

OPEN ACCESS

***Corresponding author**

Izaddin Ahmad Aziz

izaddin.aziz@su.edu.krd

الأمل كعامل وسيط بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي لدى الطلبة في المناطق المتنازع عليها في العراق

خندان صابر محمد / مديرية الارشاد التربوي، وزارة التربية أربيل، إقليم كردستان العراق

سمية سامي حسن / قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين-أربيل، إقليم كردستان، العراق

شادية عبد الواحد قادر / مديرية الارشاد التربوي، وزارة التربية أربيل، إقليم كردستان العراق

بروا عدنان سعيد / قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين-أربيل، إقليم كردستان العراق

عزالدين احمد عزيز / قسم الارشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين-أربيل، إقليم كردستان، العراق

RECEIVED: 13/07/2025

ACCEPTED: 23/09/2025

PUBLISHED : 15/12/ 2025

الكلمات المفتاحية:

الأمل

القلق الأكاديمي

الضغوط النفسية

الطلبة

المناطق المتنازع عليها

الملخص

الدراسة الحالية هدفت للتعرف على الدور الوسيط للأمل في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في المناطق المتنازع عليها في العراق. شملت عينة الدراسة طلبة الجامعة (306) بلغ عدد الذكور (120) في حين بلغ عدد الاناث (186) تم اختيارهم من المناطق المتنازع عليها في العراق من محافظات كركوك، السليمانية، ديالى، ونيوى. تم الاعتماد على ثلاث مقاييس لجمع المعلومات وهي، مقياس القلق الأكاديمي (10 فقرات)، ومقياس الضغوط النفسية المدركة (10 فقرات)، ومقياس الأمل (8 فقرات). وأشارت نتائج الدراسة الى علاقة ارتباطية سالبة بين الأمل وكل من الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. كما اشارت النتائج الى ان الأمل له دور وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي. بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذو دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي وفق متغير الجنس والمرحلة الدراسية ولصالح الاناث والمرحلة الأولى. كما بينت نتائج البحث الى ان الأمل والضغوط يمكن لها ان تساهم في التنبؤ بمستوى القلق الأكاديمي. وفق نتائج البحث قدم الباحثون عدد من التوصيات ولتطوير البحث تقدم الباحثون بعدد من المقترحات.

**About the Journal**

Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields.

<https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about>



1.1. مشكلة البحث

المناطق المتنازع عليها في العراق تعد بيئة مليئة بالتوترات السياسية والاجتماعية والاقتصادية، مما يترك انعكاسات مباشرة على البنية النفسية للأفراد، ولا سيما فئة الطلبة الجامعيين الذين يواجهون تحديات مزدوجة تتمثل في الضغوط النفسية الناتجة عن الأوضاع غير المستقرة من جهة، والمتطلبات الأكاديمية الصارمة من جهة أخرى. هذه الظروف قد تزيد من مستويات القلق الأكاديمي الذي يُعدّ أحد أبرز العوامل المؤثرة سلبًا على التحصيل العلمي والتوافق النفسي والاجتماعي للطلبة. وعلى الرغم من الاهتمام الواسع في الدراسات النفسية بالضغوط والقلق الأكاديمي، إلا أن جانبًا مهمًا لا يزال بحاجة إلى المزيد من البحث، وهو دور الأمل كآلية داخلية قادرة على التخفيف من حدة العلاقة السلبية بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي. فالأمل لا يمثل مجرد سمة انفعالية إيجابية، بل هو مورد نفسي يعزز من قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط وتحويل التحديات إلى فرص للنمو والتكيف. في هذا السياق و بحسب دراسة اجراها سن واخرون (2023) وجد بان الأمل عامل حيوي في تشكيل التجارب النفسية للطلاب في تخفيف حدة التوتر والضغوط (Sun et al., 2023, p2). وبالتالي، يعد فهم العلاقة بين الأمل والقلق الأكاديمي وضغوط الحياة النفسية أمرًا ذا أهمية خاصة، حيث يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات للدعم النفسي وحماية الطلبة من الضغوط نتيجة الظروف التي يعيشها في تلك المناطق.

يتناول هذا البحث العلاقة بين الأمل والقلق الأكاديمي، هنا يستعرض الباحث مشكلة البحث كيف يمكن أن يكون الأمل بمثابة أداة فعالة تساهم في تقليص مشاعر القلق والضغط النفسي. فقد اشارت دراسة (Aziz & Hassan, 2019) بان الافراد في أوقات الشدائد، يسعون الى وضع أهداف مستقبلية إيجابية، ويعد الأمل عاملاً محوريًا يدفعه للعمل بجد والتكيف مع الضغوط المحيطة به (Aziz & Hassan, 2019, p 541). يوفر الأمل إطارًا نفسيًا لدعم تحقيق الإنجازات الأكاديمية، حيث يعد عامل مهم في مواجهة التحديات والفشل، مما يكون حالة إيجابية تساهم في تعزيز الصحة النفسية وتخفيف التوتر.

هذا ويُعدّ القلق الأكاديمي من أبرز التحديات النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين، إذ يؤثر بصورة مباشرة على أدائهم في الامتحانات، مستوى تحصيلهم العلمي، وثقتهم بأنفسهم. وتتفاقم هذه المشكلة بشكل خاص لدى الطلبة الذين يعيشون في المناطق المتنازع عليها في العراق، حيث الضغوط النفسية متعددة المصادر: الاضطرابات الأمنية، التهديدات المستمرة، ضعف البنية التحتية والخدمات التعليمية، فضلاً عن عدم وضوح المستقبل السياسي والاجتماعي لتلك المناطق. هذه الضغوط النفسية تتسلل إلى حياة الطالب اليومية، لتنعكس سلباً على تركيزه، وقدرته على التنظيم والإعداد للدراسة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق الأكاديمي. فالتألم يصبح منشغلاً بالخوف والتوتر أكثر من انشغاله بمهامه الأكاديمية، الأمر الذي يُضعف استيعابه للمعلومات، يقلل من مشاركته الصفية، ويجعله أكثر عرضة للفشل أو انخفاض الدرجات.

في هذا السياق، يُمثل الأمل عنصراً نفسياً أساسياً؛ فهو ما يمنح الطالب الدافعية لمواصلة الجهد، وتحمل الصعوبات، ورؤية مستقبل أفضل رغم التحديات. غير أن غياب الأمل أو ضعفه يحوّل الضغوط إلى عبء ثقل يفوق قدرة الطالب على التحمل، ويجعل القلق الأكاديمي يتضاعف ليتحول من ظاهرة عابرة مرتبطة بالامتحانات إلى مشكلة نفسية مزمنة تهدد توازنه النفسي وأدائه الأكاديمي. فالتألم الذي لا يمتلك أملاً بمستقبل آمن أو فرص تعليمية ومهنية حقيقية، يجد نفسه في دائرة مفرغة من الضغوط والقلق والإحباط، مما قد يقوده إلى الانسحاب الدراسي أو الاضطرابات النفسية. (Salih et al, 2025, p4)

وبالتالي، فإن غياب الأمل لا يمثل مجرد نقص في جانب إيجابي من الشخصية، بل هو مشكلة جوهرية تُضاعف من أثر الضغوط وتحوّل القلق الأكاديمي إلى أزمة حقيقية في حياة الطالب الجامعي في المناطق المتنازع عليها. ومن هنا تتبع الحاجة إلى دراسة الأمل كعامل بسيط، قادر على تفسير هذه العلاقة وتوضيح كيف يمكن تعزيزه لتخفيف آثار الضغوط النفسية على القلق الأكاديمي.

عموما تظهر اثار الضغوط على صحة الطلبة النفسية. إذ ان الضغوط تقوم بوضع الطالب في دوامة من القلق والإحباط، مما يؤثر مسبقاً على الاستعداد للتعلم وأداء الدراسة. (Shanshal et al, 2022, p17) في هذا السياق يمكن القول بأن الأمل يمكن له ان يلعب الدور الوسيط، فهو يساعد الطلبة في تحويل مشاعر القلق إلى محفزات إيجابية تُشجع على البحث عن الدعم وتحقيق الأهداف،

مما يعد استراتيجية فعالة لمواجهة الضغوط المستمرة. وعليه يمكن القول بان العلاقة بين الأمل، القلق الأكاديمي، والضغط يشكل محطة مركزية لفهم تجربة الطلبة في بيئات النزاعات ان مشكلة البحث تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي: إلى أي مدى يسهم الأمل في التخفيف من أثر الضغوط النفسية على القلق الأكاديمي لدى الطلبة في المناطق المتنازع عليها في العراق، وما انعكاسات غياب الأمل على حياتهم الأكاديمية والنفسية؟

1.2. أهمية البحث

تتضح أهمية البحث الحالي كونه يتناول موضوعاً نفسياً وتربوياً شديد الصلة بحياة الطلبة، يتمثل في العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي، ودور الأمل كآلية وسيطة يمكن أن تفسر هذه العلاقة وتخفف من حدتها. فالضغوط النفسية تمثل أحد أبرز التحديات التي تواجه الأفراد عامة والطلبة خاصة، حيث تؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية ومستويات أدائهم (Pascoe et al., 2020, p107). ومع ازدياد هذه الضغوط في السياقات التعليمية، غالباً ما يظهر القلق الأكاديمي الذي يعد من أكثر الاضطرابات شيوعاً بين طلبة المدارس والجامعات، ويرتبط بانخفاض التحصيل وانعدام الدافعية وتراجع الصحة النفسية (Zeidner, 1998, p3) من ناحية أخرى، يبرز الأمل كأحد المتغيرات الإيجابية في علم النفس، حيث يمثل منظومة معرفية-تحفيزية تقوم على القدرة على توليد مسارات نحو الأهداف مع الإصرار على تحقيقها (Snyder, 2002, p252) وقد بينت عدد من الدراسات مثل دراسة (Gallagher & Lopez, 2009, p550) و (Marques et al., 2011, p142) أن الأمل يسهم في تعزيز التكيف النفسي ومواجهة التحديات والضغوط، فضلاً عن ارتباطه بالصحة النفسية الإيجابية والإنجاز الأكاديمي. وبالتالي فإن إدماج الأمل في دراسة العلاقة بين الضغوط والقلق الأكاديمي يفتح المجال أمام فهم أعمق لكيفية تقليل الآثار السلبية للضغوط عبر موارد نفسية إيجابية.

