

ظاهرة الاغتراب النفسي والتكيف لدى طلبة الجامعة



يونسى كريمة

جامعة الجزائر 2

ملخص

الاغتراب النفسي ظاهرة متعددة الابعاد، تزداد حدتها ومجال انتشارها كلما توفرت العوامل والاسباب المهيئة لها، فمن المحتمل ان يكون نقص اشباع الحاجات الاساسية أحد هذه العوامل بل ومن اهمها بالنسبة لمرحلة الشباب التي تبدأ فيها هذه الحاجات بالنضج واللاحاح، نظرا لكثرة متطلبات الحياة بشكل عام والحياة الشخصية بشكل خاص. ويعد طلاب الجامعة الأكثر استعدادا للاغتراب بمقارنتهم بغير الدارسين من نفس العمر، فبدلا من ان يمثل قوة الدعم والمساندة لمجتمعهم، نجد أنهم بحاجة لمن يساندهم حتى لا ينتكسوا إلى الإحساس الكامن باليأس وعدم التكيف، فالشباب الذي لا تشبع حاجاته الأساسية والمشروعة ولا تعالج مشكلاته، ينعكس ذلك سلبا على أسلوب تفكيره ومشاعره لنفسه وردود أفعاله اتجاه الحياة والناس من حوله وقد تعمم هذه النظرة القائمة لتشمل ولاءه لعقيدته وانتماءه لوطنه والتمرد على أمته.

مقدمة:

الاغتراب ظاهرة نفسية إنسانية، بارزة في هذا العصر، أولاها الفلاسفة وعلماء النفس والتربية والاجتماع اهتماما كبيرا وأكدوا على وجودها وانتشارها بين الأفراد والمجتمعات المختلفة، وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من دلالات قد تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر، ومعاناته وصراعاته، الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة، بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل السرعة، وتقدم قيمي ومعنوي يسير بمعدل بطيء، الأمر الذي أدى بالإنسان إلى الشعور بعدم الأمن والطمأنينة حيال واقع الحياة في هذا العصر، ولعل ذلك يبرز استخدام مفهوم الاغتراب في الموضوعات التي تعالج مشكلات هذا العصر.

إن الاغتراب - بوصفه ظاهرة- أخذت في التزايد بين الأفراد بوجه عام، والشباب بوجه خاص، هذا الأخير (الشباب) الذي يقع عليهم العبء الكبير في تطور المجتمع في شتى الميادين، لأنهم الفئة الأكثر تأثرا وتأثيرا في إحداث التغييرات التي تصاحب تلك التطورات، ولما كانت شريحة طلبة الجامعة الأكثر اكتسابا للقيم والمفاهيم والاتجاهات، في تفاعلهم الحياتي في مراحلهم النمائية التي مروا بها، والتي قد يتخللها ضغوطات حياتية وصراعات يومية، مما قد يمهد لمشاعر الاغتراب لديهم أكثر من غيرهم من فئة الشباب، خاصة عندما يتعلق الأمر بمعاملة تنشوية غير داعمة، ومناخات مجهزة لطموحات وآمال وأهداف الطلبة، وهو ما يؤثر بشكل أو بآخر في بناء وتكوين شخصيتهم، خاصة وأن الصحة النفسية والتكيف

النفسي الاجتماعي الأكاديمي للطالب الجامعي، يتجاوز أثرها الطالب ذاته إلى الأسرة والمجتمع بمؤسساته المتعددة، بل إلى حركية المجتمع بشكل عام.

فالمرحلة الجامعية تعد من المراحل المهمة في تكوين شخصية الفرد وتحقيق تكيّفه وتعزيز صحته النفسية، فالشباب الجامعي يمثل أهم القطاعات الحيوية التي تسهم في عملية البناء والتطور الاقتصادي والاجتماعي، ذلك عن طريق ارتباطهم الإيجابي بالمجتمع، حتى يتمكنوا من مواجهة المواقف والمشكلات التي تعترضهم في حياتهم العامة، وكذا خلال مراحلهم الدراسية، وبذلك يحققون تكيّفهم، الذي يعتبر واحد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحتهم النفسية، مبتعدين ومتفادين للاغتراب.

وعليه سنتطرق في هذا البحث الى ظاهرة الاغتراب النفسي والتكيّف لدى طلبة الجامعة.

أولاً- الاغتراب النفسي (Aliénation Mentale):

1- تعريف الاغتراب:

1-1- الاغتراب في اللّغة:

استخدمت كلمة الاغتراب في اللغة العربية ضمن سياقات عديدة ومتنوعة، فقد جاء في مختار الصحاح للشيخ الإمام "محمد بن أبي بكر عبد القادر الرازي" (1992) ما يأتي:

غ ر ب - الغربية الاغتراب تقول: (تَغْرَبَ واغترب) بمعنى فهو
(غريب) و(غرب) والجمع (الغرباء). والغرباء أيضا الأبعاد.

و(اغترب) فلان إذا تزوج إلى غير أقرابه. و(التغريب) النفي عن البلد
و(أغرب) جاء بشيء غريب، أو صار غريباً⁽¹⁾.

1-2- الاغتراب اصطلاحا:

عرف "ولمان" (Wolman, 1975) الاغتراب في قاموس العلوم
السلوكية بأنه:

«تدمير وانهيار العلاقات الوثيقة وتحطيم مشاعر الانتماء للجماعة
الكبيرة، كما في تعميق الفجوة بين الأجيال أو زيادة الهوا الفاصلة بين
الجماعات الاجتماعية بعضها بعض»⁽²⁾.

أوضح "كمال دسوقي" (1988) في نخيرة علوم النفس من أن
الاغتراب يشير إلى الآتي:

- شعور بالوحدة والغربة وانعدام علاقات المحبة مع الآخرين، وافتقاد
هذه العلاقات خصوصا عندما تكون متوقعة.
- حالة كون الأشخاص والمواقف المألوفة تبدو غريبة، ضرب من
الإدراك الخاطئ فيه تظهر الموافق والأشخاص المعرفة من قبل
وكأنها مستغربة أو غير مألوفة.
- انفصال الفرد عن الذات الحقيقية بسبب الانشغال العقلي بالمجردات
وبضرورة مجارة رغبات الآخرين وما تمليه النظم الاجتماعية،

فاغتراب الإنسان المعاصر عن الغير وعن النفس هو أحد الموضوعات المسيطرة على فكر الوجوديين.

- مرادف الاضطراب العقلي، وأستخدم في الطب العقلي على أنه يدل على مرض العقل⁽³⁾.

ويوضح كل من "جابر عبد الحميد" و"علاء الدين كفاي" (1988) في معجم علم النفس والطب النفسي بأن معنى الاغتراب هو: «انهيار أي علاقات اجتماعية أو بينية شخصية، وفي الطب النفسي يشير المصطلح 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، ويشاهد الاغتراب في أوضح صورة لدى مرضى الفصام»⁽⁴⁾.

