

**مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام (L.M.D)
دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس بجامعة سعيدة**

The stress' level of students under the applied of L.M.D system

ضراب فتيحة، سنوسي بومدين، جلولي زينب، د. ورغي سيد أحمد
جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة- الجزائر

ملخص: تهدف الدراسة إلى معرفة "مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D" ومحاولة الكشف عن الفروق التي قد تعزى إلى متغير الجنس، حيث شملت العينة طلبة شعبة علم النفس السنة الثالثة ليسانس، "بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة" البالغ عددهم (60) طالبا (ة). وللتحقق من أهداف الدراسة، استخدم الباحثون أداة لقياس "مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة" مكونة من (20) فقرة، وباعتماد على المنهج الوصفي، وبمعالجة إحصائية استخدم فيها اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
-مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل نظام L.M.D مرتفع.
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الطلبة والطالبات في مستوى الضغط النفسي.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الطالب الجامعي، نظام L.M.D.

Abstract: This study aims to know "the stress' level of student under the applied of L.M.D system", and attempt to detected the differences that my be attributed to their sex, the sample of study included student of third year license degree of psychology at "Dr Moulay Tahar university, Saida", their number was (60). And to verify objectives of study, the researchers used a tool to measure "the stress level of student" witch composed of (20) items, and with using the descriptive method, the statistical treatment was done using T-test For two independent samples, and the result show:

- The stress Level of student under L.M.D system applied is higher.
- There are no statistical significant differences at level (0.05) between male students and female in stress.

Keywords: stress, student of university, L.M.D system.

مقدمة:

لقد شهدت السنوات الأخيرة في الجامعة الجزائرية تغييرات هامة في نظام التعليم من كلاسيكي إلى L.M.D، فأصبح هذا التغيير من الموضوعات التي تؤثر على اهتمامهم وميولهم، وقد تشكل عراقيل وعقبات أمام أهدافهم، وذلك راجع إلى اضطرابات في التفكير وعدم تفهم أحداث الحياة الجامعية، وحالة من اللاتوازن التي تنتج عن الصراع بين العوامل الداخلية والخارجية، واختلال الوظائف النفسية والفسيولوجية وتوليد مجموعة من الردود الانفعالية والسلوكية، فيعيش الطلبة سوء توافق نفسي واجتماعي، وقد لا يتمتعون بالصحة النفسية المطلوبة، ما ينعكس على نمو شخصيتهم، وهذا كله راجع إلى عدم تهيئة الجو المناسب في الجامعة من الناحية العلمية والنفسية، فيجد الطالب نفسه أمام كثير من المشكلات التي يصعب حلها، إلى درجة تعقيدها وعدم تقبلها، لأنها تفوق إمكانيات وقدرات الطلبة، وعدم التكيف معها قد ينجم عنها آثار سلبية على الجانب الاقتصادي والاجتماعي واختلال إحدى ركائز بناء المجتمع التي تمثل إطارا المستقبل.

والضغوط النفسية كما يشير "بوتشانان وآخرون" Buchanan et al (2010) تعتبر من المواضيع المهمة التي تم التركيز عليها، وذلك من خلال الأبحاث والدراسات الحديثة والمستقبلية، بسبب كثرة ما يحيط بالطالب من ظروف ضاغطة، بالإضافة إلى زيادة متطلبات الحياة الأكاديمية، الأمر الذي قد يسهم في تعريضهم لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي قد تنعكس نتائجها على أدائهم في الحياة الدراسية والمهنية مستقبلا. ويرى كل من "الوجوموفر" Glover (2000) & Law أن الضغوط النفسية تكون بالاعتماد بشكل مباشر على خبرات الأفراد الشخصية، فإذا كانوا يملكون خبرات إيجابية، تكون في كثير من الأحيان دافعا قويا لهم للعمل وللإنجاز، أما عندما تكون سلبية، تكون سببا لحصول القلق والانعزال الاجتماعي لدى الأفراد، ويكون ذلك انطلاقا من أن الشعور بالتوتر الشديد الناتج عن الضغوط النفسية، يعتبر استجابة حيوية وطبيعية لموقف فهو تهديد واضح يتعرض له الأفراد باستمرار، ومن ثم يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لتلك الضغوط (فاطمة، 2016، ص1).

