

## الصحة النفسية وعوامل التوتر النفسي لدى الطالب الجامعي

أحمد مغلاوي

أستاذ مساعد

المدرسة العليا للأساتذة - بوزريعة -

حظيت دراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية الاجتماعية والصحة النفسية وعلاقتها بالتوتر النفسي للفرد بشكل عام وبالطالب الجامعي بشكل خاص باهتمام كبير من جانب الباحثين في العلوم الاجتماعية والنفسية والطب النفسي

وإن بداية اهتمام علماء النفس بالكيفية التي يفسر بها الفرد سلوكه ترجع إلى الخمسينيات حيث يعد العالم الأمريكي فريتز هايدر ( 1958 ) أول من وضع أسس نظرية العزو ومن خلال دراسة عن " المدركات الحسية (الحدسية) للأسباب (Intuitive perceptions of causality) وقد ساهم في تطوير هذه النظرية مجموعة من الباحثين البارزين أمثال جونس ودا فيس (1965 م) وكلي ( 1976 ) وأبرا ماسون وزملاؤهم (1978م) ولعل ما كتبه وسيمين (1980م) في إحدى دراساته أهم دليل عن القيمة العلمية والعملية لأعمال هؤلاء الباحثين حيث قال " لقد بسطت القاعدة اللازمة لما قد يعتبر الهيكل النظري الأكثر تأثيرا في علم النفس الاجتماعي"

وفي العقود الأخيرة أزداد هذا الاهتمام وقد كان للأحداث المثيرة التي اتصفت بها طبيعة الحياة العصرية وما رافقها من أحداث أدى إلى اكتساب حياة مثيرة للمشقة وتأثيرها في المسار الصحي النفسي والاجتماعي للفرد بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص وللطالب الجامعي أهمية خاصة لما يمثله من أهمية لمستقبل أمة تسعى لبناء جيل من الإطارات السليمة في بنيتها الصحية والنفسية والعلمية وفي هذا الإطار يقول عبد الدايم " يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، حيث أنه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة ، ولذلك فإن التعليم العالي بمستوياته وخاصة الجامعي ينال كثيرا من الاهتمام في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء ، وذلك للدور المهم والخطير الذي يؤديه في التنمية البشرية ، والاجتماعية ، والاقتصادية وما يوفره من قوة عاملة مؤهلة وقيادته للمجتمع الأمر الذي يتطلب الإعداد والاهتمام بالعنصر البشري إعدادا نفسيا واجتماعيا ،

من المؤسسات التربوية والجامعية بحيث يستطيع أن يستجيب لمعطيات العصر والمجتمع وأن يتفاعل معها" (عبد الدايم 22:1966)

ولتحقيق الأهداف المرجوة من التعليم الجامعي وجب التركيز والاهتمام بالطالب الجامعي الذي يعتبر المحور الأساسي في كل زمان وأوان وبالتالي الصحة النفسية للطالب والأستاذ بصورة خاصة والأسرة الجامعية بشكل عام، وللوصول إلى هذه الغاية نحاول في هذا البحث دراسة الصحة النفسية وعوامل التوتر النفسي لدى الطالب الجامعي والشريحة المستهدفة في هذه الدراسة هم طلبة الجامعات الجزائرية وذلك بهدف معرفة المعلومات الأساسية عن الصحة النفسية للطلبة ومظاهر الاضطرابات النفسية وأسبابها وطرائق معالجتها وعلاقتها بمظاهر الإجهاد النفسي ورد فعل الجسماني للفرد اتجاه الضغوط النفسية في الجماعة (الطلبة) والمجتمع والأسس التي تتحكم فيها والعوامل التي تساعد على تحسين التعامل وحسن المعاملة بين الفرد (الطالب) في الجماعة والمجتمع وللوصول إلى تحديد هذه العوامل وجب علينا معرفة خصائصها ودينامياتها و(حركياتها) وعلاقتها التفاعلية الفردية و الجماعية ، في القيادة وسلوكية اتخاذ القرارات وتتشكل خطة البحث من العناصر التالية :

1- مقدمة في الصحة النفسية

2- الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

3- تعريف الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

4- أسباب الاضطرابات النفسية ( المرض النفسي)

5- أعراض الاضطرابات النفسية

6- التوتر النفسي

7- استجابة أجسادنا للتوتر النفسي

8- طرائق وأساليب تعاملنا مع الإجهاد النفسي

9- طرائق معالجتنا للتوتر النفسي

10- المراجع العربية

11- المراجع الأجنبية

## الصحة النفسية للطلبة الجامعيين

إن الطالب الجزائري عادة وهو يتأهب للالتحاق بمقاعد الدراسة بالجامعة يكون لديه انطباع أولي بأنه تخطى مرحلة الدراسة الثانوية وما صاحبها من نظام صارم في عملية الدخول والخروج من وإلى الثانوية والاحتكاك المباشر بأساتذته وما يمثله من مساعلة حول الفروض والواجبات المدرسية اليومية في مختلف المواد الدراسية المقررة وما لهذه الأسئلة من تأثيرات نفسية عادة ما تكون ممزوجة بالخوف بالنسبة لبعض الطلبة ومحل انتظار وترقب للبعض الآخر .

والمتابعة اليومية من قبل الطاقم الإداري المسير وعلى رأسه السيد مدير الثانوية وفي أغلب الأحيان التنسيق بين أولياء الطلبة والإدارة وبالتالي فإن انتقاله للجامعة يعني أنه تحرر إلى عالم أكثر رحابة وأكثر تحررا.

إلا أن ذلك التصور لا يصل إلى حد التفحص الدقيق للمحيط الجامعي المتمم عادة بالتنسيق وعدم الجدية في التعامل البيداغوجي والإنساني والإداري والاجتماعي بين بعض المسيرين والموظفين والأساتذة في بعض الجامعات من جهة والطلبة الوافدين إلى هذه الجامعات من جهة أخرى وهذا التسبب عادة ما يكون مدخلا أساسيا ورئيسيا لانغماس الطلبة شيئا فشيئا نحو السلوكات المنحرفة ، كالتورط في تعاطي المخدرات ، الانحرافات الأخلاقية والتمرد على قيم المجتمع والسعي لتكسير النسق الاجتماعي النمطي وتحطيم البنية الاجتماعية التي تسيير عليها الجامعات العريقة والإخلال بالنظام العام وهذه الآفات تؤدي بالطالب إلى الشعور بالقلق المرتفع وضبابية في الرؤية بالنسبة له في تسيير أمور البيداغوجية و الخوف من الدراسة وعدم الانسجام مع المحيط الجديد وبالتالي تشتت ذهني مصحوب بعدم القدرة على تنظيم الوقت واستغلاله وعدم إعطائه الأهمية اللازمة مما يعمق عدم التكيف الدراسي للطالب وانخفاض تقدير الذات لديه وهذه المعوقات النفسية والاجتماعية تكون بمثابة الشرارة الأولى التي تضرب التوازن الذاتي للعناصر الأساسية المؤلفة للصحة النفسية ولا تساعد على نمو صحة نفسية سليمة لديه مما يفقده التركيز، وقد يؤدي إلى انفصام في الشخصية في حين أنه من المفروض أن يكون الطالب ذا شخصية قوية وصحة نفسية سليمة ، ويعرف (عبد العزيز القوصي) الصحة النفسية بأنها (( حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة ، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية )) (عبد العزيز القوصي 1975 : 8-6) أما بارون فيقول " إن الذين يتمتعون بالصحة النفسية السليمة هم من يعملون ما يرونه صوابا ، والصواب في نظرهم هو أنه لا ينبغي على الفرد أن يكون كذابا أو غشاشا أو سارقا أو يغتاب أو يقتل وبصفة عامة الصواب هو ألا يفعل ما يهدد سير المجتمع " ( بارون 1968 : 145 )