وبناء على ما سبق فيمكن القول بأن الاغتراب النفسي هو: شعور الفرد بانفصاله عن ذاته، عن قيمه ومبادئه ومعتقداته وأهدافه وطموحاته، وينعكس ذلك من خلال إحساس الفرد بعدم الفعالية بسبب عوامل نقص تتعلق بالبنية المعرفية الذاتية من جهة، وببنية المعارف والسلوكيات الاجتماعية والثقافية من جهة أخرى، حيث يتجلى بعدها سلوك الانتماء والشعور باللامعنى واللاهدف واللامعيارية والتشيؤ والعجز والعزلة

الاجتماعية والتمرد واليأس، بالإضافة إلى الشعور بانعدام الأمن وفقدان الثقة في الذات والموضوع معًا.

2- أبعاد الاغتراب:

2-1- اللاقوة (العجز):

اللاقوة تشير إلى تلك الحالة التي يشعر بها الفرد على أنه غير قادر على تحقيق نتائج، أو الوصول إلى المكافآت التي يريدها (5).

2-2- اللامعنى:

يقصد به أنّ الفرد يرى الحياة لا معنى لها، وأنها تسير وفق منطق غير معقول، ومن ثمّ يشعر المغترب أنّ حياته عبث لا جدوى منها، فيفقد واقعيته ويحيا نهبا لمشاعر اللامبالاة والفراغ الوجودي (6)

2-3- اللامعيارية (الأنوميا):

اللامعيارية أو الأنوميا تشير إلى شعور الفرد بأنّ الوسائل غير المشروعة هي المطلوبة اليوم، وأنّ الإنسان يحتاجها لإنجاز أهدافه، مما يشعر الفرد بضياع القيم وفقدان المعايير (7).

2-4- غربة الذات:

عرّف "سيمان" (Seemen) (1990) الإغتراب عن الذات بأنه «عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه، وشعوره بالانفصال عنها و عما يرغب في أن يكون عليه، حيث تسير حياة الفرد بلا هدف، ويحيا لكونه مستجيبا لما تقدّم له الحياة دون تحقيق ما يريد من أهداف، وعدم القدرة على إيجاد الأنشطة المكافأة لذاته» (8) .

2-5- التشيؤ:

التشيؤ هو مقولة فلسفية؛ تعني أن الفرد يعامل كشيء ويتحول إلى شيء وتتنزع عنه شخصيته وبالتالي تتشياً العلاقات، ويشير التشيؤ إلى أنّ الفرد قد تحول إلى موضوع وفقد إحساسه بهويته، ومن ثمّ يشعر بأنّه مقتلع حيث لا جذور تربطه بنفسه أو واقعه (9).

2-6- العزلة الإجتماعية:

هي انسحاب الفرد وإنفصاله عن التيار السائد في مجتمعه، وشعوره بالوحدة والفراغ النفسي حتى ولو كان مع الآخرين مع سعيه للابتعاد عن الناس (10).

2-7- اللاهدف:

يقصد به أنّ الحياة تمضي بغير هدف أو غاية، ومن ثمّ يفقد الفرد الهدف من وجود ومن معنى الإستمرارية في الحياة، ويترتب على ذلك

اضطراب سلوك الفرد وأسلوب حياته مما يؤدي إلى التخبط في الحياة بلا هدف ويضلل الطريق (11).

2-8- الإنسحاب:

هو وسيلة دفاعية يلجأ إليها الأنا للدفاع عن نفسه، حيث يعجز الفرد الإبتعاد عن المواقف المهددة، ومن ثمّ يزيح عن نفسه القلق بإنسحابه من الموقف، أو ينكر وجود العنصر المههد (12).

2-9- التمرد:

يقصد به شعور الفرد بالبعد عن الواقع، ومحاولته الخروج عن المألوف والشائع، وعدم الإنصياع للعادات والتقاليد السائدة، والرفض والكرهية والعداء، لكل ما يحيط بالفرد من قيم ومعايير، وقد يكون التمرد على النفس أو على المجتمع بما يحتوي من أنظمة ومؤسسات أو على موضوعات وقضايا أخرى (13).

تأسيسا على ما تقدم نلاحظ أنّ كل أبعاد الاغتراب تكاد تكون مترابطة ومتداخلة ويكمل بعضها البعض الآخر، ولكل بعد منها أهميته وتأثيره في تحديد طبيعة اغتراب الفرد ودرجة وحدّة هذا الاغتراب.

3- أنواع الاغتراب:

إنّ ظاهرة الاغتراب ظاهرة إنسانية لا ترتبط بمكان أو زمان، فحيثما يوجد الإنسان قد يكون هناك اغتراب بمختلف صورته وأشكاله:

3-1- الاغتراب الموضوعي:

يحدث الاغتراب الموضوعي عندما تتحول الأشياء والأفكار والنظم التي ساهم الإنسان في إنتاجها بإرادته ليشبع حاجات اجتماعية إلى قوى مغرّبة له تتحكم في إرادته وتبدد خططه وتزيلها، أي تهدد وجوده وتسيطر عليه، ومن النماذج الأساسية لهذا النمط من الاغتراب الموضوعي: الاغتراب الاقتصادي - الاغتراب الاجتماعي - الاغتراب التعليمي - الاغتراب السياسي - الاغتراب الديني - الاغتراب الثقافي - الاغتراب النفسي.

3-2- الاغتراب الذاتي:

لقد أوضح "إيريك فروم" (Erich Fromm) في كتابه "المجتمع السوي" أنّ المعنى القديم للاغتراب قد استخدم للدلالة على الشخص "المجنون".

وينظر الباحثون إلى اغتراب الذات، باعتباره اضطراباً نفسياً يتمثل في اضطراب الشخصية الفصامية، حيث يتسم الشخص الفصامي بالعجز عن إقامة علاقات اجتماعية، والافتقار إلى مشاعر الدفء واللّين أو الرّقة مع الآخرين ... إلخ، فهناك تشابه بين اغتراب الذات واضطراب الشخصية الفصامية في أنّهما يشيران إلى صعوبة استمرارية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين من أفراد المجتمع⁽¹⁴⁾.

وقد ميّز " إريك فروم " (Erich Fromm) بين الذات الأصلية والذات الزائفة، على أساس أنّ الذات الأصلية ترادف مفهوم الذات غير المغترية التي حققت وجودها الإنساني المتكامل، فصاحبها مفكر وقادر على الحب والإبداع، أما الذات الزائفة فهي الذات التي اغتربت عن نفسها وعن وجودها الإنساني الأصيل⁽¹⁵⁾.

