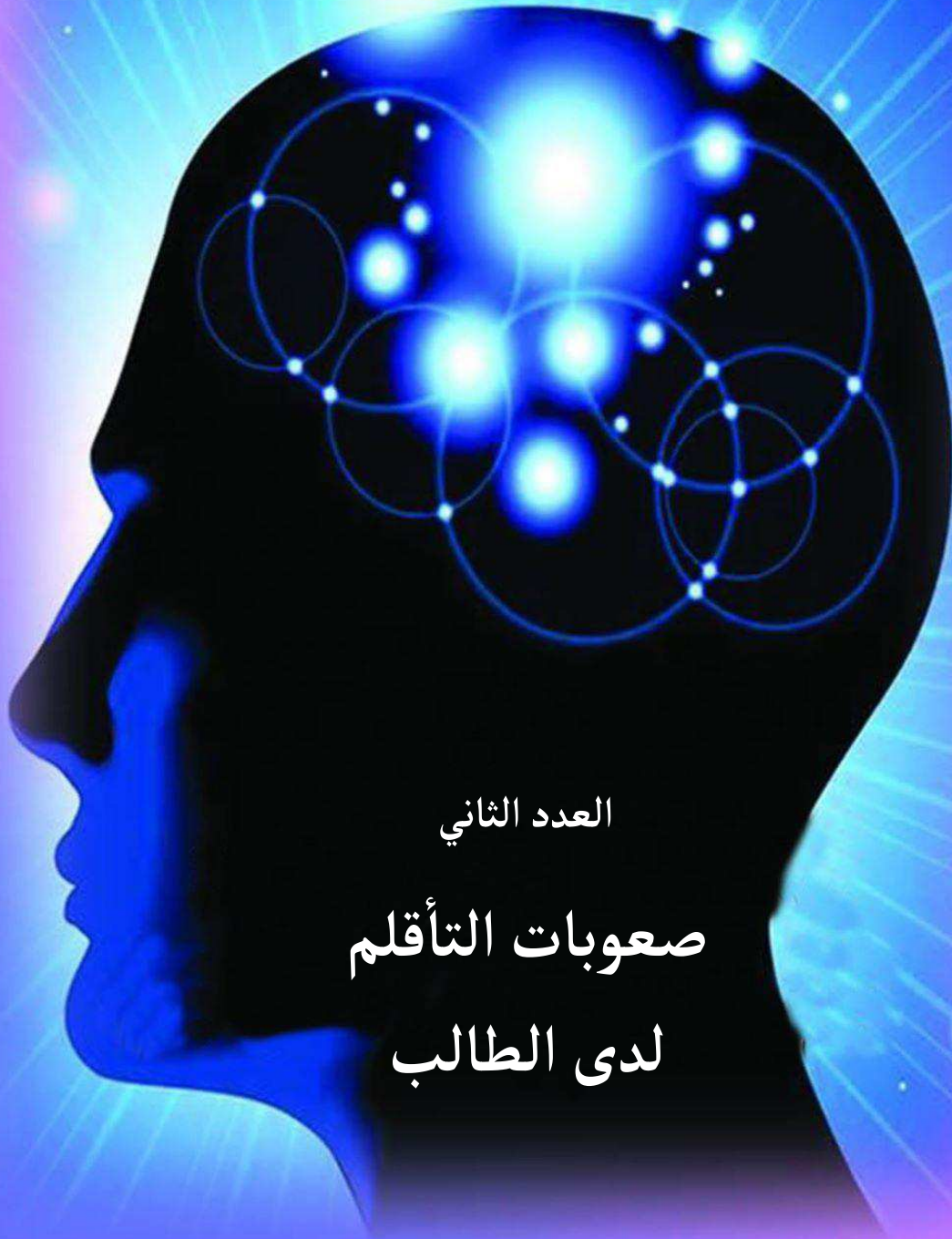




الجمهورية التونسية
وزارة التعليم العالي
والبحوث العلمي
الإدارة العامة للشؤون الطلابية
إدارة الأنشطة الطلابية

مجلة الاحاطة النفسية بالطلبة



العدد الثاني

صعوبات التأقلم

لدى الطالب

صعوبات التأقلم لدى الطالب

مقدمة

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية، لما لها من دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، ولما تزوده من المهارات العلمية والعملية والشخصية ذات الآثار بعيدة المدى. وبما أنّ التحديات كبيرة، فإن هذه المرحلة تحتاج إلى تضافر العديد من مقومات النجاح، يأتي في مقدمتها فهم وتشخيص هذا الواقع الجديد، ومن ثم وضع الآليات الكفيلة بالتعامل الناجح معه. وينجرّ عن هذا الانتقال العديد من التغيّرات كتقويت الدراسة وجدول الأوقات والدروس والأساتذة والزملاء، بالإضافة إلى أنّ بعض الطلبة يغادرون المحيط العائليّ ممّا ينتج عنه تغيير في علاقاتهم الاجتماعية وضرورة تجاوز بعض التحديات لتحقيق التأقلم مع الوسط الجامعي كبناء علاقات جديدة واستعمال طرق عمل أكثر ملاءمة لمتطلبات الدراسة الجامعية. وأمام هذه الوضعيات الجديدة والضاغطة يبدي الطالب أحيانا ردود أفعال وأعراضا تعبّر عن صعوبات نفسية. إضافة إلى هذه الصعوبات، يمر الطالب بحالة نفسية استثنائية مرتبطة بجائحة كوفيد 19. هذه الوضعية الفجائية، فرضت بروتوكول صحي و نفسي جديد استوجب على الطالب التأقلم معه.

I - تعريفه التأقلم:

يدلّ التأقلم على تلاؤم الفرد مع محيطه حيث يوفّر الرفاهية والراحة النفسية التي تمكّنه من تحقيق ذاته والتغلب على توتّرات الحياة و الأداء الدراسي الجيّد. أما التأقلم مع الوضعية الراهنة والمتعلّقة بجائحة كورونا فيفرض على الطالب الالتزام ببروتوكول جديد و تغيير إدراكه للأشياء لضمان سلامته و سلامة الآخرين.

II - تعريفه عدم التأقلم:

هو عدم القدرة على الامتثال لعادات ومعايير المجموعة والمشاركة في أنشطتها. يمكن أن يكون سبب عدم التأقلم خلل في الأسرة أو المدرسة أو الوسط المهني والاجتماعي. أمّا عدم التأقلم مع الوضع الحاليّ يمكن أن يكون نتاج الأزمة النفسية خلال الحجر الصحي أو الموجة الثانية لفيروس كورونا.

III - تعريفه اضطرابات التأقلم:

حسب استيفان روزينخ (2017) في حالة انفصال أو فشل دراسي أو صعوبات مالية يمكن للطالب أن يعاني من الضغط النفسي فتظهر عليه مجموعة من الأعراض التي لها تداعيات سلبية على حياته اليومية.

