



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

# نمط العيش باعتباره وسيطاً في العلاقة بين الاكتئاب والاغتراب النفسي

## إعداد

د/ هند عبدالعزيز السلیمان  
دكتوراه في علم النفس الاكلينيكي  
أستاذ مساعد - جامعة الملك عبدالعزيز  
جدة، المملكة العربية السعودية

تاريخ استلام البحث : ٢ يوليو ٢٠٢٢م - تاريخ قبول النشر: ٣١ يوليو ٢٠٢٢م

**DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.**

**ملخص:**

تسعى هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين الاغتراب النفسي والاكتئاب ومدى تأثير نمط العيش الذي يختاره الفرد على زيادة أو تقليل حدة الشعور بالاكتئاب والاضطراب. طُبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من ٤١٤ سعوديًّا (٢٤١ ذكور، و١٧٣ إناث). وقد استخدم في هذه الدراسة مقياسين؛ الأول: مقياس الاغتراب النفسي الذي أعدته زينب شقير، وقد قُنن على المجتمع السعودي، ويتكون من ٦٠ فقرة تقيس خمسة أبعاد للاغتراب النفسي: (العزلة الاجتماعية، العجز، اللامعيارية، اللامعنى، التمرد). أما المقياس الآخر فهو مقياس (بيك) للاكتئاب، وقد قُنن على المجتمع السعودي، ويتكون من ٢١ فقرة. وكذلك استخدمت الدراسة استبانة مقياس نمط العيش من إعداد الباحثة. وعبر استخدام كلٍ من معامل ارتباط (بيرسون)، واختبار تحليل التباين الأحادي، وتحليل اختبار المقارنات البعدية (شيفيه)، كشفت النتائج عن ارتباط الاكتئاب بالاغتراب بعلاقة طردية دالة إحصائيًّا، كما تبين أن معرفة نمط الحياة يسهم في التنبؤ بحدوث الاكتئاب؛ إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.436)، وبقيمة احتمالية أقل من مستوى الدلالة (٠.٠١)، وبلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.045$ )، وهذا يدل على أن نمط الحياة فسر ما نسبته ٤٥% من التباين في الاكتئاب. كما تبين أن معرفة نمط الحياة يسهم في التنبؤ بحدوث الاغتراب النفسي؛ إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.000)، وبقيمة احتمالية أقل من مستوى الدلالة (٠.٠١)، وبلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.091$ )، وهذا يدل على أن نمط الحياة فسر ما نسبته ٩٠% من التباين في الاغتراب النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي - الاكتئاب - نمط العيش - السعوديين.

## *Lifestyle as a mediator in the relationship between depression and psychological alienation*

**Hend Abdulaziz Alsulayman**

PhD in Clinical Psychology

Assistant Professor, King Abdulaziz University

Jeddah-Saudi Arabia

### **Abstract:**

This study aimed to detect if there is a relationship between psychological alienation and depression, as the study sample will reveal. In addition, does the lifestyle chosen by the individual moderate this relationship? The study was applied to a random sample of 414 Saudis (241 males and 173 females). In this study, by using both the Beck Depression Scale (21 items) and the psychological alienation (60 items), where the scale measures five dimensions of psychological alienation: (social isolation, helplessness, non-normality, meaninglessness, rebellion), as well as a questionnaire of the lifestyle scale prepared by the researcher. Using both the Pearson correlation coefficient, the one-way analysis of variance and the analysis of the Scheffe dimensional comparisons test, the results revealed that depression and alienation were linked with a positive, statistically significant relationship, with a probability value less than the significance level (0.01), and the value of the coefficient of determination was ( $R^2 = .045$ ). This indicates that lifestyle explained 45% of the variance in depression, and it was found that lifestyle contributes to predicting the occurrence of psychological alienation; Where the calculated "t" value was (5,000) with a probability value less than the significance level (0.01), and the value of the coefficient of determination was ( $R^2 = .091$ ), and this indicates that the lifestyle explained 90% of the variance in psychological alienation.

