



**أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية
لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر "دراسة تنبؤية
فارقة"**

إعداد

د/ سلامة عطية الله أحمد إسماعيل

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر "دراسة تنبؤية فارقة"

سلامة عطية الله أحمد إسماعيل

تخصص الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: Salama.atiya.000@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي التحقق من العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية، ومدى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال معلومية أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لمتغيرات النوع (ذكور / إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة)، والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي). تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات من (١٠٠) من الطلاب والطالبات الدوليين بالجامعة، بواقع (٦٠ من الذكور - ٤٠ من الإناث)، بينما تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (٣٥٠) طالباً وطالبة، بواقع (٢١٥) من الأفارقة ذكور وإناث - ١٣٥ من الآسيويين ذكور وإناث، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٨) عاماً، بمتوسط قدره (٢١,١٣)، وانحراف معياري (٢,٩٠)، طبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وكلاهما من إعداد الباحث. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية بجميع أبعاده ودرجته الكلية من خلال معلومية أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر؛ حيث أسهم أسلوب "الالتجاء إلى الله - التركيز على الحل" في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي، كما أسهم أسلوب "التحليل المنطقي - الالتجاء إلى الله" في التنبؤ بالتوافق الاجتماعي، بينما أسهم أسلوب التقويم الإيجابي للذات ودرجته الكلية" في التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي، كذلك أسهمت "الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط" في التنبؤ ببعد الالتزام بتحقيق الأهداف وكذلك التوافق العام مع الحياة الجامعية، بينما لم تظهر النتائج أي فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير النوع، فيما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط طبقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، ولم تظهر النتائج أي فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية، كما لم توضح النتائج وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية (التوافق الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق الشخصي / العاطفي، والالتزام بتحقيق الأهداف) تعزى إلى متغير النوع، فيما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية السابقة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، كما لم تظهر أي فروق دالة إحصائية في أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية سالفة الذكر في متغير الخلفية الثقافية، وتم مناقشة النتائج التي توصل إليها البحث الحالي منتهياً بعرض مجموعة من التوصيات والمقترحات لدراسات وبحوث مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغوط، التوافق مع الحياة الجامعية، الطلاب الدوليين.



Stress coping Styles and adjustment with university life among international students at Al-Azhar University "a significant predictive study"

Salama Attia Allah Ahmed Ismail

Department of Mental Health, Faculty of Education for boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt

Email: Salama.atiya.000@gmail.com

A BSTRACT:

The aim of the current research investigates the relationship between Stress coping Styles and adjustment with university life, and its overall possibility of predicting adjustment with university life through stress coping Styles among international students at Al-Azhar University, Additionally it investigates differences in both stress coping Styles and adjustment with university life in its dimensions according to gender (males / females), academic year (first / fourth), and cultural background (African / Asia). (100) international students at Al Azhar university (60 males - 40 females), participated in verifying the psychometric properties for the scales used, meanwhile, the final number of the participants consisted of (350) students, (215 male and female Africans - 135 Asians, males and females), their ages ranged between (19-28) years, with a mean of (21.13), and a standard deviation of (2.90). The scale of stress coping Styles and the scale of adjustment with university life-prepared by the researcher-were applied to them. Study results showed positive correlation between coping styles and adjustment to university life as well as predictability of university life adaptation dimensions and total score via stress coping styles among international students at AlAzhar University. Religious coping and problem focused strategies predicted academic adjustment. Religious coping and logical analysis strategies predicted social adjustment. Positive self-appraisal predicted personal, emotional adjustment. Stress coping total score predicted goals achievement as well as adjustment to university life., on the other hand, there were not any statistically significant in stress coping Styles due to gender, meanwhile, there were statistically significant in stress coping Styles according to academic year, and there were no any statistically significant in stress coping Styles according to cultural background, Moreover, there were no statistically significant in the dimensions of adjustment with university life (academic, social, personal / emotional, and commitment to achieving goals) due to gender, while there were statistically significant in the dimensions of life adjustment. In addition, there were statistically significant in the dimensions of adjustment with university life that were mentioned in the cultural background variable. The results of the current research were discussed, and a set of recommendations and suggestions for future studies and research were presented.

Keywords: Stress Coping Styles, Adjustment with University Life, International Students.

المقدمة:

تعد مرحلة الجامعة متطلبًا رئيسًا للعديد من الطلاب الدوليين الراغبين في الدراسة من مختلف الجنسيات، وخاصة أنها تتزامن ومرحلة تكوين الهوية والاستقلالية، والاعتماد على الذات، وتكوين الخبرات، وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة، إلا أن ما يعترض تحقيق هذا المتطلب في بعض الأحيان، تعرض هؤلاء الطلاب للعديد من الضغوط، كالضغوط الشخصية، والأكاديمية، والانفعالية، والاجتماعية، والإدارية، والاقتصادية وغيرها، سواءً داخل الجامعة أو خارجها؛ الأمر الذي يحتم عليهم استخدام بعض أساليب المواجهة الفعالة للتصدي لتلك الضغوط، وكثيرًا ما يعبر هؤلاء الطلاب صراحة أنهم يواجهون العديد من المشكلات الضاغطة التي تسبب لهم القلق والتوتر، نتيجة اختلاف الثقافة وتعرضهم لبيئة مختلفة.

فلا شك أن الضغوط قد تعددت وانتشرت بشكل فاق التوقعات في الوقت الراهن بسبب المشكلات الحضارية والتغيرات المختلفة في نمط الحياة، الأمر الذي ترتب عليه معاناة الأفراد من فقدان السيطرة على النفس وصعوبة التوافق مع متطلبات الواقع، ولا تتوقف الضغوط على المشكلات التي تعترى الفرد والمجتمع، بل على الأسلوب أو الطريقة التي يواجه بها هؤلاء الأفراد تلك المشكلات والضغوط، فإذا صلح أسلوب مواجهة الضغوط صلح ما ترتب عليهما، ومن ثمَّ فالأسلوب الذي يقابل به الأفراد ضغوطهم إذا كان بشكل سلبي وغير سوي، فهنا تنبت وتزدهر المشكلة (الموقف الضاغط)، مما يترتب عليه اشتباك غير سوي مع الذات، وهذا ما يؤدي إلى وجود العديد من المشكلات التي لا يمكن مقاومتها أحيانًا (حمودة، ٢٠٠٤، ٤٤١).^(١)

هذا وقد استعار علم النفس مصطلح الضغوط من علم الفيزياء، والذي يشير في معناه إلى إجهاد أو ضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام، أو إلى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة على الإنسان في حياته اليومية والتي يمكن أن تضغط عليه وتدفعه أو تجذبه (عطية، ٢٠١٠، ٥٣).

وليس بالضرورة أن تكون الضغوط كلها ذات تأثير سلبي على الأداء، فبعضها الضغوط قد يكون لها نتائج إيجابية، فقد تخدم الضغوط أغراضًا مفيدة لدى العديد من الأفراد والجماعات، وقد تكون وسيلة محفزة تؤدي إلى المنافسة والابتكار والتطوير، بيد أنها من جانب آخر قد تؤدي إلى أضرار كثيرة للأفراد والتنظيم، مما يعوق سير الحياة الاجتماعية بشكل عام.

والضغوط أيضًا من الموضوعات المهمة التي شغلت وما زالت تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع؛ نظرًا لكونها واحدة من حقائق الحياة وثوابتها، فلا يكاد يوجد إنسان لا يعاني من الضغوط بأشكالها المختلفة وبصورة يومية، حتى إنها أصبحت جزءًا من ميراث ثقافة الإنسان المعاصر، نتيجة تميز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق؛ مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات المسببة للضغوط في طريق تحقيق أهدافه وغاياته التي يحاول تحقيقها، حتى أطلق البعض على هذا العصر "عصر الضغوط النفسية" (شاهين، ٢٠١٨، ١٨).

(١) تم التوثيق وفقًا للإصدار السابع للجمعية الأمريكية السيكولوجية American Psychological Association (A.P.A.).

هذا وتوفد بعض الدول والأسر أبناءها إلى مصر لدراسة العلوم المختلفة؛ وذلك لما تتمتع به مصر من وجود الأزهر الشريف بين ربوعها، وأهمية مصر الثقافية والدينية بين الدول الإسلامية، وأيضًا توفر جامعة الأزهر بعض المنح الدراسية لأبناء بعض الدول الإسلامية؛ وذلك بهدف المساهمة في نشر الدعوة الإسلامية الصحيحة، وهؤلاء الطلاب بلا شك يتعرضون لضغوط شديدة في بداية مشوارهم العلمي، كان على رأس هذه الضغوط الغربية لمدة طويلة، وانخفاض المستوى الاقتصادي واجتماعي، واختلاف اللغة، وضغوط البيئة والحياة الجامعية، مما يترتب عليه بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي تحتاج إلى المساندة النفسية والاجتماعية، ودراسة أوضاعهم النفسية والسلوكية، وكيفية توجيههم نحو استخدام أساليب المواجهة الناجحة في التخلص من تلك الضغوط والتواءم مع الثقافة الجديدة (عبد السلام، العزازي، وصديق، ٢٠١٤، ٣٢٣-٣٢٤).

وتعد جامعة الأزهر من أقدم الجامعات العلمية الإسلامية وأشهرها، وتحتل مكانة سامية في عقول وقلوب المصريين والعرب والمسلمين في العالم أجمع، وقد اتسع رحابها لطالبي العلم ليس من المصريين فحسب، بل لنظرانهم من كل بلدان العالم من المسلمين؛ حيث تتميز بكلياتها الأصلية والمستحدثة التي تهتم بالدراسات العملية والنظرية إلى جانب الدراسات الإسلامية، وهي تسعى دائمًا نحو التبادل الطلابي المشترك بين الثقافات في ظل ازدياد حدة المنافسة بين الجامعات، وفي ضوء تدويل التعليم وانتشار العولمة في ربوع العالم أجمع، من أجل نشر الخبرات لدى هؤلاء الطلاب والاستفادة منها في بلادهم الأم، ومن أجل تعزيز مركزها التنافسي، واستقطاب الطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات، سواءً كانت عربية أو غيرها، إضافة إلى طلابها المحليين، والشيء بالشيء يذكر، فجامعة الأزهر تمتلك من المقومات التي تسمح لها باستقطاب أعداد كبيرة أكثر من عشرة أضعاف حجم الطلاب الدوليين في مصر، حيث كانت ولا تزال المقصد الأول لمسلمي الدول الأخرى لتنهل من علومها وخاصة العلوم الشرعية.

ومن الطبيعي أن يكون هذا التبادل الطلابي بين الدول قد ساعد معظمها من عدة نواحي، منها تجهيز الكفاءات المناسبة لنوعية مجتمعاتها القادرة على تفهم مشكلاتها، والتقليل إلى حد ما من المشكلات التي قد تترتب على دراسة طلابها بالدول المتقدمة، إلا أن ثمة مشكلة رئيسة ربما تظل قائمة، وهي تعدد الضغوط وصعوبة توافق هؤلاء الطلاب مع البيئة الجامعية الجديدة في أثناء دراستهم بهذه البلاد، وصعوبة توافق الطالب الدولي مع الحياة الجامعية الجديدة ربما ينشأ أساسًا من التعرض للضغوط والاختلاف بين البيئة الثقافية التي نشأ فيها والبيئة الجديدة، فمن المعروف أن سلوك الفرد يتحدد نتيجة تفاعله في البيئة الاجتماعية الثقافية التي يعيش فيها، وبالتالي فإن انتقاله إلى بيئة مختلفة وتوافقها فيها يتطلب تعديل هذا السلوك بدرجة تمكنه من هذا التوافق مع البيئة الجديدة أو الامتثال لها (Maria, Abdullah, & Abd Elrahim, 2015, 9).

وهذه هي غايات التعليم الدولي الذي يسعى لنقل الحركات العابرة للحدود للثقافة والمعرفة والعلماء والطلاب، بهدف التغلب على العقبات والتحديات والضغوط، والتوصل إلى حلول بناءة لانسجام هذه الثلة مع المجتمع الجديد، والوصول إلى مبتغاهم والتوافق مع الثقافات المختلفة، لذا فإن دراسة الطلاب خارج حدود مجتمعهم تعد شكلاً من أشكال التعليم الدولي، فالتعليم الدولي ظاهرة قديمة متجددة، ففي العصور الوسطى تعلم الغرب من المسلمين، وترجموا كثيرًا من العلوم والمعارف إلى لغاتهم، وهذا مشابه لما فعله المسلمون عندما نقلوا بعض العلوم من الفلسفات الإغريقية والرومانية (Rizvi, 2011, 694).

وقد أشار كل من (Abdullah, Elias, Uli, & Mahyuddin (2010, 381) إلى أن القدرة على التوافق الجامعي لدى الطلاب الدوليين الجدد من الجنسيات المختلفة، تعتمد على جهودهم في الانسجام مع البيئة الجديدة، بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع الضغوط الحياتية والتحديات المختلفة التي تواجههم في الحرم الجامعي.

فالطلاب الدوليين عندما يغادرون بلادهم لمتابعة الدراسة والتحصيل العلمي، فإنهم بذلك ينتقلون من بيئة ثقافية اجتماعية إلى بيئة أخرى، ويتعرضون للعديد من الصعوبات والضغوط التي تحتم عليهم التوافق معها لحفظ توازنهم والعيش بطريقة مقبولة في الوسط الاجتماعي الجديد؛ وذلك من أجل تحقيق الاستفادة إنسانياً بالتعرف على مجتمع جديد ومختلف عن مجتمعهم الأصل، إضافة إلى تحقيق الاستفادة علمياً في رحلتهم العلمية التي حفزتهم إلى الغربة، ولا ريب أن هناك مجموعة من العوائق والضغوط التي يتعرض لها معظم الطلاب الدوليين في مسيرتهم العلمية؛ والتي لها تأثير على مدى توافقتهم واستقرارهم في بيئاتهم الجديدة، وبالتالي ينتج عنها تأثيرات سلبية على التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، فضلاً عن الضغوط الاقتصادية، والضغوط البيئية، والضغوط المتعلقة بالاغتراب النفسي والاجتماعي وغيرها (مركز الإرشاد الأكاديمي، ٢٠١٢، ١٥).

معنى هذا، أن الضغوط وإن تعددت أشكالها، تعد أمراً واقعياً في حياة طلاب الجامعات، وبالأخص لدى الطلاب الدوليين من الجنسيات المختلفة؛ نظراً لتغيير أنماط حياتهم التي اعتادوا عليها، والإقبال على حياة جديدة تتطلب منهم المواءمة والاستعداد للتوافق الإيجابي، ولا أحد يستطيع أن يهرب منها، لا سيما إذا حدث تغيير في أنماط الحياة التي يعيشونها، والاستعداد لمواجهتها من خلال الأساليب الفعالة، فطلاب الجامعة يتعرضون لأنواع عديدة من الضغوط والعقبات في حياتهم، والتي تحول دون تحقيق مسيرتهم العلمية على النحو الأمثل المطلوب؛ مما يؤدي إلى بعض التأثيرات السلبية على حياة الطالب النفسية.

ومن المعلوم أن مصادر الضغوط متنوعة ومتداخلة، وكثيراً ما نسمع عن الضغوط بمختلف أشكالها كنتيجة سلبية للحياة الحديثة بكل مستجداتها وتداعياتها، ونتيجة كم المعلومات والوتيرة المتسارعة للحياة، الأمر الذي يستدعي اكتشاف أساليب المواجهة الإيجابية في التخلص منها، أو على الأقل الحد من تداعياتها السلبية، بهدف التوافق مع الحياة الجامعية.

فالتوافق الجامعي يعد مطلباً لفاصي العلوم من مختلف الجنسيات، وهو عملية قديمة قدم الإنسان على الأرض، والإنسان لديه قدرة كبيرة على التوافق مع المواقف الجديدة من الكائنات الحية الأخرى، وتظهر هذه القدرة على الانسجام مع الأحداث من حوله وفقاً لسلوكياته ومشاعره المتناسقة بشكل جيد؛ حيث إن الفرد يشارك في عملية غنية مستمرة لتنمية وتطوير إمكاناته والتفاعل معها، وبالتالي تغيير البيئة بصورة صحية (Noor & Gul, 2013, 36)، لذا فإن التوافق يوصف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التأقلم بين الفرد وبيئته، والذي من شأنه أن يضمن له إشباع حاجاته وتحقيق متطلباته وإنجاز مهامه في البيئة الخارجية، ومسيرة أحداث الواقع من حوله.

ولعل التوافق مع الحياة الجامعية لدى أي طالب مغترب مقبل على الدراسة، هو أحد المطالب التي يضعها في الحسبان عن مغادرته موطنه الأصلي لإكمال مسيرته العلمية، فهو على علم أنه سوف يواجه صعوبات ومشكلات مختلفة، متمثلة في تعدد فروع الدراسة الأكاديمية، وأحداث الحياة الجامعية، والعلاقات الاجتماعية والعاطفية مع الزملاء والأساتذة، وضغوط

البيئة الجامعية، ومشكلات ناتجة عن تركبهم مدنهم الصغيرة والارتحال لطلب العلم في المدن الكبرى (علي، ٢٠٠٨، ٣).

لذا يمر الطلاب الدوليين في بداية مشوارهم العلمي بمراحل عدة، من بينها المرحلة الجامعية، والجامعة تُعد بيئة جديدة يتحتم عليهم أن يتوافقوا معها التوافق السليم؛ إذ إن التوافق مع الحياة الجامعية مطلب أساسي لنجاحهم واستمرارهم بالدراسة الجامعية، كما أن تحول هؤلاء الطلاب من مجتمع إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، يُعد تجربة صعبة للكثير منهم؛ حيث إنهم يتفاعلون عند انضمامهم للجامعة مع بيئة جديدة عليهم؛ وهذا يؤدي إلى حدوث بعض الضغوط التي تعيق تقدمهم، وبالتالي فقد التوافق وسوء التأقلم مع الحياة الجامعية، والذي ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي مع الآخرين.

فسوء التوافق مع الحياة الجامعية من المعوقات التي تستوجب على الطلاب الدوليين الإسراع في التأقلم واستخدام الآليات الفعالة في التخلص من ذلك، وهذا ليس بالأمر السهل، وإنما يتحدد بعوامل متعددة ومتنوعة، فعندما يلتحقون بالجامعات، تظهر عليهم اختلافات واسعة في تلك العوامل المساعدة على التوافق؛ نظراً لتعدد أساليب التنشئة، واختلاف الثقافات، والبيئة الجديدة، والتربية بصفة عامة، فبعض الطلاب لا يمتلكون المهارات الكافية لنجاحهم في الحياة الجامعية، كما أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث آليات التعامل وأساليب المواجهة الإيجابية في التخلص من مشكلات الدراسة الجامعية (القحطاني، ٢٠١٨، ٢٤٥)، وهذا ما أكد عليه (Tseng & Newton, 2002, 591-597) في دراستهما؛ حيث أوضح أن الطلاب الدوليين يختلفون في استخدام العديد من أساليب المواجهة للتخلص من المشكلات والسعي نحو تحقيق التوافق، وتمثلت هذه الأساليب في معرفة أوجه الشبه والاختلاف بين ثقافتهم وثقافة المجتمع الجديد، والبحث عن الأصدقاء، وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وزيادة المعرفة عن الآخرين، وتكوين نظرة واسعة عن العالم، والحصول على المعلومات من غيرهم، وإقامة علاقات اجتماعية وثقافية من خلال الانخراط في بعض النشاطات الدينية أو نشاطات المجتمع المحلي، وإقامة علاق مع المشرف الأكاديمي، وتحسين مستوى ومهارات اللغة، وتجنب القلق الزائد عند مواجهة أي ضغط أو معضلة أو صعوبة.

وينبغي الإشارة إلى أن عملية الحصول على التوافق لدى طلاب الجامعات مع الحياة الجامعية، لا تحدث بين لحظة وأخرى، بل ربما تستغرق وقتاً طويلاً وتقابلها العديد من الصعاب والمواقف المضاعفة، وتحدث من خلال مرحلتين رئيسيتين هما:

- ١- مرحلة ما قبل التوافق أو الامتثال للبيئة الجديدة: وفي أثناء هذه المرحلة ففي الغالب ما يكون الطالب في حالة صراع بينه وبين محيطه الجديد المتواجد فيه نتيجة تعرضه للمشكلات؛ أي بين ثقافتين، ثقافة قديمة نشأ في ظلها وتمثل قيمتها وقوانينها وأنماطها السلوكية، وثقافة جديدة انتقل إليها (Aileen, Reilly, Dermot, & Tina, 2010, 19).
- ٢- مرحلة التوافق أو فقدان التوافق لهذه البيئة الجديدة: وفي هذه المرحلة ينقسم الطلاب من خلالها إلى ثلاث مجموعات:
- أ- مجموعة يوجد بين طلابها وبين البيئة الجديدة تشابه ثقافي: وفي الغالب ما يستطيع طلاب هذه المجموعة توافق سلوكهم في أقل وقت ممكن طبقاً لعناصر ثقافتهم من قيم وعادات

ونظم وقوانين وغيرها، مما لا تتعارض مع مثلتها في المجتمع الجديد الذي قدموا إليه، وبذلك تكون هذه المجموعة أقل تعرضاً لضغوط وعقبات قد تنجم عن ذلك في الوسط الجديد.

ب- مجموعة قد لا يتوافر بين أفرادها وبين البيئة الجديدة تشابه ثقافي: وهؤلاء يبدون عدم التمسك بالتحفظات الثقافية السابقة تجاه البيئة الجديدة، وقد يمكنهم التوافق مع الوسط الثقافي الجديد، ولكن قد يستغرق هذا وقتاً طويلاً منهم؛ مما يجعل أفرادها عرضة للضغوط والتحديات والعديد من الصعوبات التي قد يظهر تأثيرها السلبي في البيئة الجديدة.

ج- أما المجموعة الثالثة فأفرادها قد يتوافر فيهم تشابه ثقافي بينهم وبين البيئة الجديدة: وهؤلاء قد يظلون متمسكين حريصين على تراثهم الثقافي القديم الذي تربوا عليه، ولا يستسيغون النظم والأوضاع الجديدة في بعض الأحيان، ومن ثمَّ قد يحدث لهم أو بينهم الحالة المقابلة لعملية التوافق مع هذه البيئة (عدم استقرار) بما قد يصاحبها من المشكلات والضغوط التي قد تحول أحياناً بين معظمهم وبين البقاء في البيئة الجديدة (Nisreen, & Seong-Chul, 2017, 5).

وكما هو واضح من هذه العجالة، يظل الشخص هو الأساس، ومدى إدراكه أو عدم إدراكه للضغوط أو استعداده أو عدم استعداده هو الأساس، وأن استسلامه للضغط وعدم المقاومة سوف يدخله في دوامة من الأعراض التي تترك أجهزته، وبالتالي قد تشل وظائفها، وأن الطلاب الدوليين الذين ينتقلون للدراسة بجامعة الأزهر يتعرضون لكثير من الضغوط، سواءً من الناحية الشخصية أو النفسية أو الاجتماعية أو الأكاديمية أو الاقتصادية وغيرها، وربما لذلك تأثير كبير بالتعبية على استكمال دراستهم في مصر، وربما مغادرتها بلا عودة مرة أخرى بسبب تلك الضغوط والمشكلات السابق ذكرها، ولتجنب كل هذا، فلا بد من مساعداتهم في كيفية التغلب على ضغوط وتحديات الحياة الجامعية من خلال أساليب المواجهة الإيجابية؛ حتى يتمكنوا من التعامل مع المواقف الضاغطة على أفضل وجه، ومن هنا جاء الاهتمام بالعمل على زيادة مساحة الوعي لديهم، لاكتشاف أساليب المواجهة الفعالة لتخطي تلك العقبات والتنبؤ بعملية التوافق مع الحياة الجامعية، وهذا هو المغزى من وراء هذا البحث.

مشكلة البحث وأسئلته:

ظهرت مشكلة البحث الحالي من خلال عدة مصادر، منها:

- ما لاحظته الباحث من صعوبة التوافق مع الحياة الجامعية لدى بعض الطلاب الدوليين الدارسين بجامعة الأزهر نتيجة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، والتي قد ينتج عنها العديد من المشكلات كالأحباط والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى، ففقد قدرة الطلاب الدوليين الوافدين من مختلف الجنسيات للدراسة على الاستبصار بحالتهم سواءً كانت سلبية أو إيجابية والمؤثرات التي يتعرضون لها، تعيق قدرتهم على التعامل الإيجابي مع المشكلات التي تواجههم في الحياة الجامعية؛ لذا تعد القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط بمثابة مرآة وانعكاس لما يعيشه هؤلاء الطلاب ويعانون منه؛ حيث قد تدفعهم الأحداث الضاغطة إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، الأمر الذي يؤدي بهم إلى الانطواء على الذات، متجنبين التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وقد تصبح الحياة الجامعية لديهم بلا هدف، كما أن تناول موضوع أساليب مواجهة الضغوط من الموضوعات التي تمت دراستها حديثاً في الوطن العربي، خصوصاً لدى الطلاب الدوليين بالجامعات من مختلف الجنسيات، لذا فقد أصبحت الضغوط بصورها المختلفة تمثل حجر الزاوية في الاضطرابات السيكوسوماتية.

ما قام به الباحث من مراجعة للأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة وثيقة الصلة؛ حيث اتضح أن هناك مجموعة ليست بقليلة سواءً في الدول العربية أو الأجنبية اهتمت بالبحث عن الأساليب المتبعة في مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات في ضوء بعض المتغيرات (النوع، الفرقة الدراسية، التخصص، المعدل التراكمي، تعليم الوالدين، والخلفية الثقافية وغيرها)، كما جاء في دراسات وبحوث كل من: Hahn, (2010)؛ بركات، ٢٠١٢؛ عبد السلام وآخرون، ٢٠١٤؛ الصمادي، ٢٠١٥؛ Reddy et al., (2018)؛ Adegboyega, 2020). ومن جانب آخر فقد اهتمت دراسات وبحوث أخرى بالكشف عن مدى وجود توافق في الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين، والتعرف على ما إذا كانت توجد علاقة أو فروق في التوافق مع الحياة الجامعية وفقاً للمتغيرات السابقة من عدمه، وتوصلت بعض النتائج إلى وجود توافق مع الحياة الجامعية بمستوى يتراوح ما بين المنخفض إلى المرتفع، كما تضاربت النتائج أيضاً في إثبات وجود أو عدم وجود علاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية، أو فروق أو عدم وجود فروق وفقاً للمتغيرات السابق ذكرها Zhang & Goodson, (2011)؛ عبد الكريم، ٢٠١٢؛ Antonova, 2015؛ عثمان، ٢٠١٧؛ حمادنة، ٢٠١٨؛ Byrne, 2019؛ Mendoza, 2019؛ يونس، ٢٠٢١؛ النملة والسحبياني، ٢٠٢١؛ (Alsulami, 2022).

ما قام به الباحث من مقابلات مع بعض المسؤولين عن شؤون الطلاب الدوليين في الجامعة، وبعض أعضاء هيئة التدريس، ووفقاً للدراسة الاستطلاعية لمجموعة من الطلاب الدوليين من جنسيات مختلفة ومواطن متباينة في بعض كليات الجامعة؛ حيث تم طرح بعض الأسئلة عليهم عن الضغوط التي تواجههم في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية وكيفية التوصل إلى حلول للتخلص منها أو على الأقل الحد من تبعاتها، وكانت معظم الإجابات التي تم الحصول عليها تدور حول معاناتهم من ضغوط نفسية تعد مؤشرات لصعوبة توافقهم مع الحياة الجامعية، والتي تؤدي إلى مشكلات أكاديمية ونفسية واجتماعية، فضلاً عن ارتفاع مستوى الضغط بشأن المستقبل المني؛ نتيجة سوء توافقهم مع متطلبات البيئة الجامعة واختلاف الثقافات.

إضافة إلى ما سبق، فإن طبيعة اختلاف الثقافة والمتطلبات المرتبطة بالالتحاق بالجامعة بشكل عام وما يرافقها من التزامات مالية واجتماعية وأكاديمية، فضلاً عن ظروف الطلاب الدوليين بشكل خاص، تدفع هؤلاء الطلاب إلى التعرض للعديد من الضغوط؛ حيث إن الكثير منهم غير متفرغين للدراسة، ومنهم من وفد إلى الدراسة في الجامعة بالتوازي مع التحاق أبنائه وبناته في المؤسسات التعليمية، كما أن العديد من الطلاب الدوليين قد تجاوزوا المرحلة العمرية المتوقعة للدراسة في الجامعة بالنسبة للبكالوريوس أو الليسانس، كل ذلك يؤدي إلى تكوين صورة واضحة عن الذات وعن الأداء وعن التوقعات والإنجاز، وهذا بدوره يشكل المصدر الأساسي للمعاناة من الضغوط، ولأن الضغوط تعد مصدرًا من مصادر سوء التوافق مع الحياة الجامعية والعديد من الاضطرابات النفسية وبعض المشكلات الجسمية الصحية، وأن زيادة التعرض لها يؤدي إلى الشعور بالتهديد وفقدان التوازن الطبيعي، إضافة إلى أن استجابة الطالب للضغوط السلبية تزيد من احتمال ظهور المشكلات النفسية التي تنعكس سلبًا على الجانب الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، مع العلم أن طبيعة أساليب مواجهة الضغوط تلعب دورًا مهمًا في تحديد طبيعة الأثر الناجم عن

الضغوط، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى التعرف على مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها واكتشاف الفروق في بعض المتغيرات الديموجرافية في محاولة للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة البحث لمواكبة متطلباتهم والمساهمة في حل مشكلاتهم المختلفة، وهو ما يمثل المشكلة الحالية.

- وبناءً على ما سبق ومن خلال تقصي الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الراهن وبالطلاب الدوليين تحديداً - وفي حدود ما تم الاطلاع عليه - تبين أنه لم تجر دراسة سابقة تناولت الموضوع الحالي لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر على وجه الخصوص. ووفقاً لذلك، فقد تمثلت مشكلة البحث في عمومها حول الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية التي يمكن أن تتنبأ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر؛ بهدف إكمال مسيرتهم العلمية بنجاح، ويمكن التعرف على مدى النجاح في حل تلك المشكلة من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:
- ١- ما مدى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير النوع (ذكور / إناث) والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية في التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير النوع (ذكور / إناث) والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر؟

أهداف البحث:

يمكن إيجاز أهداف البحث من خلال النقاط الآتية:

- التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال معلومية أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- اكتشاف أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- التعرف على مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- استكشاف الفروق في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمتغيرات النوع (ذكور / إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة)، والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) بين الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- الكشف عن الفروق في التوافق مع الحياة الجامعية وفقاً لمتغيرات النوع (ذكور / إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة)، والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) بين الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.



أهمية البحث:

تضمن البحث أهمية نظرية وأخرى تطبيقية:

فمن الناحية النظرية:

- تبدو أهمية البحث في الفئة التي يتناولها وهم طلاب الجامعة الدوليين، والذين بحاجة ماسة إلى اكتشاف وحل مشكلاتهم والضغوط التي يتعرضون إليها بين الحين والآخر؛ نظرًا لانتقالهم من مجتمع إلى مجتمع آخر، ومن ثقافة إلى ثقافة أخرى.
- إلقاء الضوء على مصادر الضغوط المختلفة واكتشاف أساليب مواجهتها لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- التعرف على أهم أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية التي يعاني منها العديد من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- كما وتعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة في جامعة الأزهر بجمهورية مصر العربية التي يحاول الباحث من خلالها التعرف على الأساليب والاستراتيجيات الإيجابية التي يتبعها الطلاب الدوليين لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط وصعوبات مختلفة جراء التحاقهم بالجامعة؛ من أجل الحصول على التوافق السليم مع الحياة الجامعية، والتصدي لأي مشكلات قد تحول بين تحقيق مسيرتهم العلمية، فضلًا عن استكشاف الفروق بين الطلاب الدوليين وفقًا لعدد من المتغيرات.

وأما من الناحية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال الإرشاد النفسي والأكاديمي وخاصة لدى الطلاب الدوليين من ثقافات متباينة، والذين يعانون من الضغوط وسوء التوافق مع الحياة الجامعية؛ بهدف إزالة ما يثقل كاهلهم ويعوق تحقيق أهدافهم.
- حث الطلاب على استخدام أساليب مواجهة الضغوط الفعالة للتعامل مع المشكلات وتحديات البيئة الجامعية، حتى يتمكنوا من تجاوز أزماتهم، والتوافق مع الحياة الجامعية بشكل إيجابي، وتحقيق مسيرتهم العلمية التي يتطلعون إليها.
- قد تفيد نتائج البحث الحالي في لفت أنظار ذوي الاختصاص والقائمين على رعاية الطلاب الدوليين، سواء داخل الجامعة أو خارجها في مساعدتهم على التعامل الإيجابي مع الضغوط والعقبات الناتجة عن البيئة الجامعية والمجتمع الخارجي، وخفض التوتر الناتج عن ذلك، واختيار أساليب المواجهة الفعالة التي تزيد من تقديهم وتقديرهم لأنفسهم، وتشعرهم بقدرتهم على المواجهة والضبط لأحداث الحياة الصعبة التي يتعرضون لها، والسعي نحو تحقيق التوافق السوي مع الحياة الجامعية.
- مساعدة الأخصائيين في إعداد البرامج الإرشادية والتدريبية والعلاجية للتخفيف من الضغوط التي يتعرض لها الطلاب الدوليين في الحرم الجامعي، وكيفية توجيههم إلى الأساليب الناجحة في مواجهتها والتغلب عليها لتحقيق الجوانب الأكاديمية.

مصطلحات البحث:

سوف يكتفي الباحث هنا بعرض مصطلحات البحث من الناحية الإجرائية، على أن يتم التطرق إليها باستفاضة في الجانب النظري، وذلك على النحو الآتي:

١- أساليب مواجهة الضغوط Stress Coping Styles: مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، يسعى الطالب الدولي من خلالها إلى التخفيف من حدة الضغوط واختزال حدتها إلى أدنى حد ممكن بما يتناسب مع قدراته وإمكاناته؛ بهدف التوافق مع الحياة الجامعية، وأداء رسالته في الحياة، والحفاظ على الطاقة النفسية، وتحقيق الجوانب الأكاديمية التي يطمح إليها، وتقاس إجرائيًا من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب وفقًا لمقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في البحث الحالي.

ويمكن تعريف أساليب مواجهة الضغوط التي تم اختيارها في البحث الحالي إجرائيًا من خلال الآتي:

أ- أسلوب الالتجاء إلى الله Religious coping strategy: ويقصد به استعانة الطالب بخالقه، والالتزام بالعبادات والذكر للتخفيف من وطأة المواقف الضاغطة، والحرص على الانضباط، والحفاظ على الشرائع الإسلامية في الاستقامة، وضبط النفس، وأداء الفرائض، والابتعاد عن المحرمات، والرضا بقضاء الله وقدره، دون إفراط أو تفريط فيما فرض عليه.

ب- أسلوب التحليل المنطقي Logical analysis strategy: ويشير إلى سعي الطالب على مواجهة الضغوط من خلال التحليل العلمي العقلاني، واقتراح العديد من البدائل والحلول للتعامل مع المواقف الضاغطة، ووضع التصورات المقترحة للخروج من المشكلة والتحديات التي تواجهه، مع الاستفادة من الضغوط السابقة التي تعرض لها.

ج- أسلوب التركيز على الحل Problem solving focused strategy: مجموعة من العمليات التي تؤدي بالطالب إلى التفكير بحلول متعددة تصلح لموقف ضاغط أو مثير معين؛ حيث يتم وضع مجموعة من البدائل والحلول الفعالة في حل المشكلة، ثم اختيار أنسب هذه الحلول وأقربها للواقع والتطبيق في مجابهة الضغوط والتحديات التي تواجهه.

د- أسلوب التقييم الإيجابي للذات Positive appraisal strategy: ويقصد منه تقييم الطالب لإمكاناته الشخصية والاجتماعية مع الحدث الذي يقوم بتقييمه على أنه حدث ضاغط، ثم يتساءل عما في إمكانه القيام به لمواجهة هذا الموقف، وبأي أسلوب يواجهه؟ فيقوم باستجماع قدراته وما يتوافر لديه من مهارات وتسخيرها لمواجهة الموقف الضاغط.

٢- التوافق مع الحياة الجامعية Compatibility with University Life: كل عمل يقوم به الطالب الجامعي بهدف التغلب على الضغوط والتحديات التي تعوق إقامة علاقات اجتماعية ناجحة داخل الجامعة، ويحقق له الرضا الذاتي، والثقة في النفس، والرضا عن أدائه الأكاديمي والمناهج الدراسية، ويساعده على تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه في أثناء التحاقه بالجامعة، ويقاس إجرائيًا من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب بعد تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية المستخدم في البحث الحالي.

كما يمكن تعريف أبعاد التوافق المتبعة في البحث الحالي من الناحية الإجرائية على النحو الآتي:

- أ- التوافق الأكاديمي Academic Compatibility: قدرة الطالب على الوصول إلى حالة من الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي، وشعوره بحالة من التناغم في علاقاته مع أساتذته وزملائه في الدراسة ومع البيئة الجامعية.
- ب- التوافق الاجتماعي Social Compatibility: عملية ديناميكية مستمرة تتطلب المواءمة بين الطالب والبيئة الجامعية؛ بهدف تعديل سلوكه للتغلب على الضغوط التي تقف حائلاً بينه وبين إقامة علاقة ودية حميمة، وبين ذاته من جهة وبينه وبين البيئة الخارجية المحيطة من جهة أخرى.
- ج- التوافق الشخصي- العاطفي Emotional Personal Compatibility: أي عمل ينجزه الطالب الجامعي ويحقق له قدرًا من الرضا عن النفس، والقدرة على إشباع رغباته ودوافعه دون يأس أو إحباط من البيئة الجامعية، وتحقيق أكبر قدر من التوافق في العلاقات العاطفية الإيجابية مع الآخرين.
- د- الالتزام بتحقيق الأهداف Attachment Goals Commitment: حرص الطالب الجامعي على إشباع حاجاته ومتطلباته النفسية والاجتماعية والأكاديمية، وتحقيق النجاح في الأهداف التي وضعها لنفسه في أثناء التحاقه بالبيئة الجامعية وفق مكوناتها وضوابطها الأساسية.
- ٣- الطلاب الدوليون International Students: هم طلاب المنح الدراسية متعددو الجنسيات الملتحقون بمرحلة الليسانس أو البكالوريوس بالكليات المختلفة بجامعة الأزهر بمصر.