على هذا الأساس، تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D في الجامعة الجزائرية، لذا تطرق الباحثون إلى العناصر الموائية.

إشكالية:

لقد شهدت الجامعة الجزائرية في السنوات الأخيرة، تغييرات جذرية على مستوى نظامها، بعد أن سعت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي إلى تحسين نوعية التعليم في الجامعة ليواكب العصر الحالي، الذي يتميز بالتقدم العلمي والتكنولوجي، بالانتقال السلس من نظام كلاسيكي إلى نظام L.M.D، وبرهنت بعض الدراسات أن الطالب الجامعي يعاني من التوتر والقلق والاحترق النفسي، نظرا لعدت مصادر أدت بدورها إلى التأثير على مستوى توافقه واختلال صحته النفسية، وفي هذا الصدد جاءت "دراسة (الشيخاني، د. ت) على أن ما يقارب حوالي 80% من الأمراض الحديثة منشأها الضغوط، وعن التقرير لـ (و. م. أ) أن 85% من المشكلات الصحية لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية، مما ينعكس على مستوى الطموح وخفض الدافعية للإنجاز، وكل هذا ينشأ من التغييرات السريعة والتي لا تلائم البيئة الجامعية، من تغييرات في طرق التقييم،

وطبيعة العلاقة بين الأساتذة الجامعيين والطلبة، وزيادة مسؤولية الطالب الجامعي سواء داخل الجامعة أو خارجها. في هذا الصدد، جاءت دراسات قريبة من المشكلة، وهي دراسة (ماك دونالد، 1996) إذ عمد إلى تحديد مصادر الضغوط التي يعيشها التلاميذ، كما يدرکها المعلمون في حجرة دراسية، وتوصلت النتائج إلى أن مصادر الضغط المدرسي لدى التلاميذ، المناقشات التي يستخدمها المدرسون داخل الحجرة الدراسية، والواجبات، والتغذية الراجعة وعدم التواصل مع المدرسين. كما أكدت "دراسة(جاجدك، 1996) صدق الأداة المستخدمة لمعرفة عوامل الضغوط لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة الثانوية، وأشارت النتائج أن خوف التلاميذ من الدرجات المنخفضة في الامتحانات يمثل عاملاً للضغط الدراسي، كما أن إدراك التلاميذ لعوامل الضغط يعتمد على المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وتدل نتائج هذه الدراسة على أن الخوف من الفشل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالضغط لدى التلاميذ"(سميرة، 2011، ص27).

إضافة إلى ما جاءت به دراسة (عبد الله وعمر، 1988) التي تطرقت إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي، وتوصلت إلى أن درجات شدة الضغط النفسي للإناث أكثر من الذكور(أعمر، 2011، ص17). كما جاءت دراسة (محمد، 2004) عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وكشفت عن فروق على مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الطلبة العلمين(عبد الحق، 2016، ص29).

من خلال ما جاءت به الدراسات السابقة، نستنتج أن الضغوطات النفسية لدى التلاميذ منشأها نفسه عند الطلبة الجامعيين، نتيجة كثرة الأعمال التطبيقية وطريقة التقييم، والفشل في الامتحانات، ومع أن الضغوط النفسية أحياناً تكون إيجابية، وإن كان الطالب الجامعي يأخذ احتياظه ويراجع قبل الامتحان، ويقوم بأعماله الموجهة، حتى يكون لديه رصيد معرفي، ويتحصل على شهادة ليست رمزية فقط، ويتم نقلها للأجيال الصاعدة، غير أنه في بعض الأحيان تكون الضغوط النفسية عائقاً أمام الطالب، فيحس بالاكنتاب والإحباط، وعليه يكمن الغرض البحثي للدراسة الحالية في التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D في الجامعة الجزائرية، وعليه تتلخص إشكالية الدراسة في:

-ما مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام L.M.D ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة الجامعيين تعزى لجنسهم؟

فرضيات الدراسة:

-يتوقع مستوى ضغط مرتفع للطلبة الجامعيين.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة الجامعيين تعزى لجنسهم.