يمكن في هذه الفترة أن تكون اضطرابات التأقلم ناتجة عن حالات الخوف من جائحة كورونا، من عودة ظهور بعض الاضطرابات النفسية التي تم تجاوزها سابقا و التي أعاقت سيرورة العمل الاعتيادية و التأقلم مع المعايير الجديدة مثل الدراسة عن بعد أو النظام المدمج للدراسة، الامتثال للاجراءات الصحية والاجتماعية الخاصة بهذه الجائحة مثل التباعد الاجتماعي و الحدّ من الأنشطة الاجتماعية والثقافية والترفيهية...

و يمكن أن تكون هذه الضغوطات متكررة أو مستمرة ولها تأثير يتمثل في شعور الطالب بالضيق النفسي والتراجع في أدائه الأكاديمي والتدهور في علاقاته الاجتماعية. ويمكن أن تمتدّ هذه الاضطرابات لمُدّة أقصاها ستة أشهر وتزول بعد زوال عوامل الضغط النفسي أو عواقبه.

IV - عوارض التأقلم لدى الطلبة:

تتمّ إعادة النظر في سيرورة التأقلم لدى الطلبة لأنهم يمرون بفترة هشة نفسيا نظرا لخصوصية مرحلة بناء هويتهم. حسب Coulon يعتبر الالتحاق بالحياة الجامعية مرحلة انتقال تفترض مواجهة الطالب لعدد هام من الوضعيات. من بينها القطع مع أدواره في السابق وفقدان المعايير المعتادة ومواجهة المجموعة وحسن التصرف لتحقيق الاستقلالية والحرية و استعمال طرق جديدة في الدراسة. كل هذه الوضعيات تشكل مصدرا للضغط النفسي لدى الطالب فهي مرتبطة بتحدّيات النجاح الجامعي وحسن التصرف في الوقت والتبعية المالية للعائلة والمخاوف المرتبطة بالاندماج في سوق الشغل. وتعتبر السنة الأولى من الدراسة الجامعية كما هو متفق عليه الفترة الأكثر أهمية في عملية التأقلم لأنها تستوجب تحمّل العديد من المسؤوليات لأول مرة ومواجهة المتطلبات الجديدة للدراسة الجامعية. و يعتمد النجاح أو الفشل في التأقلم مع الحياة الجامعية على عدّة مستويات كالدافعية والعوامل الاجتماعية والأكاديمية. يشير Romainville (2000) إلى عدد من العوامل التي تفسّر النجاح أو الإخفاق الجامعي. والتي قد تكون ذاتية أو بيداغوجية أو راجعة إلى المحيط.

1- العوامل الذاتية:

- الدافعية (La motivation): بناء طريقة ذاتية دقيقة ومتماسكة والاهتمام بالموادّ المدرّسة.
- ضرورة تقدير الذات والثقة بالقدرات.
- القدرة على التأقلم مع الخطاب الأكاديمي وفهم ما هو منتظر من الطالب.
- مفهوم المعرفة: تراكم المعارف والبناء الذاتي.
- طريقة الطالب في التعلّم métacognition

2- العوامل البيداغوجية:

✚ الاستعداد المعرفي قبل الانتقال إلى الدراسة الجامعية: المستوى المعرفي في مجال وطرق التعلم المكتسبة ومعرفة الفرق بين الجامعة وما قبلها من حيث الدراسة والمسؤولية والمنافسة.
✚ الطرق البيداغوجية ومرافقة الطالب.

3- عوامل المحيط:

تؤثر عوامل المحيط بمختلف أبعاده الثقافية والاقتصادية والاجتماعية في تفاعل مع الخصائص الشخصية والاجتماعية والثقافية للطالب في تأقلمه مع الحياة الجامعية (Rayou 2001)
بهذا الصدد يمكننا إضافة صعوبة التأقلم المرتبطة بمخلفات جائحة كورونا التي فرضت نظام دراسي جديد و هو الدراسة عن بعد والذي لم يكن ناجعا بما فيه الكفاية لنقص المعدّات اللوجستية ذات العلاقة بظروف التكوين مما يولّد بعض حالات الخوف و القلق المتعلقة بالحياة اليومية والدراسة.

V- أسباب صعوبات التأقلم:

1- الأسباب الذاتية للتأقلم:

يمرّ الطالب بفترة هشة خلال عملية التأقلم الجامعي لأنه يعيش ظروفًا تتسم بعدم الاستقرار وعدم التيقن والشعور بعدم الأمان.

كما يمكن أن يؤدي الشعور بالوحدة إلى صعوبات تأقلم تدفع بالطالب إلى قلة الثقة بقدراته مما يزيد من إمكانية الفشل في الامتحانات وظهور بعض الصعوبات النفسية يمكن أن يعبر عنها بأعراض جسدية متنوّعة.
كما يمرّ الطالب في هذه المرحلة بتحوّلات نفسية ومواقف المعارضة والرفض والبحث المتواصل عن المعايير لتحقيق الذات.

وهي فترة انتقال ما بين المراهقة والكهولة التي يمكن تحديدها عبر خمس خصائص تمكّن من فهم السلوكات والانفعالات والإدراك لدى الطالب (Arnett 2000-2004):

• هو سنّ اكتشاف الهوية:

ويرتبط تشكيل الهوية بالمراهقة و يسمح له الاستقلال التدريجي عن الآباء والأمهات باستكشاف مختلف خيارات الحياة ومجالاتها.

• هو سنّ عدم الاستقرار:

هي الفترة الأكثر تذبذبًا في الحياة، إذ يعرف الطالب تغييرات بصفة مطّردة وذلك في مجال التفاعل العلائقي والدراسي والمهني.

• هو سنّ التمرکز حول الذات: هي الفترة الأكثر تمرکزًا حول الذات.

• هو سنّ الشعور "ما بين بين":

أن يكون شابا بالغاً يعني أن يكون مسؤولاً عن نفسه ويأخذ القرارات بمفرده وأن يصبح مستقلاً مالياً، وهذا لم يحدث بعد.

• هو سنّ الاحتمالات:

للطالب فرص الاختيار وبالتالي يمكنه القيام بتغييرات في الحياة

2- أسباب بيئية واجتماعية وعلائقية:

✓ يجد الطالب نفسه في مواجهة مع الواقع اليومي (مهمات منزلية، نقل...)

✓ ارتفاع تكاليف الدراسة بالنسبة للعائلة

✓ البعد عن العائلة والمشاركة في السكن (مبيت جامعي، عند الأقارب، الكراء...)

✓ الوضعية العائلية (طلاق، وفاة، انفصال الأبوين، عيش الأبوين بالخارج...)

✓ تغيير في العادات والحياة اليومية للطلاب

✓ نظام التكوين وتغيير طرق التدريس

✓ التغيير في المعايير ونمط العيش الناتج عن جائحة كوفيد19

VI - مظاهر صعوبات التأقلم لدى الطالب:

أ- الضيق النفسي: والذي يتجلى في الحزن و الانسحاب العاطفي والعزلة والكبح الاجتماعي (L'inhibition) وسرعة الانفعال و الاكتئاب والقلق والإدمان.