**تعريف الصحة النفسية:** يظن الكثير من الناس أن الحالة النفسية ليس لها تأثير كبير في الإنسان فهي مرحلة وقتية تمر بشخص ما وتنتهي ، ولكن الواقع غير ذلك فحتى إذا استطاع المريض أن يخرج من الحالة النفسية فأنها ستطبع في حياته آثارا دائمة ، لاسيما وأن العوامل التي تسبب الحالات النفسية كثيرة ومنتشرة في جميع مرافق الحياة ، في الإدارة ، في المدرسة ، في دور العبادة ، في النوادي الرياضية ، في النوادي الثقافية والعلمية ، في الجامعات وفي كل التجمعات البشرية .

و للصحة النفسية تعاريف مختلفة، ويمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها " طاقة نفسية أساسية يحتاج إليها المرء لمباشرة وظائفه النفسية المختلفة وهي الطاقة المعرفية ( cognitive energy ) والطاقة الانفعالية ( affective energy ) والطاقة الدافعية ( motivation energy ) ونمو الفرد هو تمايز لهذه الطاقات بحيث يمكن تجميعها في تنظيم متكامل وتوجيهها نحو أهداف معينة في أوقات معينة لتحقيق الوجود الايجابي له" : ( عزت ، 1986:26)

"الصحة النفسية حالة ديناميكية ( Dynamics stol ) تبدو في قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالأخذ والعطاء والتعاون والتسامح" : ( عوض ، 1977:3)

إن ما يميز عصرنا الحالي هو التوترات المختلفة والضغوط الشديدة التي يعيشها الإنسان بشكل عام والطالب بشكل خاص فالطالب في حياته اليومية يعيش المعاناة اليومية التي يعيشها المواطن العادي بالإضافة إلى معاناته كطالب حيث

"إن المعاناة التي سادت الوسط الجامعي وتركت آثارا واضحة عند الشباب الجامعيين والتي تمثلت في ظهور الانفعالات والمؤثرات النفسية والتذمر من الحياة لظروفها القاسية ، فإن القدرة على تحمل هذه المواقف الضاغطة تعتبر واحدة من مؤشرات الصحة النفسية " : ( الدليمي ، 1991:47)

وقد أكدت نتائج دراسة بالسويك ومكريدس ( balswick & Macrides ) عام ( 1977 ) على أن هناك علاقة دالة بين المعاملة الوالدية الصارمة وبين ضعف الصحة النفسية للشباب والتي تتمثل في الإحباط والقلق والعدوان : ( balswick & Macrides , 1977 :402-412) وبالتالي فإن مواجهة هذه الظروف وتأثيرها على الطلاب تختلف من طالب إلى آخر وذلك حسب الاستعداد النفسي والجسدي من حيث التفاعل ورد الفعل لدى كل فرد في مواجهة هذه الظروف و العوامل المسببة التي تؤدي بالضرورة إلى نشوء بوادر الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد من الطلبة

### عوامل الاضطرابات النفسية لدى الطالب

## الاضطرابات النفسية ( psychological désordres )

هي مجموعة من الأعراض المركبة القابلة للتحديد من الناحية العيادية ، وهي تنجم عادة من مجموعة متوالفة من العوامل النفسية والاجتماعية والوراثية والجسدية ، وقد ترافقها تبدلات عضوية أو شذوذات سلوكية في ظاهرة التعامل مع المحيط الاجتماعي ، كالسلوك الجانح والسلوك اللا اجتماعي ، والكذب ، والعدوان ، أو غير ذلك. ومن العوامل المسببة للاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجزائريين والتي نرى أنها من المسببات وليست كل المسببات يمكن تلخيصها فيما يلي :

### • سوء التوجيه البيداغوجي : تعتمد عملية التوجيه للدراسة في الجامعات الجزائرية على المعالجة

الآلية لنتائج البكالوريا المحصل عليها الطالب وبناء على نتائجها ودون الاعتماد على التوجيه والإرشاد النفسي والبيداغوجي يتم اتخاذ قرار التوجيه وهذه العملية بقدر ما هي فعالة من حيث السرعة ودقيقة من حيث النتائج إلا أنها تعامل الطالب وكأنه آلة مؤهلة لإنجاز عملية تكنولوجية أو آلة حاسبة ننجز بها عمليات حسابية مهما كانت معقدة دون الأخذ بالاعتبار إنسانية الطالب ، والمعلوم أن الناس يختلفون في قدراتهم الفكرية والخصائص النفسية والميول المهني وبما أن التكوين الجامعي هو إعداد الإنسان الكفاء والمؤهل علميا وعمليا للمستقبل فإن اتخاذ قرار التوجيه، يتم بإجبار الطالب على اختيار (10) تخصصات بعد سلبه حق الاختيار ، و بهذه الطريقة والتي تتم بعيدا عن رأيه لا يساعده على ولوج الجامعة في ظروف نفسية مساعدة ، وأن هذا الأخير يجد نفسه مرغما على التنفيذ والالتحاق إجباريا للدراسة في تخصصات لم تكن من ضمن رغباته، وهذه التخصصات غالبا ما تكون في المرتبة الخامسة وحتى العاشرة في بطاقة الرغبات المرسلة من طرف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وهو ما من شأنه خلق ارتباك وحيرة لدى الطالب وعدم الاستقرار النفسي لانعدام الرؤية لديه حول مستقبله من خلال إجباره على الدراسة في تخصص لا يرغب فيه أصلا.

