التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب السنة اولى جامعي: دراسة ميدانية مقارنة

د. حراوبية ليندة، أستاذة محاضرة ا، جامعة الجزائر 2

ملخص

تتأثر شخصية الفرد مع العديد من العوامل البيئية والمتغيرات الاجتماعية قصد التكيف مع متطلبات الجامعة فالانتقال من الثانوية إلى الجامعة غالبا ما تكون مرهقة ما يسبب للطالب حدثا ضابطا وبالتالي تأثر على درجة توافقه مع الجامعة. لهذا فإن الغرض من هذه الدراسة الميدانية هو محاولة التعرف على درجة التوافق مع الحياة الجامعية وكذا الكشف على الطلاب الذين يحتاجون إلى المساعدة النفسية من أجل مواصلة دراستهم في أقل الضغوط.

أجريت الدراسة الحالية لفحص مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب السنة الأولى جامعي المقيمين بالأحياء الجامعية والطلبة غير مقيمين. تحتوي العينة على 500 طالب (125 اناث مقيمات، 125 غير مقيمات) و (125 ذكور مقيمون، 125 ذكور غير مقيمون) وقد ركزت هذه الدراسة على إثبات وجود فروق بين الجنسين في مختلف مستويات التوافق مع الحياة الجامعية (الأكاديمي، العاطفي، الاجتماعي، الالتزام بتحقيق الأهداف). وقد استخدمنا استبيان التوافق مع الحياة الجامعية لعلي عبد السلام علي(2002)

خلصت نتائج الدراسة أن هناك فروق بين الذكور وذلك حسب مكان الإقامة لصالح الذكور المقيمون بالأحياء الجامعية وهو بدلالة إحصائية على مستوى 0.01، أما فيما يخص الفروق بين الجنسين فلم نجد دلالة احصائية. وفي الاخير قمنا باقتراح برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط على هذه الفئة. يمكن اعتبار التوافق النفسي كمنبئ للكشف على الصعوبات التي يتلقاها الطالب في بداية مشواره الجامعي.

الكلمات الدالة: التوافق مع الحياة الجامعية، الضغط النفسي، الطلبة، سنة اولى جامعي.

1. مقدمة:

بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال العشريات القليلة الماضية لا سيما في الثمانيات وبداية التسعينات في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى التغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط.

ولكن رغم تعرض الناس للضغوط إلا أنه لوحظ أن معظم الناس يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي رغم تعرضهم للضغوط بالإضافة إلى تواضع قيمة معاملات الارتباط بين الأحداث الضاغطة والاضطراب النفسي، والتي لا تتجاوز 0.3، فقد غير هذا – مجرى الاهتمام–

إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة Stress-resistance أي تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تحيد أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من أثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد، وهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعده على أن يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط. (ممدوحة سلامة 1991، 465 -496).

وقد شغل موضوع التوافق النفسي والاجتماعي حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الناس .فالتوافق ليس مرادفا للصحة النفسية فحسب بل يرجعه كثير من الباحثين إلى كونه الصحة النفسية بعينها (المغربي: 1992، 6 ص) .ذلك أن التوافق النفسي بهذا المعنى يعتبر الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورةٍ عامة ومن أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي ويذهب زهران(1980) إلى ترتيبه في أوائل أهداف الإرشاد النفسي.

كما يتصف المتوافق نفسياً واجتماعياً بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، الذي يتحمل عناء الحاضر من اجل المستقبل متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمع (المغربي، 1992، ص9).

2. إشكالية البحث:

لا يخلو شخص في حياته من سوء التوافق ولكن اختلاف مستوى التوافق يدفع البعض لفقدان التكيف ولهذا يلجئون إلى المعالجين النفسانيين (أطباء وأخصائي علم النفس ومرشدين) ، إلى المرشد النفسي الذي يتعامل مع حالات سوء التوافق التي لم ترق الى درجة الاضطراب المرضي سواء للوقاية من الاضطرابات أو للرعاية النفسية.