ان الأهمية النظرية لهذه الدراسة تبرز من خلال التحقق من العلاقة بين كل من القلق الأكاديمي، والضغوط، بالإضافة الى التحقق من الدور الوسيط للأمل في توسط العلاقة بين هذين المتغيرين. ان هذه الدراسة يمكن لها أن تساهم في تطوير استراتيجيات فعالة لدعم الطلبة في هذه البيئات الهشة. إن تقديم معلومات موثوقة حول كيفية استخدام الأمل كأداة لمواجهة التحديات النفسية يمثل بادرة مهمة ليس فقط للتربويين والأكاديميين، بل أيضاً لواضعي السياسات والقائمين على إدارة العملية التربوية في البلاد الذين يعملون على تحسين ظروف تعليم. بالإضافة الى ذلك ان أهمية البحث الحالي تتجلى في مساهمتها في سد فجوة معرفية في البيئة العراقية والاقليمية، إذ أن معظم الدراسات حول الضغوط والقلق الأكاديمي والأمل أجريت في سياقات مستقرة وآمنة، في حين أن البيئات المتأثرة بالنزاع مثل العراق لا تزال بحاجة إلى نماذج تفسيرية محلية. وبذلك يضيف البحث بعداً جديداً لأدبيات علم النفس الإيجابي من خلال اختباره في سياقات تعليمية مضطربة.

كما ان الأهمية التطبيقية لهذا البحث يتجلى من خلال النتائج المتوقعة لهذه الدراسة والتي قد تفتح آفاق جديدة للبحث العلمي والنفسي في مجال التعليم، حيث يمكن أن تؤدي إلى فهم أفضل لكيفية حفظ طالب الجامعي من التأثيرات السلبية التي قد تسببها الصراعات المستمرة. يساهم هذا الفهم في تدعيم الصحة النفسية وتوفير بيئة تعليمية أكثر دعماً ومرونة، الامر الذي قد ينعكس بصورة ايجابية على التحصيل الأكاديمي ورفاهية الطلبة. هذه الأهمية تتجاوز الأبعاد الأكاديمية، حيث تمتد الى المساهمة في بناء مجتمع متماسك وقادر على مواجهة التحديات مستقلاً في حال واجه الطالب سياقات مشابهة. كذلك يمكن ان يوفر البحث قاعدة معرفية يمكن للمنظمات الإنسانية والجهات التربوية الاعتماد عليها لإدماج مكونات الأمل ضمن خطط الدعم النفسي الاجتماعي الموجهة للطلبة.

1.3. أهداف البحث

هدف الباحثون في البحث الحالي الى التعرف على:-

- 1- العلاقة بين كل من الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي لدى الطلبة في المناطق المتنازع عليها في العراق.
- 2- دلالة الفروق لكل من الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بحسب متغير الجنس (ذكور - إناث).

- 3- دلالة الفروق لكل من الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بحسب متغير المرحلة الدراسية (أولى - رابعة).
- 4- العوامل التي يمكنها ان تنتبأ بالقلق الاكاديمي لدى الطلبة من خلال متغيرات البحث.
- 5- الدور الوسيط للأمل في توسط العلاقة بين كل من القلق الأكاديمي، والضغوط النفسية.

1.4. حدود البحث

يتكون حدود البحث مما يلي :

- 1-الحدود المكانية :طلبة المرحلة الجامعية من المحافظات العراقية وهي كركوك، الموصل، ديالى، السليمانية. سيتم اختيار عينة من الطلبة من المرحلة الجامعية لتحديد مستويات الضغوط النفسية والقلق الاكاديمي والامل.
- 2-الحدود الزمانية : العام الدراسي 2024-2025، حيث يتم جمع البيانات وتحليلها في هذه الفترة لتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- 3-الحدود البشرية : طلبة المرحلة الجامعية من محافظات في العراق وهي محافظة كركوك والسليمانية، ديالى، نينوى ومن كلا الجنسين (ذكور وإناث).

1.5. تحديد المصطلحات

ورد في البحث عدد من المصطلحات والتي تم تعريفها كالآتي :-

1-الامل (Hope)

-تعريف Snyder et al (2021)

حالة معرفية تحفيزية يتم فيها تصور الأفراد للأهداف مع الاعتقاد بقدرتهم على إيجاد طرق لتحقيق هذه الأهداف والقدرة على التحفيز الذاتي لاستخدام هذه المسارات. (Snyder et al., 2021, p142)

-تعريف Lopez et al (2018)

هي عبارة عن عملية معرفية - عاطفية تتضمن التطلعات الإيجابية بشأن ما هو قادم، والتي لها تأثير على طريقة تفكير الأفراد حول إمكانياتهم وفرصهم لتحقيق النجاح في الحياة (Lopez et al., 2018, p21)

التعريف الاجرائي للأمل

-هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على علي مقياس الامل حيث تشير الدرجة العالية الى وجود مستويات عالية من الامل وتشير الدرجة الواطئة الى وجود مستويات متدنية من الامل.

2-القلق الأكاديمي(Academic Anxiety)

يُعرّف القلق الأكاديمي بأنه "حالة من القلق المرتبط بالمواقف التعليمية والتقييمات الأكاديمية، ويظهر من خلال التوتر، الخوف، وصعوبة التركيز أثناء الدراسة أو الامتحان ويشمل مظاهر معرفية (أفكار سلبية)، وسلوكية (تجنب)، وجسدية (أعراض فسيولوجية). (Zeidner, 1998, p6)

التعريف الاجرائي للقلق الاكاديمي

-هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على علي مقياس القلق الاكاديمي حيث تشير الدرجة العالية الى وجود مستويات عالية من القلق وتشير الدرجة الواطئة الى وجود مستويات متدنية من القلق.

3-الضغوط النفسية(Psychological Stress)

-تعريف Keller et al (2012)

هي عبارة عن تجربة ذاتية للتهديد أو التحدي، ناتجة عن إدراك الفرد لعدم كفاية موارده لمواجهة موقف معين يؤثر على رفاهيته (Keller et al., 2012, p 677)

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية

-هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على علي مقياس الضغوط حيث تشير الدرجة العالية الى وجود مستويات عالية من الضغوط وتشير الدرجة الواطئة الى وجود مستويات متدنية من الضغوط.

4- الطلبة في المناطق المتنازع عليها في العراق

-هم فئة من الشباب الجامعيين الذين يدرسون في بيئات تعاني من عدم الاستقرار السياسي والأمني والاجتماعي، مما يجعلهم عرضة لضغوط نفسية متزايدة تؤثر على مسارهم الأكاديمي ومستقبلهم التعليمي.

2. الخلفية النظرية

2.1. الأمل ودوره في التكيف النفسي

تشير الادبيات بان الأمل يمكن اعتباره بناء نفسي إيجابي والذي يُعبر عن إدراك الفرد لقدرته على وضع أهداف ذات مغزى، واستخدام استراتيجيات فعالة لتحقيقها، والحفاظ على الدافعية رغم العوائق. اقترح Snyder (2002) نموذجًا متكاملًا للأمل، مكون من ثلاثة عناصر:

1-الأهداف (Goals): الرغبة في التوصل إلى آثار محددة.

2-طرق الوصول (Pathways): القدرة على إيجاد طرق متعددة لتحقيق تلك الأهداف.

3-الدافعية (Agency): الإرادة لمتابعة تنفيذ هذه الطرق حتى في ظل العقبات. (Snyder, 2002, p 251)

وعليه يمكن القول بان الأمل لا يُعد فقط مظهرًا من مظاهر التفاؤل، بل هو عملية معرفية تحفيزية تُمكن الأفراد من تجاوز المشكلات والضغوط (Yıldırım, et al, 2022, p169). في السياقات المتأزمة مثل المناطق المتنازع عليها في العراق، يصبح الأمل أحد أهم مصادر التماسك النفسي، حيث يساعد الطلبة على مواصلة تعليمهم رغم التحديات الأمنية والاجتماعية (Gallagher & Lopez, 2009, p548).