4- مراحل الاغتراب:

ظاهرة الاغتراب تمر بثلاثة مراحل، كل مرحلة تؤدي إلى المرحلة الأخرى، وهذه المراحل هي:

4-1- مرحلة التهيو للاغتراب:

وهي المرحلة التي تتضمن مفهوم فقدان السيطرة ببعديه المتمثلين في سلب المعرفة وسلب الحرية ومفهومي فقدان المعنى واللامعيارية على التعاقب، فعندما يشعر المرء بالعجز أو فقدان السيطرة على الحياة والمواقف الاجتماعية وانه لا حول له ولا قوة، فلا بد أن تتساوي معاني الأشياء لديه بل وان تفقد الأشياء معانيها أيضا، وتبعاً لذلك فلا معايير تحكمه ولا قواعد يمكن أن ينتهي إليها⁽¹⁶⁾.

4-2- مرحلة الرفض والنفور الثقافي:

وهي المرحلة التي تتعارض فيها اختيارات الأفراد مع الأحداث التطلعات الثقافية، وهناك تناقض بين ما هو واقعي وما هو مثالي وما يترتب عليه من صراع الأهداف، في هذه المرحلة يكون الفرد معزولاً على

المستويين العاطفي والمعرفي عن رفاقه، إذ ينظر إليهم بوصفهم غرباء، وعند هذه النقطة يكون مهياً للدخول في المرحلة الثالثة (17).

4-3- مرحلة التكيف المغترب:

أو العزلة الاجتماعية، بأبعادها المتمثلة في الإيجابية بصوتيتها المتمثلتين في المجارة المغتربة والتمرد والثورة، والسلبية بصورها المتعددة التي يعكسها الانسحاب والعزلة، وفي هذه المرحلة يحاول الفرد التكيف مع المواقف بعدة طرق منها:

- الاندماج الكامل والمسايرة والخضوع لكل المواقف.

- التمرد والثورة والاحتجاج، أي يتخذ المرء موقفا ايجابيا نشطا، ويتخذ الفرد موقف الرفض للأهداف الثقافية، ويكون المرء في هذه الحالة يقف بإحدى قدميه داخل النسق الاجتماعي وبالأخرى خارجه، مما يحيله في نهاية المطاف إلى إنسان هامشي (18).

5- أسباب الاغتراب:

ترى "إجلال سرى" (1993) أنّ أسباب الاغتراب تتعدد ومن أهمها ما يلي:

5-1- أسباب نفسية: وتتمثل في:

- **الصراع:** بين الدوافع والرغبات المتعارضة، وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد مما يؤدي إلى التوتر الانفعالي والقلق واضطراب الشخصية.

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

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

- **الخبرات الصادمة:** وهذه الخبرات تحرك العوامل الأخرى المسببة للاغتراب مثل الأزمات الاقتصادية والحروب⁽¹⁹⁾.

5-2- أسباب اجتماعية وثقافية:

إن المجتمع الذي يعيش فيه الفرد والثقافة المنتشرة بهذا المجتمع أثر في نشوء الاغتراب لديه ومن هذه الأسباب ما يلي:

- ضغوط البيئة الاجتماعية والفشل في مقابلة هذه الضغوط.
- الثقافة المريضة التي تسود فيها عوامل الهدم والتعقيد.
- التطور الحضاري السريع، وعدم توافر القدرة النفسية على التكيف معه.

- اضطراب التنشئة الاجتماعية، حيث تسود الاضطرابات في الأسرة والمدرسة.
- مشكلات الأقليات، ونقص التفاعل الاجتماعي، والاتجاهات الاجتماعية السالبة والمعاناة من خطر التعصيب والتفرقة في المعاملة، وسوء التوافق المهني، حيث يسود اختيار العمل على أساس الصدفة، وعدم مناسبة العمل للقدرات وانخفاض الأجور.
- سوء الأحوال الاقتصادية وصعوبة الحصول على ضروريات الحياة.
- تدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال.

- الضلال والبعد عن الدين والضعف الأخلاقي وتفتي الرذيلة⁽²⁰⁾.

إن الشباب بصفة عامة والطالب الجامعي بوصفهم جزءاً لا يتجزأ من التركيب الاجتماعي، يتأثرون بما يدور حولهم من أحداث اجتماعية وكذلك التغيرات التي تحدث في مختلف جوانب الحياة.

5-3- أسباب اقتصادية:

إن من أخطر المشكلات التي تواجهها المجتمعات النامية، الحاجة لاشتراك أكبر عدد ممكن من السكان في النشاطات الاجتماعية لبناء الاقتصاد القومي، وتطوير التكنولوجيا ولا شك في أن قطاع الشباب يعدّ

من أهم القطاعات السكانية بحكم الإمكانيات الفكرية والعلمية التي تتوفر فيه لدعم حركة النمو الاقتصادي والاجتماعي، حيث ينطوي الحديث على قطاع الشباب من ناحيتين أساسيتين هما: الناحية الكمية والناحية النوعية. ويتناول الجانب الكمي نسبة الشباب إلى مجموع السكان وبينما يتناول الجانب النوعي المستويات العلمية والتقنية المتمثلة في هذا القطاع، أي عدد الشباب المتعلمين ونوع التحصيل الذي اكتسبوه ونوع القدرات والمهارات العقلية التي بحوزتهم في مجالات العمل المختلفة، وعلى ضوء هذه الملاحظات، يجدر بنا أن نحدد واقع إسهام الشباب في ميدان العمل الإنتاجي الاقتصادي التكنولوجي، وبديهي أنّ هذا الواقع يعتمد على التأهيل الأكاديمي الذي سبق تخرج الطلبة من المعاهد والكليات.

ويشير كل من "مارك" (Marc) و"كيري" (Cary) (2003)، إلى أنّ هناك أربعة متغيرات يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر في التسبب بالاعتراب والتي يمكن إجمالها بالآتي:

- التحديات المدركة ضمناً لمهام عمل الفرد، وأنّ هذه التحديات الكبيرة يمكن أن تنشأ وتتحوّل إلى صعوبات كبيرة في العمل، مما يجلب السأم والملل واللامعنى.

- التنظيم للعمل والبيئة، حيث أنّ المبالغة فيه يعني الكثير من القوانين والأنظمة والإجراءات بالإضافة إلى الإشراف الصارم والقاسي المؤدي إلى نشوء الإعاقات المرهقة والمتعبة للفرد.

- التوطيد الاجتماعي لعمل الفرد وبيئته، حيث أنّ الإكثار منها وزيادتها ربما يؤدي إلى الانزعاج والتصادم مع عواطف الآخرين والأقران وفقدان الاستقلالية، وأنّ التقليل منها قد يبعث على العزلة وقلة الدعم والمساندة والمساعدة.