تستخدم لتحديد درجة توافق الفرد أساليب وأدوات تنوعت ما بين الاستبيان الذاتي وذلك عن طريق تقديم التقارير الذاتية وبين الملاحظة التي يقوم بها الأخصائي النفسي (سواء منها المباشر أو غير المباشر) ، الذي أصبح لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل قدراته، استعداداته، ميوله، اهتماماته، سماته، درجة اضطرابه، ملاحظة سلوكه في المواقف الفردية والجماعية، الوقوف على ماضيه وحاضره سواء من الناحية الصحية أو علاقاته الاجتماعية (سفيان، 2000، ص148) .

وتشير ممدوحة سلامة (1991)، إلى أنه كي نفهم الصحة النفسية والاضطراب النفسي، ينبغي أن تكون هناك أطر تنبئية تتيح الربط بين السوء وكل من العوامل المعرضة للاضطراب، أو العوامل

المدعمة للقدرة على المواجهة الفعالة، وعلى ذلك يركز الدارسون على فحص عوامل ومؤشرات الخطورة Risk Factors أي تلك العوامل التي من شأنها أن ترفع من قابلية الإصابة بالمرض النفسي وزيادة المعاناة" – أو قد يركزون على دراسة عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (ممدوحة سلامة،1991، ص 199-218).

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- هل تمتاز عينة البحث بتوافق مع الحياة الجامعية؟
- هل هناك فروق في درجة التوافق مع الجامعية بين الذكور والاناث؟
- هل هناك فروق في درجة التوافق مع الجامعية بين الطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية والطلبة المقيمين خارج الأحياء الجامعية؟

3. فرضيات البحث:

- تمتاز عينة البحث بتوافق مع الحياة الجامعية.
- هناك فروق في درجة التوافق مع الجامعية بين الطلبة وهو لصالح الإناث.
- هناك فروق في درجة التوافق مع الجامعية بين الطلبة وهو لصالح المقيمين خارج الأحياء الجامعية.

4. تحديد مصطلحات البحث:

تعريف التوافق:

و العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى (موسى، 1981، ص 18). كما يمكن تعريفه على أنه الانسجام مع البيئة ويشمل التوافق هنا القدرة على اشباع اغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية (Brown ،1983، ص124). وهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعا ته ومواجهة مشكلاته من إشباع واحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوما إنسانيا. (داود، 1988 ص 35). التعريف الذي نذهب إليه هنا هو أن التوافق إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

5. تصميم البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة درجة التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب السنة الأولى جامعي، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي المقارن الذي يسمح لنا باختبار ومناقشة فرضياتنا في النهاية. وفي دراسة من نوع –القياس البعدي – لا يستطيع الباحث التدخل في المتغيرات أو المتغير المراد دراسته، لكن يقوم باختياره بعد الحدث. (Robert Michel, 1982, p48).

1.5. عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 500 منهم (125 اناث مقيمات، 125 غير مقيمات) و (125 ذكور مقيمون، 125 ذكور غير مقيمون).

2.5. خصائصها:

بعد تفريغ البيانات توصلنا الى تحديد الخصائص التي تميز مجموعتي البحث وهي كالتالي:

حيث يبين الجدول(01) توزيع أفراد العينة إلى125 اناث و125 ذكور مقيمين داخل الأحياء الجامعية و125 اناث و125 ذكور مقيمين خارج الأحياء الجامعية.

جدول رقم(1): توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

المجموعات / الجنس	المجموعة التجريبية مج(1)	المجموعة الضابطة مج(2)	المجموع
ذكور	125	125	250
إناث	125	125	250
المجموع	250	250	500

يوضح الجدول رقم (02) أن نصف أفراد العينة يقطنون بالأحياء الجامعية وعددهم 250 طالب، بينما النصف الأخر يتمثل في الطلبة القاطنين خارج الأحياء الجامعية أي أنهم مقيمين ببيوتهم مع عائلاتهم وبلغ عددهم 250.

الجدول رقم(2): توزيع أفراد العينة حسب مكان الإقامة.

المجموعات / الإقامة	المجموعة التجريبية مج(1)	المجموعة الضابطة مج(2)	المجموع
داخل الإقامة الجامعية	150	150	250
خارج الإقامة الجامعية	150	150	250
المجموع	250	250	500

يوضح الجدول رقم(3) تمركز الأفراد في الثلاثة فئات العمرية الأولى خاصة الفئة الثانية التي أخذت أكبر قدر بـ 51.6 %، أي أن 95.4 % سنهم أقل من 23 سنة بينما لا نجد سوى 4.6 % تتراوح أعمارهم من 23 سنة الى ما فوق، وبلغ متوسط سن الذكور 19.9 سنة ومتوسط سن الاناث 19.6، كما بلغ متوسط سن عينة الدراسة ككل 19.7 سنة.