### • اختلاف المناهج:الاختلاف الكبير بين المناهج المقررة وما يدرسه بعض الأساتذة والذي غالبا ما

يكون عناوين لبعض الفصول وهو ما يجبر الطالب في الاعتماد على الذات باللجوء إلى البحث في المكتبات والتي غالبا ما تكون فقيرة أو منعدمة المراجع بسبب الأعداد الهائلة من الطلبة وهو عامل مساعد على عدم الاستقرار النفسي بالإضافة إلى الجهد البدني الذي يصرفه الطالب في الوقوف أمام فهارس البحث ، أوفي مجال المكتبات حيث أنه لم يكن أحد منتبها إلى أن المستفيدين من خدمات المكتبات قد تنشأ لديهم بعض مشاعر الاضطراب النفسي عند زيارتهم للمكتبة ، إلى أن

قدمت الباحثة ميلون دراستها عام (1986) لتكشف النقاب عن تعرض المستفيدين من خدمات المكتبات إلى بعض المشاعر المقلقة عند زيارتهم للمكتبة . وقد قامت كونستانس ميلون Constance Mellon ولمدة عامين بدراسة 6000 طالب في جامعة ساو ثرن في الولايات المتحدة الأمريكية من أجل إيضاح مشاعرهم تجاه مكتبة الجامعة عند ارتيادها وقد أظهرت النتائج أن 75%-85% من عينة البحث قد وصفت استجابتها الأولية بشيء من مشاعر الخوف عند استخدام المكتبة ، وكشفت الدراسة الأولية أربعة من هذه المشاعر وهي

1 -الشعور بالخوف من حجم المكتبة the size of the Library

2 -الافتقار إلى معرفة مواد المكتبة no knowing where things were

3 -الافتقار إلى معرفة كيفية البدء في البحث داخل المكتبة not knowing how to Begin the Library research process

4 -الافتقار إلى ما يجب فعله not knowing what to do ، واكتشفت ميلون أيضا من خلال دراستها أن هذه المشاعر تظهر لدى طلبة المراحل الأولى من الدراسة ثم تقل تدريجيا صعودا باتجاه المراحل المتقدمة، وقد شبهت ميلون هذه المشاعر بنفس مشاعر قلق الاختبار وهي المشاعر التي تنتاب الشخص عند إجراء الاختبارات الدراسية بمختلف مراحلها ( Mellon ;1986) .

• إن أحد المتطلبات الأساسية في التعليم الجامعي بشكل عام هو التطبيقات العملية (المخبرية والورشات ) والدروس الموجهة والتي يجب أن تكون وبالضرورة موجهة إلى مجموعات صغيرة العدد بهدف تعميم الفائدة المرجوة في فهم الدروس واستيعاب الطرائق العملية إلا أن الواقع العملي بالنسبة للطلاب الجزائري غير ذلك فالمخابر غالبا ما تكون عبارة عن بقايا أجهزة خردة عديمة الفائدة، لا تصلح إلا في المتاحف كقطع غيار للتاريخ، والأعمال الموجهة تتم في قاعات هي أقرب إلى المدرجات منها إلى قاعات أعمال موجهة وهذه العوامل تساعد على خلق توتر نفسي وتشويش ذهني لدى الطالب وتفقده التوازن النفسي السليم .

• افتقار الجامعات لمناهج دراسية علمية محددة الأهداف : يقول ( Villegas ;1991 ) " ينبغي أن تدمج في المناهج الدراسية تخصصات ذات مغزى بحيث يكون الطالب محوراً وينبغي أن تتضمن القضايا والموضوعات ذات الصلة بالخلفية الثقافية للطلاب والتي تسهم في خلق وتنمية روح التحدي لديه لتطوير معارفه العليا ومهاراته " و العكس من ذلك فإن الجامعات الجزائرية تفنقر إلى مناهج

علمية واضحة المعالم العلمية والثقافية والتي تسهم في بناء شخصية سوية للطالب ذات جذور حضارية نابعة من القيم الوطنية والروحية للمجتمع وهو ما يخلق هوة نفسية بينه وبين المجتمع الذي تربي فيه ويعيش بين أفرادهِ وبين ما يتلقاه الطالب من معلومات سواء مباشرة كالمحاضرات أو عن طريق وسائل الإعلام المختلفة مثل التلفزيون والإنترنت والفضائيات بمختلف جنسياتها والصحافة المكتوبة وغيرها من أدوات الاتصال و الدعاية والتشويش ، ومن أهم الدراسات التي تطرقت لمشكلات مرحلة الشباب الجامعي دراسة بهاء عطية (1989) ، استخدم فيها استبياناً للتعرف على مشكلات الجامعة في مصر لعينة تكونت من (555) طالبا وطالبة ، وبينت النتائج أن أبرز المشكلات التي واجهت شباب الجامعة في عينة الدراسة تمثلت في مشكلة التناقض بين ما تعلمه الفرد وواقع الحياة اليومية ، مما يعكس عدم الرضا عن البرامج الدراسية ، ومن المشكلات التي أكد عليها %88.7 من أفراد العينة قلة جدوى التعليم ، كما أكد %86.5 منهم أن التعليم أصبح عملية زائفة ، بالإضافة إلى الشكوى من أن برامج الدراسة لا تساعد على تحقيق الذات ، وأن ما يقدم فيها لا يساير روح العصر ، بالإضافة إلى فقدان الثقة بالأساتذة وعدم ملائمة البرامج المقدمة لقدرات الدارس ، وكل هذه المشكلات حصلت على تكرارات مرتفعة ( أكثر من 60% ) من استجابات أفراد العينة

• **القلق من الرياضيات:** يقول ( dahmer ) " أنه يوما بعد يوم يزداد استخدام الرياضيات في العلوم التجارية، والعلوم الإنسانية والاجتماعية، وأن الحياة في القرن الواحد والعشرين تستدعي استخدام الرياضيات في أوضاع متعددة فهي وكما يقول ( clawson ; 93 : 6 ) ترتبط غالبا بكل نشاطات الحياة:

في العمل وفي كسب المال واستثماره ، وفي الشراء من البقالين ، وفي قيادة السيارة ، وعمل الإصلاحات المنزلية ، وفي تعليم الأطفال ، وأقل ما يقال هو أن العمليات الحسابية الأساسية هي الوقود الذي يحفظ أو يدفع حركة المجتمع في مضيه قدما بسلاسة دون معوقات "

إلا أن عدم تحكم أغلبية الطلبة الجزائريين والمسجلين في تخصصات العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية والنفسية وحتى في الفروع العلمية في مادة الرياضيات و الإحصاء والطرق المختلفة للقياس يخلق جوا من الرهبة والخوف لديهم من المواد الدراسية والبحوث التي تتطلب التحكم بمهارة في أدوات القياس والعمل بها للبرهنة على صحة الفرضيات و نتائج البحوث محل الدراسة مما يجعلهم في دوامة من الخوف والحيرة والقلق في كيفية التعامل مع ما يفرضه عليهم الواقع العلمي والعملية وما هم عليه

فعليا ، ويعرف ( Tobias.1993 ) قلق الرياضيات بأنه "نوع من الشعور بالتوتر النفسي المتداخل مع التعامل بالأرقام وحل المشكلات الرياضية في الحياة اليومية العادية والأكاديمية وقلق الرياضيات حالات يمكن أن تسبب في فقدان الفرد الثقة بنفسه وتوغله في حالة من النسيان " وأحيانا تكون الأعراض وأكثرها نفسية مثل الشلل في التفكير والنوبات العصبية الحادة وعدم القدرة على الاستماع للأستاذ والاتجاه نحو التذمر من الضوضاء وعدم القدرة على التركيز أو فقدانه والاهتمام أو حتى الانشغال بالأفكار الدخيلة والقلق السلبي و/أو الشعور العام بعدم الارتياح

