وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الدكتور يحيى فارس المدية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

الإغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة المقيمين

- دراسة ميدانية بجامعة المدية -

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:

- فاطيمة كعيبش
- مسعودة بومرزوق

إشراف الدكتور:

د- سمير بن لكحل

السنـــة الجامعيـــة: 2014 -2015

تشكـــر

احمد الله أولا حمدا كثيرا متواليا على ما كرمنا به من واسع فضله فألهمنا التوفيق والرشاد للخروج بهذه الرسالة وما توفيقي إلا بالله ثم انه من لم يشكر الناس لم يشكر الله

نتقدم بأسمي آيات الشكر وابلغ عبارات التقدير والامتنان للدكتور" بن لكحل سمير" بفضله بالإشراف على هذه الرسالة الموجزة والذي لم يبخل علينا يوما بالتوجيه والإرشاد وكان له الفضل في إنجاح تخصص علم النفس في جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية وكان خير قدوة والمثل في تعلمنا منه الكثير ويفضله سعينا لامتلاك مهارات البحث العلمي وتيمنا به جهدنا لنمثل روح الباحث وأخلاقياته ونغتنم الفرصة لنعبر عن تقديرنا لأساتذتنا المحكمين على ما قدموه لنا من توجيهات وملاحظات تقـوم مسـار البحث وترسـم منهجيـة للوصـول إلـى أهــداف البحث العلمــي .

كما لايفوتنا أن نشكر رئيس قسم علم النفس إرشاد وتوجيه وجميع الأساتذة خاصة (الدكتور شبلي ابراهيمي ،رضا حيرش، عادل أتشي ،لعزالي ،بلحاج امينة ،الحطاح زبيدة ،بضياف عادل ،ولدمحي الدين ، سنوسي، بن قطاف ، حديبي ، خليفاتي كمال، بلقاسم ،بن عيسى) على ما قدموه خلال انجاز هذه الدراسة وكل أساتذة علم النفس في مسارنا الدراسـي الجامعي وأخيرا وليـس أخرا كل الشكر والتقدير لكل من ساهـم في انجـاز هـذا البحث من قريـب أو بعـيد والحمـد لله الذي بعـونه تتـم الصالحــات .

بسم الله الرحمن الرحيم

الى نور حياتي ،الى التي علمتني كيف أضحي ،إلى التي أسقتني من حنانها الكثير ....

الى التي فرشت لي ورودا من أدعية الرحمان بخطاها أسير إلى أعذب كلمة

وارق إحساس وأعظم امرأة في الوجود

أمي الحبيبة الغالية أنت .

إلى من علمني التحدي وكيف أواجه الحياة بصمت ،إلى سندي أبي الغالي حفظه الله

إلى من لاتحلو الحياة إلا بهم إلى إخوتي أحبتي الأعزاء أدام الله صحتهم وسهل لهم طريق الخير والنجاح (حجيلة ،فاطيمة ،كمال ،ساعد، حسيبة ،يزيد،ياسين ،أنور)

إلى بسمة الروح وشمعة الحياة الكتكوت انـــــــــــــس

إلى من بمرئ عيني بعيد وفي قلبي قريب إلى هناء الروح ومسكنها وسوسن الفؤاد إلى نور الطريق إلى روح الروح .....إلى رفيق دربي وشريك حياتي بوعلام رحماوي وعائلته العزيزة.

الى من خففن من وحدتي وسررت برفقتهن وسمرهن إليكن صديقاتي أجمل شكر والف تحية الى من حملت مشقة وعناء هذا العمل المتواضع الى من عملت بجد وصبر وإخلاص لإكمال هذا البحث أختي فاطيمة

إلى كل من علمني حرفا معلمي ،أساتذتي خلال مشواري الدراسي

إلى كل من شاء القدر و التقيتهم لكم مني محبة الله ورسوله صلى الله عليه وسلم

مسعودة



بسم الله الرحمان الرحيم

إلى من منحاني حنانهما وعطفها والديا الكريمين أبى وأمي

إلى من ربتني صغيرة.....إلى التي أفنت شبابها لتصنع شبابي

إلى والدتي التي بذلت الكثير في سبيل تربيتي وتعلمي وكانت لي المثل الذي غرس في نفسي علو الهمة وحب الطموح

إلى من حملتني في أحشائها وهنا على وهن وصهرت الليالي من اجل سعادتي إليك أمي

إلى من غمرني بدعائه وعلمني الجد والاجتهاد وحماني صغيرة وكبيرة أليهما اهدي عملي أطال الله عمرهما.

إلى جوهرة المحبة إخوتي وأخواتي : محمد ، سعاد ، صهيب ، ابتسام

إلى نور عيني وشريك حياتي إلى خطيبي خالد وشان وكل عائلته خاصة أمي الثانية والامورتين سجود ومريم

إلى جميع الأقارب خاصة جدي وجدتي وأخوالي وخالاتي وأزواجهم وأبنائهم

إلى الأساتذة والأستاذات من الابتدائي إلى الجامعة

إلى أصدقائي دون استثناء

إلى من قاسمتني جهدي الدراسي ودون ملل مسعودة

اهدي عملي المتواضع إلى كل الأحباب والأصدقاء والى كل من ساعدني وحفزني ولو بكلمة من قريب أو بعيد لانجاز

هذا العمل المتواضع كما لايفوتني أن اهديه إلى طلبة علم النفس الدفعة الثانية والحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات .

فضيلة

ملخــص:

يندرج هذا البحث ضمن البحوث النفسية التي تصف ظاهرة الاغتراب النفسي لدي عينة من الطلبة المقيميــن بالأحيـــاء الجامعيـــة في ولايـــة المديـــــة .

وقد حاولت هذه الدراسة قياس الاغتراب النفسي على عينة الدراسة ، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الاغتراب النفسي حيث تضمنت عينة الدراسة (150) طالب من السنة الأولى جامعي 2015/2014، ومما سبق عرضه من مفهوم للاغتراب والمعالجة في ضوء النظريات النفسية المفسرة لكل من الاغتراب والصحة النفسية ومجال دراسة الباحث ووفق خلفية ثقافية للمجتمع الاصلي للعينة الا انه توجد علاقة وطيدة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية حيث أنهما يرتبطان بشخصية الفرد ويؤثران على سلوكه في الحياة ،وبالتالي المجتمع ككل.

إذ نستنتج أن الذات الإنسانية مرتبطة مع كل من الاغتراب والصحة النفسية وهي المحور الجوهري لكليهما كما ارتأت نظرية كينستون " أن الاغتراب قائم برفض الفرد لذاته وان الذات هي العامل المسيطر على جميع العوامل الأخرى و باعتبارها العامل الرئيسي للشعور بالاغتراب" ويرى الأمن النفسي الذي هو مرادف للصحة النفسية عند ماسلو في نظريته الإنسانية "أن كل فرد له طبيعة داخلية ذات أساس بيولوجي وذات صبغتين والمقصود به الذات ، ومن هنا يجب تقدير الذات وأيضا إلى الشعور بالسلامة والطمأنينة والصحة النفسية للفر د "، وكل ذلك لا يتحقق إلا بالإيمان بالله والرجوع الى الدين الإسلامي الصحيح الذي هو كفيل سعادة الانسان في الدنيا والآخرة ، لقوله تعالى " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب " **(الرعـــد:28).**

وقوله تعالى"**ومن عمل صالحا من ذكر وأنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون**". **(النحـــل :97)**

وعليه اسفرت نتائج الدراسة الى ان عينة المقيمين تتمتع بالاغتراب النفسي فكلما ارتفع الاغتراب انخفضت الصحة النفسية وهي علاقة عكسية سالبة كما انه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في الاغتراب والصحة النفسية بين الذكور على عينة الدراسة الحالية .

Resumé

Cette modeste recherche s'inclut dans d'autres recherches psychologiques qui décrivent le phénomène de l'aliénation psychologique chez un échantillon d'étudiants résidant au niveau des cités universitaires de Médéa.

Cette recherche tente d'étudier l'aliénation psychologique chez les personnes déjà citées en distinguant les différences entre les filles et les garçons et cela a concerné 150 étudiants de la première année universitaire 2014-2015.

D'après les informations cueillies a propos de ce phénomène et traitées a la base des méthodes explicatives de certains concepts ayant rapport avec ce dernier tout en considérant le contexte socioculturel de la catégorie sélectionnée ,nous avons trouvé qu'il y a une relation tenace entre : l'aliénation psychologique et la santé psychologique et que les deux se rapportent à la personnalité de l'individu et influencent son comportement dans la vie des personnes y compris toute la société.

Nous avons conclut que la self humanité est reliée à l'aliénation psychologique et à la santé psychologique et qu'elle constitue l'essence de ces deux concepts selon la théorie de KINSTON qui montre que l'aliénation psychologique se fond sur le refus de soi-même. Le Soi est d'un côté un facteur qui domine les autres facteurs et d'un autre côté, c'est le facteur essentiel du sentiment de l'aliénation psychologique.

La sécurité psychologique utilisée comme un des synonymes de la santé psychologique selon Maslow , montre que toute personne ayant une nature interne de base biologique doit considérer le Soi et sentir la sécurité spirituelle ce qui ne peut être réalisé que par la foi et par le retour à la religion islamique qui nourrit le côté spirituel de la personne ce qui est bien renforcé par plusieurs versets du Coran.

En somme, notre étude s'est atterrit sur le fait que la catégorie des étudiants choisies sent l'aliénation psychologique comme suit :

1- Lorsque l'aliénation psychologique augmente, la sante psychologique se diminue ce qui une relation inverse.
2- Du côté sexe, nous n'avons trouvé aucune différence entre les filles et les garçons.

فهرس المحتويات: **الصفحات**

كلمة شكر

الإهداء

ملخص الدراسة

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

مقدمة .....أ

الفصـــل الأول

الخلفية النظرية لمشكلة الـدراسة

1- إشكالية الدراسة.....13

2- فرضيات الدراسة 14

3- أهمية الدراسة 15

4- أهداف الدراسة 15

5- تحديد المفاهيم.....15

6- الدراسات السابقة 16

الفصل الثاني

الاغتراب النفسي في ظل النظريات المفسرة له

تمهيد.....20

1- مفهوم الاغتراب النفسي 21

2- أسباب الاغتراب النفسي 22

3- أنماط الاغتراب النفسي 22

4- مظاهر الاغتراب النفسي 25

5- نظريات الاغتراب النفسي 26

خلاصة الفصل 29

الفصـل الثالـث

قواعد الصحة النفسية ونظرياتها

تمهيد.....31

1- مفهوم الصحة النفسية 32

2- الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات 33

2-1 السواء والشذوذ.....33

2-2 التوافق والتكيف 35

3- قواعد الصحة النفسية 37

4- مظاهر الصحة النفسية 37

5- نظريات الصحة النفسية 39

خلاصة الفصل 42

الفصل الرابـع

منـهجيـة الدراســة الميدانيــة

1- الدراسة الاستطلاعية 45

2- منـهج الدراسة 48

3- عينـة الدراسة.....48

4- أدوات الدراسة.....49

5- الأساليب الإحصائية.....52

6- صعوبات الدراسة.....53

الفـصل الخامـس

عـرض النتائـج ومناقشتهـا

1- عـرض النتائـج واختبار الفرضيات.....55

2- الاستنتـاج العـام.....63

3- الاقتراحات.....65

خاتمـــــة.....66

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	**قيمة الترابط بين المجموعة الأولى والثانية لأفراد العينة الإستطلاعية**	47
02	**خصائـــــــص عـينـــــــة الدراســة للمقيميــن**	49
03	**كيفيــة تصحـيـح مقيـــاس الاغـتراب النفسي**	50
04	**بنود مقيـاس الاغـتـراب وعــدد عباراتـــه**	50
05	**كيفيــة تصحيـح عبـارات مقيـاس الصحــة النفسيــة**	51
06	**أبعاد مقياس الصحة النفسيـــــة**	52
07	**نتائج أفـراد العينــة الذكـور على مقياس الاغـتـراب النفســي**	55
08	**يبين نتائج أفراد العينة إناث علـى مقياس الاغـتـراب النفسي**	57
09	**نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس الصحة النفسية**	59
10	**نتائج أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية للإناث**	60
11	**العلاقة الارتباطية بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية**	61
12	**اختبـار فـروق المشاهـدة لنتائج أفـراد العينة بيـن الذكـور والإناث في درجـة الاغـتراب النفسي الايجابي.**	62

فهرس الملاحق:

الرقم	العنـــوان
01	مقيـــاس الاغـــتـــراب النفســـي
02	مقيـــاس الصحـــــة النفسيـــة
03	استمـــارة تحكيم صدق مقياس الصحة النفسيـــة والاغتـــراب النفســي
04	نتائـــج نظـــــام spss

مقدمــة:

شهـدت الجـزائـــر فـــي السنـوات الأخيرة تغيـرات سريعـــة الوتيـرة خاصـة الاقتصادية،والاجتماعية نتيجة التحولات الداخلية في منظومة القيـم والأساليب والسلوكـات ،حيث أصبح الإنسان يعيش حالة من عدم الرضا واللاشعور بواقعه، بالإضافة إلى التغيرات التكنولوجيـة في مجالات الحيـاة .

فلا شك أن هذا التغير يحمل في طياته نقاط وجوانب ايجابية وفي مقابل ذلك جوانب سلبية أثرت وبشكل كبيـر على الإنسان، فلا احد ينكر حقيقـة إن العالم الآن تحكمـه المـادة التـي أصبحت لغـة العصر الحالي ، فبالنسبة لنا المـادة هي شريـان الحيـاة التى تغـذي كل تحركات هذا الانسان في كل زمان ومكان هذا كله نجم عليه الكثيـر من الصراعـات والمشكـلات النفسيـة ، ومـن أهم أشكالها التوتـر ،القلـق ، الاكتئـاب ، والصراعـات الداخلية لدى الفرد مع ذاتـه وكـذا مع الآخرين.

ولعل من بين هـذه المشكـلات النفسيـة نجـد الاغتـراب النفسـي الـذي كـان يقتصـر معنـاه على الآخرين كثيري الترحال ،ولكن اليوم أصبح الأمر مختلف تماما ، نحن في بلدنا ومع أهلنا نحس ونشعـر ببغض مشاعـر الاغتراب والوحدة ، وهذا راجـع للتطـور المذهـل الذي نحن فيه اليوم، فيقول عبد المنعم محمد بدر 1996 "من المتوقـع أن يـزداد الاغتـراب عند الفـرد في مرحلة الانتقال من عصر ما قبل العولمة إلى عصر العولمة والذي من وجهة نظرنا لا يـزال فـــي إرهاصات البدايـة فالمجتمعـات الآن تنتقل من تقليدها إلى حال جديدة بإعتبار أن الشباب يمثل قطاعا حيويا مهما داخل المجتمع.

إلا أن هذه الفئـة من المجتمع تتسم بالمثالية والفوران العاطفي والنفسي والطموحات العالية والآمال العريضة ، والرغبـة فـــي تحقيق الذات وصنـع القـرار ، هـذه السمـات والصفـات تجعل الشبـاب أكثر عرضـة للعيـش وراء ستار من الخوف والقلق من المستقبل في أكثر

الأحيان ،فانه يكتم آراءه وأفكاره بين جوانبــه، إذا لم يستطع تحقيق طموحاته وهذا مما يعزز إحساسه بالاغتراب.

(الرواشدة،2011:265،264)

فيقع في صراع نفسي بين ما تعلمه و ما يحمله من قيم فيحدث له عدم التوافق النفسي والتوافـق النفسي الاجتماعي مع الآخرين في علاقاته الاجتماعيـة التفاعليـة اذ يشعـر بالتهديـد وعـدم الأمن في مجتمعه ،ومن هنا يختل نمط حياتـه ويشعـر بعدم الرضا ويفقد بذلك معنى الحياة فينفصـل عن ذاتــه بحيث تصبـح ذاتــه وكأنهـا جـزءا غريبـا عنـه فيصبـح غيـر قـادر على الإنتاج والابتكـار و من هـذه الأفكار انطلقت دراستنا الحاليـة التي تبحث فـي العلاقـة بين ظاهـرة الاغتـراب النفســي والصحـة النفسيـة لـدى عينـة مـن الطلبـة المقيمين بالأحياء الجامعيـة ،ولنسلــط الضــوء على أهمية هــذا الموضـوع ومعرفــة الواقــع النفســي للطلبــة في الإقامات حتى تكون دراستنا فعالة وواقعية وموضوعية تمس حقا مجتمع الدراسة الحالية

ومن هنا كانت القاعدة النظرية تتضمـن الفصل الأول الـذي يحتـوي على مشكلة الدراسة وتساؤلاته وطـرح الفرضيات بالإضافة إلى أهمية الدراسـة وأهدافها وحدودها وأسباب اختيار الموضــوع وتحديـد المفاهيـم الأساسية وفي آخر الفصل تطرقنـا للدراســات السابقة وتم تقسيم الدراسة الحالية إلى جانب نظري وأخر ميداني بحيث اشتمل الفصل الثاني على الاغتراب النفسي في ظل النظريات المفسرة له ،إذ تناولنا فيه مفهـوم الاغتـراب النفسـي ،أسبابه ،أنماطه،مظاهره وفي الأخير النظريات المفسرة له .

