

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلاب المستجدين بالجامعة

The strategies of dealing with psychological stresses caused by problems of new students at the university

فايزة فاضل¹، آمنة ياسين²

1 جامعة معسكر (الجزائر)، مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية (جامعة وهران 2)،

faiza.fadel@univ-mascara.dz

2 جامعة وهران 2 (الجزائر)، مديرية مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية (جامعة وهران 2)،

Ami.yac72@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/9/22

تاريخ القبول: 2022/3/10

تاريخ النشر: 2022/6/9

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلبة المستجدين بالجامعة، وهي دراسة ميدانية أجريت بجامعة وهران 2 (الجزائر)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، بالاعتماد على قائمة مشكلات الطلبة واختبار الكوبينغ Cooping، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من 400 طالب وطالبة جدد. وقد تم التوصل إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مشكلات الطلبة المستجدين بالجامعة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عنها بأبعادها الخمسة المتمثلة في: (حل المشكل، وبعد الانفعال، وبعد التجنب، وبعد التسلية، وبعد الدعم الاجتماعي) لدى الطلبة المستجدين بجامعة وهران 2، وفي الأخير تم ادراج مجموعة من التوصيات والاسهامات العلمية والعملية.

الكلمات المفتاحية: الجامعة؛ الطالب الجامعي؛ مشكلات الطلبة؛ الضغوط؛ استراتيجية التعامل مع الضغوط.

Abstract : This study aimed to identify the strategies of dealing with psychological stresses caused by problems of new students at the university, and we used the analytical descriptive method that were we applied the list of problems students and test of coping that consists of 400 new students.

It has been concluded that there is a statistically significant correlation between the problems of new students at the university and the strategies for dealing the stress with her 05 dimensions: (problem solving, emotion, avoidance, entertainment, and social support) among new university students at Oran University2. Finally, a set of recommendations and scientific and practical contributions were included.

Keywords: University; Students; Students' Problems; Stress; Strategy of dealing of the stress.

د. فايزة فاضل

1. مقدمة:

تعتبر الجامعة من أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تعمل على صقل مهارات وقدرات الفرد وتحاول ربطه بالعالم الخارجي وتوظيف معارفه المكتسبة ميدانياً، إلا أنها ليست مكاناً لتلقي المعارف والعلوم أو لإجراء التجارب والاختبارات فحسب بل هي وسط تفاعل واحتكاك اجتماعي وثقافي وودي بين أعضاء الجماعة التي ترتادها، ولا شك في أن هذا التفاعل يتأثر بعدد من العوامل والمتغيرات مثل: المدرس والمنهاج وطريقة التدريس والبيئة التعليمية وتجهيزاتها، ونظم العمل فيها، إذ أن كثيراً من المشكلات النفسية والاجتماعية عند الشباب يكون مصدرها طبيعة البناء المادي والتنظيمي للمؤسسة إضافة إلى ما هو معمول به في حرمة من قوانين وأنظمة وتعليمات وقيم (سعدون، فلوح، 2021: 260) وعليه فإننا نجد أن الكثير من الأفراد الشباب الملتحقون حديثاً بمقاعد الدراسة الجامعية، يعايشون أوضاعاً جديدة ويلجئون إلى مرحلة مختلفة من مراحل حياتهم الدراسية والاجتماعية. وهو ما أكدته دراسة "قادري حليمة" (2012) التي تناولت موضوع مشكلات الطلبة الجدد بجامعة وهران (الجزائر) التي توصلت إلى أن الطلبة الجدد يواجهون مجموعة من المشكلات، وكذلك دراسة "البنا والربيعي" (2005) التي أظهرت أن ترتيب المشكلات لدى الشباب الجامعي كان على النحو التالي: مشكلات الحياة والمباني الجامعية، مشكلات التعليم، المشكلات النفسية، المشكلات الأخلاقية والاجتماعية، وأخيراً المشكلات الجنسية.