محددات البحث:

المحددات البشرية: وقد تحددت في المشاركين في البحث من الطلاب والطالبات الدوليين بجامعة الأزهر بالقاهرة، والبالغ عددهم (٣٥٠) طالبًا وطالبة، بواقع (٢١٥) من الأفارقة ذكور وإناث - ١٣٥ من الآسيويين ذكور وإناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٨) عامًا، بمتوسط قدره (٢١,١٣)، وانحراف معياري (٢,٩٠)، ويطلق عليهم في جمهورية مصر العربية الطلاب الوافدين، ولتوحيد المصطلح في هذا البحث سيطلق عليهم اسم الطلاب الدوليين، وهذا هو المسمى الحديث المتعارف عليه حاليًا في معظم الدول.

المحددات الموضوعية: متمثلة في إسهامات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر وقياسها من خلال الأدوات المستخدمة، إضافة إلى المنهج المتبع وهو الوصفي التحليلي، فضلاً عن الأدوات المناسبة، والأساليب الإحصائية الملائمة لتحليل بيانات البحث ومعالجتها.

المحددات الزمانية: وتحددت بالتوقيت والمدة الزمنية لتطبيق أدوات البحث؛ حيث تم تطبيق الأدوات في أثناء في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

المحددات المكانية: وتحددت بالمكان الذي تم تطبيق أدوات البحث فيه، ويضم عدة كليات مختلفة بجامعة الأزهر بالقاهرة.

خطوات البحث وآليات تنفيذه:

للإجابة عن أسئلة البحث واختبار صحة فروضه والتوصل لنتائجه النهائية تم اتباع الخطوات الآتية:

أولاً: الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة

- ١- الإطار النظري للبحث: تم بناء الإطار النظري من خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.
- ٢- الدراسات والبحوث السابقة وثيقة الصلة بموضوع البحث: تم مسح المصادر والمراجع المتخصصة، والدراسات والبحوث العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث للإفادة منها في بناء الإطار النظري له، وتصميم أدواته، ومناقشة النتائج وتفسيرها.

ثانيًا: الجانب العملي للبحث (إجراءات البحث) والذي تضمن:

- ١- مرحلة الإعداد، وقد مرت بالخطوات الآتية:
 - أ- بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط للطلاب الدوليين بجامعة الأزهر وفق ما يلي:
 - (١) تحديد الهدف من المقياس.
 - (٢) تحديد مصادر بناء المقياس؛ حيث تضمنت الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع البحث، والمراجع المتخصصة، والرجوع إلى الخبراء والمختصين.
 - (٣) بناء المقياس في صورته الولية.
 - (٤) عرض المقياس على الخبراء والمختصين (المحكمين) في المجال.
 - (٥) بيان نسب الاتفاق والاختلاف والحذف والإضافة وفق آراء الخبراء والمختصين.
 - (٦) تعديل المقياس في ضوء آراء الخبراء والمختصين.
 - ب- بناء مقياس التوافق مع الحياة الجامعية للطلاب الدوليين بجامعة الأزهر وفق الخطوات الآتية:
 - (١) تحديد الهدف من المقياس.
 - (٢) تحديد مصادر البناء من خلال الأطر والدراسات والبحوث السابقة، والأدوات المستخدمة لهذا الغرض.
 - (٣) صياغة عبارات المقياس في صورة مؤشرات وفق كل قيمة تم تحديدها في القائمة السابقة.
 - (٤) التأكد من الكفاءة السيكمترية للمقياس ومدى صلاحيتها وفق ما عرض في المقياس السابق.
- ٢- مرحلة التطبيق الميداني لمقياسي البحث:

وقد تمت من خلال تطبيقها على عينة عشوائية طبقية من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر بعد الحصول على خطابات الموافقة من الجهات المختصة، مع اتباع الخطوات العلمية المعتبرة في التطبيق.

٣- مرحلة ما بعد التطبيق الميداني:

وفي هذه المرحلة تم جمع المعلومات والبيانات ومعالجتها إحصائيًا وتحليلها، وتسجيل نتائج البحث والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها.

ثالثًا: مرحلة كتابة تقرير البحث

وفي هذه المرحلة تم كتابة تقرير البحث كاملاً في ضوء ما أسفر عنه الجانب الميداني من نتائج، مع تضمينه التوصيات والمقترحات والمراجع والملاحق.

أولاً: الإطار النظري والدراسات السابقة أساليب مواجهة الضغوط:

تعود جذور مصطلح الضغوط إلى بدايات القرن العشرين؛ حيث ظهر من الناحية التاريخية على يد (Cannon, 1932) الذي يعد أول من أهتم بمفهوم الضغوط، فقد قام في بداية القرن العشرين باستخدام مصطلح التوازن الجسدي Homeostasis للتدليل على نزعة الكائن الحي بالاستعانة على مصادرها للمحافظة على حالة الاتزان، فالكائن الحي يدرك الخطر في البيئة، والاستجابة تكون إما بالدفاع أو الهروب (Schwebel, 1990, 136).

ولا يخلو أي فرد أو مجتمع من الضغوط، فقد أشار تقرير صادر من مركز الجامعات للصحة النفسية، والذي شارك فيه (١٥٢) مركزاً إرشادياً على مستوى الجامعات الأمريكية، بعينة قدرها (١٧٩,٩٦٤) طالباً وطالبة من جنسيات متعددة، إلى أن حوالي (٤٣,٩%) من الطلاب والطالبات لديهم ضغوط مرتفعة (HCCM, 2018, 27).

وما زال مفهوم الضغوط من أكثر المفاهيم صعوبة في تحديده معناه، أو في إيجاد تعريف متفق عليه بين علماء النفس، فظاهرة الضغوط معقدة ومتداخلة الأبعاد، وتم تناولها في عديد من المجالات السابقة كالطب والهندسة والفيزياء... إلخ، فكل منهم يستخدم الكلمة وفقاً لمجاله وتخصصه، فيتحدث عنها الأطباء في إطار الميكانيزمات الفسيولوجية، ويستخدمها المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني، ويستخدم علماء النفس كلمة الضغوط في ضوء تغيير السلوك، ويتناولها الإداريون بمعنى التحدي للنظام، واللغويون للتأكيد على المقطع Syllable emphasis، وتم اشتقاق مفهوم الضغط من الكلمة الفرنسية القديمة Distresses والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، ثم تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي تشير إلى التناقض، ثم ظهرت في الإنجليزية الحديثة الحاجة إلى مصطلح يعطي معنى الضغط Pressure والتوكيد Emphasis في آن واحد، ومع الوقت استخدم مصطلح Stress ليعطي هذا المعنى (فونتانا، ١٩٩٤، ١٢-١٣).

وقد ذكرت رودهام (٢٠١٢، ٢٣٣) أن العديد من طلاب الجامعات يستجيبون للضغوط بطرق مختلفة، والبعض منهم يستسلمون لها بيأس لمجرد حدوث أبسط خطأ في خططهم التي رسموها لأنفسهم، وفي المقابل يلاحظ أن هناك العديد من الطلاب الآخرين تبدو لديهم القدرة على مواجهة التحديات بريادة جأش، مستجمعين ما لديهم من إمكانات ذاتية واجتماعية لاحتواء المشكلة، ويتوقف التأثير الذي يمكن أن ينشأ عن احتمال التعرض لأي حدث ضاغط بشكل رئيس على كيفية الفرد له.

فالضغوط كما عرفها (Fincham & Rhodes (2005, 90) هي نتيجة تفاعل يحدث بين الفرد والبيئة المحيطة به، في ضوء تقدير وتقييم الفرد لمتطلبات الموقف، وفي ظل عدم توافر الإمكانيات المادية والعقلية المطلوبة للتعامل مع الموقف.

والضغوط من وجهة نظر الخولي (٢٠٠٨، ٦٨-٦٩) هي مجموعة ردود الأفعال الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنتج عن مواجهة سلسلة من الأحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالفرد، والتي ينتج عنها خلل في التوازن، يعقبه فتور يؤثر بشكل سلبي في دافعية الفرد نحو التعامل مع تلك الضغوط.

أما الضغوط وفقًا للتعريف الذي ذكره كل من (Al Sunni & Latif, 2014, 156) فهي مجموعة متنوعة من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية، تؤدي إلى الإجهاد والضييق، وانخفاض القدرة على التعامل مع الواجبات الحياتية.

يستخلص من التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم الضغوط مجموعة من النقاط، هي على النحو الآتي:

- تظهر الضغوط بمختلف صورها نتيجة تفاعل بين كل من المثير البيئي الذي يتعرض له الفرد واستجابته لهذا المثير (Fincham & Rhodes, 2005).
- تحدث الضغوط في الغالب نتيجة رد فعل الفرد لمواجهة الأحداث الخارجية نتيجة انعدام التوازن بين المتطلبات وقدرته على إشباع تلك المتطلبات (الخولي، ٢٠٠٨).
- عندما يفشل الفرد في التعامل مع المشكلات الناتجة عن الضغوط يصاب بالإجهاد والضييق وفقدان القدرة على التعامل مع المتطلبات الحياتية (Al Sunni & Latif, 2014).

وبناءً على ما جاء في التعريفات السابقة أمكن للباحث استخلاص تعريف الضغوط بأنها حالة تسيطر على الطالب عندما تكون هناك أعباء أو متطلبات، سواءً كانت متطلبات أكاديمية أو مادية أو معنوية أو جسدية، تفوق إمكاناته وقدراته النفسية والجسدية، وتعيقه عن مواجهة هذه المتطلبات، يصاحبها مجموعة من الأعراض الانفعالية والفسولوجية والسلوكية.

أما عن أنواع للضغوط، فهناك العديد منها، والتي أمكن الحصول عليها من خلال التقسيمات المختلفة التي وضعها الباحثون للضغوط؛ حيث الغالب في تقسيمها جاء حسب تأثيرها، سواءً من الناحية السلبية أو من الناحية الإيجابية، وذلك على اعتبار أن الضغوط ليست كلها سلبية، بل قد تكون إيجابية تؤدي إلى استثارة قدرات الفرد ودفعه نحو مزيد من الجهد لإنجاز المهام، وهذا ما أكد عليه منصور والبيلاوي (١٩٨٩، ٧) بقولهما: "إنه بجانب الضغوط ذات التأثيرات السلبية التي تسبب توترًا يؤدي إلى إنهاك الجسم، واعتلال الصحة النفسية للفرد، فهناك ما يؤدي منها إلى استثارة قدراته، وتنشيطها لمواجهة صعوبات الحياة، والارتفاع بمستوى الأداء، وهو ما يساهم في وصول الفرد إلى حالة الاتزان النفسي".

وقد جمعت النوايسة (٢٠١٣، ٢٧-٣١) غالبية أنواع الضغوط التي يعاني منها الأفراد على حد سواء، وأوضحت بأن هناك ثمانية أنواع من الضغوط تمثلت في الآتي: الضغوط الحياتية، وتتضمن العديد من أنواع الضغوط، كالضغوط النفسية اليومية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الأسرية وغيرها، دون أن يدركوا مسببات تلك الضغوط، فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط، وهم في أغلب الأحيان يتعرضون لتلك المصادر، سواءً كانت داخلية من داخل الفرد كالشعور بالإحباط، أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وضغوط المعيشة. الضغوط المهنية: وتبدو في ضغوط العمل والشعور بحالة من الإجهاد العقلي والجسمي، وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقًا، أو نتيجة لعوامل عدم الرضا، أو نتيجة الأجواء العامة التي تسود بنية العمل، أو نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعًا. الضغوط الذاتية: وهي الناتجة عن طموح الفرد الزائد والدافعية الكبيرة في التميز عن الآخرين. الضغوط المادية: والتي تنتج عن فقدان قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته. الضغوط الزوجية: وتظهر من خلال ما يستدل به من فقدان التوافق الزوجي، إما بسبب اختلاف العمر بين الأزواج، أو بسبب اختلاف الوضع الاجتماعي بينهم، أو اختلاف المستوى الثقافي وسمات الشخصية. الضغوط الصحية: والتي

تبدو بوضوح من خلال إصابة الفرد ببعض الأمراض العضوية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية، فهي تشكل مصدرًا كبيرًا للضغوط. الضغوط النفسية والعائلية: متمثلة في تدخل العائلة الممتدة في حياة الأبناء أو الالتزامات المادية نحوهم وغيرها. وأخيرًا الضغوط الاجتماعية: متضمنة فقدان قدرة الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة الاجتماعية.

يمكن القول إذاً بأن هناك أنواعًا عديدة للضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان في حياته، يوجد بينها نوع من التداخل يصعب تجاهله، وهو ما يؤكد على صعوبة الفصل التام بين هذه الأنواع، فمثلاً: الضغوط المؤقتة يمكن أن تكون في الوقت نفسه ضغوطاً إيجابية أو سلبية، وقد تكون أيضاً ضغوطاً حادة أو بسيطة، كما أن الضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية قد تكون في الوقت نفسه ضغوطاً مؤقتة أو مزمنة، وجميعها لها مميزاتا وعيوبها، إلا أن الجانب المسيطر منها هو الجانب السلبي.

وعن مصادر الضغوط عمومًا، فقد اتضح أنها تنشأ نتيجة التفاعل بين الفرد ومجموعة من العوامل الداخلية ومنها الشخصية، متمثلة في العوامل العقلية والانفعالية والجسمية، إضافة إلى العوامل الخارجية، متضمنة أحداث البيئة الاجتماعية. وقد صنف الغريز وأبو أسعد (٢٠٠٩، ٣٣-٣٧) مصادر الضغوط إلى ستة مصادر هي كما يلي: المصدر الأول: الأحداث والمشكلات النفسية الداخلية: الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل، ويدفعه على مقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها لدفع المقاومة والاستعداد للمواجهة، لكن عندما تتحول الانفعالات إلى مشكلة فهي بمثابة مصدر من مصادر الضغط والاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية. المصدر الثاني: الظروف والمشكلات الصحية: تعد الأمراض مصدرًا من مصادر الضغوط، وهي نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط، مما يفسر تزايد نسبة تعرض الأفراد للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو في أثناء الامتحانات أو في السفر أو تزايد الأعباء التي تتطلب مزيدًا من العمل الإضافي والتركيز الشديد. المصدر الثالث: الظروف والمشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية: الحياة الاجتماعية والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة، من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، وتوجه الأفراد عمومًا للكفاح والدفاعية والرضا عن مستوى الحياة، أما عندما تكون الحياة الاجتماعية محملة بمشكلات وأحداث ومواقف يومية مستمرة، فقد تدفع الكثير من الأفراد إلى ضغوط اجتماعية مختلفة، وقد تسبب لهم العجز عن التوافق الاجتماعي. المصدر الرابع: ظروف وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي: وهي مجموعة من الضغوط الأكاديمية تعوق التعلم الكفاء، ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي، والعجز عن الإنجاز وكراهية الدراسة، وما يصاحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر. المصدر الخامس: التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة: إذ تعد وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية، وما يتوافر من مستلزمات تكنولوجية حديثة بأجهزتها ومعدات مثل الحاسوب والفيديو والتلفزيون وشبكة المعلومات (الإنترنت) والتدفق الثقافي المفتوح، كلها أصبحت مصادر للضغوط بالنسبة للفرد، سواءً من يستخدمها أو من يجهل استخدامها. المصدر السادس والأخير: أنماط الشخصية: يبدو منطقيًا أن الشخصية ستؤثر - إذا لم تحدد - الكيفية التي تستجيب فيها بشكل كامل للأحداث والمواقف الضاغطة، وقد أكد الكثير

من المنظرين الأهمية النسبية لأنماط الشخصية في كيفية تأثيرها على الضغط؛ حيث ثبت أن البعض يكون أكثر ميلاً أو مقاومة للضغوط بسبب الشخصية.

في حين صنفت مصادر الضغوط من وجهة نظر كاترين، مراد، وعيسى (٢٠١٩، ٢٤٣) من حيث مكانتها إلى عدة أنواع تمثلت في الآتي: الضغوط البناءة (الإيجابية) في مقابل الضغوط الهدامة (السلبية): ومن أمثلة النوع الأول الزواج والترقي في العمل، ومن أمثلة النوع الثاني المرض ومشكلات العمل ووفاة عزيز. ومن حيث الاستمرار: وتصنف إلى: مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية مثل الحفلات والإجازات ومخالفات القانون). ومن حيث المنشأ: وتتضمن الضغوط الداخلية؛ أي من داخل الفرد كالحاجات والمتغيرات الفسيولوجية والطموحات والأهداف وغيرها، في مقابل الخارجية، وهي التي تصدر من البيئة الخارجية، وهي كثيرة ومتعددة كالضوضاء والظروف الطبيعية والملوثات وغير ذلك. ومن حيث المكان الذي تحدث فيه: كضغوط العمل والمنزل والمؤسسات التربوية ومشكلات الشارع... إلخ. ومن حيث عدد المتأثرين بها: وتصنف إلى عامة؛ أي التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث الحياتية المختلفة على أرض الواقع، في مقابل الخاصة التي تؤثر على فرد واحد أو مجموعة من الأفراد كالأحداث المتعاقبة. ومن حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة: ويمكن تصنيفها إلى: (خفيفة، معتدلة، وشديدة). وأخيراً من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه الضغوط المختلفة كالمجال الاقتصادي والسياسي والاجتماعي.

كما تعددت الآثار الناتجة عن الضغوط، من بينها ما ذكره الغريز وأبو أسعد (٢٠٠٩، ٥٢-٥٣) وهي على النحو الآتي: الآثار الجسمية Corpuscle effects: وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسدي والربو والصداع والحساسية الجلدية. الآثار النفسية Physiological effects: وتتضمن التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتاب والأرق وانخفاض تقدير الذات. الآثار الاجتماعية Social effects: متمثلة في إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وفقدان القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة. الآثار السلوكية Behavioral effects: وتتضمن الارتجاج وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء. الآثار المعرفية Cognitive effects: وتشمل الاختلال والاضطراب والتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط.

هذا عن الضغوط عمومًا، والتي اتضح من خلال العرض السابق أنها من الموضوعات المتشعبة والشائكة كما يعتقد البعض، وبناءً على ما ذكر، يمكن القول: أن الضغوط أيًا كانت صورها، فقد أصبحت تشكل جزءًا من حياة الأفراد والمجتمعات، خاصة لدى الطلاب الدوليين الملتهقين بالجامعات؛ نظرًا لما يعترضهم من معوقات دراسية، فضلًا عن كثرة تحديات هذا العصر، وزيادة مطالبه، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط، ومن الصعب تفاديها أو تجاهلها، ولا يتوقف تأثيرها على الجوانب الشخصية فحسب، بل تنعكس آثارها في العديد من الجوانب العضوية والنفسية، لذا فهناك ضرورة ماسة للكشف عن أساليب المواجهة الإيجابية لتحقيق المطالب والغايات، والوصول إلى حالة من التوافق السليم مع الحياة الجامعية.

وإذا كان موضوع التعامل مع الضغوط من الموضوعات المعقدة والمتشابكة، فإن أساليب التعامل معه أكثر تعقيدًا وتشابكًا، لا سيما أن بعضًا من جوانبه لا إرادي يصعب التحكم

به حتى عند الأشخاص الأسوياء، والقسم الآخر إرادي ملحوظ، ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب المواجهة مع الضغوط التي بدأ الاهتمام بدراستها منذ الستينيات؛ حيث تعد الدراسة التي قام بها (Murphy, 1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح مواجهة الضغوط؛ وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف والأحداث الضاغطة للسيطرة عليها (Lazarus & Folkman, 1984, 14).

ولأهمية أساليب المواجهة فقد ذكر (Dumciene & Malinauskas, 2017: 3) ضرورة تدريب طلاب الجامعات على كيفية مواجهة الضغوط في حياتهم الجامعية؛ حيث يتعرض العديد منهم حال التحاقهم بالجامعة إلى العديد من الضغوط الأكاديمية والمشكلات النفسية والاجتماعية، تؤثر سلبيًا على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي والشعور بانخفاض الثقة وفقدان الشعور بالأمن، وقد يكون سبب هذه الضغوط انخفاض التوافق مع الحياة الجامعية؛ إذ تشير البحوث في هذا الصدد إلى أن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية يعد أول انفصال للطلاب عن المحيطين به من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وهذا بدوره يجعلهم يعانون من ضغوط وتحديات وتغيرات نفسية كبيرة وضغوط حادة نسبيًا، ففي الغالب ما يكون هؤلاء الطلاب غير متأكدين من قدراتهم في مواجهة الضغوط والتحديات، وبالتالي يؤثر هذا على مستوى توافقيهم وأدائهم الأكاديمي ويقلل من تقديرهم لذاتهم، لذا فإن الاهتمام بأساليب مواجهة الضغوط، يعد من عوامل النجاح لطلاب الجامعات.

ولقد تنوعت التعريفات التي تناولت مفهوم أساليب مواجهة الضغوط بالرغم من اتفاقها على نفس الوظيفة التي تقوم بها ألا وهي تطويع الموقف الضاغط والتغلب على المصاعب لتحقيق التوافق السليم مع الحياة، كما تتفق على إيجابية الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يواجهها، فهناك من يعرفها بوصفها عملية، وآخر يصفها بأنها أسلوب، والبعض الآخر يعتبرها استراتيجية، وهناك من يرى بأنها جهدًا أو سلوكًا، ويمكن عرض وجهات النظر المختلفة التي تناولت المفهوم على النحو الآتي:

يعرف (Boyd, 2002, 930) أساليب مواجهة الضغوط بأنها عملية يتم من خلالها تدبر الفرد للمطالب والانفعالات الناتجة عن الضغوط، وهي عملية عمدية ومخططة، والمواجهة الإيجابية تقود إلى التوافق والتوازن بين الصحة والمرض، والقيام بالوظائف الاجتماعية، وحينما لا يواجه الفرد الضغوط الحياتية بإيجابية، يحدث سوء التوافق وتدهور الوظائف الاجتماعية.

بينما يعرفها عسكر (٢٠٠٣، ١١) بأنها مجموعة من الحيل الدفاعية التي يحاول الفرد من خلالها مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها بمختلف صورها في حياته اليومية، والتي تتوقف مقوماتها سواءً كانت من الناحية الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقًا لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته وإمكاناته المختلفة في تحمل تلك الأحداث ومقاومتها قدر المستطاع، وطبقًا لاستجابته التوافقية نحو مواجهتها دون إحداث أية آثار جسمية أو نفسية أو انفعالية عليه.

فيما يعرف (Folkman, 2010, 902) أساليب مواجهة الضغوط على أنها مجموعة من الأفكار والسلوكيات والمهارات التي يستخدمها الأفراد في شؤون حياتهم لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للأحداث والمواقف الحياتية الضاغطة.

ويتفق (Aitken, 2011, 52) مع التعريف السابق على أن أساليب مواجهة الضغوط ما هي إلا مجموعة من الأفكار والأفعال المرنة الواقعية التي يقوم بها الفرد لمواجهة المشكلات والتحديات من أجل خفض مستوى الضغوط الناتجة عن الحياة.

ويعرف كل من (Mostafapour, Aziz, Soroush, & Gamary, 2015, 736) أساليب مواجهة الضغوط بأنها الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية والانفعالية التي يقوم بها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، وتقليل نتائجه السلبية.

أما أساليب مواجهة الضغوط من وجهة نظر ساندرسون، عيسى، وعلي (٢٠١٩، ٢٢٣) فهي عملية وظيفتها الأساسية هي خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له؛ أي بمثابة الجهد الذي يبذله الشخص للسيطرة على الضغط.

في ضوء التعريفات السابقة ووجهات النظر المختلفة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط، يتضح التنوع في مظاهر الأساليب، فقد تكون ذات طابع معرفي (تخطيطي) أو سلوكي (أساليب التحول السلوكي) أو انفعالي (تفريغ المشاعر) أو ذات طابع اجتماعي (طلب الدعم من الآخرين)، إضافة إلى أن أساليب مواجهة الضغوط مثلها مثل العديد من التعريفات النفسية الاجتماعية التي يصعب أن نقدم لها تعريفاً موحدًا، إلا أن الاتفاق وتوحيد الهدف من أساليب المواجهة هو التخلص من الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية الناتجة عنه، وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن استخلاص بعض النقاط، من بينها:

- أنها عبارة عن عملية مخططة تقود الفرد إلى التدبر وإحداث عملية التوافق والتوازن بين الصحة والمرض والقيام بالوظائف الاجتماعية (Boyd, 2002).
- تمثل بعض الطرق أو الحيل لمحاولة تغيير الظروف والأوضاع الغير مرغوبة وجعلها أقل تهديدًا (عسكر، ٢٠٠٣).
- سلوكًا توافقيًا الهدف منه تجاوز أو حل الموقف الضاغط (Folkman, 2010; Aitken, 2011).
- استراتيجيات سلوكية ومعرفية وانفعالية تهدف إلى الوصول لحالة من التوافق وخفض النتائج السلبية (Mostafapour et al., 2015).
- مجموعة من الجهود التي يبذلها الفرد للتخلص من الموقف الضاغط (ساندرسون وآخرون، ٢٠١٩).

وبناءً على ما سبق يمكن القول بأن معظم التعريفات التي عرضت، استندت إلى التوجه المعرفي السلوكي، والذي يقوم باستخدام الجانب المعرفي والسلوكي معًا، كونها سلسلة من عمليات التفكير أو سلسلة من النشاطات السلوكية التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة في البيئة. ومن ثمَّ أمكن للباحث استخلاص تعريف أساليب مواجهة الضغوط في البحث الحالي على النحو الآتي: مجموعة من النشاطات أو السلوكيات التي يستخدمها الطالب الجامعي بوعي وإدراك، ويوجهها نحو تحقيق طموحاته وأهدافه، ومن أجل إضعاف أو تخفيف الآثار النفسية والانفعالية والجسمية المترتبة على المواقف أو الأحداث الضاغطة، والتوافق مع الحياة الجامعية وتحقيق الجانب الأكاديمي، وهي تختلف من حيث طبيعتها، إما معرفية أو سلوكية.

ولكي تتحقق أساليب مواجهة الضغوط بشكل فعال ويتم تنفيذها بشكل صحيح، فهناك بعض الأهداف التي تسعى إليها تلك الأساليب، لا بد من الأخذ بها حتى تؤدي ثمارها وتصل إلى الغاية المستهدفة، من بينها ما أوضحه Lazarus & Folkman (1984, 141-153) بأن أساليب مواجهة الضغوط في الغالب تسعى إلى تحقيق هدفين أساسيين هما:

١- تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المتمركزة على الانفعال: وتتضمن جهوداً للسيطرة وضبط الانفعالات المترتبة على المشكلة، كالغضب والقلق والاكتئاب، وتقليل آثارها النفسية والسيكولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة، وتم التمييز بين مجموعتين من الأساليب لتحقيق هذا الهدف:

أ- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: متضمنة لجوء الفرد إلى المهدئات وأساليب الاسترخاء.

ب- أساليب نفسية داخلية: وتشمل الحيل الدفاعية المختلفة.

٢- السيطرة على المشكلة من خلال المواجهة المتمركزة حول المشكلة: ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق إيجاد حل للمشكلة.

ولقد حاول العديد من مؤسسي النظريات والنماذج تفسير ظاهرة الضغوط وكيفية مواجهتها، وتنوعت هذه النظريات والنماذج وفقاً لاختلاف الأطر النظرية التي انطلق كل واحد منهم من خلالها، سواءً فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما أنها اختلفت فيما بينها بناءً على مسلمات وافتراضات كل منها، ويمكن عرض بعض هذه النظريات والنماذج من خلال السطور الآتية:

فوفقاً لنظرية سيلي (Hans Selye) الذي يعد من الرواد الأوائل الذين فسروا كيفية حدوث الضغوط وأساليب مواجهتها، عندما وضع مفهوم زملة أعراض التوافق العام (Gas) General adjustment-Syndrome؛ حيث أوضح أن الضغوط تظهر من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لأي مطلب أو حدث، وهي استجابة غير نوعية يعبر عنها "بزملة" وهي أعراض من أجل حدوث توافق مع متطلبات البيئة والحياة الاجتماعية، وكذلك يرى أن أعراض هذه الاستجابة الفسيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من أجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها، كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التوافق العام التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وهي على النحو الآتي: المرحلة الأولى: الإنذار بالخطر: وتتعلق بإدراك الفرد لخطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة، فتتنشط ميكانيزمات التوافق لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدي لزيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الدم، وزيادة ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة لحدوث اضطرابات جسمية وضيق في التنفس. المرحلة الثانية: المقاومة: وتختص بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط، بجانب استخدامه لميكانيزمات التوافق مع الحياة، مع محاولة إحداث رد فعل لتوافق كافٍ، بالإضافة لما تنسم به هذه المرحلة من تزايد في حدة الأعراض، كما أنه عندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط في أثناء هذه المرحلة، فإن ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات، كالاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية). المرحلة الثالثة: وتسمى بمرحلة الإجهاد: وسميت بذلك لأنها تؤدي إلى ضعف مقاومة الفرد وعدم كفاءتها في دفع

الموقف الضاغط، بالإضافة لاستخدامه الزائد والمستمر للميكانيزمات الدفاعية واستنزاف الطاقة اللازمة لمواجهة هذه المواقف، وهو ما يجعل علامات الإرهاق تظهر على الفرد وتقلل من قدراته على الأداء، وذلك مع اعتلال صحته وإصابته بالاضطرابات في حالة استمرار هذه الحالة (Selye, 1976, 8-21).

أما نموذج التقييم المعرفي للضغوط والذي يطلق عليه أيضًا (نموذج التوافق مع البيئة، ونموذج التفاعل مع الضغوط) الذي أسسه (Lazarus, 1966) وهو أول من قدم هذا النموذج، وانطلقت فكرته الأساسية في تفسير الضغوط ومواجهتها من خلال معادلة (Levin, 1936) القائمة على فكرة المجال الحيوي من أهمية النظر إلى كل من الفرد وبيئته المادية والاجتماعية لفهم وتفسير السلوك الإنساني (Rodgers, 1980, 71). وقد رأى كل من (Lazarus et al., 1982, 218) أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته على التوافق في جوانب الحياة المختلفة، كما أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير)، وللطريقة التي يقيّم بها الفرد علاقته بالبيئة المحيطة، وإن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد، بل إن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية، هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر. كما ركز (Lazarus, 2000, 680) في نمودجه هذا على التقدير الشخصي للحدث الضاغط؛ حيث إنه يعد ذا تأثير على عملية المواجهة، كما أشار أيضًا إلى دور المشاعر الإيجابية والسلبية، وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة، فافترض أن المشاعر السلبية تزيد من سوء الحدث الضاغط، أما الإيجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة، ويمكنها إشباع المصادر التي استنفدت الفرد في أثناء الموقف الضاغط الذي تعرض له، كما افترض بأن أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد هي ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيقية.

وبناءً على نموذج العوامل المتعددة الذي وضعه (Moos & Schaefer, 1986) والذي يعد من أشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، أنها تمر بمراحل ثلاث: المرحلة الأولى: وهي مجموعة من العوامل الديموجرافية والشخصية التي تتعلق بشخصية الفرد، والعوامل البيئية المحيطة به، وتفاعل العوامل الشخصية والاجتماعية وعلاقتها بإدراك الفرد للحدث الضاغط. المرحلة الثانية: وتتضمن ثلاث خطوات: الأولى: وتتعلق بإدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط: وهو يبدأ بشكل مفاجئ بعد صدمة الحدث الضاغط، ثم يزداد وضوحه حتى يتم إدراك جوانبه ونتائجه مما يسهل على الفرد مواجهته. والثانية: تشتمل على الأعمال التي تهيأ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط: والتي تحاول مساعدته على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على مشاعره السلبية التي خلفها الحدث، وشعوره بقدرته وكفايته على التحكم فيه. أما الثالثة: فهي محاولة الفرد اتخاذ أسلوب لمواجهة الموقف: وذلك بهدف استعادة توازنه النفسي والتوافق مع الحياة. أما المرحلة الثالثة والأخيرة من مراحل النموذج عمومًا: فهي تعد بمثابة محصلة لتفاعل جميع العوامل السابقة بهدف مواجهة الموقف، وقد تكون المواجهة ناجحة، وقد تكون فاشلة عندما يخفق الفرد في تحقيق التوافق النفسي؛ مما يهدد بظهور الاضطرابات النفسية (حسن، ٢٠١٣، ٧١). وقد أثبت هذا النموذج على أن كلاً من العوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية لها دور في اختيار أساليب المواجهة؛ حيث وجد أصحاب هذا النموذج أن الإناث يعتمدن على أساليب الاقتراب والتجنب بدرجة أكبر من الذكور، وفيما يتعلق بالعوامل الشخصية، فإن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يعتمدون على المواجهة أكثر من التجنب، وبشكل

عام، فإن مصادر المواجهة الشخصية مثل كفاءة الذات ومصدر الضبط الداخلي هي متغيرات ترتبط بالمواجهة (نور الدين، ٢٠١٠، ٨٥).

وطبقًا لنموذج أنماط المواجهة الذي قام بإعداده (Krohne 2002, 1567) والذي افترض من خلاله أن ميول المواجهة المعتادة متمثلة في اليقظة والتجنب المعرفي، يمكن اعتبارهما بعدين مستقلين من أبعاد الشخصية، وبناءً على ذلك صنف الأفراد إلى أربعة أنواع تبعًا لأنماط المواجهة (النمط الحساس، النمط المنطوي، النمط المرن، والنمط القلق). وفكرة هذا النموذج تقوم على أسلوبين من أساليب المواجهة، الأول: وهو اليقظة، والثاني، وهو التجنب المعرفي، وقد اعتبرهما كرون بعدين من أبعاد الشخصية، وأن النوع الثالث من الأفراد أفضلهم في التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة وهو نمط التوافق المرن.

ووفقًا لنموذج استراتيجيات المواجهة الذي قدمه (McClure 2007, 204) من خلال دراسة لخبرات الطلاب الدوليين، فقد حدد أربع متغيرات أساسية تم التعرف عليها من قبل الطلاب وهي: (علاقة الطالب بالإشراف، التهميش الأكاديمي، التهميش الاجتماعي، والتشجيع). كما تم تحديد مجموعة من أساليب المواجهة الإيجابية متمثلة في: (التحديد الذاتي، المساندة من قبل الزملاء، والأساليب الاستكشافية). وفكرة هذا النموذج تدور حول التوصل إلى عملية التوافق الجيد للطلاب الدوليين من خلال عرض أهم المشكلات التي تواجههم، كتمهيش العلاقات مع الزملاء والأساتذة، والتهميش الاجتماعي والمتمثل في الانفصال عن الأصدقاء والأسرة، والصعوبات في التفاعل الاجتماعي، وهما يؤديان إلى ضعف العلاقات الاجتماعية، إضافة إلى التهميش الأكاديمي والتنظيمي والذي يسبب سوء التوافق الدراسي. وأن أهم الأساليب التي يستخدمها الطلاب لمواجهة هذه التحديات هي المساندة المقدمة من قبل الزملاء، متضمنة المساندة الانفعالية، الأكاديمية، الشخصية، ومساندة الزملاء في المناهج التعليمية.

يتبين من خلال استعراض النظريات والنماذج الخاصة بالضغط وأساليب مواجهتها، أن العلماء لم يجمعوا على تفسير جامع للضغط والمواجهة، لذا يلاحظ أن لكل منهم وجهة نظره الخاصة في تفسير ظاهرة الضغط، ففي حين ركزت نظرية سيلبي باعتبارها متغير تابع يتمثل في استجابة الفرد للمثيرات أو العوامل الضاغطة التي تكون بمثابة المتغير المستقل، وهو ما يشير إلى تركيز النظرية على الطابع الفسيولوجي لرد فعل الفرد تجاه العوامل الضاغطة؛ حيث أوضحت أن استجابة الفرد للضغط فسيولوجية، ويعبر عنها بمجموعة أعراض تظهر من خلال مراحل التوافق العام الثلاث التي تشملها الاستجابة وتكون بغرض تحقيق التوافق مع العوامل الضاغطة، ركز نموذج التقييم المعرفي للضغط على أهمية العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته، وتقييم وإدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، والتي تكون إما داخلية نتيجة لإدراك الفرد وتقييمه لها، أو نتيجة تفاعله مع عوامل خارجية متعلقة بأحداث البيئة ذاتها؛ بمعنى أن الضغط متغير وسيط بين الفرد وبيئته وكيفية توافقه في مواجهة هذه الضغوط، فإن كانت أساليب المواجهة فاشلة يؤدي ذلك إلى الشعور بالضغط، وإن كانت تلك الأساليب ناجحة فيؤدي ذلك إلى التغلب على الضغوط، وبالنسبة لنموذج العوامل المتعددة فقد انصب اهتمام أصحابه على العوامل الأساسية التي تؤثر في استجابة الفرد للضغط التي تواجهه، وقد أكد هذا النموذج على دور العوامل الشخصية في المواجهة الفعالة. في حين ركز نموذج أنماط المواجهة على نوع الشخص المعرض للضغط، وذكر بأن الشخص المرن هو الذي يمكنه المواجهة وتحدي الضغوط التي تقابله، وأن المواجهة تتطلب اليقظة العقلية والتجنب المعرفي، أما نموذج أساليب المواجهة فقد

كانت فكرته تحدي الضغوط والتوصل إلى عملية التوافق الجيد للطلاب الدوليين في البيئة الجامعية من خلال أساليب المواجهة الإيجابية.

وحول تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط التي تناولها علماء النفس، فهي كثيرة ومتعددة، وهذا التعدد في التصنيف ينتج عن تباين التوجهات النظرية التي يتبناها كل باحث. فقد أشار الشرفاوي (١٩٩٤، ٩٩-١٠٠) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تتضمن استراتيجيات ثلاث، تندرج داخلها مجموعة من الأساليب الفرعية، يمكن توضيحها على النحو الآتي: أولاً: استراتيجية المواجهة: متمثلة في اتخاذ إجراءات حاسمة ضد أي مشكلة تعترض الفرد، ووضع خطة فعالة ومنطقية للتغلب على المشكلة، واستبعاد التفكير في المشكلات الأخرى، وانتظار اللحظة المناسبة للحل. ثانياً: استراتيجية التماس العون: متضمنة اللجوء إلى الدين والتمسك بشريعة الله وسنة رسوله، واللجوء إلى الدعم الاجتماعي العملي متى تطلبت الحاجة لذلك، واللجوء إلى إطلاق مشاعر القلق والضيق. وثالثاً: الاستراتيجية السلبية: وتضم الرفض والإنكار، التحرر الذهني، التحرر السلوكي، والتقبل والمعاشة.