أما الفصل الثالث فقد تم التطرق بقواعد الصحة النفسية ونظرياته وتم تناول الصحـة النفسيـة وعلاقتهـا ببعض المتغيرات وتحـديـد مظاهرها وصـولا إلى النظريـات المفسـرة لهـا .

بالإضافة إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على الفصل الرابع لمنهجية الدراسة الميدانية الذي يحتوي على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة الحالية وعينة الدراسة ثم الأدوات المستخدمة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية وفي الأخير الصعوبات التي واجهناها خلال الدراسة ، وأخيرا الفصل الخامس الذي تضمن عرض النتائج ومناقشتها حيث تم عرض النتائج واختبار الفرضيات وصولا إلى الاستنتاج العام للدراسة و في النهاية الخروج باقتراحات وتوصيات .

الجانب النظري

الفصل الاول

الخلفية النظرية لمشكلة الدراسة:

1_ مشكلـة الدراسة

2_ فرضيات الدراسة

3_ أهميـــة الدراسة

4_ أهـداف الدراسة

5_ تحديد المفاهيم

6_ الدراسات السابقة

الخلفية النظرية لمشكلة الدراسة:

1-إشكالية الدراسة:

تعتبر ظاهرة الاغتراب النفسي أحد الموضوعات التي باتت تستحوذ على اهتمام الفلاسفة وعلماء النفس وعلماء الاجتماع والأدباء، وقد عكست هذه الأعمال مدى إلحاح فكرة الاغتراب على ذهن الإنسان وتفكيره وكذا طبيعة الاغتراب على العلاقات بين الإنسان وغيره من أفراد المجتمع إذ يختلف الاغتراب النفسي باختلاف الزمان والمكان ومن مجتمع لآخر، حيث زاد الاهتمام به لماله من أهميـة في حياة الفرد والمجتمع.

إن تداخل موضوع الاغتراب النفسي مع الكثير من الجوانب النفسية،الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية أضفى غموضاً على هذا المفهوم واختلافاً من حيث تعريضه على وقف الجانب الذي يبحث فيه هذا ما أشارت إليه نعمت عبد الخالق السيد "أن ظاهرة الاغتراب ظاهرة اجتماعية نفسية اهتم بها الكثير من المفكرين والأدباء ثم بدأ الاهتمام بها كظاهرة نفسية تمخضت عن حركة البحث في مجال الشعور بالاغتراب النفسي إلى وجود عدد من الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد المغترب **(السيد،1992:27)**

ويرى كل من مارك وكيري (MARCT ET CARY،2003) بأن الذي يسبب مشاعر الاغتراب أن الفرد يذهب بعيداً عن الشيء الأساسي الذي يريده أن يكون وعن دوافعه الأساسية وفي هذه الحالة نرى أنه يعمل بعض الأشياء القليلة التي يرغبها وأشياء كثيرة من التي لا يرغبها وغير قادر على عملها في حقيقة الحال،ويتطلب التفسير في الحياة الاجتماعية ضرورة تكيف الأفراد ومرونتهم مع ما يتطلبه التغير من مستجدات وبذلك يمكنهم من مسايرة ركب الحضارة وملاحقة عملية الارتقاء،ويؤكد ماو (Maw،1992) بأن الشعور بالاغتراب يأتي أساسا من انعدام الدعم الاجتماعي للفرد، وكذلك انعدام التفاعل الاجتماعي،أما من وجهة نظر سميرة حسن أبكر فتقول(أن انتشار ظاهرة الاغتراب في المجتمع ثم تأكيدها من قبل علماء الاجتماع حيث أنهم يسلمون بأن معدل التغييـر في المجتمع يؤدي إلى طريقة في الحياة فيها شعور بالاغتراب **(سميرة حسن أبكر،1989:50)**

تتفاعل الكائنات الحية بمختلف صنوفها مع البيئة محاولة التكيف مع ظروفها تكيفاً غايته ضمان الحياة واستمرار النمو والبقاء، فعندما يتعامل الإنسان مع ظروفه المادية والاجتماعية فإننا نجده يفصح عن سلوك لا يخرج عن كونه نوعاً من أنواع التوافق وهو ما يسمى بالتوافق النفسي (التكيف يكون بيئيا، أما التوافق هو ما يمكن ان نصفه نفسيا)يتمثل ذلك في معايشته للشباب الجامعي بما فيهم المقيمين بالأحياء الجامعية،إذ لوحظ ضعف الشعور بالانتماء للجامعة أو الأسرة بل وضعف الاهتمام بالحياة مما أدى إلى عدم اللامبالاة والذي قد ينتج عنه عدم الإحساس بالمسؤولية وعدم وضوح الأهداف، الانطواء

والعزلة والسلبية والشعور بالعجز وعدم ومواجهة المواقف الصعبة وظهور أزمات بين الطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية،فالطالب المقيم المغترب يشعر بعدم التوافق مع ذاته ومع الآخرين حيث يظهر لديه مشاكل واضطرابات على مستوى الشخصية تعيقه عن أداء واجباته الأكاديمية، وبذلك تفشل الجامعة في خلق جيل من الطلبة الأسوياء المرحين المقبلين على الحياة فيكون الطالب غير منتج ولا متوافق مع مجتمعه هذا ما يتنافى مع معايير الصحة النفسية التي تستند على تمكين الفرد من التكيف بمرونة مما يوائم نفسه لمطالب الحياة دون اللجوء إلى أشكال طفلية وتمرد أو خضوع السيطرة للآخرين وهذا ما أشار إليه حسن الداهري على أن "الصحة النفسية هي علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها ويقبل الفرد ذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية

(الداهرى، 2008: 17، 26).

فانتشار حالة الاغتراب بشكل عام لدى الطلبة قد يرجع لنوع التعليم الذي يؤثر بشكل سلبي على قيمهم واتجاهاتهم وتحديد اختياراتهم وقراراتهم،إذ دلت نتائج دراسات لكل من عطية (1989)في مصر، والكندري(1998) في الكويت، والراشدون (2000)معاناة الطلبة بشكل عام من الاغتراب كما أكدت دراسة ديمنهوري(1996)حول الاغتراب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة بأن قلة الاغتراب لدى الطلبة يتبعه زيادة في التوافق وانخفاض في الاكتئاب والقلق والاستثارة الداخلية والخارجية **(الصنيع، 2002: 31)**

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل هناك علاقة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى الطلبة المقيمين؟

إذا كانت هناك علاقة هل هي تختلف بحسب الجنس ؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية العامة: توجد علاقة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة المدية المقيمين .

تسعى هذه الدراسة الحالية للتحقق من صحة الفرضية الجزئية التالية:

2-2-الفرضية الجزئية:

- توجد فروق بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

3- أهمية الدراسة: تتجلى أهمية دراستنا فيما يلي:

3-1-الأهمية النظرية:

التعرف على أسباب الظاهرة وبعض أشكالها والعلاقة التي تربط بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى الطلبة والحد من تأثيرها على المجتمعات ومعرفة الأسباب التي تحول دون اكتساب الفرد لصحة نفسية.

3-2-الأهمية التطبيقية:

هذه الدراسة الوصفية تمهد لدراسات مستقبلية للتعرف أكثر على مختلف المؤشرات التي تقف وراء ظاهرة الاغتراب وكيفية التغلب عليها.

- تقدم إثراء للدراسات السابقة من حيث النتائج والاقتراحات لتمكن المسؤولين عن الهيكلة الجامعية من أجل إيجاد حلول مناسبة للطالب المغترب.

- تقدم رصيدا علميا معرفيا وعمليا من خلال تحليل الظاهرة وأثرها على الصحة النفسية للفرد خاصة والمجتمع عامة.

4_أهداف الدراسة: تتلخص في مايلي

- محاولة التعرف على المشكل الحقيقي للاغتراب النفسي في وسط الاقامات الجامعية.

- محاولة التعرف على مدى وجود علاقة بين مشكل الاغتراب والصحة النفسية لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية بالمدية.

- محاولة الكشف على الفروق بين الذكور والإناث من خلال درجات متحصل عليها في مقياس الاغتراب النفسي والصحة النفسية.

- إثراء المكتبة بالبحوث العلمية الأكاديمية .

5_ تحديد المفاهيم:

5-1-الاغتراب لغة: غَرَبَ، الغُرْبَة، الاغتراب (تَغَرَّبَ واغترب) فهو غريب وغَرْبٌ جمع غُرَباء أيضاً الأباعد . **(الرازي، 25:1992)**

5-2-اصطلاحـا: مصدراغترب، فقد الإنسان ذاته وشخصيته. **(عمر،50:2008)**

أما في اللغة اللاتينية يقابل مصطلح الاغتراب في اللغة العربية مصطلح Aliénationفي اللغة الإنجليزية ومصطلح Aliénationفي اللغة الفرنسية قد اشتق من اللغة اللاتينية Aliénation

(خليفة، 2002: 23)

وهي لغة لاتينية تدل على حالة فقدان الوعي والعجز أو فقدان القوى والحواس

(حماد، 1995: 40).

5-3-الاغتراب النفسي إجرائيا: هو الدرجة التي نحصل عليها عند تطبيق مقياس الاغتراب النفسي.

5-4-التعريف الاصطلاحي للصحة النفسية:عرّفتها المنظمة العالمية للصحة النفسية على أنها حالـة من تكامـل الإحسـاس الجسـدي والنفسي والاجتماعـي وليس فقـط الخلـو من المـرض والعاهـة

(عبد الفتاح محمد،200:2009).

أوهي حالة من تكامل الإحساس البدني والعقلي والاجتماعي وليس انعدام المرض أو العجز

(WHO ،2003 :07).

5_5التعريف الإجرائي للصحة النفسية:هي الدرجة التي يمكن الحصول عليها عند تطبيق مقياس الصحة النفسية.

6_ الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات العربية:

عنوان الدراسة:

1-1-دراسة خليل (2003) في غزة بعنوان "الاغتراب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

هدف الدراسة :هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة الاغتراب النفسي ودرجة الصحة النفسية.

الكشف عن دلالة الفروق في الاغتراب النفسي والصحة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، الإقامة، نوع التعليم، الانتماء السياسي).

عينة الدراسة:اشتملت على600 طالب وطالبة، 260 طالب، و340 طالبة.

أدوات البحث:استخدم مقياسين جاهزين لقياس الاغتراب النفسي الذي أعده أحمد أبو طواحية ومقياس الصحة النفسية الذي أعده فضل أبو هين، وذلك بعد استخراج صدق وثبات المقاييس واستخدام المعالجة الإحصائية (T.Text)ومعامل برسون ومعامل التباين.

نتائج الدراسة:توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجة الاغتراب والدرجة الكلية للصحة النفسية.

وجود علاقة إرتباطية بين الاغتراب ودرجة كل بعد من أبعاد الصحة النفسية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب تبعاً لمتغير الجنس ذكور إناث (لصالح الذكور).

متغير نوع التعليم لصالح الكليات المختلطة متغير الانتماء السياسي لصالح طلبة الأحزاب الوطنية متغير الإقامة لصالح سكان الوسط.

1-2-دراسة عبد الله عبد الله (2008) في الجزائر بعنوان "الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في الجزائر.

هدف الدراسة:هدفت الدراسة التعرف على مستوى ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة ومعرفة الفروق تبعاً (الكلية، التخصص، مستوى التعليم، نوع السكن).

الكشف عن العلاقة الارتباطية إن وجدت بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 260 طالب وطالبة (141) ذكور (119) إناث مأخوذة عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

منهج الدراسة:وصفـي تحليلـي

أدوات البحث: مقياس الصحة النفسية ومقياس الاغتراب النفسي المعدل لمحمد العقيلي (2004) ومقياس الصحة النفسية للباحث ليوناردو، دير وجيش ثم قام أبو هين (1992)بالتعريب وتقنينه على البيئة الفلسطينية بعد حساب صدق المقياس.

نتائج الدراسة: توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الجنسين في درجة الاغتراب كان لصالح الإثبات بدرجة أعلى وهذا ما اتفق مع دراسة أحمد خيري (1980)ومحمد إبراهيم مدحت عبد اللطيف (1991) والكندري (1998).

توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ظاهرة الاغتراب والشعور بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة عند مستوى الدلالة 0،05 مما يدل على أنه كلما زاد الاغتراب كلما قلت الصحة النفسية.

2- الدراسات الأجنبية:

2-1-دراسة مهوني وكويك (2001) في أمريكا تحت عنوان "علاقة الشخصية بالاغتراب في الجامعة كنموذج".

هدف الدراسة:

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية والاغتراب والكشف عن وجود مشاعر الاغتراب لدى طلبة الجامعات في و. م الأمريكية، وبيان أثر متغير الجنس والدور الذي تلعبه الجامعة في رفع أو خفض مشاعر الاغتراب لدى الطلبة.

عينة الدراسة: قد بلغت عينة الدراسة (221) طالب وطالبة.

أدوات الدراسة:استخدم الباحثان مقياس good للاغتراب النفسي وذلك بعد استعمال المعالجة الإحصائية.

نتائج الدراسة: أن 77طالب وطالبة لديهم درجة عالية من الشعور بالاغتراب بصرف النظر عن الجنس.

أظهر الطلاب درجة أشد وأعلى من الشعور بالاغتراب بالنسبة للجنس.

الطلبة الذين لديهم درجة عالية من الاغتراب يمكن أن يكونوا أكثر تسامحاً تجاه السلوك المنحرف.

الفصل الثاني

الاغتراب النفسي في ظل النظريات المفسرة له

تمهيد

1-مفـهـوم الاغـتـــراب

2-أسباب الاغتراب النفسي

3-أنمـــــاط الاغـتـــراب

4-مظاهــر الاغتراب النفسي

5-نظريات الاغتراب النفسي

خلاصـــة الفصـل

تمهيد:

الاغتراب ظاهرة إنسانية عامة تحمل في طياتها الجانب ا لإيجابي والجانب السلبـــي، شائعة في المجتمعات بغض النظر عن النظم الإيديولوجية والمستوى الاقتصادي ، والتقدم التكنولوجي فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن ينفصل عن نفسه وعن مجتمعه أو عن عالمه بكل وعي، ومن هذه الالتفاتة سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تحديد مفهوم الاغتراب النفسي بالشرح عن الأسباب الحقيقية لظاهرة الاغتراب والوقوف على أهم مظاهره وأنماطه وكذلك التطرق إلى بعض النظريات التي حللت هذا المفهوم .

1- مفهوم الاغتراب:مرّ بثلاث مراحل تاريخية هي:

1-1- مرحلة النشأة:

وهي المرحلة التي ظهر فيها مفهوم الاغتراب بمعنى الانفصال والتخرج وكانت خلال فترة بدايةالخمسينات ولكن في تلك الفترة لم يكترث الناس لهذا المعنى وكان غير قابل للتصديق فلم تظهر دراسات الاغتراب إلا لدى الفلاسفة والباحثين اليونانيين والألمانيين ولم يتواجد في هذه الفترة أي كتاب أو دراسة باللغة الإنجليزية لهذا المفهوم،وأبرز من تحدث عن الاغتراب في هذه الفترة هو لوكا تشوهيجل حيث استخدم هيجل هذا الاصطلاح كثيراً باللغة الألمانية في كتابه الأول *ظاهريات العقل الكلي* حيث نجد فصلا بأكمله، يقع فيما يزيد عن مائة صفحة يحمل عنوان *العقل المغترب عن ذاته* أما الاغتراب لم تجر مناقشته في العالم الناطق بالإنجليزية (أمريكا)

(شاخت، 1980: 15).

1-2- مرحلة التكوين:

هي التي تكون فيها مفهوم الاغتراب بمعنى الانفصال والتخارج واشتقت هذه الكلمة طريقها إلى القواميس الفلسفية في الستينات وصل الاغتراب ذروته فيها وظهر في هذه الفترة هيربرت ماركيوز الذي أبرز تقدماً على لوكاتش الذي لم يستطيع أن ينشر كتابه عن هيجل الموضوع بالألمانية،بينما تمكن ماركيوز الذي وضع كتابه باللغة الإنجليزية في الولايات المتحدة تحت عنوان "العقل والثورة" هيجل ونشأت النظرية الاجتماعية حيث نشر كتابه عام(1941)واحتوى على قدر كبير من الاهتمام بالاغتراب وقد يكون هذا الكتاب الأول الذي تضمن فهرس الاصطلاحات لفظ "الاغتراب" (شاخت،17:1980)

1-3 مرحلة النضج:

هي الأكثر تعقيدا وتمتد من بداية القرن (19)التاسع عشر حيث التطورات سواء كانت ذلكفي المجال العسكري،الاقتصادي،الاجتماعي كلما ازدادت المجتمعات تطورا وتقدما كلما ازداد الاغتراب بين أفراد هذا المجتمع وما يتبع هذا التطور والتقدم من ثقافات دخيلة حيث أن الأفراد يسعون إلى مواكبة هذه التطورات جميعها لكن دون وعي وفهم كافي لها ولآثارها ومخاطرها المستقبلية لأن بعض الأفراد يفكرون للفترة الخطية التي يعيشونها ومحاولة تفسير ثقافتهم وقيمهم من خلال تقليدهم الأعمى للغير. **(سلمان البدور، 2011: 268)**.

