Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (5), Issue (12): 30 Mar 2021
P: 181 - 193

ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (5)، العدد (12): 30 مارس 2021 م
ص: 181 - 193

The feeling of Loneliness and its relationship to some variables among Yemeni Students in China

Aamer Mohammed Al-Dbyani
Dhamar University || Yemen
Shandong Normal University || China

Abstract: The study aimed at investigating the level of psychological loneliness, anxiety, depression, brief cope and social support, and the relationship between them among a sample of Yemeni students at Chinese Universities. The study sample consisted of some available (509) male and female students who were enrolled in the second semester of 2019-2020. The results showed a high level of psychological loneliness, and a significant positive correlation between psychological loneliness and anxiety, depression, and brief cope, while negative correlated with the social support.

The results also showed statistically significant differences in the level of psychological loneliness and anxiety to gender in favor of females. In addition, the study found as well, differences in the level of brief cope and social support in favor of males, while there are no significant differences in the level of depression.

The study concluded with a number of recommendations, the most important of which are: Supporting the cultural, social and sports activities of the Yemeni Students' Union in China to breaking social isolation and reducing the feeling of psychological loneliness among students.

Keywords: Loneliness, Anxiety, Depression, Brief Cope, Social Support, Yemeni students in China.

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة اليمنيين في الصين

عامر محمد الضبياني
جامعة ذمار || اليمن
جامعة شاندونغ نورمال || الصين

الملخص: هدف البحث الحالي إلى التعرف على درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلٍ من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين، ومعرفة علاقة الوحدة النفسية بتلك المتغيرات وان كانت هناك فروق في استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي. وتكون مجتمع البحث من الطلبة اليمنيين في الصين والملتحقين بالعام الجامعي 2019-2020م، واعتمد البحث المنهج الوصفي كما تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة بلغت (509) طالبا وطالبة تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة.

وبعد إجراء التحليل الاحصائي بواسطة برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) توصل البحث إلى النتائج الاتية:

أن الشعور بالوحدة النفسية ومستوى القلق لدى الطلبة اليمنيين في الصين كانا بدرجة مرتفعة، بينما مستوى بقية المتغيرات (الاكتئاب – إدارة الضغوط – المساندة الاجتماعية) كانت بدرجة متوسطة. توجد علاقة طردية بين الشعور بالوحدة النفسية وكلاً من القلق وإدارة الضغوط، والاكتئاب، فيما كانت العلاقة عكسية مع متغير المساندة الاجتماعية. كذلك وجود فروق بين استجابات عينة البحث لدرجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى القلق لصالح الإناث، وفروق في إدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور. فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى الاكتئاب.

وخلص البحث إلى عدد من التوصيات أهمها: دعم أنشطة اتحاد طلاب اليمن في الصين الثقافية والاجتماعية والرياضية لما لها من دور في كسر العزلة الاجتماعية والتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الوحدة النفسية، القلق، الاكتئاب، إدارة الضغوط، المساندة الاجتماعية، الطلبة اليمنيين في الصين.

1- مقدمة

يعاني الانسان المعاصر من مشكلاًت نفسية واجتماعية واقتصادية عدة نتيجة للتطور التقني والتكنولوجي والتغيرات السريعة في مختلف المجالات والعلوم، ومن هذه المشكلاًت مشكلة الشعور بالوحدة النفسية، والتي تعد من أصعب المشاعر التي قد يمر بها الانسان في جميع مراحل العمر المختلفة، حيث يشعر بوجود فجوة نفسية بينه وبين أفراد المجتمع الذي يعيش فيه مما يؤدي إلى حرمانه من الاختلاط بهم وعدم ممارسة دوره معهم بشكل طبيعي.

والوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما، وتتسبب له بالألم والضيق والأسى، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الأطفال، والمراهقون، والراشدون، والمسنون (جودة، 2005: 10).

