

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا

The ability of the university student to adapt to the exceptional system during the Corona crisis

فرطقي أحلام* و عزيزون صالح**

*طالبة دكتوراه ، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، ahlem.fortaki@univ-constantine2.dz
**أستاذ محاضر أ، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2:2، salah.azioune@univ-constantine2.dz

تاريخ الارسال: 2022/03/14 تاريخ القبول: 2022/12/10 تاريخ النشر: 2023/12/31

الملخص:

يعد فيروس كورونا من الفيروسات الخطيرة التي امت بالعالم بأسره، وألزمت العديد من القطاعات على اتخاذ إجراءات استثنائية لمواجهة الوضعية الراهنة، وعلى راسهم قطاع التعليم، والطالب الجامعي ضمن هذا القطاع، ملزم بالتكيف مع الوضعية الراهنة والعمل بالنظام الاستثنائي الجديد المفروض عليه، كالتعليم عن بعد ، وعليه جاءت دراستنا بهدف الكشف عن قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع النظام الاستثنائي للجامعة وكيفية مواجهة أزمة الجائحة، ومعرفة مدى تأثير التعليم عن بعد في نفسية الطالب بالتزام مع جائحة كورونا ، حيث تشير النتائج الى ان معظم الطلبة قد واجهوا صعوبات في التكيف مع نظام الحجر المنزلي الذي جاءت به هذه الجائحة ، اين وجد الطالب نفسه ، ضمن حيز مغلق ، عليه بإتخاذ إجراءات صحية صارمة، وعليه الالتزام بها، فقد يواجه الطلبة بعض الصعوبات في الالتزام بهذه الإجراءات الوقائية، حتى يعتادوا عليها كأسلوب حياة في ظل هذه الظروف، وكما نجد ان التعليم عن بعد ،يمكن ان يكون له تأثير

متفاوت الدرجات في التحصيل الدراسي، فنجد ان تجربة التعليم عن بعد تختلف عند الطلبة، فمنهم من سهلت عليه التعلم، ومنهم من لم يتمكن من التكيف مع هذا الأسلوب من الدراسة مما يؤثر على تحصيله، فالتعليم عن بعد له عدة جوانب، أثرت على الطالب في تحصيله الدراسي، واثرت على موازينه النفسية والداخلية، وبرغم ذلك كان هذا الأخير حلاً مثاليا لضمان السنة الجامعية للطلبة.

الكلمات المفتاحية: القدرة على التكيف، الطالب الجامعي، النظام الاستثنائي، أزمة كورونا.

Abstract

Corona virus is one of the dangerous viruses that has affected the whole world, and many sectors have been forced to take exceptional measures to deal with the current situation, especially the higher education sector, and the university student in this sector is forced to adapt to the current situation and work with the new exceptional system imposed on him, such as distance learning, and accordingly we have presented our study in order to reveal the ability of the university student to adapt to the exceptional system of the university and how to deal with the pandemic crisis and know the impact of distance learning on the psyche of the student during this period of the Corona pandemic. The results indicate that most students have faced difficulties in adapting to the home quarantine system caused by this pandemic where the student has found himself in an enclosed space, he must take strict sanitary measures and he must comply with them. The students may experience some difficulty adhering to these preventative measures until they become accustomed to them as a way of life. We also find that distance education can have a variable impact on academic achievement, where we find that the experience of distance education differs among students, which facilitated the learning process for some of them while the others were unable to adapt to this method of study, which hinders their success. Distance learning has many aspects, which have affected the student in his academic learning as well as his psychological and internal balances, and despite this, this type of education was an ideal solution to ensure the university year for students.

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

Keywords: Ability to adapt, university student, exceptional regime, Corona crisis.

مقدمة

تعد ظاهرة فيروس كورونا من اخطر السلالات الفيروسية، التي انتشرت مؤخرا في كل انحاء العالم، ومع استمرار الازمة الصحية العالمية، والتي تسببت في الانتشار الواسع للوباء، أين خلق حالة من الخوف والرعب في كل الأوساط والقطاعات، وعلى راسهم قطاع التعليم، وتجنباً للإصابة بالعدوى، والحد من انتشار هذه السلالة الفيروسية، وللحفاظ على سلامة الأشخاص. مما أدى الى انقطاع في نظام التعليم لكل الاطوار والاقسام، واللجوء الى التعليم عن بعد، كحل استثنائي واضطراري للاستمرار في التعليم، في كل المؤسسات التعليمية، وعلى راسها القطاع الجامعي الذي استعان بالتعلم الرقمي للحفاظ على استمرار التعليم وتقييم تحصيل الطلبة من خلاله، فالطالب الجامعي وجد نفسه مجبور على العمل بالنظام الاستثنائي الجديد، الذي فرضته جائحة كوفيد 19 والتكيف معه من جهة والقدرة على مواجهة ازمة هذه الجائحة من جهة أخرى .

1- اشكالية:

يعد فيروس كورونا كوفيد19 الذي عرف انتشار في العالم، من اخطر الفيروسات التي ظهرت مؤخراً، وكان اول ظهور له في مدينة اوهان الصينية، وانتشرت هذه الجائحة بشكل سريع ومخيف، في كل دول العالم انطلاقاً من الصين الى الولايات المتحدة الامريكية وصولاً الى باقي دول العالم، وقد خلف العديد من الانعكاسات السلبية على المستوى الاجتماعي والاقتصادي والصحي أين أضحت هناك خسائر بشرية ومادية، في مختلف المجالات الاجتماعية، والاقتصادية والتكنولوجيا والعلمية، اين عرفت الإصابات تضاعف مرتفع ومستمر، وقد تجاوزت نسبة الإصابات (80 مليون)، اما الوفيات فهي تقارب الوصول لمليون

شخص حول العالم (رزان وفاء بن نجار ،2020). هذا ما يدل على ان مؤشر التهديد الذي عاشه الافراد قد ارتفع، ما خلف رعب وخوف في جميع الميادين

الخاصة بالتعليم والتكوين ، ومس بالعديد من القطاعات وعلى راسهم قطاع التعليم. وقد اثر هذا الفيروس على تغيير طبيعة حياة الناس بما فيهم العمال ، والأساتذة ، والتلاميذ والطلبة ، وفرض عليهم التعايش مع هذا الوضع الجديد، و الالتزام بتقنيات البرتوكول الصحي، للوقاية من هذا المرض ، والحد من انتشار العدوى في مختلف أوساط المجتمع ، وعلى الرغم من تقدم البشرية في الجوانب الاقتصادية والعلمية والتكنولوجية، الا انها عجزت عن مجابهة هذا الفيروس والحد من انتشاره ، فقد عمل هذا الأخير على تغيير نمط حياة الافراد ، مما فرض عليهم التأقلم مع الوضع الجديد والالتزام بالحجر المنزلي ، والذي أوقف نشاط الكثير من الناس، ومن بينهم الطلبة الجامعيين ، الذين ابتعدوا عن مختلف نشاطاتهم ومجالاتهم، التي يكون فيها إحتكاك ، ما جعلهم يعيشوا في حالة من الضغط النفسي والقلق والتوتر ،خوفا من الإصابة بالعدوى ، الذي جعلهم يواجهون اهتمامهم لتقرب اخر مستجدات انتشار الفيروس، وملء فراغهم اليومي بوسائل التواصل الاجتماعي للتواصل عن بعد، بحيث يمكن ان تأثر على الطالب ، ولا يندمج إيجابا مع التعليم عن بعد، و يمكن ان تكون طريقة التعليم الرقمي في وسط الحجر المنزلي عبارة عن متنفس يساعد الطالب في الخروج من دائرة الفراغ التي فرضتها عليه هذه الجائحة وتوجيه جل تركيزه في التحصيل العلمي .