2- أسباب الاغتراب النفسي:

2_1أسباب نفسية:

الصراع بين الدوافع والرغبـات المتعارضة وبيـن الحاجـات التـي لا يمكـن إشباعـها في وقـت واحد مما يــؤدي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطراب الشخصية.

- **الإحباط:** حيث تعاق الرغبات الأساسية أو الحوافز أو المصالح الخاصة بالفرد ويرتبط الإحباط بالشعور بخيبة الأمل والفشل والعجز التام والشعور بالقهر وتحقير الذات.

- **الحرمان:** حيث تقل الفرصة لتحقيق دافع وإشباع الحاجات كما في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية والاجتماعية.

- **الخبرات والصدمات:** كل الصدمات والخبرات المؤلمة تحرك الرغبات المسببة للاغتراب.

2_ 2 أسباب اجتماعية:

- ضغوط البيئة الاجتماعية والفشل في مواجهة الضغوط.
- الثقافة المريضة التي تسود فيها عوامل الهدم والتعقيد.
- التطور التاريخي السريع وعدم توافر القدرة والطاقة النفسية على التوافق مع هذا التطور والتغير.
- اضطرابات التنشئة الاجتماعية حيث تسود الاضطرابات في الأسرة والمدرسة والمجتمع.
- مشكلة الأقليات ونقص التفاعل الإيجابي.
- تدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال.

2_3 أسباب دينية واقتصادية:

- سوء الأحوال الاقتصادية وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة.
- الظلال والبعد عن الدين والعنف وتفشي الرذيلة . **(عبد الله عبد الله، 2008: 30).**

3- أنمـــــاط الاغتراب:

يختلف الاغتراب بحسب المجال الذي تناولته الدراسة، فهنـاك الاغتــراب الاقتصادي، الدينــي والاجتماعي، والثقافي، ولاغتراب النفسي، فهذا مفهوم عام وشامل يشير إلى الحالات التي تتعرض فيها وحدة الشخصيــة للانشطار،الضعـف أو الانهيـار بتأثـر العمليات الثقافيــة والاجتماعيـة ممـا يعنـي أن الاغتراب النفسي يشير إلى النمو المشوه للشخصية الإنسانية حيـث تفقـد فيـه الشخصيــة مقومـات

الإحساس المتكامل بالوجود والديمومة . **(عبد اللطيف، خليفة، 2003: 81)**.

ونظرا لتداخل الجانب النفسي للاغتراب وارتباطه بجميع أنواع الاغتراب، فإننا نحدد نمطان أساسيان هما اغتراب موضوعي واغتراب ذاتي، حيث تندرج تحتها أنماط فرعية أخرى وهي كالآتي:

3 _ 1 اغتراب موضوعي (objective Aliénation)

يحدث الاغتراب الموضوعي عندما تتحول الإساءة والأفكار والنظم التي ساهم الإنسان في إنتاجها بإرادته كإشباع حاجاته الاجتماعية الضرورية إلى قوى مغرية له تتحكم في إرادته وتبدد خططه وتزيلها، أي تهدد وجوده وتسيطر عليه ومن هذا الاغتراب الموضوعي نجد:

3-2 اغتراب اقتصادي:

يرتبط الإنسان مع الآخرين بعلاقات اجتماعية تؤثر في صحته النفسية إما تأثيرا إيجابيا أو سلبياً وهذا وفق نوع العلاقات التي يعيشها العامل داخل المؤسسات الاقتصادية كما أشار كارل ماركس (KARL MARX) أن الإنسان أصبح مفصولا عن عملية الإنتاج نفسها، مما أصبح مغترباً عن نفسه وإمكاناته الخلاقة والأوامر الاجتماعية التي تتحدد من خلالها إنسانيته، وهذا في اعتقاده بعزله عن النوع الإنساني،والاغتراب الاقتصادي هو نوع يهتم به الماركسيون معناه أن الإنسان في المجتمع الرأسمالي تسلب قدرته للعمل والإنتاج ويعامل كأنه سلعة تباع وتشترى وشيء مستأصل الإنسانية

(عبد اللطيف خليفة، 2003: 89).

وعلى قيمهم واتجاهاتهم وتحديد اختياراتهم وقراراتهم وطموحاتهم كما يذكر نوفل (1985) أن التعليم في الوطن العربي كثيرا ما يستخدم كأداة للقهر يحول الطلاب من خلاله إلى كائنات مهمشة وضائعة ومستسلمة وتتميز بسهولة السيطرة عليها وتعاني من ضعف القدرة على التفكير لناقد وتعيش بصورة وإرادة مسلوبة ووعي مزيف، منفصلة عن ذاتها ومجتمعها.

كما أن تعاطي بعض الشباب الكحول والأدوية المنشطة للابتعاد عن واقعه، ومعاناة البعض الآخر يلجأ إلى الانتماء إلى مذاهب دينية معينة للتخلص من اغترابه. **(صالح الحمداني، 2011: 135، 139)**.

3_3 اغتراب ذاتي:

ينظر الباحثون إلى أن اغتراب الذات له أبعاد تتشابه وتتسم مع الشخص الفصامي (الشخصية الفصامية)،وهذا يظهر في العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والافتقار إلى مشاعر الدفيء والليين أو الرقة مع الآخرين، فهناك إذن تشابه بين اغتراب الذات، واضطراب الشخصية الفصامية ، إذ أن كل صور الاغتراب تعدو أن تكون ثنائية ازدواجية أو شيزوفرينيا أو اغتراب نفسي أو هي مرض وأعراضه متن مظاهر الاغتراب.

(محمد خليفة، 2003: 82، 81)

وأوضحت الباحثة يمنى طريف الخولي (1987)أن الحتمية العلمية هي التي جعلته يغترب عن العلم واغتراب العقل عن العقل.

وقد ميز فروم بين الذات الأصلية والذات الزائفة على أساس أن الذات ترادف الذات غير المغتربة التي حققت وجودها الإنساني المتكامل فصاحبها مفكر وقادر على الحب،أما الذات الزائفة هي الذات التي اغتربت عن نفسها وانفصلت عن وجودها الإنساني الأصيل **(حماد، 1995: 50)**.

حيث توصل إلى تحديد أربعة جوانب من هذا الاغتراب وهي:

اغتراب العامل في علاقاته.

اغتراب العامل عن المجتمع الرأسمالي عن الطبيعة نفسها التي هي جزء منه كما يغترب عن منتجاته وعمله ونفسه . **(حليم بركات، 2006: 39، 41)**.

3_4 اغتراب اجتماعي:

هو اغتراب عن المجتمع ومغايرة معاييره والشعور بالعزلة والهامشية والمعارضة والرفض والعجز عن ممارسة السلوك الاجتماعي العادي وفيه ينقسم المجتمع إلى طبقات وفئات تخضع الأقلية

(إجلال يسرى، 2003: 125).

وترى زينب شقير أن الاغتراب الاجتماعي هو شعور بعدم التفاعل بين ذات الفرد وذوات الآخرين ونقص المودة والألفة مع الآخرين وندرة التعاطف والمشاركة وضعف أواصر المحبة والروابط الاجتماعية مع الآخرين. **(زينب شقير، 202: 267)**.

3_ 5 اغتراب ديني:

يتضمن انفصال المغترب عن الله والظلال والإلحاد والكفر بنعم الله والإعراض عنه لقوله عز وجل"إن الإنسان لكفور" **(الحج-66)** وقال سبحانه وتعالى أيضا "خلق الإنسان من نطفة فإذا هو خصيم مبين" **(النحل – آية 04)**.

فقد ينفصل الإنسان عن الله، فيحدث تغيرا شاملا وانتقالا محوريا من الحب إلى الكره ومن الطمأنينة إلى الحيرة والقلق ومن اليقين إلى الشك والمعاناة ومن القرب إلى البعد والانفصال.

3_6 اغتراب أكاديمي (تعليمي):

يكمن اغتراب الطالب في الجامعة أو البيئة الدراسية راجعة إلى اتسامها بحالة من الرفض وعدم الرضاعن وجوده فيها، وانتمائه إليها خاصة عندما يتجه الطالب إلى تخصص لم يرغب

فيه وهذا يعتبر من أهم الأسباب الحقيقية التي تدفع الطالب بشعوره بالاغتراب، مما يشعر بالقهر والإحباط، والحزن، واليأس والظلم إلى أن يصل الاغتراب ذروته بترك مقاعدالدراسة.

إن نوع التعليم وطبيعته له دور كبير في تردي أوضاع الكثير من الطلاب وانتشار حالةالاغتراب لديهم وتزييف وعيهم وهذا يؤثر بشكل سلبي.

4- مظاهر الاغتراب النفسي:

أورد علماء النفس وعلماء الاجتماع أمثال تلروها، بيجا،وسكينر، فروم، وبرز عددامن المظاهر من خلال ما قدموه من دراسات وبحوث في هذا المجال وفيما يلي عرض لأهم مظاهرالاغتراب التي شكلت عوامل مشتركة لكثير من الأبحاث.

4_ 1 فقدان القوة power lessness:

شعور الفرد بعدم استطاعته التأثير في المواقف الاجتماعية التي يتفاعل معها وفقدان الشعوربأهميتها، وأن الفرد لا يستطيع توقع ما سيحدث له مستقبلا ولا يجد تفسيراً مقنعاً بما يحدثمن تغيرات في حاضره، وقد عبر سيمان (1991) بأنه الحالة التي يتلائم فيها مفهوم الفرد للتوقعاتفي التأثير بالأحداث الاجتماعية،والسياسية بمعنى توقع الفرد محدود، وأنه لا يستطيع من خلال سلوكه أن يحقق أي مكافأة شخصية يبحث عنها.

4_2 اللامعنىMeanin glisness:

الاغتراب يظهر لدى الفرد الذي لا يكون لديه وضوح فيما يعتقده وكذلك عدم توفر المستويات الدنيا من الوضوح في اتخاذ القرار وكذلك بالتوقع السلبي والمنخفض للقيام ببعض النشاطات والسلوكات، حيث تصبح الحياة رتيبة لا معنى لها وتطلعات الأفراد تتميز بالأنانية، مما يصبح الفرد يفتقر إلى مرشد أو موجه لسلوكه، مما يتعمق الإحساس لديه بالفراغ نتيجة عدم توفر أهداف أساسية في حياته تعطي له معنى وتستثمر حياته. **(عويدات،1995:50)**.

4_3 اللامعيارية:

هي تلك المرحلة التي يصبح فيها الفرد مفتقرا إلى المعايير الاجتماعية المطلوبة لضبط سلوكه والمعايير التي حظيت بالاحترام لم تعد تستأثر بذلك الاحترام،الأمر الذي يفقدها سيطرتها على السلوك وعليه فإن اللامعيارية تمثل الموقف الذي تتحطم فيه المعايير الاجتماعية المنظمة لسلوك الفرد ففي حالة الاغتراب تفرق القيم في خضم الرغبات الشخصية، الباحثة على الإشباع بطريقة أو

بأخرى، فيشعر الفرد باختلال المعايير الاجتماعية المتفق عليها (عادات،تقاليد، قيم أو أخلاقيات التعامل التي تحكم السلوك). (عبد الله :1997،150).

4_3 العزلة الاجتماعية:

هي عبارة عن حالة ينفصل فيها الفرد عن المجتمع والثقافة مع الشعور بالعزلة وما يصاحبها من خوف وقلق وعدم الثقة بالآخرين وتفرد الذات والإحساس بالدونية تارة والتعافي تارة أخرى ويكون ذلك بانعدام التكيف الاجتماعي أو الضآلة الدفيء العاطفي أو لضعف الاتصال الاجتماعي فالأفراد الذين يحبون العزلة لا يرون قيمة كبيرة لكثير من الأهداف التي ينميها المجتمع.

5- نظريات الاغتراب النفسي:

5-1-الاتجاه الإسلامي من منظور ابن قيم الجوزية:

نظر الإسلام للاغتراب من منظورين إيجابي وسلبي حيث قسم ابن قيم الجوزية الغربة إلى ثلاث أقسام:

غربة محمودة، غربة مذمومة، غربة لا محمودة ولا مذمومة حيث يقول الله "فلولا كان من القرون من قبلكم أو لو بقية ينهون عن الفساد في الأرض إلا قليلاً ممن أنجينا منهم واتبع الذين ظلموا مأترفوا فيه وكانوا مجرمين ".

(سورة هود : 116).

أي أن الغرباء في هذا العالم هم أهل هذه الصفة المذكورة في الآية وهم الذين أشار إليهم الرسول محمد صلى الله عليه وسلم في قوله: "بدأ الإسلام غريبا ويعود غريبا كما بدأ فطوبى للغرباء قيل وما الغرباء يارسول الله قال صلى الله عليه وسلم: "الذين يصلحون إذا أفسد الناس".

فأهل الإسلام في الناس غرباء والمؤمنون في أهل الإسلام غرباء وأهل العلم في المؤمنون غرباء وأهل السنة الذين يميزون بين الأهواء والبدع غرباء.

والنوع الثاني من الغربة هي غربة مذمومة (سلبية) وهي غربة أهل الباطل والفجور لا يفرقون بين الحق والباطل.

النوع الثالث: غربة مشتركة لا تحمد ولا تذم، فهي غربة عن الوطن فإن الناس كلهم في هذه الدار غرباء فإنها ليست بدار المقام، وقد قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عمر رضي الله عنه:

"كن في هذه الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل". (الصنيع، 2002: 214، 215)

5-2-الاتجاه النفسي سيغموند فرويد:

يرجع أسباب الاغتراب نتيجة الاحتكاكات الإنسانية وسيطرة غريزة الجنس والعدوان على السلوك.

(فرويد، 1981: 9، 10).

ويرى أيضاً أن الاغتراب يحدث للفرد نتيجة عدم سماح الحضارة له لإشباع غرائزه دون تأجيل، إضافة إلى دور اللاشعور في جعل الفرد يغترب عن مجتمعه نتيجة عدم قدرة الفرد على مواجهة متطلبات المجتمع مما يدفعه إلى القيام بسلوكات تحافظ عليه للعيش داخل مجتمعه. **(فرويد، 1982: 216، 227**

- **إريك فروم (1972)**(E. Fromm) اهتم بمفهوم الاغتراب من ناحية موضوع الانفصال خلال الخضوع وقد استخدم مشتقات لمفهوم الاغتراب هي فقدان السيطرة، سلب الحرية، والتسلطية والانعزال، وهو يرى أن الآلام الإنسانية ليست مستأصلة في الحاجات الأساسية كما يرى فرويد ولكنها موجودة في حالات معينة من الوجود البشري وفي حاجة متجددة للربط بين الإنسان والطبيعة فمصدر الاغتراب هو بحث الإنسان الحديث عن الحرية والذي يخاف من روابط المجتمع الفردي السابقة التي كانت تمنحه الأمن وفي نفس الوقت تحد من حريته.

فالحرية إن كانت تجعله مستقلا ورشيدا إلا أنها تجعله منعزلا ولهذا نجده قلقاً وفاقد للسيطرة والانعزال فالبديل أن يجابه الهروب من حريته بالاعتماد والخضوع لسلطة خارجية فتكون النتيجة الفرار من اغتراب إلى اغتراب آخر.

- **كارين هورني (K. Horney):**

يحدث الاغتراب عندما ينفصل الشخص عن مشاعره الخاصة ورغباته ومعتقداته وطاقاته... وفقدان الإحساس بالوجود الفعّال تقسم هورني الاغتراب إلى نوعين:اغتراب عن الذات الحقيقية واغتراب عن الذات الفعلية.

فالذات الفعلية مصطلح جامع لكل ما يمثله شخص ما في وقت محدد، أما الاغتراب عن الذات الحقيقية فهي القوة الأصلية التي تسعى إلى النمو الفرعي والتي من خلالها تتحقق من جديد التطابق بينهما فتحرر من القيود التي يفرضها العصاب . **(إبراهيم الصنيع، 2002: 213).**

فيكتور فرانكل (V. ränkel) قدم مفهوم الفراغ الوجودي ليعكس الاغتراب فيقول أن الفراغ الوجودي ظاهرة واسعة الانتشار في القرن العشرين (20) وتلك الظاهرة يمكن تفسيرها وفهمها من خلال عرض بعض الأفكار حيث ركز فرانكل باهتمام بالمعنى في حياة الفرد لأنه هو الذي يكسبه التمسك بمقومات الحياة من الميثاق والصعوبات التي يواجهها في الحياة ويأتي الاغتراب ما يسميه بالفراغ الوجودي وهو

فقدان المعني وهذا الطرح فيه فائدة كبيرة تساعد على حل المشكلة وتمسك الفرد بمعاني لها قيمة في حياته. **(فرانكل، 1981: 142، 143)**.

5-3-الاتجاه السلوكي:واطسون

تعتبر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بأنها أنماط من الاستجابات الخاطئة غير البنيوية المتعلمة بارتباطها بمثيرات منفردة، ويحتفظ بها الفرد بفاعلية في تجنب مواقف وخبرات غير مرغوبة للفرد وفقاً لهذا يشعر بالاغتراب عن ذاته عندما ينصاع ويندمج مع الآخرين بلا رأي أو فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم بدلاً من ذلك يفقد تواصله مع ذاته. **(سناء حامد زهران، 2004: 50)**

بمعنى آخر أن أسلوب التعزيز السلبي للمجتمع هو الذي يخلق للشخص اغتراب نفسي.

