Psychological Flexibility Contributions in Predicting Psychological Alienation Overcoming among the Egyptian Male Students Abroad

إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج

إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج

د/ صلاح محمد محمود محمد

أستاذ مساعد – قسم علم النفس كلية التربية – جامعة القصيم

الملخص: هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى الاغتراب النفسي والمرونة النفسية لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية ومن ثم الكشف عن إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لديهم وتكونت عينة البحث من (32) طالب مبتعث بمنحة مجانية لدراسة الدكتوراه بالمملكة المتحدة, واستخدم الباحث مقياس الاغتراب النفسي ومقياس المرونة النفسية ,وكلاهما من إعداد الباحث, واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأظهرت نتائج البحث أن مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج مرتفع وأن مستوى المرونة النفسية وأبعادها المختلفة لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج مرتفع أيضا وأن بعد المرونة التكيفية لديهم مرتفع جداً, وأظهرت نتائج البحث أيضا وجود علاقات سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المرونة النفسية وأبعادها الفرعية(الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) وبين الاغتراب النفسي وأبعاده الفرعية (العجز – فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلة الاجتماعية– فقدان الهدف والمعنى– مركزية الذات) لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج، ماعدا علاقة العجز بالمرونة التكيفية والاتزان النفسي فلم تكن دالة إحصائياً، والعلاقة السالبة هنا أظهرت أن ارتفاع المرونة النفسية يسهم في خفض الاغتراب النفسي والتغلب عليه لدى أفراد عينة البحث وأظهرت النتائج أيضا أن أبعاد المرونة النفسية (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، البعد الروحي) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 89% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي ككل لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية.

الكلمات المفتاحية: *المرونة النفسية ، الاغتراب النفسي ، الطلاب المصريين الدارسين في الخارج.*

Psychological Flexibility Contributions in Predicting Psychological Alienation Overcoming among the Egyptian Male Students Abroad

Dr. Salah Mohammad Mahmoud Mohammad
Assistant Professor – Educational Psychology Department
Faculty of Education - Qassim University

ABSTRACT: The current research aimed at investigating the level of psychological alienation and psychological flexibility among the Egyptian university missionary students abroad in order to identify the contributions of the psychological flexibility in predicting the psychological alienation overcoming. The participants of the study were 32 missionary students completing free scholarships in the UK for fulfilling their Doctorate degrees. The instruments of the study were the psychological alienation and flexibility scales (developed by the researcher). The current research adopted the descriptive method. The results of the study revealed that the level of psychological alienation and the level of the psychological flexibility taking into account its dimensions were high, and the level of the adaptive flexibility was very high. The results of the research revealed that there were statistically negative correlations at 0.01 level between the psychological flexibility taking into account its sub-dimensions (personal efficacy – self-confidence – adaptive flexibility – psychological balancing – spiritual dimension) and the psychological alienation taking into account (inability – loss of belongings – disobeying standards – social isolation – losing goal and meaning –self-centralization) among the Egyptian missionary students. The correlation between the inability with the adaptive flexibility and the psychological balancing was not statistically significant. The negative correlation showed that the increase in the psychological flexibility contribute in deceasing and overcoming the psychological alienation among the study participants. The results of the study also showed that the sub-dimensions of the psychological flexibility sub-dimensions together (self-confidence – adaptive flexibility – spiritual dimension) contribute in interpreting about 89% of the variance in overcoming the psychological alienation among the Egyptian university missionary students.

Keywords: *psychological flexibility, psychological alienation and The Egyptian missionary students abroad.*

مقدمة: يعد الشعور بالاغتراب النفسي أمراً حتمياً يشعر به الطلاب المصريين, وغيرهم من غير المصريين الدارسين في الخارج وخاصة مع الاحتكاك بذهنيات وشخصيات مختلفة باختلاف الثقافات التي تربى عليها كل طالب في وطنه، وتشمل المشاكل الشائعة التي يتحملها كل طالب يدرس في الخارج، زيادة الحمل المعلوماتي ، وحاجز اللغة والدين ، والفجوة الأيدولوجية، والتكنولوجية، وارتفاع مستوى المعيشة، واختلاف في الطقس، والملبس والمسكن، والمأكل، ومن ثم يسبب ذلك كله ضغوط نفسية هائلة على المبتعثين ترهق كاهلهم، ومن ثم شعورهم الشديد بالاغتراب النفسي والتفكير في العودة للوطن الأم.

ولقد أوضحت كرستين وكاثرين[1]، أن الاغتراب النفسي مصطلح جديد نسبيًا وهو رد فعل نفسي ينطوي على شعور الفرد بالقطيعة والفشل واللامعنى والعجز، وهذا الشعور أمراً حتمياً يؤثر على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجه الفرد كما يؤدي إلى القلق والخوف من المستقبل، ويسبب فقدان الشعور بالأمن النفسي.

وتختلف استجابات المغتربين الدارسين في الخارج، فمنهم من يحتويه القلق ويؤدي به إلى اكتئاب يعتزل من خلاله العالم الجديد بما يحويه من ضغوط، ومنهم من يحاول التأقلم قدر المستطاع حتى تمر أزمة الإحساس بالاغتراب النفسي، ويتبدل الحال من تلقاء نفسه، وهناك من يتصدى لهذا الشعور بالاغتراب، ويرى كل المشكلات نسبية، ويؤمن بأن المحن الراهنة ينبغي أن تمر، ويعمل جاهدا مستغلاً كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار بناءة، محاولاً تغيير المواقف الصعبة التي يتعرض لها ليستعيد حالته النفسية، ويعود بنفسه إلى حالة من الهدوء والاتزان النفسي والانفعالي وهؤلاء من يمتلكون أكثر السمات النفسية أهمية في تشكيل نمط خاص من الشخصية القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل وهذه السمة يطلق عليها المرونة النفسية [2].

والمرونة النفسية Resilience قدرة لدى المبتعث إذا امتلكها فإنها تحمل في ثناياها تفكيرا إيجابيا في الحياة ورغبة في استمرارية العيش في البلاد الأجنبية بمتغيراتها الثقافية فضلا عن مواجهة الضغوط والكوارث والصدمات مواجهة حقيقية، والتأقلم، والتوافق مع تلك الضغوط وكلما زادت المرونة النفسية لدى الفرد زادت معها قدرته على مواجهة الصدمات الثقافية ومن ثم النفسية، وكلما ضعفت، ضعفت قدرته، وانتابه التعب، والإرهاق، ومن الممكن أن يفشل في التغلب على تلك الصدمات [4,3] .

ولذلك فإن المرونة النفسية هي التي قد تمنح المعنى الجديد للحياة للطلاب المصريين الدارسين في الخارج، والحرية النفسية، والتوازن النفسي، والتوافق الإيجابي، والمثابرة والتغلب على العجز والإحساس باغتراب الذات ومن ثم تحقيق الهدف من هذا الابتعاث بنجاح. وقد تسهم في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج.

ومن أجل ذلك جاء هذا البحث .

مشكلة الدراسة: عبر عصور التاريخ المختلفة كان هنالك دائماً كثيرون يتنقلون من بلد إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، إما طلباً للعلم، أو بحثاً عن الرزق، أو لأسباب أخرى، وهو ما ترافق كثيراً بمشاكل نفسية، وبضغوط أخلاقية واجتماعية، ربما كان أشهرها ما يعرف بالاغتراب النفسي ويعرّف الاغتراب النفسي على أنه الصعوبة التي يواجهها البعض في التكيف مع ثقافات جديدة مختلفة إلى حد كبير عن الثقافة الأصلية في البلد الأم، عند الانتقال للدراسة أو للعمل أو الحياة في الغرب.

ومن خلال تجارب حقيقية لمعايشة الباحث مع الطلاب الدارسين في الخارج أثناء عودتهم لأرض الوطن وفي أثناء تجمعهم في مراكز التدريب التعليمية بالمدينة العلمية الاستكشافية بالسادس من أكتوبر التي كان الباحث مشرفا عاما عليها من قبل ومسئول مسئولية مباشرة عن إدارة الابتعاث ومراكز التدريب فيها، وتصميم هذه الفعاليات التدريبية وكان هدف الباحث من دعوتهم بصفة مستمرة من أجل الاستفادة من تجاربهم في إعداد المبتعثين الآخرين، وإعداد الطلاب والمعلمين المسافرين لهذا الغرض ولأغراض أخري في مجال التدريب و تطوير أداء المعلمين، وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية.

والثمرة التي جناها الباحث من جراء ذلك وقوفه على العديد من المشكلات التي يمكن أن تهدد الغالبية العظمى من المبتعثين المصريين الذين مازالوا قيد الدراسة في الدول الغربية والتي من الممكن أن تهدد بقائهم ومثابرتهم على تحقيق أهدافهم من عملية الابتعاث ونفس الحال ينطبق على المبتعثين الجدد.

وانصهرت أسباب هذه المشكلات في ما يطلق عليه علماء النفس [10,9,8,7,6,5] الشعور بالاغتراب النفسي الذي يواجهه المبتعث في بداية مشواره في الخارج في مقابل فقدان بعض المبتعثين إلى المرونة النفسية الكافية لتحقيق التكيف النفسي المطلوب أثناء فترة الابتعاث، والشعور بالاغتراب النفسي يعتبره الباحث التحدي الأولي لكل المبتعثين المصريين والعرب في الدول الغربية؛ فإن استطاعوا تجاوزه, تكون فترة الابتعاث، ومن ثم العودة إلى أرض الوطن بمثابة النعمة، وإن لم يستطيعوا، أصبحت بمثابة الكابوس الذي لا يمكن الاستيقاظ منه إلا بالرحيل والعودة للبلد الأم وإن تم تجاوزها وحصل المبتعث على الشهادة التي درس في الخارج من أجلها, يصبح المبتعث بعد العودة لوطنه مهدد بخطر اغتراب نفسي من نوع أخر حيث يواجه الأثار النفسية للصدمة الثقافية العكسية وهو في وطنه ومن الممكن أن يفكر في العودة مرة أخرى إلى موطن الابتعاث ويبقى هناك ولا يستفيد منه الوطن في شيء ويفيد المجتمع الغربي

بإبداعاته ومواهبه ويفقد المجتمع المصري والعربي أنبغ أبنائه وعلمائه بعد النفقات الهائلة التي تم إنفاقها على هؤلاء المبتعثين والتي كانت الدولة في أشد الاحتياج لهم حتى ولو كانت هذه البعثات منح مجانية فكان يمكن الاستفادة منها بطرق أخرى.

وهذا ما أشار ت إليه نتائج دراسة كل من نعيسة[11] وعقيل [6] حيث بينت هذه الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من مشاعر الاغتراب يعانون من مشاعر الدونية وفقدان المعنى ومحدودية العلاقات مع الآخرين الأمر الذي يولد لديهم حالة من انخفاض التوافق النفسي والبحث عن طرق أخرى لإثبات الذات.

وقد يتوقف نجاح المبتعث في تجاوز الأزمة الخاصة بالشعور بالاغتراب النفسي على درجة تمتعه بالمرونة النفسية والتي تعتبر بمثابة قدرة المبتعث على التكيف مع التوتر والمصاعب والأحداث الضاغطة التي تهدد استمرار حياته الدراسية في الغربة على الرغم من الأثار السلبية التي تتركها هذه الصعوبات والأحداث الضاغطة على نموه النفسي[12].

وقد أشارت الدراسات إلى عدد من الاضطرابات النفسية التي تظهر على المبتعثين الذين يفتقدون المرونة النفسية الكافية لمواجهة الشعور بالاغتراب النفسي, وهذه الاضطرابات تتراوح ما بين الهلوسة والهذيان، مع حالة من الوهم، والإحساس بالاضطهاد، والعدوانية، والتمييز السلبي من قبل الآخرين، وفقدان الاتصال بالواقع، والتوتر الشديد، بالإضافة إلى بعض المظاهر الجسمانية مثل الدوخة والغثيان، والتعرُّق الزائد، وتسارع ضربات القلب. وعلى الرغم من تباين الصورة الإكلينيكية لهذا الاضطراب، إلا أن من القواسم المشتركة بين الحالات حدوثه في الغالب لبعض الطلاب المصريين والعرب الدارسين في الخارج[14,13,1].

ويفسر الباحثين وعلماء النفس هذه الحالة أيضا على أنها بسبب الصدمة الثقافية الناتجة عن الفجوة بين توقعات المبتعث قبل شروعه في السفر إلى أجمل مدن أو بلدان العالم، وبين الواقع الذي يتعرض له أثناء دراسته أو مع العودة بعد حصوله على المؤهل المطلوب [18,17,16,15,2]. فالانطباع العام لدى غالبية المبتعثين عن الغرب والثقافة الغربية بوجه عام، وخصوصاً بين العرب والمصريين، انطباع إيجابي مبالغ فيه، تحيط به هالة من الرومانسية غير الواقعية، التي تتهاوى غالباً عند الاحتكاك بأشخاص متعجرفين، يتميز سلوكهم بالغلظة والفظاظة واختلاف الدين والثقافة، مما يشكل صدمة لمن قضوا سنوات في تحقيق حلم السفر والابتعاث، لتتحول حينها مدينة الابتعاث التي كان يظنها مدينة النور إلى مدينة الجحيم. وخطورة ومدى انتشار هذه الصدمة وحدَّة أعراضها يتجليان من خلال حقيقة الهالة الكبيرة التي تحيط بهذه الدول، التي غالباً ما تظهر هذه الدول في وسائل الإعلام بصورة مفرطة في الرومانسية والإيجابية.

وتعد أزمة الشعور بالاغتراب النفسي التي يمر بها المبتعثون في بداية مشوارهم الدراسي وبمجرد وصولهم إلى بلد الدراسة من اخطر التحديات التي يتعرضون لها، وقد عُرفّ هذا المصطلح بأنه الحالة النفسية التي تنتاب الشخص عند انتقاله إلى بيئة مختلفة عن بيئته التي عاش فيها مدة طويلة[6, 19].

ولا شك في إن أزمة الشعور بالاغتراب النفسي في الذهاب ومن ثم العودة بالمؤهل المطلوب لها أعراض وقواسم مشتركة, منها عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين والشعور بالنقص لعدم فهم الناس له والتخوف من الآخرين, والإحساس بالملل, وعدم الرغبة في الاستمرار، بعد نجاحه, ويفضل البقاء هناك [15] .

و من خلال تواصل الباحث مع الطلاب الدارسين بالخارج بصفة مستمرة، والأحاديث الشخصية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بالصوت والصورة مع العديد منهم لاحظ الباحث ظهور هذه المشاعر السلبية عليهم والتي تشير دلالتها السيكولوجية إلى إنهم يشعرون بالوحدة النفسية ،كما تشير إلى تدني الشعور بالانتماء بل وضعف الاهتمام بالحياة, ووجود ما يشير إلى انتشار بعض أبعاد ظاهرة الاغتراب النفسي بينهم بصورة كبيرة ، واستدل الباحث على ذلك من خلال الشكاوي المتكررة التي تنطوي على الإحساس بعدم الاستقرار والقلق ، فضلاً عن النظر بتشاؤم, والخوف من المستقبل التي أظهرتها عبارات الضيق والتبرم المصبوغة بنبرة القلق , والشكوى التي تحمل طابع اليأس والإحباط فضلاً عن الشعور بالعجز في تحقيق بعض الأهداف والرغبة في الثورة والتمرد على ما هو سائد وموجود.

ولعل من أسباب الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج من وجهة نظر الباحث ترجع إلى اختلاف الطقس واللغة والعادات والتصرفات وحتى الوجوه وأحيانا صدمة الثقافة والانفتاح والحرية، وكل هذه الأشياء قد تسبب أمورا لا نتمناها منها إصابة الطلاب المصريين الدارسين بالخارج بحالة نفسية قد يفشلوا بسببها مع عدم توافر المرونة النفسية الكافية لديهم بأبعادها المختلفة وبعض المبتعثين قد يصل هنا لدرجة يأس ويقرر معها قطع بعثته والعودة إلى دياره مرة أخرى.

وفي هذا السياق أشار عليجة[21] وموريس وزملاؤه، (Moorea et al.,[22]) وعقيل [23] إلى أنه إذا لم تحل مشكلة الاغتراب النفسي فقد ينتج عنها عودة مبكرة إلى ثقافة الوطن الأم، وصعوبات وظيفية، ومحنة نفسية مطولة للمبتعثين .

وهذا ما دفع الباحث برغبة ملحة وبضرورة حتمية لدراسة هذا الموضوع الهام والحيوي لذلك جاء هذا البحث من أجل التعرف على مستوى الاغتراب النفسي ومستوى المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية والتعرف على حقيقة إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب

على الاغتراب النفسي لديهم.

وبالاستناد الى ما سبق و نتائج البحوث والدراسات النظرية المتعلقة بهذا الموضوع [47, 46, 45, 44, 43, 40, 25, 24, 9, 6] رأى الباحث أن ظاهرة الاغتراب النفسي خارج الوطن قد تؤثر بشكل عميق في إحساس ووجدان الطلاب المصريين الدارسين في الخارج تأثيراً مباشراً وسلبياً على مستقبلهم الدراسي هناك.

ومن خلال الإدراك لخطورة هذه الظاهرة وعدم دراستها بشكل دقيق في المجتمع المصري خلال الأعوام الماضية والأحداث المضطربة الحالية، قام الباحث **بصياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية.**

1- ما مستوى الاغتراب النفسي الذي يتعرض له الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية ؟

2- ما مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية؟

3- هل تسهم المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي أثناء فترة الابتعاث في الخارج؟

أهداف البحث:- يهدف البحث إلى

1- التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية.

2- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية.

3- التعرف على مدى إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية.

أهمية البحث يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:-

1- تبرز أهمية هذا البحث من كونه يأتي استجابة لندرة الجهود البحثية، في مجال مستوى الاغتراب النفسي والمرونة النفسية لدى الطلاب المصرين المبتعثين في الخارج.

2- تتمثل أهمية البحث في الفوائد النظرية والعملية التي يمكن أن يحققها ويستفيد منها المسئولين والطلاب المبتعثين للخارج وذلك من أجل إعدادهم بشكل سليم لمواجهة الصدمة الثقافية ومن ثم أزمة الشعور بالاغتراب النفسي ووضعها في الحسبان قبل مغادرة المبتعثين أرض الوطن وتنمية المرونة النفسية لديهم من أجل إعدادهم بشكل سليم لمواجهة التحديات والآثار السلبية للغربة النفسية وكي يستفيد منهم المجتمع بعد العودة ويضمن عودتهم وبقائهم في الوطن الأم ليستفيد من جهودهم وكذلك في إعداد غيرهم من المبتعثين الجدد.

