

مستويات الضغط النفسي وعوامله لدى طلبة جامعة الجزائر

بو ظريفه حمو، عيسى محمد
مخبر الوقاية والأرغوميا، جامعة الجزائر

ملخص:

تناولت الدراسة الحالية مستويات الضغط النفسي و عوامله لدى طلبة جامعة الجزائر، وقد أعد لهذا الغرض استبيان تم تطبيقه على عينة مكونة من 295 طالب. حيث بينت النتائج بأن 69.9 %، من أفراد العينة يعانون ضغط نفسي عال، في حين لم تظهر المعالجة الإحصائية لمختلف النتائج أي تأثير للخصائص الفردية على مستويات الضغط لدى الطلبة.

كما أظهرت النتائج المتوصل إليها بأن كل العوامل المدروسة المتمثلة في الإيواء - علاقة الطلبة بالإستاد - سلوك الطلبة - جداول التوقيت - النقل - الوسائل المادية للتدريس - عملية التدريس - البرامج - الإضرابات - علاقة الطلبة بالمجتمع - المراجع - الإطعام - علاقة الطلبة بالإدارة - المنحة تساهم في رفع مستويات الضغط النفسي لدى الطالب. إلا أن التفحص الدقيق لمعدلات الضغط الخاص بنتائج كل عامل تظهر بأن هناك تفاوتاً فيما بينها، إذ يبدو من خلال تفحص متوسطاتها الحسابية أن عامل المنحة يستحوذ على أعلى المعدلات المعبرة عن درجة الضغط النفسي. وللتدقيق أكثر في مدى مساهمة كل عامل من العوامل المذكورة أعلاه، تم تطبيق تقنية المعادلات البنوية باستعمال برامج (Sepath). حيث أظهرت النتائج أنه تم الاحتفاظ بكل العوامل باستثناء عامل الإيواء ، و أن عامل الوسائل المادية للتدريس له أكبر وزن، يليه عامل عملية التدريس ثم عامل البرامج وبعدها عامل العلاقة مع الإدارة ثم التوقيت.

Résumé

Cette étude a concerné le stress engendré par les facteurs pédagogiques chez les étudiants de l'université d'Alger. A cet effet, un questionnaire a été établi et appliqué sur un échantillon de 259 étudiants où les résultats ont montré que tous les trois facteurs suivants : 1- ouvrages de référence et bibliothèque, 2- les programmes d'enseignement, 3- l'opération de l'enseignement ; contribuent dans l'augmentation du niveau de stress chez l'étudiant avec en tête: le manque et les difficultés d'accès aux ouvrages de référence dans la bibliothèque (69.9%) comme premier facteur, superficie et généralité des programmes (62.6%) comme deuxième facteur, le manque de coordination entre la conférence et la pratique (65.7%) comme troisième facteur.

Cette étude a également révélé la présence de différences statistiquement significatives à un seuil de 0,01 chez les individus dans leur exposition au stress à cause des facteurs précédemment cités, et il se voit d'après l'analyse et la discussion des différents résultats qu'il est possible de diminuer l'intensité de stress lié aux facteurs pédagogiques chez l'étudiant, ce qui incite à leur correction pour atteindre les solutions adéquates notamment l'enrichissement de la bibliothèque par les ouvrages scientifiques et récents et les revues spécialisées et facilité d'accès des étudiants à ces références, ainsi que la révision.

مُتَكَلِّمَة

عادة ما يواجه الطالب الجامعي الكثير من التحديات منذ دخوله إلى الجامعة، حيث يتطلب الأمر ضرورة التكيف مع الحياة الجامعية، وفي نفس الوقت القيام بالمهام التي تتطلبها الدراسة، فتراكم الصعوبات وتزايد العراقيل والعقبات التي يفرزها المحيط الاجتماعي أو حتى الأسري بصفة عامة، والمحيط الجامعي بصفة خاصة، قد يؤثر على قدرة الطالب على التكيف والتحكم في الوضع الذي هو فيه. فعادة ما يلاحظ تقديم تبريرات للنتائج السلبية في الامتحانات سواء من طرف الطلبة أو الأساتذة أو المسيرين، وربطها بعوامل ضاغطة كعدم توفر المراجع، والبرامج المقررة، والمنهجية المتبعة من طرف الأساتذة، وظروف النقل والإيواء، أو المشاكل المادية والاجتماعية .. الخ. بل ويلاحظ حتى بروز بعض السلوكات الغريبة عن الجامعة مثل ظاهرة العنف وكثرة الاحتجاجات والإضرابات. لذا يطرح التساؤل عما إذا كان للتبريرات السابقة دخلا في ضعف النتائج الدراسية؟ وبمعنى آخر هل حقيقة يعاني الطالب الجامعي من الضغط النفسي؟ وما هي مختلف مستوياته ودرجات شدته؟ الأمر الذي يتطلب القيام بدراسة علمية مقننة من شأنها الكشف عن مختلف مستويات الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي وعملية تكيفه مع هذا الوضع الجديد.

عموما قد يعتبر الضغط النفسي من المواضيع العلمية السيكولوجية حديثة العهد بالدراسة، وهو من المواضيع التي تعتبر حاليا مصدر اهتمام وعناية من طرف الباحثين السيكولوجيين والفيزيولوجيين والأطباء على السواء، نظرا لتعدد مصادر الضغط وانعكاساته على الحياة النفسية والصحية للفرد، ومنه على الحياة الاجتماعية والاقتصادية للمجتمعات، تبعا لتجدد الحياة الطبيعية بفعل التطور التكنولوجي المتسارع والملحوظ، والذي يصعب التحكم في متغيراته.

يتعرض الطالب الجامعي لضغوط نفسية كثيرة ومتعددة المصادر، منها ما هو داخلي يتعلق بالفرد نفسه، ومنها ما هو خارجي يرتبط بمتغيرات ذات صلة بالظروف التي يدرس فيها، وما هو مطالب به من واجبات، خصوصا وأنه ملزم بتحقيق أهداف وطموحات معينة وفق جدول زمني محدد. الأمر الذي يجعل التوافق الأكاديمي للطالب الجامعي واحدا من أهم مظاهر تكيفه العام، كما يعتبر من أقوى المؤشرات المساعدة للحفاظ على

صحة الطالب النفسية والجسدية، حيث يعتمد التوافق الأكاديمي على قدرة الطالب في مواجهة المتطلبات والتوقعات التي تفرضها البيئة الجامعية في المجالات الأكاديمية والسلوكية والاجتماعية والانفعالية والحياتية بصفة عامة (كورسيني، 1987، Corsini). وبطبيعة الحال فإن تكيف الطالب مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية، يمكن أن ينعكس على مستوى إنتاجيته، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلبتها.

ويرى كوكس ومكاي (1976) Cox & Mackay، بأن الضغط النفسي يحدث عندما يكون هناك تباين بين المتطلبات المدركة وإدراك الفرد لقدراته لمواجهة هذه المتطلبات، وبالتالي ليست المتطلبات الحقيقية أو القدرات والإمكانات الفردية هي التي تخلق عدم التوازن، بل إدراك الفرد لذلك، ونفس الشيء أكده ليفين وآخرون (1978 Levine et al). على أساس أنه ليس فقط المنبه أو البيئة الفيزيائية في حد ذاتها هي التي تحدد الاستجابة السيكولوجية، ولكن تقييم الفرد لهذه المنبهات كذلك له دور أساسي في استجابته لها.

فقد وجد شمارز وآخرون (2001) Chemers et al، أن الطلبة الذين تعرضوا كثيرا للضغط النفسي يعانون من مشاكل صحية كبيرة وقلة التوافق النفسي، وأن الطلبة الذين لهم علامات عالية هم أكثر فعالية وذوي تحصيل أكاديمي جيد وهم أقل عرضة للضغط النفسي، كما ينظر الطلبة المتفائلون إلى التجربة في الجامعة على أنها تحد وليست تهديدا.

وعلى نفس المنوال توصل كل من تايلار وأبنول (1992) Tayler & Apinwall، وكذا كرفار وآخرون (1989) Carver et al، إلى أن الطلبة المتفائلين لهم مستوى منخفض من الضغط النفسي والوجدانية، ومستوى عال من الدعم الاجتماعي النفسي والجسدي. كما وجد ستوارت وآخرون (1997) Stewart et al، أن طلبة الطب المتفائلون أقل تعرضا للإكتئاب والقلق.

لقد وجد إفرلي وآخرون (1994) Everly et al، بأن كلا من كثافة الدروس والامتحانات، بالإضافة إلى ضيق الوقت وطول ساعات الدراسة تؤدي إلى زيادة الضغط النفسي لدى الطلبة، كما تم التوصل إلى أن الأمور الأكاديمية وضيق الوقت كانت أكثر تسببا في الضغط النفسي لديهم من الأمور غير الأكاديمية. غير أن المتغيرات الشخصية قد تلعب دورا في التعرض للضغط (لين وزيبا 1984، Linn & Zipya). وقد تكون شدة القلق

لدى الطلبة ناتجة عن التوقعات الأكاديمية والأداء وكذا العوامل الاجتماعية مثل العلاقات بين الأفراد (هاينز وآخرون 1984 ، Heinz et al).