( Ashcraft& Kirk ,2001,Clawsen ,1991 p2 Godbey,1997 ;Perry,2004 ) ولهذا فإن قلق الرياضيات يحتمل أنها تلقت اهتماما أكبر من أي متغير أو بناء آخر يقع داخل المجال الانفعالي ( douglas , Parker , 97, May,99 ) " وبالإضافة إلى تأثيره على الأداء فإن له تأثيرات سلبية أخرى ، فقلق الرياضيات يقود إلى تحاشي الرياضيات والمتحاشون للرياضيات هم عادة غير قادرين على المشاركة الكاملة في المجتمع الحديث نتيجة لطول المدة التي ظلوا فيها بعيدا عن أي أو عن كل تفاعل مع الرياضيات ، بما في ذلك مقررات الرياضيات والوظائف التي تتطلب استخدام الرياضيات

• **افتقاد جامعاتنا للغة التدريس** : عدم استقرار المؤسسات الجامعية الجزائرية على لغة تدريس واحدة تتصف بالنقاء اللفظي اللغوي والعلمي في التعبير عن المفاهيم العلمية والنفسية والاجتماعية وتفسير الآليات الفيزيائية والظواهر النفسية و تقريبها من ذهن الطالب بشكل علمي وجعل التفسير اللفظي أقرب ما يمكن من الحادثة الموصوفة، والعكس من ذلك هو الصحيح ،حيث أن العديد من الأساتذة لا يتحكمون في اللغة العربية السليمة ويلجئون في تعاطيهم مع الطلبة إلى لغة هجينة وهي خليط من اللغات العربية والفرنسية والأمازيغية والتركية والانجليزية وحتى الأسبانية ،وهذه اللغة بعيدة كل البعد عن الدقة وخدمة الرسالة العلمية، ما يفقد الطالب حسن المتابعة والربط بين الأفكار الواردة في المحاضرة واستيعابها بشكل جيد ومن ثم التحكم في المادة العلمية المقدمة له من طرف أساتذته وزيادة على ذلك فإن لغة التدريس في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية في مدارسنا هي اللغة العربية و لدى التحاق الطالب بالجامعات الجزائرية يصطدم بواقع مرير وهو أن التعليم يتم باللغة الفرنسية التي لا يحسنها إلا القليل من طلبتنا مما قد ينجم عن هذه العوامل أن يصاب الطالب بما يسمى بالتفوق على الذات والانكماش وعدم الاندماج في المحيط الطلابي والتفاعل العلمي، فبالنسبة للطلبة الملتحقين بالفروع العلمية كالطب البشري وطب الأسنان والهندسة بفروعها المختلفة (الكهربائية ، والإلكترونية ، والمدنية ،..... الخ ) يجدون أنفسهم معوقين علميا

ولغويا والقليلون منهم من يقاوم هذه الإعاقة العلمية اللغوية المزدوجة أما الأكثرية منهم فإنهم يصابون بعقدة النقص وهو ما يؤدي بهم إلى تحاشي الظهور والتفاعل العلمي والمعرفي الطبيعي في الوسط الطلابي خشية انكشافهم أمام أساتذتهم وزملائهم بشكل خاص وفي محيطهم الجامعي والاجتماعي بشكل عام، وهو ما يفتح لهم باب اللوج في مناهات سوء تقدير الذات وعدم الثقة بقدراتهم الذاتية ومن ثم الانكسار النفسي ويؤدي بهم بالتالي إلى حالات الاكتئاب المعرفية والوجدانية، ومن ناحية أخرى، وتأكيدا للدور المحوري للعامل اللغوي في العملية العلمية والتعليم، فقد قيل " أن المتعلمين الذين يتعلمون بغير لغتهم الأم على الأرجح أنهم لن يحققوا التميز الأكاديمي ليس لأنهم أقل قدرة من غيرهم وإنما من جراء معاناتهم من مشكل اصطناعي هو المعوق اللغوي" (Danesi;1988). ويقول فيجوتسكي

( Vygotsky,1989 ). " أن اللغة الأم أمر بالغ الأهمية لتحقيق التنمية المعرفية، حيث أنه يوفر المفاهيم للتفكير، وبالتالي الوسيلة للتعبير عن الأفكار وطرح الأسئلة" وفي اتفاق مع وجهة النظر هذه، فقد قيل، نحن نستخدم الكلمات لبناء تفسيرنا لتجارنا، وهذه التجارب تشكل لغتنا، وفي ثقافة المدرسة فإن أي مفهوم لا وجود له حتى يتم تسميته ومعناه نتقاسمه مع الآخرين ( Devalois & Griffin;1999 ). وفي الدراسات التي أجراها سيلجمان وآخرون سنة (1979) بهدف المقارنة بين طلاب مكتئبين ( تم تصنيف أفراد العينة على أساس درجاتهم في مقياس بيك للاكتئاب ) في أسلوب التفسير، وقد أظهرت النتائج أن الأفراد المكتئبين يميلون إلى تفسير أو عزو المواقف السلبية التي يتعرضون لها في حياتهم إلى أسباب داخلية تتعلق بانعدام الكفاءة وضعف الشخصية، بينما كانت نتائج مجموعة غير المكتئبين عكس ذلك تماما، وقد جاءت نتائج الدراسات الأخرى لتشير هي كذلك إلى أن أعراض الاكتئاب المعرفية والوجدانية والسلوكية قد ترتبط ارتباطا وثيقا بأسلوب العزو الداخلي والثابت والعام للأحداث السلبية وهو أسلوب في التفكير يميز المكتئبين ويعرف في مجال الصحة النفسية بأسلوب التعليل الاكتئابي.

• **التعليم الثانوي** : إصلاح التعليم الثانوي وإتباع سياسة الكم على حساب النوعية والكيف، ومن منطلق النجاح القسري لعملية الإصلاح التربوي والتعليمي فقد تم انتهاز سياسة قد تبدو سليمة في مظهرها لكنها فقيرة من حيث التقييم والتوجيه التربويين في جوهرها حيث بدا جليا أن نتائج البكالوريا قد تم توظيفها لأغراض سياسية إما بتضخيم العلامات أو رفع نسب النجاح أو كليهما وهذا أدى إلى خرق في النسيج التعليمي والاجتماعي على حد سواء على اعتبار أن شهادة البكالوريا تعتبر من

الناحية البيداغوجية علامة تفوق ومن ينالها يكون محل تباهي وفخار في محيطه إلا أن ما نلمسه ميدانيا في السنوات الأخيرة هو العكس تماما حيث أن الناجحين في البكالوريا غالبا ما يصاب أكثرهم بصدمات نفسية لدى الناجحين بمعدلات عالية وكذلك بالنسبة للطلاب الذين نجحوا بمعدلات ضعيفة حيث نجم عن هذه العملية ضبابية شديدة لدى الطلبة عند التحاقهم بالجامعات المستقبلية حيث اصطدموا بالمستوى العلمي المتدني لديهم بالنسبة للمناهج المقررة وهذا فيما يخص الطلبة ذوي العلامات المرتفعة وهو ما خلق انكسارا نفسيا لديهم لعدم تطابق طموحاتهم العلمية مع الواقع الفعلي ميدانيا أما بالنسبة للطلبة ذوي العلامات المنخفضة والمتوسطة فإنهم غالبا ما يتوهون بين أروقة الجامعات للسعي في تسجيلهم في تخصص قد لا يرضيهم ولا يملكون بديلا عنه والأمر هنا لا يعدو أن يكون هروبا من الواقع وتجنباً لردود أفعال المجتمع وخاصة من لهم بهم اتصال مباشر كالعائلة والأقارب والأصدقاء وبالتالي فإن النتيجة هي تدهور نفسي وانكسار اجتماعي.

