أبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت

إعـــــداد

ريم عايد محمد عوض شاهر العنزي

معلمة علوم بدولة الكويت ومدرب معتمد في التنمية البشرية

وعضو في جمعية علم النفس الكويتية

أبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت

ريم عايد محمد عوض شاهر العنزي *

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الصحة النفسية وأبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت وتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٥) طالبة من المغتربات في بعض مدارس دولة الكويت، وقد تم استخدام مقياس الصحة النفسية المعدلR–90- SCL وذلك بعد ضبط خصائصه السيكومترية ليناسب عينة البحث، والذي تكون من (٤٤) فقرة موزعة على الأبعاد (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني)، وقد توصلت الدراسة إلى تدني مستوى الصحة النفسية للطلبة المغتربين وخاصة في البعد الخاص بالتوافق الشخصي للطالبات.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الاغتراب.

ريم عايد محمد عوض شاهر العنزي: معلمة علوم بدولة الكويت ومدرب معتمد في التنمية البشرية وعضو في جمعية علم النفس الكويتية.

Mental Health Dimensions Among Expatriate Students in Kuwait

Reem Ayed Mohammed Awad Shaher Al-Anazi
Science teacher in Kuwait

Abstract

The study aimed to identify the level of mental health and its dimensions among expatriate students in Kuwait, and to recognize statistically significant differences in the dimensions of (personal adjustment, social adjustment, and occupational adjustment). The study sample consisted of (55) expatriate female students in some schools in Kuwait. The modified mental health scale SCL-90-R was used after adjusting its psychometric characteristics to match the research sample, which consisted of (44) section distributed on dimensions of (personal adjustment, social adjustment, occupational adjustment). The study concluded to the low level of mental health of expatriate students, especially in the dimension of the students' personal adjustment.

Keywords: mental health, expatriation

المقدمة:

تُعد الصحة النفسية من أكثر المواضيع حيوية؛ لأن الصحة بشقيها النفسي والجسدي تعتبر أهم قيمة يسعي الفرد إلى توفير اقصى قدر منها حتى يظل فرداً فاعلاً ومتفاعلاً في مجتمعه الكبير، وعندما يمس موضوع الصحة بشقيها النفسي والجسدي شريحة المعلمين يكون الموضوع أكثر أهمية. وتفيد نتائج البحوث الحديثة بأن الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة العقلية والنفسية، يتصف سلوكهم بعدد من الخصائص أهمها: إدراك الواقع كما هو، والنظرة الواقعية إلى تحديات الحياة، وتقييم النفس بشكل متوازن، والعمل بما يتلاءم والقدرة العقلية (قاسم صالح، ٢٠٠٩).

وبما أن مفهوم الصحة النفسية قد نما وتطور مع تقدم علم الصحة النفسية، فبعد أن كانت الصحة النفسية تدل على معنى سلبي محدود وهو خلو الفرد من أعراض المرض النفسي، أو العقلي، فقد تطورت إلى مفهوم إيجابي أكثر شمولا، حيث أصبح هذا المفهوم مرتبطا بقدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه (الشواشرة وجيت، ٢٠١٧).

وفي هذا السياق ترى خوج (٢٠١٠) بأن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق نفسه مع ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات، مليئة بالحماس، ويرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين وأن يتوافق مع المجتمع.

ومن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسئولية مستغلاً طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي (Astor, Guerra & Van Acker, 2010).

كما أن هناك ثلاثة تصورات للصحة النفسية على مدار التاريخ الإنساني، التصور الأول ينظر هذا المدخل للصحة بصفتها غياب المرض، وهو المتعلق بنشوء أو سبب المرض، كالإعاقة والموت المبكر، لا وهذا التصور يعد كمدخل إلى الصحة البدنية أو النفسية، أما التصور الثاني فيرى الصحة بصفتها وجود قدرات إنسانية إيجابية وأداء جيد يحمى الفرد من المرض ويساعده على عيش حياة مثمرة، أما التصور الثالث فهو نموذج الحالة الكاملة والذي يعتمد على تصور الصحة ككل متكامل (الحياني، ٢٠١١).

وتسعي الصحة النفسية جاهدة إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحاني لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة، وبالتالي لا يمكن للعلم أن يحقق أهدافه

بعيدًا عن الصحة النفسية، ولا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة النفسية بعيداً عن العلم والمعرف (نبيل منصوري، ٢٠١٨، ص٩٦).

يُعتبَر المعلم محور العملية التعليمية، وأهمَّ شخصية في حياة التلميذ بعد والدَيه، فهو حجر الزاوية في العملية التعليمية كلها، وعليه يقع العبْء الأكبر في تحقيق الصحة النفسية لأبنائنا في المدرسة، فعندما يَلتحِق التلميذ بالمدرسة لأول مرة يُصبح المدرس في العديد من الأحوال ثالث الأشخاص الراشدين بعد الأب والأم في التأثير على مجرى حياته، ويُصبح المدرس هو الممثِّل الجديد للسلطة في نظر الطفل، ويعزِّز هذا الدورَ أن المدرس يقضي مع تلاميذه ساعات طويلة في الصفوف الدراسية الأولى، وأن التلميذ ينظر إلى معلمه باعتباره أكبر منه سنًّا، وأعلى منزلة، وأكثر معرفة، وأقوى جسمًا (فرغلي هارون، ٢٠١٣)

ويعُد المعلم والمشرف التربويّ من أهم الكوادر التربوية الداعمة والمعززة في هذا الجانب من أجل سلامة وصحة الطلبة النفسية، حيث تظهر آثار تلك الصحة من خلال نشاط الطلبة العقلي وتحصيلهم العلمي وهو ما يجعلنا واثقين من فاعلية الصحة النفسية للطلبة، حيث تجلب الراحة والسكينة الداخلية للطفل تجعله في حالة عطاء وتميز وتدفع به نحو الإبداع والتطوير وتجنبه كافة أشكال الصراعات والأمراض النفسية التي كثيراً ما يتعرض لها الطلبة خلال مسيرتهم التعليمية ومن أبرزها، الاكتئاب، الخمول، والكسل.

وقد تظهر مظاهر الصحة النفسية من عدمها على الطلبة من خلال السلوكيات الطلابية المرافقة لهم، كالضحك المفاجئ، البكاء، التنمر، الضرب، وغيرها... وتعد جميعها دلائل على تلك الصحة النفسية لدى الطالب ومدى امتلاكه وافتقاره لها. (بوفاتح، بن عون، ٢٠١٧م)

إن الطلبة المغتربين يواجهون مشكلات تعيق تحصيلهم الدراسي، كالصعوبات في التأقلم مع البيئة الجديدة المتمثلة في المشكلات الاجتماعية والتكيفية والأكاديمية (عقيل، ٢٠١٧)، بالإضافة إلى الضغط وعدم التوافق الثقافي الواقع على الطالب، فعندما ينتقل الطالب إلى بيئة اجتماعية وثقافية جديدة يشعر بالخوف من المجهول، وهذا الخوف يسبب القلق وعدم الأمان وعدم الشعور بالانتماء إلى هذه الثقافة والمجتمع الجديد (Gebregergis, 2018)

وحسب "تونيس وآخرون" (Nunes et al., 2017) كلما زاد ضغط التفاعل بين الطالب المغترب والسكان المحليين قل الضغط النفسي والإرهاق المعرفي الناتج عن التحيزات والغموض في البيئة الجديدة، حيث تسهم العلاقات الوثيقة في رفاهية الأفراد وتعزيز قدرة الطالب المغترب على التعامل بشكل جيد مع المطالب المقدمة من الثقافة الجديدة، وبالتالي تعزيز الراحة النفسية التي تؤدي إلى تكيف أفضل.