ب- المشاكل النفسية الجسدية: كآلام الرأس والبطن واضطرابات النوم واضطرابات السلوك الغذائي وآلام العضلات والتعب واضطرابات المعدة واضطرابات القلب والشرابين واضطرابات التنفس.

ت- الصعوبات الذهنية: صعوبات الانتباه والتركيز واضطرابات الذاكرة وانخفاض المردود الأكاديمي.

ث- المشاكل العلائقية والاجتماعية وتشمل:

✓ العلاقات العاطفية والعائلية ومع الأتراب وإطار التعليم والإطار الإداري.

✓ الفوارق الاجتماعية والاقتصادية والجهوية.

✓ صعوبات ذات علاقة بالوضع الصحي الخاص بجائحة كورونا.

✓ إعادة إدماج الطلبة بعد مخلفات جائحة كورونا أي الرجوع إلى الدراسة بنظم جديدة واللقاءات بطريقة

مختلفة بالتأقلم مع النواميس الجديدة، والتقيّد بوضع الكمامة و الحفاظ على قواعد حفظ الصحة.

✓ التأقلم لمواجهة التغييرات مع قبول التباعد الاجتماعي مع الآخرين

تتكون عملية التأقلم من ثلاثة مراحل:

• **نشأة الصعوبات**: هذه مرحلة يعي فيها الطالب وجود صعوبات في مواجهة بعض المواقف.

سيسمح له هذا التقييم بمعرفة ما إذا كانت لديه الموارد الشخصية اللازمة للاستجابة بشكل صحيح للوضعية.

- **مرحلة عدم التأقلم:** حسب Tremblay (1992) " تتميز بعدم التوازن والمعاناة والإجهاد البدني والنفسي الذي يعايشه الشخص"، فيحاول إيجاد الاستقرار في الموقف الذي يواجهه، وإذا لم يتم بالتقييم الصحيح فقد يواجه صعوبات في التكيف ويتبنى سلوكيات غير مناسبة تجعله يشعر بالتوتر.
- **مرحلة التأقلم:** وهي المرحلة الثالثة والتي تتم بصفة تدريجية. كل عمل منجز يهدف إلى تحقيق التوازن هو خطوة نحو التأقلم، و يعزز الموارد الشخصية اللازمة للاستجابة بشكل صحيح للوضعيات.

VII - استراتيجيات التأقلم مع الحياة الجامعية:

التغييرات المعاشة من قبل الطالب تحتاج إلى استراتيجيات للتأقلم حيث يجب عليه أن يتكيف مع موقف جديد وإجراء تعديلات شخصية واجتماعية مستمرة. أما التأقلم مع الدراسة الجامعية فيعتمد على التفاعل بين الخصائص والمهارات الشخصية للطالب من جهة والمحيط والسياق الذي تحدث فيه من جهة أخرى.

1- استراتيجيات التأقلم الفردية:

أ - الاستراتيجيات المعرفية:

وهي الخطوات و المراحل التي يتخذها الطالب لتحقيق أهداف نشاط تعليمي (فهم المعنى وحل مشكلة واستيعاب المعلومات...).

ب- استراتيجيات ما وراء المعرفة:

- القدرات التي يستعملها الطالب للتحكم في عملياته المعرفية والتخطيط لها و إدارة تفكيره وأسلوبه في حل المشكلات لتحقيق هدف
- الوعي بأسلوبه في التعلم والمهارات التي يحتاجها ونقاط القوة والتحديات
- الوعي بالذات من ناحية ومعرفتها في علاقة مع الآخرين من ناحية أخرى (المعرفة بين الأفراد), Gombert, (1990 p. 27)
- المتابعة المستمرة وتقييم الطالب لاستراتيجياته الدراسية وتحديد الاحتياجات .

ج- الاستراتيجيات العاطفية:

تتم الدافعية والمواقف والقيم. والدافعية هي ما يحفز الطالب على القيام بسلوكيات معينة وتوجيهها وجهة محددة لبلوغ نتائج وعواقب تشبع بعض حاجاته ورغباته. تركز نظرية اتكنسون (Atkinson) في الدافعية على ارتباطها بالتحصيل الدراسي، وقد أشار إلى أنّ النزعة لتحقيق النجاح هي استعداد دافعي مكتسب يحفز الطالب على أداء مهمته بنشاط وحماس كبيرين، رغبة منه في النجاح و تجنب الفشل ، لذلك فإن المستوى التحصيلي للطالب يرتفع بارتفاع هذا الدافع.

وتعتبر الاتجاهات (Les attitudes) بناء معرفيا افتراضيا يعكس تنظيميا لأراء الفرد ومعتقداته وسلوكه فالإتجاه هو تركيب عقلي نفسي أحدثته الخبرة ، ويتميز بالثبات والاستقرار النسبي ويوجه سلوك الأفراد. فالإتجاهات هي معتقدات الفرد وأفكاره وتصوراته ومعلوماته نحو موضوع معيّن تكون إما سلبية أو إيجابية و تتكون وترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية. أمّا القيم فهي مجموعة المعتقدات والمبادئ الكامنة لدى الفرد، وتعمل على توجيه سلوكه وضبطه وتنظيم علاقاته في المجتمع وسط الجماعة في نواحي الحياة، وهي مجموعة من المعايير والأحكام التي تتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع المواقف والخبرات الفردية والاجتماعية بحيث تمكنه من اختيار أهداف وتوجّهات لحياته يراها جديرة بتوظيف إمكانياته.

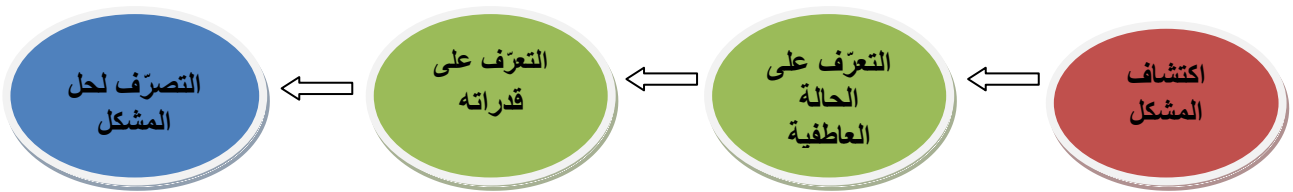
إنّ الخوف من فيروس كورونا والخوف من العدوى هو خوف إيجابي لأنه يمكننا من حماية أنفسنا والآخرين من حولنا، لكنّه قد يتحوّل إلى خوف مفرط يعيق الطالب ولا يسمح له بمواصلة حياته بشكل عادي، وهو ما يتطلب منه استشارة المختصين الذين باستطاعتهم مساعدته على مواجهة المشكل والبحث عن حلول بواسطة الفهم والممارسة.

