

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AND CHALLENGES AMONG STUDENTS AT SULTAN QABOOS UNIVERSITY

المشكلات النفسية والتحديات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس

سلوى خليفة حمد الوحشي

Salwa Khalifa Hamed Alwahshi^{1*}, Nik Ahmed Hisham² and Fatmir Sheikho³

¹Ph.D. Candidate at the Department of Psychology, Faculty of Education, International Islamic University Malaysia (IIUM); salwa.alwahshi@moe.om

²Prof. Dr. at the Faculty of Education, International Islamic University Malaysia (IIUM);
nikahmad@iium.edu.my

³Senior Lecturer Dr. at the Faculty of Education, International Islamic University Malaysia (IIUM);
fatmir@iium.edu.my

*Corresponding Author

Abstract

The objectives of this study is to investigate the students' challenges and problem at Sultan Qaboos University, the impacts of those challenges and problems on students' lives, and setting up a group counseling program to treat those problems that students face at the university and provide them with the necessary skills. The sample space of this inquiry is confined to members of the student counseling center at SQU. The study employs qualitative and quantitative research methodology to define the research problem. The data is collected using an interview tool, where the researcher has interviews with counselors and four students at the student counseling center, as well as interviews with four psychologists. The analysis deployed in the discussion tries to relate the data and its findings to the hypothesis of the thesis. The study analysis shows several problems and challenges facing students of SQU and reveals its clear impacts on students' expectations during university years, and their future as well. Consequently, the finding shows that students of SQU face many psychological, academic, social, and financial challenges at the university. Also, the study indicates those students' challenges during university life. The students most exposed to pressures and challenges are those of the foundation year. The study also revealed that one of the most important challenges that students face is the academic life and compatibility with the university's academic system, and adaptation to university life, which has emerged as the biggest psychological problems that students facing. The results show the transportation problem as a challenge student face when joining the university. The interviews conducted by the researcher show the importance of expectations in students' lives, as they are the ones that motivate and push students to achieve their goals. Based on the findings of the study, the researcher establishes a set of recommendations, the most important of which is to design a proposed counseling program for the student counseling center of SQU to provide students with the necessary skills that help in coping with their daily problems and challenges that they may face in the future, thus contributing to reducing those challenges impacts on their future expectations.

Keywords: psychological problems, challenges, university students.

الملخص

يهدف البحث إلى دراسة التحديات والمشكلات وتأثير تلك التحديات التي يرحون تحتها والمشكلات التي يواجهونها على حياتهم، كما يهدف إلى وضع برنامج إرشاد جمعي لعلاج تلك المشكلات التي يعاني منها الطلبة في الجامعة وتزويدهم بالمهارات الضرورية، وقد اعتمدت الباحثة المنهج النوعي في تقصي مشكلة البحث، فأجرت مقابلات مع المرشدين في مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة، ومع أربعة من الطلبة في المركز؛ للوقوف على تلك التحديات والمشكلات التي تواجههم في مسيرتهم الأكاديمية، وأيضا مع أربعة من المتخصصين النفسيين في المركز لدراسة مجال البحث، وأجرت الباحثة التحليل العلمي الشامل لتلك المقابلات لاستخلاص النتائج التي كشفت عن جملة من المشكلات والتحديات والآمال للطلبة خلال الدراسة، وأثرها في مستقبلهم، وأشارت إلى أنهم تواجههم بعض المشكلات النفسية والتحديات الأكاديمية والاجتماعية والمالية في البيئة الجديدة بالجامعة، وأكثر الطلبة تعرضا للضغوط والتحديات طلبة السنة الأولى التأسيسية، ومن أكثر التحديات التي يواجهونها التحديات الأكاديمية متمثلة في التوافق مع النظام الأكاديمي للجامعة، والتكيف مع الحياة الجامعية، وهو أبرزت المشكلات النفسية التي يعانونها، كما أظهرت النتائج مشكلات أخرى أبرزها مشكلة المواصلات، وبيّنت النتائج أيضا أهمية الآمال في حياة الطالب الجامعي؛ لأنها الوقود المحرك للأهداف، فهي تحفزه للإنجاز، ولعلاج للمشكلات والتحديات التي كشف عنها البحث صمّمت الباحثة برنامجا إرشاديا مقترحا؛ إسهاما منها للمركز الإرشادي في الجامعة؛ لتزويد الطلبة ببعض المهارات الضرورية التي تساعد في التوافق مع مشكلاتهم اليومية والتحديات التي سيتعرضون لها مستقبلا، بما يساهم في تقليل آثارها على آمالهم المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: المشكلات النفسية، التحديات، طلبة الجامعة.

المقدمة:

عندما ينجح الطالب في المرحلة الثانوية، فإنه يكون قد أعد نفسه لمرحلة مهمة من مراحل حياته وهي مرحلة الحياة الجامعية، التي يعتمد عليها نجاح الطالب في بناء مستقبله وتحديد مسار حياته وعلى قدرته للاستفادة منها وحسن التفاعل معها، وهذا بدوره يمثل تحديا كبيرا للطالب فعملية الانتقال من المرحلة الثانوية للجامعية عملية ممتعة ومخيفة في الوقت ذاته، فالطالب للمرة الأولى سيكون مسؤولا بشكل كامل عن حياته وخصوصياته، وسيكون عليه التأقلم مع الغرباء وتكوين صداقات جديدة، وإيجاد حلول لمشكلاته، وهذا كله وهو بعيد عن أصدقائه السابقين وأسرته. لهذا فعليه التأقلم مع الحياة الجديدة التي ليس لها علاقة بالمستوى الدراسي أو جودة تحصيله في الثانوية (الشمري، 2015).

وفي ضوء ذلك نجد بعض الطلبة تصطدم آمالهم وتوقعاتهم بضغوط الحياة الأكاديمية، والتحديات الجديدة التي قد تواجههم في مسارهم التعليمي؛ فلربما يصبح البعض غير قادر على التوافق مع الحياة الجديدة ومتطلباتها وضغوطها، مما ينعكس سلبيا على مستواه الأكاديمي ومسارته التعليمي الذي اختاره مسبقا، فتارة يراوده القلق من انخفاض مستواه. وتراه أخرى يكون فريسة للاكتئاب

والياس خوفا منه على وظيفة المستقبل وطموحه بوظيفة ترقى به إلى حيث يصبو من نجاح ومستقبل مشرق. ويزداد قلق الطلبة خلال السنة الأولى لسوء تكيفه مع نظام الدراسة الجامعي.

لذلك تبرز الحاجة لوجود برنامج إرشادي يساعد الطلبة على مواجهة الضغوط والتحديات التي تواجههم في الجامعة حتى تساعد الطلبة، فالشباب الجامعي أهم قوة بشرية لأي مجتمع فهم مصدر الطاقة والتجديد والتغيير والإنتاج في كل المجتمعات. يقول الفيلسوف الألماني (غوته) مستقبل الأمة نابع من طاقات عناصرها الفتية (الشمري، 2015).

