

التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي للطلبة المغتربين: مقاربة نفسية اجتماعية
Psychosocial and Cultural Adaptation of Expatriate Students: A
Psychosocial Approach

تاريخ النشر: 2024/10/31

تاريخ القبول: 2024/10/17

تاريخ الإرسال: 2024/05/04

سهيلة بوعمر¹EMAIL : souhaila.bouamor@univ-biskra.dz ، جامعة بسكرة ، الجزائر ،¹

الملخص

يمثل التكيف أحد أهم التحديات المرافقة للطلبة المغتربين عند انتقالهم لبلدان أخرى لغرض التحصيل العلمي، مما يتطلب منهم التفاعل مع البيئة الثقافية والاجتماعية الجديدة، التي تكون مختلفة عن ثقافتهم المكتسبة خلال التنشئة الاجتماعية، ما تعترضهم مشكلات تمس جوانب مختلفة من حياتهم في البيئة التي انتقلوا إليها، وعلى إثر ذلك يحتاجون للتكيف النفسي الاجتماعي والثقافي، لضمان اندماجهم وإشباع حاجاتهم وتحقيق أهدافهم، ومنهم من يستطيع التكيف مع الاختلافات الثقافية والاجتماعية للبيئة الجديدة، ومنهم من يحتاج وقتا لذلك. وفي هذه الورقة البحثية، تم تسليط الضوء على واقع التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي للطلبة المغتربين، من خلال مقارنة من منظور علم النفس الاجتماعي. الذي يتناول التكيف باعتباره عملية اجتماعية ترتبط بعوامل نفسية تتعلق بالطلبة، وبالعوامل الاجتماعية ثقافية تتعلق بطبيعة وخصائص البيئة الجديدة، ففهم عملية التكيف عند الطلبة المغتربين يتطلب دراستها بأبعادها التكاملية، النفسية والاجتماعية والثقافية.

الكلمات المفتاحية: التكيف النفسي؛ التكيف الاجتماعي؛ التكيف الثقافي؛ الطلبة

المؤلف المرسل: سهيلة بوعمر، الإيميل: souhaila.bouamor@univ-biskra.dz

Abstract:

Adapting to a new nation is one of the most difficult tasks for expatriate students seeking academic achievement. They are thrust into unfamiliar cultural and social landscapes, forcing them to interact with environments that are entirely distinct from those they were raised in. This change frequently interferes with numerous facets of their lives, requiring an extensive psychosocial and cultural adaptation process to ensure successful integration, fulfillment of needs, and accomplishment of goals. Some students quickly adjust to the new cultural and social norms, while others require an extended period for adjustment. This research paper investigates the psychosocial and cultural adaption of expatriate students, providing an analytical approach based on social psychology. It investigates adaptation as a challenging social process affected by the students' psychological characteristics as well as sociocultural parts inherent in their new environment. To fully comprehend the adaptation process of expatriate students, it is vital to evaluate it in terms of its interconnected psychological, social, and cultural parts.

Keywords: psychological adaptation, social adaptation, cultural adaptation, expatriate students.

1. مقدمة:

الحياة سلسلة من عمليات التكيف المتوالية، والتكيف يعني التوازن والقدرة على الاستمرار والتعايش مع البيئة المحيطة، فهو أسلوب وطريقة الفرد في مواجهة المشكلات التي تعترضه في مواقف الحياة المختلفة، وبذلك فهو ليس حالة قائمة بذاتها لها حدودها بقدر ما هو عملية مستمرة من التفاعل بين الاستعدادات الفطرية وعناصر البيئة الخارجية (الاجتماعية، الثقافية، المادية)، وفيه يغير الفرد سلوكه ليكون أكثر فاعلية في



إشباع حاجاته وفق آليات تتوافق مع بيئته، ليحقق توافقه الشخصي ويبلغ أهدافه. وعليه فالتكيف ضروري للفرد في كل مجالات حياته، فهو بحاجة للانسجام والتوافق مع ذاته ومع البيئة الاجتماعية والطبيعية التي يعيش فيها، ومنه يحقق التكيف النفسي الاجتماعي، وهو كذلك يحتاج عند تفاعله مع عناصر ثقافية جديدة تختلف عن ثقافته الأصلية إلى التكيف الثقافي. وعلى قدر ما يستطيع الفرد تحقيق تكيف مع بيئته الداخلية (النفسية) وبيئته الخارجية (الاجتماعية والثقافية...) كان ذلك مؤشراً على تمتعه بالصحة النفسية، وضمناً لاندماجه الاجتماعي وتمكنه من بناء علاقات اجتماعية ناجحة بالآخرين. ومنه يعد التكيف بمختلف أنواعه (النفسي، الاجتماعي، الثقافي) مطلباً مهماً عند انتقال الأفراد لمجتمع جديد من أجل العمل أو الدراسة أو غيرها، مثل حالة الطلبة المغتربين الذين يحتاجون للتكيف مع واقعهم الجديد، الذي يتطلب منهم تغييرات في تفكيرهم وسلوكياتهم، خاصة أنهم مزودين بمكتسبات ثقافية، متفاوتة الاختلاف مع تلك الموجودة في الثقافة الجديدة.

حيث إن لكل مجتمع نمط ثقافي معين، ونظم وقوانين وقيم تميزه عن غيره ويخضع لها أفرادها في تفاعلاتهم الاجتماعية اليومية لتحقيق التوافق في كل الميادين. وهو ما يثير مشكلات الاستقرار والتكيف في البيئة الثقافية والاجتماعية والأكاديمية الجديدة، مما قد يعرض الطلبة المغتربين عند مغادرة بلادهم لمتابعة الدراسة والتحصيل العلمي للعديد من الضغوطات الاجتماعية والصعوبات، ما من شأنه أن يخلق لهم حالة من عدم الاستقرار، ومن ثمة تبرز أهمية التكيف لتحقيق التوازن والتفاعل الاجتماعي المقبول مع الوسط الجديد، رغبة في توفير مناخ أكاديمي واجتماعي أفضل يُمكن من تحقيق الأهداف العلمية التي قدموا من أجلها. حيث إن سوء تفكيرهم سيؤثر على مسارهم الدراسي وأدائهم الأكاديمي بما يؤدي ببعضهم إلى عدم مواصلة الدراسة أو تكرار عدد مرات السفر لوطنهم، أو الرجوع إلى بلادهم أو عدم الاستفادة العلمية المتوقعة منهم. خاصة أنه يُعتمد عليهم في عملية البناء والتطوير في مختلف المجالات، وبقدر ما يكونون عليه من علم وكفاءة وتدريب وإمكانات بقدر ما يؤدي ذلك إلى تقدم المجتمع وتنميته والتجديد في الجوانب التربوية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها. حيث يساهم احتكاكهم بالثقافات المتنوعة والتعايش معها إلى قدرتهم على التعامل مع المستجدات ومواكبة التحولات والتحديات في العالم

المعاصر. ومنه يظهر التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي القدرة على التفاعل مع المتطلبات الاجتماعية في سياق الثقافة المضيفة.

فالتكيف النفسي الاجتماعي والثقافي للطلبة المغتربين يتعلق بكيفية تعاملهم في حياتهم اليومية مع عناصر البيئة الاجتماعية والثقافية في المجتمعات الوافدين لها، أي التكيف في البيئات بين الثقافات. ومنه تنطوي هذه العملية على التفاعل بين الحاجات وإمكانات الطلبة والظروف المحيطة بمعطياتها الجديدة، والقدرة على التعامل معها، وتخطي عقباتها ومشكلاتها وضغوطاتها، ولهذا تعد أكبر عمليات التكيف و أشدها حدة وتأثيراً تلك التي تحدث عندما ينتقل الطلبة إلى بيئة مختلفة عنهم ثقافياً واجتماعياً وتعليمياً، وذلك لأن اختلاف البيئات الثقافية بما تحققه للطلبة المغتربين من استفادة إنسانية بالتعرف على مجتمع مختلف، وكذلك استفادة علمية، إلا أن هذه التجربة لا تخلو من بعض المشكلات والتحديات نظراً لاختلاف العادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية، وطرق التعليم وأسس بناء العلاقات بالآخرين حتى الملبس والمأكّل وغيرها، من مظاهر الحياة التي اعتادوا عليها في مجتمعاتهم، وعند انتقالهم لمجتمع آخر سيصاحب ذلك تأثيرات نفسية واجتماعية كالشعور بالوحدة والاغتراب وتغير العلاقات الاجتماعية وضعف القدرة على تطوير مشاعر الانتماء للبيئة الجديدة.