د - استراتيجيات اجتماعية:

وتتمثل في إظهار التعاطف و التعاون مع الآخرين، ويعني التعاطف أن يضع الطالب نفسه في موقف شخص آخر لفهم وجهة نظره وأفكاره ومشاعره. أمّا التعاون مع الآخرين فهو يلغي المنافسة ويقوي روح المجموعة ويساعد على التواصل من خلال إثارة استجابة الشريك وإظهار اهتمامه ومشاركته.

ت - استراتيجيات التصرف في الموارد الذاتية:

- اكتشافه المشكل
- التعرف على حالته العاطفية
- التعرف على قدراته: ماذا يمكنني أن أفعل؟
- حسن التصرف لحلّ المشكل إمّا بإزالته أو قبوله والتعايش معه



رسم استراتيجيات التصرف في الموارد الذاتية

ث - استراتيجيات التحكم في الضغط النفسي والتصرف في الوقت:

✓ حسن استغلال الوقت وتقليل الضغط النفسي

✓ تحديد الأولويات وفق درجة الاستعجال وأهمية الأنشطة

✓ وضع خطة عمل ملموسة وفردية مع أهداف محددة

✓ استخدام وسيلة فعالة لتقليل عوامل الضغط

✓ رد الفعل الملائم لإدارة الضغط النفسي.

لذلك وجب على الطالب أن يكون على استعداد للتدخل بغاية التأثير على البيئة وتغيير إدراكه للأشياء وتعديل استجاباته الفسيولوجية.

2- استراتيجيات التأقلم للمجموعات

إن تأقلم الطلبة مع المحيط الجامعي يمكن أن يتحقق بواسطة إدماج الطالب في أنشطة جماعية بالمحيط الجامعي وخارجه المنظمة من قبل النوادي والجمعيات.

إن انتماء الطلبة لهذه المجموعات يمكن من تيسير عملية التأقلم بواسطة خلق شعور بالانتماء إلى الوسط الجامعي الذي يصبح مألوفاً وغير ضاغط.

من بين الاستراتيجيات المعتمدة للوقاية من الضيق النفسي هو تركيز شبكة اجتماعية ممتدة توفر اليقين بوجود شخص ما للمساعدة عند الحاجة (الأسرة و الأصدقاء والأخصائي النفسي والأساتذة والإدارة).

VIII- التوصيات:

باختصار، يعتبر عدد من المهارات والصفات كعوامل تسهل التكيف الناجح للطلاب مع الوسط الجامعي وهي:

1- اختيار التوجيه الملائم مع رسم أهداف قابلة للتحقيق

2- حسن التصرف في الحياة اليومية بشكل يسمح بالاستقلالية

3- المحافظة على الصحة الجيدة: تغذية متوازنة، نسق جيد للنوم، نشاط بدني....

4- ربط علاقات مستقرة

5- طلب المساعدة وحسن استعمالها: يجب أن يكون الطالب قادراً على الحصول على المعلومات و المختصين

الذين يحتاجهم (أخصائي نفسي، طبيب، قابلة، أخصائي اجتماعي)، من أجل التكيف بسهولة أكبر.

6 - أن يكون قادراً على تحمّل مسؤولياته (الاستقلال العاطفي).

7 - الاتصال بمكتب الإرشاد والمساعدة النفسية عند الضرورة:

فهذا الفضاء يوفر للطالب:

✓ التكفل الفردي في ظلّ السريّة التامة

✓ الإصغاء والتوجيه لإعادة التوازن النفسي

✓ المرافقة النفسية لتحقيق التأقلم المناسب

✓ الاكتشاف المبكر للصعوبات المعترضة وتقديم المساعدة للتغلب عليها

✓ تقديم المساعدة الملائمة لتدعيم الثقة بالنفس واختيار القرارات الصائبة

✓ توفير علاج نفسي فردي يهدف إلى التخفيف عن النفس وتطوير الاستقلالية

(وقت مخصّص للمساندة والإصغاء وفضاء موجّه للتغيير يهدف إلى تحسين حالة الطالب بواسطة

لقاءات منتظمة)

كما يمكن للأخصائي النفسي المساهمة في تعزيز تأقلم الطلبة بتنظيم ورشات وحصص جماعية.



الخاتمة:

إن التأقلم هو مجموعة الظواهر التي تسمح للطالب بالانسجام والتفاعل مع محيطه الجامعي المتغيّر والملهي بالتحديات الجديدة وهو يستوجب توظيف المهارات المعرفية والجسدية والسلوكية للشخص. فالتأقلم ليس فطرياً، ولكنه يتطوّر وفقاً للتجارب والتفاعلات الاجتماعية (Bouffard & Vezeau، 1998، 2006). فهو ليس انعكاساً مباشراً لقدرات الفرد الحقيقية ولكن يتم تعديله باستمرار وفقاً للأحداث والبيئة وسلوك الشخص.

ومن ضمن العوامل التي تساعد الطالب على تحقيق التكيف والتأقلم مع محيطه الجامعي تحديد الأهداف والأولويات والتحكّم في الضغط النفسي وحسن التصرف في الوقت والاستثمار الجيد للقدرات و تكوين شبكة علاقات اجتماعية عبر الانخراط في الأنشطة الطلابية والنوادي والجمعيات. ويرتبط الأداء الدراسي ارتباطاً وثيقاً بالتكيف مع الحياة الجامعية فبالقدر الذي ينخرط فيه الطالب في مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباته الاجتماعية والنفسية والدراسية بقدر ما تكون جودته في الأداء وتفوقه في الدراسة.

Les difficultés d'adaptation

chez l'étudiant

Introduction:

La transition aux études universitaires est un rite de passage vers l'âge adulte entraînant des bouleversements qui peuvent être plus ou moins gérés par les étudiants.

L'arrivée en milieu universitaire implique de nombreux changements : l'horaire, l'emploi du temps, les cours, les professeurs, les camarades de classe, la vie estudiantine...

Certains étudiants doivent quitter l'environnement familial, ce qui peut entraîner des changements notables dans leur réseau social.

Avec l'apparition de la pandémie COVID-19 l'adaptation des étudiants est différente parce qu'elle impose l'adoption de nouvelles normes imposées.

Il est alors normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère, d'impuissance,...

Face à de telles situations nouvelles et stressantes, l'étudiant peut présenter une simple réaction de stress ou des symptômes entraînant une détresse psychique.

Des défis d'adaptation sont alors relevés comme la création de nouvelles relations et l'utilisation des techniques d'études mieux adaptées aux exigences des apprentissages et des programmes d'études universitaires.

Alors que faire pour préserver sa santé mentale ?

Lorsque nous sommes confrontés à un danger, la peur et l'anxiété sont inévitables; ce sont des réactions normales et naturelles à des situations difficiles, empreintes de danger et d'incertitude. Alors il est normal de ressentir la peur, le stress et l'anxiété,

Face à une menace, la peur permet de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'anxiété devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important. Et comme nous sommes humains et que nous n'aimons pas ressentir ces émotions que l'on vit comme désagréables, nous tentons alors par les moyens les plus souvent nocifs de les supprimer tel que:

- La distraction (TV, Netflix, internet, réseaux sociaux ...)