ويعد موضوع الوحدة النفسية من أهم المواضيع الذي لقي اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة من قبل الباحثين في مجالي علم النفس والتربية. ويؤكد وليامز (Williams) "أنَ الوحدة النفسية من المشاكل الخطيرة والواسعة الانتشار في الوقت الحاضر، حيث أنها تنتج من خلال وجود تناقض بين علاقات الفرد الواقعية، والعلاقات التي يرغب في تحقيقها، مما يشكل مشكلة اجتماعية أو خبرة شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والانسحاب من العالم الاجتماعي والافتقار للإيجابية في المواقف الاجتماعية (Williams, 1992: 32)

كما تعد المرحلة الجامعية التي يمر بها الشباب من أخطر المراحل وأكثرها تأثيراً باتجاهاته وشخصيته، حيث تشكل الجامعة عالماً يكسب فيه الشباب المعرفة والخبرة في الحياة والاعتماد على النفس، ولكن هناك مشكلاًت وصعوبات يعاني منها الشباب قد تتمثل في استجابات القلق والشعور بالاغتراب (الناصر، 2019: 374) وخصوصا لدى أولئك الطلبة الدارسين في البلدان الأجنبية بعيداً عن أهاليهم وأوطانهم؛ وقد تزيد الفجوة الثقافية والاجتماعية بين البلد الأم وبلد الابتعاث هذه المشكلة مما يولد الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة والتي بدورها تؤدي إلى مشكلاًت نفسية أخرى.

مشكلة الدراسة

يعاني الطالب الأجنبي في الصين من ضعف التواصل مع المحيط المجتمع به بسبب اختلاف الثقافة واللغة مما يجعله عرضة لانعدام التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والاغتراب، والتي تؤدي بدورها هذه المشاعر إلى مزيد من المشكلاًت الدراسية والاجتماعية، إذ أكدت العديد من الدراسات أن هناك علاقات إيجابية بين الوحدة النفسية، وكثير من الاضطرابات النفسية، والشعور بالوحدة النفسية أحد المشاكل التي تواجه الطلبة الجامعيين (شيرين؛ وإبراهيم، 2014: 71).

كما كشفت "لياو جينغ" استاذ اللغة العربية في جامعة شنغهاي للدراسات الدولية في الصين في بحثها المعنون "تكيف الطلبة العرب القادمين إلى الصين" إن الطلبة العرب في الجامعات الصينية يواجهون مشاكل عدة أهمها عدم القدرة على التعامل مع الصينيين بكفاءة في حياتهم اليومية بسبب الاختلاف في اللغة والثقافة وضعف الاتصال (الحمامصي، 2017, https://alarab.co.uk).

ومن خلال عمل الباحث كمسؤول أكاديمي في اتحاد طلاب اليمن في الصين وتواصله المباشر مع الطلبة اليمنيين، لاحظ بأن الكثير من الطلبة اليمنيين في الصين يشعرون بحالة من الاغتراب. لذا يهدف البحث الحالي إلى التعرف على درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين في الصين وعلاقته ببعض المتغيرات، ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة الأتية:

1. ما درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلٍ من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟
2. ما علاقة الشعور بالوحدة النفسية وكلاً من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟
3. هل يوجد فروق بين درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلٍ القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر – أنثى)؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

1. معرفة درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلٍ من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين.
2. قياس علاقة الشعور بالوحدة النفسية وكلاً من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟
3. التعرف على مدى وجود فروق بين درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلٍ القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر – أنثى)؟

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو الشعور بالوحدة النفسية وعلاقة هذا المتغير بعدد من المتغيرات النفسية الأخرى لدى الطلبة اليمنيين الدراسين في الصين، خاصةً في الظروف الحالية التي يشهدها العالم في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19). كما قد يساعد هذا البحث الجهات ذات العلاقة للتحفيف من مشكلاًت الطلبة اليمنيين الموفدين للدراسة في الخارج لتسليط الضوء على أهم المشكلاًت النفسية التي تواجههم وتوضيح أسبابها وتقديم بعض التوصيات التي تساهم في الحد منها.

مصطلحات البحث

- **الوحدة النفسية (Loneliness) :**يعرف (الدسوقي، 1998) الوحدة النفسية بأنها: "حالة تحدث نتيجة خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء كان ذلك في صورة (كمية) لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء أو في صورة (كيفية) افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين" (الدسوقي، 1998: 7).
  - ويعرف سيرمات (Sermat, 1978) الوحدة النفسية بأنها: "عبارة عن الفرق بين أنواع العلاقات الشخصية التي يدرك الفرد أنها لديه في وقت ما، وتلك العلاقات التي يود أن تكون لديه بالاسترشاد بالخبرة السابقة أو بخبرة مثالية لم يسبق له معاينتها في حياته".

- ويعرف (Lynch, 1977) الشعور بالوحدة النفسية بأنه: "حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي بالانفصال عن الآخرين ويصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتمام والاكتئاب وذلك من جراء إحساسه بالوحدة" (Lynch, 1977: 233).