**Keywords:** psychological alienation- depression-lifestyle- Saudis.

**أولاً: المقدمة:**

في عصر اقتحمت فيه التقنية حياتنا، وأصبحت جزءاً من تفاصيل يومنا، فلا بد من أن يكون لها أثر على حياتنا النفسية، وعلاقتنا مع ذاتنا والآخرين؛ إذ تشير الإحصائيات إلى زيادة معدلات الإصابة بالاكئاب، فوفقاً للدليل الإحصائي والتشخيص الأمريكي، DSM- IV (2013) يظهر أن نسبة خطر الإصابة بالاكئاب خلال حياة الفرد تتراوح بين ١٠-٢٥ % لدى النساء، وما بين ٥-١٢ % لدى رجال. والاكئاب يحدث في مختلف مراحل العمر بما في ذلك مرحلة الطفولة، إلا أن الفئة العمرية الأكثر تعرضاً للاكئاب هي الفئة التي تتراوح أعمارهم بين العشرين والخمسين عاماً؛ إذ وصلت نسبة الإصابة بالاكئاب في هذه الفئة إلى ٥٠%.

من جهة أخرى، تسارع وتيرة الحياة التي عززتها التقنية هل أسهمت في زيادة شعور الأفراد بالاغتراب النفسي؟ يعرف (فروم) مفهوم الاغتراب بأنه "تمط من التجربة يعيش فيها الإنسان نفسه كشيء غريب، أي كغريب عن نفسه، إنه لا يعد نفسه كمركز للعالم، وكمحرك لأفعاله، لكن أفعاله ونتائجها قد أصبحت سادته الذين يطيعهم" (Adams, 2014).

يعد الاكئاب من أكثر المفاهيم النفسية التي اهتم العلماء بدراستها، فعند البحث في محرك البحث (جوجل) عن مفردة (اكئاب) سيظهر المحرك أكثر من ثلاثة ملايين دراسة، وتعد دراسات (بيك) الأهم في تناول مفهوم وعلاج الاكئاب. ينطلق (بيك) من (محتوى الاكئاب) في تعريفه؛ إذ أن المحتوى الفكري لمرضى الاكئاب يركز على فكرة الفقد -وقوع فقدان كبير-، فيشعر المريض أنه قد خسر شيئاً يراه ضرورياً لسعادته أو طمأنينته، ويتوقع الفشل في جميع خطواته ومشاريعه المستقبلية؛ إذ يرى نفسه مفتقداً للصفات اللازمة لتحقيق أهداف مهمة، فيختصر (بيك) مجمل هذه التصورات فيما يطلق عليه (الثلاثي المعرفي للاكئاب): تصور سلبي للذات، تفسير سلبي لخبرات الحياة، ونظرة عدمية للمستقبل (بيك، ٢٠٠٠).

في المقابل، دُرس مفهوم الاغتراب النفسي من أوجه عدة؛ إذ تناولت بعض الدراسات الاغتراب الاجتماعي، مثل: دراسة (الكندري: ١٩٩٨)، ودراسة (مكاوي، ٢٠١٤)، وأخرى تناولت الاغتراب الثقافي، مثل: دراسة (ندا: ١٩٩٨)، فيما توجهت دراسات أخرى لتناول مفهوم الاغتراب النفسي، مثل: دراسة (حواس، ٢٠٢١)، ودراسة (الشريف وآخرون، ٢٠٢١)،