ما جعل وزارة الصحة الجزائرية تتخذ قرار بتوقيف الدراسة في مختلف الاطوار والاقسام ، خوفا من الإصابة بالعدوى ، خصوصا في أوساط الجامعة نظرا لاكتظاظ الطلبة تفاديا للإصابة بالعدوى، ما جعلها تقرض عليه الالتزام بفرض الحجر المنزلي كحل اولي للوضعية الاستثنائية التي فرضتها جائحة كورونا ، هذا ما الزم مختلف المؤسسات التعليمية والجامعات ، الاعتماد على تقنية التعليم عن بعد، لضمان السنة الدراسية واكمال التعليم في الجامعة ، من خلال وضع الدروس العلمية على شكل نصوص واضحة عبر مواقع ومنصات خاصة بكل كلية ، حتى يتمكن الطالب من اجتياز الامتحان في أجواء اضطرارية ، حتى يتم سنته الجامعية ، هذا ما خلق جوا من التوتر لدى الطالب الجامعي، وجعله يعيش خوفا من خطر الفيروس، الذي اثر سلبا على نفسيته واجبره على التعايش مع

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

نظام الوضع الاستثنائي الجديد للتعلم ، لإكمال سير الدراسة في ظل الظروف الراهنة التي فرضها فيروس كورونا ، فقد يكون التعليم عن بعد خلق عراقيل وصعوبات ، لإتمام سير عملية التعليم والتعلم في الجامعات ، مما يجعل الطالب يعيش في صراع نفسي ما بين الخوف من الإصابة بالفيروس من جهة ، ومن جهة أخرى قد يكون التعليم الرقمي تأثير معاكس في نتائج الطلبة الذين لم يتكيفوا مع هذه الطريقة في التدريس ، وخاصة منهم من واجهوا صعوبات مختلفة في استعمال شبكة الانترنت واللجوء لمنصات التعلم الخاصة ، وكذلك بعض الطلبة الذين امكانيتهم بسيطة لمزاولة التعليم الالكتروني ، وبهذا تعرقل الطلبة في تحصيلهم العلمي ، وعدم القدرة على مواكبة الاوضاع التعليمية الراهنة التي فرضتها ازمة كورونا ، والتي قد تعكس سلبا او إيجابا على نفسية الطالب ، فمنهم من استطاع التكيف مع الوضع الاستثنائي الجديد ، واتمام دراسته في ظل الازمة ومنهم من كانت هذه الطريقة التعليمية الحديثة في تحسين نتائج تعليمه ، خاصة اذا ما توفرت له الإمكانيات والسبل ، لمواكبة هذه الطريقة المعاصرة في التعلم كما يمكن ان تكون خلقت نوع من الراحة النفسية لدى بعض الطلبة من جهة التعلم و التحصيل التعليمي لديه ، اين بسطت له استعمال التكنولوجيا ، وساعدت في توفير لهم الوقت للتفرغ لمختلف نشاطاتهم ، فمنهم من استطاع التكيف مع نظام الوضع الاستثنائي الذي فرضته ازمة كورونا والتعايش معه ، ومواجهة ازمته ، ومنهم من كان على عكس ذلك ، ومن هنا جاءت دراستنا للكشف عن مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع النظام الاستثنائي للتعلم وذلك من خلال طرح التساؤل التالي :

-ما مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع النظام الاستثنائي في ظل ازمة
كورونا ؟

-وما مدى تأثير التعليم عن بعد في نفسية الطالب تزامنا مع ازمة كورونا وكيفية
مواجهة ازماتها ؟

1-اهداف البحث :

معرفة مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع النظام الاستثنائي في ظل أزمة كورونا .

والكشف عن مدى تأثير هذا النظام في نفسية الطالب تزامنا مع كورونا وكيفية مواجهة أزماتها .

2-تحديد المفاهيم المرتبطة بالبحث :

2-1 التكيف : عملية مستمرة يحاول الفرد بها مواجهة العوامل الطبيعية المحيطة به ليقوى على متابعة الحياة ، بحيث تنشأ لديه الخصائص التي تجعله أكثر استعدادا للتلاؤم مع ظروف البيئة المحيطة ، وبالتالي يجد الطالب الجامعي نفسه امام وضعية استثنائية جديدة في ظل أزمة كوفيد 19 ، مما يؤثر على سلوكه لأحداث توافق بينه وبين النظام الاستثنائي للجامعة فحاولنا في دراستنا الكشف عن مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع النظام الجديد ، بالإضافة الى الآثار النفسية للنظام الاستثنائي مع كيفية المواجهة في ظل الأزمة . (سابق منية، 2019، ص131)

2-2 القدرة على التكيف :

هي القدرة على المقاومة او التعافي وإعادة التأقلم ، مع نتائج الصدمة او التغيير الذي حدث نتيجة سبب ما .

وهي أيضا : القدرة على العيش والنمو بشكل إيجابي وبطريقة مقبولة اجتماعيا ، على الرغم من الاجهاد والضغط الخاص بظرف معين .

مستمد أصلا من علم الحياة، ويعني أي تغيير في الكائن الحي سواءا

3-2 Adaptation التكيف

في الشكل أو الوظيفة يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته وبقاء جنسه .

(سابق منية، 2019، ص 136)

التكيف : هو مصطلح مشتق من علم الاحياء يشير الى البناء البيولوجي ، يقصد به تغيير يصيب الكائن الحي مع بيئته الطبيعية والمادية . وقد نقل هذا المصطلح الى

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

العلوم الإنسانية ففي علم النفس استخدموا مصطلح التكيف تارة وتارة أخرى التوافق، يقصد به التغيير الحاصل في نمط سلوك الفرد الذي يظهر في محاولة التوافق مع مطالب الحياة وضغوطاتها بحيث تكون هذه المطالب نفسية اجتماعية، وتنتضح من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين والتي تؤثر في التكوين السيكولوجي للفرد .(صبرة .2004، ص132).

فالتكيف يعتبر قدرة يستطيع من خلالها الفرد التأقلم مع بيئته الاجتماعية، وذلك باتخاذ وسائل توافقية يتمكن من خلالها ان يشبع حاجاته ليحقق توازن في بيئته الاجتماعية فلا يحس بالتوتر والضغط، ويستطيع ان يتغلب على كل الصعوبات التي تعترض طريقه في الحياة .

ويرى كليف برادون بأن التكيف هو مفهوم أساسي في نظرية التطور واعتقد بوجود نسقي تكيفي في الحياة الاجتماعية ولهذا النسق ثلاث جوانب :

***التكيف البيئي او الإيكولوجي:** ويهتم بطريقة تكيف الحياة الاجتماعية للبيئة الطبيعية .

التكيف التنظيمي : وهو جملة الإجراءات التنظيمية التي يتم بواسطتها الحفاظ على الحياة الاجتماعية المنظمة .