• أما من الناحية لاجتماعية فالعوامل المساعدة على ظهور بوادر الاضطرابات النفسية تعود إلى:

• **الأصدقاء:** بعض الأصدقاء المضررون بالصحة. " وهم الأصدقاء الكثيرو الانتقاد وليسوا أهلا للثقة

ثمة صداقات تؤذي قلوبنا ، والأصدقاء الذين هم كثيرو الانتقاد وذكر عيوب الآخرين ، أو الذين لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم وردود أفعالهم ، أو الذين ليسوا أهلا للثقة والاعتماد ، هم ليسوا فقط مؤذنين لنفوسنا ، بل ما يؤكد الباحثون من الولايات المتحدة الأمريكية ، هو أنهم ووفق ما تم نشره في الخامس والعشرين من شهر جوان ( 2007 ) بالمجلة الأمريكية لمدونات الطب السلوكي ، قام الباحثون من ولاية أوتاوا الأمريكية بالبحث بالتأثيرات القصيرة المدى على القلب والأوعية الدموية للأشخاص الذين يصادقون أناسا متناقضين في مشاعرهم وتعاملاتهم ، ولذا تتميز العلاقة معهم بأنها من النوعية المتأرجحة بين الحب والكره، ووجد الباحثون من جامعة بريغهام في بروفو بأوتاوا أن مجرد وجود أحدنا في مكان ما مع صديق من هذه النوعية يؤدي على ارتفاع مقدار عدد نبضات القلب ، إضافة على شفير فقد السيطرة على الأعصاب ، لكن الأسوأ من هذا ، هو أن حصول نقاش مع هذا الصديق حول أي من الصعوبات تواجهنا يؤدي على ارتفاع مقدار ضغط الدم أيضا .

ونوعية الأصدقاء المتأرجحين تدع الواحد منا غير متأكد أو واثق بما سيقدمون لنا من تعاطف في حال الاحتياج إليهم، أي الذين لا ندري هل سيقدمون لنا الدعم أو اللامبالاة ؟ ولا نعلم هل سيتفهمون ما نعاني منه أم سيمطروننا بوابل من النقد الجارح ؟ لكن المأزق هو أنهم قد يكونون أشخاصا مهمين بالنسبة لنا ولصيقين بنا ، ولذا ليس من السهل النجاة من تأثيراتهم على حياتنا بخلاف ما لو كانوا أحد

زملاء العمل أو الجيران الذين قد نتخلص منهم بسهولة ، بناء على سلوكياتهم الفجة في التعامل بل يكونون ممن نحب أو ممن نود أن نعتني بهم أو ممن نحن مجبرون على التعامل معهم دوما .

لكن لا بد أن نقلل، في نوعية التعامل معهم وعدم قبولنا لما يقدمونه لنا بسبب صعوبة ارتياحنا لهم أو لحضورهم أو لتقبل آرائهم وما علقته به الدكتورة جوليانى هولت - لينستاد الطبيبة النفسية والباحثة الرئيسية في الدراسة ، هو أنه من غير المعلوم حتى اليوم التبعات بعيدة المدى المترتبة على هذه الصدمات التي تطول القلب والأوعية الدموية ، في إشارة منها إلى ارتفاع النبض وضغط الدم عند مجرد لقاء هؤلاء أو فتح نقاش معهم ، لكنها تتوقع في حال استمرارية معايشة هؤلاء ، وبالتالي استمرارية تأثير القلب والأوعية الدموية بهذه الاضطرابات ، فإن من المحتمل أن تتأثر صحة القلب لدى الإنسان لا محالة ، شملت الدراسة حوالي 110 أشخاص من الشبان والشابات أشارت صراحة إلى أكثر من نصف صداقاتنا هي في الحقيقة مع أناس من هذه النوعية المؤذية لمشاعرنا ، وإذا أضفنا إلى هؤلاء الزوجة أو الزوج أو الأقارب أو زملاء العمل أو الجيران الذين هم على هذه الشاكلة ، فإن لنا أن نتخيل حجم معاناة قلوبنا ممن هم محيطون بنا طوال اليوم ، لكن ربما ، أفضل ما يمكن للمرء فعله ، هو الحرص على قضاء أكثر الأوقات مع الأصدقاء الداعمين والمتفهمين ، والأهم هو عدم التقريط في أي من هؤلاء الايجابيين مهما بلغ الأمر " ( د.حسن محمد صندوقي: جريدة المنتدى عدد 2007).

### أعراض الاضطرابات النفسية :

من خلال استعراضنا لبعض العوامل المعيقة التي تعترض الطالب الجامعي خلال مساره الدراسي وبالأخص في بداية مساره وهي المرحلة التي يكون عمر الطالب يتراوح ما بين ( 18 و 25 ) سنة وهي كما نلاحظ مرحلة حرجة من عمره ونتيجة لهذه الظروف التي تعترضه فقد يكون الطالب تحت ظروف تتسم بالضغط النفسية والمعنوية والإجهاد البدني تؤدي إلى ظهور أعراض الاضطرابات النفسية .

"ومن العلامات الدالة على الاضطراب النفسي أو السلوكي تشوش الفكر أو انحراف المزاج أو السلوك على نحو لا يتساق مع المعتقدات الثقافية. وأعراض ذلك ترتبط في معظم الأحيان بضائقة تصيب الفرد أو بأمر يؤدي إلى تعطيل ملكاته الشخصية وتنشأ عن الاضطرابات النفسية أعراض يلاحظها أولئك الذين تصيبهم أو أقاربهم ومن بين تلك الأعراض ما يلي:

- أعراض جسدية ( مثل حالات الصداع، اضطراب النوم )
- أعراض انفعالية ( كالشعور بالحزن أو الخوف أو القلق )
- أعراض استغراقية ( كصعوبة التفكير بوضوح وظهور أفكار شاذة وحدوث اضطراب في الذاكرة)

- أعراض سلوكية ( كانتهاج سلوك عنيف وعدم القدرة على أداء الوظائف الروتينية اليومية والإفراط في تعاطي مواد الإدمان )