إضافة إلى ذلك لديهم حاجات عدّة تختلف من وقت لآخر، كما تختلف باختلاف قيم المجتمع، ويفترض بهم تعلم أنماط مختلفة من العلاقات والسلوكيات الاجتماعية لخلق عملية التكيف بأبعاده المختلفة (النفسية والاجتماعية والثقافية)، والاندماج مع المجتمعات الجديدة التي انتقلوا للدراسة فيها، فإذا حقق هؤلاء الطلبة المغتربون تكيف معها، أدى ذلك لإحساسهم بالعائد النفسي والاجتماعي الذي كانوا يسعون إليه من انتقالهم لبلد آخر للدراسة بكفاءة ومثابرة، أما سوء تكيفهم فإنه يقودهم إلى مشكلات عدّة ذات تأثير واضح على قدرتهم على الدراسة من ناحية وعلى الاستمرار في الإقامة بالمجتمع الجديد من ناحية أخرى.

لذا تأتي أهمية هذه الورقة البحثية التي تعنى بالطلبة المغتربين بصفتهم فئة هامة وبعملية التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي لديهم باعتباره موضوع مهم في مجال علم النفس الاجتماعي، لما لهذه العملية من تأثير على السلوك الاجتماعي للطلبة المغتربين

خلال تفاعلهم مع مختلف الجماعات في البيئة الثقافية والاجتماعية الجديدة، وتأثير ذلك عليهم خلال رحلتهم العلمية. ومنه تأتي هذه الدراسة من خلال نتائجها النظرية المبنية على دراسات وبحوث إمبيريقية لتقدم تفسيرات علمية حول تكيف الطلبة المغتربين من منظور نفسي اجتماعي. وتتمحور المشكلة البحثية في السؤال الرئيس التالي: ما واقع التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي للطلبة المغتربين؟ وعلى ضوء ذلك تهدف هذه الورقة البحثية إلى التعرف على واقع التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي للطلبة المغتربين، والكشف عن حاجاتهم ومشكلاتهم في المجتمع الجديد، وتأثير ذلك عليهم من الناحية النفسية الاجتماعية، وتحديد لأهم عوامل وأساليب تكيفهم.

2. التكيف (المفهوم، المحددات والأنواع):

حظي مفهوم التكيف باهتمام العديد من العلماء والباحثين في مختلف التخصصات العلمية، كونه يُظهر كيفية تعايش الكائن الحي مع البيئة المحيطة به خلال التفاعل مع متغيراتها الدائمة، وفق آليات تتوافق مع متطلباتها لإشباع حاجاته المختلفة، وتحقيق حالة من التوازن، في حين عدم تكيفه معناه الصراع والتصادم مع البيئة المحيطة ومنه عدم القدرة على إشباع الحاجات. ووفق نظرية النشوء لداروين Darwin حسب ما أشار إليه (جابر، 2010) أن التكيف يعني مدى قدرة الكائن الحي على التوافق مع الظروف البيئية، وهو ما وضحه لازاروس Lazarus (1976) بأن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء، وأنه حجر الزاوية في نظرية داروين. وقد استعاره علماء النفس ليشير إلى كفاح الفرد للبقاء طويلا، أو العيش في محطته الطبيعي والاجتماعي. ومنه فالتكيف في الإطار الإنساني حسب (الفقيه، 2015) ماهو إلا سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه البيئية المحيطة، خاصة وأن الفرد خلال محاولته الدائمة لإشباع الحاجات وتحقيق أهدافه، قد يجد نفسه عاجزا عن ذلك بسبب محددات بيئية، وهو ما يمثل مصدر تحدي دائم يرر سعي الإنسان الحثيث نحو مواجهة هذه الصعوبات، وهو ما يجسد صورة السلوك الإنساني السوي بغية الوصول للتكيف، الذي يعني في معناه الواسع قدرة الإنسان على البقاء حيا في ظل أقصى الظروف الطبيعية والبيولوجية والاجتماعية.

إذن التكيف من وجهة نظر علم النفس هو مدى قدرة الفرد على التوافق مع متطلبات البيئة والظروف الاجتماعية، وقدرته أيضا على تغيير معتقداته وسلوكياته من

أجل تجاوز المشكلات التي تواجهه. على اعتبار أنه في تفاعل مستمر مع بيئته الداخلية (الذات) وبيئته الخارجية (المتتمثلة في المجتمع والبيئة عمومًا)، وهو يؤثر ويتأثر بهذا التفاعل للوصول إلى تحقيق التكيف. (الغرابية وطشطوش، 2016). الذي يعني أيضا وفق الدراسات النفسية حسب ما وضعه الهاشي بأنه العملية المتفاعلة المستمرة (الديناميكية) يمارسها الفرد الإنساني شعوريا أو لاشعوريا، التي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقا مع بيئته ومتطلبات دوافعه. في: (يونس، 2017). ويتفق معه كذلك مصطفى فهمي حسب ما أشار إليه (الفقيه، 2015) بأن مفهوم التكيف بالأساس هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف من بواسطتها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه ومع البيئة. ومن وجهة نظر أزنك Iznik فالتكيف حالة من الإشباع التام لحاجات الفرد من جهة وظروف البيئة من جهة أخرى. وفي نفس السياق يؤكد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي أن التكيف مفهوم يُظهر القدرة على تعديل السلوك طبقا لمتطلبات البيئة، وما يحدث فيها من تغيرات. (يونس، 2017).

وبناء على ما سبق يتضح تعدد وجهات نظر الباحثين في توصيفهم لمفهوم التكيف، إلا أننا نجده يخص بالأساس العلاقة المُرضية للفرد بمحيطة العام، وما يشملها من جانب متعلق بشخصية الفرد من جهة والبيئة الاجتماعية والمادية من جهة أخرى، أي إن الفرد باستمرار يحاول أن يتلاءم ويتوافق مع الظروف النفسية والاجتماعية التي تحيط به ويتلاءم وينسجم مع البيئة الطبيعية التي يعيش فيها، وقد ناقش علم النفس الاجتماعي هذا المصطلح تحت مفهوم التوافق، حيث إن الإنسان الذي لديه القدرة على أن ينسجم مع البيئة الطبيعية يكون قادرا على الانسجام مع الظروف النفسية والاجتماعية التي تحيط به. (الغرابية وطشطوش، 2016). أي أنها العملية التي يحاول بها الأفراد والجماعات أن يتلاءموا مع الأوضاع المختلفة التي يوجدون فيها، وأن يتمكنوا من تغيير سلوكهم أو تعديله طبقا للظروف المحيطة تدريجياً على نحو يقبلون باختلاف الأفراد والجماعات، بصورة يتضح فيها نمط السلوك المنسجم مع البيئة التي يعيش ضمنها الفرد، وتتفاعل معها الجماعة.

إذن التكيف من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي يعني تغير سلوك الفرد لكي يتفق مع غيره من الأفراد، وبخاصة فيما يتعلق باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية.

(عمر، 2022). فمفهوم التكيف من وجهة علم النفس الاجتماعي حسب ما وضعه (جابر، 2010) هو عملية ديناميكية مركبة من جانبين مهمين؛ أولها الفرد وما يحمله من استعدادات وحاجات ودوافع واتجاهات وغيرها، وثانيها البيئة المحيطة للفرد بجميع أبعادها الاجتماعية والثقافية وما تحويه من عادات وتقاليد، ومعايير ثقافية....، ومادية (وما فيها من مناخ، تضاريس....). وذلك عن طريق نظرة شمولية تكاملية إلى الفرد باعتباره شخصية كلية في تفاعلها مع المجتمع.

وتحليلاً لمضمون ما تم تناوله حول مفهوم التكيف نستنتج بأنه عملية سلوكية ديناميكية متعددة الأبعاد، تقوم على التفاعل المستمر بين استعدادات الفرد وعناصر التنشئة الاجتماعية ومتغيرات البيئة المادية، وتهدف هذه العملية بالأساس إلى إشباع حاجات الفرد والحفاظ على توازن شخصيته واندماجه في المجتمع وتكوينه لعلاقات مرضية به. ومنه فمفهوم التكيف يتضح في كونه عملية حيوية ومهمة في حياة الأفراد والمجتمعات لما ينتج عنه من إشباع للحاجات الفطرية والمكتسبة، ومن توازن للشخصية والمشاركة الاجتماعية والراحة النفسية والرضا، والاندماج في المجتمع، والتلاؤم مع الظروف المختلفة.

حتى يتحقق هذا التكيف يتطلب من الفرد إحداث توازن بين مطالبة الشخصية ومطالب البيئة بأبعادها المختلفة. والفرد يظل في سعي دائم للتوفيق بين هذه المتطلبات. وعلى هذا فهو يحتاج لاكتساب خبرات جديدة لأن التكيف نسبي ومتغير من مرحلة نمائية إلى أخرى، ومن مدة إلى أخرى، فقد يكون الشخص متكيفاً في مدة معينة وغير متكيف في مدة أخرى، وقد يتكيف في مجال دون آخر نتيجة تغير ظروف الأفراد، وبخاصة وأنهم يسعون باستمرار لتحقيق حاجاتهم ورغباتهم، ولكن تعترضهم صعوبات ومشكلات تتطلب منهم التكيف معها، وهو ما يزيد الحاجة لعملية التكيف خاصة إذا كانت هذه الصعوبات والمشكلات جديدة أو شديدة. وكما أشار (الغرايبة وطشطوش، 2016) هو ما يدفعهم إلى التكيف الجيد وذلك عن طريق التوازن والمقدرة على التوفيق بين الحاجات الشخصية والمتطلبات المحيطة بالبيئة، مما يعود بحالة من الراحة والاطمئنان والسعادة. أو التكيف السيئ بعدم الاتزان في الشخصية لعدم إشباع الحاجات أو إشباعها بطرق غير مشروعة

مما يعود بالشعور بالإحباط، القلق والتوتر، فقدان الاهتمام واللجوء للآليات الدفاعية اللاشعورية.

