

الاستجابات الانفعالية وعلاقتها بالخصائص الفردية عند طلبة الجامعة

د/ عيسى محمد، د/ كوسة فاطمة الزهراء، د/ بن قاسمي ضاوية، أ/ خناق محمد، د/ خلال نبيلة

مخبر الوقاية والأرغوميا، جامعة الجزائر2.

الملخص:

من خلال هذه الدراسة نسعى إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة المسببة لبعض الاستجابات الانفعالية، وعلاقتها بالخصائص الفردية لدى الطالب الجامعي. وذلك من خلال تطبيق استبيان يتعلق بالخصائص الفردية وكذا اختبار (الحالات الثمانية المعدل)، على عينة من الطلبة من عدة كليات جامعة الجزائر2، المقدر عددهم ب 601 طالبا، منهم 446 أنثى، بنسبة 74.2%، و 155 ذكرا، بنسبة 25.8%، في النظم الدراسية (الكلاسيكي، ل.م.د. وطلبة جامعة التكوين المتواصل)، تراوحت أعمار جل الطلبة ما بين 22 و 24 سنة. كما أخذت هذه الدراسة بعين الاعتبار عدة متغيرات كالسن، الجنس، الشعبة، الوضعية الاجتماعية...الخ.

توصلت الدراسة إلى الكشف عن أمور هامة ذات الصلة بالحالات المدروسة في علاقتها بالظروف التي يعيشها الطالب الجامعي، من بينها حالة القلق التي تعد أكثر انتشارا عند الطلبة، يليه الإرهاق، ثم الانعصاب (الضغط النفسي)، وأخيرا الاكتئاب. كما توصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد أن هناك مشكلات عميقة لها صلة بكل أبعاد المكون المجتمعي للجامعة، فالطالب يصطدم بواقع الجامعة قبل التحاقه بها، وذلك من خلال عدم الحصول على التخصص المرغوب فيه، وأيضا عند الالتحاق بها، وهذا مخيب لأمال وطموحات الطلبة، مما يضيف على انفعالاتهم شيئا من الشدة وخيبة الأمل. وقد يكون لهذه الأوضاع تأثيرها المباشر بالقدر الذي يضيف عليهم عدم الاهتمام والتسيب. حاولت هذه الدراسة معالجة هذه الانفعالات معالجة معمقة فيزيولوجيا ونفسيا، مع إبراز وجهات النظر المفسرة لها، أسبابها، أعراضها وطرق علاجها.

الكلمات المفتاحية: الخصائص الفردية، النظم الدراسية، القلق، الإرهاق، الانعصاب، الاكتئاب.

مقدمة:

يولد الإنسان وهو مهيا لامتلاك القدرة على الانفعال، ويتوقف هذا الانفعال على التفاعل الذي ينمو مع مراحل النضج وعمليات التعلم، حيث تتبدل الحالات الانفعالية وتصبح أكثر وضوحا. ويبدو أن التعبير عن هذه الانفعالات تبرز الآثار الحضارية التي مر بها الفرد والخبرات الشخصية له. كما أن أهم دواعي إثارة الانفعالية هي حاجة الإنسان إلى الطمأنينة، وأن الصفات الانفعالية المميزة للفرد تتشكل تدريجيا أثناء سنوات النمو مع الإقرار بوجود فروق فردية واسعة، وتؤكد كونستانس (Constance, 2004) على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة العديد من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف التي يواجهونها في حياتهم الجامعية. فالانفعال يشير إلى ما يتعرض له الكائن

الحي من تهيج أو استثارة تتجلى فيما يطرأ عليه من تغيرات فسيولوجية وما ينتابه من مشاعر وأحاسيس وجدانية، ومن رغبة في القيام بسلوك يخفف به عن هذه الاستثارة، سواء أكان مصدر الاستثارة الانفعالية داخليا أو خارجيا، فهو وثيق الصلة بحاجات الكائن.

1- الخلفية النظرية:

يعبر مفهوم الانفعال عن نماذج انعكاسية معينة للاستجابة (مثل الغضب والخوف والفرح. إلخ)، تتصل بالمراكز العصبية في منطقة تحت المهاد (Hypothalamus)، ويستخدم البعض الآخر نفس المفهوم بشكل أوسع، وذلك على أنه اضطراب حاد ناشئ عن موقف نفسي، ويظهر في الخبرة الشعورية وفي السلوك، ومن خلال التغيرات في الأعضاء الحشوية الداخلية. يمكن للدارس المتفحص أن يدرك أنّ سلوك الإنسان سواء أكان سويا أم غير سوي، ليس ناتجا لعامل نفسي أو بيولوجي أو اجتماعي كل على حدة، بل إنه نتاج لتفاعل معقد ومتشابك لهذه العوامل مجتمعة. ولا شك أن الإنسان يمر في حياته بخبرات ومواقف مختلفة، وكل منها يمثل حدثا ضاغطا. وهذا أدى بالبعض إلى اعتبار ضغوط الحياة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة (عبد الفتاح، الصبوة، 2002).

في المقابل أصبحت أوصاف الضغوط النفسية والمناقشات حول الطريقة التي تعمل وتؤثر بها فينا أكثر تكاملا، حيث أضحى يوظف تدريجيا كمثال عن العلاقات المهمة بين النفس والجسم أو الطرائق التي تربط بين العوامل المؤثرة والسلوكيات والتغيرات البيولوجية، هذه التمييزيات تصف الضغوط بأنها سلسلة غير محددة نسبيا من التغيرات البيولوجية والنفسية التي تدعم التعامل والتكيف مع التهديد والضرر والخطر ومطلب يفرض من طرف الوسط.