ودراسة (الصافي، ٢٠١٠)، ودراسة (الغامدي والغامدي، ٢٠١٩)، ودراسة (إبراهيم، ٢٠١٤). هذه الدراسات أشارت إلى أن للاغتراب النفسي أبعاداً عدة يمكن حصرها بالآتي: اللامعيارية؛ وتشير إلى انهيار المعايير التي توجّه وتنظم السلوك، بما يعني رفض القيم والمعايير السائدة في المجتمع. العزلة الاجتماعية؛ وتشير إلى شعور الفرد بالوحدة والبعد عن الآخرين، وإن كان بينهم فلا يشعر بالأمان. التمرد؛ ويقصد به الرغبة بالخروج عن المألوف، وقد يكون التمرد على الذات أو المجتمع بمؤسساته المختلفة. اللامعنى؛ ويتمثل بشعور الفرد بانعدام الهدف من الحياة، وفراغ روحي. وأخيراً، الشعور بالعجز؛ يتمثل بشعور الفرد بعجزه عن التأثير على المواقف التي يواجهها، مع عدم القدرة على اتخاذ قرارات شخصية ومصيرية (الشمري وآخرون، ٢٠١٤). هذه الأبعاد قد تظهر مجتمعة وبدرجات مختلفة، وذلك على حسب الفرد والظروف التي يعيشها.

من جهة أخرى، أفاد تقرير المسح الوطني للصحة النفسية (التويجري، السبيعي والحبیب، ٢٠١٩) والذي تم تطبيقه على المجتمع السعودي إلى أن نسبة إنتشار الاكتئاب لدى المجتمع السعودي تبلغ ٦% (٨.٩% لدى الإناث و ٣.١% لدى الذكور). من هنا يصبح من الأهمية إستقصاء العلاقة بين الاغتراب والإكتئاب، وكذلك التعرف هل تأثير نمط العيش للأفراد على العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب. وهذا يجعل سؤال هذا البحث هو: هل يؤدي نمط الحياة الذي يعيشه الفرد دوراً في التأثير على درجة الاكتئاب والاعتراب؟

## ثانياً: مشكلة الدراسة:

تنحصر مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الآتي: كيف يؤثر نمط العيش باعتباره متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب؟

## ثالثاً: هدف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة لاستكشاف العلاقة بين الاغتراب النفسي -بأبعاده المختلفة- والاكتئاب النفسي، وتأثر هذه العلاقة بنمط العيش لدى أفراد عينة الدراسة.

**رابعاً: أهمية الدراسة:****الأهمية النظرية**

١. ستوفر هذه الدراسة صورة أوضح لفهم ظاهرة الاغتراب النفسي بأبعاده المختلفة.
  ٢. ستوفر هذا الدراسة فهماً لظاهرة الاكتئاب.
  ٣. ستقدم هذه الدراسة إضافة معرفية لفهم العلاقة بين الاكتئاب والاضطراب ونمط العيش.
- الأهمية التطبيقية:

١. ستوفر نتائج الدراسة معرفة أفضل يمكن استخدامها سواء في التعامل مع المصابين بالاكتئاب، أو في تحسين الخدمات النفسية المقدمة لأفراد المجتمع، بما يحقق الرفاه النفسي المطلوب.
٢. إمكانية استخدام نتائج الدراسة لمساعدة الافراد على تحسين نمط عيشهم بما يسهم في تخفيض درجة الإكتئاب والاضطراب.

**خامساً: مصطلحات الدراسة:**

الاضطراب: وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته والبيئة المحيطة به، يتجسد في الشعور بعدم الانتماء، والسخط، والقلق، والعدوانية، وما يصاحب ذلك من شعور بفقدان المعنى، واللامبالاة، ومركزية الذات، والانعزال الاجتماعي (نعيسة، ٢٠١٢).

أما التعريف الإجرائي: ما تكشف عنه نتائج العينة في المقياس المستخدم.

الاكتئاب: حالة مزاجية تنطوي على أربع مظاهر أساسية: انفعالية، ومعرفية، ودافعية، وجسمية. المظاهر الانفعالية: وتتمثل بفقدان الفرد قدرته على المرح والاستمتاع، مع التقليل من قيمة ذاته. المظاهر المعرفية: فتتمثل في تكوين صورة سلبية عن الذات مع توجيه اللوم إليها، وتضخيم للمشكلات التي يواجهها الفرد. المظاهر الدافعية: تظهر على شكل شلل يصيب إرادة الفرد، مع رغبة بالهروب المستمر من المواقف، والرغبة بالموت، وتزايد الاتكالية والسلبية. وآخر مظاهر الاكتئاب فتأتي على شكل أعراض جسدية: تتمثل بالتعب السريع، وفقدان الليبدو والشهية، وقلة النوم مع الأرق (Beck et al, 1979).