التكيف الثقافي والعملية الاجتماعية : يكتسب الفرد بواسطتها العادات الفردية والخصائص العقلية التي تجعله صالحا لان يحتل مكانا في الحياة الاجتماعية وتمكنه من المشاركة في أوجه نشاطها . (سابق منية، 2019 ص 137)

ومن خلال التعاريف السابقة يظهر لنا : ان التكيف هو عملية دينامية وظيفية ومستمرة يهدف فيها الفرد بالأساس على تحقيق الانسجام بينه وبين نفسه أولا ثم بينه وبين البيئة التي ينتمي اليها .

ويتحقق التكيف العام للشخص من ناحية طريقته في حل مشاكله، وتعويض عما يحس به من نقص وتعويض، النقص الذي يشعر به الفرد يرجع الى الحكم الذي يصدره على نفسه، يرجع الى الصورة التي يكونها الفرد لنفسه عن نفسه، من حيث ما يتسم به من صفات جسمية وعقلية ووجدانية واجتماعية وخلقية يرضى

عنها أو يكرهها ،ولا يسيغها ،وما يراه عن نفسه من أسلوب التكيف العام .ويتحقق التكيف من خلال تغيير الفرد لسلوكه حسب المؤثرات المختلفة للوصول الى حالة من الاستقرار النفسي والاجتماعي (فهمي 1990,ص59).

التعريف الاجرائي للتكيف : هي تلك العمليات التفاعلية التي يخلقها الفرد في شكل سلوك ،لإيجاد حل للمشكلات التي تعترضه ،ولتحقيق التوازن في علاقاته الاجتماعية، التي يستطيع من خلالها اشباع حاجاته وهي السلوك الذي ينتهجه الفرد لمواجهة المواقف والضغوطات التي تواجهه ،ولديه ابعاد كالتكيف النفسي ، والتكيف الاسري ، والتكيف الاجتماعي والتكيف الدراسي ، والتكيف العاطفي والصحي .

2-4 الطالب الجامعي :

هو الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية او مرحلة التكوين المهني التقني العالي إلى جامعة تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة او دبلوم يؤهله لذلك .ويعتبر الطالب احد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي إذ أنه يمثل النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية.(سابق منية،2019ص139)

ويعد الطالب احد مدخلات إدارة البيئة للتعليم والتعلم بل اهم التدخلات العلمية التربوية فبدون الطالب لن يكون هناك فضل او تعلم (شحاته،2001)

ومن هنا فالطالب الجامعي يعرف اجرائيا على انه :الباحث الجامعي الذي دخل في المرحلة الثانية والثالثة من المراحل الدراسية الجامعية هو المسمى بالباحث الجامعي او طالب الدراسات العليا في التخصص او العالمية ،لأنه يقوم بإعداد رسالة علمية لنيل شهادة التخصص او الماجستير ثم بعد ذلك يعد رسالة علمية في العالمية او الدكتوراه وتسمى أيضا بالأطروحة .

يعد الطالب الجامعي احد المكونات والعناصر المكونة للعملية التعليمية في المرحلة الجامعية .

2-5 النظام الاستثنائي :

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا

هو النظام الذي تشغله أي مؤسسة اجتماعية في اطار ظروف طارئة واستعجالية كما يبرز في موضوع بحثنا النظام الاستثنائي هو التعليم عن بعد .

6- أزمة كورونا :

هي أزمة ظهرت بفعل فيروس كورونا المستجد هو سلالة واسعة من الفيروسات المتلاحة التي تسبب المرض للحيوان والانسان خصوصا، وكما يعرف أيضا بالفيروس التاجي الجديد وهو نوع من الفيروسات التي تسبب مرض الجهاز التنفسي بالدرجة الأولى وهذا قد يؤدي الى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء في الرئتين، وفيروس كورونا المسبب لهذا المرض هو عبارة عن سلالة فيروسية جديدة لم يسبق ان تم اكتشافها او سجلت لها إصابة بشرية.

وكما يعرف على هذه السلالة الفيروسية تسبب امراض تنفسية للبشر تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الى امراض اشد وخامة مثل متلازمة كورونا للشرق الأوسط التنفسي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة او المعروفة باسم (سارس) ويعد فيروس كورونا المستجد سلالة جديدة لم يسبق تحديدها سارس 2)SARS.COVID

ويتسبب هذا الفيروس بظهور مرض كوفيد19 المعدي ، ومن اهم اعراضه: الحمى والارهاق، إحتقان الأنف وصداع وألم شديد في الراس اسهال، وفقدان حاسة الشم، والتنق، والغثيان والقيء ، ومختلف أنماط الطفح الجلدي، لم يعانون الحساسية والم مستمر والشعور بضغط كبير على مستوى الصدر ، والبعض الآخر يصاب بالعدوى دون ظهور الاعراض عليهم وذلك على حسب نسبة الإصابة التي قد ترتفع او تنخفض .

ويزداد خطر الإصابة بمضاعفات شديدة بين المسنين وذوي الامراض المزمنة مثل السكري وأصحاب ضغط الدم المرتفع وامراض القلب والرئة والتي قد تؤدي للوفاة وينبغي التماس العناية الطبية لهم فور بداية الاعراض والحرص عن عزلهم

تفاديا لانتشار العدوى في الوسط واتباع الارشادات الوقائية (منظمة الصحة العالمية، 2021)، حيث ان هذا الأخير يحتوي على كميات كبيرة من المعلومات الجينية ، يستنسخ نفسه داخل خلايا البشر ، مما تؤدي إلى خلق سلالات جديدة أكثر قدرة على البقاء والانتقال بسهولة بين البشر ، وتحتي داخل أجسادهم، فهذا الفيروس يهاجم الجهاز التنفسي ، حيث تمتد فترة حضانتة من اثنين الى سبعة أيام ، ليكون بعد ذلك معديا ، حيث تنتقل العدوى ، اثناء العطس والسعال لتصل الى مجرى التنفس ، من خلال الأنف او الفم او حتى العينين ، وترتفع نسبة العدوى بين الأشخاص في الأماكن المزدحمة ، وعند ملامسة الاسطح الملوثة من الأشخاص ، وتكون أعراضه مشابهة لأعراض الزكام ، ونزلة البرد مع ارتفاع في درجة الحرارة ما بين 38 الى 43 درجة مئوية ، لتتحول بذلك الى إلتهاب رئوي حاد ، التي تسبب ضيقا في التنفس ، مع وجود زرقة على مستوى الشفتين والأطراف ويتم تشخيصه ، عند الأشخاص عند الإحتكاك بأشخاص مصابين بالسارس وذلك من خلال العشرة الأيام الماضية والأخيرة .

3-نظريات التكيف :

تناولت العديد من النظريات بالدراسة التكيف وذلك نظرا لأهميته في حياة الأفراد ومن أهمها:

3-1نظرية التحليل النفسي :

حسب فرويد التكيف :عملية غالبا ما تكون لاشعورية بحكم أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكه (الشاذلي، 2001، ص105)

والتكيف عند فرويد يعتمد على "الانا"، فالانا تجعل الفرد متكيفا من خلال السيطرة على الهو ومطالبه ،والانا الأعلى يحدث توازن بينهما وبين الواقع ،وبالتالي فان سيطرة أحد اقطاب الشخصية (الهو والانا الأعلى) يؤدي الى الاضطراب النفسي وسوء التكيف (سفيان، 2004، ص165).