3- تزويد المسئولين بالمعلومات عن حجم ومستوى الاغتراب النفسي الذي سيواجهه الطلاب المصريين الجدد الدارسين في الخارج وكذلك تزويدهم بمستوى المرونة النفسية بأبعادها المختلفة اللازمة للتغلب على تلك الأزمة و من ثم مواجهتها بأقل الخسائر النفسية الممكنة وتحقيق الأهداف المرجوة من الابتعاث بشكل متكامل .

4- نتائج هذا البحث قد تساعد على تهيئة وإعداد الطلاب في مصر والعالم العربي لعالم الابتعاث من جديد والتكيف مع متغيراته الحديثة والمعاصرة, ومواجهة تحدياته والتعامل معه بمرونة وتوافق وصحة نفسية سليمة.

5- تزويد المسئولين بصورة مفصلة عن مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج الأمر الذي يمكنهم من تقديم البرامج, والخدمات التي من شأنها أن تعزز مستوى المرونة النفسية لديهم ومساعدتهم على التوافق النفسي ومن ثم التغلب على الإحساس بالاغتراب النفسي.

6- يعتبر متغير الاغتراب النفسي للدارسين بالخارج من المتغيرات المهمة الذي يعتبره الباحث الصورة النفسية للصدمة الثقافية التي ندرت فيه الأبحاث العربية والأجنبية في حدود علم الباحث رغم أهميته المحورية للدول العربية التي ترسل بباحثيها لتكملة تعليمهم العالي في الخارج, وفشلهم في مواجهة هذه الصدمة يعني إهدار موارد هذه الدول وإنهاكها اقتصاديا وضياع مستقبل شبابها وإصابتهم بالاكتئاب والإحباط إلى جانب الآثار السلبية التي يمكن أن تنعكس على الآخرين.

7- يعد مصطلح المرونة النفسية من المتغيرات الفارقة في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي لارتباطه بالتوافق النفسي والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من التكيف بنجاح مع المحن والأزمات والشدائد ,والضغوط النفسية.

8- المجتمع الجامعي في مصر والعالم العربي الآن أحوج من أي وقت مضى لتدريب الطلاب قبل السفر للدراسة في الخارج على المرونة النفسية نظراً لما يتعرضون له من صدمات ثقافية, ومن ثم اغتراب نفسي, وأزمات ومشكلات, ومحن, واضطرابات نفسية قد تودي بهم إلى التعثر والفشل.

9- المرونة النفسية عامل مهم للمبتعث في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية, والتخفيف من الآثار السلبية لضغوط الاغتراب النفسي, والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة [12].

10-نتائج هذا البحث لن تساعد في علاج مشكلة الاغتراب النفسي للطلاب المصريين الدارسين في الخارج فحسب بل وفي علاجها في الداخل مرة أخرى مع العودة لأرض الوطن وشعور الطلاب العائدين من الابتعاث الخارجي بالاغتراب النفسي مرة أخرى ولكن هذه المرة داخل وطنهم الأم نتيجة لتعرضهم للثقافة الوطنية المختلفة والمغايرة لما كانوا يعيشون فيه وتعودوا عليه.

11-نتائج هذا البحث ستفيد المسئولين عن مراكز التدريب في

المدينة العلمية الاستكشافية وإدارات الابتعاث الخارجي في الوزارات والجامعات في الاستفادة من نتائجها في تهيئة هؤلاء المبتعثين لعالم الابتعاث الخارجي والاستفادة من خبراتهم في إعداد المعلمين والمحاضرين والارتقاء بمستوى أدائهم.

مصطلحات البحث:-

1- الاغتراب النفسي لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج Psychological Alienation :

يعرف الباحث الاغتراب النفسي Psychological Alienation لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج بأنه حالة نفسية يشعر الطالب المصري من خلالها بالغربة النفسية، وبانفصاله عن ذاته، وعن رغباته ومبادئه وقيمه وطموحاته، و إحساسه بعدم الفاعلية ومن ثم الانسحاب من الواقع بسبب عوامل نقص متعلقة بالحصيلة المعرفية لذاته من جهة، ومحصلة المعارف والسلوكيات الاجتماعية والثقافية من جهة أخرى حيث يتجلى بعدها بسلوك مفارق للجماعة و بفقدان الشعور بالانتماء، وعدم الالتزام بالمعايير، و العجز، ومركزية الذات وفقدان الهدف والمعنى .

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المبتعث على مقياس الشعور بالاغتراب النفسي بأبعاده الستة الأتية: (العجز - فقدان الشعور بالانتماء- عدم الالتزام بالمعايير- العزلة الاجتماعية- فقدان الهدف والمعنى- مركزية الذات)

2- **المرونة النفسية Psychological Resilience :**

يعرف الباحث المرونة النفسية Psychological Resilience بأنها عملية دينامية يظهر من خلالها الطالب الذي يدرس في الخارج السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يجابه فيه مشقة الاغتراب النفسي، والمرونة النفسية خاصية من الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تعكس قدرة هذا الطالب على التعامل مع الصدمات والأزمات بطرق إيجابية مع ما يتعرض له من صعوبات وأحداث ضاغطة تهدد استمراره وبقائه في بلد الابتعاث، على الرغم من الأثار السلبية التي تتركها هذه الصعوبات والأحداث الضاغطة على نموه النفسي. وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليه المبتعث على مقياس المرونة النفسية بأبعاده الخمسة الأتية (الكفاءة الشخصية- الثقة بالنفس- المرونة التكيفية- الاتزان النفسي- البعد الروحي).

حدود البحث

تضمنت حدود البحث المحددات التالية:

1- **الحدود البشرية :** تضمنت جميع طلاب الدراسات العليا الذكور الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية عام(2016م) والمقيمين حاليا في المملكة المتحدة بمنحة مجانية للحصول على درجة الدكتوراه والذي بلغ عددهم (32) وذلك بعد استبعاد العديد من المبتعثين لأحداث تكافؤ في المتغيرات المختلفة بين عينة البحث وجميعهم من جامعة القاهرة, وعين شمس, والاسكندرية, والمنصورة, وتم التواصل معهم عن طريق البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.

2- **الحدود الموضوعية:** تناول هذا البحث إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية للحصول على درجة الدكتوراه، وقياسهما من خلال الأدوات التي استخدمت في البحث, كما تتمثل الحدود الموضوعية باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، والأدوات المناسبة، والأساليب الإحصائية لتحليل بيانات البحث ومعالجتها.

3- **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث الحالي في المدينة العلمية الاستكشافية للتعليم بمدينة السادس من أكتوبر أثناء تجمع لأعضاء هيئة التدريس الحاصلين على درجة الدكتوراه من الخارج لتنظيم دورات وفعاليات تدريبية للاستفادة من خبراتهم في تأهيل الطلاب المبتعثين المسافرين للخارج للحصول على شهادات في التعليم ما قبل الجامعي والجامعي وكذلك في إعداد المعلمين المبتعثين للتدريب في الخارج بحضور بعض أولياء الأمور في المدينة التي كان الباحث مشرفا عاما عليها من قبل ومسئول مسئولية مباشرة عن إدارة الابتعاث ومراكز التدريب فيها وتصميم هذه الفعاليات التدريبية وشمل البحث جميع المبتعثين الجدد الذين يدرسون الدكتوراه في المملكة المتحدة والمقيمين في الخارج وتم التواصل معهم عن طريق البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.

4- **الحدود الزمانية :** تم تطبيق البحث الحالي في الإجازة الصيفية للعام الدراسي 2018/2017 م.

الإطار النظري والدراسات السابقة

تعد ظاهرة الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة إنسانية عامة وشائعة في كثير من المجتمعات ومنها دول العالم الثالث بسبب أزمة الإنسان المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة عن تلك الفجوة بين التقدم المادي الذي يسير بمعدل هائل السرعة، وتقدم قيمي يسير بمعدل بطيء، ولم تكن التغيرات التي صاحبت هذا التطور ايجابية كلها، بل كان لها أيضاً العديد من السلبيات وخاصة في دول العالم النامية بصفة عامة ومصر بصفة خاصة التي أصابتها عدوى التغيير بشكل سريع ومفاجئ فاق كل التوقعات.

وقد نجم عن ذلك العديد من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والدينية والنفسية و أبرزها المشكلات النفسية التي ربما كان من أهم مظاهرها وأكثرها شيوعاً القلق والتوتر والاكتئاب النفسي والتمرد، وصراعات داخلية للفرد، وخارجية بينه وبين الآخرين حيث تزايدت مشاعر الاغتراب وتعددت نتيجة لطبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان المتسمة بالتناقضات والتغيرات المتلاحقة.

ورغم أن الطلاب المغتربين الدارسين في الخارج يمرون بأعراض

"الصدمة الثقافية (Culture Shock) والتي تمثلت أعراضها سيكولوجياً في الشعور بالاغتراب النفسي إلا أن معظم الباحثين لا يدركون المعنى الدقيق لهذا المصطلح العلمي بالنسبة للطالب المصري الذي يدرس في الخارج, فهم يظنون – كما توحي العبارة– بأنه مجرد شعور بالدهشة يصيب الطالب فجأة وبلا مقدمات فور وصوله إلى بلد الغربة نتيجة الاختلافات بين ثقافته وثقافة البلد الأجنبي, وهذا بالطبع تصور ناقص ومغاير للحقيقة[25] والاغتراب النفسي الذي يصيب الطالب الذي يدرس بالخارج يأتي بسبب الانتقال من مكان مألوف إلى مكان آخر غير مألوف[10].

والأُلْفة دائماً ما تكون مرتبطة بالبيئة والأصدقاء والشوارع والأنظمة والأعراف والتقاليد، وكونها مألوفة فلا تحتاج للبحث عن تفاصيلها للتعامل معها، وعلي سبيل المثال يفقد الطالب الألفة عند الانتقال من الوطن الأم والإقامة في بلد آخر يختلف إلى حد كبير "ثقافياً" عن وطنه في بيئته وشوارعه ونظامه وأعرافه وتقاليه، وملبسه وطعامه وطقسه ومناخه وحلاله وحرامه مما يودي به إلى منزلق الاغتراب النفسي [23] .

والاغتراب النفسي تجربة تحدث تناقضات لدى الشخص عندما ينتقل المرء إلى بيئة ثقافية تختلف عن ذاته. كما أنه قد يكون أيضًا الارتباك الشخصي الذي قد يشعر به المبتعث عند تجربة أسلوب غير مألوف في الحياة، و الانتقال ببساطة إلى نوع آخر من الحياة في بيئة أجنبية[8].

وفي المقابل تظهر عوارض الاغتراب النفسي كردّة فعل بسبب الابتعاد (وليس الانتقال) عن البيئة والأصدقاء والشوارع والأنظمة والأعراف والتقاليد، فبعدهم يؤثر على المشاعر والمزاج، فالأصدقاء مصدر المشورة والفكاهة والتسامر، والبيئة مصدر الرزق والطعام والشراب، والأعراف مصدر الطمأنينة والأمن النفسي, والبعد عنها قد يُفقد الإنسان الراحة والطمأنينة ومن ثم التكيف النفسي المطلوب لأنها –بلا شك– عوامل ملازمة للنفس والشخصية [59, 35].

ومن الطبيعي أن يكون هناك صعوبة للطلاب الدارسين في الخارج في التكيف النفسي مع أي ثقافة جديدة مغايرة تماما لثقافتهم التي نشئوا عليها حيث أنهم قد كبروا مع القيم والمعتقدات التي تختلف عن قيم ومعتقدات غيرهم . وبسبب هذه الاختلافات، تختلف القيم والمعتقدات، والطرق التي تعبر عن نفسها ، وأهمية الأفكار المختلفة تكون مختلفة جدا عما هو متعارف عليه في ثقافتهم. ولكن الصدمة الثقافية قد تكون مؤقتة, [59, 19, 2]

والاختلافات بين الثقافات تجعل من الصعب جدا على الطالب الذي يدرس في الخارج التكيف النفسي مع محيطه الجديد. حيث تصادفه ملابس غير مألوفة ، والطقس، والمواد الغذائية، فضلا عن اختلاف نظم التعليم، ونظام الجامعات، والقيم[48,23]

ورغم أن العالم قد انفتح على أرجائه عند ظهور القنوات الفضائية والبث الفضائي المفتوح وبدأت الثقافة تتغير ولم يعد من السهل تضليل الحقيقة وإخفائها عن أعين المجتمع الذي قد يبحث عنها أو حتى بدون أن يبحث عنها فهي تأتي إليه.

والشعور بالاغتراب النفسي لدى المبتعث للدراسة في الخارج له أعراض سلبية تمتد للجسد والحياة النفسية فمثلاً الخوف من المرض لأنه لا يوجد معه من يرعاه ويقدم له المساعدة الشخصية, وهذا يزيد من الشعور بالقلق والتوتر أيضاً فقد يصاب الطالب بالصداع, ويستمر معه.. أو الأرق وكل هذه الأمور تؤثر على أداء الطالب في دارسته وعلاقاته لكن لحسن الحظ أن هذه الحالة مؤقتة، ولا تستمر طويلاً، وعندما يلاحظ الشخص أنه ما زال يعاني من أعراضها فإن هناك غالباً أقسام خاصة في الجامعات البريطانية يعمل بها متخصصون ومتطوعون لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة[7].

ولقد شاع استخدام مفهوم الاغتراب النفسي Psychological alienation– كثيراً في البحوث النفسية والاجتماعية وخاصة بعد نقله من السياق الفلسفي إلى مجالات معرفية أخرى ، وقد زاد هذا التداول المفهوم تعقيداً أكبر وذلك لارتباطه بمفاهيم أخرى شكلت نسقاً جديداً جمع بين الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم النفس وعلوم السياسة والاقتصاد والدين, ويعتبر الاغتراب النفسي مفهوماً عاماً وشاملاً يشير إلى الحالات التي تتعرض فيها وحدة الشخصية إلى التمزق أو الضعف، أو الانهيار، بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع مؤثرةً بذلك على شخصية الفرد، وهذا يعني تشوه نمو الشخصية الإنسانية ،حيث تفقد فيها الشخصية مقومات الإحساس المتكامل بالوجود والديمومة [25, 10]

والاغتراب النفسي هو الحصيلة النهائية للاغتراب في أي شكل من إشكاله، وإنه انتقال الصراع بين الذات والموضوع الأخر من الحياة الخارجية إلى الحياة الداخلية في النفس الإنسانية، فالاغتراب النفسي لا ينفصل عن أي نوع أخر من الاغتراب لان شخصية الإنسان وحدة متكاملة في جوانبها البيولوجية والنفسية والاجتماعية، كما هي وحدة من العالم الذي يعيش فيه الإنسان بكل أبعادها المختلفة ، هذا فضلاً عن أن العالم بالنسبة للإنسان أمراً حيوياً, وضرورياً لوجوده ، ولأن قوى الإنسان و قدراته وإمكاناته لا تتفتح ، ولا تنمو أو تتغير، إلا من خلال الشروط والظروف الموضوعية الموجودة في هذا العالم [10, 8].

ولقد أخذ مفهوم الاغتراب النفسي حيزاً واسعاً في الدراسات الفلسفية والنفسية خلال السنوات الأخيرة من العلماء ، واختلف علماء النفس في تعريفهم للاغتراب باختلاف المنحى الذي ينتمي إليه العالم ، وباختلاف النظريات النفسية، والشخصية، و الاختبارات، والمقاييس النفسية ، إذ نال مفهوم الاغتراب التعريف الأوسع في تعريفات

الدراسات النفسية المعاصرة ،

ويعرف معجم علم النفس والطب النفسي (الاغتراب بأنه انهيار أي علاقات اجتماعية أو بنية شخصية، مشيراً بذلك إلى الفجوة بين الفرد ونفسه، والتباعد بينه وبين الآخرين، وما يتضمنه ذلك من تباعد أو غربة للفرد من مشاعره الخاصة التي تستبعد من الوعي خلال المناورات الدفاعية[68] .

و يشير جابر إلى الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بعدم الانتماء، وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع[8].

وتعرف (علي) الاغتراب بأنه نوع من الاضطراب في علاقة الفرد بنفسه والعالم، حيث يشعر المرء بأنه غريب عن ذاته منفصل عن واقعه بسبب فقدان المعنى المتمثل بصورة أساسية في الهدف والقيمة ، مما يعطل الحركة الديناميكية ما بين الذات والواقع [50].

وفي السياق ذاته يحدد الباحث ستة مظاهر مختلفة للاغتراب النفسي استشعرها الباحث من خلال التواصل مع معظم الطلاب المصريين الدارسين في الخارج ومنهم أخوة وأصدقاء للباحث هناك والتي يلخصها الباحث في الاتي:

أ. توتر ناجم عن الجهد المطلوب للتكيف النفسي المطلوب.

ب. إحساس بالضياع وشعور بالحرمان في ما يتعلق بالأصدقاء، والمكانة، والمهنة، والممتلكات.

ج. التعرض للنبذ أو نبذ أهل الثقافة الجديدة.

د. التباس في الدور, وتوقعات الدور، والقيم، والمشاعر، والهوية الذاتية.

هـ. الدهشة، والقلق، وحتى الاشمئزاز والنقمة بعد إدراك الاختلافات الثقافية.

و. شعور بالعجز من جراء عدم التمكن من مجابهة البيئة الجديدة بنجاح.

أسباب الاغتراب النفسي: يعد الاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية ذائعة الصيت والانتشار في علم النفس الحديث ويمكن إرجاع الاغتراب النفسي إلى مجموعة من الأسباب يلخصها الباحث فيما يلي:

-الأسباب النفسية : وتتمثل في :

1- **الصراع:** من أهم الصراعات التي تتضح في حالة الاغتراب هو الصراع بين الدوافع والضوابط والرغبات ، والصراع بين المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، والصراع بين الحاجات الشخصية والواقع ، وصراع القيم ، والأدوار الاجتماعية والمهنية، والصراع الثقافي بين الأجيال ، والصراع على السلطة، إضافة إلى صراع الأدوار وتعتبر هذه الصراعات من الأسباب التي تؤدي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطراب في الشخصية[2].

2- **الإحباط:** يرتبط الإحباط بالشعور بخيبة الأمل والخسارة والفشل والتأخر والشعور بالعجز التام واستحالة تحقيق مستوى الطموح والشعور بالقهر وتحقيق الذات[62].

الحرمان: تقل الفرصة لتحقيق دوافع وإشباع الحاجات كما في حالة الحرمان من الرعاية الوالدية, والاجتماعية وعدم إشباع الحاجات الأساسية الحيوية, والنفسية والاجتماعية, والخبرات الصادمة التي تحرك العوامل الأخرى المسببة للاغتراب, والخبرات الصادمة الأليمة، ومن أخطرها الأزمات الاقتصادية والحروب[8].