- **القلق (Anxiety):** يعرفه (عثمان، 2001) القلق بأنه: "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب، ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز" (عثمان، 2001: 18).
  - وعرفه (غانم، 2002) بأنه: "شعور عام بالخشية، أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديدا غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر، والشدة، أو خوف، لا مسوغ له من الناحية الموضوعية" (غانم، 2002: 36).
- **الاكتئاب (Depression):** يعرف (حبيب، 2010) الاكتئاب بأنه: "اعتلال عقلي يعاني فيه الشخص من الحزن والمشاعر السلبية لفترات طويلة، وفقدان الحماس وعدم الاكتراث".
  - ويعرفه (القذافي، 1998) الاكتئاب بأنه: "مزيج من مشاعر القلق والحزن والتشاؤم والذنب وضيق في الصدر مع انعدام وجود هدف للحياة، مما يجعل الفرد يفتقد الواقع والهدف في الحياة" (القذافي، 1998، 187).
- **المساندة الاجتماعية (Social Support):** عرف كل من (الشناوي؛ وعبد الرحمن، 1994) المساندة الاجتماعية بأنها: "تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها الإنسان على أنها يمكن أن تعاضده وتساعده عندما يحتاج إليها" (الشناوي؛ وعبد الرحمن، 1994: 4).
  - ويعرف ساراسون (Sarason , 1983) المساندة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونه ويثقون به ويأخذون بيده ويقفون بجانبه عند الحاجة ومن ذلك الأسرة الأصدقاء الجيران (Sarason, 1983 :131).
  - وتعرف المساندة الاجتماعية ايضا بأنها: "اعتقاد الفرد أن الآخرين يحبونه ويقدرونه، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة" (الدسوقي، 1996: 45).

2- الإطار النظري

الوحدة النفسية

لقد تعددت مفاهيم الوحدة النفسية، فمن وجهة نظر معاجم اللغة العربية، يقصد بالوحدة الانفراد أو اعتزال الفرد للناس بمحض إرادته. (الرازي، د.ت)، (ابن منظور، د.ت: 450) ويمكن تعريف الوحدة النفسية بأنها: "بقاء الفرد دون صحبة".(Moustakas, 1961: 41) ويضيف (Asher, Julie, 2003: 26) أنّ الوحدة النفسية هي حالة انفعالية داخلية تتأثر بقوة بأشكال حياة الفرد الاجتماعية.

وتعرف (شقير، 2000: 162) الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

ويعرفه (قشقوش، 1979: 19) بأنها: إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي

يعيش فيه، ويمارس دوره من خلاله. كما يعرفه بيبلو وبيرلمان (Peplau & Perlman, 1982) بأنه خبرة مشحونة بالمشاعر السيئة نتيجة تعرض علاقات الفرد الاجتماعية للفشل أو الإحباط.

أما نيوكمب وبنتلر (Newcomb & Bentler,1986: 521) فيعرفان الشعور بالوحدة النفسية، بأنه عجز في المهارات الاجتماعية وفي علاقات الفرد الاجتماعية، مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أو الاكتئاب أو التفكير في الإنتحار، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفس جسمية، كالصداع وضعف الشهية والتعب والإجهاد، وأيضاً العدوانية والمشكلاًت الدراسية والهروب من المنزل، مما له في نهاية الأمر من آثار حادة على الأداء السيكولوجي والتوافق النفسي.

ويرى كلّ من (Schmitt & Kurdek, 1985) إنه يوجد متغيرات شخصية تترابط مع الشعور بالوحدة النفسية مثل: تقدير الذات المنخفض: والخجل، والشعور بالاغتراب والضجر وعدم السعادة والاكتئاب النفسي، ولذلك فالأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية يتصفون باللامبالاة وينسبونها إلى البيئة الاجتماعية التي سلبت منهم إيجابيتهم وفاعليتهم.

وساهمت بعض الدراسات في وضع تصنيفات لأشكال الوحدة حيث يرى ويس (Weiss,1973)تحديدا أن هناك نوعين متميزين لأشكال الوحدة هما:

- الوحدة النفسية العاطفية (Emotiono) وهي تنتج عن نقص العلاقات الوثيقة والودودة مع شخص آخر.
- الوحدة النفسية الاجتماعية (Socian) وهي تنتج عن نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها الفرد جزءا من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة.