2.2. القلق الأكاديمي كأحد أعراض الضغط النفسي

ان القلق الأكاديمي قد ينشأ عن مجموعة من عوامل متداخلة والتي تقوم بتشكيل ضغوط والتي بدورها تزيد من مستويات التوتر النفسي لدى الطلبة. وفي مقدمة العوامل هي الضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطالب او الطالبة نتيجة للتوقعات العالية من المحيطين به سواء كان من أولياء الأمور او التدريسيين او حتى زملاء الدراسة. هذا بالإضافة الى الابعاء الدراسية المرتفعة في المرحلة الجامعية مثل المقررات الدراسية الصعبة، والاختبارات المختلفة لاسيما الأنشطة العملية ومتطلبات العمل الجماعي. جميع هذه الأمور يمكن لها ان تساهم في تعزيز شعور الطلبة بالقلق. من جانب اخر ان المنافسة على التفوق والحصول على تقديرات عالية يمكن لها ان تزيد من تعرض الطالب للضغوط النفسية المستمرة نتيجة للمنافسة مما قد يجلب معهم إحساسًا بالدونية والقلق من الفشل. في هذا السياق، قد تبرز حالات من الضغوط المفرطة التي تؤدي إلى إنتاجية أقل، مما يخلق حلقة مفرغة من القلق والضغط. (عبدالله، 2015، ص 189) كما يعتبر القلق الأكاديمي من المشاعر السلبية البارزة التي قد يعاني منها الطالب ليس في المرحلة الجامعية فحسب بل في مختلف مراحل الدراسة، وهي عادة ما تظهر على شكل مجموعة من الأعراض النفسية التي تؤثر على الأداء الأكاديمي وسير الحياة اليومية. تتنوع الأعراض النفسية المرتبطة بالقلق الأكاديمي، لكن يمكن تصنيفها بشكل عام ضمن ثلاث فئات رئيسية: القلق، الاكتئاب، ومشاعر انعدام الكفاءة. يُعبر القلق عن نفسه من خلال الشعور بالتوتر المستمر والقلق المفرط حول الأداء والنتائج. يُمكن أن يؤدي هذا القلق إلى تفكير دائري يستحوذ على ذهن الطالب، مما يجعل من الصعب عليه التركيز في الدروس أو الدراسة بفعالية. (الموسوي، 2021، ص 58). ومما يجدر الإشارة اليه انه في المناطق التي تبرز فيها النزاعات، يمكن للقلق الأكاديمي ان يزداد وذلك نتيجة لانعدام الشعور بالأمن الشخصي والنفسي، بالإضافة صعوبة الوصول إلى المدارس والجامعات في بعض الأحيان وذلك نتيجة للتهديدات التي

قد يواجهها الطالب الامر الذي قد يؤدي الى فقدانه الإحساس بالاستقرار المستقبلي (Putwain, 2008, p110).

2.3. الآثار السلبية للضغوط النفسية على الطلبة في مناطق النزاع

تتولد الضغوط عند فشل الفرد في الاستجابة السليمة للضغوط البيئية أو الاجتماعية او عندما تفوق الضغوط قدرة الفرد على المواجهة او التكيف. في المناطق المتنازع عليها في العراق قد تتخذ الضغوط النفسية عدة اشكال قد تبدأ بالتحيز والتعصب مروراً بحالات الأبعاد ومشاهد العنف، او التهجير، وفقدان فرص العمل، وسوء الخدمات. هذه العوامل يمكن ان يكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية للطلبة وتُضعف من قدرتهم على الاستمرار في التعليم. وفقاً لنموذج "لازاروس وفولكمان" (Lazarus & Folkman, 1984, p98)، فإن الأفراد يمرون بمرحلتين في تقييم الضغوط:

1-التقييم الأولي: (Primary Appraisal) هل الموقف ضاغط؟

2-التقييم الثانوي: (Secondary Appraisal) هل أملك الموارد لمواجهة؟

وعليه يمكن القول بان افتقار الطلبة في تلك المناطق إلى الموارد مثل الدعم الاجتماعي، الأمان، البنية التحتية، يمكن ان تكون الاستجابة للضغوط سلبية ومؤذية نفسياً للطلاب.

2.4. الصلة بين الضغوط والقلق الأكاديمي

اشارت الادبيات بانه يوجد علاقة طردية بين كل من الضغوط التي يتعرض لها الطلبة والقلق الأكاديمي لديهم؛ فالضغوط المستمرة التي يعيشها الطلبة سواء كان نتيجة النزاع المباشر او غير المباشر أو حتى الفقر أو التهميش يمكن لها ان ترفع من مستويات القلق الأكاديمي لديهم . بالإضافة الى ان الشعور بعدم الأمان أو فقدان أحد أفراد الأسرة أو التهديد بالتهجير، يخلق بيئة خصبة لزيادة المخاوف المستقبلية المتعلقة بالنجاح والتحصيل الدراسي. (Misra & Castillo, 2004, p134) ان العلاقة بين الضغوط والقلق الأكاديمي يمكن لها ان تبرز وتكون اكثر وضوحاً في البيئات النزاع، حيث تتداخل الضغوط التعليمية مع أنواع أخرى من الضغوط مثل الضغوط السياسية وحتى الضغوط النفسية والاجتماعية.

2.5. الأمل كعامل وسيط

تلعب متغيرات الوساطة دوراً في توضيح كيفية تأثير متغير مستقل الضغوط النفسية على متغير آخر ويمكن اعتبار متغير تابع وهو القلق الأكاديمي. في هذا البحث تم اعتبار الأمل كمتغير وسيط، حيث يعمل على تخفيف اثر الضغوط النفسية على القلق الأكاديمي من خلال اعادة تفسير الضغوط كونها تحد يمكن للطلاب تجاوزه. وتوفير دوافع داخلية تساعد الطالب على الصمود. بالإضافة الى تشجيع الطالب على العمل وراء الحلول، بدلاً من الاستسلام للضغوط التي يواجهها في حياته اليومية والدراسية. و وفقاً لـ Marques et al. (2011)، فإن الأمل يمكن له ان يعزز الصحة النفسية والرفاهية النفسية للفرد، بالإضافة الى تقليل اثر الضغوط، مما يجعل الطلبة أكثر قدرة على التحمل والانخراط في الحياة التعليمية. في السياق العراقي، الأمل ليس مجرد بُعد نفسي، بل يُمثل استجابة مقاومة (Resilience) في وجه النزاع. وعليه يمكن القول بأن المناطق المتنازع عليها في العراق تشكل بيئات معقدة، حيث تتقاطع الأزمات الأمنية والسياسية مع التحديات الاجتماعية والاقتصادية. الطلبة في هذه المناطق يعانون من العديد من المشاكل منها ضعف البنية التحتية التعليمية و انعدام الأمن والاستقرار و الحرمان من الخدمات الأساسية بالإضافة الى الصدمات النفسية الناتجة عن النزاعات والتهجير.

وعليه يمكن القول بان الامل يُعد أحد العوامل الداخلية التي يمكن لها ان تخفف من أثر الوسط العدائي التي يعيش فيها الطالب، وتُمكنهم من المواجهة الضغوط خلال مسيرتهم التعليمية. وهذا يُبرز أهمية دراسة الأمل كعامل وسيط في العلاقات بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي. كما تتفاعل الضغوط النفسية مع واقع التعليم في المناطق المتنازع عليها، حيث تؤدي إلى تأثيرات ملموسة على التحصيل الدراسي. فقد يؤثر الشعور بالقلق، الناتج عن الظروف المحيطة، بشكل مباشر في القدرة على استيعاب المعلومات واتخاذ

قرارات أكاديمية صحيحة. يُضاف إلى ذلك، أن الضغوط النفسية يمكن أن يؤدي إلى تكوين دوائر من الاكتئاب المزمن وبالنهاية فقدان الطالب لدافع للدراسة. يتطلب الأمر استراتيجيات دعم فعالة للتخفيف من تأثيرات هذه الضغوط، مثل تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، وتنمية مهارات المواجهة.

في المرحلة الجامعية يمكن للضغوط النفسية ان تشكل عبء إضافي للطالب، لاسيما في بيئة تقتصر الى الموارد الكافية للتعامل مع الصعوبات النفسية. يمكن أن تسهم هذه الضغوط في خلق حلقة مفرغة، إذ تضعف الدوافع الأكاديمية، مما يؤدي إلى ضعف إجابة المواد الدراسية، وبالتالي زيادة الضغوط على الطالب، لذلك، من المهم على جميع الأطراف مضافة جهودهم للتعامل مع هذه الضغوط التي يواجهها الطلبة من خلال تطوير برامج هدفها توعية الطالب وتعزيز صحتهم النفسية ودعمهم في تجاوز الصعوبات المختلفة، مما يؤسس بيئة تعليمية إيجابية يكون فيه الطالب قابل للنمو السليم والتعافي من اثار النزاع.

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات الأمل

1-دراسة (Snyder 1991)

(الإرادة والوسائل: تطوير وتقنين مقياس الفروق الفردية للأمل)

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير مقياس الأمل وتحديد أبعاده الأساسية (الوكالة والمسارات) على عينات من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة. استخدم الباحثون أدوات سيكومترية متنوعة للتحقق من صدق وثبات المقياس. وقد توصلت النتائج إلى أن الأمل يعد مورداً نفسياً متعدد الأبعاد يسهم في تعزيز قدرة الطلبة على مواجهة التحديات، وأن الطلبة ذوي المستويات العالية من الأمل أظهروا مرونة أكبر في التعامل مع الضغوط الأكاديمية (Snyder et al., 1991, p 570).

Rand et al. (2020)

2-دراسة (Rand et al. 2020)

(الأمل والتفاؤل كمؤشرات تنبؤية للأداء الأكاديمي والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة)

تناولت الدراسة العلاقة بين الأمل والتفاؤل، والأداء الأكاديمي والرفاهية الذاتية لدى عينة من (312) طالباً جامعياً. استخدم الباحثون مقاييس معيارية لقياس الأمل والتفاؤل والرفاهية. أظهرت النتائج أن الأمل كان متغيراً أقوى من التفاؤل في التنبؤ بالأداء الأكاديمي والرفاهية النفسية، مما يبرز الدور المحوري للأمل في حياة الطلبة الجامعيين ودوره في تعزيز الدافعية والتكيف مع الضغوط. (Rand et al., 2020, p 81)

ثانياً: دراسات الضغوط النفسية

1- دراسة (Misra & McKean 2000)

(الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالقلق وإدارة الوقت والرضا عن أوقات الفراغ)

استهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والقلق وإدارة الوقت ورضا أوقات الفراغ لدى (249) طالباً جامعياً. أظهرت النتائج أن ضعف إدارة الوقت يرتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستويات الضغوط والقلق، بينما الطلبة الذين يتمتعون بمهارات تنظيم وقت جيدة أظهروا مستويات أقل من الضغوط النفسية. وهذا يوضح أن الضغوط الأكاديمية ليست ناتجة عن متطلبات الدراسة فقط، وإنما تتأثر أيضاً بقدرة الطالب على تنظيم وقته والتعامل مع متطلبات الحياة الجامعية (Misra & McKean, 2000, p 41).