وعندما تواجه الطالب تحديات أكاديمية وتحديات الحياة الجديدة الجامعية والتكيف مع الطلاب الجدد، فإنه يتحدى نفسه في المقام الأول بقدرته على التواصل الفعال مع أفراد مجتمعة الجديد، ثم يتحدى تلك الظروف بما تحمله من ضغوط دراسية أو غير دراسية تتعلق بمجتمعه الجامعي. كما أنه يدخل الجامعة وهو يتسلح بأحلامه وآماله الكبيرة التي تدفعه أيضا إلى أن يكون على مستوى ذلك التحدي من أجل نفسه ومن أجل مستقبله الزاهر الذي لا يفتأ يحلم به مشرقا وسعيدا وهذا بدوره يعطيه دفعة إلى الأمام ليواجه كل ما يعترض طريقة من تحديات وضغوطات شتى والتي من شأنها أن تضعف من همته في بعض الأحيان. فالتحديات والضغوط هنا تدفع الفرد أحيانا دفعا نحو تحقيق أحلامه فيتحدى نفسه ويحقق مبتغاه. وفي كثير من الأحيان قد يكون الفرد فريسة سهلة لها فتتأزم نفسيته ويشعر بالضعف الداخلي وأنه لا يستطيع أن يواصل طريقه نحو مستقبله المنشود.

وخلال سنوات حياته الجامعية، يعيش الطالب في ذلك الصراع الداخلي بين قدراته وإمكانياته وتحدياته وآماله وارتباطها بالغد والمستقبل الذي ينتظره. فإذا ما أخفق ووجد نفسه حبيس تلك المشاعر السلبية التي من شأنها أن تحطم سعيه وجهده الدؤوب؛ فإنه يلجأ للمساعدة من قبل متخصصين نفسيين معدين خصيصا لمساعدته وتقديم النصح والإرشاد اللازم له، وتقوم العديد من الجامعات العريقة بالاهتمام بالجانب الطلابي الأكاديمي حيث أنشأت مراكز الإرشاد الطلابي في جامعاتها، كما تقوم بوضع مرشد أكاديمي لكل طالب ليساعده ويقدم له المشورة والنصح في الجانب الأكاديمي، كما يحل مشاكله المتعلقة بهذا الجانب. أما مشكلات الطالب النفسية فيقوم بها متخصصون ومرشدون نفسيون لمساعدة الطلاب والأخذ بأيديهم إلى بر الأمان لاسترجاع ثقتهم بأنفسهم من جديد.

وتمثل جامعة السلطان قابوس قمة هرم التعليم العالي في سلطنة عمان، وتؤكد رسالتها على تحقيق التميز في مجالات التعليم والبحث العلمي في خدمة المجتمع، عبر ترسيخ مبادئ التحليل والفكر المبدع، والإسهام في إنتاج المعرفة وتطويرها ونشرها والتفاعل مع المجتمعين المحلي والعالمي (جامعة السلطان قابوس، 2013). وقد بدأت باستقبال الطلبة منذ العام 1986م. وتحتضن الجامعة النسبة الأكبر من الطلاب الخريجين من شهادة الدبلوم العام على مستوى السلطنة، حيث تستقبل سنويا ما يزيد عن 3000 طالب وطالبة في مختلف التخصصات العلمية في كليتها المختلفة.

وعلى الرغم من الجهود الحثيثة التي تبذلها جامعة السلطان قابوس لتحقيق رؤيتها ورسالتها إلا أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه طلبتها، ففي دراسة (الغافري، 2002) اتضح أن الطالب الجامعي يعاني من صعوبات أكاديمية ونفسية واجتماعية وأسرية وأن كثيرا منها مرتبط بنظم التسجيل والامتحانات والعلاقة مع الهيئة التدريسية. البحث الحالي يهدف إلى استكشاف تلك الصعوبات والتحديات والمشكلات التي تواجه طلاب الجامعة ويضع علاجاً لتلك المشكلات تساعد

الطلبة على التكيف والتوافق مع الحياة الجامعية.

مشكلة البحث

في إطار حرص الجامعة على مساعدة الطلاب الدراسين بها في حل العديد من المشكلات والتحديات، التي قد تعترض حياتهم الجامعية؛ أنشأت الجامعة مركزا متخصصا في هذا المجال تحت مسمى (مركز الإرشاد الطلابي) الذي يضم نخبة من المتخصصين النفسيين المتخصصين بحل مشكلات الطلاب الأكاديمية والنفسية. وقد أنشئ المركز نتيجة لبروز العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية الطلابية للقيام بدوره في هذا المجال.

ووفقا لما تشير إليه المؤشرات المتعلقة بالمركز، فإن هناك العديد من التحديات التي تواجه طلاب الجامعة ككل وطلاب السنة الأولى بشكل خاص، وهي تنقسم إلى مشكلات أكاديمية ذات الصلة بالمسار الأكاديمي، وما يفرضه هذا المسار من متطلبات عديدة تشكل بدورها عبء على الطالب خاصة في سنته الدراسية الأولى، أو في سنواته الدراسية التالية. أما القسم الثاني فيتصل بالمشكلات النفسية والاجتماعية التي تتفاوت من طالب إلى آخر، وفقا لمستوى تأثيرها النفسي عليه وانعكاسها على مستواه الأكاديمي. أما القسم الثالث فهو متصل بمشكلات سوء توافق الطلاب مع بيئتهم الاجتماعية الجديدة وشركاء السكن وأسائنتهم الجامعيين حيث يجد بعض الطلاب صعوبة في التكيف والتعايش والاتصال والتواصل مع الآخرين في بيئتهم الجديدة مما يتصادم مع توقعاتهم للحياة الجامعية الجديدة.

وتشير المؤشرات الخاصة بالمركز إلى زيادة أعداد الحالات المحولة لدى مركز الإرشاد الطلابي خلال الأعوام السابقة. كما زاد إقبال الطلاب أنفسهم على الاستفادة من الخدمات التي يقدمها المركز، سواء تلك الخدمات المتصلة بالجانب الإرشادي والتوجيهي، أو الخدمات ذات الجانب الوقائي والعلاجي. كما سعى المركز لفتح قنوات تواصل رقمية متنوعة وجديدة بهدف الوصول إلى أكبر شريحة من الطلاب وتقديم الخدمات الإرشادية اللازمة لهم. كما تشير معطيات المركز إلى وجود بعض المشكلات النفسية الأخرى المتعلقة بسوء إدارة الذات لدى بعض الطلاب، حيث يجد الطالب نفسه في مرحلة الجامعة مسؤولا ومسئولية كاملة عن نفسه وعن إدارة شؤون حياته على غير ما اعتاد عليه تحت الرعاية الوالدية. هذا بالإضافة إلى وجود بعض التحديات المتعلقة بالتفاعل مع شبكة العلاقات الاجتماعية الجديدة للطلاب داخل الجامعة أو خارجها.