وقد ركزت أيضا النظريات التحليلية بعد فرويد على "فعالية الانا" والعوامل الاجتماعية .

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

ان مفتاح الصحة النفسية يكون في استمرار النمو الشخصية مؤكدا على أهمية المواءمة بين الميول الانطوائية و Yung ويرى يونغ:

الانبساطية (بولجراف، 2007، ص108) فقد تطرق لمفهوم اللا شعور الجمعي الذي هو ليس فقط مخزن للغرائز، بل يشمل أيضا التراث الثقافي، واذا كان هذا التراث متكيفا مع المجتمع فسوف يحقق تكيفا لهذا الفرد مع المجتمع وبالتالي الصحة النفسية له (الجماعي 2007، ص100).

فيربط التكيف بالنمو في الشخصية، فالشخصية اثناء مراحل نموها تمر بأزمات على الفرد اجتيازها Erikson اما "اريكسون :

وبالتالي فان نجاح الفرد في اجتياز ازمة مرحلة ما يؤدي به الى التكيف فيها وهكذا مع جميع مراحل النمو. (سفيان، 2004، ص176)، وبهذا فالشخصية المتكيفة والمتمتعة بالصحة النفسية تتميز ب: الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، الإحساس بالهوية، القدرة على الحب والألفة (مدحت عوض، 1990، ص80)

وركز "ادلر" على مصطلح أسلوب الحياة والذي يعني ان كل فرد فريد في أسلوب حياته بسبب مركب نفسه الداخلي .

وانطلاقا مما سبق فإن رواد المدرسة التحليلية يرون بان التكيف هو توازن السير النفسي للفرد، خلال مراحل النمو المختلفة، بحيث ان توازن اقطاب الجهاز النفسي (الهو والانا والأنا الأعلى) والموروث الثقافي للفرد، يساعده في اجتياز أزمات النمو وتحقيق الصحة النفسية التي تنعكس على الفرد وعلى علاقته مع الآخرين. ومن هنا يظهر لنا أن نجاح الفرد في تجاوز أزمة مرحلة ما يؤدي به الى التكيف فيها، وذلك مع كل مراحل النمو، فالشخصية المتكيفة والمتمتعة بالصحة النفسية تتميز بالثقة والاستقلالية، التنافس، التوجه نحو الهدف، القدرة على المحبة والألفة، والاحساس بالذاتية.

2-3 behaviorisme theory النظرية السلوكية :

يتمثل التكيف لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات "سكينر" watson منطقية

،فلإثبات تكرار سلوك ما من شأنه ان يتحول الى عملية وعادة تكيف الشخص ،فلدى "واطسون "

"لا يمكن ان تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثبات Skinner"

البيئة .وهو ما بينه "ولمان" و"كراسنر" في تفسير سلوك الانسحاب الاجتماعي ، كسلوك غير تكيفي ناتج عن عدم وجود معززات إيجابية في العلاقة مع الآخرين .لتحديات ضغوطات الحياة بالدعم ،فهي ترى ان الشخص المتكيف هو الشخص الذي استطاع

مواجهة ضغوطات الحياة ، فوفقا للنظرية السلوكية فان أنماط التكيف تعد مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي تشير الى كيفية الاستجابة لمثيرات معينة ، والذي يتم بصفة شعورية ، وذلك من خلال تعلم العادات عن طريق البيئة باستخدام التعزيز ، والسلوك الغير متكيف يعود الى تعلم خاطيء وتنبيته من خلال التعزيز لا الكبت او التنبيته.فالمدرسة السلوكية لم تهتم بمعرفة الأسباب الكامنة وراء السلوك الغير متكيف ، بل انصببت اهتمامها على إزالة الأعراض الغير مرغوبة فقط، ويتم تحديد السلوك الغير تكيفي بإطفاءه، واحلال السلوك التكيفي مكانه من خلال التدعيم والتعزيز.

3-4-نظرية علم النفس الإنساني :

مدخل علم النفس الإنساني يتمثل في مساعدة الافراد على التكيف ، وذلك عن طريق تقبل الآخرين وشعورهم بأنهم افراد لهم قيمتهم ، ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة ،محاولين الحصول على القبول من الآخرين وبالتالي تحقيق التكيف السليم.

ويرى رواد هذه النظرية ان الانسان كائن فاعل يستطيع تحقيق توازنه ،فهو ليس عبد للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان (المدرسة التحليلية)، او المثيرات الخارجية (المدرسة السلوكية) ،فالتكيف يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات (العيسوي،2003،ص38) ومن انصار هذا الإتجاه ما سلو " وروجرز بحيث يرى "ما سلو" أن الشخص المتكيف هو الذي يحقق ذاته، وتحقيق الذات يعني تحقيق

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

القوى الكامنة الفطرية عند الشخص. فالشخص المتكيف يتميز بمجموعة
خصائص الا وهي :

تقبل الذات والآخرين والطبيعة ، والتلقائية في الحياة الداخلية والأفكار والدوافع
، التركيز على حل المشكلات لحلها بطريقة منطقية ادراك اكثر فعالية للواقع.(عبد
الغني،118،2001).الاستقلالية الذاتية عن الثقافة والبيئة ، التميز بين الوسائل
والغايات كذلك الشعور بالقوة ، المشاركة الوجدانية والانتماء للآخرين (شربت
صبحي،2006،ص159)

اما " روجرز " فيرى أن الأفراد الغير متكيفين يعبرون عن بعض الجوانب التي
تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير الملتصقة مع مفهومهم عن ذواتهم (مدحت
عوض،1990،ص89) ويوضح روجرز نظريته في هذه النقاط:

-ان الفرد يعيش في عالم متغير ، ومن خلال خبرته يدركه ويعتبره مركزه
، يتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي وفق هذه الخبرة ، بحيث ان ادراكه للعالم
الخارجي هو ما يمثل الواقع لديه ، يتفاعل الفرد مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم ،
ويهدف سلوك الفرد الى محاولة اشباع حاجاته ، ويناضل من أجل اثناء خبرته
وزيادتها لتحقيق توازنه وافضل ما يدركه الفرد هو شعوره الذاتي ، يتحول جزء
من ادراك الفرد الكلي تدريجيا ، ليصبح مكونا لذاته وتفاعل الفرد مع المحيط
الخارجي يؤدي الى تكوين الذات بشكل ثابت ومنظم ومرن . ويتحقق التكيف
النفسي عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته الحسية والعقلية واعطائها
معنى يتلاءم مع مفهوم ذاته ، وينتج سوء التكيف من فشل الفرد في استيعاب
وتنظيم خبراته الحسية والعقلية التي يمر بها
(الجماعي،2007،ص105). فالشخص المتكيف هو الذي يستطيع ان يقلل العقبات
ويواجه الصعوبات بطريقة تسمح له باشباع حاجته

بحيث تكون له قدرة على خلق نوع من الاستجابات ، والتي تكون ملائمة مع
مختلف المواقف التي تواجهه ، وتسمح له بالنجاح في تحقيق دوافعه ، فالتكيف
يتحقق من خلال اشباع الحاجات الأولية العضوية والفيزيولوجية ، فلا يكتسبها
الفرد بل تولد معه كالحاجة الى الطعام والنوم والراحة ... الخ ، وسلامة الصحة