أهداف الدراسة:

-التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام L.M.D.

-الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة التي قد تعزى لجنسهم.

-إثراء البحوث والدراسات المتعلقة بالضغط النفسي بدراسة ميدانية.

أهمية الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطالب خلال مشواره الدراسي، إذ أصبحت مرحلة تتزايد فيها الضغوط النفسية، وأصبحت مشكلة الضغط النفسي تشتكي منها كل المجتمعات عامة، والطلبة الجامعيين بصفة خاصة، مما جعل هذه الظاهرة تشكل خطرا، وقد تنعكس سلبا على الطالب الجامعي بصفة خاصة. وقد دفعتنا الإصلاحات الجامعية الأخيرة إلى الاهتمام بهذا الموضوع، لما لها من أهمية قصوى عليها وعلى المجتمع ككل، كما ترجع أهمية الدراسة إلى التعرف على المصادر والعوامل المسؤولة عن الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام L.M.D.

تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

مستوى الضغط النفسي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال مجموع استجاباته على فقرات الاستبيان المعد لهذا الغرض.

الطالب الجامعي: هو ذلك الطالب الذي انتقل من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية، بعد اجتياز ونيل شهادة البكالوريا وتحصل على معدل يساوي 20/10 أو يفوقها، وهو في هذه الدراسة الطالب المنتمي إلى جامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة، الجزائر، ويدرس في شعبة علوم التربية.

نظام L.M.D: هو عبارة عن هيكلة جديدة لنظام التعليم بالجزائر يتمحور حول ثلاثة شهادات: ليسانس- ماستر- دكتوراه.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في جامعة الدكتور " مولاي الطاهر " بسعيدة، الجزائر، قسم العلوم الاجتماعية.

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الأساسية خلال موسم (2017-2018).

الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من (90) طالبا وطالبة، من مستوى السنة الثالثة ليسانس علم النفس.

الإطار النظري للدراسة:

الضغط النفسي: اشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني الذي يعني ضيق على أو ضغط بشدة ومنه اخذ الفعل الفرنسي (Etendre) الذي يعني طرق بجسمه وبذراعيه ضاغط بقوة(أونيسه، 2014، ص135).

يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه، إلى أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى يمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي(إبراهيم، 1998، ص106).

أي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج من ذلك من آثار جسدية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق الإحباط والحرمان والقلق(فاروق، 2001، ص96).

ويستخدم مفهوم الضغط للإشارة إلى ردة الفعل الواعية وغير الواعية على التهديدات، التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أم نسج من الخيال، ويتولد عنه الشعور بالألم، والوحدة والارتباك (فاتح، 2008، ص20).

عرفه "السلطاني" (1994) بالمواقف أو الظروف أو الأحداث التي تهدد أو تتحدى قدرة الفرد على التوافق معها، مما يسبب له التوتر والقلق أو الضيق ويؤدي إلى عدم التوازن النفسي للفرد (محسن، 2007، ص260).

أما "هانز سيللي" فنذكره على أنه استجابة فيسيولوجية لمثير ضاغط، ويأخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط، منها الإيجابية والسلبية. بينما "ريتشارد لازا روس" فيقول بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى خطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (محمد، 2012، ص88).

والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد لأحداث أو التغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض آثار الفيسيولوجية (أحمد وأحمد، 2008، ص21). وهي تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوظيفي النخامي الكظري، يسيطر الجزء الأول من هذا المحور، أي غدة الهيبوثالاموس على الغدة النخامية في الدماغ التي تحت الغدة الكظرية في البطن (الغريز وبلكنسون، 2013، ص9).

نستنتج من التعاريف السابقة، أن الضغط النفسي هو مجموعة من المثيرات الخارجية، والمواقف والأحداث، التي تؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة، قد تكون بمثابة حاجز للفرد في حياته، وتؤدي إلى عدم التوازن النفسي للفرد، وينتج عنها آثار جسمية ونفسية كالصداع والإحباط والاكتئاب والحرمان.