فيما صنف Tamers (2002, 13-15) من خلال دراسته أساليب مواجهة الضغوط إلى ثلاث استراتيجيات هي:

- ١- أساليب المواجهة المتمركزة على المشكلة: والتي تهدف إلى تحويل الحدث الضاغط، وتشتمل على عنصرين مهمين: الاستعداد (البحث عن المعلومات والتخطيط)، والفعل (حل المشكلة والمواجهة الفعالة)، كما تشتمل أساليب المواجهة المتمركزة على المشكلة على أساليب خاصة وأسلوب وحيد عام وهي:
 - أ- المواجهة الفعالة: وهي الجهود التي يقوم بها الفرد لتغيير أو إزالة الأحداث الضاغطة، واتخاذ الإجراءات التي يتم توجيهها نحو الضغوط المختلفة التي تواجهه في حياته اليومية.
 - ب- التخطيط: ويشمل جمع المعلومات، واستعراض الحلول الممكنة للمشكلة، وغير ذلك من الجهود التي تتضمن التخطيط من أجل التوصل إلى حل المشكلة.
 - ج- البحث عن المساندة والدعم الاجتماعي: وتعني البحث عن المساندة العامة والمحددة من قبل أفراد الأسرة والأقران، ويتم توجيهها لحل مشكلات الحياة الاجتماعية.
 - د- المواجهة المتمركزة على المشكلة (العامة): والمقصود منها استخدام الأساليب الخاصة السابقة معاً في حل المشكلة والتغلب على الضغط الناتج عن أحداث ومواقف الحياة المتنوعة.
- ٢- أساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال: والتي تهدف إلى تغيير استجابة الفرد نحو الضغوط، ويوجد العديد من أساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال من بينها:
 - أ- التجنب: ويتضمن كل الجهود المعرفية والسلوكية للحفاظ على تفكير الفرد بعيداً عن الضغوط.
 - ب- الإنكار: وهو إنكار وجود الضغوط، وإبعاد الفرد نفسه عنها قدر المستطاع.
 - ج- البحث عن المساندة الاجتماعية (الانفعالية): وذلك من قبل الأفراد المحيطين في البيئة.
 - د- إعادة التقييم الإيجابي: ويقصد به محاولة إيجاد الشيء الجيد في الموقف الضاغط.
 - هـ- العزلة: متمثلة في ابتعاد الفرد عن الأنشطة الاجتماعية التي تثير غضبه، ومحاولة تجنب التحدث عن الضغوط.
 - و- التنفيس: أي إطلاق سراح الانفعالات، والتصرف بشكل خارج عن المعتاد.
 - ز- الاجترار: ويتضمن تركيز الفرد على مشكلته، وعلى الآثار المترتبة التي يمكن أن تنتج عنها.

٣- أساليب المواجهة التي لم تصنف على أنها تركز على المشكلة أو تركز على الانفعال وتشمل:

- أ- البحث عن المساعدة الاجتماعية غير المحددة: وتتضمن طلب المساعدة الفعالة، أو المساعدة الانفعالية، أو كليهما معًا.
- ب- التدين: بمعنى ممارسة الشعائر الدينية والمشاركة في الأنشطة الدينية، ويعرف هذا الأسلوب بالواجهة الدينية.

وفي تصنيف آخر قام به عبد المعطي (٢٠٠٥، ١٠١-١٤٣) اتضح من خلاله أن أساليب مواجهة الضغوط تنطوي على أربعة أساليب لتغيير نمط حياة الفرد والتوصل إلى حالة من الاستقرار النفسي والتوازن الانفعالي هي على النحو الآتي: أولاً: الأساليب المعرفية: وهي تلك الأساليب التي تعتمد على إعمال العقل، والتحليل المنطقي للمشكلة وبحثها من كافة الجوانب، وتتضمن الأساليب المعرفية التأمل الإيجابي للأحداث الحياتية، والوعي الانتقائي، والتنويم المغناطيسي الذاتي، والتطعيم الانفعالي والذي يقصد به مساعدة الفرد على المعايضة الذهنية للمواقف التي تسبب له القلق والتوتر والضغط، إضافة إلى إعادة البرمجة العقلية كإعادة التقييم المعرفي، وإعادة ترتيب الأفكار، ووقف الأفكار السلبية وتعديلها. ثانياً: الأساليب البدنية النفسجسمية: وتتضمن مجموعة من الأنشطة الرياضية كالنشاط البدني المنتظم متمثلاً في النظام الغذائي المتوازن، وتجنب صعوبات النوم من خلال الابتعاد عن التفكير في المشكلات اليومية التي تعرض لها الفرد، والوعي الحسي، وتنظيم عملية التنفس، والمشى التأملي والاستمتاع بالطبيعة، والاسترخاء العضلي العصبي، والتغذية الراجعة البيولوجية. ثالثاً: الأساليب الوجودية والروحية: متمثلة في التفكير حول معنى الحياة وإعطاء قيمة لها، والتمسك بالشرائع والقيم الدينية، وذكر الله عز وجل في كل وقت وحين، والدعاء والتضرع إلى الله باستمرار، والصبر على المكارم والشدائد. رابعاً وأخيراً: الأسلوب المعتمد على تغيير نمط حياة الفرد: ويقصد به تعديل القوالب والأساليب الحياتية النمطية التي اعتاد عليها الفرد واستقرت نفسياً لديه دون محاولة تغييرها أو التعديل منها، والتي تعتمد على فكرة أن الفرد يستطيع التحكم في بيئته الاجتماعية، ويمكنه استخدام أساليب عديدة لتفسير أسلوب حياته وتغييره للأفضل، ومن ذلك تخطيط الأهداف الحياتية، وإدارة الوقت بحكمة دون إفراط أو تفريط فيه، والتدريب على حل المشكلات بالأليات العلمية، والضبط الذاتي في المواقف والأحداث الحياتية المتعددة، وتنمية شبكة الدعم الاجتماعي مع الآخرين.

وفي تصنيف لكل من (Kirchner, Gil, & Amador (2012, 6) اتضح من خلاله أن أساليب مواجهة الضغوط تتضمن نمطين هما: أساليب المواجهة التي تعتمد على الاقتراب من الموقف الضاغطة، وتشير إلى المحاولات السلوكية والمعرفية للمواجهة المباشرة للمواقف الضاغطة، متمثلة في بعض الاستجابات كالتحليل المنطقي، والخطط المنظمة، وطلب التوجيه والمساعدة والمعلومات، وإعادة تقييم المشكلة. ثم أساليب المواجهة التي تعتمد على التجنب، وتتضمن المحاولات المعرفية والسلوكية لتنظيم الحالة الانفعالية السلبية الناجمة عن الضغوط، والتنفيس عن الذات، وطلب البدائل، والتقبل والتجاهل.

وللوصول إلى أساليب المواجهة الإيجابية للتعامل مع الضغوط والأزمات، فقد وضع عبد الرازق (٢٠٠٦، ٤٢٤-٤٤٣) مجموعة من المحددات اللازم توافرها حتى يمكن للفرد مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة بفعالية من أهمها: سمات وخصائص الفرد الشخصية: فالأفراد

الذين يتسمون بخصائص إيجابية كالفعالية الذاتية، والصلابة النفسية، والتوكيدية، والتفاؤل، والضببط النفسي، وتقدير الذات، وقوة الأنا، والثقة في النفس، والتدين، يكونون أقدر على اجتياز الضغوط التي تلم بهم، أما الأفراد الذين يتصفون بخصائص شخصية سلبية فهم أقل قدرة على مواجهة الضغوط. ومن المحددات أيضاً شدة الموقف الضاغط: فكلما كان الموقف ضاغطاً كان إفراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية، وهو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية، وبالتالي يؤثر على الحالة الانفعالية وعلى استجابات الفرد بشكل عام، وبالتالي إذا كان الموقف الضاغط خطيراً كلما حاول الفرد جاهداً مواجهته بإيجابية، أما إذا كان الموقف الضاغط أقل شدة فقد يؤدي بالفرد إلى تأجيله إلى أوقات أخرى. وآخر هذه المحددات السياق الثقافي والاجتماعي للفرد: فالفرد لا يمكنه التخلص من الأنماط الثقافية التي نشأ في أطرها، حتى لو ابتعد عن ثقافته الأصلية التي نشأ وتربى عليها يظل خاضعاً للعادات والتقاليد بالرغم من تعرضه لمؤثرات ثقافية مختلفة وجديدة عن ثقافته، فعلى سبيل المثال: الثقافة الغربية تشجع على أساليب المواجهة التي تركز على حل المشكلة، في حين يلاحظ أن الثقافة الشرقية والإسلامية قد تقبل الحدث الضاغط وتستسلم للقدر واللجوء إلى الله، وهذا نادراً ما يحدث في الثقافة الغربية، وهنا يمكن القول: أن أساليب المواجهة قد تختلف باختلاف المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للبلد الواحد.

وامتداداً لما ذكر في المحور السابق، يستخلص أن طلاب الجامعات عموماً والطلاب الدوليين تحديداً، يواجهون العديد من التحديات والضغوط المختلفة في البيئة الجامعية، الأمر الذي يستوجب عليهم استخدام الأساليب والاستراتيجيات الإيجابية للتغلب عليها؛ حتى يمكنهم التوافق مع الأحداث والمواقف والمشكلات الجامعية، والحفاظ على الاستقرار النفسي والتوازن الانفعالي، والوصول إلى حالة من الصحة النفسية والجسدية في الحياة الجامعية، وأن نجاح أساليب المواجهة في مساعدة هؤلاء الطلاب مرتبط بالوعي لديهم في كيفية اختيار الأساليب الملائمة لمعالجة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها بين الحين والآخر.

أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين:

لاحظ الباحث في الآونة الأخيرة بحكم طبيعة عمله في جامعة الأزهر والتعايش مع الطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات في أثناء الالتقاء بهم في جلسات الإرشاد الأكاديمي ومن خلال المحاضرات، أنهم يعيشون حالة من فقدان الاستقرار، نتيجة ما طرأ على عالم اليوم من صراعات وتناقضات وتزايد المشكلات بسبب زيادة مطالب التغيرات التكنولوجية والثقافية، مما نتج عن ذلك وباء يسمى الضغوط، ويندرج تحت المسمى العديد من التحديات الشخصية والنفسية والاجتماعية والأسرية والاقتصادية وغيرها، فضلاً عن مشكلاتهم الناتجة عن ظروف اللغة واختلاف الثقافة، الأمر الذي ظهرت انعكاساته على أدائهم الأكاديمي وتوافقهم مع الحياة الجامعية؛ حيث اتضح أنهم يعيشون حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر والتهديد وسوء الاستقرار النفسي، وبالطبع، فمن الطبيعي أن يكون لكل هذا الأثر السلبي على التوازن في المجال الحيوي (النفسي، الجسدي، والسلوكي).

وبرغم الإيجابيات المتعددة للدراسة التي يتمتع بها الطلاب الدوليين في الخارج، إلا أنهم يواجهون العديد من الضغوط والتحديات المختلفة بمجرد وصولهم إلى بلد الدراسة. فهناك ضغوط أكاديمية، ويأتي في مقدمتها حاجز اللغة، واختلاف النظام التعليمي، ومناهج التعليم، وطرق التدريس الجديدة، فضلاً عن الضغوط الشخصية المتعلقة بالدعم المادي للطلاب وحاجتهم ربما للأعمال الإضافية لكي يوفوا بمستلزمات الدراسة والعيش باستقرار في بلد الدراسة

التي قدموا إليها (Hofer, 2009, 277)، إضافة إلى الضغوط الثقافية نظراً لاختلاف أسلوب الحياة؛ مما قد يؤدي لإصابة الطلاب بالصدمة الثقافية والشعور بالوحدة والعزلة (Binsahl & Chang, 2012, 23)، وهذا الشعور بالصدمة الثقافية قد يستغرق وقتاً لكي يتوافق الطلاب الدوليين مع الظروف الثقافية الجديدة في بلد الدراسة، وقد لا يستطيع البعض منهم الوصول إلى مستوى مقبول من التوافق؛ مما يؤدي بهم إلى الانسحاب من الجامعة والعودة مرة أخرى إلى بلادهم الأصلية (Mukthiyala, 2013, 64).

فالضغوط بالنسبة للطلاب الدوليين بمثابة عقبة رئيسة في تحقيق مسيرتهم العلمية، ونتيجة لتلك الضغوط التي تعيق النجاح في الجانب الأكاديمي، فهم بحاجة ماسة إلى مزيد من خدمات الدعم والتسهيلات المتعددة من الجامعات، وهم كغيرهم من الطلاب الدوليين حول العالم، يواجهون العديد من المشكلات، وهذا ما أكد عليه الحربي (٢٠١٥، ٣) في دراسته التي أجراها على طلاب المنح في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة؛ حيث أوضح أن هؤلاء الطلاب يواجهون عدداً من المشكلات والضغوط الأكاديمية التي يمكن أن تعرقل تحصيلهم ومسيرتهم الأكاديمية، وتؤثر بصفة عامة على توافقيهم النفسي والاجتماعي.

ومن المعروف بأن الضغوط تعيق توافق الفرد مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي تعيق توافقه مع نفسه ومع المجتمع، وحتى يتمكن الطلاب الدوليين من تحقيق أهدافهم ومسيرتهم العلمية على الوجه الأمثل، فكان لزاماً عليهم اللجوء إلى الأساليب الفعالة لحل تلك المشكلة، ومن بين أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الطلاب الدوليين، ما ذكره بركات (٢٠١٢، ٩٦) والتي تمثلت في البحث عن المساعدة، التنفيس الانفعالي، الإحجام المعرفي، والتحليل المنطقي. ويضيف عبد السلام وآخرون (٢٠١٤، ٣٢٦) بعض الأساليب الإيجابية والسلبية، فمن الناحية الإيجابية اللجوء إلى الدين، المساندة الاجتماعية، التركيز على الحل، والتركيز على المشكلة، ومن الناحية السلبية تضمنت بعض الحيل الدفاعية، والانسحاب من المشكلة، كما استخلص Reddy et al., (2018, 533) مجموعة من أساليب المواجهة الإيجابية التي يلجأ إليها الطلاب الدوليين كالتخطيط لحل المشكلة، طلب المساندة، التقبل، والتفكير المنطقي، بينما أكد Adegboyega (2020, 3) في دراسته بأن أكثر أساليب المواجهة التي يستعين بها الطلاب الدوليين تضمنت تقبل الأمر الواقع، تحمل المسؤولية، وأساليب المواجهة المتمركز على الحل.

وفي ضوء التصنيفات السابقة لأساليب مواجهة الضغوط، ووفقاً لنتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بالطلاب الدوليين، وبناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث مع بعض الطلاب الدوليين في الجامعة، وبطبيعة عمله معهم في الإرشاد الأكاديمي داخل الكلية والاقتراب منهم بصورة ملموسة، وما أكد عليه بعض أعضاء هيئة التدريس القائمين على شؤونهم في بعض الكليات من خلال المقابلات الشخصية، لاحظ وجود فجوة بين إعداد هؤلاء الطلاب وبين تعرضهم لضغوط مختلفة أكثر من غيرهم وبين توافقيهم مع البيئة الجامعية، وأنهم يستخدمون بعض الأساليب التي يحاولون من خلالها مواجهة الضغوط من بينها: اللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي، والتركيز على الحل، وتحمل المسؤولية، والضبط الذاتي، والتركيز على الإيجابيات، وهذا ما دفع الباحث لبحث هذه المشكلة وتقصي سبل المساعدة اللازمة لمواجهة الضغوط التي تقابلهم من خلال الأساليب الإيجابية، والوصول بهم إلى حالة من الرضا والتوافق مع الحياة الجامعية في كل جوانبها، وبناءً على ذلك سوف يتبنى الباحث بعض أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط في البحث الحالي، والتي يمكن توضيحها على النحو الآتي:

- ١- أسلوب الالتجاء إلى الله: ويقصد به أن يستعين الطالب بالله في شؤون حياته، وهذا الأسلوب مرتبط بالجوانب الروحية النقية التي يتميز بها الإنسان المسلم المؤمن بوجود الله والمقتنع بتدبيره لكل أمور العباد في الحياة، فإذا كانت معظم الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط نظرت إلى التوافق في ضوء حاجات الإنسان المادية، وأنه يكافح من أجل إشباع هذه الحاجات بشتى الطرق والوسائل من أجل المحافظة على سلامة حياته في هذه الحياة الدنيا، وتجاهلت هذه الأساليب الحاجات الروحية الخاصة بالطبيعة البشرية والارتباط الوثيق بين حاجات البدن والحاجات الروحية للإنسان، فإن أسلوب الالتجاء إلى الله نظر إلى تحقيق التوافق في ضوء صلة الفرد بربه، وهذا ما أكد عليه أبو المعاطي (٢٠١٠، ٤٠٥) من أن الاتجاه الروحي يضع الحاجة إلى حفظ الدين الذي يتمثل فيه تحقيق ذات المؤمن أو العبودية لله في أول درجات سلم الحاجات الإنسانية، اتفاقاً مع نظرية تجاوز الذات التي تسلم بأن المشكلات الاجتماعية والنفسية مرتبطة بغياب العوامل الروحية، فكلما كانت صلة الإنسان قوية بالله سبحانه وتعالى كلما كان الإنسان أكثر توافقاً وأكثر قدرة على التعامل مع المشكلات والضغوط المختلفة التي تواجهه، وكلما ضعفت هذه الصلة فإن ذلك يكون سبباً أساسياً وكافياً وحده للوقوع في المشكلات.
- ٢- أسلوب التحليل المنطقي: ويشير إلى سعي الطالب إلى التعرف على أساليب مواجهة المشكلة، والتفكير في أكثر من حل لها، ووضع خطة للخروج منها وفقاً للرؤى المنطقية، ومن خلال النظر إليها من عدة زوايا مختلفة، مع الاستفادة من الأحداث والمواقف الضاغطة السابقة، وهو يعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط، إضافة إلى أنه من الأساليب المعرفية التي تؤدي إلى نتائج بناءة في حل الموقف الضاغط، وهذا ما أكد عليه عبد المعطي (٢٠٠٥) سابقاً في تصنيفه لأساليب المواجهة الإيجابية؛ حيث أوضح أن أسلوب التحليل المنطقي بمثابة التأمل الإيجابي للأحداث الضاغطة والوعي بها، وإعادة برمجة العقل باستخدام التحليل المنطقي المعرفي لها، وإعادة ترتيب الأفكار، ووقف الأفكار الهدامة وتعديلها، وأضاف (بركات، ٢٠١٢) أيضاً أنه من الأساليب الفعالة التي يلجأ إليها الطلاب الدوليين في مواجهة ضغوط الحياة الجامعية.
- ٣- أسلوب التركيز على الحل: وهو من الأساليب التي تحقق نجاحاً إذا توافرت فيه بعض الشروط من بينها: أن يكون الفرد على دراية وثيقة الصلة بمهارات حل المشكلات المعرفية والاجتماعية، وأن توجد هذه المهارات في ذخيرته السلوكية تستخدم تحت ظروف معينة، ويجب أن يكون الفرد مدفوعاً بفعالية لمواجهة المشكلة بشكل مباشر، ومن الضروري أن تتوافر لديه القدرة على تنظيم استجاباته ضمن مدى معتدل لكل يسهل تنفيذ مهارات المواجهة المباشرة، ويجب أن يكون لديه أيضاً القدر الكافي من الممارسة والخبرة لاستخدام مهارات المواجهة المباشرة في المواقف الضاغطة للتوصل إلى الحل الفعال. وأسلوب التركيز على الحل هو مجموعة من العمليات التي تؤدي إلى التفكير بحلول متعددة تصلح لموقف أو مثير معين؛ حيث يتم وضع مجموعة من البدائل والحلول الفعالة في حل المشكلة، ومن ثم اختيار أنسبها وأقربها للتطبيق؛ من أجل التغيير في جوانب الحياة بدلاً من الاستسلام والخضوع لها، لتغيير أنماط التفكير، وتفرغ الانفعالات المكبوتة (عدنان، ٢٠١٧، ٢٨).
- ٤- أسلوب التقييم الإيجابي للذات: وهو من الأساليب الإيجابية للتخلص من الأحداث الضاغطة؛ حيث أشار (Lazarus, 2000, 18) بأن الفرد مدفوعاً على الدوام إلى تقييم وتقدير علاقته بالمحيط لمعرفة إلى أي حد يمكن أن تؤثر هذه العلاقة على سعادته الشخصية، وتتعدى كلمة تقييم مفهوم معالجة المعلومات؛ ذلك لأن التقييم هو عملية معرفية متواصلة

يمكن بواسطتها أن يقيم الفرد الموقف الضاغط ومصادره لمواجهته وفقاً للجانب الإيجابي الذاتي، وتتم عملية التقييم الإيجابي للذات بمرحلتين، الأولى: التقييم الأولي Primary-appraisal وهو العملية التي يبحث الفرد فيها عن طبيعة الموقف الذي يمر به، ومراجعة ذاته ومعرفة مدى قدرتها على التصدي للموقف، وما حجم التأثير الذي يمكن أن يخلفه هذا الموقف بالرجوع إلى قيمه وأهدافه ومعتقداته حول ذاته والعالم من حوله. والثانية: التقييم الثانوي Secondary-appraisal: والمقصود منه تقييم الفرد الإيجابي لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية للتوافق مع الحدث الضاغط، متسائلاً عما في إمكانه القيام به لمواجهة هذا الموقف، وبأي طرق أو وسائل يمكن مواجهته؟ وما هي فعالية هذه المحاولات؟ وينشأ هذا النوع من التقييم عند بروز المشاعر السلبية داخل الشخص، فيقوم باستجماع قدراته وما يتوافر لديه من مهارات وخبرات سابقة وتسخيرها لتخفيف المواقف الضاغطة والأحداث السيئة، وهذا يسمى بالمواجهة.

وقد تم اختيار الأساليب السابقة كونها أكثر الأساليب فعالية في مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعات خاصة الطلاب الدوليين منهم، وفقاً لما أكدته نتائج الدراسات والبحوث السابقة، إضافة إلى أن العديد من الباحثين قد حاولوا تحديد تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط من الناحية الإيجابية في البيئة العربية وأكثرها نجاحاً لدى طلاب الجامعات، فاتضح أن أسلوب الالتجاء إلى الله من الأساليب الفعالة في التصدي للضغوط الجامعية، فكما ذكر كل من (الهادي، سليمان، والسيد، ٢٠٢١) بأنه الأسلوب الأكثر اتباعاً في مواجهة ضغوط الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين. وبالنسبة لأسلوب التحليل المنطقي فقد تبين أنه من أكثر الأساليب نجاحاً في التعامل مع ضغوط الحياة الجامعية وفقاً لما أكد عليه (عبد المعطي، ٢٠١٢)، وهذا يتفق مع بعض التصنيفات في البيئة الأجنبية (Kirchner et al., 2012; Adegboyega, 2020)؛ مما يشير ذلك إلى ملاءمته وفعالته في البيئة العربية مع عينة البحث الحالية. وبالنسبة لأسلوب التركيز على الحل فقد وقع الخيار عليه لما ذكره (الصادق، عبد الغني، وعامر، ٢٠١٨؛ والهادي وآخرون، ٢٠٢١) أيضاً، من أنه يؤدي نتائج طيبة في التغلب على ضغوط الحياة الجامعية. أما بالنسبة لأسلوب التقييم الإيجابي للذات فقد تم اختياره لما أكد عليه (Tamers, 2002, 15) حين ذكر أنه أسلوب فعال لإيجاد الحلول البناءة في الموقف الضاغط لدى الطلاب المغتربين، كما أشاد بذلك (الصادق وآخرون، ٢٠١٨) أيضاً وأوضحوا أنه من أنسب الأساليب مواجهة للضغوط الأكاديمية لاعتماد الطالب على ذاته بدلاً من الهروب منها والاستسلام لها.

يستدل مما عرض آنفاً، أن الضغوط أياً كانت الصورة التي هي عليها، فهي حقيقة واقعة في كل المؤسسات الجامعية، ولكنها ليست بالضرورة مفهوماً سلبياً في كل الأحيان كما هو المتعارف عليه عند سماع كلمة ضغط، بل قد تكون لها أحياناً قيمتها الإيجابية للطلاب، وهذا يتوقف على طبيعة أثر الضغط على تلبية متطلباته وتحقيق أهدافه، فإذا ما كانت الضغوط داعمة لهذه المتطلبات والأهداف، فهي بلا شك ضغوط إيجابية بناءة، أما إذا كانت الضغوط عاملاً مؤدياً إلى إعاقة تحقيق هذه المتطلبات والأهداف، فإنها حينئذ تعد ضغوطاً سلبية هدامة ومعرقة لتحقيق الطموحات والغايات التي يسعى إليها الطالب.

ووفقاً لما ذكر في المحور السابق في مجمله، يمكن القول بأن أساليب مواجهة الضغوط خاصة الإيجابية منها، ضرورة مهمة وملحة في عالم اليوم لجميع طلاب الجامعات للتغلب على الأحداث الضاغطة في معترك الحياة الجامعية والواقع الخارجي، وبالأخص الطلاب الدوليين منهم،

كونهم أكثر عرضة لضغوط الحياة الجامعية، فهم يواجهون بشكل متزايد صعوبات متلاحقة، وأساليب المواجهة الإيجابية ما هي إلا مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الطالب للتعامل مع المواقف الضاغطة، سواءً كانت داخلية أو خارجية، إيجابية أو سلبية، بهدف الوصول إلى حلول بناءة تمكنه من السيطرة على المشكلة والتوافق الإيجابي. فلا شك أن الطلاب الدوليين يواجهون العديد من الضغوط أكثر من غيرهم؛ لأسباب متعددة، قد تكون أكاديمية، شخصية، اجتماعية، ثقافية، اقتصادية وغيرها، لها آثار نفسية وتحصيلية واجتماعية سلبية عليهم، الأمر الذي يستوجب مساعدتهم في كيفية تدريبهم على مواجهة هذه الضغوط وتعريفهم بأساليب المواجهة التي تناسب إمكاناتهم. فأساليب مواجهة الضغوط من الحلول الممكنة لإعادة التوافق لدى الطلاب الدوليين إذا ما استدلوا على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيتهم، وهو ما يسعى إليه علماء النفس، فحينما يواجه هؤلاء الطلاب الضغوط يمكنهم تجاوز الأزمة ومعالجة المشكلة.

التوافق مع الحياة الجامعية:

ظهر مفهوم التوافق بعد الحرب العالمية الثانية، مستمداً من علم البيولوجيا Biology واستخدم بمعنى المواءمة أو التكيف Adaptation ثم انتقل بعد ذلك إلى علم النفس ليستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح Adjustment بمعنى التوافق. وينبغي الإشارة إلى وجود فرق بين التوافق والتكيف؛ حيث يشير الأول إلى توافق الفرد مع النفس أو الأشخاص المحيطين به، وبالتالي فالتوافق مفهوم سيكولوجي له علاقة بالمفهوم البيولوجي (المواءمة)، استعاره السيكولوجيين من علم البيولوجيا، وأطلقوا عليه مصطلح التوافق، أما التكيف فيشير إلى قدرة الفرد على التلاؤم مع ظروف البيئة المحيطة وما يطرأ عليها من تغيرات؛ حيث تتحقق الحياة هنا من أجل الحياة، ومن ثمَّ فالتوافق ينطوي على دور أكثر إيجابية من جانب الفرد، بينما التكيف يكون أكثر سلبية ويقوم على التسليم من أجل تحقيق الانسجام (أحمد، ٢٥٠١٤، ٨).

ويعد التوافق في سياقه العام مظهرًا من مظاهر الصحة النفسية، يشعر الفرد من خلاله بالسعادة النفسية مع ذاته ومع الآخرين؛ مما يساهم في تحقيق أهدافه واستغلال قدراته وإشباع حاجاته النفسية الاجتماعية، كما أن التوافق أحد المهارات الأساسية الضرورية في الحياة؛ فكل تغيير في جانب من جوانب الحياة يحتاج إلى التوافق من أجل انسجام الفرد مع نفسه ومع بيئته حوله، وهو من الأمور المهمة الواجب توافرها لتحسين جودة الحياة والتعايش الإيجابي، ويعبر عنه في العلوم النفسية بقدرة الفرد على التوافق مع المشكلات والمواقف الجديدة التي يواجهها في حياته اليومية (Parmarksiz, 2019, 131).

وللتوافق مجموعة من الأبعاد أشار إليها (١٩٩٣، ٥٣) تضمنت التوافق الاجتماعي، وهو القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية، والتوافق الديني، بمعنى الالتزام والوسطية، والتوافق الاقتصادي؛ أي قدرة الفرد على إشباع الجانب المادي لديه، والتوافق الدراسي، وهو النجاح في الأداء الأكاديمي والتحصيلي، ثم التوافق المهني، وهو تحقيق الأداء المهني المطلوب من الفرد، وأيضاً التوافق الأسري، والمتعلق بتحقيق علاقات ودية مع أفراد الأسرة، إضافة إلى التوافق الانفعالي، وهو التوافق الوجداني والتوافق مع الدوافع المتصارعة، فضلاً عن التوافق الصحي، ويختص بتحقيق قدر من الرعاية الجسمية والصحية للفرد، ثم التوافق الثقافي، ويتطلب من الفرد اكتساب قدر كبير من المعارف والمعلومات لفهم الثقافات المختلفة والتوافق معها.

وقد حاول العديد من المنظرين وعلماء النفس التطرق لتفسير عملية التوافق لدى الأفراد في مختلف المراحل العمرية، فقد نظر "Freud" مؤسس نظرية التحليل النفسي على أن التوافق يعتمد على مسلمتين أساسيتين، الأولى مؤداها: "أن هناك حيلاً لا شعورية غير الحياة الشعورية التي يعيشها الفرد"، أما المسلمة الثانية هي: "أن الفرد يولد مزود بغرائز ودوافع معينة، وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقمها إشباعات أو إحياطات، وأن التوافق النفسي هو إشباع الغرائز والرغبات البيولوجية بالصورة التي تسمح بتجنب العقوبات الاجتماعية أو إدانة الذات"، كما يرى فرويد أن عمليات التوافق الشخصي في الغالب ما تكون غير شعورية، وأن الفرد لا يكون واعٍ بالأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته في الحياة اليومية، كما أن توافق الفرد مع المجتمع يمثل حل وسطاً بين الحاجات الداخلية للفرد والمطالب الخارجية للمجتمع، فهي تتبنى طابعاً اجتماعياً يتفق ومقتضيات المجتمع وفق نظمه وتشريعاته وقوانينه وثقافته المتعددة، ويعني ذلك أن الفرد في حالة صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يتقبلها المجتمع وبين المطالب الاجتماعية، كما افترضت النظرية أيضاً وفق أجهزة الشخصية الثلاث، الـ Ego، والأنا الأعلى Super Ego، بأن هناك تكوينات وعمليات نفسية داخل الشخصية تعمل كفريق وفق مبادئ معينة في ظل توجيه الأنا، وعندما يحدث صراعات بين هذه الأجهزة يظهر السلوك الشاذ وعدم التوافق (Freud, 1961, 138).

وتعليقاً على ما ذكره فرويد، فقد عبروا الفرويديون الجدد أمثال "أريكسون، فروم، وموراي"، عن استيائهم من وجهة نظر فرويد القاتمة للإنسان؛ إذ يرون أن بعض عمليات التوافق الشخصي تكون شعورية تماماً، وأن الإنسان يمكن أن يعبر عن دوافع غير أنانية تلقى التأييد الاجتماعي، بالإضافة إلى الغرائز والرغبات البيولوجية (Coan, 1983, 14-15).

أما التوافق من وجهة نظر أصحاب الاتجاه السلوكي بقيادة "واطسون وسكتر" مؤسسي النظرية، فيرتبط تحقيقه بالقبول الاجتماعي، فالفرد الذي يسلك سلوكاً يتفق مع المعايير الاجتماعية يكون سوي التوافق (Gintis & Boules, 1980, 27). ففي رأي واطسون وسكتر أن التوافق عبارة عن عملية تعلم لمجموعة من العادات السوية من البيئة المحيطة، والتي يمكن عن طريقها إشباع الحاجات المختلفة التي يحتاج إليها كل إنسان، وأن تعلم هذه الاستجابات يتم بصورة آلية وبدون قصد شعوري، وخاصة في السنوات المبكرة من العمر، وبضيق أيضاً، أن الهدف الأساسي للمساعدة هو استبدال أو إحلال مجموعة من العادات النافعة أو التوافقية محل العادات الضارة وغير التوافقية، هذا وقد عبر السلوكيون المعرفيون أمثال "باندورا وماهوني" عن استيائهم من اعتقاد واطسون وسكتر بأن عمليات التوافق تتم بدون قصد وبصورة ميكانيكية عن طريق الإثبات البيئية؛ حيث يرى "باندورا وماهوني" أن بعض عمليات التوافق تتم بصورة قصدية تماماً (Coan, 1983, 7-16).

وفي رأي أصحاب الاتجاه الإنساني الذي أسسه "Maslow" أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، وأن الكائن الحي ينشط ليحقق إشباعاً لحاجاته، ويؤكد كذلك بأن سلوك الإنسان ليس محكوماً بالدوافع المشبعة، بل محكوماً بالدوافع غير المشبعة، فالفرد الذي يبحث عن التقدير والاحترام من الآخرين قد أشبع دافع الجوع، ولو لم يشبع هذا الدافع لما فكر في التقدير والاحترام، كما أن الفرد المتوافق ذاتياً واجتماعياً يتصف بالتلقائية وتقبل الذات وتقبل الآخرين (Maslow, 1970, 36). وفي رأي (Allport, 1953, 107) أن التوافق هو هدف كل كائن حي، ويعتبره دافعاً أساسياً للسلوك، وبمعنى آخر، أن كل فرد يتوافق مع بيئته بطريقته الخاصة به وبأسلوبه

الشخصي. ويضيف (Gurard, 1982, 80-182) أيضًا بأن التوافق يتحقق للفرد عندما تنمو الذات، ويتبع الأساليب السلوكية التي تؤدي إلى إحداث التغييرات المناسبة في الذات الواقعية، وإدخال خبرات جديدة بالتكوين الشخصي لديه، وبالسماح لهذه الخبرات أن تدخل ضمن التنظيم الشخصي، أو من خلال تنظيم الذات بطريقة شعورية، حينها يزول الشعور بالتناقض والصراع الذي يهدد الفرد وبالتالي ينعدم الشعور بالتوتر ويتحقق التوافق.

أما التوافق وفقًا لنموذج التوافق الدراسي للطلاب الدوليين الذي قدمته "Jon Dunn" للكشف عن معوقات التوافق لديهم، فقد استنتجت أن التحديات التي تواجه هؤلاء الطلاب تنشأ من كونهم طلابًا، وكونهم مغتربين يدرسون خارج بلادهم، وقامت بتحديد العناصر المرتبطة بالتوافق مع البيئة الجامعية، فوجدت أن نجاح الطلاب الدوليين يصبح أكثر تعقيدًا بسبب العوامل الثقافية والتي تؤدي إلى مشكلات مضاعفة أكثر من الطلاب المحليين، وتوصلت إلى عشر عوامل يمكن من خلالها التنبؤ بالتوافق الدراسي الناجح للطلاب الدوليين، تمثلت في: (التخصص الأكاديمي، إتقان اللغة، الإنجاز الأكاديمي، الإقامة، الأنشطة اللامنهجية، العلاقة بالأقران، التفاعل داخل الكلية، التأهيل قبل المغادرة، الحالة المادية للطلاب، والتوعية والنصائح)، ولكي يحصل الطالب على التوافق، فلا بد من اطلاعه على ثقافة البلد المضيف (Vichai, 2011, 32-40).

ووفقًا لنموذج التوافق بين الثقافات الذي أعده "Anderson" فقد نظر إلى التوافق على أنه استجابة أو رد فعل للتغلب على الصعوبات والعقبات في الثقافة الجديدة؛ حيث يمكن للفرد اختيار طريقة من بين أربع طرق تم تصنيفها على أنها من أكثر الطرق لحدوث التوافق مع الثقافة الجديدة وهي: (تغيير البيئة، تغيير الذات، التوقف، والتجنب)، وهذا الطرق بدورها تتطلب أربع استجابات لإتمام التوافق هي: (التكامل، الانفصال، الاستيعاب، والتمهيش)، وتعد استراتيجية التكامل الأفضل في الوصول إلى التوافق في الثقافة الجديدة، كما أن هناك بعدان أساسيان وضروريان للتوصل إلى التوافق الإيجابي هما: الحفاظ على الهوية الثقافية الخاصة بالطلاب، والحفاظ على التفاعل الاجتماعي في الثقافة الجديدة المختلفة (Otlu, 2010, 15).

وتعليقًا على ما سبق، يتضح أن فرويد نظر إلى التوافق بأنه يحدث عندما تكون الأنا مسيطرة على كل من الهو والأنا الأعلى وإشباع الغرائز والرغبات البيولوجية بالصورة التي تسمح بتجنب العقوبات الاجتماعية، وهذا يتعارض مع وجهة نظر المنظرين الجدد في النظرية الذي رأوا بأن التوافق عملية شعورية لإشباع الدوافع والتأييد الاجتماعي والرغبات البيولوجية. ووفقًا لوجهة نظر أصحاب الاتجاه السلوكي، فيوجد ثمة اختلاف فيما بينهم؛ حيث رأى الرواد الأوائل أمثال "واطسون وسكندر"، أن التوافق عملية آلية تتم من خلال الدعم البيئي، أما السلوكيون المعرفيون أمثال "باندورا وماهوني" فإن التوافق عملية عمدية، والفرد هو المسؤول عنها وليس العوامل البيئية فحسب، ويستخلص من ذلك أن مفهوم التوافق في رأي الاتجاه السلوكي هو اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة لمعاملة الآخر التي سبق أن تعلمها وأدت إلى خفض التوتر إذا أشبعته دوافعه وحاجاته، سواءً بشكل آلي أو قصدي، وهو ما يطلق عليه بنظرية التعلم. وبناءً على وجهة نظر أصحاب الاتجاه الإنساني فقد أكدوا على فرضية التوافق؛ حيث في رأيهم أن التوافق هو غاية الكائن الحي لإشباع الدوافع، ويعتبرون التوافق دافعًا أساسيًا للسلوك، وإشباع الحاجات، والوصول إلى نمو الذات وتحقيقها. وتعليقًا على نموذج التوافق الدراسي للطلاب الدوليين، يمكن القول: أنه فسر سوء التوافق لديهم من خلال وجود مشكلات، ومن أجل الحصول على توافق ناجح مع البيئة الجامعية يجب تأهيل الطالب قبل قدومه إلى البلد المضيف

وقبل مغادرة وطنه. وفيما يتعلق بنموذج التوافق بين الثقافات، فمن الواضح أن أنصاره نظروا إلى التوافق على أنه استجابة للتغلب على العقبات في الثقافة الجديدة، وأن ارتباط التوافق بالاستراتيجيات الملائمة التي يستخدمها الفرد لها تأثير فعال على مستوى الضغوط التي يتعرض لها في حياته، ولكن في ظل مجموعة من الأساليب، كتغيير البيئة، وتغيير الذات، والتوقف أحياناً والتجنب أحياناً أخرى، فهي عوامل ضرورية ولازمة لتحقيق عملية التوافق السليم.