ونظرا لندرة وجود بحوث ودراسات أكاديمية تغطي هذا الجانب لدى الجامعة – بحسب اطلاع الباحثة- يأتي هذا البحث لاستكشاف التحديات والمشكلات التي تواجه طلبة الجامعة، ودراسة حالات فردية بمركز الإرشاد الطلابي.

أهداف البحث:

- أ. تشخيص المشاكل النفسية والتحديات التي تواجه الطلاب بالجامعة.
- ب. تشخيص التحديات التي تؤثر على توجهات الطلاب المستقبلية.
- ت. استكشاف طريقة تعامل الطلاب مع المشاكل النفسية والتحديات.
- ث. اقتراح برامج التدخل لمساعدة طلاب الجامعة للتعامل مع المشاكل النفسية والتحديات التي تؤثر على توجهاتهم المستقبلية وآمالهم.

الإطار النظري للبحث:

الضغط النفسي (Psychological Stress): هو حالة توتر تصيب الفرد قد تكون بسيطة وقد تكون عميقة، وتعد حالة الضغط النفسي قوة محرّكة تشتمل على الجانب النفس اجتماعي، وتتأثر بالعوامل البيئية المحيطة، ويعتمد إدراك الفرد للضغط النفسي من خلال قدرته على التكيف مع الضغوط (Tessier & Iemyres, 2004). وتُلخّصُ الباحثة الضغوط النفسية للطالب بأنها استجابة نفسية وجسدية وذهنية تحدث نتيجة لتعرض الطالب لأعباء مختلفة تفوق قدرته على التحمل وتنعكس على أماله وأهدافه وتوقعاته المستقبلية.

الصحة النفسية: يعرفها (زهران، 1998) بأنها "حالة دائما نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلام. وتنظر منظمة الصحة العالمية إلى أنها ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي، وإنما هي حالة إيجابية من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وتتمثل في التمتع بصحة العقل وسلامة الحواس وسواء السلوك (الطيب والبهاص، 2009). وتشير الدراسة بأن الطلاب الذين يذهبون للمرشدين النفسيين بهدف الوصول لحل لمشكلاتهم النفسية أو الأكاديمية هم بذلك ينشدون الحصة النفسية والراحة النفسية والجسمية والاجتماعية.

الصحة العقلية: هي حالة من العافية على الصعيد العاطفي والنفسي، والاجتماعي، وهي تؤثر على شعور الشخص وتفاعله وتأقلمه مع الحياة وأحداثها. كما أنها تحدد كيفية تعامل الشخص مع الضغوطات وكيفية اتخاذ قراراته. والمرض العقلي اضطراب يؤثر على طريقة تفكير الشخص ومزاجه وسلوكه، وتلعب دورا فيه عدة عوامل مثل الوراثة والجينات وأحداث الحياة التي يمر بها الشخص، مثل تعرضه للتوتر أو للاعتداء اللفظي أو الجسدي أو التحرش. وتم تخصيص يوم 10 أكتوبر/تشرين الأول من كل عام كيوم عالمي للصحة العقلية، ويهدف إلى زيادة الوعي بالقضايا المتعلقة بالصحة العقلية وتحريك الجهود لدعمها.

النظريات المفسرة للضغوط:

تباينت المداخل النظرية لموضوع الضغوط حيث يمكن تصنيف النظريات التي تناولت تفسير الضغوط إلى:

(أ) نظرية أعراض التوافق العام لهانز سيلبي (General Adaptation Syndrome) (GAS)

(ب) النظرية الإدراكية.

(ج) نظرية التقدير المعرفي.

نظرية أعراض التوافق العام لهانز سيلبي

يستخدم مصطلح الضغوط لوصف القوى والمصادر الخارجية، التي تُحدث تأثيرا على الكائن العضوي هذا يؤكد سيلبي (Selye, 1978) وهو من أوائل من قدم مفهوم الضغوط والشدائد في كتابه "الضغوط في الحياة" ويذكر سيلبي أن هناك أشكالا متعددة من الضغوط الداخلية والخارجية يتعرض لها الكائن نتيجة متغيرات الحياة.

النظرية الإدراكية لسيلبرجر (Spielberger, 1979): يعتمد سيلبرجر في تفسيره للضغوط على

نظرية الدوافع، حيث يرى أن ردود أفعال الأفراد تختلف حسب إدراك الفرد لتلك للضغوط، وتحدد نظرية سيبليرجير في ثلاثة محاور هي الضغط، والقلق، والتعليم

نظرية التقدير المعرفي: (Cognitive Appraisals) أوضح لازاروس (Lazarus) أهمية الاستجابات العقلية المعرفية للموقف الضاغط، حيث يشير في نظريته إلى أن الطريق التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي في المقام الأول عبارة عن عمل عقلي تفكيري، فالتفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وفي نفس الوقت فإن انفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم وهكذا فإن الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير)،

أنواع التحديات: هناك تنوع في المشكلات والتحديات التي يعاني منها الطلاب والتي يمكن الإشارة إليها فيما يلي:

أ. التحديات النفسية: أي وضع نفسي غير سوي يستدعي المعالجة والتعديل (الغامدي، 2009، ص9). صعوبة يعاني منها الفرد وتشمل على أعراض عضوية وأعراض نفسية تتمثل في اضطرابات التفكير واضطرابات الانفعال (المنصوري، 2008، ص 19). وهي المتطلبات والتحديات والصعوبات النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين وتتطلب استخدام الطالب لمصادره الخاصة من أجل التغلب على هذه المشكلات (العويضة، 2004، ص 96).

ب. التحديات الاجتماعية: هي ظاهرة اجتماعية سلبية غير مرغوبة أو تمثل صعوبات ومعوقات تعرقل سير الأمور في المجتمع وهي نتاج ظروف مؤثرة في عدد كبير من الأفراد تجعلهم يعدون الناتج عنها غير مرغوب فيه يصعب علاجه بشكل فردي وإنما يتيسر علاجه من خلال الفعل الجمعي (الشريف، 2009، ص 32). كما عرفها المنصوري بصعوبات وانحرافات سلوكية ترتبط بعلاقات الشباب بأفراد وقيم وعادات وتقاليد وقوانين وتوقعات مجتمعة (المنصوري، 2008، ص20). كما عرفت بأنها الصعوبات والتحديات والمتطلبات الاجتماعية التي تواجه الطلبة الجامعيين وتتطلب استخدام الطالب لمصادره الخاصة من أجل التغلب على حل هذه المشكلات (العويضة، 2004، ص 96).

ت. التحديات الاقتصادية: هي الصعوبات والتحديات والمتطلبات الاقتصادية التي تواجه الطلبة الجامعيين وتتطلب استخدام الطالب لمصادره الخاصة من أجل التغلب على حل هذه المشكلات (العويضة، 2004، ص 96).