تبين مما سبق أن طرح الباحثين الغربيون للاغتراب لعناصر جزئية مختلفة في حين يرى الاتجاه الإسلامي الاغتراب ثلاثة أنواع المحمود الإيجابي، والأخر مذموم سلبي، والثالث لا محمود ولا مذموم ، والناظر في الدراسات يلاحظ أن الناس كلهم في هذه الدار غرباء فإنها ليست بدار المقام.

أما فرويد ارجع سبب الاغتراب إلى سيطرة غريزة الجنس والعدوان،خلافا عن فروم الذي أكد على مفهوم الانفصال وان الإنسان يبحث عن الحرية بينما هورني ركزت اهتمامها على حالة العصاب، وان الاغتراب نوعان اغتراب عن الذات الحقيقية والذات الفعلية ومن وجهة نظر فرانكل أن الاغتراب ينشأ نتيجة الفراغ الوجودي، لذا شدد على الاهتمام بالمعني في الحياة،أما الاتجاه السلوكي ارجع تفسيرها إلى أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة عند انصياع واندماج الفرد مع الاستجابات الخاطئة.

خلاصـــــة:

ملخص القـول يتضمن كيفية مواجهة الاغتراب وإمكانيـة تجنـب الوقـوع فـــي الاغتـراب هذا ما تطرقـت إليه الباحثة إجـلال يسرى أن المواجهة تتـم عن طريـق تحقيـق إجراءات للتصدي للأسباب والأزمات النفسية، والاجتماعية المؤدية للاغتــراب وذلك بالعـودة إلى الــذات، والتواصل مع الواقع وكذا تنمية التفكيـر الإيجابـــي والإبداعي ومواكبـة التفسير الاجتماعي مع المحافظـة على القيم والمعاييـر.

الفصل الثالث

قواعــد الصحـــة النفسيــة ونظرياتهـــا

تمهيـد

1- مفهــوم الصحـة النفسيـة

2- الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

3- قواعـد الصحـــة النفسيــة

4- مظاهـر الصحـة النفسيـــة

5- نظريات الصحـــة النفسيـة

خلاصـــة الفصـل:

تمهيد:

الصحة شأنها شأن علم النفس عموماً وهي محصلة الواقع البيولوجي منسوجاً مع التركيب الاجتماعي في علاقة تفاعل مستمرة بالغة الدينامية والتعقيد، يتجاوز هذا الطرح التقليدي للوراثة والبيئة التي طرأت عليها تطورات هائلة نتيجة لفهمنا المتزايد للبنى الاجتماعية وآلياتها، فهو في المقام الأول لم يعد يدرس هذه العلاقة من منظور ميكانيكي تراكمي بل أصبح وليد تزاوج بين البيولوجيا، والسيكولوجيا(جسدي، عقلي، نفسي)،وهذا ما أكده مصطفى حجازي (2006).

ونستخلص من هذا أن الصحة النفسية بالدرجة الأولى هي الوصول بالفرد إلى درجة كبيرة من التوافق والتكيف مع الآخرين والبيئة، وبناء علاقات اجتماعية بشكل فعَّال من أجل الوصول به إلى حالة الرضا عن نفسه وعن الآخرين وعن حياته ككل.

وعلى ذكر ما سبق سوف نتطرق في هذا الفصل لتحديد مفهوم الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات (السواء، اللاسواء ، التكيف ، التوافق) ومن أهم مظاهرها وإبراز أهم النظريات النفسية التي تناولتها.

1- مفهـوم الصحـة النفسيـة:

أ) مفهوم نفسي تحليلي:

أجاب فرويـد عن السؤال حول معيار الصحة بقوله "أنها القدرة على الحب والحياة فالإنسـان السليم هو الإنسـان الذي يملك قدرة كاملـة على الإنجاز والتنظيـم ويمتلك مدخـلاً لجميـع أجـزاء الهـو كما أولى الاهتمام بالقيم واعتبارها أساس بناء الصحة النفسية بقوله " تكون القيم الصحية العليا للفرد إنسانية ومبهجة هذا في الجانب الصحي أما المرضي الباتولوجيا أو العصاب تكون مثارة من خلال تصورات أخلاقية جامدة وخاطئة.

أما فيما يتعلق بالبعد الجنسي أكد فرويد أن السليم نفسيا هو الذي يستطيع الاستمتاع بالأمور الجنسية دون مشاعر الذنب والخجل، كما يرى أيضاً أن عملية التنشئة الاجتماعية للطفل يمكن قياسها من خلال قدرتها على الإنجاز بالمعنى الاجتماعي فضلاً عن قدرته على إشباع حاجاته الجنسية متمثلا بالمبادئ العلمية أو العقلية . **(سامر جميل رضوان، 2008: 35)**

ب) مفهـوم نفسـي دينـي:

تتجلى الشخصية السوية في أعظم معانيها في حساسية القلوب وحيوية العاطفة والرغبة في عمل الخير ابتغاء وجه الله والتجـرد من كل المحسوسات والابتعـاد عن سلـوك المصلحة الذي يجعل الإنسـان في وضع أناني يفقده إنسانيته . **(سيد صبحي، 2003: 43)**

لقد وصلت النظـرة الإنسانيـة والاجتماعيـة للمرض النفسي أو الصحـة النفسيـة بشكـل عام إلى ما هـي عليه الآن من خـلال كفـاح مريـر ضد عصور الظلام الفكري وقـد تم ذلك على مراحـل متعاقبة من التطور العلمي والإنساني ويمكن استعراضها في المراحل التالية:

أولا: مرحلـــة ما قبـل العلميـــة:

هي مرحلة سابقـة للقـرن (17) عشر وتقلل عمقا إلى ما قبل الميلاد بقرون، وقد كان ينظر إلى الاضطرابـات النفسيـة باعتبارهـا مصدراً في اتجاهيـن همـا:

الاتجـاه الأول الشيطانـي: Demological

الذي يركـز على اعتقـاد أن هنـاك عوامـل غامضـة تأثـر في سلـوك الأفـراد تأثيـراً ملحوظاً تتمثـل في الأرواح والشياطيـن.

الاتجـاه الثانـي الطبيعـي Naturalistic

الذي يـرد السلـوك الغريـب إلـى عمليـات جسميـة تحـدث بطريقـة طبيعيـة.

ثانيـا: مرحلـة الإصلاح والتنويـر الإنسانيـة:(في العقد الأخير من القرن: 18 عشر).

ثالثـا: مرحلـة الاكتشافات الطبيعيـة والعلميـة: فـي أواخـر القـرن(19) عشـر.

رابعـاً: مرحلـة الرعايـــة الصحيـة والعقليـة: بدايـة القـرن (20)

خامساً: مرحلـة الصحـة النفسيـة:الحاليـــــــــــــة

يجب أن نلاحـظ أن التقييـم السابـق للمراحـل وهـذا الاهتمـام لا يعنـي وجـود حدود فاصلة بين كل مرحلة ومرحلة أخرى ذلك أن هذه المراحل تتداخل فيما بينها إلى حد كبير، لذلك نلاحظ أن أساليب العلاج ذاتها في كل مرحلة كانت تتأثر بالفكر السائد وقتها أي أنها تطورت من الاعتقاد بأحداث ثقب الجمجمة للمريض لتخرج منه الأرواح الشريرة لتأكيد حسن المعاملة لإنسانية إلى العلاج الأخلاقي الذي يمارسه الكهنة ورجال الدين عن طريق التعذيب في العصور الوسطى، إلى الاهتمام بتصنيف الأمراض العقلية واختلاف مناهج العلاج وفق المدارس الفكرية وهكذا.لذلك فالصحة النفسية شأنها شأن الصحة العقلية، يجب النظر إليها على أنها منتهى ما يسعى إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله وعلى هذا طريق اتخذه الآخر هو المرض،لذلك فالفرد الصحيح نفسياً هو الشخص الذي يعي دوافع سلوكه مؤثراً في البيئة بفاعلية والذي يمكنه الاستجابة بطريقة تكيفية حينما تواجهه مواقف حياتية تستدعي ذلك. **(عبد الله، 2008: 74، 75)**

2- الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

2-1-السـواء و الشـذوذ:

إن تعريف السواء أو اللاسواء إلى معيار معين والمعيار نسبي تؤثر فيه ظروف المكان والمجتمـع والعمـر إلا أن علماء النفـس لديهـم آراء في الإجابة عن السـؤال من هو الشخص السوي؟

هو القادر على الحب والعمل، وكلمة: حب تشمل مدى واسعاً من الأفعال مثل حب الأشخاص والأشياء والموضوعات والوطن.

أما **فلهم رايخ** FelhemRaikh فيقول أن الشخص السوي القادر على أن يختبر المتعة الجنسية الكاملة وبلوغ النشوة الجنسية (Ogasm)

- أما **إريك فروم** (ERIK. FROMM) فيضع معيار التوجه المنتج في حين يعتبرها ماسلو Maslow الشخص السوي هـو الذي يحقق ذاتـه.

- يرى أصحاب نظريـة التحليـــل العاملـي منهم **إبزينـك و كاتيـل** أن السواء ليـس بعداً مستقـلاً في الشخصية بل أنه الموجب والسوي لعدد من الأبعاد أهمها بعد العصابية و الذهانية.

وأن هذا القطب الموجب يمثل التوافق المتزن والناضج انفعالياً والخالي من الأعراض المرضية العصابية والذهانية ... باختصار للشخص السوي هو التي تتوفر فيه معايير ومظاهر الصحة النفسية.

2_1_1 الشذوذ Anormality: البعد عن السوي أو العادي

2-1-2 شاذ Abnormal: ما ينحرف عن القاعدة أو النمط وتستعمل صفة للفرد أوسلوكه **(عبد العزيز السيد، 1984: 4،5)**

ويشير الشذوذ إلى أي انحراف عما يعد سوياً وهو المختلف عن العادي أو عن القاعدة العامة وهو يرادف المرض وعدم التكيف وفي الإحصاء يشير إلى الانحراف عن المتوسط أو غير المعتاد وفي علم الأحياء والطب فإنه مرادف للعلة والمرض والتشوه وخلل الوظيفة.

2-1-3 مؤشرات الشذوذ: إن توافر عدة أعراض Symptans مجتمعة مع بعض تشير إلى وجود اضطراب محدد يسمى باسم الزملة Syndran ووجود مؤشر لاختلال الصحة النفسية أو الشذوذ.

2-1-3-1 أهم الأعراض والمؤشرات:

أولا: اضطراب العمليات المعرفية: هي تلك الوظائف النفسية والعقلية التي تتدخل في معرفتنا بالبيئة وفهمنا لها. منها الإدراك والتذكر والانتباه والتفكير والشعور.

ثانيا: اضطراب الانفعال: فالانفعالات (émotion) بأنواعها المختلفة (خوف، حزن، فرح) قد يتناولها الخلل والاضطراب ويأخذ هذا الاضطراب أشكالاً متنوعة كالتبلد الانفعالي أو عدم القدرة على ضبط الانفعال،أو عدم النضج الانفعالي.

ثالثا:اضطراب السلوك: أي هو شكل من أشكال النشاط و الفعل الصادر عن الإنسان حيث تفاعله مع الآخرين في مواقف الحياة المختلفة، يبدو اضطراب السلوك على شكل مخالف لما تقبله الجماعة أو أي شكل من أشكال الاضطرابات الوظيفية كالتبول اللاإرادي وقضم الأظافر ونقص المهارات الاجتماعية والسلوك العدواني والتخريبي... وغيرها.

رابعاً: علامات أخرى للشذوذ واختلال الصحة النفسية:

1- اضطراب الإرادة عدم القدرة على اتخاذ القرار

2- القصور الاجتماعية: سلوك مزعج للآخرين.

3- عدم القدرة على تحمل الإحباط.

4- قصور الضبط الذاتي: أي ضعف قدرة الفرد على التحكم بسلوكه.

5- عدم تناسب مستوى الطموح مع قدرات الفرد وإمكاناته.

6- ضعف العلاقات الاجتماعية، الانعزال صعوبة تكوين علاقات

(محمد، قاسم عبد الله، 2008: 62، 66).

2-2-التوافـــق والتكيـــف:

2_2_1 التوافـــق Adgesment: تحـدث اضطرابـات التوافـق نتيجـة التعـرض للمواقـف الضاغطـة في الحياة وتظهـر علامات الاضطـراب خـلال 03 أشهـر من التعـرض لهـذه الضغـوط في صورة اضطراب في الحياة الاجتماعية والعلمية أو الدراسية، وتحدث للنساء أكثر من الرجال بنسبة2،1%وقد تكون مصحوبة بالقلق والاكتئاب ويتضمن العلاج الوسائـل النفسية واستخـدام الأدويـة في بعض الحالات . **(لطفي الشربني، دون سنة: 3)**

2_2_2 توافـــــــــــــق: تـلاؤم الكائن الحي مع بيئتـه إما يتغيـر سلوكه أو بتغيـر بيئتـه أو تغييرهما معاً. **(عبد العزيز السيد، 1984: 7)**

2_2_3 التوافـق النفسـي:هو العلاقـة المباشرة بين الشخص وذاتـه ويكـون فيها الفـرد راضيـاًعن حياته النفسية غير كاره لها أو نافر منها أوغير واثق بها، وتنسجم حياتـه النفسيـة بالخلـو من التوتـرات والصراعات التي تعتـرف بمشاعر الذنب والقلق والضيق لدوافع مختلفـة.

(مصطفى فهمي، 1987: 95)

كما أنه هناك مجالات كثيرة للتوافق لكنها تنحصر في اتجاهيـن:

الأول: توافـق نفسـي أو شخصـي ذاتـي

الثانـي: التوافـــــق الاجتماعـــــي

كما أن عملية التوافق الإنسانية تسعى لمقابلة مطلبين هامين هما.

1- متطلب اجتماعي يتعلق بالتعامل مع الآخرين وتنشأ بسبب المعيشة الجماعية بالآباء ومطالب اتجاه الأبناء تتعلق بالتعامل مع الظروف الحياتية اليومية واحتياجاتها من مأكل وملبس وتعرف بأساليب معينة.

2_ متطلبات داخلية ناشئة عن التكوين الطبيعي للفرد ولها مطالب عضوية خاصة مثـل الأكـل الدفء، الراحة، هذا من ناحية أخرى فالإنسان له حاجات اجتماعية معينة مثل الحاجة للتحصيل والحاجة إلى تقدير الآخرين.

- **التوافــق والصحــة النفسيــة:**دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق وأن حالات عدم التوافق مؤشر لاختلال الصحة النفسية.

يرى آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية والحقيقة أنه التداخل لهذه المصطلحات **(صبري محمد علي، 2004: 127، 128).**

التكيف Adaptation: هو القدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب ويستخدم للدلالة على تكيف الحواس للمؤشرات أو تكيف للضغوط النفسية **(لطفي الشربيني: 3).**

تكيف accommodation: موائمة الفرد لمتطلبات البيئة وظروفها **(عبد العزيز، 1984: 5).**

التكيف: كما يقول جون بياجيه jean Piaget هو عملية تتم عن طريق التوازن بين مظهرين من مظاهر التفاعل بين الفرد والبيئة، اما أن يدخل على سلوكه التعديل مما يساعده على تحقيق التوازن بينه وبين سلوكه وبين ظروفه البيئية بكل مطالبها و اما أن يحاول التأثير في البيئة والوسط والمحيط واما تستجيب البيئة بدورها لرغباته وطموحاته في الاتجاه الذي يريده **(يونسي كريمة، 2012: 83).**

التكيف: هو العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي والسلوكي ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن أو الرضا، وتبدأ عملية التكيف حيث يشعر الشخص بضغط ينجم عن وضع معين وتنتهي حين ينجز الشخص السلوك الذي يستطيع به مواجهة ذلك الضغط(تحليل التكيف).

إنه عملية نمو لسلسلة من الخطوات:

أ- وجود استثارة السلوك بتأثير دافع خارجي.

ب- الشعور بوجود عائق يمنع الاستجابة مباشرة.

ت- القيام بعدد من المحاولات للوصول هي استجابة صحيحة.

ث- أحيانا لا يصل إلى استجابة مقبولة، مما قد يلجأ إلى وسيلة دفاع من نوع الانسحاب وقد يشعر باليأس رغم المحاولات المكررة مما يسبب له الضيق والقلق وهذا في الواقع ترقية صالحة للاضطراب النفسي الذي هو جزء من الاندفاعات المنحرفة للفرد مما يتضح من هذا ان التكيف السهل والسليم يؤدي إلى صحة نفسية جيدة والعكس غير صحيح . **(القوصي، 1956: 19).**

3-قواعد الصحة النفسية:

يركز صمويل مغاريوس (1974) على قواعد ومؤشرات الصحة النفسية التي يراها كالآتي:

- تقبل الفرد لحدود إمكانياته.
- استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية.
- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
- الإقبال على الحياة بوجه عام.
- كفاءة الفرد في مواجهة احتياجات الحياة اليومية.
- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته.
- ثبات اتجاهات الفرد.
- تحمل الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته.
- التمتع بالاتزان الانفعالي.
- نجاح الفرد في تكيفه مع ظروف بيئة اجتماعية ومادية وتحقيق حاجاته النفسية.