- التوافق والانسجام للعمل والمنظمات وللقيم والمعايير والأهداف والتعايش معها طيلة العمل، حيث أنّ الكثير منها يؤدي إلى أن يكون هناك غياب للرؤية بالنسبة للنتائج والنهائيات، وأنّ القليل منها قد يدفع الفرد إلى عمل أشياء ضد ضميره وغير معيارية أي أنّها غير متوافقة مع المعايير الاجتماعية وبالشكل الذي تكون مخالفة وخارقة لقوانين المجتمع والآخرين (21).

يمكننا القول أنّ ظاهرة الاغتراب تشير إلى مشاكل معقدة ناجمة عن أسباب متعددة ترتبط بشكل أساسي بالظرف الاقتصادي والاجتماعي والثقافي السائد في المجتمع الذي يفرض أنماط مركبة من علاقات الفرد بالآخرين وبالمجتمع أو المحيط بشكل عام تأخذ طابع مغترب بشكل يعيق تكيف وتوافق هذا الفرد بطريقة فعالة في مواكبة الظرف المتطورة لمجتمعه.

6- الاغتراب والطالب الجامعي:

أشار "فايز الحديدي" إلى أنّ اغتراب طلبة الجامعة شغل أذهان الكثير من علماء الاجتماع وعلماء النفس والتربية في فترة الستينات من هذا القرن، تلك الفترة التي شهدت الانتفاضات الطلابية في أرجاء العالم المتقدم والنامي، وبقدر ما أثار تدهور القيم من قلق لدى الباحثين والمفكرين في أوروبا وأمريكا، أدت في الوقت ذاته إلى الانعزال والضياع والانحرافات لدى الشباب المثقف، وخاصة في المجتمع الأمريكي.

أما "سميرة حسن أبكر" تقول في هذا الصدد بأنّ الشباب إذا لم يعدّ لمواجهة التغيرات التي تحدث له أثناء البلوغ، وإذا لم يجد التوجيه التربوي الإسلامي الصحيح، ولم يجد العقيدة الإسلامية التي تعينه على تحديد هويته، وتقبله لذاته، وثقته بنفسه فإنه يتعرض لأزمات نفسية شديدة تعيقه عن الارتقاء النفسي، وتجعله ينفصل عن العالم من حوله، ويشعر بالاغتراب⁽²²⁾.

كما يرى "تبيل إسكندر" أنّ «الطالب في الجامعة يبحث عبثاً عن دور يؤديه، وعن هوية محددة، ومن ثم تكون الاستجابة لحالة التسبب وانعدام الأطر التنظيمية ذات الكفاءة واضطراب المعايير هي العصيان والتمرد، إنهم يتطلعون إلى شكل من التنظيم على مستوى المؤسسة التعليمية حتى مستوى المجتمع، يحقق لهم الفرصة لأداء دور فعال ويحقق لهم الرضا، وهكذا يقوم الطلبة بالدور الناقد والأخلاقي الذي يبدو لهم أنّ جامعاتهم عاجزة عن القيام به»⁽²³⁾.

تعتبر ظاهرة الاغتراب من المشاكل النفسية البارزة لدى الشباب الجامعي، والتي يترتب عنها مصاحبات ومتغيرات نفسية اخرى منها عدم التكيف.

ثانيا- التكيف (Adaptation):

1- تعريف التكيف

1-1- التكيف في اللغة:

تَكَيْفٌ - يَتَكَيَّفُ - تَكْيُفًا. (الشيء) صار على كيفية معينة " تَكَيْفُ الرصاص حسب القالب "، " رجل سهل التكيّفِ " " تكيف مع الظروف ".

تَكَيْفٌ - تَكْيُفٌ. (احيائيا): تغيّر في بناء الكائن الحي أو في وظيفته يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته أو بقاء جنسه.

تَكْيُفٌ: كَيْفٌ. (قانونيا): تحديد طبيعة المسألة التي تنازعها القوانين لوضعها في

نطاق طائفة من المسائل القانونية التي خصها المشرع بقاعدة إسناد (24).

التكيف في اللغة أيضا كلمة تعني التآلف والتقارب، وإجماع الكلمة فهي نقيض التحالف والتنافر والتصادم (25).

1-2- التكيف اصطلاحا:

يعرفه "مصطفى فهمي" (1987) بأنه: «العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يُغيّر سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينة وبين بيئته»⁽²⁶⁾.

أما " فؤاد أبو حطب" و"محمد سيف الدين فهمي" (2003) يعرفان التكيف: «هو القدرة على تعديل السلوك طبقا لمتطلبات البيئة، وما يحدث فيها من تغيرات»⁽²⁷⁾.

ويشير مصطلح التكيف في علم النفس إلى «أي تغير في نمط سلوك الفرد، يصدر عنه في محاولته لتحقيق التوافق مع الموقف الجديد»⁽²⁸⁾.

من خلال التعريفات السابقة يمكن الاستنتاج أن عناصر التكيف العام تتلخص في أنه: عملية مستمرة ديناميكية بين الفرد والبيئة، وأنه عملية متغيرة السلوك وتعديل في البناء النفسي، وهو علاقة انسجاميه بين الفرد والبيئة، تحتاج لاستقبال خبرات جديدة ومتعلمة.

2- أنواع التكيف:

يفرق علماء النفس بين مجالات التكيف ومنها:

2-1- التكيف النفسي (الشخصي أو الذاتي):

يعرّف التكيف الشخصي، على انه عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته، ويقوم الفرد من خلال هذه العملية إما بتعديل سلوكه أو بتعديل بيئته، ويقصد به أيضا قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، وذلك لتحقيق السعادة وإزالة القلق والتوتر⁽²⁹⁾، وإرضاء الجميع إرضاء مناسباً في وقت واحد حتى يخلو من الصراع الداخلي⁽³⁰⁾، والتكيف الشخصي يشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش والجنس والراحة والأمومة)، والدوافع الثانوية المكتسبة (الأمن والحب والتقدير والاستقلال وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه⁽³¹⁾).

وهو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، غير كاره لها، أو نافراً أو ساخطاً عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي يقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات⁽³²⁾.

2-2- التكيف الاجتماعي:

تعرف عملية التكيف الاجتماعي في مجال علم النفس الاجتماعي، باسم عملية التطبيع الاجتماعي، ويتم هذا التطبيع داخل إطار العلاقات الاجتماعية، التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات

في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو المجتمع الكبير بصف عامة. والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية، ذو طبيعة تكوينية، لان الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدئ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وتشرب بعض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكدها مجتمعه وهذا يعني تكيف الفرد مع بيئته الخارجية المادية والاجتماعية (33).