جدول رقم (3): توزيع أفراد المجموعة حسب السن					
المجموعات / الفئة العمرية	الإناث		الذكور		المجموع
	خارج الإقامة	داخل الإقامة	خارج الإقامة	داخل الإقامة	
18-17	27	24	23	14	88
20-19	64	69	66	59	258
22-21	31	27	30	43	131
24-23	02	05	05	07	19
25 فما فوق	01	00	01	02	04
المجموع	125	125	125	125	500

أدوات البحث:

1- **استبيان البيانات الديموغرافية:** يقسم هذا الاستبيان إلى 3 محاور، فيما يخص المحور الأول معلومات عامة عن المستجوبين، ويتعلق المحور الثاني بالوضعية العائلية والمحور الثالث بالوضعية الاجتماعية وهو تابع لCIDI (1990).

2- **استبيان التوافق مع الحياة الجامعية:** ويشتمل المقياس على أربعة أبعاد وهي التوافق الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق الشخصي/العاطفي، والالتزام بتحقيق الأهداف. ويحتوي المقياس على 36 بندا وهو للدكتور على عبد السلام على (2002).

جدول(4) نتائج اختبار ت بين متوسط العينة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والمتوسط الفرضي							
المقياس	عدد العبارات	المتوسط الفرضي للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	36	54	75.21	7.22	13.96	75.21	0000

يتضح من الجدول (4) أن متوسط عينة البحث على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية كان (75.21) مع انحراف معياري (07.22) بينما كانت قيمة المتوسط الفرضي والتي تعكس(54) الدرجة المتوسطة للمقياس، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة، وكانت (75.21). وهي دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (000) أقل من مستوى (0.05)مما يدل على أن مستوى مقياس التوافق مع الحياة الجامعية عال جدا عند الطلبة، وقد يعزى ذلك إلى اعتقادهم بأن لديهم قدرات وسمات شخصية إيجابية تجعلهم قادرين على تحدي ومواجهة أية مشكلات ببعض الاستراتيجيات التكيفية. وقد اتفقت دراسة "هولاهان"، و"موس" (Holahan and Moos, 1985) مع دراسات "كوبازا" في أن هناك متغيرات نفسية واجتماعية تساعد الفرد على

الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط.

يبين الجدول رقم (5) أن متوسط الإناث والذي قدّر بـ 75.60 هو أقل من متوسط الذكور، كما بلغت قيمة "ت" (1.19) وهي تدل على أن الفرق غير دال إحصائيا، وبذلك لم تتحقق الفرضية. وهذا ما توصل إليه مدحت عبد الحميد (1990)، الذي أكد أن التوافق النفسي لدى الذكور يكون أكثر منه عند الإناث، لأن التركيب النفسي للذكر يختلف عن التركيب النفسي للأنثى، بمعنى أن سمات الشخصية للذكر عامة تؤهله لأن يبدو متوافقا يشكل يفوق مستوى توافق الأنثى فهو يبدو واثقا من نفسه معتمدا عليها، في وسعه أن يفعل ما يريد، لديه الحرية الخاصة في أقواله وأفعاله، ومعظم سائر سلوكياته إذا ما قورن بالأنثى. هذا الإحساس بالتحرر والحرية يصقل شخصية الذكر ليصبح رجلا يعتد به وهذا من شأنه أن يجعل الذكر يبدو متوافقا بصورة أقل من الأنثى.

جدول رقم (5): نتائج اختبار الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الإناث	125	75.60	6.99	1.19	غير دال
الذكور	125	74.83	7.43		

يبين الجدول (6): أن متوسط الطلبة غير المقيمين بالأحياء الجامعية في التوافق والذي قدر بـ 75.88 أكبر من متوسط الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية والذي قدّر بـ X=74.55، كما بلغت قيمة "ت" (-2.06) وهو فرق دال عند مستوى الدلالة 0.05= α ، وبهذا فقد تحققت الفرضية الثالثة التي تقول إن الطلبة غير مقيمين بالأحياء الجامعية هم أكثر توافقا مع الحياة الجامعية من الطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية.