إذا ما حاولنا وصف حال وظروف الطالب الجامعي عموما وفي الجزائر خصوصا، فإنه يمكن القول بأن الطالب الجامعي يتعرض لضغوط نفسية كثيرة ومتعددة المصادر، منها ما هو داخلي يتعلق بالفرد نفسه، ومنها ما هو خارجي يرتبط بتغيرات 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 والجسمية، حيث يتوقف التوافق الأكاديمي على قدرة الطالب في مواجهة المتطلبات والتوقعات التي تفرضها البيئة الجامعية في المجالات الأكاديمية والسلوكية والاجتماعية والانفعالية والحياتية بصفة عامة كورسيني (Corsini, 1987). 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 (Cox & Mackay, 1976)، بأن الضغط النفسي يحدث عندما يكون هناك تباين بين المتطلبات المدركة وإدراك الفرد لقدراته على مواجهة هذه المتطلبات، وبالتالي ليست المتطلبات الحقيقية أو القدرات والإمكانات الفردية هي التي تخلق عدم التوازن، بل إدراك الفرد لذلك. ونفس الشيء أكدته ليفين وآخرون (Levine et al 1978). على أساس أنه ليس فقط المنبه أو البيئة الفيزيائية في حد ذاتها هي التي تحدد الاستجابة السيكولوجية، ولكن تقييم الفرد لهذه المنبهات كذلك لها دور أساس في استجابته.

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

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

وهكذا يبدو أن لكل موقف في حياتنا مظهر من مظاهر الانعصاب (Stress) يكون ناتجا عن ضغوط (Pression) فيولد قلقا (Anxiété)، والقلق بدوره يسير بواسطة الأعصاب، فيحرك الجهاز العصبي المركزي لا إراديا، ويصيب عضوا من أعضاء الجسم مثل المعدة أو القلب أو الرئتين أو غيرها من أجهزة الحساسة، التي تنعكس بردود أفعال آلية مؤلمة ومبرحة، أو يستمر في تأثيره فيولد اكتئابا ومن ثم إرهاقا (عطوف محمود ياسين، 1986).

وبذلك يتجلى الدور الفيزيولوجي في كل تغير يطرأ على الاستتباب الداخلي، والذي حتما سيقود إلى تبديلات سلوكية تبرز في شكل اضطرابات نفسية مثل الانعصاب والقلق والاكتئاب والإرهاق وهو ما ذهب إليه الفزاع وزملاؤه (El Fazaa et al, 1999).

كما ينعكس أثر الاستتباب الداخلي على انخفاض في قدرة الفرد، ومن ثم المجتمع على التعامل

مع مواقف الانعصاب والقلق والاكتئاب والإرهاق الناتجة عن هذه التبديلات في الاستتباب ستانبرغ وزملاؤه (Sternberg et al, 1999). مما سبق يبدو أن هناك علاقة وطيدة بين أحداث الحياة الضاغطة والاستجابات الانفعالية مثل {القلق، الانعصاب، الاكتئاب، الإرهاق} فرانك وماير Fang (et Myers; 2001).

تعتبر العوامل الأربعة المدروسة من وجهة نظر علم النفس المرضي، المركز الذي تتمحور حوله الاضطرابات العصبية، فهي محور العصاب والظاهرة الجوهرية المشتركة في الاضطرابات النفسية وفي الأمراض العضوية المختلفة، وهي الأكثر انتشارا وشيوعا في كل المجتمعات مع اختلاف نسبتها، لذا يجمع جل الباحثين على أنها تعتبر المفهوم الأساس لعلم الأمراض النفس-جسمية، وكذا في نظرية الطب-نفسى، والمعلوم أنها إذا زادت عن حدها المعتاد أصبحت مرضا، يستدعي النظر إليها كبقية الأمراض الأخرى، وقد تأكد بأنها تؤدي إلى اضطرابات في كيمياء الدماغ المنقولة عبر الدم، وكذا النواقل العصبية، التي تؤثر في أنحاء معينة من الجسم، مما يزيد من هذه التأثيرات تفاقم الضغوط البيئية المحيطة بنا (القطب، أبو حامد، 1991).

تعد هذه الضغوط بمثابة انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على جميع مناحي الحياة مارك وزملاؤه (Marks et al; 2000). أما كونستانس (Constance, 2004) فتؤكد على أن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة العديد من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف التي يواجهونها في حياتهم الجامعية. ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة، وأساليب مواجهتها تختلف باختلاف الأفراد وخصائصهم الذاتية وقدراتهم وتربيتهم الثقافية والحضارية وأعمارهم الزمنية (بسيوني، جريل، 2011). فإن الدراسة الحالية تسعى إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة المسببة لبعض الاستجابات الانفعالية المذكورة آنفا لدى طلبة الجامعة في الجزائر بحسب النظام الدراسي (القديم، التكوين المتواصل، ل. م. د). تتمحور هذه الدراسة حول معرفة بعض الاستجابات الانفعالية التي يتعرض لها الطالب الجامعي (جامعة الجزائر-2)، فالطالب الجامعي يعاني من ضغوطات نفسية عديدة ومختلفة المصادر، وقد ينطبق هذا الوصف على العديد من طلبة الجامعة، -على الأقل في الوطن العربي، كما يسعى هذا البحث إلى دراسة الاستجابات الانفعالية المتمثلة في الإنعصاب والقلق والاكتئاب والإرهاق، كردود أفعال يختلف باختلاف الأفراد، حسب جنسهم وأعمارهم، هذه الاستجابات المعبرة عن مدى تكيف هذا الفرد أو ذاك من المتصنفين بهذه العوامل نتيجة لما يعانونه من الحياة الجامعية، أو انعدام هذا التكيف والتوافق. كما يعمل هذا البحث على كشف العلاقة بين انتشار الاستجابات الانفعالية المدروسة كـ

ونوعاً لدى أفراد العينة كرد فعل للحياة الضاغطة التي يعيشها الطالب الجامعي. ونظراً لأهمية إبراز هذه الجوانب من سمات الشخصية عند الطالب الجامعي، نحاول من خلال هذه الدراسة إبراز هذا التأثير والعلاقة إن وجدت. وسنعمل في هذا البحث للإجابة عن مجموعة من التساؤلات المتمثلة في الآتي:

2-تساؤلات البحث:

- 1-ما العلاقة التي تربط بين الاستجابات الإنفعالية لدى طلبة الجامعة وبعض الخصائص الفردية؟
 - 2-ما هي الحالات النفسية الأكثر انتشاراً عند الطلبة؟
 - 3-هل توجد فروق دالة إحصائية في حالة القلق حسب الخصائص الشخصية لأفراد العينة المدروسة؟
 - 4-هل توجد فروق دالة إحصائية في حالة الانعصاب حسب المتغيرات الشخصية عند طلبة عينة الدراسة؟
 - 5-هل توجد فروق دالة إحصائية في حالة الاكتئاب حسب المتغيرات الشخصية عند طلبة عينة الدراسة؟
 - 6-هل توجد فروق دالة إحصائية في حالة الإرهاق حسب المتغيرات الشخصية عند طلبة عينة الدراسة؟
 - 7-هل توجد فروق دالة إحصائية في الحالات المدروسة عند طلبة عينة الدراسة حسب التخصص؟
- مما تقدم يمكن إبراز النقاط الآتية:

- ندرة مثل هذه الدراسات في المجتمع الجزائري حسب اطلاع فرقة البحث، خاصة وأن الجامعة مازالت لم تتخلص بعد من النظام القديم ولم تتم دراسات مستفيضة عن النظام الجديد للتأكد من مدى نجاعته أو ما يسببه للطلاب من ضغوطات.
- إن الدراسات التي بين أيدينا، أجريت في بيئات ومجتمعات ليست جزائرية.
- ما يلاحظ من سلوكيات القلق والنفرة لأبسط الأشياء عند الكثير من الجزائريين، حيث أصبح من الشائع بأن الفرد الجزائري شديد القلق والتنبه يستثار بسهولة (عيسي، 2001).

3-أهداف الدراسة:

إن إدراك الفرد لصحته الجسمية والنفسية هو أساس إنجازاته اللاحقة، فمتى كانت تلك الإدراكات إيجابية كان الفرد ناجحاً وطموحاً ومنجزاً، وانعكس ذلك على كافة سلوكياته وتعاملاته، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة الفحل (2000) حيث وجد: أن هناك علاقة ارتباطية مرتفعة بين الصحة الجسمية والانفعال ودافعية الانجاز. وهي نفس النتيجة التي توصل لها جون جيلمور John Gilmor في (أبو رياش وآخرون، 2006)، حيث وجدوا أن هناك علاقة قوية بين سلامة الأفراد جسمى ونفسياً وبين الإنتاجية العالية سواء أكان ذلك في النواحي الأكاديمية أو الإبداعية أو القيادية.

نأمل في بحثنا هذا الوصول إلى معطيات علمية تثبت أو تنفي هذه الحالات على الأقل في العينة المدروسة، ونصبوا من وراء كل ما تقدم الكشف عن أحد الجوانب الأساسية لنمو الشخصية والمتمثل في مدى التوافق النفسي -الجسمي الاجتماعي عند الفرد (الطالب الجامعي).

4-أهمية البحث:

أ-الأهمية النظرية: تكتسي هذه الدراسة أهمية في كونها تتناول فئة من المجتمع (طلبة). كما تتضح أهمية الدراسة من متغيراتها، فالإنسان متفاعل مع محيطه، لذا فهو بحاجة إلى التمتع بصحة جيدة عند القيام بالأعمال المختلفة، خاصة تلك التي تتطلب التخطيط للمستقبل واستغلال القدرات المعرفية والإمكانات بنجاح في مجتمعه والإحساس بقيمته وذاته.

ب-الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في رسم سياسات نفسية واجتماعية وتربوية لرعاية هذه الفئة، وبناء البرامج الإرشادية التي تعمل على رفع مستوى اهتمامهم بالجانب الصحي والتحصيلي، وبذلك يتحقق لهم التوافق النفسي لكونه مرادفا للصحة النفسية ومقياسا علميا وعمليا لها.

5-منهج الدراسة:

انطلاقا من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها قصد معرفة بعض الاستجابات الانفعالية لطلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والديموغرافية، وكذلك إبراز تأثير النظام المتبع في الدراسة على الحالات المدروسة، لذا يندرج هذا البحث ضمن البحوث الوصفية التحليلية، التي تهدف إلى دراسة وتحليل العلاقات والتفاعلات، التي قد تنتج عن المتغيرات.

6-عينة الدراسة:

تم تطبيق الاستبيان في جامعة الجزائر، وقام به الأساتذة أعضاء فرقة البحث، وتكونت عينة الدراسة من طلبة مختلف الكليات، وعددهم 601 طالبا، منهم 155 ذكرا، و446 أنثى في النظم الدراسية (الكلاسيكي ل.م.د. وطلبة جامعة التكوين المتواصل).

جدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس		
النسبة	التكرار	الجنس
25.8	155	ذكر
74.2	446	أنثى
100	601	المجموع

7- أدوات جمع البيانات:

مقياس استخبار الحالات الثمانية. Eight State Questionnaire «8SQ» المعدل. صدر هذا الاختبار عن معهد قياس الشخصية والقدرات "IPAT" بولاية ينوي بأمريكا، وقد وضعه كل من: R.B. Cattell et J. P. Curran عام (1976)، أعد هذا الاختبار خصيصا لقياس ثمانية من الحالات النفسية والانفعالية، قام بترجمة هذا الاختبار إلى العربية كل من: عبد الغفار عبد الحكيم الدماطي واحمد محمد عبد الخالق (1989).

8- الدراسة الاستطلاعية للعينة الجزائرية:

تمثلت الدراسة الاستطلاعية ميدانيا في اختيار العينة والتي شملت 125 طالبا من السنوات الدراسية المختلفة، منهم 44 ذكرا و81 أنثى. وهي عينة تمثل المجتمع الطلابي بالمؤسسة المذكورة، من حيث الجنس والعمر، وبالتالي فقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من تحديد واضح لمشكلة الدراسة والتعرف على أدوات البحث ومدى صدقها وثباتها، كما هو مبين أدناه.