وفي الحقيقة أن التوافق مع الحياة الجامعية هو أحد أبعاد التوافق العام؛ حيث إن التوافق العام يشير إلى التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وإمكانات وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات حياته، بينما التوافق مع الحياة الجامعية محصلة تفاعل الطالب الإيجابي مع جامعته أو كليته المنتسب إليها، والذي يظهر بوضوح في إنجازه الأكاديمي وارتقائه الشخصي، فالطالب المتوافق مع حياته الجامعية هو الذي يحصل على معدلات دراسية مرتفعة، ويتم دراسته بنجاح حتى تخرجه، بينما الطالب غير المتوافق أو غير المنسجم مع الحياة الجامعية يحصل على معدلات منخفضة (فايد وقاسم، ٢٠١٢، ٢٤٠).

فالتوافق مع الحياة الجامعية واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية؛ إذ إن الطالب يقضي فترة طويلة في حياته الجامعية، وأن توافقه مع مناخ الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية، يمكن أن ينعكس على تحصيله الأكاديمي، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها، والطلاب المتوافقين جامعياً باستطاعتهم الحصول على نتائج دراسية أفضل، ويمكنهم المشاركة في البرامج الطلابية، وحضور الدورات المختلفة، وهم أكثر احتمالاً لإنهاء دراستهم الجامعية من غير المتوافقين من أقرانهم (شوكت، ٢٠٠٠، ١٠٣).

وعلى النقيض من ذلك، فإن سوء التوافق مع الحياة الجامعية له العديد من الآثار السلبية المترتبة على ذلك، من بينها فقدان الانتماء للجامعة، والتأخر في سن الزواج، واحتمالية عدم إكمال الدراسة؛ وذلك لما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات تؤدي إلى الفشل في مواجهتها لاضطراب الهوية وربما تأزمها في بعض الأحيان، ويصاحب ذلك ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية كالوحدة والاعتراب واليأس والاكتئاب وقلق المستقبل، الذي يعد طلاب الجامعات أكثر استعداداً لها مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه (الأحمد وأبو علام، ٢٠٠٩، ١٨).

لذا يستنبط الباحث من خلال ما تم عرضه سلفاً، أن التوافق مع الحياة الجامعية ذا أهمية بالغة لطلاب الجامعات؛ لما له من آثار إيجابية على الإنجاز الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي مع الأساتذة والزملاء، ففقدان التوافق مع الحياة الجامعية يمثل إعاقة للطالب عن القيام بأداء المهام المطلوبة منه في أثناء مسيرته الجامعية، سواءً ما يرتبط منها بالجوانب التعليمية أو ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية مع الغير، ومن ثمَّ فمحصلة ذلك ضعف التحصيل الدراسي، أو محاولة الانسحاب من الجامعة.

هذا وقد أخذ مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية حيزاً واسعاً في الدراسات النفسية خلال السنوات الأخيرة من قبل العلماء والباحثين، وقد اختلف علماء النفس تحديداً في تعريفهم لهذا المفهوم باختلاف المنحى الذي ينتهي إليه كل واحد منهم، وباختلاف الرؤى النظرية والشخصية والاختبارات والمقاييس النفسية؛ إذ نال مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية التعريف الأوسع في

تعريفات الدراسات النفسية المعاصرة، ومن التعريفات التي جاءت حول التوافق مع الحياة الجامعية ما يلي:

أشار علي (٢٠٠٨، ٤-٥) في تعريفه للتوافق مع الحياة الجامعية على أنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها، وتحقيق أكبر مستوى من التوافق بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية، متمثلة في الأساتذة والزلاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية والمواد الأكاديمية المختلفة.

فيما عرف كل من Abdullah et al., (2010, 497) التوافق مع الحياة الجامعية بأنه مفهوم متعدد الأوجه، ينطوي على مجموعة من الأبعاد المتعددة في النوع والدرجة، الأمر الذي يتطلب التأقلم مع متطلبات الحياة والتحديات المتعاقبة، وهذه الأبعاد تتضمن التوافق الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق العاطفي، التوافق الشخصي، والتوافق مع معايير الجامعة.

كما عرف التوافق مع الحياة الجامعية من وجهة نظر الريدي (٢٠١٢، ٤٣٠) بأنه قدرة الطالب الجامعي على تكوين علاقات طيبة وودية مع أعضاء هيئة التدريس وزملائه في الدراسة.

بينما نظر كل من باهي، شحاتة، فؤاد، وسالم (٢٠١٥، ١٧٢) إلى التوافق مع الحياة الجامعية على أنه حالة يكون فيها الفرد من ناحية، ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى، مشبعة تمامًا من خلال علاقة منسجمة بينه وبين بيئته الاجتماعية.

والتوافق مع الحياة الجامعية وفق تصور كل من Ahmad, Anwar, & Khan (2017, 22) عملية يتم من خلالها التعامل مع التوترات والضغوط والتحديات والصراعات الحياتية لتلبية احتياجات الطالب الجامعي؛ من أجل تطوير ذاته، وتحقيق طموحاته، وانسجامة مع الواقع المحيط والبيئة الجامعية، والحفاظ على علاقة سلسة مع البيئة الخارجية.

بينما عرف كل من Bishop et al., (2019, 34) التوافق مع الحياة الجامعية بأنه مفهوم يتضمن أربع مجالات، لكل منها تعريف محدد يرتبط بالآخر، التوافق الأكاديمي: ويتمثل في قدرة الطالب الجامعي على تلبية المتطلبات الأكاديمية المختلفة للنجاح في تجربة الكلية، والتوافق الاجتماعي: وهو القدرة على النجاح في الجوانب الاجتماعية وإقامة العلاقات الشخصية كتكوين صداقات مختلفة في الكلية. والتوافق الشخصي / العاطفي: ويقصد به قدرة الطالب الجامعي على تحقيق الراحة النفسية والجسدية والشعور بالرضا والسعادة. وأخيرًا مجال الالتزام بتحقيق الأهداف: ويعني قدرة الطالب الجامعي على تحقيق الغايات التعليمية، والالتزام بضوابط وقوانين المؤسسة التربوية التي ينتهي إليها، ودرجة الارتباط بالكلية التي التحق بها.

ووفقًا لما تم توضيحه في التعريفات السابقة، يمكن استخلاص بعض النقاط، وهي على النحو الآتي:

- أن التوافق مع الحياة الجامعية حالة من التوافق والتأقلم مع متطلبات الحياة الجامعية (علي، ٢٠٠٨).
- قدرة تتضمن تكوين علاقات ودية مع أعضاء هيئة التدريس وزملاء الدراسة (الريدي، ٢٠١٢).
- حالة تتمثل في الانسجام بين متطلبات الفرد وبيئته الخارجية (باهي وآخرون، ٢٠١٥؛ Ahmad et al., 2017).

- مفهوم متعدد الأبعاد في عدة جوانب، يتضمن قدرة الطالب في تلبية المتطلبات الأكاديمية والجوانب الاجتماعية، وتحقيق الراحة النفسية، والالتزام بأهداف المؤسسة الجامعية (Abdullah et al., 2010; Bishop et al., 2019).

ومن خلال استعراض التعريفات المختلفة للتوافق مع الحياة الجامعية، يتضح أنه سلوك يقوم به الطالب الجامعي، أو رد فعل تجاه المواقف الضاغطة المتنوعة التي يتعرض لها في حياته الجامعية، إضافة إلى شحذ قدراته وتسخيرها لتحقيق المواءمة والانسجام مع الحياة الجامعية، والتصدي للضغوط الجامعية بمختلف صورها، الأكاديمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وأحداث الواقع الجامعي السلبية التي قد يتعرض لها الطالب بين الحين والآخر، تلك هي مؤشرات التوافق الجامعي.

وبناءً على ما تقدم في التعريفات المختلفة التي تناولت مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية، أمكن للباحث استخلاص تعريف التوافق مع الحياة الجامعية على أنه قدرة الطالب الجامعي على إشباع حاجاته ومتطلباته، النفسية والأكاديمية والاجتماعية، والشعور بحالة من التنغم في علاقته مع أساتذته، وزملاء الدراسة، والبيئة الجامعية، وتحقيق النجاح في الأهداف التي وضعها لنفسه عند التحاقه بالجامعة من خلال مكوناتها الأساسية، والالتزام بقوانين الجامعة ومتطلبات العمل الأكاديمي.

يستخلص من المحور السابق عمومًا، أن التوافق مع الحياة الجامعية هو أحد المفاهيم العصرية التي لها دور فعال في تنظيم حياة طلاب الجامعات بشكل إيجابي، والتعامل مع أعضاء هيئة التدريس، والزملاء، والمجتمع الجامعي، وتحقيق أكبر قدر من الرضا الذاتي، والتحلي بالثقة، والمشاركة في مختلف الأنشطة الاجتماعية، والتوصل إلى أعلى مستوى في الجانب الأكاديمي.

التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين:

تعد عملية التوافق مع الحياة الجامعية من الأهداف الرئيسة التي يسعى إليها الطلاب الدوليين من أجناس مختلفة؛ لما لها من انعكاس على تفاعلهم الاجتماعي وتحصيلهم الأكاديمي وإكمال مسيرتهم العلمية على الوجه الأمثل؛ إذ تمثل الجامعة بالنسبة لهم بيئة جديدة لم يألفوها من قبل حينما كانوا في المراحل الدراسية السابقة في بلادهم، فهناك اختلاف كبير بين البيئتين في كثير من النواحي، وبالتالي فإن قرار الطلاب بدخول الجامعة والاستقلال بشكل جزئي عن الأسرة أو الحياة التي اعتادوا عليها، يعد انتقالاً من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد؛ حيث تشهد هذه المرحلة الكثير من التغيرات النمائية، وقد يعاني الطلاب الدوليين فيها عددًا من الصراعات والاضطرابات لتطویر ما يسمى بالهوية الذاتية، أو تشكيل هوية جديدة في هذه البيئة.

كما يمثل التوافق الجامعي لدى الطلاب الدوليين تحديًا كبيرًا؛ لأنه يتضمن التوافق العام مع مناخ مختلف، وضرورة اكتساب اللغة، وكيفية التواصل مع الثقافة الجديدة، ودراية بأمور الدين، والسياسات الجديدة المختلفة، والتفاعل مع أبناء الوطن الأصليين، وكذا التوافق مع السياق العام للبيئة، والنظام المتبع، وتقبل الواقع، والالتزام بقوانين الجامعة، والنظام في عمليات الحضور، فضلًا عن الاهتمام بالخدمات الصحية المختلفة وغيرها من ظروف الحياة الجديدة، وهو ما يجعل من عملية التوافق الجامعي لدى هؤلاء الطلاب أمرًا في غاية الأهمية من أجل نجاحهم في مهامهم الأكاديمية المختلفة، وينتج عن هذه العوائق والاختلافات ضغوطًا متعددة،

تؤثر بدورها تأثيرًا مباشرًا على ضعف الأداء وعدم الرضا عن الحياة الجامعية، فيجب إكساب هؤلاء الطلاب القدرة على بناء علاقات وصلات وروابط مع الطلاب المختلفين عنهم؛ وهو ما يعني أن الطلاب الذين يتوافقون بنجاح يكونون أكثر سعادة لتقبل الفروق والواقع الاجتماعي الجديد (Lin, Angela, & Song, 2012, 542).

ويؤكد كل من Mark, Peter, & Wing (2010, 37) على أن الطلاب الدوليين يواجهون العديد من المشكلات والتحديات، وصعوبة في التوافق مع الحياة الجامعية الجديدة، ومن أبرز المشكلات التي يعانون منها، تلك التي تتعلق باللغة، والمشكلات المادية، وفقدان الفهم الصحيح للمجتمع الجامعي الجديد، فضلًا عن اختلاف الثقافات والأنظمة الاجتماعية.

واللافت للانتباه تباين توقعات الطلاب الدوليين وانطباعاتهم عن الحياة الجامعية من طالب إلى آخر، نتيجة كثرة الضغوط التي يتعرضون لها في الحرم الجامعي بين الحين والآخر، سواءً كانت هذه الضغوط أكاديمية، نفسية، اقتصادية، اجتماعية، ثقافية... إلخ؛ مما قد يؤثر على مستوى توافقهم النفسي والاجتماعي؛ حيث تقع عليهم مسؤوليات الدراسة الجامعية، ومن ثمَّ فلا بد أن يكونوا أكثر استعدادًا لها، وأكثر تواءمًا مع البيئة الجديدة (Abdullah et al., 2010, 379).

فمع زيادة اختلاف البيئات الثقافية، فإن الكثير من الطلاب يعملون ويتفاعلون مع جماعات متنوعة، ويواجهون تحديات اجتماعية ثقافية ونفسية، فعندما يخطئ الطلاب الغرباء في فهم المعنى الرئيس لسلوك أهل البلد ويبدو عليهم صعوبة في التواصل معهم، فإنهم يصابون في الغالب بالإحباط، إلا أن البعض منهم يستطيع التغلب على هذا الإحباط، بينما يفشل البعض الآخر في التعامل مع هذه المشاعر السلبية، وعندما يواجه الطالب صعوبة في إدارة انفعالاته، فإن توافقه مع الثقافة الجديدة ينخفض، لذا فإن القدرة على فهم وإدارة ردود الأفعال الانفعالية للذات والآخرين والتوافق بفعالية في المواقف المتنوعة ثقافيًا، تعد من أهم المؤشرات التي تؤثر على التوافق بشكل إيجابي لدى الطلاب الدوليين (Lin et al., 2012, 553).

والتوافق الإيجابي لدى الطلاب الدوليين يرتبط ارتباطًا قويًا بسماتهم الشخصية، وبالتغيرات التي تعترى حياتهم، فهم بحاجة إلى الدعم من المحيطين وجودة التفاعلات مع أبناء الدولة المضيفة، لمواجهة التحديات وكثرة الضغوط التي من الممكن أن يتعرضون لها نتيجة اختلاف الثقافات وطول مدة البقاء في الثقافة الجديدة (Bulgan & Cifici, 2018, 1081).

وبناءً على تصنيفات أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية التي عرضت سلفًا، فقد توصل الباحث من خلال نتائج الدراسات والبحوث السابقة - والتي اتفقت نتائجها مع نتائج الدراسة الاستطلاعية التي تم القيام بها - إلى مجموعة من أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية تعد ذات أهمية كبيرة لطلاب الجامعات، ويعاني منها العديد من الطلاب الدوليين تحديدًا، وهم بحاجة ماسة إلى تحقيقها في مشوارهم العلمي الجامعي، ومن هذه الأبعاد: التوافق الأكاديمي (Vichai, 2011؛ الزبود، ٢٠١٣؛ Mendoza, 2019)، والتوافق الاجتماعي (Zhang & Goodson, 2011؛ Antonova, 2015؛ Byrne, 2019)، والتوافق الشخصي / العاطفي (Alsulami, 2022)، والالتزام بتحقيق الأهداف (عبد الكريم، ٢٠١٢)، وسوف يتناول الباحث هذه الأبعاد بشيء من التوضيح على النحو الآتي:

١- التوافق الأكاديمي: ويقصد به رضا الطلاب الدوليين عن متطلبات الدراسة الأكاديمية، والنجاح في الأداء الأكاديمي والتحصيلي، وهو دلالة على نجاح المؤسسة التربوية في وظيفتها

نحو تحقيق الانسجام للطلاب في الجوانب الأكاديمية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والاجتماعية في المدة التي يقضيها الطلاب في الجامعة، كما يتيح لهم مناخاً سوياً يساعدهم في تحقيق غاياتهم العلمية، وكما أوضحت نتائج دراسة (Vichai, 2011) بأن العديد من الطلاب الدوليين يعانون من انخفاض مستوى التوافق الأكاديمي، وقد نتج هذا الانخفاض من خلال عدة جوانب، متضمنة حاجز اللغة، وطرق التدريس غير المعتادة، وفقدان المعرفة الكافية بالمجال الدراسي، وضعف العلاقة بين الطالب والأستاذ، وفقدان المساندة الجامعية. وهذا ما أكد عليه (الزبود، ٢٠١٣) في نتائج دراسته حين ذكر أن أقل مستوى للتوافق لدى الطلاب الدوليين كان في الأكاديمي.

٢- التوافق الاجتماعي: ويتضمن العملية الديناميكية التي تدل على وجود علاقة موجبة بين الطلاب الدوليين وبين المحيط الجامعي من حولهم، والتي تتطلب منهم تحقيق التوازن فيما بينهم وبين المتطلبات والمستجدات التي تحدث داخل وخارج البيئة الجامعية. فوفقاً لما أكدته نتائج دراسة (Antonova, 2015) التي أجريت على مجموعة من الطلاب الدوليين في روسيا أنهم يعانون من صعوبة التوافق الاجتماعي، وهو من أهم التحديات التي واجهت الطلاب، وكان بمثابة حاجز في تكوين صداقات مع الثقافات المختلفة، فضلاً عن بعض العوائق الاجتماعية الأخرى التي نبعت في الغالب من ضعف اللغة المطلوبة لسهولة التواصل الاجتماعي، وأن فقدان التوافق الاجتماعي في الحياة الجامعية دفع الطلاب إلى التعود على الروتين اليومي للعيش في الحرم الجامعي بصورة يرفضونها، وهذا بدوره شكل عقبة في مدى إدراكهم بظروف المناخ. وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (عتيق، ٢٠٢٠) أيضاً التي أسفرت عن أن مستوى التوافق الاجتماعي كان متوسطاً لدى الطلاب الدوليين.

٣- التوافق الشخصي / العاطفي: ويعني تمتع الطلاب الدوليين بحياة شخصية وعاطفية خالية نسبياً من التوترات والصراعات المستمرة في البيئة الجامعية؛ مما يجعلهم يعيشون في طمأنينة ومثابرة بعيداً عن التناقض في سلوكياتهم، إضافة إلى تحقيق مسيرتهم العلمية على الوجه المطلوب، وبغية تحقيق ذلك لا بد من الوقوف على حقيقة مشكلات الطلاب من خلال الكشف عن التحديات والضغوط التي تقف حائلاً في تحقيق ذلك. وكما أشار (Ozer, 2015) (12) بأن التوافق الشخصي يرتبط بالتوافق العاطفي بصورة ملازمة، وهو ضرورة ملحة للتأقلم مع البيئة الثقافية الجديدة للطلاب الدوليين، ويتضمن مجموعة من التقييمات متمثلة في الرضا عن الحياة، وخفض القلق، وتجنب الدخول في الاكتئاب، وتقدير الذات، ونمو الشخصية، والدعم الاجتماعي، فضلاً عن أساليب المواجهة الإيجابية مع ضغوط البيئة الجديدة.

٤- الالتزام بتحقيق الأهداف: ويقصد به قدرة الطالب على تحقيق الأهداف العلمية في ضوء نظم وأسس ومبادئ المؤسسة الجامعية، وكما أوضحت نتائج دراسة (Baker & Siryk, 1984) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعات بأن هناك انخفاضاً في مستويات التوافق الأربعة المتفق عليها في معظم المقاييس (الأكاديمي، الاجتماعي، الشخصي / العاطفي، والالتزام بتحقيق الأهداف)، بينما ظهر التوافق في الأبعاد السابقة بشكل متوسط وفقاً لنتائج دراسة (الشكعة، ٢٠١٣)؛ حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة الكلية (٦٩,٣٣%)، وجاء ترتيب الأبعاد وفقاً للآتي: بعد الالتزام بتحقيق الأهداف وبنسبة (٩٦%)، يليه الاجتماعي وبنسبة (٦٨%)، ثم الأكاديمي وبنسبة (٦٧%)، وأخيراً الشخصي / العاطفي وبنسبة (٦٤%).

وقد تم الاستقرار على الأبعاد السابقة كونها أكثر الأبعاد استخدامًا في الدراسات والبحوث والمقاييس المختلفة التي تناولت التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعات عمومًا والطلاب الدوليين تحديدًا (Baker & Siryk, 1984؛ الرفاعي، ٢٠١٦؛ طاهر، ٢٠١٦؛ علي، ٢٠١٩؛ النملة والسحيباني، ٢٠٢١)، وبناءً على وجود انخفاض في التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين في تلك الأبعاد كما جاء في دراسة كل من: (Vichai, 2011؛ الزبود، ٢٠١٣؛ Antonova, 2015؛ عثمان، ٢٠١٧؛ Byrne, 2019؛ Wang et al., 2018؛ عتيق، ٢٠٢٠؛ يونس، ٢٠٢١؛ (Alsulami, 2022).

واستخلاصًا لما ذكر في المحور السابق، يمكن القول بأن الطلاب الدوليين هم إحدى فئات طلاب الجامعة الذين اضطرتهم الظروف في التعليم للانتقال إلى مجتمعات أخرى لتلقي العلم، إما لأسباب قد تتعلق بارتفاع تكلفة التعليم أو جودته، وإما لوجود سبب قهري يتعلق بعملية اللجوء إلى مصر، باعتبارها دولة من الدول الموقعة على اتفاقية اللاجئين لعام ١٩٥١م، ومن الطبيعي أن يتعرض الطلاب الدوليين لبعض المشكلات أو الضغوط المختلفة نتيجة تغير نمط الحياة الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع الجديد، ومن ثمَّ يتعين عليهم أن يمروا بعملية توافق يواجهون بها تلك المشكلات والضغوط التي تواجههم على المستوى الشخصي والأكاديمي والاجتماعي، لذا يعد التوافق مع الحياة الجامعية ذات أهمية بالنسبة للطلاب الدوليين؛ لأنه عامل مهم وضرورة للاستمرار في تحقيق الأهداف الأكاديمية. ووفقًا لما تم ذكره حول مشكلة توافق الطلاب الدوليين، فإن هؤلاء الطلاب يتعرضون للعديد من المشكلات من بينها الشعور بالغربة، فضلًا عن مشكلات تتعلق بالتوافق مع الدور الجديد في الثقافة الجديدة، والصعوبات الأكاديمية، والمشكلات الاقتصادية، وضرورة تعلم أدوار حياتية جديدة لم تكن مألوفة لديهم من قبل في مدة زمنية قصيرة، إضافة إلى ذلك الحنين إلى الوطن والأسرة، وتكوين صداقات جديدة من جنسيات مختلفة، علاوة على بعض المشكلات الإدارية التي يعانون منها والمتعلقة بالتسجيل والحصول على الإقامة وغيرها، لذا فإن عملية التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين تعد مطلبًا ضروريًا يسعى إلى تحقيقه العديد من هؤلاء الطلاب لضمان نجاحهم العلمي.

أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية:

أكدت نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة وثيقة الصلة بالبحث الحالي على وجود علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية، وهذا ما أيدته دراسات وبحوث كل من: (Deering, 2004; Stedford-Marqui, 2005; Herrmann, 2007; Abdulllah et al., 2010; Gan et al., 2010; Reyes, 2011; Roxas, 2011) وكشفت نتائج بعض الدراسات والبحوث عن وجود علاقة سالبة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق الجامعي، ومن بين ما أكد على ذلك (Quan et al., 2014؛ الزهراني، ٢٠١٨؛ والشيخ، ٢٠١٨)، وقد تمت الاستعانة بالدراسات والبحوث السابقة للاستشهاد بها، دون الحاجة إلى عرضها، وهي موثقة ومدونة في قائمة المراجع.

كما تضاربت نتائج بعض الدراسات والبحوث في وجود فروق من عدمه، سواءً في أساليب مواجهة الضغوط أو التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين، فبالنسبة لأساليب مواجهة الضغوط، فلم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية وفقًا لمتغير النوع (Stedford-Marqui, 2005؛ الصمادي، ٢٠١٥؛ Adegboyega, 2020؛ Nordin, 2019)، بينما

وجدت فروق في اتجاه الإناث في دراسة (Reddy et al., 2018)، كما وجدت فروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (Nordin, 2019)، بينما أسفرت بعض النتائج كذلك عن وجود فروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية (بركات، ٢٠١٢؛ Kirk, 2011; Nordin, 2019). وبالنسبة للتوافق مع الحياة الجامعية، فلم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير النوع (يونس، ٢٠٢١)، بينما ظهرت فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (عبد الكريم، ٢٠١٢)، وهذه النتيجة السابقة تعارضت مع نتائج دراستي كل من (الزيود، ٢٠١٣؛ وعتيق، ٢٠٢٠) من لا أثر لوجود أي فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، كما أسفرت نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية (عتيق، ٢٠٢٠؛ والحارثي، ٢٠٢٢)؛ مما يتطلب إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في هذه الشأن.

والجدير بالذكر، أن الضغوط الحياتية وسوء التوافق مع مقتضيات الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين، وهذا أمر يستلزم البحث والدراسة؛ حيث تنشأ هذه المشكلات في الغالب عندما يصاحب تعقد ظروف الحياة في المجتمع الجامعي، والتعرض للعقبات وكثرة ضغوط الحياة، مما يترتب عليها مظاهر سوء توافق، تجعل هؤلاء الطلاب يشعرون بوجود شرائح معينة بين أفرادهم، ولا يستطيعون أن يتوافقوا بسهولة مع الظروف السائدة فيه، فكل ما هو نفسي له جذور اجتماعية، وكل ما هو اجتماعي له أصداء وانعكاسات نفسية، ومن هنا كان التلازم والارتباط العضوي بينهما، وقد أظهرت العديد من الدراسات والبحوث تأثير الضغوط الاجتماعية والنفسية والثقافية على فقدان التوافق مع الحياة الاجتماعية بشكل عام لدى الطلاب الدوليين، فضلاً عن تدني الصحة الجسمية والنفسية وانتشار الأمراض السيكوسوماتية والاكتئاب (الأشقر، ٢٠٠٣، ٣٧).

وبشكل عام وفي سياق ما ذكر سابقاً، وفي ضوء تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الدوليين، وصعوبة فهمهم لطبيعة وخصائص المرحلة الجامعية، إضافة إلى صعوبة التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي مع تلك الحياة، وما يمكن أن يترتب على ذلك من اتباع الطلاب لأساليب تعامل خاصة بهم في محاولة منهم لمواجهة هذه الضغوط، يمكن القول: أن من الأهمية بمكان للمشتغلين بالعلوم النفسية أن يكرسوا جزءاً من اهتماماتهم البحثية للعناية بهؤلاء الطلاب، ومد يد العون والمساعدة الإنمائية والوقائية لهم، وذلك من خلال إمدادهم بالأساليب التي تساعد في التعامل مع تلك الضغوط التي تواجههم، ولما لهذه الأساليب من أهمية في توجيه طلاب الجامعات عموماً والطلاب الدوليين خصوصاً، كونها من الآليات الفعالة التي تمكنهم من مواجهة التحديات التي يتعرضون لها بين الحين والآخر بصورة توافقية، تزيد من قوتهم وصلابتهم النفسية.

إضافة إلى ما سبق ووفق ما أبرزته الأطر النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة من وجود علاقة بين الضغوط والتوافق، وكذا الدور الذي تلعبه أساليب مواجهة الضغوط باعتبارها من الآليات الناجحة المنبئة بالتوافق الجامعي لدى الطلاب الدوليين، ينبغي الإشارة إلى أن النتائج التي سوف يسفر عنها الباحث الراهن ربما تساعد العاملين في مجال الإرشاد النفسي الطلابي على تقديم المساعدات الإرشادية النفسية للطلاب الدوليين، والتصدي للضغوط ومواجهتها بالأساليب الملائمة، أملاً في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية، وتذليل كافة العقبات التي تقف حائلاً دون تحقيق رغباتهم التي غادروا بلادهم إليها.

الطلاب الدوليون بجامعة الأزهر:

تعد مصر من الدول التي تتمتع بسمعة تعليمية طيبة و متميزة بين الدول العربية؛ حيث تشهد حركة وفود طلابي منذ فترة مبكرة، فقد شهدت طفرة نوعية في نظام التعليم الجامعي في فترة الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي. ففي السنوات الأولى من عقد الستينيات على سبيل المثال: بينما كان في مصر خمس جامعات عريقة (الأزهر - القاهرة - الإسكندرية - عين شمس - وأسيوط) لم يكن في كثير من الدول العربية أي جامعة (زيتون، ٢٠٠٨، ١٦)، فكانت مصر من الدول التي ترعى حركة التعليم بالنسبة للدول العربية منذ عقود مضت وما زالت حتى الآن رائدة في هذا الشأن، وكانت أيضًا مقصدًا ومزارًا لقاصدي التعليم من شتى بقاع الأرض من جميع ومختلف الجنسيات العربية والأجنبية، خاصة في فترة السبعينيات وأوائل الثمانينيات، فكانت وما زالت القلعة التعليمية للطلاب الدوليين الذين يأتون إليها من كل مكان (عبد السميع، ٢٠١٠، ٢٧).

وفي ظل الاهتمام والحرص الشديدين من قبل جامعة الأزهر بالطلاب الدوليين، وانطلاقًا من الخلفية التاريخية التي تشير إلى إن الأزهر الشريف أحد المؤسسات التعليمية الإسلامية القليلة التي صمدت أمام المحن القاسية التي واجهت أقطار العالم الإسلامي ودمرت العديد من مؤسساته التعليمية، كما حدث لمكتبة بغداد على يد "التتار"، وما حدث للمعاهد العلمية الإسلامية في بلاد الأندلس، كل ذلك دفع الطلاب من جميع الأقطار إلى التوجه إلى الأزهر الشريف لتلقي علوم الإسلام واللغة العربية "لغة القرآن الكريم"، فالأزهر هو الهيئة التي استودع الفكر الإسلامي، وحفظ الأمانة العلمية، ولم يرد عنها أحدًا من طالبها (المجالس القومية المتخصصة، ١٩٩٠، ٤٦).

فالطلاب الدوليون الذين قدموا إلى مصر، هم إحدى هذه الفئات التي اضطرتهم الرغبة في التعليم للانتقال إلى مجتمعات أخرى لتلقي العلم، إما لأسباب قد تتعلق بارتفاع تكلفة التعليم أو جودته، أو لسبب قهري يتعلق بعملية اللجوء إلى مصر باعتبارها دولة من الدول الموقعة على اتفاقية اللاجئين لعام ١٩٥١، ومن الطبيعي أن يتعرض الطلاب الدوليون لبعض الضغوط أو التحديات نتيجة تغير أنماط الحياة الاجتماعية والثقافية السائدة في البلد الجديد، وبالتالي يتعين عليهم أن يلمروا بعملية توافق يواجهون بها تلك الضغوط والتحديات التي تواجههم على المستوى الاجتماعي والأكاديمي، لذا تعد عملية التوافق ذات أهمية بالنسبة للطلاب الدوليين؛ لأنها عامل مهم للاستمرار في تحقيق الهدف والنجاح الأكاديمي (عبد، ٢٠١٩، ٣٤١).

وفي الغالب ما يكون التوافق مع بيئة جديدة في البداية من التحديات التي يتعرض لها الطلاب الدوليين؛ حيث يواجه هؤلاء الطلاب تحديات كثيرة في أثناء انتقالهم إلى البلدان المضيفة لهم سعيًا وراء التعليم والحصول على المؤهل، ومن بين التحديات والمشكلات التي يواجهها هؤلاء الطلاب الشعور بالوحدة والحنين إلى الوطن، إلى جانب الضغط المادي والصدمة الثقافية والصعوبات اللغوية، إضافة إلى القلق والاكتئاب، ولا تؤدي التحديات التي يواجهها هؤلاء الطلاب إلى القلق والاكتئاب فحسب، بل قد تؤثر أيضًا على أدائهم الأكاديمي وتوافقهم في المجتمع المحيط بهم (Olson & Banjong, 2016, 3)، فضلًا عن التحديات الأكاديمية التي تعد من أبرز الضغوط التي يتعرض لها هؤلاء الطلاب متضمنة النظام الأكاديمي، وبيئة التعليم والتعلم، وضعف الإعداد الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس وفق خصائص هؤلاء الطلاب، وقلة ما يتيحونه لهم من الوقت للاستفسار والمشاركة عن بعض الأمور الغامضة في المحتوى الدراسي، إضافة إلى ردود الفعل غير

الواضحة والمفهومة بالنسبة إليهم نتيجة لاستعمال لغة عامية، وتعبيرات لا يفهمونها، تختلف عن لغتهم وثقافتهم (Talebloo & Baki, 2013, 11).

ومن التحديات والضغوط التي تواجه هؤلاء الطلاب أيضاً، قلة مراعاة التباين الثقافي في حجرات الدراسة وخارجها، فهم يتلقون المحاضرات بنفس طريقة التدريس المتبعة مع الطلاب المصريين وخاصة في الجامعة دون مراعاة لاختلاف ثقافتهم أو قدراتهم العقلية، وعند وجود هذا التباين بين ثقافة كل من أعضاء هيئة التدريس والطلاب وعدم معرفة كل منهما بثقافة التعليم الموجودة لدى الآخر، يحدث ما يسعى بالفجوة الثقافية بين ما هو موجود بالفعل لدى الطلاب من ثقافات تتعلق بعملية التعلم وبين ما يمارس داخل حجرات الدراسة، وهذا من الخطأ الذي يمكن أن يؤثر على عملية تحصيلهم للعلوم ويسبب لهم المزيد من الضغوط والمشكلات الأكاديمية؛ حيث يمكن أن تؤدي الفروق الثقافية في عملية الدراسة إلى فروق في توقعات كل من الطلاب الدوليين وأعضاء هيئة التدريس تجاه ما هو مطلوب من كل منهما؛ لأن الخلفية الثقافية لكل منهما هي المسؤولة عن صياغة وتكوين توقعاتهم واتجاهاتهم، ولذا فإن من الخطأ أن يعامل الطلاب الدوليون أصحاب الخلفيات الثقافية المتعددة كمجموعة متجانسة، كما هو الحال مع الطلاب المحليين في الجامعات المصرية (مصطفى، ٢٠٠١، ٧٧).

كذلك يعاني الطلاب الدوليون من الشعور بالغربة والاعتراب نتيجة البعد عن الأهل والأوطان، مما يسبب لهم العديد من الضغوط والصراعات، فهؤلاء الطلاب في الغالب ما يفكرون في أهلهم وأوطانهم مما قد يصرفهم عن تحصيل العلوم التي تحفظ علمهم هويتهم، ومن ثم فإن هؤلاء الطلاب في حاجة إلى من يحتوهم ويساعدهم على التوافق والتأقلم مع مجتمعهم الجديد، "فهم في حاجة إلى من يرحب بهم إذا لقهم، ويكرمهم إذا جلسوا إليهم، ويؤنسهم بسؤاله عن أحواله وأحوال من يتعلق بهم، ويعاملهم بطلاقة الوجه، وظهور البشر، وحسن المودة، وإعلام المحبة، وإضمار الشفقة" (ابن جماعة، ٢٠١٢، ٨٤).

كل تلك المشكلات قد تكون من الأسباب الرئيسة لتعرضهم للضغوط والشعور بالقلق حيال أهدافهم المستقبلية، وربما الفشل في المهمة التي قدموا إليها، وعلى الرغم من التطورات التي مرت بها العملية التعليمية داخل الجامعات، فإنه لا يزال الطلاب الدوليون يواجهون مجموعة من المشكلات والمواقف الضاغطة؛ نظراً للاختلافات النسبية بين النظم الدراسية في الدول، الأمر الذي يستلزم تقديم وسائل المساعدة اللازمة للتصدي لتلك الضغوط بأساليب مواجهة الفعالة، أملاً في حل مشكلاتهم، وسعيًا من أجل توافقيهم مع ثقافة المجتمع الجديد، والوصول إلى حالة من التناغم والتجانس مع البيئة الجامعية.

دراسات وبحوث سابقة:

بعد مراجعة الباحث للأدب التربوي المتعلق بالبحث الحالي، تم التوصل إلى العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين، تم تقسيمها إلى محورين على النحو الآتي:

المحور الأول: دراسات وبحوث تناولت أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين

توجه (Hahn (2010) من خلال دراسته إلى الكشف عن مستوى الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالاكتمال لدى عينة من الطلاب الدوليين بلغ عددهم ٦٤٨ طالبًا من ٧٤ دولة،

ولتحقيق أهداف الدراسة، فقد قام الباحث بإعداد الأدوات ممثلة في مقياس الضغوط، ومقياس أساليب مواجهتها، ومقياس الاكتئاب. مع الاستعانة بالمنهج الوصفي، ولقد كشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى الضغوط والاكتئاب لدى عينة الدراسة، وتم تشخيص الاكتئاب لدى ٢٢% من المفحوصين، بينما أوضحت النتائج أيضاً أن أهم المنبئات بالاكتئاب هي الضغوط بمختلف صورها، إضافة إلى أساليب المواجهة من الناحية الانفعالية، والعبء الأكاديمي، والصدمة الثقافية؛ حيث توسطت جميع هذه المتغيرات العلاقة بين الاكتئاب والضغوط، فيما اتضح أن مغير إجادة اللغة كان من أكثر المتغيرات المسببة للضغوط والاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة من الثقافات المختلفة.

واستهدفت دراسة (Malau-Aduli 2011) التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وإدراك المهارات ومعرفة التوقعات التقييمية لدى عينة من طلاب الجامعات الدوليين في كلية الطب بجامعة تسمينيا في أستراليا بلغ عددهم ٤٦ طالباً، بواقع ١٩ طالباً في الفرقة الثالثة، ٢٧ طالباً في الفرقة الرابعة، كما تمت الاستعانة بالمنهج الوصفي، واستخدمت المقابلات الشخصية والاستبيانات لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن أساليب المواجهة الإيجابية لها تأثير فعال في التصدي لمشكلات الحواجز اللغوية، ونقص مهارات الاتصال، والفروق الثقافية، والأعباء المادية، وضغوط العمل، والتميز العنصري، والتي اتضح أنها من أهم العوامل الأساسية في إعاقة توافق الطلاب في البيئة الجامعية وفقاً للثقافة الأسترالية.

بينما هدفت دراسة (Sicat 2011) إلى تحليل التوافق الثقافي وأساليب المواجهة لدى الطلاب الدوليين التيموريين والنابليين والهنود والكوريين في جامعة ولاية تارك (تسو)، وقد بلغت عينة الدراسة ١٠٩ طالباً، وقد استخدمت الدراسة المقابلات الشخصية، ومنها توصلت الدراسة إلى تحديد أهم مشكلات التوافق الثقافي لدى الطلاب، وكان على رأسها فقدان القدرة على فهم اللغة الإنجليزية والصراع الديني والحنين إلى الوطن ومشكلات المناخ، ومن أهم أساليب المواجهة التي يستخدمها الطلاب كانت أساليب حل المشكلات والالتزام بالشعائر الدينية والمساندة الاجتماعية والاختلاط مع الطلاب من خلال الأنشطة الرياضية.