ويعرف الاغتراب بأنه ظاهرة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه، وانفصاله عن نفسه وعن الآخرين واحساسه بالقلق والاحباط ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، كما يشعر بعدم القدرة على التحكم في مجريات الأمور الخاصة به (نسيمة صالح ٢٠١١).

والاغتراب بوجه عام هو البعد عن الأهل والوطن، وقد استخدم اللفظ حديثاً في العلوم الاجتماعية لدلالة قصد إليها ماركس، عدها من أفكاره، وتتلخص في أن الفرد يمر أحياناً بأوضاع يفقد فيها نفسه، ويصبح غريباً أمام نشاطه وأعماله، ويكاد يفقد إنسانيته كلها، في حالة الاغتراب يستنكر الإنسان أعماله وينتقد شخصيته مما يدفعه إلى الثورة لكي يستعيد كيانه" (خليفة، ٢٠٠٣م، ص٣٠).

كما أن الطلبة المغتربين والذين جاءوا من بيئات مختلفة ومتعددة وقد اكتسبوا قيماً ومفاهيم واتجاهات مختلفة في تفاعلهم الحياتي وفي مراحلهم النمائية التي مروا بها، وما تتخللها من ضغوط حياتية وصراعات يومية. كما إن غياب العائلة إحدى المشكلات الاجتماعية التي تواجه الطلبة المغتربين وغياب الجو الأسري المناسب والحرمان العاطفي، واختلاف بعض القيم الاجتماعية، يمكنها أن تؤدي إلى إجهاض الطموح والآمال والأهداف؛ مما يؤثر بشكل أو بآخر في تغير شخصية الطلبة خاصة الصحة النفسية الذي يتجاوز أثره الأسرة والمجتمع بكل مؤسساته (نجوى عبدالباري وأخرون، ٢٠٢١، ص١٣١).

أجرى رسل (Russell, 2009) دراسة هدفت تعرف أكثر مشكلات الصحة النفسية التي يعاني منها طلاب المدارس العامة، حيث تم استخدام مقياس للصحة النفسية وطبق على عينة بلغت (٣٥٢) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة يعانون من مشكلات تتعلق بالمجال الأكاديمي أكثر من أي مجال آخر، كما أن الإناث يدركن المواقف على أنها ضاغطة ومسببة للمشكلات النفسية بدرجة أعلى مما هي لدى الذكور بسبب طبيعتهن الفسيولوجية والنفسية.

وهدفت دراسة جيلاني (Gilany, 2013) إلى تحديد مستوى الصحة النفسية لدى كل من طلبة الطب وطلبة القانون في جامعة المنصورة، حيث تم استخدام مقياس للصحة النفسية وطبق على عينة بلغت (٢٠٧٠) طالب وطالبة، وأشارت النتائج أن طلبة القانون كانوا أقل مستوى من الصحة النفسية من طلبة الطب، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية لدى كلا الكليتين.

وأجرى كاشيري (Kacire, 2016) دراسة في تركيا هدفت إلى الكشف عن أثر مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي على تصوراته حول الرضا العام. تكونت عينة الدراسة

من (٥٥١) طالباً من طلاب جامعة ديلسي يدرسون تخصصات الطب والتكنولوجيا والتعليم. وتم تطبيق مقياس الاغتراب ومقياس الرضا العام بالنسخة التركية، حيث بينت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعيين جاء متوسطاً، حيث فسر ما نسبته ٥٢% من تصورات الطالب العامة حول الرضا، وبينت الدراسة أن رضا الطلاب يزداد بتراجع شعورهم بالاغتراب واندماجهم بالمجتمع الجامعي.

وهدفت دراسة إبراهيم بني خالد (٢٠١٦) إلى قياس أثر برنامجي إرشاد جمعي في تحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من الطلاب المغتربين في دولة الكويت. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامجين الإرشاديين أظهرا فاعلية أكثر من عدم المعالجة في تحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية في القياسين البعدي والمتابعة. ولم تظهر هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين على مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين البعدي والمتابعة.

وأجرى أبو طالب (٢٠١٧) دراسة هدفت الكشف عن أبعاد الصحة النفسية المتكاملة لدى عينة التلاميذ، وطبق برنامج الصحة النفسية المتكاملة على عينة من تلاميذ أحد فصول الصف الثالث الإعدادي بمدرسة الحرية النموذجية كمجموعة تجريبية (ن (٣٠) من الذكور والإناث بالتساوي و (٣٠) تلميذاً كمجموعة ضابطة من فصل آخر بالمدرسة من الذكور والإناث بالتساوي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الضابطة، وبين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج تنمية الصحة النفسية المتكاملة، وذلك علي مقياس الصحة النفسية المتكاملة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصحة النفسية المتكاملة.

وأشار (Panagiotis, 2017) في دراسته عن الصحة النفسية للمغتربين أنه بين عامي ٢٠١٤ و ٢٠١٦، زادت نسبة الاكتئاب والقلق لدى المغتربين في أوروبا بنسبة (٣٣)، تليها منطقة الشرق الأوسط بنسبة (٢٨%) والأمريكتان بنسبة (٢٦%)، وجنوب شرق آسيا بنسبة (١٩) وكانت النساء المغتربات اللواتي تراوحت أعمارهم بين ٣٠ و٤٩ سنة أكثر طلبا للدعم النفسي وفسر الباحث زيادة هذه الاضطرابات بسبب غياب شبكة العائلة والأصدقاء خاصة في الوطن العربي كما أكد على ضرورة اتباع مناهج أكثر وقائية، وتقديم حلول نفسية لمواجهة الضغوط الحياتية التي تواجه المغتربين.

كما هدفت دراسة (الركيبي، ٢٠١٩) إلى تعرف درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم، وأظهرت النتائج إن درجة توافر

أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظرهم كان بدرجة متوسطة، جاء مجال بُعد تحقيق الذات بالرتبة الأولى بينما جاء مجال بُعد الصحة الجسمية في الرتبة الأخيرة.

هدفت دراسة (الوعيل،٢٠٢١) إلى تعرف علاقة أبعاد الصحة النفسية بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره في المملكة العربية السعودية، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج كان أبرزها وجود مستوى معتدل من الصحة النفسية لدى عينة الدراسة من طالبات الجامعة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المرتفعات التحصيل الأكاديمي، والطالبات المنخفضات التحصيل الأكاديمي في متوسط درجات باقي ابعاد مقياس الصحة النفسية (القدرة على التفاعل الاجتماعي، النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة، التحرر من الأعراض العصابية ،البعد الإنساني والقيمي).

