

الوحدة الثانية

الجوانب الاجتماعية والنفسية

في الحياة الجامعية

إعداد: الدكتور/ عمر بن عبدالله السويلم

المحتوى

المقدمة	١-	٢
الأهداف	٢-	٢
المدخل	٣-	٢
استطلاع توقعات وانطباعات الطلاب عن الحياة والدراسة في الجامعة	١ - ٣-	٢
حالات واقعية من النجاح والفضل في الجامعة	٢- ٣-	٢
العلاقة بين التأقلم والأداء	٤ -	٢
العلاقة مع الأسرة	١ - ٤ -	٢
الاحتياجات الشخصية	٢ - ٤ -	٢
ضغوط الزملاء	٣ - ٤ -	٢
المجتمع خارج الجامعة	٤ - ٤ -	٢
الغربة	٥ - ٤ -	٢
السكن في الجامعة	٦ - ٤ -	٢
الظروف المالية	٧ - ٤ -	٢
آثار عدم التأقلم	٥ -	٢
الوسائل المساعدة على التأقلم	٦ -	٢
أولاً : توثيق العلاقة مع الله		
ثانياً : معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة		
ثالثاً : معرفة الاختلاف بين الدراسة الجامعية وما قبلها		
رابعاً : البدء بصداقات ومعارف جديدة		
خامساً : التفاعل وممارسة النشاط		
سادساً : البدء من حيث انتهى الآخرون		
سابعاً : الحصول على المعلومات الصحيحة		
الخاتمة	٧-	٢

٢ - ١ المقدمة

هذه الوحدة مدخل لتعريف الطالب بالحياة الجامعية الجديدة ومتطلباتها وكيفية التأقلم معها. لقد برزت أهمية هذه الوحدة من التجارب الماضية للجامعة مع الطلاب المستجدين، وضرورة تعرفهم على طبيعة مجتمع الجامعة، وجوانب الاختلاف فيها عن مراحل الدراسة السابقة تفادياً لحدوث أي مفاجآت لهم أو إخفاقات غير متوقعة. وتعد هذه الوحدة من أهم وحدات المقرر؛ لأنها تهدف إلى تهيئة الطالب مبكراً لما سيواجهه من تغيرات جديدة عليه منذ الأيام الأولى لالتحاقه بالجامعة.

٢ - ٢ الأهداف

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب المستجد في الجامعة بطبيعة الحياة فيها ليتمكن من بدء مشواره بنجاح والحصول فيها على أداء متميز، حيث سنلقي الضوء على الموضوعات التالية:

- ١ - الظواهر والسلوكيات الاجتماعية والنفسية في المجتمع الجديد.
- ٢ - العلاقة بين الأداء الدراسي والتكيف مع الحياة الجامعية.
- ٣ - الوسائل المفيدة في التكيف والتأقلم مع الحياة الجامعية.

٢ - ٣ المدخل

سنتناول في هذا الجزء بعض المعلومات الأولية حول موضوع هذه الوحدة نتناول: أهميته وأبعاده والآثار المترتبة عليه وذلك من خلال الفقرات التالية:

- ◆ استطلاع توقعات وانطباعات الطلاب عن الحياة والدراسة في الجامعة
- ◆ حالات واقعية من النجاح وال فشل في الجامعة مرتبطة بالجوانب النفسية والاجتماعية.

٢ - ٣- ١ توقعات وانطباعات الطلاب عن الحياة والدراسة في الجامعة

دعنا في البداية نستطلع آراءك وانطباعاتك ونقيس شعورك النفسي والاجتماعي عند التحاقك بالجامعة. حاول أن تجيب على الأسئلة التالية بكل صدق بما يصف وضعك الحقيقي:

لا	نوعاً ما	نعم	
			١ هل شعرت بنوع من الغربة في مجتمع الجامعة؟
			٢ هل شعرت بالخوف من الإخفاق الدراسي في الجامعة؟
			٣ هل البيئة الاجتماعية في الجامعة مريحة ومناسبة لك؟
			٤ هل وجدت معاناة من توفير احتياجاتك الشخصية، مثل المأكل، الملابس، وغيرها؟
			٥ هل راودتك فكرة عدم الاستمرار في الدراسة بالجامعة؟
			٦ هل يقلقك اختيار التخصص المناسب؟
			٧ هل وجدت معاناة أو أي نوع من الضغوط لتحقيق رغبات الأسرة؟
			٨ هل تعتقد أن مغريات المجتمع الخارجي المحيط بالجامعة يؤثر سلباً على دراستك؟
			٩ هل تشعر بأنك تتأثر أو تستجيب لرغبات وآراء زملائك وأصدقائك؟
			١٠ هل تعتقد بأنك الآن قد تأقلمت وتكيفت مع الحياة الجامعية؟