2- دراسة (Bayram & Bilgel 2008)

(انتشار الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية والعوامل الديموغرافية المرتبطة بها لدى عينة من طلبة الجامعة)

أجريت الدراسة على (1,617) طالباً جامعياً في تركيا بهدف التعرف على معدلات انتشار الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية والعوامل

المرتبطة بها باستخدام مقياس (DASS) أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الطلبة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والقلق، كما تبين أن هذه الأعراض تتأثر بالعوامل الاجتماعية والديموغرافية مثل الجنس والوضع الاقتصادي. وقد عكست الدراسة خطورة الضغوط النفسية كأحد أهم التحديات التي تواجه الطلبة الجامعيين في بيئات غير مستقرة (Bayram & Bilgel, 2008, p667).

ثالثاً: دراسة القلق الأكاديمي

1- دراسة (Cassady & Johnson 2002)

(القلق المعرفي المرتبط بالاختبار والأداء الأكاديمي)

هدفت الدراسة إلى فحص أثر القلق المعرفي المرتبط بالاختبار على الأداء الأكاديمي لدى (168) طالباً جامعياً. توصلت النتائج إلى أن الطلبة ذوي القلق المرتفع أظهروا أداءً أكاديمياً أدنى في الاختبارات مقارنة بأقرانهم ذوي القلق المنخفض. كما أوضحت النتائج أن القلق المعرفي يمثل عاملاً سلبياً مباشراً يؤثر على تحصيل الطالب وثقته بقدراته الأكاديمية (Cassady & Johnson, 2002, p270).

2- دراسة (Chapell et al. 2005)

(قلق الاختبار والأداء الأكاديمي لدى طلبة البكالوريوس والدراسات العليا)

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة كبيرة بلغت نحو (4,000) طالباً وطالبة من مرحلتى البكالوريوس والدراسات العليا. بينت النتائج أن قلق الاختبار يرتبط سلباً بالمعدل التراكمي (GPA)، حيث أظهر الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق انخفاضاً في معدلاتهم الدراسية. كما أكدت الدراسة أن القلق الأكاديمي يعد من أبرز المعوقات أمام النجاح الأكاديمي (Chapell et al., 2005, p268).

3. إجراءات البحث

3.1. منهج البحث

تم تباع المنهج الوصفي التحليلي في البحث الحالي وذلك لملائمتها مع طبيعة البحث. حيث يشمل المنهج الوصفي وصف الظاهرة المراد دراستها من خلال جمع المعلومات وتصنيفها وتنظيمها وبالإضافة إلى التعبير عنها بصورة كمية ونوعية (العناني، 2001، ص 67). حيث تتطلب الدراسة الحالية وصفاً كمياً وكيفياً للمتغيرات الثلاث الأمل، الضغوط النفسية، القلق الأكاديمي.

3.2. مجتمع البحث

مجتمع البحث يتكون من الافراد والاشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة ومحوّر مشكلة البحث. حيث يكون الهدف من رسم حدود مجتمع الدراسة هو تعيين الحدود لجمع البيانات بصورة علمية اثناء اجراء البحث من جهة ثانية. تألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة المقيمين في عدد من المناطق المتنازع عليها وهي (محافظة كركوك و قضاء جمجمال وكلاهما التابع لمحافظة السليمانية وقضاء كفري في محافظة ديالى. و قضاء سنجار التابع لمحافظة نينوى)

3.3. عينة البحث

يمكن وصف العينة بكونه من مجتمع الدراسة والتي يتم فيها جمع المعلومات ويشترط ان تكون ممثلة للمجتمع الأصلي حتى يتمكن الباحث من تعميم نتائجه على المجتمع. بعد تحديد مجتمع البحث ثم اختيار عينة من طلبة الجامعة في الساكنين في المناطق المتنازع

عليها . حيث بلغ عدد افراد العينة (306) منهم 120 من الذكور وتصل نسبتهم الى (39%) و 186 من الاناث وتصل نسبتهم الى (61%). ولاختيار عينة ممثلة للمجتمع قام الباحثون باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية. وجدول التالي يبين اختيار العينة

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث وكيفية اختيارها

المواقع	الذكور	الاناث	المجموع
محافطة كركوك	48	74	122
قضاء جمجمال	24	37	61
قضاء كلار	24	37	61
قضاء كفري	24	37	61
قضاء سنجار	24	37	61
المجموع	120	186	306

3.4. ادوات البحث

لجأ الباحثون الى استخدام الاستبانة حيث قام الباحثون باستخدام ثلاث مقاييس لقياس متغيرات الدراسة ، كما يلي:

1-مقياس القلق الأكاديمي

تم استخدام المقياس الذي أعده "فهيم والشخص" (1982)، والمكوّن من (10) فقرات تقيس مشاعر القلق المرتبطة بالأداء الأكاديمي والاختبارات والمواقف التعليمية، وتُجاب باستخدام مقياس ليكرت خماسي. يشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى أعلى من القلق الأكاديمي.

2-مقياس الضغوط النفسية

تم استخدام مقياس الضغوط المدركة الذي أعده Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) ، ويتكوّن من (10) فقرات، من بينها (4) فقرات عكسية. يهدف المقياس إلى قياس مستوى الضغوط التي يُدركها الفرد خلال الشهر الأخير. وقد تم اعتماد النسخة العربية المترجمة والمعتمدة للمقياس، حيث جرى تقييم استجابات المشاركين على مقياس ليكرت خماسي يتدرج من (0 = أبداً) إلى (4 = دائماً).

3-مقياس الأمل

طوّره Snyder et al. (1991) ، ويضم (12) فقرة، منها (8) فقرات أساسية تقيس بُعدي الأمل (الدافعية والطرق)، و(4) فقرات تشويشية لا تُحتسب في التصحيح. استُخدم مقياس ليكرت خماسي، وتدل الدرجات الأعلى على مستوى أعلى من الأمل.

3.5. صدق الادوات

للمقاييس الثلاث تم استخراج نوعين من الصدق في هذا البحث وهما صدق الترجمة والصدق الظاهري ويمكن وصف إجراءات الصدق على النحو التالي:

3.5.1. صدق الترجمة للمقاييس الثلاث

قام الباحثون باستخراج مؤشرات صدق الترجمة وهي كالاتي: -

1. ترجمة مقياسي الضغوط النفسية والامل من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية وذلك بالاستعانة بخبير في اللغة الانجليزية.
2. في المرحلة الثاني قام الباحثون بتقديم المقاييس المترجمين من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية الى خبير في اللغة الإنجليزية لترجمتها مرة أخرى من اللغة العربية الى الانجليزية.

3. بعد ذلك قام الباحثون بعرض المقياسين الانجليزيين المترجم والاصلي على خبير ثالث للتعرف على مدى مطابقة النسختين، وتحديد نسبة المطابقة حيث تم قبول نسبة تطابق 80% واكثر بخلافة تم إعادة صياغة الترجمة لحين الحصول على النسبة المطلوبة وهذه النسبة هي مقبولة في حال استخراج صدق الترجمة (Polit et al., 2006, p 489) وبهذا استطاع الباحثون استخراج صدق الترجمة للمقياسين.

3.5.2. الصدق الظاهري للمقاييس الثلاث Face Validity

لغرض التأكد من صدق المقاييس الثلاث قام الباحثون بعرض فقرات المقاييس بصيغتها الاولى على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال التربية وعلم النفس "للتأكد من صلاحية الفقرات، بلغ عدد الفقرات مقياس القلق الاكاديمي (10) فقرات، في حين بلغ عدد فقرات الضغوط النفسية (10) فقرات، اما فقرات مقياس الامل فقد بلغ (12) فقرة منها (8) فقرات أساسية تقيس بُعدي الأمل (الدافعية والطرق)، و(4) فقرات تشويشية لا تُحتسب في التصحيح. استُخدم مقياس ليكرت خماسي . حيث طلب من الخبراء والمحكمين إبداء آرائهم في الامور الاتية: -

1-كون الفقرات صالحة في قياس الامل والضغوط النفسية والقلق الأكاديمي او غير صالحة.

2-مع ذكر اية مقترحات أو ملاحظات يرونها مناسبة.

وبناءً على توجيهات الخبراء تقرر قبول الفقرات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء بنسبة 80% بخلافه تحذف الفقرة من المقياس. كون هذه النسبة التي تم تحديدها في الادبيات النفسية (عبيد و الزيات، 2004، ص 170) . بعد الاطلاع على اراء المحكمين على للمقاييس الثلاث فقد تم قبول جميع الفقرات حيث حصلت جميع الفقرات على نسب اكبر من 80% .

3.6. ثبات الأداة:

3.6.1. طريقة اعادة الاختبار

لجأ الباحثون الى طريقة اعادة الاختبار لاستخراج الثبات للمقاييس الثلاث حيث يشير الثبات إجراء الاختبار مرتين على نفس المجموعة من الافراد واستخراج معامل ارتباط بيرسون بين تطبيق المقياس للمرة الأولى وتطبيقها للمرة الثانية. تم تطبيق الاختبار على (30) طالب وطالبة) تم اختيارهم من جامعة كركوك، وتم اعادة الاختبار عليهم بعد مرور اسبوعين من (2025/4/1) ولغاية (2025/4/15)، ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الافراد في التطبيقين، الاول والثاني بلغ معامل الارتباط لمقياس الامل بصورة عامة (0,84) في حين بلغ معامل الارتباط لمتغير القلق الاكاديمي (0,83) وكان معامل الارتباط لمتغير الضغوط النفسية (0,79) وهذه معاملات للارتباط يمكن الاعتماد عليها

3.6.2. طريقة الفاكرونباخ:

ان طريقة الفاكرونباخ تعتمد على احتساب ارتباطات درجات مجموعة عينة الثبات على كافة الفقرات الداخلة في المقياس، حيث يتم تجزئته على مجموع من الأجزاء والتي تساوي عدد الفقرات على عكس التجزئة النصفية التي تقسم الفقرات على قسمين، أي ان كل فقرة تشكل مقياساً فرعياً. كانت نسبة الثبات بهذه الطريقة لمقياس الامل بصورة عامة (0,86) في حين بلغ معامل الارتباط لمتغير القلق الاكاديمي (0,82) وكان معامل الارتباط لمتغير الضغوط النفسية (0,75) وهذه معاملات للارتباط يمكن الاعتماد عليها.

