

السلبية للضغوط على طلاب الجامعة : انخفاض فعالية الذات، انخفاض التحصيل الدراسي، صعوبة اتخاذ القرارات (عبد الله محمود، ٢٠٠٦).
إن مواجهة الضغوط تُعد وسيطاً بين الضغوط والتوتر النفسي أو مهدداً لعلاقة وهي عملية تنطوي على الضغط والاستراتيجيات المتعددة التي توجه استجابات الفرد للتصدي لموقف المشقة المدرك، وهي إما أن تكون في اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة، وإما أن تكون في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف المشقة (هنا شويخ، ٢٠٠٧).
مشكلة الدراسة :

وتُعد الضغوط النفسية من أسباب سوء التوافق النفسي؛ فإذا فشل الفرد في مواجهة أما إذا ، هذه الضغوط فسوف يسوء توافقه النفسي والاجتماعي كان لدى الفرد من المهارات والأساليب ما يمكنه من مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن المطالب الحياتية، كان أقدر على تحقيق التوافق النفسي.
وإذا نظرنا إلى الطلاب العائدين من الخارج نجد أنهم يواجهون ضغوطاً أخرى إضافية، وهي ضغوط الانتقال إلى ثقافة مجتمع جديد بما فيه من عادات وتقاليده جديدة . أنه عندما يطرأ على المواقف الحياتية تغير واختلاف ، فإن الفرد يعاني اضطرابات نفسية شديدة ينجم عنها صراع الأدوار الذي بدوره يؤثر تأثيراً بالغاً على شخصية الفرد، وينجم عنه المشكلات الاجتماعية . كما أن الانتقال إلى مكان جديد يمثل موقفاً ضاغطاً بدرجة شديدة . وأعراض صدمة الانتقال لمكان جديد تشمل: الارتباك، والبلادة أو الكسل، والأمراض الجسمية الخطيرة، والكآبة، والسبب هو عدم التركيز أو التوجه الانفعالي الذي ينتج عن الظروف البيئية غير المعتادة بصفة عامة (نوال عطية، ٢٠٠١)

وقد يعود أبناء العاملين في الخارج إلى وطنهم الأصلي لإكمال دراستهم الجامعية، إلا أن انتقال الطالب الجامعي إلى بيئة ثقافية أخرى يعرضه لعدد من الصعوبات والضغوط النفسية والاجتماعية التي تحتم عليه التوافق معها؛ ليحقق توازناً يستطيع معه ، التعرف على ثقافة جديدة، ويستطيع الحصول على الدرجة العلمية (محمد القضاة، ٢٠٠٧). وبناء على ذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

١. هل لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج درجة مرتقعة من استخدام أساليب المواجهة؟ وما أكثرها شيوعاً؟
٢. هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج؟

وتتمثل مصادر الضغوط الداخلية فيما يلي:

١. الضغوط النفسية:

مثل فقدان الحب، ووجود صراعات لدى الفرد وتتمثل الصراعات النفسية في الصور الثلاث التالية:

- اقتراب مزدوج: إذ يجب الاختيار بين هدفين لهما نفس الجاذبية.
 - ابتعاد مزدوج: إذ يجب الاختيار بين ضدين لهما نفس درجة التنفير.
 - اقتراب/ابتعاد: إذ أن اختيار ١ اقتراب من هدف مطلوب يعني في الوقت نفسه ابتعادا عن هدف آخر مرغوب. والصراعات في معظمها تنشأ نتيجة تعارض القيم، أو أنواع الأوامر والنواهي، أو الاعتبارات الخلقية أو التربوية (مصري حنورة، ١٩٩٨).
٢. الضغوط الفسيولوجية:

مثل حدوث تغيرات كيميائية في الجسم أو إصابة الجسم بالميكروبات، أو تعرضه لظروف فيزيقية مختلفة كارتفاع درجة الحرارة بصورة شديدة (حسين فايد، ١٩٩٨)

٣. الضغوط المعرفية:

مثل المعارف ال مشوهة التي تُخ زن على شكل صيغ عقلية ثابتة ولها تأثير عكسي على أداء الفرد واستمتاعه بالخبرة، والتي أطلق عليها بيك الأفكار التلقائية السلبية وفيما يلي أمثلة عليها : الاستدلال العشوائي أو الاعتباطي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التهويل والتهوين، التمثل الشخصي، التلقيب (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥).