وتباينت آراء الباحثين حول أبعاد ومكونات وعناصر الشعور بالوحدة النفسية ويتفق الباحث مع ما تناولته (Rokach, 2003:541-542)في الأربع العناصر الأتية :

- اغتراب الذات: وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قدر الذات.
- العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة: ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيداً انفعالياً وجغرافياً واجتماعياً، وشعور الفرد بعدم الانتماء ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الآخرين غياب المودة وإدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر
- ألم/ صداع خفيف: وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة، الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية.
- ردود الأفعال الموجعة الضاغطة: ويتكون ذلك نتاج مزيج من الألم والمعاناة والخبرة المعاشة للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للاضطراب والألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية.

اما أبعاد الشعور بالوحدة النفسية، فقد حدد (Weiss, 1973) أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية هي ما أورده (خويطر، 2010: 45):

- البعد الأول: العاطفة: حيث يحتاج الأفراد دائماً إلى الصداقة العاطفية الحميمة من الأشخاص المقربين، وإلى التأييد الاجتماعي ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين.
- البعد الثاني: فقدان الأمل (اليأس أو الإحباط): وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية .

- البعد الثالث: المظاهر الاجتماعية: وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلاً أمام تكوين الصداقات مع الآخرين، مما يولد الشعور بالاكتئاب، ويجعل الفرد مستهدفاً للإدمان، وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان.

وللوحدة النفسية أسباب متعددة، بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم، ويعود البعض الأخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية حيث يرى كذلك ويس (Weiss,1973)أن الشعور بالوحدة يمكن أن يعزى إلى ما يلي:

- المواقف الاجتماعية (Situational) وهي تركز على النواقص أو المشكلاًت والصعوبات القائمة فى البيئة باعتبارها أسبابا مؤدية للوحدة.
- الفروق الفردية (Individual) أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية التي تساعد الأفراد بالوحدة النفسية مثل الخجل والانطواء، والعصابية مع وجود اختلافات في الفروق الفردية لدي الأفراد (عطا، 1990: 90).

الوحدة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط.

تواجه الأفراد والأسر والمجتمعات مواقف وفترات حاسمة تنطوي على شدة أو كرب أو أزمة، وما يستدعيه ذلك من ضغوط واضطرا بات ومشكلاًت، وتلك حقيقة من حقائق الوجود الإنساني. وتصبح القضية فيما تحدثه المواقف أو الأزمات الضاغطة من آثار أو عواقب أو مشكلاًت، وفي مهارات التعامل معها ومواجهتها، وفي الوقاية من تداعياتها (البلاوي، 2001: 42).

كما إن حياة الفرد لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي أو تحقيق الذات فكثيراً ما يتعرض لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفيه قد تكون فوق احتماله، مما يؤدى إلى وقوعه تحت الضغط النفسي والتأزم، وتنحصر مصادر التأزم والضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية (يونس، 1993: 339)، (خويطر، 2010: 50).

الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية.

وجد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة المستويات من الضغوط، ويجعلنا قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل، وهناك العديد من الطرق التي يستطيع الآخرون أن يقوموا من خلالها بالمساندة الاجتماعية، عندما يظهر الفرد بأنه بحاجه إلى دعم اجتماعي وهذا مهم في العلاقات الاجتماعية (خويطر، 2010: 51).

وأوضحت العديد من الدراسات أن العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية علاقة ارتباطيه، وأن الشعور بالوحدة له العديد من العوامل والأسباب أهمها: التقدم في العمر، ونقص المساندة الاجتماعية، وضعف الصحة وفقدان شخص عزيز، وتوقع الموت، والتقاعد، والشعور بالهامشية (غانم، 2002: 49) .

يعتبر الدعم الاجتماعي مفهومًا مهمًا يتعلق بالوحدة. إذ يرتبط الدعم الاجتماعي بمزيد من المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، فضلاً عن تقليل الاكتئاب والقلق والتوتر (Siedlecki, Salthouse, Oishi, & Jeswani, 2014,) (Klainin-Yobas et al., 2016).

