المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

ضغوط الحياة وعلاقته بالاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك

نازدار محمد عبدالسلام
مدرس مساعد، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة دهوك، اقليم كوردستان، العراق
البريد الالكتروني: Nazdarbamarni777@gmail.com

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى كل من ضغوط الحياة والاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما. ولتحقيق أهداف البحث، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لموضوع الدراسة. تكونت عينة البحث من (100) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من قسم علم النفس للعام الدراسي.(2025–2024)

استخدمت الباحثة مقياس عبودي (2016) لقياس مستوى ضغوط الحياة، ويتكون من عدد من الفقرات بثلاثة بدائل للإجابة، ومقياس الرفاتي (2016) لقياس الاتجاهات نحو الهجرة، ويتكون من فقرات بخمسة بدائل للإجابة. وتم التحقق من الصدق والثبات من خلال عرض الأداتين على مجموعة من الخبراء المتخصصين وإجراء التعديلات اللازمة. بعد ذلك وُزعت الأداتان على أفراد العينة، وجُمعت البيانات وحُللت باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاتجاهات نحو الهجرة لدى الطلبة، مما يعني أن ارتفاع مستوى الضغوط يقابله زيادة في الميل نحو الهجرة.

وانتهت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، أبرزها ضرورة توفير برامج تدريبية وفرص عمل للطلبة لتقليل شعورهم بالضغوط، بما يسهم في تخفيف توجههم للهجرة وتشجيعهم على البقاء والمشاركة الفاعلة في تطوير المجتمع .

الكلمات المفتاحية: ضغوط الحياة، الاتجاهات، الهجرة.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

Life Stress and Its Relationship with Attitudes toward Migration among Students of the Department of Psychology at the College of Humanities, University of Duhok

Nazdar Muhammad Abdulsalam

ABSTRACT

The aim of this study is to identify the levels of life stress and attitudes toward migration among students of the Department of Psychology at the College of Humanities, University of Duhok, and to examine the relationship between these two variables. The descriptive method was adopted due to its relevance to the subject. The sample consisted of 100 male and female students selected through stratified random sampling from the Department of Psychology, College of Humanities, University of Duhok, for the academic year 2024–2025.

To measure life stress, the researcher used the scale of Aboudi (2016), which includes several items with three response options. Attitudes toward migration were measured using the scale of Al-Rafati (2016), consisting of items with five response options. The validity and reliability of both instruments were established through expert review and necessary modifications. The tools were then administered to the sample, and data were analyzed statistically using SPSS. The findings revealed a statistically significant positive correlation between psychological stress and attitudes toward migration among students. This suggests that as stress levels increase, the tendency to consider migration also rises. Based on the results, the researcher recommended the provision of training programs and employment opportunities aimed at reducing students' economic burdens. Such initiatives may not only ease stress but also encourage students to remain in their communities and contribute to societal development.

Keywords: Life Stress, Attitudes, Migration.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

مشكلة البحث

تُعد ضغوط الحياة من أبرز التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه الأفراد في العصر الحديث، حيث ترتبط هذه الضغوط بالتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وتترك أثرًا مباشرًا على الصحة النفسية والرفاهية العامة. وتشمل هذه التحديات اليومية المتزايدة ارتفاع معدلات البطالة، تدهور الأوضاع المعيشية، وزيادة متطلبات الحياة الأكاديمية، مما يعزز الشعور بالضغط النفسي وعدم الاستقرار، ويؤثر بصورة خاصة على فئة الشباب الذين يمثلون العمود الفقري لأي مجتمع (يونس، 2020، ص45).

تشير الدراسات إلى أن طلبة الجامعات يواجهون ضغوطًا متعددة تشمل الجوانب الأكاديمية، الاقتصادية والاجتماعية. فعلى المستوى الأكاديمي، يعاني الطلبة من صعوبة التكيف مع كثافة المناهج ومتطلبات التفوق، بينما تزيد التحديات الاقتصادية، مثل محدودية الموارد المالية وارتفاع تكاليف المعيشة، من مستوى الضغوط النفسية لديهم (عبدالله، 2018، ص85).

كما تواجههم ضغوط اجتماعية تتعلق ببناء علاقات متوازنة والتكيف مع البيئة الجامعية الجديدة، ما قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب ويعزز التفكير بالهجرة كخيار محتمل للتخفيف من الأعباء النفسية والاجتماعية (الحسيني، 2017، ص112).

في هذا السياق، تظهر الهجرة كخيار جذاب لدى الطلبة الباحثين عن حياة أكثر استقرارًا وفرصًا أفضل، سواء اقتصادية أو تعليمية أو مهنية (دروشي، 2010، ص115).

وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة بين ارتفاع مستويات الضغوط وزيادة التفكير بالهجرة، إذ ينظر الشباب إلى الهجرة كوسيلة لتحقيق الطموحات وتجنب الأعباء النفسية والاجتماعية (الخطيب، 2015، ص98).

طلبة كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك ليسوا بمعزل عن هذه الظاهرة، إذ يعانون من ضغوط مضاعفة نتيجة التحديات الاقتصادية والسياسية التي يعيشها المجتمع الكردي والعراقي. وقد لاحظت الباحثة من خلال تفاعلها اليومي مع الطلبة أن العديد منهم يعبرون عن إحباطهم بسبب صعوبة إيجاد فرص عمل بعد التخرج وغياب الدعم المادي والمعنوي، مما دفعها للتساؤل حول العلاقة بين ضغوط الحياة وتوجهات الطلبة نحو الهجرة، وتتضح مشكلة البحث في التعقيد النسبي للعلاقة بين الضغوط النفسية والاجتماعية وخيارات الطلبة المستقبلية، حيث تتأثر توجهاتهم نحو الهجرة بعوامل متعددة تشمل الوضع الاقتصادي، الدعم الأسري، البيئة الجامعية، والظروف السياسية المحيطة. هذا التعقيد يجعل من الضروري دراسة المشكلة بشكل معمق لفهم طبيعة تأثير ضغوط الحياة على التفكير بالهجرة بدقة، مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وخصوصيات المجتمع المحلي، ويمكن صياغة مشكلة البحث بالاسئلة الاتية :

1- ما مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الانسانية بجامعة دهوك؟
2- ما مستوى الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الانسانية بجامعة دهوك؟
3- ما علاقة ضغوط الحياة بالاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الانسانية بجامعة دهوك؟

أهمية البحث

تتمثل أهمية هذه الدراسة في فهم الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها طلبة جامعة دهوك، وتأثيرها على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع بيئاتهم المحيطة. يواجه الطلبة ضغوطًا متعددة تشمل الأعباء الأكاديمية، المتطلبات الدراسية المكثفة، والتحديات الاقتصادية والاجتماعية، مما يؤثر بشكل مباشر على أدائهم الأكاديمي وحياتهم الاجتماعية (أحمد، 2020: 35).

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

تعتبر العلاقة بين ضغوط الحياة ورغبة الطلبة في الهجرة قضية ملحة، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي يعاني منها المجتمع الكردي والعراقي. ففهم هذه العلاقة يسهم في الكشف عن العوامل التي تدفع الشباب الجامعي إلى التفكير في الهجرة كخيار محتمل لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية (النعيمي، 2019: 22).

الهجرة تمثل ظاهرة متزايدة في المنطقة، إذ يسعى البحث إلى استكشاف كيفية تأثير ضغوط الحياة على تشكيل اتجاهات الطلبة نحو الهجرة. تشمل هذه الضغوط الأعباء الدراسية، المشكلات الاقتصادية، الشعور بعدم الأمان، وصعوبة تحقيق الذات في ظل غياب الدعم الكافي (يوسف، 2021: 48).

كما تشير الدراسات إلى أن الضغوط النفسية والاجتماعية تؤثر على الانتماء الاجتماعي والشعور بالعزلة، مما يجعل دراسة هذه الظاهرة ضرورية لفهم تأثيرها على قرارات الطلبة الأكاديمية والاجتماعية (الحسيني، 2017: 112).

للهجرة أيضًا أبعاد اجتماعية واقتصادية مهمة، حيث يؤدي فقدان الكفاءات الشابة إلى إضعاف البنية الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع المحلي. ويعد دور البيئة الجامعية محورًا مهمًا، إذ يمكن أن تكون مصدرًا للضغط أو عاملًا داعمًا للتكيف، مما يؤثر بشكل مباشر على اتجاهات الطلبة نحو الهجرة (الشواف، 2022: 19).

بالإضافة إلى ذلك، الظروف الاقتصادية الصعبة وصعوبة تأمين فرص عمل مناسبة تزيد من الضغط النفسي على الطلبة، وتشجعهم على التفكير في الهجرة لتحسين حياتهم الاقتصادية والاجتماعية (دروشي، 2010: 115).

ويأتي هذا البحث لتقديم رؤية علمية واضحة للعوامل المؤثرة في ظاهرة الهجرة بين الشباب الجامعي، مع التركيز على طلبة جامعة دهوك، بحيث يمكن استخدام النتائج لتطوير برامج دعم نفسي واجتماعي تعزز استقرارهم وتحد من اللجوء إلى الهجرة كخيار وحيد.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على ما يلي:

1. مستوى الضغوط الحياتية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك.
2. مستوى الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك.
3. علاقة الضغوط الحياتية ب بالاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك.

حدود البحث:

تنقسم حدود الدراسة الحالية إلى:

1. **الحدود البشرية** :تم إجراء هذا البحث على عينة من طلبة قسم علم النفس .
2. **الحدود المكانية** :تم إجراء هذا البحث في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك.
3. **الحدود الزمانية** :تم إجراء هذا البحث خلال العام الدراسي 2024-2025.