الطلبة والحياة الجامعية:

لم تعد الجامعات مقصورة على أهدافها التقليدية لتخدم المجتمع من حيث البحث عن المعرفة والقيام بالتدريس، بل امتدت رسالتها لتشمل كل نواحي الحياة العملية والتقنية، ولأن الجامعة ليست مكانا يتجمع فيه الطلبة للتحصيّل فقط، بل هي مجتمع صغير يتفاعل أعضاؤه فيه، يتأثرون بعضهم ببعض. لذا تهدف التربية الحديثة إلى مساعدة طلابها للنمو السوي جسميا واجتماعيا وعاطفيا وروحيا حتى يصبحوا مواطنين صالحين، وحتى يفهموا بيئاتهم الطبيعية والاجتماعية والثقافية بكل ما فيها، ولكي يؤديوا العمل المطلوب منهم مواطنين صالحين في المستقبل (العاني، 2012).

نشأة نظرية الأمل وتطورها: عرّف (سنايدر، 1994) الأمل على أنه عملية معرفية يحدد فيها الأفراد ويبدلون جهدا لتحقيق هدفهم المنشود، وقد طور سنايدر (1995) نظريته عن الأمل كنظرية معرفية بحتة لأنه كان يعتقد أن الأمل هو عملية معرفية يعمل فيها الفرد لتحقيق أهدافه

(مكيلهيرين، 2012). في حين ذكر هارلي، (2011) أن "الأمل هو الوقود الذي يدفع الأفراد للنجاح في الظروف المعاكسة". يبدأ التفكير المتفائل بالتطور منذ الولادة وطوال فترة الحياة (سنايدر، 2002).

الدراسات السابقة:

ركزت العديد من الدراسات السابقة على الصعوبات التي تواجه الطلاب في جامعة السلطان قابوس ولا توجد دراسة تتعلق بآمال الطلاب الجامعيين وتوقعاتهم المستقبلية (على حد معرفة الباحثة) في جامعة السلطان قابوس.

ومن تلك الدراسات التي هدفت إلى التنبؤ بالصعوبات التي تواجه الطلبة القاطنين خارج الحرم الجامعي بجامعة السلطان قابوس، دراسة الحارثي وكاظم والهاشمي والبحراني (2011) وقد أظهرت هذه الدراسة وجود صعوبات متنوعة تواجه طلبة السكن الخارجي ومن أهمها الصعوبات الاقتصادية.

كما أجرى الغنبوصي، (2009) دراسة كانت تهدف إلى التعرف على جودة المناخ الجامعي في بعض كليات جامعة السلطان قابوس من وجهة نظر الطلاب. وخلصت الدراسة إلى أن جودة المناخ الجامعي في الجامعة جاء بدرجة متوسطة لجميع أبعاد الدراسة. واتفقت الدراسة مع نتائج دراسة الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة بالجامعة حيث وجدت دراسة حسن والحزري وإبراهيم، (2007) أن طلبة جامعة السلطان قابوس يعانون من ضغوط نفسية متوسطة المستوى، وهذه هي خلاصة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية التي اهتمت الدراسة بها.

كما وجدت الباحثة ان دراسة عثمان مختار، ايمان، (2017) تؤكد على أهمية المستقبل والأمل في حياة المراهقين وهدفت هذه الدراسة إلى إظهار طبيعة المراهقين وعلاقة التفاعل المتبادل بينهم وبين الوسط المحيط بهم وتأثير ذلك عليهم وخاصة من ناحية طبيعة توجههم وأملهم نحو المستقبل وانتهت الدراسة إلى وجود العديد من التحديات التي يواجهها الشباب والتي لها تأثير سلبي ولكنهم بقوا على اصرارهم لتحقيق أهدافهم وأمالهم وخلصت الدراسة إلى أهمية دعم الآباء والأقران في مساعدة المراهقين على التمسك بخططهم المستقبلية والاحتفاظ بآمالهم المستقبلية والتكيف مع المجتمع الجديد. استخدمت الدراسة الرسم لاستكشاف التوجهات المستقبلية والآمال للاجئين السوريين المراهقين. وتتفق هذه النتائج مع نتائج (يوهاني، 2009) التي أشارت إلى أن الأسرة والمجتمع مهمان لبناء الأمل لدى الأطفال والمراهقين، والتي مكنتهم من التكيف ومواجهة مشكلاتهم.

وقام كل من (Miller, Goldblatt, Elkis-Abuhoff, Rose) (2012) بدراسة في عام تم من خلالها فحص العلاقة النفسية بين الأساليب الموضوعية والإسقاطية في قياس مستويات الأمل لدى الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ترابط كبير بين تقنيات القياس مع مستويات الاتساق، والاتساق الداخلي بين المكونات، وفقا للنتائج فإن الطلاب الذين حققوا درجة عالية في مقياس الأمل في التخفيض (DHS) حصلوا على درجة عالية بشكل ملحوظ في رسم الشخص في المطر (D-A-P-R) وعلى العكس من ذلك، أظهر الطلاب المتعثرين الذين حصلوا على درجات أقل في مقياس الأمل قدرا أقل من الأمل في الاختبار الإسقاطي.

إجراءات البحث

حرصت الباحثة على تطبيق هذا النهج العلمي لاستكشاف المشاكل النفسية للطلبة والتحديات التي تواجههم. وسوف تتبع لذلك منهج البحث الوصفي الكيفي التحليلي حيث أنه الأكثر ملاءمة لهذه الفئة البحثية، كما أن مجال البحث الحالي يتطلب دراسة متعمقة تعتمد على وصف وتحليل الظاهرة للغور في أعماق المشكلة باستخدام أسئلة بحثية شاملة لكل محور من محاور مشكلة البحث.

دراسة حالة نوعية: الدراسة الحالية هي دراسة تحليلية كيفية تستهدف تقصي دراسة حالة نوعية طلابية في جامعة السلطان قابوس متعلقة بالمشاكل النفسية والتحديات التي يواجهها طلبة الجامعة.

المقابلة

من أجل اكتساب نظرة أعمق على تجارب طلبة الجامعة، سوف تستفيد الباحثة من المقابلات التي ستجريها، وتعتبر المقابلات طريقة مرغوبة لجمع المعلومات التفصيلية في دراسات الظواهر (Creswell,2012) وتوفر المقابلات القدرة على الوصول إلى تجارب الأشخاص الواقعية والاتصال المباشر بما يحدث في عالمهم (سيلفرمان، 2008).

رابعاً: أدوات البحث

وفقاً لما تم الإشارة إليه سابقاً عن موضوع المقابلات سيستخدم البحث الحالي هذه الأداة العلمية لجمع البيانات والمعلومات حول المشكلات النفسية والتحديات التي تواجه طلبة الجامعة حيث تعتبر هذه الأداة الأكثر شيوعاً في الدراسات الوصفية الكمية كما تعتبر المشاهدة والملاحظة بالإضافة إلى المقابلة أكثر الأدوات استخداماً في الدراسات الكمية كما أشار (السامرائي، 2014).