وقام بركات (٢٠١٢) بدراسة لاكتشاف مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (موضع الضبط الداخلي والخارجي، التحصيل الدراسي، الاكتئاب، والتوكيدية)، ومدى اختلافها وفقاً لمتغيرات (النوع، الجنسية، ومدة الإقامة) لدى عينة من الطلاب الدوليين في مصر بلغ عددهم ١٥٠ طالباً وطالبة من معهد البحوث الإسلامية من دول جزر القمر، روسيا، والصومال، واستعان الباحث بمقياس الضغوط النفسية من إعداد، ومقياس الضبط الداخلي والخارجي لروتر، تعريب (صلاح الدين أبو ناهية)، ومقياس التقدير الذاتي للاكتئاب لزونج، ترجمة (رشاد موسى)، ومقياس التوكيدية إعداد (رشاد موسى). وأوضحت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية (الأكاديمية، الاجتماعية، والاقتصادية) وموضع الضبط الخارجي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الضغوط النفسية والاكتئاب، وسالبة مع التوكيدية، كما بينت النتائج أن طلاب جزر القمر كانوا أكثر شعوراً بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية مقارنة بالعينات الأخرى، وأن أساليب المواجهة التي كانت تستخدم من قبل عينة الدراسة تمثلت في البحث عن المساعدة، التنفيس الانفعالي، الإحجام المعرفي، والتحليل المنطقي.

واتجه Kirk (2011) من خلال دراسته إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة الروحية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى مجموعة من طلاب الجامعات الدوليين من جنسيات متنوعة (أمريكيين من أصل أفريقي، أمريكيين الأصليين، ولاتينيين) وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية. وتكونت عينة الدراسة من ٥٨ طالباً، كما قام الباحث ببناء أدوات الدراسة والتي تضمنت مقياس الصحة الروحية، ومقياس مواجهة الضغوط، ومقياس جودة الحياة، وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي، وبعد تحليل البيانات أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصحة الروحية والقدرة على مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المجموعات الثلاث؛ وخاصة لدى الأفراد من الأقليات العرقية في الولايات المتحدة الأمريكية، وأن الصحة الروحية تسهم بدرجة عالية في جودة الحياة الجامعية، كما اتضح وجود فروق دالة إحصائياً في متغير الخلفية الثقافية؛ حيث اتضح أن الطلاب الأمريكيين كانوا أقل انسجاماً مع الضغوط مقارنة بأقرانهم من الطلاب الأمريكيين الأصليين واللاتينيين.

واستهدفت دراسة عبد السلام وآخرون (٢٠١٤) الكشف عن الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الطلاب الدوليين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية بمصر، بلغ عددهم ٢٤ طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع ١٢ طالباً في كل مجموعة، وتمت الاستعانة بمقاييس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها من إعداد الباحثين، كما تم استخدام المنهج التجريبي، وقد كشفت نتائج الدراسة عن ضغوط مختلفة يتعرض لها الطلاب الدوليين والمصريين، سواءً من الناحية الاقتصادية أو الأسرية أو الشخصية أو الاجتماعية أو الأكاديمية، كما أن هناك بعض الأساليب المستخدمة من قبل أفراد العينة سواءً من الناحية الإيجابية أو السلبية، فمن الناحية الإيجابية تضمنت اللجوء إلى الدين، المساندة الاجتماعية، أسلوب حل المشكلات، التركيز الدقيق على المشكلة، وأما من الناحية السلبية فقد اقتصر أساليب المواجهة على الحيل الدفاعية، والانسحاب من المشكلة، وقد كان للبرنامج أثر فعال في التصدي لمواجهة الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية واستخدام الملائم منها بما يقتضيه الحدث الضاغط، ظهر ذلك من خلال وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة سواءً من الطلاب الدوليين أو المصريين قبل وبعد تطبيق البرنامج في أساليب مواجهة الضغوط في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.

وأعدت دراسة الصمادي (٢٠١٥) بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية بلغ عددهم ٢٨٥ طالباً وطالبة من جنسيات مختلفة، وتمت الاستعانة بمقياس مصادر الضغط النفسي، ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط من إعداد الباحث، ولقد كشفت نتائج الدراسة عن معاناة الطلبة من الضغط الأكاديمي والاقتصادي، وأن أكثر استراتيجيات المواجهة كانت الاستراتيجيات المعرفية، ثم الانفعالية، ثم الاجتماعية والسلوكية على نفس المستوى، ولم تسفر النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط بين الجنسين، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص في اتجاه طلبة القسم الأدبي.

وتناولوا Ra & Trusty (2015) من خلال دراستهما إلى التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط المحددة على إدارة الضغوط التراكمية لدى عينة من الطلاب الآسيويين الدوليين في الولايات المتحدة بلغ عددهم ٢٢٠ طالباً، وتم استخدام الاستبيانات، والاستعانة بمقياس مواجهة المواقف الضاغطة من إعداد (Endler & Parker, 1990)، وقد أيدت النتائج التأثيرات الوسيطة

لأساليب المواجهة الفعلية وأساليب المواجهة القائمة على الانفعال وأساليب المواجهة القائمة على التجنب العلاقة بين الاختلاف الثقافي والضغوط الثقافية، وأن أساليب المواجهة القائمة على الانفعال ترتبط إيجابيًا بالضغوط الثقافية.

فيما حاول كل من Szabo, Ward, & Jose (2016) تقليل حدة التوتر واستخدام أساليب المواجهة الأولية والثانوية كمؤشرات لخفض القلق، وذلك في دراسة طولية استغرقت ثلاثة أشهر على عينة من الطلاب الدوليين بلغ عددهم ١٢٧ طالبًا، وقد افترضت الدراسة أن أساليب المواجهة الأولية تتنبأ بالزيادة في القلق مع مرور الوقت، في حين أن أساليب المواجهة الثانوية سوف تقلل منه، كما افترضت ارتفاع مستوى الضغوط عند استخدام أساليب المواجهة الأولية، في حين أن أساليب المواجهة الثانوية سوف تخفف من التأثيرات السالبة للضغوط، وقد استخدمت الدراسة مقياس أساليب المواجهة من إعداد (Carver et al., 1989)، ومقياس القلق الذي أعده (Goldberg & Hillier, 1979)، وقد أسفرت النتائج عن أن أساليب المواجهة كان لها تأثير أساسي على خفض القلق عندما تكون أساليب المواجهة الأولية مرتفعة وأساليب المواجهة الثانوية منخفضة، على الرغم من أن تقليل الضغوط لم يظهر أي تأثير على مستوى القلق، إلا أن الضغوط تفاعلت مع أساليب المواجهة؛ حيث ساعدت الأساليب الأولية على تفاقم الضغوط، أما الأساليب الثانوية فقد كانت بمثابة حواجز وقائية للضغوط.

وتناول كل من Reddy, Menon, & Thattil (2018) من خلال دراستهم الكشف عن مصادر الضغوط الأكاديمية وكيفية مواجهتها لدى عينة من طلاب الجامعة، هذا بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في هذا الشأن في ضوء متغيري النوع والتخصص، ولقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٣٣٦ طالبًا وطالبة بجامعة الهند وبعض طلاب المنح الدراسية فيها. وتم الحصول على البيانات عن طريق تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد (Rajendran & Kaliappan, 1991). وكشفت نتائج الدراسة عن وجود خمس مصادر للضغوط لدى طلاب الجامعة ممثلة في عدم الشعور بالكفاءة الشخصية، الخوف من الفشل، المشكلات البيئشخصية مع الأساتذة، العلاقة بين الأستاذ / الطالب، عدم توافر المرافق والتسهيلات المناسبة، بينما تم التوصل إلى مجموعة من أساليب المواجهة المستخدمة من قبل عينة الدراسة تمثلت في التعامل بالمجاهبة، التخطيط لحل المشكلة، طلب المساندة الأدائية، التقبل، التفكير المنطقي، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية تعزى لعامل النوع في اتجاه الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية أمكن عزوها لعامل التخصص، وكانت في اتجاه تخصص التجارة، إدارة الأعمال، التخصصات العلمية، والعلوم الإنسانية على التوالي.

بينما استهدفت دراسة Nordin (2019) الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب إحدى الجامعات بماليزيا وبعض الطلاب الدوليين من الجنسيات الأخرى، بلغ قوامها ٣٠٣ طالبًا وطالبة، وكان معظم المشاركين ماليزيين بنسبة ٧٤,٦% وصينيين بنسبة ١٥,٨%، وهنود بنسبة ٦,٩% وجنسيات أخرى بنسبة ٢,٦٦%. وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والرفاهة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تبعًا لمتغيري النوع والفرقة الدراسية؛ حيث كانت الإناث أكثر معاناة من الضغوط مقارنة بالذكور، وكان طلاب الفرقة الأولى أقل شعورًا بالضغوط مقارنة بطلاب الفرقتين الثانية والثالثة. وأن هناك أثرًا للعرق في الرفاهة النفسية والضغوط الحياتية، فقد انخفضت مستويات الرفاهة النفسية وارتفعت الضغوط الحياتية لدى الطلاب الماليزيين مقارنة بطلاب الجنسيات الأخرى. كما اتضح وجود أثر للتفاعل بين النوع والعرق

في الأحداث الحياتية الضاغطة والمواجهة المتمركزة حول المشكلات، فقد عايش الذكور غير الماليزيين أحداثًا حياتية ضاغطة أقل مقارنة بالإناث غير الماليزيات والماليزيات والذكور الماليزيين.

وأعد (Adegboyega 2020) دراسة تهدف استقصاء مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها لدى عينة من طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في هذا الصدد وفقًا لمتغيرات (النوع، العمر، وطريقة الالتحاق بالجامعة). ولقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٣٠٠ طالبًا وطالبة من مختلف الكليات بجامعة إيلورين بنيجيريا، منهم بعض الطلاب الدوليين المسجلين بالمنح الدراسية من الخارج. وتم القياس بواسطة استبيان مصادر الضغوط الأكاديمية الذي أعده الباحث. هذا وقد كشفت نتائج الدراسة عن أن أبرز مصادر الضغوط لدى العينة كانت الأعباء الأكاديمية الزائدة، الخوف من الفشل، وصعوبة التوافق مع الحياة الأكاديمية، وأن أكثر أساليب المواجهة المستخدمة من قبل الطلاب والطالبات تمثلت في تقبل الأمر الواقع، وتحمل المسؤولية، فضلًا عن أساليب المواجهة المتمركز حول المشكلة، ولم تكشف النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط وفقًا للمتغيرات سالف الذكر، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في متغير طريقة الالتحاق بالجامعة، ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة، الدور الفعال للمساعدة الاجتماعية من قبل المسؤولين في مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين.

المحور الثاني: دراسات وبحوث تناولت التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين

حاول كل من (Zhang & Goodson 2011) من خلال دراستهما التعرف على أهم المتغيرات المنبئة بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب الدوليين الملتحقين بالدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، والتعرف على أثر الثقافة على التوافق النفسي الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من ٥٠٨ طالبًا من الصين ممن يدرسون في أربع جهات في تكساس، وبعد تطبيق أدوات الدراسة التي أعدها الباحثان، أظهرت نتائج الدراسة أن أهم المنبئات بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب الدوليين الذي قدموا من الصين للدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، تلخصت في الدعم الاجتماعي، فعالية الذات، وسمات الشخصية الإيجابية، كما أوضحت النتائج أن هناك تأثيرًا للثقافة الجديدة على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى العينة.

وبحثت دراسة (Vichai 2011) صعوبات التوافق لدى عينة من طلاب تايلاند الدوليين في اليابان بلغ عددهم ٣١ طالبًا من خمس جامعات مختلفة، وتم استخدام المقابلات الشخصية. وقد كشفت النتائج عن وجود صعوبات أكاديمية واجتماعية وثقافية تعوق توافقيهم الجامعي، فمن الصعوبات الأكاديمية حاجز اللغة، طرق التدريس غير المألوفة، ضعف المعرفة الكافية بمجال الدراسة، ضعف العلاقة بين الطالب والأستاذ، وفقدان الدعم من الجامعة، فضلًا عن مجموعة من الصعوبات الاجتماعية، والثقافية كفقدان القدرة على التفاعل مع اللغة اليابانية، وأن طلاب الدراسات العليا لديهم توافقيًا دراسيًا أعلى من طلاب الجامعة، في حين أن طلاب الجامعة كان لديهم القدرة على التوافق مع الديناميات الاجتماعية والثقافية بدرجة أكبر.

وأعد عبد الكريم (٢٠١٢) دراسة لمعرفة الفروق في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء متغيرات (التخصص، الفرقة الدراسية، المعدل التراكمي، وتعليم الوالدين) بين عينة من طلاب الجامعة المصريين والسعوديين بلغ عددهم ٣٦٠ طالبًا، بواقع (١٩١) طالبًا من جامعة الإسكندرية، ١٦٩ طالبًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية)، وتمت الاستعانة بمقياس التوافق مع الحياة الجامعية الذي أعده (Baker & Siryk, 1984) ترجمة (علي، ٢٠٠٨)، واعتمد

الباحث على المنهج الوصفي المقارن، ولم تسفر نتائج الدراسة عن وجود أي فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (نظري / علمي) في جميع أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية لدى العينتين، بينما وجدت فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية في بعدي التوافق الاجتماعي والالتزام بتحقيق الأهداف في اتجاه الطلاب المصريين، ولم تظهر النتائج أي فروق دالة إحصائية طبقاً لمتغير المعدل التراكمي لدى العينتين في جميع أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية، كما لم تكشف النتائج عن أي فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير تعليم الوالدين في جميع أبعاد المقياس، عدا بعد الالتزام بتحقيق الأهداف فهو دال إحصائياً وفقاً لمتغير تعليم الأم.

وأجرى الزيود (٢٠١٣) دراسة استهدفت الكشف عن مدى تكيف الطلاب الدوليين الدارسين في الجامعات الأردنية في أربعة مجالات (الأكاديمي، النفسي، الاجتماعي، والاقتصادي)، وتكونت العينة من ٣٥٠ طالباً وطالبة، بنسبة ٦٠,٢% إناث، ٣٩,٨% ذكور، وقام الباحث بإعداد استبانة تضمنت المجالات الأربعة السابقة للتكيف، ولم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مدى تكيف الطلاب الوافدين وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، بينما كشفت النتائج عن أن أعلى مستوى للتكيف كان في المجال الاقتصادي، يليه المجال الاجتماعي، ثم المجال النفسي، وأن أقل مستوى للتكيف كان في المجال الأكاديمي.

بينما استهدفت دراسة Antonova (2015) التعرف على مشكلات التوافق الجامعي لدى عينة من الطلبة الدوليين في روسيا بلغ عددهم ٤٠٨ طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس التوافق الذي أعده الباحث، والاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي، وبعد تحليل البيانات أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مجموعة من العوائق التنظيمية الخاصة بالطلاب الدوليين تبدأ منذ الالتحاق بالجامعات، فضلاً عن صعوبة التوافق الاجتماعي والذي ينبع في الغالب من قصور اللغة، كما بينت النتائج كذلك بأن الطلبة أحياناً تجبرهم الظروف إلى التعود على الروتين اليومي للعيش في الحرم الجامعي، بينما توصلت النتائج أيضاً إلى ضعف وعي الطلبة بظروف المناخ في روسيا، وأن هناك تبايناً في التوافق لدى أفراد عينة الدراسة يعزى إلى متغير الجنسية.

وقام عثمان (٢٠١٧) بدراسة مستوى التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلاب الدوليين بكلية الشريعة والآداب بجامعة جازان بالسعودية. اشتملت عينة الدراسة على ٣٠ طالباً، طبق عليهم مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث، وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود مستوى متوسط من التوافق في الجانب النفسي والحالة الاجتماعية والتوافق العام لدى أفراد العينة، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التوافق النفسي والحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين التوافق النفسي والحالة الاجتماعية ومعرفة الطلاب بالعادات الاجتماعية والثقافة السعودية، ووجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والمعدل التراكمي وعلاقة الطلاب بأعضاء هيئة التدريس والإداريين، ووجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والمستوى الدراسي ومعرفة الطلاب باللغة العربية، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والمعرفة باللغة العربية وفقاً للجانب النفسي والحالة الاجتماعية والتوافق العام، وقد أوصى الباحث بدراسات للكشف عن سبل تحقيق التوافق النفسي للطلاب الدوليين بمختلف الجامعات.

وسعى حمادنة (٢٠١٨) من خلال دراسته إلى التعرف على مستوى رضا الطلاب الدوليين من جنسيات متباينة عن جودة الحياة الجامعية، بالإضافة إلى التعرف على مستوى التوافق مع البيئة الجامعية لديهم، وذلك على عينة مكونة من ٤٠٠ طالباً من طلاب المنح الدراسية المقيدين

بجامعة الملك سعود، ولقد قام الباحث ببناء مقياسي جودة الحياة الجامعية والتوافق مع البيئة الجامعية لغرض تحقيق أهداف الدراسة، وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي، ولقد كشفت النتائج عن أن مستوى رضا الطلاب عن جودة الحياة الجامعية والتوافق معها جاء مرتفعاً، وقد أوضح الباحث أن السبب في ذلك هو توفير الجامعة لمتطلبات الطلاب الدوليين وتلبية احتياجاتهم وتطلعاتهم؛ مما انعكس ذلك إيجابياً على حياتهم التعليمية والصحية والنفسية والاجتماعية.

وتطرق كل من (Wang, Li, Noltemeyer, Wang, Zhang, & Shaw (2018) في دراستهم إلى الكشف عن مستويات التوافق عبر الثقافات وفقاً لمدة الإقامة على التوافق النفسي والمهارات الاجتماعية والثقافية لدى عينة من الطلاب الدوليين في الولايات المتحدة الأمريكية بلغ عددهم ١٦٩ طالباً وطالبة من ٣١ دولة، وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي، كما تم إعداد جميع أدوات الدراسة من قبل الباحثين متضمنة المتغيرات السابقة، وخلصت النتائج إلى تحسن مستويات التوافق النفسي والمهارات الاجتماعية بمرور الوقت؛ أي كلما زادت مدة الإقامة للطلاب زاد التوافق النفسي وتحسنت المهارات الاجتماعية.

وهدف دراسة عبده (٢٠١٩) إلى الكشف عن سبل تكيف الطلاب الدوليين داخل المجتمع المصري اجتماعياً وأكاديمياً، والوقوف على المشكلات التي تواجههم سواءً في بيئتهم الاجتماعية أو الأكاديمية الجديدة، وذلك على عينة قدرها ٢٦٣ طالباً وطالبة، طبق عليهم استبيان أعدته الباحثة، بالإضافة إلى المقابلات، مع الاستعانة بالمنهج الوصفي، ولقد أسفرت النتائج عن عدة مؤشرات من شأنها الوصول إلى حالة من التكيف كالرضا عن التخصص الدراسي، والتفاعل مع البيئة الجامعية، والمشاركة في الرحلات وحفلات التعارف داخل الجامعة، والمشاركة في المحاضرات والتواصل مع أعضاء هيئة التدريس، وتكوين صداقات داخل الحرم الجامعي، بالإضافة إلى قدرتهم على مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية التي يتعرضون لها اجتماعياً وأكاديمياً.

كما قام Byrne (2019) بدراسة للكشف عن مستوى التوافق لطلاب كلية الطب الدوليين في كندا وأهم التحديات التي تواجههم في الحرم الجامعي. تكونت عينة الدراسة من ٤٧ طالباً، بواقع ٣١ من الفرقة الأولى، ١٦ طالباً من الفرقة الثانية، وتم إعداد مقياس التوافق من قبل الباحث، كما تم استخدام المنهج الوصفي، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوافق جاء بنسب منخفضة لدى طلاب الفرقة الأولى، بينما ظهر بشكل متوسط لدى طلاب الفرقة الثانية، ومن أبرز التحديات التي تواجه الطلاب في عملية التوافق، التوافق الاجتماعي، وصعوبة تكوين صداقات مع الثقافات الأخرى، إضافة إلى مشكلات اللغة.

وأعدت دراسة (Mendoza (2019) لغرض التحقق من الصمود النفسي، الدافعية للإنجاز، والمهارات الاجتماعية كمنبئات بالأداء الأكاديمي والتوافق الدراسي والاجتماعي المدرك لدى عينة من طلاب الجامعة الدوليين بلغ عددهم ٣٠٨ طالباً من جامعة تكساس، وتم جمع البيانات باستخدام المقاييس الخاصة بالمتغيرات سالفة الذكر التي قام الباحث بإعدادها، مع الاستعانة بالمنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين جميع المتغيرات المتضمنة بالدراسة، وكانت أبرز الارتباطات الموجبة بين المهارات الاجتماعية والدافعية للإنجاز، وبين المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي. وأسهم الصمود بنسبة ٥,٧% من التباين في التوافق الدراسي، ٥% من الأداء الأكاديمي، كما أسهمت النتائج في إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة

الجامعية والتوصل لأداء مرتفع من التفوق الأكاديمي في ظل التحلي بالصمود النفسي ومقاومة التحديات والمشكلات.

وناقشت دراسة عتيق (٢٠٢٠) التوافق عبر الثقافات وعلاقته برصد نمط الذات السائد، وكذا الكشف عن الفروق في درجة التوافق ونمط رصد الذات لدى عينة من الطلاب الدوليين في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة وفقاً لمتغيري (الفرقة الدراسية / القارة التي ينتمي إليها الطالب) بلغ عددهم ٦٠٢ طالباً، طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التوافق الاجتماعي الثقافي وكلاهما من إعداد الباحث، والاستعانة بمقياس رصد الذات من إعداد سنايدر وجانجستاد، كما استعان الباحث بالمنهج الوصفي الارتباطي، وقد كشفت النتائج عن أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة، مع وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوافق النفسي ورصد نمط الذات، في حين لم تكن هناك علاقة بين التوافق الاجتماعي ورصد نمط الذات، ولم تسفر النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي تعزى لمتغيري الفرقة الدراسية والقارة، كما لم يتضح من النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في رصد نمط الذات وفقاً لمتغيري الفرقة الدراسية والقارة.

وهدف دراسة يونس (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتنظيم الذاتي، وكذا الكشف عن الفروق في ضوء بعض المتغيرات، وذلك على عينة قوامها ٤٠٢ طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس التوافق مع الحياة الجامعية من إعداد (Baker & Siryk, 1984) ترجمة (علي عبد السلام، ٢٠٠٨)، ومقياس التنظيم الذاتي الذي أعده Moilanen (2007) ترجمة (أحمد عبد الهادي، ٢٠١٨)، وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من التوافق مع الحياة الجامعية لدى العينة، ولا توجد علاقة دالة إحصائياً بين التوافق مع الحياة الجامعية والتنظيم الذاتي، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق مع الحياة الجامعية والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغير (النوع). كذلك لم تسفر النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في التوافق مع الحياة الجامعية والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغير التخصص (عملي / نظري)، وبناءً على ذلك فقد أوصى الباحث بضرورة التوسع في دراسات التوافق مع الحياة الجامعية.

وأعد النملة والسحيباني (٢٠٢١) دراسة للكشف عن مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المنح الدراسية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وفقاً لمتغيرات (الجنسية، مدة سنوات الإقامة، الفرقة الدراسية، والتخصص)، وتأثير الأبعاد النفسية / الاجتماعية، والأكاديمية على توافقهم الجامعي. تكونت عينة الدراسة من ١٠٧ طالباً، وطبق عليهم مقياس التوافق من إعداد وتطوير الباحثين، وتم استخدام المنهج الوصفي التطبيقي، ولم تكشف نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين البعدين النفسي والاجتماعي تعزى إلى الجنسية ومدة سنوات الإقامة في المملكة، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين البعدين الاجتماعي والأكاديمي تعزى إلى الفرقة الدراسية والتخصص، فيما كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً على البعد النفسي في اتجاه تخصص (القرآن والسنة)، وقد أوضحت النتائج أن مستوى التوافق لدى الطلاب كان منخفضاً، وقد كان البعد الأكاديمي هو الأكثر تأثيراً على مستوى التوافق الجامعي مقارنة بالبعدين النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة.

واستهدفت دراسة الحارثي (٢٠٢٢) الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المنح الدراسية الدوليين الدارسين في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة في ضوء متغيرات (القارة التي

ينتمي إليها الطالب، المرحلة الدراسية، والتخصص الأكاديمي) على عينة عشوائية طبقية مكونة من ٣٨٤ طالبًا من الأقسام العلمية والنظرية، طبق عليهم مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث، وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي، ولقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة يتوفر بدرجة مرتفعة، ولم تكشف النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير القارة التي ينتمي إليها الطالب (أفريقيا / آسيا)، أو متغير المرحلة الدراسية (بكالوريوس / دراسات عليا)، بينما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي (نظري / عملي) في اتجاه طلاب التخصص النظري، وقد أفادت النتائج في عمومها إلى أن التوافق الجامعي كان محفزًا قويًا لتحقيق النجاح الأكاديمي لدى طلاب المنح الدراسية في مسيرتهم العلمية في الجامعة الإسلامية.

واتجه (2022) Alsulami في دراسته نحو الكشف عن أهم التحديات التي تواجه عملية التوافق الجامعي لدى الطلاب الدوليين في جامعة أم القرى بمكة المكرمة، وذلك على عينة تكونت من ١٥ طالبًا في مراحل مختلفة من الدراسة، شملت (الدبلوم، البكالوريوس، الماجستير، والدكتوراة)، في تخصصات مختلفة تضمنت (الشريعة، الاقتصاد المنزلي، إعداد المعلمين، الفقه، الكتاب والسنة، القراءات، واللغويات التطبيقية)، ويحملون عدة جنسيات مختلفة مثل: غينيا، سيراليوا، غامبيا، إفريقيا الوسطى، مالي، النيجر، بوركينافاسو، والسنغال، وقد تمت الاستعانة بأداة صممها الباحث لجمع المعلومات الفردية مع كل طالب للكشف عن معوقات التوافق الجامعي، مع الاستعانة بالمنهج النوعي، وقد أظهرت نتائج المقابلات مع المشاركين عدة تحديات تواجه الطلاب الدوليين نحو تحقيق التوافق مع البيئة الجامعية، صنفت إلى خمسة تحديات وهي: (التحديات الإدارية، التحديات الأكاديمية، التحديات الاقتصادية، التحديات الشخصية، والتحديات الاجتماعية)، وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحث عدة توصيات لصناع القرار في جامعة أم القرى، وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة، والطلاب الدوليين والطلاب السعوديين، والمجتمع السعودي، على ضرورة مواجهة مشكلات الطلاب والتصدي للتحديات التي تحول بين توافقهم الجامعي.

تعليق على الدراسات والبحوث السابقة:

- أبرزت بعض نتائج الدراسات والبحوث تعدد أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات، سواءً مع أسرهم أو مع أقرانهم في المدن الجامعية نتيجة للانتقال من مرحلة الاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الاعتماد على الذات، ولظروف الحياة الاقتصادية، واختلاف البيئة الثقافية، ومتطلبات البيئة الجامعية الجديدة (عبد السلام وآخرون، ٢٠١٤).
- كما أكدت بعض نتائج الدراسات والبحوث على أهمية دور أساليب المواجهة في التخلص من أحداث الحياة الضاغطة لدى العديد من الطلاب الدوليين من جنسيات متباينة؛ وأنها من المؤشرات المساعدة في التحصيل الأكاديمي بصورة إيجابية، فضلاً عن تلبية متطلبات الحياة الجامعية (Kirk, 2011; Reddy et al., 2018; Adegboyega, 2020).
- تباينت النتائج بين وجود فروق من عدمه بين العديد من العينات وفقاً لبعض المتغيرات التي لها علاقة بالتوافق الجامعي (عبد الكريم، ٢٠١٢؛ Antonova, 2015؛ عتيق، ٢٠٢٠؛ يونس، ٢٠٢١؛ النملة والسحبياني، ٢٠٢١؛ والحارثي، ٢٠٢٢).

- كما اتفقت بعض الدراسات والبحوث على أهمية التوافق مع الحياة الجامعية، وأنه أهم مقومات النجاح، وتحقيق الأهداف الأكاديمية، والحصول على مستويات عالية من الصحة النفسية لدى الطلاب الدوليين (يونس، ٢٠٢١؛ والحارثي، ٢٠٢٢).
- أفصحت نتائج بعض الدراسات والبحوث في عمومها أهمية متغير أساليب مواجهة الضغوط باعتباره من المتغيرات التي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين، وهذا هو المغزى من البحث.
- ومن ثمّ وبناءً على ما تم عرضه، يتضح أن الضغوط من أهم المشكلات النفسية التي تواجه هؤلاء الطلاب وتعوق عملية توافقهم مع الحياة الجامعية، وأن التوافق الجامعي من أهم المتغيرات التي تلعب دورًا مهمًا في الحياة العلمية لدى الطلاب الدوليين، ونظرًا لتزايد أعدادهم في مصر، فهناك هناك جهود تبذلها الجامعة على تشجيع حركة الطلاب الدوليين إلى مصر لأسباب قد تكون اقتصادية ودينية تتعلق بنشر التعاون المشترك وتبليغ رسالة الدعوة الوسطية للإسلام، كما أن الثقافات الوافدة إلى مصر ليست ثقافة واحدة، بل ينتهي طلابها إلى ثقافات متعددة تختلف في طبيعة تفاعلها مع الثقافة المصرية.
- وامتدادًا لذلك فإن البحث الحالي يتفق مع العديد من نتائج الدراسات والبحوث السابقة في جانب، وهو المنهج المستخدم متمثلًا في المنهج الوصفي، ويختلف مع جميعها في جانب آخر كالهدف من البحث، ومجتمعه، وحدوده، وأدواته المستخدمة. واتضح أهمية النتائج السابقة في مجملها، في إمكانية الاستفادة منها في بناء الإطار النظري للبحث، وتفسير النتائج ومناقشتها.

فروض البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة حول أهمية أساليب مواجهة الضغوط باعتبارها من المتغيرات المهمة في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين، يمكن صياغة فروض البحث على النحو الآتي:
- ١- يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية تنبؤًا دالًا إحصائيًا بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
 - ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير النوع (ذكور / إناث) والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
 - ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير النوع (ذكور / إناث) والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.

ثانيًا: الجانب العملي للبحث (إجراءات البحث):

تضمن هذا الجزء سلسلة من الإجراءات التي قام بها الباحث من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، وذلك عن طريق تحديد منهج البحث واختيار عينة ممثلة له، والخطوات العلمية لبناء أدوات البحث وتطبيقها، وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتحليلها والنتائج التي سيتوصل إليها، وهو ما يمكن توضيحه بشكل مستفيض وفقًا للآتي:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج الذي يناسب طبيعة البحث الحالي؛ من أجل وصف الظاهرة محل الدراسة في وضعها الراهن، وجمع البيانات من مجتمع البحث وتصنيفها وتبويبها وتفسيرها، وبناء الأدوات المطلوبة، والإجابة عن أسئلة البحث وفق المعالجات الإحصائية الملائمة لها.

مجتمع وعينة البحث:

أولاً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بالطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، والبالغ عددهم (٣٨٨٩٩) طالباً وطالبة من جنسيات مختلفة، وتأتي قارة آسيا في المرتبة الأولى من حيث عدد الطلاب المتحقيين بالجامعة؛ حيث بلغ عددهم (٢١٧٨٨) طالباً وطالبة بنسبة مئوية قدرها (٥٦%) من إجمالي الطلاب (الأزهر الشريف، ٢٠٢٢).

ثانياً: عينة البحث

- ١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات: قام الباحث بتطبيق أدوات البحث على مجموعة التحقق من كفاءة الأدوات والمتمثلة في (١٠٠) طالباً وطالبة من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، بواقع (٦٠ من الذكور - ٤٠ من الإناث).
- ٢- عينة التطبيق الأساسية: وتكونت من (٣٥٠) طالباً وطالبة من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر بالقاهرة من كليات مختلفة (التربية بالقاهرة، العلوم الإسلامية للطلاب الوافدين بالقاهرة، الدراسات الإنسانية بالقاهرة، الدراسات الإسلامية والعربية بالقاهرة، الدعوة الإسلامية بالقاهرة، اللغة العربية للبنين بالقاهرة، وأصول الدين بالقاهرة). بواقع (٢١٥) من الأفارقة ذكور وإناث - ١٣٥ من الآسيويين ذكور وإناث) بعد أن تم استبعاد (٢٧) طالباً وطالبة بسبب عدم الدقة في الاستجابات، وترك بعض العبارات بدون إجابة.

ثالثاً: أدوات البحث

تطلب القيام بهذا البحث استخدام أداة لقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأخرى لقياس التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وقد قام الباحث بإعدادهما والتحقق من صدقهما وثباتهما على النحو الآتي:

١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحث):

يهدف هذا المقياس إلى قياس أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وقد تطلب إعداده القيام بالخطوات الآتية:

- ١- الاطلاع على بعض الأدبيات السابقة والأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعات، ومنها على سبيل المثال: Hahn, (2010)؛ بركات، ٢٠١٢؛ Kirk, 2011؛ عبد السلام وآخرون، ٢٠١٤؛ الصمادي، ٢٠١٥؛ Reddy et al., 2018؛ Nordin, 2019؛ Adegboyega, 2020).
- ٢- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعات، وكان من بينها:

- أ- مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة لتقدير أساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة الذي أعده (Moos, 1993)، وترجمته إلى العربية (أبو علام، ٢٠٠٧)، والذي احتوى على مجموعتين من الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط، الاستراتيجيات الإقدامية والاستراتيجيات الإحجامية. وفي كل مجموعة أربع استراتيجيات فرعية، أول استراتيجيتين من كل مجموعة تعكس الاستراتيجيات المعرفية في التعامل مع الضغوط النفسية، أما ثاني استراتيجيتين من كل مجموعة فهي تعكس الاستراتيجيات السلوكية في التعامل مع الضغوط. ولقد تكون المقياس من (٤٨) عبارة موزعة على (٨) استراتيجيات فرعية، ولكل استراتيجية (٦) عبارات. وقد تضمنت الاستراتيجيات الإقدامية الاستراتيجيات الآتية: (التحليل المنطقي، إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن المعلومات والمساعدة، وحل المشكلة)، بينما تمثلت الاستراتيجيات الإحجامية في: (الإحجام المعرفي، التقبل والاستسلام، البحث عن الإثابة أو المكافآت البديلة، والتنفيس الانفعالي).
- ب- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة من إعداد (الصادق وآخرون، ٢٠١٨). والذي اشتمل على (٨٠) عبارة موزعة على (١٨) بعداً، بواقع (١٠) عبارات لكل بعد تضمنت أبعاده ما يلي: (أسلوب لوم الذات، الالتجاء إلى الله، التنفيس الانفعالي، تقبل الأمر الواقع، ضبط الذات، الدعابة والمرح، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، البحث عن إثبات بديلة، المواجهة وتأكيد الذات، الانعزال، الاستسلام، إعادة التفسير الإيجابي، تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي، التركيز على الحل، البحث عن المعلومات، وأحلام اليقظة).
- ج- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلبة الجامعة من إعداد (شلدان ونجم، ٢٠٢٠)، وقد اشتمل على (٢٣) عبارة موزعة على (٤) استراتيجيات رئيسة وهي: (استراتيجية التضحية ٧ عبارات، استراتيجية التعاون ٨ عبارات، استراتيجية البحث عن الآخرين ٧ عبارات، استراتيجية التقييم الإيجابي الذاتي ١٠ عبارات).
- د- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة من إعداد (الهادي وآخرون، ٢٠٢١)، والذي اشتمل على (٧٧) عبارة تم توزيعها على بعدين هما: (أساليب المواجهة الإيجابية ٣٨ عبارة، وأساليب المواجهة السلبية ٣٧ عبارة).
- هـ- وفي ضوء الخطوات السابقة تكون المقياس في صورته الأولية من (٤) أبعاد تضمنت: (الالتجاء إلى الله - التحليل المنطقي - التركيز على الحل - والتقييم الإيجابي للذات) بواقع (١٠) عبارات لكل بعد، وقام الباحث بتعريف أساليب مواجهة الضغوط وأبعاد المقياس الفرعية إجرائياً كما سبق وأن تم عرضها في مفاهيم البحث، وصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها (٤٠) عبارة، وجميعها إيجابية تغطي هذه التعريفات، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (دائمًا، أحيانًا، ونادراً).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات الآتية:

١- الصدق:

وقد تم التأكد من صدق المقياس عن طريق ما يلي:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

بعد بناء المقياس ومراجعته من قبل الباحث، تم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في العلوم النفسية، مع تقديم التعريفات الإجرائية لأساليب مواجهة الضغوط وأبعاد المقياس؛ وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة العبارات للبعد الذي تنتمي إليه، والحكم على مدى صلاحية كل عبارة لقياس ما وضعت لقياسه، وبناءً على توجيهاتهم، تم الإبقاء على العبارات التي تم الإجماع عليها وحصلت على نسبة اتفاق مرتفعة، باستثناء مجموعة من العبارات التي أشار البعض إلى تعديل صياغتها لتناسب خصائص وإمكانات الطلاب الدوليين، وتمت مراعاة ذلك.

ب- الصدق العاملي:

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام التحليل العاملي، وقد تم حساب الصدق العاملي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة التحقق من الخصائص السيكمومترية البالغ عددهم (١٠٠) طالبًا وطالبة من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، كما تم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kaiser - Meyer - Olkin (K.M.O Test) حيث تراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٥٨٧)، وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠)، وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي. وقد تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وأخذ الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشعبات دالة إحصائيًا، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة، فقد تم تدويرها تدويرًا متعامدًا باستخدام طريقة الفارماكس لكاييز Kaiser Varimax. ويلخص جدول (١) تشعبات العوامل (*) الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

جدول (١) تشعبات العوامل المستخرجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن=١٠٠)

رقم العبارة	العامل الأول	قيم الشيوع رقم العبارة العامل الثاني	قيم الشيوع رقم العبارة الثالث	العامل الأول	قيم الشيوع رقم العبارة العامل الثاني	قيم الشيوع رقم العبارة الثالث	العامل الأول	قيم الشيوع رقم العبارة العامل الثاني	قيم الشيوع رقم العبارة الثالث
١	٠,٤٧٦	٠,٤٤٧	٠,٥٣١	٠,٣٦١	٠,٦٥٨	٠,٣٧٣	٢	٠,٥٢٦	٠,٢٢٠
٣	٠,٤٣٦	٠,٣٧٩	٠,٦٨٠	٠,٣٧٤	٠,٤٠٩	٠,٤٣٣	٧	٠,٣٥٥	٠,٥٩٠
٤	٠,٥١٧	٠,٣٠٢	٠,٦٨٢	٠,٤٧٧	٠,٥٠٠	٠,٣٦٤	١٣	٠,٥٧٠	٠,٥٣٢
١١	٠,٥٠٤	٠,٣٣٦	٠,٥٩٣	٠,٣٤٩	٠,٤٨٦	٠,٤٤٢	١٨	٠,٣٧٨	٠,٥٠٠
١٧	٠,٥٧١	٠,٥٥٤	٠,٤١٨	٠,٢٧٩	٠,٥٥٩	٠,٣٤٧	٢٢	٠,٦٥٠	٠,٣٢٤
١٩	٠,٥٩٠	٠,٣١٢	٠,٥١٠	٠,١٦٧	٠,٥٢٩	٠,٣٩٦	٢٧	٠,٥٩٢	٠,٤٠٢
٢٣	٠,٦٨٦	٠,٣٤٣	٠,٦٩٩	٠,٢٢١	٠,٣٩٥	٠,٣٧٣	٢٨	٠,٣٠٩	٠,١٩٦
٢٤	٠,٥٢٩	٠,٢٠٢	٠,٣٣٥	٠,٤٦٧	٠,٤٦٢	٠,٤٢٢	٣٣	٠,٣٦١	٠,١٩٥
٢٩	٠,٤٩١	٠,٣٥٢	—	—	٠,٣١٧	٠,٣٧٨	٣٦	٠,٥٨٩	٠,١٤٨
٣٥	٠,٥٠٠	٠,٤٤٠	—	—	٠,٣١٩	٠,١٣٥	—	—	—
الجنز الكامن	٣,٨٩٩	الجنز الكامن	٣,٤٣٧	الجنز الكامن	٣,٢٠١	الجنز الكامن	٢,٨٠٠	نسبة التباين	٦,٩٩٩
نسبة التباين	٩,٧٤٨	نسبة التباين	٨,٥٩٢	نسبة التباين	٨,٠٠٨	نسبة التباين	٨,٠٠٨	نسبة التباين	٦,٩٩٩

يتضح من جدول (١) ما يلي:

(*) يبدأ تشعب العوامل من (٠,٣) كحد أدنى للتشعب المقبول.