الأسباب الاجتماعية :ومن أهمها

1- ضغوط البيئة الاجتماعية ومن أهم الأسباب الاجتماعية للاغتراب النفسي هو الفشل في مواجهة هذه الضغوط وعدم التحكم بها.

2- التطور الحضاري والتغير الاجتماعي وفق معطيات الحضارة الجديدة ، وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق معه ومع متطلبات الحياة الصناعية المعقدة والمتغيرة، ويضاف إلى ذلك تعقيد القوانين وزيادة المسؤوليات الاجتماعية.

3- المشكلات الاجتماعية من نقص التفاعل الاجتماعي الموجود عند الأقليات، والاتجاهات الاجتماعية السالبة والمعاناة في خطر التعصب والشعور بالنقص وانعدام الأمن.

- سوء الأحوال الاقتصادية وتتمثل في صعوبة الحصول على مستلزمات الحياة والضعف الأخلاقي والضلال ، والبعد عن تعاليم الدين الصحيحة و تدهور نظام القيم والأخلاق، وتصارع هذه القيم بين الأجيال وانعدام الأمن والأمان والشعور بالخو والضعف [48].

مراحل تشكيل الاغتراب النفسي: يتفق كل من [59, 58, 19, 10, 9, 7, 2] على تقسيم مراحل الاغتراب النفسي إلى ثلاث مراحل أساسية، كل مرحلة تمهد وترتبط بعلاقة وثيقة مع المرحلة التي تليها وهذه المراحل هي:

1- **مرحلة التهيؤ للاغتراب وفيها يمر الفرد بثلاث مستويات متتالية هي:** فقدان السيطرة ، فقدان المعايير، فقدان المعنى، فالشخص لا يمكن أن يصل إلى مستوى اللامعنى إلا إذا فقد سيطرته على المواقف التي يتفاعل معها ، ولا يستطيع التنبؤ بسلوكه فيا لمستقبل بشكل مرضٍ، فيبدأ بالشعور بأن معايير السلوك مفروضة عليه ، ويتميز سلوكه بالخضوع ومجاراة تغيير المعايير.

ويرى الباحث أن عدم قدرة الفرد على فهم المواقف يوصل إلى عدم استطاعته التحكم بها وعدم مقدرته بالسيطرة على هذه المواقف وبالتالي يصل إلى مستوى المعيارية التي تحكم المواقف التي يعيشها الفرد.

2 - **مرحلة الرفض والنفور الثقافي :**

وفي هذه المرحلة تتعارض اختيارات الأفراد مع الأهداف العامة والتطلعات الثقافية، حيث ترفض الثقافة اختيارات الأفراد للقيم

السائدة والتناقض بين ما هو متوقع وما هو واقعي ، لذلك نجد أن الفرد يعيش مرحلة صراع الأهداف والتي تهيئه بشكل جدي ، إلى الدخول بمرحلة الاغتراب، هذه المرحلة تعبر عند مدى وعي الإنسان بوضعه في المجتمع ، وبعدم الرضا ورفض الأوضاع والأنظمة والقيم والثقافة والعقلية السائدة ، ترافق هذه المرحلة مجموعة من المشاعر مثل : العجز والقلق والظلم ,والقهر والتمرد وفقدان الكرامة

3- **-مرحلة تكيف المغترب :تدعى مرحلة الانعزال الاجتماعي.** وفيها يدرك الفرد انه أصبح في حالة من الانعزال عن أسرته، وأصدقائه ، وأنه غير قادر على مسايرة الأوضاع، فيحاول التكيف من خلال ما يلي:

1- الانسحاب من الواقع الذي يسبب اغترابه ، ويتمثل في عدم المواجهة أو الهروب .

2- الرضوخ للنظام القائم والتعاون معه قهراً وينشأ عن ذلك قبول ظاهري ، ورفض داخلي ويرافقه التحلي بالصبر ، الانتظار ، التبرير .

3- التمرد الثوري ضمن حركة شعبية من أجل تغيير جذري وتجاوز حالة الاغتراب .

أبعاد ظاهرة الاغتراب النفسي:

ظل مفهوم الاغتراب مفهوماً قائماً بذاته ، دون البحث عن مكوناته وأبعاده إلى فترة طويلة حتى حظي هذا المفهوم باهتمام واسع من الباحثين النفسيين والاجتماعيين والفلاسفة ، لذلك تعددت الكتابات والدراسات فيما يتعلق بهذا المفهوم ، واتفقت مجمل هذه الدراسات على أن ظاهرة الاغتراب متعدد الأبعاد والمكونات ،

ويقدم الباحث عرضاً لأهم أبعاد الاغتراب النفسي، الأكثر شيوعاً بين العلماء والمفكرين والباحثين وهي:

1- **العجز قصور القوة Power lessness** يعرفه جابر Gaber بأنه الإحساس بالعجز عن مواجهة الأحداث الاجتماعية والسياسية وعجز الفرد عن السيطرة على الأحداث وعدم القدرة على فعل أي أمر في مواجهة مشاكل عالم اليوم والغد[8].

وفي هذا البحث فإن بعد العجز يعني عدم قدرة الطالب المصري في الخارج على ضبط وتوجيه حياته، وتعبير صريح عن فقدانه القدرة على تحقيق أهدافه ، وهذا ما يجعله يتسم بحالة من الإحباط ، بسبب نقص الفاعلية لديه وعدم قدرته على تفعيل الحياة والحضور الايجابي والتفاعل في الحياة العامة.

ويشير مجيد[2] إلى أن الشعور بالعجز هو فقدان الفرد معنى وجوده ، والقدرة على امتلاك إرادة الفعل والسيطرة والتوجيه ، بذلك تتطفئ سمة الطموح والتخطيط للمستقبل والأشخاص الذين يشعرون بالعجز تتسم تصرفاتهم بالتمرد ،

2- **اللامعنى فقدان المعنى Meaning lessness** : ويقصد به نقص الإدراك والفهم لكل المعاني المرتبطة بأوجه الحياة، وإحساس الفرد بتوهان بوصلة حياته ووجوده، فعدم قدرة الفرد على فهم الأشياء وتفسيرها لدرجة تجعله غير قادر على إعطاء معنى حقيقي لسلوكه ، وعدم الاهتمام بالنتائج يفقده الرغبة في الإقدام على الحياة، ويسلبه إرادة الفعل وتضطرب لديه هوية وجوده[58] .

و في هذا البحث فإن بعد فقدان المعنى و بعد فقدان الهدف يقصد بهما إحساس المبتعث المصري الدارس في الخارج بأن الأحداث والوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها ومعقوليتها، ويشعر بالفراغ الوجودي وفقدان إرادة المعنى والتي من خلالها يحقق المبتعث المعنى والجدوى والهدف من الحياة في الخارج.

ويرى الباحث أن فقدان المعنى يشعر به المبتعث المصري المقيم في الخارج الذي لا يستطيع أن يتنبأ بدرجة عالية من الكفاءة بالنتائج المستقبلية للسلوك، فالطالب المصري يغترب عندما لا يكون واضحاً لديه ما يؤمن أو يثق فيه.

3-اللامعيارية أو الأنوميا Norm lessness:

وهي الحالة التي يتوقع بها الفرد بدرجة كبيرة أن أشكال السلوك التي أصبحت مرفوضة اجتماعياً غدت مقبولة تجاه أية أهداف محددة ،أي أن الأشياء لم يعد لها أية ضوابط معيارية، ما كان خطأً أصبح صواباً ، والعكس صحيح ، من منطلق إضفاء صبغة الشرعية على المصلحة الذاتية للفرد و حجبها على المعايير والقواعد وقوانين المجتمع [1]،.

ويرى الباحث أن مصطلح اللامعيارية يستخدم بعدة معانٍ منها:

١ – التفكك الشخصي الذي يهدد التماسك الاجتماعي.

٢ –المواقف التي تشهد صراعاً بين المعايير وبين الجهود المبذولة للامتثال لها.

٣ – الموقف الاجتماعي الذي تنعدم فيه المعايير تماماً نتيجة لتغيرات اجتماعية وثقافية والتي تغلب التوقعات السلوكية العادية للفرد .

ويحدد جابر مفهوم اللامعيارية بأنه " حالة انهيار المعايير التي تنظم وتوجه السلوك ، ومن ثم رفض الفرد للقيم والمعايير والقواعد السائدة في المجتمع ، نظراً لعدم ثقته في المجتمع[8].

4- **العزلة الاجتماعية Social isolation** : يقصد بها انسحاب الفرد وانفصاله عن تيار الثقافة السائدة في مجتمعه، والشعور بالوحدة، والفراغ النفسي حتى ولو كان مع الآخرين، مع سعيه للابتعاد عن الآخرين[64].

ويستخدم هذا المصطلح عند الحديث عن الاغتراب في وصف وتحليل دور المفكر والمثقف الذي يغلب عليه الشعور بالتجرد ، وعدم الاندماج النفسي والفكري بالمعايير الشعبية في المجتمع .فالأفراد الذين يميلون إلى العزلة ، لا يرون قيمة كبيرة للكثير من الأهداف والمفاهيم التي ينميها المجتمع.

و في هذا البحث فإن بعد العزلة الاجتماعية يشير إلى الحالة التي

يعطي فيها المبتعث المصري قيمة منخفضة لأهداف ومعتقدات يعطيها المجتمع قيمة مرتفعة، فيشعر المبتعث بالانفصال عن معايير مجتمعه وثقافته ويتبنى مفاهيم مختلفة، مما يجعله غير قادر على مسايرة الأوضاع.

وتؤكد هدهود أن العزلة الاجتماعية من أهم مظاهر الاغتراب التي تأخذ معناها في اتجاهين أساسيين الأول :يأخذ شكل توحد ضعيف وهو ما يعبر عن الاغتراب على المستوى الاجتماعي أما الثاني : يرتبط بمستوى العلاقات البين شخصية، أي نوعية العلاقات بين الأشخاص التي تحدد الشعور بالانتماء والحاجة إلى التواصل[55].

5- التمرد Rebelliousmess : تشير (الصيادي) إلى إن التمرد هو الانفصال والابتعاد وعدم التقبل لمعايير المجتمع القيمية والحضارية والتاريخية والاجتماعية في شكل نزعة تدميرية تتجه إلى خارج الذات في شكل يتصف بالعنف والعدوانية ضد المجتمع ومعطياته الحضارية ، أو تتجه على داخل الذات في .شكل عزلة ونكوص وعدوان داخلي موجه إلى الذات [56] .

ويقصد به في هذا البحث شعور المبتعث المصري بالبعد عن الواقع ، ومحاولته الخروج عن المألوف والشائع ، وعدم الانصياع للعادات والتقاليد السائدة ، والرفض والكراهية، والعداء لكل ما يحيط بالفرد من قيم ومعايير وقد يكون التمرد على النفس أو على المجتمع بما يحتويه من أنظمة ومؤسسات وقضايا أخرى .

6- التشيؤ Reification : أصل التشيؤ مقولة فلسفية تعني إن الإنسان يعامل كشيء منزوع صفات الإنسانية عنه. ويعد روسو من الباحثين الذين تناولوا مفهوم التشيؤ وذلك من خلال تعريفه للاغتراب حيث يشير إلى أن الاغتراب هو التسليم أو البيع، فالإنسان الذي يجعل نفسه عبداً لأخر ، إنسان لا يسلم نفسه وإنما هو يبيع نفسه من أجل بقاءه ، وهي إشارة سلبية للاغتراب أو نظرة الإنسان إلى ذاته كأنه شيء أو سلعة للبيع.

ومن منظور الباحث تعد الشيئية هي اغتراب عن العمل ، واغتراب العمل عن الذات الإنسانية وتحول الإنسان بذلك إلى قيمة مادية ،و بهذا التحول يفقد الطالب جوهره الذي يؤدي إلى اغترابه.

7- اللاهدف Aimlessmess : إن جوهر الوجود الذاتي للإنسان يكمن في وجود هدف لحياته، يسعى لتحقيقه ، ويعتبر وجود هدف واضح ومحدد للحياة من الجوانب الايجابية في حياة الفرد ، بحيث يحقق له التواصل مع الواقع والآخرين ، وأن من لديه سبباً لأن يعيش غالباً ما يرتقي كيفما يشاء. والمقصود باللاهدف شعور الفرد بالافتقار إلى وجود هدف واضح ومحدد لحياته ، وليست لديه أية طموحات مستقبلية ، وإنما يعيش اللحظة الراهنة فقط ، ويترتب على ذلك اضطراب في سلوك الفرد وأسلوب حياته .[54, 12]

وبالعودة إلى أراء السادة المحكمين على مقياس الاغتراب النفسي وأبعاده المختلفة وجدوا أن هناك ارتباط وثيق بين اللاهدف واللامعنى إلى درجة أصبح فيها عدم التمييز واضحاً لكون الأول يتضمن الثاني وكون الثاني هو نتاج الأول ولذلك ضمهم الباحث بتوجه من المحكمين على المقياس في بعد واحد.

8- الاغتراب عن الذات Self Estramgememt : تعرف كرستين وكاثرين (Kristen &,Catherine) غربة الذات أو مركزية الذات بأنها إدراك الفرد بأنه أصبح مغترباً عن ذاته ونافراً منها ، وهي حالة فقدان الاتصال بين الذات الواعية للفرد، والذات الحقيقية ، ويتجلى ذلك في صورة السلوك اللاواقعي والشعور بالفراغ والفتور والملل، ويشير إلى اغتراب الذات باعتبارها وصفاً يتضمن قمع الفردية والعفوية لدى الفرد ، فإذا ما أوقفت الشخصية نموها الطبيعي وصفت بأنها حالة من حالات الاغتراب عن الذات[1]، والمقصود بالاغتراب عن الذات أو مركزية الذات في هذا البحث عدم قدرة المبتعث على التواصل مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب في أن يكون عليه ،حيث تسير حياته في الغربة بلا هدف ويحيا لكونه مستجيباً لما تقدم له الحياة دون تحقيق ما يريد من أهداف ، وعدم القدرة على إيجاد الأنشطة المكافأة ذاتياً

9- عدم الانتماء Non committed : يعرف شاخت الانتماء بأنه " انتساب الفرد إلى جماعة معينة له ما لأفرادها من حقوق ويعبر الانتماء عن شعور بالحب المتبادل والقبول ,والتقبل والارتباط الوثيق بالجماعة ، وهو إشباع لحاجة الإنسان بالارتباط بالآخرين وتوحده معهم ، ليحظى بالقبول ويشعر بأنه فرد يستحوذ على مكانة متميزة في الوسط الاجتماعي ،ويتمثل أوجه الانتماء في ارتباط الفرد بوطنه الذي يحيا فيه ، وبمن يقيمون فيه : أسرته، أصدقائه، جيرانه، والذين يمثلون مجتمعه، ومن مظاهر الانتماء تبني مجموعة الأفكار والقيم التي تميز هذا المجتمع عن غيره من المجتمعات [10].

ويرى الباحث أن الانتماء مهم جداً ولاسيما في مرحلة الشباب، لكن هناك عدة عوامل تؤثر سلباً عليه، وتحوله إلى عدم انتماء، وعدم الانتماء هو شعور الفرد بأنه لا ينتسب لجماعته الأساسية ولا يرضى عنها ولا يشعر بالفخر بها ، وهو رافض للقيم السائدة وللثقافة الخاصة بمجتمعه مع شعور عام بالغربة والعجز وعدم الانتماء.

ومن الملاحظ للباحث مما سبق أن الاغتراب النفسي مصطلح يشابه إلى حد كبير معنى عدم الانتماء، ويتمثل الاغتراب النفسي في شعور الفرد بالاستياء والتدمير والشعور بالعزلة ، وقد تصل العزلة إلى انفصام الفرد عن ذاته وفقدان مغزى الحياة ، وفقدان الشعور بالروابط بين كل من الأشياء و الأفراد والشعور بالعداء نحوهما وعلى هذا فان الاغتراب يعد نقيض الانتماء، لذلك تلعب

المؤسسات التربوية والتعليمية من خلال مراكز التدريب، دوراً رئيساً في تعزيز وتنمية مشاعر الانتماء لدى الطلاب الدارسين في الخارج وتنمية المرونة النفسية لديهم في محاولة للتغلب على الشعور بالاغتراب النفسي ليهم أثناء فترة الدراسة التي قد تمتد لسنوات في الخارج.

ويكتنف مصطلح المرونة النفسية الغموض ، ويعبر عنه بصورة عامة باعتباره : القدرة علي التحمل, ومواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، والقدرة علي التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة ، وهذا يتسق مع المعني اللغوي لمصطلح Resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني يقفز علي أو يتجاوز أو يستعيد[25].

وقد تم تناول مفهوم المرونة النفسية من قبل العديد من العلماء والباحثين بالعديد من التعريفات ،حيث يعرفه راهات والهان (Rahat, & İlhan) بأنها : قدرة الفرد علي استخدام استراتيجيات الدفاع الداخلية لتحسين مهارات التوافق النفسي والكفايات [14].

وشير المرونة Psychological Resilience في علم النفس إلى ميل الفرد إلي الثبات والحفاظ علي هدوئه واتزانه الذاتي والروحي عند التعرض إلى ضغوط أو مواقف عصيبة ، فضلا علي قدرته علي التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة [25].

ومن ثم ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق ، ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازنا في أمور حياته ، ويبتعد عن التطرف في الحكم علي الأمور واتخاذ القرارات ، ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعته ، ويكون قادرا علي التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق علي مجموعة خبراته وتصوراته [2].

ويعرف الأحمدي المرونة النفسية بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة ، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول[26] .

كما يري كيلي Kelley أن المرونة النفسية في مواجهة الاغتراب النفسي تعني الحياة الطبيعية ، والرضا عن الذات، والاكتفاء الاجتماعي، والسيطرة علي المتطلبات المتغيرة ، وهو ما يعني عدم وجود المشكلات التي تنتج عن الوضع الداخلي للفرد أو البيئة الاجتماعية الخارجية أو التفاعل بينهما ، كما لا يمكن أن يتحقق التوافق للفرد إلا عندما يكون خال من الصراعات الداخلية بين احتياجاته المحددة والقيم والمعايير التي تحيط به[27].

وتعد المرونة النفسية بمثابة حاجه ضرورية لكل الطلاب الدارسين في الخارج في كل مرحلة من مراحل حياتهم الدراسية، فهي حالة ذاتية نفسية تشير إلي التغيرات والظروف التي تنشأ بنشاط الأفراد فيتقبلونها من أجل المحافظة علي حالة الرضا داخل أنفسهم [28] في حين عرفها فريدمان وويت بأنها : مفهوم خاص يسعي الفرد من خلاله في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولاً إلي ما يسمي بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات[29].