أما التعريف الإجرائي: ما تكشف عنه نتائج العينة في المقياس المستخدم.

نمط العيش: مجموعة من السلوكيات اليومية التي تأخذ شكل نظام روتيني في حياة الفرد، ومن خلالها يحقق احتياجاته اليومية، مثل: النوم والأكل. وهو ما تكشف عنه نتائج العينة في أسئلة الاستبيان المُعد.

## سادساً: الإطار النظري:

### أ. الاغتراب:

بداية ظهور مفهوم الاغتراب كانت في حقل الدراسات الاجتماعية، التي ركزت في موضوعاتها على دراسة التغيرات التي تحدث في المجتمعات، وتأثيرها على المجتمع والأفراد، وهذا الاهتمام نشط في ظل الثورة الصناعية في أوروبا، إلا أن الدراسات في مجال الاغتراب استكملت في مجالات أخرى، فبدأت بتناول صراع الأجيال والفجوات الثقافية. مؤخرًا ازداد التركيز في دراسة الاغتراب باعتباره تجربة نفسية يعيشها الفرد، بغض النظر عن التغيرات التي يعيشها المجتمع (الشيبيني، ١٩٨٧).

وللتعرف على طبيعة هذا المفهوم، فقد أشارت الدراسات إلى أن الاغتراب يتأثر بشكل كبير بأنماط التنشئة الاجتماعية والقيمية؛ إذ أن لها مساهمة فعالة في التسبب بهذا الشعور وتشكيله (خليفة وعبد الله، ٢٠٠٣)؛ فقد وجدت الدراسات أن الذكور ينتشر فيهم شعور بالاغتراب أكثر من الإناث، ووجدت أن الذين ينتمون إلى أسر مستقرة أقل شعورًا بالاغتراب ممن ينتمون إلى أسر غير مستقرة. ما سبق يعزز اعتبار الاغتراب مشكلة ذات أبعاد ثقافية واجتماعية أكثر من الأبعاد النفسية (الطراح، والكندري، ١٩٩٨). وهذا الأمر دعمته عدد من الدراسات التي أكدت على دور المساندة الاجتماعية، والنسق القيمي، والاتصال بالآخرين في تخفيض درجة الاغتراب عند الأفراد (حواس، ٢٠٢١).

تعددت تعاريف الاغتراب النفسي بتعدد زوايا تفسيره؛ فقد عُرّف بأنه تجربة يشعر فيها الفرد بالانفصال عن الآخرين، أو عن الذات، أو كليهما (Daugherty, and Lintor, 2003). ويعرفه بركات -نقلًا عن (الغامدي، ٢٠١٨)- أنه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بعدم الاندماج في المجتمع؛ إذ تبدو القيم والمعايير الاجتماعية التي يفترض أن يشترك فيها مع المحيطين غريبة عنه وعديمة المعنى، بما يشعره بالعزلة والإحباط. أما (ولمان) فيعرف الاغتراب من منظور النظرية السلوكية باعتباره شعور يطرأ حين تنهار العلاقات الوثيقة،

وتخفت مشاعر الانتماء للجماعة الكبيرة، كما يطرأ عندما تعمق الفجوة بين الأجيال، أو عند زيادة الهوية بين الجماعات الاجتماعية (مكاوي، ٢٠١٤).