ووجدت دراسة أجراها تام وآخرون (Tam et al., 2010) من خلال التحقيق في وساطة الدعم الاجتماعي حول العلاقة بين الوحدة والاكتئاب، إن الدعم الاجتماعي كان وسيطًا جزئياً بين الشعور بالوحدة والاكتئاب حسب

الدعم الاجتماعي يزيد الأثر الإيجابي ويقلل من الآثار السلبية. وإن الدعم الاجتماعي يرتبط الوحدة ارتباطًا وثيقًا بالعواطف والسلوكيات السلبية لدى طلاب الجامعات وترتبط العلاقات الاجتماعية ارتباطًا وثيقًا بالرضا عن الحياة.

كما يرى (Murphy & Kupshik, 1992) أن الوحدة النفسية تمثل أحد أعراض سوء التوافق الاجتماعي للفرد، وأن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به ذات تأثير إيجابي حيث تكون بمثابة أحد العوامل الوسيطة المهمة في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق التوافق الاجتماعي والسعادة، وذلك من خلال بعض الأسرة وجماعة الأقران، وزملاء العمل، وتدعيم الشعور بالأمن، والتفاعل بين الخبرة الاجتماعية للفرد وتنمية تقدير الذات (عابد، 2008: 13).

وأشار (Rutter, 1990:182) إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلى أنها تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها. أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية، فإنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية، حيث يفتقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحنة (دياب، 2006: 68).

كما يرى (تفاحة، 2005: 126) أن الشعور بالوحدة النفسية غالبا ما ينشأ بسبب ضعف مساندة الآخرين، تلك المساندة التي تعد مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاج إليه من عالمه الذي يعيش فيه.

وانخفاض حجم المساندة الاجتماعية وزيادة الأحداث الضاغطة يؤثران في شدة الشعور بالأعراض الاكتئابية للراشدين، فهناك علاقة وثيقة بين المساندة والصحة النفسية، فالمساندة الاجتماعية قد تجعل الفرد أكثر شعوراً بالأمن والسعادة (Overholser, 1990: 125).

3- منهجية البحث وإجراءاته.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع الطلبة اليمنيين الدارسين في الصين والملتحقين بالعام الجامعي 2019-2020م والبالغ عددهم (2500) طالب وطالبة تقريباً.

عينة البحث

بلغت عينة البحث (509) طالبا وطالبة من الطلبة اليمنيين في الصين والملتحقين بالعام الجامعي 2019-2020م وهو ما يمثل نسبة 20% من إجمالي مجتمع البحث، تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، موزعين حسب النوع الاجتماعي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث طبقاً للنوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	العدد	النسبة
ذكر	468	%92
أنثى	41	%8
الاجمالي	509	%100

أدوات البحث

استخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات من عينة البحث واعتمد المقاييس الأتية:

- **مقياس الوحدة النفسية:** تم اعتماد المقياس الخاص بالوحدة النفسية والمصمم من قبل جامعة كاليفورنيا (University of California Los Angeles Loneliness Scale)، الذي أعده كل من رسل، وبيليو، وكترونا (Russel , Peplau , Cutrona) ويتكون من (20) فقرة. تم تعريب واختبار صدق وثبات المقياس من قبل الاستاذ الدكتور كريم عبد ساجر خلف الشمري (2012)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.87).
- **مقياس القلق:** تم اعتماد المقياس الخاص باختبار حالة وسمة القلق الذي أعده كل من شارلز سبيلرجلر، وريتشارد جورسش وروبرت لوشين (harles D. Spielberger، E. Lushene Robert Richard L. Gorsuch & 1983) ويتكون من (40) فقرة. تم تعريب واختبار صدق وثبات المقياس من قبل الاستاذ الدكتور عبدالرقيب احمد البحيري (2005)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.89).
- **مقياس الاكتئاب:** تم اعتماد المقياس الخاص بمركز الدراسات الوبائية لتقدير الاكتئاب من إعداد رادلوف (Radloff, 1977)، ويتكون من (20) فقرة. تم تعريب واختبار صدق وثبات المقياس من قبل الاستاذ الدكتور أحمد حسانين أحمد (2016)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.88).
- **مقياس إدارة الضغوط:** تم اعتماد الصورة المختصرة (Brief Cope) لمقياس توجهات التعامل مع المشكلاًت المعاشة من إعداد كارفر (Carver, 1997)، ويتكون من (20) فقرة. تم تعريب واختبار صدق وثبات المقياس من قبل الاستاذ الدكتور أبو بكر مفتاح المنصوري (2014)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.94).
- **مقياس المساندة الاجتماعية:** تم اعتماد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة متعدد الأبعاد من إعداد (Zimet et al., 1988)، ويتكون من (12) فقرة. تم تعريب واختبار صدق وثبات المقياس من قبل الاستاذ الدكتور خالد عوض الدعاسين (2017)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.85).