ومهما كان شكل ونمط التكيف فإنه يعتمد على مجموعة محددات تمكن من تحقيقه وتحدد درجته وهو ما وضعه (الفقيه، 2015) بأن "القدرة والاستعداد للتكيف"؛ يرتبط بعوامل نفسية واجتماعية وجسمية، ومن هنا ينبغي مراعاة هذه العوامل وهذه الفروق التي تفرض نفسها، خاصة أن الأفراد يختلفون في العديد من القدرات والاستعدادات والمهارات لأسباب بعضها وراثي أو مكتسب، وبعضها الآخر نفسي أو اجتماعي، ففي أحيان تلعب هذه العوامل دورا إيجابياً في تحقيق التكيف وتشكل معوقاً من معوقات التكيف في أحيان أخرى. كما أنه لا يقتصر التكيف على القدرة والاستعداد فقط بل أيضاً على "خصائص وطبيعة المجال الاجتماعي" الذي يتطلب تكيفاً؛ وهو ما يعني ارتباط التكيف بالتوازن بين البيئتين الداخلية والخارجية، وهو ما يفسر ازدياد حاجة الأفراد للتكيف بمقدار ازدياد تطور وتعقد الحياة الاجتماعية وسرعة ونمط التغيير الاجتماعي الذي يشهده المجتمع، ويؤدي عدم قدرة الأفراد والجماعات على مسايرة ومواكبة حركة تغير المجتمع والتكيف معها، إلى إحداث نوع من الخلل أو الهوة الثقافية وكذلك حدوث العديد من الصراعات النفسية والمشاكل الاجتماعية وكثيراً من الانحرافات والتخلف الاجتماعي. ومنه فتحقيق عملية التكيف تعتمد على محددات داخلية (الاستعدادات والقدرات)، ومحددات خارجية (طبيعة البيئة الاجتماعية). وما ينتج عنهما من تفاعل يؤدي إلى التوافق الذي ماهو إلا مظهر من مظاهر الصحة النفسية، التي بدورها تعتمد على قدرة الفرد على التكيف في مختلف المجالات (الأسرة، الدراسة، العمل...)، وكلما تعددت مجالات التكيف كلما دل ذلك على تمتع الفرد بالصحة النفسية.

ومن خلال مجالات التكيف يفرق علماء النفس بين أنواع عدّة من التكيف الذي توصل إليه الفرد في معترك حياته اليومية، هذه التكيفات التي تكون محصلة لعوامل ذاتية وأخرى بيئية، ومن بين ما نتج عنها نجد التكيف ببعديه النفسي والاجتماعي وهو ما يعرف (بالتكيف النفسي الاجتماعي)، والتكيف في بعده الثقافي وهو ما يعرف (بالتكيف الثقافي). ويعد التكيف النفسي بصفته إحدى أبعاد التكيف عاملاً هاماً في توازن

الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية فهو يمكن الفرد من التغلب على الصراعات الداخلية وتحمل الظروف النفسية وتجاوز المشكلات، فهو يرتبط بتقدير الذات وتحقيق الأهداف الشخصية، والرضا عن الذات، وإشباع الدوافع والحاجات الفردية، إذ يشير حسب ما وضعه (الغرابية وطشطوش، 2016) إلى قيام الفرد بإحداث تغيير في سلوكه ليصل إلى الانسجام مع نفسه، فهو المواءمة بين الشخص وذاته، ويعني أن يكون راضيا عن نفسه متقبلا لها، مع التحرر النسبي من الصراعات والتوترات التي تقترن بمشاعر الذنب والنقص والقلق والضيق.

فالتكيف النفسي يرتبط بالأساس بقدرة الفرد على إشباع دوافعه، وحاجاته وتحقيق ذاته في حدود قدراته وإمكاناته بما تتعرض له من ضغوط بيئية، أو مادية، أو اجتماعية، بحيث تؤدي في النهاية إلى حالة من التوازن والانسجام والرضا عن الذات. لذا عندما يعجز الفرد عن التكيف النفسي سيعاني من الصراعات النفسية والتوترات والحالات المرضية، وبذلك عدم قدرته على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية، مما يؤدي إلى سوء تكيفه الاجتماعي، على اعتبار أن الفرد كيان له عدة جوانب نفسي (ذاتي)، وجانب اجتماعي وثقافي يؤثر ويتأثر بهما. خاصة أنه في تفاعل مستمر مع بيئته الاجتماعية وليس بمعزل عنها، وعلى هذا فهو بحاجة للتكيف الاجتماعي، الذي يندرج في علم النفس الاجتماعي ضمن عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع في إطار المحيط الذي يعيش فيه الفرد ويتفاعل معه، ويكون علاقاته الاجتماعية فيه، سواء كانت هذه العلاقات في الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو المجتمع الكبير بصفة عامة. فالكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، ونواحي الاهتمام الذي يؤكدتها مجتمعه. وهذا يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية الاجتماعية والمادية. حيث أكد أحمد عزت راجح؛ بأن التكيف الاجتماعي حالة من التوافق والانسجام بين الفرد وبيئته، وتبدوا في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرف مُرضيًا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. (جابر، 2010). وهو ما يتفق مع رأي عبد الوهاب وفق ما أشارت إليه (الخفاجي، 2020) في أن التكيف الاجتماعي هو انسجام الفرد مع محيطه والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويحاول فيها الفرد إلى

تعديل سلوكه بما يتوافق مع البيئة بواسطة إقامة علاقات جيدة بالآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط، وكذلك لازاروس Lazarus (1976) يرى بأنه المجهود الذي يبذله الفرد في تعامله مع الأحداث لإعادة اتزانه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي مع البيئة الجديدة.

ومنه تتضح العلاقة المتبادلة بين التكيف النفسي والاجتماعي نتيجة لوجود علاقة وثيقة بين الفرد وبيئته، وأنه لكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية يشترط تكيفه النفسي والاجتماعي. فالتكيف باعتباره عملية دينامية لا تحدث إلا بتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي، حيث يحدث توازن بين الفرد وبيئته. لذلك يدمج الكثير من الباحثين المصطلحين معا في مصطلح واحد، فالتكيف النفسي والاجتماعي عملية مستمرة يسعى الفرد بواسطتها لتحقيق التوازن مع ذاته ومع الآخرين، ومنه يكون التكيف النفسي والاجتماعي عبارة على عملية تفاعلية بين الفرد والبيئة، ويتطلب من الفرد خلالها تعديل سلوكه ليتناسب مع البيئة، أو تعديل بيئته، لأن التغير سمة يتسم بها الفرد والبيئة على حد سواء. (الغرابية وطشطوش، 2016). وهو ما أكدته سمية في ما أشار إليه (جابر، 2010) بأن التكيف (النفسي- الاجتماعي) يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته، حيث أنه للشخص حاجات وكذلك للبيئة مطالب، وكل منهما يفرض مطالبه على الآخر. ويضيف جابر عبد الحميد أنه في معظم الحالات يكون التكيف توفيقاً بين هذين الموقفين المتقابلين. فمن وجهة نظر علم النفس الاجتماعي فإن التكيف النفسي الاجتماعي مفهوم مترابطان، حيث أنه إذا كان الفرد قادراً على التكيف مع الآخرين وتكوين علاقات جيدة وإيجابية بمن حوله، ومع البيئة المحيطة عموماً، فإن هذا دليل على قدرة الفرد على التكيف مع نفسه، وإذا كان تكيف الفرد مع نفسه، فهذا سيساعده على التكيف مع الآخرين، فشخصية الفرد متكاملة ولا تعمل بجزئها الداخلي بمعزل عن جانبها الخارجي. (الغرابية وطشطوش، 2016). سواء البيئة التي تعود يعيش فيها أو بيئة خارجية جديدة، يضطر فيها للتعامل مع واقع جديد مادي أو اجتماعي أو ثقافي.