تحديد المصطلحات البحثية:

أولًا: الضغط

عرفه عبد الله (2023) بأنه "استجابة نفسية وجسدية طبيعية تحدث عندما يواجه الفرد مواقف أو تحديات تتجاوز قدراته على التكيف. تختلف الضغوط في طبيعتها وشدتها؛ إذ تشمل ضغوطًا حادة تُحفّز الفرد على تحقيق الأهداف أو التعامل مع الأزمات" (عبدالله، 2023: 46).

ثانيًا: ضغوط الحياة

عرفها شقير (2003) بأنها "مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى" (شقير، 2003: 4).

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

كما أشار القطان (2005) إلى أن ضغوط الحياة هي "الاستجابات الجسمية والنفسية الناتجة عن متطلبات الحياة اليومية التي تتجاوز قدرة الفرد على التحمل، مما يؤدي إلى اضطرابات في حالته النفسية والجسمانية" (القطان، 2005: 23).
وفي السياق نفسه، عرف الهاشمي (2006) ضغوط الحياة بأنها "مجموعة الأحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم، وتشكل تهديدًا لهم أو عبئًا عليهم، وتبعدهم عن حالة التوازن الحيوي، والتي تكون مصادرها داخلية أو خارجية" (الهاشمي، 2006: 17).

التعريف النظري
اعتمدت الباحثة في تحديد مفهوم ضغوط الحياة على التعريف الذي أورده القطان (2005)، إذ وجدته الأقرب لطبيعة موضوع البحث الحالي والأكثر انسجامًا مع أهدافه، لكونه يقدم إطارًا نظريًا شاملًا يوضح أن ضغوط الحياة هي الاستجابات النفسية والجسدية الناتجة عن متطلبات الحياة اليومية والتي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف والتحمل، مسببة اضطرابات في حالته النفسية والجسمانية .ومن ثم رأت الباحثة أن هذا التعريف يوفر الأساس النظري المناسب لدراسة العلاقة بين ضغوط الحياة واتجاهات الطلبة نحو الهجرة، حيث يساعد على فهم كيفية تأثير هذه الضغوط على السلوك والقرارات الفردية.

التعريف الإجرائي لضغوط الحياة:هو مجموع الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في ضوء استجابته على مقياس ضغوط الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثًا: الاتجاه
عرفه أبوجادو (2007) بأنه "حالة من الاستعداد أو التهيؤ النفسي، تنظّم من خلال الخبرة الشخصية، وتمارس تأثيرًا توجيهيًا ديناميكيًا على استجابة الفرد تجاه المواضيع والمواقف المرتبطة بها" (أبوجادو، 2007: 190).

رابعًا: اتجاهات نحو الهجرة
عرفها درويش (2008) بأنها "الاستعدادات العاطفية والمعرفية التي يحملها الأفراد تجاه قرار مغادرة بلدهم الأم والاستقرار في بلد آخر، اعتمادًا على ظروفهم الاقتصادية والاجتماعية ومستوى رضاهم عن البيئة المحيطة" (درويش، 2008: 115).
كما عرفها الرضا (2009) بأنها "التصورات والدوافع النفسية والاجتماعية التي توجه سلوك الأفراد نحو اتخاذ قرار الهجرة أو التردد فيه، وتشمل الجوانب الثقافية والاجتماعية المؤثرة في هذا القرار" (الرضا، 2009: 102).
وأشار عبدالله (2010) إلى أن اتجاهات الهجرة "تعبر عن ميول الأفراد النفسية والاجتماعية لقبول أو رفض فكرة مغادرة وطنهم الأصلي، بناءً على عوامل اقتصادية، اجتماعية، أو سياسية، وتأثيرها على اتخاذ القرار بالهجرة" (عبدالله، 2010: 85).

خامسًا: الهجرة
عرفها السيسي (2012) بأنها "انتقال الأفراد من وطنهم إلى بلد آخر بحثًا عن فرص أفضل، سواء اقتصادية أو اجتماعية، وهي عملية معقدة تتأثر بعوامل داخلية وخارجية مثل الظروف الاقتصادية والسياسية ورغبة الأفراد في تحسين مستوى معيشتهم" (السيسي، 2012: 57).
كما عرفها الحسن (2015) بأنها "الانتقال الدائم أو المؤقت من بلد إلى آخر لتحقيق أهداف تتعلق بتحسين الظروف المعيشية أو الهروب من ظروف صعبة مثل الحروب والفقر أو الأوضاع السياسية المعقدة" (الحسن، 2015: 32).

التعريف النظري
اعتمدت الباحثة في تحديد مفهوم الاتجاه نحو الهجرة على التعريف الذي أورده درويش (2008)، إذ وجده الأنسب لطبيعة موضوع البحث الحالي وأهدافه، لكونه يقدم إطارًا نظريًا واضحًا يشير إلى أن الاتجاه نحو الهجرة يمثل مجموعة الاستعدادات العاطفية والمعرفية والنفسية التي يحملها الأفراد تجاه قرار مغادرة وطنهم الأم

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

والاستقرار في بلد آخر، والتي تتأثر بالظروف الاقتصادية والاجتماعية ومستوى رضاهم عن بيئتهم المحيطة. ومن ثم رأت الباحثة أن هذا التعريف يوفر الأساس النظري الملائم لدراسة العلاقة بين ضغوط الحياة والاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة جامعة دهوك، إذ يوضح كيف تؤثر الضغوط على ميول الطلبة وسلوكهم تجاه الهجرة.

التعريف الإجرائي للاتجاهات نحو الهجرة:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بناءً على استجابته لمجموعة من الأسئلة المرتبطة بمواقف وآراء تتعلق بالهجرة.

خلفية نظرية و دراسات سابقة

اولا: ضغوط الحياة

مفهوم ضغوط الحياة

يعيش الإنسان في عصر يتميز بالتغيرات السريعة في جميع المجالات، مما يجعله عرضة لضغوط متزايدة أثناء سعيه لتحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته، وصولًا إلى التوافق الشخصي والاجتماعي. ومن خلال تفاعله المستمر مع البيئة، يحتاج الفرد إلى مواءمة بين متطلباته الذاتية وظروفه المحيطة، إلا أن هذه العملية قد تتعثر بسبب ضغوط الحياة، التي تُعرَّف على أنها حالة ناتجة عن تفاعل الفرد مع العوامل البيئية والاجتماعية التي تفوق قدرته على التكيف، مما يؤدي إلى اختلال توازنه النفسي والجسدي والسلوكي (محمود، 2006: 64).

تُعد ضغوط الحياة من أبرز التحديات التي تواجه الإنسان، فهي ليست مجرد شعور عابر بالتوتر، بل قد تكون أحداثًا ضاغطة تنطوي على تهديد أو مخاطرة أو أزمة. فقد عرفها بعض الباحثين بأنها مجموعة من العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد، مما يؤدي إلى شعوره بالتوتر وتأثر شخصيته وتوازنه النفسي، وقد تدفعه لتغيير نمط سلوكه واستجاباته تجاه المواقف الصعبة. كما وصفها آخرون بأنها تراكمات نفسية وبيئية ووراثية تتأثر بالأزمات والتوترات والظروف الصعبة، وتختلف في شدتها وتأثيرها مع مرور الوقت (زحايكة، 2022: 117).

ومن جانب آخر، تُعرف ضغوط الحياة بأنها سلسلة من المواقف التي يتعرض لها الفرد دون إرادته، مسببة صراعًا وتوترًا، وقد تشكل تهديدًا لحياته، سواء كانت واقعية أو متوقعة، ويختلف شعوره بها حسب تفسيره للموقف. ويرى آخرون أن الضغوط هي مؤثرات تسبب شعورًا بالضغط يهدد سلامة الفرد واستقراره، مصحوبة بتغيرات نفسية وفسيولوجية وسلوكية تختلف باختلاف البيئة والخلفية الشخصية (اللطيف، 2016: 26).

وفي السياق نفسه، تُعد الضغوط النفسية حالة مزعجة للفرد يشعر معها بالتوتر أو الاكتئاب، وتسبب له قلقًا وعدم راحة نتيجة تعرضه لمصادر تهديد داخلية أو خارجية، وتؤدي إلى مجموعة من الانفعالات والمشكلات النفسية (الشبراوي، 2024: 8).

مصادر ضغوط الحياة

يتعرض الأفراد لمجموعة متنوعة من ضغوط الحياة التي تختلف من شخص لآخر، وقد تتفاوت هذه الضغوط على مدار مراحل الحياة. ويمكن أن تنشأ هذه الضغوط نتيجة أحداث مفاجئة أو تغييرات مستمرة في الحياة اليومية. ويمكن تصنيف مصادر ضغوط الحياة كما يلي:

الأحداث العنيفة المفاجئة:

تشمل الأحداث غير المتوقعة التي تتطلب استجابات تكيفية سريعة، مثل الكوارث الطبيعية (كالزلازل والفيضانات) أو الحوادث المفاجئة. هذه الأحداث قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية وتزيد مستويات القلق والتوتر (Lazarus & Folkman, 1984, 19).

الأحداث الحياتية الضاغطة:

تشمل التغيرات الكبيرة في حياة الفرد مثل الزواج، الطلاق، فقدان شخص عزيز، أو التغيرات في الحياة الاقتصادية والمهنية. هذه التغيرات تعتبر من أبرز مصادر الضغوط لأنها تتطلب تكيفًا نفسيًا مستمرًا (Holmes & Rahe, 1967, 213).

المشاحنات اليومية:

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

هي الأحداث الروتينية التي تسبب شعورًا بالإحباط أو التوتر، مثل الزحام، الخلافات مع الزملاء أو أفراد الأسرة، والمشكلات اليومية. هذه المشاحنات اليومية تراكمية ويمكن أن تؤثر على الحالة النفسية للفرد (Kanner et al., 1981, 5).

مصادر الضغوط البيئية:

تشمل العوامل المحيطة المستمرة مثل العيش في بيئة ملوثة أو غير صحية، أو الضوضاء، أو نقص الخدمات. البيئة السيئة تلعب دورًا مهمًا في زيادة مستويات التوتر والضغط النفسي (Evans & Cohen, 1987, 573).