نظام ل. م. د:

إن نظام L.M.D هو مراجعة للتعليم العالي تسعى لتطبيقه كل الدول الحريضة على نموها الاقتصادي، وهذا ما فعلته الدول الأوروبية، بوقف برنامج (بولون) الذي كان تكملة لبرنامج (اراسموس ماندوس)، هذا الأخير في (1987) يسمح لثلاث جامعات أوروبية بالاتحاد من أجل تحضير شهادة ماستر مشتركة يتم اقتراحها على طلبة الجامعة غير الأوروبية، والماستر الممنوح يفتح المجال للاعتراف به في البلدان الأعضاء (حليمة ونصيرة، دس، ص5).

وتعني الحروف الثلاثية L.M.D: ليسانس - ماستر - دكتوراه. حيث يعتمد هذا النظام في هيكلته على ثلاث مراحل تكوينية تتوج كل واحدة منها بشهادات جامعية.

المرحلة الأولى: يقصد بها شهادة البكالوريا+ (3) سنوات وتتوج بشهادة الليسانس تتكون بها من درجتين:

تكوين قاعدي: متعدد الاختصاصات يمتد إلى ستة سداسيات ويخصص لاكتساب المبادئ الأساسية للتخصصات والتعرف على المنهجية الجامعية.

تكوين الاختصاصي: وهو نوعان: أكاديمي ومهني، الأول يمنح في نهاية مسار اللسانس للالتحاق مباشرة بالدراسات الجامعية التي مدتها أطول وتخصصها أدق، وتمنح كفاءات ومعايير محددة، والثاني يمنح في نهاية مسار اللسانس للاندماج في سوق العمل.

المرحلة الثانية: بكالوريا + 5 سنوات وتتوج بشهادة الماستر وتمنح للطلاب تأهلين:

تأهيل مهني: يتميز باكتساب اختصاص عال في حقل التخصص (ماستر مهني)

تأهيل البحث: يتميز بالتحضير للبحث العلمي والإعداد للنشاط البحثي في القطاع الجامعي (ماستر بحثي).

المرحلة الثالثة: بكالوريا + (8) سنوات تتوج بشهادة الدكتوراه ويضمن هذا التكوين تعميق ضمن التخصص (هارون، 2016، ص16).

إن L.M.D نظام للتكوين العالي يرمي إلى بناء الدراسة على (3) رتب: ليسانس - ماستر - دكتوراه بمحتويات منضمة في الميادين، ضمن مسالك محددة ومسالك مفردة، على أن ينظم التكوين على أساس سداسيات (وحدات تعليم قابلة للتصيد)(دليل، 2011، ص13). وهو نظام للتعليم العالي بدأ العمل به تدريجيا في البلاد منذ سبتمبر (2004)، حيث يسمح للطلاب بتحضير متسلسل لثلاث شهادات(فتيحة وفاطمة، 2016، ص8).

نستنتج من خلال التعاريف السابقة أن نظام (L.M.D) نظام للتعليم العالي يشمل هيكلية تضم ثلاث شهادات (ليسانس، ماستر، دكتوراه) وتنظيم التكوين فيه على أساس سداسيات أي وحدات قابلة للتصيد.

الإطار التطبيقي للدراسة:

الدراسة الاستطلاعية:

أهدافها:

- جمع البيانات والمعلومات ذات الصلة بموضوع الدراسة قبل استخدامها في الدراسة الأساسية.
- استطلاع الميدان والتعرف على الصعوبات التي من المحتمل أن تواجه الباحثون أثناء إجراء الدراسة الميدانية.
- تقدير الخصائص السيكومترية للأداة.

-الإطلاع على بعض الدراسات السابقة (مثل): عبيدي سميرة - كروم خميسي.

عينة الدراسة: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، بحيث تكون لها نفس الميزات وخصائص المجتمع الإحصائي، وتمثل في هذه الدراسة (30) طالبا وطالبة من أصل (90) طالبا من تخصص علوم التربية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتتوزع العينة الاستطلاعية حسب المتغيرات التالية كآلاتي:

حسب متغير المستوى والجنس:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب المستوى والجنس.

المستوى العلمي	العينة	التكرار	%
السنة الثالثة ليسانس	الإناث	23	77%
	الذكور	7	23%
المجموع	المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن أفراد العينة يتوزعون بنسبة (77%) إناث و(23%) ذكور، وهم كلهم بمستوى الثالثة ليسانس.