ويذكر في هذا الصدد Dawis & Lofquist وفق ما أشار إليه (عبود ، 2022) أنه يمكن للأفراد التكيف مع البيئات المتغيرة لتناسب احتياجاتهم وقدراتهم، ويعد ذلك

تكيف نشطة، في حين يمكنهم أيضا التكيف مع المواقف الجديدة عن طريق تغيير أنفسهم، ويعد ذلك تكيفا تفاعليا. الذي يتضح أكثر عندما ينتقل الفرد إلى بيئة اجتماعية جديدة تختلف في أنماطها الثقافية عن التي يعيش فيها، وكثيرا ما يجد صعوبات في التكيف مع ثقافة مختلفة عن ثقافته. (الفقيه، 2015). نتيجة الصراع الداخلي عند تعامله مع بيئة ثقافية جديدة وغير مألوفة يتطلب منه أنماطا سلوكية معينة، لينسجم مع الثقافة التي تعد جديدة عليه فيحتاج إلى عملية استيعاب تستغرق مدة معينة لإحداث التكيف الثقافي الذي يوضحه Ward & Kennedy بأنه القدرة على اكتساب المهارات الثقافية المناسبة والتكيف مع البيئة المضيفة. ويرتبط التكيف بمقدار الوقت الذي يتفاعل فيه الفرد في ثقافة أو بيئة جديدة، يقوم الفرد بتعديل سلوكه بناء على مقدار التفاعل الذي يتعرض له، حيث يحدث التكيف الثقافي بمرور الوقت ويتبع منحى التعلم، يكتسب الفرد مهارات محددة للثقافة والبيئة التي يتفاعل فيها ويتكيفان وفقا لذلك. ويتم التكيف مع البيئة الثقافية المشتركة على مدى فترة طويلة، إذ تحدث تحسينات سريعة خلال الأشهر القليلة الأولى وتبقى على مستوى مستقر هناك بعد ذلك. (عبود ، 2022).

إذن التكيف الثقافي هو فن العيش المشترك وتأمين التعايش في إطار التباين ويعني الاعتراف بتعددية المواقف الإنسانية وتنوع الآراء والقناعات والأفعال، وهو الاعتراف بأن تأكيد الذات يقتضي الاعتراف بالآخر. (الخفاجي، 2020). وهو وفق Kim Young Yum حسب ما أشار له (عبود ، 2022) عملية تنشئة ديناميكية يتفاعل الأفراد عن طريقها مع بيئة جديدة. ويضيف Hall, E.T بأنه عملية اكتساب القدرة على التواصل في ثقافة لم ينشأ فيها. أما Gholamrezaei فيرى أن التكيف الثقافي هو تلك التغيرات في السلوك والقيم والموقف والهوية التي قام بها أعضاء ثقافة ما نتيجة بثقافة أخرى. بينما يعتبره Butzer العبقرية الإنسانية التي تشتمل على الإبداع التكنولوجي والتخطيط طويل المدى. وهذا يعني أن التكيف الثقافي يتعلق بمدى كفاءة الفرد السلوكية والاجتماعية والثقافية عند التعامل مع بيئة ثقافية مختلفة عن الثقافة التي نشأ عليها واكتسبها، خاصة وأن هذا النوع من التكيف يُعدّ جدّ مهم للفرد عند تفاعله مع معطيات بيئية ثقافية جديدة ذات نظم

ثقافية مختلفة من ناحية السلوك والقيم والمواقف. تتطلب منه التعايش معها عن طريق تعديل سلوكه للتوافق معاً وإشباع حاجاته فيها.

فالدور الذي يلعبه التكيف بأبعاده المختلفة (النفسية، الاجتماعية، الثقافية) يؤكد على أهميته الكبيرة في مساعدة الأفراد على التوافق مع بيئتهم على اختلاف متغيراتها، خاصة وأنه عملية سلوكية متعددة الأبعاد وهذا ما أكدته وورد وزملاءه في توضيحهم لمفهوم التكيف النفسي والاجتماعي الثقافي بأنه ظاهرة ثنائية الأبعاد، البعد الأول وهو التكيف الاجتماعي والثقافي، ويشير إلى المجال السلوكي وإلى الكفاءة في الأهداف اليومية للفرد في الثقافة الجديدة، ويتم اكتسابها بواسطة عملية التعلم الثقافي (على سبيل المثال: المهارات، والأعراف الثقافية المحددة وما على ذلك)، أما البعد الثاني فهو التكيف النفسي، ويشير إلى رفاهية الفرد داخل الثقافة الجديدة، وتدعمه عملية التكيف مع ضغوط التحول بين الثقافات. (عمر وبلمان، 2024). وأياً كان نوع التكيف حسب ما أشار إليه (آل مقبل، 1443) فإنه لا يعدو-كما قال موريس- أن يكون عبارة على ردود فعل شخصية إزاء المؤثرات الثقافية والاجتماعية الجديدة التي يتعرض لها الإنسان. والتكيف مهما تعددت أنواعه فهو محاولات للتعامل مع مواقف فعلية أو معقدة لإشباع الحاجات الإنسانية للفرد وحفظ التوازن الاجتماعي للشخصية الإنسانية. والتكيف يظهر في حياة الأفراد اليومية في مواقف ومناسبات متعددة وميادين مختلفة خاصة عندما يتفاعل الأفراد مع عناصر بيئية اجتماعية وثقافية جديدة، كحالة الطلبة المغتربين الذين ينتقلون إلى بلد آخر لغرض الدراسة والتحصيل العلمي، ويفترض بهم تعلم أنماط سلوكية معينة لتحقيق التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي مع البيئة الجديدة التي تعترضهم فيها بعض المشكلات ويحتاجون فيها كذلك لتلبية مجموعة من الحاجات.

3. الطلبة المغتربين (مشكلاتهم وحاجاتهم النفسية الاجتماعية):

الطلبة المغتربين هم أفراد يسافرون إلى بلد آخر لغرض دراسي في غضون مدة زمنية معينة. ويغترّب هؤلاء الطلاب من مختلف المجتمعات للتزود من المعارف والعلوم وللتبادل الثقافي، لأن التعليم شرط أساسي لملاحقة النمو والتطور على مستوى القدرات

العلمية والعملية وغيرها، خاصة لدى الجامعات المتقدمة في البرامج الأكاديمية في مختلف التخصصات الدراسية، وعندما يلتحق الطلبة بإحدى الجامعات في بلد آخر من دول العالم فإنهم يكونون ضمن بيئة جديدة مختلفة عن مجتمعهم من الناحية الأكاديمية، الاقتصادية، الثقافية والاجتماعية، حتى الأسرية التي ينتمي لها الطلبة من جهة، وكذلك تباين سيماتهم الشخصية وقدراتهم وإمكاناتهم من جهة أخرى، كل هذا يؤدي دورا في مدى قدرتهم على الاندماج وتحقيق التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي مع المجتمعات الجديدة التي انتقلوا للدراسة فيها، مما يؤدي إلى تعرض البعض منهم لمشكلات وصعوبات قد تحول بين قدرتهم على تخطي الحواجز الاجتماعية والثقافية، ما يؤدي لإخفاقهم الدراسي، وإحساسهم بالخيبة والفشل. وتتنوع مصادر المشكلات التي يتعرض لها الطلبة المغتربين فمنها ما يعزى للطالب نفسه، وضعف قدراته ومهاراته الشخصية للتعامل مع الصعوبات التي تواجهه في الجامعات وخارجها. (فارج، 2020). وهي مشكلات فردية تقوم على افتراض وجود فروق فردية تؤدي إلى تفاوت التكيف مع البيئة الجديدة. أو مشكلات اجتماعية، وهي خاصة بكل الطلبة المغتربين حيث إن استجاباتهم للتوترات الناشئة عن معيشتهم في البيئة الجديدة تتوقف على طبيعة المجتمع الذي انتقلوا إليه ومدى اختلاف ثقافته وعاداته ومعايير الاجتماعية عن ثقافة المجتمع الأصلي. كلما كثرت الصعوبات والمشكلات التي تحول دون الاندماج والتكيف مع المجتمع والثقافة الجديدة. وسواء كانت المشكلات فردية أو اجتماعية لا يمكن دراستها بشكل منفصل عن بعضها لوجود علاقة قوية بينهما. (عمر، 2022).

ومنه يمكن فهم المشكلات والصعوبات التي يسعى الطلبة جاهدين لتجاوزها في الغربية، ولعل أولها هي عملية التكيف مع المجتمع الجديد في مفرداته الثقافية ومعانيه، وفي تعلم أنماط مختلفة من السلوكيات الاجتماعية لتحقيق معيشتهم للبيئة الجديدة. وهو ما وضحته (القهوجي ومزروع، د.ت) في أن لكل مجتمع طريقة يعيش بها وله نمط مختلف عن الآخر، ثم إن اختلاف العادات والتقاليد التي تعد جزءا مهما في مجتمع كل دولة من دول أنحاء العالم قد تضع البعض في مواقف بعيدة عن عادات وتقاليد بلدهم كالتعامل في المناسبات العامة، وطبيعة التواصل والتعامل بين الرجال والنساء، واختلاف الدين الذي

يصل إلى التعصب الديني في بعض الأحيان، إضافة إلى اختلاف اللغة، واختلاف طرق التعليم لاختلاف المنهجية الدراسية. مما قد يؤثر على قدرة الطلبة المغتربين للدراسة بكفاءة ومثابرة، وهو ما ينعكس على أدائهم الدراسي وتحقيق الأهداف التي سعوا لأجلها، وهذا ما أشار إليه (المطري ومحمد، 2023) في عدم قدرتهم على الاستمرار في التعليم ومنه انسحاب بعضهم من الدراسة أو غيابهم المستمر عن المحاضرات ورغبتهم الدائمة في تكرار عدد مرات السفر إلى بلدهم الأصلي، وتنخفض معدلاتهم التحصيلية وضعف التواصل الاجتماعي مع زملائهم. إضافة إلى شعورهم بالاغتراب الذي ينبع من مشكلات عدة مثل عدم الشعور بالارتباط والتمائل مع المجتمع الجديد من جهة والشعور بالفقدان مع البلد الأصل، حيث إن الانتقال من بلد لآخر يعتريه الشعور بفقدان الانتماء المكاني. (عمر، 2022). وهو ما ينجم عنه صعوبة المشاركة الاجتماعية التي تعتمد على مستوى الدافعية، حيث إن عدم تفاعل الطلاب وعدم اندماجهم في الأنشطة وعدم التواصل الجيد مع الآخرين قد يمثل عائقا تجاه تحقيق أهدافهم.