وهدفت دراسة (الوعيل،٢٠٢١) إلى تعرف التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدي طالبات كلية التربية، وذلك على عينة من (٢٠١) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة للعام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠. وطبق مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل عبدالمطلب القريطي وعبدالعزيز الشخص (١٩٩٨). واستخدمت الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون، واختبارات) لدلالة الفروق بين المجموعات. وتم التوصل للنتائج التالية: وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (٧٧,١٦)، ومستوى معتدل من الصحة النفسية حيث بلغ المتوسط (٦٤,٥٤). كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفكير الايجابي والصحة النفسية دالة عند مستوى (٠,٠١).

هدفت دراسة أمل الشلاحي وعثمان الخضر (٢٠٢١) إلى فحص العلاقة بين الذكاء الثقافي والاكتئاب، ودور الغربة باعتبارها متغيرا مع بينهما، والكشف عن الفروق بين الطلبة المغتربين وغير المغتربين في كل من الذكاء الثقافي وأبعاده والاكتئاب، والتحقق من العلاقة بين مدة الإقامة في الغربة والذكاء الثقافي وأبعاده لدى الطلبة المغتربين، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة، لكنها دالة إحصائية بين الذكاء الثقافي الكلي وأبعاده ما وراء المعرفي والمعرفي والدافعي من جهة، والاكتئاب من جهة أخرى، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الثقافي السلوكي والاكتئاب، كما تبين أن الغربة تلعب دورا باعتبارها متغيرا معه في العلاقة بين الذكاء الثقافي والاكتئاب، في حين وجين فروق جوهرية في الذكاء الثقافي الكلي وأبعاده، حيث كان متوسط درجات الطلبة المغتربين أعلى من متوسط

درجات الطلبة غير المغتربين، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروتي في الاكتئاب بين الطلبة المغتربين وغير المغتربين، غير أنها وجدت علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين مدة الإقامة والذكاء الثقافي الكلي وتعديه المعرفي والسلوكي.

هدفت دراسة نجوى عبد الباري وأخرون (٢٠٢١) إلى بحث العلاقة بين الاغتراب النفسي ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الطلاب المغتربين بالمدن الجامعية"، علي عينة ٢٢٢ مفردة طالباً وطالبة وهم الذين تم تطبيق أدوات البحث عليهم. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة: أنه لا توجد فروق بين الطلاب المغتربين حسب الجنس في درجة الاغتراب النفسي وتم قبول الفرض الأول والثاني والثالث والرابع، بينما تم رفض قبول الفرض الخامس والسادس والسابع والثامن من فروض الدراسة . كما أوصت الدراسة: بزيادة الاهتمام بتنمية الوعى لدى المغتربين في المدن الجامعية، والعمل علي زيادة الخدمات ووسائل الترفيه المختلفة وإجراء المزيد من الدراسات حول الاغتراب النفسي لدى فئات أخرى من المجتمع في ضوء عوامل لها علاقة بتزايد الاغتراب النفسي بهدف إيجاد الحلول المناسبة للعوامل والمسببات وبناء برامج إرشادية لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلبة وأجراء بحوث تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض الجوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يواجه الطالب المغترب العديد من التحديات المتمثلة في التكيف مع البيئة الجديدة، كالتحديات الأكاديمية (الخوف من الفشل الدراسي في بيئة تعليمية غير مألوفة، والقلق والمخاوف المتعلقة بالكفاءة)، والتحديات الشخصية (الحنين إلى الوطن، والحفاظ على احترام الذات، والشعور بالوحدة)، والقضايا الاجتماعية – الثقافية (فهم واستيعاب القواعد الاجتماعية للبلد الجديد، ونقص الدعم الاجتماعي)(Rice et al, 2012) .

بالإضافة إلى تعرض الطالب إلى العديد من الضغوط النفسية الناتجة عن اختلاف ثقافة بلد الغربة عن ثقافة بلده الذي نشأ وترعرع فيه، وبالتالي يتعرض الطالب إلى مشكلات ناتجة عن هذا الاختلاف الثقافي، وذلك لعدم القدرة على الانسجام مع الثقافة الجديدة (هلال وجاسم، ٢٠١٧).

وطبيعة عمل الباحثة كمعلمة لعب دوراً هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للطالبة فهي دائمة التأثير في الطالبة منذ دخولها المدرسة حتى خروجها وهي نموذج سلوكي حي تحتذيه الطالبة وتتقمص شخصيتها وتقلد سلوكها وهي ملقنة علم ومعرفة تنمي معارف الطالبات وهي موجهه سلوك تصحح سلوك الطالبات إلى الأفضل.

وبعد تطلع الباحثة على الدراسات السابقة والإطار النظري وبحسب عملها مع الطلبة المغتربين والتطلع إلى صحتهم النفسية وتعرف أبعاد الصحة النفسية لديهم وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الآتي:

ما أبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

١- ما مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت؟

٢-هل يوجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية في أبعاد (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني)؟

أهداف الدراسة:

١- تعرف أبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت.

٢-الكشف على الفروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة لدرجة أبعاد الصحة النفسية (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني) لدى الطلبة المغتربين في الكويت.

أهمية الدراسة:

١. إلقاء الضوء على أهمية الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين.

٢. إثراء الأدب التربوي بمزيد من الإطار نظري حول الصحة النفسية، مبني على أساس البحث العلمي والدّراسة الموضوعية، وإمكانية الاستفادة منه من الباحثين، والمرشدين، وغيرهم.

٣. إلقاء الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم الطلبة المغتربين التي لم تلاق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين في العالم العربي بشكل عام وفي الكويت على وجه الخصوص.

٤. قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تحسين مستوي الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين.

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت هذه الدراسة على موضوع أبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت الدّراسة على المدارس الحكومية المتوسطة في محافظة الفروانية.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدّراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

- **الحدود البشرية:** اقتصرت على طالبات المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية في محافظة الفروانية.

المحددات: يتحدد تعميم النتائج في ضوء الخصائص السيكومترية للأداة "الصدق والثبات" وموضوعية استجابة أفراد عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية هي حالة ثابتة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا من النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية مع نفسه ومع الآخرين ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ولديه القدرة على مواجهة مطالب الحياة، إلى جانب الشخصية المتكاملة والسوية (زهران، ٢٠٠١).

وتقاس إجرائيا في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب المغترب على مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الغربة هي الرحيل والبعد عن الوطن والآخرين (الأقداحي، ٢٠١٢)، وغالبًا تشير إلى المشاعر السلبية المرافقة للانقطاع عن الأهل والأجواء المعتادة، ويتغرّب الإنسان عادةً من أجل الدراسة أو العمل.