ولمقارنة ما وصلت إليه من إجابات ولمعرفة مدى أهمية موضوع هذه الوحدة فقد تم استطلاع آراء أعداد من الطلاب المستجدين في الجامعة لمعرفة انطباعاتهم عن الحياة الجامعية، ومدى تأقلمهم معها، حيث اتضح وجود العناصر المذكورة في الاستبانة السابقة بين المشاركين في تلك العينة بنسب مختلفة كما سيبينها لك أستاذ المادة.

لذا فمن الضروري عدم القلق إذا شعرت بشيء من ذلك لأنه أمر وارد بين كثير من المستجدين من الطلاب، وتظهر بشكل طبيعي نظراً لانتقالهم إلى هذه البيئة الجديدة في حياتهم وهذه المرحلة المهمة لمستقبلهم الدراسي والعملية.

كما إن الدراسات والمتابعات للحالات التي وردت إلى مركز التوجيه والإرشاد في الجامعة قد أظهرت أن أسباب إخفاقات الطلاب في الجامعة يعود إلى عدم تأقلمهم مع الحياة الدراسية والمتطلبات الجامعية أو عدم تكيفهم مع الظروف الاجتماعية والنفسية. ومع هذه الإخفاقات يمكن تفاديها إذا سعى الطالب إلى التعرف على طبيعة الحياة الجامعية والمجتمع الجديد وبذل الجهد للحصول على المساعدة المطلوبة من المختصين. إلا أن كثير من الطلاب لا يقوم بذلك فيبقى حبيس نفسه مع هذه المشكلات.

ولعل هذه الوحدة تساعد بإذن الله على التأقلم بطريقة ناجحة.

٢- ٣- ٢ حالات واقعية من النجاح والفشل في الجامعة

من واقع معاشتنا لطلاب الجامعة، مرّت بنا حالات متعددة تُنبئُ عن مدى نجاح الطلاب أو فشلهم في التأقلم مع الحياة الجامعية. وسنذكر فيما يلي بعض هذه الحالات.

حالات نجاح :

- ♦ طالب يستحضر متطلبات الدراسة الجامعية ويعرف أنها تختلف عما سبقها من المراحل فيعزم على تغيير أسلوب دراسته ويتعرف على الطرق المفيدة في ذلك فينجح ويتفوق .
- ♦ طالب آخر لم يتوافق مع الوضع الجديد ومتطلبات الحياة الاجتماعية والدراسية فيحزم حقائبه رغباً في العودة إلى أهله . يستوقفه أحد أعضاء هيئة التدريس ينصحه ويوجهه ، فيتغير رأيه ويشد أزره، فيجد ويجتهد وينجح في دراسته .
- ♦ طالب آخر ظل في صراع مع والده حول اختيار التخصص الذي يرغبه، فيخفق في دراسته حتى قرب إيقاف الجامعة له، فيجد من المختصين من يرشده ويصلح شأنه مع والده فيختار التخصص الذي يميل إليه، وينجح فيه.

حالات فشل :