كما وجد بأن درجة الضغط النفسي تختلف باختلاف التخصص، حيث تبين أن طلبة الطب أكثر عرضة للضغط مقارنة بطلبة الحقوق (سميكو وآخرون، 1999، Smko et al)، وقد أظهرت نتائج نفس الباحثين بأن الطلبة المقيمين مع العائلة أقل معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالمقيمين بالإقامات الجامعية أو الخاصة. كما توصل نفس الباحثين إلى أن الأحداث الشائعة التي تعرض لها جميع الطلبة خلال 12 شهرا هي الخمسة أحداث المولية:

- صعوبة مواصلة الدراسة 84.4%
- ارتفاع حجم العمل (عبء العمل) الأكاديمي 82.5%
- صعوبة الدروس الخاصة 66.5%
- قلة الوقت لممارسة النشاطات الفردية 61.6%
- صعوبة في المحاضرات ومنافسة الزملاء 48.8%

كما قام كوهن وآخرون (2000، Cohen et al، بدراسة على طلبة السنة الأولى والثانية طب في جامعة تكساس، وتوصلوا من خلالها إلى أن الضغط النفسي غير الموضوعي كان مرتفعا أثناء فترة الامتحان، وهو ما يؤكد نتائج بعض الباحثين من قبلهم أمثال كيكولت — غلازار وغلازار (1997، Kicol-Glaser & Glaser، ومارشال وآخرون (1998، Marshall et al).

كما توصل بيركينز (1999، Perkins، إلى أن أكثر من 50% من الطلبة يتعاطون الكحول نتيجة تعرضهم للضغط. وفي نفس السياق وجد هيتنار (1995، Hittner، أن الطلبة الذين يلجؤون لتناول الكحول عند تعرضهم للضغط النفسي قد يعتقدون أن الكحول تقلل من شدة الضغط النفسي أو تزيل التأثير السلبي لحالتهم.

لقد بين الأسعد (2000) أن المشكلات الاقتصادية التي يعاني منها الطلبة تنعكس على وضعهم في الجامعة، حيث تبين أن أولى الصعوبات التي يشعرون بها هي: عدم تمكنهم من شراء المراجع والمصادر المطلوبة منهم، وعدم الحصول على المحاضرات بصورة كافية. كما توصل نفس الباحث إلى أن 82.69% من الطلبة يميلون إلى قراءة الكتب والمجلات المتنوعة للتقنيـف واكتساب المعلومات، بينما 10.56% منهم يميلون إلى قراءة الكتب والمجلات والدوريات التي تتعلق باحتياجاتهم مباشرة.

وعلى نفس المنوال أظهرت دراسة بيرد وآخرون (1982) Beard et al، أن من أبرز عوامل القلق لدى طلبة إحدى الجامعات الأمريكية، كانت المشكلات المالية التي تعيق تكيف الطلبة في الجامعة. كما توصلت داوود (1983) Dawoud، في دراستها على عينة من الطلبة الأجانب في الولايات المتحدة أن المشكلات المالية والأكاديمية هي من أبرز المشكلات التي يواجهها الطلبة والذين يعبرون عن عدم رضاهم على نوعية حياتهم بالجامعة. كما توصل لويلسون (1984) Wilson، إلى أن المشكلات المالية والتي تبدو على شكل عدم توفر موارد مالية كافية لشراء الكتب والمصاريف اليومية هي من بين أهم المشكلات التي تؤثر على التكيف لدى الطلبة بزامبيا.

وفي نفس السياق، أجرت سهام أبو عطية (1986) دراسة توصلت من خلالها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في كيفية الاستفادة من المكتبة، و أن الطلبة يعانون من صعوبة في كيفية الاستفادة من المكتبة. وهو ما يتفق مع ما جاء في دراسة أنمار الكيلاني وعمر همشري (1990)، من أن 57.3% من المواد المكتبية المتوفرة في المكتبة غير مطلوبة لأغراض الدراسة والبحث، وأن 7.3% أشاروا إلى صعوبة تحديد أماكن الكتب في المكتبة، و 4.3%، نبهوا إلى عدم جدوى ما تحتويه المكتبة من كتب. وقد استنتج الباحثان بأن الطلبة يعتمدون بشكل أساسي على مذكراتهم الصفية كأساس للنجاح والحصول على معدلات عالية دون الرجوع إلى المكتبة من أجل إثراء معارفهم المتخصصة، وبالتالي الاعتماد أساساً على الكتاب المقرر والمحاضرات.

ولعل الأمر مرتبط بطرائق التدريس ومدى انعكاسها على توجهات الطالب، حيث توصلت العديد من الدراسات إلى أن المناهج الدراسية وطرق التدريس وتنظيم العمل الدراسي، قد احتلت المراتب الثلاثة الأولى ضمن العديد من المشكلات الطلابية المدروسة (عثمان نجاتي، 1974؛ علي خضر، 1975؛ وايسبارغ، 1982؛ Weissberg، محمد علي صوانة، 1983؛ نادر قاسم وحسن ثاني، 1984؛ أبو بكر، 1989؛ متولي، 1991؛ الكايد خليل اليوسف، 1995؛ فريدة عبد الوهاب آل مشرف، 2000).

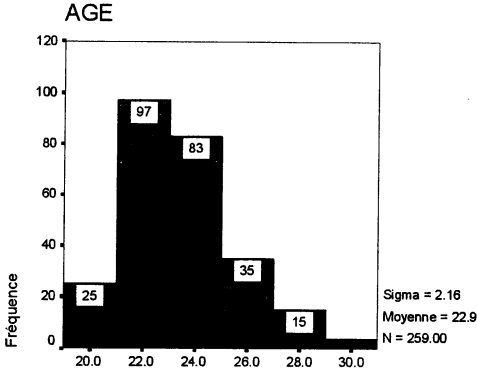
وقد توصل أحمد شعبان (1989) إلى أن أبرز المشكلات التي واجهت طلبة الجامعة تتمثل في مشكلة التناقض بين ما تعلمه الفرد وواقع الحياة اليومية، مما يعكس عدم الرضا عن البرامج الدراسية. وقد أكد 82% من

الطلبة على قلة جدوى التعلم، ويرى 86.5% منهم بأن التعليم أصبح عملية زائفة، زيادة عن الشكوى بأن برامج الدراسة لا تساعد على تحقيق الذات، كما أن ما يقدم فيها لا يساير روح العصر، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالأستاذ وعدم ملائمة ما يقدم من هذه البرامج لقدرات الدارس. وقد خلص نفس الباحث إلى فشل المؤسسات التربوية في ربط مناهجها وبرامجها وخبراتها بواقع المجتمع وبفلسفته وأهدافه واحتياجات الدارس.

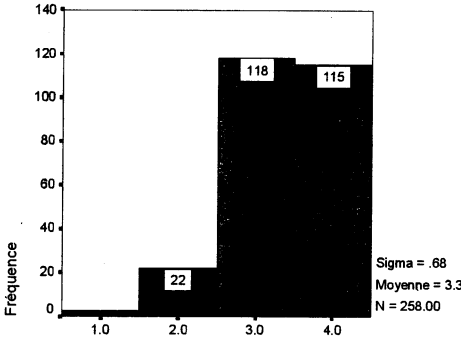
وعلى نفس المنوال توصل الأسعد (2000)، إلى أن الطلبة يعانون من عدم ارتباط برامج التعليم الجامعي بسوق العمل، وينقصهم التوجيه المهني. مع العلم أن لديهم تصورا واضحا لاحتياجاتهم التربوية، ولا يتقنون في أهمية النظام التعليمي الجامعي الرسمي. ويرى أن هذه المشكلات التي يعاني منها الطلبة تجعلهم يشعرون بأنهم في وضع هامشي لا يساعد على اندماجهم الاجتماعي، مما يضعف من فعاليتهم والإسهام في تنمية وطنهم.

وهكذا يبدو أن الطلبة في مختلف الجامعات يعانون من بعض المشكلات التي تعيق تكيفهم وتسبب لهم ضغطا وقلقا قد ينعكس على تحصيلهم الدراسي. وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى إبراز مستويات الضغط النفسي وعوامله وعلاقته ببعض الخصائص الفردية لدى طلبة جامعة الجزائر انطلاقا من الفرضيات الموالية:

1. - يعاني طلبة جامعة الجزائر من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.
2. - تتأثر مستويات الضغط النفسي لدى طلبة جامعة الجزائر ببعض الخصائص الفردية: كالجنس، السن، السنة الدراسية..الخ.
3. هناك عدة عوامل تساهم في زيادة مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة الجزائر.