المغترب هو ذلك الشخص الذي يقيم بشكل مؤقت أو دائم في بلد غير بلده الأصلي، وعرفة (Castres, 2013) بأنه الشخص الذي يعيش خارج وطنه (اكسفورد) وتعرفه الباحثة بأنهم الطلبات الذين يدرسون بمدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت من جنسيات مختلفة.

الإطار النظري:

الصحة النفسية:

الصحة النفسية تعددت مفاهيم الصحة النفسية وفقًا لاختلاف النظريات النفسية والأطر الفكرية التي تبناها الباحثون، إلا أننا نجد اتفاقا ملموسًا بين العلماء على أهم الدعائم التي تقوم على أساسها. وعليه يتميز مفهوم الصحة النفسية بالاستمرارية والنسبية، ويتأثر بالأطر الثقافية للمجتمعات، ويؤكد إلى أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً، فهي ليست ثابتة إما تتحقق أو لا تتحقق، وإنما هي حالة دينامية متحركة ونسبية تتغير من فرد إلى آخر، ولدى الفرد ذاته من وقت إلى آخر كما تختلف معاييرها تبعًا لمراحل النمو التي يمر بها الفرد، وتتغير تبعا لتغير الزمان وتغير المجتمعات (نبيل منصوري، ٢٠١٨، ص٩٨).

عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة في دستورها على أنها: حالة من الرفاه الجسدي والعقلي والاجتماعي الكامل وليست مجرد غياب المرض أو العجز. من الآثار المهمة لهذا التعريف أن الصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية أو الإعاقات،

بالتالي الصحة النفسية وفق منظمة الصحة العالمية هي حالة من الرفاه يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، كذلك يمكنه العمل بشكل منتج، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه (منظمة الصحة، ٢٠٢٢).

وأيضاً منظمة الصحة العالمية (WHO) هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد".

وعرفها التميمي (٢٠١٣، ص٢٠). بأنها حالة يكون الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته واستثمار طاقات، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا، والصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض.

بينما يرى عبد الله (٢٠١٣، ص٢٦) الصحة النفسية بأنها " حالة من الاتزان النفسي تتجلى بتكامل الشخصية والتخطيط لمستقبلها وحل مشكلاتها والتكيف مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي".

مفهوم الصحة النفسية عند بعض مدارس علم النفس:

المدرسة السلوكية:

من المبادئ الأساسية التي تركز عليها النظرية السلوكية هو أن معظم سلوك الفرد متعلم، فالفرد يتعلم السلوك السوي (المتوافق) وغير السوي (غير المتوافق) وبالتالي يمكن تعديل السلوك المتعلم (زهران ٢٠٠٥). وتبعاً لهذه النظرية تخضع الصحة النفسية لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلائم ثقافة مجتمعة فهو في صحة نفسية سلمية، أما إذا فشل في اكتساب عادات مجتمعه ساءت صحته النفسية (الشمري ٢٠١٣) ومن هنا نرى أن الصحة النفسية تكمن في إكساب الفرد عادات مناسبة تساعده على التعامل مع الآخرين، ومواجهة المواقف واتخاذ القرارات المناسبة (أبو كويك، ٢٠٠٩).

النظريات الوجودية:

وتعني أن يعيش الإنسان وجوده وأن يدرك معنى الوجود ويدرك إمكانياته ويكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، ويدرك نقاط ضعفه ويتقبلها، ويدرك متناقضات الحياة، وينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليكون إطاراً مرجعياً له في حياته (الشمري، ٢٠١٣).

مدرسة التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن المرض النفسي ينتج عن عدم القدرة على مواجهة مطالب الحياة المحيطة به ومطالبة الشخصية فيستبدلها بأساليب غير مقبولة، أما كارين هورني فأشارت إلى أن الشعور بالقلق هو الدافع وراء المرض النفسي وأن كل اضطراب في السلوك يرتبط باضطراب العلاقات الإنسانية مع الآخرين (علاء الدين كفافي، ٢٠٠٦).

تمثل الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور في تحقيق الفرد للإنسانية تحقيقاً كاملاً، سواء من خلال تحقيق حاجاته النفسية كما عند ماسلو (Maslow,1908-1970) أو من خلال المحافظة على الذات كما عند روجرز (Rogens,1902- 1995) ويرجع الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية إلى اختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم، ويؤكد الإنسانيون على وجوب توجيه الدراسات النفسية على الفرد السليم، حيث أن الفرد قادر على إدراك ذاته وإدراك الطرق التي يتكيف فيها مع البيئة والمنسجمة. مع أفعاله وذاته والتي تعد انعكاسات لإدراكه لذاته (يونس، ٢٠٠٧).

ونلاحظ من خلال عرض النظريات السابقة عدم اتفاق العلماء والمنظرين في تحديد مفهوماً عاماً وشاملاً للصحة النفسية وهذا دليل على أن مفهوم الصحة النفسية أمر نسبي يتفاوت تعريفه بين العلماء والمنظرين كما ويتأثر بالإطار المعرفي والثقافي للباحث، حيث تجلى لدى مدرسة التحليلي النفسي في خلو الفرد من النقص العضوي والشعور بالقلق كما أولت أهمية خاصة لعملية التنشئة الاجتماعية في حين أكدت المدرسة السلوكية على أن الاضطراب النفسي هو سلوك متعلم، وأضافت النظريات الإنسانية إلى أن اختلاف الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يعود إلى اختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيته (الوعيل، ٢٠٢١، ص١٦٩).

مؤشرات الصحة النفسية:

تعني تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته والتحرر من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق ويمكن إجمال هذه المؤشرات فيما يلي (دايلي ٢٠١٨؛ Becker and Kleinman, 2013):

١. **القدرة على التفاعل الاجتماعي:** مقدرة الفرد على عقد الصدقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.
٢. **الشعور بالكفاءة والثقة في النفس** ويعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفر ما لديه من إمكانات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.

٣. **القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة:** ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.
٤. **البعد الإنساني والقيمي:** تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.
٥. **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:** المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً.

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

أ- الشعور بالسعادة مع النفس:

ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من مسرات الحياة واشباع الدوافع والحاجات النفسية الاساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه مسامح نحو الذات وتقبلها والثقة فيها وتنمية مفهوم موجب للذات وتقديرها (حامد زهران، ٢٠٠٥، ص ١٣).

ب- التوافق:

ويتضمن التوافق الشخصي الذي يشمل الرضا عن النفس والاجتماعي الذي يشمل التوافق الزواجي والاسري والمدرسي والتوافق المهني(هناء موساوي، ٢٠١٨، ص٦١).

ج- تحقيق الذات واستغلال القدرات:

ودلائل ذلك فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والطاقات وتقبل نواحي القصور والحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدا الفروق الفردية، واستغلال القدرات والامكانات الى اقصى حد ممكن ووضع اهداف ومستويات الطموح وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح والكفاية والرضى عن الذات (هناء موساوي، ٢٠١٨، ص٦٢).