أداة الدراسة:

كيفية بناء الأداة: اعتمد الباحثون في الدراسة الحالية على استبيان باعتباره أداة من أدوات البحث العلمي تهدف إلى جمع البيانات والمعلومات، وذلك من خلال الاطلاع على مقاييس الضغط النفسي المدرسي "بو فتاح محمد"، ورافق ذلك بعض التعديلات، من خلال اتخاذ الفقرات التي لها علاقة بالضغط النفسي لدى الطلبة، بمراعاة موضوع الدراسة وطبيعتها.

وصف الأداة: يتألف الاستبيان من (20) فقرة موزعة، والتي تتناول متغير الدراسة (الضغط النفسي)، صممت على شكل استجابات أمامها خمسة بدائل كما يلي:

-تتطبق بشدة (5 درجات).

-تتطبق (4 درجات).

-أحيانا (3 درجات).

-لا تتطبق (2 درجتان).

-لا تتطبق بشدة (1 درجة واحدة).

الخصائص السيكمترية للأداة: قبل تطبيق أداة الدراسة لابد من التأكد من صلاحيتها وثباتها وهو ما يعرف بتقدير الخصائص السيكمترية، وقد اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لقيمة الثبات (0,61)، والتي وجد بأنها (0,78) مما يدل على أن المقياس صادق.

الدراسة الأساسية:

منهج الدراسة: إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحثين تبني منهج معين دون غيره تبعاً للأهداف التي يسعون لتحقيقها من هذه الدراسة. والمنهج المتبع في هذه الدراسة، هو "المنهج الوصفي" الذي يعرف على أنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم، لوصف ظاهرة معينة" (عبد المؤمن، 2008، ص288)، ولأن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D، فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها، إذ يخدم أهدافها وطبيعتها.

عينة الدراسة: تتوزع أفراد عينة الدراسة حسب الخصائص التالية:

حسب المستوى الدراسي والجنس:

الجدول رقم: (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي والجنس.

المستوى الدراسي	الجنس	التكرار	%
السنة الثالثة ليسانس	أنثى	50	83,33%
	ذكر	10	16,67%
المجموع		50	100%

يمثل الجدول أعلاه توزيع العينة الأساسية حسب المستوى الدراسي والجنس، بحيث نلاحظ بأن نسبة الإناث (83,33%) تفوق نسبة الذكور المقدره بـ (16,67%) بحوالي خمسة مرات. أداة الدراسة: اعتمد الباحثون في الدراسة الأساسية على استبيان "الضغط النفسي المدرسي" لصاحبه "بو فتاح محمد"، وبعد تقدير الخصائص السيكومترية، أصبح يتألف من 20 (فقرة) موزعة على الفقرات الموجبة فقط، وتم الاعتماد على البدائل نفسها وهي (تنطبق بشدة، تنطبق، أحيانا، لا تنطبق، لا تنطبق بشدة).

إجراءات التطبيق: قام الباحثون بتحضير الاستمارة وتوزيعها على الأفواج في تخصص علم النفس، السنة الثالثة ليسانس، وتم شرح التعليمات المرتبطة بالأداة، وتوضيح طريقة الإجابة، وحثهم على الإجابة على جميع فقرات الاستمارة، دون استثناء، وبأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والتأكيد على كتابة البيانات الشخصية التي يحتاجها البحث. بعد استرجاع الاستمارات من جميع الطلبة، قام الباحثون بتفريغ النتائج المحصل عليها ومعالجة البيانات إحصائيا للحكم على فرضيات البحث ضمن الخطوات الموالية. الأساليب الإحصائية المستعملة: من أجل تحليل البيانات المحصل عليها بواسطة أداة الدراسة، اعتمد الباحثون على بعض الأساليب الإحصائية المناسبة، منها:

- النسبة المئوية.

- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

عرض نتائج الدراسة:

عرض نتيجة عرض الفرضية الأولى: والذي نص على: ما مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D؟

لحساب مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق L.M.D تم اعتماد الوزن النسبي، المستخرج من مجموع استجابات العينة على الأداة، ولقد تم تدوين النتائج في الجدول الموالي:

الجدول رقم (03) بين مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل نظام L.M.D

العينة	التكرارات	الوزن النسبي	الحكم
60	3761	84%	مرتفع

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن الوزن النسبي يقدر بـ (84%)، وهي نسبة عالية، ما يفيد بأن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D مرتفع.

عرض نتيجة الفرضية الثانية: نصت الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة الجامعيين (ذكور / إناث) تعزى لجنسهم.
الجدول رقم: (04) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة الجامعيين (ذكور / إناث) في ظل تطبيق نظام L.M.D

الحكم	قيمة Sig	DF	قيمة "ت"	الانحراف معياري	المتوسط الحسابي	العينة
غير دالة	0,268	58	1,139	10,943	61,32	الإناث: ن=47
				12,017	65,31	الذكور: ن=13

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن متوسط الحسابي للإناث يقدر (61,32) والذكور (65,3)، وقيمة "ت" تقدر (1,139) عند درجة الحرية (58). أما قيمة sig تقدر بـ 0,258 والتي هي أكبر من 0,05، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة تعزى إلى جنسهم.

مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

كشفت نتيجة التساؤل أن هناك "مستوى جد مرتفع في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D، بحيث اتفقت نتيجته مع الدراسة السابقة التي قام بها كل من "الخزاعلة والعرايبيبة" (2011) والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم، إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تؤثر فيهم، وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها أن هناك عديد من الضغوطات الاجتماعية والأكاديمية التي يتعرض لها الطلبة في جامعة (القصيم)، وأن مستوى هذه الضغوط يتراوح بين (2,71_2,61) وهو مؤشر مرتفع للضغوط" (انتصار، 2015، ص834)، ومن خلال ما أسفرت عليه نتائج الدراسة السابقة، وبعد استطلاع آراء بعض الطلبة في ظل تطبيق نظام L.M.D، يرجع هذا المستوى المرتفع إلى عدة عوامل من بينها:

العامل الأكاديمي: الذي يتمثل في كثافة محتوى المقاييس، وعدم وجود ضبط في استعمال الزمن من قبل الإدارة، وعدم الالتزام بالأدوار داخل الجامعة، وعدم توفر الوسائل التكنولوجية الكافية لتقديم الدروس كجهاز عرض البيانات، قد يعرقل أداء الطالب ويؤثر عليه، خاصة إذا كان محضرا للبحث في حصة الأعمال الموجهة. أما طريقة التقييم التي لا يوجد فيها معامل التعزيز وتمييز الأفضل بين الطلبة (كالأخذ بعين الاعتبار عامل الحضور في حصص المحاضرة والأعمال الموجهة)، وعامل المشاركة داخل الصف، والتدخل في بناء الدرس مع الأستاذ، كلها عوامل أصبحت لا تراعى في غالب الأحيان في أداء الطالب بصورة جديّة.

العامل النفسي الوجداني: أي كل ما يحمله طلاب علم النفس من صراعات داخلية، عدم تفهم لذواتهم، وعدم وجود الثقة حول ما يملكونه من قدرات ومهارات وكفايات، وازدياد التوتر والقلق حول أي حدث يواجههم.

العامل الاجتماعي: يتمثل في المجتمع بالدرجة الأولى والأسرة بصفة خاصة، فعندما تكون هنالك صراعات في الأسرة، ويعيش الطالب حالات عدم التفاهم، قد تؤثر عليه سلبا وتتعكس على حياته الجامعية وتؤثر على مردوده التحصيلي.

العامل المعرفي: يشمل البنية المعرفية وطريقة تفكير الطالب، والأفكار السالبة التي ليس لها أساس علمي في الحكم على نظام L.M.D، التي قد تولد ضغطا نفسيا دون أن يشعر به، وتترجم إلى سلوكيات غير لائقة قد تؤثر على مستواه المعرفي.

العامل المادي: عندما يعاني الطالب من انخفاض في المستوى الاقتصادي المعيشي، ويعاني من الفقر قد تؤثر عليه من الناحية الداخلية التي تشمل عدم تلبية حاجات يرغب فيها، وتؤثر عليه من ناحية خارجية، أي مكانته بين الطلبة الآخرين.