وهذا ما يؤكده كل من "وجنر" Wegner و" سويل" Swell، اللذان أبرزا توافق طلاب الجامعة مع متطلبات الحياة الجامعية وهي تلك التي تتمثل في تعدد فروع الدراسة الأكاديمية، وأحداث الحياة وضغوط البيئة الجامعية، ومشكلات الطلاب الذين يتركون مدنهم الصغيرة، ويرحلون لطلب العلم في المدن الكبرى، وتتأثر بمجموعة من المتغيرات منها: الجنس، ومفهوم الذات، والقدرات العقلية، وبعض العوامل النفسية والاجتماعية واللوائح والنظم الجامعية (Zegner and Swell, 1970). بحيث يتميز الطلبة غير المقيمين في الأحياء الجامعية بحياة متوازنة، تتميز بتوفر السند الاجتماعي (الأولياء) الذي حرم منه الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية مما يجعل توافقهم في الحياة الجامعية يكون أصعب منه عند الطلاب غير المقيمين بالأحياء الجامعية.

جدول رقم (6): نتائج اختبار الفروق بين الجنسين المقيمين بالإقامة الجامعية والطلبة غير مقيمين في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية	250	74.55	7.19	2.06-	0.05
الطلبة غير المقيمين بالإقامات الجامعية	250	75.88	7.19		

الخاتمة

وما أردنا التحقق منه من خلال هذا البحث المتواضع، هو التعرف على مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب سنة أولى جامعي، وقد أثبتنا انهم يتمتعون بتوافق جيد ما يدل على تكيفهم مع الجامعة. كما توصلنا من خلال الدراسة التي قمنا بها إلى وجود عدّة مشاكل يعاني منها الطلاب خاصة الطلاب الذين يقطنون الإقامات الجامعية (الأحياء الجامعية)، ومن فئات عمرية مختلفة وعلى ضوء هذه النتائج يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- مراعاة الفروق الفردي في تحصيل العلمي لدى الطلبة بغية توصيل المعلومة.
- تحريض الطلاب الى الاستفادة من المكتبات الجامعية لما للمكتبة من أهمية في تزويد الطلاب بالثقافة والمعرفة.
- تقديم الخدمة الإدارية للطالب الجامعي من خلال توفير الدعم المعنوي لما يقلل من الضغوطات التي يواجهها اثناء الدراسة الجامعية وذلك لمساعدتهم للتوافق الدراسي بالشكل المناسب.

زيادة الدعم النفسي والاجتماعي من خلال توفر أخصائيين نفسانيين واجتماعيين في الإقامات الجامعية.

المراجع باللغة العربية:

1. داود، عزيز حنا (1988):الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للإعداد والتدريب، العراق.
2. زهران، حامد عبد السلام، (1988): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، عالم الكتب، القاهرة.
3. سلامة ممدوحة محمد(1991أ). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ك1، ج3، صص(465-496).
4. سلامة ممدوحة محمد(1991ب). الإعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين، مجلة دراسات نفسية ك1، ج3، صص(199-218).
5. سفيان، نبيل صالح (2000): الشخصية نظرياتها نموها قياسها، الجزء الأول، المركزية للطباعة، تعز.
6. علي عبد السلام علي(2002): مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، مكتبة الأنجلو المصرية.
7. مدحت عبد الحميد(1990): الصحة النفسية والتفوق الدراسي. دار النهضة العربية، بيروت.

8. المغربي سعد (1992): حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق، مجلة علم النفس العدد)23)، يوليو أغسطس سبتمبر، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

9. Brown, Arthur, (1984) : Pluralism - with Intelligence: A Challenge to Educational and Socity. Year: Dec.
10. Composite international diagnostic interview (CIDI) (1997). Version 2.1 Geneva, Switzerland: World Health Organization.
11. Composite international diagnostic interview (CIDI-10) (1990). World Health Organisation.
12. KOBASA . S. C. (1982b). Commitment and coping. In stress resistance among lawyers. Journal of personality and social psychology. 42. (1) 168 – 177.
13. Holahan. C J. and Moos. R. H. (1987): Risk, resistance and psychological distress. A longitude analysis with adult and children. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 96, No 1, pp 3-13.
14. Wegner E and Swell, W. (1970): Selection and Context as Affecting the Probability of Graduation from College. American Journal of Sociology, Vol (75).