- ♦ طالب يدخل الجامعة بعد فقدان أصحابه ورفقاء الدراسة السابقين، ويجد نفسه في حنين إلى صحبتهم، فيترك الدراسة مبكراً أو يخفق في مرحلة مبكرة، وتتوالى عليه الأفكار إلى أن ينسحب من الجامعة أو يتوقف عن الدراسة فيها .
- ♦ طالب آخر دخل الجامعة برغبته ومعرفة أسرته التي تعتمد عليه في احتياجات وخدمات مختلفة، ولكن متطلبات الدراسة الجامعية ونظام الدراسة فيها لا تتيح له القيام بذلك، فيعيش بين هذين الوضعين، يفرط حيناً، ويستجيب أخرى، ومع الضغوط يزداد الأمر سوءاً فيختلف مع أسرته ويخفق في دراسته .
- ♦ طالب آخر ذو عشرة مع زملائه ويصحب كثيراً منهم ، مستجيباً لرغباتهم أو لرغبات نفسه في الترفيه والتسوق والتجوال ، ومع الوقت يجد نفسه في بيئة جاذبة للهو مستقلة عبء الدراسة ذات المتطلبات الدائمة والمتزايدة فلا يوفق في دراسته، وينخرط في سلوكيات غير مرغوبة قد لا يستطيع الفكالك منها .
- ♦ طالب آخر اعتاد طيلة حياته أن تقدم له كامل الخدمات المنزلية واحتياجات العناية الشخصية بكل يسر وسهولة سواء في المأكل أو الملابس أو التنظيف أو الترتيب وغيرها . فيجد في مجتمع الجامعة الجديد أنه يحتاج إلى الاعتماد على نفسه في القيام بكل هذا دفعة واحدة ، فيحاول التأقلم مع هذا الوضع فلا يستطيع أن يتغير فيضيق به الأمر، ويغادر إلى حيث أتى .

◆ هذه صور متكررة لبعض حالات النجاح والفشل ومسبباتها وآثارها. ولعل كل من لديه نظرة ثاقبة وهدف واضح من دراسته في الجامعة، ومعرفة لأهمية مستقبل حياته، يدرك ضرورة التعرف على هذا الموضوع من جوانبه المتعددة ومعرفة الوسائل المعينة على التأقلم في الحياة الجامعية.

٢ - ٤ العلاقة بين التأقلم والأداء

يرتبط الأداء الدراسي ارتباطاً وثيقاً بالتأقلم مع الحياة الجامعية، فبالقدر الذي يخرط الطالب في مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباته الاجتماعية والنفسية والدراسية، بقدر ما تكون جودته في الأداء وتفوقه في الدراسة. إن الراحة النفسية والاجتماعية، والقدرة على مواكبة متطلبات الدراسة الجامعية، وبذل الجهد في ذلك، والنظرة الموضوعية لأي عوائق أو انطباعات خاطئة عن الوضع الجديد في الجامعة، واتباع الطرق المفيدة للتعامل معها، ستساعد الطالب تلقائياً إلى أن يتفوق في دراسته ويسير فيها بخطى وثقة. و يعود عدم التأقلم مع الحياة الجامعية إلى أسباب عدة قد تكون من قبل الطالب نفسه، أو خارجة عن إرادته، ومن هذه الأسباب التي نوردتها غير مرتبة ما يلي:

٢ - ٤ - ١ العلاقة مع الأسرة

يعتاد بعض الطلاب على طريقة حياة مع أسرته عبر سنوات عمره الماضية مما يستدعي أحياناً الاستمرار على ما كان عليه من التزامات وارتباطات أسرية تتمثل في خدمة الأهل وتحقيق متطلباتهم. ويختلف الأمر من طالب إلى آخر، ومدى اعتماد أسرته عليه ومدى قربه منهم من حيث مقر الإقامة، ومدى تفهمهم لوضعه الجديد ومتطلباته، وكذلك حجم الضغوط التي قد تمارسها الأسرة عليه.

ومما لاشك فيه أن للأهل والأقارب حقوقاً شرعيةً وأدبيةً وعرفية لا بد من محاولة الالتزام بها. ولكن هذا يصعب تحقيقه بالصفة التي كان عليها الطالب قبل التحاقه بالجامعة، سواءً لبعده عنهم في المكان، أو لأن الدراسة الجامعية تتطلب حضوراً في مواعيد مختلفة وبانضباط لا تساهل فيه، فضلاً عن طبيعة وكثافة الواجبات الدراسية التي تستلزم من الطالب قضاء وقت أطول لأدائها، والمذاكرة بشكل يومي أكثر مما كان عليه في سابق عهده. لذا يقع الطالب في حيرة بين تحقيق هذا أو ذاك. ومن جانب آخر، فقد تمارس الأسرة على الطالب ضغوطاً من حيث تحقيق رغباتها سواءً في الاحتياجات المنزلية أو الدراسية مثل تدخلها في اختيار الطالب للتخصص الذي سوف يدرسه، أو حتى الانتقال للدراسة إلى جهة أخرى غير التي يميل إليها.

