

التكيف مع الحياة الجامعية

إعداد

الدكتور عمر بن عبدالله السويلم

University Study Skills
Dr. Omar A. Al-Swailem

www.kfupm.edu.sa
faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem

محتويات الوحدة الثانية

- ٢ - ١ المقدمة
- ٢ - ٢ الأهداف
- ٢ - ٣ توقعات الطلاب عن الحياة الجامعية
- تقييم ذاتي لانطباعاتك عند التحاقك بالجامعة
- ٢ - ٤ حالات واقعية من النجاح وال فشل في الجامعة
- ٢ - ٥ العلاقة بين التكيف والأداء
- ٢ - ٦ آثار عدم التكيف
- ٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف
- ٢ - ٨ الخاتمة



- في هذه الوحدة تعريف للطلاب بالحياة الجامعية الجديدة ومتطلباتها وكيفية التأقلم معها.
- أظهرت تجارب سابقة للطلاب المستجدين ضرورة تعرفهم على طبيعة مجتمع الجامعة، وجوانب الاختلاف فيها كتهيئة مبكرة لهم لتفادي حدوث أي مفاجآت اجتماعية أو إخفاقات دراسية غير متوقعة.
- تساعد هذه الوحدة الطالب على اتباع الوسائل المساعدة على التكيف والتأقلم.



• هذه الوحدة تعرّف الطالب المستجد في الجامعة بطبيعة الحياة فيها ليتمكن من بدء مشواره بنجاح والحصول فيها على أداء متميز، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- التعريف بالجوانب الاجتماعية والنفسية في المجتمع الجديد.
- توضيح العلاقة بين الأداء الدراسي والتكيف مع الحياة الجامعية.
- تطبيق الوسائل المفيدة في التكيف والتأقلم مع الحياة الجامعية.

ما الأمور التي يخشاها الطلاب المستجدون؟

مجموعات نقاش

- ما أهم الأمور التي يتخوف منها ويخشاها الطلاب المستجدون والتساؤلات التي تطرأ في ذهنهم عن الدراسة الجامعية؟
- ناقش مع مجموعتك أهم هذه التخوفات.
- أي هذه التساؤلات لا تزال تفكر فيها؟

أمور يخشاها الطلاب المستجدون:

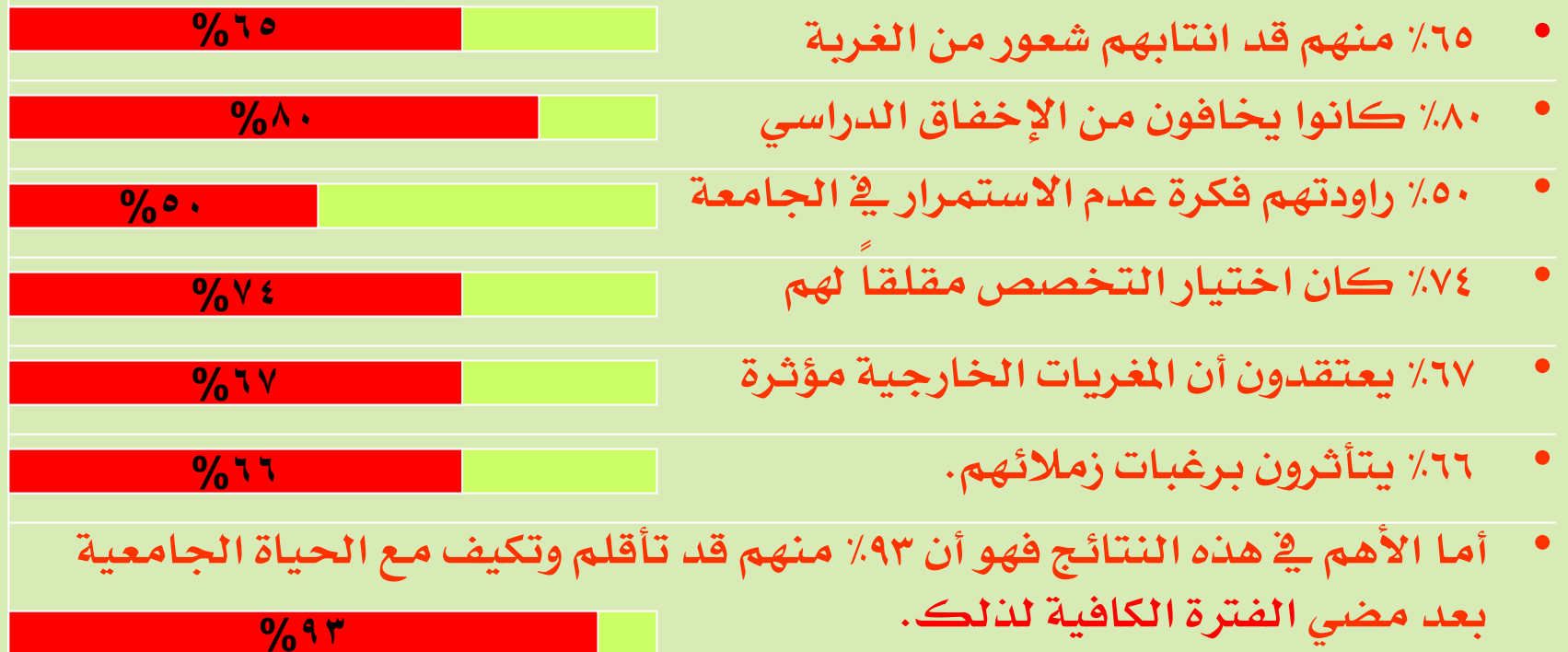


٢ - ٣ توقعات الطلاب عن الحياة الجامعية

- تختلف توقعات الطلاب وانطباعاتهم عن الحياة الجامعية.
- وتختلف الآثار المترتبة على عدم التكيف.
- يبقى معظم الطلاب منذ الأيام الأولى من التحاقهم بالجامعة **في دوامة من التفكير مع أنفسهم** بإثارة تساؤلات عما سيواجهون فيها سواءً من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو الأسرية أو وضعهم المالي أو العلاقة مع الزملاء والأساتذة أو الجوانب الدراسية أو التخصص الدراسي والمستقبل الوظيفي، وغيرها.

٢ - ٣ توقعات الطلاب عن الحياة الجامعية

- يهدف هذا التقييم إلى تعريف الطالب بأن بعض المواقف التي قد يواجهها قد مر بها طلاب آخرون مثله في الجامعة.
- نتائج استطلاع آراء أكثر من ثلاثمائة (٣٠٠) طالب مستجد في الجامعة بعد مرور فصلين دراسيين، واتضح من خلال تلك العينة أن



٢ - ٤ حالات واقعية من النجاح والفشل في الجامعة

• حالات نجاح :

١٠ - 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 ومِتطلبات الحياة الاجتماعية والدراسية فيحزم حقائبه راغبا في العودة إلى أهله. يستوقفه أحد أعضاء هيئة التدريس ينصحه ويوجهه، فيتغير رأيه ويشتد أزره، فيجد ويجتهد وينجح في دراسته.

- طالب آخر ظل في صراع مع والده حول اختيار التخصص الذي يرغبه، فيخفق في دراسته حتى قرب إنذار الجامعة له بالإيقاف عن الدراسة، فيجد من المختصين من يرشده ويصلح شأنه مع والده فيختار التخصص الذي يميل إليه، وينجح فيه.

٢ - ٤ حالات واقعية من النجاح والفشل في الجامعة

• حالات فشل :

– طالب يلتحق بالجامعة فيفتقد أصحابه ورفقاء دراسته السابقين، ويجد نفسه في حنين إلى صحبتهم، فيترك الدراسة مبكرا 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 أحيانا، ويستجيب أخرى، ومع الضغوط يزداد الأمر سوءا فيختلف مع أسرته ويخفق في دراسته.

٢ - ٤ حالات واقعية من النجاح والفشل في الجامعة

• حالات فشل :

١٢

١ - طالب آخر ذو عشرة مع زملائه ويصحب كثيرا منهم، مستجيبا لرغباتهم أو لرغبات نفسه في الترفيه والتسوق والتجوال، ومع الوقت يجد نفسه في بيئة جاذبة لهو مستثقلة عبء الدراسة ذات المتطلبات الدائمة والمتزايدة فلا يوفق في دراسته، وينخرط في سلوكيات غير مرغوبة قد لا يستطيع الفكاك منها.

٢ - طالب آخر اعتاد طيلة حياته أن تقدم له كامل الخدمات المنزلية واحتياجات العناية الشخصية بكل يسر وسهولة سواء في الأكل 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 التكيف مع هذا الوضع فلا يستطيع أن يتغير فيضيق به الأمر، ويغادر إلى حيث أتى.

٢ - ٤ حالات واقعية من النجاح والفشل في الجامعة

- هذه الإخفاقات يمكن تفاديها إذا سعى الطالب إلى التعرف على طبيعة الحياة الجامعية والمجتمع الجديد وبذل الجهد للحصول على المساعدة المطلوبة من المختصين.
- كثير من الطلاب لا يقومون بذلك ويبقون حبيسي أنفسهم مع هذه المشكلات.
- هذه الوحدة تساعد بإذن الله على التكيف بطريقة ناجحة.