أما مصادر الضغوط الخارجية فتتمثل فيما يلي:

١. مصادر البيئة الطبيعية:

الضوضاء: الضوضاء هي الصوت غير المرغوب فيه الذي قد يسبب نوعا من الإزعاج أو الاضطراب إما بسبب شدته، وإما بسبب وقوعه بشكل مفاجئ .وقد يؤدي التعرض إلى مستويات عالية من الصوت العالي إلى فقدان السمع في حالة التعرض وتشير الدراسات إلى ، لمستوى أعلى من ديسibel (علي عسكر، ٢٠٠٣) أن الآثار الفسيولوجية الناتجة عن التعرض للضوضاء مرتفعة الشدة شملت اضطرابات الجهاز الهضمي، اضطرابات الأوعية الدموية، زيادة في سرعة ضربات القلب، ارتفاع في مستوى الهرمونات، اتساع وتمدد في حدقة العين . كما وجد أن الضوضاء تشتت الانتباه، وتقلل كفاءة الأداء، وتجعل الأفراد يتحركون ببطء، وتقلل تآزرهم العيني، وتؤثر كذلك على صحتهم وروحهم المعنوية، وتؤدي إلى العدوانية

وسرعة الغضب. ومن ناحية أخرى، فإن تأثير الضوضاء على الأداء يتوقف على طبيعة الضوضاء؛ فقد وجد أن الضوضاء المنخفضة تحسن الأداء، أما الضوضاء عالية الشدة فإنها تشتت الأداء. كما وجد أن التأثير السلبي للضوضاء المتقطعة أو غير المتوقعة أعلى من التأثير للضوضاء المستمرة. ويتوقف تأثير الضوضاء على الأداء أيضا على عقد المهمة أو مدى صعوبتها؛ فصعوبة المهمة يرفع من مستوى إثارة الفرد، والضوضاء هي الأخرى تزيد من إثارة الفرد، فيصبح مستوى الإثارة أعلى من المطلوب، فيشعر الفرد بعبء زائد (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

٢. مصادر اجتماعية:

الازدحام: إن إدارة البيئة الخاصة بالفرد تصبح صعبة كلما ازداد عدد سكان البيئة. فالانتباه والطاقة المتاحة عادة لأداء المهام تشتت في المواقف المزدحمة. والموارد تصبح نادرة، وتبدأ أنشطة الناس الآخرين في التداخل مع أنشطتنا؛ فيؤدي إلى حدوث الضغط النفسي.

الهجرة: قد تكون الهجرة مصدرا للضغط، وقد تكون أسلوبا للمواجهة، فالناس يمكن أن يواجهوا ضغط الحرب في وطنهم بالرحيل عنه، والاستقرار في مكان آخر. إلا أنهم يواجهون ضغوطا أخرى. فالانتقال إلى مكان جديد يعني التعرض لظروف حياتية جديدة في ثقافة أخرى. والانتقال المستمر يرتبط بمشكلات صحية (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦)

٣. ضغوط أسرية:

هي تلك الضغوط التي تتضمن كل القوى (المشكلات والظروف والمواقف التي يمكن أن تؤدي إلى عدم ثبات واستقرار نظام الأسرة وهي تشمل غياب الأب لسفر أو لعمل، الخلافات بين الأب والأم، العنف الجسدي من جانب الوالدين، الخلافات حول الاستنكار، طموحات الوالدين المتعلقة بمستقبل الابن التي قد تتخطى قدرته على تحقيق هذه الطموحات وإمكانياته، ومن المعروف أن الهوية السحيقة بين مستوى الطموح ومستوى الإمكانيات تُعد سببا من أسباب الاضطراب النفسي (محمود عطية، ٢٠١٠).