د – الشعور بالسعادة نحو الآخرين:

ودلال ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والسعادة الاسرية والتضحية من اجل الاخر والتعاون وتحمل المسؤولية (مروان دياب ، ٢٠٠٦، ص ٤٢).

هـ- الاتزان الانفعالي:

ويعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما ان ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة دليل هو علامة الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي ذلك ان تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي (صبرة محمد، أشرف شريت، ٢٠٠٥، ص ٥٢).

و- التكامل النفسي:

ويتجسد من خلال الداء الوظيفي المتكامل والمتناسق للشخصية ككل (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحو ومظاهر النمو العادي (حامد زهران، ١٩٩٧، ص١٣).

الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدّراسة وذلك للإجابة على التساؤلات التي قدمتها الدراسة، ويقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة وتشخيصها كما هي عليه في الواقع للوصول إلى النتائج، فهو المنهج الأكثر مناسبة واستخداما لمثل هذه الدراسات، إضافة إلى سهولة فهم الظاهرة وفق هذا المنهج وبالتالي سهولة تفسيرها.

مجتمع الدراسة:

تم تطبيق الدّراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م على طالبات المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية في دولة الكويت والبالغ عددهم (٥٥) طالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٥٥) طالبة من المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية في المنطقة التعليمية في دولة الكويت وذلك بنسبة (٦٠) من مجتمع الدراسة.

أدوات الدراسة:

مقياس الصحة النفسية المعدل SCL - 90 –R أعداد (Leonard, R. et.al, 1992) تعريب (أبو هين، ١٩٩٢).

وقد تم ضبط الخصائص السيكومترية للمقياس لتتناسب عباراته مع هدف البحث مع خصائص العينة كالتالي:

(٢-١) صدق المعاملات الفرعية:

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية الخاصة بالمقياس وذلك عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١) معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	٠.٩٤٩	0.01
التوافق الاجتماعي	٠.٩١٨	0.01
التوافق المهني	٠.٦٤٣	0.01

(٣-١) الاتساق الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك حسب الجدول (٢).

جدول (٢)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

التوافق الشخصي		التوافق الاجتماعي		التوافق المهني	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٤٤٥	٤	٠.١٤٩	٩	٠.٢١١
٢	٠.٢٢٦	٥	-٠.٠٦٧	١٠	-٠.٠٧٢
٣	٠.٥٠٨	٧	-٠.٠١٠	١٩	٠.٥٧١
٦	٠.٣٣٥	٨	٠.٣٤٥	٢٤	-٠.١٣٤
١٢	٠.٤١٣	١١	٠.٥٤٧	٣١	٠.١٨٨
١٣	٠.٤٩٧	١٤	٠.٣٣١	٣٥	-٠.٠٥٧
١٥	٠.٥٤٩	٢٠	٠.٦١٢	٤٠	٠.٢٣٢
١٦	٠.٥٤٥	٢٢	٠.٧٣٥	٤٤	٠.٢٤٢
١٧	٠.٢٦٩	٢٣	٠.٣٤٥	٥٢	٠.٢٢٥
١٨	-٠.٣٦٨	٢٦	-٠.١٠٠	٥٣	٠.٦٩٩
٢١	-٠.٨٦	٢٧	٠.٤٨٣	٥٤	٠.٣١٠
٢٥	٠.٦٣٠	٤٥	٠.٦٨٢	٥٥	٠.٣٩٢
٢٨	٠.٢٧٠	٤٨	٠.٣٩٢	معامل الارتباط للبعد كامل = ٠.٦٢٤	
٢٩	٠.٣٣٠	٤٩	٠.٨٠٤		
٣٠	٠.١٣٧	معامل الارتباط للبعد كامل= ٠.٧٠١			
٣٢	٠.٣٤٤				
٣٣	٠.٤٦٢				
٣٤	-٠.٢٧٦				
٣٦	٠.٧٧٤				
٣٧	٠.٨٠٨				
٣٨	٠.٢٨٦				
٣٩	-٠.٢٢٢				
٤١	٠.٥٠٥				
٤٢	٠.٠٤٠				
٤٣	-٠.١٩٢				
٤٦	٠.٤٤٠				
٤٧	٠.٠٣٠				

التوافق الشخصي		التوافق الاجتماعي		التوافق المهني	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٥٠	٠.٥٦٣				
٥١	٠.٣١١				
	معامل الارتباط للبعد= ٠.٦٩٨				

يتضح من الجدول (٢):

- جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وهذا يعني اتساق داخلي و صدق جميع عبارات المقياس.

ثانيًا- حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

١. تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل وقد حصل المقياس على معامل ثبات (٠.٧١٧) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

٢. تم حساب معاملات ألفا كرونباخ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية ككل وقد كانت النتيجة كالتالي:

جدول (٣) معامل ارتباط ألفا كورنباخ

لكل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

التوافق الشخصي		التوافق الاجتماعي		التوافق المهني	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٦٨٦	٤	٠.٧٠٢	٩	٠.٦١٣
٢	٠.٦٩٣	٥	٠.٧١٧	١٠	٠.٦٣٨
٣	٠.٦٨٦	٧	٠.٧٠٧	١٩	٠.٥٦٩
٦	٠.٦٨٩	٨	٠.٦٩٢	٢٤	٠.٦٥٢
١٢	٠.٦٨٥	١١	٠.٦٨٥	٣١	٠.٦١٦
١٣	٠.٦٨١	١٤	٠.٦٨٤	٣٥	٠.٦٤٢
١٥	٠.٦٩١	٢٠	٠.٦٧٥	٤٠	٠.٦١١
١٦	٠.٦٧٧	٢٢	٠.٦٦٧	٤٤	٠.٦٠٩
١٧	٠.٦٩٠	٢٣	٠.٦٩٢	٥٢	٠.٦١٥
١٨	٠.٧٠٦	٢٦	٠.٧١١	٥٣	٠.٥٣٩
٢١	٠.٧٠٤	٢٧	٠.٦٧٣	٥٤	٠.٦٠٦
٢٥	٠.٦٨٤	٤٥	٠.٦٦٩	٥٥	٠.٥٩٨
٢٨	٠.٦٩١	٤٨	٠.٦٨١	معامل الارتباط للبعد كامل = ٠.٦٢٤	
٢٩	٠.٦٨٨	٤٩	٠.٦٥١		
٣٠	٠.٦٩٨	معامل الارتباط للبعد كامل= ٠.٧٠١			
٣٢	٠.٦٩٠				
٣٣	٠.٦٨٦				
٣٤	٠.٧٠٩				

التوافق الشخصي		التوافق الاجتماعي		التوافق المهني	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٣٦	٠.٦٧٧				
٣٧	٠.٦٦٦				
٣٨	٠.٦٩٠				
٣٩	٠.٧١٠				
٤١	٠.٦٧٩				
٤٢	٠.٦٩٩				
٤٣	٠.٧٠٨				
٤٦	٠.٦٨٢				
٤٧	٠.٦٩٩				
٥٠	٠.٦٨٤				
٥١	٠.٦٨٩				
	معامل الارتباط للبعد= ٠.٦٩٨				