في حين عرف ماستن Masten المرونة النفسية بأنها القدرة الإيجابية للفرد علي التكيف مع الضغوط النفسية ، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد[30].

أما كيلي Kelly [27] فعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد علي التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر في ظروف معينة مثل : توفير فرص المشاركة ذات المغزى ، زيادة الروابط الاجتماعية ، ووضع حدود واضحة متسقة في العلاقات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، وتعلم مهارات الحياة، وتوقعات الآخرين، المرتفعة بالنجاح للفرد، وتوفير الرعاية والحب والتدعيم من قبل الآخرين[27] .

كما عرف (القللي) المرونة الإيجابية بأنها : عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد ، ويتميز من يتصف بها بالقدرة علي التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها والقدرة علي استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخري بعد الانكسار أو الانهيار [31].

ويرى الباحث أن أبعاد المرونة النفسية نقاط قوية للشخصية يمكن تنميتها وغرسها في شخصية ونفوس العديدين من الدارسين المصريين في الخارج باعتبارها أحد أهم العوامل الوقائية " التي تشمل كل ما يعين الفرد علي التوافق النفسي الجيد.

ويستخلص الباحث من هذه التعريفات إلي إن المرونة النفسية عملية ديناميكية تشتمل علي قدرة الفرد علي التوافق مع الأحداث والظروف الحياتية، ومع ما يواجهه من مشكلات يومية وأحداث صادمة.

خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية: يؤكد كلا من كروغر وبرينسلو (Kruger & Prinsloo,) أن الأفراد ممن لديهم مستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم القدرة على الوصول إلى نتائج إيجابية من المواقف الحياتية المختلفة، حتي تلك المثيرة للضغوطات النفسية، كما أنهم قادرون على المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية، ولديهم نزعة فطرية للنظر إلي الحياة على إنها تحدي ينبغي عليهم التعامل معه بكل كفاية واقتدار، وينظرون إلى الحياة على أنها فرصة للتعلم, والنمو النفسي، والجسدي، والانفعالي. كما أنهم لا ينتظرون حدوث الضغوط النفسية وظهورها لديهم ، بل يعملون علي مواجهة هذه الضغوط والتعلم منها ، وكذلك التعلم من الخبرات السلبية ومحاولة جعلها جزء من حياتهم اليومية، هذه

بالإضافة إلي التعامل الفاعل والمثمر مع المواقف الحياتية السلبية[6].

ويشير فيلتن وهال (Felten & Hall) إلى إن الأفراد الذين يسجلون مستويات مرتفعة من المرونة النفسية أكثر قدرة علي مواجهة مشكلاتهم النفسية، وقادرون علي اختيار الحلول الأفضل من الخيارات المتوفرة من أجل الحفاظ علي مستويات إيجابية من الصحة النفسية حتى يتمكنوا من تجاوز المشكلات الانفعالية والنفسية ، والحد من أثرها علي الصحة النفسية والجسدية لديهم[32].

هذا بالإضافة إلي قدرة الفرد علي مواجهة الخبرات والمواقف المثيرة للضغوط النفسية، وعدم الهروب منها خلال استخدام بعض استراتيجيات التوافق النفسي مثل تفسير الموقف المثير للضغوط النفسية بطريقة مختلفة، والنظر إليها من زوايا متنوعة، واستخدام الفرح من أجل النظر إلي المشكلة بطريقة مختلفة، والتخطيط لمواجهتها ، والبحث عن وسائل الدعم النفسي والاجتماعي المتنوعة [22].

وفي هذا السياق أشارا شاخت إلى عددا من المؤشرات التي يمكن الاستدلال بها علي المرونة النفسية لدى الدارسين في الخارج منها قوة المبتعثين علي الارتداد من الانتكاسات، ووقف التدهور وسرعة التعافي، ومعاودة النمو والتطور ، والقدرة علي حل المشكلات بشكل ماهر ، والاستمتاع بالتعليم في الحياة الجامعية ، وقوة التوقعات الايجابية لديهم [10]

ويرى الباحث أن المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالي في الإنسان ولا يمكن أن تتحول إلي ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلي الأمور بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الوحيدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته الموروثة, وهذا ما أكده تقرير (منظمة الصحة العالمية 2005) علي ضرورة تعزيز الجهود الرامية لتنمية المرونة النفسية الايجابية كأحد الموارد النفسية الهامة المضادة للمحن والإجهاد.

أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association (APA),2014) فعرفت المرونة النفسية بأنها : عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ، والصدمات النفسية والثقافية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية، التي يواجهها البشر، مثل : المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل ، المشكلات المالية[34] .

كما أضاف لاوند مان [12] بعضا من السمات الأخري لذوي الإيجابية ومنها : علاقات جيدة مع الآخرين ، مهارات تواصلية ومعرفية جيدة ، تقدير الفرد لمواهبه وانجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين ، معرفة الهدف من الحياة ، الشعور بالانتماء ، المساهمة في الحياة الاجتماعية ، تعزيز الذات، الإيمان بأن الضغوط تزيد الفرد قوة ، رؤية الضغوط علي إنها تحديات.

ويضيف الباحث إلى ذلك أن الطلاب الدارسين بالخارج ذوي المرونة النفسية يتصفون أيضا بالاعتماد علي الذات ، والإبداع ، والثقة بالذات ، والشعور بالبهجة ، والميول الإبداعية ، وتقدير الذات، والضبط الداخلي ، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم، ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعا أيضا .

ويشير كل من الطحان[35], والقللي [31] إلى وجود ثلاثة أنواع للمرونة النفسية ، كالآتي :

1- مرونة نفسيه طبيعية : هذا النوع من المرونة النفسية موجود عند الفرد المؤمن وينمو معه، ويكتسبه من التفاعل بين الوراثة والبيئة .

2- مرونة نفسية مكتسبة طبيعياً : هذا النوع من المرونة النفسية يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات السابقة لديه في موجهة الصعوبات والأحداث الضاغطة.

3- مرونة نفسية مكتسبة صناعيا : وهذا النوع من المرونة يكتسبها الفرد من خلال تعريضه للعديد من المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق ، بعد تدريبه علي السيطرة علي انفعالاته ومشاعره ، واستبدال الانفعالات السلبية بانفعالات ومشاعر إيجابية عند تعرضه للصعوبات والمواقف الضاغطة.

تطوير وبناء المرونة النفسية : تتطور المرونة النفسية لدي الأفراد خلال فترة زمنية طويلة نسبيا إذ إنها تحتاج لخبرات حياتية طويلة حتي يتملك الفرد مهارات فاعلة في المرونة النفسية تمكنه من تجاوز المحن والمشكلات الحياتية المختلفة، وحماية الفرد من الآثار السلبية الناتجة عنها ، وتسهل عمليات التعافي منها ، كما أنها تجعل الأفراد قدرة علي المحافظة علي تطور طبيعي علي الرغم من المتغيرات البيئية الصعبة المحيطة بهم [31,16].

و قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American psychological Association(APA) 2010)عدداً من الطرق التي من شأنها أن تجعل الطالب الذي يدرس بالخارج يتملك مستويات مرتفعة من المرونة النفسية ، وهذه الطرق تتمثل في قدرة الفرد علي إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع المحيطين به، وتساعده علي التخلص من التفكير والاعتقاد بصعوبة تغيير ما يتعرض له من صعوبات وضغوطات، وتقبل ما يصعب تغييره من ظروف، والعمل علي تحديد

أهداف يمكن تحقيقها ، والسعي بإيجابية نحو تحقيق هذه الأهداف ، والقيام بسلوكيات حاسمة وفاعلة في المواقف الصعبة التي يتعرض لها ، وتنمية الثقة بالذات ، وفهم الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها ، والعمل بتفاؤل وتوقع الأفضل ، هذا بالإضافة إلي اهتمامه بعقله وجسده ، والعمل علي الاندماج في ممارسة التدريبات والأنشطة الترفيهية التي تساعده علي الاسترخاء، والاستفادة من الخبرات السابقة والتعلم منها من أجل التمتع بحياة تتسم بالمرونة والاتزان[34].

ولذلك يرى الباحث أنه يجب أن يكون الطالب المبتعث الذي يدرس بالخارج قادرا علي الاحتفاظ بسعادته، وأمنه النفسي، وثقته بذاته، وتحمله المسئولية، وأن يحافظ علي علاقات اجتماعية تكيفية مع الآخرين، وأن يتمتع بالمبادأة، وروح الدعابة، كل ذلك يعمل علي بناء المرونة النفسية.

ومن الإجراءات التي يرى الباحث بأنه ينبغي الحرص علي اتخاذها تعزيزا للمرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج تفادياً لتفاقم الحالة النفسية لديهم والشعور بالغربة النفسية وهي أن يدرك المبتعث أنها حالة طبيعية يمر بها أي شخص وليست حالة خاصة به, والبقاء على تواصل دائم مع الأصدقاء والأقارب في وطنه عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي, ولحسن الحظ تتوافر الآن وسائل اتصال كثيرة تجعل التواصل سهلاً عن طريق الصوت والصورة, ويفضل الاحتفاظ بصور أو مجسمات تراثية لها علاقة بثقافته ووطنه, كذلك الحرص على ممارسة التمارين الرياضية إما داخل الحرم الجامعي أو بالاشتراك في بعض النوادي القريبة من مقر السكن, ومن المهم أيضاً التعرف على الطلاب العرب لأنهم أقرب لمعاناته ويتفهمون وضعه أكثر من غيرهم, وهذا لا يعني الانطواء وعدم الانغماس في الثقافة الجديدة, بل على العكس ينبغي الاشتراك في النشاطات و الانضمام للمتطوعين لفهم الثقافة عن كثب, ولا ننسى دور المسجد الروحاني, والصلاة, وقراءة القرآن، حيث يزول الشعور بالاغتراب النفسي مع الصلاة وقراءة القرآن ولها وقع آخر إيجابي على القلب والنفس, وفوق ذلك كله البحث عن الصديق المؤمن الوفيّ الذي يصغي لما يدور في خلد صديقه من غير نقد ولا استهزاء فذلك من وجهة نظر الباحث أول قائمة العلاج للاغتراب النفسي.

لذلك جاءت العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل : المشاعر الايجابية ، والتوافق الناجح مع الضغوط، والاحتراق النفسي، والتوافق المهني، والمسئولية الاجتماعية، وادارة الأزمات، والأحداث الصامدة، وتحقيق الذات وجودة الحياة [44,46,42,41,40,39,37,36].

وهدفت دراسة عباس التعرف على اتجاهات الشباب نحو ظاهرة الاغتراب والتعرف على مفهوم الإرهاب والإضرار الناجمة على ظاهرة الإرهاب.ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الاغتراب النفسي والاتجاه الإرهاب ووجود وعي بظاهرة الإرهاب بمستوى عالي ووجود تنوع في مفهوم الإرهاب لدى الشباب من الجنسين ووعي الشباب من الجنسين بالأضرار الناجمة عن الممارسات الإرهابية، وتنوع وتعدد وجهات نظر الشباب من الجنسين حول أسباب الإرهاب[9].

كما استهدفت دراسة جعيص معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة علي حل المشكلات بالاضطرابات النفس جسمية لدي طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسيوط . وهل هناك فروق تعزي لمتغير الجنس، والعمل ، وتكونت عينة الدراسة من (283) طالبا، حيث طبقت الباحثة مقياس المرونة النفسية ، ومقياس حل المشكلات ، ومقياس الاضطرابات النفس جسمية، وجميع هذه الأدوات من إعداد الباحثة ، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الاضطرابات النفس جسمية في كل من المرونة النفسية والقدرة علي المشكلات لصالح منخفض الاضطرابات النفس جسمية ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من المرونة النفسية والقدرة علي حل المشكلات الاضطرابات النفس جسمية لدي الذكور والإناث، كما أن الإناث العاملات أكثر اضطرابا نفس جسميا من غير العاملات ، كما أن الذكور العاملين أكثر قدرة علي حل المشكلات من الإناث وأكثر مرونة نفسية أيضا[40].

وجاءت دراسة يوكس Yokus لفحص العلاقة بين المرونة النفسية ومستويات التحصيل الأكاديمي، وأشارت نتائج الدراسة إلي تمتع عينة الدراسة بمستوي مرونة نفسي مرتفع ، كما توجد علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي ، كما أن هناك فروقا في المرونة النفسية وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور ، ولكن لا توجد فروق دالة إحصائيا في المرونة النفسية وفقا للسنة الدراسية[4] .

أما دراسة ساهين وكاراتاس Sahin and Karatas فاستهدفت معرفة الدعم الاجتماعي والاكتئاب والرضا عن الحياة كمنبئ للمرونة ، وتوصلت الدراسة إلي أن الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة منبئان بالمرونة ، في حين أن الاكتئاب ليس منبئا عن المرونة ، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متغيرات الدراسة وفقا لمتغير الجنس ، كما أن مستوي المرونة لدي الطلاب الذين يعيشون مع والديهم أعلي بالمقارنة بمن لا يعيشون مع والديهم ، كما أوصت الدراسة بضرورة تقديم التدريب النفسي من خلال تقديم المشورة في المدارس للطلاب وخاصة للطلاب الذين يعيشون مع أحد الوالدين فقط ، كما يجب تخصيص موارد الدعم الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية الذين يعيشون في أسر انفصل فيها الوالدان أو آبائهم ليسوا علي قيد الحياة ، كما أوصت بضرورة أعداد برامج للتدريب على المرونة النفسية وتنميتها تستهدف الفئات المعرضة للخطر[3] .

وهدفت دراسة عقيل التعرف على ظاهرة الاغتراب النفسي لدى عينة من اللاجئين السوريين في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية ومن أهم نتائج الدراسة :إن مستوى اللامعيارية ، العزلة الاجتماعية، العجز ، واللامعنى، كانت أعلى لدى من كان تعليمهم اقل من ثانوية مقارنة بمن يحملون مؤهلات بكالوريوس وان مستوى الاغتراب بأبعاده) التمرد، اللاهدف، العجز، اللامعنى ، الاغتراب عن الذات، والدرجة الكلية كانت أعلى لدى المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين ، كذلك كان الاغتراب أعلى لدى المتزوجين مقارنة بالمطلقين وكان مستوى الاغتراب أعلى لدى الأرامل مقارنة بالأعزب والمطلق ،كان مستوى الشعور بالاغتراب النفسي اكبر لدى الإناث من الذكور[6].

أما دراسةعبد الغفار [44] فاستهدفت التوصل للعلاقة بين المرونة والضغوط النفسية وجودة الحياة ، توصلت الدراسة إلي أن هناك علاقة إيجابية بين المرونة وجودة الحياة ، كما توجد علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة ، ووجود علاقة سلبية بين المرونة والضغوط النفسية.

في حين جاءت دراسة اكزار (Ikizer)، مستهدفة التوصل لعلاقة بعض العوامل بالمرونة النفسية لدي الناجين من الزلازل التي ضربت فان بتركيا Van Turkey، حيث أجري الباحث مقابلات مع (51) من الناجين من الزلازل ، لاستكشاف تصورات المرونة النفسية لديهم ، وكشفت التحليلات أن الإيمان بالله / التدين، والموارد الاقتصادية ، والعلاقات الاجتماعية، والصحة، والخصائص الشخصية الإيجابية لها علاقة إيجابية بالمرونة النفسية.

وفي نفس السياق حاولت دراسة بيدغون وكي[43] معرفة العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدي طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (141) طالبا جامعيا ، حيث تم تطبيق استبانات اليقظة العقلية ، والمرونة ، والسعادة النفسية ، ووصلت النتائج إلي وجود علاقة إيجابية بين القدرة علي التكيف واليقظة العقلية ، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدي طلاب الجامعة ، كما أكدت الدراسة علي دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم علي إدارة فعالة للتحديات المقعدة والمطالب التنافسية[46] .

وأجري كلا من مسعود وكوهين (Masuda & Cohen) دراسة للتحقق من العلاقة بين اضطراب الأكل والمرونة النفسية والعقلية، تكونت عينة الدراسة من (87) طالبة أمريكية أسيوية ، (231) طالبة أمريكية أوربية ، حيث توصلت الدراسة إلي وجود علاقة عكسية بين اضطراب الاكل والمرونة النفسية والعقلية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطراب الأكل والضغوط النفسية[47].

وهدفت دراسة يونس الى الكشف عن العلاقة القائمة بين الاغتراب النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الجزائرية، والكشف عن الفروق بين ظاهرة الاغتراب النفسي ودرجة التحصيل الأكاديمي تبعاً للمتغيرات التالية، جنس، مكان الإقامة، نوع الكلية، التخصص.ومن أهم نتائج الدراسة :أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ظاهرة الاغتراب النفسي ودرجة التحصيل الأكاديمي مما يدل على أنه كلما زاد الاغتراب النفسي كلما قل التحصيل لدى طلاب الجامعة.أما فيما يخص الفروق بين الاغتراب النفسي والمتغيرات التالية :الجنس، مكان الإقامة، نوع الكلية، التخصص، فقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الكلية ولصالح طلاب كلية العلوم الاقتصادية والتسيير أما فيما يخص متغير التخصص الأكاديمي فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح طلاب تخصص اللغة الانكليزية[48] .

و أجرى ماسودا وتولي (Masuda & Tully,) دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والاكتئاب ، والقلق ، الضغط النفسي ، والاضطرابات الجسمية لدي طلاب الجامعة ، حيث بلغت عينة الدراسة (494) طالبة بجامعة ولاية جورجيا، وأظهرت النتائج : وجود علاقة ارتباطية سالبا بكل من : القلق، والاكتئاب، والضيق النفسي، والاضطرابات الجسمية ، كما أنهما ينبئان بهذه المتغيرات لدي عينة الدراسة[49].

وهدفت دراسة علي علي التعرف على مدى انتشار الاغتراب النفسي لدى الطلبة السوريين الذين يدرسون في بعض الجامعات المصرية والكشف عن أهم المشكلات التي تواجه هؤلاء الطلبة وعلاقتها بالمشكلات التي يواجهونها وبعض المتغيرات الديموغرافية،

وضم مقياس الاغتراب النفسي المستخدم في هذه الدراسة الأبعاد الأتية اللامعيارية، العزلة الاجتماعية، التمرد ، اللاهدف ، التشيؤ، العجز، اللامعنى ، واغتراب الذات, وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بالاغتراب بين الطلبة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي وكانت الفروق في صالح طلاب الدكتوراه الذين كانوا الأقل اغتراباً، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الشعور بالاغتراب تبعا لمتغير الجنس، وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة الشعور بالاغتراب ودرجة المشكلات التي يواجهها الطلبة[65].