الجسمية في الخلو من الاعاقات الجسمية والعاهات والاصابات ، كلها عوامل تساهم في تقبل الفرد لنفسه وتكيفه ،فالتكيف يعتبر محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب ومهارات مكتسبة فمن بيئته في مراحل الأوليّة ، وهذا ما يؤكد رواد المدرسة التحليلية على أهمية الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد ، والتي فيها تتشكل المعالم الأولى لشخصيته في المستقبل.فالتكيف الحسن أو السليم يتطلب من الفرد اتخاذ موقف إيجابي من ذاته ، والسعي نحو تحسين قدراته ، في حدود ما تسمح له كفاءته وقدراته الشخصية ، هذا مايساعد في تقبل الفرد لنفسه وتقديرها ، وتمكنه من الاندماج في المحيط الذي ينتمي إليه والامتثال لنظامه وأهدافه والتعايش معه بمرونة ، وبلاستجابة لها بطريقة ملائمة تمكنه من التكيف معها .

وبهذا فان روجرز يرجع سوء التكيف الى المفهوم السلبي للذات ، بحيث ان عدم توافق الذات الواقعية للفرد مع ذاته الاجتماعية والمثالية يؤدي الى سوء لاتزان في حياته، وبالتالي التأثير في محاولة إيجاد التكيف والتوازن داخل الفرد (الجماعي ،2007،ص103)،

4-ابعادو مجالات التكيف:

تختلف وتتعدد محالات الحياة ،ففيها مواقف تشي الى السلوك والتي تبرز على مستويات مختلفة منها المستوى السيكولوجي والاجتماعي والبيولوجي .

4-1بعد التكيف السيكولوجي (النفسي):

ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة ، أي القدرة على التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يسمح للفرد بإشباع حاجاته الأوليّة والثانوية ،وهو القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية ، حل المشاكل بصفة إيجابية،وتتمثل في :**الاعتماد على النفس** :قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية .

-**الإحساس بالقيمة الذاتية** :شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنه يرونيه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بانه قادرا على القيام بما يقوم به.

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

-الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه قادر على توجيهه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية .

-الشعور بالانتماء والخلو من الاعراض العصبية: يشعر بانه مرغوب ومحبوب من طرف اسرته ولا يشكوا من الاعراض والمظاهر التي تشير الى الانحراف النفسي ، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة والخوف المستمر والبكاء فالمستوى السيكولوجي ينظر الى التكيف على انه :قدرة الفرد على تحمل مسؤوليته والإحساس بالقيمة الذاتية ومكانته وقدرته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن ان يتعرض فيها الإعتماد عالي نفسه.

4-2 بعد التكيف الاجتماعي:

يقوم بعد التكيف الاجتماعي عند الطلبة على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي ويتضمن المجالات التالية:

*الاعتراف بالمسؤولية الاجتماعية: أي ان الطالب يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم .كذلك يدرك ضرورة اخضاع بعض رغباته لحاجة الجماعة.

*التحرر من الميول المضادة للمجتمع :اي انه لا يميل الى التشاحن مع الآخرين او عصيان الأوامر او تدمير ممتلكات الغير ولا يرضي كذلك رغباته على حساب الآخرين وهو منصف في معاملته مع الآخرين.

*اكتساب المهارات الاجتماعية: أي يظهر مودته للآخرين ، ويبذل من راحته ومن جهده وتفكيره لمساعدتهم ويسرهم ويتصف بلباقته في معاملته مع معارفه وغيهم.

العلاقات في البيئة المحلية أي ان الطالب يتكيف مع البيئة المحددة التي يعيش فيها ،يشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ، وهو يتعامل معهم دون شعور سلبي او عدواني .

فالطالب في المرحلة الجامعية يحتك بمجتمع معين يتكون من الطلبة والمدرسين والاداريين وغيرهم ، فكلما كان الطالب مقبلا على بناء علاقات فردية سليمة ،

اشبع جزءا من حاجاته على الانتماء وتقبل الآخرين، الامر الذي يؤدي الى ارتفاع مستوى التكيف لديه .

وتشير عملية تكيف الافراد مع مواقف الحياة باستخدام واحد او اكثر من أساليب التكيف العامة الآتية: المواجهة المباشرة (الطالب الذي يستعد للامتحان) او السلوك البديل ذي القيمة الإيجابية، انتقال الطالب من تخصص الى آخر او السلوك البديل ذي القيمة السلبية مثل اتهام المدرس بالتمييز او ادعاء المرض خوفا من الامتحان او اسراف بعض الافراد الذين يعانون من سوء التكيف في أحلام اليقظة او الأوهام. ومن هنا نستخلص أن المستوى الاجتماعي يركز على العلاقات بين الذات والمجتمع ومختلف التقاليد والعادات ،مما يساعد الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية وامتلاك طريقة خاصة من اجل التعامل مع الآخرين في حل مشاكلهم.

4-3 التكيف الدراسي: يتمثل في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب ، لاستيعاب المواد المدرسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية والمتمثلة في :الأساتذة ،الملاء، مواد الدراسة، مكان الدراسة ،وقت الدراسة ...الخ (شریت صبحي، 2006، ص131)

فالتكيف الدراسي هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين اساسيين : بعد عقلي وبعد اجتماعي ،ويتمثل البعد العقلي في قدرة الطالب على استيعاب مواد الدراسة وذلك من خلال تحصيله ،اتجاهاته نحوها ،طريقة تنظيم وقته والمراجعة .

بينما يتمثل البعد الاجتماعي في قدرة الطالب على التلاؤم مع اساتذته وزملائه ،بالاشتراك في النشاطات الاجتماعية والثقافية وهو ما يعتمد بالأساس على التكيف النفسي للفرد وسماته الشخصية (عوض، 1989، ص36)، وبالتالي التكيف الدراسي هو مفهوم مركب لا يعني التفوق في التحصيل فقط، وإنما يشمل أمور أخرى كالعلاقات الاجتماعية ،العلاقة بالملاء ،والعلاقة بالأساتذة والمشاركة في النشاطات الاجتماعية، والعمل الأكاديمي المتمثل في الاتجاه نحو مواد الدراسة، وتنظيم الوقت وطريقة المراجعة :فالطالب المتكيف هو الذي ينظم طريقة مراجعته بدءا بالوقت ،ثم اختيار الطريقة التي تناسب قدراته ،التفوق الدراسي :بحيث ان

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

الطالب المتكيف هو الذي يهتم بكل المواد التي يدرسها وينظم وقته وطرق مراجعته سيتفوق في دراسته (بولجراف، 2007، ص105) .