الإحباط:

يحدث عندما يواجه الفرد عوائق داخلية أو خارجية تمنعه من تحقيق أهدافه، مثل الفقر أو القيود الاجتماعية، مما يؤدي إلى شعور بالعجز والإحباط النفسي (Dollard et al., 1939, 7).

الصراع الداخلي:

ينشأ عندما يضطر الفرد للاختيار بين هدفين متضاربين، مما يزيد من الضغط النفسي ويؤثر على القرارات اليومية (Lewin, 1935, 120).

الضغط الداخلي:

يرتبط بالمعايير والطموحات الشخصية أو القيم المثالية التي يضعها الفرد لنفسه، وقد يكون مرتبطًا بالضغوط الأسرية والاجتماعية، مما يزيد شعور الفرد بالتوتر (Carver & Scheier, 1990, 19).

النظريات المتعلقة بالضغوط الحياتية

1. نظرية أحداث الحياة الضاغطة – هولمز وراهي (Holmes & Rahe, 1967)

تعد هذه النظرية من أهم النظريات المخصصة لدراسة ضغوط الحياة اليومية. ترى النظرية أن الأحداث الكبيرة والمتغيرة في حياة الفرد، سواء كانت إيجابية (مثل الزواج أو التخرج) أو سلبية (مثل وفاة أحد الأقارب أو الطلاق)، تؤدي إلى حالة من الضغط النفسي والجسدي. وضع هولمز وراهي مقياس Social Readjustment Rating Scale (SRRS)، الذي يقيس تأثير 43 حدثًا حياتيًا على الصحة النفسية.

النظرية تفترض أن تراكم أحداث الحياة الضاغطة يزيد من احتمال حدوث اضطرابات نفسية أو جسدية، حيث يعجز الفرد أحيانًا عن التكيف مع التغيرات المفاجئة أو الضغوط المتكررة. كما تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يسجلون درجات عالية في المقياس معرضون أكثر للإصابة بالأمراض مقارنةً بالذين يسجلون درجات منخفضة (Holmes & Rahe, 1967).

تطبيق هذه النظرية على طلبة الجامعات يظهر بوضوح: مثل ضغط التحصيل الدراسي، ضغوط العلاقات الاجتماعية، والمشكلات المالية، حيث يؤدي تراكم هذه الأحداث إلى القلق، الاكتئاب، أو انخفاض الأداء الأكاديمي.

2 . النموذج المعرفي لتقييم الضغوط – لازاروس وفولكمان

يركز هذا النموذج على الكيفية التي يُدرك بها الفرد الأحداث الضاغطة، حيث لا يُعتبر الحدث الضاغط في حد ذاته هو العامل المؤثر، وإنما تقييم الفرد له. يشير لازاروس وفولكمان إلى أن الضغوط تنشأ عندما يُقيَّم الحدث على أنه تهديد أو تحدٍ أو فقدان يتجاوز قدرات الفرد على التعامل معه. ويتضمن هذا النموذج مرحلتين أساسيتين:

التقييم الأولي (Primary Appraisal): يحدد الفرد ما إذا كان الحدث يمثل تهديدًا أو تحديًا أو فقدانًا.

التقييم الثانوي (Secondary Appraisal): يقيم الفرد الموارد المتاحة للتكيف مثل الدعم الاجتماعي، المهارات الشخصية، أو الخبرات السابقة.

من خلال هذا النموذج يمكن تفسير الاختلافات الفردية في إدراك الضغوط، فمثلاً قد يرى بعض الطلاب الامتحانات النهائية مصدرًا شديدًا للضغط إذا شعروا بقلة الموارد للتكيف، بينما يراها آخرون تحديًا يمكن التغلب عليه (Lazarus & Folkman, 1984, 19).

3. نموذج الأحداث الحياتية والتكيف – بيرين

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

يركز هذا النموذج على تراكم الأحداث الحياتية اليومية وكيفية تكيف الفرد معها. يرى بيرين أن الأحداث الضاغطة لا تؤدي بالضرورة إلى مشكلات نفسية عند وقوعها منفردة، ولكن تراكمها المستمر يزيد من احتمالية ظهور الاضطرابات النفسية والجسدية. ويُبرز النموذج عاملين رئيسيين:
شدة الأحداث الضاغطة: أي مدى تأثير كل حدث على الفرد.

الموارد المتاحة للتكيف: مثل الدعم الاجتماعي والاستراتيجيات النفسية.
وبالتالي، عندما تتجاوز الضغوط قدرة الفرد على التكيف، تظهر مشكلات مثل القلق أو الاكتئاب أو التعب النفسي والجسدي. وهذا النموذج يفسر بوضوح الضغوط التي قد يتعرض لها الطلاب نتيجة تراكم الالتزامات الأكاديمية والاجتماعية (Biren, 1982, 14).

4. نظرية الضغوط البيئية – إيفانز وكوهين
تركز هذه النظرية على الضغوط الناشئة عن البيئة المحيطة بالفرد، مثل الضوضاء، الزحام، التلوث، أو الظروف الاجتماعية والاقتصادية. وتفترض أن تفاعل الفرد مع البيئة هو المحدد الأساسي لشدة الضغوط التي يتعرض لها.
وتشمل العوامل الرئيسة في هذه النظرية:
طبيعة البيئة المحيطة: مدى صعوبتها أو تهديدها.
قدرة الفرد على التكيف: بما يمتلكه من مهارات وموارد.
وجود دعم اجتماعي ومادي: يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط.
ويظهر تطبيق هذه النظرية بوضوح في حياة الطلاب، فالدراسة في بيئة مزدحمة أو وجود صعوبات مالية قد يشكل ضغوطًا نفسية مستمرة تتطلب استراتيجيات فعالة للتكيف (.Evans & Cohen, 1987, 573).

ثانيا:الاتجاه نحو الهجرة
مفهوم "الاتجاهات نحو الهجرة
يعتبر مفهوم الاتجاهات نحو الهجرة مجموعة من المواقف والأفكار التي يحملها الأفراد تجاه فكرة مغادرة وطنهم الأصلي للعيش في مكان آخر، سواء لأسباب اقتصادية، اجتماعية، أو سياسية. هذه الاتجاهات قد تكون إيجابية أو سلبية، ولها تأثير كبير على قرارات الأفراد المتعلقة بالهجرة. تشير الدراسات إلى أن هذه الاتجاهات هي نتاج تفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والاقتصادية كما ذكر (أبو سعادة، 2019: 45).
تُعدُّ اتجاهات الهجرة محركًا رئيسيًا للسلوك الاجتماعي في العديد من المجتمعات, حيث يرتبط هذا السلوك بمستوى الاستقرار الاقتصادي، وتوافر الفرص في المجتمع المستقبلي، أو حتى الظروف السياسية السائدة في البلد الأم. تشير الاتجاهات نحو الهجرة إلى المواقف المعرفية والانفعالية والسلوكية التي يتبناها الأفراد تجاه فكرة مغادرة وطنهم الأصلي والاستقرار في بلد آخر. هذه الاتجاهات تتأثر بعوامل متعددة تشمل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والنفسية. فعلى سبيل المثال، قد تكون هذه الاتجاهات إيجابية عندما يرى الأفراد أن الهجرة توفر لهم فرصًا أفضل، أو سلبية عندما ترتبط بالمخاوف من فقدان الهوية أو مواجهة تحديات الاندماج في المجتمع الجديد كما ذكر (الرفاتي،2016: 221).
من ناحية أخرى، يعتبر مفهوم الاتجاهات نحو الهجرة جزءًا من دراسة السلوك الاجتماعي، حيث تتشكل هذه الاتجاهات من خلال التجارب الشخصية، المحيط الاجتماعي، وسائل الإعلام، بالإضافة إلى تأثير سياسات الدول المستقبلة للمهاجرين. وفقًا لنظرية التعلم الاجتماعي كما ذكر(صبوح، 2016: 29)
يكتسب الأفراد مواقفهم تجاه الهجرة من خلال الملاحظة والتفاعل مع الآخرين، سواء من خلال تجارب العائلة والأصدقاء أو عبر المعلومات المنتشرة في المجتمع. كما تشير الدراسات إلى أن العوامل الاجتماعية، مثل تأثير العائلة والأصدقاء، تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل هذه الاتجاهات كما ذكر (بهنام ،2018: 29) .

مكونات أبعاد الاتجاهات نحو الهجرة

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

البعد الاقتصادي :يشير إلى العوامل المالية التي تدفع الأفراد للتفكير في الهجرة، مثل البحث عن فرص عمل أفضل، تحسين المستوى المعيشي، أو التخلص من البطالة والتضخم الاقتصادي.

البعد الاجتماعي :يتعلق بالروابط الاجتماعية والعائلية، حيث يمكن أن يؤثر وجود أقارب أو أصدقاء في الخارج على قرار الفرد بالهجرة. كما تلعب البيئة الاجتماعية في البلد الأم دورًا مهمًا في تعزيز الشعور بالاستقرار أو، على العكس، الإحساس بالاغتراب.

البعد السياسي :يتصل بالأوضاع السياسية في البلد الأصلي، مثل الحروب، القمع السياسي، انعدام الحريات، أو عدم الاستقرار الأمني، والتي قد تدفع الأفراد إلى البحث عن بيئة أكثر أمانًا واستقرارًا.

البعد النفسي والانفعالي :يشمل التأثيرات النفسية للحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، مثل الشعور بالتوتر، القلق، الاغتراب، أو فقدان الأمل في تحسين الظروف. ومن ثم، قد تصبح الهجرة خيارًا نفسيًا للهروب من الضغوط والبحث عن فرص جديدة (فاطمة، 2022 : 54).