4- مظاهـــر الصحـــة النفسيـــة:

المقصود بمظاهر الصحة النفسية أشكال السلوك التي يقوم بها الشخص ويعبر وجودها عن درجة صحته النفسيـة وتكيفـه فما هي هذه المظاهر؟ وهنـــــاك إجابات عن هذا السـؤال بعضها ناتـج عن دراسات تجريبيـة وبعضها الآخر عن الممارسة العادية والعلاقة لكن جميع علماء الصحة النفسية يتفقـون على المظاهر والعلامات التالية:

1- التكيف بأشكاله المختلفة: النفسي البيولوجي والاجتماعي (زواجي، أسري، مدرسي، مهني).

2- الشعـور بالسعـادة مع الآخريـن: دليل ذلك حب الآخرين والثقة بهم واحترام وتكوين علاقات اجتماعية والسعادة الأسرية و الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤولية.

3- فهـم الـذات وتحقيقـها: لكل فرد منا قدرات وإمكانات وسمات معينة عليه أن يعيها بصورة واضحة كما هي وأن يدرك نواحي القوة والضعف فيه، بحيث ينتج له ذلك باستثمـار نواحـي القـوة.

وتقبل نواحي الضعف وأن أهم مظاهر اختلال الصحة النفسية هو عدم معرفة الشخص لقدراته أو تضخيمها فمن مظاهر الصحة النفسية تناسب وتجانس مستوى الطموح مع قدرات الفرد وإمكاناته الذاتية والعمل على استثمارها وتحسيسها عن قناعة ورضا.

4- مواجهة أزمات الحياة وإحباطاتها: الحياة لا تخلو من المطالب وصعوبات وأزمات يجب على الفرد مواجهتها والتغلب عليها، إن عتبة الإحباط ومعدله هو مؤشر للصحة النفسية وكلما كانت عتبة الإحباط منخفضة كان ذلك دليلا على درجة عالية من الصحة النفسية.

5- النجاح في العمل: نجاح الفرد في عمله ورضاه دليل على توافر الصحة النفسية ومظاهر ذلك رضا الفرد عن عمله ونجاحه وميله له، ويركز علماء النفس المهني والصناعي على هذا الجانب من خلال الاهتمام بعمليتين الاختيار المهني والتوجيه المهني اللذين يهدفان إلى وضع الشخص المناسب في المكان المناسب.

6- الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية:

أي تحقيق قدر كبير من النضج الانفعالي والثبات الانفعالي والمرونة في مواجهة المواقف (حزن، فرح، غضب) .

وقد أكد الباحثون على أهمية الخلق لتحقيق الصحة فقالوا إنها الحالة التي يشعر فيها بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الآخرين ومع نفسه **(بطرس حافظ بطرس، 2008: 41)**.

الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمها لمشاركة والتعاون مع الإقبال على الحياة والاستمتاع بالجمال، ومن اختلال الصحة النفسية واضطرابات الإحجام عن الحياة والشؤم واليأس **.(محمد قاسم عبد الله، 2008: 23، 25)**

5- نظريـات الصحــة النفسيــة:

5-1-نظريــة التحليـل النفســي (فرويد)

يرى أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللاشعور، تقوم النظرية على أسس بمثابة مسلمات في تفسير السلوك منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسيـة والثبات والاتـزان ومبدأ اللـذة ويتحقق هذا التـوازن بين

الهو id، والأنا Ego، والأنا، العليا SuperEgo

1 2 3

ويضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنــة بين الهـو و الغريـزة والأنا العليـا المثاليـة ويـرى فرويـد أن عـودة الخبرات المكبوتـة يؤثر تأثيـرا رئيسيا في تكويـن الأمراض العصابيـة وأن الفـرد الذي يتمتع بصحة نفسيــة هو من يستطيع إشبـاع المتطلبات الضروريـة للهـو بوسائـل مقبولـة اجتماعيـاً.

(كامل علوان الزبيدي، 2007: 13)

ويرى فرويد «أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموماً . **(عبد الفتاح الخواجا، 2010: 13)**

وأن الصحـة النفسيـة هـي القـدرة على مواجهـة الدوافـع البيولوجيـة والغريزيـة والسيطـرة عليها بما يتفق ومتطلبات الواقـع الاجتماعـي **(عطا الله فؤاد الخالدي، 2009: 24)**.

5- 2- نظريــة إريكســون:

تستمد أصولها من التحليل النفسي لكنها ربطـت ذلك باتجاهات أخـرى كالأنثروبولوجيا وعلـم الاجتماع وتطــور السمــة المميـزة للخصائـص النفسيـة عنـد إريكسون هو ربطهـا بمراحـل النمـو عنـد الفـرد والتي عرضهـا كالتالـي في كتابــه (Child Hood end Society) تنطلـق فكرتــه من ثمانيـة مظاهـر للصحة النفسيـة على مـدى ثمـان مراحـل النمـو.

الإحســاس بالثقــة: السنــة الأولـى مـن حيــاة الطفــل ، يعنــي الإحساس بالثقــة من أن تكــون كل خبـرات الطفـل الأولــى مشبعـة بصورة مرضيـة مثل خبـرة تنــاول الطعــام لعبة الظهور والاختفاء، توفير الحاجات البيولوجية وما يحيط به من الحب والابتسامة و المناغـات....

الإحســاس بالاستقــلال: تبـدأ من الشهــــر الثالث عشـر والخامـس عشـر وتعنــي الإحساس بالاستقـلال إدراك الطفـل أنـه كانت له إرادة خاصــة به كما تتميـز هذه المرحلـة بحب الاستطـلاع

فينضـــج الجهـاز العضلي والقيـــام بالأنشطـــة كالمشـــي، الكلام، تحرير الطفل وإتاحـــة فرصة لـــه بالاختيار....

الإحســاس بالمبــادأة: طفـل الرابعـــة والخامسة من العمـــر، تعنـي الإحساس بالمبـادأة القـــدرة على عمل أشياء تكتشف في ضوئها الأشخـاص بما تتميـز هذه المرحلـة من تقليد للآخريـن و الرغبـة فـــي المشاركـــة وما تتميـز به من حب الرغبـة في التعلـم ولفـــت الأنظار ويجـب أن يصحـــب الإحســاس بالمبادأة وعدم الإحساس بالذنب نتيجة الإحباط من الكبار ويمكـن تحقيـق هـذه الخاصية إذا أدرك الطفل الأهداف والأدوار التي يمكنه القيام بها وإتاحة الفرصة له بالتجريب وما يريد القيام به من أنشطة ومساهمات وألعاب.

الإحساس بالإنجاز:المرحلـة السادسة وحتى الحاديـة والثانيـة عشر تتميـز هذه المرحلـة العمريـة بالاستقرار و الانتظام ، ويكتسب الطفل خلالها المعلومات والمهارات اللازمة للعمل والتعاون مع الآخرين والمدرسة بالدرجة الأولى،لها دور عن طريق مناهجها وطرائق التدريس وتساعد كـل من البيت ورفـاق اللعب وما ينتجه المجتمع من أنشطة على انسحاب وتوجيه طاقات الأطفال مما تتيـح الفرصة لنمو هذا الإحساس بالإنجاز لديهم.

الإحســاس بالهويـــة: بدايـة المراهقـة نتيجـة التغيـرات الفيزيولوجيـة والتحـولات العقلية والانفعالية المصاحبـــة لها حيث يبـــدأ العاقل بالتسـاؤل عن كل شيء ويحـاول اتخاذ مواقـف خاصة لحياتـــه وكـل ما يحيط به ويفرق في ســؤال أساسي هل هو كبيـــر أم مازال، والنجاح عن الإحســاس بالهوية وهو علامة على الصحـــة النفسيـــة في هـــذه المرحلة.

الإحساس بالود والتالف (مراهقة متأخرة من سادسة عشر فما فوق)

تتحقـق هذه الصفة في مدى تحقيـق الفـرد لهويته حتى يكون قادراً على تكويـن علاقات مع الجنس الآخر ومع نفس الجنس قوامها الصداقة والحب والمشاركـــة.

الإحســاس بالوالديـــة:الإدراك الواعـــي لفكـــرة الوالديـــة الـذي يظهـر فـــي علاقـــة الفـــرد بأطفالـــه أو الأطفال الآخريـــن والشعور بالمسؤولية إزائهم ويصل الفرد إلى الرشد قبل أن يكون لديـه هذا الشعور الوالدي ينمو لديه الإحساس بالوالدية.

الإحســاس بالتكامـــل:مرحلـــة الرشد المتأخر 15 سنة بمعنى يحب الفرد والديه متحرراً من الرغبـة في وجوب تخليصه من العيوب، علاقات إنسانية مع الآخرين جيدة وموضوعاتها كالكرامة والحب والكفاح **(مصطفى خليل شرقاوي، 1991: 98)**.

5-3-النظريـــــة السلوكيـــــة (سكينر ،بافلوف ،واطسون)

مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيون هو القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش بها الفرد وتعتبر هذه النظرية أن التعلم هو المحور الرئيسي وأن السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه،فالعملية الرئيسية هي عملية التعلم إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات ومن هنا فإن الصحة النفسية تمثل اكتساب عادات مناسبة وفعّالة تساعده على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي ومن مؤيدي هذا المنهج سكينر (skinner) الذي يقول:" أن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي" .

(كامل علوان الزبيدي، 2007: 13).

5-4-النظريـــة الإنسانيـــة:(ماسلو ،روجرز)

رفضت هذه النظرية المسلمات التي جاءت في النظريتين السابقتين واعتبرت أن الإنسان خير في النمو والنشاط المستمر والخبرة الحاضرة لها أهميتها كما يدركها الفرد،وليس الآخرين وأن الفهم السليم لنشاط الفرد وسلوكه لا يتم إلا بدراسته للأصحاء وليس المرضى كما فعل فرويد، وهي تكمن في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا. **(فؤاد الخالدي، 2009: 25، 29)**

5-5-النظرية المعرفيـــة(أرون بيك، ألبرت اليس)

يرى هذا الاتجاه أن الصحة النفسية هي القدرة على تغير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات ومدركات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات

(فؤاد الخالدي، 2009: 25، 29).

وتتلخص معالم الصحة النفسية عند العالم ارون بيك بقوله " الإنسان ليس قادرا فقط على مغالبة المحن ومسايرة التغيرات البيئية المباغتة والمواجهات الصعبة بل باستطاعته أيضا ان يعقد تسويات بين رغباته وامالة وتوقعاته من جهة ،وبين مقتضيات البيئة وقيودها من جهة أخرى ،وباستطاعته يمتص الاحباطات والخيبات والانتقادات دون ان يصاب بعطب مستديم "ونفهم من هذا انه يجب على الانسان ان يكون مرنا عندما يواجه الازمات وذلك باجاد الطرق المثلى والحلول المناسبة للتخلص منها وحتى يتحقق ذلك على الفرد ان يفهم نفسه ويتقبلها ويراقبها.

خلاصة الفصل:

ونستنتج مما سبق أن موضوع الصحة النفسية موضوعاً شائكاً يحتاج إلى دراسة تحليلية تمحيصية من أجل الوقوف على الأسباب الحقيقية الأمراض النفسية التي تعيق الفرد على توافقه وتكيفه النفسي ومفتاح الصحة هو أن ينمو الفرد سليماً وينشأ تنشئة سوية وأن يتوافق شخصياً واجتماعياً ومهنيا وأن يعرف مشكلاته ويعي بنفسه مدى حجم خطورتها أو سهولتها ويفسرها ويضبطها ويعالجها .

الفصل الرابع

منهجية الدراسة الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية

6- صعوبات الدراسة

1_الدراســة الاستطلاعيــة:

انصبت الجهود في الدراسة الاستطلاعية في بحثنا الحالي بتطبيق مقياسين الاغتراب النفسي والصحـة النفسية على عينة من الطلبة المقيمين وقمنا بالتحقق من صدق وثبات المقياسين والكشف عن مدى ملائمتهما لعينة الدراسة.

1_1 عينة الدراسة الاستطلاعية :استخدمنا الطريقة القصدية في عينة الدراسة لسهولة وإمكانية توفرها واشتملت العينة على 20 طالب وطالبة .

1_2 حـدود الدراسـة :

أ_المجال الزماني :دام إجراء الدراسة الميدانية شهرين تقريبا من 2015/04/01الى2015/05/12

ب_ المجــال المكانــي: تم إجـراء مكـان الدراسة بالأحيـاء الجامعيـة لولاية المدية (وهيبة قبايلي ، بولعراس جوهر ، حسان بن مولود) .

1_3 الخصائـص السيكومتريـة لعينـة الدراسـة :

الصدق:Validity

الصــدق الظاهــري Face Validity للغرض الذي وضع لأجله يشير إلى ملائمة الاختبار للغرض الذي وضع من اجله ، وهو المظهر الهام أو الصورة الخارجية للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية.

(الغريب :1977،68)

وتعد أفضل طريقة لتحديد هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقـرات المقياس على مجموعـة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلوم التربية والأخذ باراهم حول صلاحيـة فقرات الاغتراب والصحة النفسية .

وتم عرض هذا المقياس على عدد من الخبراء في قسم علم النفس وعلوم التربية إرشاد وتوجيه في جامعة المدية بغرض الحصول على اتفاق المحكمين 80 % مع إجراء تعديلات كونه مطبق على طلبة الجامعة المقيمين وجعل عباراته أكثر شمولية مع الحرص بعدم

التغيير في المفاهيم الاساسية وان يقيس المراد قياسه بصيغته ا لأصلية من أصل (105) بنـد وكانـت بدائـل المقياسين كالآتي :

مقياس الاغتراب النفسي (موافق جدا ،غير موافق ،غير

متأكد، غير موافق ،غير موافق مطلقا)

أما بالنسبة لمقياس الصحة النفسية تضمن (05) اختيارات(لا أعاني أبدا ،لا أعاني ،أعاني أحيانا،أعاني كثيرا، أعاني بشدة).

الثبات Rilaibility

مقياس الاغتراب النفسي :

تم حساب الثبات بطريقة واحدة وهي إعادة تطبيق المقياس بعد فترة تراوحت 15 يوما من 2015/04/12 إلى 2015/04/26 و كان التطبيق في الفترة الصباحية

طبق المقياس على عينة 20 طالب وطالبة ثم حسب الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني وقدر بـ 0.66 وهو دال إحصائيا عند 0.05

مقياس الصحة النفسية:

تم حساب الثبات بطريقة واحدة وهي إعادة تطبيق المقياس بعد فترة تراوحت 15 يوما من 2015/04/12 إلى 2015/04/26 خلال الفترة المسائية .

طبق المقياس على عينة بلغت 20 طالب وطالبة حيث تم حساب الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني وقدر بـ .0.85 وهو دال إحصائيا عند0.05

***طريقة التنقيط :**

تمنح 05 نقاط للاختيار موافق جدا، 04 نقاط للاختيار موافق ،03 نقاط للاختيار غير متأكد 02 نقاط للاختيار غير موافق ، 01 نقطة واحدة للاختيار غير موافق مطلقا و أعلي علامة هي 200 وأدناها 40 والحد الفاصل بين وجود الاغتراب النفسي من انعدامه 120 وأي علامة تساوي أو اكبر من هذا الحد تعني وجود اغتراب نفسي ، وما بين 120 إلى 146 اغتراب نفسي متوسط ومن 147 إلى 172 اغتراب نفسي مرتفع و أكثر أو يساوي 173 اغتراب نفسي مرتفع جدا .

***نتائج أفراد العينة على مقياس الاغتراب النفسي حسب السلم التقديـري:**

الاغتراب النفسي أعلى علامة يمكن الحصول عليها هي264 وأدناها 66 وان الحد الفاصل بين الاغتراب النفسي السلبي والايجابي هو 192 وكل علامة تساوي أو أكثر من هذه العلامة الفاصلة تعني اغتراب نفسي موجب وكل علامة اقل من هذه العلامة واغتراب نفسي سالب .

جدول رقم 01 يبين قيمة الترابط بين المجموعة الاولى والمجموعة الثانية لافراد العينة الاستطلاعية:

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	مؤشر الدلالة	مستوي الدلالة	
						0,05	0,01
المجموعة الأولى	20	87,8	13,4	0.66	0.04	دال	
المجموعة الثانية	20	90.2	11,6				

يوضح الجدول رقم **(01)** قيمة الترابط بين المجموعة الأولى والثانية لأفراد العينة الاستطلاعية وهو أسلوب يتبعه الباحث للتأكد من ثبات المقياس حيث قمنا بحساب الترابط بين نتائج المجموعة الأولى ونتائج المجموعة الثانية وقد تحصل أفراد العينة للمجموعتين على قيمة ترابط قدرها 0,66 وذلك بعد استخدام معادلة الارتباط لبيرسون وكان مؤشر الدلالة 0,04 في جدول نتائج spss وهي قيمة اقل من القيمة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية التي مفادها هناك ترابط ايجابي بين تطبيق المقياس على المجموعة الأولى وبين تطبيق المقياس على المجموعة الثانية أي وجود ترابط ايجابي ويعني ثبات المقياس ويمكن اعتماده في الدراسة.

02_ منهـج الدراسة :

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية حيث تحدد من خلاله طبيعـة وقيمة كل بحث لان الضبط السليم لمنهجية الدراسة يضمن الدقة والتسلسل المنطقي لمراحل الدراسة والمنهج كيفما كان نوعه هو السبيل والكيفيـة المنظمة التي ترسم لنا جملة المبـادئ و القواعـد المنطلـق منهـا فـي دراسـة مشكلة بحثنا والتي تساعدنا في الوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة.