يعرف (فرانكل) الاغتراب من خلال مفهوم المعنى؛ فيرى أن الاغتراب يحدث حين يفشل الفرد في إيجاد معنى وهدف لحياته، فيؤدي إلى شعور بالفراغ الوجودي، وما يصاحبه من ملل، وضياح، وفقدان الإحساس (...). وضعف الثقة بالذات (فرانكل، ٢٠٢٠). ينطلق هذا التعريف من تفسير لطبيعة الاحتياجات البشرية؛ إذ أن الحاجات الإنسانية متعددة ومتداخلة بذات الوقت، فالفرد بالإضافة إلى حاجته لإيجاد معنى لحياته، لديه حاجة أصيلة للانتماء، ولكن قد يفقد الأشخاص المحيطين بالفرد أحياناً قدرتهم على منح الفرد معنى يغني حياته، فيبتعد عنهم، هنا تتأثر حاجته للانتماء، وهذا هو صلب تفسير رغبة الابتعاد عن الآخرين، وبذات الوقت الشعور بالتعاسة حين يحدث ذلك، وهذا هو الاغتراب النفسي كما تصفه المدرسة الوجودية (Ifeagwazi, Chukwuorji, and Zacchaeus, 2015).

فالاغتراب ما هو إلا شعور الفرد "بعدم الانتماء، وفقدان الثقة، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضغط والانهايار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع" (زهران، ٢٠٠٢). في المقابل، تعرف (هورني) الاغتراب بأنه شعور عام يتضمن كل "ما يعاينه الفرد من انفصال عن ذاته؛ حيث ينفصل الفرد عن مشاعره الخاصة ورغباته ومعتقداته وطاقاته، وكذلك يفقد الإحساس بالوجود الفعال وبقوة التصميم في حياته الخاصة، ومن ثم يفقد الإحساس بذاته باعتباره كلاً عضوياً، ويصاحب هذا الشعور بالانفصال عن الذات مجموعة من الأعراض النفسية التي تتمثل بالإحساس باختلال الشخصية، والخزي، وكراهية الذات واحتقارها، وتصبح علاقة الفرد بنفسه علاقة غير شخصية؛ حيث يتحدث عن نفسه كما لو كانت موجوداً آخر منفصلاً وغريباً عنه" (Horney, 1991).

قد يتخذ الاغتراب أشكالاً عدة، لعل أبرزها:

١. الذاتي: ويكون هذا الاغتراب على نمطين: اغتراب عن الذات الفعلية؛ بمعنى ابتعاد الفرد عن مشاعره الحقيقية وفقدان الشعور بذاته، واغتراب عن الذات الحقيقية؛ ويتمثل في فقدان الفرد الاهتمام بواقعه المحيط (خليفة، ٢٠٠٣)



٢. الاجتماعي: ويتمثل في عدم تفاعل الفرد مع الآخرين وعدم اهتمامه بالروابط الاجتماعية؛ مما يؤدي إلى ضعف المودة والألفة مع الآخرين.

٣. الثقافي: يتمثل بابتعاد الفرد عن الثقافة الخاصة بمجتمعه من عادات وتقاليد وقيم؛ نتيجة شعوره بعدم تعبيرها عنه (نسيمة، ٢٠١٩).

كما أن للاغتراب أبعاداً متعددة يشعر فيها الفرد بالاغتراب، يمكن حصر أهمها -وفقاً لـ(بوناب، ٢٠١٩) - بالآتي:

١. العجز: ويتمثل بفقدان القدرة؛ إذ يتوقع الفرد بأنه لم يعد يملك القدرة على التحكم بحياته وضبطتها، لاعتقاده بأن هنالك ظروفًا خارجية أقوى منه تسيطر على حياته.

٢. اللامعنى: ويظهر نتيجة توقع الفرد أنه لن يفلح في التنبؤ بالنتائج المستقبلية لسلوكياته، فالفرد يشعر بالاغتراب عندما لا يكون واضحاً، وليس لديه ما يؤمن به أو يثق فيه، ولا يستطيع تحديد معنى لسلوكه وقراراته وإنجازاته.

٣. اللامعيارية: وهذا يشير إلى الموقف الذي تتحطم فيه المعايير الاجتماعية المعروفة والمنظمة لسلوك الفرد؛ إذ تصبح غير مؤثرة، ولا تؤدي وظيفتها بصفقتها قواعداً للسلوك. هذا الأمر يحدث بوجود انفصال حاد بين المعايير الثقافية والبنائية لأعضاء الجماعة.