٤. ضغوط الصداقة والعلاقات بالآخرين:

وهي تشمل ما يطرأ على العلاقة بين الفرد وصديقه من توترات، ومشكلات نتيجة للخيانة وعدم الإخلاص، أو عدم مساعدة الأصدقاء لبعضهم وقت الشدة، أو تعرض أحد الأصدقاء لحادثة مؤلمة، أو مرضه بمرض خطير، أو وفاته، أو وقوعه في مشكلة مادية، أو التشاجر مع الأصدقاء وانقطاع العلاقة بينهم، أو فقدانهم. ويندرج تحتها أيضا الأحداث المرتبطة بالعلاقة بفرد من الجنس الآخر، مثل:

هذه المواقف عادة ترى أنها جيدة، لكنها تتضمن ضغطاً (Esia-Donkoh, et

al.,2011,292)

وقسم كل من حسن عبد المعطي، وبشرى إسماعيل الضغوط على النحو التالي:

الضغوط الإيجابية :

الضغوط ليست سيئة وسلبية دائماً أبداً؛ فهناك ضغوط إيجابية تنتج عن أحداث ومواقف إيجابية : كالزواج، والترقية في العمل، والانتقال إلى منزل جديد، وغير ذلك. فالقوة الموجبة في الحياة - وهي مرادفة لوجود الإثارة والتحدي . وعندما يمر الفرد بهذه الضغوط تظهر عليه آثار ونتائج إيجابية، فهي تسهم في تحسين الأداء والانتباه؛ إذ تتدفق كمية من الأدرينالين وغيره من الهرمونات في الدم فترشده نحو زيادة الأداء، وتزداد لديه القدرة على حل المشكلات، بل الإبداع أيضاً . غير أن المرور بهذه الضغوط لفترة زمنية طويلة قد يضعف الأداء، ويضر بالفرد.

الضغوط السالبة :

هي التي تسبب تدميراً للحياة، وتُس مى أيضاً الضغوط غير المرغوبة، ويشار إليها بالألم والمحنة . وعندما يمر الفرد بهذه الضغوط تظهر عليه آثار ونتائج سلبية؛ إذ تنهك قوى الفرد في التعامل معها، وتفشل أساليبه التوافقية في مواجهته . والأفراد تحت وطأة هذه الضغوط يخطئون في تركيزهم وأحكامهم، وينتابهم الخوف والذعر، ويصبحون ، مستهدفين للحوادث، ويضيعون وقتاً كبيراً بسبب المرض (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

آثار الضغوط النفسية:

تعددت آثار الضغوط النفسية، ومن أهم هذه الآثار ما يلي:

١. الآثار الفسيولوجية:

رد الفعل البيولوجي للضغوط متساوٍ لدى كل الأشخاص عندما يواجه جسم بالضغط فإن لب المخ الأوسط ينشط، وهذا النشاط يستثير استجابة هرمونية من الهيبوثلاموس الذي يؤثر على الجهاز العصبي الذاتي وجهاز الغدد الصماء . ويولد الجهاز العصبي الذاتي السيمبثاوي الطاقة، ويحشد موارد الجسم للطوارئ بزيادة معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، ومعدل حرق السكر في الدم، وتسبب العرق؛ لمواجهة المواقف الضاغطة.

أما جهاز الغدد الصماء فيعمل مع الجهاز العصبي ليتمكن الجسم من الاحتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي والحيوي، ويفرز هرموناته مباشرة في الدم . وتقوم هذه الهرمونات بتنشيط الجسم، وتسهم في تهيئة الأعصاب والعضلات للاستجابة بالسرعة

التي تتناسب والموقف المسبب للضغط النفسي، كما تدخل هذه الهرمونات أيضا في عملية الأيض تحول الغذاء إلى طاقة. وأكثر هذه الغدد أهمية لاستجاباتنا السلوكية تجاه مصادر الضغوط الغدة النخامية، والغدة الأدرينالية) تُس مى أيضا الغدتين الكظريتين، وتقعان فوق الكليتين (Paul, D. & Helen, M., 2011)

٢. أثر الضغوط على الأداء النفسي:

وجد الباحثون أن هناك علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة؛ فقد ثبت أن الحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة، وتكون واضحة في تعبيرات الأفراد مثل: السعادة، والحيوية، والنشاط، والاستثارة. وبالعكس؛ فإن الحوادث المؤلمة، والحوادث غير السارة تستدعي المزاج السلبي الذي يعكس حالة التعب، والشعور بالضيق، وتظهر تعبيرات مثل: الغضب، والانفعال، والأسى، والشعور بالإثم والتوتر (هارون الرشدي، ١٩٩٩).