٢- ٤- ٢ الاحتياجات الشخصية

قبل التحاق الطالب بالجامعة يكون قد عاش مع أسرته وقد توفرت له في الغالب الخدمات والاحتياجات مثل الأكل واللباس والتنظيف والترتيب وغيرها. ثم يجد بعد ذلك أنه انتقل إلى بيئة جديدة تتطلب منه القيام بنفسه بكل هذه الاحتياجات في تجربة جديدة لم يكن قد تعود عليها من قبل مما قد يقلقه كثيراً ويضعه في معاناة شديدة أحياناً قد تؤثر على دراسته. وقد تبدو المشكلة بسيطة في البداية، ولكن مع كثرة الالتزامات اليومية ومتطلبات الدراسة يضطر الطالب إلى اتباع حلول متعبة أو غير مناسبة.

٢- ٤- ٣ ضغوط الزملاء

إن من أقوى المؤثرات على حياة الطالب الدراسية هي العلاقات التي تربطه بالزملاء والأصدقاء، خاصة الذين صاحبهم لفترات طويلة قبل التحاقه بالجامعة، يأس بهم ويحتاجهم أحياناً. وفي الغالب يفقد كثيراً من أصحابه هؤلاء لتفرق أماكن دراستهم وإقامتهم نظراً لظروف القبول عقب الدراسة في المرحلة الثانوية. وبناء على هذا يجد الطالب نفسه في حنين إليهم أو مستجيباً لضغوطهم ورغباتهم سواء كانوا معه في الجامعة أو خارجها، مما قد يجعل نتائج دراسته الجامعية متأثرة بذلك.

٢- ٤- ٤ المجتمع خارج الجامعة

يشكل المجتمع الخارجي المحيط بالجامعة جانباً مهماً في حياة الطالب الجامعي إما سلباً أو إيجاباً. فهو إما أن يستفيد منه في التعرف على هذه البيئة الجديدة ويتفاعل معها فيما ينفعه ويعزز شخصيته، أو أن يرى فيه طبيعة جاذبة تدعو إلى اللهو وكثرة الترفيه، والذي يختلف عن الجدية المطلوبة للدراسة الجامعية، فيكون بعد ذلك مستجيباً لأهوائه أو رهينة لها.

٢- ٤- ٥ الغربة

تعد الغربة عن الأهل والحنين إليهم وإلى مقر الإقامة السابقة للطالب عاملاً مهماً في عملية التأقلم مع الحياة الجديدة في الجامعة. وقد يضطر الطالب أحياناً لعدم قدرته على التأقلم إلى كثرة السفر إلى الأسرة أو محاولة التهرب من الوضع الحالي بشكل يؤثر على استمراره في الدراسة، ويضعف من تحقيق متطلباتها الملحة.

٢- ٤- ٦ السكن في الجامعة

للإقامة في سكن الجامعة إيجابيات كثيرة تزيد من استقرار الطالب وتفاعله دراسياً واجتماعياً مع المجتمع الجامعي، كما أن له أحياناً نتائج سلبية إذا تعرض الطالب لبعض المشاكل فيه. فقد يتعرض الطالب أحياناً إلى عدم التوافق النفسي أو الاجتماعي مع زميل السكن بسبب

الاختلافات في الطباع والسلوك، أو تحصل بعض العوائق المتعلقة باختيار الغرفة أو الجيرة المناسبة، فيؤثر ذلك على نفسيته ودراسته .

٢ - ٤ - ٧ الظروف المالية

قد يعاني بعض الطلاب من كثرة الالتزامات المالية نظراً لظروفه الخاصة ومتطلبات الحياة أو وضعه الأسري. وقد تشكل هذه المعاناة نوعاً من الضغط النفسي على الطالب يؤثر على مدى قدرته على تلبية متطلبات الدراسة وتحقيق الالتزامات المالية أو إيجاد مصادر أخرى للدخل. ومن جهة أخرى يحاول الطالب مقارنة وضعه المالي مع وضع قرنائته الذين لا يعانون من هذه الظروف نظراً لطبيعة المرحلة العمرية والتي تبرز فيها الرغبة في مماثلة الآخرين.