ونظراً لأهمية الطالب الجامعي وأهمية التأثيرات المحيطة به، وما ينتج عن ذلك مشكلات مختلفة تولّد ضغوطاً يتحملها الطالب الجامعي ومحاولات لمواجهتها بالاستعانة بمختلف الأساليب من خلال تبني عدة استراتيجيات قصد التعامل مع تلك الضغوط التي يتعرض لها في حياته الجامعية الجديدة، فمنهم من يعمل على تفادي تلك المشكلات بعدم التركيز عليها ومحاولة إيجاد حلول لما يصادفه من عراقيل، ومنهم من يفضل الاعتماد على الآخرين والاستعانة بهم لمساعدتهم في تخطي تلك المشكلات، وعليه ارتأت الباحثتان تسليط الضوء على أهم المشكلات التي تواجه الطلبة الجامعيين الجدد وكيفية التعامل معها في الجامعة الجزائرية وبالتحديد بجامعة وهران 2 بمختلف الكليات المتواجدة بها، وذلك انطلاقاً من الإشكالية التالية:

* هل هناك علاقة بين مشكلات الطلاب المستجدين بالجامعة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عنها بأبعادها (بعد حل المشكل، الانفعال، التجنب، التسلية، الدعم الاجتماعي) لدى طلبة جامعة وهران 2؟
فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل المطروح، تمت صياغة الفرضية التالية:

الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين مشكلات الطلاب المستجدين بالجامعة واستراتيجية التعامل بأبعادها المتمثلة في: بعد حل المشكل، الانفعال، التجنب، التسلية، الدعم الاجتماعي مع الضغوط النفسية الناجمة عنها لدى طلبة جامعة وهران 2.
أهمية الدراسة:

تكتسي أهمية الدراسة من خلال:

- أهمية موضوع مشكلات الطلاب المستجدين بالجامعة والضغوط النفسية وأساليب مواجهتها في الدراسات والبحوث الحالية.
- مدى احساس الطلاب المستجدين بالجامعة بالمشكلات التي تواجههم خلال مشوارهم الدراسي.
- التعرف على أهم الضغوط وأساليب مواجهتها من طرف الطلاب المستجدين بالجامعة، والكشف عن نوعية الاساليب (الايجابية-السلبية) المتبعة من طرف الطلبة لأجل ضبط نوعية البرامج الارشادية الموجهة اليهم.

أهداف الدراسة:

- تكمّن أهداف هذه الدراسة فيما يلي:
- التحقق من صحة الفرضيات المصاغة.
- معرفة وتحديد أنواع المشكلات التي يواجهها الطلاب المستجدين بالجامعة.
- الكشف عن كيفية معاشية الطلاب المستجدين بالجامعة للضغوط الناجمة عن تلك المشكلات.

2. الجانب النظري:

1.2. تعريف الطالب الجامعي:

لقد عرف "كنعان أحمد" أن الشباب الجامعي هم: "تلك الفئة من المجتمع الذين يتابعون تحصيلهم العلمي بعد حصولهم على الشهادة الثانوية أو الإعدادية، والذين تتراوح أعمارهم بين (18- 35 سنة) (كنعان، 2008: 409-439)، وفي نفس السياق نجد أن "بن رمضان سامية" اعتبرت أن الطالب الجامعي ذلك الشخص الذي سمحت له إمكانياته وقدراته العلمية، أن ينتقل من الثانوي ليواصل تعليمه في الجامعة كمؤسسة رسمية ليتزود بالمهارات (بن رمضان، 2018: 202)، في حين نجد أن كل من "رقادة محمود" و"حمداوي عمر" عرفاه بأنه: "المستقبل للمعلومات داخل الوسط الأكاديمي من طرف أشخاص مكفين بتلك المهام والمدرسين بيداغوجيا على طرق نقل تلك المعلومات اليه وفق منهج مسطرة، بغرض دفع الطالب الى بذل الجهد من أجل الاستفادة من تلك المعلومات" (رقادة، حمداوي، 2019: 69).

وفي هذه الدراسة تعرفه الباحثتان على أنه كل فرد انتهى من التعليم الثانوي وانتقل حديثا من المرحلة الثانوية الى مرحلة التعليم العالي والتحق بجامعة وهران 2 بعد تحصيله على شهادة البكالوريا.