٣. أثر الضغوط على الأداء الأكاديمي:

العلاقة بين الضغط والأداء كما يلي: عندما يكون الضغط منخفضا أو منعما: يحافظ الأفراد على مستويات أدائهم الحالية، وبذلك ينعدم النشاط أو الدافعية لأداء أكثر. عندما يكون الضغط منخفضا إلى متوسط: ينشط الأفراد أو يستحثون مستويات أدائهم. في الواقع هناك مستويات ضغط معينة يمكن أن تعمل كمثير للأداء، إلا أن العامل الحاسم في هذه المسألة يتمثل في مدى الفترة الزمنية التي يستطيع الشخص أن يؤدي فيها العمل في هذه الظروف الضاغطة.

عندما يكون الضغط مرتفعا لأقصى الدرجات: يمكن أن ينخفض الأداء بصورة ملحوظة، وذلك لتكريس الفرد قدرا من جهده وطاقته لتخفيف الضغط أكثر من توجيه جهده نحو الأداء. عندما يكون الضغط مرتفعا لأقصى الدرجات ومستمرًا لمدى طويل: يشعر الناس بضرورة إجراء تغيير ما قبل أن يصيبهم الانهيار، وقد تظهر في هذه المرحلة أنماط سلوكية سلبية مثل: الانسحاب، أو إدمان المسكرات، أو الغياب، وغيرها (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

النماذج المفسرة للضغوط:

تعددت النماذج المفسرة للضغوط، ومن أبرز هذه النماذج ما يلي:

١. نموذج أحداث الحياة الضاغطة:

يرى هولمزوراه على أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الفرد، ثم عملوا على تحديد أحداث الحياة التي يكون لها ردود فعل ضاغطة، وطوروا نتيجةً لذلك مقياسا لأحداث الحياة الضاغطة. ويفترض هذا الاتجاه أن الحدث الضاغط قد يكون إيجابيا أو

سلبيا، ويتضمن أ ي جانب من جوانب الحياة .كما يفترض أن تأثيرات أحداث الحياة تختلف من حيث قدرتها على إحداث الضغط .وأن رد فعل الضغط يحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية، أو سلوك مواجهة . وفي ضوء هذا النموذج وضع " هولمز وآخرون " مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي . ويشير مصطلح "إعادة التوافق الاجتماعي " إلى المواجهة، والتغيرات اللازمة للاستجابة للضغط (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤).

٢. نظرية "سيلبرجر" :

اهتم "سبيلبرجر" في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة، وميز بين حالات القلق الناتجة عنها . ميز "سبيلبرجر" بين القلق كحالة، والقلق كسمة، وهو يرى أن القلق كحالة هو قلق موضوعي، ويعتمد على الظروف الضاغطة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، بينما القلق كسمة أو القلق العصابي أو المزمن هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وهنا يكون القلق سمة من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

كما ميز " سبيلبرجر "بين مفاهيم : الضغط، والقلق، والتهديد؛ فيرى أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر والموضوعي، والقلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما التهديد فيشير إلى التقدير والتفسير الذاتي، لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (فاروق عثمان، ٢٠٠١).

٤. نموذج " شوارتز :

۴. نموذج "شوارتز" :

اقترح "شوارتز" نموذج الأنظمة العامة للضغط المرتبط بآلية حدوث المرض التي تدور حول اختلال توازن بيئة الجسم كأساس لحدوث المرض. ويرى شوارتز في نموذجيه أنه عندما تضع البيئة مرحلة مطالبها على الشخص يؤدي العقل الوظائف التنظيمية الضرورية لمواجهة هذه المطالب. وبناءً على طبيعة مطالب البيئة أنظمة معينة في الجسم ستؤدي دورها، بينما تثبط أنظمة أخرى في نفس الوقت، وإذا استمرت هذه العملية حتى تعاني الأنسجة من التلف أو الجرح، تعمل حلقات التغذية المرتدة السالبة على إعادة التوازن المفقود فتجبر المخ على تعديل توجيهاته لمساعدة الأعضاء المصابة الفرد، أو يشكل خطرًا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة؛ فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات حتى لا يفقد توازنه، ويتوافق مع الموقف، وإن لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض

الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات (محمود عطية، ٢٠١٠).