- يتضح من الجدول (٣) أن: معامل الارتباط للعبارات (١٨– ٢١– ٣٤– ٣٩– ٤٣) في البعد الشخصي، ومعامل الارتباط للعبارات (٥– ٧– ٢٦) للبعد الاجتماعي، ومعامل الارتباط للعبارات (١٠– ٢٤– ٣٥) للبعد المهني ، أكبر من معامل الارتباط للبعد الذي تنتمي إليه ومعامل ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه قليل جداً وهو ما يوضحه الجدول (٢) ، ولهذا تم حذف هذه المفردات ليزداد معامل ألفا للبعد وللمقياس ككل، وبهذا يصبح عدد مفردات المقياس بعد حذف العبارات غير الثابتة = (٤٤) عبارة.
- يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل ألفا كرونباخ للعبارات أقل من قيمتها للبعد الذي تنتمي إليه وهذا يعني تحقق شرط الثبات لمقياس الصحة النفسية والذي يتكون من (٤٤) عبارة يجيب عليها المفحوص باختياره بديل واحد فقط من أربع بدائل، وتتراوح الدرجات ما بين (١) لا تنطبق و(٤) تنطبق بدرجة كبيرة.

نتائج الدراسة:

١– للإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت؟

لتعرف مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين تم تقسيم مجموع درجات مقياس الصحة النفسية إلى فترات متجانسة وتم توزيع استجابات أفراد العينة على هذه الفترات وحساب التكرارات في كل فترة و الجدول (٤) يوضح نتائج الاختبار:

جدول (٤) توزيع تكرارات استجابات أفراد العينة على فترات مقياس الصحة النفسية

الفترات	التكرارات	النسبة المئوية
٠-٤٣.٥	٠	٠%
٤٣.٦-٨٨	٠	٠%
٨٨.١-١٣٢.٥	١٦	٢٩%
١٣٢.٦-١٧٦	٣٦	٦٥.٥%

يتضح من الجدول (٤) ان عدد أفراد العينة الواقعين في الفترتين الأولى والثانية وهما الأقل في الدرجات يساوي (٠) وهذا يعني عدم وجود أي فرد من أفراد العينة يتمتع بصحة نفسية جيدة أو متوسطة، وبالنظر إلى الفترتين الثالثة والرابعة نجد تمركز أفراد العينة بينهما، ونجد تفوق الفترة الأخيرة وهي الأعلى في الدرجات بنسبة (٦٥.٥%) وهذا يعني تدني مستوى الصحة النفسية عند الطلبة المغتربين.

٢- للإجابة عن السؤال الثاني: **هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في أبعاد (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني)؟**

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصحة النفسية وتم ترتيبها تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية وذلك حسب الجدول (٥).

جدول (٥) الترتيب التنازلي للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الصحة النفسية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
التوافق الشخصي	٧٢.٣٣	٥.٥٥	كبير
التوافق الاجتماعي	٣٢.٧٣	٢.٨٩	متوسط
التوافق المهني	٢٥.٥١	٢.٤٦	متوسط
المقياس كامل	١٣٠.٥٦	٨.٩٣١	كبير

بالنظر إلى الجدول (٥) نجد أن بعد التوافق الشخصي هو الأعلى من حيث المتوسط الحسابي حيث حصل على متوسط (٧٢.٣٣) وانحراف معياري (٥.٥٥) يليه البعدين الاجتماعي ثم المهني على الترتيب.

وبالنظر إلى التدرج في التقييمات الخاصة بعبارات المقياس نجدها تتراوح ما بين (١= لا تنطبق) وَ(٤= تنطبق بدرجة كبيرة)، وهذا يعني أن حصول أفراد العينة على درجات عالية يعبر عن مستوى أقل في الصحة النفسية، والعكس صحيح.

وبهذا يكون بعد التوافق الشخصي ــ وهو الأعلى في المتوسط الحسابي ــ هو البعد الأكثر تأثراً بالاغتراب عند الطالبات من أفراد العينة، يليه البعد الاجتماعي ثم البعد المهني.

وسوف نعرض في الأسطر التالية النتائج على مستوى الأبعاد:

البعد الأول– التوافق الشخصي:

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمفردات بعد التوافق الشخصي والذي جاء في المرتبة الأولى ضمن أبعاد الصحة النفسية للطلبة المغتربين، كما في الجدول (٦).

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد التوافق الشخصي

الرتبة	م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
	٤٧	لدي رغبة في الصراخ ورمي الأشياء	٣.٣٥	٠.٤٨٠	كبير
٢	٢٣	أشعر بالحزن الشديد	٣.٠٥	٠.٥٥٨	كبير
٣	٣٢	أشعر بصعوبة في التنفس	٣.٠٥	٠.٤٨٨	كبير
٤	٣٥	اشعر بأنني مقبوض أو ممسوك أو مقيد	٣.٠٥	٠.٢٢٩	كبير
٥	٥٠	لدي أفكار بأنني يجب أن أعاقب	٣.٠٥	٠.٤٤٨	كبير
٦	٤٦	أشعر بالضيق والرغبة في الحركة دائماً	٣.٠٤	٠.٧١٩	كبير
٧	٣٦	أشعر بضعف عام في أجزاء جسمي	٣	٠.٤٧١	كبير
٨	٣٠	أخاف من السفر	٢.٩٦	٠.١٨٩	متوسط
٩	٢٥	أشعر بالغثيان واضطرابات المعدة	٢.٩٥	٠.٤٠٥	متوسط
١٠	٤٢	أعاني من النوم المتقطع	٢.٩٣	٠.٥٣٩	متوسط
١١	٣٨	أخاف أن أخرج من البيت	٢.٩١	٠.٢٩٠	متوسط
١٢	٨٧	أشعر بالتوتر	٢.٨٩	٠.٦٨٥	متوسط
١٣	٣٣	لدي رغبة دائمة في البكاء	٢.٨٧	٠.٦٦٨	متوسط
١٤	٣٢	أعاني من فقدان الشهية	٢.٨٥	٠.٦٢١	متوسط
١٥	٣٨	أخاف من الموت	٢.٨٤	٠.٦٠١	متوسط
١٦	٣٦	أشعر بالخوف فجأة بدون سبب	٢.٨٢	٠.٧٢٢	متوسط
١٧	٥٣	لدي شعور بالذنب	٢.٨٠	٠.٦٢١	متوسط
١٨	٢٨	لدي صعوبة في النوم	٢.٨٠	٠.٥٥٨	متوسط
١٩	٣٧	لا أستطيع التحكم في غضبي	٢.٨٠	٠.٦٧٨	متوسط
٢٠	٢٩	لدي صعوبة في اتخاذ قرار	٢.٧٨	٠.٦٥٨	متوسط
٢١	٦	لدي صعوبة في تذكر الأشياء	٢.٧٦	٠.٥٤٣	متوسط
٢٢	٢	أشعر بالعصبية الشديدة والارتعاش	٢.٧٦	٠.٥٤٣	متوسط
٢٣	٣٣	أشعر بصعوبة في التفكير	٢.٧٦	٠.٥١٧	متوسط
٢٤	٢٨	لدي صعوبة في النوم	٢.٧٥	٠.٤٤٩	متوسط

يلاحظ من الجدول (٦) أن الفقرات (٤٧–٢٣–٣٢–٣٥–٥٠–٤٦–٣٦) جاءت بدرجة كبيرة وهي الأعلى في المتوسط الحسابي، وهذا يعني أن فرد العينة يشعر بالرغبة في رمي الأشياء والصراخ والرغبة في البكاء والضعف العام في الجسم مع صعوبة في التنفس وهي كلها أعراض تظهر مشاكل في الحالة النفسية وصعوبة في التوافق الشخصي.