وهدفت دراسة علي التعرف على رتب الهوية الاجتماعية والإيديولوجية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلبة جامعة دمشق. وتحديد رتب الهوية الاجتماعية والهوية الإيديولوجية) الرتب الخالصة، الرتب الانتقالية، الرتب المنخفضة التحديد (الموجود لدى طلبة الجامعة أفراد العينة .وتحديد حالات الرتب الخالصة للهوية الاجتماعية والإيديولوجية) الإنجاز، التعليق، الانغلاق، التشتت الموجودة لدى طلبة الجامعة أفراد العينة .وتحديد الفروق بين الرتب الخالصة لكل من الهويتين الاجتماعية والإيديولوجية) الإنجاز، التعليق، الانغلاق، التشتت (لدى الطلبة تبع المتغير الجنس والاختصاص الدراسي ومن ثم الفروق فيما بينها في مستوى الشعور بالاغتراب النفسي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الرتب الخالصة في الهوية الاجتماعية والإيديولوجية) إنجاز، انغلاق، تشتت (ودرجة الشعور بالاغتراب النفسي العام لدى كل من الذكور والإناث فيحين توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين درجة تعليق الهوية الاجتماعية ودرجة الاغتراب النفسي العام لدى الذكور، وبين درجة تعليق الهوية الإيديولوجية ودرجة الاغتراب النفسي العام لدى لإناث، ووجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين رتب الهوية الاجتماعية وبعض أبعاد الاغتراب النفسي.القيمية لدى كل من الذكور والإناث[50].

وهدفت دراسة المحمداوي للكشف عن مدى انتشار ظاهرة الاغتراب لدى الطلبة العراقيين في بعض الجامعات بالسويد، وأثر كل من متغير الجنس والحالة العائلية والمستوى الدراسي على عينة الدراسة وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب والتوافق النفسي.كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ومتغير الحالة الاجتماعية ولصالح العازب.وأشارت النتائج أيضاً إلى فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب تبعاً لمتغير العمر الزمني ولصالح الفئة العمرية الصغيرة، ووفقاً لمتغير عدد سنوات الغربة لصالح الفترة الزمنية القصيرة. إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاغتراب وفقاً لمتغير التحصيل الدراسي ولصالح ذوي التحصيل الدراسي المنخفض[15].

وهدفت دراسة كتلو التعرف على درجة الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي .ومعرفة الفروق في الاغتراب تعزى للجنس، العمر، الجامعة ومن أهم نتائج الدراسة إن الشباب الفلسطيني يعانون الاغتراب بدرجة متوسطة، وكان أكثر أبعاد الاغتراب انتشاراً الشعور بالعجز. كما أشارت لوجود فروق في الاغتراب تعزى لمتغير العمر لصالح الشباب من فئة العمر ١٩ فما دون، كما دلت على وجود فروق في ظاهرة الاغتراب تعزى لمتغير الجنس، فقد اتضح أن الذكور أكثر شعوراً بالاغتراب من الإناث[51] .

وهدفت دراسة الفريد وآخرون(Alfred et, al) التعرف على مستوى الاغتراب ونوعه لدى طلبة الجاليات العربية القاطنين في ولاية فرجينيا الأمريكية وأظهرت النتائج أن هناك مستوى عالي لمشاعر الاغتراب لدى أفراد العينة، وقد نوقش ضمنياً المستوى الجامعي.[52]

ولقد هدفت دراسة ماهوني وكويك (Mahoney & QUICK) الكشف مشاعر الاغتراب لدى طلبة الجامعات المغتربين في الولايات المتحدة الأمريكية ، وبيان أثر متغير الجنس والدور الذي تؤديه الجامعة في رفع مشاعر الاغتراب لدى طلبتها أو خفضها.وبينت نتائج الدراسة إن غالبية الطلبة لديهم درجة عالية من الشعور بالاغتراب بصرف النظر عن الجنس ، وانه لا توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين فيما يتعلق بالشعور بالاغتراب ، وكانت النتيجة أن طلبة الجامعة الذين لديهم درجة عالية من الاغتراب يمكنهم التعايش مع هذه الظاهرة بدعم من المناخ الجامعي ، أي تساعد الأجواء في الجامعة[53].

ولقد استنتج الباحث من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة [47, 46, 45, 44, 43, 40, 39, 24, 9, 6] بأنه لا توجد طريقة حقيقية لمنع شعور الطلاب الدارسين في الداخل أو الخارج بالاغتراب النفسي تمامًا، حيث يتأثر المغتربين بالذهاب لأي مجتمع جديد بشكل شخصي بالتناقضات الثقافية والضغوط النفسية, ولذلك فإن المرونة النفسية التي يمكن أن يتمتع بها الدارسين في الداخل أو الخارج هي التي قد تصنع الفارق في القدرة على مواجهة الشعور بالاغتراب النفسي, واجتيازه بنجاح وأنه كلما زاد الاغتراب النفسي كلما قل التحصيل لدى طلاب الجامعة وإن المرونة النفسية لها أثر واضح في درجة تكيف الفرد المرتفعة، وكذلك في انخفاض درجة الضغط النفسي لدى هؤلاء الأفراد في أنشطة حياتهما اليومية وأن المرونة النفسية يمكن تنميتها لدى الطلاب بالتدريب والممارسة وصناعة المواقف التدريبية وكل هذا يعطي دلالات واضحة بإمكانية أن تسهم المرونة النفسية وأبعادها الفرعية (الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي وأبعاده الفرعية(العجز – فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلة

الاجتماعية– فقدان الهدف والمعنى– مركزية الذات) لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية. وكذلك استفاد الباحث من هذه الدراسات في إعداد أدوات البحث وصياغة فروضه, وكذلك وضع الباحث في حساباته عند اختيار عينة البحث تأثيرات بعض المتغيرات الديموغرافية على نتائج البحث مستفيدا من نتائج الدراسات [53, 51, 50, 48, 40, 15, 6].

فروض البحث

1- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاغتراب النفسي وأبعاده الفرعية (العجز – فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلة الاجتماعية – فقدان الهدف والمعنى– مركزية الذات) والمتوسط الفرضي.

2- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وأبعادها الفرعية (الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) والمتوسط الفرضي.

3- "تسهم المرونة النفسية وأبعادها الفرعية (الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي وأبعاده الفرعية(العجز – فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلة الاجتماعية– فقدان الهدف والمعنى– مركزية الذات) لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية .

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدم المنهج الوصفي والذي يتناسب مع أهداف هذا البحث فالمنهج الوصفي يهتم ويقوم بوصف وتفسير ما هو كائن, وهو من أكثر المناهج استخداما في الدراسات الإنسانية؛ لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفاً.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث الحالي من جميع الطلاب المصريين الذكور الدارسين في المملكة المتحدة والمبتعثين من الجامعات المصرية من جامعة القاهرة وعين شمس والإسكندرية والمنصورة وذلك للحصول على درجة الدكتوراه.

عينة البحث: عينة التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات: تم تقنين الأدوات المستخدمة في البحث الحالي وذلك بتطبيقها على 20 عضو هيئة تدريس من العائدين نهائيا من الابتعاث في الخارج بعد حصولهم على درجة الدكتورة من غير عينة البحث الأساسية.

عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث النهائية من 32 طالب من الطلاب المصريين الذكور الدارسين في الخارج للحصول على درجة الدكتوراه وهم جميع الطلاب المبتعثين من جامعة القاهرة وعين شمس والإسكندرية، والمنصورة, وقد روعي في اختيارهم أنهم مبتعثين في سنة ميلادية واحدة عام 2016م,ومن غير المتزوجين وممن تتراوح أعمارهم من 27 إلى 28 سنة, ومن أصحاب المستوى الاقتصادي الثقافي الاجتماعي الواحد وجميعهم من الذكور ويدرسون الدكتوراه ومن الحاصلين على الماجستير من الجامعات المصرية, وذلك بعد الاطلاع عل ملفاتهم في الجامعات وبالتنسيق مع المسئولين في المدينة العلمية الاستكشافية التي أجري فيها البحث ومع المسئولين المعنين في الجامعات، حيث راع الباحث في اختياراته لهذه العينة وبهذه الكيفية استفادته من الإطار النظري للبحث ونتائج الدراسات السابقة [53, 51 50, 50 48, 40, 15, 6] والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث في ضوء انتساب أفراد العينة للجامعات:

جدول (1): توزيع أفراد عينة البحث في ضوء الجامعة

الجامعة	العدد	النسبة
جامعة القاهرة	12	%37.50
جامعة عين شمس	10	%31.25
جامعة الاسكندرية	5	%15.63
جامعة المنصورة	5	%15.63

المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:

للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة تم استخدام:

1- معاملات الارتباط Person Correlation

2- معامل ثبات ألفا كرونباخ Cronbach Alpha.

وللإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من مدى صحة فروضها تم استخدام:

3.اختبار ت لعينة واحدة One Sample T-Testلمقارنة متوسط تجريبي بمتوسط فرضي.

4. تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysisبطريقة الخطوات المتتابعة Step-Wise

أدوات البحث:

لدراسة إسهامات المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية فقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

1- **مقياس الاغتراب النفسي** من إعداد الباحث

2- **مقياس المرونة النفسية من** إعداد الباحث

أولاً: مقياس الاغتراب النفسي من إعداد الباحث

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد الاطلاع على مقاييس كل من المحمداوي[15] وعليجة [21] ونعيسة[11] وكريمة [48] بلقادر[54] وعباس[9] وذلك بهدف تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس الاغتراب النفسي, ويصلح المقياس للتطبيق على الطلاب المبتعثين الدارسين في الخارج من عمر 18 إلى 30عام، وتكون المقياس في صورته الأولية من (66) مفردة موزعة على ستة أبعاد للاغتراب النفسي هي: (فقدان الشعور بالانتماء, عدم الالتزام بالمعايير، العزلة الاجتماعية ، فقدان الهدف والمعنى, العجز, مركزية الذات) وتمت صياغة عبارات المقياس بحيث تدور حول هذه الأبعاد وتعبر عنها بشكل حقيقي ويطلب من الطلاب المصرين الدارسين في الخارج والمبتعثين من الجامعات المصرية الاستجابة على مفردات المقياس من بين خمس فئات للاستجابة تبدأ بـ تنطبق عليّ, دائماً, وتنتهي بلا تنطبق عليّ أبداً, لتقابل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب مع مراعاة عكس الترتيب في حالة العبارات السلبية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس بعرضه على عدد (13) محكما من أساتذة علم النفس والصحة النفسية منهم عدد (7) محكمين حاصلين على درجات علمية من الخارج لإبداء الرأي في عبارات المقياس ومدى انتمائها للمحاور الرئيسية له وذلك لإبعاد العبارات ذات المعاني المتداخلة وكذلك العبارات التي لا تنتمي لأبعاده الفرعية وفي ضوء تلك الخطوة تم استبعاد (7) عبارات من عبارات المقياس،، وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 11 محكم على الأقل بنسبة اتفاق حوالي 85%، ليتكون المقياس في صورته النهائية من (59) مفردة.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التأكد من صدق عبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد المنتمية له بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد حتى لا تؤثر على معامل الاتساق الناتج وذلك للتأكد من تجانس عبارات كل بعد فيما بينها كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس ودرجة البعد بعد حذف درجة العبارة

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
	العجز		فقدان الشعور بالانتماء		عدم الالتزام بالمعايير		عدم الالتزام بالمعايير		فقدان الهدف والمعنى		مركزية الذات
1	**0.701	10	**0.628	35	**0.588	3	**0.852	8	**0.829	14	**0.593
5	**0.645	12	**0.635	37	**0.593	19	**0.833	11	**0.863		
45	**0.687	15	**0.680	39	**0.692	24	**0.666	16	**0.683	32	**0.673
49	**0.652	18	**0.673	42	**0.681	العزلة الاجتماعية		21	**0.647	40	**0.649
52	**0.632	20	**0.649	44	**0.757	4	**0.826	27	**0.644	43	**0.692
53	**0.611	23	**0.692	46	**0.777	7	**0.698	29	0.152	54	**0.676
57	**0.752	25	**0.758	47	**0.749	13	**0.688	33	**0.581	55	**0.697
فقدان الشعور بالانتماء		26	**0.719	48	**0.755	17	**0.673	38	**0.576	56	**0.801
2	**0.814	28	**0.792	50	**0.659	22	**0.652	41	**0.759	58	**0.705
6	**0.723	30	**0.753	51	**0.678	34	**0.645				
9	**0.740	31	**0.589	59	**0.599	36	**0.662				

قيمة "معامل الارتباط" الجدولية عند مستوى 0.01 وحجم عينة 20تساوي0.5368

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد المنتمية لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة 0.01 ، ويتأكد مما سبق تجانس عبارات كل بعد وتماسكها فيما بينها ماعدا العبارة (29) في بعد فقدان الهدف والمعنى ولذلك تم حذف هذه العبارة لتصبح العبارات النهائية المكونة للمقياس 58عبارة، ويتأكد مما سبق تجانس عبارات كل بعد وتماسكها فيما بينها.

تم كذلك التأكد من اتساق أبعاد المقياس فيما بينها بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من درجة المقياس فكانت كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد

فقدان الشعور بالانتماء	عدم الالتزام بالمعايير	العزلة الاجتماعية	فقدان الهدف والمعنى	العجز	مركزية الذات
**0.71	**0.78	**0.74	**0.81	**0.75	**0.70

قيمة "معامل الارتباط" الجدولية عند مستوى0.01 وحجم عينة 20تساوي 0.5368على الترتيب

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة 0.01، ويتأكد مما سبق تجانس أبعاد المقياس

وتماسكها فيما بينها. **ثالثاً: ثبات المقياس:** تم التأكد من ثبات درجات المقياس وأبعاده الفرعية باستخدام معاملات ثبات ألفا–كرونباخ فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (4): معاملات ثبات ألفا–كرونباخ الاغتراب النفسي

الاغتراب النفسي	فقدان الشعور بالانتماء	عدم الالتزام بالمعايير	العزلة الاجتماعية	فقدان الهدف والمعنى	العجز	مركزية الذات
ألفا–كرونباخ	0.81	0.90	0.73	0.80	0.72	0.75

من الجدول السابق يتضح أن المقياس وأبعاده الفرعية على قدر مقبول من الثبات، ومما سبق يتضح أن للمقياس من الكفاءة الاحصائية ما يؤكد صلاحية استخدامه في البحث الحالي:

ثانياً: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث)

لإعداد مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي قام الباحث بالخطوات التالية:-

1- إطلاع الباحث على مقياس المرونة النفسية للنسخة الأمريكية إعداد كونور وديفدسون (Davidson Connor &)[38] المترجم من قبل (القللي)[31] والمقنن على البيئة المصرية ومن ثم مراجعة الدراسات التي استخدمت هذا المقياس وطورت منه ومن الأبعاد التي يتكون منها [39, 38, 36, 25]

2- إطلاع الباحث على مقياس المرونة النفسية للنسخة الإيطالية لبروفيل واتجاهات المرونة والتي تم استخدامها في دراسة (Rahat & Ilhan) [14] ووجد الباحث أن النسخة الأمريكية والإيطالية لا تتناسب مع أعمار عينة البحث الحالي فتم صياغة عبارات المقياس بالاستفادة من صياغة مفردات هذه المقاييس وتم التوصل إلى الأبعاد التي تتكون منها المرونة النفسية والتي تتناسب مع متغيرات البحث باتفاق المحكمين على المقياس وهي(الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) ومن ثم تم صياغة فقرات لكل بعد من أبعاد المرونة النفسية تتلاءم مع ثقافة العينة المستهدفة وتعكس بشكل حقيقي قدرة الدارسين في الخارج على تجاوز مشاعر الاغتراب النفسي والتغلب عليه وذلك بعد مراجعة المحكمين والاتفاق معهم على المفردات التي تعبر على الأبعاد المتفق عليها، كما تم التحقق من صدقه وثباته وقد تكوّن هذا المقياس في صورته النهائية من (32) فقرة موزعة على الأبعاد التالية: (الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) ويشير الباحث أن عبارات كل بعد موضحة بجدول (5) ويستجيب المبتعث على بنود المقياس باختيار بديل واحد من خمسة بدائل هي على الترتيب (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، تنطبق إلى حد ما، نادرا ما تنطبق، لا تنطبق أبدا) لتقابل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. مع مراعاة عكس الترتيب في حالة العبارات السلبية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس بعرضه على 13 محكما من أساتذة علم النفس والصحة النفسية الحاصلين على درجاتهم العلمية من الخارج لإبداء الرأي في عبارات المقياس ومدى انتمائها للمحاور الرئيسية له وذلك لإبعاد العبارات ذات المعاني المتداخلة وكذلك العبارات التي لا تنتمي لأبعاده المفترضة، وقد حصلت عبارات المقياس على اتفاق 11 محكم على الأقل بنسبة اتفاق حوالي 85%

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس: تم التأكد من صدق عبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد المنتمية له بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد حتى لا تؤثر على معامل الاتساق الناتج وذلك للتأكد من تجانس عبارات كل بعد فيما بينها كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس ودرجة البعد بعد حذف درجة العبارة

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
الكفاءة الشخصية		الثقة بالنفس		المرونة التكيفية		الاتزان النفسي		البعد الروحي	
1	**0.71	8	**0.59	15	**0.78	19	**0.46	27	**0.68
2	**0.68	9	**0.75			20	**0.80	28	**0.69
3	**0.65	10	**0.62	16	**0.64	21	**0.71	29	**0.66
4	*0.47	11	**0.68			22	**0.62	30	**0.67
5	**0.59	12	**0.63	17	**0.69	23	**0.68	31	*0.45
6	**0.60	13	**0.54			24	*0.49		
7	**0.82	14	*0.51	18	**0.66	25	**0.57	32	**0.77
						26	**0.78		

قيمة "معامل الارتباط" " الجدولية عند مستوى 0.05، 0.01 وحجم عينة 20تساوي 0.4227، 0.5368على الترتيب

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد المنتمية لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة 0.05 أو 0.01 وتم كذلك التأكد من اتساق أبعاد المقياس فيما بينها بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من درجة المقياس فكانت كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (6): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد

الكفاءة الشخصية	الثقة بالنفس	المرونة التكيفية	الاتزان النفسي	البعد الروحي
**0.77	**0.70	**0.64	**0.66	**0.71

قيمة "معامل الارتباط" الجدولية عند مستوى0.01 وحجم عينة 20تساوي 0.5368على الترتيب

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة 0.01، ويتأكد مما سبق تجانس أبعاد المقياس وتماسكها فيما بينها. **ثالثاً: ثبات المقياس:** تم التأكد من ثبات درجات المقياس وأبعاده الفرعية باستخدام معاملات ثبات ألفا–كرونباخ فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (7): معاملات ثبات ألفا–كرونباخ لأبعاد المرونة النفسية

الكفاءة الشخصية	الثقة بالنفس	المرونة التكيفية	الاتزان النفسي	البعد الروحي	المقياس ككل
0.81	0.76	0.77	0.71	0.84	0.88

من الجدول السابق يتضح أن المقياس وأبعاده الفرعية على قدر مقبول من الثبات، ومما سبق يتضح أن للمقياس من الكفاءة الاحصائية ما يؤكد صلاحية استخدامه في البحث الحالي:

النتـائج: أولاً: نتـائج الفـرض الاول: يـنص الفـرض الاول للبحـث الحـالي علـى "لا توجـد فـروق ذات دلالـة إحصـائية بـين متوسـط درجـات أفـراد عينـة البحـث علـى مقيـاس الاغتـراب النفسـي وأبعـاده الفرعية (العجز– فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلـة الاجتماعيـة– فقـدان الهـدف والمعنـى– مركزيـة الـذات) والمتوسط الفرضي.