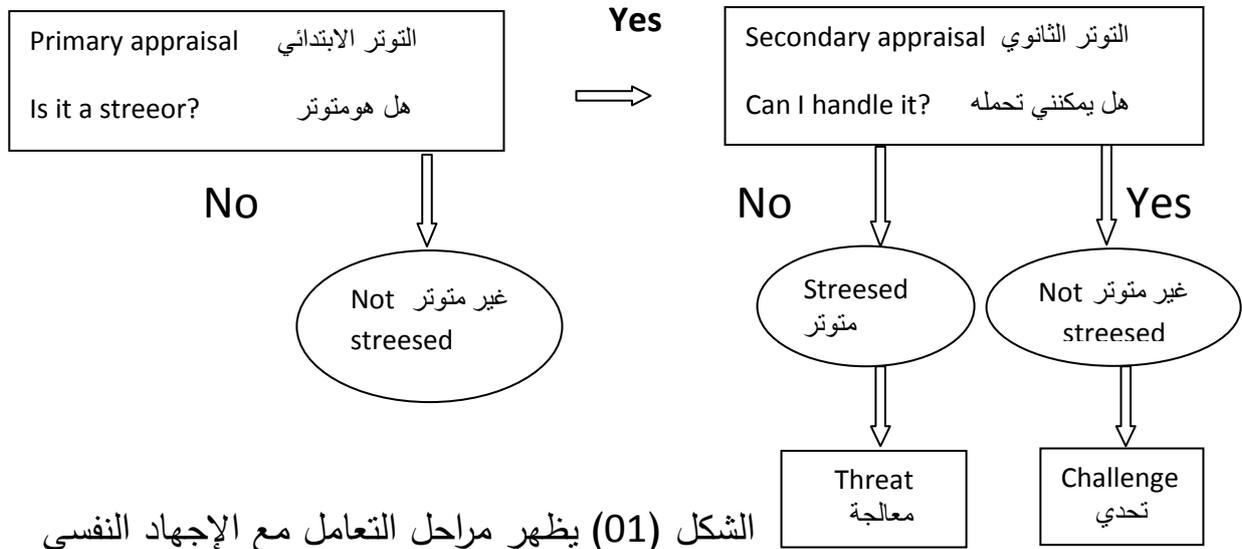
- أعراض إدراكية ( كرؤية أو سماع أشياء لا يقدر الآخرون رؤيتها أو سماعها )

وتختلف العلامات المميزة الأولى باختلاف الاضطرابات ، ولابد للأشخاص الذين يظهر عليهم واحد أو أكثر من الأعراض الميينة أعلاه مساعدة المهنيين المتخصصين في حال استمرار تلك الأعراض أو تسببها في ضيق نفسي كبير أو في تعطيل الملكات الفكرية ومن بين الاضطرابات النفسية المعروفة ، الاكتئاب وإدمان المواد المخدرة والفصام والتخلف العقلي والانطواء على الذات والحزن ويمكن أن تصيب تلك الاضطرابات النساء والرجال في كل مراحل العمر أيا كانت أصولهم ، وأعراقهم وعلى الرغم من عدم الإلمام كليا بالأسباب المؤدية إلى حدوث الكثير من الاضطرابات النفسية فإن هناك من يرى أنها تحدث جراء مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية مثل المصائب الكبرى التي تحل بالإنسان وصعوبة الأوضاع الأسرية والأمراض التي تصيب الدماغ والعوامل الوراثية أو الجينية والمشاكل الطبية ، ويمكن في معظم الأحيان تشخيص الاضطرابات النفسية وعلاجها بفعالية " عن نشرة منظمة الصحة العالمية عدد أبريل (2006 :1)". وفي دراسات حديثة حول علم النفس الصحي. وهو فرع جديد من علم النفس الذي يركز على العلاقة بين العوامل البيولوجية والنفسية والبيئة الاجتماعية والصحية لدى الإنسان وأحد المواضيع الهامة في علم الصحة النفسية هو التوتر النفسي ( stress ) أو الضغط النفسي والذي غالبا ما يكون الطالب الجامعي من أكثر أفراد المجتمع عرضة له إذا أخذنا بالاعتبار العوامل التي تطبع الحياة الجامعية للطالب والتي تم التطرق إليها سابقا فضلا عن حياته العادية التي يعيشها كمواطن.

### التوتر النفسي ( psychology stress )

التوتر النفسي (أو الضغط النفسي ) هو العملية التي نقوم بها لتقييم الضغوطات والتعامل معها . حيث أن شخصا ما ينظر إلى حدث ما بأنه حدث توتر وتهديد بينما في الوقت ذاته فإن نفس الحدث ينظر إليه شخصا آخر على أنه عامل تحدي، كل هذا يتوقف على الكيفية التي ننظر بها إلى هذا الحدث. فإذا كنا نعتقد أنه لا يمكننا السيطرة عليه وليس هناك ما يمكننا القيام به مع هذا الحدث فإننا نكون أمام التعرض لمزيد من الضغوطات و الذي يؤدي إلى حالات الإرهاق الشديد والمخطط الانسيابي التالي يوضح المراحل المختلفة والمتعاقبة للاستجابة النفسية لـ ( الضغوط النفسية ) المحفزة للأجهزة الحسية

لدى الإنسان ، وقد عرفه ( سيلبي ; 1976 Selye ) بأنه " مجموعة من الاستجابات الفيزيولوجية لعوامل البيئة الضارة أو أي مطلب يواجه الفرد ويكون مجبراً على القيام به " والشكل (01) يوضح مراحل التعامل مع التوتر النفسي



الشكل (01) يظهر مراحل التعامل مع الإجهاد النفسي

عن موقع [www.psychologunetshp.com](http://www.psychologunetshp.com)

وهناك ثلاثة أنواع أساسية من الأحداث التي تسبب التوتر النفسي:

1- **الأحداث الكارثية:** ( cataclysm events ) وهي الأحداث التي تحدث فجأة وعادة ما تؤثر على الكثير من الناس في آن واحد وكمثال على هذا النوع من الأحداث الزلازل ومثال آخر على هذا النوع من الأحداث العمليات الإرهابية والحروب بكل أنواعها .

2- **الضغوطات الشخصية:** ( personale stress ) هي الضغوطات التي تواكب أحداث تترك أثراً بالغا في حياة الأفراد مثل حالات الوفاة لأحد الأقرباء كالأم ، الأب ، أحد الإخوة ، أو أحد الأشخاص المهمين والمقربين إلى قلوبنا وفقدان الوظيفة والإنزال في السلم الوظيفي والاجتماعي وما ينجر عنهما من مشاكل اجتماعية .... الخ ، وهذه الضغوطات عادة ما تؤدي إلى رد فعل آني وعنيف ولكن تأثيرها يبدأ في التناقص بشكل تدريجي حتى تتلاشى في نهاية المطاف ، ومع ذلك فإن بعض الأشخاص يكونوا ضحايا لهذا النوع من الضغوطات النفسية والتي تستمر معهم لمدد طويلة بعد الصدمة ، وهو ما يؤدي إلى أعراض أمراض نفسية مثل الكوابيس واجترار الذكريات .... الخ.

3- **الضغوطات المزمنة:** ( cronic stressors ) تحدث هذه الضغوطات نتيجة الأحداث اليومية التي نعيشها والتي تسبب لنا توتراً دائماً منها على سبيل المثال زحمة السير ، والنقاشات الحادة والعنيفة التي تجرى مع الزملاء في العمل وفي التجمعات السياسية والمجادلات الدينية المتطرفة والعلاقات المتوترة بين الأزواج

وغيرها. هذا النوع من الضغوطات تأثيرها بسيط ولا يكون سببا من أسباب التعاسة وعدم التمتع بسبل الرفاهية في حياتنا إن توفرت .