استراتيجيات للمواجهة :

مما سبق يمكن نلاحظ ما يلي:

- أن كل الكائنات تتعرض للضغوط، وتتأثر بها.

- اعتبر "كوبر" أن البيئة هي المصدر الرئيس للضغوط، ويتفق معه "سبيلبرجر"، وكذلك "هولمز"؛ إذ يرى أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الفرد فالضغط يحدث نتيجة تفاعل بين الفرد والبيئة.

- أن للضغوط آثارا إيجابية وسلبية.

- أن الضغوط ينتج عنها قلق موضوعي "القلق كحالة".

- إذا وجد القلق العصابي "القلق كسمة" لدى الفرد يكون لديه قلق سواء م ر بضغوط أم لا.

- أن رد فعل الضغط يحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية، أو سلوك مواجهة.

-الضغوط يمكن أن تكون ضارة بالفرد إن أدت إلى الإخلال بأدائه الانفعالي والфизиولوجي.

- إذا استمرت الضغوط لفترة طويلة، ولم يصل الفرد إلى توازنه الانفعالي الفسيولوجي فإنه سينهار، ويدخل في الأمراض الفسيولوجية والنفسية.

- ميز "سبيلبرجر" بين مفاهيم: الضغط، والقلق، والتهديد، فيرى أن الضغط ينتج عن اختلاف الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، والقلق يحدث كرد فعل للضغوط، أما التهديد فيشير إلى التقدير والتفسير الذاتي للموقف الضاغط على أنه خطير أو مخيف.

يمكن تقسيم العوامل المؤثرة في اختيار أساليب المواجهة على النحو التالي:

١. نمط الشخصية وخصائصها:

تؤكد نظرية الأنماط أن كلا منا لديه سمات أو أنماط سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعاملنا مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط ما يلي:

تتميز هذه الشخصية بصعوبة قيادتها، وبأنها تنافسية طموحة، "A": نمط الشخصية وعدوانية، دائما يقارنون أداءهم بأداء غيرهم أ و بالمستويات المثالية للأداء، وهم غير راضين عن بعض جوانب حياتهم، وغالبا يكون الفرد وحيدا بمفرده. كما أن أصحاب هذا النمط يتميزون بالسرعة، والدقة، ومسابقة الوقت، وهذا يساعدهم على

٨. كيفية التحكم في الحدث الضاغط:

قد تكون المواجهة المرتكزة على المشكلة أفضل أنواع المواجهة مع الأحداث المهددة التي يمكن التحكم فيها، بينما قد تكون المواجهة المتمركزة حول الانفعال أفضل أنواع المواجهة، وأكثرها فاعلية في التعامل مع الأحداث المهددة التي لا يمكن التحكم فيها (محمد عبد الرحمن، ٢٠٠٤).

٩. الزمن الذي يستغرقه الضغط:

قد يتوقف أسلوب المواجهة على الزمن الذي يستغرقه الضغط؛ فأسلوب التجنب على سبيل المثال أكثر تحقيقاً للمواجهة إذا كان المصدر المهدد قصير المدى، أما في حالة المهددات المزمنة فإن أسلوب التجنب لا يبدو ناجحاً (هناء شويخ، ٢٠٠٧). وكذلك التجاهل مفيد على المدى القصير لمساعدة الفرد على التوازن النفسي، إلا أن التجاهل يزيد من حدة المشكلة وصعوبة حلها والتوافق معها على المدى البعيد (جيهان العمران، ٢٠٠٦).