تصنيفات الاتجاهات نحو الهجرة

تعد الهجرة من الظواهر الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة على الأفراد والمجتمعات على نطاق واسع. وقد صنفها الباحثون إلى أنواع متعددة وفقًا لمعايير مختلفة، مثل الحدود الجغرافية، الدوافع، والطابع القانوني. ويساعد هذا التصنيف في تحليل أسباب الهجرة وانعكاساتها، مما يسهم في تطوير سياسات تنظيمية فعالة. وفيما يلي أبرز تصنيفات الهجرة:

الهجرة الداخلية

تشير إلى انتقال الأفراد أو الجماعات من منطقة إلى أخرى داخل حدود الدولة، دون تجاوز حدودها السياسية. وتكون مدفوعة بعوامل اقتصادية مثل البحث عن فرص عمل في المدن، أو اجتماعية مثل تحسين مستوى المعيشة، أو بيئية مثل الهروب من الكوارث الطبيعية (عياط، 2000 : 12).

الهجرة الخارجية

يقصد بها انتقال الأفراد من دولة إلى أخرى عبر الحدود السياسية، سواء بهدف تحسين الظروف الاقتصادية، أو الهروب من النزاعات والاضطهاد السياسي، أو لأغراض أخرى مثل التعليم والعمل (حمادة، 2012 : 176).

الهجرة الاختيارية:

يكون قرارها مبنيًا على رغبة شخصية، حيث يسعى الأفراد إلى تحسين أوضاعهم المعيشية من خلال فرص اقتصادية أو تعليمية أفضل، وتشمل السفر للعمل أو الدراسة أو الاستقرار الدائم (السيد، 2004 : 322).

الهجرة القسرية

تحدث عندما يُجبر الأفراد على مغادرة أماكن إقامتهم بسبب ظروف خارجة عن إرادتهم مثل الحروب، النزاعات المسلحة، الكوارث الطبيعية، أو الاضطهاد السياسي. ومن الأمثلة التاريخية تهجير الفلسطينيين عام 1948 نتيجة الاحتلال الإسرائيلي (حلبي، 1984: 293).

الهجرة الدائمة والهجرة الدائمة القابلة للتعديل

الهجرة الدائمة: انتقال الأفراد إلى بلد آخر بغرض الاستقرار النهائي، سواء بالحصول على الجنسية أو الإقامة الدائمة.

الهجرة الدائمة القابلة للتعديل: تبدأ كهجرة دائمة، حيث يخطط المهاجر للاستقرار في البلد الجديد، لكنه قد يغير قراره لاحقًا ويعود إلى وطنه الأصلي نتيجة ظروف مثل صعوبة التكيف، انتهاء فرص العمل، أو تغييرات في السياسات (إسماعيل، 1990 : 90).

الهجرة النظامية

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

تشير إلى انتقال الأفراد من بلد إلى آخر وفقًا للقوانين والإجراءات الرسمية، حيث يحصل المهاجر على تأشيرات وتصاريح إقامة قانونية تمنحه حق العيش والعمل في الدولة المستقبلة. وتعتمد هذه الهجرة على الاتفاقيات الدولية وسياسات الدول المضيفة (بوادقجي & خوري، 2002 : 154).

الهجرة غير النظامية

تحدث عندما يغادر الأفراد بلادهم أو يدخلون دولة أخرى دون الامتثال للقوانين المنظمة للهجرة، سواء عبر التسلل عبر الحدود أو باستخدام وثائق مزورة. وترتبط هذه الهجرة بمخاطر قانونية وإنسانية مثل الاحتجاز، الاستغلال، أو حتى الوفاة أثناء محاولات العبور (عيد، 2009 : 158).

النظريات المفسرة لاتجاهات نحوالهجرة

النظريات المعرفية

تفسر هذه النظريات عملية تكوين الاتجاه بناء على تنظيم الفرد لمعلوماته الخاصة عن موضوع الاتجاه واعادة تنظيم البنى المعرفية الخاصة به في ضوء المعلومات المستجدة عن موضوع الاتجاه. قدمت نظرية التوافق المعرفي من قبل شارلس او سجود وتفسر عملية اكتساب الاتجاهات على اساس ان الافراد يمتلكون نوعي الاتجاهات هي)الاتجاهات المنسقة والاتجاهات غير المنسقة) . فالفرد يتمسك بالاتجاهات التي تتسق مع نظامه المعرفي . ولا يتمسك بالاتجاهات التي لا تتسق مع نظامه المعرفي ويسعى الى تكوين الاتجاهات التي تتسق مع نظامه المعرفي اما العالم الامريكي ليون فيستنجر فقدم نظرية التنافر المعرفي . فعندما حصل التنافر بمعلومات خاصة يؤدي الى تنافر اتجاهات الفرد وبما يتناسب مع الموقف لمعروض له ثم يتكون الاتجاه الجديد من خلال تغيير الاتجاه السابق المتمثل بتغيير المعلومات السابقة وتنظيم البناء المعرفي وفقا للمعلوم(. عبد الرحيم ، 1998 : 124)

نظرية التكلفة والمسافة

يرى اصحاب هذه النظرية أن المهاجر يتخذ قرار الهجرة على ضوء حساب عقلاني لما ستكلفه الهجرة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، وبالتالي هي خاضعة لعملية حساب الربح والخسارة والجانب الاقتصادي يشتمل على تكلفة النقل وقيمة الممتلكات والدخل، أما الجانب الاجتماعي النفسي فيشتمل على تكلفة الابتعاد عن الأسرة والتكيف في المكان لجديد. إلى أن المسافة ومكان القصد تحدد قيمة لتكلفة والكسب التي قد تشكل عوائق فيزيقية و اقتصادية واجتماعية، فكلما زادت المسافة كانت لتكلفة على المهاجر من الناحية الاقتصادية والنفسية أعلى. (عياط ،2000 : 14).

نظريات التعلم الاجتماعي

تفسر هذه النظريات عملية تكوين الاتجاه وفقا للمحاكاة والملاحظة والتقليد للنموذج الاجتماعي ويفسر البرت باندورا عملية تكون الاتجاهات وفقا لعملية التعلم بالملاحظة . فعندما نلاحظ شخصا بطريقة معينة ويلقي اثاره على سلوكه فمن المحتمل جدا ان نقوم بتكرار هذا السلوك . اما اذا اتبع سلوك ما بعقاب فالاحتمال الاكبر ان لانقوم بتكراره او تقليده والوالدين ينقلان الى اطفالهم اسلوب عمليات التعلم والتقليد والتوحد وتبني ميولهم واتجاهاتهم وتعصبهم . ونجد ارتباطا موجبا دالا بين اتجاهات الوالدين والابناء وللمدرسين دورا مكملا لدور الاباء فهم نماذج اجتماعية لها تاثيرها بتشكيل سلو (الخريف، 2003: 337)

نظرية الجذب والطرد

يعتبر لى، وبوج من أشهر من كتب في الجذب والطرد، ويرى بوج أن الهجرة تحدث نتيجة لقوى طرد شديدة في منطقة الأصل، وقوى جذب شديدة في المنطقة المراد لوصول إليها، ويشير بوج أنه لا يمكن الفصل بين عوامل الطرد والجذب فهي متشابكة ومتداخلة في تأثيرها على قرارات الهجرة .وتتمثل عوامل الطرد فيما يلي :-البطالة والركود الاقتصادي.الاغتراب والشعور بالتمييز عن بقية أفراد المجتمع.الابتعاد والهروب من الكوارث الطبيعية.الهربوب من الأوضاع السياسية . (الطيف، 2009 : 46)

النظرية الوظيفية

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

وتفترض هذه النظرية ان الناس يحملون اتجاهات تناسب حاجاتهم ولاجل فهم الاتجاهات يجب ان نحدد حاجاتهم . ويعتقد اصحاب هذه النظرية ان المنبه لايمكن فهمه الا من خلال سياق حاجات الفرد وشخصيته فالناس المختلفون قد تكون لهم حاجات مختلفة . وتبعا لذلك فان الرسالة الاقناعية ربما لايكون لها تاثير متساو في الافراد (بهنام واخرون ، 2012: 64).

الدراسات السابقة

اولا: دراسات سابقة متعلقة بضغوط الحياة

دراسة نصيف(2021) عنوان الدراسة :بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة.
الهدف :هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب (الإيجابية والسلبية) وترتيبها، إضافة إلى التعرف على الفروق في متوسط الدرجات باختلاف المرحلة الدراسية والعمر والجنسية ونوع التعليم.
العينة والأدوات :تكونت العينة من (547) طالباً (259 من التعليم المتوسط و288 من التعليم الثانوي) تتراوح أعمارهم بين (13–18 سنة). استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى عبد الله.(2002)
النتائج :تبيّن أن أساليب المواجهة الإيجابية جاءت في المراتب الأولى؛ إذ احتل أسلوب اللجوء إلى الله المرتبة الأولى، يليه أسلوب تحمل المسؤولية، ثم المواجهة وتأكيد الذات، فالتحليل المنطقي، وأخيراً ضبط الذات (نصيف، 2021، ص23) .

دراسة عبود(2016) عنوان الدراسة :العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن.
الهدف :بحث العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي، ومعرفة ما إذا كانت تختلف باختلاف الجنس أو المستوى الدراسي.
العينة والأدوات :عينة من (124) طالباً وطالبة من جامعة عجلون الوطنية. استخدمت مقاييس ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي.
النتائج :أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي، مع وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق تعزى للمستوى الدراسي.(عبود، 2016، ص642).

دراسة الحمد(2013) عنوان الدراسة :الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية.
الهدف :التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية.
العينة والأدوات :تكونت العينة من (381) طالبة من مرحلتي البكالوريوس والدبلوم. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية.
النتائج :أظهرت النتائج أن الطالبات يواجهن ضغوطاً تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطالبات ذوات الدخل الشهري المتدني، ولصالح الحاصلات على معدل تراكمي "مقبول." (الحمد، 2013، ص21).