4- عرض النتائــج ومناقشتها.

- **عرض نتائج السؤال الأول:** ما درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلاً من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟

وللإجابة على السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات كما في الجدول (2).

جدول (2) متوسطات تقديرات عينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدرجة
1	الشعور بالوحدة النفسية	2.55	.375	مرتفعة
2	القلق	2.54	.122	مرتفعة
3	الاكتئاب	1.91	.451	متوسطة
4	إدارة الضغوط	1.88	.493	متوسطة
5	المساندة الاجتماعية	2.09	.559	متوسطة

من الجدول (2) الموضح لمتوسطات تقديرات عينة البحث، نجد أن الشعور بالوحدة النفسية ومستوى القلق لدى الطلبة كانا بدرجة مرتفعة، بينما مستوى بقية المتغيرات (الاكتئاب – إدارة ضغوط – المساندة

الاجتماعية) كانت بدرجة متوسطة. ويعزي الباحث ذلك إلى حالة الاغتراب التي يعيشها الطالب اليمني في الصين بعيداً عن موطنه وأهله واختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية والتعليمية بين البلدين.

- **عرض نتائج السؤال الثاني:** ما علاقة الشعور بالوحدة النفسية بكلاً من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين؟

وللإجابة على السؤال الثاني تم إجراء اختبار بيروسون للارتباط، للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) اختبار بيروسون للارتباط

الشعور بالوحدة النفسية	القلق	الاكتئاب	إدارة الضغوط	المساندة الاجتماعية
درجة الارتباط	393.	674.	374.	256.-
مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.000

من الجدول (3) الموضح لنتيجة اختبار بيروسون للارتباط، نجد وجود علاقة ارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية وجميع المتغيرات وهي كالاتي:

- علاقة طردية بين الشعور بالوحدة النفسية وكلاً من متغيرات (القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط)، وهذا طبيعي حيث ان الشعور بالوحدة النفسية يؤدي إلى مشكلاًت نفسية أخرى كالقلق والاكتئاب وغيره.
- علاقة عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية وذلك لدور الدعم المقدم من الأصدقاء والأسرة والآخرين في التخفيف من الشعور بالوحدة، وقد جاءت نتائج هذا البحث متفقة مع ما توصلت له كل من دراسة (عابد، 2008)، ودراسة (تفاحة، 2005)، ودراسة (غانم، 2002)، ودراسة (الربيعة، 1997)، ودراسة (Rook ، 1987)، ودراسة (Keele ، 1993)، ودراسة (Rauch ، 1993).

- **نتائج السؤال الثالث:** هل يوجد فروق بين درجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى كلاً من القلق والاكتئاب وإدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية لدى الطلبة اليمنيين في الصين طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر – أنثى)؟ .

وللإجابة على السؤال الثالث تم إجراء اختبار(T) لعينتين مستقلتين للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) اختبارT لعينتين مستقلتين

المتغـــــير	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
الشعور بالوحدة النفسية	ذكر	468	2.53	.340	507	39.066	.000
	أنثى	41	2.76	.619	42.136		
القلق	ذكر	468	2.54	.115	507	23.105	.000
	أنثى	41	2.55	.186	42.722		
الاكتئاب	ذكر	468	1.88	.446	507	.865	.353
	أنثى	41	2.22	.386	49.857		
إدارة الضغوط	ذكر	468	1.84	.478	507	7.548	.006

المتغـــــير	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
	أنثى	41	2.36	.394	50.880		
المساندة الاجتماعية	ذكر	468	2.10	.513	507	32.002	.000
	أنثى	41	1.97	.936	42.130		

من الجدول (4) الموضح لنتيجة اختبار(T) لعينتين مستقلتين، نجد أن هنالك فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى (الشعور بالوحدة النفسية – القلق – إدارة الضغوط – المساندة الاجتماعية) طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى الاكتئاب، ويمكن توضيحها كما يلي:

- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لدرجة الشعور بالوحدة النفسية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، ويعزي الباحث ذلك إلى العزلة الاجتماعية التي تعيشها معظم الطالبات اليمنيات في الغربة بعيداً عن الأهل والأصدقاء.
- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى القلق طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الإناث، ويعزي ذلك الباحث إلى حالة الخوف لدى الطالبات اليمنيات لتواجدهن في بلد أجنبي غير مسلم.
- لا يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى الاكتئاب طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي، وذلك يعني إن الطلبة اليمنيين الذكور والطالبات يواجهون ربما نفس أعرض الاكتئاب وأسبابه.
- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى إدارة الضغوط طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الذكور، ويعزي الباحث ذلك إلى قدرة الطلبة اليمنيين الذكور على التأقلم مع البيئة الجديدة أكثر من قدرة الإناث على ذلك.
- يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى المساندة الاجتماعية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الذكور، ويعزي الباحث ذلك إلى قدرة الطلبة اليمنيين الذكور على تكوين صداقات اجتماعية أكثر من قدرة الإناث على ذلك.

خلاصة بأهم النتائج:

ومن النتائج السابقة نجد أن الشعور بالوحدة النفسية ومستوى القلق لدى الطلبة اليمنيين في الصين كانا بدرجة مرتفعة، بينما مستوى بقية المتغيرات (الاكتئاب – إدارة الضغوط – المساندة الاجتماعية) كانت بدرجة متوسطة.

توجد علاقة طردية بين الشعور بالوحدة النفسية وكلاً من القلق وإدارة الضغوط، والاكتئاب، فيما كانت العلاقة عكسية مع متغير المساندة الاجتماعية.

توجد فروق بين استجابات عينة البحث لدرجة الشعور بالوحدة النفسية ومستوى القلق لصالح الإناث، وفروق في إدارة الضغوط والمساندة الاجتماعية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى الاكتئاب.

5- التوصيات والمقترحات.

- نوصي الجالية اليمنية في الصين والجهات ذات العلاقة بدعم أنشطة اتحاد طلاب اليمن في الصين الثقافية والاجتماعية والرياضية لما لها من دور في كسر العزلة الاجتماعية والتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة.
- نوصي الملحقية الثقافية بسفارة اليمن في الصين لحل مشكلات الطلبة التي تستجد أولاً بأول لأن تراكمها أو تأخير النظر فيها يؤدي إلى المزيد من المشكلات النفسية لدى الطلبة.
- نوصي السفارة اليمنية واتحاد طلاب اليمن في الصين للتعاقد مع مرشد نفسي وتوفير خط ساخن للتواصل معه من قبل الطلبة الذين قد تواجههم مشكلات نفسية ويحتاجون إلى التوجيه والارشاد.
- نوصي بإنشاء لجنة تعنى بشؤون الطالبات باتحاد طلاب اليمن في الصين وتتولى مهامها إحدى الطالبات الناشطات المنتسبات للاتحاد وفق آليات ولوائح الاتحاد.
- نوصي اتحاد طلاب اليمن في الصين بإقامة أنشطة وفعاليات تستهدف الطالبات لتعزيز قدراتهن ومهاراتهن ولا سيما في الجانب الثقافي والاجتماعي.
- نوصي اتحاد طلاب اليمن في الصين بتنفيذ المزيد من الدورات الاكاديمية في جانب اللغة الصينية وتعزيز مهارات التواصل لدى الطلبة ولا سيما الطلبة الجدد.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- الببلاوي، فيولا (2001). "الأطفال في الأزمات". مجلة الطفولة والتنمية، ج(1) ، 25-59.
- البحيري، عبد الرقيب (2005). اختبار حالة وسمة القلق للكبار، ط2. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- بن منظور، محمد بن مكرم (د.ت). لسان العرب. الجزء الثاني عشر. دار صادر، بيروت.
- تفاحة، جمال السيد (2005). "الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان. مجلة كلية التربية بالمنصورة"، العدد 58 ، الجزء 2، ص ص 152-125.
- جودة، آمال (2005). "الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة"، المؤتمر التربوي الثاني الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، بكلية التربية بالجامعة الإسلامية: غزة، ص 775- 805.
- حبيب، زينب منصور (2010). معجم الأمراض وعلاجها: أول معجم شامل بكل مصطلحات الأمراض المتداولة في العالم وتعريفاتها. دار أسامة للنشر والتوزيع،
- حسين، محمود عطا (1990). "الشعور بالأمن النفسي في ضوء متغيرات المستوى والتخصص والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض"، المجلة التربوية، العدد 22 ، مجلد 6 ، الكويت، ص ص 305-326.
- الحمامصي، محمد (2017). مقال منشور على موقع العرب https://alarab.co.uk
- خويطر، وفاء حسن علي (2010). "الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية".رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية- غزة.