فالتكيف الدراسي لا نقصد به التفوق في التحصيل فقط ، وانما يشمل أمور أخرى ، فالفرد المتكيف دراسيا هو من يكون في حالة رضا عن إنجازهِ الأكاديمي ، مع رضا المدرسة عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته المدرسية مع المدرسين ، الزملاء والعاملين .بينما البعد الاجتماعي فيتمثل في قدرة الطالب على التلاؤم مع أساتذته وزملائه ، وبالمشاركة في النشاطات الاجتماعية والثقافية ، بحيث ان مشاركة الطالب في التظاهرات والمناسبات الاجتماعية يعزز ثقته بنفسه ويحقق له التوازن .فتحقيق التكيف الدراسي والثقافي ، بالنسبة للطلاب الجامعي يعد مطلبا أساسيا لتحقيق التفوق الدراسي والانجاز الأكاديمي من جهة وتغيير الكثير من الأفكار بسبب احتكاكه بالكثير من الثقافات المختلفة فيؤثر ويتأثر بها من جهة أخرى .

4-4 التكيف العاطفي: تمثل المرحلة الجامعية المرحلة الأخيرة في المسار التعليمي للفرد ،ففيها ينتقل من المراهقة الى الشباب، وبالتالي التفكير في مجال الشغل ،الزواج وتكوين اسرة .

لذا يلعب الجانب العاطفي دورا مهما في حياة الطالب الجامعي وعلى توازنه وتكيفه في المجالات الأخرى ،فبالرغم من ان البعد العاطفي او العلاقات العاطفية تندمج في البعد الاجتماعي ،إلا ان الحاجات التي تحركهما مختلفة نوعا ما ،فالبعد الاجتماعي تحركه الحاجة الى الأمن والانتماء والحب والتقدير تحركه الحاجات الجنسية أيضا (شريت صبحي ،2006، ص130)

فالتكيف العاطفي والجنسي يلعب دورا مهما في حياة الفرد وذلك راجع لتأثيره على سلوك الفرد وصحته النفسية ،بحيث تختلف طريقة الاشباع ودرجتها تبعا لظروف الحياة وخبرات الفرد والتي تتطلب فهم وادراك لتلك الحاجات .

4-5 التكيف الجسمي الصحي: هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الامراض الجسمية والعقلية والانفعالية وذلك من خلال :-تقبل المظهر الخارجي والرضا عنه

فرطاعي أحلام وعزيون صالح

-الخلو من المشاكل العضوية المختلفة.

-التمتع بسلامة الحواس .

-الميل الى النشاط والحيوية .

-التمتع بالتوازن والسلامة في التركيز .

-القدرة على الاستمرار في النشاط او العمل (شقيرو,2003,ص05).

التكيف الجسمي الصحي : هو ان يكون الفرد يتمتع بصحة نفسية جسمية ، تخلوا من الامراض الجسمية والعقلية والانفعالية ، كما انه يتمتع بحواس سليمة ، وبالتوازن وسلامة في التركيز.

5-معايير التكيف النفسي:

" وشافر كالاتي Lazarus: تم تحديد معايير التكيف النفسي من طرف لازاروس "

5-1الراحة النفسية: أي ان الشخص المتمتع بالتكيف النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع.

5-2مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية: بعض الافراد اقدر من غيرهم على إقامة علاقات اجتماعية والاحتفاظ بالصدقات والروابط.

5-3الكفاية في العمل : قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية ، فالفرد يزاول مهنة او عمل ،تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية ، وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

5-4قدرة ضبط الذات وتحمل المسؤولية: الشخص السوي هو من يستطيع ان يتحكم في رغباته ويكون قادرا على ارجاع اشباع بعض حاجاته ،فهو لديه القدرة على ضبط ذاته وعلى ادراك عواقب الأمور .

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

5-5 ثبات اتجاهات الفرد :ان ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على استقرار انفعالي لحد كبير .

5-6 الاعراض الجسمية :في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر في شكل اعراض مرضية .

من خلال ما سبق يمكن القول بان معايير التكيف النفسي هي سلوكيات وتصرفات يسلكها الفرد من اجل الاستقرار النفسي، وهناك عوامل تحسن التكيف وهي العوامل التي تساهم في تكيف الفرد مع الضغوطات والمواقف التي تواجهه وأخرى تعيق سيره الحسن وعلى أساسها لا يمكن للفرد القدرة على مواجهة كل ما يعترضه من أزمات ومن بين هذه العوامل المعيقة نذكر :

6-سوء التكيف ومعايير ه :

يقصد بسوء التكيف عجز الفرد عن اشباع حاجاته ودوافعه بطريقة وترضي الآخرين .فيلجأ لمواجهة هذا من خلال الاليات الدفاعية .(الهابط ،2003،ص42)، ففشل الفرد في تحقيق إنجازاته واشباع حاجاته ومواجهة صراعاته يجعله يعيش حياة يسودها عدم الانسجام (الدا هري ،1990،ص55)

ان سوء التكيف ينشأ من عدم تحقيق الأهداف غير السهلة، او تحقيقها بطريقة لا تحقق اشباعا او لا يوافق عليها المجتمع (فرج ،1980،ص16)، وما يمنع الفرد من تحقيق أهدافه وحاجاته او تحقيقها بدرجة غير مرضية ويشمل مجموعة عوامل تتمثل في :

أولا عوامل تتعلق بالفرد: وتنقسم الى :

*عوامل جسمية.

*عوامل عقلية.

*عوامل نفسية انفعالية (الهابط ،2003،ص57)

ثانيا: عوامل تتعلق بالبيئة التي ينتمي اليها الفرد : وتنقسم الى :

***العوامل المادية والاقتصادية :** فالظروف الاقتصادية تقف غالبا امام تحقيق الأهداف واشباع الحاجات (شريت صبحي، 2006، ص113)

***العوامل الاجتماعية:** وتتمثل في القيود المفروضة من طرف المجتمع كالعادات، التقاليد، القوانين... الخ، والتي تعيق تحقيق اشباع حاجات الفرد وبالتالي تؤثر على توازنه (شريت صبحي، 2006، ص133)

***عوامل تتعلق بالمنزل :** كسلوك الوالدين، العلاقة بين الوالدين، واساليب التربية المستخدمة الخ(الهابط، 2003، ص187)

***عوامل تتعلق بالمدرسة:** كالنظام المدرسي ، طرق التدريس المتبعة، المناهج المستخدمة الخ (الهابط، 2003)

ومن هنا نستخلص ان التكيف هو عملية مستمرة تهدف الى تحقيق الصحة النفسية للفرد، وهو ما ينعكس من خلال مجالاته المتمثلة في: المجال النفسي، الاسري، الاجتماعي، الدراسي، العاطفي والصحي ، وتتفق مدارس علم النفس رغم اختلافها على ان عملية التكيف تقترن بتفاعل جملة العوامل الشخصية والبيئية، التي يؤدي اختلالها الى سوء التكيف وعدم تحقيق الصحة النفسية .

وتعتبر الأليات الدفاعية من بين العوامل الشخصية التي تؤثر على تكيف الفرد مع نفسه والبيئة التي ينتمي اليها .

ومن أجل تحقيق تكيف حسن يسمح بمواجهة الازمات والضغوطات التي تعترض الفرد ، يجب انتقاء وسائل واستراتيجيات التكيف المساهمة في القدرة على التوافق والتأقلم مع الأوضاع الاستثنائية والتقليل من آثارها السلبية ، وتعتبر هذه الاستراتيجيات آليات او طرق يلجأ إليها الطالب الجامعي لمواجهة المواقف الضاغطة والتي يعبر عليها من خلال استجابات معرفية وسلوكية .