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

دراسة طالح(2011) عنوان الدراسة :تأثير ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج (رسالة ماجستير).
الهدف :التعرف على أثر ضغوط الحياة في تشكيل الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة جامعة مولود معمري الجزائرية.
العينة :طلبة المرحلة النهائية من كلا الجنسين.
النتائج :توصلت الدراسة إلى أن هناك اتجاهاً إيجابياً نحو الهجرة يفوق المتوسط، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور(طالح، 2011: 216).

دراسة عجاجة(2007) عنوان الدراسة :العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
الهدف :فحص النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
العينة والأدوات :عينة من (663) طالباً وطالبة. استخدمت مقاييس الذكاء الوجداني (بار-أون)، وأساليب مواجهة الضغوط (حسن عبد المعطي)، وجودة الحياة (بيكر وآخرون).
النتائج :أظهرت النتائج علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة. كما تنبأت بعض أبعاد أساليب المواجهة (تنمية الكفاءة الذاتية والعلاقات الاجتماعية) بالدرجة الكلية لجودة الحياة. بالإضافة إلى ذلك، تنبأت أبعاد الذكاء الوجداني (الحالة المزاجية العامة، الذكاء الاجتماعي، إدارة الضغوط) بجودة الحياة(عجاجة، 2007: 121).

دراسة أبو عزام(2005) عنوان الدراسة :أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
الهدف :التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية.
العينة والأدوات :تكونت من (434) طالباً و(457) طالبة. استخدمت مقاييس من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى مقياس أساليب المواجهة (منى عبد الله،2002: 22).
النتائج :أظهرت أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي: اللجوء إلى الله، المواجهة وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية. كما وُجدت علاقة بين طبيعة المدرسة ونمط المواجهة (لوم الذات والإنكار)، وكذلك فروق بين الجنسين لصالح الذكور في أربعة أساليب ولصالح الإناث في ثلاثة أساليب(أبو عزام، 2005: 121).

ثانيا: الدراسات المتعلقة ب متغير الاتجاهات نحو الهجرة
دراسة مصطفى بعنوان" :الاغتراب النفسي وعلاقته بالاتجاهات نحو الهجرة لدى لشباب الكردي (دراسة ميدانية في مدينة اربيل)".
هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى الشباب الكردي، والتعرف على طبيعة اتجاهاتهم نحو الهجرة الى الخارج، ومعرفة العلاقة بين الاغتراب النفسي والاتجاهات نحو الهجرة لهؤلاء الشباب، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد بلغت عينة الدراسة (330) شابا من داخل مدينة اربيل من كلا الجنسين، ولقد استخدم الباحث مقياس الاغتراب النفسي، ومقياس الاتجاه نحو الهجرة من إعداد الباحث، ولقد استخدم الباحث المقاييس الإحصائية التالية (المتوسطات الحسابية، معامل ارتباط بيرسون، سيبرمان براون، واختبار (t_test، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان الشباب لديهم اتجاهات عالية سبيا نحو الهجرة وجود علاقة ارتباط موجبة داله إحصائيا بين مستوى الاغتراب النفسي ومستوى الاتجاه نحو الهجرة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الاغتراب النفسي ومتوسط درجة الاتجاه نحو الهجرة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور(مصطفي،2007 : 27)
دراسة بهنام، الربيعي، ،"بعنوان "اتجاهات طلبة الجامعة نحو الهجرة
هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة الجامعة نحو الهجرة، والكشف عن مدى وجود فروق في هذه الاتجاهات وفقًا لمتغيري النوع والتخصص الدراسي. أُجريت هذه الدراسة في العام الجامعي (2009–2010)، ويتكون

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

مجتمع البحث من طلبة الصف الرابع في كل من: الجامعة المستنصرية (التخصص الإنساني)، وطلبة الجامعة التكنولوجية (التخصص العلمي)، وتم سحب عينة عشوائية قوامها (250) طالبًا وطالبة من الجامعتين، وتم إعداد مقياس لقياس اتجاهات الشباب نحو الهجرة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أن طلبة الجامعة (ذكورًا، إناثًا) من المرحلة الرابعة، ومن التخصصين (الإنساني والعلمي) لديهم اتجاه إيجابي نحو الهجرة خارج الوطن.
- أن الذكور لديهم اتجاهات أعلى من الإناث نحو الهجرة.
- أن طلبة الاختصاص الإنساني من الجنسين اتجاهاتهم أعلى من طلبة التخصص العلمي نحو الهجرة.
- وأن الاتجاه الإيجابي نحو الهجرة كان سببه التأثير الاقتصادي أولًا، ثم التأثير النفسي، ثم المجال الدراسي، ثم الأمني، في حين أن العامل الاجتماعي لم يكن له تأثير في تكوين الاتجاه الإيجابي نحو الهجرة.

(بهنام وآخرون، 2012: 74)

دراسة سعيد بعنوان" :(الرضا عن الواقع و مستوى الطموح وعلاقتهما بالاتجاه نحو الهجرة لدى العاملين وغير العاملين من خريجي الجامعات

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح والاتجاه نحو الهجرة لدى العاملين وغير العاملين من خرجي الجامعات، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولقد بلغت عينة الدراسة (270) فرداً من خريجي الجامعات في قطاع غزة الذين تخرجوا بين عام (2011-2007)، ولقد استخدم ثلاث مقاييس لجمع المعلومات (مقياس الرضا عن لواقع من إعداد الباحثة كأداة للدراسة، مقياس الطموح العام للراشدين إعداد صلاح الدين أبو ناهيه، ومقياس الاتجاه نحو الهجرة إعداد خليل شحاذة)، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية "معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل ثبات المقاييس، ومعامل ارتباط سيبرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية، معامل ارتباط ألفا كرونباخ، والتكرارات، والمتوسط الحسابي، والنسب المئوية، وتحليل التباين الثنائي"، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الواقع وابعاده وبين الاتجاه نحو الهجرة وابعاده، وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا في جميع أبعاد مستوى الطموح وبين الاتجاه نحو الهجرة عدا البعد النفسي مع العقبات الاجتماعية والأسرية، وجود فروق دالة إحصائيا بين نخفض الرضا عن الواقع وبين مرتفعي الرضا عن الواقع على الاتجاه نحو الهجرة ولقد كانت لفروق لصالح منخفضي الرضا عن الواقع، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة الاجتماعية على الاتجاه نحو الهجرة وكانت الفروق لصالح غير المتزوجين.(سعيد:2012، 67)

دراسة الحسن،وهي بعنوان(الاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة)

هدفت إلى التعرف على الجاهات طلبة الجامعة نحو الهجرة، وتحديد الفروق في هذه الاتجاهات وفقاً للمتغيرات "الجنس، التخصص، نوع الجامعة، نوع الدراسة، استخدم المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث العشوائية الطبقية من (300) طائبًا طالبة منّ طبية (7) كليات من جامعة بغداد، ومشها كلية وجدة بالجامعة الأهمية للعام الدراسي (2016-2015). وتم ساء مقياس لقياس الاتجاهات نحو الهجرة. وتوصلت الدرسة إلى النتائج الآتية : وجود الجاهات سبية نحو الهجرة إلى خارج العراق، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنحاء نحو الهجرة لدى عيدة البحث وفقًا متغير "التخصص، نوع الجامعة، نوع الدراسة، باستثناء متغير الخمس الذي كانت فيه الفروق لصالح الذكور ،(الحسن و اخرون :2018، 29)

ـدراسة .بو ساحة عزوز،، بعنوان "اتجاهات الطلاب الجامعيين نحو ظاهرة الهجرة الخارجية

هدفت إلى التعرف على اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الهجرة الخارجية، وأهم خصائص وسمات الطلاب الراغبين في الهجرة الخارجية، والوقوف على عوامل النفور التي تحرم الطلاب من الاستقرار في وطنهم، وتدفعهم إلى الهجرة مع استبطان ما يجول في أذهانهم، من أفكار وعواطف قد تؤهلهم للهجرة مستقبلاً، وقد انتهجت هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتكوَّن مجتمع الدراسة من طلبة جامعة باتنة بمختلف كلياتها، حيث تم

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

سحب عينة طبقية عشوائية قوامها (180) مفردة، وقد تم جمع البيانات عن طريق السجلات الإحصائية، بالإضافة إلى أداة "الاستبيان."
وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: إنّ اتجاهات الطلبة نحو الهجرة كانت ايجابية، وإنّ هناك فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الاتجاه نحو الهجرة لصالح الذكور، وتبين أن لوسائل الإعلام والاتصال الحديثة تأثير كبير على عقول الشباب في النزوع نحو الهجرة، وأن الأسباب الاقتصادية والاجتماعية تُعدُّ من أهم دوافع الشباب نحو الهجرة. في حين تبين أن العامل الثقافي والعلمي لم يكن له تأثير في تعزيز اتجاهاتهم نحو الهجرة(الهنشيري 2021: ، 18)

مؤشرات و دلالات من الدراسات السابقة الخاصة ب متغير ضغوط الحياة

أولا: العينة
استخدمت الدراسات السابقة عينات متنوعة من الطلاب والشباب، حيث بلغت عينة دراسة نصيف (2021) (547) طالبًا وطالبة من مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، بينما تكونت عينة دراسة عبود (2016) من (124) طالبًا وطالبة من جامعة عجلون الوطنية بالأردن. أما دراسة الحمد (2013) فقد شملت (381) طالبة من كلية إربد الجامعية، وتضمنت دراسة طالح (2011) طلبة المرحلة النهائية من جامعة مولود معمري الجزائرية من كلا الجنسين. وشملت دراسة عجاجة (2007) (663) طالبًا وطالبة من الجامعات، في حين تكونت عينة دراسة أبو عزام (2005) من (891) طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية. عينة الدراسة الحالية: تتكون عينة البحث الحالي من (100) طالب وطالبة من قسم علم النفس في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك في إقليم كوردستان.