اكتفت فرقة البحث في هذه الدراسة بالحالات الأربعة فقط، بعد تنقيحها لغويا وتنظيما، وحساب الصدق والثبات، وقد بلغ ثبات المقياس: عن طريق التجزئة النصفية (وجدت تقريبا نفس القيمة باستخدام ألفا)، (الصيغة أ=0.877 والصيغة ب=0.923). وبلغ صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحتوى باستخدام معاملات الارتباط بين المقياس والبند:

- تراوحت هذه المعاملات ما بين 0.56 و0.97

فالدراسة الاستطلاعية تسمح إذن بتكوين فكرة حول البحث أو الدراسة التي سيقوم بها الباحث، كما أنها تعطي فكرة عن كيفية اختيار العينة المراد دراستها، وكذا موضوع الدراسة. والنتيجة المتوصل إليها، تسمح بإمكانية استعمال هذا المقياس وتطبيقه على العينة المدروسة في هذا البحث.

9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم تفريغ البيانات باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS الطبعة 18 وكذلك تم الاستعانة أحيانا ببرنامج MITAB ومن أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية: وهيكلها مقاييس وصفية
- 2- اختبار ت-: لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين وبين عينتين غير مستقلتين: وذلك للاستدلال

عن الفروق بين متوسطين حسابيين لعينتين.

3- اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق بين أكثر من عينتين

4- اختبار كاف تربيع: للمقارنة بين النسب المئوية

5- اختبار Friedman لقياس الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب

6- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرين كميين ولمعرفة مدى الصدق البنائي والاتساق الداخلي لأدوات الدراسة

7- معامل الثبات ألفا كرونباخ لحساب معامل ثبات المحاور المختلفة لأدوات الدراسة.

8- معاملة الارتباط سبيرمان لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرين رتبيين.

وبعد جمع البيانات وتبويبها وتنظيمها وباستخدام هذه الأساليب الإحصائية المذكورة أعلاه توصلنا إلى نتائج الدراسة الحالية والتي سنقوم بعرضها وتحليلها ومناقشتها فيما يلي.

10- عرض نتائج البحث:

أولا: تحليل البيانات الوصفية لخصائص عينة الدراسة.

تشمل هذه الدراسة الوصفية عدة متغيرات: (الجنس-السن-الزمرة الدموية-الوضعية الاجتماعية-المستوى الجامعي-نظام الدراسة-الأمراض العضوية والنفسية نوع البكالوريا-اختيار الشعبة-رؤية الطالب للجامعة قبل وبعد الالتحاق بها).

- **الجنس:** تتكون عينة هذه الدراسة من 601 فردا من طلاب الجامعة بنسبة 74.2% إناثا و 25.8% ذكورا كما هو مبين في الجدول أعلاه، ومنه تبدي هذه النسب أن العينة ممثلة للمجتمع المدروس.

- **السن:** معظم طلبة الجامعة في عينة البحث تتراوح أعمارهم بين 22 و 24 سنة بنسبة مئوية تقدر بـ 42.7 %، تليها نسبة 39.2 %، للطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 19-21 سنة، وباقي السنوات تأتي بنسب متفاوتة وضعيفة نسبيا كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (2): توزيع العينة حسب متغير السن		
السن	التكرار	النسبة المئوية
18-16	16	1.4
21-19	223	39.2
24-22	242	42.7
28-25	67	11.
31-29	19	2.2
34-32	14	1.1
35 فما فوق	20	2.4
المجموع	601	100.0

يبدو من النسب الواردة في الجدول رقم (2) أن معظم الطلبة تتراوح أعمارهم ما بين 19-24 سنة (81.9%) من أفراد العينة، وهو سن التمدرس العادي في الجامعات الجزائرية، والباقي من النسب يعتبر متقدما في السن، لكون العينة اشتملت على

طلبة التكوين المتواصل، علاوة على نسبة 1.4%، من الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة، وتعود هذه النسبة إلى كون هؤلاء لم يرسبوا في مشوارهم الدراسي، أو أنهم من الذين ينتمون إلى النظام الجديد.

الوضعية الاجتماعية: تمثل نسبة الطلبة غير المتزوجين في عينة الدراسة نسبة 93%. ونعلم أن معظم الطلبة المتدربين، يتفرغون إلى الدراسة، ولعل النسبة المتبقية في معظمهم ينتمون إلى التكوين المتواصل.

المستوى الجامعي: نلاحظ أن توزيع أفراد العينة حسب السنوات متقارب النسب المئوية، ما عدا السنة الرابعة، حسب ما يبينه الجدول التالي:

يبدو من الجدول رقم (3) أن طلبة السنة الأولى هم أكثر ترددا على المكتبة من غيرهم، وأن أقلهم ترددا هم طلبة السنة الرابعة، وقد يعود السبب في ذلك إلى كونهم يحضرون مذكرات التخرج، أو هم في أماكن التبرص.

جدول رقم (3): توزيع العينة حسب متغير المستوى الجامعي		
المستوى	التكرار	النسبة المئوية
السنة الأولى	179	29.78
السنة الثانية	169	28.11
السنة الثالثة	141	23.46
السنة الرابعة	112	18.63
المجموع	601	100.0

نظام الدراسة: تتكون عينة البحث من 77.37% طلبة ينتمون إلى النظام الكلاسيكي القديم و 10.64% ينتمون إلى نظام ل م د الحديث و 12.98% في التكوين المتواصل التابع للنظام الكلاسيكي والجدول التالي يبين ذلك.

يبدو من الجدول رقم (4) أن هذا التوزيع العشوائي ذو مصداقية في عمومها، لكون نظام (ل

م د) كان في بداية نشأته، والعينة الكلية تعتبر ممثلة لمجتمع الدراسة.