- La consommation des substances pour modifier notre état de conscience et rendre les choses plus faciles à vivre (tabac, café, thé alcool, médicaments...)

Attention à ces stratégies qui nous mènent à gaspiller beaucoup de temps et d'énergie pour fuir ces émotions désagréable.

I-Définitions de l'adaptation:

L'adaptation désigne l'ajustement de la personne à son milieu et de fait, toute modification de l'environnement peut atteindre le bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions de la vie et accomplir un travail productif.

Dans la situation actuelle de la pandémie COVID-19 la modification de l'environnement et l'imprévisibilité de la situation engendre un état de stress et malaise général qui produit une anxiété et une peur.

II-Définitions de l'inadaptation:

L'inadaptation est l'incapacité à se conformer aux habitudes et aux normes d'un groupe et de participer à ses activités.

Il peut s'agir d'inadaptation aux études, familiale, sociale et professionnelle. Les mesures d'ordre médical, psychologique et éducatif qui sont mises en œuvre concernent tout particulièrement les adolescents et les post-adolescents, avec pour souci principal la prévention de troubles ultérieurs.

L'inadaptation dans le contexte actuel de la pandémie COVID-19 est la non acceptation des nouvelles normes imposées et le nouveau protocole sanitaire.

III -Définitions du trouble de l'adaptation:

Selon Stéphane RUSINEK (2017), suite à une séparation, à un échec scolaire et à des problèmes financiers, l'étudiant peut déclencher une réaction de stress pouvant amener à un ensemble de symptômes avec un retentissement sur son quotidien. L'étudiant peut développer alors ce que l'on appelle un trouble de l'adaptation. Il peut y avoir à son origine un facteur de stress isolé (rupture sentimentale par exemple) ou plusieurs facteurs de stress associé pour le déclencher(rythme de vie, conditions de logement et mauvaise gestion de son autonomie ...)

Il va y avoir un retentissement fonctionnel du trouble chez l'étudiant qui peut présenter une détresse subjective, une diminution des performances académiques et une altération de ses relations sociales.

Le trouble de l'adaptation va pouvoir évoluer pendant de nombreux mois et disparaître dans les six mois après la disparition du facteur de stress ou de ses conséquences.

Actuellement pendant la pandémie COVID-19, les troubles d'adaptation sont liés à ce stress paralysant et difficile à gérer; l'ambiguïté de la situation et la peur. Cette peur peut être positive parce qu'elle engendre la protection de soi et de l'autre.

Les conséquences psychiques sont liées notamment au risque pour la santé, à l'inquiétude pour le futur proche et lointain

Ce stress risque d'entraîner une anxiété car il concerne l'instinct de survie. cette anxiété pourrait engendrer de nombreuses distorsions cognitives entraînant une exagération, une catastrophisation ...

IV -Difficultés de l'adaptation chez les étudiants:

Le processus d'adaptation est remis en cause vu que les étudiants sont dans une phase de vulnérabilité psychique qui renvoie à une période sensible de leur construction identitaire.

De part la vulnérabilité de cette population ; les troubles psychiques en relation avec la pandémie COVID-19. Les difficultés résolues auparavant et qui réapparaissent ou de nouvelles qui voient le jour.

Selon **Coulon**, l'entrée dans la vie universitaire est considérée comme un passage qui suppose la confrontation de l'étudiant à un nombre important de situations auxquelles il doit faire face. Parmi celles-ci, l'auteur a identifié la séparation avec le statut passé, la perte des repères habituels, la confrontation à la masse, la gestion d'une certaine autonomie, d'une nouvelle liberté et d'une nouvelle façon de travailler.

Pour l'étudiant ces situations sont des sources de stress qui sont liées à la pression de la réussite universitaire, la gestion du temps, la dépendance financière et les craintes liées à l'insertion dans le monde du travail.

La première année des études universitaires est reconnue comme la période la plus déterminante de ce processus d'adaptation puisque les étudiants doivent assumer de nombreuses responsabilités pour la première fois et faire face aux exigences nouvelles des études universitaires.

La réussite ou l'échec de l'adaptation à la vie estudiantine dépendra alors de divers facteurs, autant motivationnels, sociaux, qu'académiques.

Romainville (2000) relève un certain nombre de facteurs qui expliqueraient la réussite ou l'échec à l'université. Ces facteurs peuvent être d'ordre personnel, pédagogique ou environnemental.

1. Les facteurs personnels:

- ✓ la motivation: projet professionnel précis et solide, intérêt pour la matière enseignée ;

- ✓ l'estime de soi, la confiance en ses capacités d'apprenant ;
- ✓ la capacité à s'adapter au discours académique et à comprendre le contrat didactique implicite, c'est-à-dire ce qui est attendu de l'étudiant.
- ✓ la conception du savoir: accumulation de connaissances ou construction de soi
- ✓ la manière d'apprendre (métacognition).

2. Les facteurs pédagogiques:

- ✓ la préparation intellectuelle avant l'entrée dans l'enseignement supérieur: niveau de connaissance dans le domaine et méthodes d'apprentissage acquises.
- ✓ l'enseignement dispensé: les méthodes pédagogiques et l'accompagnement de l'étudiant.

3. Les facteurs environnementaux:

Le milieu socioculturel et socio-économique: les caractéristiques personnelles et socioculturelles des étudiants influencent leurs adaptations à la vie universitaire (Rayou, 2001, p.5).

V- Les causes des difficultés de l'adaptation:

1- Les causes personnelles:

Les étudiants sont vulnérables dans le processus d'intégration universitaire parce qu'ils vivent dans des conditions de grande instabilité, d'incertitude et des sentiments d'insécurité.

Le fait de se sentir seul peut mener à des difficultés d'adaptation et amener l'étudiant à avoir moins confiance en ses capacités, ce qui peut augmenter les risques d'échec aux examens et l'apparition de certaines difficultés psychologiques.

Les difficultés d'adaptation peuvent engendrer un état de stress ; qui peut s'exprimer par des plaintes somatiques diverses.

Ils traversent alors une période sensible de remaniement psychique, de contestation, et sont en quête de repères et d'affirmation d'eux-mêmes

C'est une période de transition entre l'adolescence et l'âge adulte et qui se définit par cinq caractéristiques permettant de comprendre les comportements, les émotions et les cognitions de la population étudiante (Arnett 2000-2004) :

*** c'est l'âge des explorations identitaires :**

La formation identitaire est associée à l'adolescence. Les étudiants, étant des jeunes adultes, continuent à définir leur identité. L'indépendance progressive vis-à-vis des parents leur permet d'explorer davantage les différentes possibilités de vie et ce dans plusieurs domaines.

*** c'est l'âge de l'instabilité:**

Il s'agit également de la période la plus instable de la vie. Les étudiants connaissent de fréquents changements en termes d'interactions relationnelles, de métiers et de statuts académiques.