مناقشة الفرضية الثانية: جاءت نتيجة الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في مستوى الضغط النفسي بين الطلبة الجامعيين تعزى إلى جنسهم.

أكدت هذه النتيجة كل من دراسة "فولكمان ولازاروس" (1985) ودراسة "روزنبرج وزميله دوغندرنند" على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي (خميسي، 2005، ص17).

بينما تعارضت هذه النتيجة مع دراسة "كومار وبهوكار" (2013) التي هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجية التعامل معها لدى الطلبة الجامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، والتي اشتملت عينتها على (60)، وأظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور، وأيضا دراسة "البيير قدار" (2011) التي أشارت إلى اختلاف مستويات الضغط النفسي والصلابة النفسية بين الذكور والإناث، ولصالح الذكور. بالإضافة إلى دراسة "الزيود" (2010) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (انتصار، 2015، ص835-842). ودراسة "برادلي" (1980) التي أثبتت أن الإناث أدركن عدد من الأحداث على أنها ضغطا نفسيا أكثر الذكور. ودراسة "روبيتزوثانيك" (1979) التي أجريها على طلاب الجامعات لتحديد استجاباتهم للتوافقية للضغوطات الأكاديمية، والتي أثبتت أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور (خميسي، 2005، ص17).

يرى الباحثون أن عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام L.M.D، يرجع أن جزءا كبيرا من هذا الضغط النفسي موروث عن الحياة اليومية، حيث كل الأفراد باختلاف أعمارهم ومستوياتهم العلمية يعانون من الضغط، سواء كان ذكر أو أنثى وتختلف في شيء واحد، هو مصدره ودرجته، مع العلم أن هناك ضغوطا نفسية إيجابية تمثل دافع بالنسبة للطلاب الجامعي وتجده حريصا على الدراسة، وعلى المراجعة المستمرة وحسن إدارة الوقت، مما يسمح لنا بالحكم على إيجابية الضغط النفسي للطلاب الجامعي أحيانا. أما الضغط النفسي السلبي، فيشكل عائقا عليه في تحقيق طموحاته ومبتغاه، سواء بالنسبة للذكر أو

مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين ضراب فتيحة، سنوسي بومدين، جلولي زينب، د.ورغي سيد أحمد
للأنثى، نتيجة عدم وجود استراتيجيات للتعامل مع الضغوط، وعدم التصدي لها بالطرق المتنوعة،
لسوء التخطيط، ولعوامل بيئية.

في هذا الصدد، ذكر "تاييلور" (1986) أن استجابات الأفراد مختلفة للضغط النفسي ومتعددة،
ويمكن اعتبار بعضها إرادي والبعض آخر لا إرادي وهي كما يلي:
الاستجابات الفسيولوجية: من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي للمفاوي الذي يعمل على
زيادة معدل ضغط الدم وتكرار التنفس ومعدل نبضات القلب بإفراز هرمون الأدرينالين والنور
ادرينالين.

الاستجابات السلوكية: حسب طبيعة الموقف الضاعط بالاستجابة بالإقدام أو بالإحجام.
الاستجابات الانفعالية: مثلا والخوف، والغضب والإحباط والاكنتاب.
الاستجابات المعرفية: وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء في
المهام المعرفية وعدم القدرة على التركيز، وتقييم الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية التغلب
عليه (هيثم وآخرون، 2014، ص195).

من خلال ما سبق، نستنتج أن درجة الاستجابة إلى الضغط النفسي تتدخل فيها مجموعة عوامل
تتمثل في العوامل الفيزيولوجية والسلوكية والانفعالية والمعرفية، وكل واحدة لديها دورها في
جسم الإنسان، فالفيزيولوجية لها دور في الجهاز العصبي، حيث أن الطالب إذا واجه موقف
معين قد يتعرض لاختلال دور الهرمونات وارتفاع ضغط الدم، وغياب التنفس وغيرها من الآثار
الجانبية الأخرى، وهو ما ينطبق أيضا على استجابات أخرى، وقد لا تختلف أدوارها كثيرا،
بحيث تكون هذه الاستجابات نفسها عند الذكر كما عند الأنثى.