نظريات ونماذج تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

نظرية التقدير المعرفي "للازروس Lazarus لأساليب مواجهة الضغوط أحد أهم رواد المنظور المعرفي، وهو يرى أن الضغط يحدث عندما يدرك الشخص الأحداث على أنها مرهقة، ومستنزفة لموارده، ومهددة لحسن حاله. ويؤكد "لازاروس" أن العمليات المعرفية مثل: الإدراك، والتفكير، والتذكر، ومعنى الحدث وسائط تؤثر في كيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط، بل تؤثر في انفعاله وسلوكه، ومن ثم في كيفية مواجهته له. و عملية التقييم هي العملية المعرفية التي تسهم في معالجة الأحداث وإدراكها من حيث كونها مهددة أم لا. و عرفها "لازاروس وفولكمان" على أنها الآليات التي يستخدمها الفرد لإعطاء معنى لمواقف المشقة. ويرى "لازاروس" أن التقييم متغير وسيط أساسي بين الحدث الضاغط ومحصلاته، سواء الإيجابية والإحجامية، وتتضمن هذه العملية عمليتين أو مرحلتين من التقييم المعرفي وهما:

-عملية التقييم الأولي (المبدئي): وهي عملية تقييم للحدث ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمن الفرد، وصحته النفسية، وتقديره لذاته. ولا يقتصر هذا التقييم على الإدراك المبسط للعناصر المك ونة للموقف، بل يشمل الربط بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط؛ كي يستطيع الفرد تفسير الموقف . وترى " فولكمان " بأنها العملية التي تختص بتقييم الأفراد لأهمية الموقف أو الحدث . وخلال هذه العملية نحاول الوصول إلى إجابة عن التساولين الآتيين :ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة للفرد؟ وهل سيصبح هذا الموقف مثيرا للمشقة أم لا؟

المجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق الشخصي - العاطفي لصالح المجموعة الضابطة.

- دراسة محمد أمين القضاة (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تكيف الطلبة العمانيين مع البيئة الثقافية في الجامعات الأردنية وعلاقتها بالتحصيل وبعض المتغيرات الأخرى . وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٣٨ طالباً عمانياً يدرسون في ثلاث جامعات أردنية. وأسفرت أهم النتائج عما يلي : عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى الجنس، أو البرنامج الدراسي، أو الفوارق الاجتماعية . وأنه لا دلالة إحصائية بين التكيف الثقافي والتحصيل.
- دراسة مسعد ربيع عبد الله أبو العلا (٢٠١٢) . هدفت الدراسة إلى التعرف على النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. ولتحقيق هذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٤٦ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بنها . وتم استخدام المقاييس التالية : مقياس الرجاء ، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس التوافق النفسي. وأسفرت أهم النتائج عما يلي :وجود تأثيرات مباشرة لبعدي الرجاء (الطاقة، وطرق المسار كمتغيرات مستقلة على المساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة بنوعها القائمة على المشكلة، و القائمة على الانفعال ، وبعدي التوافق النفسي الإيجابية، والتأؤمية كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير . ووجود تأثيرات مباشرة للساندة الاجتماعية كمتغيرات مستقلة على الانفعال وبعدي التوافق النفسي الإيجابية، والتأؤمية كمتغيرات تابعة مع اختلاف قيم التأثير . ووجود تأثيرات مباشرة لاستراتيجيات المواجهة بنوعها القائمة على المشكلة، والقائمة على الانفعال كمتغيرات مستقلة على بعدي التوافق النفسي الإيجابية، والتأؤمية كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.
- دراسة سيلفيا Sylvia (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن قضايا دور الجنس وعوامل التوافق لدى البرازيليين العائدين حديثاً من الهجرة إلى أرض الوطن . وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٤ زوجاً من البرازيليين اللذين لديهم طفل واحد على الأقل، وقضوا في الولايات المتحدة الأمريكية في متوسط سبعة سنوات، وعادوا إلى البرازيل من حوالي ثلاث سنوات ونصف .