الشكل (1): توزيع أفراد العينة حسب السن
STUYEAR



الشكل (1): توزيع أفراد العينة حسب سنة الدراسة

تشكل نسبة طلبة السنة الثانية (8.5%)، وطلبة السنة الأولى (1.2%) فقط (أنظر الشكل (1)). وهو ما يبين أن هناك نوعاً من التوزيع العشوائي لأفراد العينة المتقبل أو بالأحرى المتوقع خصوصاً إذا قورن بتوزيع أفراد العينة عبر فئات السن. حيث يلاحظ مثلاً أن نسبة (8.1%) تقل أعمارهم عن 20 سنة، و (37.4%) ما بين 21 - 22 سنة، و (32.0%) ما بين 23 - 24 سنة، و (13.5%) ما بين 25 - 26 سنة، و (5.8%) ما بين 27 - 28 سنة، و (1.6%) ما بين 29 - 30 سنة. (أنظر الشكل (2)). ولعل ما يمكن ملاحظته هنا هو كبر سن الطالب بهذه الجامعة مما قد يوحي بتعرض نسبة لا بأس بها منهم إلى الرسوب سواء أثناء المرحلة الجامعية أو قبلها.

أما فيما يتعلق بنوعية السكن فيلاحظ توزيع أفراد العينة بنسب متقاربة ما بين السكن بالحي الجامعي (44.4%) والسكن مع الأسرة (51.7%)، لتبقى نسبة (3.9%) فقط لها وضع آخر. وهو ما يعكس اعتماد نسبة كبيرة من الطلبة على الخدمات الجامعية كالسكن مثلاً. كما يعاني 5.8% من

2 - الطريقة:

1.2 - العينة:

تم اختيار عينة الدراسة الميدانية النهائية بطريقة عشوائية من بين طلبة جامعة الجزائر بمختلف كلياتها الخمس. ويتضح من خلال البيانات المتعلقة بالخصائص الفردية أن العينة متجانسة بصفة عامة، حيث أن هناك تقارباً في توزيع عامل الجنس بنسبة 52.1% ذكور و 47.9% إناث (انظر الجدول: 1). أما بالنسبة لعامل سنة الدراسة فيتضح أن غالبية أفراد العينة إما يدرسون بالسنة الثالثة (45.6%)، أو يدرسون بالسنة الرابعة (44.4%)، في حين

أفراد العينة من مرض عضوي مزمن، ويعاني 7.3% من أمراض نفسية، منهم 3.9% يعانون من مرض نفسي مزمن. وهناك فرد واحد فقط يعاني من مرض عضوي نفسي مزمن. وتجدر الإشارة إلى أن أغلبية الأفراد لم يفصحوا عن معاناتهم من مرض معين وحتى الذين عبروا عن معاناتهم من مرض عضوي أو نفسي، لم يكشفوا عن نوع هذا المرض، مما يوحي بوجود تحفظ ملموس لدى أفراد العينة في إجاباتهم عن هذا السؤال بصراحة.

الخصائص		الجنس		السن									سنة الدراسة				نوع السكن	
الفئات	ذكر	أنثى	20-18	22 - 21	24 - 23	25 - 26	27 - 28	29 - 30	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	الرابعة	السنة الجامعي	مع الأسرة	وضع آخر	التكرار	النسبة	
	135	124	25	97	83	35	15	4	3	22	118	115	115	134	10			
	52.1	47.9	8.1	37.4	32.0	13.5	5.8	1.6	1.2	8.5	45.6	44.4	44.4	51.7	3.9			

الجدول (1): توزيع الخصائص الفردية لأفراد عينة الدراسة.

2.2 - أدوات جمع البيانات:

اعتمد في الدراسة النهائية على أداة أساسية تتمثل في استبيان يقيس تكرار الضغط النفسي لدى الطلبة وكذلك شدة درجة الضغط بالنسبة لكل عامل من عوامل الضغط النفسي. وقد تم تصميم الاستبيان بعد القيام بعدة إجراءات من أهمها:

- ♦ رصد ثم مراجعة مختلف الدراسات الميدانية المتعلقة بموضوع الضغط النفسي لدى الطلبة.
- ♦ إجراء مقابلات موجهة مع مجموعة من الطلبة من أجل محاولة حصر عوامل الضغط النفسي لدى الطلبة ومقارنتها بتلك المتوصل إليها من خلال المراجعة الأولية للدراسات السابقة.
- ♦ صياغة العبارات النهائية المكونة لاستبيان الضغط النفسي لدى الطلبة والتي تم توزيعها عبر أربعة عشر محور أساسي.

3.2 - وصف الاستبيان:

لإبراز فعالية مستويات الضغط النفسي لدى طلبة جامعة الجزائر، تم طرح سؤال عام على النحو التالي: "إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي بسبب:" متبوعا بالعبارات النهائية المكونة للاستبيان والتي تمت صياغتها خصيصا لهذا الغرض، وقد صمم الاستبيان لتمكين الطالب من الإجابة على مدى تكرار الضغط بسبب البند وفق سلم خماسي يتراوح من أبدا إلى دائما، وقد تم تنقيطه من 1 إلى 5. كما طلب من المفحوص تقدير درجة الشدة المقابلة لتكرار الضغط النفسي مقابل كل عبارة على سلم خماسي يتراوح من قليلة جدا إلى مرتفعة جدا وتم تنقيطه من 1 إلى 5. وقد تم توزيع عبارات الاستبيان على المحاور الأساسية والمتمثلة في ما يلي:

- المحور الأول : الإيواء

تعالج الأسئلة (من 1 - 10) هذا المحور وتدور حول الظروف السكنية للطالب من حيث اكتظاظ الغرف بالمقيمين وبالزوار وصعوبة التأقلم مع المقيمين في نفس الغرفة، وكذا السلوكات اللاأخلاقية، كما تم التطرق إلى نقص النظافة وانتشار الحشرات في الغرفة.

- المحور الثاني : النقل

تطرقت الأسئلة (من 11 - 19) إلى هذا المحور الذي تدور أسئلته حول ظروف النقل من حيث قلة الحافلات وعدم احترام التوقيت، الوقوف المطول والعنف المستعمل أثناء الصعود في الحافلات وازدحامها وكذا السلوكات اللاأخلاقية داخل الحافلات وارتفاع أسعار النقل البديل.

- المحور الثالث : الإطعام

تشير الأسئلة (من 20 - 30) إلى هذا المحور وتعالج قلة المطاعم واكتظاظها وقلة النظافة فيها ورواءة الوجبات كما تطرقت إلى ما يعانيه الطالب أثناء الوقوف المطول في الطابور وسوء المعاملة من عمال هذه المطاعم وارتفاع أسعار الأكل في المطاعم البديلة.

- المحور الرابع: المنحة

تعالج هذا المحور الأسئلة من 31 إلى 35، والتي تطرقت إلى ضعف المنحة وتأخرها وتساوي قيمتها على الرغم من الفوارق الاجتماعية بين

الطلبة وقطعها عن الطالب بسبب الرسوب وكذا بقائها ثابتة مع التقدم في السنوات الدراسية.

— المحور الخامس: المراجع

يغطي هذا المحور الأسئلة (من 36 - 52) والتي تعالج نقص المراجع على اختلاف أنواعها وقدمها وصعوبة الحصول عليها واستعارتها من المكتبة، الوقوف المطول والانتظار الطويل للحصول على هذه المراجع إن وجدت، قلة قاعات المطالعة واكتظاظها والضجيج فيها، وكذا سوء المعاملة من عمال المكتبة وعدم احترامهم لمواقيت فتح وغلق المكتبة علاوة على تأخر التسجيلات بالمكتبة.

— المحور السادس : الوسائل المادية للتدريس

يحتوي هذا المحور على الأسئلة (من 53 - 66) والتي تتضمن حجم الأقسام غير المناسبة واكتظاظ قاعات الدراسة والضجيج وقلة الطاولات فيها وضعف الإنارة ونقص النظافة والتهوئة وكذا التضارب في برمجة القاعات وتكثيف الدروس دون التركيز على الفهم.

— المحور السابع : عملية التدريس

يشتمل هذا المحور على الأسئلة (من 67 - 81) والتي تركز على نقص التنسيق بين المحاضرات والتطبيق، وعدم إعطاء الأهمية للجانب التطبيقي، الاعتماد على السرد ونقص النقد التحليلي، ضعف الأستاذ والمعلومات المقدمة للطالب وقدمها وعدم إنهاء البرامج، وكذا ضعف مستوى تدخلات الطلبة والسلوكات السيئة داخل الأقسام وصعوبة التوفيق بين مراجعة الدروس وأوقات الراحة.

— المحور الثامن : البرامج الدراسية

يتضمن هذا المحور الأسئلة (من 82 - 86) وهي تدور حول محتوى البرامج، وسطحيتها، ويغلب عليها الجانب التاريخي، وضعف محتواها وتكرارها عبر محتوى الوحدات الدراسية.