2-3- التكيف الأكاديمي:

يعتبر التكيف الأكاديمي أحد أهم مظاهر التكيف العام للطلاب، ويعتبر من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحته النفسية، إذ أن تكيف الطالب مع جو الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح يمكن أن ينعكس على إنتاجيته وعلى مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل المؤسسة التربوية على توفيرها.

ويرى " أبو طالب صابر " (1979) التكيف الأكاديمي بأنه " نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وتعتبر عملية التكيف الأكاديمي محصلة لتفاعل عدد من العوامل كالقدرة العقلية والتحصيلية وميول الفرد التربوية واتجاهاته نحو النظام المدرسي وحالته النفسية وظروف الأسرة بشكل عام، ولعل أكثر الجوانب ارتباطا بالتكيف الأكاديمي هو الجانب التحصيلي في حياة الفرد؛ لذا فان الاتجاهات التربوية الحديثة المتعلقة بالتكوين العقلي والشخصي للفرد المتعلم تؤكد على مبدأ التكامل الشخصي

للفرد وتعطي اهتماما اكبر للجوانب التكيفية عند الفرد، وقد أثرت هذه الاتجاهات على تنشيط الدراسات المتعلقة بتوفير أسباب الصحة النفسية والتكيف النفسي للطلبة في الموافق التعليمية المختلفة.

3- محددات التكيف:

يمكن تحديد التكيف ضمن عدة محددات وهي:

3-1- المحددات البيولوجية الطبيعية:

وهي ما يرثه الفرد من البيئة الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي تحدد إمكانات الفرد وقدراته، وتتصل بهذا المحدد الحاجات البيولوجية وتتمثل في:

- الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين والنوم والإخراج

- الحاجة لبقاء النوع

- الإحساس والحركة

- تحقيق السلامة

ذلك أن الحاجات هي التي تولد الدافعية اللازمة للسلوك الإنساني.

3-2- المحددات الثقافية والمعرفية:

وهي تلك التي تسمح للفرد بان يحقق التكيف وتتمثل في:

- بناء الأسرة

- التربية المدرسية
- النظام الاجتماعي
- الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء
- الظروف الاقتصادية والاجتماعية

3-3- الدين والعقيدة:

ترتبط هذه المكونات بعملية التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الفرد، وهذه التنشئة هي كذلك عملية تعلم اجتماعي يشارك فيها البيت والمدرسة والمؤسسات المختلفة منها الجامعة، بهدف الوصول إلى نمو سوي يتحقق فيه استقرار منظومة القيم التي يعيشها المجتمع نفسية الفرد (34).

4- خصائص عملية التكيف:

يرى علماء النفس أن التكيف له خاصيتين رئيسيتين هما:

- أنه عملية مستمرة باستمرار الحياة.
 - أنه عملية نسبية، بمعنى أنه قد يكون الفرد متكيفا في فترة من حياته وغير متكيفا في فترة أخرى، وقد يكون متكيفا في مجال من مجالات الحياة، وغير متكيف في مجال آخر (35).
- كما تتصف عملية التكيف بعدة خصائص أخرى منها:

- تتم عملية التكيف بإرادة الفرد ورغبته، عدا التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي.

- قد يغير الفرد في عملية التكيف من نفسه (بيئته الداخلية) وذلك بتعديل بعض سلوكياته أو تغيير أهدافه وتعديلها. وقد يكون التغيير من أجل التكيف مع البيئة الخارجية (تغيير البيئة المادية أو تغيير البيئة الاجتماعية).

- تزداد عملية التكيف وضوحًا، كلما كانت العوائق والعقبات شديدة أو جديدة.

- تتأثر علمية التكيف بالعوامل الوراثية، فالوراثة البيئية تجعل الفرد قاصرا عن التكيف (كالإصابة بنقص عقلي).

- تتوقف درجة الصحة النفسية عند الفرد على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة، فكلما تعددت مجالات التكيف، كان دليل على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية والعكس صحيح، ومن هذه المجالات: التكيف في مجال الأسرة، التكيف في مجال العمل، التكيف في مجال الدراسة، التكيف مع الأصدقاء.

من خلال تعرضنا لخصائص التكيف نجد أن هناك تكيف حسن

وتكيف سيء؛ فالمقصود بالتكيف الحسن أو حسن التكيف، قدرة الفرد على إشباع دوافعه أو حاجته بطريقة ترضيه وترضي المحيطين به، في حين التكيف السيئ أو سوء التكيف هو عجز الفرد عن إشباع دوافعه وحاجاته بطريقة ترضيه وترضي الآخرين وعادة ما يمتاز التكيف الإيجابي

(الحسن) لمجموعة من المظاهر السلوكية مثل المحافظة على الشخصية المتكاملة ومنهم الفرد لطبيعة سلوكه، وتغلبه على انفعالاته وفشله والمشاركة الاجتماعية، والإحساس بالمسؤولية أو الانسجام بين أهداف الفرد وجماعته والثبات النسبي على بعض سلوكياته والالتزام الانفعالي.

وتتأثر هذه السلوك عادة بالقدرات العقلية، ومنهم الذات وجملة من العوامل الفيزيولوجية وحاجات الفرد الأولية، وتغير المحيط البيئي وخاصة التغيرات السريعة والتي تتأثر بالتطور السريع لوسائل الاتصالات الحديثة، ووسائل الإعلام المتعددة

إن فالشكل الإيجابي للتكيف (التكيف الحسن) يكون من خلال تحقيق الفرد لأهدافه وصوله إلى غاياته، وإتباعه لدوافعه وحجته عن طريق قيامه ببعض الأنماط السلوكية التي ترضيه ويرضى عنها المجتمع، أما الشكل السلبي للتكيف (التكيف السيئ) وهو عجز الفرد عن إشباع حاجاته ودوافعه بطريقة مرضية لنفسية، ويرضى عنها المجتمع، ويرجع العجز إلى أسباب وراثية وبيئية وانفعالية⁽³⁶⁾.

والتكيف السيئ أو اضطراب التكيف، يكون مصحوبا بأعراض الاكتئاب، مثل انخفاض المزاج، وفقدان الاهتمام من قبل الشخص للأشياء المحيطة به، واضطراب النوم، والبكاء أحيانا، والشعور بالإحباط والفشل ما

يسبب لدى الفرد القلق والتوترات، ما يؤدي إلى مواجهة هذا الموقف بالحيل أو الآليات الدفاعية اللاشعورية نجد منها:

- **الكبت: (Refoulement)** يعد الكبت أهم ميكانيزم دفاعي بالنسبة لـلانا، وهو أساسي في فهم النشاط النفسي، إذ يعتبر محرك أساسي في اللاشعور، فالفرد يهرب من كل ما يسبب له اضطراباً عن طريق نسيانه وكبته، وذلك لتخفيف حدة التوتر. فالكبت عبارة عن العملية التي وفقها تصبح النزوة أو الأفكار المرفوضة من قبل الأنا لاشعورية، كما يقول " فرويد سيقمنود" (Freud.S) : " يحاول الأنا بمقتضى عملية الكبت كبح جزء من الهو، بحيث تبقى النزوة التي تتعرض للكبت معزولة"⁽³⁷⁾.