٤. العزلة الاجتماعية: وهي شعور الفرد بالوحدة والفراغ النفسي، مع النفور من الآخرين أو افتقاد الحميمية معهم، وقد يصاحب العزلة شعور بالرفض الاجتماعي، والرغبة بالانزعال والانفصال عن المجتمع ومعاييره.

٥. التمرد: رغبة بالبعد عن الواقع، مع عدم الانصياع للعادات والتقاليد السائدة، وقد يصل الأمر إلى درجة الرفض والعداء لكل ما يحيط بالفرد من أفراد وقيم ومعايير. هذا التمرد قد يكون على النفس أو على المجتمع بأنظمتهم ومؤسساتهم وأفرادهم.

#### ب. الاكتئاب:

الاكتئاب من المفاهيم التي تناولتها عديد من الدراسات، لذا نجد أن للمفهوم تعاريف متعددة، إلا أن هناك ثلاثة مفاهيم أساسية مختلفة في مجملها تعبر عن الاكتئاب: المفهوم الأول يرتبط بالمزاج المضطرب غير السوي، الذي يصبح متعكراً بسبب تعرض الفرد إلى

سلسلة متلاحقة من الاحباطات والفشل. المفهوم الثاني يستخدم بصفته مفهوماً للتناذر الذي يتضمن اضطراب المزاج الذي يظهر على شكل أعراض جسدية مرافقة للاكتئاب. أما المفهوم الثالث فيستخدم مفهوم المرض الشائع، والمتضمن الشعور بعجز قد يمنع المريض عن أداء واجباته وأنشطته المعتادة، سواء كلياً أو جزئياً (الحجار، ١٩٨٩).

يعرف (ايديليج) الاكتئاب -نقلاً عن (عبد الحميد، ٢٠٠١)- بأنه "عرض عصابي، يتميز بنقص الاهتمام بالعالم الخارجي، وزيادة العدوان اتجاه الذات، والنقد الذاتي، ومشاعر الذنب والعقاب، وكل ذلك يتعلق بفقدان موضوع ما لدى الشخص المكتئب". فيما يعرفه (بيك) انطلاقاً من المحتوى الفكري؛ إذ يركز تفكير الشخص المكتئب على فكرة الفقد -على حدوث فقدان كبير-، فيشعر المريض أنه قد خسر شيئاً يراه ضرورياً لسعادته أو طمأنينته، ويتوقع الفشل في جميع خطواته ومشاريعه المستقبلية؛ إذ يرى نفسه مفتقداً للصفات اللازمة لتحقيق أهداف مهمة، فيختصر (بيك) مجمل هذه التصورات فيما يطلق عليه (الثلاثي المعرفي للاكتئاب): تصور سلبي للذات، تفسير سلبي لخبرات الحياة، ونظرة عدمية للمستقبل (بيك، ٢٠٠٠).

يقدم (بييرينج) -نقلاً عن (الشاذلي، ١٩٩٨)- تعريفاً تفسيريًا للاكتئاب؛ فيرى أن الخاصية الرئيسية التي يتميز بها الاكتئاب تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات والطموحات، وهذه الخاصية تؤدي دوراً مهماً في تحقيق ثالث الاحتياجات الرئيسية لدى البشر وهي: الحاجة إلى الحب والتقدير، أما الاحتياجات الأخرى التي تشمل الحاجة للقوة والأمان والحاجة لمنح الحب، فإن الاكتئاب يحدث نتيجة للفشل في إرضاء أو إحباط أي حاجة من الحاجات الثلاثة السابقة؛ بما يسبب صراعاً يحدث في الذات مرتبطاً بفشل إشباع أيًا من هذه الحاجات. وبالعودة إلى (بيك) -باعتباره أحد أهم الباحثين الذين تناولوا الاكتئاب- فإن من يعاني من الاكتئاب يمتلك انحرافات فكرية في موضوع الفقدان والخسران تظهر على سلوكه، وتكون هذه الانحرافات لدى المكتئب نظرة سلبية اتجاه العالم، إذ نجد لدى المريض تصوراً سلبياً عن نفسه، وتقديراً سلبياً لمستقبله. يصبح هذا الثلاثي المعرفي عند مريض الاكتئاب - المتمثل بالشعور بالفقدان، والتقييم السلبي للذات، (...)- منحرفاً؛ فيعطي لخبرة الفقدان معنى الحرمان والهزيمة، ويعتبر المريض نفسه عاجزاً وبلا قيمة، فهو حين ينظر إلى المستقبل يجد مصاعب الحاضر مستمرة إلى مالانهاية، فينسب المريض كل المصاعب إلى