2.2. مشكلات الطلبة المستجدين بالجامعة:

حسب 'فلوح أحمد' فيمكن تحدي مشكلات الطلبة الجامعيين في ما يلي:

🚩 **المشكلات الأكاديمية لطلبة الجامعة:** فالهدف الأساسي الذي يصبو إليه

الطالب عندما يلتحق بالجامعة هو الحصول على شهادة علمية أكاديمية تنتج مساره العلمي في الجامعة، وتؤهله وتسمح له بالبحث عن العمل وولوج الحياة المهنية، ومنه يتضح أهمية الجانب الأكاديمي في حياة الطالب الجامعي والمحور الأكاديمي ليس بالغ الأهمية للطالب فحسب، بل وكذلك للأستاذ الجامعي وللجامعة، لأن وظيفة التدريس والتكوين الأكاديمي هي الوظيفة الأولى والأساسية التي يكلف الأستاذ بأدائها، وينتظر من الجامعة تحقيقها، ولا تضاهيها أي وظيفة أو مهمة أخرى، فالجانب الأكاديمي إذا هو المحور الأساسي في التعليم الجامعي.

➤ **مشكلات المحيط المرتبطة بالجانب الأكاديمي:** فالمحيط الجامعي له تأثير

كبير على الطالب الجامعي من مختلف النواحي، العقلية والمعرفية والنفسية والسلوكية والأخلاقية والأكاديمية، فالبينة الجامعية ومناخها وإدارتها والعلاقات السائدة فيها ومبانيها والقوانين والاجراءات المتعلقة بالامتحانات والغياب، وحالة قاعات الدراسة، والمرافقة والتوجيه للطالب، وظروف الإطعام والنقل، كلها لها تأثير على الطالب في مختلف الجوانب وخاصة على الجانب الأكاديمي والنفسي.

➤ **المشكلات الاقتصادية والمالية لطلبة الجامعة:** ففي وقتنا الحالي أضحي

الجانب المادي والاقتصادي والمالي فيها له اعتبار كبير وقيمة عظيمة، والطالب الجامعي من افراد المجتمع الأكثر حاجة للمال نظرا للتكاليف والمصاريف التي يحتاجها الطالب في مساره الدراسي الجامعي، فالطالب يحتاج إلى مصاريف يومية لتأمين أكله وتنقله إضافة إلى مصاريف أخرى يحتاجها الطالب ليظهر بمظهر الطالب المحترم، ولهذا نجد أن هذا الجانب له تأثير على معنويات ونفسية الطالب (فلوح، 2019: 105-106).

وفي هذه الدراسة تعرف الباحثتان المشكلات على أنها تمثل الصعوبات أو المعوقات التي يدركها طلبة الجامعة، وتحول دون تقدمهم أو نموهم بصورة طبيعية وصحيحة، ويتم قياسها في الدراسة الحالية باعتماد على قائمة "موني للمشكلات" اتي تتضمن مجموعة من المشكلات التي تعيق الطالب الجامعي أثناء مشواره الأكاديمي.

3.2. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

1.3.2. تعريف الضغوط النفسية:

يرى "لبوادة عبد الحق" أن الضغط النفسي حالة من الاثارة والانغلاق، ومن اكثر اعراضه الشعور بالقلق والاكتئاب، كما انه ظاهرة سيكولوجية معقدة في الاستجابة غير موحدة والناجمة عن عدم الاتزان ما بين الطالب في ادراكه وأداء متطلبات وظيفة التعامل مع هذه المتطلبات التي تؤثر سلبا في صحة ونفسية الطالب (لبوادة، 2016: 137)، وفي نفس السياق تضيف "خليفة نادية" أن الضغوط النفسية تتمثل

في المشكلات والصعوبات التي يدركها الفرد من الناحية الدراسية، الأسرية والاقتصادية والشخصية والاجتماعية والانفعالية، حيث تشعرهم بالخوف والقلق من عدم الاتزان مما يتطلب منهم جهدا اضافي لإعادة التوازن (خليفة، 2018: 47).