وتمثل هدف الباحث من هذا الفرض في الكشف عن مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج، ولذلك تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة لمقارنة المتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الاغتراب النفسي والمتوسط الفرضي، ونظراً لاعتماد البحث الحالي على التدريج الخماسي في الاستجابة على مقياس الاغتراب النفسي فقد تم تحديد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.4×عدد عبارات البعد) باعتبار أن الدرجة 3.4 هي بداية فئة الاستجابة تنطبق على كثير (الاستجابة الرابعة) بعد تحويل مدى الدرجات لمدى متصل، فكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (8): دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والتجريبي للاغتراب النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

الاغتراب النفسي	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التوافر	مستوى الاغتراب النفسي
العجز	23.80	25.59	3.77	**2.694	%73.13	مرتفع
فقدان الشعور بالانتماء	81.60	101.63	7.63	**14.851	%84.69	مرتفع جداً
عدم الالتزام بالمعايير	10.20	11.69	2.25	**3.741	%77.92	مرتفع
العزلة الاجتماعية	23.80	28.06	3.39	**7.117	%80.18	مرتفع
فقدان الهدف والمعنى	30.60	34.69	3.35	**6.893	%77.08	مرتفع
مركزية الذات	27.20	30.28	6.41	**2.721	%75.70	مرتفع
الدرجة الكلية	197.2	231.94	22.66	**8.673	%79.98	مرتفع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ثقة 0.01 وحجم عينة 31 تساوي 2.457

يتضح من الجدول السابق أنه: توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد عينة البحث في مستوى الاغتراب النفسي وأبعاده الفرعية (العجز – فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلة الاجتماعية– فقدان الهدف والمعنى– مركزية الذات) لصالح المتوسط التجريبي، وهو ما يعني أن مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج مرتفع.

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الشعور بالاغتراب النفسي واقعاً مفروضاً يشعر به الطلاب المصريون وغيرهم من غير المصريين الدارسين في الخارج وخاصة مع الاحتكاك بذهنيات وشخصيات مختلفة باختلاف الثقافات التي تربى عليها كل طالب في وطنه أضف إلى ذلك المشاكل الشائعة التي يتحملها كل طالب يدرس في الخارج والمتمثلة في زيادة الحمل المعلوماتي ، وحاجز اللغة والدين ، والفجوة الأيدولوجية والتكنولوجية وارتفاع مستوى المعيشة, واختلاف في الطقس, والملبس والمسكن, والمأكل، ومن ثم

يسبب ذلك كله ضغوط نفسية هائلة على المبتعثين المصريين الدارسين في الخارج ترهق كاهلهم, ومن ثم شعورهم الشديد بالاغتراب النفسي وقد يفكرون في العودة للوطن الأم[1] .

أضف إلى ذلك المشاعر النفسية المربكة التي يمر بها المبتعث المصري للدراسة في الخارج بعد مغادرته ثقافة مألوفة في العيش، والعيش في ثقافة جديدة ومكان جديد ومختلف, يكون فيه المبتعث مضطر لمواجهة الكثير من التغييرات, فيمكن أن تكون مثيرة ومحفزة ، ويمكن أيضا أن تكون ساحقة قد تشعر بالحزن والقلق والإحباط ، والرغبة في العودة إلى أرض الوطن الأم.

وهذا ما اشارت إليه نتائج دراسة كل من نعيسة [11] وعقيل [6] حيث بينت هذه الدراسات أن الافراد الذين يعانون من مشاعر الاغتراب يعانون من مشاعر الدونية وفقدان المعنى ومحدودية العلاقات مع الاخرين الامر الذي يولد لديهم حالة من انخفاض التوافق النفسي والبحث عن طرق أخرى لإثبات الذات.

و الاغتراب النفسي صورة سيكولوجية للصدمة الثقافية قد يتوقف نجاح المبتعث على تجاوزها والذي يتم التعبير عنه في عدم قدرة المبتعث على التكيف مع التوتر والمصاعب والأحداث الضاغطة التي تهدد استمرار حياته الدراسية في الغربة أضف إلى ذلك الأثار السلبية التي تتركها هذه الصعوبات والأحداث الضاغطة على نموه النفسي[57,18,17] .

ويفسر الباحثين وعلماء النفس هذه الحالة أيضا على أنها بسبب الصدمة الثقافية الناتجة عن الفجوة بين توقعات المبتعث قبل شروعه في السفر إلى أجمل مدن أو بلدان العالم، وبين الواقع الذي يتعرض له أثناء دراسته أو مع العودة بعد حصوله على المؤهل المطلوب[2, 5 ,16 ,45] ، فالانطباع العام لدى غالبية المبتعثين عن الغرب والثقافة الغربية بوجه عام، وخصوصاً بين العرب والمصريين انطباع إيجابي مبالغ فيه تحيط به هالة من الرومانسية غير الواقعية التي تتهاوى غالباً عند الاحتكاك بأشخاص متعجرفين يتميز سلوكهم بالغلظة والفظاظة واختلاف الدين والثقافة، مما يشكل صدمة للطلاب الذين قضوا سنوات في تحقيق حلم السفر والابتعاث، لتتحول حينها مدينة الابتعاث التي كان يظنها مدينة النور إلى مدينة الجحيم. وخطورة ومدى انتشار هذه الصدمة وحدَّة أعراضها يتجليان من خلال حقيقة الهالة الكبيرة التي تحيط بهذه الدول، التي غالباً ما تظهر هذه الدول في وسائل الإعلام بصورة مفرطة في الرومانسية والإيجابية.

ومن الطبيعي أن يكون هناك صعوبة للطلاب الدارسين في الخارج في التكيف النفسي مع أي ثقافة جديدة مغايرة تماما لثقافتهم التي نشأوا عليها حيث أنهم قد كبروا مع القيم والمعتقدات التي تختلف عن قيم ومعتقدات غيرهم . وبسبب هذه الاختلافات ، تختلف القيم والمعتقدات، و الطرق التي تعبر عن نفسها، والاختلافات بين الثقافات تجعل من الصعب جدا على الطالب المبتعث الذي يدرس في الخارج التكيف النفسي مع محيطه الجديد. حيث تصادفه ملابس غير مألوفة ، والطقس، والمواد الغذائية، فضلا عن اختلاف نظم التعليم، ونظام الجامعات، والقيم [2 ,19 ,23 ,48 ,58] ولأجل هذا كله بينت نتيجة هذا الفرض ارتفاع مستوى الاغتراب النفسي لدى المصريين الدارسين في الخارج وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اجريت في هذا الإطار وعلى عينات مختلفة ومتنوعة لكل من[6 ,15 ,50 ,52] .

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني للبحث الحالي على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وأبعادها الفرعية (الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) والمتوسط الفرضي.

تمثل هدف الباحث من هذا الفرض في الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج، ولذلك تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة لمقارنة المتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة البحث في مقياس المرونة النفسية والمتوسط الفرضي، ونظراً لاعتماد البحث الحالي على التدريج الخماسي في الاستجابة على مقياس الاغتراب النفسي فقد تم تحديد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.4×عدد عبارات البعد) باعتبار أن الدرجة 3.4 هي بداية فئة الاستجابة تنطبق على كثير (الاستجابة الرابعة) بعد تحويل مدى الدرجات لمدى متصل، فكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (9): دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والتجريبي للمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المرونة النفسية	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التوافر	مستوى المرونة النفسية
الكفاءة الشخصية	23.8	29.00	4.71	**6.244	%82.86	مرتفع
الثقة بالنفس	23.8	28.47	3.89	**6.783	%81.34	مرتفع
المرونة التكيفية	13.6	16.97	2.39	**7.976	%84.84	مرتفع جداً
الاتزان النفسي	27.2	31.25	4.12	**5.562	%78.13	مرتفع
البعد الروحي	20.4	25.00	3.89	**6.683	%83.33	مرتفع
الدرجة الكلية	108.8	130.69	16.72	**7.404	%81.68	مرتفع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ثقة 0.01 وحجم عينة 31 تساوي 2.457

يتضح من الجدول السابق أنه: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد عينة البحث في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية(الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) لصالح المتوسط التجريبي، وهو ما يعني أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج مرتفع.

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء إن فكرة المرونة النفسية تحيط بها خصائص نفسية وحيوية جوهرية فهي تشكل جوهر خصائص الفرد وهى قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد, والضغوط وتساعد في تطوير النفس ,والمقدرة على العمل والإنتاج في أصعب الظروف، وامتلاك الطلاب المصريين الدارسين في الخارج مستوى مرتفع من المرونة النفسية وفي كافة الأبعاد ستجعلهم قادرين على مواجهة المواقف المختلفة في الغربة وبكفاية والرد عليها ومواجهتها بشكل عقلاني, وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين, أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين وينطبق ذلك مع ما تشير إليه الرابطة الأمريكية للصحة النفسية[59] ، من أن الفرد الذي يمتلك المرونة النفسية بمستوى مرتفع فإنها تساعده على بناء الشخصية السوية وتحسن الطبيعة الشخصية والاجتماعية لديه وتمكنه من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة.

وما يود أن يشير إليه الباحث هنا هو أن توافر المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج هو الذي ساعدهم على التغلب على مشاعر الاغتراب النفسي في الخارج ومن ثم على التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل الظروف المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكافة أشكال الضيق وصيغ الكدر الانفعالي, وأخص بالذكر هنا بعد مرونة التكيف المرتفعة جداً لدى الطلاب المصريين المبتعثين في الخارج وهى العملية المسئولة عن التغلب على الأثار السلبية للتعرض لعوامل خطورة تضر بالسلامة النفسية وإلى المواجهة الناجحة للخبرات الصادمة، وتجنب النتائج السلبية التي تصاحب عوامل الخطورة. وفي سياق هذه النتيجة فقد اعتبر العلماء مرونة التكيف عملية دينامية تتضمن التفاعل بين المخاطر وعمليات الوقاية الذاتية والخارجية بالنسبة للفرد والتي تعمل على تغيير أثار الأحداث الحياتية السلبية والسيئة ويمكن أن تظهر مرونة التكيف في فترات لاحقة بعد مواجهة مشكلات حياتية سابقة ويحدث ذلك نتيجة العوامل الواقية الموجودة لدى الفرد وفي بيئته المحيطة به حيث أن وجود العوامل الواقية يمكن أن يبطل تأثير عوامل المخاطرة[12] وهو ما يعطي مؤشر حقيقي وتفسير واضح لإمكانية نجاح الطلاب المصريين الدارسين بالخارج من التغلب على الاغتراب النفسي والسيطرة على أثاره السلبية.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث للبحث الحالي على "تسهم المرونة النفسية وأبعادها المختلفة (الكفاءة الشخصية– الثقة بالنفس– المرونة التكيفية– الاتزان النفسي– البعد الروحي) في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي وأبعاده المختلفة (العجز – فقدان الشعور بالانتماء– عدم الالتزام بالمعايير– العزلة الاجتماعية– فقدان الهدف والمعنى– مركزية الذات) لدي الطلاب المصريين الدارسين في الخارج المبتعثين من الجامعات المصرية.

وللتحقق من مدى صحة الفرض الثالث للبحث الحالي تم في البداية التحقق من دلالة العلاقة الخطية بين متغيرات الدراسة (المرونة النفسية و الاغتراب النفسي) فكانت معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (10): معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والاغتراب النفسي لأفراد عينة الدراسة

المرونة النفسية / الاغتراب النفسي	الكفاءة الشخصية	الثقة بالنفس	المرونة التكيفية	الاتزان النفسي	البعد الروحي	الدرجة الكلية
العجز	0.435*-	0.264-	0.210-	0.173-	0.488**-	0.545**-
فقدان الشعور بالإنتماء	0.792**-	0.791**-	0.601**-	0.857**-	0.784**-	0.887**-
عدم الالتزام بالمعايير	0.682**-	0.540**-	0.496**-	0.332-	0.501**-	0.587**-
العزلة الاجتماعية	0.762**-	0.783**-	0.769**-	0.870**-	0.800**-	0.907**-
فقدان الهدف والمعنى	0.782**-	0.822**-	0.619**-	0.778**-	0.790**-	0.875**-
مركزية الذات	0.823**-	0.822**-	0.690**-	0.783**-	0.847**-	0.912**-
الدرجة الكلية	0.869**-	0.835**-	0.688**-	0.817**-	0.871**-	0.942**-

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند حجم عينة 32 ومستوى ثقة 0.05 و0.01 تساوي 0.3494 و0.4487 على الترتيب

يتضح من الجدول السابق أنه: توجد علاقات سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المرونة النفسية وأبعادها الفرعية وبين الاغتراب النفسي وأبعاده الفرعية لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج ، ماعدا علاقة العجز بالمرونة التكيفية والاتزان النفسي فلم تكن دالة إحصائياً، والعلاقة السالبة هنا تعني أن ارتفاع المرونة النفسية يسهم في خفض الاغتراب النفسي والتغلب عليه لدى أفراد عينة البحث، وتم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الخطوات المتتابعة Step Wise للتنبؤ بدرجات الأفراد في الاغتراب النفسي من خلال أبعاد المرونة النفسية، فكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (11): معاملات الانحدار المعياريةBeta وغير المعيارية B ومعاملات الارتباط المتعدد R ومربع معامل الارتباط المتعدد R2 والنسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد للتغلب على الاغتراب النفسي من خلال أبعاد المرونة النفسية

المرونة النفسية	معامل الانحدار	العجز	فقدان الشعور بالانتماء	عدم الالتزام بالمعايير	العزلة الاجتماعية	فقدان الهدف والمعنى	مركزية الذات	الدرجة الكلية
	ثابت الانحدار	**18.985	**49.971	2.246	1.496	**12.533	**16.926-	**63.436
الكفاءة الشخصية	B		**0.593-	**0.326-				
	Beta		0.366-	**0.682-				
الثقة بالنفس	B				**0.249-	**0.455-	**0.680-	**2.393-
	Beta				0.340	0.528	0.413-	0.411-
المرونة التكيفية	B				**0.482-		**0.599-	*1.891-
	Beta				0.340		0.224-	0.199
الاتزان النفسي	B	*0.493-	**1.103-		**0.362-			
	Beta	0.539-	0.596-		0.440			
البعد الروحي	B	**0.880-				**0.368-	**0.707-	**2.731-
	Beta	0.910-				0.105-	0.430	0.469-
معامل الارتباط المتعدد		**0.592	**0.895	**0.682	**0.932	**0.878	**0.926	**0.943
Total R2		0.351	0.800	0.465	0.868	0.771	0.858	0.890
درجات الحرية		(2، 29)	(2، 29)	(1، 30)	(3، 29)	(2، 29)	(3، 28)	(3، 28)
قيمة "ف" ودلالتها		**7.843	**58.178	**26.064	**61.359	**48.956	**56.331	**75.245

يتضح من الجدول السابق أنه:

1- بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي فيما يتعلق ببعد العجز: المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العجز لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج هي (الاتزان النفسي، البعد الروحي) كأبعاد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.592 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العجز، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.351 مما يعني أن متغيرات (الاتزان النفسي، البعد الروحي) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 35.1% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العجز لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العجز=19.985 – 0.493×الاتزان النفسي – 0.880×البعد الروحي

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الإحساس بالعجز يعني عدم قدرة الفرد عى مواجهة الأحداث الاجتماعية والسياسية وعدم القدرة على السيطرة على الأحداث وعدم القدرة على فعل أي أمر في مواجهة مشاكل عالم اليوم والغد, وعدم قدرة الفرد على ضبط وتوجيه حياته، وتعبير صريح عن فقدان القدرة على تحقيق الأهداف، وهذا ما يجعل الفرد يتسم بحالة من الإحباط، بسبب نقص الفاعلية لدى الفرد وعدم القدرة على تفعيل الحياة والحضور الايجابي والتفاعل في الحياة العامة، مع فقدان الفرد معنى وجوده، والقدرة على امتلاك إرادة الفعل والسيطرة والتوجيه ،و بذلك تنطفئ سمة الطموح والتخطيط للمستقبل والأشخاص الذين يشعرون بالعجز تتسم تصرفاتهم بالتمرد ،وهذا ما يفسر للباحث لماذا وبشكل خاص تسهم هذه المتغيرات بعينها (الاتزان النفسي، البعد الروحي) تسهم مجتمعة كأبعاد محورية من أبعاد المرونة النفسية في تفسير حوالي 35.1% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العجز لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج ويعتبر البعد الروحي مركز ومصدر توجيه لكل أبعاد المرونة النفسية في التعامل مع مشكلات الشعور بالاغتراب النفسي والتغلب

عليها لدى الطالب المصري الذي يدرس في الخارج ويشمل البعد الروحي سمو, وتفوق في النمو الشخصي, ويمتد ليصل للنمو النفسي الصحي، ويبدأ بزرع الثقة، والوعي الذاتي، والصدق، والتواضع، وفعل الخير ، والأصالة، واحترام الاختلافات، والرغبة في مساعدة الآخرين، والمسالمة، والميل للعطف والكرم، وهذه السمات توجد أيضاً لدى الأشخاص ذوي الصحة النفسية والتي توافرت لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج وبشكل مرتفع وكنتيجة حتمية لتدينهم بالدين الإسلامي العظيم.