(إخلاص محمد عبد الحافظ ،83:2000)

انطلاقا من طبيعـة الدراسة ونـوع المعلومات المـراد الحصول عليها من اجـل معرفـة نـوع العلاقـة بين مشكلة الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدي الطلبة المقيمين حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي عرفـه بشير صالح الرشيدي" انه مجموعة الإجراءات البحثيـة التـي تتكامـل لوصـف ظاهـرة أو موضوع محـل البحـث". **(بشير صالح الرشيدي ،59:2000)**

03_عينـــة الدراســة:

هي مجموعـة جزئيـة مـن المجتمـع الأصلي تتـم دراسـة الظاهـرة عليها من خلال جمع المعلومات عن هذه العينة حتى يمكن تعميم النتائج على المجتمع.

(النجار نبيل جمعة ،144:2010)

يتسـن للباحث استخدام بيانات ونتائـج في تقديـر نتائج معالم مجتمع بشكل جيد ويمثاه تمثيلا صالحا ولتعميـم النتائج التي تحصل عليهـا الباحث على المجتمـع بأكمله. **(رجاء محمود ،56:2006)**

لقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية من جامعة المدية يحي فارس لصفة المقيمين بالأحياء الجامعية ومن المتعارف عليه ان حجم العينة كلما كان كبيرا كانت النتائج أكثر دقة وتمثيلا ، لكن هناك الكثير من العوامل التي تحول دون قدرة الباحث على تبني عينة كبيرة للدراسة كعامل الوقت والمال حيث شملت عينة الدراسة الحالية 150 طالب 70 طالبة 80 طالب .

3-1 خصائص العينة :

لكل عينة بحث خصائص تميزها ،فالباحث يعتمد على هذه الخصائص في تو زيع افراد هذه العينة وفيما يلي سنقوم بتوزيع عينة الدراسة وفق الجنسين ونعرضها في الجدول التالي:

جـــدول رقــم (02) يبيــن خصائــص عينــة الدراسة للمقيمين

المقيمين حسب الجنس	المجموع	النسبة المئوية %
ذكور	80	54
اناث	70	46
المجموع	150	100

04- أدوات الدراســة:

يقوم الباحث باختيار وسيلة أو أكثر تمكنه من جمع اكبر قدر من المعلومات حول الظاهرة المراد قياسها ,وفي هذه الدراسة اعتمدنا على مقياسين الاغتراب النفسي والصحة النفسية

4-1 مقياس الاغـتـراب النفسي :

بعد الاطلاع على بعض مقاييس الاغتراب المستخدمة في الدراسات السابقة قمنا باختيار مقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية الذي استخدم في دراسة سابقة للباحث عادل محمد العقيلي **(2004)** والذي يتم إعداده واستخدامه في دراسة سابقة للباحثة سميرة حسن أبكر **1989** وقمنا باختيار هذا المقياس لتناسب أبعاده واتفاق عناصره وعباراته مع المجتمع العربي وأيضاً يصلح المقياس لعينة الدراسة الحالية حيث استخدمت سميرة حسن أبكر عدة طرق لقياس صدقه والتأكد من صلاحيته منها

يتكون المقياس في صورته الأولية من 105 عبارة موزعة على سبعة مقاييس فرعية لكل من العجز فقدان الهدف، فقدان المعنى، عدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية، فقدان الشعور بالانتماء، مركزية الذات عدم الإحساس بالقيمة، ويشمل كل مقياس فرعي على 15 عشر عبارة ، كما يحتوي على عبارة سالبة وأخرى موجبة . **(عبد الله ، 2008: 147،148)**

رغم ضيق الوقت وغموض بعض البنود، وحدوث بعض التكرار في عبارات المقياس ارتأينا تكييف بعض بنوده وحذف بعضها الأخر، وذلك بالاستعانة بمجموعة من المحكمين من نفس الاختصاص ذوي خبرة من اجل تحديد صدق البنود والعبارات التي تقيس فعلا متغيرات بحثنا الحالي.

عدلت بنود المقياس حيث أصبح عدد عباراته 40 عبارة وقد تم الاعتماد على 06 أبعاد أساسية لمتغير الاغتراب النفسي.

جدول رقم (03) يوضح كيفية تصحيح مقياس الاغتراب النفسي

العبارات	موافق جدا	موافق	غيرمتأكد	غيرموافق	غير موافق مطلقا
العبارة السالبة	01	02	03	04	05
العبارة الموجبة	05	04	03	02	01

جدول رقم (04) يوضح بنود مقياس الاغتراب وعدد عباراته

الرقم	بنود الاغتراب	عدد عباراته
01	فقدان الشعور بالانتماء	08
02	عدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية	07
03	عدم الإحساس بالقيمة	06
04	الشعور بالعجز	08
05	فقدان الهدف	06
06	مركزية الذات	05

4-2 مقياس الصحة النفسيــة:

قـــــــام بوضـــع المقيـاس لونـارد وآخـــرون(Ronald and Others) تحـــت عنـــوان "Symploms SCL . 90. R" ثم قـام أبوهيـن (**1992**) بتعريـب عبارات المقياس بصورة سالبـة، ويتـــم تصحيح المقياس (15) دقيقته في المتوسط لطلاب الجامعة وقد صيغت عبارات المقياس بصورة سالبة ويتم تصحيح المقياس في اتجاه درجة الصحة النفسية لدى المفحوص والعكس صحيح يتكون المقيـاس من 90 عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي الأعـراض الجسمانيـة ، الوسـواس القهـري الحساسية التفاعليـة، الاكتئاب، القلـق، العـدوان، قلـق الخـوف، البارانـويا، الذهانيـــة.

جـدول رقـم (05) يبين كيفيــة تصحيـح عبـارات المقيـاس الصحــة النفسيــة

العبارات	لا أعاني أبداً	لا أعاني	أعاني أحيانا	أعاني كثيرا	أعاني بشدة
سلم تصحيح	01	02	03	04	05

بعد عـــرض المقيـاس علـى مجموعـة مـن المحكميـن فـــي الاختصـاص ، تـم إضفـاء بعـض التعديـلات على مستـوى عبـارات المقيـاس وأبعاده وفـق ما يخـدم فرضيات وموضوع دراستنـا تمثلـت الصيغـة النهائيـة للمقيـاس بعدما كان يحتـوي على 105 ونظرا لضيق الوقت وكثرة البنود مما يصعب على المستجيب الإجابـة عنها جميعا تم تعديلـه إلى 40 بنـد تـم تقسيـم بنـود المقيـاس إلى 03 أبعاد وهـي :

البعـد الأول يتضمـن أعـراض جسميـة وفيزيولوجيـة

البعـد الثانـي يتضمـن أعـراض وجدانيـة انفعاليـة

البعـد الثالـث يتضمـن أعـراض معرفيـــة

جدول رقم (06) يوضح أبعاد مقياس الصحة النفسية

الأبعـــــاد	العبـــــارات	المجمـوع
أعـراض جسمية وفيزيولوجيـة	6.5.4.3.2.1	06
أعـراض وجدانيــة انفعاليــة	.25.24.23.22.21.20.19.18.17.16.15.14.13.12.11.10.9.8.7	19
أعـــراض معرفيـــــة	.40.39.38.37.36.35.34.33.32.31.30.29.28.27.26	15
المجمـــوع الكـلـــــــي		40

05- الأساليـــب الإحصائيـــة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على النظام الإحصائي spss وهو من الأنظمة الإحصائية الأكثر استخداما لقياس الخصائص السيكومترية حيث استعملنا تطبيق المقياس وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية على مجموعتين لقياس الثبات .

الصدق الظاهري : تم عرض هذا المقياس على عدد من الخبراء في قسم علم النفس وعلوم التربية إرشاد وتوجيه في جامعة المدية بغرض الحصول على اتفاق المحكمين 80% مع إجراء تعديلات كونه مطبق على طلبة الجامعة المقيمين وجعل عباراته أكثر شمولية مع الحرص بعدم التغيير في المفاهيم الأساسية وان يقيس المراد قياسه بصيغته الأصلية .

بالإضافة إلى استخدام الإحصاء الوصفي (النسب المئوية ،الانحرافات المعيارية ، المتوسطات الحسابية).

والإحصاء الاستدلالي (معامل الارتباط بيرسون الذي يهدف إلى إيجاد العلاقة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية).

اختبار Test(t): لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين ،وذلك بعد تحديد التجانس بين المجموعتين في كل معالجة.

06_صعـوبات الدراســة: تمثلت فيما يلي

- عدم الوصول إلى العينة من ناحية الإجراءات الإدارية
- عامل الوقت غير كافي عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة
- كبر حجم العينة استغرق وقتا وجهدا ومال .

الفصـل الخامـس

عـرض النتائـج ومناقشتـها

1- عرض النتائج واختبار الفرضيات

2- الاستنتاج العام

3- التوصيات والاقتراحات

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج واختبار الفرضيات التي توصلنا إليها بناءا على الإطار النظري ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة كما تضمن تقديم جملة من الاقتراحات للدراسات اللاحقة .

1-عرض النتائج واختبار الفرضيات :

1-1 عرض النتائج :عرض النتائج على أفراد العينة لمقياس الاغتراب النفسي

الجدول رقم (07) يبين نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس الاغتراب النفسي

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
المقياس الكلي	80	121.15	22.38	168	61
محور 1 فقدان الشعور بالانتماء		18.79	4.37	34	11
محور2 عدم الإلتزام بالمعايير الاجتماعية		20.74	4.16	31	9
محور3 عدم الشعور بالقيمة		13.62	4.85	26	6
محور 4 الشعور بالعجز		20.85	6.18	33	8
محور 5 فقدان الهدف		30.57	7.85	48	11
محور 6 مركزية الذات		16.65	3.4	23	5

يمثل الجـدول رقم (01) نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس الاغتراب النفسي ، وعددهم (80) فردا ، وقد تحصلوا على متوسط حسابي قدره (121,15)، وهو يعني وجود الاغتراب النفسي المتوسط حسب السلم التقديري، وكان الانحراف المعياري (22,38)، وسجلت أعلى قيمة بـ(168) وأدناها بـ (61) .

وفيما يلي نفصل نتائج الأفراد على المحاور المكونة للمقياس :

المحور الأول:

فقدان الشعور بالانتماء: وسجل المتوسط الحسابي قيمة قدرها(18,7) وهي تعني وجود الشعور بالانتماء وهي أقل من الحد الفاصل ، وكان الانحراف المعياري(4,37) وانحصرت أعلى قيمة وأدناها في المحور ما بين(34 و11).

المحور الثاني :

عـــدم الالتـــزام بالمعاييـــر الاجتماعيـــة : وكما هو مبين فإن المتوسط الحسابي مثل (20,74) وهو يعني الالتزام بالمعايير الاجتماعية لأنه أدنى من الحد الفاصل ، وقدر الانحراف المعياري بقيمة (4,16) وقدرت درجات المحور العليا والدنيا (31 و9).

المحور الثالث :

عدم الشعور بالقيمة: قد تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره (13,62) وهو يعني وجود الشعور بالانتماء لأنه أدنى من الحد الفاصل،والانحراف المعياري (4,85)، وانحصرت القيم العليا والدنيا للمحور مابين(26و6).

المحور الرابع:

الشعور بالعجز:قدر المتوسط الحسابي بـ (20,85) وهو يعني انعدام الشعور بالعجز لأنه أدنى من الحد الفاصل ، وقدر الانحراف المعياري بقيمة (6,18) والقيم العليا والدنيا ما بين (33 و8)

المحور الخامس :

فقدان الهدف :وتحصل أفرادها على متوسط حسابي قدره(30,57) وهو يعني فقدان الهدف مرتفع جدا حسب السلم التقديري ، ووصل الانحراف المعياري إلى (7,85) ، وتباينت أعلى قيمة وأدناها للمحور ما بين (48 و11).

المحور السادس :

مركزية الذات: سجل المتوسط الحسابي لمستوى المحور(16,65) وهو يعني وجود مركزية الذات بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة ، ومثل الانحراف المعياري بقيمة '(3,4) ، والقيم العليا و الدنيا للمحور ما بين (23 و5).

وكما هو ملاحظ فإن محاور الاغتراب النفسي تحققت في المحور الخامس بدرجة مرتفعة جدا وفي المحور السادس بدرجة متوسطة ، وباقي المحاور لم تتحق درجة الاغتراب النفسي .

1-2 عرض النتائج :عرض النتائج على أفراد العينة لمقياس الاغتراب النفسي للإناث

الجدول رقم (08) يبين نتائج أفراد العينة إناث على مقياس الاغتراب النفسي :

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
المقياس الكلي	70	123.04	18.57	179	73
محور 1 فقدان الشعور بالانتماء		20.88	4.35	31	11
محور2 عدم الإلتزام بالمعايير الاجتماعية		19.7	4.6	29	8
محور3 عدم الشعور بالقيمة		13.92	4.4	26	6
محور 4 الشعور بالعجز		21.21	4.84	38	12
محور 5 فقدان الهدف		30.11	5.94	49	17
محور 6 مركزية الذات		17.12	3.09	23	10

يمثل الجدول رقم(02) نتائج أفراد العينة الإناث على مقياس الاغتراب النفسي ، وعددهم(70) فردا ، وقد تحصلوا على متوسط حسابي قدره (123.04) وهو يعني وجود الاغتراب النفسي المتوسط حسب السلم التقديري، وكان الانحراف المعياري (18.57)، وسجلت أعلى قيمة بـ (179) وأدناها بـ (73).

وفيما يلي نفصل نتائج الأفراد على المحاور المكونة للمقياس :

المحور الأول:

فقدان الشعور بالانتماء:وسجل المتوسط الحسابي قيمة قدرها (20.88)وهي تعني وجود الشعور بالانتماء وهي أقل من الحد الفاصل ، وكان الانحراف المعياري(4.35)، وانحصرت أعلى قيمة وأدناها في المحور ما بين(31 و11) .

المحور الثاني :

عدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية :وكما هو مبين فإن المتوسط الحسابي مثل بـ (19.7) وهو يعني الالتزام بالمعايير الاجتماعية لأنه أدنى من الحد الفاصل ، وقدر الانحراف المعياري بقيمة 4.6، وقدرت درجات المحور العليا والدنيا (29 و8).

المحور الثالث :

عدم الشعور بالقيمة قد تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره (13.92) وهو يعني وجود الشعور بالانتماء لأنه أدنى من الحد الفاصل،والانحراف المعياري(4,4) ، وانحصرت القيم العليا والدنيا للمحور مابين (26 و6) .

المحور الرابع :

الشعور بالعجز : قدر المتوسط الحسابي بـ (21,21) وهو يعني انعدام الشعور بالعجز لأنه أدنى من الحد الفاصل ، وقدر الانحراف المعياري بقيمة 4,84 والقيم العليا والدنيا ما بين(38 و12) .

المحور الخامس:

فقدان الهدف : وتحصل أفرادها على متوسط حسابي قدره (30,11)وهو يعني فقدان الهدف مرتفع جدا حسب السلم التقديري ، ووصل الانحراف المعياري إلى 5,94 ، وتباينت أعلى قيمة وأدناها للمحور ما بين (49) و(17).

المحور السادس :

مركزية الذات : سجل المتوسط الحسابي لمستوى المحور(17,12) وهو يعني وجود مركزية الذات بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة ، ومثل الانحراف المعياري بقيمة(3,09) ، والقيم العليا والدنيا للمحور ما بين(23 و10.)

وكما هو ملاحظ فإن محاور الاغتراب النفسي تحققت في المحور الخامس بدرجة مرتفعة جدا وفي المحور السادس بدرجة متوسطة ، وباقي المحاور لم تتحق درجة الاغتراب النفسي.

3-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية :

جدول رقم (09) يبين نتائج أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية للذكور

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
المقياس الكلي	80	90.77	21.95	138	41
محور 1 أعراض جسمية وفيزيولوجية		14.3	3.76	27	6
محور2 أعراض وجدانية وانفعالية		39,5	9.42	55	15
محور3 أعراض معرفية		42.47	11.47	65	19

يبين الجدول رقم (09) نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس الصحة النفسية ، فإن عددهم (80) فردا وتحصلوا على متوسط حسابي قدره (90.77)، وانحراف معياري يساوي (21.95)، وانحصرت القيم العليا والدنيا للمقياس ما بين (138) و (41).

ونورد فيما يأتي نتائج الأفراد على مقياس الصحة النفسية حسب المحاور :

المحور الأول:

أعراض جسمية و فيزيولوجية : فقد تحصل أفرادها على قيمة المتوسط الحسابي (14.3) وانحراف معياري قدره (3.76) ، وتباينت القيم العليا والدنيا للمحور ما بين (27 و6) .

المحور الثاني :

أعراض وجدانية انفعالية :كانت نتائج أفراد العينة على هذا المحور (39.5) بالنسبة للمتوسط الحسابي ، و(9,42) للانحراف المعياري ، وانحصرت القيم العليا والدنيا ما بين(55 و 15) .