حجم الأسرة ٤ أفراد فما دون . كما يوجد تأثير دال إحصائي للتفاعل بين الجنس "ذكور- إناث " ومعظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة" منخفض -مرتفع " على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.
منهجية الدراسة وإجراءاتها :
تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصف لإجراءات الدراسة الميدانية من حيث الاستبيان الذي تم بنائه واستخدامه في الدراسة ، ونوعيه الدراسة ومنهجيتها وكيفية اختيار العينة العشوائية ، وكذلك طرق المعالجة الإحصائية لإجابات الاستبيان على العينة .
أولاً:- نوع الدراسة:

الدراسة المتبعة في هذا البحث الدراسة الاستطلاعية، ويلجأ الباحث لهذا النوع من الدراسة عندما يكون ما يعرفه عن الموضوع قليلاً فجدا لا يؤهله إلى تصميم دراسة وصفية حيث يكون من الأفضل إجراء دراسة استطلاعية للموضوع لزيادة معرفته بصورة أعمق. وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى بلورة موضوع البحث وصياغته بطريقة أكثر دقة .
ثانياً:- منهج الدراسة:

المنهج الذي استخدم في الدراسة هو المسح الاجتماعي عن طريق العينة ويمكن تعريف المسح الاجتماعي "تلك الطريقة التي يتبعها الباحث للدراسة مشكله أو ظاهرة معينة بصورة تمكن من الوصول إلى أهدافه بأسلوب علمي يضمن له قدراً كبيراً من حيث دقة النتائج وسلامتها" (عبيدات، ٢٠٠٦ ، ٢٠٧).

وفي ضوء الموضوع ومشكلة الدراسة تم اختيار منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة وهو المنهج المستخدم لهذه الدراسة ، ويرى (هويتي) بأن المسح الاجتماعي محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعية أو جماعة أو بيئة معينة وهو ينصب على الوقت الحاضر وليس على اللحظة الحاضرة، كما انه يهدف إلى الوصول إلى بيانات يمكن تصنيفها وتفسيرها وتصميمها وذلك للاستفادة منها في المستقبل وخاصة في الأغراض العلمية (الحسن ، ١٩٩٨ ، ٢٢١).

ثالثاً: مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو جميع طلاب الجامعات العائدين من الخارج .

رابعاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائي للدراسة حيث لم يعتمد في اختيارها على أي وسيلة معينة ، وكانت العينة ممثلة لجميع طلاب الجامعات العائدين من الخارج في حدود (٥٠) طالب تتراوح أعمارهم بين ١٧ – ٢١ عام .

خامساً : أداة جمع البيانات :

استخدم الباحث الإستبيان كأداة للحصول على البيانات اللازمة للدراسة ويتميز الاستبيان أنه وسيلة سهلة للحصول على بيانات أو معلومات من العينة .

نتائج الدراسة :

- البيانات الوصفية للعينة :

جدول (١)
وصف عمر العينة

العمر	النسبة	التكرار
أقل من ٧ عام	٢٥	١٢
من ٧ إلى ٩ عام	٤٤	٢٢
أكثر من ٩ عام	٣١	١٦

يتضح من الجدول السابق أن متوسط عمر العينة الغالب من (٣٠) إلى (٥٠ عام) وهي المرحلة الأكثر توافراً في العمل.

جدول (٢)
وصف المستوى التعليمي للعينة

المستوى التعليمي	النسبة	التكرار
الصف الثاني الابتدائي	٢٨	١٤
الصف الثالث الابتدائي	٦٢	٣١
الصف الرابع الثانوي	١٠	٥

يتضح من الجدول السابق أن متوسط المستوى التعليمي للعينة الغالب هو الثالث الابتدائي .

جدول (٣)
وصف مهنة الوالد

وصف المهنة	النسبة	التكرار
مؤسسة صحية	١٨	٩
مؤسسة تعليمية	٧٨	٣٦
مؤسسة بنكية	٦	٣
أخرى	٤	٢

يتضح من الجدول السابق أن المؤسسات التعليمية الأكثر استيعاباً لمهنة الوالد عن غيرها من قطاعات العمل.

جدول (٤)
وصف الدخل الشهري للعينة

الدخل الشهري	النسبة	التكرار
أقل من ٤٠٠٠ ريال	٢٢	١١
من ٤٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ ريال	٦٨	٣٤
أكثر من ٨٠٠٠ ريال	١٠	٥

يتضح من الجدول السابق أن متوسط الدخل الشهري للعينة الغالب من (٤٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ ريال) وهو الدخل الأكثر شيوعاً.