— المحور التاسع : جداول التوقيت

يتكون هذا المحور من الأسئلة (من 87 - 99) وهي تركز على عدم انطلاق الدروس مع بداية الموسم الجامعي، وعشوائية جداول التوقيت،

والتوزيع السيئ لساعات الدراسة عبر اليوم الواحد وعبر الأسبوع، قلة فترات الراحة حتى أثناء وقت الغداء طول فترة الامتحانات وعدم انتظامها.

— المحور العاشر : علاقة الطالب بالأستاذ

يحتوي هذا المحور على الأسئلة (من 100 - 111) والتي تدور حول تغيب وتأخر الأساتذة، وتضييع الوقت أثناء الدرس، وكذا سرعة الأستاذ في إلقاء الدرس، والأخطاء في المعلومات المقدمة، عدم تحفيز الطلبة، وسوء معاملتهم، وتخويفهم، ومحاباة بعضهم وكذا السلوكات اللاأخلاقية للأستاذ.

— المحور الحادي عشر : علاقة الطالب بالإدارة

يشمل هذا المحور الأسئلة (من 112 - 126) وهي تعالج التأجيل وتأخير التسجيلات الجامعية، وعدم احترام مواقيت العمل من طرف عمال الإدارة، وتهاون الإدارة في معاقبة الموظفين، والتسيير البيروقراطي السائد، وغموض أدوار هذه المصالح، عدم اهتمام الإدارة بالجانب البيداغوجي، والاستماع لشكاوي الطلبة، وكذا نقص التنسيق بين الإدارة والطلبة والأساتذة، صعوبة الحصول على الوثائق الإدارية، والتأخر في إعلان النتائج، وتحيز الإدارة لبعض الطلبة.

— المحور الثاني عشر : الإضرابات

يتضمن هذا المحور الأسئلة (من 127 - 134) وتدور أسئلته حول كثرة الإضرابات والتي لا تخدم مصلحة الطالب، وعدم حمايته من آثار هذه الإضرابات، إجبار الطلبة على الدخول في الإضراب، واستعمال العنف أثناء الإضراب، غموض أهداف الإضراب، وسوء التفاهم بين الطلبة.

— المحور الثالث عشر : سلوك الطلبة

يشتمل هذا المحور على الأسئلة (من 135 - 145)، وهي تعالج سوء المعاملة وقلة الاحترام بين الطلبة، نقص سلوك التعاون مما يولد العنف، تخريب المنشآت الجامعية، وكثرة السرقة بين الطلبة، وكثرة السلوكات اللاأخلاقية فيما بينهم، انتشار الغش والتدخين في الأوساط الطلابية وتعاطي المخدرات.

— المحور الرابع عشر : علاقة الطالب بالمجتمع

تعالج الأسئلة (من 146 - 157) هذا المحور والذي تدور حول غزو الصراعات السياسية للجامعة، وتفشي الجهوية، وصعوبة تكيف الطالب مع

المحيط الجامعي، وعجزه على تحقيق مكانته في المجتمع، وحكم المجتمع على الطالب بضعف تكوينه، وتهميشه، واحتقاره، وتدني مكانة الطالب الاجتماعية، وغموض المستقبل.

4.2 - توزيع الاستبيان:

لقد تم توزيع 400 نسخة من الاستبيان بطريقة عشوائية على الطلبة حيث استرجع منها 283 استبياناً. غير أنه بعد فحصها ألغيت 24 منها لعدم صلاحيتها نظراً لأن أصحابها لم يجيبوا عن بعض الأسئلة المطروحة، وبالتالي أصبحت عينة الدراسة الميدانية النهائية تتكوّن من 259 فرداً.

5.2 - التقنيات الإحصائية:

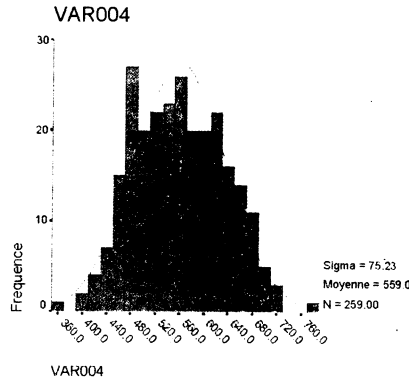
تم في هذه الدراسة استخدام مبادئ الإحصاء الوصفي لإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والاختبارات الإحصائية الاستدلالية مثل اختبار (χ^2) وكذا اختبار (ت) واختبار تحليل التباين البسيط، وتم حساب مصفوفة الارتباط للضغط النفسي مع مختلف العوامل، وكذا حساب الانحدار لهذه الأخيرة، كما تم الاعتماد على تقنية المعادلات البنوية (Structural Equation Path)، باستعمال برنامج (SEPATH)، للوقوف على مدى مساهمة كل عامل من العوامل المدروسة في الرفع من مستوى الضغط النفسي.

3 - عرض وتحليل النتائج:

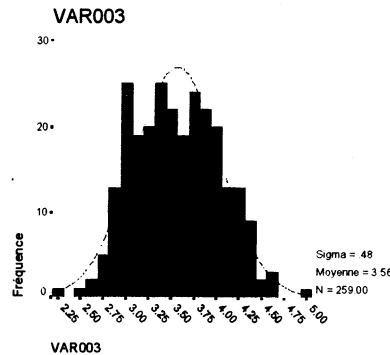
تم حساب مجموع مستوى الضغط النفسي بالنسبة لكل فرد من أفراد العينة وكذا المتوسط الحسابي له، وكما يتضح من الشكل (3)، فإن مستويات الضغط النفسي لأفراد العينة تبدو مرتفعة، وكذا الأمر بالنسبة لمتوسطاتهم الحسابية، كما يتضح من الشكل (4)، حيث أكدت نتائج هذا الأخير على أن المتوسطات الحسابية للضغط النفسي لدى الطلبة تساوي 3.56 وانحراف معياري يقدر بـ 1.421.

وقد اعتمد على المتوسط الحسابي لمعدلات مستويات الضغط النفسي في تقسيم الأفراد على ثلاثة مستويات، حيث اعتبر كل ما هو أقل من 2.75 كمستوى منخفض، وما بين 2.76 إلى 3.25 كمستوى متوسط، في حين اعتبر كمستوى مرتفع كل ما هو أكبر من 3.26. وباستخدام برنامج الإحصاء الخاص بالعلوم الاجتماعية (SPSS)، تم الحصول على الجدول (2) الذي يبين

توزع أفراد العينة على الفئات الثلاث لمستويات الضغط النفسي، حيث يتضح أن هناك نسبة 69.9% من أفراد العينة يعانون من مستوى ضغط نفسي مرتفع، وأن 26.6% منهم لديهم مستوى متوسط، بينما هناك نسبة 3.5% فقط لديهم مستوى منخفض، الأمر الذي يؤكد بأن أغلبية أفراد العينة لهم مستوى مرتفع من الضغط النفسي. كما يتبين من نفس الجدول بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، بين مختلف الفئات الثلاث لمستويات الضغط، وهو ما يحقق الفرضية العامة للدراسة الحالية التي ترى بأن طلبة جامعة الجزائر يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.



الشكل (3): توزع مجموع مستوى الضغط النفسي بالنسبة لكل فرد من أفراد العينة



الشكل (4): توزع المتوسطات الحسابية لأفراد العينة

مستوى الدلالة	χ^2	df	التكرارات المتوقعة	النسبة	التكرارات	مستويات الضغط النفسي
.000	51.004	2	34.2-	3.5 %	9	1 - منخفض (1 — 2.75)
			17.3-	26.6 %	69	2 - متوسط (2.76 — 3.25)
			51.5	69.9 %	181	3 - مرتفع (3.26 — 5)
				100 %	259	المجموع

الجدول (2): توزيع أفراد عينة الدراسة على المستويات الثلاث للضغط النفسي.

ولعله من الطبيعي أن يطرح التساؤل حول مدى تأثير مستويات الضغط النفسي ببعض الخصائص الفردية ؟ حيث بين تطبيق اختبار "ت"، بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي بين الذكور والإناث لدى أفراد العينة. كما بين تطبيق تحليل التباين البسيط بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي لدى الطلبة بالنسبة لكل من العوامل التالية: السن، سنة الحصول على البكالوريا، معدل البكالوريا، نوع التخصص، والسنة التي يدرس بها الطالب. الأمر الذي يبعد تأثير الخصائص الفردية على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي لا تتحقق الفرضية الثانية للدراسة الحالية التي ترى بأن: مستويات الضغط النفسي لدى طلبة جامعة الجزائر تتأثر ببعض الخصائص الفردية كالجنس، السن... الخ. وهو ما لا يتفق مع ما توصل إليه سميكو وآخرون، (1999) Smko et al, الذين وجدوا بأن درجة الضغط النفسي تختلف باختلاف التخصص حيث تبين أن طلبة الطب أكثر عرضة للضغط مقارنة بطلبة الحقوق، وأن الطلبة المقيمين مع العائلة أقل معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالمقيمين بالإقامات الجامعية أو الخاصة. زيادة على أن ستوارت وآخرون (1997) Stewart et al, قد توصلوا إلى أن طلبة الطب المتفانون أقل تعرضا للاكتئاب والقلق.