الكبت إذن يعد: "أحد الميكانيزمات الدفاعية الهامة، لا سيما لأنه مكون من اللاشعور، ويقصد به تلك العمليات التي يبحث فيها الفرد عن طريقها ردع ما يهدد توازن الأنا"⁽³⁸⁾ وهو يعتبر عامل أساسي في دينامية نزوات-دفاع، وهو اليه دفاعية مسيطرة وهامة.

نستنتج أن الكبت ميكانيزم دفاعي يكبح عن طريقه الواقع المرفوض، فالكبت من شأنه جعل الصراعات النفسية اقل وعياً أو غير واعية.

- **الإسقاط (Projection)** : هو احد الميكانيزمات الدفاعية التي يلجا إليه الفرد لإلصاق جوانب ضعفه وأخطائه وعدوانيته بالآخرين، ليقلل من

توتره الذي قد يكون ناتجا عن الشعور بالإحباط، ويعرف " لابلاش" (Laplace) و" بنتاليس" (Pontalis) الإسقاط بكونه: "يدل على العملية التي ينبذ فيها الشخص من ذاته بعض الصفات والمشاعر والرغبات وحتى بعض المواضيع، التي ينكر ويرفض وجودها في نفسه وينسبها للآخرين سواء كان هذا الآخر شخصا أو شيئا" (39).

فعند حدوث الإسقاط، الشخص لا يعي به فهو عملية لا شعورية، لا يعي بها الفرد أثناء تكوينها ولا عند شكلها النهائي، نستنتج أن الإسقاط آلية دفاعية تهدف إلى وضع حد للصراع الداخلي، بإبعاد المواضيع التي من شأنها خلق توتر داخلي وضغط على الأنا.

- **النكوص (Régression)** : يقصد بالنكوص " الرجوع في اتجاه معاكس فيما يخص مسار النمو، إذ يرجع الفرد إلى مراحل سبق أن تجاوزها في نموه (المراحل اللببية، التقمصات...). إذن النكوص هو العودة إلى ما تم تخزينه في الماضي، والغرض منه هو تجنب المثيرات المزعجة الراهنة والرجوع إلى مصدر اللذة، ومثلما يقول " دوبور" (Dubor) حسب " برجوري" (Bergeret) : " يكون الاستثمار منصبا في النكوص على لذة التواجد، أكثر مما يكون منصبا على إيجاد الموضوع" (40).

نستنتج أن النكوص آلية دفاعية تكمن في الرجوع إلى مراحل سابقة، حيث تثار الآثار الذكراوية المرتبطة باللذة أو حتى تلك المرتبطة بالألم من أجل إزالة الكبت عنها، حتى يعيشها الأنا من جديد، إذن النكوص عملية نفسية، تتضمن مسار وعودة في اتجاه معاكس من مراحل النمو تجنباً للتوتر.

إلى جانب هذه الآليات الدفاعية نجد هناك الإنكار (Dénégation)، الإزاحة (Déplacement)، والتقمص (Identification)، والتسامي (Sublimation)، يلجأ الأنا إلى كل واحد من هذه الأساليب الدفاعية، حسب طبيعة الخطر الذي يهدد توازنه وتبعاً لاستعداداته، حيث تقول "فرويد أنا": "ففي مقاومة الأنا للإثارة المختلفة يكيف إمكانياته الدفاعية مع الأخطار التي تهدده من الداخل والخارج"⁽⁴¹⁾.

5- العوامل المؤثرة في عملية التكيف:

بعد أن تناولنا أهم خصائص عملية التكيف، تأتي هنا سنوضح في هذا العنصر أهم العوامل الأساسية التي تساعد على إيجاد مثل هذا التكيف، ومن أهم هذه العوامل:

أولاً- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية: ويقصد بالحاجات الأولية الحاجات العضوية أو الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والجنس

التخلص من فضلات الجسم والحاجة إلى النوم والراحة، وهي حاجات إشباعها ضروري للحياة وبدونها يتعرض الإنسان للهلاك والموت، لذا فهي حاجات فطرية يولد الفرد مزودًا بها. أما الحاجات الشخصية، فهي الحاجات الاجتماعية النفسية كالحاجة إلى الأمن والاستقرار والحاجة للانتماء والحب والتقدير، ما يجعله يحقق ذاته، فعدم الإشباع لمثل هذه الحاجات يعمل على إيجاد حالة من التوتر لدى هذا الشخص (42).

ثانياً- العوامل الفيزيولوجية: وهي كثيرة ببنية الجسم، وما يحمله من استعدادات وأمراض، وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه، فالوراثة تلعب دورًا هامًا في ذلك، وتنتج العيوب والصفات الوراثية غير المرغوب فيها نتيجة التغيرات التي تحدث في الجينات والكروموزومات مما يؤثر في عملية التكيف ويؤدي لظهور أمراض وراثية. وهناك عوامل فيزيولوجية متداخلة في التكيف وتعود إلى الغدد ذات الإفراز الداخلي التي تعمل في نمو الفرد وحساسيته وتطور مزاجه، ومن بين العوامل ما يعود إلى صدمات أو إصابات في الرأس أو جهاز من أجهزة الجسم المتعددة (43).

ثالثاً- تعلم مهارات التكيف: إن عملية التكيف عملية دينامية مستمرة تقتضي التعليم المستمر فيه، ولا شك أن تعلم مهارات التكيف يكون في

المراحل المبكرة من عمر الفرد، لذلك فإن التكيف يعتبر محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه الطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس (44).

رابعًا - **درجة تقبل الإنسان لنفسه:** إن التقبل والرضا الذاتي من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت حسنة، يتخللها الرضا، كانت دافعا له اتجاه العمل والتكيف مع الآخرين والسير والانجاز في مجالات تتفق مع قدراته وإمكانياته، والعكس صحيح، فالفرد الذي لا يتقبل نفسه ولا يشعر بالرضا، يكون معرضا للمواقف الإحباطية والتي يشعر من خلالها بالفشل وعدم التكيف (45).

خامسًا - **المسايرة (المسالمة):** يعتبر البعض أن التكيف نمط من المسالمة على أساس أن المسالمة من طبيعتها البعد والصراع والتصادم، فالمسألة في رأي هؤلاء هي نوع من التكيف والتوافق يكون على شكل الانقياد للبيئة والتسليم لها خاصة البيئة الثقافية والبيئة الاجتماعية، فالمسايرة أو المسالمة تعني خضوع فرد للظروف والأحوال التي يعيش فيها كما تتطلب منه أن يعدل أو يغير من اتجاهاته أو مشاعره، والفرد الذي يفشل في المسالمة مع الأنظمة التي تنظم الحياة حوله يعتبر فاشلا في الإسهام بدوره نحو مجتمعه (46).