- في ضوء النتائج السابقة أمكن استخلاص أربعة عوامل رئيسية، الجذر الكامن لكل منهما أكبر من الواحد الصحيح.
- اشتمل العامل الأول على عشر عبارات، تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها بين (٠,٤٣٦ إلى ٠,٦٨٦)؛ حيث تشبعت جميع عباراته تشبعًا موجبًا، وهي أرقام (١-٣-٤-١١-١٧-١٩-٢٣-٢٤-٢٩-٣٥)، وكان الجذر الكامن (٣,٨٩٩) بنسبة تباين (٩,٧٤٨%)، ويكشف مضمون هذه العبارات عن ثقة الطالب بخالقه، واللجوء إليه والاستعانة به عند الشدائد والتعرض للتحديات والضغوط، وهذه عقيدة راسخة لدى الإنسان المسلم المؤمن بالله وثقته في تجاوز المحن والشدائد التي يتعرض لها الفرد بين حين وآخر، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الالتجاء إلى الله): لأنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- كما أن هناك ثماني عبارات تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا على العامل الثاني، تراوحت قيمها بين (٠,٣٥٣ إلى ٠,٦٩٩)؛ حيث تشبعت تشبعًا موجبًا، وهي أرقام (٥-١٠-١٢-١٦-٢١-٢٦-٣٠-٣١)، وكان الجذر الكامن (٣,٤٣٧) بنسبة تباين (٨,٥٩٢%)، ويكشف محتواها عن مراجعة الذات واستخدام العقل في البحث، وتحليل الأحداث والمواقف الضاغطة بمنطقية للتوصل إلى الحل الإيجابي، ومن ثمَّ يمكن تسمية هذا العامل (التحليل المنطقي)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- بينما اشتمل العامل الثالث على عشر عبارات، تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها بين (٠,٣١٧ إلى ٠,٥٥٩)، وهي أرقام (٦-٨-٩-١٤-١٥-٢٠-٢٥-٣٢-٣٤-٣٨)، وكان الجذر الكامن (٣,٢٠١) بنسبة تباين (٨,٠٠٨%)، ويعكس محتواها عن مدى قدرة الطالب على التحكم في تصرفاته وانفعالاته عند التعرض للضغوط والمشكلات المختلفة في حياته الجامعية، والنظر إلى الموقف الضاغط من عدة زوايا مختلفة، محاولًا وضع مجموعة من الحلول باستخدام أساليب المواجهة الإيجابية للتخلص من المشكلة الراهنة. ثم اختيار ما يتناسب منها حتى يمكن تجاوز تلك الأزمة بدون أي آثار سلبية على النفس، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التركيز على الحل): لأن العبارات التي تشبعت على هذا العامل هي الصفة الغالبة عليه.
- كما أن هناك تسع عبارات تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا على العامل الرابع، تراوحت قيمها بين (٠,٣٠٩ إلى ٠,٦٥٠)؛ حيث تشبعت تشبعًا موجبًا؛ وهي أرقام (٢-٧-١٣-١٨-٢٢-٢٧-٢٨-٣٣-٣٦) وكان الجذر الكامن (٢,٨٠٠) بنسبة تباين (٦,٩٩٩%)، ويبين محتوى هذه العبارات مدى تقييم الطالب الإيجابي لذاته وفقًا للموقف الضاغط، واستجماع ما لديه من قدرات لمواجهة، ومن ثمَّ يمكن تسمية هذا العامل (التقييم الإيجابي للذات)؛ حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- أن العبارات أرقام (٣٧، ٣٩، ٤٠) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠,٣) على أي من العوامل السابقة؛ ومن ثمَّ تم حذفها.
- كما قام الباحث بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط، بهدف التأكيد على صدق المقياس، وكذا التعرف على درجة تشبع الأبعاد ونسبة الشيوغ، إضافة إلى التوصل إلى حساب الجذور الكامنة ونسبة التباين، وهذا ما يكشف عنه جدول (٢) الذي يلخص نتائج هذا التحليل:

جدول (٢) التحليل العاملي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن=١٠٠)

أبعاد المقياس	درجة التشيع	قيم الشيع
الالتجاء الى الله	**٠,٧٤٢	٠,٥٥٠
التحليل المنطقي	**٠,٧١٠	٠,٥٠٤
التركيز على الحل	**٠,٧٣٧	٠,٥٤٤
التقييم الإيجابي للذات	**٠,٦٣٦	٠,٤٠٥
الجدور الكامنة	٢,٠٠٣	
نسبة التباين %	٥٠,٠٦٣	

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع الأبعاد الفرعية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط قد تشبعت على عامل واحد؛ حيث تراوحت درجة هذا التشيع بين (٠,٦٣٦ إلى ٠,٧٤٢)، وكانت الجذور الكامنة (٢,٠٠٣)، بنسبة تباين (٥٠,٠٦٣)، وهذه دلالة تكشف عن مدى نتائج الصديق العاملي للمقياس، ومن ثَمَّ أمكن تسميته (أساليب مواجهة الضغوط)؛ نظراً لأن هذه الأبعاد هي الصفة الغالبة على هذا العامل ووثيقة الصلة به.

٢- الاتساق الداخلي:

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط من خلال الآتي:

أ- الاتساق الداخلي لعبارات المقياس:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية التي بلغ مقدارها (١٠٠) طالباً وطالبة من الطلاب الدوليين الدارسين بجامعة الأزهر من عدة كليات مختلفة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٣) الآتي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن=١٠٠)

الالتجاء الى الله		التحليل المنطقي		التركيز على الحل		التقييم الإيجابي للذات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٣٢	٥	**٠,٥٥٦	٦	**٠,٤٨٢	٢	**٠,٣٨٨
٣	**٠,٤٧٢	١٠	**٠,٥٢٥	٨	**٠,٣٨٨	٧	**٠,٥٨٧
٤	**٠,٦٠١	١٢	**٠,٧٣٧	٩	**٠,٤٣٠	١٣	**٠,٥٠٩
١١	**٠,٥٨٣	١٦	**٠,٧٠٠	١٤	**٠,٥٠٠	١٨	**٠,٤٤٩

**.,٥٠٥	٢٢	**.,٥٥٤	١٥	**.,٥٧٥	٢١	**.,٥٧٣	١٧
**.,٤١٦	٢٧	**.,٤٣٢	٢٠	**.,٥٧٩	٢٦	**.,٥٧٩	١٩
**.,٣٣١	٢٨	**.,٤٠٧	٢٥	**.,٧١٨	٣٠	**.,٧١١	٢٣
**.,٣٨٩	٣٣	**.,٤١٥	٣٢	**.,٤٥١	٣١	**.,٦٦٤	٢٤
**.,٣٥٣	٣٦	**.,٣٩٢	٣٤	—	—	**.,٥٩٦	٢٩
—	—	**.,٤٢٧	٣٨	—	—	**.,٥٦٩	٣٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد الالتجاء الى الله تراوحت بين (٠,٤٧٢ إلى ٠,٧١١)، بينما تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التحليل المنطقي بين (٠,٤٥١ إلى ٠,٧٣٧)، في حين تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التركيز على الحل بين (٠,٣٨٨ إلى ٠,٥٥٤)، وأخيرًا تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التقييم الإيجابي للذات بين (٠,٣٣١ إلى ٠,٥٨٧)، وكلها معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

ب- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس ودرجته الكلية:

وتم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (٤) مصفوفة الارتباط ودلالاتها بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية:

جدول (٤) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية (ن=١٠٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	الالتجاء الى الله	التحليل المنطقي	التركيز على الحل	التقييم الإيجابي للذات
الالتجاء الى الله	-			
التحليل المنطقي	**.,٤٨٢	-		
التركيز على الحل	**.,٣٤٣	**.,٢٩٩	-	
التقييم الإيجابي للذات	**.,٢٣٤	**.,٢١٠	**.,٤٢٨	-
الدرجة الكلية	**.,٧٩٣	**.,٧٢٦	**.,٧٠٢	**.,٧٨٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية تراوحت بين (٠,٢١٠ إلى ٠,٧٩٣)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

٣- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط وفقًا للآتي:

أ- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس؛ حيث إنه يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات؛ ومن ثمَّ فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن عبارات المقياس متجانسة، وهو ما يوضحه جدول (٥) الآتي:

جدول (٥) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية (ن=١٠٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	عدد العبارات	قيم الثبات بمعامل ألفا كرونباخ
الالتجاء الى الله	١٠	٠,٨٠٠
التحليل المنطقي	٨	٠,٨٢٢
التركيز على الحل	١٠	٠,٧٦٧
التقييم الإيجابي للذات	٩	٠,٨٦٦
الدرجة الكلية	٣٧	٠,٩٠٥

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط تراوحت بين (٠,٧٦٧ إلى ٠,٨٦٦)، كما بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٩٠٥)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائياً؛ وتشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

ب- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

وتم ذلك من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمني مقداره أسبوعين على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية، كما هو موضح في جدول (٦):

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية (ن=١٠٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	م	ع	م	ع	
الالتجاء الى الله	٢١,٢٦	٣,٨٩	٢١,٥٦	٣,٧٣	**٠,٦٤٦
التحليل المنطقي	١٧,٠٣	٣,١٢	١٧,٣٧	٣,١٨	**٠,٦٧٩
التركيز على الحل	٢١,٣٥	٢,٨٧	٢١,٤٤	٣,٠٩	**٠,٦٧٧
التقييم الإيجابي للذات	١٩,٤٣	٢,٣٣	١٩,٥٦	٢,٢٩	**٠,٦٥٥
الدرجة الكلية	٧٩,٠٧	٨,٧٣	٧٩,٩٣	٩,٥١	**٠,٦٢٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت بين (٠,٦٤٦ إلى ٠,٦٧٩)، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (٠,٦٢٥) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة

عند مستوى (٠,٠١)؛ وبالتالي فإن قيم الثبات السابقة سواءً بمعامل ألفا كرونباخ أو بإعادة التطبيق تعد مرتفعة، وتشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

وبعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليه من حذف ثلاث عبارات من عباراته، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٧) عبارة موزعة على أبعاده الأربعة، بواقع (١٠ عبارات لبعده الالتجاء إلى الله، ٨ عبارات لبعده التحليل المنطقي، ١٠ عبارات لبعده التركيز على الحل، ٩ عبارات لبعده التقويم الإيجابي للذات)، وعبارات المقياس كلها موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً ثلاث درجات - أحياناً درجتين - نادراً درجة واحدة)؛ ومن ثمَّ فإن أعلى درجة على المقياس = $3 \times 37 = 111$ درجة، وأدنى درجة = $1 \times 37 = 37$ ، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

٢- مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (إعداد الباحث):

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وقد تطلب إعداده القيام بمجموعة من الخطوات، هي على النحو الآتي:

- ١- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات والبحوث حول التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين ومنها: (عبد الكريم، ٢٠١٢؛ Zhang & Goodson, 2011؛ Antonova, 2015؛ عثمان، ٢٠١٧؛ حمادنة، ٢٠١٨؛ Byrne, 2019؛ Mendoza, 2019؛ عتيق، ٢٠٢٠؛ النملة والسحبياني، ٢٠٢١؛ الحارثي، ٢٠٢٢؛ Alsulami, 2022).
- ٢- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس التوافق مع الحياة الجامعية لطلاب الجامعات وكان من بينها:
 - أ- مقياس التوافق مع الحياة الجامعية من إعداد (Baker & Siryk, 1984) ترجمة (علي عبد السلام، ٢٠٠٨)، وهو أداة للتقرير الذاتي يهدف القياس الكمي لتوافق طلاب وطالبات الجامعة مع الحياة الجامعية، ويشتمل في صورته الأصلية والمعربة على (٣٦) عبارة موزعة على (٤) أبعاد رئيسية وهي: (التوافق الأكاديمي ١٥ عبارة، التوافق الشخصي / العاطفي ٨ عبارات، الالتزام بتحقيق الأهداف ٨ عبارات، والتوافق الاجتماعي ٥ عبارات).
 - ب- مقياس التوافق مع الحياة الجامعية من إعداد (الرفاعي، ٢٠١٦)، بواقع (٨٧) عبارة موزعة على (٧) أبعاد (البعده الأكاديمي ١٠ عبارات، البعده الإداري ٧ عبارات، البعده الخدماتي ٩ عبارات، البعده الاجتماعي ١٧ عبارة، البعده الدراسي ١٦ عبارة، البعده الانضباطي ١٠ عبارات، والبعده الانفعالي ١٨ عبارة).
 - ج- مقياس التوافق الجامعي من إعداد (طاهر، ٢٠١٦)، والذي اشتمل على (٣٠) عبارة، تضمنت (٣) مجالات هي: (التوافق الأكاديمي ١٢ عبارة، التوافق النفسي ٨ عبارات، والتوافق الاجتماعي ١٠ عبارات).
 - د- مقياس التوافق مع الحياة الجامعية من إعداد (علي، ٢٠١٩)، وقد تضمن (٥٥) عبارة، وزعت على (٣) مجالات تضمنت: (مجال التوافق النفسي ١٥ عبارة، مجال التوافق الاجتماعي ٢٠ عبارة، ومجال التوافق الدراسي ٢٠ عبارة).
 - هـ- مقياس التوافق الجامعي للطلاب الدوليين الذي أعده (النملة والسحبياني، ٢٠٢١)، وقد اشتمل على (٢٤) عبارة، وزعت على (٣) أبعاد للتوافق هي: (التوافق النفسي ٧ عبارات، التوافق الأكاديمي ٨ عبارات، وأخيراً التوافق الاجتماعي ٩ عبارات).

و- وفي ضوء الخطوات السابقة تكون المقياس في صورته الأولية من (٤) أبعاد هي: (التوافق الأكاديمي - التوافق الاجتماعي - التوافق الشخصي / العاطفي - والالتزام بتحقيق الأهداف) بواقع (١٠) عبارات لكل بعد، ثم قام الباحث بتعريف التوافق مع الحياة الجامعية وأبعاد المقياس الفرعية من الناحية الإجرائية كما ذكر سلفاً في مفاهيم الدراسة، وصياغة مجموعة من العبارات الملائمة لقدرات الطلاب الدوليين مع مراعاة قدراتهم اللغوية ووفقاً للمخزون الثقافي لديهم بلغ عددها (٤٠) عبارة وكلها عبارات إيجابية تغطي هذه التعريفات، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، ونادراً).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية:

للتحقق من كفاءة المقياس، فقد قام الباحث بحساب خصائصه السيكومترية من خلال

الآتي:

١- الصدق:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

كما ذكر سلفاً في المقياس السابق، وقد وجدت درجة كبيرة من الاتفاق بين المحكمين أيضاً على شمولية هذا المقياس، ووضوح وسهولة تعليماته وعباراته، كما أوضح المحكمون بأن الأبعاد التي يتضمنها المقياس تعد أبعاد مهمة لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وقد أشار البعض إلى تعديل بعض العبارات، وقد راعى الباحث ذلك.

ب- الصدق العاملي:

قام الباحث بإجراء التحليل العاملي لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية على نفس العينة في المقياس السابق ووفقاً لنفس الإجراءات، إلا أن قيمة التحليل العاملي في هذا المقياس بلغت (٠,٧٧٤)، وهي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه كايزر وهو (٠,٥٠)، وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي. ويمكن التعرف على تشعبات العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط من خلال جدول (٧) الآتي:

جدول (٧) تشعبات العوامل المستخرجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعبارات مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (ن=١٠٠)

رقم العبارة	العامل الأول	قيم الشيوخ	رقم العبارة	العامل الثاني	قيم الشيوخ	رقم العبارة	العامل الثالث	قيم الشيوخ	رقم العبارة	العامل الرابع	قيم الشيوخ
٤	٠,٤٤١	٠,٤١٣	١	٠,٣٦٩	٠,٣٩٣	١٠	٠,٣٢٠	٠,٥٨٢	٥	٠,٤٢٥	٠,٥٤٣
٨	٠,٤٣٦	٠,٢٣٥	٢	٠,٣٨٠	٠,٦٠٠	١٢	٠,٧٢٩	٠,٢٦٣	٦	٠,٥١٦	٠,٣٣٠
١٤	٠,٧٤٧	٠,٣٠١	٣	٠,٥٢٧	٠,٥٦٧	١٥	٠,٨٥٦	٠,٤٥٥	١١	٠,٥٣٩	٠,٢٣٦
١٩	٠,٥٢٦	٠,٤٨٢	٩	٠,٤٦٣	٠,٤٩٠	٢١	٠,٤٠٥	٠,٣٠٨	١٦	٠,٥٥٢	٠,٥٧٢
٢٠	٠,٦٩٨	٠,٤٤٠	١٣	٠,٥٤٤	٠,٤٣٦	٢٥	٠,٥٨٥	٠,٥٠٤	١٧	٠,٥٧٥	٠,٦٠٣
٢٣	٠,٤٤٠	٠,٣٨١	١٨	٠,٧٢٠	٠,٤٢٥	٢٧	٠,٣٠٥	٠,٢٦٦	٢٢	٠,٣٨٧	٠,٣٧٩
٣٠	٠,٦٦٣	٠,٢٨١	٢٤	٠,٥٩٨	٠,٤٥٢	٣٤	٠,٦٣١	٠,٥٨٠	٢٦	٠,٣٩٠	٠,٢٢٣
٣١	٠,٣٢٦	٠,٢١٠	٢٩	٠,٦٠٢	٠,٤٧٧	٣٨	٠,٨٤٤	٠,١٨٨	٣٢	٠,٧٢٢	٠,٢٧٧
٣٦	٠,٥٨٥	٠,٤٧٤	٣٥	٠,٥٢٢	٠,٧٧٣	—	—	—	٣٣	٠,٥٩٠	٠,١٩٩
٤٠	٠,٧٢٦	٠,٧٥٣	٣٧	٠,٦٣٤	٠,٥٤٢	—	—	—	٣٩	٠,٤٢٩	٠,٤٤٩
الجذر الكامن	٥,٢١٤	الجذر الكامن	٤,١٤٦	الجذر الكامن	٣,٩٠٩	الجذر الكامن	٣,٩٠٩	الجذر الكامن	٣,٨٨٧	نسبة التباين	٩,٧١٧
نسبة التباين	١٣,٠٣٦	نسبة التباين	٩,٣٩١	نسبة التباين	٩,٧٧٣	نسبة التباين	٩,٧٧٣	نسبة التباين	٩,٧١٧		

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- في ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص أربعة عوامل رئيسة، الجذر الكامن لكل منهما أكبر من الواحد الصحيح.
 - تضمن العامل الأول عشر عبارات، تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها بين (٠,٣٢٦ إلى ٠,٧٤٧)؛ حيث تشبعت جميعها تشبعًا موجبًا، وهي أرقام (٤-٨-١٤-١٩-٢٠-٢٣-٣٠-٣١-٣٦-٤٠)، وكان الجذر الكامن (٥,٢١٤) بنسبة تباين (١٣,٠٣٦%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن حالة التناغم في علاقات الطالب مع زملائه وأساتذته والبيئة الجامعية والرضا عن المناهج الدراسية، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التوافق الأكاديمي)؛ حيث إنها الصفة الغالبة على عباراته.
 - كما اشتمل العامل الثاني على عشر عبارات، تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها بين (٠,٣٦٩ إلى ٠,٧٢٠)؛ إذ تشبعت جميعها تشبعًا موجبًا، وهي أرقام (١-٢-٣-٩-١٣-١٨-٢٤-٢٩-٣٥-٣٧)، وكان الجذر الكامن (٤,١٤٦) بنسبة تباين (٩,٣٩١%)، ويكشف محتوى هذه العبارات عن مدى توافق الطالب مع البيئة الجامعية والشعور بحالة من الانسجام مع المجتمع الخارجي، ومن ثَمَّ يمكن تسمية هذا العامل (التوافق الاجتماعي)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
 - بينما اشتمل العامل الثالث على ثماني عبارات، تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها بين (٠,٣٠٥ إلى ٠,٨٥٦)؛ حيث تشبعت تشبعًا موجبًا، وهي أرقام (١٠-١٢-١٥-٢١-٢٥-٢٧-٣٤-٣٨)، وكان الجذر الكامن (٣,٩٠٩) بنسبة تباين (٩,٧٧٣%)، ويكشف مضمونها عن إشباع رغبات الطالب الشخصية، والتوصل لمستوى من التوافق مع الذات، وإشباع العلاقات العاطفية مع الآخرين، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التوافق الشخصي / العاطفي)؛ لأنها الصفة الغالبة على عباراته.
 - فيما تضمن العامل الرابع عشر عبارات، تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها بين (٠,٣٨٧ إلى ٠,٧٢٢)؛ حيث تشبعت جميع عباراته تشبعًا موجبًا، وهي أرقام (٥-٦-١١-١٦-١٧-٢٢-٢٦-٣٢-٣٣-٣٩) وكان الجذر الكامن (٣,٨٨٧) بنسبة تباين (٩,٧١٧%)، ويكشف محتواها عن حرص الطالب على الانضباط، والالتزام بأهداف الجامعة المنتمي إليها لتحقيق الأهداف التعليمية، ومن ثَمَّ يمكن تسمية هذا العامل (الالتزام بتحقيق الأهداف)؛ حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
 - أن العبارات أرقام (٧-٢٨) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠,٣) على أي عامل من العوامل السابقة؛ ومن ثَمَّ تم حذفها.
- كما قام الباحث كذلك بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، للتعرف على صدق المقياس، والتأكد من درجة التشبع وقيم الشيوع لأبعاد المقياس الفرعية، وهذا ما توضحه نتائج جدول (٨) الذي يلخص نتائج هذا التحليل:

جدول (٨) التحليل العاملي لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (ن=١٠٠)

قيم الشيوخ	درجة التشبع	أبعاد المقياس
٠,٦٨٩	**٠,٨٣٠	التوافق الأكاديمي
٠,٦٨٧	**٠,٨٢٩	التوافق الاجتماعي
٠,٦٢٣	**٠,٧٨٩	التوافق الشخصي / العاطفي
٠,٥٩٣	**٠,٧٧٠	الالتزام بتحقيق الاهداف
	٢,٥٩٣	الجدور الكامنة
	٦٤,٨٣٠	نسبة التباين %

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع الأبعاد الفرعية لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية قد تشبعت على عامل واحد؛ حيث تراوحت درجة التشبع بين (٠,٧٧٠ إلى ٠,٨٣٠)، وكانت الجذور الكامنة (٢,٥٩٣)، بنسبة تباين (٦٤,٨٣٠)؛ مما يشير ذلك إلى الصدق العاملي للمقياس، ومن ثمّ يمكن أن يطلق عليه (التوافق مع الحياة الجامعية)؛ حيث إن هذه الأبعاد هي الصفة الغالبة على هذا العامل وتعد أكثر ارتباطاً به.

٢- الاتساق الداخلي:

أ- الاتساق الداخلي لعبارات المقياس:

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التوافق مع الحياة الجامعية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عباراته والبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية البالغ عددها (١٠٠) طالباً وطالبة من الطلاب الدوليين المقيدين بجامعة الأزهر، وهو يمكن توضيحه من خلال جدول (٩) الآتي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (ن=١٠٠)

التوافق الأكاديمي	التوافق الاجتماعي	التوافق الشخصي / العاطفي	الالتزام بتحقيق الأهداف
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
٤	١	١٠	٥
**٠,٦٣٧	**٠,٥٤٨	**٠,٥٣٨	**٠,٥١٦
٨	٢	١٢	٦
**٠,٧٥٩	**٠,٥٢١	**٠,٧٢٦	**٠,٦٤٠
١٤	٣	١٥	١١
**٠,٧٠٤	**٠,٦٣٩	**٠,٨٠٣	**٠,٦٣٩
١٩	٩	٢١	١٦
**٠,٦٧٤	**٠,٥٠٧	**٠,٦٥٣	**٠,٦٠١
٢٠	١٣	٢٥	١٧
**٠,٧٢٢	**٠,٦٢٤	**٠,٧٢٨	**٠,٥٩٤

**،٥١٩	٢٢	**،٥٠٢	٢٧	**،٦٥٤	١٨	**،٥٩٢	٢٣
**،٥١٩	٢٦	**،٦٥٥	٣٤	**،٧٢٩	٢٤	**،٧٢١	٣٠
**،٦١٤	٣٢	**،٨٠٤	٣٨	**،٦٦٠	٢٩	**،٤٦٩	٣١
**،٦٣٢	٣٣	—	—	**،٦٨١	٣٥	**،٦٧٤	٣٦
**،٥١٩	٣٩	—	—	**،٦٢٨	٣٧	**،٦٩٦	٤٠
* دالة عند مستوى ٠،٠٥				** دالة عند مستوى ٠،٠١			

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد التوافق الأكاديمي تراوحت بين (٠،٤٦٩ إلى ٠،٧٥٩)، وتراوحت لعبارات بعد التوافق الاجتماعي بين (٠،٥٠٧ إلى ٠،٧٢٩)، في حين تراوحت لعبارات بعد التوافق الشخصي / العاطفي بين (٠،٥٠٢ إلى ٠،٨٠٤)، وتراوحت لعبارات بعد الالتزام بتحقيق الأهداف بين (٠،٥١٦ إلى ٠،٦٤٠)، وكلها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠،٠١).

ب- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس ودرجته الكلية:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (١٠) مصفوفة الارتباط ودلالاتها بين أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٠) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية (ن=١٠٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	التوافق الأكاديمي	التوافق الاجتماعي	التوافق الشخصي / العاطفي	الالتزام بتحقيق الأهداف
التوافق الأكاديمي	-			
التوافق الاجتماعي	**،٦١٣	-		
التوافق الشخصي / العاطفي	**،٥٢٤	**،٥٤٢	-	
الالتزام بتحقيق الأهداف	**،٥٢١	**،٤٩٨	**،٤٨٤	-
الدرجة الكلية	**،٨٣٦	**،٨٢٦	**،٧٩٠	**،٧٦٧
* دالة عند مستوى ٠،٠٥				** دالة عند مستوى ٠،٠١

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية تراوحت بين (٠،٤٨٤ إلى ٠،٨٣٦)، وجميعها دالة عند مستوى (٠،٠١)، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

٣- الثبات:

قام الباحث بالتحقق من ثبات درجات مقياس التوافق مع الحياة الجامعية من خلال الآتي:

أ- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس التوافق مع الحياة الجامعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (١١) قيم معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس ودرجته الكلية:

جدول (١١) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية (ن=١٠٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	عدد العبارات	قيم الثبات بمعامل ألفا كرونباخ
التوافق الأكاديمي	١٠	٠,٨٦١
التوافق الاجتماعي	١٠	٠,٨١٨
التوافق الشخصي / العاطفي	٨	٠,٧٨١
الالتزام بتحقيق الاهداف	١٠	٠,٨٢٧
الدرجة الكلية	٣٨	٠,٩٢٣

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بمعامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٧٨١ إلى ٠,٨٦١)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٩٢٣)، وجميعها معاملات مقبولة إحصائياً، وتدلل على الثقة في المقياس عند الاستخدام.

ب- الثبات بالتجزئة النصفية:

وتم ذلك عن طريق معادلة سبيرمان براون، وهو ما يمكن توضيحه من خلال جدول (١٢) الآتي:

جدول (١٢) قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية (ن=١٠٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	عدد العبارات	قيم الثبات بالتجزئة النصفية	قبل التصحيح	قبل التصحيح
التوافق الأكاديمي	١٠	٠,٨٨٤	٠,٧٩٢	٠,٨٨٤
التوافق الاجتماعي	١٠	٠,٨٣٠	٠,٧٠٢	٠,٨٣٠
التوافق الشخصي / العاطفي	٨	٠,٨٣٥	٠,٧١٧	٠,٨٣٥
الالتزام بتحقيق الاهداف	١٠	٠,٨٥٩	٠,٧٥٣	٠,٨٥٩
الدرجة الكلية	٣٨	٠,٨٢٠	٠,٦٩٦	٠,٨٢٠

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بالتجزئة النصفية قبل التصحيح تراوحت بين (٠,٧٠٢ إلى ٠,٧٩٢)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٦٩٦)، وتراوحت بعد التصحيح بين (٠,٨٣٠ إلى ٠,٨٨٤)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٨٢٠)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

ج- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

وتم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين وفقاً لأبعاد المقياس ودرجته الكلية بفواصل زمني مقداره أسبوعين على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وهو ما يوضحه جدول (١٣) الآتي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الأبعاد والدرجة الكلية
	ع	م	ع	م	
**٠,٣٠٥	٤,١١	٢٢,٠٢	٤,٣٧	٢١,٧٤	التوافق الأكاديمي
**٠,٤٨٠	٣,٨٠	٢٠,٩١	٣,٩٣	٢٠,٣١	التوافق الاجتماعي
**٠,٣٣٥	٣,٧٥	٢٠,٢٥	٤,٠٩	١٩,٨٧	التوافق الشخصي / العاطفي
**٠,٤٠٢	٣,٥٥	١٦,٢٩	٣,٩٤	١٦,٤٧	الالتزام بتحقيق الاهداف
**٠,٣٥٥	١٢,٢٥	٧٩,٤٧	١٣,٤٥	٧٨,٣٩	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تراوحت بين (٠,٣٠٥ إلى ٠,٤٨٠)، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (٠,٣٥٥)، وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وبناءً على ذلك فإن قيم الثبات السابقة، سواءً بطريقة ألفا كرونباخ أو بطريقة إعادة التطبيق تعد مرتفعة؛ مما يشير ذلك إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

وبعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات واتساق، وما ترتب عليه من حذف عبارتين من عباراته، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٨) عبارة موزعة على أبعاده الأربعة، بواقع (١٠) عبارات لبعده التوافق الأكاديمي، (١٠) عبارات لبعده التوافق الاجتماعي، (٨) عبارات لبعده التوافق الشخصي / العاطفي، (١٠) عبارات لبعده الالتزام بتحقيق الأهداف)، وعبارات المقياس كلها موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً ثلاث درجات - أحياناً درجتين - نادراً درجة واحدة)؛ ومن ثَمَّ فإن أعلى درجة على المقياس = $3 \times 38 = 114$ درجة، وأدنى درجة على المقياس = $1 \times 38 = 38$ ، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

رابعاً: المعالجات الإحصائية

للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، واختبار صحة فروضه، تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient - معامل ألفا كرونباخ
Cronbach's alpha - معادلة سييرمان براون Spearman-Brown - اختبار "ت" T-Test
المتوسطات الحسابية Averages - الانحرافات المعيارية Standard Deviations
تحليل الانحدار المتعدد المتدرج. وتمت معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج
الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences والذي يرمز لها
اختصاراً (SPSS).

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية (التوافق الأكاديمي - التوافق الاجتماعي - التوافق الشخصي / العاطفي - والالتزام بتحقيق الأهداف) تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر".

وللتحقق من نتائج هذا الفرض، تم حساب معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) والتوافق مع الحياة الجامعية (الأبعاد والدرجة الكلية)، ثم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للتحقق من دلالة التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال معلومية أساليب مواجهة الضغوط ودرجاتها الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.

ويوضح جدول (١٤) معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) والتوافق مع الحياة الجامعية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) وأبعاد التوافق مع الحياة الجامعية (التوافق الأكاديمي - التوافق الاجتماعي - التوافق الشخصي / العاطفي - والالتزام بتحقيق الأهداف)

لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الدرجة الكلية	التقييم الإيجابي للذات	التركيز على الحل	التحليل المنطقي	الالتجاء الى الله	أساليب مواجهة الضغوط
					التوافق مع الحياة الجامعية
					التوافق الأكاديمي
					التوافق الاجتماعي
					التوافق الشخصي / العاطفي
					الالتزام بتحقيق الأهداف
					الدرجة الكلية

يتبين من جدول (١٤) وجود علاقة موجبة دالة عند مستوى (٠,٠١) بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) وأبعاد التوافق مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر؛ وهذه دلالة على أن الطلاب الدوليين كلما استخدموا أساليب مواجهة إيجابية عند التعرض للضغوط، كلما أدى ذلك إلى شعورهم بالتوافق مع الحياة الجامعية. ويوضح جدول (١٥) دلالة التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط ودرجتها الكلية:

جدول (١٥) دلالة التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط ودرجتها الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

المتغير المتنبأ به	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	الانحدار	٦٠١,٤٠٤	*٢	٣٠٠,٧٠٢	١٨,٥٩٢	٠,٠١
	البواقي	٥٦١٢,٣١٠	٣٤٧	١٦,١٧٤		
	المجموع	٦٢١٣,٧١٤	٣٤٩			
التوافق الاجتماعي	الانحدار	٢٨٨,٠٦٢	*٢	١٤٤,٠٣١	١٠,١٦٦	٠,٠١
	البواقي	٤٩١٦,٢٢٧	٣٤٧	١٤,١٦٨		
	المجموع	٥٢٠٤,٢٨٩	٣٤٩			
التوافق الشخصي / العاطفي	الانحدار	٥٣٣,٧٩١	*٢	٢٦٦,٨٩٦	١٧,٧٧٢	٠,٠١
	البواقي	٥٢١١,٠٦٦	٣٤٧	١٥,٠١٧		
	المجموع	٥٧٤٤,٨٥٧	٣٤٩			
الالتزام بتحقيق الأهداف	الانحدار	٢٦٤,٧٦٧	*١	٢٦٤,٧٦٧	١٨,٦٢٣	٠,٠١
	البواقي	٤٩٤٧,٥٩٠	٣٤٨	١٤,٢١٧		
	المجموع	٥٢١٢,٣٥٧	٣٤٩			
الدرجة الكلية	الانحدار	٣٥٨٧,٥٨٥	*١	٣٥٨٧,٥٨٥	٢١,٦٨٠	٠,٠١
	البواقي	٥٧٥٨٧,٧٧٥	٣٤٨	١٦٥,٤٨٢		
	المجموع	٦١١٧٥,٣٦٠	٣٤٩			

* درجات الحرية لعدد المتغيرات المدروسة التي دخلت معادلة الانحدار.