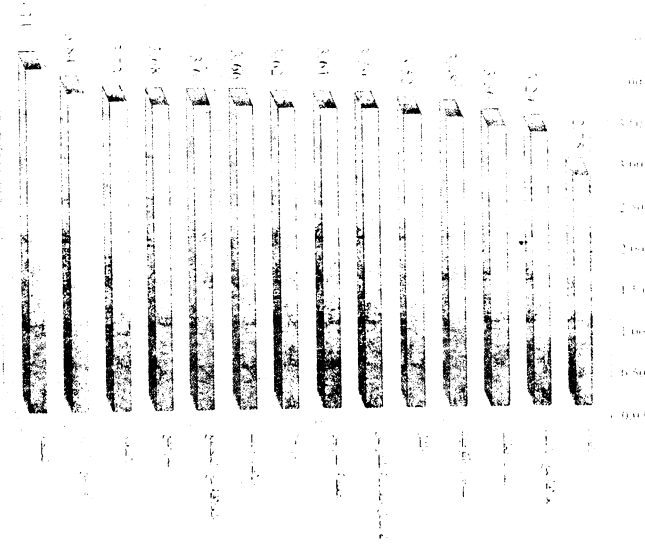
وانطلاقا من المعطيات السابقة يطرح التساؤل عن طبيعة العوامل المتسببة في ارتفاع مستويات الضغط النفسي لدى غالبية أفراد العينة؟ حيث يبين الجدول (3) بعض متغيرات الإحصاء الوصفي كالمتوسط والانحراف المعياري لكل محور من محاور الاستبيان، ويظهر من خلال هذه المتوسطات الحسابية لمختلف المحاور أن أعلى المتوسطات الخمسة الأولى تخص المنحة، العلاقة مع الإدارة، عامل الإطعام، المراجع والعلاقة مع

المجتمع (انظر الشكل: 4). وهكذا يبدو أن ضعف المنحة وما يرتبط بها من مشاكل كتأخرها، وتعميمها على الطلبة دون مراعاة الفوارق الاجتماعية بينهم، وكذا عدم مواكبتها لزيادة القدرة الشرائية ومتطلبات الدراسة، ضف إلى ذلك توقيف المنحة بسبب الرسوب.. الخ، قد جعلت درجة الضغط النفسي لدى الطالب جد عالية، حيث تلعب المنحة دورا أساسيا في استقرار الطالب وتلبية مختلف احتياجاته المعيشية والدراسية الضرورية، وبالتالي فإن رفع المنحة وتقديمها في وقتها وتوزيعها بصورة عقلانية تتماشى ومتطلبات الدراسة والظروف الاجتماعية والأسرية للطلاب، قد يساهم في التخفيف من معاناته وتخفيض درجة قلقه بسبب المنحة وما يترتب عن ذلك من تبذير للوقت والجهد، مما قد يخفض من درجة الضغط النفسي لديه.

ولعل ما يزيد من تفاقم هذه المشاكل محدودية الدخل المادي للطلاب، إذ تعتبر المنحة الدراسية التي يتقاضاها كل ثلاثة أشهر مصدر دخله الوحيد، وبهذا فهي عاملا مساعدا من الناحية المادية، فبواسطتها يحاول الطالب أن يلبي بعض حاجاته الضرورية؛ إلا أن تدني القدرة الشرائية وغلاء المعيشة مع تدني قيمة الدينار من جهة، وضعف المنحة وتأخرها عن موعدها من جهة أخرى، كل ذلك أدى إلى مشاعر الإحباط لدى العديد من الطلبة؛ ضف إلى هذا أن المنحة متساوية في مقدارها رغم الفوارق الاجتماعية والجغرافية بين الطلبة، كما لا يوجد أي تحفيز إيجابي يربط بين قيمة المنحة والنتائج الدراسية المتحصل عليها، في حين يتم إيقاف المنحة بسبب تكرار السنة أو الرسوب.. الخ؛ كل هذا جعل المنحة عامل ضغط نفسي لمعظم الطلبة، خصوصا منهم الذين يقطنون بالولايات النائية أو البعيدة، حيث لا يتمكنون من العودة لزيارة أهلهم حتى في المناسبات الجد مهمة، التي عادة ما يرجع فيها باقي الطلبة إلى ذويهم، كما هي الحال في الأعياد الدينية، نظرا لغلاء النقل عامة وتذاكر السفر بالطائرة خاصة، وعلى وجه الخصوص طلبة الجنوب، بل يمتد تأثير ضعف المنحة إلى الطلبة الذين يعتمدون عليها كلية، حيث تعجز أسرهم عن تقديم يد المساعدة لهم ماديا، وهو ما يتفق مع ما توصل إليه عثمان نجاتي (1976).

الأنواع	النقل	الإطعام	السكن	التراب	الوسائل	التدريب	التراب	التقنيات	ع/الاستاذ	الإدارة	الإضرابات	السلوك	المجتمع
حجم العينة	259	259	259	259	259	259	259	259	259	259	259	259	259
المتوسط الحسابي	2.7548	3.5182	3.7311	4.1390	3.6779	3.5920	3.6113	3.6241	3.4837	3.2869	3.8381	3.6579	3.3598
الوسيط	2.90	3.33	3.91	4.60	3.35	3.85	3.36	3.40	3.92	3.08	5.00	3.13	3.36
الانحراف المعياري	.81930	.82411	.77066	.79386	.70444	.75219	.74088	.62735	.73077	.71045	.80118	.88890	.79801
معامل الالتواء	.143	-.412	-.998	-1.174	-.133	-.419	-.385	-.177	-.120	-.023	-.429	-.425	-.089
الخطأ المعياري للالتواء	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151	.151
معامل التفلطح	-.351	.077	1.568	.844	-.607	-.022	-.041	-.227	-.688	-.162	-.674	-.362	-.277
الخطأ المعياري للتفلطح	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302	.302
المدى	3.90	4.00	4.00	3.60	3.12	4.00	4.00	3.20	3.54	3.83	3.53	3.87	4.00
المجموع	713.50	911.21	966.36	1072.00	952.57	930.33	935.32	938.65	902.29	851.31	994.07	947.40	870.19
	949.69												

الجدول (3): بعض متغيرات الإحصاء الوصفي لكل محور من محاور الاستبيان



الشكل (5): يبين معدلات مستوى الضغط النفسي لكل متغير من متغيرات الدراسة.

ولمعرفة علاقة مستوى الضغط النفسي بكل متغير من متغيرات الدراسة، تم حساب مصفوفة الارتباط كما يتضح من الجدول (4)، الذي يبين بأن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، بين مستوى

الضغط النفسي ومختلف متغيرات الدراسة بصفة عامة والعوامل الخمسة المالية بصفة خاصة: العلاقة مع الإدارة ($r=0.758$)، عملية التدريس ($r=0.753$)، الوسائل المادية للتدريس ($r=0.744$)، العلاقة مع المجتمع ($r=0.740$)، والبرامج ($r=0.730$).

وللوقوف على مدى تأثير كل محور من محاور الاستبيان، تم الاعتماد على تقنية المعادلات البنوية باستعمال برنامج (SEPATH: Structural Equation Path)، لهذا الغرض. حيث بينت النتائج كما يتضح من الجدول (5)، أن كبل المحاور المذكورة أعلاه لها تأثير ذو دلالة إحصائية عالية على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة الجزائر، ما عدا عامل الإيواء، وقد يرجع الأمر إلى كون الطلبة يعيشون في ظروف سكنية مختلفة بحيث هناك (51.7%) يقطنون مع الأسرة و (44.4%) بالأحياء الجامعية، والبقية لهم وضع آخر. وأن عامل الوسائل المادية للتدريس له أكبر وزن في التأثير على مستوى الضغط النفسي لدى الطالب، يليه عامل عملية التدريس ثم عامل المراجع وعامل علاقة الطالب بالإدارة. وتؤكد مؤشرات تعديل نموذج البيانات أن القدرة التفسيرية للمتغيرات مقبولة كما يتضح من الجدول (5). ويمكن تحسينها (القدرة التفسيرية) إما بحذف بعض المتغيرات ذات المساهمة الضعيفة أو إعادة صياغة الإطار النظري وإدخال متغيرات جديدة.

المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
المتغير	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																					

تقدير النموذج													
Itbs Bollen	χ^2 Du modèle d'indépendance	GFI Joreskog	GFI Joreskog	مستوى لالة	Stat. T	نوع الخطأ	تقدير	عوامل الضغط النفسي					
.668	2573.564	.498	.632	.368	.900	.051	.046	1. الأواء					
				.000	7.546	.049	.367	2. انشغال					
				.000	6.777	.046	.312	3. الانطعام					
				.000	5.429	.048	.261	4. المنحة					
				.000	9.789	.040	.391	5. المراجع					
				.000	22.471	.033	.748	6. التوسل المادية للتدريس					
				.000	22.692	.033	.741	7. عملية التدريس					
				.000	9.599	.036	.345	8. المراجع					
				.000	8.791	.042	.373	9. جداول الوقت					
				.000	8.689	.041	.359	10. علاقة الطلبة بالأساتذة					
				.000	8.168	.047	.383	11. علاقة الطلبة بالآثار					
				.000	5.198	.054	.280	12. الانشغال					
				.000	5.963	.048	.340	13. سلوك الطلبة					
				.000	7.807	.041	.324	14. علاقة الطلبة بالمجتمع					

الجدول رقم 1: خروج تقدير مساهمة بعض المعطيات في تفسير الضغط

4 - المناقشة:

لقد أكدت نتائج الدراسة الحالية على معاناة أغلبية الطلبة بجامعة الجزائر من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، حيث تبين أن نسبة 69.9% يعانون من ضغط عال. وهو أمر متوقع إلى حد ما نتيجة تعدد المشكلات التي تواجه الطالب بهذه الجامعة وتفاقمها مع مرور السنوات، خصوصا أمام تزايد عدد الطلبة ونقص الإمكانيات، في حين لم تظهر المعالجة الإحصائية لمختلف النتائج أي تأثير للخصائص الفردية على مستوى الضغط النفسي لدى الطالب. وعلى الرغم من أن النتائج تظهر بأن كل العوامل التي شملتها الدراسة تشكل مصدر ضغط لدى الطالب بجامعة الجزائر، إلا أن التفحص الدقيق لمعدلات الضغط الخاص بنتائج كل عامل تظهر بأن هناك تفاوتاً بينها في مدى تأثيرها على مستوى الضغط لدى الطالب، حيث يبدو من خلال النتائج المبينة بمختلف الجداول السابقة، أن المنحة تستحوذ على أعلى المعدلات المعبرة عن درجة الضغط النفسي.

يبدو أن الطالب يعلق أمالا كبيرة في معالجة مختلف الصعوبات المرتبطة خاصة بكل من: المراجع، الإيواء والنقل والإطعام والتخفيف من ضغوطاتها عن طريق الجانب المادي في حال توفره، لذا قد ينظر للمنحة كمخرج أساسي لهذا الإشكال، خاصة إن كان الطلبة يعتمدون على هذه المنحة كمصدر رئيسي لتغطية ضروريات الدراسة والحياة المعيشية، وهو ما قد يعني أن تحسين المنحة قد يخفف أعباء كثيرة على الطلبة في التصدي

لمختلف المشاكل والصعوبات المرتبطة بالخدمات الجامعية أو غيرها، غير أن هذا لا يعني في أي حال من الأحوال أن تحسين المنحة بمثابة مفتاح سحري لمختلف المشاكل، بل يجب القيام بمجهودات وتحسينات متوازنة على مختلف العوامل المرتبطة بالخدمات الجامعية لكي تخفف هي الأخرى من الضغوط المرتبطة بالمنحة في حد ذاتها، خصوصا وأن الأمر كما يتضح من خلال مختلف بنود الدراسة قد يرتبط بتحسين التسيير وترقية الجانب التنظيمي، كما هي الحال بالنسبة لتوزيع الطلبة عبر الأحياء الجامعية وفقا لمكان دراستهم، وإدخال إصلاحات وترسيخ تقاليد وتنظيم محكم في ما يخص تسيير وتنظيم المطاعم والنقل. فعلى سبيل المثال اشتكى جل الطلبة من قلة النظافة سواء بالأحياء الجامعية أو المطاعم وكذا الازدحام وعدم احترام الطابور بالمطعم أو عند الصعود في الحافلة، فإن الأمر هنا لا يعدو أن يكون مجرد وضع آليات وضوابط تنظيمية عقلانية.

الشيء الذي يستدعي التساؤل عن العوامل الأكثر مساهمة في رفع مستوى الضغط النفسي لدى هؤلاء الطلبة، حيث أظهرت النتائج بأن مستوى الضغط النفسي له علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مع مختلف العوامل التي تم تناولها في هذه الدراسة. غير أن هناك تفاوتاً جد ملحوظ في درجة هذه العلاقات، سواء مع درجة الضغط النفسي أو علاقة العوامل المدروسة ببعضها البعض.

وللوقوف على مدى تأثير كل عامل من العوامل المدروسة على درجة الضغط النفسي، تم تطبيق تقنية المعادلات البنوية باستعمال برنامج (Sepath)، حيث أظهرت النتائج بأنه قد تم الاحتفاظ بكل العوامل المدروسة كمؤثر على مستوى الضغط النفسي، وبالتالي كل العوامل المدروسة لها تأثير ذو دلالة إحصائية عالية على مستوى الضغط النفسي باستثناء عامل الإيواء. وأن عامل الوسائل المادية للتدريس له أكبر وزن على مستوى الضغط النفسي لدى الطالب، يليه عامل عملية التدريس ثم عامل المراجع وبعد ذلك يأتي عامل العلاقة مع الإدارة وجداول التوقيت (انظر الجدول: 5).

ولعل ما يمكن استخلاصه من هذه النتائج هو أن مختلف العوامل المدروسة بصفة عامة وهذه العوامل الخمسة المذكورة أعلاه بصفة خاصة، جد متفاعلة مع بعضها البعض في تأثيرها على مستويات الضغط النفسي لدى الطالب، ذلك أن الوسائل المادية للتدريس والمتمثلة خصوصا في اكتظاظ قاعات الدراسة ونقص عددها بالإضافة إلى نقص الطاولات وضعف الإنارة وكذا قلة النظافة ونقص التهوية، وكثرة الضجيج بها أمام عدم تجهيزها

بمكبرات الصوت وعدم استعمال وسائل سمعية بصرية، ناهيك عن التضارب والفوضى في برمجة القاعات، وهي أمور تتسبب في عدم الاستقرار والفوضى وتتعاكس سلبيات على عملية التدريس بأكملها، الأمر الذي قد يمنع من دون شك هذه الأخيرة من تحقيق أهدافها. وبالفعل فإن نتائج الدراسة الحالية تبين بأن معظم الطلبة يعانون من الضغط النفسي نتيجة مختلف المشاكل المطروحة على مستوى عملية التدريس، كنقص التنسيق بين المحاضرة والتطبيق والاعتماد على السرد والإملاء في الدروس، وكذا نقص النقد والتحليل في تقديمها، وتكثيف الدروس دون التركيز على الفهم، وعدم إنهاء البرامج، بالإضافة إلى ضعف محتوى المعلومات المقدمة من طرف الأستاذ، وكذا عدم إعطاء أهمية للدروس التطبيقية. وعليه فإن عملية التدريس في الجامعة يغلب عليها التركيز على الكم الذي يرتبط بحفظ المعلومات واسترجاعها في عملية التقويم، الأمر الذي يقلل من الاهتمام بالمهارات العليا ويضعف قدرة الطالب على حل المشكلات ومواجهة المواقف المستجدة، وليس هذا فحسب، بل بينت نتائج الدراسة الحالية تعرض الطلبة لضغط نفسي جراء إحساسهم بضعف التكوين، وقد يرجع ذلك - زيادة على ما ذكر أعلاه - إلى عدم تمكن الأستاذ من إيصال المعلومات بالشكل والطريقة المناسبة، ناهيك عن ضعف محتواها وقدمها. زيادة على أن عملية التدريس لم تتعرض إلى مراجعة معمقة، بهدف تطويرها لدرجة تجعلها قادرة على مسايرة متطلبات العصر.

وبطبيعة الحال، فإن الوسائل المادية للتدريس تساهم إلى حد كبير في إنجاح عملية التدريس، فلا غرابة من وجود علاقة ارتباط مرتفعة جدا بين العاملين تقدر بـ: $E = 0.995$ ، (انظر الجدول: 4). ونفس الشيء تقريبا يمكن أن يقال عن المراجع التي يمكنها أن تساهم وتعوض إلى حد كبير النقائص والفراغات المتأتية من المحاضرات بصفة خاصة وعملية التدريس بصفة عامة. بالإضافة إلى عملية تنظيم جداول التوقيت التي قد تتعاكس سلبيات على الطالب وتشتت مجهوداته، ناهيك عن العلاقة مع الإدارة التي ينظر لها الطالب على أنها المسؤولة عن كل صغيرة وكبيرة سواء في ما يخص الشؤون البيداغوجية بصفة خاصة أو ظروف الحياة الجامعية بصفة عامة.