3.7. تطبيق المقاييس الثلاث:

التطبيق النهائي على الطلبة في المناطق المتنازع عليها حيث تم توزيع الاستمارات على الطلبة عن طريق رابط الكتروني تم اعداده لهذا الغرض وذلك لصعوبة الانتقال في تلك المناطق وتوزيع الطلبة في العديد من الجامعات. هذا واستغرقت عملية جمع البيانات 25 يوماً حيث اطلاق الرابط بتاريخ (2025/4/20)، وقام الباحثون بالاتصال مع الطلبة عن طريق التدريسيين في الجامعات وتوزيع الرابط عليهم لجمع المعلومات. وعليه تم الحصول على استجابة (306) طالب وطالبة منهم (120) من الذكور و (186) من الإناث. وكان

الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (13-17) دقيقة بمتوسط قدره (15.08) دقيقة، ومن أجل تصحيح مقياس القلق الأكاديمي وزعت الدرجات كالاتي : للفقرات الايجابية و حددت الأوزان من (5-1) للبدائل (لا تنطبق عليّ أبداً، نادراً ما تنطبق، أحياناً تنطبق، غالباً تنطبق، تنطبق تماماً) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية، و اعلى درجة للمستجيب (50) وأدنى درجة هي (10)

اما تصحيح مقياس الضغوط النفسية فقد وزعت الدرجات كالاتي للفقرات الايجابية و حددت الأوزان من (5-1) للبدائل (لا تنطبق عليّ أبداً، نادراً ما تنطبق، أحياناً تنطبق، غالباً تنطبق، تنطبق تماماً) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية، و اعلى درجة للمستجيب (50) وأدنى درجة هي (10)

اما تصحيح مقياس الامل فقد وزعت الدرجات كالاتي للفقرات الايجابية للفرات الايجابية و حددت الأوزان من (5-1) للبدائل (لا تنطبق عليّ أبداً، نادراً ما تنطبق، أحياناً تنطبق، غالباً تنطبق، تنطبق تماماً) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية، و اعلى درجة للمستجيب (40) وأدنى درجة هي (8) .

3.8. الوسائل الاحصائية: -

تم استخدام الإصدار 28 من الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-V27) لتحليل البيانات والوسائل المستخدمة في البرنامج كانت:-

- 1- معادلة الفاكرونباخ لاستخراج معاملات الثبات للمقاييس الثلاث القلق الأكاديمي، الضغوط النفسية والأمل.
- 2- اختبار ت -test لعينة واحدة لقياس الأمل، والضغوط والقلق الأكاديمي للعينة ككل.
- 3- اختبار ت -test لعينتين مستقلتين للمقارنة في القلق الأكاديمي، الضغوط والامل على وفق متغير الجنس.
- 4- معامل ارتباطاً بيرسون للتعرف على معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، وإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث وهي القلق الأكاديمي، الضغوط النفسية والامل.
- 5- تحليل الانحدار الخطي لتقدير العلاقة التنبؤية للقلق الأكاديمي من خلال متغيري، الضغوط النفسية والامل.
- 6- تحليل المسار (Path Analysis) عبر النمذجة بالمعادلات الهيكلية (SEM) باستخدام برنامج AMOS ، بهدف اختبار الدور الوسيط للأمل في العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي.

4.1. عرض النتائج ومناقشتها

بعد تحديد اهداف البحث، وتحليل البيانات سيتم عرض النتائج وتفسيرها وعلى النحو الآتي: -

الهدف الأول: التعرف على العلاقة بين كل من الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في المناطق المتنازع عليها في العراق.

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباط سلبية بين الأمل والقلق الأكاديمي حيث بلغ معامل الارتباط -0.65 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، . وعليه يمكن القول بأنه كلما زاد مستوى الأمل لدى الطلبة، في المقابل انخفض مستوى القلق الأكاديمي لديهم. كما بينت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباط سلبية بين الأمل والضغوط النفسية حيث بلغت معامل الارتباط -0.36 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما يعني أن زيادة الأمل ترتبط بانخفاض مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة.

كما بين الجدول (2) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بقيمة 0.52 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، حيث تشير النتائج الى أن ارتفاع مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلبة يتناسب طردياً مع ارتفاع مستوى الضغوط النفسية

لديهم.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

الاضغوط النفسية	القلق الاكاديمي	متغيرات البحث
-0.36**	-0.65**	الامل
0.52**		القلق الاكاديمي

من خلال مراجعة الجدول (2) نرى بان نتائج تشير إلى وجود علاقات دالة إحصائية بين كل من الامل، القلق الاكاديمي، والاضغوط النفسية، فقد يعد الأمل عاملاً واقياً يساهم في خفض كل من الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي، بينما يرتبط القلق الأكاديمي بزيادة الضغوط النفسية. وهذا يشير الى أهمية تعزيز الأمل لدى طلبة الجامعات في المناطق المتنازع عليها كألية لخفض مستويات من الضغوط والقلق الأكاديمي.

الهدف الثاني:- التعرف على دلالة الفروق لكل من الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بحسب متغير الجنس الذكور والاناث.

للتحقق من هذا الهدف، قام الباحثون باستخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بحسب متغير الجنس في المتغيرات الثلاثة، وقد جاءت النتائج كما يلي:-

يبين الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمستوى الأمل لدى الذكور بلغ (30.58) وبانحراف معياري قدره (7.32)، في حين بلغ الوسط الحسابي للإناث (31.78) وبانحراف (5.89). كما وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.58)، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يشير الى عدم وجود فروق دالة في مستوى بحسب متغير الجنس. هذا وبلغ الوسط الحسابي للقلق الأكاديمي لدى الذكور (28.67) بانحراف (8.76). في حين بلغ الوسط الحسابي للإناث (31.55) بانحراف (7.93). بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.98)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة بين كل من الذكور والإناث في مستوى القلق الأكاديمي، وكانت الفروق لصالح الإناث، أي أن الإناث يعانون من قلق أكاديمي أعلى مقارنة بالذكور.

نتائج الدراسة أيضا اظهرت الى أن متوسط الضغوط للذكور بلغ (28.60) بانحراف (5.53). في حين بلغ الوسط الحسابي للإناث (28.37) وبانحراف (6.19). وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.34)، وهي أقل من القيمة الجدولية (1.96)، وهذا يشير الى عدم وجود فروق دالة بين كل من بحسب الجنس في مستوى الضغوط. انظر الجدول رقم (3)

جدول (3)

يبين الفروق في متغيرات الامل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بحسب متغير الجنس

متغيرات البحث	الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0.05
الامل	ذكور	120	30.58	7.32	1.58	1.96	غير دال
	اناث	186	31.78	5.89			
القلق الاكاديمي	ذكور	120	28.67	8.76	2.98	1.96	دال

			7.93	31.55	186	اناث	
غير دال	1.96	0.34	5.53	28.60	120	ذكور	الضغوط النفسية
			6.19	28.37	186	اناث	

الهدف الثالث : دلالة الفروق لكل من الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بحسب متغير المرحلة الدراسية الأولى والرابعة.

للتحقيق من هذا الهدف قام الباحثون باختبار اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لتحليل الفروق بين طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الرابعة (النهائية)، وقد كانت النتائج كما يلي:

أشارت النتائج إلى أن الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الأولى هو (33.03) بانحراف (5.96)، في حين بلغ الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الرابعة (30.79) بانحراف (6.59). وبلغت القيمة (ت) المحسوبة (2.72)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يشير الى وجود فروق دالة في مستوى الأمل بين المرحلتين ولصالح طلبة المرحلة الأولى، أي أن الأمل لديهم أعلى من أقرانهم في المرحلة الرابعة.

هذا وبلغ المتوسط الحسابي للقلق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الأولى (29.28) بانحراف قدره (8.70)، مقابل (30.77) لدى طلبة المرحلة الرابعة بانحراف (8.26). وبلغت القيمة (ت) المحسوبة (1.29)، وهي أقل من القيمة الجدولية (1.96)، وهذا يشير الى عدم وجود فرق دال في مستوى القلق الأكاديمي بين طلبة بحسب المرحلة الدراسية.

كما أن الوسط الحسابي للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى بلغ (25.92) وبانحراف (7.58)، هذا وكان الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الرابعة (29.24) وبانحراف قدره (5.096). وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.49)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96)، وهذا يشير الى وجود فروق دالة في مستوى الضغوط بين طلبة المرحلتين ولصالح طلبة المرحلة الرابعة، أي أن الضغوط النفسية لديهم أعلى من طلبة المرحلة الأولى. انظر الجدول (4)

جدول (4)

يبين الفروق في متغيرات الامل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي بحسب متغير المرحلة الدراسية الأولى والرابعة

متغيرات البحث	الجنس	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0.05
الامل	الاولى	140	33.03	6.96	2.72	1.96	دال
	الرابعة	166	30.79	6.59			
القلق الاكاديمي	الاولى	140	29.28	8.70	1.29	1.96	غير دال
	الرابعة	166	30.77	8.26			
الضغوط النفسية	الاولى	140	25.92	7.58	3.49	1.96	دال
	الرابعة	166	29.24	5.10			

الهدف الرابع: التعرف على العوامل التي يمكنها ان تتنبأ بالقلق الاكاديمي لطلبة الجامعة من خلال الجنس وسنوات الدراسة.