خامساً: عينة البحث

من أجل الحصول على معلومات وبيانات معبرة يمكنها إثراء فهم الموضوع قيد الدراسة، سيتم استخدام العينات الهادفة حيث تنتقي الباحثة أفراد العينة بما يخدم أهداف البحث الحالي وهذه العينة تعتبر أساساً متيناً للتحليل العلمي ومصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحثة حول موضوع الدراسة.

الصدق والثبات: تستخدم الباحثة العديد من الإجراءات للتحقق من الصدق والثبات في هذا البحث:

أ. ضبط إجراءات اختيار عينة البحث، وإجراءات تطبيق المقابلات، لضمان الصدق الداخلي الذي يقتضي استقلالية الإجابات عن أية ظروف خارجية مؤثرة.

ب. تطبيق إجراءات وأدوات البحث على عينة البحث التي تنتمي إلى مجتمع الدراسة، بجامعة السلطان قابوس وعلى عينة من المرشدين والمسترشدين المحددين في إطار مجال البحث.

ت. لصدق المحتوى يتم الحرص على تغطية أسئلة البحث لكل أبعاد مجال الدراسة، ورصد صحة أداة جمع البيانات من خلال تطبيق إجراءات الدراسة الاستطلاعية على المرشد والمسترشد لقياس صدق الأداة وثباتها.

ث. الشفافية في عرض التعريفات وطريقة التحليل وأساليب جمع البيانات وتحليلها لضمان صدق الصدق والثبات.

ج. اعتماد تحكيم الخبراء من قبل الأساتذة المشرفين على الرسالة ومن قبل لجنة مناقشة الرسالة،

حيث ستقوم الباحثة باستشارة خبراء اللجنة الإشرافية في هذا المجال ممن لديهم معرفة بالموضوع والمنهجية.

ح. زيادة فترة جمع البيانات (عدة أشهر) بهدف التفاعل الإيجابي مع المشاركين في الدراسة لإتاحة الفرصة لإجراء تحليلات شاملة ومقارنات مستمرة للبيانات التي تم جمعها.

خ. تحليل التقاطع في استجابات العينة بناء على نتائج المقابلات بين المرشدين والمسترشدين، من حيث التوافق والاختلاف والصدق والثبات.

إجراءات تحليل البيانات: تم نسخ المقابلات المسجلة ومراجعتها قبل ترميز البيانات، وستستخدم الباحثة تقنية تحليل اليد التي تستخدم الجداول وطريقة الترميز اللوني لوضع رموز مختلفة لكل نص وكل فئة.

خطوات ترميز البيانات: تم ترميز البيانات وفق الخطوات الآتية:

أولاً: قامت الباحثة بقراءة النصوص عدة مرات، بحثاً عن بيانات مهمة وضرورية، يلي ذلك تسليط الضوء على النقاط الهامة من خلال علامات ملونة مع كتابة وتدوين الملاحظات إذا لزم الأمر.

ثانياً: تنظيم البيانات وفقاً للأفكار الرئيسية ونقلها إلى قالب الترميز لجدولة رموز كل سؤال في المقابلة، سيتم جدولة الأفكار الرئيسية، والكلمات المتكررة.

ثالثاً: جمع الرموز من جميع الأشخاص الذين تمت مقابلتهم معاً وسيتم تجميع الرموز المتشابهة.

رابعاً: مقارنة أسئلة المقابلة، والكلمات الرئيسية، والمدونات والإجراءات المتشابهة والمختلفة من أجل التوصل إلى النتائج.

خامساً: بعد استخراج جميع المواضيع، تأخذ الباحثة نسخة من الأشخاص الذين تم إجراء المقابلة معهم، وملخص الأفكار الرئيسية، والموضوعات إلى اثنتين من المشاهد. سيتم تصنيفها بين الباحثين. الغرض من هذه الخطوة هو معرفة تقييم الخبراء الآخرين.

سادساً: بعد استخراج الأفكار الرئيسية وترميزها بشكل صحيح، تم تحليلها ومقارنة نتائج المشاركين في المقابلات للبحث عن أوجه التشابه والاختلاف للتحديات التي تواجه الطلاب، وما يتعلق بتوقعاتهم وآمالهم المستقبلية.

سابعاً: الدراسة الاستطلاعية، إنها "تساعد الباحثين على اختبار وتحسين جانب أو أكثر من جوانب الدراسة" (بين، 2011، ص 37). وقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتأكد من قدرة أسئلة المقابلات على الإجابة على أسئلة البحث، ومعرفة مدى وضوح أسئلة المقابلات وقدرة أفراد العينة على استيعابها والإجابة على أسئلتها وحيث إن عينة هذه الدراسة ستشتمل عيّنتين هما المرشدون العاملون بمركز الإرشاد بجامعة السلطان قابوس، والطلاب المترددون على المركز، فقد اشتملت الدراسة الاستطلاعية على فرد من كل عينة لتمثيل العينة. تم إجراء المقابلات بالمركز بعد تحديد موعد المقابلات مع المرشد والطالب اللذين وافقا على المشاركة في البحث اختيارياً. وكانت مدة مقابلة المرشد (50) دقيقة مقسمة على مقابلتين. بينما كان إجمالي مدة مقابلة الطالب (60) دقيقة مقسمة على ثلاث مقابلات. وتم تسجيل المقابلات باستخدام جهاز التسجيل الصوتي وبعد الإنتهاء من المقابلات تم تفريغ المقابلات، ثم ترميزها واستخراج الأفكار الرئيسية

النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

نتائج المقابلات مع الطلبة:

أولاً: إنّ أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة؛ هي قلة التوافق والتكيف مع البيئة الجامعية الجديدة وأنظمتها، وذلك تبعاً لما يأتي:

أ. اعتبر أفراد العينة أنّ مشكلة التواصل مع الآخرين يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه الطلبة في الجامعة، وضعف التواصل مع الأشخاص الجدد سواء أكانوا زملاؤهم أو أساتذتهم.

ب. يمثل النظام الأكاديمي للجامعة أكبر تحدي للطلبة، حيث أجمع الطلبة على أهمية فهم النظام الأكاديمي لتجنب التحديات المتعلقة بالنظام الأكاديمي للجامعة.

ت. للتوافق والتكيف مع الحياة الجامعية أكد الطلبة على أهمية التفكير الإيجابي وأهمية التحلي بالإيجابية في نظرهم للمواقف والمشكلات.

ث. للبيئة دور كبير من وجهة نظر المتخصصين في تحفيز الطلبة نحو آمالهم أو تثبيطهم عنها، كما أكدوا على وجود علاقة ارتباطية بين الآمال وشعور الطالب بالاستقرار النفسي.