وعليه فإن عملية التدريس في أمس الحاجة للمراجعة والتقويم في جوانبها المختلفة، وذلك بإشراك كل الأطراف المباشرة وغير المباشرة، وربطها بالتحولات الاقتصادية والاجتماعية ومتطلبات سوق العمل. وفي هذا السياق أكدت وثيقة "مكتب التربية العربي لدول الخليج" (1999)، على

وجود قصور في بعض مدخلات التعليم وانخفاض مستوى مخرجاته، حيث أبرزت هذه الوثيقة بأن أهم التحديات التي تواجه التعليم العالي تتمثل خصوصاً في: حاجة التعليم الملحة إلى التطوير النوعي بغية رفع مستوى جودة العملية التعليمية وتحسين مخرجات التعليم. ويؤكد ديمينغ (1986) Deming على أن التحسين المستمر في المؤسسة هو الطريق الذي سيؤدي حتماً إلى التحسين في النوعية، وسيرافقه زيادة في الفاعلية، وتخفيض في النفقات. كما بينت نتائج الأبحاث أن نتائج التطوير والتحسين بدأت تظهر بوضوح في الجوانب الإدارية في أغلب المؤسسات الأكاديمية، وتستخدم مبادئ النوعية الآن في الجوانب الأكاديمية لتحسين عملية تعلم الطلبة (هوبا و فريد، 2000 Huba et Freed).

ولعل أبرز المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة تتمثل في مشكلة التناقض بين ما تعلمه الفرد وواقع الحياة اليومية. حيث وجد بأن 82% من الطلبة يؤكدون على قلة جدوى التعلم، و 86.5% منهم يرون بأن التعليم أصبح عملية زائفة، زيادة عن الشكوى بأن برامج الدراسة لا تساعد على تحقيق الذات، كما أن ما يقدم فيها لا يساير روح العصر، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالأستاذ وعدم ملائمة ما يقدم من هذه البرامج لقدرات الدارس. بالإضافة إلى فشل المؤسسات التربوية في ربط مناهجها وبرامجها وخبراتها بواقع المجتمع وبفلسفته وأهدافه واحتياجات الدارس (أحمد شعبان، 1989).

وقد يرتبط الأمر بعدم ارتباط برامج التعليم الجامعي بسوق العمل، ونقص التوجيه المهني، وقلة الثقة في أهمية النظام التعليمي الجامعي الرسمي. كما أن المشكلات التي يعاني منها الطلبة قد تجعلهم يشعرون بأنهم في وضع هامشي لا يساعد على اندماجهم الاجتماعي، مما يضعف من فعاليتهم والإسهام في تنمية وطنهم (الأسعد، 2000)،

وهكذا فإنه ورغم المجهودات الكبيرة التي تبذل في مجال التعليم العالي في العالم العربي، فإن هذا الأخير لازال يعاني من أزمة كبيرة في مجال التعليم نظراً لكون الإصلاحات التعليمية لازالت تطبق دون وجود نظرة شاملة للتطوير، إضافة إلى كون الجانب النظري يطغى على المقررات والمناهج (رأفت رضوان، 1997).

ولعل الأمر مرتبط بطرائق التدريس ومدى انعكاسها على توجهات الطالب، حيث توصلت العديد من الدراسات إلى أن المناهج الدراسية وطرق التدريس وتنظيم العمل الدراسي، قد احتلت المراتب الثلاثة الأولى ضمن

العديد من المشكلات الطلابية المدروسة (عثمان نجاتي، 1974؛ علي خضر، 1975؛ وايسبارغ، 1982؛ Weissberg، محمد علي صوانة، 1983؛ نادر قاسم وحسن ثاني، 1984؛ أبو بكر، 1989؛ متولي، 1991؛ الكايد خليل اليوسف، 1995؛ فريدة عبد الوهاب، 2000).

فالتعلم هو تغير دائم في سلوك الكائن الحي، وهو عملية معقدة تتطلب عمليات مثل التذكر والتفكير وانتقال المعلومات والاستدعاء، ولا تسعى نظريات التعلم لتفسير طبيعة هذه الظاهرة فحسب، بل كذلك الوقوف على الظروف التي تساهم في حدوثها، وعلى الرغم من اختلاف النظريات في اتجاهات وطرق البحث التي اتبعتها، فقد قدمت تلك النظريات مجموعة من المبادئ الأساسية ذات الصلة بالظروف التي تساعد الطالب على التعلم بشكل فعال في بيئات تعليمية مختلفة (ستيل، 1989، Steel؛ كاريف، 1990 Carif). وفي حال عدم توفر هذه التنمية الأساسية والتي تشمل عملية التدريس والبرامج ثم المكتبة والمراجع، فإنها لا محالة قد تسبب للطالب شيء من عدم التوافق، مما قد ينتج عنه قلق وضغط نفسي خاصة إذا كانت عملية التدريس يشوبها شيء من عدم السير الحسن (باري، 1987، Perry)، وكذا ما يتعلق بالبرامج إن لم تكن مدروسة بصورة دقيقة حسب التخصص وحاجيات المجتمع، وكيف يمكن لعملية التدريس والبرامج أن تسير السير الحسن إن كانت المكتبة لا تقوم بدورها على أحسن وجه، من حيث النظام وأوقات عملها والمراجع التي تتوفر عليها من حيث الكم والكيف والحدثة (سيلدين، 1982، Seldin).

ويرى فريد وكلوغمان (1997، Freed et Klugmen)، أن تحقيق النوعية في المؤسسة الأكاديمية ليس عملاً صعباً، ولكنه يحتاج إلى رؤية واضحة للتطوير من قبل جميع العاملين فيها من أعضاء هيئة التدريس وإداريين فجزء من المشاكل القائمة في مؤسسات التعليم العالي يمكن تلخيصها : بأن أعضاء هيئة التدريس لا يعملون لتحقيق أهداف المؤسسة الأكاديمية، ولا يعطون أهمية لعملية تقويم مخرجات النظام على كافة المستويات (المساق، البرنامج، الجامعة)، ولا يستخدمون البيانات التي تجمع باستمرار داخل المؤسسة لتطوير عمليات النظام وخاصة على مستوى الجامعة، ولإحداث تغير نوعي في مؤسسات التعليم العالي لا بد أولاً من تغيير الثقافة السائدة في المؤسسة لتصبح ثقافة داعمة للنوعية ومبادئها، إضافة إلى تغيير طريقة التفكير حول عمل المؤسسة ككل لتحقيق الأهداف المرجوة.

عموما يمكن القول بأن نتائج الدراسة الحالية جد متشعبة وغنية ببيانات جد مفيدة يصعب التطرق لجميعها هنا، وستتم معالجتها ونشرها عما قريب، ولكن يمكن اقتراح جملة من الإجراءات للتخفيف من درجة الضغط النفسي لدى الطلبة الناتج عن مختلف العوامل المدروسة والمتمثلة في ما يلي:

- 1- التخطيط العقلاني لتوزيع الطلبة عبر الأحياء الجامعية حسب القرب من مكان الدراسة.
- 2- التنظيم المحكم لأوقات النقل، المطاعم، وبقية المرافق الجامعية لتنماشى مع أوقات الدراسة والامتحانات.
- 3- إدخال إصلاحات جديدة وترسيخ تقاليد وتنظيم محكم في ما يخص تسيير وتنظيم المطاعم والنقل والإيواء.
- 4- العمل على زيادة طاقة الاستيعاب وتوسيع الأحياء الجامعية القابلة للتوسيع مع تدعيمها بمرافق مثل المكتبة وقاعة المطالعة وأخرى لاستقبال الزوار والضيوف بدلا من استقبالهم بالغرف.
- 5- تشجيع الاستثمار الخاص في مختلف المجالات المتعلقة بالنقل، الإطعام، بيع الكتب، والأدوات المكتبية، وغيرها من الخدمات التي يحتاجها الطالب يوميا، شريطة إخضاع هذه العملية لضوابط ومعايير قانونية وتنظيمية تخدم مصلحة الطالب بأسعار جد معقولة.
- 6- إدماج الطلبة للمساهمة في عملية التخطيط والتنظيم في مجال الخدمات الجامعية ومختلف الإجراءات الوقائية.
- 7- وضع قانون داخلي يضبط مختلف سلوكيات الطالب داخل الغرفة، المطعم، الحافلة، وبالحى الجامعي ومختلف مرافقه.
- 8- توفير الخدمات الصحية والنفسية والإرشادية لمواجهة الضغوط الناتجة عن الحياة بصفة عامة وعن الدراسة بصفة خاصة، والاهتمام بذوي الحاجات كالذين يعانون من بعض الأمراض التي تتطلب عناية دقيقة، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للطلاب.
- 9- إعادة النظر في برمجة العطل مع الأخذ بعين الاعتبار تقاليد وخصوصيات المجتمع الجزائري، مع الإبقاء على الحد