2.3.2. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

تعرف "شويخ هناء" استراتيجيات المواجهة بأنها: "الاستراتيجيات المستخدمة المعالجة للمشكلات الفعلية أو المتوقعة، وما ينتج عنها من انفعالات سلبية" (شويخ، 2007: 315). كما تعرفها "رجاء مريم" نقلا عن "موس" (Moss) بأنها مجموعة من الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط ويتكيف معها ويكون أسلوبه في احتواء الموقف إما أن يكون إقداميا معرفيا وإما سلوكيا وإما إحجاميا معرفيا أو سلوكيا " (رجاء، 2007: 150).

وتعرفها الباحثتان بأنها مختلف طرق مواجهة مصادر الضغوط الناجمة عن احتكاكهم بالمحيط الجديد والتي يستعين بها الطالب الجامعي المستجد للتعامل معها، والتي يقيسها اختبار ال **Coping** في هذه الدراسة، والمعد من قبل كل من "نورمان إندلر" Norman S.Endler و"جامس باركر" James D.A Parker (1990)، وتم تكييفه على المجتمع الوهراني، وذلك في مركز البحث في الانثروبولوجيا الاجتماعية، من طرف مجموعة من الباحثين بجامعة وهران "كبداني خديجة، فراحي فيصل، شعبان الزهرة، قويدري مليكة".

2.3.2. أنواع استراتيجيات الطلبة في التعامل مع الضغوط الجامعية: تتمثل هذه

الاستراتيجيات في:

❖ **السلبية:** المتمثلة في انخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط

والافراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم، مشاهدة التلفاز بغرض تخفيف التوتر.

❖ **الانسحاب المعرفي:** كمحاولة الفرد الاستغراق في الاحلام اليقظة والتفكير في

الاشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة.

❖ **البحث عن المعلومة:** يسعى الفرد في الحصول على المعلومات بغرض الفهم

الجيد والمساعدة (التعاطف من قبل الآخرين).

❖ **اعادة التفسير:** وتتمثل في الجهود المعرفية في اعادة تفسير الموقف الضاغط في إطار ايجابي، اي اعادة تقدير وتقسيم الموقف.

❖ **التقدير الايجابي:** انشغال الفرد بالتفكير بالمستقبل وتصنيع التغير وتحسن الموقف وزوال المشكلة.

❖ **الرجوع الي الدين:** اللجوء الى الله والاكثار من العبادات والدعاء المتواصل بالسلامة والنجاة حيث يصبح الدين مصدرا للدعم الروحي والانفعالي لتجاوز الموقف الضاغط.

❖ **لتنفيس الانفعالي:** تفيض الفرد المشاعر والتعبير عن انفعالاته بأي شكل من اشكال.

❖ **القبول والاستسلام:** قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به.

❖ **التريث الموجه:** عدم التسرع في مواجهة الموقف واجبار الذات على الاستثمار للوقت المناسب والتوجه بفاعلية كمواجهة الموقف الضاغط.

❖ **الانكار:** بمعناه النشاط المعرفي الذي يسعى الفرد من خلاله الى اتجاه لخطورة الموقف او انكار ما حدث.

❖ **المواجهة النشطة:** قيام الفرد بأفعال محددة كمواجهة المشكلة بشكل موجه مباشر وفعال (الزيود 2006).

3. الجانب التطبيقي (الميداني):

1.3. **منهج الدراسة:** لقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، حيث يعتمد على جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى استنتاجات تساهم في فهم الظاهرة وتفسيرها.

2.3. **المجال الجغرافي والزمني للدراسة:** تمت هذه الدراسة بجامعة وهران 2 خلال السنة الجامعية 2017-2018.

3.3. **أداة الدراسة:** لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على:

أولاً: "قائمة مشكلات الطلبة الجدد بالجامعة"، وهي تتكون من 95 فقرة موزعة على ستة أبعاد: بعد المشكلات الأكاديمية الدراسية ويتضمن 20 فقرة، بعد المشكلات الأكاديمية ذات العلاقة بالمحيط الجامعي ويتضمن 20 فقرة، بعد المشكلات المالية / الاقتصادية ويتضمن 09 فقرات، بعد المشكلات الصحية ويتضمن 13 فقرة، بينما بعد المشكلات النفسية فهو يتضمن 18 فقرة، أما بعد المشكلات العلائقية/ الإجتماعية فتضمن 15 فقرة.