ثانيا: أدوات البحث
اعتمدت الدراسات السابقة على أدوات متنوعة لقياس ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، حيث استخدم نصيف (2021) مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى عبد الله (2002)، بينما اعتمد عبود (2016) على مقياس ضغوط الحياة ومقياس التسويف الأكاديمي، واستخدم الحمد (2013) مقياس الضغوط النفسية. أما طالح (2011) فقد استخدم استبيانًا لقياس أثر ضغوط الحياة على الاتجاه نحو الهجرة، في حين اعتمدت عجاجة (2007) على مقاييس الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة، بينما استخدمت أبو عزام (2005) مقاييس من إعداد الباحثة بالإضافة إلى مقياس أساليب مواجهة الضغوط (منى عبد الله، 2002). أداة الدراسة الحالية: اعتمدت الباحثة على استبانة لقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة و المعد من قبل (عبودي،2016).

ثالثا: الوسائل الإحصائية
لجأت الدراسات السابقة إلى أساليب إحصائية متعددة، حيث استخدم نصيف (2021) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل الفروق بين المجموعات، واعتمد عبود (2016) على معاملات الارتباط واختبارات الفروق بين الجنسين، بينما استخدم الحمد (2013) اختبار (T) وتحليل التباين ووسائل الوصف الإحصائي، في حين لجأ طالح (2011) إلى المتوسطات الحسابية واختبارات (T) للكشف عن الفروق بين الجنسين، واعتمدت عجاجة (2007) على معاملات الارتباط وتحليل الانحدار، بينما استخدمت أبو عزام (2005) الأساليب الوصفية والتحليلية المختلفة. الوسائل الإحصائية في الدراسة الحالية: اعتمد البحث الحالي على معامل ارتباط بيرسون، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار.(T-test)

رابعا: النتائج
أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى مجموعة من المؤشرات والدلالات؛ فقد أوضحت دراسة نصيف (2021) أن أساليب المواجهة الإيجابية مثل اللجوء إلى الله وتحمل المسؤولية والمواجهة المباشرة جاءت في المراتب الأولى، بينما أشارت دراسة عبود (2016) إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والتسويف الأكاديمي، مع فروق لصالح الذكور. كما بينت دراسة الحمد (2013) أن الضغوط النفسية لدى الطالبات تراوحت بين المتوسطة

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

والمرتفعة، مع فروق لصالح ذوات الدخل المتدني وصاحبات المعدل المقبول، في حين أظهرت دراسة طالح (2011) أن ضغوط الحياة تدفع الطلبة لتكوين اتجاهات إيجابية نحو الهجرة، مع فروق لصالح الذكور. وأظهرت دراسة عجاجة (2007) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة، بينما أكدت دراسة أبو عزام (2005) أن أكثر الأساليب استخدامًا كانت اللجوء إلى الله والمواجهة المباشرة وتحمل المسؤولية، مع فروق بين الجنسين في تفضيل بعض أساليب المواجهة. كما أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود مستوى مرتفع لضغوط الحياة لدى طلبة قسم علم النفس مما يتفق مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة مثل دراسة (الحمد،2013) الذي اشار الى وجود ضغوط حياة لدى الطالبات تتراوح ما بين المتوسطة الى المرتفعة .

مؤشرات و دلالات من الدراسات السابقة الخاصة ب الاتجاهات نحو الهجرة

اولا:العينة

استخدمت الدراسات السابقة عينات متنوعة من الطلبة والشباب، حيث بلغت عينة دراسة مصطفى (2007) (330) شابًا وشابة من داخل مدينة أربيل، بينما تكونت عينة دراسة بهنام وآخرون (2012) من (250) طالبًا وطالبة من الجامعة المستنصرية والجامعة التكنولوجية. أما دراسة سعيد (2012) فقد شملت (270) خريجًا وخريجة من الجامعات في قطاع غزة. وتضمنت دراسة الحسن وآخرون (2018) (300) طالبًا وطالبة من سبع كليات في جامعة بغداد، في حين شملت دراسة بوساحة عزوز (2021) (180) طالبًا وطالبة من مختلف كليات جامعة باتنة.

عينة الدراسة الحالية: تتكون عينة البحث الحالي من (100) طالب وطالبة من قسم علم النفس في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك في إقليم كوردستان.

ثانيا:أدوات البحث

اعتمدت الدراسات السابقة على أدوات مختلفة لقياس الاتجاهات نحو الهجرة، حيث استخدم مصطفى (2007) مقياسًا للاغتراب النفسي ومقياسًا للاتجاه نحو الهجرة من إعداده. بينما أعد بهنام وآخرون (2012) مقياسًا خاصًا لقياس اتجاهات الشباب نحو الهجرة. واستخدم سعيد (2012) ثلاثة مقاييس: مقياس الرضا عن الواقع، مقياس الطموح العام، ومقياس الاتجاه نحو الهجرة. أما الحسن وآخرون (2018) فقد اعتمدوا مقياسًا مطورًا لقياس الاتجاه نحو الهجرة لدى الطلبة. بينما استعان بوساحة عزوز (2021) باستبيان لجمع البيانات من الطلبة حول اتجاهاتهم نحو الهجرة ودوافعها.

أداة الدراسة الحالية: اعتمدت الباحثة على استبانة لقياس الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة الجامعة و المعد من قبل (الرفاتي،2016).

ثالثا: الوسائل الإحصائية

لجأت الدراسات السابقة إلى أساليب إحصائية متعددة لتحليل البيانات، حيث استخدم مصطفى (2007) المتوسطات الحسابية، معامل ارتباط بيرسون، ومعامل سيبرمان براون، بالإضافة إلى اختبار (T-test). بينما اعتمدت دراسة بهنام وآخرون (2012) على اختبارات الفروق للكشف عن أثر الجنس والتخصص. واستخدم سعيد (2012) معامل ارتباط بيرسون، ومعامل سيبرمان براون، ومعامل ألفا كرونباخ، بالإضافة إلى تحليل التباين الثنائي. أما دراسة الحسن وآخرون (2018) فقد اعتمدت الوسائل الإحصائية المناسبة للكشف عن الفروق تبعًا للمتغيرات الأكاديمية والاجتماعية. في حين استعان بوساحة عزوز (2021) بالأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية المناسبة.

الوسائل الإحصائية في الدراسة الحالية: اعتمد البحث الحالي على معامل ارتباط بيرسون، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبارT-test .

رابعا: النتائج

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى مجموعة من المؤشرات، فقد أوضحت دراسة مصطفى (2007) أن الشباب الكردي لديهم اتجاهات عالية نسبيًا نحو الهجرة، مع وجود علاقة ارتباط موجبة بين الاغتراب النفسي والاتجاه نحو الهجرة، وفروق لصالح الذكور. أما دراسة بهنام وآخرون (2012) فقد بينت أن اتجاهات الطلبة نحو الهجرة كانت إيجابية عمومًا، وأن الذكور وطلبة التخصصات الإنسانية أكثر ميلًا للهجرة من الإناث وطلبة التخصصات العلمية، كما كانت الدوافع الاقتصادية هي الأكثر تأثيرًا. وأظهرت دراسة سعيد (2012) وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الواقع والاتجاه نحو الهجرة، وكذلك بين مستوى الطموح والاتجاه نحو الهجرة، مع فروق لصالح غير المتزوجين ومنخفضي الرضا عن الواقع. بينما توصلت دراسة الحسن وآخرون (2018) إلى أن اتجاهات طلبة جامعة بغداد نحو الهجرة كانت إيجابية، مع فروق لصالح الذكور فقط. وأكدت دراسة بوساحة عزوز (2021) أن اتجاهات الطلبة نحو الهجرة كانت إيجابية، مع فروق لصالح الذكور، كما بينت أن العوامل الاقتصادية والاجتماعية أبرز دوافع الهجرة، في حين لم يكن للعامل الثقافي والعلمي تأثير يذكر. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصبت اليه دراسة مصطفى حيث اشارت النتائج الى وجود مستوى عالي للاتجاهات نحو الهجرة مما يؤكد ان الشاب الكوردي يعاني من ضغوطات نفسية و اقتصادية و اجتماعية تجعله يفكر بالهجرة من موطنه الاصلي .

إجراءات البحث

تضمنت اجراءات البحث تحديد اجراءات البحث واحتيارعينته واعداد اداته وتطبيقها فضلا عن اختيار الوسائل الاحصائية المناسبة وعلى النحو الاتي:

اولا:مجتمع البحث

لتحقيق أهداف البحث تم تحديد مجتمع الدراسة في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك، وعدد أفراده 1734طالبًا وطالبة وفقًا للإحصائيات الصادرة عن قسم التسجيل العام في جامعة دهوك للعام الدراسي(2024-2025).

ثانيا:عينة البحث

تم سحب عينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة في كلية العلوم الإنسانية من المجموع الكلي لمجتمع البحث، حيث بلغت 100طالب وطالبة من قسم علم النفس .

ثالثا: ادوات البحث

1- مقياس ضغوط الحياة:

لتحقيق أهداف البحث، استُخدمت الباحثة أداة تتضمن فقرات تقيس مستوى ضغوط الحياة. وقد تبنّت الباحثة مقياس عبودي (2016)، الذي يتكون من 28 فقرة، مع ثلاثة بدائل للإجابة أمام كل فقرة: (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، لا أوافق) وقد تم اعتماد هذا المقياس في البحث الحالي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

2- مقياس الاتجاهات نحو الهجرة:

لتحقيق أهداف البحث، استُخدمت أداة لقياس الاتجاهات نحو الهجرة، حيث تم تبني مقياس (الرفاتي2016) الذي يتكون من 30 فقرة، مع خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وقد تم اعتماد هذا المقياس أيضًا لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

رابعا:صدق المقياس

الإختبار الصادق هو الذي يقييس ما وضع لأجله (الامام،2011: 130) تحققت الباحثة من الصدق الظاهري للأداتين من خلال عرضهما على لجنة من السادة المحكمين في مجال علم النفس و علم الاجتماع واعتمدت الباحثة في قبول كل فقرة من الفقرات تحقيقها اتفاق المعيار80% فأكثر، ويعد هذا المعيارجيد بالاستناد الى الدراسات و الادبيات ذات العلاقة وبهذا تعد الاداة صادقة و تقيس ما وضعت لأجله . (الوكيل و المفتي ،2007: 236) .