ووفقاً لهذه النتيجة فإنه إذا أردنا للطلاب المصريين الدارسين في الخارج أن يصبحوا إيجابيين، ومنتجين، ومساعداتهم على تبني وجهة نظر إيجابية في حياتهم الدراسية في الخارج ، وتحقيق السلام الداخلي لهم، وتحسين دوافعهم للضبط الذاتي، والتغلب على العجز في الغربة وخفض المستويات المرتفعة من الضغوط الناتجة عن الحياة المعاصرة ومن ثم التغلب على مشاعر الاغتراب النفسي فيجب تدريبهم على الاتزان النفسي وتنمية البعد الروحي لديهم بسبب قدرته الفائقة على التأثير في هؤلاء الطلاب, وكذلك التغيير في الثقافات والمجتمعات ويعد تنمية البعد الروحي لدى الطلبة المصريين المبتعثين للخارج أحد متطلبات الصحة النفسية في جميع مراحل النمو الإنساني، بداية من الطفولة والمراهقة وحتى الشيخوخة، ومن واقع حرص ديننا الإسلامي العظيم على تربية البعد الروحي لدى الإنسان في مراحل عمره المبكرة، كتلقين الوليد كلمة التوحيد من خلال الآذان في أذن المولود بعد ولادته مباشرة، وكذلك واجب الوالدين, والمعلمين في تعليمه شؤون عبادته، وترسيخ الأخلاق الإسلامية في شخصيته منذ السنوات الأولى للطفولة في الأسرة والمدرسة والجامعة.

ومن ثم فإن توافر البعد الروحي وبشكل مرتفع جدا لدى هؤلاء الطلاب والذي ظهر من خلال هذه النتيجة هو من ساعدهم على رؤية الجانب المبهج, والمرح والمفيد من الأشياء والثقافات في الغربة، وأدى إلى زيادة السلام الداخلي مع أنفسهم واتزانهم النفسي مما جعلهم أكثر قدرة على التحكم في أنفسهم، وعلى تخفيف الضغوط التي تواجههم في حياتهم المعاصرة والتي تتميز بإيقاعها السريع. وتدلل هذه النتيجة للباحث أيضا أن البعد الروحي يستحوذ على النصيب الأكبر في التغلب على الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج وأنه بذلك المحرك الرئيسي للطالب في الغربة الذي يوجهه دوماً نحو فعل الخير وتعبد الخالق بيقين, وخشوع، ولذلك فإن نقصانه أو غيابه يجعل الطالب في هذه المرحلة الحرجة في دراسته في الخارج يضل ويصبح أسيراً لرغباته, واحتياجاته، ويضل عن الطريق السليم، ويغرق في إشباع ملذاته واحتياجاته الجسمية الدنيا، مما يجعله يغوص في إشباع رغباته الدنيا أو الطينية ناسياً ومتجاهلاً أداء المناسك، والحفاظ على الصلاة ، والطقوس، والشكر، والخشوع لله، وحب الآخرين والتفاني في مساعداتهم, ولذلك فإن ارتفاع الجانب الروحي لدى الطالب في الخارج وفي هذه المرحلة الحرجة من العمر جعله يزداد صفاء, وروحانية, وشفافية، مما ساعده في التغلب على مشاكل الاغتراب النفسي وبشكل كبير.

وبالتالي فإن الطلاب الذين يظهرون القدرات على الوعي المتزايد والتغلب على العجز يمتلكون البعد الروحي والاتزان النفسي. وبالتالي فإن ضعف امتلاك هذا البعد لدى الطلاب المصرين الدارسين في الخارج يعرضهم لمشكلات عديدة منها: ضعف التوافق مع الذات, والعالم الخارجي، وضعف القدرة على إدراك العلاقات التي تربط الأُمور والظواهر المحيطة، وماهية الوجود، وبالتالي يقود آجلا أم عاجلا إلى ضعف الشخصية وضعف الأداء, وضعف الاعتزاز بالنفس، وعليه يقل التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي والعكس صحيح كما أوضحت هذه النتائج. ونفس الحال ينطبق مع نتائج غالبية الدراسات السابقة التي عرضها الباحث في الإطار النظري والتي توصلت إلى أن ارتفاع المرونة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف لدى عينة الدراسة، كما أن ارتفاع المرونة النفسية يؤدي إلى انخفاض درجة الضغط والاغتراب النفسي، مما يؤدي إلى استنتاج أن المرونة النفسية لها أثر واضح في درجة تكيف الفرد المرتفعة، وكذلك إلى انخفاض درجة الضغط النفسي لدى هؤلاء الأفراد في أنشطة حياتهما اليومية.

2- بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي فيما يتعلق ببعد فقدان الشعور بالانتماء:

المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد فقدان الشعور بالانتماء لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج هي (الاتزان النفسي، الكفاءة الشخصية) كأبعاد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.895 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد فقدان الشعور بالانتماء ، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.800 مما يعني أن متغيرات (الاتزان النفسي، الكفاءة الشخصية) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 80% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المرتبطة ببعد فقدان الشعور بالانتماء لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد فقدان الشعور بالانتماء = 49.971 -1.103×الاتزان النفسي – 0.592×الكفاءة الشخصية

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن هناك عدة عوامل تؤثر سلباً على الانتماء لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج، وتحوله إلى عدم انتماء، وعدم الانتماء هو شعور المبتعث المصري بأنه لا ينتسب لجماعته الأساسية ولا يرضى عنها ولا يشعر بالفخر بها ، وهو رافض للقيم السائدة وللثقافة الخاصة بمجتمعه مع شعور عام بالغربة والعجز وعدم الانتماء.

والاغتراب النفسي هنا يشابه إلى حد كبير معنى عدم الانتماء، ويتمثل الاغتراب النفسي في شعور الفرد بالاستياء والتدمير والشعور بالعزلة، وقد تصل العزلة إلى انفصام الفرد عن ذاته وفقدان مغزى الحياة، وفقدان الشعور بالروابط بين كل من الأشياء و الأفراد والشعور بالعداء نحوهما وعلى هذا فان الاغتراب يعد نقيض الانتماء، لذلك يجب أن تلعب المؤسسات التربوية والتعليمية والسفارات المصرية في الخارج من خلال مراكز التدريب، دوراً رئيساً في تعزيز وتنمية مشاعر الانتماء لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج وتنمية المرونة النفسية لديهم في محاولة للتغلب على الشعور بالاغتراب النفسي لديهم أثناء فترة الدراسة التي قد تمتد لسنوات.

وبالتالي فإن امتلاك الطلاب المصريين الدارسين في الخارج درجة عالية من المرونة النفسية في بعد الاتزان النفسي وبعد الكفاءة الشخصية هما من جعلهم يصنعون الفارق في التغلب على الاغتراب النفسي ومنحهم القدرة علي التحمل, ومواجهة الشدائد والمصاعب بصلابة، بل والقدرة علي التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة في الخارج, أضف إلى ذلك فإن طبيعة الطلاب المصريين وخصائصهم النفسية والاجتماعية في التعاون والتواد في علاقاتهم الخارجية وانتسابهم لمجموعات المجتمع الذي يعيش فيه المصريين وغير المصريين ساعدهم في التغلب على فقدان الشعور بالانتماء كبعد هام جدا من أبعاد الاغتراب النفسي،

إن انتساب الفرد إلى جماعة معينة له ما لأفرادها من حقوق يمنح الشعور بالحب المتبادل والقبول, والتقبل والارتباط الوثيق بالجماعة، وهو إشباع لحاجة الإنسان بالارتباط بالآخرين وتوحده معهم، ليحظى بالقبول ويشعر بأنه فرد يستحوذ على مكانة متميزة في الوسط الاجتماعي ، وهذا يعكس أوجه الانتماء في ارتباط الفرد بوطنه الذي يحيا فيه وبمن يقيمون فيه : أسرته ، أصدقائه، جيرانه، والذين يمثلون مجتمعه، ومن مظاهر الانتماء تبني مجموعة الأفكار والقيم التي تميز هذا المجتمع عن غيره من المجتمعات [60, 32, 29, 16, 10, 1].

3- بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي فيما يتعلق ببعد عدم الالتزام بالمعايير :

المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد عدم الالتزام بالمعايير لدى الطلاب المصريين في الخارج هي (الكفاءة الشخصية) كبعد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.682 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد عدم الالتزام بالمعايير ، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.465 مما يعني أن متغيرات (الكفاءة الشخصية) تسهم في تفسير حوالي 46.5% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المرتبطة ببعد عدم الالتزام بالمعايير لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد عدم الالتزام بالمعايير = 2.246–0.326×الكفاءة الشخصية

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه إذا كان بعد عدم الالتزام بالمعايير كبعد هام من أبعاد الاغتراب النفسي ويعني شعور الطالب المصري الذي يدرس بالخارج بالبعد عن الواقع ، ومحاولته الخروج عن المألوف والشائع ، وعدم الانصياع للعادات والتقاليد السائدة ، والرفض والكراهية، والعداء لكل ما يحيط به من قيم ومعايير وقد يكون هذا التمرد على نفسه أو على المجتمع الذي يدرس فيه بما يحتويه من أنظمة ومؤسسات وقضايا أخرى ،والانفصال والابتعاد وعدم التقبل لمعايير المجتمع القيمية والحضارية والتاريخية والاجتماعية في شكل نزعة تدميرية تتجه إلى خارج الذات في شكل يتصف بالعنف والعدوانية ضد المجتمع ومعطياته الحضارية ، أو تتجه على داخل الذات في .شكل عزلة ونكوص وعدوان داخلي موجه إلى الذات ولذلك فإن الكفاءة الشخصية كبعد من أهم أبعاد المرونة النفسية لدى المبتعث يؤدي إلى انخفاض نسبة التعرض للخطر من هذا النوع من خلال ممارسة المهارات اللازمة وتوظيف المصادر لحل ومواجهة الصراعات من هذا النوع ، فالكفاءة الشخصية للمبتعث إذا هي التي منحت المبتعث المصري القدرة على الكفاح و والمناضلة والتعلم, من خلال حدوث الصراع وحله مرات عديدة بواسطة النمذجة أو الخبرات البديلة.

والكفاءة الشخصية عملية تطورية تنموية مستمرة يتعلم فيه الدارسين في الخارج التغلب بنجاح على مستويات المخاطرة من عدم الالتزام بمعايير المجتمع الذي يعيشون فيه ويصبحوا أكثر نضجا واستعدادا لمواجهة المزيد من المخاطر وزيادة قدرتهم على المناضلة والكفاح والنجاح في التغلب على الاغتراب النفسي الخاص ببعد عدم الالتزام بالمعايير [61].

مما يؤكد أهمية بعد الكفاءة الشخصية للمرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد عدم الالتزام بالمعايير كبعد هام ومحوري من أبعاد الاغتراب النفسي.

4- بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي فيما يتعلق ببعد العزلة الاجتماعية: المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العزلة الاجتماعية لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج هي (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، الاتزان النفسي) كأبعاد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.932 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العزلة الاجتماعية ، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.868 مما يعنى أن متغيرات (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، الاتزان النفسي) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 86.8% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المرتبطة ببعد العزلة الاجتماعية لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد العزلة الاجتماعية = 1.496- 0.249×الثقة بالنفس-0.482×المرونة التكيفية-0.362×الاتزان النفسي

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه إذا كان بعد العزلة الاجتماعية كبعد من أبعاد الاغتراب النفسي لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج يقصد به انسحاب الفرد وانفصاله عن تيار الثقافة السائدة في المجتمع الغربي، والشعور بالوحدة، والفراغ النفسي حتى ولو كان مع الآخرين، مع سعيه للابتعاد عن الآخرين [1]، فإن الطلاب المصريين الدارسين في الخارج الذين يميلون إلى العزلة ، لا يرون قيمة كبيرة للكثير من الأهداف والمفاهيم التي ينميها المجتمع الجديد الذي يدرسون فيه.

ويشير الباحث إلى أنه إذا كانت العزلة الاجتماعية بالتالي هي الحالة التي يعطي فيها المبتعث قيمة منخفضة لأهداف ومعتقدات يعطيها المجتمع قيمة مرتفعة، فيشعر المبتعث بالانفصال عن معايير مجتمعه وثقافته ويتبنى مفاهيم مختلفة، مما يجعله غير قادر على مسايرة الأوضاع وبالتالي فإن المرونة النفسية والثقة بالنفس والاتزان النفسي هي العمليات والأبعاد المسئولة في المرونة النفسية عن التغلب على الأثار السلبية لهذه العزلة الاجتماعية, ولعوامل الخطورة وللخبرات الصادمة التي من شأنها أن تضير بالسلامة النفسية للطلاب المصريين الدارسين في الخارج .

ومرونة التكيف ليست صفة وراثية ولكنها تنمو وتتطور مع الحياة والسنوات وتبدوا ذات أهمية خاصة التغلب على الأثار السلبية للعزلة الاجتماعية, ولعوامل الخطورة وللخبرات الصادمة التي من شأنها أن تضير بالسلامة النفسية للمغتربين فمرونة التكيف هي صفة دينامية تعتمد في نموها على إدارة الصعوبات اليومية في الحياة والتغلب على الأزمات والأعباء وعبور مراحل التغلب على الاغتراب النفسي بنجاح كبير[4, 12, 43].

بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي فيما يتعلق ببعد فقدان الهدف والمعنى: المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد فقدان الهدف والمعنى لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج هي (الثقة بالنفس، البعد الروحي) كأبعاد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.878 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد فقدان الهدف والمعنى، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.771 مما يعنى أن متغيرات (الثقة بالنفس، البعد الروحي) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 77.1% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المرتبطة ببعد فقدان الهدف والمعنى لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد فقدان الهدف والمعنى = 1.496 – 0.455×الثقة بالنفس-0.368×البعد الروحي

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه إذا كان جوهر الوجود الذاتي للإنسان يكمن في وجود هدف لحياته، يسعى لتحقيقه ، ويعتبر وجود هدف واضح ومحدد للحياة من الجوانب الايجابية في حياته ، بحيث يحقق له التواصل مع الواقع والآخرين، وأن من لديه سبباً لأن يعيش غالباً ما يرتقي بذاته عن كل الصدمات والضغوط والمحن كيفما يشاء. وإذا كان المقصود بفقدان الهدف كبعد من أبعاد الاغتراب النفسي في هذا البحث بشعور المبتعث المصري في الغربة بالافتقار إلى وجود هدف واضح ومحدد لحياته ، وليست لديه أية طموحات مستقبلية ، وإنما يعيش اللحظة الراهنة فقط ، ويترتب على ذلك اضطراب في سلوك المبتعث وأسلوب حياته ، والتخبط , وأن هناك ارتباط وثيق بين اللاهدف واللامعنى إلى درجة أصبح فيها عدم التمييز واضحاً لكون الأول يتضمن الثاني وكون الثاني هو نتاج الأول ولذلك ضمهم الباحث بتوجه من المحكمين على المقياس في بعد واحد.

ويقصد بهما نقص الإدراك والفهم لكل المعاني المرتبطة بأوجه الحياة، وإحساس الفرد بتوهان بوصلة حياته ووجوده، فعدم قدرة الفرد على فهم الأشياء وتفسيرها لدرجة تجعله غير قادر على إعطاء معنى حقيقي لسلوكه ، وعدم الاهتمام بالنتائج يفقده الرغبة في الإقدام على الحياة، ويسلبه إرادة الفعل وتضطرب لديه هوية

وجوده[54].

وإذا كان فقدان المعنى يقصد به إحساس الفرد بأن الأحداث والوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها ومعقوليتها، ومن ثم الإحساس بالفراغ الوجودي, لذلك فإن البعد الروحي المرتفع عند الطلاب المصريين الدارسين في الخارج والتي أظهرته هذه النتيجة هو الذي منح حياة الدارسين المصريين في الخارج إرادة المعنى والتي من خلالها حققوا المعنى والجدوى والهدف من الحياة في استمرار اجتيازهم في التغلب على الشعور بالغربة النفسية في الخارج.

ولذلك فإن هذه المحصلة من النتائج تجعل الباحث يرى في هذه النتيجة أن فقدان المعنى يشعر به المبتعث الذي لا يستطيع أن يتنبأ بدرجة عالية من الكفاءة بالنتائج المستقبلية للسلوك، فالمبتعث يغترب عندما لا يكون واضحاً لديه ما يؤمن أو يثق فيه، ولذلك فإن البعد الروحي المرتفع هو من منح المبتعث المصري سمو وتفوق في النمو الشخصي وامتد حتى وصل للنمو النفسي الصحي لديه ، وبدأ بزرع الثقة والوعي الذاتي والصدق والتواضع والرحمة وفعل الخير والأصالة واحترام الاختلافات والرغبة في مساعدة الآخرين والمسالمة والميل للعطف والكرم وهذه السمات إنما توجد أيضاً لدى الأشخاص ذوي الصحة النفسية الجيدة.

وتشير الأبحاث في علم النفس الإيجابي إلى أن القوة الروحية، يمكن أن تكون هامة في مساعدة الأفراد في التغلب على الأزمات والخسائر وتجاوزها ، فمواجهة التحديات الصعبة في الحياة تلهم الأفراد التفكير بعمق أكثر عن معتقداتهم الدينية والروحية ومعنى الحياة.

وفي هذا السياق فقد أشارت نتائج دراسات كل من [64, 63, 62] أن الروحانية والدين والإيمان جذور ترتبط مع نتائج المرونة بين الأشخاص الذين يعانون من المحن والعنف والصدمات النفسية . وعلى الرغم من أن الروحانية كثيراً ما ترتبط بنتائج الحياة المرنة، إلا أن أشكال العلاج التقليدية نادراً ما تناولت هذا البعد ، ولذلك فإن الأسئلة الروحية الشائعة بين الدارسين المصريين في الخارج قد مكنتهم من الفهم وكذلك من وضع خطة للنمو الروحي لديهم.

حيث أن ضعف امتلاك البعد الروحي لدى الدارسين المصرين في الخارج ومن ثم ضعف الثقة في النفس يعرضهم لمشكلات عديدة منها ضعف التوافق مع الذات والعالم الخارجي وضعف القدرة على إدراك العلاقات التي تربط الأُمور والظواهر المحيطة وماهية الوجود، وبالتالي يقود آجلا أم عاجلا إلى ضعف الشخصية وضعف الأداء والاعتزاز بالنفس, وعليه يقل التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي والخاص ببعد فقدان المعنى والهدف مع وجود مشاكل سلوكية تتفاقم مع الوقت ولا يتم مساعدتهم في التغلب عليها ذاتيا قبل فوات الأوان وبالتالي فإن ارتفاع المرونة النفسية ببعديه الروحي والثقة بالنفس هو من جعل الدارسين المصرين في الخارج يتغلبوا على الإحساس بفقدان الهدف والمعنى كأحد الأبعاد الهامة في الاغتراب النفسي بل أصبحت هذه الأبعاد (الثقة بالنفس والبعد الروحي) منبئاً قويا بفقدان الهدف والمعنى.