1.3.3. طريقة تصحيح المقياس: تتمثل الاجابة عن المقياس من خلال اختيار

الطالب الجامعي الجديد لمدى اقتناعه بالفقرة من الدرجة 1 الى 5

2.3.3. الخصائص السيكو مترية للمقياس: لمعرفة الخصائص السيكو مترية تم

تطبيق الأداة على عينة قوامها 130 طالبا من مختلف الكليات بولاية وهران وذلك بنسب متفاوتة، وكانت النتائج كالتالي:

أ- الصدق: تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي، ذلك بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين كل بعد والمقياس ككل، حيث تراوح بين 0.523 و 0.769 وذلك عند مستوى دلالة 0.01، فكلما كان معامل الارتباط يقترب من 1 كان المقياس صادقا.
ب- الثبات: لقد تم التأكد من الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS، وقد قدر الثبات بـ: 0.861، وهو ثبات مقبول.

ثانيا: اختبار الكوبينغ Coping للكشف عن كيفية معاشة الطلبة الجدد بالجامعة للضغوط المستحدثة والناجمة عن احتكاكهم بالمحيط الجديد، وما استراتيجياتهم في التعامل معها. وبلغ عدد فقراته: 48، موزعة على أبعاد حل المشكل ويحتوي على 17 فقرة، بعد الانفعال ويحتوي على 15 فقرة، بعد التجنب ويحتوي على 15 فقرة، بعد التسلية ويحتوي على 07 فقرات، بينما بعد الدعم الاجتماعي وهو يحتوي على 05 فقرات. الخصائص السيكو مترية للاختبار:

الصدق: تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي، ذلك بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين كل بعد والمقياس ككل، حيث تراوح بين 0.698 و 0.890 وذلك عند مستوى دلالة 0.01، فكلما كان معامل الارتباط يقترب من 1 كان المقياس صادقا.
الثبات: لقد تم التأكد من ثبات اختبار coping عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS، وقد قدر الثبات بـ: 0.861، وهو ثبات مقبول.

4.3. خصائص عينة الدراسة الميدانية: لقد تم تطبيق أداة الدراسة على عينة تقدر بـ:

400 طالب وطالبة مسجلون في السنة أولى من مختلف التخصصات المدرسة بجامعة وهران 02 للموسم الدراسي 2018/2017، وقد اختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية، حسب مستلزمات الدراسة وأهدافها، كما تراوحت اعمارهم من 17-19 سنة وما بين الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 23 سنة وأكثر، من مختلف التخصصات الجامعية

الموجودة بجامعة وهران 2: علوم اجتماعية، علوم سياسية وقانونية علوم اقتصادية، علوم الارض لغات أجنبية، الصيانة والأمن الصناعي.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد تم توظيف مجموعة من الأساليب الإحصائية في معالجة المعطيات، وهذا باستخدام برنامج SPSS نسخة 20. وتمثلت هذه الأساليب الإحصائية في:

- من الإحصاء الوصفي: التكرارات- النسب المئوية- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري.
- من الإحصاء الاستدلالي: معامل ارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة.

4. عرض النتائج الدراسة:

سيتم عرض نتيجة الفرضيات المصاغة في البحث وذلك حسب تسلسلها: وقبل ذلك ينبغي أولاً تحديد أهم مشكلات التي يواجهها الطلبة الجدد وهي على النحو التالي:

الجدول 1: يبين قائمة المشكلات التي يعاني منها الطلبة المستجدين بالجامعة

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قائمة المشكلات
2	13,519	55,34	المشكلات الأكاديمية الدراسية
1	15,260	63,58	المشكلات الأكاديمية ذات العلاقة بالمحيط الجامعي
6	10,191	27,03	المشكلات المالية / الاقتصادية
5	11,189	30,59	المشكلات الصحية
3	16,188	49,92	المشكلات النفسية
4	12,186	39,07	المشكلات العائلية/ الإجتماعية