سادساً- وسائل الإعلام والاتصال: بعد التطور السريع الذي شهده العالم وخاصة في وسائل الإعلام والاتصال (السينما، التلفزيون، الأنترنت)، وزيادة الطلب على هذه الوسائل والتعامل معها بشكل مستمر في حياة الإنسان اليومية، وسيزداد تبعاً لذلك تنافس القائمين عليها فيها يقدمون مع برامج أو قصص وليس كل ما يقدم مساعداً على حسن التكيف بل الأصح القول إن في الكثير مما يقدم مصدر للقلق والشذوذ⁽⁴⁷⁾.

وهناك عوامل عديدة تؤدي بالفرد إلى سوء التكيف، إلا أن هذه العوامل يختلف تأثيرها على التكيف السيئ من فرد إلى آخر حسب تكوين شخصية ومن هذه العوامل نجد: العوامل الجسمية -العوامل العقلية (الذهنية) ومنها الذكاء، الميول، القدرات والاستعدادات - العوامل النفسية.

6- تكيف الطالب في الجامعة:

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية، كما لها دور رئيسي في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويدها إياه بكمّ من المهارات العلمية والعملية والشخصية حيث تترك أثراً كبيراً لعقود قادمة، وتحتاج الدراسة الجامعية إلى تضافر العديد من المقومات للنجاح، فالتحديات كثيرة، وتبدو في بعض الأحيان مستحيلة.

لقد سبق وأن ذكرنا أن عملية التكيف بصورة عامة عبارة عن التفاعل بين الفرد وما لديه من إمكانيات وحاجات من جهة، وبين البيئة وما فيها من خصائص ومتطلبات من جهة أخرى، ويكون الناتج النهائي لهذه العملية هو التكيف الحسن أو التكيف السيئ⁽⁴⁸⁾.

ويظهر التكيف الحسن في شعور الطالب بالرضا والارتياح اتجاه دوره كطالب في الجامعة وانخراطه في مجتمع الجامعة واستمتاعه بدراسته وارتياحه لأساتذته وزملائه كما ينعكس التكيف الحسن في الإنتاجية، أي أداء المهام المتضمنة في التعليم الجامعي والتمكن من المعارف والمعلومات والمهارات، الأمر الذي يظهر في النتائج الدراسية التي يحصل عليها الطالب، وفي مستوى نجاحه في الاختبارات والامتحانات وأساليب التقييم التي صممت بشكل يقيس مدى تمكن الطالب من المعارف والمعلومات والمهارات التي يستهدف التدريس تحقيقها لديه.

أما التكيف السيئ للطالب الجامعي، فيظهر في شعور الطالب بعدم الرضا عن دوره كطالب في الجامعة، وهو الأمر الذي يبدو على شكل إحساس بالقلق والتوتر والشعور بالغربة والاكنتاب، وتتراوح هذه الحالة من الاضطراب ما بين عدم التكيف البسيط، وحتى حالات الاضطرابات النفسية الشديدة التي تعيق اتصال الفرد بالواقع، كما يظهر آثار التكيف

السيئ في إنتاجية الطالب على شكل تدهور في الأداء التحصيلي وفي نتائج الطالب الدراسية ومعدلاته.

ويتأثر التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة بعوامل متعددة مثل: خبرات طفولته وقدراته العقلية والتحصيلية ومهارته، كما يتأثر بظروف الأسرة التي ينتمي إليها الطالب والمركز الاجتماعي والثقافي والاقتصادي لتلك الأسرة، ويتأثر أيضا بمفهوم الذات لدى الطالب ومدى تقبله وتقديره لذاته ومستوى طموحه وأماله في المستقبل، بالإضافة إلى ذلك فإن تكيف الطالب يتأثر بطبيعة الحياة في الجامعة وما فيها من قواعد وتعليمات ومناهج وعلاقات مع الأساتذة والزملاء، وما تقدمه الجامعة للطالب من خدمات في مجالات التوعية والإرشاد والإعداد للدراسة الجامعية والمساعدة على اختيار التخصص، وبرامج تنمية المهارات الدراسية والاجتماعية التي تساعد على النجاح في التكيف الأكاديمي.

حيث يمكن للجامعة ان تساعد في تحسين التكيف الأكاديمي للطالب وتطوريه، وذلك من خلال تعريف الطلبة الجدد بالجامعة، وتهيئتهم للدراسة فيها، ومن خلال الإرشاد الأكاديمي والتوجيه والإرشاد النفسي، وتوفير الفرص للطالب للمشاركة في نشاطات متنوعة داخل الجامعة وخارجها، كما أن تقديم التسهيلات المعيشية المتعلقة بالسكن والاطعام

والمواصلات يمكن أن يخفض من الضغوطات التي يتعرض لها الطالب
(49).

خاتمة:

لقد استأثرت مشكلات الشباب - بما فهم طلاب الجامعة - في عصرنا الحالي باهتمام واسع من قبل الباحثين في شتى المجالات، نظرا لما تشكل هذه الشريحة من أهمية مادية ومعنوية قصوى في حياة أي مجتمع من المجتمعات، ومن بين أهم تلك المشكلات هي الاغتراب النفسي، هذه الظاهرة التي استوجب الكشف عن مظاهرها والعوامل المؤدية لها والمصادر المختلفة لبروغها، ومع التقدم الحضاري يزداد عدد البشر الذين يشعرون في كل المجتمعات بالاغتراب بشتى صورته وألوانه، وللتخفيف من حدة هذه الظاهرة وتأثيرها على تكيف الطالب يجب مراعات ما يلي:

- تهيئة المناخ الجامعي الذي يشبع احتياجات الطلاب ويبعدهم على الشعور بالاغتراب النفسي وعدم التكيف.
- الاهتمام بمساعدة الطلاب على حل ما يواجههم من مشكلات حتى لا تكون سببا يؤدي بهم إلى العزلة والشعور بالاغتراب.
- حرص أساتذة الجامعات على توعية الطلاب بمفهوم العولمة وإيجابياته وسلبياته، حتى يتمكنوا من الحفاظ على هويتهم.

- الاهتمام بالمحاضرات والندوات التوعوية التي تشمل على المواضيع التي تبصر الطلاب وتنور لهم طريق المستقبل بهدف تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لهم مما يقلل من الاغتراب النفسي لديهم.
- تطوير الخطط الدراسية بما يواكب العصر ومستجداته.