ج. للتغلب والتوافق مع التحديات والمشكلات في بيئتهم الجامعية، يرى الطلبة على أن يأخذوا المعلومة من شخص مسؤول وعنده خبرة والدراية الكافية فيما يختص بالمشكلات الأكاديمية وتحديات الحياة الجامعية.

ح. أكد معظم الطلبة على ضرورة الاستعانة بالمسؤولين في الجامعة وأخذ المعلومة الصحيحة من مصدرها الأساسي، والسؤال عن كل ما لا يعلمونه من أنظمة الجامعة وقوانينها.

ثانياً: تأثيرات البيئة الجديدة في أنماط تفكير الطلبة:

أ. أكد الطلبة أن آمالهم وطموحاتهم قد تغيرت خلال فترة دراستهم الجامعية وأنها مرنة ويرجع بعضهم سبب تغير آمالهم إلى الوضع الاقتصادي الحالي الذي تمر فيه البلاد والمنطقة.

ب. أجمع الطلبة على وجود تأثير كبير للتحديات والمشكلات بمجملها على آمالهم المستقبلية وطموحاتهم.

ت. التوقعات المستقبلية لطلبة الجامعة تكاد تكون متشابهة في العلم والعمل كما لدى بعض الطلبة طموح لتكوين مشروعهم الخاص والبعض الآخر يطمحون للوظيفة وتكملة دراستهم العليا الجامعية.

ث. إن التفكير الإيجابي له دور كبير في استمرار توجه الطلبة نحو طموحاتهم وآمالهم ورغم العوائق التي قد تواجههم سوف يتمسكون بإيجابيتهم فهي أكبر دافع لهم للاستمرار.

خ. كما جعل كل الطلبة أهدافهم مرنة قابلة للتغيير والتجديد المستمر كنوع من التوافق مع تحديات البيئة الجديدة.

د. يرى الطلبة عندما تؤثر التحديات والمشكلات عليهم وعلى دراسته وحياته الاجتماعية فهنا عليه ألا يتردد ويذهب للمتخصصين في مركز الإرشاد الطلابي.

ثالثاً: نظرة الطلبة إلى مركز الإرشاد الطلابي:

أ. أجمع الطلبة (عينة الدراسة) على استفادتهم من برنامج المركز وخاصة برنامج الإرشاد الفردي فهذا البرنامج يساعد الطلبة على حل مشكلاتهم والتغلب على التحديات التي يواجهونها.

ب. كما أشاد الطلبة ببرنامج الإرشاد الجمعي وذكروا برنامج الاتصال والتواصل وبرنامج متى أتجاهل ومتى تواجهه.

ت. واتفق الطلبة على أن التسويق ضعيف جدا للمركز بحيث إن بعض الطلبة لم يسمعوا به واقترحوا مجموعة من الحلول.

ث. يحفز المركز الطلبة عن طريق برامج الإرشادية المتنوعة وعلى تبني الطلاب اتجاهات إيجابية واستشارة دافعيته من خلال قدرتهم على فهم أنفسهم كل ذلك يؤدي إلى تشكيل اتجاهات أو آمال أو طموحات مستقبلية مهمة وإيجابية وواقعية.

رابعاً: من أسباب التحديات والمشكلات التي يواجهها طلبة الجامعة، تتمثل في طبيعة التنشئة الوالدية التي تنشأ وتربى عليها الطالب، وتعود كذلك إلى توقعات الطلبة عن الحياة الجامعية التي تكون مغايرة لحقيقة الحياة الجامعية.

خامساً: من أبرز التحديات التي يواجهها الطلبة هي المواصلات للجامعة تمثل لهم ثاني أكبر تحد قد يواجهه الطالب عند التحاقه بالجامعة.

نتائج المقابلات مع المرشدين النفسيين بمركز الإرشاد الطلابي:

أ. اتفق المتخصصون النفسيون أن الأفكار الإيجابية والتفكير العقلاني الإيجابي لها دور كبير في سعي الطلبة نحو أهدافهم والقدرة على تحقيق آمالهم المستقبلية وطموحاتهم ، وأن للتفكير السلبي قدرة على تحطيم آمال الطلبة وجعلهم أشخاص متشائمين.

ب. أكد المتخصصون على وجود تحديات تواجه الطلبة وتؤثر على تحقيقهم لآمالهم الجامعية كما ركزوا على أهمية الآمال في حياة الطالب فالأمل يشكل دافع قوى لدى الإنسان للتوجه نحو أحلامه وطموحاته للمستقبل ولا سيما أهدافه الدراسية.

ج. أكد المتخصصين النفسيين على أن الأفكار التشاؤمية السلبية لها دور كبير في تحطيم آمال الطلبة وبعدهم عن طموحاتهم وتطلعاتهم المستقبلية، واتفقوا على أن الأفكار اللاعقلانية التي قد تدور في ذهن الطالب وتؤثر على نظرتة للحياة وتؤثر سلبيا على آماله التي وضعت للمستقبل.

د. يرى المتخصصون أن للأمل دور كبير في التوافق مع التحديات والمشكلات التي يواجهها فهو يشكل دافع قوى لدى الإنسان للقيام بآماله ولا سيما الدراسية.

هـ. اتفق المتخصصون على دور التنشئة الوالدية فهي لها دور في أنها تهيئ الطالب على أنه يكون له قدرة عالية على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بنفسه كلما استطاع أن يتكيف بشكل فاعل في فترة وجوده في الجامعة.

و. أكد المتخصصون النفسيون بمركز الإرشاد الطلابي على وجود العديد من البرامج المتمثلة في البرامج الوقائية والعلاجية والنمائية وهذه البرامج تتنوع بدورها إلى ورش ودورات ومحاضرات وبرامج إرشاد فردي وجمعي، لكن برنامج الإرشاد الفردي من أكثر البرامج إثارة وقبولاً من قبل الطلبة.

ص. أكد المتخصصون النفسيين أن المركز إلى حد ما استطاع أن يساعد الطلبة على التغلب على مشكلاتهم وتحدياتهم إلى حد يعتبر مرضيا كما عبر المتخصصين.

ض. ويرى المرشدون النفسيون أن أكبر تحد يواجهه الطلاب في الجامعة هي تحديات ومشكلات أكاديمية التي تتمثل في اختيار التخصص والتحويل فيما بينها.

ط. المتخصصون النفسيون بمركز الإرشاد الطلابي في الجامعة اتفقوا على ضرورة توفر بعض المهارات الحياتية لدى الطلبة في الجامعة حتى تساعدهم على التكيف والتوافق مع البيئة الجديدة ومنها مهارة تنظيم الوقت ومهارة حل المشكلات والحد الأدنى على الأقل من مهارة التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

التوصيات:

التوصيات الخاصة بمركز الإرشاد الطلابي:

أ. ضرورة التركيز على طلبة السنة التأسيسية فهم الفئة الأكثر تعرضا للتحديات والمشكلات وذلك بوضع برنامج إرشادي مع خطة السنة الأولى التأسيسية، لتزويدهم بالمهارات المطلوبة في الحياة الجامعية التي تساعدهم على التوافق والتكيف.