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن مشكلات الطلبة الجدد بالجامعة الأكثر شيوعاً هي المشكلات الأكاديمية، فقد ترتبت هذه المشكلات في علاقتها بالمحيط الجامعي بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ: 63,58 وانحراف معياري قدر بـ: 15,260، ثم تليها في المرتبة الثانية نفس المشكلات الأكاديمية في شقها الدراسي بمتوسط حسابي قدر بـ: 55,34 وانحراف معياري قدر بـ: 13,519،

في حين المرتبة الثالثة كانت للمشكلات النفسية بمتوسط حسابي قدر بـ: 49,92 وانحراف معياري قدر بـ: 16,188، بينما المرتبة الرابعة كانت للمشكلات الصحية بمتوسط حسابي قدر بـ: 30,59 وانحراف معياري قدر بـ: 11,189، أما المرتبة الخامسة تخص المشكلات العلائقية/ الاجتماعية بمتوسط حسابي قدر بـ: 30,07 وانحراف معياري قدر بـ: 12,186. أما المرتبة السادسة كانت للمشكلات المالية / الاقتصادية كانت بمتوسط حسابي قدر بـ: 27,03 وانحراف معياري قدر بـ: 10,191

عرض نتيجة الفرضية التي مفادها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مشكلات الطلبة الجدد بالجامعة وأبعاد استراتيجية التعامل مع الضغوط والمتمثلة في: حل المشكل، وبعد الانفعال، وبعد التجنب، وبعد التسلية، وبعد الدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة وهران 2.

ولاختبار هذه الفرضية استعانت الباحثتان بأسلوب من الاحصاء الاستدلالي، الذي يكشف دلالة الارتباط بين المتغيرين، المتمثل في معامل ارتباط بيرسون (ر)، والمعطيات موضحة على الجدول الموالي:

الجدول 2: يبين قيمة معامل (ر) للفرضيات المصاغة

قيمة "ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العلاقة الارتباطية بين مشكلات الطلبة الجدد وبعد حل المشكل	398	0.01
العلاقة الارتباطية بين مشكلات الطلبة الجدد وبعد الانفعال		
العلاقة الارتباطية بين مشكلات الطلبة الجدد وبعد التجنب		
العلاقة الارتباطية بين مشكلات الطلبة الجدد وبعد التسلية		
العلاقة الارتباطية بين مشكلات الطلبة الجدد وبعد الدعم الاجتماعي		
0.227		
0.336		
0.258		
0.204		
0.385		

يتضح من خلال الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مشكلات الطلبة الجدد وأبعاد استراتيجية التعامل مع الضغوط، حيث قيمة بيرسون المحسوبة: 0,227، 0,336، 0,258، 0,204، 0,385، على التوالي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 398. وعليه توجد علاقة ارتباطية بين مشكلات الطلبة الجدد بالجامعة وأبعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط الجامعية (بعد حل المشكل، بعد الانفعال، بعد التجنب، بعد التسلية، وبعد الدعم الاجتماعي).

5. مناقشة النتائج:

إن من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح أن الطلبة المستجدين بالجامعة يعانون من مجموعة من المشكلات، والتي يستشعرون من ورائها أنواعا من الضغوط النفسية تضطربهم للتعامل معها، سواء بطريقة إيجابية أو سلبية، مما يدفعنا إلى الوقوف عند حقيقة الأمر، إذ أن ما يعتبر "محيطا جامعيًا" يبدو أنه أهم مسببات المشكلات والتي تعرقل السير العادي لمتدريس الطالب، وتعيق عملية التكيف مع المحيط الجديد لديه، وتعامله مع الأوضاع الجامعية، ويتعلق الأمر خاصة بمداولات نظام الأرصدة في نظام ل م د، ثم ما يواجهه الطالب من عوامل الإزعاج وبوجه خاص غياب التدفئة، وكذا عدم الاستفادة من هياكل البحث كمخابر البحث، ونقص ما يساعد على البحث مثل: الأنترنت والكتب، وغياب بيع الكتب والمراجع المتخصصة بالجامعة، وكذا صعوبة التواصل مع الإدارة، وغيرها، وعوامل متعلقة بالإرشاد والتوجيه كالحاجة إلى الإرشاد والتوجيه، وجهل بالمهن المستقبلية الملائمة للتخصص. وعوامل متعلقة بالبحث والمكتبة مثل: عدم وجود مراكز لبيع الكتب داخل الحرم الجامعي، نقص الوسائل المساعدة على البحث مثل الأنترنت، وعوامل مرتبطة بالخدمات الجامعية منها: ظروف الإيواء، والإطعام الغير مناسبة والغير مشجعة على الدراسة، ومشكل النقل. إضافة إلى وجود عوامل الإزعاج، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة " برزاوي نادية" (2017)، التي أسفرت عن وجود مشكلات أكاديمية وذات العلاقة بالمحيط الجامعي لدى (212 طالب) من جامعة الشلف، ودراسة "البكر" (2002) التي كشفت عن وجود صعوبات تواجه الطالبات المستجيدات في الكليات الأدبية، أهمها: قلة المساحات الخارجية، التزامم عند بوابات الخروج، التباعد بين المباني، عدم وجود مراكز خدمات إرشادية تتناسب مع أعداد الطالبات، مساحة الكافتيريا لا تتناسب مع أعداد الطالبات.