هوامش البحث

- (1) - محمد بن أبي بكر عبد القادر الرازي (1992) ، مختار الصحاح، دائرة المعاجم، مكتبة لبنان، لبنان، ص 223
- (2)- Wolman, B.B. (1975), Dictionary of Behavioural Science, (Ed). London, The Macmillon press. Ltd, p27.
- (3) - كمال دسوقي (1988) ، ذخيرة تعريفات ومصطلحات وأعلام علم النفس، مجلد 1 ، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، ص 37.
- (4) - جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (1988) ، معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، ص 52.
- (5) - خير الله عصار (1984) ، مبادئ علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 180.
- (6) - محمد إبراهيم عيد (2005) ، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص 250.
- (7) - علي شتا السيد (1998) ، اغتراب الإنسان في التنظيمات الصناعية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، ص 80.

(8)- Seeman (M.) (1990), Alienation and anomie in: J.P.R, pobinson and L.S reghtsman (esd) measure of personality and psychological, attitudes (vol1), academic press, New York, p297.

(9)-عبد اللطيف محمد خليفة (2003) ، دراسات في سيكولوجية الاغتراب، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ص 41.

(10)- صلاح الدين احمد الجماعي (2008) ، الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، مكتبة مدبولي، القاهرة، ص 47.

(11)- سناء حامد زهران (2004) ، إرشاء الصحة النفسية، لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، ص 109.

(12)- سناء حامد زهران (2004) ، نفس المرجع، ص 109.

(13)- محمود رجب (1988) ، الاغتراب : سيرة المصطلح، دار المعارف، القاهرة، ص 40-41.

(14)-عبد اللطيف محمد خليفة (2003) ، مرجع سبق ذكره، ص 81-82.

(15)- حسن محمد حسن حماد (1995) ، الاغتراب عند إيرك فروم، الطبعة الأولى، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، ص 68.

(16)- علي شتا السيد (2004) ، باتولوجية العصيان والاغتراب، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ص50.

(17)- بشرى علي (2008) ، مظاهر الاغتراب لدى الطلاب السوريين في بعض الجامعات المصرية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 24، العدد الأول، ص 512.

(18)- علي شتا السيد (2004) ، مرجع سبق ذكره، ص 105.

(19)- سناء حامد زهران (2004) ، مرجع سبق ذكره، ص 107.

(20)- إجلال محمد سرى (1993) ، الاغتراب والتغريب الثقافي والتغريب اللغوي لدى عينة جامعية مصرية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد17، جزء1، ص 120.

- (21) - حسن إبراهيم حسن المحمداوي(2007)، العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد، رسالة دكتوراه، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدامارك، كلية الآداب والتربية، ص 33.
- (22) - سميرة حسن أبكر (1989) ، ظاهرة الاغتراب لدى طالبات كلية البنات بالمملكة العربية- دراسة نفسية، رسالة دكتوراه، جامعة جدة، كلية التربية للبنات، ص 15.
- (23) - إسكند نبيل رمزي (1998) ، الاغتراب وأزمة الإنسان المعاصر، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ص 303 - 304.
- (24) - أحمد العايد، أحمد مختار عمر، الجيلاني بن الحاج يحيى، داود عبده، صالح جواد طعمة، نديم مرعشلي (1989) ، المعجم العربي الأساسي، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم للنشر، توزيع لاروس، ص 1063.
- (25) - صلاح الدين العمري (2005) ، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، المجتمع العربي للنشر، الأردن، ص 145.
- (26) - مصطفى فهمي (1987) ، الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار الثقافة، القاهرة، ص 24.
- (27) - فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي (2003) ، معجم علم النفس والتربية، الجزء الأول، مجمع اللّغة العربية، مصر، ص 08.
- (28) - علاء الدين كفاقي (2006) ، الإرشاد الأسري، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ص 46.
- (29) - فوزي محمد جبل (2000) ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، دار النهضة العربية، ص 67.
- (30) - محمد السيد الهابط (2003) ، التكيف والصحة النفسية، الطبعة الثالثة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ص 33.
- (31) - عبد الله محمد قاسم (2001) ، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ص 40.
- (32) - حامد الديب (2000) ، فلسفة التكيف النفسي الاجتماعي في المدارس الرياضية، دار الكتاب اللبناني، بيروت، ص 38.

(33) - محمد السيد الهابط (2003) ، مرجع سبق ذكره، ص 15 - 16.

(34) - نادر الملاح (2003) ، التكيف الاجتماعي، على البريد الالكتروني :

Http : //lahaonline.com

(35) - عبد العزيز بن عبد الله السنبل (2004) ، تقنين مقياس مدى التكيف لدى

الدارسين في مراكز محو الامية وتعليم الكبار في مدينة الرياض، مجلة التربية، جامعة الملك سعود، الإمارات العربية المتحدة، السنة العشرين (20) ، العدد 22، ص 37.

(36) - محمد أحمد الرفوع وأحمد القرارة (2004) ، التكيف وعلاقته بالتحصيل الدراسي :

دراسة ميدانية لدى طالبات تربية الطفل بكلية الطفلية الجامعية التطبيقية في الأردن، مجلة دمشق، المجلد 20، العدد الثاني (2) ، ص 120 - 121.

(37) - Freud (S.) (1981), Inhibition, symptôme et angoisse, 7ème éd, P.U.F, Paris, p13.

(38) - Jeammet (Ph.), Reynaud (M.), Consoli (S.) (1980) , Psychologie Médicale, 1^{er} éd, masson, Paris, p52

(39) - Laplanche (J.) et Pontalis (J.B) (1990), Vocabulaire de la psychanalyse, 10ème éd, P.U.F, Paris, p 344

(40) - Bergeret (J.) et al (1979), Abrégé de psychologie pathologique, théorique et clinique, 3ème éd, Masson, Paris, p104.

(41) - Freud (A.) (1990), le moi et les mécanismes de défense, P.U.F, 12ème éd, Paris, p162.

(42) - صالح حسن الدايري (2005) ، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، ص 45

- (43) - بطرس حافظ بطرس (2008) ، التكيف والصحة النفسية للطفل، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ص 105.
- (44) - صالح حسن الداھري (2005) ، مرجع سبق ذكره، ص57.
- (45)- نوال محمد عطية (2001) ، علم النفس والتكيف الاجتماعي، الطبعة الأولى، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، ص 13.
- (46)- محمد السيد الهابط (2003) ، مرجع سبق ذكره، ص 50.
- (47)- صالح حسن الداھري (2005) ، مرجع سبق ذكره، ص 58.
- (48)- فوزي محمد جبل (2000) ، مرجع سبق ذكره، ص 61.
- (49)- دليل الإرشاد الأكاديمي (2008) ، جامعة بنها، كلية الزراعة، على البريد الإلكتروني : [http : //qaufabu.files.wordpress.com](http://qaufabu.files.wordpress.com)