7-فاستراتيجيات التكيف هي : "مجموعة الجهود والعمليات التي توظف في تسير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية" فهي أساليب تعامل واستراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية وهي المجهود المبذول من قبل الافراد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة. (للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة " .

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

مذكور في احمد عبد المطيع الشحابة.(1981,newman)

إن استراتيجيات التكيف هي الوسيلة السلوكية والمعرفية والانفعالية، التي يلجأ إليها الفرد عندما يواجه موقف ضاغط للخفض من حدة التوتر والقلق الذي يشعر به اتجاه هذا الأخير ،سواءا كان الموقف داخلي او خارجي ،ويختلف الأفراد في استخدام إستراتيجيات التكيف في الإستجابة لأحداث الضاغطة ، وأن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار إستراتيجيات التكيف بحيث يمكن تلخيصها في ثلاث عوامل ألا وهي :

7- 1العوامل الشخصية .تتمثل في :

1.1.7مركز الضبط: وهو احد متغيرات الشخصية التي تساهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة

2.1.7تقدير الذات: تقدير الذات يؤثر على الصحة النفسية للفرد ، وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي ،بحيث كلما يرتفع تقدير الذات ينخفض الاكتئاب والشعور بالضغط .

الى ان Friedman et Roseman 3.1.7نمط الشخصية: أشار فريدمان وروزمان (1974)

نمط الشخصية (ا) له سمات وخصائص أساسية كالعنف والعدوان والقابلية للاستثارة الإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر ،على عكس نمط الشخصية (ب)فهو أكثر صبرا ورضا عن الحياة والعمل .

الصلابة على انها الإحساس بالتماسك Kobasa(1982) 4.1.7الصلابة النفسية: يعرف كوباسا

ومعنى ذلك أن : "الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط أهمها امتلاك القدرة على توقع الازمات ومواجهتها " .

2.7العوامل الموقفية تؤثر في خصائص الموقف وطبيعته والمساندة الإجتماعية من طرف الآخرين في نوعية الإستجابة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد . "

3.7 العوامل الديموغرافية: إن استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة تختلف حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي الذين يتمتعون به .

يستعمل الفرد للتكيف مع المواقف الضاغطة أو الأوضاع الاستثنائية التي تتعرض حياته استراتيجيات تكيف متنوعة منها من تكون متمركزة حول المشكل: حيث تستعمل عندما يكون الفرد واثقا بنفسه ، ويرى ان بإمكانه إحداث تغييرات والوصول إلى حلول مناسبة، وهذا النوع من الأساليب يتم فيه البحث عن معلومات للحصول على نصيحة من شخص ما، للوصول إلى حلول للموقف ومع اتخاذ إجراءات لحل المشكل من خلال اعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعلم مع الموقف والتغلب على المشكلة وتتمثل هذه الاستراتيجيات في البحث عن المشكل من أجل الوصول الى الحل المرغوب، وكذلك البحث عن الدعم الاجتماعي بحيث يجمع الفرد معلومات كثيرة ويبحث عن الأفراد المحيطين من أجل فهم اعمق للمشكلة.

ومنها من يكون متمركز حول الانفعال: والتي تجمع الاستراتيجيات التي تهدف إلى تسوية الانفعالات التي لها علاقة بالظاهرة الضاغطة فهي لا تغير الوضعية بل تساهم في تغيير سلوك الفرد، ومن أساليب هذا النوع من التنظيم الوجداني، معاشية الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي ويتمثل في الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة والاقرار بعدم إمكانية عمل شيء والتفريغ الانفعالي ويدخل في هذا الأسلوب التغيرات الكلامية البكاء التدخين.

8- ابعاد استراتيجيات التكيف :

نظرا لتعدد الاستجابات الواردة نظريا والغير منهجية فإنه من الضروري تصنيفها بطريقة أوبأخرى وقد كشف التحليل العالمي العديد من التصنيفات التي تختلف باختلاف استجابات التكيف ، وهي صالحة للتطبيق على كل العينات على نطاق واسع من المواقف الضاغطة وهذه قائمة من أبعاد التكيف الأكثر استخداما في أبحاث استراتيجيات التكيف .

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

أبعاد التكيف الأكثر استخداما :

* حل المشكلات

* مهارات الدعم الاجتماعي

* التجنب

* السلوك النشط

* المعرفة النشطة (الفعالة)

* التركيز على التقدير .

* التركيز على المشكل .

* التركيز على الانفعال.

* التفريغ الانفعالي

* السلوك التفريغي

* التفريغ المعرفي

كل هذه استراتيجيات يمكن للطالب الجامعي اتخاذها كوسيلة للقدرة على التكيف مع الاوضاع الاستثنائية التي فرضتها جائحة كورونا ، وباتخاذها كوسيلة تسمح له بمواجهة المواقف الضاغطة والتكيف مع هذا الوضع والتعايش مع الظروف الراهنة التي فرضت عليه وخصوصا في ميدانه الأكاديمي والتي مست بتعليمه وفرضت عليه الالتزام بالتقنيات والوسائل التكنولوجية المعاصرة في ظل هذه الازمة لضمان استمرارية التعلم وسيره الحسن ، لإتمام سنة دراسية دون الإنقطاع عنها وعلى الطالب تقبل الوضع الجديد والعمل بنظامه والتكيف معه ومن بين الأساليب التي فرضت عليه استعمال أحدث أساليب التكنولوجيا او عبر العديد من المنصات الالكترونية المبرمجة خصيصا للتعليم كالتعليم عن بعد ويقصد به الوسيلة التي يستخدمها المعلم ويباشر بها وظيفته مع طلبته عن طريق استخدام

الانترنت ،لهذا سمي بالتعليم عن بعد لأن هناك مسافة بعيدة تفصل المعلم والمتعلم ، و يعرف بالتعليم عن بعد لأنه به عناصر عملية التعليم الضرورية مثل اتباع المنهج الدراسي المطروح –وجود الطلبة والأستاذ وأدوات وبينهما يوجد وسائل الاتصال الرقمي ،ولكن لا يكون التواصل مباشرا كونه يتم عبر مواقع الكتروني افتراضية (عمر حسين الصديق بوشعالة ،2020،ص26)، حيث أن التعليم عن بعد يسهل عملية التدريس حسب ما يحتاجه الطالب الجامعي وما تستلزمه المادة العلمية في تلقينها للطلاب ،فمنها التعليم الرقمي المتزامن الذي يتطلب الاتصال المباشر بين الطالب والمعلم او التعليم عن بعد ، وتختلف فوائد ومميزات التعليم عن بعد باختلاف فئاته إذا كان (متزامن او غير متزامن) وتتضمن خصائص التعليم عن بعد :

***التحفيز الذاتي :**يجبر التعليم عن بعد الطلاب على اخذ مسؤولية اكبر اتجاه دراستهم ،الأمر الذي يحثهم ويحفزهم للتطور وتنمية العديد من المهارات مثل: الانضباط ،مهارات التنظيم ،مهارات إدارة الوقت .

***المرونة :** يمكن ان تكون هذه الميزة الأهم التي ترتبط بالتعليم عن بعد ، فهي تتيح للطلبة مرونة وسهولة التعامل مع الدروس بحسب نوعية وطبيعة المادة الدراسية ،كما يتيح لطالب وضع برنامجه الدراسي بما يتناسب مع اوقاته .(ناجي محمد حسن،2016).