*** c'est l'âge de focalisation sur soi-même:**

C'est la période de la vie la plus centrée sur soi.

*** c'est l'âge du « sentiment d'entre-deux»:**

Etre adulte suppose d'accepter les responsabilités pour soi-même, prendre des décisions seul et devenir financièrement indépendant, ce qui n'est pas encore le cas des étudiants d'où le sentiment d'entre- deux.

*** c'est l'âge des possibilités :**

Les étudiants ont l'opportunité de faire des choix et par conséquent, d'effectuer des changements de vie.

2- Les causes environnementales, sociales et relationnelles :

- ✓ Les étudiants se retrouvent confrontés à la réalité du quotidien (tâches ménagères, transport, ...)
- ✓ -le coût élevé des études pour les familles.
- ✓ l'éloignement de la famille et la cohabitation avec d'autres personnes. (foyer, chez des proches, maison en location..)
- ✓ la situation familiale(divorce, décès, séparation des parents, parent vivant à l'étranger...)
- ✓ les changements des habitudes et de la vie quotidienne de l'étudiant.
- ✓ le régime de formation, changement de la méthode d'enseignement,
- ✓ avec l'apparition du corona virus une nouvelle rupture d'équilibre et le renoncement à l'ancien rythme tout en acceptant les nouvelles règles.
- ✓ La reprise des études et les retrouvailles seront différentes. Vous êtes appelés à s'adapter aux nouvelles normes sans changer de valeurs (le nouveau rituel du port du masque et les règles d'hygiène).

VI- Les manifestations des difficultés d'adaptation chez l'étudiant :

Il est possible de repérer les difficultés d'adaptation à travers les critères suivants :

a/le mal-être psychologique qui se manifeste par la tristesse, le retrait affectif et l'isolement ,l'inhibition sociale, l'irritabilité, l'état dépressif, l'anxiété, les addictions...

b/les problèmes psychosomatiques tels que les maux de tête, les maux de ventre, les troubles du sommeil, les troubles alimentaires, les douleurs musculaires, la fatigue, les troubles fonctionnels digestifs, cardio-vasculaires et respiratoires.

c/ les difficultés cognitives: difficultés de concentration et d'attention, trouble de la mémoire, baisse du rendement académique...

d/ les problèmes relationnels et sociaux:

- ✓ relations amoureuses, familiales, avec les pairs et le cadre enseignant et administratif;
- ✓ différences socio-économiques et le régionalisme.

Le processus d'adaptation est constitué de trois phases:

*** La genèse des difficultés :** c'est une phase où l'étudiant prend conscience des difficultés face à la situation rencontrée avant de débiter son adaptation. Cette prise de conscience lui permettra de connaître s'il possède les ressources personnelles nécessaires afin de répondre correctement à la situation présente. Il fait appel à ses capacités d'adaptation pour affronter ces changements et accepter la séparation et la distanciation avec les autres

*** La période d'inadaptation :**

Une fois l'évaluation de la situation terminée, la personne faisant face à la nouveauté passe par la phase de **la période d'inadaptation** qui est, selon Tremblay (1992), « *caractérisée par un déséquilibre, une souffrance, un stress physique et psychologique vécus par la personne ou par son entourage* ». Cette personne tente de trouver une stabilité face à la situation rencontrée. Si les étudiants n'évaluent pas correctement la situation en la surévaluant ou en la sous-évaluant, ils pourront avoir des difficultés d'adaptation en adoptant des comportements inappropriés qui leur amèneront inévitablement vers le stress.

*** La période d'adaptation :**

C'est la troisième phase qui selon Tremblay (1992) se fait de manière graduelle. Chaque action réalisée pour atteindre un état d'équilibre est un pas vers l'adaptation.

VII- Stratégies d'adaptation à la vie universitaire:

Les changements vécus par les étudiants nécessitent une stratégie d'adaptation. l'étudiant qui s'adapte à une situation nouvelle doit nécessairement faire des ajustements constants au niveau personnel et social.

L'adaptation à l'enseignement supérieur est un phénomène qui dépend des caractéristiques et des compétences personnelles et entr- autre de l'environnement et du contexte dans lequel cela se produit.

1-Les Stratégies d'adaptation individuelle:

Les stratégies utilisées par les étudiants pour faire face à leur difficulté d'adaptation sont:

✚ Les stratégies cognitives :

Ce sont les démarches et les étapes prises par l'étudiant pour atteindre les objectifs d'une activité d'apprentissage (comprendre un concept, résoudre un problème, assimiler une information, etc.).

✚ Les stratégies métacognitives :

- Ce sont les capacités qui permettent à un individu de contrôler et de planifier ses propres processus cognitifs en vue de la réalisation d'un objectif.
- C'est la conscience de soi, de son style d'apprentissage, de ses stratégies, de ses compétences et de ses défis.
- C'est l'identification des besoins, des questions, des habiletés, des forces, des défis.

✚ **les stratégies affectives** concernent les attitudes, La motivation et les valeurs. Identifier ses émotions : Qu'est ce qui m'angoisse? Qu'est ce que je ressens puis nommer les: des pensées automatiques.



✚ **Les stratégies sociales** se réfèrent à la communication de l'apprenant avec les autres.

Il existe des sous-ensembles de stratégies sociales à savoir : poser des questions, coopérer avec les autres et faire preuve d'empathie.

Cela aide également à la conversation en suscitant la réponse du partenaire et montre son intérêt et son implication.

La coopération avec les autres élimine la concurrence et renforce l'esprit de groupe : comprendre et prendre conscience des pensées et des sentiments des autres.

✚ Les stratégies de gestion du stress et de gestion du temps:

- ✓ optimiser l'utilisation de son temps et diminuer son stress
- ✓ établir ses priorités à partir du degré de priorité et d'importance de ses activités
- ✓ élaborer un plan d'action concret et individuel avec des objectifs précis
- ✓ utiliser des moyens efficaces pour diminuer les facteurs de stress le réflexe apaisant

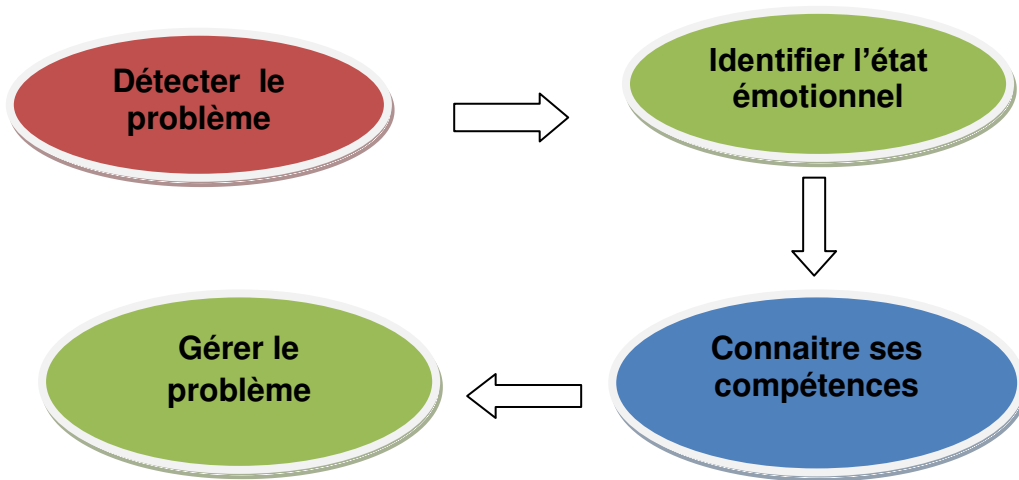
Pour maîtriser efficacement le stress lié à la gestion du temps, il faut impérativement être disposé à :

- ✓ agir sur notre environnement
- ✓ changer notre perception des choses
- ✓ modifier nos réponses physiologiques (Francis de Riba, Ph.D.)