٢ - ٥ آثار عدم التأقلم

قد ينتج عن عدم التأقلم آثار سلبية مختلفة في البعد والتبعات بناء على مدى استجابة الطالب وتفاعله مع الوضع الجديد. والإنسان اجتماعي بطبعه، يألف ويؤلف، لكن هناك حالات تمر عليه قد يكون منعزلاً عن الناس، ومن أبرز الأسباب المؤدية لذلك البيئة التي اعتادها، ودخوله في بيئة جديدة، وهذا ما يمر به بعض الطلاب الذين ينتظمون في جامعات بعيدة عن بيئتهم التي تربوا فيها، وهي تجربة قد تنعكس عليهم بأحاسيس طارئة يشعرون فيها بشيء من الاضطراب والتوتر، وبخاصة إذا لم يسبق ذلك تأهيل وإعداد نفسي واجتماعي ملائم. ومن أعراض هذا الاضطراب سرعة الغضب والحدة أو الانفعالية، وكثرة الحنين للأهل، وتجنب الاختلاط بالآخرين، والشراهة في الأكل أو فقدان الشهية، والضجر والسأم، والميل إلى النوم لفترات طويلة، وافتعال المرض والشكوى منه، والشعور بالإحباط، وفقدان المقدرة على العمل والإنتاج بفاعلية، والميل إلى البكاء غير المبرر، والمبالغة في النظافة أو عدم الاهتمام بها.

ومن غير الضروري أن تظهر هذه الأعراض في الطالب الذي يدخل في بيئة جديدة، بل قد يعتريه بعض منها دون الآخر، وقد لا يتعرض لشيء منها، حيث يعتمد ذلك على مقدرة الطالب على اتباع الطرق المثلى للتأقلم مع المجتمع الجديد والتي سنذكرها في الجزء التالي.

٢ - ٦ الوسائل المساعدة على التأقلم

لعلنا نستعرض الآن بعض الوسائل المعينة على عملية التأقلم مع الحياة الجامعية الجديدة والتي ستكون بإذن الله عوناً للطلاب على دراسة متفوقة وحياة هانئة:

أولاً : توثيق العلاقة مع الله :

إن توثيق العلاقة مع الله و الالتجاء إليه و بذل الجهد في أداء الواجبات و البعد عن المنهيات و عدم العجز عن الدعاء هي من أهم الأمور المعينة على التوفيق و السداد. كما إن الاستعانة بالله و التوكل عليه هو الحبل المتين الذي يلجأ إليه المؤمن دائماً لطلب العون من الله سبحانه و تعالی في تسهيل جميع أمور حياته الدينية و الدنيوية. و تذكر دائماً قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "احفظ الله يحفظك"

ثانياً : معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة :

يقول علماء الاجتماع أن الإنسان حين ينتقل إلى البيئة الجديدة يمر بأربع مراحل هي:

- ◆ المرحلة الأولى النفور و عدم التقبل: و تتمثل في رفض الواقع الجديد المختلف عن البيئة السابقة التي اعتاد عليها.
- ◆ المرحلة الثانية تقبل الوضع على مضض: و فيها يجد أنه لا بد من القبول بالأمر الواقع و محاولة معاشة متطلباته على غير رغبة قوية.
- ◆ المرحلة الثالثة الاستسلام للواقع و معاشته بالرضا: و في هذه المرحلة يرضى بهذه الوضع الذي يرى أنه مناسب للاستمرار فيه.
- ◆ المرحلة الرابعة الذوبان في المجتمع: و هي مرحلة يجد نفسه قد أصبح جزءاً من المجتمع الجديد و متفاعلاً معه بكل إيجاب.

و الحقيقة أن مدة هذه المراحل تختلف من شخص إلى آخر، و قد تمتد فتراتهما بين أيام قليلة أو شهور عدة و ذلك حسب معرفة الطالب للوضع الجديد و محاولته التأقلم فيه بشكل إيجابي و تفهمه لهذه الطبيعة الفطرية للإنسان حين انتقاله إلى بيئة جديدة. إن هذا التفهم يستلزم أن يكون الطالب منطقياً في نظرتة لهذا الأمر، من حيث الحذر من التشاؤم أو التفاؤل المفرط فيه، و العمل على ما يعينه على التكيف السليم.