- **الفشل المدرسي:** بينت النتائج من خلال إجابات المشاركين أن 83.7%، من الطلبة غير معيدي السنوات الدراسية و 16.3% أعادوا مرة إلى 3 مرات في المرحلة الجامعية، منهم 85%، معيدي السنة الأولى.

يبدو من هذه النسب، أن نسبة عالية من الطلبة يعيدون السنة الأولى، على الرغم من كون

جدول رقم (4): توزيع العينة حسب متغير نظام الدراسة		
نظام الدراسة	التكرار	النسبة المئوية
كلاسيكي	464	77.37
ل م د	64	10.64
التكوين المتواصل	72	12.98
المجموع	601	100.0

أغلبهم اختار الشعبة التي يدرس بها. قد يرجع السبب في ذلك إلى عدم تأقلم الطلبة مع المحيط الجديد، لكون الطلبة يأتون من جميع أنحاء الوطن، علاوة على انعدام التسلسل والتدرج فيما يعطى علميا وبيداغوجيا في المرحلتين الثانوية والجامعية.

- **نوع البكالوريا:** تظهر عينة الدراسة أن نسبة 80.5%، من الطلبة حاصلين على بكالوريا آداب و18%، بكالوريا علوم طبيعية. بناء على كون الكليات التي تنتمي إلى هذه الجامعة هي كليات آداب وعلوم إنسانية، وأن نسبة 18%، بكالوريا علوم طبيعية، تدل على أن هذه النسبة إما محولة من الكليات العلمية بعد فشلها الدراسي، أو أنهم يرغبون في التخصصات القريبة إليهم، مثل علم النفس العيادي والعلاجي.

- **الأمراض العضوية:** يلاحظ من خلال إجابات المشاركين في البحث أن أغلبهم أجابوا بأنهم لا يعانون من أمراض عضوية وذلك بنسبة 91.6%.

- **الأمراض النفسية:** جاءت نسبة الطلبة الذين أجابوا بأنهم يعانون من الأمراض النفسية أكبر من الطلبة الذين لا يعانون من الأمراض العضوية حيث تقدر بنسبة 12%، رغم أن النسبة صغيرة إحصائيا لكنها تعتبر كبيرة علميا. وتقدر نسبة الطلبة الذين لا يعانون من الأمراض النفسية 88%. يبدو لنا أنه لا يمكن الفصل بين الأمراض العضوية والنفسية للعلاقة الوثيقة بينهما، وأن هذه النسبة عند المهتمين لا تعتبر هينة. وعليه يمكن القول أن نسبة من طلبتنا يعانون من أمراض عضوية ونفسية، يجب الاهتمام بها ومعالجتها....

- **المنح الجامعية:** أجاب الطلبة بنسبة 30%، أنهم لم يتقاضوا منح دراسية في المقابل أجابت نسبة 70%، أنهم يتقاضون المنح الدراسية

- **مصدر مالي آخر:** أجاب الطلبة بنسبة 36%، بأن لديهم مصدر مالي آخر للدراسة (32%، منهم يحصلون على المال بأنفسهم و68%، لهم مصادر عائلية) و64% ليس لديهم مصدر مالي آخر غير المنحة: يبدو من النسب الواردة هذا العنوان، أن الطلبة يعانون من الجانب المادي، أي أن يلجؤوا إلى الحصول على الماديات من أهلهم، ومنهم من يلجأ إلى العمل حتى يضمن ضرورياته. وهذا قد يؤثر على مردودهم العلمي ومن ثم التأثير على الجانب الانفعالي لديه.

- **اختيار الشعبة:** بينت النتائج أن الغالبية العظمى من الطلبة عندما يلتحقون بالجامعة فإن اختيارهم للتخصص يكون وفق ميولهم ورغباتهم الشخصية، وبالمقارنة مع نظام الدراسة وجدنا أن طلبة النظام

الكلاسيكي اختاروا الشعبة بنسبة (75.1%)، وهم أكثر من طلبة نظام ل م د (9.76%).

- **رؤية الطالب للجامعة:** يلاحظ من خلال الجدول أدناه أن نظرة الطلبة للجامعة قبل الالتحاق بها إيجابية أي بنسبة 60.4%، وبتفصيل أكثر في النتائج وجدنا إن السنة الأولى (26.4%) والسنة الثانية

جدول رقم (5): توزيع العينة حسب نظرة الطالب للجامعة.				
المتغير	قبل الالتحاق بالجامعة	بعد الالتحاق بالجامعة		
نظرة الطالب للجامعة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
جيدة	363	60.4%	46	07.7%
حسنة	108	18.0%	73	12.0%
مقبولة	92	15.3%	234	39.0%
سيئة	38	06.3%	248	41.3%
المجموع	601	100%	601	100%

(30.6%) لتتناقص عند السنة الثالثة (24%)، والسنة الرابعة (19%) لكن بعد الالتحاق بالجامعة تتغير النظرة لتأخذ طابعا سلبيا أكثر أي بنسبة 41.3% سيئة وذلك ابتداء من السنة الثانية بمعنى أن السنة الثانية تمثل أكبر نسبة للنظرة السيئة (25.17%).

إن نظرة الطلبة للجامعة قبل الالتحاق

بها كانت جيدة أو حسنة بنسبة عالية، لكن تنقلب الأمور عند الالتحاق بالجامعة،

حيث تصبح هذه النظرة إلى الجامعة سيئة، وفي أحسن الأحوال مقبولة فقط. لذا نلاحظ أن الطالب يصطدم بواقع الجامعة عند الالتحاق بها، وهذا يخيب آمال وطموحات الطلبة، مما يضيف على انفعالاته شيئا من الشدة وخيبة الأمل.