البعد الثاني– التوافق الاجتماعي:

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمفردات بعد التوافق الاجتماعي والذي جاء في المرتبة الثانية ضمن أبعاد الصحة النفسية للطلبة المغتربين، كما في الجدول (٧)

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد التوافق الاجتماعي

الرتبة	م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	٢٢	أشعر بأن الأخرين لا يفهمونني	٣.٢٢	٠.٤١٧	كبير
٢	٢٣	أشعر بأن الآخرين غير ودودين معي	٣.١٣	٠.٣٣٦	كبير
٣	٨	أخاف من الأماكن العامة والتجمعات	٣.١٣	٠.٣٣٦	كبير
٤	٤٥	أشعر بأن الأخرين لا يقدرون عملي	٣.٠٤	٠.٤٢٩	كبير
٥	٣٣	لا أستطيع أن أثق بالآخرين	٣.٠٢	٠.٣٠٤	كبير
٦	٤	لدي الرغبة في التنمر على الآخرين	٢.٩٦	٠.١٨٩	متوسط
٧	٢٠	أشعر بالوحدة حتي عندما أكون مع الناس	٢.٩٥	٠.٤٠٥	متوسط
٨	٤٩	أشعر بأن من حولي يستغلونني	٢.٩٣	٠.٥٣٩	متوسط
٩	٤٨	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	٢.٨٩	٠.٦٢٩	متوسط
١٠	٢٧	أشعر بأنني مراقب من الآخرين	٢.٨٠	٠.٦٢١	متوسط
١١	٣٤	أشعر بالخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	٢.٦٧	٠.٧٩٥	متوسط

نلاحظ من الجدول (٧) حصول العبارات (٢٢-٢٣-٨-٤٥-٣٣) على أعلى متوسطات حسابية وقد جاءت بدرجة كبيرة حيث نتبين منها ان فرد العينة تشعر بأن الآخرين لا يفهمونها وأنهم غير ودودين معها وهذا تخاف من التواجد في التجمعات والأماكن العامة وهي لهذا ليست لديها ثقة في من حولها.

البعد الثالث- التوافق المهني:

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمفردات بعد التوافق المهني والذي جاء في المرتبة الثالثة ضمن أبعاد الصحة النفسية للطلبة المغتربين، كما في الجدول (٨).

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد التوافق المهني

الرتبة	م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	٤٤	أشعر كأن كل الأعمال تحتاج إلى مجهود كبير	٣.١٥	٠.٦٢١	كبير
٢	٩	ليس لدي طاقة لإنجاز أي عمل	٣	٠.٧٩٣	كبير
٣	٥٢	ليست لدي رغبة في الاستمرار في دراستي	٢.٩١	٠.٣٩٨	متوسط
٤	٥٥	لا أهتم إذا قل مستواي الدراسي عن السابق	٢.٨٩	٠.٤٥٨	متوسط
٥	٥٤	لا أستطيع إنهاء التكليفات المدرسية مهما كانت بسيطة	٢.٨٧	٠.٤٣٣	متوسط
٦	٥٣	لا أستطيع الاستمرار في مذاكرة جميع دروسي	٢.٨٠	٠.٦٧٨	متوسط
٧	٤٠	أعيد نفس الأعمال مرات كثيرة	٢.٧٥	٠.٥٥٢	متوسط
٨	٣٩	ألوم نفسي دائما على أعمالي	٢.٦٩	٠.٥٧٣	متوسط
٩	٣٣	أنسى بعض او كل ما أدرسه	٢.٤٥	٠.٦٠٣	متوسط

نلاحظ من الجدول (٨) حصول العبارات (٧- ٩) على أعلى متوسط حسابي وعلى درجة كبير، حيث أن فرد العينة تشعر بصعوبة في انجاز الأعمال ولكن فيما يخص التحصيل

الدراسي فالدرجات كانت متوسطة وهذا يدل على تأثير متوسط للحالة النفسية على الأداء المهني للطلبة.

مناقشة النتائج والتوصيات:

أولاً– مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت؟

أظهرت النتائج الإحصائية وقوع أغلب استجابات أفراد العينة بين (١٣٢.٦ و ١٧٦) وذلك بنسبة (٦٥.٥%) وهي نسبة مرتفعة تظهر تدني مستوى الصحة النفسية عند الطلبة المغتربين، وهذا يتفق مع دراسة (لمين، ٢٠١٣) ودراسة (مروان، ٢٠١٩) ودراسة (الزحيلي، ٢٠١٦)، وخاصة دراسة (كاشيري، ٢٠١٦) التي أكدت أن مستوى الصحة النفسية يزداد بتقليل الاغتراب لدى الطلبة.

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في أبعاد (التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني)؟

أظهرت النتائج الإحصائية أن المتوسط الحسابي لبعد التوافق الشخصي هو الأعلى وهذا يعني أن الصحة النفسية للطلبة المغتربين هي أقل ما يكون في جانب التوافق الشخصي حيث أظهرت النتائج أيضاً ارتفاع في المتوسط الحسابي لمفردات مثل الشعور بالرغبة في رمي الأشياء والصراخ والرغبة في البكاء وغيرها من الأعراض التي تؤكد هذه النتيجة، وقد اختلفت دراسة (رسل، ٢٠٠٧) مع هذه النتيجة حيث أكدت الدراسة على أن أكثر المشكلات النفسية تتعلق بالمجال الأكاديمي، ولكن الدراسة اتفقت مه الدراسة الحالية على أن الإناث هن الأكثر تأثراً بالمشكلات النفسية.

التوصيات:

وبناء على النتائج توصي الباحثة:

١. ضرورة تفعيل دور الاخصائية الاجتماعية والنفسية في المدارس.
٢. عمل حملات توعية بين المعلمات في المدارس التي يتواجد بها طالبات مغتربات.
٣. تصميم برامج علاجية نفسية تستهدف تقليل الاغتراب النفسي عند الطلبة.
٤. دمج المغتربات في المجتمع المدرسي المحيط وتعرف مشكلاتهم ومساعدتهم في حلها وذلك لرفع مستوى الصحة النفسية لهم.