ثالثاً : معرفة الاختلاف بين الدراسة الجامعية وما قبلها :

يعتقد بعض الطلاب المستجدين أن الدراسة في المرحلة الجامعية شبيهة بالمرحلة الثانوية مما يجعله يستمر على ما كان عليه في سابق عهده من الطرق والعادات التي قد تكون خاطئة ولا تناسب الحياة الجامعية. والحقيقة أن طبيعتهما مختلفة في جوانب متعددة ينبغي التعرف عليها ، وهي:

أ - المسؤولية المختلفة

في الجامعة ينظر لك بأنك رجل بالغ ، ويتوقع منك تحمل المسؤولية والواجبات بدافع ذاتي ، وتحمل النتائج أو العواقب تبعاً لذلك. ستكون مسؤولاً عن قراراتك وأفعالك وطبيعة حياتك ، ولكنك ستكون محاسباً عن تصرفاتك وردود أفعالك.

ب - التوقعات المختلفة

في الجامعة يتوقع منك الكثير وليس الحد الأدنى من النجاح والتفاعل. إن معايير الدراسة في الجامعة تحقق لك التميز والتفوق إذا بذلت الجهد والجدية ، أو الإخفاق والفصل من الجامعة إذا قصرت أو تكاسلت.

ج - الدراسة المختلفة

في الجامعة تختلف طريقة التدريس والتعلم من مادة إلى أخرى ، ومن أستاذ إلى آخر ، ستختلف طرق العرض والتقديم ، وطرق المناقشة والمشاركة ، وطرق الواجبات والاختبارات ، وطرق الأسئلة والإجابات ، وطرق التقييم والدرجات ، والكتب الدراسية ، ولغة التدريس. إن التأقلم مع طبيعة الدراسة الجامعية يستلزم منك اتباع التعليمات لكل مادة ، وأن تكون مرناً ومتقبلاً لكل جديد ، فربما أحببت مادة لم تكن محببة إليك من قبل. ولتعلم أن ثلثي الطلاب الجامعيين يتخرجون بتخصص مختلف عما كان في ذهنهم قبل دخول الجامعة ، وذلك لأنهم وجدوا مادة سابقة تدرس بطريقة جديدة وممتعة. كما يستلزم ذلك منك علاقة مع أساتذتك تتسم بالمصداقية والاحترام المتبادل حتى تكون محل تقديرهم ، وأن تجعلهم يشعروا باهتمامك الجاد بالمادة وتفاعلهم معهم داخل الفصل وفي ساعات المكتب ، والتزامك بالحضور ، وتأدية الواجبات.

د - المنافسة المختلفة

إن تقييم التحصيل في الجامعة يختلف ويتفاوت عنه في المدرسة ، وفي معظم الأحيان يكون تقدير الدرجة مقارنة بزملائك في الفصل. ففي المرحلة الثانوية قد تكون متفوقاً على زملائك في الفصل وعليك أن تعلم أن في الجامعة أيضاً متفوقين آخرين من مدارس مختلفة ، وأن حصولك على الدرجات في المرحلة الجامعية يتطلب منك جهداً أكثر مما كنت تعمل له في المرحلة الثانوية. ويجدر بنا أن ننصحك بالإطلاع على النشرات والكتيبات التي تصدرها الجامعة بهذا الشأن ، وكذلك حضور الدورات والمحاضرات التي تقام في هذا المجال بشكل دوري داخل الجامعة.

رابعاً : البدء بصداقات ومعارف جديدة :

أمر طبيعي أن تجد نفسك بين مجموعة جديدة من زملاء الدراسة الذين تلتقي بهم في الصف الدراسي أو السكن الجامعي أو التجمعات الأخرى، لذا فمن الضروري أن تكون لك علاقات جديدة معهم تعينك على التأقلم على البيئة الجامعية ونصحك بما يلي:

- ◆ اختر من الأصدقاء من ترضى بخلقه وأمانته ومن يعينك على الخير والدراسة
- ◆ تعرف على زملاء جدد ، ولا تحصر علاقاتك مع من تعرف .
- ◆ لا تتردد في السؤال أو الاستفسار عما يدور في ذهنك
- ◆ كن جريئاً ومهياً للرد على استفسارات الآخرين
- ◆ قارن انطباعاتك مع انطباعات زملائك عند مقدمهم إلى الجامعة .