كما يمكن ارجاع تحقق الفرضية والتي كانت نتائجها توجد علاقة بين مشكلات الطلبة الجدد بالجامعة واستراتيجياتهم في التعامل مع الضغوط النفسية بأبعادها الخمسة (حل المشكل، الانفعال، التجنب، التسلية، الدعم الاجتماعي، الى ان التوجيه في الجامعة والانتقال من مرحلة الى مرحلة اصعب تعتمد على البحث الذاتي من اجل

التعلم حيث كان الإعتماد الكلي على الأستاذ في المرحلة السابقة. فهذا ما أشار اليه "الزويد" الى أن الطلبة عندما تواجههم ضغوط فإنهم يميلون بشكل عام الى الإنشغال بالموقف الضاغط والتفكير في المستقبل مع تثمين التغيير وتحمل الموقف إلى زوال المشكلة.

فالتالب يحاول التعامل مع مصدر الأزمة، فيقوم بنشاطات سلوكية ومعرفية للتخلص من الموقف المهدد أو اختزاله حسب تصنيف "لازاروس وفولكمان" (Lazarus & Folkman). ويمكن إرجاعه لما قد يتحلى به الطلبة من متغيرات أساسية في الشخصية، مثل أن يكونوا من الأفراد ذوو مركز الضبط الداخلي، بحيث يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بدل تركها لعوامل الحظ والصدفة، وعلى هذا يرتبط مركز الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الإكتئاب وبمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، مما يساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات. وفي هذا الصدد يشير "لازاروس وفولكمان" (Lazarus & Folkman 1984) إلى أن القدرة على التحكم في الحدث أو الموقف الضاغط تشكل وتحدد أسلوب المواجهة لدى الفرد، فالأفراد عندما يدركون الحدث على أنه قابل للتغيير فإنهم يكونون أكثر استخداما لإستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، في حين أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدم إذا لم توجد خيارات مدركة لدى الأفراد، فإذا أدرك الفرد الحدث على أنه غير قابل للتغيير فإنه يميل إلى استخدام أساليب المواجهة الإحجامية مثل الابتعاد عن مواجهة الموقف والعمل على تفاديه، ويكون ذلك مبنيا على افتراض أن الأفراد في المواقف التي لا يستطيعون التحكم والسيطرة عليها، كما أنهم يعانون كثيرا من العجز وعدم الكفاءة في مواجهتها، ولذلك فإن مجهوداتهم في المواجهة تكون سلبية بشكل متزايد، وذلك يتطابق مع الدراسة التي اشار اليها كل من "حسين و حسين" (2006)، كما ايضا يمكن إرجاع هذا الترابط بين المشكلات واستراتيجيات المواجهة، إلى مؤشر هام يسهم بدور كبير في تحديد سلوك المواجهة، ألا وهو مستويات تقدير الذات لدى الطلاب المستجدين بالجامعة، والتي تؤثر على مستويات الانجاز ومستويات التوافق مع متطلبات محيط الفرد، وعلى مستويات الشعور بالضغط، وهذا ما تؤيده دراسة "شان" (Chan 1993) على الأفراد ذوو تقدير للذات مرتفع، فإنهم يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة الإيجابية في مواجهة

المواقف الضاغطة الناجمة عن المشكلات مثل التركيز على المشكل، في حين أن الأفراد ذوو تقدير ذات منخفض، يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلبية، مثل التركيز على الانفعال: إنكار، إنسحاب، تدخين، أو تناول المخدرات.