البحوث المقترحة:

١. برنامج إرشادي لتقليل الاغتراب النفسية لدى الطلبة المغتربين في الكويت.
٢. الآثار النفسية للاغتراب على الطلبة المغتربين.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

أبو طالب، هشام (٢٠١٧). قياس وتنمية الصحة النفسية المتكاملة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، **عالم التربية، ١٨(٥٨) ١-١٨.**

أبو كويك، باسم(٢٠٠٩). الدافع للإنجاز وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة المعلمين بجامعة الأزهر بغزة، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة، (٧٠)، ٢٤٠-٢٧٠.

الأقداحي، هشام محمود (٢٠١٢) **قضايا الاغتراب في الفكر السياسي والاجتماعي**. مؤسسة شباب الجامعة.

بوفاتح، محمد، بن عون، عائشة(٢٠١٧). جودة البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الاغواط، **مجلة دراسات نفسية وتربوية**، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ١٨، ١١٣-١٢٨.

الحياني، صبري (٢٠١١). **الصحة النفسية والعلاج النفسي الإسلامي**، عمان: دار صفاء.

دايلي، ناجية (٢٠١٨). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية – دراسة نظرية تحليلية. **مجلة العلوم الاجتماعية**، ١٥(٢٧)، ١٧٤-١٩٢.

الركيبي، محمد فهيد (٢٠١٩). **درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت**. رسالة ماجيستير (غير منشورة)، جامعة آل البيت، المفرق.

الزحيلي، غسان محمود(٢٠١٦). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية. **مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية**. ٢٣(٢). ١١٥-١٤٤. جامعة دمشق.

زهران، حامد (٢٠١١). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. القاهرة عالم الكتب.

الشلاحي، أمل ذابح والخضر، عثمان حمود (٢٠٢٢). الغربة كمتغير معدل في العلاقة بين الذكاء الثقافي والاكتئاب لدى عينة من الطلبة الكويتيين المغتربين وغير المغتربين، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، جامعة السلطان قابوس، ١٦(٣)، ٢٤٦- ٢٥٨.

الشمري، فاضل (٢٠١٣). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراس ي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، **مجلة علوم التربية الرياضية**، جامعة بابل، ٦(٤)، ١١٣-١٤٠.

صالح، قاسم (٢٠٠٩). **اضطرابات النفس والعقل وسيكولوجية الشواذ**. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم العربية النفسية، ١٦.

صالح، نسيمة عباس (٢٠١١). الاغتراب النفسي وعلاقته بتعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك لدى طالبات المرحلة الثانية. **مجلة علوم التربية الرياضية**، ٤(٣)، ٢٤١-٢٦٩.

عبد الباري، نجوى حسن محمود، وعوض، مصطفى إبراهيم، وهاني، أحمد فخري (٢٠٢١). الاغتراب النفسي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى الطالب المغتربين بالمدن الجامعية دراسة ميدانية بجامعة عين شمس. **مجلة العلوم البيئية**، كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، ٥٠(١٢)، ج١، ١٢٩- ١٧٣.

عبدالله، مجدي (٢٠١٣). **مقدمة في علم النفس الإيجابي**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.

عقيل، عمر بن علوان (٢٠١٧) – تجربة الدراسة بالخارج وعلاقتها بالذكاء الثقافي لدي مبتعثي التربية الخاصة من المملكة العربية السعودية. **مجلة السعودية للتربية الخاصة**، ٣(١)، ٥٥-١٠٠.

فرغلي، هارون (٢٠١٣). **المدرسة والصحة النفسية لأبنائنا**. مقالة إلكترونية. https://www.alukah.net/social/0/56350/

كفافي، علاء الدين، وعلاء الدين، جهاد (٢٠٠٦). موسوعة علم النفس التأهيلي. مج٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

لمين، نصيرة (٢٠١٣). الاغتراب وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة المسيلة. **مجلة الحكمة مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع**، (٢٨)، ٢٣١-٢٤٣.

مروان. سارة (٢٠١٩). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب قسم معلم الصف فى جامعة البعث. **مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية**. ٤١(٦٨)،٦٩-١٢٤. جامعة البعث.

منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥) تعزيز الصحة النفسية المفايهم – البيانات المستجدة – الممارسة، القاهرة: التتقرير المختصر / منظمة الصحة العالمية المكتب الاقليمي للشرق الأوسط.

منظمة الصحة العالمية. موقع https://www.who.int/ بتاريخ٢٠٢٢/١/١٢.

هلال، كريم فخري وجاسم، زينب علي (٢٠١٧). الذكاء الثقافي وعلاقته بالتفتح الذهبي لدى طلبة جامعة بابل. **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية**، (٣٦)، ٢٧٨-٢٩٢.

الوعيل أمل بنت عمر(٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر بمصر، ج١ (١٨٩)، ١٨٣ – ٢٢٤.

الوعيل، أمل بنت عمر (٢٠٢١). علاقة أبعاد الصحة النفسية بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة**، ٥(١٣)، ١٦٤– ١٨٨.

يونس، محمود (٢٠٠٧). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، الجامعة الأردنية، ٣٤(١)، ١٥–٣١.

ثانيًا– المراجع الأجنبية:

Astor, R.A, Guerra, N., & Van Acker, R. (2010). How can we improve school safety research?, *Educational Researcher*, 39 (1), 69-78.

Becker, A.E. & Kleinman A. (2013). Global health: Mental health and the global agenda, *The New Engl and Journal of Medicine*, 369, 66-73.

Castres, Noel; Rogers, Alisdair; Kitchen, Robe (25 Apr 2013). A Dictionary of Human Geography (بالإنجليزية). OUP Oxford. *ISBN* 9780199599868. *Archived from the original on* 2017-10-11.

Gebregergis, W.T. (2018). Major causes of acculturative stress and their relations with sociodemographic factors and depression among international students. *Open Journal of Social Sciences*, 68-87. https://doi.org/10.4236/jss.2018.610007

Gilany, A,(2013). The level of mental health among college students. *Middle East Journal of Family Medicine*, 1(10), 20.

Kacire, I. (2016). The Impact of the University Students' Level of Alienation on their Perception of General Satisfaction. *International Journal of Higher Education*, 5(1), 38-64.

National Research University, Academic Development at Higher School of Aconomics, 1/11/2020, https://academics.hse.ru/mirror/pubs/share/342960177.pdf

Nunes, I. M., Felix, B., & Prates, L. A. (2017). Cultural intelligence, cross-cultural adaptation and expatriate

performance: a study with expatriates living in Brazil. *Revista de Administração*, 52(3), 219-232. https://doi.org/10.1016/j.rausp.2017.05.010

Panagiotis, P. (2017). *Expatriates Emotional Challenges and Coping Strategies: A qualitative Study*. Doctoral dissertation The University of Manchester.

Rice, K. G. Choi, C., Zhang, Y., Morero, Y. L, & Anderson, D. (2012). Self-critical perfectionism, acculturative stress, and depression among international students. *The Counseling Psychologist*,40(4),575-600. https://doi.org/10.1177/0011000011427061

Russell, W. J. (2009). Mental health problems among students in schools. *Psychological Reports*, (2), 742-748.