خامسا: ثبات المقياس

يشير مفهوم الثبات إلى مدى اتساق نتائج المقياس، أي إمكانية الحصول على نفس النتائج عند تطبيقه أكثر من مرة على نفس المفحوصين في ظروف مماثلة (محمود، 2019: 676). كما يُعرَّف بأنه الدرجة التي يمكن الاعتماد

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

فيها على المقياس في تقديم معلومات دقيقة، متسقة، وغير غامضة، بحيث تعكس الخصائص الحقيقية للصفة أو الخاصية المقاسة دون أن تتأثر بعوامل الصدفة (الطريري، 2007: 171)

قامت الباحثة بسحب عينة الثبات من المجتمع الأصلي، حيث بلغ عدد المشاركين (20) طالبًا وطالبة من كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك, قسم علم النفس للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة إعادة الأختبار وحساب معامل ارتباط بيرسون لحساب درجة الثبات بين درجات التطبيق الأول وإعادة التطبيق بعد 15 يومًا. وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الثبات بلغت (0.85) لمقياس ضغوط الحياة و(0.80) لمقياس الاتجاهات نحو الهجرة مما يشير إلى مستوى ثبات مرتفع وموثوقية عالية.

سادسا: تطبيق الأداة

بعد اختيار عينة البحث و التحقق من صدق الأداة وثباتها طبقت الباحثة الأداة على افراد عينة البحث بتاريخ(1-3-2025).

سابعا : تصحيح الأداة

يقصد بتصحيح المقياس تحديد درجة استجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات الأداة، ثم جمع هذه الدرجات للحصول على الدرجة الكلية لكل استمارة.

1- مقياس الضغوط النفسية، وُضعت ثلاثة بدائل للاستجابة على يسار الفقرات، وهي: (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، لا أوافق)، وأُعطيت الأوزان الآتية على التوالي :(3,2, 1) .

2- مقياس الاتجاهات نحو الهجرة: وُضعت خمسة بدائل للاستجابة، وهي: (موافق بشدة,موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وأُعطيت الأوزان الآتية على التوالي (1-2-3-4-5).

ثامنا:الوسائل الاحصائية

تم استخدام عدد من الوسائل الإحصائية لتحقيق أهداف البحث ومعالجة البيانات، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) ، وهي كما يلي:

1. معادلة جي-كوبر:(J. Cooper)

استُخدمت لحساب نسبة اتفاق المحكمين على مستلزمات أدوات البحث، مثل صلاحية الفقرات وملاءمتها.

2. الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة:

استُخدم لمعرفة مستوى الأمن النفسي والاتجاهات التعصبية لدى أفراد عينة البحث.

3. معادلة بيرسون ومعادلة سبيرمان–براون التصحيحية:

استُخدمتا لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، للتأكد من الاتساق الداخلي للمقاييس.

4. معامل ارتباط بيرسون:

استُخدم لقياس العلاقة بين متغيري الدراسة: الأمن النفسي والاتجاهات التعصبية.

5. برنامج:SPSS

تم الاعتماد عليه في تطبيق جميع المعالجات الإحصائية المذكورة أعلاه.

عرض النتائج و مناقشتها

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

بعد جمع البيانات من استبانات البحث و تحليلها احصائيا وفقا لسؤال البحث ستعرض الباحثة النتائج عبى النحو الاتي:

النتائج المتعلقة بالهدف الاول : قياس مستوى الضغوط الحياتية لدى طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دهوك.

الهدف الأول: التعرف على مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك.

تحقيقًا لهذا الهدف، تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضغوط الحياة، حيث بلغ (70.65) درجة، بانحراف معياري قدره (12.90) درجة. وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي البالغ (56) درجة، تبين أن المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي، مما يشير إلى أن مستوى ضغوط الحياة لدى الطلبة مرتفع.

وللتأكد من دلالة هذا الفرق إحصائيًا، استخدم الباحثان **الاختبار التائي لعينة واحدة**، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.35) درجة، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99). وهذا يدل على أن الفرق دال إحصائيًا.

نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة

عدد أفراد الدراسة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	70.65	12.90	56	99	11.35	1.98	0.05

هذه النتائج تُشير إلى أن طلبة كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك يعانون من ضغوط تتجاوز المستوى المتوقع أو الطبيعي. ويمكن تفسير هذا المستوى المرتفع من الضغوط بعدة عوامل محتملة، مثل:

الضغوط الأكاديمية :صعوبة المناهج، الامتحانات، التنافس الأكاديمي.

الضغوط المالية :قلة الموارد أو عدم توفر فرص العمل أثناء الدراسة.

الضغوط الاجتماعية والنفسية :صراعات الهوية، العلاقات الاجتماعية، التوقعات العائلية، أو حتى التحديات الشخصية مثل فقدان الأمان أو المستقبل الغامض.

الهدف الثاني:التعرف على مستوى الاتجاهات نحو الهجرة لدى طلاب كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الاتجاهات نحو الهجرة بلغ (98.78) بانحراف معياري قدره (21.14)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي (90) المعتمد لأغراض المقارنة. وللتأكد من دلالة هذا الفرق إحصائيًا، تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.15)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99). وهذا يشير إلى أن الفروق ذات دلالة إحصائية، أي أن اتجاهات الطلبة نحو الهجرة جاءت بمستوى مرتفع يفوق المستوى المتوقع.

نتائج الإختبار التائي لعينة واحدة

عدد أفراد الدراسة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

١٠٠	98.78	21.14	90	99	4.15	1.98	0.05

تُظهر هذه النتيجة أن طلبة كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك لديهم ميل واضح للهجرة، وهو ما قد يُعزى إلى جملة من العوامل مثل: ضعف سوق العمل المحلي، تدني الأجور، الشعور بانعدام الأمن الوظيفي بعد التخرج، والبحث عن فرص أفضل لتحقيق الطموحات الشخصية والمهنية. كما أن هذه النتيجة تتسق مع ما توصلت إليه دراسة أحمد (2018) التي أكدت أن العوامل الاقتصادية والاجتماعية والسياسية تُعد من أبرز المحركات الأساسية لاتجاهات الشباب نحو الهجرة.

الهدف الثالث: معرفة العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحياة والاتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية في جامعة دهوك.

يهدف هذا الهدف إلى استكشاف العلاقة بين المتغيرين الأساسيين للدراسة :ضغوط الحياة التي يواجهها طلبة كلية العلوم الإنسانية والاتجاهات التي يحملونها نحو الهجرة خارج الوطن. بعبارة أخرى، هل تؤدي زيادة الضغوط التي يعاني منها الطلبة إلى تعزيز تفكيرهم بالهجرة، أو العكس؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) ، وهو أحد أكثر الاختبارات الإحصائية شيوعًا في دراسة العلاقات بين متغيرين كميّين.

وقد بينت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بين ضغوط الحياة والاتجاهات نحو الهجرة بلغت(0.81) وهي قيمة عالية تُشير إلى علاقة ارتباطية طردية قوية .أي أن زيادة مستوى ضغوط الحياة لدى الطلبة تترافق مع زيادة واضحة في الاتجاه نحو الهجرة. كما أن هذا الارتباط ذو دلالة إحصائية، لأنه أكبر من القيمة الجدولية (0.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98).

العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحياة والاتجاهات نحو الهجرة

متغيرات الدراسة	عدد أفراد الدراسة	معامل الأرتباط المحسوبة	القيمة معامل الارتباط الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ضغوط الحياة و الاتجاهات نحو الهجرة	100	0.81	0.20	98	0.05

تشير هذه النتائج إلى أن الضغوط التي يعاني منها الطلبة – سواء كانت نفسية، تعليمية، مادية، أو اجتماعية – تشكل عاملًا دافعًا قويًا نحو التفكير بالهجرة. ويمكن تفسير ذلك بأن شعور الطلبة بالإرهاق أو الإحباط من واقعهم الجامعي أو المجتمعي يجعلهم ينظرون إلى الهجرة كحل محتمل للهروب من هذه الضغوط وتحقيق حياة أفضل.

ومن منظور علم النفس الاجتماعي، تمثل هذه العلاقة الطردية نموذجًا واضحًا لـ"نظرية الهروب من الواقع"، حيث يتوجه الأفراد نحو بدائل خارجية حين يشعرون بأن البيئة المحيطة بهم لا تدعم تحقيق طموحاتهم أو لا توفر الحد الأدنى من الراحة النفسية والمعيشية. في هذه الحالة، تصبح الهجرة بمثابة "استجابة نفسية سلوكية" للتكيف مع الواقع أو التخلص من الضغوط.