وحسب الدراسات العلمية التي تناولت الصعوبات التي يتعرض لها الطلبة المغتربين أثبتت وجود عدة مشكلات تواجههم منها ما هو أكاديمي، نفسي، اجتماعي، ثقافي، اقتصادي، إداري وغيرها. حيث توصلت دراسة (المطري ومحمد، 2023) حول التعرف على بعض الصعوبات التي تواجه الطلبة المغتربين في الدراسة بجامع دمياط، وقد بينت الدراسة وجود صعوبات تواجه الطلبة المغتربين كالفراغ الاجتماعي ويتمثل في عدم التواصل المباشر مع الأهل والأصدقاء، والشعور بالغبلة والعزلة وعدم الانسجام والتكيف مع الزملاء واختلاف العادات والتقاليد والثقافة. وقد أكد الباحثان أنه هناك الكثير من المشكلات النفسية لدى الطلبة المغتربين ومنها فقدان الشعور بالأمن النفسي الذي يؤثر في عملية التكيف الاجتماعي مع البيئة الاجتماعية الجديدة عليهم في العادات والتقاليد والثقافة والتعامل مع الآخرين. كما توصلت دراسة (فارج، 2020) التي هدفت للتعرف على المشكلات التي تواجه الطلبة السعوديين المبتعثين للدراسة في الجامعات الأمريكية، فقد توصلت لجملة من النتائج من بينها: يواجه الطلبة مشكلات اجتماعية وكان أهمها مشقة الدراسة في شهر رمضان بعيدا عن الأسرة، يلهمها مواجهة صعوبات التفاعل

الاجتماعي مع السكان المحليين، ثم الشعور بالغربة في بلد الابتعاث. ووضحت (الشايب، د.ت) في دراسة بايند Payind (1988) التي سعى فيها لاستقصاء المشكلات الأكاديمية والاجتماعية لدى بعض الطلاب من منطقة الشرق الأوسط الدارسين في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد توصل إلى أن أهم الأسباب المؤثرة في تكيف طلبة الدراسات العليا من الأفغان والإيرانيين في الجامعات الأمريكية هو عدم توافر الفرصة لديهم لعمل علاقات مع الأمريكيين من مدرسين وطلبة وغيرهم. أما (عمر، 2022) في دراسته المتعلقة بمشكلات التكيف الاجتماعي للطلبة العراقيين المهاجرين إلى مصر، وكانت أبرز نتائجها أن الطلبة العراقيين يواجهون صعوبات اجتماعية تكيفية في المجتمع المصري، حيث أفاد (72.7%) من الطلاب أنهم واجهوا مشكلات اجتماعية، و(73.8%) من الطلاب واجهوا مشكلات اقتصادية. كما أشار ما نسبته (61.8%) من الطلاب أنهم يعانون من صعوبات نفسية. كما أشارت دراسة العبد المنعم (2017) التي هدفت إلى التعرف على المعوقات الإدارية التي تواجه الطلبة المبتعثين في دولتي أمريكا وبريطانيا، توصلت إلى أن المعوقات المتعلقة بسفارة بلد الدراسة بالمملكة جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 91%، ثم معوقات وزارة التعليم، ثم المعوقات المتعلقة بالمبتعث، ثم المعوقات المرتبطة بالجامعة، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي كلا المجموعتين مبتعثي أمريكا وبريطانيا لصالح المبتعثين في أمريكا حول المعوقات الإدارية. (فارج، 2020).

ويتضح من خلال هذه الدراسات أن هناك عدة مشكلات يواجهها الطلبة المغتربين ناجمة عن صعوبة تكيفهم، مع نمط الحياة الجديدة في المجتمعات المضيفة، وهو تكيفهم. ما يؤكد أن التكيف ليس مجرد رغبة بقدر ما هو عملية تتطلب مراحل وإجراءات وآليات لتحقيقه، مثل إشباع الطلبة المغتربين لحاجاتهم المختلفة؛ حيث تعد هذه الحاجات عبارة على مطالب يشعر بها الطلبة ويغيرون من سلوكياتهم من أجل تحقيقها. وقد وضح (الرشدي، 2022) أن هناك احتياجات خاصة للطلبة المغتربين لابد أن تراعى من قبل الجامعة، لأن تلبية احتياجاتهم يعد مطلباً ضرورياً، وذلك لأنهم يأتون من بيئات مختلفة نسبياً، لذا فإنه هناك اختلاف نسبي في ثقافتهم، عن الطلاب المقيمين في البلد الموجود فيها الجامعة، الأمر الذي لابد أخذه في الحسبان. خاصة وأن هذه الاحتياجات

قابلة للإشباع وتكمل بعضها البعض وتحقق أهداف الطلبة المغتربين. ووفق دراسة (الرشيدي، 2022) التي استهدفت تحديد أولويات حاجات الطلاب المغتربين بجامعة أسوان ودور المخطط الاجتماعي في إشباعها، فقد توصلت لعدة نتائج أهمها أن أولى الاحتياجات النفسية للطلاب المغتربين من وجهة نظرهم هي الحاجة إلى الإحساس بالأمان داخل الجامعة، وأن أولى الحاجات الاجتماعية من وجهة نظرهم هي الحاجة إلى إقامة علاقات اجتماعية إيجابية بالزملاء الجدد. كما اهتمت دراسة نصر (2015) بتحديد خصائص الحاجات النفسية والاجتماعية للطلاب الوافدين وأهمية إشباعها، وقد أسفرت النتائج على أن أهم الحاجات النفسية والاجتماعية للطلاب الوافدين تمثلت في (الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى تقدير الذات، الحاجة إلى التفاعل الاجتماعي، الحاجة إلى الترويح، الحاجة إلى الثقافة والمعرفة).

ووفق ما توصلت إليه الدراسات فإنه يتضح أنه من أبرز الحاجات النفسية الاجتماعية للطلبة المغتربين تتمثل في حاجتهم للأمن النفسي؛ وهو حسب أبرهام ماسلو في هرمه للحاجات، عُدَّ من الحاجات الأساسية للفرد كونه يتضمن الشعور بالراحة والأمان والاطمئنان وعدم الشعور بالقلق أو التهديد بالخطر. ومنه يسعى الطلبة المغتربين للحماية من الأخطار والأمراض والبحث عن بيئة آمنة، وهو ما يؤكد كلاً من حامد عبد السلام زهران، وسالم ناجح سليمان بأن الأمن النفسي يعني شعور الطالب بالراحة والأمان وعدم وجود مخاطر خارجية تجعله يشعر بالقلق والتهديد ويتحقق أثناء إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة إلى الحب والقبول والانتماء وتقدير الذات واحترامها، فهو يقع في مقدمة الحاجات النفسية، فالطالب الأمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة ويكون في توازن وسلام نفسي. (المطري ومحمد، 2023)

كذلك فهم بحاجة للانتماء، وهو لا يشبع بصفة منفردة بل يشبع ضمن جماعة، حيث يعتبر الانتماء بدوره حاجة نفسية اجتماعية أساسية، وتبلغ أوجها لدى البالغين بما فيهم الطلبة المغتربين، لأن مغادرتهم لبلدهم يجعلهم يفتقدون مصادر الدعم والقوة التي أعطتهم الثبات والهوية والشعور بالانتماء، لذا فالشعور بالانتماء ضرورة لا بد منها في

المجتمع الجديد، للتخفيف من الشعور بالوحدة والعزلة الناتج عن الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء ومختلف العلاقات الاجتماعية التي بنوها في مجتمعاتهم. (عمر، 2022)

كما يحتاج الطلبة المغتربون كذلك إلى التقبل الاجتماعي؛ وهو حاجة نفسية اجتماعية تتضمن الشعور بالمحبة والألفة والمودة والمكانة الاجتماعية ضمن الجماعة، حيث يحتاج الطلبة المغتربين إلى الشعور بأن الآخرين ضمن المجتمع الجديد يتبادلون معهم الحب والاحترام والقبول داخل الجامعة وخارجها، مما يساعدهم على الاستقرار الدراسي والنفسي والاجتماعي.