- الأدنى من الخدمات الجامعية أثناء العطل في ضوء المتطلبات التي تفرضها الدراسة على الطلبة من جهة، وظروفهم الاجتماعية والخاصة من جهة أخرى.
- 10- العمل على تفادي جفاف المعلومات التربوية المقدمة في البرنامج.
- 11- عدم الاكتفاء بالاعتماد على المحاضرات فقط كأسلوب للتدريس لتفادي جفاف المعلومات التربوية الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الطلاب التحصيلي وانخفاض نتائجهم.
- 12- ضرورة إحداث التوازن بين الدراسة النظرية والدراسة التطبيقية حتى لا يفقد الطالب رغبته وحماسته للاستمرار في الدراسة ويؤكد بالتالي على فشل المنهج الدراسي.
- 13- ضرورة مراجعة البرامج الدراسية لتفادي مشاعر الضغط النفسي لدى الطلبة من جهة، ومواكبة التطور العلمي من جهة أخرى، ناهيك عن مسايرة واقع المجتمع وسوق العمل مع اشتراك الأطراف المباشرة و غير المباشرة وربطها بالتحولات الاقتصادية والاجتماعية.
- 14- ضرورة مراجعة النظام المكتبي وتزويد المكتبات بالمراجع الحديثة والمتنوعة لتشمل جميع الاختصاصات وإدخال التقنيات الحديثة على هياكلها.
- 15- ضرورة تعيين موظفين ذوي خبرة في مجال علم المكتبات.
- 16- ضرورة تعريف الطلبة بأهمية مختلف مصادر المعلومات المتوفرة بالمكتبة.
- 17- ضرورة دعم البحث العلمي ورفع مستواه وتوسيع نطاقه باحتياجات المجتمع وخطط التنمية والإنتاج وحضارة الأمة.
- 18- مراجعة مختلف الإجراءات الإدارية وكيفية تخطيط جداول توقيت الدروس والامتحانات والعطل.
- 19- ضرورة تقويم عملية الامتحانات والارتقاء بطرق إجرائها حتى لا ينعصر بشكل رئيسي في ما لقن للطلبة داخل الأقسام.
- 20- ترقية التواصل بين الأساتذة والطلبة والعمل على التنسيق بين هيئة التدريس والمكتبيين من أجل توجيه الطالب وتشجيعه على القراءة واستخدام المكتبة.

6 - المراجع:

1.6 - المراجع باللغة العربية :

1. احمد شعبان عطية (1989) مرحلة الشباب الجامعي، دراسة ميدانية، مجلة التربية المعاصرة، ع 13 (القاهرة).
2. إلهام مصطفى عبيد (1988) بعض مشكلات شعبة التعليم الصناعي بكلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية الإسكندرية، ع 1، أكتوبر، ص 47 - 83.
3. أنمار الكيلاني، وعمر همشري (1990) مهارات استخدام المكتبة لدى الطلبة الجامعيين وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية، المجلد 2، العدد 1، ص 355 - 382.
4. خليل اليوسف الكايد (1995) المشكلات التعليمية والاجتماعية والمالية التي تواجه طلبة الجامعة الأهلية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
5. رافت رضوان (1997)، المعلوماتية والانترنت بحث مقدم للمؤتمر السنوي الثاني (المركز العربي للدراسات الاستراتيجية)، رأس الخيمة، الإمارات.
6. سهام درويش أبو عطية (1986)، حاجات طلاب جامعة الكويت الإرشادية، وعلاقتها بوضع صورة توضيحية، لمركز الإرشاد، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
7. صلاح الدين محمد أبو ناهية وإحسان خليل الأغا (1989) بناء قائمة للمشكلات الدراسية لدى الشباب الجامعي في قطاع غزة،
8. علي خضر (1975) مشكلات الشباب الجامعي في المملكة العربية السعودية، دراسة ميدانية، جامعة الملك عبد العزيز، كلية التربية بمكة.
9. علي محمد أحمد صوانة (1983)، مشكلات طلبة جامعة اليرموك وحاجاتهم الإرشادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك الأردن.
10. فريدة عبد الوهاب آل مشرف (2000) مشكلات طلبة جامعة صنعاء وحاجاتهم الإرشادية (دراسة استطلاعية)، مجلة التربية، مجلس النشر العلمي، ع 54، مجلد 14، جامعة الكويت.
11. محمد عثمان نجاتي (1976) مشكلات طلبة جامعة الكويت، مجلة كلية الآداب والتربية بالكويت، ص 203 - 229.
12. محمد مصطفى الأسعد (2000)، التنمية ورسالة الجامعة في الألفية الثالثة، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
13. مكتب التربية العربي لدول الخليج (1999)، وثيقة استشراف مستقبل العمل التربوي في الدول الأعضاء بمكتب التربية لدول الخليج.
14. نادر فتحي قاسم وحسن محمد ثاني (1994)، مشكلات شباب كلية المعلمين بالمدينة المنورة، (دراسة استطلاعية) المؤتمر الدولي الأول، قضايا ومشكلات الإرشاد، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.

2.6 - المراجع باللغات الأجنبية:

1. Apinwall, L.G., & Tayler, S.E., (1992) Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755-765.
2. Beard, s, Elmore, R, Longé, s, (1982) Assessment of student Needs Areas of stress in the campus Environment, *Journal of college student personnel*. Vol 23, p 348 – 350.
3. Carif, J (1990), " Teachers Job Satisfaction ", *Journal of Educational psychology* Vi, 82 PP.
4. Carver, C.s, Scheier, M.F, & Weintraub; J.K, (1989) assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 56: 267-283.
5. Chemers, M.M., Hu; L.T.; & Garcia ; B.F, (2001) Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and Adjustment, *Journal of Educational Psychology*, Vol, No. 1, 55 64.
6. Cohen; L., Marshall, G.D., Cheng, L., Agarwal, S.K., and Wei, Q., (2000) DNA Repair Capacity in Health Medical Students During and After Exam Stress, *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 23, No. 6.
7. Corsini, R.J; (1987) Concise encyclopaedia of psychology, John Welly, New York.
8. Cox, T., & Machay, C.J., (1976) A psychological model of occupational stress. A paper presented to the Medical Research council meeting Mental Health in Industry, London, November, 1976.
9. Crunkilton, J. and Others (1987), graduate programs of International education in the Unites States with implication programs at the American from school in Greece paper presented at the Annual meting of the association for international agricultural education (3 rd Chevy chase, MD) pp 1.
10. Dawoud N.A, (1983) problem, Quality of life and coping skills of Foreign student at UCLA. Unpublished Dissertation University of California, los Angeles. P 24
11. Deming W. E. (1986) : Out of The crisis, Cambridge, MA : Massachusetts Institute of Technology centre for advanced Engineering study.
12. Everly, J.S., Poff, D.W., Lamport, N., Hamant, C., & Alvey, G., (1994) Perceived stress and coping strategy of occupational therapy students, *American Journal of Occupational Therapy*, 48(11), 1022-1028.
13. Freed & Klugman (1997) : A Culture of academic excellence : implementing The quality principles in higher education, George Washington University D, Graduate Scholl of education and human development.
14. Heinz, M., Fahey, S.N., & Leiden, L.I, (1984) Perceived stress in medical, law and graduate student, *Journal of Medical Education*, 59, 169-179.
15. Hittner, J.B, (1995) Tension reduction expectancies and alcoholic beverages revisited: association to drinking frequency and gender. *Int. J. Addiction* 30: 323-336.
16. Huba et Feed (2000) Learner – Centered assessment on college Campuses : Shifting The focus from teaching to learning, Boston : Allyn and Bacon.
17. Kicol-Glaser, J.K., & Glaser, R., (1997) Psychological moderators of immune function, *Ann.Behav, Med*, 9(2): 16-20.
18. Levine, S., Weinberg, J., & Ursin, H., (1978) Definition of the coping process and statement of the problem, in H. Ursin, E. Baade, & S. Levine (eds) *Psychology of stress: A study of coping men*, New York: Academic Press.
19. Linn, B.S. Zipya, R., (1984) Stress in junior medical students: relationship to personality and performance, *Journal of Medical Education*, 42(4), 44-49.

20. Marshall; G.D., Agarwal, S. K., Lloyd, M., Cohen, L., Henninger, E.M., and Morris, G.J., (1998) Cytokine dysregulation in healthy medical students associated with exam stress, Brain Behav. Immun, 12(4): 2978-307.
21. Perkins; H.W, (1999) Stress motivated drinking in collegiate and post collegiate young adulthood: life course and gender patterns. J Stud Alcohol 60:219-227.
22. Perry, Raymond P et others (1987)m Perceived control and instruction in the college : some Implication for student Achievement, Research in Higher Education Journal, V1, 27 N° 4
23. Seldin, P, others (1982), How Administrators can Improve Teaching : Moving From Talk To Action in Higher Education (Som Francisco : Jossey – Rass, inc) P 189.
24. SMKO, EHKua, & C S L Fones (1999) Stress and the Undergraduates, Singapore Medical Journal ; Singapore.
25. Steel, Joe M. (1989) Evaluation College Programs Using Measures of Student achievement and Growth Education Evaluation et policy Analyses PP 357 – 3
26. Weissberg, M, Berentsen, M cote, A Cravey, B, and Heath, C. (1982) An assessment of the Personal Career, and Academic Needs of Undergraduate Students, Journal of collage students Personnel (23) P 115 – 122.
27. Wilson, B. (1984), problems of University, Adjustment Experienced By undergraduates in a Developing country Higher Education Vol13. p 1 – 22.