المحور الثالث:

أعراض معرفية :كان المتوسط الحسابي يساوي (42,47) لنتائج أفراد العينة على هذا المحور ، وقدر الانحراف المعياري بـ (11.47) ، وأعلى قيمة وأدناها ما بين (65 و 19).

4-1- عرض نتائج أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية :

جدول رقم (10) يبين نتائج أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية للإناث

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
المقياس الكلي	70	106.51	19.29	160	64
محور 1 أعراض جسمية وفيزيولوجية		16.25	3.41	25	9
محور2 أعراض وجدانية وانفعالية		39.5	9.69	69	23
محور3 أعراض معرفية		50.75	10.11	73	26

يبين الجدول رقم(10) نتائج أفراد العينة الإناث على مقياس الصحة النفسية ، فإن عددهم (70) فردا وتحصلوا على متوسط حسابي قدره (106.51) ، وانحراف معياري يساوي (19.29) ، وانحصرت القيم العليا والدنيا للمقياس ما بين (160 و 64) .

ونورد فيما يأتي نتائج الأفراد على مقياس الصحة النفسية حسب المحاور :

المحور الأول :

أعراض جسمية و فيزيولوجية : فقد تحصل أفرادها على قيمة المتوسط الحسابي(16.25) وانحراف معياري قدره (3.41) ، وتباينت القيم العليا والدنيا للمحور ما بين (25 و9).

المحور الثاني أعراض وجدانية انفعالية: كانت نتائج أفراد العينة على هذا المحور (39.5) بالنسبة للمتوسط الحسابي ، و (9.69) للانحراف المعياري ، وانحصرت القيم العليا والدنيا ما بين (69 و 23)

المحور الثالث أعراض معرفية كان المتوسط الحسابي يساوي (50.75) لنتائج أفراد العينة على هذا المحور ، وقدر الانحراف المعياري بـ (10.11)، وأعلى قيمة وأدناها ما بين (73 و 26).

2-اختبـار الفرضيـات:

2-1- اختبـار الفرضيـة العامـة:

التي مفادها انه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية مابين ارتفاع درجة الاغتراب النفسي وانخفاض درجات الصحة النفسية .

جدول رقم(11) يبين العلاقة الارتباطية بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية

المتغيـــرات	العدد	المتوسـط الحسابـي	الانحـراف المعيـاري	قيمـة الترابـط	مؤشـــر الدلالـــة	مستـوى الدلالـــة الإحصائيـــة	
						0,05	0,01
الاغتراب النفسي الايجابـي	83	137 .09	12.29	-0,51	0,043	دال	غ دال
الصحـــة النفسيـــــة		101,8	24,14				

يبين الجدول رقم (**11**) قيمة الترابط ما بين الاغتراب النفسي الايجابي والصحة النفسية ، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، فإن عدد الأفراد (83) ، وكانت قيمة الارتباط (-0,51)، ومؤشر الدلالة باستخدام نظام spss (0.043) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، أي قبـول الفرضيـة البديلـة التي مفادها وجود علاقة ترابطية عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية مابين ارتفاع درجة الاغتراب النفسي وانخفاض درجات الصحة النفسية ،أي كلما يرتفع الاغتراب النفسي تنخفض درجة الصحة النفسية ، ورفض الفرضية الصفرية .

2-2- اختبـار الفرضيـة الجزئيـة :

2-2-1 اختبـار الفرضيـة الجزئيـة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مابين الإناث والذكور في درجة الاغتراب النفسي الموجب .

جدول رقم (12) يبين اختبار فروق المشاهدة لنتائج أفراد العينة بين الذكـور والإناث في درجة الاغتراب النفسي الايجابي.

المتغيـــــرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيـاري	قيمـــــة اختبار ت	مؤشر الدلالـة	الدلالة الإحصائية	
						0,05	0,01
الاغتراب النفسي الايجابي للذكور	42	135,73	11,81	1,99	0,31	غ دال	غ دال
الاغتراب النفسي الايجابي للإناث	41	138,42	12,7				

يبين الجدول رقم (12) الفروق بين الإناث والذكور في درجة الاغتراب النفسي الايجابي ، وذلك باستخدام اختبار t.test لعينتين مستقلتين ، فإن عددا لأفراد الذكور (42) وعدد الإناث (41) ، وكما هو ملاحظ فإن الإناث لديهن درجة إغراب نفسي أكثر من الذكور ، وكانت قيمة اختبار t.test المحسوبة (1.99) ومؤشر الدلالة باستخدام نظام spss (0,31) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، أي قبول الفرضية الصفرية التي مفادها لا فروق ذات دلالة إحصائية مابين الإناث والذكور في درجة الاغتراب النفسي الموجب ، وأن ليس الإناث أحسن من الذكور ، ورفض الفرضية البديلة .

2- الاستنتـاج العـام (مناقشـة النتائـج):

انطلقت الدراسة الحالية من إشكالية وجود علاقة ارتباطيه عكسية سالية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدي الطلبة المقيمين في جامعة المدية وتوصلت الدراسة بعد اختبار الفرضيات إلى عدة نتائج وسيتم مناقشتها في ظل الدراسات السابقة للبحوث الأخرى أو المشابهة أو المقاربـة لها .

هناك علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدي طلبة سنة أولى جامعي المقيمين والجدول رقم (11) يبين العلاقة الارتباطية بينهما عند العينة الكلية (150) التي تمثلت بقيمة (0.043) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود دلالة إحصائية ،أما قيمة الارتباط (-0,51) يعني كلما ارتفع الاغتراب النفسي انخفضت الصحة النفسية وهو ارتباط عكسي سالب ، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة دمنهوري (1996) حول الاغتراب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طالبات الملك عبد العزيز بجدة ،بأن قلة الاغتراب عند الطلبة يتبعه زيـادة في التوافـق وانخفاض فـي الاكتئاب والقلـق والاستثارة الداخليـة والخارجيـة.

(الصنيع ،31:2002)

ومقارنة بدراسة عبد الله (2008) التي تقر بوجود علاقة عكسية سلبية متوسطة بين الاغتراب والصحة النفسية لدي طلاب جامعة الجزائر حيث يتضح ذلك من خلال معامل الارتباط بين الاغتراب والصحة النفسية بقيمة (0.053-) وهو دال عند مستوى (0.05) وهو ارتباط سلبي عكسي متوسط الذي يدل على انه كلما زاد الاغتراب كلما قلت الصحة النفسية كما تؤيدها دراسة سميرة حسن أبكر (1989) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الاغتراب والسلوك الديني ،فالطلبة المطمأنين نفسيا يقل لديهم الشعور بالاغتراب لذلك شعور الطلاب بالأمن النفسي هو من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية ،وشعور الفرد بالطمأنينة والأمن النفسي ماهو إلا انعكاس لمدى تمسك الفرد لدينه .

(عبد الله ،179:2008)

وأيضا نتائج دراسة يونسي كريمة (2012) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة حسب متغير(الجنس ،الكلية) حيث أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي.

(يونسي كريمة ،212،210:2012)

بالإضافة للدراسة الأجنبية لـSedman (1995) التي هدفت للكشف عن وجود مشاعر الاغتراب لدي طلبة الجامعات في الولايات المتحدة وبيان اثر الجنس والدور الذي تحتله الجامعات في رفع مشاعر الاغتراب لدى طلبتها وقد يرجع السبب إلى خصائص العينة في الجامعات بالولايات المتحدة .

وهذا ما اتفق مع نتائج دراستنا بحيث توصلنا في إطار هذه الدراسة إلى وجود العلاقة الارتباطية بين نتائج الدراسات المذكورة أعلاه وما تم التوصل إليه من محاولة للكشف عن وجود مشاعر اغتراب لدى طلبة الاقامات الجامعية ،وقد يرجع هذا من وجهة نظرنا إلى خصائص عينة الدراسية الحالية ، فهي عينة مختارة من إقامة جامعية ، فالعلاقات الاجتماعية في الجامعة واختلاف الثقافات ساعد على زيادة الاغتراب النفسي للمقيمين، فتحدث فجوة بين ما يحمله الطالب (ة) من قيم ، اتجاهات وعادات وما يعيشه في الحي الجامعي ، وهذا ما أكدته سميرة حسن أبكر (1989) أن معدل التغيير في المجتمع يؤدي إلى طريقة في الحياة وزيادة في الشعور بالاغتراب بالإضافة إلى عدم وضوح الطالب لأهدافه المستقبلية وعدم إحساسه بقيمة الذات وحياة لا معنى لها .

وقد يرجع لنوع التعليم المؤثر بشكل سلبي على قيمهم واستقلاليتهم وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة دمنهوري (1996) .

لا توجد فروق بين الجنسين ذات دالة إحصائية في درجة الاغتراب النفسي هذا ما يوضحه الجدول رقم (12) في دراستنا الحالية ، وهذا ما أكدته دراسة كريمة (2012) عدم وجود فروق دالة إحصائيا في متغير الجنس والتخصص كما خلصت أيضا نتائج الدراسة الأجنبية لـSEDMAN (1995) إلى تمتع نسبة معينة من الطلبة للاغتراب النفسي بصرف النظر عن الجنس وانه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنس فيما يتعلق بالشعور بالاغتراب (Mahoney et quik, 2001 : 109) وتعارضت نتائج دراستنا الحالية مع ما توصلت إليه دراسة الباحث عبد الله (2008) المتضمنة وجود فروق بين الجنسين في درجة الشعور بالاغتراب النفسي لصالح الإناث بدرجة أعلى الذي أرجعه إلى خصائص الذكورة والتي ترتبط بالتوافق النفسي الاجتماعي الجيد والتوجه الداخلي في حين ترتبط الأنوثة بالتوجه الخارجي وضعف القدرة على التوافق.

أما الدراسة الحالية تفسيرها في رأينا راجع إلى الجو الجامعي و العلاقة الدينامية التفاعلية بين الجنسين بالإضافة إلى أن كلا الجنسين يعيشان تحت نفس الظروف والتغيرات التي تحدث في المجتمع عامة وفي الاقامات الجامعية خاصة ، لذا لا توجد فروق بين الذكور والإناث وقد ترجع إلى تغير الذهنية السوسيو ثقافية لدى الطلبة الجامعيين .

3- الاقـتـراحـــات:

*- تكاثـف الجهود بين مؤسسات الدولة والجامعات لتوفير الرعاية الصحية والنفسية وعـلاج بعض الحالات المستعصية .

*- ضرورة متابعة الطلاب بإجراء برامج واختبارات علمية حديثة سنويا لمعرفة مستوى شعور الطلاب بالاغتراب ومساعدتهم في حل مشاكلهم .

*- بناء برامج إرشادية لتعديل سلوك المغترب من اجل التغلب على الصعوبات والحواجز والانسجام في الحياة الجامعية وجعل حياته لها معنى .

* بناء برامج إرشادي سلوكي انفعالي معرفي لتعديل الأفكار الخاطئة لدى الشباب الجامعي .

* القيام بدراسات علمية يبحث عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والصلابة النفسية لدى العاطليـن عن العمل .

*دراسة حول العلاقة الارتباطية بين الاغتراب النفسي ومنظومة القيم .

خاتمـــة :

إن ظاهرة الاغتراب النفسي سمة بارزة من سمات الشخصية في العصر الذي نعيش فيه والذي يظهر نتيجة احتكاك الفرد بالبيئة الاجتماعية والتي تتسم بالتوترات والضغوطات والتغيرات السريعة التي تفرض نفسها على الفرد من قبل التعرض لقيود وممارسات البيروقراطية وأنماط ، السيطرة ومن جهة أخرى إهمال الأسرة القيام بدورها في عملية التوجيه والرعاية الصحية خصوصا في ظل أجواء العولمة والتقاطع الثقافي ومتعدد المصادر كل ذلك ساهم في شيوع انحرافات فكرية ونفسية .

فإذا لم يعد الشباب إعدادا تربويا وعقائديا فانه سوف يكون هدفا سهلا لازمات نفسية تعيق الارتقاء النفسي وهذا مايجعل الطالب لا يعطي معنى لحياته ومن هنا كانت لدراستنا محاولة البحث النفسي عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والصحة النفسية لدى الطلبة المقيمين حيث أسفرت النتائج على وجود علاقة عكسية سالبة بين الاغتراب والصحة النفسية بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في درجة الاغتراب والصحة النفسية ، وهذا راجع للجو الجامعي و العلاقات الدينامية التفاعلية بين الجنسين ، بالإضافة إلى تغير الذهنية الثقافية لدى الطالب الجامعي .

قائمة المراجع

المراجـع باللغة العربيـــة

المراجـع باللغات الأجنبية

المواقـــع الالكترونيـــــة

المراجـــــــع:

اولا باللغة العربيــة:

1: المصادر من القرآن الكريم :

1. سورة الرعد الاية (28)
2. سورة هود الاية(116)
3. سورة النحل الاية (97)
4. سورة الحج الاية (66) .

2-الكتــب :

5. الغريب رمزية (1977)،التقويم والقياس النفسي ،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة ،مصر .

6. إقبال محمد رشيد صالح الحمداني (2011) ،الاغتراب –التمرد– قلق المستقبل ،الطبعة الاولى دار صفاء للنشر عمان ،الاردن.

7. السيد علي شتا(1998)، اغتراب الإنسان في التنظيمات الصناعية، مؤسسة الشباب الجامعة الإسكندرية.

8. القوصي عبد العزيز(1956)، الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

9. بشير صالح الرشيدي (2000)، مناهج البحث التربوي، الطبعة الأولى،دار الكتاب الحديث للنشر،القاهرة.

10. بطرس حافظ بطرس(2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر، عمان.

11. جماعي صلاح الدين(2007)،الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي، عمان/ الأردن.

12. حسن محمود شماك (2008)، الشباب ومشكلة الاغتراب في المجتمع العربي، دار الشؤون الثقافية العامة، لبنان.

13. حليم بركات(2006)، الاغتراب في الثقافة العربية متاهات الإنسان بين الحلم والواقع، الطبعة الأولى، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت.

14. حامد عبد السلام زهران(2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.

15. خليفة عبد اللطيف محمد(2003)، دراسات في سيكولوجية الاغتراب، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

16. رجاء محمد ابو علام (2000)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، الطبعة الخامسة، دار النشر للجامعات، القاهرة .

17. سناء حامد زهران(2004)، الإرشاد والصحة النفسية لتصحيح المشاعر، المعتقدات، عالم الكتب، القاهرة.

18. سامر جميل رضوان(2007)، الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دارالمسيرة للنشر، عمان/ الأردن.

19. سيد صبحي(2003)، الإنسان وصحته النفسية، الطبعة الأولى، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

20. صالح بن إبراهيم (2002)، دراسات علم النفس من منظور إسلامي، الطبعة الأولى، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، الرياض.

21. سيقموند فرويد (1980) ،ثلاث مقالات في النظرية الجنسية ،ترجمة سامي محمود علي ،دار المعارف القاهرة ،مصر.

22. صبري محمد علي(2004)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية القاهرة.

23. عبد السلام عبد الغفار(2007)، مقدمة في الصحة النفسية، الطبعةالأولى، دار الفكر للنشر، عمان.

24. عبد الفتاح علي غزال (2008)، الطبعة الأولى، ماهية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

25. عبد الحافظ إخلاص محمد (2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجال التربوي والنفسي، الطبع الأولى،مركز كتاب للنشر،القاهر .

26. عبد الحميد محمد الهاشمي(2008)، التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الرابعة، دار مكتبة الهلال، بيروت/ لبنان.

27. عبد الفتاح خواجه (2010)، مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد، الطبعة الأولى، دار البداية للنشر، عمان.

28. عبد الفتاح علي غزال(2008)،الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار ما هي للنشر، الإسكندرية.

29. عثمان لبيب فراج(1970)، أضواء على الشخصية والصحة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

30. عطاء الله فؤاد الخالدي(2009)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر، الإسكندرية

31. فهمي مصطفى(1987)، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة.

32. محمد جاسم العبيدي(2009)، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر، عمان /لأردن.

33. محمد قاسم عبد الله(2008)، مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، دار الفكر للنشر، عمان/ الأردن.

34. مصطفى خليل الشرقاوي(1983)، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت/ لبنان.

35. مصطفى الحجازي(2006)،الصحةالنفسيةمنمنظور دينامي،الطبعة الأولى، الدار البيضاء، بيروت/لبنان

36. مروان أبو حويج(2009)، المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، دار المسيرة للنشر، عمان/الأردن.

37. مفتاح محمد عبد العزيز(2010)، مقدمة في علم النفس للصحة، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان.

38. مقدم عبد الحفيظ(2003) ،الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ،ديوان المطبوعات الطبعة الثانية،الجزائر.

39. فروم ايريك (1972) ،الخوف من الحرية ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد ،المؤسسة العربية للدراسات والنشر ،بيروت لبنان

40. فرانك فيكتور (1982) ،الانسان يبحث عن معنى ،ترجمة طلعت منصور دار القلم الكويت .

ثانيا :الكتب باللغات الأجنبية :

41. –Mahonyandquick،B(2001) personnalité corrélâtes of aliénation in universitésemple pcychological reports.