التوصيات

DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
International Journal on Humanities and Social Sciences
website:www.ijohss.com
Email:editor@ijohss.com
ISSN: 2415 – 4822
العدد (69) ديسمبر 2025
Volume (69) December 2025
IJOHSS

1. تفعيل برامج الإرشاد النفسي الجامعي :من خلال توفير مراكز استشارة نفسية داخل الكلية لمساعدة الطلبة على إدارة ضغوطهم الأكاديمية والشخصية.
2. تحسين البيئة التعليمية :عبر تقليل الأعباء الدراسية، وتقديم دعم أكاديمي إضافي للطلبة ذوي الصعوبات، بما يسهم في تخفيف الضغوط المرتبطة بالتعلم.
3. تعزيز الدعم المادي والخدماتي :توفير منح أو مساعدات مالية للطلبة ذوي الدخل المحدود، وتحسين الخدمات الجامعية (المكتبات، القاعات، المختبرات).
4. تنمية المهارات الحياتية للطلبة :من خلال ورش عمل حول إدارة الوقت، حل المشكلات، والتكيف مع ضغوط الحياة.
5. توسيع فرص العمل والتدريب :إيجاد قنوات للتواصل مع سوق العمل المحلي لخلق فرص تدريبية وتشغيلية تحد من تفكير الطلبة بالهجرة.
6. تشجيع الانتماء والارتباط بالوطن :عبر برامج توعوية وأنشطة طلابية تعزز الهوية الوطنية وتغرس قيم الانتماء.

المقترحات للبحوث المستقبلية

1. إجراء دراسات مقارنة بين الكليات العلمية والإنسانية لمعرفة الفروق في مستويات الضغوط واتجاهات الهجرة.
2. التوسع الجغرافي للدراسة لتشمل جامعات أخرى في إقليم كردستان أو العراق لمقارنة النتائج.
3. دراسة متغيرات أخرى مثل الدعم الاجتماعي، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، ودورها كعوامل وسيطة أو معدلة للعلاقة بين الضغوط والهجرة.
4. استخدام مناهج نوعية (مثل المقابلات أو مجموعات النقاش) لاستكشاف دوافع الطلبة للهجرة بصورة أعمق.
5. تصميم برامج تدخلية وقياس أثرها في خفض الضغوط والحد من الاتجاه نحو الهجرة.

المراجع

1. أبو عزام، رنا محمد .(2005) .أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية .عمان: دار الفكر الجامعي.
2. أبو جادو، صالح محمد علي .(2007) .علم النفس الاجتماعي .عمان: دار المسيرة.
3. أبو سعادة، مهنا .(2019) .الالتزام الديني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المعاشة لدى المعلمين بوزارة التربية والتعليم العالي في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
4. أحمد، حسن .(2020) .الهجرة وأسبابها النفسية والاجتماعية .عمان: دار الجسر.
5. اللطيف، هالة كاظم .(2016) .ضغوط الحياة وأساليب التعامل معها: دراسة نفسية سلوكية .بغداد: دار المشرق للنشر.
6. الحسن، فاطمة .(2015) .دراسة الهجرة وأسبابها في الوطن العربي: تحليل اجتماعي .بغداد: منشورات جامعة بغداد.
7. الحسن، فاطمة .(2022) .دراسة الهجرة وأسبابها في الوطن العربي: تحليل اجتماعي .بغداد: منشورات جامعة بغداد.
8. الحمد، سارة محمد .(2013) .الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية: دراسة تطبيقية . إربد: جامعة إربد الأردنية.
9. الحسيني، سامي .(2017) .الضغوط النفسية وأثرها على الأداء الأكاديمي .عمان: دار اليزازوري.
10. الخطيب، عادل .(2015) .البحث عن الاستقرار في ظل التغيرات الاقتصادية .بغداد: دار الحكمة.
11. الخريف، رشود .(2003) .السكان: المفاهيم والأساليب والتطبيقات .الرياض: دار نشر.
12. الحلبي، علي .(1984) .علم اجتماع السكان .الإسكندرية: دار الجامعة للنشر.
13. السيد، السيد عبد العاطي .(2004) .علم اجتماع السكان .القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

14. عجاجة، ليلى عبد الله .(2007) .العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة .عمان: دار الثقافة الجامعية.
15. عياط، سمير محمد .(2000) .الهجرة الداخلية وتأثيراتها الاقتصادية والاجتماعية على المجتمعات المحلية . القاهرة: دار المعرفة للنشر.
16. عبود، محمد .(2016) .العلاقة بين ضغوطات الحياة والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة عجلون الوطنية في الأردن (رسالة ماجستير). جامعة النجاح، الأردن.
17. القطان، مصطفى محمود .(2005) .ضغوط الحياة واستجابات الفرد النفسية والجسمانية .عمان: دار الحسن للنشر والتوزيع.
18. الشبراوي، ياسمين محمد .(2024) .الضغوط النفسية ومشكلات التكيف لدى الفرد: دراسة تطبيقية .القاهرة: دار الفكر المعاصر.
19. الشواف، ريم محمد .(2022) .أثر البيئة الجامعية على اتجاهات الطلبة نحو الهجرة: دراسة اجتماعية واقتصادية .بغداد: دار الأفق للنشر والتوزيع.
20. صبوح، محمد .(2016) .الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة لدى خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
21. سعيد، سامي .(2012) .الرضا عن الواقع ومستوى الطموح وعلاقتهما بالاتجاه نحو الهجرة لدى العاملين وغير العاملين من خريجي الجامعات (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
22. عيد، سامي محمود .(2009) .الهجرة غير النظامية: المخاطر القانونية والإنسانية والتحولات الاجتماعية . القاهرة: دار النهضة للنشر.
23. الطيف، عادل سامي .(2009) .قوى الطرد والجذب في الهجرة: العوامل الاقتصادية والاجتماعية والسياسية .بغداد: دار المشرق للنشر.
24. حمادة، أحمد علي .(2012) .الهجرة الخارجية وأثرها على التنمية الاقتصادية والاجتماعية .القاهرة: دار النيل للنشر.
25. دروشي، سامي .(2010) .الضغوط النفسية وعلاقتها بالبطالة واتجاهات الشباب نحو الهجرة .القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
26. محمود، سامي عبد الرحمن .(2006) .ضغوط الحياة وتأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد . القاهرة: دار الفكر العربي.
27. محمود، أحمد. (2019). "أدوات البحث العلمي في الدراسات الاجتماعية ".مجلة البحث العلمي.102 ,
28. النعيمي، خالد عبد الرحمن .(2019) .ضغوط الحياة وعلاقتها باتجاهات الشباب الجامعي نحو الهجرة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعات العراقية .بغداد: دار الكتب الجامعية.
29. نصيف، شيماء رعد. (2021). "مصدر ضغوط الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي ".المجلة الجامعية المستنصرية ,العدد الرابع.
30. يوسف، علي حسن .(2021) .ضغوط الحياة وعلاقتها باتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الهجرة: دراسة ميدانية على عينة من الجامعات العراقية .أربيل: دار ابن الأثير للطباعة والنشر.
31. بهنام، فائزة شابا. (2018). "اتجاهات طلبة الجامعة نحو الهجرة: العوامل الاجتماعية والنفسية المؤثرة ". مجلة كلية التربية الأساسية, 18.(74)
32. بهنام، فائزة شابا، الربيعي، محمد، وآخرون .(2012) .نظرية الاتجاهات الوظيفية وتأثيرها في السلوك الإقناعي لدى الأفراد .عمان: دار الثقافة الجامعية.
33. إسماعيل، عبد الله علي .(1990) .دراسات في الهجرة: الأنماط والأبعاد الاقتصادية والاجتماعية .بغداد: دار الفكر العربي.
34. بوادقجي، كريم، &خوري، سامي .(2002) .قوانين وسياسات الهجرة: الهجرة القانونية وأثرها على المجتمع .بيروت: دار العلم للنشر.
35. شقير، زينب محمود .(2003) .مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية-سعودية) . القاهرة: مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.
36. الطريري، سامي .(2007) .أساسيات القياس النفسي: النظرية والتطبيق .عمان: دار الثقافة الأكاديمية.

 DOI: https://doi.org/10.33193/IJoHSS..692025.897

37. الرفاتي، أحمد .(2016) .اتجاهات الشباب نحو الهجرة: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعات الأردنية (رسالة ماجستير). جامعة العلوم التطبيقية، الأردن.
38. نصيف، شيماء رعد .(2021) .بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة .مجلة الجامعية المستنصرية.
39. الحمد، سارة محمد .(2013) .الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية: دراسة تطبيقية . إربد: جامعة إربد الأردنية.
40. طالح، [الاسم الأول غير مذكور] .(2011) .تأثير ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج (رسالة ماجستير). جامعة مولود معمري، الجزائر.
41. يونس، أحمد .(2020) .ضغوط الحياة والتكيف النفسي .بيروت: دار النهضة.
42. عبدالله، أحمد محمود .(2018) .ضغوط الحياة وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى طلبة الجامعات .عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
43. عبدالله، حسن .(2023) .الصحة النفسية وضغوط الحياة .القاهرة: دار الفكر العربي.
44. عبدالله، أحمد سعيد .(2010) .اتجاهات الهجرة لدى الشباب: العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية المؤثرة .القاهرة: دار النهضة العربية.
45. الهاشمي، محمد .(2006) .دراسة مقارنة في الضغوط الولدية لدى ثلاث شرائح من الأمهات .القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
46. درويش، زين العابدين .(2008) .الهجرة: منظور نفسي اجتماعي .بيروت: دار الجيل.
47. السيسي، علي .(2012) .الهجرة الدولية وأثرها على التنمية الاقتصادية .القاهرة: دار النشر المصرية.
48. زحايكة، محمد .(2022) .علم النفس الاجتماعي التطبيقي .عمان: دار الثقافة الجامعية.
49. الرضا، سالم .(2009) .قضايا اجتماعية معاصرة .بيروت: دار الجيل.

50. Biren, R. B. (1982). Stressful life events and illness onset: A review of crucial variables. Research in Nursing & Health.
51. Carver, S., & Scheier, M. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. New York: Springer-Verlag.
52. Dollard, J., Miller, N., Miller, A., Black, A., & Pierce, J. (1939). Frustration and aggression. New York: McGraw-Hill.
53. Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), Handbook of Environmental Psychology (Vol. 1, pp. 571–610).