٢ - ٥ العلاقة بين التكيف والأداء

- يرتبط الأداء الدراسي ارتباطاً وثيقاً بالتكيف مع الحياة الجامعية.
- 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 على أن يتفوق في دراسته ويسير فيها بخطى واثقة.
- و يعود عدم التكيف مع الحياة الجامعية إلى عوامل عدة قد تكون من قبل الطالب نفسه، أو خارجة عن إرادته، ومن هذه العوامل ما يلي:

ما العوامل المؤثرة على عدم التكيف؟

مجموعات نقاش

- ناقش مع مجموعتك أهم العوامل الحياتية المؤثرة في عدم تكيف الطالب مع الحياة الجامعية؟

٢ - ٥ العلاقة بين التكيف والأداء

• ١-٥-٢ العلاقة مع الأسرة

• ٢-٥-٢ الاحتياجات الشخصية

• ٣-٥-٢ ضغوط الزملاء

• ٤-٥-٢ المجتمع خارج الجامعة

• ٥-٥-٢ الغربية

• ٦-٥-٢ السكن في الجامعة

• ٧-٥-٢ الظروف المالية

• مجموعات نقاش

- ناقش الآن أحد العوامل.
- كيف يمكن أن يؤثر في عدم التكيف؟
- ما الآثار المترتبة على ذلك؟

- قد ينتج عن عدم التكيف آثار سلبية مختلفة في البعد والتبعات بناء على مدى استجابة الطالب وتفاعله مع الوضع الجديد.
- الإنسان اجتماعي بطبعه، يألف ويؤلف، لكن هناك حالات تمر عليه قد يكون منعزلاً عن الناس. ومن أبرز الأسباب المؤدية لذلك تعود الطالب على البيئة التي عاش فيها، ودخوله في بيئة جديدة، وهي تجربة قد تنعكس عليه بأحاسيس طارئة يشعر فيها بشيء من الاضطراب والتوتر.

من أعراض هذا الاضطراب

- سرعة الغضب والحدة أو الانفعالية
- كثرة الحنين للأهل
- تجنب الاختلاط بالآخرين
- الشرهية في الأكل أو فقدان الشهية
- الضجر والسأم
- الميل إلى النوم لفترات طويلة
- افتعال المرض والشكوى منه
- الشعور بالإحباط
- الإهمال وفقدان المقدرة على العمل والإنتاج بفاعلية
- الميل إلى البكاء غير المبرر
- المبالغة في النظافة أو عدم الاهتمام بها.

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

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف

- ٢-٧-١ توثيق العلاقة مع الله
- إن توثيق العلاقة مع الله و الالتجاء إليه و بذل الجهد في أداء الواجبات و البعد عن المعاصي والمحرمات 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 تعالى في تسهيل جميع أمور حياته الدينية و الدنيوية.
- تذكر دائماً قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "احفظ الله يحفظك"

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف

- ٢-٧-٢ معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة
- يقول علماء الاجتماع: إن الإنسان حين ينتقل إلى البيئة الجديدة يمر بأربع مراحل هي:
- **المرحلة الأولى** النفور وعدم التقبل: وتتمثل في رفض الواقع الجديد المختلف عن البيئة السابقة التي اعتاد عليها.
- **المرحلة الثانية** تقبل الوضع على مضض: وفيها يجد أنه لا بد من القبول بالأمر الواقع و محاولة معايشة متطلباته على غير رغبة قوية.
- **المرحلة الثالثة** الاستسلام للواقع ومعايشته بالرضا: وفي هذه المرحلة يرضى بهذا الوضع الذي يرى أنه مناسب للاستمرار فيه.
- **المرحلة الرابعة** الذوبان في المجتمع: وهي مرحلة يجد نفسه فيها قد أصبح جزءاً من المجتمع الجديد ومتفاعلاً معه بكل إيجاب.

• ٢-٧-٢ معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة

والحقيقة أن كل مدة من هذه المراحل تختلف من شخص إلى آخر، وقد تمتد فتراتهما بين أيام قليلة أو شهور عدة حسب معرفة الطالب للوضع الجديد ومحاولته التكيف فيه بشكل إيجابي وتفهمه 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، والعمل على ما يعينه على التكيف.

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف

• ٢-٧-٣ معرفة الفروقات بين الجامعة وما قبلها

• المسؤولية

• التوقعات

• الدراسة

• المنافسة

• مجموعات نقاش

• ما أهم الفروقات بين المرحلة الثانوية والجامعية؟

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف

- ٢-٧-٤ البدء بصداقات ومعارف جديدة
- ٢-٧-٥ التفاعل وممارسة النشاط



٢-٧-٦ البداية من حيث انتهى الآخرون

• هناك بعض التصرفات الخاطئة التي مارسها بعض الطلاب الذين تعثروا أو لم يوفقوا في الجامعة، يجدر أن تتعرف عليها حتى لا تقع فيما وقعوا فيه. ومنها:



• التفریط في الحقوق الواجبة لله أو للآخرين.