ب. عمل دراسات مسحية موسعة لمعرفة حاجات الطلبة والمشكلات المستجدة التي يعانون منها بصورة دورية، وذلك بهدف وضع برامج لتلك الحاجات ووضع برامج إرشادية ومحاضرات وورش لمعالجة تلك المشكلات والتحديات التي قد تستجد مستقبلا.

ت. أوصي المركز بتطبيق مقرر دراسي لطلبة السنة الأولى التأسيسية متعلق بتزويد الطلبة بالمهارات والمعارف والاتجاهات التي تساعدهم على مواجهة وحل المشكلات التي تواجههم في سنوات دراستهم الجامعية. مما يقلل من تأثير المشكلات والتحديات عليهم على مستواهم الأكاديمي.

ث. تنفيذ البرنامج المقترح من قبل الباحثة في جامعة السلطان قابوس أو الاستفادة منه في جامعات أخرى والذي يسهم في إكساب الطلبة المهارات اللازمة للتغلب على المشكلات والتحديات التي تواجههم.

توصيات عامة:

أ. قيام إدارة جامعة السلطان قابوس بمساعدة الطلبة في حل عدد من المشكلات التي أظهرتها نتائج هذا البحث، منها مشكلة المواصلات، الملاحظات المتعلقة بالنظام الأكاديمي، ونظام الساعات الأكاديمية المعتمدة.

ب. عمل بحوث استكشافية حول مشكلات الطلبة المستجدة، وتكون تلك البحوث كل بضعة سنوات؛ لأن المشكلات تتغير وتطور بتطور العصر وتمدن الحياة ودخول التقنية في حياة الأفراد فتفرز العديد من التحديات.

ت. الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل الجامعة والكليات الجامعية بالسلطنة.

قائمة المراجع العربية:

- جامعة السلطان قابوس (2013). دليل جامعة السلطان قابوس، مسقط، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- جودة، يسرى محمد، وزايد، أحمد. (2012). المشكلات الأكاديمية ونوعيتها من وجهة نظر طلاب التربية. العلوم التربوية، مصر العدد 20 (1).
- الحارثي، حمود خلفان وآخرون. (2011). التنبؤ بالصعوبات التي تواجه الطلاب القاطنين خارج الحرم الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد (3).
- حسن، عبد الحميد، وآخرون. (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية، واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان ، مجلة العلوم التربوية، مصر، العدد (3).
- زهران، حامد. (1998). الصحة النفسية والعلاج النفسي، مكتبة عالم الكتب ، القاهرة.
- السامرائي، نبيهة صالح. (2014). محاضرات في مناهج البحث العلمي للدراسات الإنسانية: نموذج في كتابة الأطروحة والدفاع عنها، دار الجنان للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- الشريف، منال عبد الرحمن. (2009). المشكلات التربوية والاجتماعية كما يراها نزلاء دار التربية الاجتماعية، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الشمري، ماجد خلف عباد. (2015). الرهاب الاجتماعي ومصادر الضغوط النفسية لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة حائل، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن.
- الطيب، محمد والبهاص، سيد أحمد. (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- العاني، منير مسيهر. (2012). المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعاني منها طلبة جامعة الأنبار، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العراق، العدد 94
- عثمان، إيمان مختار. (2017). استخدام الرسومات لأستكشاف التوقع المستقبلي والأمل بين اللاجئين المراهقين: دراسة حالة للاجئين السوريين في ماليزيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا.
- العويضة، سلطان موسى. (2004). بعض المشكلات التوافقية التي يواجهها الطلبة السعوديون الذين يدرسون في الجامعات الأردنية، مجلة العلوم التربوية، م32، العدد3
- الغافري، حمد حمود. (2002). الصعوبات التي تواجه طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- الغامدي، عبدحمود. (2008). تردد المراهقين إلى المقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى.
- الغنبوصي، سالم سليم. (2009). جودة المناخ الجامعي ببعض كليات جامعة السلطان قابوس من

وجهة نظر طلابها، مجلة التربية، العدد 25.

المنصوري، خالد أحمد. (2008). المشكلات النفسية والاجتماعية الأكثر شيوعا وبعض السمات الشخصية لدى عينة من الطلبة، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة أم القرى.

ARABIC REFERENCES IN ROMAN ALPHABET

- Jamieat Alsultan Qabws (2013). Dalil Jamieat Alsultan Qabus, Masqat, Jamieat Alsultan Qabus, Saltanat Eaman.
- Jawdat, Yusraa Muhmad, Wazayid, 'Ahmud. (2012). Almushkilat Al'ukadimiat Wanaweiataha Min Wijhat Nazartilab Altarbiati. Aleulum Altarbawiat, Misr Aleadad 20 (1).
- Alharithi, Hamuwd Khlfan Wakharun. (2011). Altanbu' Bialsueubat Alty Tuajih Altullab Alqatinin Kharij Alharam Aljamieii Fi Daw' Bed Almutaghayirat Aldiymughrafiati. Majalat Bihawth Altarbiat Alnaweiat, Jamieat Almansurat, Aleadad (3).
- Hasn, Eabd Alhamid, Wakharun. (2007). Jawdat Alhayat Waealaqatuha Bialdughut Alnafsiati, Waistiratijiaat Muqawamatiha Ladaa Tlbt Jamieat Alsultan , Majalat Aleulum Altarbiwiat, Musr, Aleadad (3).
- Zahran, Hamud. (1998). Alsihat Alnafsiat Waleilaj Alnafsi, Maktabat Ealam Alkutub , Alqahirat.
- Alsamrayiy, Nabihat Salih. (2014). Muhadarat fi Manahij Albahth Aleilmii Lildirasat Al'iinsaniati: Namudhaj fi Kutubat Al'iitruhat Waldifae Eanha, Dar Aljnan Lilnashr Waltawziei, T1, Eamaan.
- Alsharifu, Manal Eabd Alrahmun. (2009). Almushkilat Altarbawiat Wal'ijtimaieiat Kama Yaraha Nuzala' Dar Altarbiat Al'ijtimaieiat, 'Atrawhatan Dukturah , Kuliyyat Altarbiati, Jamieat 'Am Alquraa.
- Alshamrii, Majid Khalf Eabad. (2015). Alrahab Al'ijtimaieia Wamasadir Aldughut Alnafsiat Ladaa Tullab Alsanat Altahdiriati fi Jamieat Hayili, Risalat Majstir, Kaliai Altarbiat , Jamieat Alyarmuk , Al'urduunn.
- Altiyibu, Muhamad Walbahas, Syd 'Ahmud. (2009). Alsihat Alnafsiat Waealam Alnafsi Al'ijjabi, Maktabat Alnahdat Almisriat , Alqahirat.
- Aleani, Munir Msyhr. (2012). Almushkilat Alnafsiat Walaijtimaeiat Walaiqtisadiat Alty Yueani Minha Tlbt Jamieat Al'anbari, Majalat Aleulum Altarbawiat Walnafsiatu, Aleiraqi, Aleadad 94
- Euthman, 'Iiman Makhtar. (2017). Aistikhdam Alrusumat Li'astikshaf Altawaque Almustaqbalii Wal'amal Bayn Allaajiiyiyn Almurahiqina: Dirasat Halatan Lilajiiyn Alsuwriiyn fi Malyzia, Rasalat Dukturah Ghyr Minshurat, Aljamieat Al'iislatiati Alealamiati, Malizia.
- Aleawaydat, Siltan Musa. (2004). Bed Almushkilat Altawafuqiat Alty Yuajihuha Altalabat Alsaediunw Aladhin Yadrusun Fi Aljamieat Al'urduniyati, Majalat Aleulum Altarbiwiat, M32, Aledd3
- Alghafiri, Hamd Hmwd. (2002). Alsueubat Alty Tawaaajat Tlbt Jamieat Alsultan Qabawsuealaqatiha Bibaed Almutaghayirati(Risalat Majstayr Ghyr Minshurata), Jamieat Alsultan Qabus, Saltanat Eaman.
- Alghamdi, Ebdhmd. (2008). Taradad Almurahiqin 'lilaa Almaqahi Al'antirnit Waealaqatih Bibaed Almushkilat Alnafsiati, Risalat Majstyr, Kuliyyat Altarbiat Jamieatan 'Am Alquraa.
- Alghanbusi, Salim Sulim. (2009). Jawdat Almunakh Aljamieii Bibaed Kuliyyat Jamieat Alsultan Qabws Min Wijhat Nazar Tilabiha, Majalat Altarbiati, Aleadad 25.
- Almansuri, Khalid 'Ahmad. (2008). Almushkilat Alnafsiat Walaijtimaeiat Al'akthar Shuyueaan Wabaed Alsmat Alshakhsiati Ladaa Eayinat Min Altalabat, Risalat Majstayr, Kuliyyat Altarbiat Jamieatan 'Am Alquraa.