- الدسوقي، مجدي (1996). "دراسة للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين" مجلة كلية التربية بجامعة طنطا، ص 225-275.
- الدسوقي، مجدي محمد (1998). مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الدعاسين، خالد عوض (2017). "الصورة الاردنية لمقياس المساندة الاجتماعية المدركة متعدد الابعاد لدى طلاب المرحلة الثانوية: الخصائص السيكومترية ومعايير التقنين"، مجلة العلوم التربوية والنفسية. مج. 18، ع. 2، قسم العلوم الاساسية والتطبيقية، كلية الشوبك الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية.
- دياب، مروان (2006). "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- الرازي، محمد بن ابى (د.ت). مختار الصحاح، بيروت اليمامة للطباعة والنشر.
- الربيعة، فهد عبد الله (1997). "الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية، مجلة علم النفس"، العدد (43) ص 30-49.
- شقير، زينب محمد (2000). الشخصية السوية والمضطربة. مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- الشمري، كريم عبد ساجر خلف (2012). "الحالة النفسية والشعور بالوحدة لدى المتدربين (المعتقلين المطلق سراحهم)"، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد الثاني والثلاثون، الكلية التقنية- بغداد.
- الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمد، (1994). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- شيرين، بن دهنون سامية، وإبراهيم، ماحي (2014). "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة"، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (16)، جامعة وهران، الجزائر.
- عابد، وفاء (2008). "علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني"، كلية التربية الجامعة الإسلامية- غزة.
- عثمان، فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- غانم، محمد حسن (2002). المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء وأسر طبيعية، دراسات عربية في علم النفس. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، المجلد1، العدد3، ص 89- ص 35.
- القذافي، رمضان محمد (1998). الصحه النفسية والتوافق. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث _ص187.
- قشقوش، إبراهيم (1979). مقياس الإحساس بالوحدة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- المنصوري، أبو بكر مفتاح (2014). "إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة"، العدد (11) مجلة الساتل- جامعة مصراتة – ليبيا.
- الناصر، علي بن ناصر (2019). "واقع الاغتراب لدى الطلاب الوافدون في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية"، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد العشرون، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- يونس، انتصار (1993). السلوك الإنساني. دار المعارف، جامعة الإسكندرية.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Asher, S. & Julie, A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood, current directions in psychological science, Vol. 12, N° (3), 75-78.

- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J. Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological wellbeing among undergraduate students: A structural equation modelling approach. Personality and Individual Difference, 91, 63-68.
- Lynch, J. (1977): "The broken heart. The Medical Consequences of Loneliness", New York.
- Moustakas, C. (1961). Loneliness. New York: Johns & Sons.
- Murphy, P.M. & Kupshik, G.A. (1992). Loneliness, Stress and Well-being: A Helper's Guide. London: Routledge.
- Newcomb, M. & Bentler, P. (1986): Loneliness and social support: A confirmatory hierarchical analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 12 (4), PP. 520 – 535.
- Overholser JC. (1992) Sense of humor when coping with life stress. Personality and Individual Differences.;13(7):799–804.
- Peplau, A and Perlman, D(1982): Loneliness: A Source book of current theory: research and theory , New York, Johns and sons.
- Rokach, A. ; Bauer, N and Orzeck, T. (2003): The experience of Loneliness of Canadian and Czech youth". Journal of adolescence. 26) 267-282.
- Rutter, M. (1990). Commentary: Some focus and process considerations regarding effects of parental depression on children. Developmental Psychology, 26, 60-67.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Support, 44, 127-139.
- Schmitt, Patrick J. & Kurdek, Lawrence A. (1985) Age and Gender Differences In and Personality Correlates of Loneliness in Different Relationships, Journal of Personality Assessment, 49:5, 485-496.
- Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death, 2(4), 271–276.
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A., Oishi, S. et al. The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. Soc Indic Res 117, 561–576 (2014).
- Tam, K. P., Lau, H. P., Jiang, D. (2010). Culture and subjective well-Being: A dynamic constructivist view.Journal of Cross-Cultural Psychology.
- Weiss,R.S. (1973): Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge Mass. MIT press184.
- Williams, E. (1992). The psychological treatment of suppression: A guide to the theory and practice of cognitive behavior therapy, London: Rutledge.