6. خاتمة:

لقد حاولت الباحثتان من خلال هذه الدراسة تحديد العلاقة الارتباطية بين مشكلات الطلاب المستجدين بالجامعة واستراتيجية التعامل مع الضغوطات النفسية الناجمة عنها، واتضح كذلك أن المشكلات التي تؤثر على الطلبة تعتبر عامل مهم في تحديد فشل أو نجاح الطالب الجامعي في مشواره الأكاديمي والرفع من تحصيله الدراسي من خلال كيفية تعامله معها ومواجهتها، كما تبين من خلال ما تم عرضه في هذه الدراسة في جانبها التطبيقي أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مشكلات الطلبة الجدد بالجامعة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط الجامعية بأبعادها المتمثلة في: (حل المشكل، وبعد الانفعال، وبعد التجنب، وبعد التسلية، وبعد الدعم الاجتماعي) لدى الطلبة المستجدين بجامعة وهران²، ولذلك نجد أن معظم الجامعات تحرص على الاهتمام بالطالب الجامعي الملحق حديثا بالجامعة، وتقديم الدعم له لمواجهة مختلف المشكلات والضغوطات النفسية التي² تؤثر على مسيرته الأكاديمية، وعلى ضوء ذلك تم إدراج مجموعة من التوصيات والإسهامات العلمية والعملية المتمثلة في:

- الاهتمام بالطلاب المستجدين بالجامعة والتعرف على مشاكلهم.
- فتح عيادات طبية داخل الجامعات.
- تحسين منظومة الخدمات الجامعية داخل الجامعة، وفي الاقامات الجامعية، والحد من مشكلات الإطعام النقل، وسوء الايواء.
- استخدام الفنيات المعرفية والسلوكية المرتبطة بإدارة الضغوط والتي تستهدف في برامج التدخل المعرفي السلوكي إعادة البناء المعرفي، من خلال التخيل وإيقاف الأفكار والتدريب على حل المشكلات وغيرها.
- مساعدة الطلاب على إدراك الأشياء الإيجابية التي يحققونها أو ينجزونها وتنمية المواهب الخاصة لديهم والتفاعل الإيجابي مع أقرانهم

- تشجيع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم وإنفعالاتهم بطريقة إيجابية وتوكيدية، وذلك من خلال توفير بيئة الصف التذعيمية.

7. قائمة المراجع:

- الزيود، نادر فهمي، (2006)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات العدد 99 مكتب التربية العربية لدول الخليج.
- بن رمضان، سامية، (2018)، دور الجامعة في تشجيع روح المقاوالتية لدى الطالب الجامعي (الراس المال البشري) قراءة سوسيو اقتصادية، مجلة علوم الانسان والمجتمع، (26)، 197؛ 220.
- حسين، طه، وحسين، سلامة، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر.
- خليفي، نادية، (2018)، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 03 (01)، 39؛ 67.
- رجاء، مريم محمود، (2007)، الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية - مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 05 (01)، 145؛ 172.
- رفاقة محمود، حمداوي عمر، (2018)، مساهمة ديناميكية الطالب الجامعي في التكوين بالجامعة الجزائرية، مجلة التمكين الاجتماعي، 03 (01)، 67؛ 78.
- شويخ، هناء، (2007)، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، مصر، ايتراك للنشر والتوزيع.
- فلوح، أحمد، (2019). استقصاء بعض مشكلات الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات -دراسة ميدانية-، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية -جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي. 07 (01)، 99؛ 114.
- كنعان، أحمد علي (2008)، الشباب الجامعي والهوية الثقافية في ظل العولمة الجديدة "دراسة ميدانية على طلبة جامعة دمشق"، ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر دمشق عاصمة الثقافة العربية.
- لبوازدة عبد الحق، (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، 07 (02)، 125؛ 162.