خامساً : التفاعل وممارسة النشاط :

إن وجودك في هذه المنطقة وفي هذه الجامعة على وجه الخصوص أمر يدعو إلى أن تكون متفاعلاً بشكل إيجابي وأن تبذل ما في وسعك للاستفادة الفعلية من هذه البيئة ، ومما يعينك على ذلك ما يلي:

- ◆ لا تحجز نفسك في غرفتك
- ◆ حاول أن تخرج وتتعرف على السكن والجامعة والمنطقة المحيطة بك
- ◆ تعرف على الأشياء المشتركة والمختلفة عن مجتمعتك السابق
- ◆ شارك في الأنشطة الطلابية
- ◆ مارس الأنشطة الرياضية لتخفيف القلق والإحباط
- ◆ كن متوازناً في كل هذا بما لا يتعارض مع متطلبات الدراسة

سادساً : البداية من حيث انتهى الآخرون :

هناك بعض التصرفات والسلوكيات الخاطئة التي مارسها بعض الطلاب الذين تعثروا أو لم يوفقوا في الجامعة، يجدر بك أن تتعرف عليها حتى لا تقع فيما وقعوا فيه. ومن هذه الأمور التي أدت إلى تعثر بعض من سبقك :

- ◆ التفريط في الحقوق الواجبة لله أو للآخرين.
- ◆ عدم إدارة الوقت ، وكثرة التسويف وقلة الوقت المخصص للاستذكار.

- ◆ الإفراط في الترفيه ومشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت والاجتماع مع الأصدقاء.
- ◆ السير على النمط الخاطئ الذي كان في المرحلة الثانوية.
- ◆ التفاؤل المفرط الذي لا يصاحبه العمل الجاد.
- ◆ عدم فهم الأنظمة الجامعية وبخاصة الأكاديمية منها.
- ◆ الاستجابة لإيحاءات الفاشلين عن الجامعة والدراسة فيها، وإسقاط عيوب النفس على الآخرين.
- ◆ التساهل أو الاستغراق في التفكير في مشكلات الأسرة وغيرها دون السعي للحل، أو المشورة.
- ◆ عدم حل المشكلات البسيطة قبل أن تستفحل.
- ◆ التفكير و الانغماس في القضايا العاطفية مثل المعاكسات، و التسكع في مواطن الفتن، والنظر المحرم، مما يؤدي إلى ممارسة عادات سيئة، أو الوقوع في المحرمات الشرعية.

سابعاً : الحصول على المعلومات الصحيحة :

هذه الجامعة، كغيرها من الجامعات، لها أنظمة ولوائح تحكم جميع أعمالها سواء في النواحي التعليمية أو الخدمية. ومن جانب آخر، تتوفر للطالب قنوات متعددة تساعد على اختيار القرار الصحيح وإعانتة على حل المشاكل والعقبات التي تواجهه في حياته الدراسية. فمن الضروري أن يكون الطالب مطلعاً على كل ما يخصه من الأنظمة، وأن تكون جميع تصرفاته وقراراته مبنية على معلومات دقيقة ومعطيات صحيحة، وحتى تتمكن من القيام بهذا نقترح عليك ما يلي:

١ - كسر حاجز الخجل والرغبة من السؤال أو طلب المساعدة

فكثير من الطلاب يصارع مع نفسه المشكلات بسبب الخجل. إن مواجهة المشكلات وتحدي العقبات من بدايتها ورفع حرج الخجل عن البحث لحل لها هي أهم الخطوات التي تعين الطالب في الوصول إلى الحل المناسب والنتيجة المفيدة .

٢ - طلب المساعدة قبل وقوع المشكلة أو تفاقمها

من المعلوم أن الوقاية خير من العلاج. فمن الضروري أن يعتني الطالب بتفادي الوقوع في المشكلات أولاً، والسعي لحل المشكلات منذ بدايتها وقبل استفحالها. وهذا الأمر لا يتم إلا بأن يسعى الطالب بكل جرأة إلى طلب المساعدة من المختصين وذوي العلاقة ومن لديه المعلومات الصحيحة.

ومن الجوانب التي قد يحتاج الطالب المساعدة فيها، الوضع الدراسي، والإرشاد الأكاديمي، وأنظمة الدراسة في الجامعة، والخدمات المتاحة للطلاب وضوابطها، والاستشارة الصحية والنفسية والاجتماعية والمالية، وغير ذلك من الأمور التي تستلزم السؤال عنها ومعرفة الإجابة الصحيحة لها أو المساعدة في حلها قبل أن تستصعب أو تظهر لها آثارٌ مزمنة.