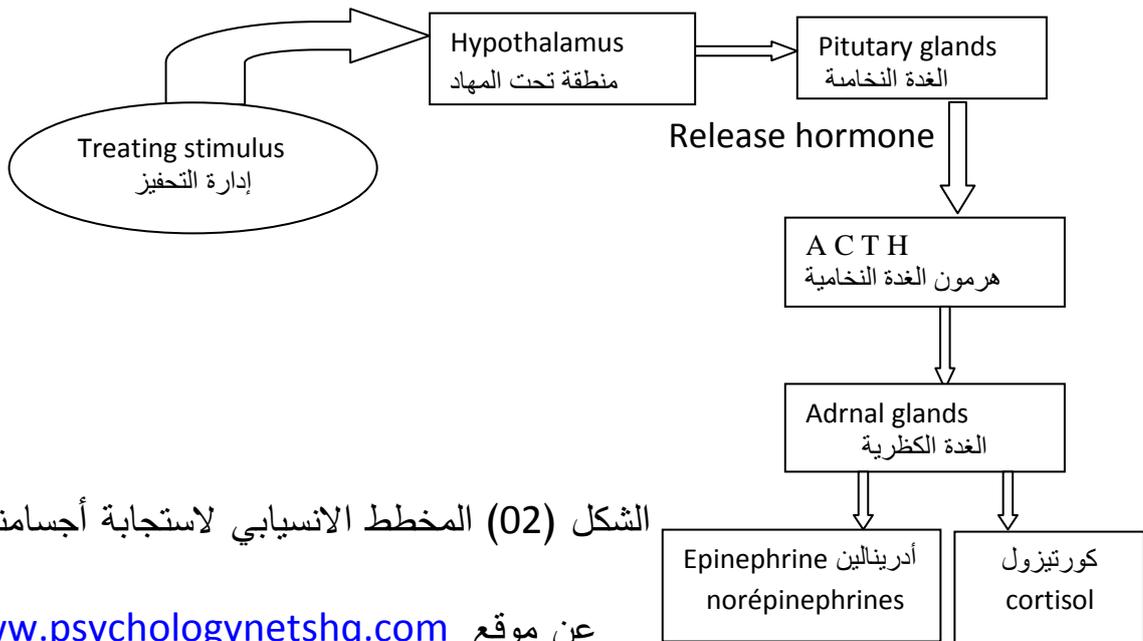
إن الضغوطات النفسية كغيرها من الأحداث النفسية التي تؤدي إلى إثارة الأجهزة الحسية وتحفيزها لدى الإنسان لذلك فإننا نعمل على دراسة عملية التحفيز الآلية التي يقوم بها الجسم في الاستجابة للإجهاد

4- استجابة الجسم للتوتر : (the body's reaction to stress) الكيفية التي ترد بها أجسادنا على الحوافز والذي هو رد الفعل على أي حافز يندر بالخطره ما يطلق عليه مصطلح " المكافحة أو الهروب".

في هذه الحالة وبشكل أساسي يتم التحفيز بتنشيط الغدة الدرقية والتي بدورها تحفز غدة النخامية للإفراج عن هرمون الغدة الكظرية والمعروف ب (ACTH) أو (Adrenocorticotropic hormone) هرمون الكظر وذلك ل :

1- إفراز الأدرينالين وإعداد الجسم للقتال أو الهروب.

2- إفراز مادة الكورتيزول لزيادة كمية السكر في الدم لتغذية العضلات والشكل ( 2 ) يوضح ذلك



الشكل (02) المخطط الانسيابي لاستجابة أجسامنا للإجهاد

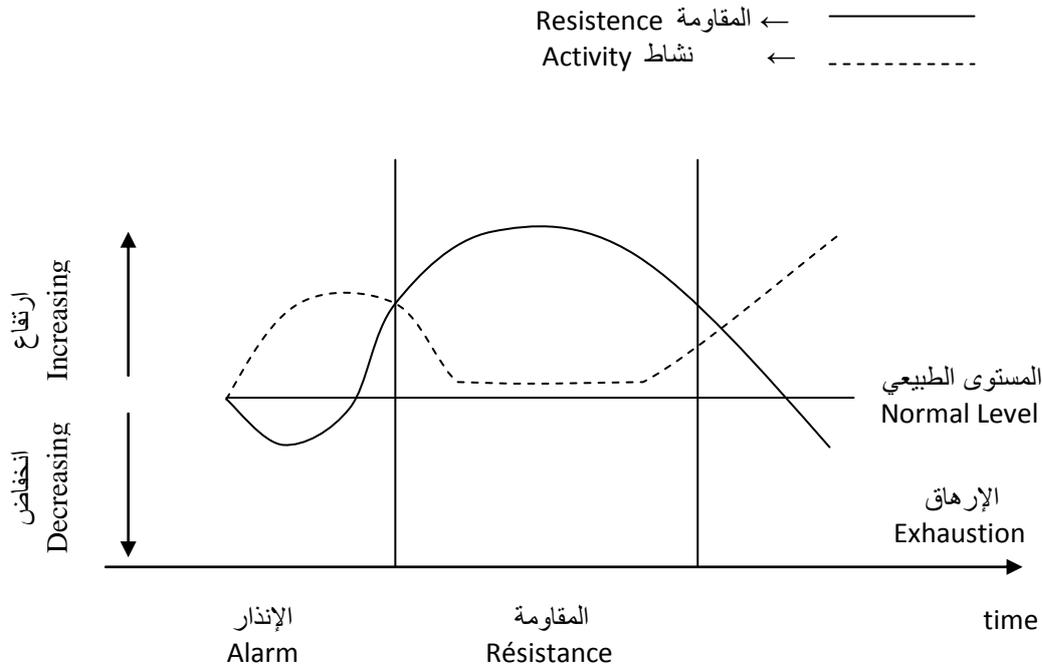
عن موقع [www.psychologynetshq.com](http://www.psychologynetshq.com)

لقد كشف العالم (هانس سيلبي, Hance Selye 1983) أن ردنا الفيزيولوجي يتبع نفس النمط بغض

النظر عن طبيعة الضغوطات ووفقا لـ ( قاب ) فإن ردنا يتكون من ثلاث مراحل أساسية يطلق عليها متلازمة التكيف العامة ( the General adaptation syndrome ) وهي:

1 - مرحلة رد الفعل المنبه: ( alarme réaction )

خلال مرحلة الإنذار وعند ما يثار الجسم للمرة الأولى تقوم منطقة ما تحت المهاد (hypothalamus) بإرسال إشارات للغدة النخامية (pituitary gland) هذه الغدة الصماء (Indocrine gland) بدورها تفرز هرمون الكظر (adrenocorticotrophic hormone) والمعروف اختصاراً بـ (ACTH) الذي ينتقل عبر مجرى الدم إلى القشرة (الطبقة الخارجية) من الغدة الكظرية حيث يتم إفراز (تحرير) هرمون لقشرة الكظر (Corticostéroïdes) وينشط ما تحت المهاد أيضاً في النخاع الكظري المركزي من الغدة الكظرية والذي يؤدي إلى تحرير الأدرينالين وفي هذه المرحلة يقوم الجسم بتعبئة موارده بسرعة قصوى للرد على التهديد ، وذلك بقيامه بتنشيط نظامنا العصبي الودي ويزيد من معدل ضربات القلب لدينا وزيادة سرعة التنفس وضغط الدم وبعبارة أخرى نحن مستعدون للقتال أو الهروب ، وبعد الحفاظ على مستويات عالية من الهرمونات لفترة طويلة يفقد الجسم قدرته على القيام بدوره ويبرهن موارده والشكل رقم (03) يوضح متلازمة التكيف العام (رد فعل الجسم للإجهاد).