• فقر إدارة الوقت، وكثرة التسويف وقلة الوقت المخصص للاستذكار.

• الإفراط في الترفيه ومشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت والاجتماع مع الأصدقاء.

• السير على نمط خاطئ تعود عليه الطالب في المرحلة الثانوية.

• التفاؤل المفرط الذي لا يصاحبه العمل الجاد.

• عدم فهم الأنظمة الجامعية وبخاصة الأكاديمية منها.

• الاستجابة لإيحاءات الفاشلين وتصوراتهم عن الجامعة والدراسة فيها، وإسقاطهم 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 والانغماس في القضايا العاطفية مثل المعاكسات، والتسكع في مواطن الفتن، والنظر المحرم، مما يؤدي إلى ممارسة عادات سيئة، أو الوقوع في المحرمات الشرعية

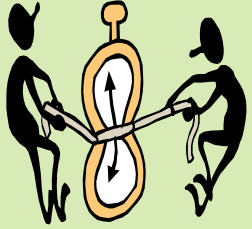
٧-٧-٢ معرفة الأنظمة والإجراءات

• إن عدم معرفة الإنسان بالأنظمة واللوائح لا يعضيه من نفاذها وتطبيقها عليه. توجد في الجامعة أنظمة ولوائح تحكم جميع أعمالها سواء في النواحي التعليمية أو الخدمية أو غيرها، والتي عادة ما تكون متوفرة على هيئة مطبوعات أو نسخ الكترونية، ومن الضروري أن يطلع الطالب عليها ويستوعبها ويسأل عما يشكل عليه منها.

• من أهمها أنظمة الدراسة مثل التسجيل وحذف وإضافة المواد والعبء الدراسي والإنذار الأكاديمي والإيقاف عن الدراسة والتقديرات والاختبارات ومتطلبات التخرج ومراتب الشرف والتقويم الأكاديمي وغيرها من الموضوعات.

• تأتي أهمية هذه الأنظمة لارتباطها بمسيرة الطالب الدراسية وهي المهمة الرئيسية التي أتى الطالب من أجلها إلى الجامعة.

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف



- ٢-٧-٨ طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة
- بالإضافة إلى الأنظمة واللوائح التي تنظم عمل الجامعة والكليات، تتوفر للطالب قنوات متعددة تساعد على اختيار القرار الصحيح وإعانتته على حل المشاكل والعقبات التي تواجهه في حياته الدراسية.
- من الضروري أن تكون جميع تصرفات الطالب وقراراته مبنية على معلومات دقيقة ومعطيات صحيحة، وحتى تتمكن من القيام بهذا نقترح عليك ما يلي:

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف

• ٨-٧-٢ طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة

- ١- كسر حاجز الخجل والرغبة من السؤال أو طلب المساعدة.
- ٢- طلب المساعدة قبل وقوع المشكلة أو تفاقمها.
- ٣- الوصول إلى المصدر الصحيح للمعلومات.
- ٤- معرفة ضوابط الاتصال والمساعدة.

٢ - ٧ الوسائل المساعدة على التكيف



- ٢-٧-٩ الاعتدال في الرأي والتفكير
- ومما يعين الطالب على التكيف على الحياة الجامعية والانخراط فيها، أن يكون معتدلاً في طريقة التفكير ومتوازناً في طرح القضايا ومنطقياً في تحليلاته ومناقشته للآراء.
- من كمال النضج 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 غير دقيقة أو خاطئة أو قابلة للمناقشة.
- أن المنطق والحق يدعوان إلى النظرة المتكاملة للأمور والقضايا وليست النظرة القاصرة كمن يركز على النقطة السوداء في القماش الأبيض النظيف.

- ماذا استفدنا من هذه الوحدة؟

نريد أن تجيب على أربعة أسئلة هامة هي:

١. لماذا أحيأ وأعيش؟ رضا الله و عبادته و الفوز بالجنة ولكن..
٢. ماذا أنجزت في حياتي؟ تخيل عند الممات... هل تركت أثراً، هل أنت راضٍ، هل حققت نتائج...
٣. هل أنا سعيد؟ فعلاً و بصدق مع النفس....
٤. هل أنت صادق مع نفسك و الآخرين؟ ليس ظاهرياً و لكن من الأعماق و السريرة...

و أسئلة أخرى:

١. لماذا أنا في هذه الجامعة؟
٢. هل لدي أهداف واضحة من دراستي؟
٣. هل أشعر أنها قابلة للتحقق بإذن الله؟