✚ **Les stratégies de gestion des ressources:** (connaissance de soi)

- ✓ Détecter le problème
- ✓ Identifier l'état émotionnel

- ✓ Connaitre ses compétences : que puis-je faire ?
- ✓ Gérer le problème (le supprimer ou pouvoir l'accepter et vivre avec)



Il faut:

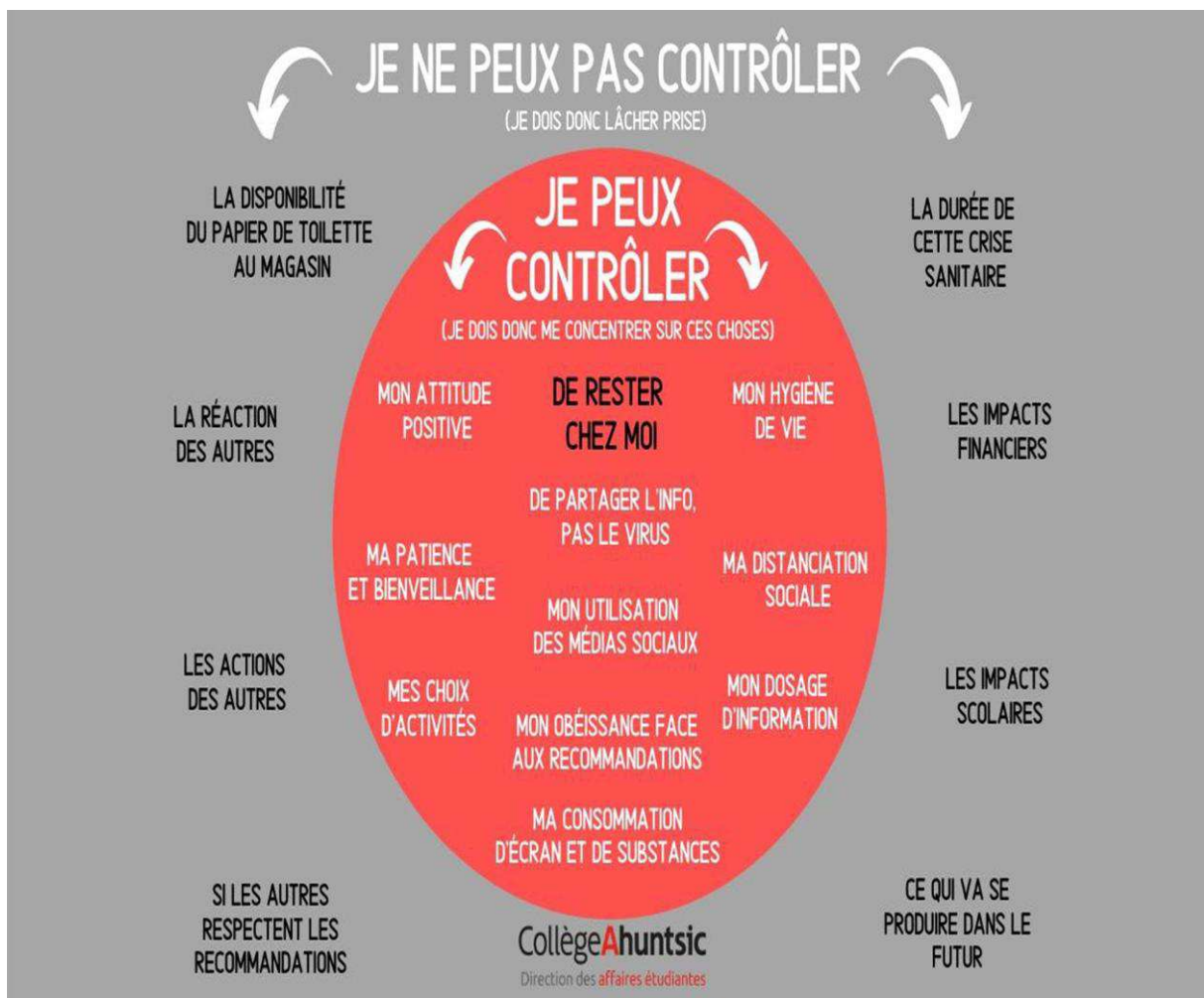
- ❖ Prendre soin de soi en maintenant une saine hygiène de vie
- ❖ En respectant son rythme de sommeil
- ❖ En Faisant du sport
- ❖ En limitant le temps d'exposition aux écrans
- ❖ Maintenir le lien social
- ❖ Limiter le bourrage des informations
- ❖ Sélectionner ses sources d'informations
- ❖ La relaxation
- ❖ Se concentrer sur ce qui est sous son contrôle

En effet, plus il se concentre sur ce qu'il ne contrôle pas, plus il risque de se sentir désespéré ou anxieux. La chose la plus utile que l'on puisse faire en cas de crise, qu'elle soit liée à Corona ou autre, est donc de **se concentrer sur ce que l'on contrôle**. Il ne peut pas contrôler ce qui se passera dans le futur. Il ne peut pas contrôler le virus Corona lui-même. Et il ne peut pas contrôler ses sentiments par magie, en éliminant toute cette peur et cette anxiété parfaitement naturelle.

Mais il peut contrôler ce que il fait ici et maintenant. Et cela compte. Parce que ce qu' il fait -ici et maintenant peut faire une énorme différence pour lui-même, et pour tous ceux qui vivent avec lui.

La réalité est que nous avons tous beaucoup plus de contrôle sur notre comportement que sur nos pensées et nos sentiments.

Notre objectif premier est donc de prendre le contrôle de notre comportement - ici et maintenant -pour répondre efficacement à cette crise.



2- Stratégies d'adaptation de groupe:

L'adaptation des étudiants au milieu universitaire peut se faire par l'intégration dans les activités universitaires et extra-universitaires : les clubs et les associations. L'appartenance des étudiants à ces groupes peut faciliter le processus d'adaptation par la naissance du sentiment d'appartenance au milieu universitaire qui n'est plus étranger et stressant.