متلازمة التكيف العام (رد فعل الجسم للإجهاد)  
شكل رقم (03)

## 2- المقاومة: (résistance)

يتكيف الجسم إلى حالة عالية من الإثارة ويحاول التعامل مع الضغوطات ، وهذا يؤدي إلى استنزاف الاحتياطي في الجسم.

## 3- الاستنفاد ( الانهماك): (exhaustion).

في هذه المرحلة فإن مقاومة أجسامنا تتهار ونصبح عرضة للأمراض

### كيفية تعاملنا مع التوترالنفسي:

وإضافة إلى هذه الوظائف التي يقوم بها الجسم آليا للتكيف مع الأحداث فإننا نعمل وبشكل متزامن في

الكيفية التي نتعامل بها مع التوتر النفسي وفي هذه الناحية هناك طرق عديدة لإدارة الإجهاد النفسي وهي :

1- إدارة العقل: (mind management) : وهي إستراتيجية يلجأ من خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي

بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط

2- التخيل (Imagining): إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة

على تخيل ما يحدث

3- الإنكار (denial): وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق

بالتجاهل (ignoring) والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق

4- حل المشكلة ( solving problem): نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة

ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القح الذهني ( brainstorming )

5- الفكاهة ( الدعابة ) ( humor ) : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة

وروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها كما أنها تؤكد الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة

6- الرجوع إلى الدين ( tuning religion): وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص

الديني عن طريق الإكثار من العبادات، كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة

والتغلب عليها ( Cohen ;199 )

هناك طرق إيجابية وسلبية للتعامل مع الإجهاد . الطرق الإيجابية تتمثل في مجموعتين رئيسيتين:

1- العاطفية التي تركز على التصدي

- تغيير الطريقة التي نشعر بها أو إدراك الضغوطات النفسية

2- التركيز على مواجهة المشكلة

- تغيير الطريقة التي نتصرف بها أو وضع خطة عمل للتعامل مع الضغوطات ، مع الملاحظة

أن هناك بعض الناس ممن يصلون إلى نتيجة أن الضغوطات قد خرجت عن سيطرتهم وبالتالي التوقف عن

المحاولة في التعامل معها وهو ما يعرف بـ(العجز المستفاد )

وفي هذه الحالة فإنهم قد يلجئون إلى الكحول والمخدرات وفي أحسن الأحوال التعبد بالنسبة للأفراد المتدينين

لعلمهم يتجاوزون تأثير الضغوطات النفسية وما يترتب عنها من إرهاق نفسي وبدني ونسيانها ، وهناك طريقة

أخرى لإدارة الإجهاد من خلال إعادة الصياغة والذي هو تقنية لإيجاد سبل جديدة وخالقة للتفكير في خفض الإجهاد النفسي وبالتالي ما يسببه من تهديد للصحة النفسية والمتمثل في:

- إدارة الجسم ( البدن ) : ( body management ).
- ويمكن علاج التوتر بالاسترخاء والتمارين الرياضية والتي تساعد في تخفيف التوتر.
- إدارة الحالة: ( situation management ).
- يمكننا تغيير الوضع لدينا من خلال تغيير نمط الحياة التي نعيشها وبالتالي التخفيف من زيادة التأثيرات المسببة للتوتر وتخفيف الضغوط على عقولنا وأجسادنا.
- تقديم الدعم الاجتماعي: ( social support ).
- وهي عملية التماس الدعم من الآخرين

## المراجع العربية:

- 1 - عبد الدايم ، عبد الله (1966) : التخطيط التربوي دار العلم للملايين ، بيروت
- 2 - القوصي عبد العزيز ( 1975 ) : أسس الصحة النفسية ، دار النهضة العربية القاهرة
- 3 - نشرة منظمة الصحة العالمية عدد أبريل ( 2006 : 1 )
- 4 - عزت، دري حسن (1986): الطب النفسي ط3 دار القلم الكويت
- 5 - عوض، عباس محمود ( 1977 ) : الموجز في الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية ط1 الإسكندرية

6 - الدليمي ، إحسان عليوي ناصر (1991) : التوافق الشخصي والاجتماعي للمرشدين التربويين في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية

7 - د: حسن محمد صندوقي ( جريدة المنتدى عدد 2007/07/02 ) الموقع الإلكتروني [http://www.ashrgawsat.com/2007/07/02Images/daily\\_42611g.jpg](http://www.ashrgawsat.com/2007/07/02Images/daily_42611g.jpg)

## المراجع الأجنبية:

- 1 - Barron. F , creativity and personal freedom ; van nostrad Reinhold co new York 1968
- 2 - Mellon Constance “Library anxiety : Aground theory and its development Collage and research - Libraries Journal Vol no2 (1968 pp 160-165 )
- 3 - Black wicks ;C & Marc ides G (1977) : stiruqulus for adolescent keadling in child development and relationship (2<sup>nd</sup> ed) Macmillan publishing company no4
- 4 - Selye. H(1976) stress,INJ. H Eyenck : encyclopedia of psychology vol 2
- 5 - Cohen, R (1994). Psychology & adjustment. values culture and changes Boston Allyn and Bacon - U.S.A
- 6 - [www.psychologynteshq.com](http://www.psychologynteshq.com) the psychology notes HQ-
- 7 - نظريات الاستجابة للإجهاد الموقع الإلكتروني : [www.cliffsnotes.com/study-guide/stress-response-theories.topicaartcleld-25438,articleId/25371.html](http://www.cliffsnotes.com/study-guide/stress-response-theories.topicaartcleld-25438,articleId/25371.html)
- 8 - Tobias, S (1993). Overcoming math anxiety. New York .w.w.norton& company
- 9 - Ashcraft ,MH & Kirk ,EP(2001) the relationships among working memory ,math anxiety and mathematics Journal of experimental psychology
- 10 - Perry,AB (2004) decreasing math anxiety in college students Journal 38-321-325
- 11 - Godbey,C (1997): mathematics anxiety and the underprepared student classroom teacher guide (USA)
- 12 - Villeggas,A.M(1991) :culturally responsive pedagogy for the 1190’s and beyond Washington DC: clearinghouse on teacher education
- 13 - Danesi (1988:39-454): Mother-tongue in school as a determinant of global language proficiency : a Belgian case study .international review of education
- 14 - Davalos RA& Griffin G,(1999:52-550):empowering teachers and students to change trough shared language :education (Chula vista ea)