تم اعتماد الانحدار الخطي الهرمي لبناء نموذجين متتابعين. في النموذج الأول أُدرجت المتغيرات الديموغرافية (القومية، الجنس، التخصص، والمرحلة الدراسية)، وأظهرت نتائج التحليل أن هذه الحزمة تفسّر 7.3% من تباين القلق الأكاديمي ($\text{Adjusted } R^2 = 0.073$). مع دلالة كلية للنموذج ($F = 5.96, p < .001$). وعلى مستوى المساهمات الفردية، برزت القومية ($\beta = 0.16, p \leq .05$)

0.01). والجنس ($\beta = 0.16, p \leq .01$) والتخصص ($\beta = 0.21, p \leq .01$) كمُتنبئات دالة؛ وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور أقل قلقاً أكاديمياً مقارنة بالإناث، في حين لم تُظهر المرحلة الدراسية أثراً تنبؤياً معنوياً ضمن هذا النموذج. أما في النموذج الثاني، وبعد إضافة الضغوط النفسية والأمل إلى المتغيرات السابقة، فقد ارتفعت القدرة التفسيرية للنموذج إلى $R^2 = 0.40$ (39.7%) مع دلالة كلية قوية ($F = 32.83, p \leq .01$). وظهر الضغوط النفسية كأقوى متغير تنبؤي بالقلق الأكاديمي ($\beta = 0.62, p \leq .01$)، كما كان الأمل متغيراً دالاً ($\beta = 0.29, p \leq .01$) بما يدل اتساقاً مع التفسير النظري على أن انخفاض الأمل يقترن بارتفاع القلق الأكاديمي. وبعد إدراج المتغيرين النفسيين، تراجعت أهمية الجنس نسبياً، بينما أصبحت المرحلة الدراسية دالة، واستمرت القومية والتخصص في إظهار دلالة إحصائية. وتبعاً لذلك، فإن إدخال الضغوط النفسية والأمل يرفع دقة التنبؤ بمستويات القلق الأكاديمي بصورة ملحوظة، ويؤكد الدور المركزي لهذين المتغيرين مقارنةً بالعوامل الديموغرافية. انظر الجدول رقم (5)

جدول (5)

تحليل الانحدار الخطي للمتغيرات المنبئة (الضغوط النفسية، الأمل، الجنس، القومية، التخصص، المرحلة الدراسية) على المتغير

التابع المتمثل في القلق الأكاديمي

النماذج	المتغيرات	B	Beta(β)	القيمة التائية	الدلالة
النموذج الأول	القومية	-2.21	0.16	2.75	0.01
	الجنس	3.54	0.21	3.59	0.00
	التخصص	2.85	0.14	2.23	0.03
	المرحلة الدراسية	0.13	0.01	0.10	0.92
النموذج الثاني	القومية	-1.27	-0.09	1.94	0.05
	الجنس	2.92	0.17	3.64	0.00
	التخصص	3.39	0.17	3.27	0.00
	المرحلة الدراسية	-2.16	-0.11	2.10	0.04
	الأمل	0.37	0.29	5.89	0.00
	الضغوط النفسية	0.87	0.62	12.56	0.00

الهدف الخامس: التحقق من دور الأمل في التوسط في العلاقة بين كل من الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي.

هل يمكن للأمل أن يلعب الدور الوسيط في العلاقة بين كل من ضغوط النفسية والقلق الأكاديمي؟ للإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على نموذج سببي (Causal Model)، من خلال استخدام أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، لاختبار المتغير الوسيط، والذي يشترط وجود علاقة بين متغير مستقل وهي (الضغوط النفسية) ومتغير تابع وهو (القلق الأكاديمي)، وبين متغير وسيط (الأمل) ولتحقيق هذا الشرط، تم احتساب معامل الارتباط بين متغيرات البحث، كما تم بيانه في الجدول (6)

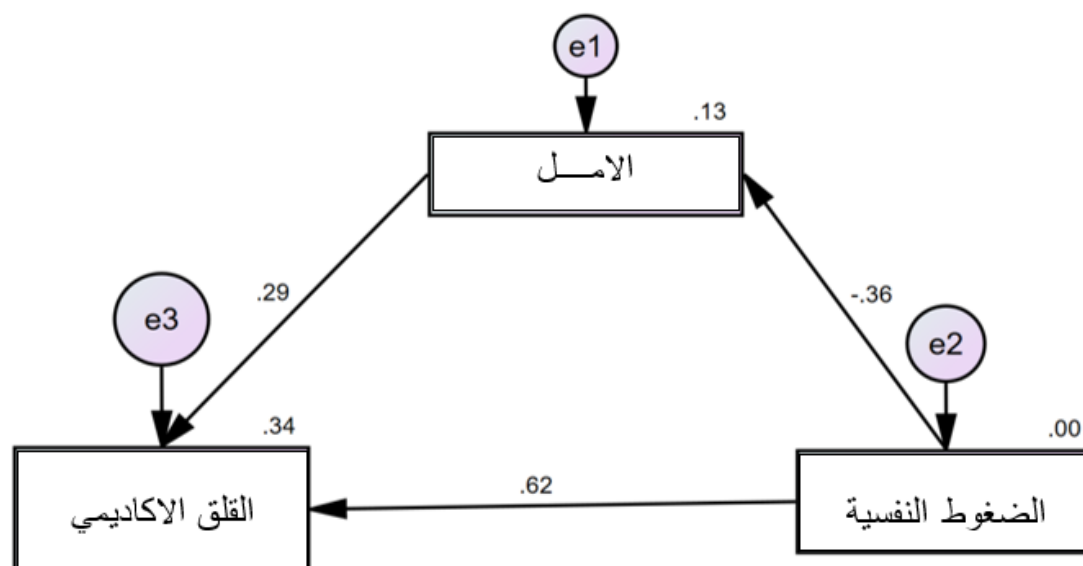
الجدول (6)

توضيح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)

الأمل	القلق الأكاديمي	الضغوط النفسية	القلق الأكاديمي
الأمل	١		
الضغوط النفسية	-0.39	١	
القلق الأكاديمي	-0.37	0.88	١

من خلال مراجعة الجدول (6) يتضح لنا وجود ارتباط دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين متغيرات البحث، وبهذا فقد تحقق شرط اختبار النموذج، وبناء عليه تم استخدام برنامج (AMOS)، لبيان مسار العلاقة بين المتغيرات الثلاث انظر الشكل (1) والذي يوضح تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج.

يتضح من الشكل (1) وجود تأثير مباشر للأمل على الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي. بالإضافة الى ذلك يوضح الجدول (7) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية.



شكل (1)
نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج

الجدول (7)

نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية.

المسارات السببية	أثر مباشر B	أثر غير مباشر	الأثر الكلي	الخطأ المعياري SE	القيمة الحرجة C.R	الدالة p
الضغوط النفسية → الأمل	0.39-	—	0.39-	0.06	6.64-	0.00
الأمل → القلق الأكاديمي	0.37	—	0.37	0.06	5.77	0.00
الضغوط النفسية → القلق الأكاديمي	0.88	0.10-	0.78	0.07	12.55	0.00

من خلال ملاحظة الجدول (6) يتضح وجود مسار بين الضغوط النفسية والأمل؛ إذ بلغ الأثر المباشر للمسار 0.39- وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00). ووجود مسار مباشر بين الأمل والقلق الأكاديمي إذ بلغ الأثر للمسار (0.37) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00). ووجود مسار بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي؛ إذ بلغ الأثر للمسار المباشر (0.88)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00). إلا أن الأثر غير المباشر ظهر فقط في مسار (الضغوط النفسية ← الأمل ← القلق)

وهي (-0.10) وهذا يشير الى الأمل يُعد وسيطاً جزئياً بين كل من الضغوط والقلق وذلك لان العلاقة المباشرة بين كل من الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي كانت لا تزال دالة حتى بعد إدخال متغير الأمل. وعليه يمكن أقول بان النتائج تشير الى أن الأمل يلعب دور بارز في التخفيف من تأثير الضغوط على القلق الأكاديمي لدى الطلبة. وبالتالي، فإن تعزيز الأمل يمكن له أن يساهم في تقليل مستويات القلق المتصل بالضغوط.

4.2. مناقشة النتائج

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة متشابكة بين الأمل، القلق الأكاديمي، ومستويات الضغوط لدى الطلبة في المناطق المتنازع عليها في العراق، وهو ما يعكس صورة واقعية للظروف غير المستقرة التي يعيشها الطلبة. وقد أظهرت النتائج أن الأمل يمثل عاملاً وسيطاً محورياً يمكن أن يساهم في التخفيف من حدة القلق الأكاديمي ويحد من الضغوط النفسية المصاحبة. فالأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الأمل يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة الضغوط والتعامل معها بأساليب أكثر إيجابية، الأمر الذي ينعكس في النهاية على تعزيز قدرتهم على الاستمرار في دراستهم وتحقيق نجاح أكاديمي أفضل.

كما أظهرت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين الأمل وكل من الضغوط والقلق الأكاديمي، وهو ما يتسق مع ما توصل إليه Snyder et al (2021) الذين اعتبروا الأمل عاملاً نفسياً جوهرياً يعزز مناعة الفرد النفسية عبر تنمية الدافعية وتوجيه التخطيط الواقعي نحو الأهداف. وفي الاتجاه ذاته، أوضحت دراسة Lopez et al (2018) أن الأمل يشكل إطاراً معرفياً-عاطفياً يساعد الأفراد على التعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة، خصوصاً في البيئات غير المستقرة مثل مناطق النزاع. ويُنظر إلى الأمل هنا باعتباره دافعاً محورياً يحفز الأفراد على استكشاف بدائل متعددة، ويعزز ثقتهم بقدرتهم على تجاوز التحديات، كما اشارت اليه ذلك نتائج دراسة Yildirim et al. (2024).