ومن جهة أخرى يسعى الطلبة المغتربون لإشباع الحاجة للتقدير؛ ووفق نظرية ماسلو أن هذه الحاجة لها اتجاهين، اتجاه يظهر رغبة الفرد في الحصول على الإعجاب والأهمية من طرف الآخرين، في حين الاتجاه الثاني يتعلق بالرغبة في الشعور بالثقة بالنفس والانجاز والكفاءة. وتتحقق هذه الحاجة من خلال إقامة علاقات مشبعة مع الذات والآخرين. ويضيف (العنوم، 2008، 69) حسب ما أشار إليه فوريست إلى أنه من بين الحاجات كذلك، الحاجة للمعرفة والمعلومات؛ وهي من الحاجات النفسية التي تساعد على التعريف بالمواقف الغامضة والحديثة بالمعايير الموضوعية للحكم والمقارنة. وهو ما يحتاج إليه الطلبة المغتربون في تفاعلهم مع مجتمع وبيئة جديدة عليهم. ومنه فإشباعهم لهذه الحاجة وغيرها من الحاجات سيمكنهم من تجاوز المشكلات والصعوبات التي تواجههم، ما يساعدهم على تحقيق تكيفهم النفسي الاجتماعي والثقافي.

4. واقع التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي للطلبة المغتربين:

لقد ساهمت دراسات عدّة في البحث حول قضايا الطلبة المغتربين من جميع النواحي، وقد ركز الكثير منهم على مشكلاتهم وحاجاتهم وواقع تكيفهم النفسي والاجتماعي والثقافي. حيث اهتمت دراسة (الصغير، 2001) بالتعرف على التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين، والكشف عن العلاقة بين بعض المتغيرات وخصائص الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود، وقد شملت عينة الدراسة (392) طالبا يمثلون أكثر من 60 جنسية من قارات آسيا وأفريقيا وأوروبا وأمريكا الشمالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى اختلاف



الطلاب في مستوى تكيفهم الاجتماعي باختلاف خصائصهم الاجتماعية والثقافية والديموغرافية، والمادية والأكاديمية، فالعلاقة بين هذه المتغيرات ومستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب الوافدين كانت علاقة ذات دلالة إحصائية وإن تفاوتت في قوة دلالتها وارتباطها وتأثيرها على مستوى التكيف الاجتماعي. (الشايب، د.ت). كما خلصت دراسة السعيدة وآخرون (1015) التي اهتمت بالتعرف على المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي تواجه الطلبة الخليجيين في الجامعات الأردنية الواقعة في محافظة البلقاء، حيث طبقت الدراسة على 200 طالب خليجي من الذكور والإناث، وتوصلت النتائج إلى وجود درجة منخفضة من التكيف الاجتماعي، وأن المشكلات النفسية تحتل المرتبة الأولى عند أفراد العينة ثم المشكلات الأكاديمية ثم الاجتماعية، وأيضاً أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذه المشكلات تعزى للجنس. (آل مقبل، 1443). بينما سعت دراسة (الخفاجي، 2020) إلى معرفة علاقة التكيف الاجتماعي بالتسامح لدى طالبات الإعدادية المهجرات قسراً، وكذلك معرفة مستوى التكيف الاجتماعي لديهن، وقد اشتملت عينة البحث 300 طالبة مهجرة من بغداد، ومن بين ما أسفرت عنه النتائج أن الطالبات لا يتمتعن بمستوى عال من التكيف الاجتماعي. وفي دراسة (المطري ومحمد، 2023) حول ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي ومستوى التكيف الاجتماعي للطلاب المغتربين بجامعة دمياط، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغت 380 طالبا وطالبة بجامعة دمياط، ومن النتائج التي تم التوصل لها، أنه يتكيف الطلاب المغتربين بجامعة دمياط اجتماعيا بمستوى متوسط في البيئة الجامعية، وأن ممارسة الأنشطة الترويحية بأنواعها ترفع من مستوى تكيفهم الاجتماعي. كما توصلت دراسة الحمد وآخرون (2016) التي هدفت للكشف عن مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية ضمن مرحلة البكالوريوس، وقد تألفت عينة الدراسة من 180 طالبا، وأسفرت الدراسة على أن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وهناك علاقة عكسية دالة إحصائية بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة. (آل مقبل، 1443).

بينما دراسة (عبود ومحمود، 2023) التي تبحث في التكيف الثقافي لدى طلبة الجامعة المبتعثين وقد طبقت على عينة تألفت من 400 طالب وطالبة من المبتعثين من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية، وجامعة ديالي، وجامعة كربلاء وجامعة كركوك، وأسفرت النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بتكيف ثقافي عالي. كما أجرى باسبون (2011) دراسة في الصعوبات والتكيف الثقافي والاجتماعي والأكاديمي للطلاب الجامعيين التاييلنديين في اليابان، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب يواجهون مختلف الصعاب الأكاديمية والثقافية والاجتماعية في أثناء تكيفهم في الدراسة. (آل مقبل، 1443). كما توصلت دراسة (عبود، 2022) التي اهتمت بالبحث في المرونة النفسية والتكيف الثقافي وعلاقتهما بالصدمة الثقافية لدى طلبة الجامعة المبتعثين، وبعد تطبيق الدراسة على عينة متكونة من 400 طالب وطالبة من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية، وجامعة كربلاء، وجامعة كركوك تم التوصل إلى مجموعة نتائج منها؛ أن الطلبة العراقيين المبتعثين (ذكور وإناث) يتكيفون ثقافياً مع ثقافة الدول التي يدرسون فيها. وخلصت دراسة (آل مقبل، 1443) التي استهدفت التعرف على واقع التكيف الاجتماعي للطلاب السعوديين المبتعثين في الخارج مع أحداث أزمة كورونا على المبتعثين والمبتعثات في المملكة المتحدة، وقد بلغت العينة 510 مبتعث ومبتعثة، وأكدت النتائج المتوصل إليها أن واقع التكيف الاجتماعي تضمن مشكلات اقتصادية ونفسية وصحية نتجت عن أزمة كورونا.

كما هدفت دراسة (الغرايبة وطشطوش، 2016) إلى التعرف على مستوى التكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا للاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. وبلغ حجم العينة 382 طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا للاجئين السوريين جاء بدرجة متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي والاجتماعي تبعاً لمتغيرات؛ مدة الإقامة، وعدد أفراد الأسرة، وموت أحد أفراد الأسرة. ووضحت دراسة تايلور (2005) التي تبحث في العلاقة الوثيقة بين التكيف الأكاديمي والاجتماعي للطلاب الأجانب وعدد من المتغيرات، وقام

الباحث بجمع معلومات عن 26 طالبا، واستقى آرائهم عن مشكلات التكيف الأكاديمي والاجتماعي التي تعرضوا لها طيلة فترة دراستهم في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد توصل إلى وجود ارتباط ذات دلالة بين التحصيل الدراسي العلمي للطلاب وتكيفهم، وكذلك وجود درجة ارتباط عالية بين عمر الطالب وتكيفهم مع الحياة في الولايات المتحدة وحالتهم الاجتماعية. (آل مقبل، 1443). كما توصلت دراسة (القهوجي ومزروع، د.ت) التي هدفت للكشف عن دور مواقع التواصل الاجتماعي في مساعدة المبتعثين على التكيف الثقافي، وهي دراسة تطبيقية على الطلاب السعوديين المبتعثين إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وقد توصلت الدراسة لجملة من النتائج منها: أن أغلب أفراد العينة استطاعوا أن يحققوا التكيف مع الثقافة الجديدة على نحو سريع بنسبة (68.9%)، كما توصلت الدراسة إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي ساعدت المبتعثين من عينة الدراسة على تحقيق التكيف الثقافي بدرجة متوسطة بنسبة (52.9%)، وتوصلت النتائج أيضا إلى أن عينة الدراسة أقرت أنها استفادت من الثقافة الجديدة، وأن درجة الاستفادة كبيرة بنسبة (73.3%). وفي دراسة آل الشيخ (2015) التي هدفت للتعرف على عوامل تكيف الطالبة المبتعثة، تم تطبيق الدراسة على عينة من الطالبات اللاتي يدرسن في الولايات المتحدة بلغ عددهن 100 طالبة مبتعثة، وكان من أهم نتائج الدراسة: أن مستوى التكيف لدى الطالبة المبتعثة بالولايات المتحدة مرتفع بمتوسط (3.65)، وأن العامل الاجتماعي يرتبط بعلاقة طردية قوية بمستوى تكيف الطالبة المبتعثة، فكلما زاد وجود جوانب اجتماعية مثل تقديم المساعدة للآخرين، وتكوين علاقات طيبة وغيرها، زاد مستوى التكيف لدى الطالبة المبتعثة. (آل مقبل، 1443).