REFERENCE LIST

- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. California: SAGA Publication, Inc.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conduction, and evaluation Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson Education Inc.
- Lemyre, L. and Tessier, R. 2004. *Measuring Psychological Stress*, college of family physicians of Canada,

630 skymark Ave, Mississauga ON, L4 W5 A4

Rose, S., Elkis-Abuhoff, D., Goldblatt, R., & Miller, E. (2012). *Hope against the rain: Investigating the psychometric overlap between an objective and projective measure of hope in a medical student sample. The Arts in Psychotherapy* 39, 272– 278. Elsevier Inc.

Selye, H. (1978). *The stress of life*. P. 63, New York: McGraw Hill.

الحاجات الإرشادية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس تطوير: محمد الرواحي (2007)

ثانياً: الرجاء قراءة كل فقرة ووضع علامة (√) أمام الخيار الذي ينطبق عليك.

		الاجتماعية		الأسرية		النفسية		الأكاديمية	
م.	أحتاج إلى	حاجة قليلة جداً	حاجة قليلة	حاجة متوسطة	حاجة شديدة	حاجة شديدة جداً			
1	معرفة الأساليب المناسبة للمذاكرة								
2	التغلب على القلق الزائد								
3	معرفة كيفية التفاعل الإيجابي مع أسرتي								
4	اكتساب ثقة والدي ووالدتي								
5	تعلم كيفية إدارة الوقت بفعالية								
6	القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية للحياة العامة.								
7	تحسين مهارة النقاش بالمحاضرة								
8	تحسين مهارتي في اللغة الإنجليزية								
9	القدرة على التوافق مع البيئة الجامعية.								
10	السيطرة على الضغوط الحياتية								
11	تنمية الاستقلال عن أسرتي								
12	فهم القوانين واللوائح الجامعية.								
13	التفاعل الإيجابي مع شرح الأساتذة								
14	تكوين علاقة إيجابية مع والدي								
15	تعلم أساليب التغلب على الخوف بشأن مستقبلي								
16	طرق التغلب على الخجل الزائد								
17	تعلم كيفية التعامل مع ضغوط الأصدقاء.								
18	تكوين علاقة إيجابية مع والدتي								
19	تعلم التعامل الإيجابي مع الإحباط								
20	تعلم كيفية التعاون مع الزملاء في الواجبات الدراسية المشتركة.								
21	القدرة على التحكم في انفعالاتي								
22	تعلم مهارات استخدام الحاسوب.								
23	تفهم أسرتي لمتطلبات دراستي.								
24	التكيف مع السكن الجامعي سواء داخل الجامعة أو خارجها.								
25	معرفة النظام الأكاديمي في الجامعة.								
26	كيفية خفض القلق عند تأدية الاختبار.								
27	تحسين مهارة التفاعل مع الزملاء.								
28	مساندة أسرتي لي.								
29	مواجهة الصراع بين المتطلبات الحياتية والجوانب النفسية								
30	معرفة نظام الملاحظة الأكاديمية.								

					الاتصال والتواصل الجيد مع أسرتي.	31
					استثمار قدراتي وامكانياتي بشكل فعال.	32
					إثارة دافعتي للتعلم.	33
					تقبل نقد الآخرين لي.	34
					تحسين قدراتي لاستيعاب المادة الدراسية.	35
					تحسين قدراتي للتعبير عن نفسي أمام الآخرين.	36
					السيطرة على الضغوط النفسية.	37
					التحكم في مزاجي العام.	38
					تطوير مهارات أداء الاختبارات.	39
					التخلص من الوسواس والأفكار غير المرحة.	40
					التوافق مع صعوبات التخصص الدراسي.	41
					تعلم كيفية التعامل مع المشكلات العائلية.	42
					فهم نقاط القوة والضعف لدي.	43
					الانتظام في المذاكرة اليومية.	44
					التعامل مع ضغوط أسرتي في اختيار تخصصي.	45
					اكتساب مهارة اتخاذ القرارات.	46
					المشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية.	47
					التوافق مع متطلبات الدراسة.	48
					تطوير مهارة التعامل مع العاملين بالجامعة.	49
					تقوية علاقتي مع جميع أفراد أسرتي.	50
					الانضمام إلى جماعات الأنشطة الطلابية.	51
					اختيار الأصدقاء بطريقة صحيحة.	52
					الشعور بالثقة والكفاءة الذاتية.	53
					تكوين علاقات إيجابية مع اخوتي.	54
					مراعاة أسرتي لاحتياجاتي الخاصة.	55
					المساندة من قبل المشرف الأكاديمي.	56
					التعامل المناسب مع زملائي الذين يعيشون معي بالسكن.	57