نقائض في ذاته، فيبالغ في انتقاده وتأنيبه لها. هذه الحلقة المفرغة تنشط خبراته المعيشية، فتنتج أنماطاً معرفية تدور حول موضوع فقدان، ومنها تنبع مختلف الظواهر الانفعالية والدافعية والسلوكية، بما فيها التقييمات السلبية لذات (بيك، ٢٠٠٠).

من المهم هنا التأكيد على أن مفهوم (الاكتئاب) يختلف عن الحزن لفقد عزيز، أو الضيق لعدم تحقيق هدف ما، أو الإحساس بالوحدة لغياب الأشخاص؛ وذلك لأنه شعور ملازم للفرد، بغض النظر عن المواقف الحياتية المحيطة به، وهذا الشعور يتضمن التشاؤم، والإحساس بالعجز، وبطء العمليات المعرفية (كالتفكير والتذكر)، ولوم الذات المستمر. وتستمر هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة (إبراهيم، ١٩٩٨).

وبعد استعراض موجز لتعاريف الاكتئاب نجدها تركز على خصائص انفعالية، تشمل تقلب واضح في المزاج، والحزن، والشعور بالذنب، والإحساس باليأس، واختلال الآنية. وكذلك تركز على خصائص فكرية تشمل وجود أفكار سوداوية قد تصل لأفكار انتحارية، وتوقع الأحداث سيئة، والنظرة السوداوية للأمور، وأخيراً تغيرات فيزيقية تشمل اضطرابات النوم - ساعات نوم أعلى أو أقل من المعدل الطبيعي-، والبطء في الحركة، وفقدان أو زيادة الوزن غير مقصودين، إضافة إلى تغيرات في التواصل الاجتماعي ورغبة بالابتعاد عن الآخرين، أو ضعف في الأداء المهني مع تشتت التركيز وضعف الدافعية (الحسانين، ٢٠٠٣) و(الحجار، ١٩٨٩) و(عبد الحميد، ٢٠٠١).

ومن مجمل تعاريف الاكتئاب استطاع العلماء تصنيف التعريف إلى مجموعة من الأعراض وفقاً لمظاهرها، لتكون على النحو الآتي:

١. المظاهر الانفعالية: مثل: فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع، والمرح، والضحك، مع تقليل قيمة الذات.
٢. المظاهر المعرفية: وتتمثل في: تكوين صورة سلبية عن الذات، وتوجيه اللوم لها، وتضخيم المشكلات، وعدم القدرة على حسم القرارات -حتى البسيطة منها-، والحط من قيمة الذات .
٣. المظاهر المتعلقة بالدوافع: تتمثل في: شلل يصيب الإرادة، والاتكالية، مع الرغبة في الهروب والموت.

٤. المظاهر الجسمية: تتمثل في: سرعة التعب من أقل مجهود، وفقدان الليبدو، مع الأرق (بيك، ٢٠٠٠).

أما عن الأسباب المؤدية للاكتئاب فيمكن تلخيصها على النحو الآتي:

١. أسباب نفسية: وتتمثل في: مشاعر غضب مكبوتة منذ الطفولة، عجز عن التعبير عن المشاعر أو صراعات نفسية لم تعالج، إحباطات متكررة، حرمان عاطفي.