وفي السياق الأكاديمي المضطرب، يُساهم الأمل في تقليل مشاعر القلق المرتبطة بتصاعد المتطلبات الدراسية والضغوط الاجتماعية، حيث تعمل المشاعر الإيجابية المرتبطة به على ترسيخ منظور مستقبلي أكثر تفاؤلاً، الأمر الذي ينعكس في خفض مستويات التوتر النفسي وزيادة القدرة على التركيز والتعلم. وقد ذهب Snyder (2002) إلى اعتبار الأمل بنية معرفية-تحفيزية أساسية تتضمن تحديد أهداف واقعية، ووضع مسارات متعددة لتحقيقها، وهو ما يعزز الشعور بالسيطرة والفاعلية الذاتية. هذا وبينت دراسة Gallagher & Lopez (2009) أن الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من الأمل يميلون إلى تبني استراتيجيات مواجهة تكيفية مثل تنظيم الوقت، تحسين مهارات الدراسة، والتفكير الإيجابي، بما يساهم في الحد من القلق الأكاديمي. وإلى جانب ذلك، توصلت نتائج دراسة Schmid et al (2021) إلى أن الأمل لا يقتصر على دوره الفردي فحسب، بل يساهم أيضاً في بناء علاقات اجتماعية إيجابية ويقلل من مشاعر الوحدة لدى الأفراد.

كما تدعم نتائج الدراسة الحالية الى ما ذهب إليه Scioli et al. (2011) بأن الأمل يعمل على تعزيز التوازن الانفعالي ويحسن الأداء المعرفي من خلال خفض مستويات الكورتيزول الناتجة عن الضغوط. ومن الناحية السلوكية، فقد أشارت دراسة Tong et al. (2010) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الأمل يميلون إلى أنماط حياة أكثر نشاطاً ومشاركة اجتماعية أوسع، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على طاقتهم النفسية والجسدية. وعليه يمكن القول إن الأمل لا يعد مجرد شعور ذاتي، بل يمثل قوة نفسية محورية تعزز الرفاهية والتكيف، لا سيما في البيئات المضطربة.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي، وهو ما يتفق مع ما ذكره Keller et al. (2012) حول التأثير التراكمي للإجهاد المدرك على التوازن النفسي، بالإضافة الى ان النتائج الحالية تتسق مع نتائج Misra & Castillo (2004) التي أوضحت ارتباط الضغوط الأكاديمية بالانفعالات السلبية لدى طلبة الجامعات. وهذا يعكس أن البيئة التعليمية في المناطق المتنازع عليها تمثل سياقاً خصباً لارتفاع القلق الأكاديمي نتيجة تراكم الضغوط النفسية المرتبطة بعدم الاستقرار الأمني

والاجتماعي.

أما فيما يتعلق بالدور الوسيط للأمل، فقد أظهرت نتائج تحليل المسار أنه يلعب دوراً جزئياً في التوسط بين الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي. وهذا يتوافق مع ما ذهب اليه (Marques et al. (2011 من أن الأمل يعمل على تخفيف من أثر الضغوط على الانفعالات السلبية ويعزز الرضا النفسي. وبالاستناد إلى نظرية التقييم المعرفي لـ (Lazarus & Folkman (1984، يمكن تفسير هذا الدور بأن الأمل يساهم في إعادة تشكيل التقييم المعرفي للضغوط، مما يمكن الأفراد من تبني استراتيجيات تكيف أكثر إيجابية. وتشير النتائج إلى أن الأمل يقلل من الأثر المباشر للضغوط على القلق الأكاديمي لكنه لا يلغيه كلياً، وهو ما يتوافق مع ما ذهب اليه (Gallagher & Lopez (2009 بأن الأمل يعد من مكونات التوقعات الإيجابية التي تدعم المرونة النفسية لكنها لا تمحو التأثير الضاغط للبيئة بشكل كامل.

علاوة على ذلك، بينت نتائج الانحدار الخطي أن الضغوط النفسية تُعد أقوى المتنبئات بالقلق الأكاديمي، تليها مستويات الأمل، ثم العوامل الديموغرافية مثل الجنس والتخصص. ويُعد ذلك مؤشراً على أن البناء النفسي الداخلي للطلبة يتفوق في تأثيره على القلق مقارنة بالخصائص السكانية، وهو ما اشارت اليه دراسة (Shanshal et al. (2022 التي أبرزت أهمية التداخل النفسي السلوكي في التنبؤ بمستويات القلق. كما أظهرت النتائج فروقاً في مستويات الأمل والضغوط بحسب المرحلة الدراسية والجنس؛ إذ أبدى طلبة المرحلة الأولى مستويات أعلى من الأمل مقارنة بزملائهم في المرحلة الرابعة، وهو ما يمكن تفسيره بوجود تفاؤل أولي وانخفاض حجم التحديات الأكاديمية لديهم، كما أشار (Zeidner (1998 أما من حيث الفروق بين الجنسين، فقد سجلت الطالبات مستويات أعلى من القلق الأكاديمي، بما يتوافق مع ما أوضحتها دراسة عبد الله (2019 التي أشارت إلى أن الطالبات أكثر عرضة للانفعالات المرتبطة بالضغوط الأكاديمية مقارنة بالذكور.

4.3. الاستنتاجات:

بناء على نتائج البحث الحالي توصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات والتي يمكن ابرازها بما يلي:-

1. أن الأمل يرتبط بشكل سلبي مع كل من الضغوط والقلق الأكاديمي، الامر الذي يعني أن الطالب الذي لديه مستوى عال من الأمل يسجل درجة أقل من الضغوط والقلق الأكاديمي.
2. ان زيادة مستويات الضغوط النفسية ويتناسب طردياً مع مستويات القلق الأكاديمي، وهذا يعكس ترابطاً وثيقاً بين هذين المتغيرين في البيئة الجامعية المتأثرة بالنزاع.
3. الأمل يمثل متغير وسيط جزئي في العلاقة بين الضغوط والقلق الأكاديمي، حيث قلل من التأثير المباشر للضغوط النفسية على القلق الأكاديمي، لكنه لم يلغ هذا التأثير بالكامل.
4. أن متغير الضغوط النفسية هو أقوى متنبئ بمستوى القلق الأكاديمي، يليه الأمل.
5. أن العوامل النفسية مثل الأمل والسياق البيئي مثل العيش في المناطق المتنازع عليها له دور مهم في تفسير الفروق الفردية في الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي.

4.4. التوصيات

1. على وزارة التعليم العالي العمل على تطوير برامج خاصة بالتنوعية في الجامعات العراقية تحديدا في الجامعات التي تقع في المناطق المتنازع عليها وتنظم ورش عمل دورية في مجال علم النفس الايجابي.
2. من المهم للكليات إدماج محاضرات أسبوعية لتعليم التأمل واليقظة الذهنية ضمن المناهج الدراسية وتدريب المعلمين على تطبيقها.
3. من المهم على وزارة الصحة ومنظمات المجتمع المدني القيام بإنشاء مراكز دعم نفسي في المدارس والجامعات مجهزة بأخصائيين

مدربين لتقديم جلسات فردية وجماعية.

4. ضرورة قيام كليات التربية في مختلف الجامعات القيام بتدريب الطلبة على مهارات الدعم النفسي من خلال دورات متخصصة وبرامج تأهيلية.

5. من المهم قيام الجهات الحكومية والمحلية بتخصيص ميزانية مناسبة لدعم البرامج والمراكز النفسية في المناطق المتنازع عليها وضمان استمراريتها.

4.5. المقترحات

لتطوير البحث الحالي تم اقتراح ما يلي:-

1- إجراء دراسات تجريبية تعتمد على برامج إرشادية نفسية تهدف إلى تنمية مهارات الأمل والتسامح مع الذات لدى طلبة الجامعات في المناطق المتأثرة بالنزاع.

2- إجراء دراسة لقياس لتأثير متغيرات مثل الدخل الأسري، مكان الإقامة (الريف/المدينة)، أو الخلفية الثقافية على مستويات الأمل و الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي.

3- إجراء دراسة طولية على طلبة على مدار سنوات دراستهم الجامعية لرصد تطور الأمل وتأثيره على الضغوط النفسية والقلق الأكاديمي عليهم.

4- إجراء دراسات أخرى لقياس دور الأمل كوسيط بين متغيرات أخرى، مثل: اعراض ما بعد الصدمة النفسية والضغط الاقتصادي والسعادة الذاتية.

المصادر

- إبراهيم، عبد الرحمن. (2019). الأمل وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(8)، 55-72.
- العبد الله، محمد. (2020). القلق الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعات السورية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 4(14)، 101-124.
- البكري، هناء عبد الأمير. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 24(101)، 345-368.
- العزاوي، أحمد عبد الله. (2021). الصدمات النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية لدى الشباب في المناطق المتنازع عليها في العراق. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، 8(2)، 210-235.
- كريم، سلوى حسين. (2017). الصحة النفسية لطلبة الجامعات في مناطق النزاعات المسلحة: دراسة ميدانية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، 45(1)، 112-139.
- لفته، زينب حسن. (2022). الضغوط النفسية لدى طلبة عوائل النازحين. مجلة إشراقات تنمية، العدد 31، 846-891.
- الجروشي، سماء محمد. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية (HNSJ)، 2 (11)، 40.
- عبد الله، أحمد. (2019). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، (1) 27، 169-192.
- عبيد، عبد الرحمن، والزيات، عبد الحميد فتحي. (2004). تقويم المناهج والبرامج التربوية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الكيكي، محسن محمود أحمد. (2007). الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مركز محافظة نينوى. مجلة التربية والعلم، 4 (14)، 256-279. جامعة الموصل - كلية التربية.
- الفقيه، عبد الله أحمد عبده (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة. مجلة القلم للعلوم الإنسانية والتطبيقية، 2 (5)، 131-159. جامعة القلم للعلوم الإنسانية والتطبيقية.
- عبد الحسين، بشرى، نغماش، وسام إبراهيم، & الجبوري، سيف محمد رديف. (2013). مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (37)، 182-208. جامعة بغداد - مركز البحوث التربوية والنفسية.