نلاحظ من خلال الدراسات والبحوث الإمبريقية التي تم عرضها أن انتقال الطلبة للدراسة في بلد آخر مختلف لبيئتهم اجتماعيًا وثقافيًا هو ظاهرة عالمية تعليمية ثقافية مهمة منذ القدم، وأن هذه الظاهرة فيها مزايا عدة تعود عليهم بالفائدة في نواحي مختلفة، وفي المقابل تجرّبه كهذه لا تخلوا من بعض المشكلات والصعوبات، نظرا لاختلاف طريقة الحياة والتفاعل مع الآخرين وطرق التعليم وغيرها، وهو ما يؤثر بدوره على تكيفهم بمختلف مظاهره وأبعاده الذي يعد مؤشرا مهما لشعورهم بالاستقرار والرضا في البيئة

الجديدة، وعلى نجاحهم وتحقيق أهدافهم. وحسب ما بينته الدراسات أن هناك من الطلبة المغتربين من استطاع تحقيق التكيف سواء كان نفسي أو اجتماعي، أو نفسي اجتماعي، أو ثقافي، أو اجتماعي ثقافي. بدرجة عالية، ومنهم من حققه بدرجة متوسطة، في حين لم يستطع طلبة آخرون تحقيقه أو على الأقل كان مستوى تكيفهم ضعيف. وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على اختلاف قدرة الطلبة المغتربين على مواجهة الضغوطات والصعوبات وفي كيفية التعامل مع التغيرات ضمن ثقافة جديدة يكون حسب قدرتهم على التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي. وهو ما أكدته Ward & Kennedy (1999) بأن التكيف في البيئات بين الثقافات يعد عاملاً مهماً يتعلق بالكفاءة السلوكية والاجتماعية والثقافية. إنها القدرة على التوافق، إنها القدرة على اكتساب المهارات الثقافية المناسبة والتكيف مع البيئة المضيفة. (عبود ، 2022).

وهو ما أشار إليه جورج الصباغ في دراسته التي وضح فيها الأطوار الأساسية لعملية التكيف؛ الذي يرتبط بحدوث تغييرات في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد لم يعتد التعامل معها، فيقع عدم اتزان يشعره بحاجة للتعامل مع ما تم تغييره عن بيئته الأصلية، ويظهر دافع يدفعه للقيام بسلوك معين لإعادة حالة الاتزان، فيظهر عائق يعيق تحقيق هدفه، ما يجعل الفرد يقوم بسلوكيات أخرى للتغلب على العوائق التي تواجهه في البيئة الجديدة، حتى يصل إلى حل يمكنه من إشباع حاجته وتحقيق هدفه وعودته لحالة التوازن. (عيمر وبلمان، 2024). ومنه فإن تكيف الطلبة المغتربين ليست مجرد الانتقال من مجتمع لآخر بل هو تجربة إنسانية تمس جوانب نفسية اجتماعية وثقافية للطلبة المغتربين. تساهم فيها آليات وعوامل عدة منها ما يتعلق بالطلبة أنفسهم، ومنها ما يتعلق بطبيعة وخصائص البيئة المحيطة.

5. عوامل وأساليب تكيف الطلبة المغتربين بين الدافعية النفسية والمحددات الاجتماعية والثقافية:

لقد اهتم الباحثون بدراسة وتحديد الأساليب والعوامل المساعدة في تكيف الطلبة المغتربين، وهي عديدة ومتنوعة منها ما تعلق بالطلبة أنفسهم ومنها ما تعلق بخصائص وطبيعة البيئة الثقافية الجديدة، ومن هذه العوامل:

- إشباع الحاجات: حيث يشير (الفقيه، 2015) إلى أهمية إشباع الحاجات سواء كانت حاجات أولية (فسيولوجية) كالحاجة للطعام، النوم، الراحة وغيرها، وهي حاجات فطرية وضرورية للحياة، إضافة إلى إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية كالحاجة للأمن النفسي، الانتماء، الحب والتقدير وغيرها، وهي حاجات تعمل على تحقيق الذات.

- مفهوم الذات: حيث تعد الذات النواة الأساسية التي تقوم عليها شخصية الفرد وكلما كان شعوره نحوها إيجابياً (تقبل، رضا، احترام...) وعلى دراية بإمكاناتها وقدراتها استطاع توجيهها الوجهة الصحيحة، وكان ذلك مؤشراً على تكيفه.

- ضبط الذات: وهي قدرة الفرد على ضبط الانفعالات والمشاعر بشكل يسير فيه ثقافة المجتمع، وبما يكفل تحقيق رغباته في إطار الحياة الاجتماعية.

- المرونة النفسية: تؤدي المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، حيث إن الشخص المتزن انفعالياً، هو الذي يمكنه من السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا ما يساعده على مواجهة ظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (عبود، 2022)

- مدة الإقامة: لقد قامت الباحثة فروستات Frostad (1981) باستقصاء الأسباب الكامنة وراء مشكلات التكيف الاجتماعي لدى الطلاب الأجانب في الجامعات الأمريكية، ومحاولة اكتشاف العلاقة بين مشكلات التكيف التي يتعرض لها الطالب الأجنبي ومدة الإقامة في الولايات المتحدة، وعمره ومستواه التعليمي، وأفادت النتائج أن هذه العوامل هي الأكثر تأثيراً على حياة الطالب في المجتمع الجديد، فالطلاب الذين كانت مدة إقامتهم قصيرة، والطلاب الأكبر سناً وطلاب الدراسات العليا كانت مشكلات

تكيفهم أكبر وأشد حدة من مشكلات الطلاب الذين كانت مدة إقامتهم طويلة والأصغر سنا. (الصغير، 2001). وهو ما أكده عبد اللطيف (1932) أن للفترة الزمنية التي يعيشها الطالب أثراً كبيراً في تخفيف مشكلات تكيفه، وفي المقابل كلما قصرت المدة الزمنية كثرت المشكلات وصعب التكيف. (الشايب، د.ت).

- علاقة الطلاب بأعضاء هيئة التدريس والإداريين في الجامعة: توصلت دراسة نيومان ونيومان (1978) Newman & Newman بأن لأعضاء هيئة التدريس، وعميد شؤون الطلاب وبعض الإداريين في الجامعة مثل المرشدين الأكاديميين ومشرفي السكن أكبر الأثر في رفع مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب والحد من مشكلات التكيف التي يتعرض لها الطالب. فقد أوضحا أن مقدار التأثير على مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب من قبل الجامعة يتعلق بشكل مباشر بمقدار التفاعل بين الطلاب، وأعضاء هيئة التدريس.

- خصائص الطلبة المغتربين: لقد خلصت دراسة (الصغير، 2001) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات وخصائص الطلاب الوافدين ومستوى تكيفهم، وأسفرت النتائج إلى أن اختلاف الطلاب في مستوى تكيفهم الاجتماعي باختلاف خصائصهم الاجتماعية والثقافية والديموغرافية، والمادية والأكاديمية، فالعلاقة بين هذه المتغيرات ومستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب الوافدين كانت علاقة ذات دلالة إحصائية وإن تفاوتت في قوة دلالتها وارتباطها وتأثيرها على مستوى التكيف الاجتماعي.

- طبيعة البيئة الخارجية (الاجتماعية والثقافية): توصلت دراسة محمد السعيد (2017) حول التعرف على التغير الإيكولوجي والتكيف الاجتماعي لطلاب كلية التربية الرياضية وأوجه التشابه والاختلاف بين بيئات كليات التربية الرياضية (الإسكندرية، الشرقية، المينا، دمياط) في عملية التكيف الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن التغير الإيكولوجي يصاحبه تغير في عملية التكيف الاجتماعي حيث إن المشكلات الاجتماعية تختلف باختلاف البيئات لطلاب كليات التربية الرياضية. (الشايب، د.ت)

أما أبو عياش والقطب فقد وجدا أن الأسباب التي تؤدي إلى تكيف المغتربين تتمثل في:

- عملية التثاقف: وتشير إلى قدرة الوافدين على اكتساب أدوار وعادات جديدة وفق معطيات الثقافة والمجتمع الجديد والتطبع بقيمه.
- التواءم أو التلاؤم: أن تعايش المغترب مع أنماط الحياة الجديدة يقلل احتمالات وقوعه في المشاكل النفسية والاجتماعية.
- عدم تمركز المغتربين في قطاع واحد من القطاعات الإنتاجية أو الاجتماعية أو السكانية في المجتمع الجديد، إذ إن هذا التمركز -بمؤثراتها- يتناسب عكسياً مع التكيف الاجتماعي والثقافي، حيث يلتف الوافدون حول أنفسهم وتقلل فرص الاندماج مع غير جماعتهم الوافدة.