خاتمة:

في هذا الجزء الأخير من الجانب الميداني، وانطلاقا من نتائج الدراسة في ضوء ما يتعلق
بالضغط النفسي لدى الطلبة، واعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها، وانطلاقا من
الإشكال العام للدراسة، وتساؤلها، يستخلص الباحثون أن:

-مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين في ظل تطبيق نظام L.M.D مرتفع.
-لا توجد فروق ذات دلالة الإحصائية في الضغط النفسي بين الطلبة في ظل تطبيق نظام
L.M.D يعزى لجنسهم.

وعليه، يوصي الباحثون بـ:

-العمل على تخفيف من الضغط النفسي لدى الطلبة لصرفه عنهم، من خلال برامج تعليمية
ترفيهية هادفة، وإقامة رحلات علمية.

-التفكير في تبني استراتيجيات معينة للحد من الضغط النفسي لدى الطلبة، تراعي الظروف
البيداغوجية، والاجتماعية والاقتصادية والنفسية للطلاب.

ويمكن أيضا تقديم مشاريع بحث مستقبلية تتمثل في:

-مستوى الضغط النفسي واستجابة الفلق لدى الطالب الجامعي (في تخصصات أخرى)

-الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

-الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

قائمة المراجع:

1. أحمد نايل الغريب وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد(2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع.
2. أسماء هارون(2010)، دور التكوين الجامعي في ترقية المعرفة العلمية تحليل نقدي لسياسة التعليم في الجزائر نظام L.M. D. رسالة ماجستير، جامعة منصوري قسنطينة.
3. العبودي فاتح(2008)، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة منصوري بقسنطينة، الجزائر.
4. انتصار الصمادي(2015)، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، مجلة دراسات العلوم التربوية، م3.
5. بن شلقة أعمار(2011)، مستويات شدة الضغط النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة البويرة، الجزائر.
6. بن ويس فتيحة ووزاني فاطمة(2016)، واقع نظام (ل. م. د) من وجهة نظر الطلبة، رسالة ليسانس، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الدكتور مولاي الطاهر، سعيدة، الجزائر.
7. حليلة قادري وين ناجي نصيرة (د ت)، جودة التكوين في نظام (ل. م. د) في ضوء المرافقة البيداغوجية للطلاب الجامعي، مجلة الباحث.
8. الدليل العملي لتطبيق ومتابعة(ل. م. د)(2011)، ديوان مطبوعات جامعية، الجزائر.
9. عبد الستار إبراهيم (1998)، الاكتئاب، علم ومعرفة، الكويت.
10. عبد الحق لبوازدة(2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، ع15.
11. عبيدي سميرة(2011)، الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل المدرسي لدى المراهق المتمدرس(17.15) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بجاية، الجزائر.
12. عبد المؤمن علي معمر(2008)، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية أساسيات وتقنيات الأساليب، ط1، دار الكتب الوطنية، ليبيا.
13. فاروق العيد عثمان(2011)، القلق إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
14. فاطمة سحاب الراشدي(2016)، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغط النفسي لدى الطالبات المعاقات حركيا في منطقة القصيم، جامعة القصيم كلية العلوم والآداب بالرس، المملكة العربية السعودية.
15. قامي أونيسة (دس)، الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
16. كروم، خمبستي(2005)، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى التلاميذ الثانويات، رسالة ماجستير، جامعة منصوري بقسنطينة، الجزائر.
17. محسن محمود أحمد الكيكي(2007)، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوى، مجلة التربية والعلم، ع4.
18. محمد بو فاتح(2012)، مقياس الضغط النفسي المدرسي، مجلة دراسات جامعة الأغواط، ع21، الجزائر.
19. هيثم محمد النادر وبشير وأحمد النادر وبشير أحمد العلوان ومحمد خالد القضاة (دس)، دراسة ميدانية بين طلبة الكلية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في جامعة مؤتة، مجلة الدراسات العلوم التربوية، ع1.
20. غريغ ويلكسون(1993)، الضغط النفسي، دار المؤلف.