يتضح من جدول (١٥) ما يلي:

- أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالتوافق الأكاديمي بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط بلغت (١٨,٥٩٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى فعالية متغيرين من مجموع متغيرات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي وهما: (الالتجاء

- الى الله، والتركيز على الحل)، وهذا دليل على علاقة هذين المتغيرين بالتوافق الأكاديمي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين.
- وبلغت قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالتوافق الاجتماعي بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط (١٠,١٦٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى فعالية متغيرين أيضاً من مجموع متغيرات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالتوافق الاجتماعي وهما: (التحليل المنطقي، والالتجاء الى الله)، وهذه دلالة على علاقة هذين المتغيرين بالتوافق الاجتماعي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين.
- في حين بلغت قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط (١٧,٧٧٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير ذلك أيضاً إلى فعالية متغيرين من مجموع متغيرات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي وهما: (التقييم الإيجابي للذات، والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط)، وهذا إن دل فإنما يدل على علاقة هذين المتغيرين بالتوافق الشخصي / العاطفي كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين.
- بينما بلغت قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالالتزام بتحقيق الأهداف بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط (١٨,٦٢٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى فعالية متغير واحد من مجموع متغيرات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالالتزام بتحقيق الأهداف وهو: (الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط)، وهذا معناه أن للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط علاقة بالالتزام بتحقيق الأهداف كأحد أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين.
- وقد بلغت قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط (٢١,٦٨٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني فعالية متغير واحد من مجموع متغيرات أساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالالتزام بتحقيق الأهداف وهو: (الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط)، وهذه دلالة على علاقة الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين.
- ووفقاً لذلك فقد اقتصر الباحث على المتغيرات المدروسة ذات الدلالة في التنبؤ بكل من (التوافق الأكاديمي - التوافق الاجتماعي - التوافق الشخصي / العاطفي - الالتزام بتحقيق الأهداف - والدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية)، وذلك لمعرفة الإسهام النسبي لها من خلال استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وهو ما يوضحه جدول (١٦) الآتي:

جدول (١٦) الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وفقاً
لأبعاده الفرعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

المتغير المتنبأ به	المتغيرات المتنبئة	ر	ر ^٢	قيمة معامل B	Beta	ت	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	الالتجاء الى الله	٠,٢٥٨	٠,٠٦٦	٠,٠٦٤	٠,٣٢٢-	٠,٢٩٦-	٠,٠١
التركيز على الحل		٠,٣١١	٠,٠٩٧	٠,٠٣٠	٠,٢٩٧	٠,١٧٩	٠,٠١
التوافق الاجتماعي	التحليل المنطقي	٠,٢٠٨	٠,٠٤٣	٠,٠٤١	٢٦,٥٤٦	٠,١٩٣-	٠,٠٥
الالتجاء الى الله		٠,٢٣٥	٠,٠٥٥	٠,٠١٢	٠,١٢٣-	٠,١٢٤	٠,٠٥
التوافق الشخصي / العاطفي	الدرجة الكلية	٠,٢٦٧	٠,٠٧١	٠,٠٦٨	٣٣,١٢٨	٠,٠٩٠	٠,٠١
التقييم الإيجابي للذات		٠,٣٠٥	٠,٠٩٣	٠,٠٢٢	٠,٢٩١	٠,١٧٣	٠,٠١
الالتزام بتحقيق الأهداف	الدرجة الكلية	٠,٢٢٥	٠,٠٥١	٠,٠٤٨	٢٥,١٥٣	٠,١١٠	٠,٠١
الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	٠,٢٤٢	٠,٠٥٩	٠,٠٥٦	١١١,١٢٠	٠,٤٠٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١٦) بالنسبة لمتغير التوافق الأكاديمي ما يلي:

- أن متغير الالتجاء الى الله يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التوافق الأكاديمي؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٦٤)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٦٦)، وهذه النتيجة تشير إلى أن بعد الالتجاء الى الله يشكل أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي.
- أن متغير التركيز على الحل يلي متغير الالتجاء الى الله في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٣٠)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٩٧)، وتدلل هذه النتيجة على أن بعد التركيز على الحل يشكل ثاني المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي، وفي ضوء ذلك يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بوضوح الأهداف على النحو الآتي:

التوافق الأكاديمي = ٠,٣٢٢ × الالتجاء إلى الله - ٠,٢٩٧ × التركيز على الحل + ٢٢,٢٧٧

كما يتضح من جدول (١٤) بالنسبة لمتغير التوافق الاجتماعي ما يلي:

- أن متغير التحليل المنطقي يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في التنبؤ ببعده التوافق الاجتماعي؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٤١)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٤٣)، وتشير هذه النتيجة إلى أن متغير التحليل المنطقي يشكل أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في التنبؤ بالتوافق الاجتماعي.
- أن متغير الالتجاء إلى الله يلي متغير التحليل المنطقي في التنبؤ ببعده التوافق الاجتماعي؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠١٢)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٥٥)، وتدلل هذه النتيجة على أن متغير الالتجاء إلى الله ثاني المتغيرات المدروسة إسهامًا في التنبؤ بالتوافق الاجتماعي، وبناءً على ذلك يمكن تمثيل معادلة الانحدار على النحو الآتي:

التوافق الاجتماعي = ٠,١٩٣ × التحليل المنطقي - ٠,١٢٣ × الالتجاء إلى الله + ٢٦,٥٤٦

ويتضح من جدول (١٤) بالنسبة لمتغير التوافق الشخصي / العاطفي ما يلي:

- أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في متغير التوافق الشخصي / العاطفي؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٦٨)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٧١)، وتدلل هذه النتيجة على أن الدرجة الكلية هي أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي.
- أن متغير التقييم الإيجابي للذات يلي الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط في التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٢٢)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٩٣)، وتدلل هذه النتيجة على أن متغير التقييم الإيجابي للذات ثاني الأبعاد المدروسة إسهامًا في التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي؛ ومن ثَمَّ يمكن تمثيل معادلة الانحدار على النحو الآتي:

التوافق الشخصي / العاطفي = ٠,٠٩٠ × الدرجة الكلية - ٠,٢٩١ × التقييم الإيجابي للذات + ٣٣,١٢٨

كما يتضح أيضًا من جدول (١٤) بالنسبة لمتغير الالتزام بتحقيق الأهداف ما يلي:

- أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تعد المتغير الوحيد الأكثر إسهامًا في متغير الالتزام بتحقيق الأهداف؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر^٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٤٨)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٥١)، وتدلل هذه النتيجة على أن

الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تعد المتغير الوحيد الأكثر إسهامًا في التنبؤ بالالتزام بتحقيق الأهداف، ووفقًا لذلك يمكن تمثيل معادلة الانحدار على النحو الآتي:

$$\text{الالتزام بتحقيق الأهداف} = 0,110 \times \text{الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط} + 25,153$$

بينما يتضح من جدول (١٤) بالنسبة للدرجة الكلية ما يلي:

- أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط تعد المتغير الوحيد الأكثر إسهامًا في الدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٥٦)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠,٠٥٩)، وتدل هذه النتيجة على أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط هي المتغير الوحيد الذي يسهم في التنبؤ بالدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية، وفي ضوء ذلك يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بوضوح الأهداف على النحو الآتي:

$$\text{الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط} = 0,403 \times \text{الدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية} + 111,120$$

كما قام الباحث بحساب قيمة الإسهام النسبي لكل متغير من المتغيرات المدروسة في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وهذا ما يوضحه جدول (١٧) الآتي:

جدول (١٧) درجة الإسهام النسبي للمتغيرات المدروسة في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

المتغير المتنبأ به	المتغيرات المتنبئة	الإسهام النسبي
التوافق الأكاديمي	الالتجاء الى الله	٠,٦٤%
	التركيز على الحل	٠,٣٠%
التوافق الاجتماعي	التحليل المنطقي	٠,٤١%
	الالتجاء الى الله	٠,١٢%
التوافق الشخصي / العاطفي	الدرجة الكلية	٠,٦٨%
	التقييم الإيجابي للذات	٠,٢٢%
الالتزام بتحقيق الاهداف	الدرجة الكلية	٠,٤٨%
الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	٠,٥٦%

يتضح من جدول (١٧) ما يلي:

- أن درجة الإسهام النسبي لكل بعد من الأبعاد المستقلة المدروسة بلغت على الترتيب (الالتجاء الى الله ٠,٦٤%)، التركيز على الحل (٠,٣٠%) وتدل هذه القيم على الإسهام النسبي لكل بعد من هذه الأبعاد المدروسة في تفسير تباين درجة التوافق الأكاديمي لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.

- أن درجة الإسهام النسبي لكل بعد من الأبعاد المستقلة المدروسة بلغت على الترتيب (التحليل المنطقي ٠,٤١%، الالتجاء الى الله ٠,١٢%) وتدل هذه القيم على الإسهام النسبي لكل بعد من الأبعاد المدروسة في تفسير تباين درجة التوافق الاجتماعي لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
 - أن درجة الإسهام النسبي لكل بعد من الأبعاد المستقلة المدروسة بلغت على الترتيب (الدرجة الكلية ٠,٦٨%، التقييم الإيجابي للذات ٠,٢٢%) وتدل هذه القيم على الإسهام النسبي لكل بعد من الأبعاد المدروسة في تفسير تباين درجة التوافق الشخصي / العاطفي لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
 - أن درجة الإسهام النسبي لكل بعد من الأبعاد المستقلة المدروسة بلغت (الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط ٠,٤٨%) وتدل هذه القيمة على الإسهام النسبي للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط في تفسير تباين درجة الالتزام بتحقيق الأهداف لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
 - أن درجة الإسهام النسبي للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط المدروسة بلغت (٠,٥٦%) وتدل هذه القيمة على الإسهام النسبي للدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط في تفسير تباين الدرجة الكلية للتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.
- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

اتضح من نتائج هذا الفرض وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين أساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد والدرجة الكلية) والتوافق مع الحياة الجامعية (التوافق الأكاديمي - التوافق الاجتماعي - التوافق الشخصي / العاطفي - الالتزام بتحقيق الأهداف - والدرجة الكلية لأبعاد التوافق مع الحياة الجامعية) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، ويدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات وبحوث كل من: (-Deering, 2004; Stedford, 2011); حيث أسفرت نتائج تلك الدراسات والبحوث عن وجود علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية، وتتعارض نتيجة هذا الفرض مع دراسات وبحوث كل من: (Quan et al., 2014؛ الزهراني، ٢٠١٨؛ الشيخ، ٢٠١٨) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أساليب المواجهة الإيجابية لها تأثير إيجابي على التوافق مع الحياة الجامعية، وتسهم في التوصل إلى حالة من الرضا لدى الطلاب الدوليين نحو التأقلم مع ضغوط الواقع الجامعي والتخلص من النتائج السلبية الناتجة عن ذلك، فحينما تم التركيز على الأساليب الإيجابية والابتعاد عن الأساليب السلبية كانت النتيجة منطوية، وظهرت العلاقة إيجابية بين كلا المتغيرين؛ معنى هذا أن الأساليب الإيجابية لها بالغ الأثر في الوصول إلى حالة من التوافق مع معطيات الواقع والحياة الجامعية.

كما اتضح من نتائج هذا الفرض أنه من خلال معلومية الالتجاء إلى الله - أحد أبعاد أساليب مواجهة الضغوط - يمكن التنبؤ بالتوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر. ويرى الباحث بأن الطلاب الذين يمتلكون أساليب المواجهة الإيجابية لديهم يقين وثقة في الله عند التعرض للمحن، ويتعاملون مباشرة مع المشكلات أو الضغوط التي تواجههم من خلال المواجهة الفعالة التي يركز الطالب جهوده لمواجهة المشكلة من خلال الاستعانة

بالله والتخطيط الجيد ووضع الخطوات والتدابير المناسبة للحلول؛ ومن ثمَّ يتميز هؤلاء الطلاب بضبط النفس، والاستقامة، والرضا بقضاء الله وقدره في السراء والضراء، وذلك كله متوج بمزيد من الإيمان والقرب منه سبحانه خاصة في وقت الشدائد والأزمات، وعليه تزداد لدى هؤلاء الطلاب الروابط العاطفية، والعلاقات الاجتماعية، ويشعرون بالاتصال بذاتهم وتحققهم لهويتهم، وبالتالي يقل لديهم الشعور بالقلق والتوتر والضغط الناتج عن مشكلات الحياة الجامعية، وهذا على عكس الطلاب الذين يستخدمون أساليب المواجهة السلبية، فهم لا يتعاملون مباشرة مع الضغوط أو المشكلات بل يستخدمون أساليب تبعدهم عن الحلول المناسبة، مثل: الثورات الانفعالية من غضب وحزن يقودهم إلى إنكار مشكلاتهم وعدم الاعتراف بها، الأمر الذي يظهر لديهم الشرود العقلي والانسحاب السلوكي للانشغال عن المشكلة، والابتعاد عن الواقع والاستغراق في أحلام اليقظة، وبالتالي يستسلمون للمشكلات والضغوط، وعليه يشعرون بنقص في الروابط العاطفية، وضعف في العلاقات الاجتماعية مع المجتمع الخارجي المحيط بهم.

بينما اتضح من نتائج هذا الفرض أنه من خلال معلومية التركيز على الحل - أحد أبعاد أساليب مواجهة الضغوط - يمكن التنبؤ بالتوافق الأكاديمي أيضًا لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلاب الدوليين الذين يظفرون بالتوافق الأكاديمي والدافعية لمقاومة الأحداث الضاغطة هم من يمتلكون القدرة لاختيار بدائل متعددة لحل المواقف الضاغطة التي تواجههم في الدراسة، وأن أسلوب التركيز على الحل له تأثير إيجابي، وبمثابة أحد العوامل الوسيطة المهمة في تحقيق التوافق الأكاديمي، والوقاية من الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية التي تواجه الطالب في أثناء مسيرته العلمية، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من: (عبد السلام وآخرون، ٢٠١٤؛ Reddy et al., 2018) من أن أسلوب التركيز على الحل من أكثر أساليب المواجهة الإيجابية التي يستعين بها الطلاب الدوليين في تحقيق الأهداف التعليمية والتوافق مع الحياة الجامعية.

واتضح أيضًا من نتائج هذا الفرض أنه من خلال معلومية التحليل المنطقي - أحد أبعاد أساليب مواجهة الضغوط - يمكن التنبؤ بالتوافق الاجتماعي أيضًا لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر. ويمكن عزو هذه النتيجة بأن الطلاب الدوليين لديهم ميل للتخلص من وطأة الضغوط من خلال تبني أسلوب التحلي المنطقي لا لعزو المواقف والأحداث للظروف الاجتماعية المحيطة، وهذا ما جعل هذه النتيجة منطقية وأسهمت في إمكانية التنبؤ بالتوافق الاجتماعي مع الآخرين، فهما يرتبطان بتأثير متبادل، بحيث يصعب الفصل بين أسلوب التحليل المنطقي والتوافق الاجتماعي، وهذا ما يفسر الاتجاه الإيجابي بينهما. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (عبد الرازق، ٢٠٠٦) من أن استراتيجيات المواجهة التي تعتمد على التحليل المنطقي والبحث عن المعلومات وسلوك حل المشكلة ترتبط بالتوافق النفسي الاجتماعي مع المواقف الضاغطة، بينما الاستراتيجيات التي تعتمد على تجنب المشكلة من المحتمل أن تؤدي إلى الاضطراب الجسدي والنفسي، كما أن الاستراتيجيات غير الفعالة في مواجهة أحداث ضغوط الحياة والتي تعتمد على الحيل والميكانيزمات الدفاعية كالتبرير والانكار والانسحاب، فإن مثل هذه الحيل يمكن أن تساعد في التخلص من الحدث الضاغط، غير أنه لا يسلم الفرد من عواقب الاضطرابات الجسمية والنفسية، وبالتالي فالأساليب الدفاعية التي تستخدمها الأنا للدفاع عن الذات تستنفذ جزء من الطاقة النفسية؛ مما يؤثر على قوة الأنا ويصبح ذلك مؤثرًا قويًا على حدوث مشكلات نفسية خطيرة. كما تتفق نتيجة هذا الفرض أيضًا مع نتائج دراسة (بركات، ٢٠١٢) والتي أوضحت بأن

الضغوط الاجتماعية وفقدان التوافق معها، من أكثر المشكلات التي تواجه الطلاب الدوليين من جزر القمر في مصر، وأن أسلوب التحليل المنطقي كان الأكثر استخدامًا من قبل أفراد العينة للتغلب على تلك الضغوط والتوافق معها بشكل إيجابي.

كما تبين من نتائج هذا الفرض أنه من خلال معلومية التقييم الإيجابي للذات - أحد أبعاد أساليب مواجهة الضغوط - يمكن التنبؤ بالتوافق الشخصي / العاطفي أيضًا لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النماذج والنظريات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط؛ حيث أشار (Lazarus et al., 1982) من خلال نموذج الذي أطلق عليه التقييم المعرفي للضغوط، وأطلق عليه أيضًا نموذج التوافق مع البيئة ونموذج التفاعل مع الضغوط، بأن أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية تجدي نفعًا عندما ترجع لتقييم الذات والمعرفة (الإدراك والتفكير)، وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة والمواقف الضاغطة من حوله، وإن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد، بل إن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر، والتي كان لها أثر إيجابي في التوافق الذاتي والانفعالي، وتزود الفرد بالراحة النفسية، كما أضاف (Lazarus, 2000) أيضًا بأن التقييم الإيجابي للذات هو عملية معرفية متواصلة يمكن بواسطتها أن يقيم الفرد الموقف الضاغط ومصادره لمواجهته من خلال مرحلتين، تتضمن الأولى التقييم الأولي، والمتمثل في بحث الفرد عن الموقف الذي يمر به، ومراجعة ذاته، واكتشاف قدراته على التصدي للموقف الضاغط، ودراسة حجم التأثير الذي يمكن أن ينتج عن هذا الموقف، وتتضمن المرحلة الثانية التقييم الثانوي، والذي ينشأ عند بروز المشاعر السلبية داخل الشخص، فيقوم باستجماع قدراته وما يبدو لديه من مهارات وخبرات لمواجهة الموقف والتوصل إلى حالة من التوافق الشخصي والوجداني.

كذلك تبين من نتائج هذا الفرض أنه من خلال معلومية الدرجة الكلية - لأساليب مواجهة الضغوط - يمكن التنبؤ ببعد الالتزام بتحقيق الأهداف لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر. ويعزو الباحث هذه النتيجة بأن الطلاب الدوليين كلما أقدموا على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط، قويت علاقتهم بالجامعة وزملائهم وأساتذتهم، وازداد تقبلهم للمناهج الدراسية، وكانوا أكثر استعدادًا لتحقيق أهدافهم، وأكثر تنظيمًا لأوقاتهم، فضلًا عن الرضا عن الحياة الجامعية برمتها؛ ومن ثمَّ يزداد توافقهم الجامعي، وأمكنهم الحصول على غاياتهم التي قدموا إليها من مختلف البلاد، كما أن استخدام الطلاب الدوليين في البحث الحالي لأساليب إيجابية في مواجهة المواقف الضاغطة منحهم الفرصة للمواجهة الفعالة والسيطرة على الضغوط التي تحيط بهم، ويربط الباحث هذه النتيجة بمعرفة الطلاب الدوليين لأهمية وفعالية هذه الأساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها والحد منها، وهذا ما تم استنباطه في الدراسة الاستطلاعية؛ حيث أجمعوا على أنهم يميلون إلى استخدام الأساليب الإيجابية ومواجهة الأحداث والمواقف بدلًا من الاستسلام لها، وأنه لا مفر من المواجهة، وكما أوضحوا أن هذه الأساليب ربما أصبحت جزءًا من سلوكهم في التعامل مع الضغوط؛ وذلك لملاءمتها في إلزامهم بتحقيق أهدافهم. ويرى الباحث وفقًا لتلك النتيجة أن شخصية الطلاب الدوليين تميل إلى الواقعية في المواجهة بحكم تحملهم للمسؤولية التي غادروا موطنهم إليها، على عكس طلاب آخرين يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي في أثناء المواجهة لأحداث الحياة، فهم كما اتضح أنهم لا يقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث

التي يقيمونها على أنها ضاغطة بهدف التوافق، بعيداً عن النتائج التي تفرزها هذه الأحداث، وهذا ما يميز أصحاب المواجهة الإيجابية.

ويعزو الباحث نتائج الفرض السابق عمومًا بأن قدرة الطلاب الدوليين على التوافق مع الحياة الجامعية داخل مجتمع غريب عليه بكل ما يشمله من قيم وعادات وتقاليده وقوانين وأعراف وسلوكيات، ما هو إلا انعكاسًا لإيمانهم بالله وامتثالهم لأوامره، واستخدامهم أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط التي تلاحقهم من حين لآخر، والتي تسمح لهم بالتدخل والتعايش في البيئة الجامعية دون تعثر أو تخبط، فالتوافق مع الحياة الجامعية ليس بالأمر السهل أو المهيّن، ولكنه يسهل لدى طالب لديه ثقة في الله، والتعامل مع الصعاب والمعوقات بحكمة وروية تساعدانه في التفاعل اليومي مع أفراد المجتمع الجديد، وبالتالي يتولد لديه الأمن النفسي والدافعية للعمل والإنجاز الأكاديمي بصورة مرضية؛ ذلك لأن الطالب الدولي حين مغادرته لوطنه الأصل والابتعاد عن الأهل والأصدقاء ومفارقتهم، من الطبيعي أن يشعر بنوع من المواقف الضاغطة، وهذه سنة كونية، فمنهم من تصعب عليه الحياة الجديدة ولا يألفها ويستغرق وقتًا طويلًا في التوافق والتأقلم معها، ومنهم من تدفعه قدراته ومهاراته للتعامل مع تلك الضغوط من خلال الأساليب الإيجابية للتعايش والتقرب والتفاعل والاندماج والتطبيع الاجتماعي مع الثقافة الجديدة، وبالتالي تختفي لديه مشاعر التوتر والارتباك والإحباط ليحل محلها الهدوء والسكينة والتواؤم، وهذا ما تم استنباطه في الإطار النظري وأكد عليه (Dumciene & Malinauskas, 2017) من أن العديد من الطلاب الدوليين عند مغادرتهم أوطانهم والالتحاق بالدراسة الجامعية يتعرضون للعديد من الضغوط ذات التأثير السلبي على أدائهم وتفوقهم الأكاديمي، وأن السبب في ذلك يرجع إلى ضعف قدراتهم على التوافق مع الحياة الجامعية، وفي حال التصدي لتلك الضغوط من خلال التدريب على أساليب المواجهة الإيجابية، يمكن الوصول إلى مستويات عالية من التوافق الجامعي وتحقيق النجاح في الجوانب الأكاديمية.

إضافة إلى ما سبق، يرى الباحث أن الطلاب الدوليين الذين يتعاملون مباشرة مع مشكلاتهم باستخدام أساليب المواجهة الإيجابية من خلال الخطط للوصول إلى الحل المناسب، هم أفراد يتحلون بضبط النفس، ولديهم درجة عالية من التدين الذي يقودهم إلى التعامل الحسن والأخلاق الفاضلة مع من حولهم، وبالتالي يكثر لديهم الأصدقاء والزلاء الذين يقدمون العون والمساعدة لهم في وقت الشدائد من خلال الدعم المباشر أو من خلال التفاهم والتعاطف، كما تقوى علاقاتهم بأساتذتهم الذين يدفعونهم ويشجعونهم نحو تلقي العلم والتحصيل، فهم ما قدموا من أوطانهم إلا لهذا الغرض، وبالتالي يزداد لديهم التوافق الجامعي وتقبل المناهج الدراسية، ويستطيعون أن ينحوا جانبًا كل الأحداث والمواقف التي تحول دون تحقيق أهدافهم، وهذا على عكس الطلاب الذين يستخدمون أساليب سلبية تبعدهم عن حلول مشكلاتهم من إنكار لهذه المشكلات أو التقليل والاستسلام لها، أو الانفعال والغضب عند مواجهتها، أو الابتعاد عن الواقع بالاستغراق في أحلام اليقظة واليأس والإحباط، هؤلاء الطلاب لا يتقبلون العون والمساعدة، وبالتالي تضعف علاقاتهم بأصدقائهم وزملائهم، كما أنهم لا يتقبلون نصحاء من أحد، وبناءً على ذلك يجدون صعوبة كبيرة في التوافق مع الحياة الجامعية وتحقيق مرادهم، وقد يعودون إلى بلادهم مخيبيّن الرجاء.

وعلى إصر نتائج هذا الفرض يمكن القول بأن التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين ما هو إلا نتاجًا لإدراكهم لأساليب مواجهة إيجابية تمكنهم من التوافق في بيئة مغايرة لوطنهم الأصلي، فضلًا عن الإيمان والاقتراب من الله، وأن السعي على استخدام الأساليب البناءة

في التعامل مع الضغوط مورد فعال للتوافق مع الحياة الجامعية لديهم، وتعمل على زيادة المشاعر الإيجابية والتخلص من المشاعر والأفكار السلبية، وتوفر دعمًا إضافيًا للتوافق مع البيئة المحيطة، وتساعدهم على التخلص من الضغوط المتزايدة جراء الجانب الأكاديمي تحديداً، الأمر الذي دفعهم لمراجعة النفس وكيفية التخلص من تلك الأضرار بأساليب مواجهة الفعالة والتفاعل معها، وفتح المزيد من الأفاق لحل مشكلات سوء التوافق مع الحياة الجامعية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير النوع (ذكور / إناث) والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر".

وللتحقق من تأييد أو تفنيد نتائج هذا الفرض، فقد قام الباحث بحساب قيمة اختبار "ت" T-test ودلالاتها الإحصائية لمتغير النوع (ذكور / إناث) على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية، وهو ما يوضحه جدول (١٨) الآتي:

جدول (١٨) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في متغير النوع (ذكور / إناث) وفقاً لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	النوع	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتجاء إلى الله	ذكور	٢١,١٨	٣,٨٩٥	٠,٠٨٢	غير دالة
	إناث	٢١,٢١	٣,٨٩٢		
التحليل المنطقي	ذكور	١٦,٧٢	٣,٠٠١	٠,٠٨٩	غير دالة
	إناث	١٦,٧٥	٢,٩٨٦		
التركيز على الحل	ذكور	٢١,٢٣	٢,٥٥٨	٠,١٠٥	غير دالة
	إناث	٢١,٢٦	٢,٥٢٧		
التقييم الإيجابي للذات	ذكور	١٩,٣١	٢,٤٢٣	٠,١٣٣	غير دالة
	إناث	١٩,٣٤	٢,٤٠٩		
الدرجة الكلية	ذكور	٧٨,٤٤	٨,٠١٣	٠,١٣٤	غير دالة
	إناث	٧٨,٥٥	٧,٩١٨		

يتضح في ضوء نتائج جدول (١٨) أن قيمة "ت" للفروق في متغير النوع وفقاً لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية بلغت على التوالي (٠,٠٨٢) - (٠,٠٨٩) - (٠,١٠٥) - (٠,١٣٣) - (٠,١٣٤)، وهي قيم غير دالة إحصائية؛ وهذا يعني أنه لا توجد فروق في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية بين الذكور والإناث.

ولمعرفة الفروق في متغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة)، فقد قام الباحث بحساب قيمة اختبار "ت" T-test ودلالاتها الإحصائية على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وهذا ما يمكن توضيحه من خلال جدول (١٩) الآتي:

جدول (١٩) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في متغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) وفقاً لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	الفرقة الدراسية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتجاء إلى الله	الأولى	١٩,٥٥	٤,٢٠٢	٧,٦٤٧	٠,٠١
	الرابعة	٢٢,٥٨	٢,٩٧٣		
التحليل المنطقي	الأولى	١٥,٤٩	٣,١٢٠	٧,٥٨٠	٠,٠١
	الرابعة	١٧,٧٨	٢,٤٢٦		
التركيز على الحل	الأولى	٢٠,١٤	٢,٨٤١	٧,٧٩٥	٠,٠١
	الرابعة	٢٢,١٧	١,٧٩٧		
التقييم الإيجابي للذات	الأولى	١٨,٢٦	٢,٤٦٩	٨,١٠٦	٠,٠١
	الرابعة	٢٠,٢٢	١,٩٦٤		
الدرجة الكلية	الأولى	٧٥,١١	٨,٢٤٦	٧,٧٦٥	٠,٠١
	الرابعة	٨١,٣٥	٦,٤٦٢		

كما هو ملاحظ في جدول (١٩) أعلاه أن قيمة "ت" للفروق في متغير الفرقة الدراسية وفقاً لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية بلغت على التوالي (٧,٦٤٧ - ٧,٥٨٠ - ٧,٧٩٥ - ٨,١٠٦ - ٧,٧٦٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وتشير إلى وجود فروق في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية في متغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة.

ولمعرفة الفروق في متغير الخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي)، فقد قام الباحث بحساب قيمة اختبار "ت" T-test ودلالاتها الإحصائية على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، كما هو موضح من خلال جدول (٢٠) الآتي:

جدول (٢٠) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في متغير الخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) وفقاً لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	الخلفية الثقافية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتجاء إلى الله	أفريقي	٢٠,٨٢	٣,٨٦٤	١,٢٣٨	غير دالة
	آسيوي	٢١,٣٧	٣,٨٩٤		
التحليل المنطقي	أفريقي	١٦,٦٢	٣,٠٧٤	٠,٤٩٦	غير دالة
	آسيوي	١٦,٧٩	٢,٩٥٣		
التركيز على الحل	أفريقي	٢١,٠٢	٢,٣٩٠	١,١٨١	غير دالة
	آسيوي	٢١,٣٥	٢,٦٠٥		
التقييم الإيجابي للذات	أفريقي	١٩,٠٢	٢,٣٤١	١,٦٧٧	غير دالة
	آسيوي	١٩,٤٧	٢,٤٣٧		
الدرجة الكلية	أفريقي	٧٧,٥٨	٧,٧٧٠	١,٥٠٢	غير دالة
	آسيوي	٧٨,٩٣	٨,٠٢٠		

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة "ت" للفروق في متغير الخلفية الثقافية وفقاً لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية بلغت على التوالي (١,٢٣٨ - ٠,٤٩٦ - ١,١٨١ - ١,٦٧٧ - ١,٥٠٢)، وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ مما يشير ذلك بأنه لا توجد فروق في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية تعزى لمتغير الخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي).

ومن خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وفقاً لمتغيرات (النوع - الفرقة الدراسية - والخلفية الثقافية) على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية كما ظهر في الجداول السابقة اتضح ما يلي:

- بالنسبة لبعدها الالتجاء إلى الله: فقد تبين أن المتوسط الحسابي وفقاً لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٢١,١٨) بانحراف معياري (٣,٨٩٥)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (٢١,٢١) بانحراف معياري (٣,٨٩٢)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٨) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائياً، وفيما يتعلق بالفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (١٩,٥٥) بانحراف معياري (٤,٢٠٢)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٢٢,٥٨) بانحراف معياري (٢,٩٧٣)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٩) يتضح أن الفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، أما فيما يتعلق بالفروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية فقد ظهر المتوسط الحسابي لدى الأفارقة بمعدل (٢٠,٨٢) وانحراف معياري (٣,٨٦٤)، وهو متقارب

مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (٢١,٣٧) بانحراف معياري (٣,٨٩٤)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٠) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

- وبالنسبة لبعده التحليل المنطقي: فقد اتضح أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (١٦,٧٢) بانحراف معياري (٣,٠٠١)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (١٦,٧٥) بانحراف معياري (٢,٩٨٦)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٨) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائيًا، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (١٥,٤٩) بانحراف معياري (٣,١٢٠)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (١٧,٧٨) بانحراف معياري (٢,٤٢٦)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٩) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، وحول الفروق وفقًا لمتغير الخلفية الثقافية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الأفارقة (١٦,٦٢) بانحراف معياري (٣,٠٧٤)، وهو متقارب جدًا مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (١٦,٧٩) بانحراف معياري (٢,٩٥٣)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٠) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

- وفيما يتعلق ببعده التركيز على الحل: فقد تبين أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٢١,٢٣) بانحراف معياري (٢,٥٥٨)، بينما جاء المتوسط الحسابي لدرجات الإناث بمعدل (٢١,٢٦) بانحراف معياري (٢,٥٢٧)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٨) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائيًا، وحول الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية اتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (٢٠,١٤) بانحراف معياري (٢,٨٤١)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٢٢,١٧) بانحراف معياري (١,٧٩٧)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٩) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، أما فيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الخلفية الثقافية فقد تبين أن المتوسط الحسابي لدى الأفارقة بلغ (٢١,٠٢) بانحراف معياري (٢,٣٩٠)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (٢١,٣٥) بانحراف معياري (٢,٦٠٥)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٠) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

- وبالنسبة لبعده التقييم الإيجابي للذات: فقد أوضحت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (١٩,٣١) بانحراف معياري (٢,٤٢٣)، وهو متشابه إلى حد كبير مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي جاء بمعدل (١٩,٣٤) بانحراف معياري (٢,٤٠٩)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٨) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير النوع غير دالة إحصائيًا، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية فقد أسفرت النتائج عن أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى جاء بمعدل (١٨,٢٦) بانحراف معياري (٢,٤٦٩)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٢٠,٢٢) بانحراف معياري (١,٩٦٤)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٩) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، أما فيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الخلفية الثقافية فقد كشفت النتائج عن أن المتوسط الحسابي لدى الأفارقة جاء بمعدل (١٩,٠٢) بانحراف معياري (٢,٣٤١)، وهو متقارب إلى حد

كبير مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي كان معدله (١٩,٤٧) بانحراف معياري (٢,٤٣٧)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٠) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

وبالنسبة للدرجة الكلية للمقياس: فقد تبين أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٧٨,٤٤) بانحراف معياري (٨,٠١٣)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (٧٨,٥٥) بانحراف معياري (٧,٩١٨)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٨) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائيًا، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى (٧٥,١١) بانحراف معياري (٨,٢٤٦)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٨١,٣٥) بانحراف معياري (٦,٤٦٢)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (١٩) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الخلفية الثقافية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الأفارقة (٧٧,٥٨) بانحراف معياري (٧,٧٧٠)، وهو متقارب جدًا مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (٧٨,٩٣) بانحراف معياري (٨,٠٢٠)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٠) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

اتضح من نتائج هذا الفرض أنه لا أثر لأي فروق تعزى لمتغير النوع على جميع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الصمادي، ٢٠١٥)؛ حيث لم تسفر عن وجود أي فروق بين الجنسين، ونتائج دراسة (Adegboyega, 2020) أيضًا التي لم تكشف عن وجود فروق دالة إحصائيًا وفقًا لمتغير النوع، بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسي كل من: (Reddy et al., 2018; Nordin, 2019)؛ حيث أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط وفقًا لمتغير النوع في اتجاه الإناث، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن الجامعات أصبحت اليوم تعطي فرصًا متكافئة للجنسين في جميع المجالات، وأن الطلاب الدوليين بالرغم من اختلاف ثقافتهم، إلا أن طبيعة البيئة الجامعية الجديدة، والهدف الذي وفدوا من أجل تحقيقه، جعل تفكيرهم متشابه في كيفية تحقيق هذا الهدف، والنظر إلى التحديات ومواجهة الأحداث الضاغطة بكل حزم وقوة، لذا فأن كلاً منهم يسابق الآخر في المواجهة، وتحقيق الغاية التي تركوا بلادهم من أجلها، ومن ثم كانت هذه النتيجة منطقية؛ نظرًا لأنهم يتعرضون لنفس الضغوط ويمرون بنفس الأزمات تقريبًا.

بينما كشفت نتائج هذا الفرض عن وجود فروق دالة إحصائيًا وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية على جميع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة من الأفارقة والآسيويين، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Nordin, 2019) التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائيًا في أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير الفرقة الدراسية؛ حيث كان طلاب الفرقة الأولى أكثر معاناة في استخدام أساليب المواجهة الفعالة نحو التصدي لضغوط الحياة الجامعية مقارنة بطلاب الفرقة الرابعة الذين كانوا أكثر توافقًا، ويتمتعون بالعديد من القدرات والمميزات التي مكنتهم من مواجهة ضغوط هذه المرحلة، ويأتي في مقدمة هذه القدرات النواحي النفسية؛ حيث شعورهم بأهمية وجودهم ومعنى لحياتهم في

الوسط الجامعي الذي يعيشون فيه، وربما كان هذا بمثابة الحافز نحو العطاء في مختلف الجوانب الأكاديمية، وكذلك النواحي الصحية، من حيث التمتع بالإمكانات التي جعلتهم قادرين على المواجهة وحل المواقف الضاغطة الأولى في حياتهم الجامعية الجديدة، فضلاً عن النواحي الاجتماعية والتي مثلت لهم قدرة على التواصل مع زملائهم في الحرم الجامعي، وفي ضوء ذلك يرى الباحث أن تلك النتيجة منطقية، وانعكاس لخبرات الطلاب والطالبات الدوليين القدامى، الذين تخطوا مرحلة الصعوبات والمشكلات الضاغطة والعقبات الأولى في حياتهم الجامعية، والتي كانت مليئة بالضغوط عند التحاقهم بالجامعة لأول مرة، كونهم مغتربين ولا خلفية لديهم عن النظام الجديد، فضلاً عن وجود العديد من المشكلات الناتجة عند الانضمام للجامعة، ما بين مشكلات إدارية ومادية وشخصية واجتماعية وغيرها، كما الحال مع أقرانهم في الفرقة الأولى الذين يمرون بنفس التجربة.

وبحسب ما أسفرت عنه نتائج هذا الفرض أيضاً، فلم يتم التوصل إلى وجود فروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية على جميع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجته الكلية، وقد تعارضت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات كل من: (بركات، ٢٠١٢؛ Kirk, 2011; Nordin, 2019)؛ حيث تم اكتشاف وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير الخلفية الثقافية، ووفقاً لذلك يمكن تفسير تلك النتيجة إلى أنه بالرغم من تعدد الخلفيات الثقافية لعينة الدراسة إلا أنهم يقطنون في بيئة جامعية متشابهة، ويعيشون ظروف متشابهة، لذا لم يكن هناك أي أثر للخلفية الثقافية الأصل لدى هؤلاء الطلاب والطالبات؛ وقد يكون مرد هذا أن جميعهم يمرون بأحداث ضاغطة، وصعوبات مختلفة في الحياة الأكاديمية والاجتماعية والثقافية للبيئة الجديدة، ومن ثمّ فهم يحاولون التصدي لتلك الأحداث والصعوبات وفق ما تمليه عليهم البيئة الجديدة، وحسب ما يقتضيه الموقف الراهن، فما يمكن الاستعانة به من أساليب للمواجهة في بلدهم الأصل، قد لا يكون بالأحرى فعال في المواجهة للبلد الجديد؛ لأن كل نظام يختلف عن الآخر، وكل ثقافة تختلف عن أخرى، فمن هنا جاءت النتيجة منطقية وتحقق نتيجة الفرض الحالي؛ حيث من المتعارف عليه أن أي إنسان مغترب يحاول قدر الإمكان التأقلم مع الثقافة الجديدة وفقاً لأنظمتها وسياساتها، ومجابهة أي تحديات أو أحداث ضاغطة بما يحقق له التعايش الإيجابي وإنجاز المهام المطلوبة منه، وما أسهم كذلك في تساوي الجنسين في نفس الدرجات، هو حرص جامعة الأزهر على دارسها بالاستقامة والالتزام بضوابط محكمة بنظام جامعي منبثق من الشريعة الإسلامية، يحض على الصبر ومواجهة الضغوط والتوافق معها بطرق إيجابية وناجحة.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير النوع (ذكور / إناث) والفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر".

وللتحقق من تأييد أو تفنيد نتائج هذا الفرض، فقد قام الباحث بحساب قيمة اختبار "ت" T-test ودلالاتها الإحصائية في متغير النوع (ذكور / إناث) على أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية، وهو ما يوضحه جدول (٢١) الآتي:

جدول (٢١) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في متغير النوع (ذكور/ إناث) وفقاً لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	النوع	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	ذكور	٢١,٧٣	٤,٢٣٩	٠,١٧٧	غير دالة
	إناث	٢١,٨١	٤,٢١٢		
التوافق الاجتماعي	ذكور	٢٠,٦٦	٣,٨٦٧	٠,١٨٠	غير دالة
	إناث	٢٠,٧٣	٣,٨٦٧		
التوافق الشخصي / العاطفي	ذكور	٢٠,٤٣	٤,٠٧٧	٠,١٣٢	غير دالة
	إناث	٢٠,٤٩	٤,٠٤٨		
الالتزام بتحقيق الأهداف	ذكور	١٦,٥٣	٣,٨٧٩	٠,١٢٤	غير دالة
	إناث	١٦,٥٨	٣,٨٦٢		
الدرجة الكلية	ذكور	٧٩,٣٨	١٣,٣٥٤	٠,١٣٧	غير دالة
	إناث	٧٩,٥٨	١٣,١٦٢		

يتضح من جدول (٢١) أن قيمة "ت" للفروق في متغير النوع وفقاً لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية بلغت على التوالي (٠,١٧٧ - ٠,١٨٠ - ٠,١٣٢ - ٠,١٢٤ - ٠,١٣٧)، وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني أنه لا توجد فروق في أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية بين الذكور والإناث.

ولمعرفة الفروق في متغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة)، فقد قام الباحث بحساب قيمة اختبار "ت" T-test ودلالاتها الإحصائية على أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وهذا ما يمكن توضيحه من خلال جدول (٢٢) الآتي:

جدول (٢٢) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في متغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) وفقاً لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	الفرقة الدراسية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	الأولى	١٩,٨٥	٤,٧٩٥	٨,٢٣٧	٠,٠١
	الرابعة	٢٣,٣٩	٢,٧٨٨		
التوافق الاجتماعي	الأولى	١٩,٠١	٤,٢٦٩	٧,١٤٧	٠,٠١
	الرابعة	٢٢,١١	٢,٧٩١		
التوافق الشخصي / العاطفي	الأولى	١٨,٦٨	٤,٣٢٠	٧,٩٧٩	٠,٠١
	الرابعة	٢١,٩٥	٣,١٢٧		
الالتزام بتحقيق الأهداف	الأولى	١٤,٩١	٣,٩٨٢	٧,٨٠٩	٠,٠١
	الرابعة	١٧,٩٥	٣,١٦٠		
الدرجة الكلية	الأولى	٧٣,٧٠	١٥,٣٣١	٧,٨١٢	٠,٠١
	الرابعة	٨٤,٣٥	٨,٥٩٣		

يتضح من جدول (٢٢) أن قيمة "ت" للفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية على أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية بلغت على التوالي (٧,٨٠٩ - ٧,٨١٢)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وتشير إلى وجود فروق في متغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة.