5- **بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي فيما يتعلق ببعد مركزية الذات:** المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد مركزية الذات لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج هي (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، البعد الروحي) كأبعاد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.926 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد مركزية الذات ، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.858 مما يعني أن متغيرات (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، البعد الروحي) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 85.8% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي المرتبطة ببعد مركزية الذات لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي المتعلقة ببعد مركزية الذات = – 16.926 – 0.680×الثقة بالنفس–0.599×المرونة التكيفية – 0.707×البعد الروحي

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه إذا كان بعد مركزية الذات وإدراك الفرد بأنه أصبح مغترباً عن ذاته ونافراً منها ، وهي حالة فقد الاتصال بين الذات الواعية للفرد ، والذات الحقيقية ، ويتجلى ذلك في صورة السلوك اللاواقعي والشعور بالفراغ والفتور والملل، إلى اغتراب الذات باعتبارها وصفاً يتضمن قمع الفردية والعفوية لدى الفرد ، فإذا ما أوقفت الشخصية نموها الطبيعي وصفت بأنها حالة من حالات الاغتراب عن الذات ،ولأن البعد الروحي كما يراه الباحث قاسم مشترك مع كل أبعاد المرونة النفسية في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي بأبعاده المختلفة وذلك لأنه أكثر من مجرد قدرة عقلية فردية، فهو يربط الدارس المصري في الخارج أيضا كما الداخل بالخالق والذات والروح، ويتجاوز بذلك النمو الروحي النمو السيكولوجي التقليدي، حيث يفتح القلب وينير العقل ويوحي إلي الروح، ويمكن الإنسان من التميز بين الواقع والخيال، واكتشاف الينابيع الخفية للحب والفرح تحت ظروف الضغط ومشاكل الحياة اليومية، وبذلك يُمكن المبتعث من رؤية الأشياء كما هي بعيدا عن التشويه عن الوعي، ويمكن التعبير عنه من خلال أي ثقافة بأنه الحب والخدمة والحكمة، وسلوك حل المشكلات التي تتضمن أعلى مستويات النمو في جميع المجالات المعرفية والأخلاقية والانفعالية والشخصية، ويساعد المبتعث المسلم على التكيف مع مختلف الظواهر المحيطة به،

وتحقيق التكامل الداخلي والخارجي[63,7] .

وبالتالي فإن البعد الروحي من خلال نتائج هذا البحث مركز مصدر وتوجيه لأبعاد الاغتراب النفسي الأخرى وقاسماً مشتركاً أعظم في التنبؤ بها لدي الدارسين المصريين في الخارج، ويمثل مظلة تجمع بين اليقظة الروحية، والقدرات الروحية والثقة بالنفس، والوجود الروحي والاتزان و مرونة التكيف، ويمثل البوصلة التي تساعد المبتعث على التنقل في بحر الحياة في الخارج ومن ثم في الداخل بعد العودة بحكمة ورحمة وتفاؤل، واكتشاف ما يدور في رحى الحياة هنا وهناك والآن ، ولذلك جاءت الأبعاد التالية(الثقة بالنفس–المرونة التكيفية – البعد الروحي) ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي ككل لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج والتي تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 89% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي ككل لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج والتي ظهرت في النتيجة التالية:

بالنسبة للتغلب على الاغتراب النفسي (الدرجة الكلية): المتغيرات ذات الدلالة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي ككل لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج هي (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، البعد الروحي) كأبعاد للمرونة النفسية، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.943 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكانت النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار المتعدد دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يؤكد أهمية المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتغلب على الاغتراب النفسي ككل، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد 0.890 مما يعني أن متغيرات (الثقة بالنفس، المرونة التكيفية، البعد الروحي) تسهم مجتمعة في تفسير حوالي 89% من التباين في التغلب على الاغتراب النفسي ككل لدى الطلاب المصريين المبتعثين بالخارج ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

التغلب على الاغتراب النفسي ككل= 63.436–2.393×الثقة بالنفس–1.890×المرونة التكيفية –2.731×البعد الروحي

توصيات البحث

1– تهيئة وإعداد الطلاب المصريين الدارسين في الخارج من الجامعات المصرية ومن المؤسسات التعليمية والتربوية المعنية بهذا الشأن في مصر بكيفية التعامل مع ظاهرة الاغتراب النفسي التي سيواجهونها في الخارج بتدريبهم على مواجهة الصدمات الثقافية والاختلافات الأيدولوجية والتكنولوجية في الخارج وذلك بإعداد برامج توعوية وتنموية وإرشادية وتدريب المبتعثين عليها قبل السفر للدراسة في الخارج.

2– العمل على الارتقاء بمستوى المرونة النفسية وأبعادها المختلفة لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج من الجامعات المصرية ومن المؤسسات التعليمية والتربوية المعنية بهذا الشأن في مصر وخاصة البعد الروحي والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي ومن ثم الكفاءة الشخصية والمرونة التكيفية كأكثر أبعاد المرونة النفسية تأثيرا في التغلب على أبعاد الاغتراب النفسي المختلفة وذلك بإعداد البرامج الإرشادية لتنمية المرونة النفسية لديهم بشكل كبير قبل الدراسة في الخارج بمدة كافية، وهذا الحال بدوره ينطبق على المعلمين المسافرين للتدريب في الخارج.

3– استغلال الإمكانيات الموجودة في المدن العلمية الاستكشافية في مصر وخاصة تكنولوجيا الواقع الافتراضي Virtual Reality (V.R) في تجسيد الحياة في بلاد الابتعاث بكل متغيراتها كي يتعايش المبتعثين في هذه البيئات ويألفوها ويتعودوا عليها حيث أن هذه التكنولوجيا تستطيع أن تنقل المبتعثين بعقولهم وخيالهم ليتعايشوا في بلاد الابتعاثي والجامعات المبتعثين إليها دون أن يتحركوا بأجسادهم وبدون خطورة أو نفقات مادية تذكر وذلك بالتنسيق بين هذه المدن والجامعات.

4– قيام السفارات المصرية في الخارج بدورها على أكمل وجه من خلال إنشاء مراكز تدريب لمساعدة الدارسين المصرين على اجتياز هذه الأزمة ومرورها بنجاح ، والعمل على تعزيز وتنمية مشاعر الانتماء لدى الطلاب المصريين الدارسين في الخارج وتنمية المرونة النفسية لديهم في محاولة للتغلب على الشعور بالاغتراب النفسي لديهم أثناء فترة الدراسة التي قد تمتد لسنوات.

5– فتح الباب لمزيد من البحوث التي تتناول الآتي:

أ– دراسة الصدمة الثقافية والضغوط النفسية وعلاقاتها بالاغتراب النفسي والمرونة النفسية لدى الطلبة المصرين الدارسين في الخارج.

ب– فاعلية برامج إرشادية انتقائية في تنمية المرونة النفسية لدى الطلاب المصريين المبتعثين للدراسة في الخارج.

ت–دراسة الصدمة الثقافية العكسية وعلاقتها بالمرونة النفسية والتكيف النفسي أو المرونة التكيفية لدى المصريين العائدين من الدراسة في الخارج.

References

.

[1]. Kristen T; & Catherine. C. C (2007) Relationship among aspects of students alienation and self-concept. School Psychology Quarterly, 23 (1), 16 -25

[2]Majid, Sawsan Shaker (2008). Personality disorders, patterns and measurement. Amman: Dar Safa

[3]. Sahin Baltaci , H., & Karatas , Z. (2015) . Percevied social support , depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students : The case of burdur : Eurasian Journal of Educational Research , 60, 111-130

[4]. Yokus T. (2015) . The relation between pre – service music teachers psychological resilience and academic achievement levels . Educational Research and Reviews , 10 (14) , 1961 / 1969.

[5]Zahran, Hamid Abdel Salam (2005). Guidance and Psychological Counseling, World of Books, Cairo, I 5

[6] Aqeel, Islam Mohsen (2014). Psychological alienation in a sample of Syrian refugees in Jordan and its relation to some demographic variables, unpublished Master Thesis, Graduate School, University of Jordan. Jordan.

[7]Abdullah, Mohamed Adel, (2016.) Identity, alienation, psychological disorders, Dar al-Rashad, Cairo.

[8]Jaber, Abdel Hamid (2015). Personal theories: Construction - Dynamics - Growth - Research methods - Calendar. Riyadh: Library of Zahra.

[9] Abbas, Daniel (2016) Methods of confronting stressful life events and their relation to future concerns, Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences, Syria.

[10]Shakhet, Richard (2016), Exile, full translation Yusuf Hussein, Arab Institute for Studies and Publications, Beirut, Lebanon,

[11]Naissa, Raghda (2013). Psychological alienation and its relationship to psychological security, Damascus University Journal, No. 3.

[12]. Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann M.,Gustafson, Y.,& Brulin, C. (2007). Psychometric Properties of theswedish version of the resilience scale. Gournal Compilation, Vol.21,pp.229-237.

[13]. Kashden, B .,& Kane, Q.(2011). Post –traumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. Personality and Individual Differences, 50(2),PP:84-89 .

[14]. Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping Styles, Social Support, Relational Self- Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life. Educational Sciences: Theory & Practice, 16(1), 187-208.

[15] Al - Mahmoudawi, Hassan (2007). The relationship between alienation and psychological compatibility of the Iraqi community in Sweden, PhD thesis. Faculty of Arts and Education, Arab Academy, Denmark.

[16]. Kruger, L., & Prinsloo, H. (2008) . The Appraisal and Enhancement of Resilience Modalities in Middle Adolescents within the School Context. South African journal of Education, 28,pp:241-259.

[17]Zahran, Sana Hamed (2015): Mentoring Mental Health, Faculty of Education, Mansoura University, Alexandria

[18]Shaquir, Zainab Mahmoud (2015). Faculty of Education, Tanta University, Cairo

[19]. Oberg, Dr. Kalervo (2009) "Culture Shock and the problem of Adjustment to the new cultural environments". World Wide Classroom Consortium for International Education & Multicultural studies. 29 Sept 2009

[21]Alija, Dodah (2011). Suicide and suicidal tendencies and their relation to alienation among a sample of university students, psycho-social study, doctoral thesis, Algeria.

[22]. Moorea, P., Chrabaszcza, J., Petersona, R., Rohrbecka, C., Roemerb, E., & Mercurio, A. (2014) . Psychological resilience: the impact of affectivity and coping on state anxiety and positive emotions during and after the Washington, DC sniper Killings . Anxiety, Stress, & Coping, 27(2) , PP: 138-155.

[23]. Garone, Elizabeth (2014). "Expat culture shock boomerangs in the office". *BBC Capital. British Broadcasting Corporation*. Retrieved 5 December 2017

[24]. Othman, Mohamed Hamed (2009). Positive flexibility and its role in addressing the stressful life events of university youth. Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 3 (33), 373 - 405.

[25]. Abu Halawa, Mohammed Al-Saeed (2013). Flexibility psychological nature and its parameters and preventive value, eBook Network Psychological Science, Arabic Network versions of Psychological Science,

[26]Ahmadi, Anas (2009). Flexibility. Riyadh. The Nation Foundation for Publishing and Distribution.

[27]. Kelly, w. (2006) . Psychological Adjustment, Behavior and Health Problems in Multiracial Young Adults. PhD Thesis , University of Maryland, USA.

[28]. Leung, C.(2001) . The Psychological Adaptation of Overseas and M migrant Students in Australia International Journal of Psychology, 36(4), 251-259.

[29]. Friedman, C., & Wyatt, J. (2009) . Evaluation Methods Medical Informatics. New York : Springer.

[30]. Masten , A. (2009). Ordinary magic : lessons from research on resilience in human development . Education Canada , 49 (3) ,28-32.

[31] Khalili, Mohamed El Sayed (2016). The Global Structure of the American Version of the Psychological Flexibility Scale in the Egyptian Environment A Statistical Study on a Sample of University Students: International Journal of Educational and Psychological Sciences - Arab Foundation for Scientific Research and Human Development - Egypt, December 3, 242-283

[32]. Felten B .& Hall , J .(2001). Conceptualizing Resilience in Women Older.Th 85 :Overcoming Adversity from Illness or Loss. Journal of Gerontological NURSING, 27 (11) ,46-53.

[34]. American Psychological Association (2014). The road to resilience . Washington DC n: Author .

[35] Tahan, Mohammed Khaled (2014). Principles of Mental Health, Dar Al Qalam, Dubai.

[36] Khatib, Mohammed Jawad (2007a). Psychological combustion and its relation to the flexibility of the ego of the Palestinian teachers in Gaza Governorate, the third educational conference, the Islamic University

[37] Khatib, Mohammed Jawad (2007b). Evaluation of the resilience factors of the Palestinian youth in the Confronting traumatic events. Journal of the Islamic University for Human Research, 15(2),1105-1088

[38] .Laura, C., & Murray, B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Validation of a 10-Item Measure of Resilience Journal of Traumatic Stress, 20 (6), 1019–1028.

[39] 45Abu Nadi, Mohammed Essam (2015). Psychological pressure in work and its relation to the psychological flexibility of the staff at Kamal Adwan Hospital, North Gaza Governorate. Unpublished Master Thesis. Faculty of Education, Islamic University. Publishing and Distribution .With physical disorders of the body of some graduate students at the Faculty of Education, Assiut University. Journal of the College of Education, New Valley, 20, 1 - 79.

[40] Jouis, Afaf Mohamed Ahmed (2015). Psychological flexibility and ability to solve problems and their relationship

[41] Ismail, Randa Jamal (2012). Psychological flexibility and its relation to the skill of crisis management in the legislative and executive leadership in the Gaza Strip. A magister message that is not published . Faculty of Education, Islamic University.

[42]. Ong A., Bergeman , C., Bisconti , T . & Wallace , K. (2006) . adaptation to stress in later life . Journal Of Personality and Social Psychology , 91 (4) , 730-749.

[43]. Pidegeon , A., & keye , M. (2014) . Relationship between resilience , mindfulness , and psychological well –being in university students. International Journal of liberal Arts and social science , 2 (5) , 27 – 32

[44]. Mahmood , K., & Abdul Ghaffar (2014) . The relationship between resilience , psychological distress and subjective well – being among dengue fever survivors . Global Journal of Human –Socail Science : A Arts & Humanities – Psychlolgy , 14 , 12 – 20.

[45]. Kapik1ran, S., & Acun-Kap1k1ran,N. (2016) . Optimism and Psychological Resilience in relation Depressive Symptoms in University Students:Examining the Mediating Role of Self- Esteem. Educational Sciences : Theory &Practice, 16 (6) , PP: 2087-2110.

[46]. Ikizer , G. (2014) . Factors of the earthquakes in van , Turkey . Unpublished doctoral dissertation .Middle East Technical University.

[47]. Masuda , A., Le, J., & Cohen , L. (2014) . The role of disordered – eating congnitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college

[48]Yunus, Karima (2012): Psychological alienation and its relation to academic adaptation among university students, Algeria.

[49].Msuda, A.& Tully , E. (2012) . The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization , depression , anxiety , and genral psychological distress in a nonclinical college sample.

[50] Ali, Lina (2007). Rank Social Identity and its Relation to Psychological Alienation, Damascus University Publications, Damascus.

.[51]. Katelo, A. (2007). Psychological alienation among Palestinian university youth and its relation to some demographic variables Unpublished PhD thesis, Department of Psychology, Al-Aqsa University.

[52]. Alfred , P. Rovail & Mervyn J. Wighting(2005). Feeling of alienation and community among higher education classroom . Internet and higher education.

[53]. Mahoney, johan & quick,(2001) personashality corretstes of alienation in aunive resity sample psychological repots ,, vol (3,pt2),p.p:1094-11550.

[54] Belaabid, Abdelkader (2014). The trend towards violence and its relation to expatriation among young people in the light of the variables of culture and sex, PhD in psychology, University of Oran.

[55] Hadhoud, Horeh (2012). Psychological alienation and its relation to psycho-social compatibility of adolescent delinquent, Master's Thesis, Criminal Psychology, Psychology, Al-Mila University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Algeria.

[56]Sayadi, Mona Ali (2012). Psychological alienation of unemployed women in the light of their needs for vocational guidance, Master of Psychology, Faculty of Education, Taibah University

.

[57]. Saafin, Nasser (2004). The psychological level of alienation and its relationship in line psychological and cultural identity PhD thesis, Department of Mental Health, College of Education, Al-Aqsa University.

[58]Abbas, Faisal (2015). Alienation "of contemporary man and the lack of awareness, the Lebanese Manhal House, Beirut, Lebanon.

[59]American Association of Mental Health (2009): The Road to Psychological Flexibility Translation by Mohamed Said Abu Halawa, Review by Mahmoud Fathi Okasha, Faculty of Education Damanhour, Alexandria University, 1-5

[60]Al-Bahiri, Abdulraqeeb (2010). The flexibility of gifted children and young people in the light of the cognitive assessment mechanism, the 15th annual conference "Family Counseling and Community Development Towards Broad Guidance Horizons", Ain Shams University, 1-16.

[62]Abdeen, Hassan Saad (2013). Spiritual Intelligence and Self-Effectiveness and their Impact on Stressful Life Attitudes of University Students, Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, 2 (150) 338-400.

[63]Bishara, Mowafaq Salim (2015). Spiritual Intelligence and its Relation to Resistance to Seduction in the Students of Al-Hussein Bin Talal University, Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University 1 (39) 308-342.

[64]Mahmoud, Salah Mohamed (2017): Effectiveness of a Mentoring Program in the Development of Spiritual Intelligence among the University's Students, Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, No. 175, Part 3, p. 703: 615

[65] Zahran, Hamid Abdel Salam (2003). Studies in Mental Health and Counseling, World of Books, Cairo,

[66] Kafafi, Aladdin (1988). Dictionary of Psychology and Psychiatry, Dar al-Nahda al-Arabiya, Cairo.

[67] Ali, Boshra (2008) manifestations of alienation of Syrian students in some Egyptian universities, University of Damascus Journal, volume (24) first issue.

[68] Abu Humaidan, Yusuf (2014). Psychological alienation in a sample of Syrian refugees in Jordan and its relation to some demographic variables, Jordan.

[69]. Sarah M (2016). "Adjust To New Cultures Like A Pro". thewanderlanders.com. Retrieved 19 March 2016.