٣ - الوصول إلى المصدر الصحيح للمعلومات

"وما آفة الأخبار إلا رواتها"

يصدق هذا القول كثيراً حين تأتيك معلومات خاطئة أو غير دقيقة وتتصرف بناء عليها، ثم يظهر لك بعد ذلك تبعات سيئة لها. وكثير من الناس لديه الجاهزية لإبداء رأيه الخاص على غير أساس صحيح، ويعتبره قراراً يجب إتباعه، ويتطوع هذا النوع من الناس بتقديم هذه الآراء والنصائح الخاطئة التي يتلقاها الطرف الآخر ببساطة لأنها صدرت من شخص أكبر منه سناً أو أقدم منه معرفة، ثم يتضح له بعد ذلك أنها غير صحيحة قد يدفع ثمناً كبيراً لو اتبعها. لذا، فمن الضروري أن يتجه الطالب إلى الجهة أو الشخص المسؤول للاستفسار وطلب المشورة، وأن يطلب مستنداً مكتوباً من اللوائح أو النشرات والكتيبات المتعلقة بموضوع سؤاله (إن كان ذلك ممكناً). كما يتوفر هذه الأيام مواقع رسمية على الانترنت للإدارات المعنية توجد بها تعليمات وإجابات واضحة لكثير من الحالات التي ترد إليها.

٤ - الوصول إلى المصدر الصحيح للمعلومات

الاعتدال في الرأي والتفكير ومما يعين الطالب على المعلومة الصحيحة الاعتدال في طريقة التفكير والتوازن في طرح القضايا ومناقشة الآراء. فمن كمال النصح في هذا أن يزن الطالب الأمور بميزان عادل يضع الأمور في نصابها الصحيح دون الجنوح إلى التعميم أو الحدية في التصنيف أو أخذ موقف صارم مبني على معلومات قد تكون صحيحة أو خاطئة أو قابلة للمناقشة. كما أن المنطق والحق يدعوان إلى النظرة المتكاملة للأمور والقضايا واليست النظرة القاصرة كمن يركز على النقطة السوداء في القماش الأبيض النظيف. ولعله من المفيد في هذا أن يتعود الطالب على المناقشة الهادئة وطرق الحوار المفيد ويتدرب عليها.

٤ - معرفة ضوابط الاتصال والمساعدة

"وأتوا البيوت من أبوابها"

"إذا كنت في حاجة مرسلأ"

فأرسل حكيمأ ولا توصه".

-
- لكل بيت مدخل ولكل مدخل باب. وحتى يتمكن الطالب من الحصول على المعلومة التي يريدها، يجدر به أن يعرف ضوابط الاتصال وطلب المساعدة داخل الجامعة ومنها :
- اختيار الأوقات المناسبة أو المعلنة للسؤال .
 - الحضور في المواعيد المحددة .
 - الاستفادة من الساعات المخصصة للمكتب .
 - استخدام الهاتف والبريد الإلكتروني بطريقة مهذبة .
 - عدم الإلحاح للحصول على ما تطلبه إذا لم تناسبك الإجابة .

٢ - ٧ الخاتمة

في هذه الوحدة استعرضنا موضوعاً مهماً في حياة الطالب الجامعي ومسيرته الدراسية فيها، يتمثل في التعرف على الجوانب الاجتماعية والنفسية التي تعترض تأقلم الطالب وتكيفه مع الوضع الجديد. حيث ذكرنا بعض الأعراض النفسية والاجتماعية التي قد تطرأ عليه منذ أيامه الأولى، والآثار المترتبة على ذلك، وعلاقتها بالأداء الدراسي. ثم ذكرنا بعض العوامل المساعدة للطالب في تخطي مرحلة اختلاف البيئة عليه، وتيسير عملية، الانخراط في المجتمع الجديد. يبقى أن نذكر أن الدراسة في الجامعة تستلزم من الطالب جهداً مناسباً مع متطلباتها، وتعرفاً دقيقاً على أنظمتها، والاستفادة من الخدمات المقدمة فيها للطلاب. إن التساهل في عملية التأقلم مع البيئة الجامعية وعدم اتباع الخطوات السليمة لذلك قد تؤدي إلى الإخفاق الدراسي الذي قد وقع فيه بعض الطلاب السابقين، ولعل هذه الوحدة تحقق الهدف من تفادي حدوث ذلك.

المراجع :

التأقلم مع الحياة الجامعية، من إصدارات مراكز التوجيه والإرشاد ١٤٢٥هـ

<http://www.advising.wayne.edu>

<http://www.advising.wichita.edu>