ولتحقيق عملية التكيف يستخدم الطلبة المغتربون طرقاً مختلفة للتكيف مع المجتمع الجديد، وهذا ما وضحة القعيد بأن هناك ثلاث أساليب رئيسية للتكيف مع الثقافة الجديدة تتمثل أولها في: الاندماج: ويحصل إذا كان الطالب المغترب لا يشعر بالثقة في نفسه وفي الاتجاهات والقيم الذي نشأ عليها، حيث يشعر بأفضلية ثقافة البلد الذي يدرس فيه على ثقافته الأصلية، أو بصفة الطالب صغير السن ولا يجد من يشاركه قيمه، وهنا يلجأ إلى الاندماج في التكيف مع المجتمع الجديد، حتى يستطيع العيش دون أن يبدو غريباً أو شاذاً. أما الحالة الثانية فهي التكيف الراشد: وتكون هذه الحالة عندما يشعر الطالب بالفخر والاعتزاز بثقافته الأصلية، فإنه يحاول في تكيفه أن يفهم طريقة الحياة الجديدة، ويتصرف بطريقة يحافظ على قيمه واستقلال شخصيته، ويحاول تعريف الآخرين بدينه وثقافته، والدفاع عن قيمه بطريقة مقبولة. أما الحالة الثالثة فتتمثل في: الرفض: وهو عدم التعامل مع الثقافة الجديدة والابتعاد عن مؤثراتها، وهذا حسب القعيد نادر الحدوث مع الطلاب الأجانب، لأن الأهداف التعليمية لقدمهم لبلاد الدراسة تفرض عليهم التعامل مع البيئة الجديدة. (القهوجي ومزروع، د.ت).

في نفس السياق أشار عمر إلى ما حدده الباحث محي الدين صابر في أن هناك وسيلتين للتعامل مع عملية التكيف الاجتماعي والثقافي: الأولى هي الرفض أو الصراع وهو

إما يكون معنويًا أو ماديًا في شكل ثورة على الواقع الجديد ومقاومته. أما الثانية فهي القبول، وهناك عدة عمليات تساهم فيها كالتعديل والتكامل: وتعني تعايش العنصر الحضاري الجديد مع العناصر القديمة في تلاؤم وتوافق. أو النفي والتخلص: ويعني التخلص من العناصر الحضارية القديمة، غير أن هذا التخلص لا يتم بصورة نهائية. أما مرحلة التماثل الكامل مع الثقافة الجديدة: وهنا تتلاشى الاختلافات بين الجماعات الجديدة والقديمة، وتذوب إحدى الجماعتين وتختفي وتحل محلها الجماعة الغالبة، وفي هذه المرحلة يختفي الصراع ويتوافق الفرد مع ذاته ومع البيئة الخارجية.

6. خاتمة:

تم تناول موضوع مهم في مجال علم النفس الاجتماعي يتعلق ببعض الجوانب النفسية الاجتماعية والثقافية من حياة الطلبة المغتربين، الذين انتقلوا إلى بلدان أخرى لاكتساب المعرفة والتحصيل العلمي، وقد يواجهون صعوبات ومشكلات من ناحية أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية نتيجة تعاملهم مع بيئة ثقافية جديدة، ما يجعلهم يسعون لتحقيق التكيف النفسي الاجتماعي والثقافي، حتى يتمكنوا من الاستقرار والاندماج مع المجتمع الجديد وتحقيق أهدافهم العلمية، ومنه تتضح أهمية التكيف بأبعاده المختلفة، الذي يظل عملية مستمرة ومتطورة وتحتاج إلى عوامل وأساليب لتحقيقها منها ما يتعلق بالطلبة وشخصياتهم، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية ومتطلباتها. وبناء على مضمون ما تم عرضه نقترح الآتي:

- إجراء المزيد من الدراسات في هذا الموضوع لأهميته في فهم التنوع الثقافي والتكيف في البيئات بين الثقافات.
- إجراء دراسة ميدانية على الطلبة المغتربين في الجزائر، وعلى الطلبة الجزائريين المغتربين في دول أخرى.
- إجراء بحوث علمية مرتبطة بالطلبة المغتربين مع متغيرات نفسية واجتماعية أخرى.
- العمل على بناء أدوات قياس تتناسب مع هذه الفئة.

7. قائمة المراجع:

- آل مقبل، أحمد بن ناصر. (1443). التكيف الاجتماعي للطلاب السعوديين المبتعثين في الخارج مع أحداث أزمة كورونا دراسة مطبقة على المبتعثين والمبتعثات في المملكة المتحدة، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 64، ص ص 18-281، تم الاسترجاع من <https://imamjournals.org/index.php/jsbs/article/view/2167/1539>
- الخفاجي، يسرى مهدي حسون. (2020). *التكيف الاجتماعي وعلاقته بالتسامح لدى طالبات الإعدادية المهاجرات قسرا، تم الاسترجاع من* https://www.researchgate.net/publication/349494042_altkyf_alajtmay_wlaqth_baltsamh_ldy_talbat_aladadyt_almhjrat_qsraa
- الرشيدي، محمد أحمد كامل. (2022). تحديد أولويات حاجات الطلاب المغتربين ودور المخطط الاجتماعي في إشباعها، *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 9، ص ص 283-284. تم الاسترجاع من https://fjssj.journals.ekb.eg/article_336512.html
- الشايب، هدى حسني أحمد (د.ت)، *التكيف الاجتماعي للطلبات المغتربات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية (دراسة اجتماعية)*، https://jphalexu.journals.ekb.eg/article_83140_c5ef9911b256b0d4446af971b22ba5cd.pdf
- الصغير، صالح بن محمد الصغير. (د.ت). *التكيف الاجتماعي لدى الطلاب الوافدين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية*، 1، 13، ص ص 33-73. تم الاسترجاع من https://jsrep.journals.ekb.eg/article_301384.html
- العنوم، عدنان. (2008). *علم نفس الجماعة- نماذج نظرية وتطبيقات عملية*. عمان: إثراء للنشر والتوزيع.
- الغرايبة، سيف الدين مصطفى. وطشطوش، رامي عبد الله. (2016). *مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا للاجئين السوريين في مخيم الزعتري (الأردن) في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس*، 4، 1، ص ص 141-147. تم الاسترجاع من <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=118141>
- الفقيه، عبد العاطي فرج الله علي. (2015). *التكيف الاجتماعي: المفهوم والأبعاد-دراسة نظرية سوسيولوجية، المجلة الليبية العالمية*، 4، ص ص 4-13. تم الاسترجاع من <https://journals.uob.edu.ly/GLJ/article/view/696>

- القهوجي، أسيل عبد العزيز. ومزرع، رشا عبد الرحيم. (د.ت). دور مواقع التواصل الاجتماعي في مساعدة المبتعثين على التكيف الثقافي، *مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال*، 2، ص ص 245-264، تم الاسترجاع من https://journals.ekb.eg/article_107047.html
- المطري، أحمد إبراهيم الشريبي. فتوح، رضا أبو فتوح محمد. (2023). ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي ومستوى التكيف الاجتماعي للطلاب المغتربين بجامعة دمياط، *مجلة أسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضية*، 65، 3، ص ص 231-264. تم الاسترجاع من https://jpr.ekb.eg/article_306559.html
- جابر، نصر الدين. (2010). أبعاد عملية التكيف النفسي-الاجتماعي، *مجلة أبحاث نفسية وتربوية*، 3، ص ص 6-12 تم الاسترجاع من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/27879>
- عبود، علي صادق. (2022). المرونة النفسية والتكيف الثقافي وعلاقتها بالصدمة الثقافية لدى طلبة الجامعة المبتعثين. جامعة ديالى، كلية العلوم الإنسانية، العراق. تم الاسترجاع من <https://library.uodiyala.edu.iq/archives/3999>
- عبود، علي صادق . ومحمود، لطيفة ماجد. (2023). التكيف الثقافي لدى طلبة الجامعة المبتعثين، *مجلة ديالى للبحوث الإنسانية*، 2، 97، ص 221. تم الاسترجاع من <https://djhr.uodiyala.edu.iq/index.php/DJHR2022/article/view/3522/3062>
- عمر، أحمد عبد العزيز عبد العزيز. (2022). مشكلات التكيف الاجتماعي للطلبة العراقيين المهاجرين إلى مصر- دراسة ميدانية في مدينة القاهرة، *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 12، 29، ص ص 52-527. تم الاسترجاع من <file:///C:/Users/2022/Downloads/23.pdf>
- عيمر، منيرة. وبلمان، فرحات. (2024). الحساسية بين ثقافية والتكيف النفسي والاجتماعي الثقافي لدى عينة من المغتربين في الجزائر (دراسة ميدانية بمجمع بركين ورقلة)، *مجلة الجامع في الدراسات النفسية وعلوم التربية*، 9، 1، ص ص 469-525. تم الاسترجاع من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/246184>

فارج، منى إبراهيم. (2020). المشكلات التي تواجه الطلبة السعوديين المبتعثين للدراسة في الجامعات الأمريكية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 11، 4، ص ص 2-5. تم الاسترجاع من

<https://journals.ajsrp.com/index.php/jhss/article/view/2995/2828>

يونسى، كريمة. (2017). التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين)، *مجلة المربي*، 20، ص ص 62-

65. تم الاسترجاع من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/78705>