ولمعرفة الفروق في متغير الخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) فقد تم حساب قيمة اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية على أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وهو ما يوضحه جدول (٢٣):

جدول (٢٣) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق في متغير الخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي) لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر (ن=٣٥٠)

الأبعاد والدرجة الكلية	الخلفية الثقافية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوافق الأكاديمي	أفريقي	٢١,٤٢	٤,١٦٤	١,٠٦١	غير دالة
	آسيوي	٢١,٩٤	٤,٢٤٥		
التوافق الاجتماعي	أفريقي	٢٠,٣٥	٣,٩٠٧	١,١٦٩	غير دالة
	آسيوي	٢٠,٨٦	٣,٨٣٧		
التوافق الشخصي / العاطفي	أفريقي	٢٠,٠٩	٣,٩٥٩	١,١٧٤	غير دالة
	آسيوي	٢٠,٦٣	٤,١٠٠		
الالتزام بتحقيق الأهداف	أفريقي	١٦,١٩	٣,٩٦٢	١,٢١٢	غير دالة
	آسيوي	١٦,٧٣	٣,٨١٤		
الدرجة الكلية	أفريقي	٧٨,٦٧	١٢,٧٩٥	٠,٧٨٧	غير دالة
	آسيوي	٧٩,٨٦	١٣,٤٥٦		

يتضح من جدول (٢٣) أن قيمة "ت" للفروق في متغير الخلفية الثقافية وفقاً لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية بلغت على التوالي (١,٠٦١ - ١,١٦٩ - ١,١٧٤) وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني أنه لا توجد فروق في أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية تعزى لمتغير الخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي).

وبحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وفقاً لمتغيرات (النوع - الفرقة الدراسية - والخلفية الثقافية) على أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية بناءً على ما كشفت عنه الجداول السابقة اتضح ما يلي:

- بالنسبة لبعده التوافق الأكاديمي: فقد تبين أن المتوسط الحسابي وفقاً لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٢١,٧٣) بانحراف معياري (٤,٢٣٩)، وهو متقارب جداً مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (٢١,٨١) بانحراف معياري (٤,٢١٢)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢١) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائياً، وفيما يتعلق بالفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (١٩,٨٥) بانحراف معياري (٤,٧٩٥)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٢٣,٣٩) بانحراف معياري (٢,٧٨٨)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٢) يتضح أن الفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، وحول الفروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية فقد ظهر

المتوسط الحسابي لدى الأفارقة بمعدل (٢١,٤٢) وانحراف معياري (٤,١٦٤)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (٢١,٩٤) بانحراف معياري (٤,٢٤٥)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٣) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

- وبالنسبة لبعد التوافق الاجتماعي: فقد اتضح أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٢٠,٦٦) بانحراف معياري (٣,٨٦٧)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (٢٠,٧٣) بانحراف معياري (٣,٨٦٧)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢١) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائيًا، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (١٩,٠١) بانحراف معياري (٤,٢٦٩)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٢٢,١١) بانحراف معياري (٢,٧٩١)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٢) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الخلفية الثقافية فقد اتضح أن المتوسط الحسابي لدى الأفارقة بلغ (٢٠,٣٥) بانحراف معياري (٣,٩٠٧)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (٢٠,٨٦) بانحراف معياري (٣,٨٣٧)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٣) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

- وبالنسبة لبعد التوافق الشخصي / العاطفي: فقد تبين أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٢٠,٤٣) بانحراف معياري (٤,٠٧٧)، وهذا يتقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (٢٠,٤٩) بانحراف معياري (٤,٠٤٨)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢١) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائيًا، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية فقد اتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (١٨,٦٨) بانحراف معياري (٤,٣٢٠)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٢١,٩٥) بانحراف معياري (٣,١٢٧)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٢) يتضح أن الفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، أما فيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الخلفية الثقافية فقد ظهر المتوسط الحسابي لدى الأفارقة بمعدل (٢٠,٠٩) بانحراف معياري (٣,٩٥٩)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين (٢٠,٦٣) بانحراف معياري (٤,١٠٠)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٣) يتبين أن الفروق تبعًا للخلفية الثقافية غير دالة إحصائيًا.

- أما بالنسبة لبعد الالتزام بتحقيق الأهداف: فقد أوضحت النتائج أن المتوسط الحسابي وفقًا لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (١٦,٥٣) بانحراف معياري (٣,٨٧٩)، وهو متشابه إلى حد كبير ومتقارب جدًا مع المتوسط الحسابي لدرجات الإناث الذي بلغ (١٦,٥٨) بانحراف معياري (٣,٨٦٢)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢١) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائيًا، وفيما يتعلق بالفروق وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية فقد أسفرت النتائج عن أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى جاء بمعدل (١٤,٩١) بانحراف معياري (٣,٩٨٢)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي كان معدله (١٧,٩٥) بانحراف معياري (٣,١٦٠)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٢) يتضح أن

الفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، أما فيما يتعلق بالفروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية فقد أسفرت النتائج عن أن المتوسط الحسابي لدى الأفارقة (١٦,١٩) بانحراف معياري (٣,٩٦٢)، وهو متقارب إلى حد كبير مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي جاء بمعدل (١٦,٧٣) بانحراف معياري (٣,٨١٤)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٣) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائياً.

- وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمقياس: فقد تبين أن المتوسط الحسابي وفقاً لمتغير النوع بلغ لدى الذكور (٧٩,٣٨) بانحراف معياري (١٣,٣٥٤). بينما جاء المتوسط الحسابي لدرجات الإناث بمعدل (٧٩,٥٨) بانحراف معياري (١٣,١٦٢)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢١) يتضح أن الفروق في متغير النوع غير دالة إحصائياً، وفيما يتعلق بالفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية فقد اتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات طلاب وطالبات الفرقة الأولى بلغ (٧٣,٧٠) بانحراف معياري (١٥,٣٣١)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لطلاب وطالبات الفرقة الرابعة الذي بلغ (٨٤,٣٥) بانحراف معياري (٨,٥٩٣)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٢) يتضح أن الفروق وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة، وفيما يتعلق بالفروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الأفارقة (٧٨,٦٧) بانحراف معياري (١٢,٧٩٥)، وهو متقارب مع المتوسط الحسابي لدرجات الآسيويين الذي بلغ (٧٩,٨٦) بانحراف معياري (١٣,٤٥٦)، وبالرجوع إلى قيمة (ت) جدول (٢٣) يتضح أن الفروق في متغير الخلفية الثقافية غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

أوضحت نتائج هذا الفرض أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير النوع على جميع أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (يونس، ٢٠٢١) التي لم تظهر أي فروق دالة إحصائياً في التوافق مع الحياة الجامعية وفقاً لمتغير النوع، وبناءً على ذلك يمكن القول: أن هذه النتيجة قد تحققت بشكل كلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية؛ مما يدل على أن الطلاب والطالبات لديهم درجات متساوية في الأبعاد الأربعة، ولديهم قدرات عالية على تحمل المسؤولية في المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجههم في بيئتهم الجامعية بشكل ساعدهم على اتخاذ قراراتهم بطرق صحيحة، تمكنهم من التعامل مع الآخرين، والتعاون مع أعضاء هيئة التدريس، والتعاون مع بعضهم البعض، بشكل يزيد لديهم القدرة على التوافق والنجاح داخل الحرم الجامعي، فضلاً عن كونهم مغتربين ويسعون لتحقيق هدف واحد، فمن ثَمَّ كان تركيزهم نحو كيفية الوصول إلى حالة من الثبات والاتزان الانفعالي حتى يمكنهم الانسجام والتأقلم مع معطيات البيئة الجديدة، والقدرة على تجاوز الصعاب وإقامة علاقات متوازنة مع الآخرين، بالإضافة إلى أن الوصول إلى التوافق الجامعي ظاهرة عامة يحاول الوصول إليها معظم الطلاب الدوليين، بغض النظر عن كون نوع الطالب ذكر أو أنثى؛ وذلك لأن الغالبية منهم في التعليم الجامعي يسعون إلى إنجاز نفس المهام الموكلة إليهم، ويتعرضون لنفس الظروف داخل الجامعة وخارجها، ومع اختلاف الأدوار الاجتماعية لكلا الجنسين، إلا أن هناك بعض المهام المطلوبة والأدوار الخاصة لكل منهما لمواجهة الضغوط بمختلف صورها للحصول على التوافق مع البيئة الجامعية، حتى يمكن تحقيق غاياتهم من العملية التعليمية وإتمامها على أكمل وجه ممكن.

إلا أن نتائج هذا الفرض قد أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية على جميع أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة من الأفارقة والآسيويين، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (عبد الكريم، ٢٠١٢) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، بينما تتعارض نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (الزيود، ٢٠١٣) التي لم تسفر عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى نفس المتغير، وتتعارض أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (عتيق، ٢٠٢٠)؛ حيث لم يتضح من خلالها أي فروق دالة إحصائية في وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، وفي ضوء ذلك يعزو الباحث تلك النتيجة إلى عامل الخبرة لدى طلاب وطالبات الفرقة الرابعة في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة وسهولة التوافق مع البيئة الجامعية؛ حيث إنهم أكثر تجربة وفهماً لمتطلبات التوافق، وأكثر قدرة على استخدام أكثر الأساليب فعالية في مواجهة الصعوبات، وأقدر على إدراك المواقف الضاغطة والتعامل معها، مقارنة بأقرانهم طلاب وطالبات الفرقة الأولى الذين لم تتوافر لديهم بعد كل هذه العوامل للتوافق مع البيئة الجامعية؛ بمعنى أنه كلما تقدم الطلاب في سنوات الدراسة ازدادت لديهم المقومات التي تمكنهم من مجابهة العقبات، والاستخدام الأمثل لمواجهة الضغوط بالطرق الإيجابية، فمع مرور الوقت تتلاشى تدريجياً مسببات الضغوط والتغلب عليها على عكس ما كانوا عليه في السنوات الماضية التي قضوها في الجامعة، بعكس طلاب وطالبات الفرقة الأولى الأقل خبرة، فهم بحاجة إلى مزيد من الوقت لفهم متطلبات البيئة الجامعية والتعامل مع أحداثها حتى يحدث التوافق الجامعي، وهذه النتيجة تتحقق صحة الفرض الحالي.

بينما لم تتوصل نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية على جميع أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ودرجته الكلية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراستي كل من: (عتيق، ٢٠٢٠؛ والحارثي، ٢٠٢٢)؛ حيث لم يتم التوصل من خلالهما إلى وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الخلفية الثقافية، وبناءً على ذلك يرى الباحث أن ما أشارت إليه النتيجة السابقة هو دلالة على أنه بالرغم من اختلاف ثقافات الطلاب الدوليين القادمين من مختلف البلاد، إلا أن هناك تقارباً وتشابهاً في مستوى التفكير وفقاً للثقافة المصرية الجديدة؛ وهذا ما لم يؤدي إلى وجود فروق بينهم في متغير الخلفية الثقافية على جميع أبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، ومن ناحية أخرى يمكن عزو تلك النتيجة إلى طبيعة الظروف الأكاديمية والاجتماعية والثقافية التي يعيشها هؤلاء الطلاب؛ فعلى الرغم من أنهم ينتمون لجنسيات مختلفة، وينحدرون من عرقيات وثقافات متباينة، إلا أن هناك عدة عوامل مشتركة تربط بينهم، من بينها وحدة الدين، والتشابه في الظروف الاجتماعية في جامعة الأزهر، وتشابه مصادر الضغوط المتعلقة بصعوبة اكتساب اللغة، وإن كان العامل الأخير هو أكثر الأسباب المشتركة بينهم، فمشكلة اللغة يمكن أن تؤدي إلى أحادية التفكير لديهم، ومحاولة التوصل إلى التوافق وفق الأنماط السائدة في المجتمع الجديد، فضلاً عن ذلك فهناك تشابه بين طلاب وطالبات أفريقيا وآسيا في مجالات الدراسة والبيئة الجامعية والثقافية الراهنة، وهو ما قد يقلل من تأثير المناطق الجغرافية التي ينتمي إليها هؤلاء الطلاب والطالبات على توافقيهم الجامعي.

تعليق عام على نتائج البحث:

في ضوء النتائج السابقة أمكن للباحث التحقق من تأييد نتائج الفرض الأول والتوصل إلى علاقة موجبة دالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية،

وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال معلومية أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين؛ وهذا مؤشر يعطي دلالة بأن التعامل الإيجابي مع الضغوط والمواقف الحياتية يساعد بشكل كبير في دعم هؤلاء الطلاب نحو استكمال مسيرتهم العلمية التي غادروا بلادهم من أجلها بشكل سوي وناجح، كما تم التحقق من نتائج الفرضين الثاني والثالث؛ حيث لم تظهر النتائج أي فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية تعزى لمتغيري النوع (ذكور / إناث)، والخلفية الثقافية (أفريقي / آسيوي)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في كلا المتغيرين تعزى إلى متغير الفرقة الدراسة (الأولى / الرابعة) في اتجاه طلاب وطالبات الفرقة الرابعة.

وبناءً على ما أوضحته النتائج السابقة، يمكن القول: بأن معاناة الطلاب الدوليين من سوء التوافق مع الحياة الجامعية يعود في المقام الأول لعدم قدرتهم على مواجهة الضغوط الناتجة من أحداث وتقلبات الحياة، وأن الأساليب السلبية في التصدي لذلك لن يجدي نفعاً، بل على العكس يزيد من تفاقمها وتأثيرها السلبي، والعكس صحيح، لذا فإنه عندما تم التركيز على بعض الأساليب الإيجابية في البحث الحالي، أمكن التوصل إلى نتائج إيجابية كان لها بالغ الأثر في التوصل إلى إمكانية التوافق مع الحياة الجامعية في المجتمع الجديد، ولأن الصحة الروحية والنفسية ترتبط إيجاباً بالقدرة على مواجهة الضغوط وجودة الحياة مع البيئة الجامعية لدى الطلاب الدوليين ذوي الأصول العرقية المختلفة كما اتضح من نتائج الدراسات والبحوث السابقة، فمن هنا ينبغي الإشارة إلى أن هؤلاء الطلاب لديهم من المشكلات ما يفوق الكثير من أقرانهم، وهم أحوج من غيرهم إلى الدعم، كونهم يفتقرون إلى المقومات التي تمكنهم من التعايش وتحقيق الرسالة التي وفدوا إليها، وهذا دور الدولة من جهة، والجامعة والقائمين على شؤونهم من جهة أخرى. وفي ضوء ما انتهى إليه الباحث من نتائج، ما يود الباحث قوله: أن الطلاب الدوليين أكثر فريسة للضغوط، ولا حرج في ذلك، فهذا يحدث مع غالبية الطلاب والأشخاص المغتربين في أي بلد كان، فيجب الالتفات إليهم ومراعاتهم من كافة النواحي، وذلك من خلال الإشراف المستمر من قبل الجامعة والسفارات الثقافية لهذه البلاد في مصر، فهم كمجتمع غير متجانس من الناحية اللغوية والاقتصادية والاجتماعية، لجدير وأحق بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث، في محاولة منها لإزالة العقبات وتجاوز التحديات؛ حتى يحدث لهم التفوق في المجال العلمي، والشعور بالتوافق مع الحياة في البيئة الجامعية.

توصيات البحث:

من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بالآتي:

- السعي على توفير الرعاية النفسية للطلاب الدوليين من خلال مراكز الإرشاد الأكاديمي في جامعة الأزهر للحد من الضغوط التي يواجهونها ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام أساليب المواجهة الإيجابية لتحقيق التفوق في الجانب الأكاديمي.
- ضرورة توفير أندية ثقافية / اجتماعية تتم مشاركة الطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات فيها لتشجيعهم على الاندماج في المجتمع المصري، والتغلب على أحداث ومواقف الواقع الضاغطة؛ من أجل تحقيق التوافق الإيجابي مع الحياة الجامعية.
- تقديم الإرشاد النفسي والتربوي للطلاب الدوليين من خلال إقامة برامج إرشادية أو توجيهية لخفض مستوى الضغوط التي يتعرضون إليها، ودعمهم نحو تحقيق التوافق الأكاديمي،

والاجتماعي، والشخصي / العاطفي، وتحقيق الأهداف في البيئة الجامعية الجديدة؛ وذلك من خلال إقامة ورش عمل تشرف عليها الهيئات المختصة لشؤون الطلاب الدوليين في الجامعة.

- الحرص على الاهتمام بالطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات الدارسين بجامعة الأزهر من قبل المسؤولين، وعمل ندوات تناقش فيها مشكلاتهم والصعوبات التي لا تمكنهم من التوافق السليم مع البيئة الأكاديمية أو الحياة الجامعية بشكل عام.
- أهمية إكساب أعضاء هيئة التدريس مهارات تعليم الطلاب الدوليين من ثقافات مختلفة؛ وذلك بهدف توعيتهم في التغلب على الضغوط التي يتعرضون لها، واستخدام الأساليب الفعالة في التخلص منها لتحقيق التوافق الجامعي على النحو الأمثل.
- عقد لقاءات وتصميم برامج تدريبية للطلاب الدوليين في المستويات الأخيرة من الدراسة؛ بهدف التهيئة النفسية والاستعداد للتخرج من الجامعة، والانتقال من مرحلة الدراسة إلى مرحلة العمل والبحث عنه، وبداية حياة جديدة خالية من الضغوط.
- العمل والحرص كل الحرص على اهتمام إدارات الجامعات وأعضاء هيئة التدريس في ظل تدويل التعليم وتبادل الثقافات بين الدول، بالبحث عن الأسباب الحقيقية لمصادر الضغوط، وسوء توافق الطلاب الدوليين في جامعة الأزهر؛ وذلك من أجل وضع خطط علاجية من شأنها أن تساهم في بناء وتطوير قدرات هؤلاء الطلاب في مختلف المجالات في البيئة الجامعية.
- ضرورة وضع خطة متكاملة شاملة على مستوى الجامعة، تتضمن استخدام آليات مواجهة الضغوط لتحقيق الغاية العلمية والتوافق الإيجابي مع واقع الثقافة الجديدة في الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين من مختلف الجنسيات، والعمل على تعريفهم بالنظام الجامعي وقوانينه التي تحكمه، يتم تنفيذها في كافة الوحدات التعليمية من قبل المسؤولين والمتخصصين.

المقترحات:

- أثارت نتائج البحث الحالي بعض الموضوعات البحثية التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة منها:
- إجراء دراسة مقارنة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين والمصريين.
 - دراسة البروفيل النفسي للطلاب الدوليين وعلاقته بالتوافق مع الحياة الجامعية بأبعاده المختلفة.
 - إجراء دراسة موسعة تشمل الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر من جنسيات مختلفة للكشف عن الفروق في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية وفقاً لمتغيري التخصص ومدّة الإقامة.
 - إجراء دراسات مستقبلية تتضمن برامج إرشادية لمساعدة الطلاب الدوليين على التوافق مع الحياة الجامعية.
 - إجراء دراسات حالة لبعض الطلاب الدوليين الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية وصعوبة التوافق مع الحياة الجامعية.

المراجع:

- ابن جماعة، بدر الدين محمد بن إبراهيم (٢٠١٢). *تذكرة السامع والمتكلم في أدب العالم والمتعلم*، ط٣، بيروت: دار البشائر.
- أبو المعاطي، ماهر (٢٠١٠). *الاتجاهات المعاصرة في الخدمة الاجتماعية*. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- أبوعلام، رجاء محمود (٢٠٠٧). *مقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة*. جامعة دمشق: كلية التربية.
- الأحمد، أمل، وأبو علام، رجاء (٢٠٠٩). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق"*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٠(١)، ١٦-٣٧.
- أحمد، أنور إبراهيم (٢٠١٤). *التوافق النفسي والاجتماعي لأبناء النوبة في ضوء البناء الثقافي والاجتماعي "دراسة وصفية مقارنة"*. القاهرة: المكتب العربي للمعارف.
- الأزهر الشريف (٢٠٢٢). *قطاع مكتب فضيلة الإمام الأكبر، مركز المعلومات والتوثيق ودعم اتخاذ القرار، إحصاء عددي بالطلاب الوافدين*.
- الأشقر، إنجي محمد أحمد (٢٠٠٣). *الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين. رسالة ماجستير غير منشورة، المركز الوطني للمعلومات، صنعاء*.
- باهي، مصطفى، وشحاتة، إبراهيم، وفؤاد، عمرو، وسالم، هند (٢٠١٥). *أصول علم نفس الرياضة*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- بركات، أحمد سعيد أحمد محمد (٢٠١٢). *الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية*. *مجلة علم النفس*، (٢٥)، ٩٥-٢١١.
- الحارثي، هلال محمد نامي (٢٠٢٢). *مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المنح الدراسية الدوليين بالجامعة الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات*. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية - جستن، (٧)، ١٠٩-١٢٧.
- الحري، محمد بن جزاء (٢٠١٥). *المشكلات الأكاديمية لدى طلاب المنح بالجامعة الإسلامية من وجهة نظرهم*. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٢(١٦٣)، ٢٧٦-٣١٥.
- حسن، إنعام هادي (٢٠١٣). *النكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حمادنة، همam سمير (٢٠١٨). *مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية*. *المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، السعودية*، ١١(٣٥)، ٦٣-٨٥.
- حمودة، محمود عبد الرحمن (٢٠٠٤). *أمراض النفس*. القاهرة: مركز الطب النفسي والعصبي للأطفال.

- الخولي، هشام عبد الرحمن (٢٠٠٨). *النكاه الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس، تقدير الذات، السعادة والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية*. بنها: دار المصطفى للطباعة.
- الرفاعي، إيمان عبيد (٢٠١٦). *التوافق مع الحياة الجامعية لطالبات قسم السكن وإدارة المنزل وعلاقة ذلك بمستوى الطموح لديهن*. *مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، (١٧٧)، ١٣٣-١٥٦*.
- رودهام، كارين (٢٠١٢). *علم النفس الصحي*. ترجمة: هناء شويخ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الريدي، سفيان بن إبراهيم (٢٠١٢). *التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية بجامعة القصيم*. *مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم، (١)٦، ٤٢٩-٤٧٢*.
- الزهراني، أحمد بن صالح موسى (٢٠١٨). *الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٢)١٦، ٦٦-١٢٩*.
- زيتون، محيا (٢٠٠٨). *رؤية للتعليم في مصر من منظور الجودة والعدالة*. مؤتمري قضية التعليم في مصر - *العائد الاقتصادي والاجتماعي*، في الفترة من ٢٣-٢٤ فبراير، شركاء التنمية للبحوث والاستشارات والتدريب، القاهرة.
- الزيود، إسماعيل (٢٠١٣). *مدى تكيف الطلبة الوافدين الدارسين في الجامعات الأردنية حيال الظروف المعيشية والدراسية*. *المجلة الأردنية في العلوم الاجتماعية، الأردن، (٣)٦، ٣٩٥-٤٠٩*.
- ساندرسون، كاثرين، وعيسى، مراد، وعلي، شواش (٢٠١٩). *تيسير اليأس "علم نفس الصحة وفهم العلاقة بين العلاقة والجسد"*. عمان: دار الفكر.
- شاهين، نيرة إسماعيل خليل (٢٠١٨). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي* "بحث ميداني على طلاب جامعة قطر". *رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية*.
- الشرقاوي، مصطفى خليل (١٩٩٤). *قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة*. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (٤١)، ٥١-١١٠*.
- الشكعة، علي (٢٠١٣). *تأثير نظام الدراسة والجنس على التوافق الجامعي لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس المفتوحة*. *مجلة دراسات العلوم التربوية، (٢)٤٠، ٥٣٣-٥٤٧*.
- شلدان، فايز كمال، ونجم، إيمان عدنان (٢٠٢٠). *استراتيجيات المواجهة لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الإسلامية وسبل تفعيلها*. *المؤتمري العلمي الدولي الأول "المراة والتعليم العالي"*، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، (٢٢)٥، ١-٢٤.
- شوكت، عواطف محمد (٢٠٠٠). *التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاءة الشخصية والثبات الانفعالي*. *دراسات نفسية، (١)١٠، ٩٩-١٠٧*.

- الشيخ، منى علي (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*، ٤٠(٦٠)، ٩٧-١٣٧.
- الصادق، عادل محمد، وعبد الغني، حنان زكريا، وعامر، ناهد حيدر (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط. *مجلة كلية التربية بينها*، ٧(١١٦)، ٥١٦-٥٠٤.
- الصمادي، انتصار يوسف (٢٠١٥). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، ٤٢(٣)، ٨٣١-٨٤٥.
- طاهر، ميسون حامد (٢٠١٦). الحواجز النفسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية عند طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد*، ٢٧(٣)، ١٠٣٢-١٠٤٢.
- طه، فرج عبد القادر (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. *دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ٣(٤)، ١-٥٩٦.
- عبد الرازق، عماد (٢٠٠٦). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية. *المؤتمر السنوي الثالث عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ١، ٤٢٣-٥١٨.
- عبد السلام، فاروق سيد، والعزازي، منير سمرة السيد، وصادق، محمد السيد (٢٠١٤). برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٢(١)، ٣٢٠-٣٧٤.
- عبد السميع، سيد سيد (٢٠١٠). *دراسة تحليلية عن الطلاب الوافدين في مصر حتى عام ٢٠١٠*. القاهرة: الإدارة العامة للبحوث الثقافية، إدارة الدراسات والبحوث، الإدارة المركزية للبعثات.
- عبد الكريم، محمد الصافي (٢٠١٢) التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات "دراسة مقارنة بين عينة مصرية وسعودية". *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٢(٤)، ٢٨٧-٣٣٣.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبده، إيمان عبد الوهاب محمد (٢٠١٩). الطلاب الوافدين وآليات التكيف الثقافي والأكاديمي "دراسة ميدانية في بعض الجامعات الحكومية والخاصة". *مجلة البحث العلمي في الآداب*، ٤(٢٠)، ٣٣٩-٣٥٨.
- عتيق، بندر صلاح (٢٠٢٠). التوافق عبر الثقافات وعلاقته برصد الذات لدى الطلاب الدوليين في الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*، ١(١)، ٣٨٠-٣٢٩.

- عثمان، عثمان حمداني (٢٠١٧). التوافق النفسي للطلاب الوافدين "دراسة حالة"، جامعة جازان. *المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي*، (١٠)، ٥٨-٣١.
- عدنان، رنيم (٢٠١٧). علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.
- عسكر، علي (٢٠٠٣). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. ط٣، الجزائر: دار الكتب.
- عطية، محمود (٢٠١٠). *ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي، علي عبد السلام (٢٠٠٨). *دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (ATCS)*، ط٢. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- علي، علي لطفي (٢٠١٩). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي والدراسي لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الفلسطينية. *مجلة دراسات*، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، الجزائر، (٧٧)، ٦٧-٩٢.
- الغريز، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- فايد، فريد علي محمد، وقاسم، عبد المريد عبد الجابر محمد (٢٠١٢). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته باحتمالية التسرب الدراسي لدى عينة من طلال الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، (٣٢)، ٢٢٧-٢٧٣.
- فونتانا، ديفيد (١٩٩٤). *الضغوط النفسية*. ترجمة: حمدي على الفرماوي ورضا عبد الله أبو سريع، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القحطاني، عبد الله صالح (٢٠١٨). التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة شقراء وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، السعودية، (٢)، ٢٤٤-٢٦١.
- المجالس القومية المتخصصة (١٩٩٠). *الطلبة الوافدين إلى الأزهر "رعايتهم وتنظيم شؤونهم"*. موسوعة المجالس القومية المتخصصة (١٩٧٤م - ١٩٩٠م)، ٨(٢)، ١-٢٦٤.
- مركز الإرشاد الأكاديمي (٢٠١٢). *واقع تعليم طلاب المنح الخارجية*. عمادة شؤون القبول والتسجيل، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالسعودية.
- مصطفى، جمال مصطفى محمد (٢٠٠١). *مشكلات الطلبة الوافدين بجامعة الأزهر*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- منصور، طلعت، والبيلاوي، فيولا (١٩٨٩). *قائمة الضغوط النفسية للمعلمين (كراسة التعليمات)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- النملة، عبد الرحمن بن سليمان، والسحيباني، علي بن حمد (٢٠٢١). التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المنح بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٣)، ٢٦-١.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- نور الدين، فائقة على (٢٠١٠). *الضغوط النفسية الأسرية والاضطرابات السلوكية*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الهادي، محمد محمد، وسليمان، السر أحمد، والسيد، عثمان فضل (٢٠١٢). مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. المركز القومي للبحوث، *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*، غزة، فلسطين، ٥(٢)، ١٣٦-١٥٢.
- يونس، أحمد خليفة أحمد (٢٠٢١). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية*، جامعة حلوان، ٣(٥٥)، ٥٢٥-٥٥٦.
- Abdullah, M., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian Public University. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379-392.
- Adegboyega, L. O. (2020). Sources of Academic Stress among Undergraduates at University of Ilorin, Ilorin, Nigeria. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 12(1), 1-8.
- Ahmad, M., Anwar, M., & Khan, S. (2017). Social adjustments and self-fficacy of university students. *Humanities and Social Sciences*, 24(2), 21-32.
- Aileen, O., Reilly, D., & Tina, H. (2010). The Psychological Well-Being and Sociocultural Adaptation of Short-Term International Students in Ireland, *Journal of College Student Development*, 51(5), 584-598.
- Aitken, A. J. (2011). *Coping strategies of project managers in stressful situations*, (Doctoral dissertation). Bond University.
- Al Sunni, A., & Latif, R. (2014). Perceived stress among medical students in preclinical years. *A Saudi Arabian perspective*. 3(3), 155-159.
- Allport, G. (1953). *The trend motivational theory*: American journal.
- Alsulami, N. (2022). International Students' Challenges at Umm Al-Qura University in Makkah. *Umm Al-Qura University Psychological and Education Sciences Journal*, 14(1), 1-15.
- Antonova, N. (2015). *Problem of Social Adaptation of International in Russia*. Silesian University of Technology, Poland.



- Binsahl, H., & Shanton, C. (2012). "International Saudi female students in Australia and social networking sites: what are the motivations and barriers to communication", 23rd ISANA International Education Association Conference Proceedings. ISANA International Education Association Inc., Auckland, New Zealand.
- Bishop, D. I., Hansen, A. M., Keil, A. J., & Phoenix, I. V. (2019). Parental Attachment and Adjustment to College: The Mediating Role of Avoidant Coping. *The Journal of Genetic Psychology*, 180(1), 31-44.
- Boyd, M. (2002). *Psychiatric Nursing: Contemporary Practice*. New York: Lippincott, 2nd Ed.
- Bulgan, G., & Cifici, A. (2018). Work-family balance and psychological adjustment of married international students. *Journal of International Students*, 8(2), 1079-1107.
- Byrne, E. (2019). *Challenges in social adaptation and interactions amongst international medical students*. BMC, Medical Education, United Kingdom.
- Coan, R. (1983). *Psychology of adjustment*. John Wiley and Sons, New York.
- Deering, M. T. (2004). *Coping strategies: Adjustment, and persistence among Black men attending predominantly White colleges and universities*. Unpublished Dissertation, New Brunswick University.
- Fincham, R., & Rhodes, P. (2005). *Principles of organizational Behaviour*. N.Y. Oxford University Press.
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping and hope. *International Psycho-oncology*, 19(9), 891-908.
- Freud, S. (1961). *Beyond the pleasure principle in standard edition*. London: Hegarth Press.
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *The Psychological Record*, 60, 643-658.
- Gintis, S., & Boules, G. (1980). *Schooling in capitalist America*. New York, Mc: Grani-Hill book Co.
- Gurard, S. (1982). *Healthy personality*. Fourth edition: Macmillan Publishing Co.
- Hahn, Z. (2010). *Coping with acculturative stress and depression among international student: A cultural perspective*. Proquest Dissertations and Theses, Section 0175, part 0663. Publication Number: AAT, 3447992.
- HCCM. (2018). *Center for Collegiate Mental Health*. Annual Report Publication, No. STA, 19-180.

- Herrmann, L. (2007). *Adjustment to college: The role of optimism, coping strategies, and parental attachment*. Unpublished Dissertation, pace University.
- Hofer, V. J. (2009). *The identification of issues serving as barriers to positive educational experiences for Saudi Arabian students studying in the state of Missouri.*, University of Missouri-Saint Louis.
- Kirchner, T., Gil, J., & Amador, J. (2012). Differences between genders in coping: *Different coping strategies or different stressors?* Anuario de psicologias, *The UB Journal of psychology*, 42 (1), 518-553.
- Kirk, M. (2011). *Investigating relationships between spiritual well-being, stress coping skills and quality of life among African Americans, Native American and Latinos*. (Doctoral dissertation, Capella University).
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioural Sciences*, 22, 1563-1570.
- Lazarus, R. (2000). Toward Better Research on Stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing Company.
- Lazarus, R., Coyen. C., & Folkman, S. (1982). *Cognition emotion and motivation*. In Richard W. J. Neufelless (Eds). *The doctoring of humpty dumpty*. (pp.218-239). New York: Mcgraw- Hill Book.
- Lin, Y., Angela, S., & Song, Y. (2012). Does your intelligence help to survive in a foreign jungle? The effects of cultural intelligence and emotional intelligence on cross-cultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(4), 541-552.
- Malau-Aduli, B. S. (2011). Exploring the experiences and coping strategies of international medical students. *BMC medical education*, 11(1), 40-51.
- Malinauskas, R., & Dumciene, A. (2017). Psychological wellbeing and self-esteem in students across the transition between secondary school and university: A longitudinal study. *Psihologija*, 50(1), 21-36.
- Maria, C., Abdullah, A., & Abd Elrahim, T. (2015). Relationship between demographic factors, social support and sociocultural adjustment among international post graduate students in a Malaysian public University. *Journal of Educational and Social Research*, 5(2), 87- 92.



- Mark, S., & Peter, T., & Wing, C. (2010). International Students: A Vulnerable Student Population. *Journal of Higher Education*, 60(1), 33-46.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harber.
- McClure, J. W. (2007). International graduates' cross-cultural adjustment: Experiences, coping strategies, and suggested programmatic responses. *Teaching in Higher Education*, 12(2), 199-217.
- [Mendoza, S. M.](#) (2019). *Resilience, Achievement Motivation, and Relational Skills as Predictors of Perceived Academic Performance and College Adjustment in Undergraduate University Students* (Doctoral Dissertation). Texas A&M University - Corpus Christi.
- Mostafapour, M., Aziz, S., Soroush, N., & Gamary, V. (2015). Comparison of *stress-copind* strategies among athletic and non-athletic adolescents of Miandoab Town. *International Journal of Sport Studies*, 5(6), 736-739.
- Mukthiyala, S. (2013). *Lived Experiences of Indian International Students: Migration, Acculturation, and Resilience*. (Doctoral dissertation, Duquesne University).
- Nisreen, A., & Seong-Chul, S. (2017). Factors Affecting the Academic and *Cultural* Adjustment of Saudi International Students in Australian niversities, University of New South Wales, Australia. *Journal of International Students*, 7(1), 354-381.
- Noor, R., & Gul, S. (2013). Gender differences in psychological adjustment among *spinal* cord injured patients. *Internet Journal of Medical Update*, 8(2), 35-38.
- Nordin, N. M. (2019). *Perceived stress, smartphone dependency, coping behaviors, and psychological well-being among undergraduate students in Malaysia* (Doctoral dissertation). Iowa State University.
- Olson, M. R., & Banjong, D. N. (2016). Issues and trends of international students *in* the United States. *International Journal of Education*, 4(1), 1-14.
- Otlu, F. N. (2010). *College adjustment of international students: the role of gender, acculturative stress, coping skills, cultural distance, and perceived social support*. Unpublished Dissertation, Middle East Technical University.
- Parmarksiz, I. (2019). Assertiveness as the predictor of adjustment to university *life* amongst university students. *International Journal of Instruction*, 12(4), 131-148.
- Quan, L., Zhen, R., Yao, B., & Zhou, X. (2014). The effects of loneliness and *coping* style on academic adjustment among

-
- college freshmen. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(6), 969-977.
- Ra, Y., & Trusty, J. (2015). Coping strategies for managing acculturative stress among Asian international students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(4), 319-329.
- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among University students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Reyes, W. (2011). *Ethnic identity, cultural congruity, and coping styles as factors influencing college adjustment among first and second year Latino students*. The University of Wisconsin-Milwaukee.
- Rizvi, F. (2011). Theorizing student mobility in an era of globalization. *Teachers and Teaching*, 17(6), 693-701.
- Rodgers, R. F. (1980). Theories underlying-student development in higher education. *American College Personal Association*, 3(16). 69-98.
- Roxas, A. S. (2011). *The relationships of psychological mindedness and religious coping to psychological distress and adjustment in high-school adolescents*. Unpublished Dissertation. New York University.
- Schwebel, A. (1990). Personal adjustment and growth, *International Journal of Sport Studies*, 12(2), 110-120.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill: New York.
- Sicat, R. M. (2011). Foreign students' cultural adjustment and coping strategies. *International Proceedings of Economics Development & Research*, 5(2), 338-341.
- Stedford-Marquis, M. (2005). *Coping Styles and Adjustment of International Graduate Students*. Unpublished Dissertation, Oklahoma University.
- Szabo, A., Ward, C., & Jose, P. (2016). Uprooting stress, coping, and anxiety: A longitudinal study of international students. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 190- 211.
- Talebloo, B., & Baki, R. (2013). Challenges faced by international postgraduate students during their first year of studies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(13), 138-145.
- Tamers, L. K. (2002). Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Tseng, W., & Newton, F. (2002). International Students' Strategies for Well-Being. *College Student Journal*, 36(4), 590-633.



-
- Vichai, P. (2011). *Thai University Students in Japan: Academic, Social and Cultural Difficulties and Adjustments*. Unpublished Dissertation .Asia Pacific University.
- Wang, Y., Li, T., Noltemeyer, A., Wang, A., Zhang, J., & Shaw, K. (2018). Cross-cultural adaption of international college students in the United States. *Journal of International Students*, 8(2), 821-842.
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). *Examining International students, psychosocial adjustment to life in the Unites States*. (Doctoral dissertation, Texas A & M University).