42. Mau R، y (1992) The Validity and devolution of concept: studentAlienation Adolescence.

43. Marc Schabracq et Cary Coeper (2003) to be me or not to be me: abantalienation،ConnuseillingpsychologyQuarterly.

44. World Health Organization. Investing in Mental Health (2003) Department of Mental Health and Substance Dependence.

3: قائمــة المعاجـم:

45. معجم مصطلحات الطب النفسي،لطفي الشربيني،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
46. معجم علم النفس والتربية(1984) الجزء الأول، الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية،الكويت .
47. الرازي محمد بن أبي بكر عبد القادر(1992)، مختار الصحاح – دائرة المعاجم مكتبة لبنان.

4 :المجلات:

48. الدكتور كمال عبد الله(2013) مجلة دورية أكاديمية محكمة للدراسات التربوية والنفسية، السداسي الاول ، العدد 28.
49. الدكتور سلمان البدور(2011)، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية عالمية محكمة، المجلد 04 العدد 03.
50. بدر عبد المنعم محمد(1996)، الاغتراب وانحراف الشباب العربي، المجلة العربي للدراسات الأمنية، المجلد 8، العدد 16.
51. عفاف محمد عبد المنعم(1991)، دراسة الاغتراب والذكاء والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، أصوان، العدد 05.

5 :الاطروحات و الرسائـــل:

51. أبكر سميرة حسن(1989)، ظاهرة الاغتراب لدى طالبات كلية البنات في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات بجدة.
52. الحاجات النفسية وعلاقاتها بالاغتراب والتوجهات الشخصية لدى عينة من العاملين لعاطلين عن العمل بمكة المكرمة (2013)، دراسة تحليلية وفق منظور إيريك فروم.
53. السيد نعمت عبد الخالق (1992)، الاغتراب وعلاقته بالعصاب والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط، مصر
54. المحمداوي حسن إبراهيم حسن:(2007)، العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية بالسويد رسالة دكتوراه، كلية الآداب والتربية الأكاديمية العربية المفتوحة،الدنمارك.
55. حورية هدهود(2013)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق الجانح، دراسة ميدانية بمراكز إدارة الأحداث بباتنة مذكرة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر.

56. عبد الله عبد الله(2008)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الجزائر العاصمة، مذكرة ماجستير في علم النفس وعلم التربية الأرطوفونيا.

57. عبده سعيد محمد أحمد الصهاني(2009)، العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعياً في المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير علم النفس التربوي الحصص تربية خاصة، (2009).

58. عادل بن محمد بن محمد العقيلي (2004)،الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

59. كريمة يونسي(2012)،الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة تيزي وزو.

60. محمود عوض محمود سليم موسى(2003)،مظاهر الاغتراب النفسي لدى المعلمين ومعلمات المدارس الحكومية في محافظات فلسطين.

6: موقع الكتروني :

61. Edited by FoxitpDF Editor Copyright (5) soft ware company. 2004-2007 ForEvoluation-only.

الملاحـــق

- استمارة مقياس الاغتــراب النفســي
- استمارة مقياس الصحــة النفسيـــة
- استمارة تحكيم صدق مقياس الصحة النفسيــة والاغتــراب النفســي
- نتائـــــج نظـــــــام SPSS

بيانات عامة:

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) العمر : .....

إسم الكلية:..... التخصص الأكاديمي:.....

المستوى الجامعي:..... الإقامة الجامعية: .....

عزيزي القارئ

أمامك مجموعة من العبارات تدور حول بعض القضايا و الأمور التي تهمك و يهمنا معرفة رأيك الشخصي بصراحة.

الرجاء وضع علامة (X) بجانب العبارة في خانة (موافق جداً) إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً.

الرجاء وضع علامة (X) بجانب العبارة في خانة (غير متأكد) إذا كنت غير متأكد أنّه ينطبق عليك.

الرجاء وضع علامة (X) بجانب العبارة في خانة (غير موافق مطلقاً) إذا كانت العبارة لا ينطبق عليك تماماً.

و اعلم أنّه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنّما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعر به حقاً، نرجوا أن تجيب على جميع العبارات، ولا داعي للتفكير طويلاً في اختيار الإجابة المناسبة و إنما المطلوب أن تجيب بسرعة كلما أمكنك، و تأكد أن إجابتك ستكون في سرية تامة، ولن تستخدم إلا للبحث العلمي.

نشكر لك حسن تعاونك و حسن ثقتك.

الباحث

الرقم	العبـارات	موافق جدا	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق مطلقا
01	أشعر بالوحدة غالباً داخل أسرتي					
02	أشعر بالغربة عندما أكون بين زملائي					
03	أجد صعوبة في الابتعاد عن المكان الذي نشأت فيه					
04	أشعر أن سعادتي تتحقق عند انتمائي لأسرة أخرى					
05	أشعر أني غير مرغوب بين زملائي في الجامعة					
06	أشعر أحياناً أني غريب حتى عن نفسي					
07	أشعر بالإمتنان لأنني أنتمي لأسرتي					
08	أجد صعوبة في التكيف مع المشاكل التي أتلقاها في الجامعة					
09	تمسكي بالقيم الاجتماعية يعتمد على طبيعة الأشخاص و المواقف					
10	أوافق القول أن الغاية تبرر الوسيلة					
11	أشعر شعوراً قوياً بالانتماء و الولاء للجامعة التي أدرس فيها					
12	أنفذ قراراتي دون الاهتمام بالمعايير الاجتماعية					
13	أشعر أن عادات و تقاليد مجتمعي تحد من حريتي					
14	أعتقد أن المجتمعات التي لا تخضع للقيم تنعم بالحرية					
15	أفضل الاستقلالية في حياتي بعيداً عن تقاليد مجتمعي					
16	أشعر أني لا أعامل باحترام من قبل زملائي					
17	فقدت الاهتمام بكل شيء حتى بنفسي					
18	أشعر أنه ليس لدي قيمة في نظر الآخرين					
19	لا يساعدني الآخرين في حل مشاكلي					
20	أشعر أنني لا أستحق أن أكون كغيري في هذه الحياة					
21	المحيطون بي دائماً يسخرون مني					
22	لا أستطيع تحمل مسؤولية أي عمل قدم لي في دراستي					
23	أفشل في إقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة					
24	تنتابني الحيرة يومياً لأني لا أعرف ماذا أفعل					
25	ليس لدي شعور بالمرح و الترفيه عن نفسي					

26	أشعر أني مقيد في الحياة					
27	لا أستطيع إنجاز ما يطلب مني إنجازه					
28	غالباً ما تفوتني الفرص لأني لا أحسم أموري					
29	فشلت أم نجحت في دراستي الأمر عندي سواء					
30	أعيش دون معرفة هدفي من هذه الحياة					
31	ليس لدي هدف بعد التخرج من الجامعة					
32	لا أجد معنى لأي عمل أقوم به					
33	بالرغم أن حياتي مليئة بالنجاح إلا أنني أشعر بالفشل					
34	لا أبالي بفشلي أو نجاحي في الدراسة					
35	أشعر أن ما تعلمته في الجامعة ليس به فائدة في مستقبلي					
36	أستغرق وقتاً طويلاً في التفكير بنفسي و بمشاكلي					
37	أفضل عدم مشاركة الآخرين في همومي					
38	ألجأ غالباً للوم نفسي على كل تصرف أقوم به					
39	مصلحتي فوق كل اعتبار					
40	أعتقد أنني أفضل من غيري في كل شيء					

بيانات عامة:

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) العمر : .....

اسم الكلية:..... التخصص الأكاديمي:.....

عزيزي القارئ

إليك مجموعة من العبارات تعكس عدداً من المشكلات التي يمكن أن تعاني منها في حياتك اليومية، نرجو منك أن تقرأ كل منها جيداً و تفكر في مدى انطباقها عليك، حاول من فضلك أن تكون دقيقاً في إجابتك و أن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك و ذلك بوضع دائرة أمام العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقاً عليك، علماً أنّ هذه الإجابة في سرية تامة،فالغرض منها بحث علمي لا أكثر.

نشكر لك حسن تعاونك و حسن ثقتك.

الباحث

الرقم	العبارات	لا أعاني أبداً	لا أعاني	أعاني أحياناً	أعاني كثيراً	أعاني بشدة
01	دائماً ينتابني صداع في رأسي					
02	لديا رغبة كبيرة في الأكل					
03	قلبي يخفق بسرعة					
04	ينتابني غثيان و اضطرابات في المعدة					
05	لديا صعوبة في النوم					
06	أشعر بثقل اليدين و الرجلين					
07	أجد صعوبة في تعاملي مع الآخرين و خجل					
08	أشعر أني أقل قيمة من الآخرين					
09	لدي حساسية زائدة في تعاملي مع الآخرين					
10	أشعر بالضيق كثيراً					
11	أحياناً أقوم بالصراخ و رمي الأشياء على الأرض					
12	عند إقامة علاقات ودية مع الآخرين أخاف					
13	أشعر بالخوف من الأماكن العامة					
14	أشعر برغبة في إيذاء الآخرين					
15	لا يقدر أحد أعمالي					
16	انزعج بقيامي ببعض الأمور بشكل كبير					
17	أخاف من فقدان الوعي أمام الآخرين					
18	أدخل في جدال حاد مع الآخرين					
19	أتجنب الكثير من الأشياء في حياتي					
20	أشعر بالحزن					
21	يسهل استثارتي بسرعة					
22	أشعر بالوحدة					
23	أشعر بفقدان الأمل من المستقبل					
24	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع زملائي					
25	أشعر أني غير مرغوب من طرف الآخرين					

26	أجد صعوبة في اتخاذ القرار					
27	أشعر بعدم القدرة على التفكير					
28	أعتقد أن الآخرين يسيطرون على أفكاري					
29	أشعر بالذنب					
30	تراودني أفكار بالتخلص من حياتي					
31	تراودني أفكار سيئة سوف تحدث لي					
32	أشعر أنّ هناك من يستغلني					
33	تراودني أفكار أنه تجب معاقبتي					
34	تراودني تخيلات و أفكار غريبة					
35	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية					
36	أشعر أن الآخرين يطلعون على أفكاري بسرعة					
37	أعتقد أنه يوجد خلل في جسمي					
38	أشعر بالشك و عدم الثقة بالآخرين					
39	أعتقد أن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي					
40	أفكاري ليست كأفكار الآخرين					

بيانات عامة:

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) العمر : .....

إسم الكلية:..... التخصص الأكاديمي:.....

المستوى الجامعي:..... الإقامة الجامعية: .....

عزيزي الطالب

أمامك مجموعة من العبارات تدور حول بعض القضايا و الأمور التي تهمك و يهمنا معرفة رأيك الشخصي بصراحة.

الرجاء وضع علامة (X) بجانب العبارة في خانة (موافق جداً) إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً.

الرجاء وضع علامة (X) بجانب العبارة في خانة (غير متأكد) إذا كنت غير متأكد أنّه ينطبق عليك.

الرجاء وضع علامة (X) بجانب العبارة في خانة (غير موافق مطلقاً) إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماماً.

و اعلم أنّه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و إنّما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عما تشعر به حقاً، نرجوا أن تجيب على جميع العبارات ، ولا داعي للتفكير طويلاً في اختيار الإجابة المناسبة و إنما المطلوب أن تجيب بسرعة كلما أمكنك ذلك، و تأكد أن إجابتك ستحاط في سرية تامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

نشكر لك حسن تعاونك و حسن ثقتك.

الباحث

الرقم	العبـارات	موافق جدا	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق مطلقا
01	أشعر بالوحدة غالباً داخل أسرتي					
02	أشعر بالغربة عندما أكون بين زملائي					
03	أجد صعوبة في الإبتعاد عن المكان الذي نشأت فيه					
04	أشعر أن سعادتي تتحقق عند انتمائي لأسرة أخرى					
05	أشعر أني غير مرغوب بين زملائي في الجامعة					
06	أشعر أحياناً أني غريب حتى عن نفسي					
07	أشعر بالإمتنان لأنني أنتمي لأسرتي					
08	أجد صعوبة في التكيف مع المشاكل التي أتلقاها في الجامعة					
09	تمسكي بالقيم الإجتماعية يعتمد على طبيعة الأشخاص و المواقف					
10	أوافق القول أن الغاية تبرر الوسيلة					
11	أشعر شعوراً قوياً بالإنتماء و الولاء للجامعة التي أدرس فيها					
12	أنفذ قراراتي دون الإهتمام بالمعايير الاجتماعية					
13	أشعر أن عادات و تقاليد مجتمعي تحد من حريتي					
14	أعتقد أن المجتمعات التي لا تخضع للقيم تنعم بالحرية					
15	أفضل الاستقلالية في حياتي بعيداً عن تقاليد مجتمعي					
16	أشعر أني لا أعامل باحترام من قبل زملائي					
17	فقدت الإهتمام بكل شيء حتى بنفسي					
18	أشعر أنه ليس لدي قيمة في نظر الآخرين					
19	لا يساعدني الآخرين في حل مشاكلي					
20	أشعر أنني لا أستحق أن أكون كغيري في هذه الحياة					
21	المحيطون بي دائماً يسخرون مني					
22	لا أستطيع تحمل مسؤولية أي عمل قدم لي في دراستي					
23	أفشل في إقناع الآخرين بوجهة نظري مهما كانت صحيحة					
24	تنتابني الحيرة يومياً لأني لا أعرف ماذا أفعل					
25	ليس لدي شعور بالمرح و الترفيه عن نفسي					

26	أشعر أني مقيد في الحياة					
27	لا أستطيع إنجاز ما يطلب مني إنجازه					
28	غالباً ما تفوتني الفرص لأني لا أقسم أموري					
29	فشلت أم نجحت في دراستي الأمر عندي سواء					
30	أعيش دون معرفة هدفي من هذه الحياة					
31	ليس لدي هدف بعد التخرج من الجامعة					
32	لا أجد معنى لأي عمل أقوم به					
33	بالرغم أن حياتي مليئة بالنجاح إلا أنني أشعر بالفشل					
34	لا أبالي بفشلي أو نجاحي في الدراسة					
35	أشعر أن ما تعلمته في الجامعة ليس به فائدة في مستقبلي					
36	أستغرق وقتاً طويلاً في التفكير بنفسي و بمشاكلي					
37	أفضل عدم مشاركة الآخرين في همومي					
38	ألجأ غالباً للوم نفسي على كل تصرف أقوم به					
39	مصلحتي فوق كل إعتبار					
40	أعتقد أنني أفضل من غيري في كل شيء					

بيانات عامة:

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( ) العمر : .....

إسم الكلية:..... التخصص الأكاديمي:.....

عزيزي الطالب

إليك مجموعة من العبارات تعكس عدداً من المشكلات التي يمكن أن تعاني منها في حياتك اليومية، نرجو منك أن تقرأ كل منها جيداً و تفكر في مدى انطباقها عليك ، حاول من فضلك أن تكون دقيقاً في إجابتك و أن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك و ذلك بوضع دائرة أمام العبارة في الخانة التي ترى أنها مناسبة ، علماً أنّ الإجابة التي ستقدمها أو النتائج المتحصل عليها ستحاط بسرية تامة ، ولن توظف إلا لغرض البحث العلمي.

نشكر لك حسن تعاونك و حسن ثقتك.

الباحث

الرقم	العبارات	لا أعاني أبداً	لا أعاني	أعاني أحياناً	أعاني كثيراً	أعاني بشدة
01	دائماً ينتابني صداع في رأسي					
02	لديا رغبة كبيرة في الأكل					
03	قلبي يخفق بسرعة					
04	ينتابني غثيان و اضطرابات في المعدة					
05	لديا صعوبة في النوم					
06	أشعر بثقل اليدين و الرجلين					
07	أجد صعوبة في تعاملي مع الآخرين و خجل					
08	أشعر أني أقل قيمة من الآخرين					
09	لدي حساسية زائدة في تعاملي مع الآخرين					
10	أشعر بالضيق كثيراً					
11	أحياناً أقوم بالصراخ و رمي الأشياء على الأرض					
12	أخاف عند إقامة علاقات ودية مع الآخرين					
13	أشعر بالخوف من الأماكن العامة					
14	أشعر برغبة في إيذاء الآخرين					
15	لا يقدر أحد أعمالي					
16	انزعج بقيامي ببعض الأمور بشكل كبير					
17	أخاف من فقدان الوعي أمام الآخرين					
18	أدخل في جدال حاد مع الآخرين					
19	أتجنب الكثير من الأشياء في حياتي					
20	أشعر بالحزن					
21	يسهل استثارتي بسرعة					
22	أشعر بالوحدة					
23	أشعر بفقدان الأمل من المستقبل					
24	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع زملائي					

25	أشعر أني غير مرغوب من طرف الآخرين					
26	أجد صعوبة في اتخاذ أي قرار					
27	أشعر بعدم القدرة على التفكير					
28	أعتقد أن الآخرين يسيطرون على أفكاري					
29	أشعر بالذنب					
30	تراودني أفكار بالتخلص من حياتي					
31	تراودني أفكار بأن أمورا سيئة سوف تحدث لي					
32	أشعر أنّ هناك من يستغلني					
33	تراودني أفكار بأنه تجب معاقبتي					
34	تراودني تخيلات و أفكار غريبة					
35	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية					
36	أشعر أن الآخرين يطلعون على أفكاري بسهولة					
37	أعتقد أنه يوجد خلل في جسمي					
38	أشعر بالشك و عدم الثقة بالآخرين					
39	أعتقد أن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي					
40	أفكاري ليست كأفكار الآخرين					