Une des meilleures stratégies pour prévenir la détresse psychologique est donc la mise en place d'un **réseau social élargi** qui procure la certitude que quelqu'un est là pour aider en cas de besoin (famille, amis, psychologue, et le cadre enseignant et administratif)

VIII - Recommandations:

En résumé, un certain nombre de compétences et de qualités sont considérées comme facteurs facilitant la réussite de l'adaptation de l'étudiant à l'enseignement supérieur à savoir:

1. Choisir la bonne orientation avec des objectifs réalisables

2. Gérer sa vie quotidienne et être autonome

3. Se maintenir en bonne santé : alimentation équilibrée, un bon rythme de sommeil, activité physique...

4. Créer des relations stables

5. Rechercher de l'aide et savoir l'utiliser : L'étudiant doit être capable de trouver les informations dont il a besoin et les personnes ressources (psychologue, médecin, sage-femme, assistant social...), afin de s'adapter plus facilement.

6. Etre capable d'être seul (autonomie affective) supporter et savoir gérer sa solitude.

7. Se rendre au bureau d'aide psychologique en cas de besoin:

Une consultation psychologique serait bénéfique voir même nécessaire pour surmonter les difficultés rencontrées.

Cet espace offre à l'étudiant :

- ✓ Une prise en charge individuelle en toute confidentialité
- ✓ Une écoute et une orientation pour rétablir l'équilibre psychique
- ✓ Un accompagnement psychologique pour une adaptation adéquate
- ✓ Une détection précoce des difficultés rencontrées et une aide à les surmonter
- ✓ Une aide appropriée pour prendre confiance en soi et choisir les bonnes décisions
- ✓ Une psychothérapie individuelle qui vise à vous soulager et à développer votre autonomie
- ✓ un temps de soutien et d'écoute, un espace tourné vers le changement qui vise à améliorer l'état de l'étudiant, qui se fait par des entretiens réguliers.
- ✓ Le psychologue peut contribuer à promouvoir l'adaptation des étudiants en organisant des ateliers et des séances de groupes.

Conclusion

L'adaptation est donc l'ensemble des phénomènes qui permettent la mise en accord et l'interaction harmonieuse de l'étudiant avec les nouvelles conditions du milieu universitaire, en particulier les circonstances éprouvantes.

L'adaptation s'inscrit dans un processus complexe qui relève des compétences cognitives, physiques et comportementales de l'étudiant

Parmi lesquelles définir ses objectifs et ses priorités, bien gérer son temps et son stress, bien utiliser son potentiel et élaborer un réseau social élargi à travers les clubs et les associations .

La perception de ces compétences peut constituer un facteur facilitant l'adaptation à un nouveau milieu.

Cette perception de compétence n'est pas innée, mais se développe selon les expériences et les interactions sociales (Bouffard & Vezeau, 1998, 2006). Elle n'est pas le reflet direct des capacités réelles d'un individu, mais plutôt l'interprétation subjective qu'il en fait. Cette perception n'est pas fixe, mais s'ajuste constamment selon les événements, l'environnement et les comportements de la personne (Gibbons & Shoffner, 2004).

Bibliographie

- Arnett, Jeffrey Jensen (2000). "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties". *American Psychologist*. **55** (5): 469–480
- Atkinson (J.W), (1966) A theory of achievement motivation, Volume 6
- American psychiatric Association-DSM-IV-TR-*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*- 4^e édition, texte révisé. 2003. Masson : Paris
- Belkhdja, C. (2011). *La migration internationale : l'émergence de l'étudiant mobile*. Diversité canadienne.
- Bouffard, T., Boisvert, M., & Vezeau, C. (2003). Illusion of incompetence and school functioning among elementary school children. *Learning and Individual Differences*
- Cléménçon, M. Le Gallès, P. et al. (1995). *Le monde des étudiants*. Presse universitaire de France.
- C. Brisset, (2009) L'adaptation des étudiants en période de transition: une étude comparative franco-canadienne des étudiants primo-entrants et des étudiants internationaux ...
- Elisabeth Spitz, Marie Louise Costantini, Michèle Bauman, Stress et Trauma (2007) Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants en première année universitaire
- Coulon, Alain (2000). - Le Métier d'étudiant : l'entrée dans la vie ...
Coulon Alain, le métier d'étudiant : l'entrée dans la vie universitaire- Paris P.U.F, 1997
Cité par D Ferrand-Bachmann - 2000 - Cité 2 fois dans Revue française de pédagogie Année 2000 131 pp
- Domart, A. & Bourneuf, J. (1990). *Le petit Larousse de la médecine*. Canada: ISBN
- Erlich, V. (2012). *Les mobilités étudiantes*. Paris : La documentation française.
- Gibbons, M. M., & Shoffner, M. F. (2004). Prospective first-generation college students: Meeting their need through social cognitive career theory.
- Romainville (Marc). (2001) - *L'échec dans l'université de masse*
Revue française de pédagogie Année 2001 **136** pp. 194-195
- Lehalle & Mellier, (2005) les difficultés d'apprentissage scolaires chez les adolescents IMC : étude de 10 cas âgés de 15 à 18 ans réalisée au sein de deux centres psychopédagogiques de Bejaia
- Baldé, Muhamado; Baa, Saliha (Encadreur)
- Lazarus, R et Folkman, S (1984) *Stratégies d'adaptation* ou de « coping
- Selye, H. (1975). *Le stress de la vie le problème d'adaptation*. Collection l'avenir de la science.

مصطفى باهي، وأمينة ابراهيم شلبي، 2007، ص33
محمد سلامة المحاسنة مايو 11، 2018 في: أسس التربية، التربية والثقافة

Webographie

- <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/mentale/index.html>
- <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Adaptation>
- <http://www.psychomedia.qc.ca/node/22461>
- <https://www.usherbrooke.ca/ssf/veille/perspectives-ssf/numeros-precedents/octobre-2018/le-ssf-veille/detresse-psychologique-des-etudiants/>
- <https://www.courrierinternational.com/revue-de-presse/etudiants-difficultes-dadaptation-comment-les-surmonter>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003448709000559>
- <https://www.desousa-psychologue.fr/therapies/therapie-individuelle/>

فريق العمل:

السيدة: سهام بننصر رئيس مصلحة العمل الاجتماعي والإرشاد
والإحاطة النفسية بالطلبة بالإدارة العامة للشؤون الطلابية
السيد: سامي محمد الناظر أخصائي نفسي أول بجامعة تونس
السيدة: نسرين بن خليفة أخصائية نفسية أولى بجامعة قرطاج
السيدة: أمينة القرمازي أخصائية نفسية أولى بجامعة منوبة
السيدة: نورة العميري أخصائية نفسية أولى بجامعة تونس المنار
السيدة: أمينة مجدوبة أخصائية نفسية أولى بجامعة قرطاج

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
العنوان: شارع أولاد حفّوز – 1030 تونس. الهاتف: 71786300 الفاكس: 71801701
الموقع الإلكتروني: www.mes.tn