- العناني، حنان عبد الحميد (2001) الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
- عبدالله، احمد عمرو (2015) الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، جامعة الدمام - المملكة العربية السعودية، المجلد 25 ، العدد 2 ، ص 187 – 211 .
- الموسوي، زهرة حيدر جاسم محمد (2021) علاقة القلق الاكاديمي بتوقعات النجاح والفشل وتنظيم الانفعال المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية ، بغداد، ال عراق.
- Aziz, I. A., & Hassan, S. S. (2019). Investigating the association between psychological well-being and hope among the IDPs in Erbil. *Zanco Journal of Humanity Sciences*, 23(3), 539-548.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268–274. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.268>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- <https://doi.org/10.54133/ajms.v2i.56>
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? *Health Psychology*, 31(5), 677–684. <https://doi.org/10.1037/a0026743>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Teramoto Pedrotti, J. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). SAGE.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Mitchell, J. (2011). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies*, 14, 251–261.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Putwain, D. W. (2008). Do examinations stakes moderate the test anxiety–examination performance relationship? *Educational Psychology*, 28(2), 109–118.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., Fortney, S. K., & Wray, T. B. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Salih, H.S., Ibrahim, S.A., Gaded, M.A.A. et al. Depression, stress and anxiety among Khartoum University students who stay in war-afflicted regions in Sudan 2024. *BMC Psychiatry* 25, 135 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06591-z>
- Schmid, K. L., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2021). Constructing hope: A process model of hopeful thinking in adolescence. *Journal of Adolescence*, 45, 60–70. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.004>
- Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, E. R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 78–97. <https://doi.org/10.1037/a0020903>
- Shanshal, A. M., Hussain, S. A., Mahmood, A. M., Zukhair, F. A., Mahdi, A. S., & Hamed, N. M. (2022). Exam-related anxiety levels among Iraqi medical students in Baghdad city. *Al-Rafidain Journal of Medical Sciences*, 2, 16–20.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle,

- C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2021). *Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family*. Oxford University Press.
- Sun Y, Yu H, Wu X and Ma C (2023) Sense of hope affects secondary school students' mental health: A moderated mediation model. *Front. Psychol.* 14:1097894. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1097894
- Tong, E. M., Fredrickson, B. L., Chang, W., & Lim, Z. X. (2010). Re-examining hope: The roles of agency thinking and pathways thinking. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1207–1215. <https://doi.org/10.1080/02699930903138865>
- Yıldırım, M., Aziz, I. A., Vostanis, P., & Hassan, M. N. (2022). Associations among resilience, hope, social support, feeling belongingness, satisfaction with life, and flourishing among Syrian minority refugees. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 23(1), 166–181. <https://doi.org/10.1080/15332640.2022.2078918>
- Yıldırım, M., Özaslan, A., Aksu, M.H. et al. Love of life and flourishing in Turkish youth: mediating effects of optimism and hope. *BMC Psychol* 12, 591 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02000-4>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.

هيو وەك فاكتهريكي نيوەندگيري لەنيوان فشاري دەروونی و دلەپاوكي ئەكاديمي لە نيو خويندكارانی ناوچه جيناكۆكهانی عيراقدا

خندان صابر محمد	سمية سامي حسن	شادية عبد الواحد قادر	بروا عدنان سعيد	عزالدين احمد عزيز
بەرێوبەراییهتی رێنمایی	بەشی پەرۆردەیی	بەرێوبەراییهتی رێنمایی	بەشی پەرۆردەیی	بەشی رێنمایی
پەرۆردەیی، وەزارەتی	تایبەت، کۆلیژی	پەرۆردەیی، وەزارەتی	تایبەت، کۆلیژی	پەرۆردەیی و دەروونی،
پەرۆردە - هەولێر،	پەرۆردە، زانکۆی	پەرۆردە - هەولێر،	پەرۆردە، زانکۆی	کۆلیژی پەرۆردە، زانکۆی
هەریمی کوردستانی	سەلاحەددین -	هەریمی کوردستانی	سەلاحەددین - هەولێر	سەلاحەددین - هەولێر،
عیراق	هەولێر، هەریمی کوردستانی	عیراق	هەریمی کوردستانی	هەریمی کوردستانی عیراق
	عیراق		عیراق	
khanadan.muhamm	sumaya.hassan@su.	shadia.qader@mo	brwa.saeed1@s	izaddin.aziz@su.edu
ed@moe.gov.krd	edu.krd	e.gov.krd	u.edu.krd	.krd

پوخته

ئامانجی توێژینه‌وه بریتییە لە دەستتیشاندنی رۆلی هیوا وەك فاكتهريكي نيوەندگير لەكەمکردنە‌وه‌ی کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی و دلەپاوكي ئەكاديمي لەنيو خويندکارانی زانکۆدا بەتایبەتی لەناوچه جيناكۆكهانی عيراق. نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه 306 قوتابی و خويندکاریکی زانکۆ (120 کۆ و 186 کچ). دیاریکراو پارێزگای کەرکوک و سلیمانی و دیالە. ونه‌یه‌وا. سێ ئامراز توێژینه‌وه‌كه بەکارهاتوو كه بریتییە، پێوه‌ری دلەپاوكي ئەكاديمي لە 10 بڕگه پیکهاتوو، و پێوه‌ری سترسی دەروونی هه‌ستیکراو پێوه‌ری 10 بڕگه و پێوانه‌ی هیوا لە 8 بڕگه پیکهاتوو. ئەنجامه‌کانی توێژینه‌وه‌كه پێوه‌ندییەکی نەرێنی لەنیوان هیوا و هەریه‌ك لە فشاره‌كان دەروونناسی و دلەپاوكي ئەكاديمي لە نيو خويندکارانی زانکۆ. هه‌روه‌ها هیوا رۆلی ناویوانی ده‌گيریت له‌ پێوه‌ندییەكه‌دا. له‌ نیوان فشاره‌كاندا دلەپاوكي دەروونی و ئەكاديمي. ئەنجامه‌كان ئەوه‌یان خسته‌ روو جیاوازی به‌ لگه‌داری ئاماری هه‌یه‌ به‌پێی رەگه‌ز و قوناغی خويندن. رەگه‌زی مێ و قوناغی چوارهم ئاستیکی به‌رزیان له‌ پالەپه‌ستوی دەروونی و ده‌له‌پاوكي ئەكاديميان تۆمار کرد به‌ به‌راورد به‌ رەگه‌زی نيز و قوناغی یه‌كه‌م. هیوا و پالەپه‌ستوی دەروونی هه‌روه‌ها یارمه‌تیده‌ر بوون له‌ پێشبینیکردنی ئاستی دلەپاوكي ئەكاديمي. له‌ ئەنجامه‌کانی توێژینه‌وه‌كه، توێژه‌ران ژماره‌یه‌ك پێشنیاریان پێشكه‌ش کرد و بۆ پەرپیدانی توێژینه‌وه‌ی ئیستا، توێژه‌ران ژماره‌یه‌ك پێشنیاریان پێشكه‌ش کرد.

وشه‌ سه‌ره‌کییه‌كان: هیوا، دلەپاوكي ئەكاديمي، فشار، خويندکاران، ناوچه‌ ناكۆكه‌كان.

Hope as a Mediator Between Psychological Stress and Academic Anxiety Among University Students in Iraq's Disputed Area

Khandan Sabr Mohammed	Sumaya Sami Hassan	Shadya Abdulwahid Qader	Brwa Adnan Saeed	Izaddin Ahmad Aziz
Directorate of Educational Counselors, Kurdistan Regional Government, Iraq.	Department of Special Education, College of Education, Salahaddin University-Erbil, Kurdistan Region, Iraq.	Directorate of Educational Counselors, Kurdistan Regional Government, Iraq.	Department of Special Education, College of Education, Salahaddin University-Erbil, Kurdistan Region, Iraq.	Department of Psychological and Educational Counselling, College of Education, Salahaddin University-Erbil, Kurdistan Region, Iraq.
khandan.muhammed@moe.gov.krd	sumaya.hasan@su.edu.iq	Shadya.qader@moe.gov.krd	brwa.saeed@su.edu.krd	izaddin.aziz@su.edu.krd

Abstract:

The present study aimed to examine the role of hope as a mediating factor in alleviating the effects of academic anxiety and psychological stress among university students, particularly in disputed areas of Iraq. 306 students (120 males and 186 females) were chosen to be part of this study. They were selected from Kirkuk Governorate, Chamchamal and Kalar districts in Sulaymaniyah Governorate, Kifri District in Diyala Governorate, and Sinjar District in Nineveh Governorate. Three measurement tools were used: the Academic Anxiety Scale (10 items) and the Perceived Stress Scale (10-item scale). Hope Scale 8 items. The findings show hope is negatively correlated with both academic anxiety and psychological stress. Furthermore, hope was found to mediate the relationship between academic anxiety and psychological stress. The results also showed significant differences in levels of academic anxiety and psychological stress based on gender and academic stage, with females and fourth-year students reporting higher levels. Additionally, both hope and psychological stress were significant predictors of academic anxiety. Based on the results, several recommendations were provided, and suggestions for future research were proposed to further expand on the current findings.

Keywords: Hope, Academic Anxiety, Psychological Stress, Students, Disputed Areas.