- معامل الارتباط لعبارات الاستبيان:

جدول (٥)

معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجة العبارة والدرجة الكلية للاستبيان

م	العبارة	معامل الارتباط
١	لا يوجد إرشاد تربوي لتوجيه الطلاب لاختيار	٠,٨٩٥
٢	ينتابني نوبات من الصداغ.	٠,٧٥٨
٣	أُتسرع في أحكامي على الآخرين.	٠,٥٦٩
٤	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي.	٠,٧٨٦
٥	أرحب بالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية وخدمة المجتمع	٠,٨٧٥
٦	علاقتي جيدة بأساتذتي	٠,٥٩٤
٧	أعاني من اضطرابات الأكل سوء هضم - فقدان شهية-	٠,٥٣٤

الداخلية، ويؤيد ذلك نتيجة الفرض الرابع؛ إذ أظهرت نتيجته وجود فروق بين درجات طلاب الفرقة الأولى العائدين من الخارج والمقيمين في التوافق الصحي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الأسري، والتوافق الاجتماعي، والدرجة الكلية للتوافق لصالح المقيمين. وبذلك يكون العائدين من الخارج أقل توافقاً من المقيمين، وهذا اتضح من خلال استجابات الحالات في البحث الكلينيكي؛ فقد أظهرت استجاباتهم الانشغال الدائم للأب عن

الحالات؛ لسفره في الخارج؛ ولذا فهم يفتقدون حبه ورعايته، ويشعرون بالمعاناة بسبب عدم وجوده معهم؛ وبالتالي يشعرون بعدم الاستقرار، وبالتشتت الأسري، وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الأسري. كما أظهرت النتائج الكلينيكية أيضاً الباحث أن معظم الحالات لا تستطيع الثقة بالآخرين المحيطين بهم في الوطن الأم بسهولة، وتعاني الحالات من بعض الأخلاق السيئة من المحيطين مثل: الكذب، والنفاق، والقسوة، وعدم الاهتمام الجاد بالعمل. كما يجدون صعوبة في تكوين صداقات، وهذا قد يرجع لانتمائهم لمجتمع جديد (وطنهم الأصلي) وفقداهم لأصدقاء الطفولة، فهم في حاجة لتكوين صداقات جديدة، إلا أنهم يخافون من الاختيارات الخاطئة للأصدقاء لأنها ستؤثر على حياتهم فيما بعد، كما أن لدى معظم الحالات حنيناً للرجوع للماضي؛ لأن الحاضر في وطنهم الأم مؤلم بالنسبة لهم، وهذا يعكس سوء التوافق الاجتماعي. وتشترك جميع الحالات في أن لديها مخاوف ترجع لمرحلة الطفولة، ولم يتم معالجتها، وتحولت بعد ذلك إلى مخاوف مرضية تعيقها عن التقدم الطبيعي في الممارسات اليومية، ولدى معظم الحالات درجة متوسطة من النضج، والتوافق الانفعالي، ويميلون لاستخدام بعض حيل الدفاع مثل: الإسقاط، والتوحد، والتعويض، والكبت، والإزاحة، وهذا يعكس سوء التوافق الانفعالي.

ومن جهة أخرى أظهرت نتيجة الفرض الأول أن أسلوب المساندة الدينية هو أكثر الأساليب شيوعاً، واتفقت استجابات الحالات في البحث الكلينيكي مع هذه النتيجة، وأقرب مثال على استخدام أسلوب المساندة الدينية استجابة الحالة الثانية على الجملة التالية: "عندما يكون الحظ ضدي اللجوء إلى الله"، واستجابة الحالة الثالثة على الجملة التالية: "أعتقد أن عندي القدرة على التغلب على أي من الصعوبات بتوفيق الله". كما يحاولون إيجاد دعم ومساندة اجتماعية ممن حولهم، وأقرب مثال على استخدام أسلوب المساندة الاجتماعية الحالة الأولى حيث ذكرت في المقابلة أنه يمكن الاستعانة بالأصدقاء.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

Sylvia, D. (2012). Return migration, readjustment and gender roles: Brazilian families back from the U.S., S. Paulo university .