***سهولة الوصول وتكييف المواد الدراسية :** قد يتعذر على البعض الالتحاق بالتعليم التقليدي بسبب عمل أو مواجهة أزمات صحية قد تقف حاجزا امام الطالب ،غير أن التعليم عن بعد يتيح إمكانية مواصلة الدراسة برغم كل شيء ومن أي مكان يتواجد فيه.

***توفير الوقت و المال :**لا يحتاج كل من الطلبة والأساتذة الى إضاعة وقتهم في التنقل بين المنازل والمؤسسات التعليمية نظرا لأنهم يستطيعون التعليم والتعلم من مكان تواجدهم ،كما انهم غير مضطرين لتحمل أي نفقات إضافية متعلقة بالسكن او السفر ،الامر الذي جعل التعليم عن بعد تجربة مميزة قليلة التكاليف نسبيا .

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا

*تقديم تجربة تفاعلية ممتعة: إن التعليم عن بعد في ظل هذه الظروف الراهنة مع أزمة كورونا، كان بمثابة تجربة جديدة لدى الطالب الجامعي، ولقيت تفاعلا كبير معها فهي تتيح لهم العديد من الأنشطة التفاعلية حول مضامين المادة التعليمية المقدمة لهم كما تحفزهم على الدخول في اعماق الصفحات الإلكترونية من اجل فهم ادق للدروس، مما تمنحهم تنوع في المراجع التي تساعد في القيام بأعمالهم فهي تحسن أدائهم، وترفع كفاءتهم في مضمون البحوث الدراسية، لكثرة وتنوع المصادر مراجع المعلومة لهم (عمر حسين الصديق بوشعالة، 2020، ص72)

نستخلص مما طرحنا سابقا ان التعليم عن بعد والذي اخذناه كوسيلة اتخذت في الظروف الراهنة التي طرأت بسبب أزمة كورونا، وفرضت نظام استثنائي في التعليم، وعلى الطالب الجامعي التكيف مع هذه الأوضاع والالتزام بها في ظل هذه الجائحة، واستعملت كوسيلة تعليمية بديلة في الأوضاع الاضطرابية، مثل ما نواجهه حاليا مع موجة كوفيد19، التعليم عن بعد في ظل هذه الظروف وسيلة او تقنية للتعليم والتدريس، له محاسنه ومميزاته وإيجابياته، كما له كذلك سلبيات ونواقص وعلى الطالب الجامعي التكيف مع أوضاع النظام الاستثنائي الجديد بإيجابياته وسلبياته ومن هنا جاءت دراستنا لمعرفة مدى قدرة الطالب على التكيف مع أوضاع النظام الاستثنائي في ظل أزمة كورونا بإيجابياته وسلبياته، فهو ملزم بالعمل بهذا النظام والعمل به وتقبل إيجابياته، ومحاولة التكيف مع سلبياته، وتقبل ما فرضه عليه هذا النظام، مع اتخاذ وسائل أو استراتيجيات مواجهة للظروف الضاغطة في ظل هذه الأزمة، وما تركته من آثار في نفسية الطالب خوفا من الإصابة بهذا الفيروس القاتل، ومن جهة كيفية قدرته على التكيف والتوافق مع هذا النظام الجديد متبعا في ذلك التقنيات العلمية والتكنولوجيا المعاصرة الحديثة.

الخاتمة :

طرحنا إشكالية الوباء العالمي كوفيد19 نتائج سلبية في معظمها على دول العالم، أين برزت استراتيجيات لمواجهة هذا الوباء على كل الأصعدة، الصحة الاقتصادية والعلمية، محاولة بهذا التكيف مع الوضع الجديد والتعايش مع هذه الازمة الصحية بأقل التكاليف من الضحايا من خلال إعداد برامج استثنائية فجاءت دراستنا هذه لتوضح أهم الإستراتيجيات التي تبناها الطالب الجامعي

لمسايرة التعليم في ظل الجائحة، مع تعذر القيام بالدراسة الميدانية لتزايد ارتفاع حالات الإصابة الذي أعاق سير الجانب التطبيقي واكتفينا بعرض جانب انظري تطرقنا فيه الى اهم المفاهيم التي تخدم الموضوع المطروح.

المراجع :

- (1)-سابق منية (2019)، لتكيف الثقافي لدى الطلبة الأجانب في الجامعة الجزائرية دراسة ميدانية على عينة من الطلاب الأجانب، مجلة الابراهيمية ،العدد 4،جامعةمحمد البشير الابراهيمية برج بوعريش، ص136.
- (2)-صبرة محمد علي، اشرف محمد عبد الغني، (2004):الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية،مصر ،ص132.
- (4)- فهمي مصطفى، (1990):الصحة النفسية ،دراسات في سيكولوجية التكيف، ط4 مكتبة الخانجي القاهرة ص59.
- (6)-منظمة الصحة العالمية (2021)، موجز تنفيذي ،كوفيد19.
- (7)-شادلي عبد الحميد محمد، (2001):الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ،مكتبة الجامعة الإسكندرية .
- (8)-لبصير سفيان ،(2004):أساليب التكيف النفسي الاجتماعي للفرد الجزائري في ظل العولمة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،قسم علم النفس ،جامعة الجزائر 2.
- (9)-بولجراف بختاوي،(2007):علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالتوافق لدى طلبة الجامعة ،أطروحة دكتوراه علم النفس ،جامعة وهران 2.
- (11)-الجماعي محمد صلاح الدين ،(2007):الإغتراب وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي ،ط1،مكتبة مديولي القاهرة .
- (12)- مدحت عبد اللطيف، عوض عباس محمود ،(1990):الصحة النفسية والتفوق الدراسي ،دار النهضة العربية بيروت لبنان .
- (13)- عيسري عيبر ،(2003):علاقة هوية الانا مع مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية ،مذكرة ماجستير ،جامعة ام القرى السعودية
- (14)-شرية أشرف محمد عبد الغني ،صبحي محمد سيد، (2006):الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الإجرائية الاسكندرية .

القدرة على التكيف مع النظام الاستثنائي لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا

- (16)- الشقير محمود زينب، (2003): مقياس التوافق النفسي ط1، كلية التربية طنطا، مصر
- (17)- الهابط محمد السيد، (2003): لتكيف والصحة النفسية ط3، المكتبة الجامعية اسكندرية.
- (18)- الداهري صالح حسين، (1990): الشخصية والصحة النفسية ط1، دار الكندي عمان الاردن.
- (19)- فرج عبد القادر طه، (1980): سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخليج، القاهرة، مصر
- (21)- ناجي محمد حسن، (2016): بالقيم الاجتماعية لدى الطالب الجامعي وخصائصه، دار المكتب الجامعي الحديث، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية :

- (22)-Sana Salehi et al, (2020),Corona virus disease 2019,(covid 2019)imaging reporting and data system (COVID RADS) and common lexicon :a proposal based on the imaging data of studies.european Radiology.
- (23)-Shippee T،AKosionu O et all (2020) Covid 19 pandemic :exacerbating racial /ethnic disparities in long –term services and supports. Journal of Aging and social policy.
- (24)- WHO, (2020) Mental Health And Psychosocial ! consideration during Covid 19 Outbreak .