ثانيا: تحليل البيانات الأساسية لنتائج الدراسة

تحاول هذه الدراسة التعرف على الاستجابات الانفعالية لدى طلبة الجامعة كردود أفعال تجاه الأوضاع الجامعية، وهذه الاستجابات تتمثل في العوامل الأربعة (الانعصاب-القلق-الاكتئاب-الإرهاق)، في ضوء بعض المتغيرات مثل النظام الدراسي والزمرة الدمية... ولتحقيق ذلك سنحاول الإجابة عن الأسئلة المطروحة والمتمثلة فيما يلي:

- الإجابة عن التساؤل: ما هي الحالات النفسية الأكثر انتشارا عند الطلبة؟

لقد تم استخدام اختبار Friedman لقياس الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطات الرتب، ودلت النتائج على أن القلق يأتي في المرتبة الأولى من حيث مستوى الشدة بمتوسط رتب يقدر ب (2.88)، والإرهاق في المرتبة الثانية بمتوسط رتب (2.60)، والانعصاب في المرتبة الثالثة بمتوسط رتب يقدر ب (2.31). أما حالة الاكتئاب فتأتي كآخر رتبة بمتوسط رتب يقدر ب (2.20)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (6) : يبين ترتيب الحالات النفسية الأكثر انتشارا في عينة الدراسة					
الرتبة	الحالات	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	كاي مربع	الدلالة الإحصائية
1	القلق	2.88	63.86	58.30	0.000
2	الإرهاق	2.60	62.66		
3	الانعصاب	2.31	61.56		
4	الاكتئاب	2.20	60.52		

ثالثا: مناقشة نتائج الدراسة

بينت نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق بانتشار الاستجابات الانفعالية المتمثلة في العوامل الأربعة (القلق-الانعصاب-الاكتئاب-الإرهاق) أن حالة القلق هي أكثر الحالات انتشارا وأعلاها درجة عند الطلبة ولا يوجد اختلاف بين الجنسين في درجة انتشاره، بمعنى أنه مرتفع عند كل من الإناث والذكور في عينة البحث، تلبها حالة الإرهاق ثم الانعصاب فالإكتئاب، ويمكن أن نقول من خلال النتائج أن هذه الحالات الأربعة تميل إلى الارتفاع (أعلى مما هو في العنيتين المصرية والأمريكية)، ومعنى ذلك في حدود العينة المدروسة، أن تلك الاستجابات الانفعالية المدروسة تشكل مشكلة لدى طلبة الجامعة في الجزائر (لدى طلبة النظام القديم، ل م د، وكذا عند طلبة التكوين المتواصل).

وتشير العديد من الدراسات أن الطالب الجامعي في كل أنظمة الدراسة الجامعية أكثر عرضة 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 للطلاب الجامعي واحدا من أهم مظاهر تكيفه العام، كما يعتبر من أقوى المؤشرات المساعدة للحفاظ على صحة الطالب النفسية والجسمية، 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 تحصيله العلمي، ويمكن أن يسهم في تحديد استجاباته الانفعالية.

كما يفترض أن الطالب الجامعي الذكر يعاني من عدم الارتياح في البيئة الجامعية المدروسة- كليات العلوم الإنسانية والاجتماعية- أكثر من الطالبة الأنثى، حيث بينت دراسة جافالا (Gavala;2005) أن الطلبة الذين لا يشعرون بالارتياح في البيئة الجامعية يظهرون مستويات أقل في جودة الحياة. هذه العوامل منفردة أو مجتمعة كفيلة أن تعرض الطالب الجامعي إلى التعب والإرهاق.

كما أن العلاقات الاجتماعية لها دور مهم من حيث أنها تكسب الفرد الثقة في نفسه، وأن الفرد الذي يحوز على قبول واحترام اجتماعي سوف تتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه (عبد الخالق، الذيب، 2007). وفي هذا الصدد بينت دراسة روتنغوس وباتريك (Rottinghaus et Patrick;2002) أن الطموح الأكاديمي يتناسب طرذا مع الانبساط وعكسا مع العصائية. وبالتالي فإن رضا الطالب عن الحياة الجامعية يعد مؤشرا مهما في تحديد استجاباته الانفعالية وشعوره بالإرهاق والتعب، ما يجعله عاملا أساسيا في توافقههم وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة.

وهذا ما تبينه أيضا نتائج المعالجة الإحصائية في الفرق في شدة حالة الإرهاق عند الطلبة حسب مستوياتهم الدراسية، وبمقارنة النسب المئوية وجدنا أن هناك ارتفاعا في نسبة الإرهاق عند طلبة السنة الأولى (64.2%) والرابعة (61%)، حيث تعتبر السنتين الدراسيتين أكثر السنوات الدراسية ضغطا على الطالب، فقد ذكر شيتير ولوبل (Schetter et Lobel;1990) أن السنة الجامعية الأولى غالبا ما تكون سنة صعبة، فالطلبة يتكون أهلهم وذويهم، وقد يقيمون صداقات جديدة، وعليهم مطالب جامعية كثيرة غالبا ما تكون غير واضحة لديهم، وبالتالي تشكل الحياة الجامعية بجوانبها المتشعبة مصادر شتى للضغوط والمواقف التي قد يتعرض لها الطالب أثناء دراسته الجامعية، وعلى ذلك فإنه من المتوقع أن يكون هناك تباين بين الطلبة في مستوى الرضا والقدرة على التوافق مع الحياة الجامعية، الأمر الذي يكون له الأثر الأكبر في مدى توافقههم ونجاحهم الأكاديمي والاجتماعي من عدمه.

لقد أفضت مناقشة النتائج إلى الكشف عن أمور هامة ذات الصلة بالحالات المدروسة في علاقتها بالظروف التي يعيشها الطالب الجامعي، والتي يمكن إجمالها في الآتي:

1- القلق:

- حالة القلق هي أكثر الحالات انتشارا عند الطلبة في عينة البحث.
- توجد فروق في حالة القلق حسب متغير المرض العضوي
- توجد فروق في حالة القلق حسب متغير المرض النفسي
- توجد فروق في حالة القلق حسب متغير النظرة للجامعة بعد الالتحاق بها

2-الانعصاب:

- حالة الانعصاب هي ثالث الحالات انتشارا عند الطلبة في عينة البحث.
- توجد فروق في حالة الانعصاب حسب متغير المستوى التعليمي لطلبة عينة البحث.
- توجد فروق في حالة الانعصاب حسب متغير نظام الدراسة.
- توجد فروق في حالة الانعصاب حسب متغير المرض النفسي.

