اصبح موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة من الموضوعات التي اثارت العاملين في مجال التربية والتعليم نتيجة الآثار السلبية لهذه الضغوط والتي تنعكس على مستوى أدائهم وعدم شعورهم برضى عن الدراسة اذ يعاني اغلب المراهقين قدراً كبيراً من الضغوط عبر المراحل الدراسية سواء كانت منها الضغوط الاكاديمية ام الاسرية ام الاجتماعية وغيرها.

ولا يوجد اتفاق عام على مفهوم الضغوط النفسية وتعريفها لأنه يستدل على وجودها من خلال الاستجابات السلوكية اذ يمثل القاسم المشترك في مفهوم الباحثين للضغوط النفسية بالجهد النفسي الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات لمحاولة التوافق او التكيف مع التغير الذي يواجهه حيث ان المطالب المفروضة على الفرد تسبب حالة مؤقتة من عدم الاتزان وهذه المطالب ليست فقط نتيجة لعوامل خارجية من البيئة وانما هي نتيجة للتفاعل بين العوامل الخارجية والداخلية مما يؤثر على الفرد في النواحي النفسية والصحية وتعيق ايدائه ومن هذه الآثار للضغط النفسي على الفرد اثار الفيسلوجية التي تؤثر على صحة الجسم مثل اضطرابات الجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والصداع النصفي والآم البطن وهناك دالة ترابطية بين الضغوط النفسية والاعراض الجسمية وقد تنوعت أساليب الطلاب مع الضغوط النفسية واختلفت اختلاف بيئاتهم ومرجعياتهم وأساليب التربية التي تلقوها اذ فأن نجاح الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها يأتي من مصادر مختلفة وهي الخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع الموقف والاحداث المشابهة والتعلم بالملاحظة كما يتوقف ذلك على استعداداتهم لمواجهة الضغوط وعلى ما يمتلكونه من مصادر ذاتية يستند اليها في مواجهة الضغوط ويتمثل ذلك في مهارات حل المشكلة والتعامل مع الاخرين ونظراً لان المجتمع العراقي وما يتعرض له من هزات ومصائب و تجاذبات فمن الطبيعي ان يواجه الطالب الضغوط النفسية خاصة المراهقين الذين يتطلعون لتلبية حاجاتهم لذا فأن من المهم معرفة مسارات الضغوط النفسية التي تلاصق الطلاب ودراستهم وتقويمهم للوصول الى الأساليب الفضلى في التعامل مع الضغوط النفسية ونوصي بالاخذ بالملاحظات الاتية :

- الارتقاء من وحدة الارشاد الى شعبة الارشاد كتشكيل أساسي وحيوي في الاكاديميات العراقية لما له من مهام حساسة اتجاه طلاب الجامعة ويسند مهامه الى كادر تخصصي يعالج الضغوط النفسية
- مراجعة الاستغناء عن مادة علم النفس كوحدة دراسية في الاكاديميات التعليمية اذ تعتبر وحدة ومادة علم النفس ذات فيصل مهم في معالجة الضغوط النفسية على طلبة الجامعة في ايدائهم وسلوكهم
- تكثيف الجهود في نشر وتعليم التربية الإعلامية الرقمية لدى طلاب الجامعة بسبب انعكاسات العالم الافتراضي وماخلقه من ضغوط متعددة ومختلفة على الطالب الجامعي