3-الاكتئاب:

- حالة الاكتئاب هي رابع الحالات انتشارا عند الطلبة في عينة البحث.
- توجد فروق في حالة الاكتئاب حسب متغير المرض العضوي
- توجد فروق في حالة الاكتئاب حسب متغير المرض النفسي
- توجد فروق في حالة الاكتئاب حسب متغير اختيار الشعبة

4-الإرهاق:

- حالة الإرهاق هو ثاني الحالات الأكثر انتشارا عند الطلبة في عينة البحث.
- توجد فروق في حالة الإرهاق عند الطلبة حسب متغير الجنس.
- توجد فروق في حالة الإرهاق حسب متغير الزمرة الدموية.
- توجد فروق في حالة الإرهاق حسب متغير المستوى التعليمي لطلبة عينة البحث.

الخاتمة:

تمثلت طبيعة البحث في محاولة التعرف على معدلات كل من الاستجابات الانفعالية الأربعة المدروسة ومدى انتشارها وشدتها عند أفراد العينة من جهة، وعلاقتها ببعض الخصائص الفردية لدى طلبة الجامعة من جهة أخرى، وقد تجعل من هذه النتائج الميدانية مصدرا أوليا بمد المهتمين ببعض المعلومات عن مدى انتشار هذه الاضطرابات الجسمية والنفسية، عند شريحة من المجتمع الجزائري والمتمثلة في عينة كبيرة -نوعا ما من طلبة الجامعة. فعندما تتعرض شريحة واسعة من المجتمع لهذه الاضطرابات، فإنه ينبغي على الباحثين والمهتمين، التعرف على نسبة انتشارها، وذلك من اجل العمل على إيجاد الحلول والعلاج المناسب لها.

توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج تؤكد أن تساؤلات الدراسة قد أجيب عنها، حيث أوضحت إجابات أفراد العينة على الاستبيان المتعلق بالخصائص الفردية، أن هناك مشكلات عميقة لها صلة بكل أبعاد المكون المجتمعي للجامعة، بحيث يسجل الطلبة عدم رضاهم بما يقدم لهم من حيث

المقررات المدروسة في النظم الثلاثة (القديم، ل م د، التعليم المتواصل)، فهذه المقررات بعيدة عن متطلبات الحياة العصرية، ولعلها أحد الأسباب التي تجعل الطالب يشعر بالملل ورتابة الحياة، وكذلك عدم صلاحية مرافق الجامعة وأحيائها، وضبابية في القوانين التي تسير الجامعة مما ينتج عنه نظام الدراسة غير واضح، حيث تقل فرص اختيار التخصص حسب ميول الطالب واستعداداته، وهو ما يشعره بعد التحاقه بالجامعة أنه في تخصص لا يلائم رغباته. وقد يكون لهذه الأوضاع تأثيرها المباشر بالقدر الذي يظهر عليه عدم الاهتمام والتسيب. ومما زاد الأمر تفاقمًا، لجوء الأساتذة إلى طريقتين:

- المحاضرة بالإلقاء بنسبة 52.5 %،

- المحاضرة بالإلقاء مع التعقيب 47.5 % (باديس فوغالي، 2000).

يضاف إلى ما سبق العلاقة المباشرة بإدارة الجامعة، التي يرى فيها الطالب أنها لا تعامله بالتي تشعره بأنه موضع اهتمامها، كما أنها لا تشجع المبادرات الفردية والجماعية.

كما أظهرت الدراسة أن الطلبة أجابوا في استبيان الخصائص الفردية بطريقة تدعو إلى ضرورة التكفل بها وفق نظام محدد لأولويات المشكلات الأكثر حدة، لأن شدة اتجاه الاستجابة للمشكلات سواء أكان إيجابيا أو سلبا، مرتبط بالنضج الوجداني الانفعالي، وتعكس الضبط الانفعالي للطاقة الوجدانية، هذا الضبط الذاتي الذي يحتل في حالات الاضطرابات النفسية- الجسمية الناتج عن تراكم المشكلات، مما يؤدي حتما إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي الجيد، وكما هو معلوم فالأداء الأكاديمي هو الكفيل لأن يجعل من الجامعة فضاء لتنمية المواهب وتفجير الطاقات والقدرات.

في ضوء النتائج تبدو أهمية التوجيه والإرشاد سواء تعلق الأمر باختيار التخصص المناسب لقدرات الطالب واستعداداته، وكذلك المتابعة، رغبة في تحقيق التوافق بين مختلف متطلبات الحياة الجامعية. يضاف لما سبق المشكلات الاقتصادية، والسكن في الحي الجامعي، والنقل، وفوق كل ما سبق ما ينتظره بعد التخرج، البطالة أم عمل في غير التخصص.

حاولت الدراسة إلقاء الضوء على العلاقة بين بعض الظواهر النفسية الواسعة الانتشار مثل (الانعصاب، القلق، الاكتئاب، الإرهاق)، وهي جميعها ظاهرات لها علاقة ببعض الخصائص الفردية المدروسة مؤثرة ومتأثرة بها، لغرض الكشف عن جانب هام من جوانب الشخصية المؤثرة في النشاط النفسي بشكل عام.

توقفت الدراسة في جانبها النظري عند مفهوم الاستجابات الانفعالية المدروسة وخصائصها الأساسية المميزة لها وأنواعها ومصادرها، واستخدمت الاستجابات الانفعالية الأربعة كحالة من حالات الشخصية مرتبطة بالواقع المعيشي للطالب الجامعي، بناء على النظريات المختلفة، التي تعرضت إلى مجموعة من الأبحاث في هذا المجال، وكان التركيز على الظروف التي يعيشها الطالب الجامعي وعلاقتها باستثارة هذه الحالات، من منطلق أن التعليم هو استثمار في الموارد البشرية، وأنه أهم عملية استثمار تقوم به الدولة من أجل رقيها، مهما كانت مستويات النمو التي تبوؤها المنظومة التربوية، حيث تفرض الظروف التكنولوجية الحديثة، الاستغلال الأمثل لقدراتها البشرية بحسب الإمكانيات المتوفرة، لكون العقل البشري هو عماد هذا التقدم إذا ما أحسن إعداد أبنائها إعدادا تربويا وعلميا.

ليس من السهل التنبؤ بعلاقة محددة بين الخصائص الفردية للطالب والحالات الانفعالية المدروسة ضمن مجموعة من الشروط والمتغيرات التي كثيرا ما يكون من الصعب ضبطها بدقة، إذ يمكن التنبؤ فقط فيما لو كانت كل الشروط والمتغيرات قد تحددت، وهو ما لا يمكن ادعاؤه، ومع ذلك، يبدو من خلال النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة ما، وأن هذه العلاقة ليست دائما نفسها في كل الحالات المدروسة، وأن تبرير ذلك واضح من خلال الدراسات السابقة التي أشارت إليها الدراسة الحالية، والتي تناولت الموضوع ضمن شروط ومتغيرات مختلفة.

تتميز هذه الدراسة كونها قامت على عدد من الأسس المنهجية، أهمها:

- إتباع أسلوب الدراسة المستعرضة
- اعتماد الأسلوب الإجرائي للمتغيرات التي تمثل أهم متغيرات الدراسة
- استخدام أدوات القياس تم التحقق من صدقها وثباتها، والتأكد من ذلك إحصائيا.
- تنويع أساليب المعالجة الإحصائية
- كانت الدراسة في جانبها العلمي ارتباطيه مقارنة على خلفية نظرية مستمدة من نتائج دراسات سابقة.
- تدعو هذه الدراسة الساهرين على شؤون الجامعة إلى:
- الاهتمام بمعالجة الجوانب المدروسة من حيث الاهتمام بالجوانب الصحية للطلبة (نفسيا وجسميا).
- الاهتمام بالجوانب الاجتماعية والاقتصادية (النقل، المنحة، السكن، المعاملة الحسنة من طرف الإدارة، الخ...).
- مراجعة ما يقدم للطلبة في محتوى المقررات المدرسة.

- توحيد نظام الدراسة في الجامعات.
 - تعميم مثل هذه الدراسة.
 - إعادة النظر في طرائق التقويم والتوجيه في الجامعة.
 - دراسة جميع العوامل التي تعمل على التفوق الدراسي قصد تشجيعها وتعميمها.
 - العمل على ضبط مستوى جودة التعليم ومدى مساهمة الجامعة في إحداث تغيرات ذات مغزى لدى الطلبة.
 - تحديد الأولويات للمشكلات الحادة بما يسمح لكل طالب أن يجد ضالته.
- المراجع:**
1. إيناس عبد الفتاح أحمد، محمد محمود نجيب الصبوة (2002)، ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصائص الشخصية لدى طلبة الجامعة، دراسة كشفية، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 12، العدد 3، القاهرة.
 2. باديس فوغالي (2000)، تقنيات لتدريس مراحل التدرج والطرق المستخدمة في الجامعة الجزائرية، مجلة المبرز، عدد خاص، ص 115-132.
 3. زياد القطب، أبو حامد حسين (1991)، أبحاث مختارة في فيزيولوجيا الدماغ والسلوك، مطبعة جامعة دمشق، ص 311، 335.
 4. سامي عبد القوي على (1997)، علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، ط2، مصر.
 5. سوزان بسيوني، فاروق السعيد جبريل (2011)، أحداث الحياة الضاغطة، كلية التربية النوعية، المنصورة، مصر.
 6. عطوف محمود ياسين (1986)، علم النفس العيادي، دار العلم للملايين، ط2، بيروت.
 7. كوران، وكاتل (1989)، دليل تعليمات اختبار الحالات الثمانية: صيغتي أ، ب. تعريب وإعداد: ع. الدماطي، أ. عبد الخالق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
 8. محمد عيسى (2001)، رسالة ماجستير العلاقة بين الزمر الدموية ودرجة القلق، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية.

9. Carver; C.s, Scheier, M.F, & Weintraub; J.K, (1989) assessing coping strategies: A theoretically based approach. J Pers Soc Psychol 56: 267-283.
10. 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
11. -Constance. H. (2004) Intergenerational Transmission of Depression Test of an Interpersonal Stress Model in a Community sample. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72, 3, 511- 522.
12. -Corsini. R.J; (1987) Concise encyclopedia of psychology, John Welly, New York.
13. -Cox. T., & Mackay, 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

14. -Curran and Cattell (1976) have pointed out: the psychological testing seriously and to respond to the mood—state items willingly
15. -Fang, C. & Myers, H. (2001) The Effects of Racial Stressors and Hostility in Cardiovascular Reactivity in African, American and Caucasian Men. Health Psychology, 20, 64-70.
16. Gavala, J., & Flett, R. (2005). Influential factors moderating academic enjoyment/motivation and psychological well-being for Maori university students at Massey University. New Zealand Journal of Psychology, 34(1), 52-57
17. -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.
18. Marks, D. et al. (2000) Health Psychology, Theory Research and Practice. London : Sage Publications
19. -Sale, et al, (2008), Cortisol Inhibits Neuroplasticity Induction in Human Motor Cortex, The Journal of Neuroscience.
20. -Mischel, w (1981) Introduction to personality; New York holt; Rinehart et Winston; 3rd ed
21. Stewart-Brown (2000) 'Parenting, Well-Being Health and Diseases', in A.Buchanan et B.Hudson (eds), Promoting children's Emotional Well-Being Oxford; Oxford University Press, pp: 28-47.