٢. اجتماعية: وتتمثل في أساليب التربية الخاطئة وقت التنشئة، مثل: الإهمال أو القسوة شديدة، وربما يعود ذلك إلى التفكك الأسري أو الخلافات الشديدة بين الوالدين، واضطراب المناخ الأسري.

٣. البيولوجية: تتمثل في العوامل الوراثية والعوامل البيوكيميائية: أما العوامل الوراثية، فتشير الدراسات إلى أن احتمالية أن يعاني الفرد من الاكتئاب تزيد بمقدار ثلاث أضعاف إن كان في أسرة تعاني من الاكتئاب. والعوامل البيوكيميائية مثل: انخفاض هرمونات معينة في الجسم (الشاذلي، ١٩٩٨).

٤. أسباب بيئية: ويقصد بها أحداث جسيمة تحل على حياة الفرد، مثل: وفاة عزيز، أو خسارة وظيفة، أو فقد عمل، مع استمرار المشاعر السلبية لفترة زمنية أطول من الطبيعي.

٥. أسباب جسمية: ويقصد بها الإصابة ببعض الأمراض المزمنة ذات التأثير النفسي الحاد، مثل: السرطان، أو أمراض القلب، أو حتى بعد الولادة - بما يعرف باكتئاب ما بعد الولادة - (برزون، ٢٠١٢).

ج. دراسات تناولت العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب:

أسهمت التطورات التقنية الحديثة في تغير نمط عيش الأفراد. من هنا يصبح من المهم التعرف على أثر هذه التقنية على الحياة النفسية للأفراد وعلى علاقتهم بالآخرين، فمثلاً: التقنية سهلت على الفرد المكوث في الغرفة وحيداً لفترات طويلة، مع إمكانية تلبية الاحتياجات الضرورية للفرد، مثل: الحصول على الطعام عبر أحد التطبيقات، أو العمل، أو الدراسة، أو التواصل مع أفراد خارج دوائر التواصل الاجتماعي المعتادة. هذا النمط من العيش هل يسهم في زيادة الشعور الذاتي بالوحدة والانسلاخ، سواء عن الذات أو الآخرين؟ هذا أحد أبعاد الاغتراب التي تستخدم في التعريف (الشريف وآخرون، ٢٠٢١).

من جهة أخرى، الرغبة بالابتعاد عن الآخرين، والشعور باللامبالاة اتجاه الأحداث الراهنة، مع احتمال تنامي الشعور بالعزلة والإحباط، وهي أوصاف قدمها الباحثين للمشاعر التي يعيشها من يعاني من الاغتراب النفسي. ومن المحتمل أن يتقاطع الاغتراب مع الاكتئاب؛ فيغذي كل منهما الآخر ويعزز وجوده. تشير الدراسات إلى وجود نمط لدى المكتئبين يكشف عن تمركز حول الذات، ومشاعر متناقضة من حب وكره تجاه الآخرين بذات الوقت، مما يؤثر على علاقاتهم، كما أن محاولاتهم لقمع الدوافع العدوانية بداخلهم تسلبهم الكثير من طاقاتهم الليبيدية، مما يجعلهم يتوجهون بدوافعهم العدوانية إما داخلياً، أو يسقطونها على الآخرين (السقا، ٢٠٠٦). ذلك إضافة إلى ما تؤكدته الدراسات من ضعف المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المكتئبين، مما يؤثر بالضرورة على كيفية تواصلهم، وشعورهم بهذا التواصل مع الآخرين (بارلو، ٢٠١٨)، فإن كان هناك فرد يعاني من اكتئاب يجعله فاقداً لرغبة التواصل مع الآخرين، أو التواصل الفعال مع الذات، ففعل هذا سيشره بالاغتراب حين يتواجد مع الآخرين، وهذا بدوره قد يعزز الاكتئاب لديه، والعكس صحيح.

الاغتراب والاكتئاب ليسا مجرد تجارب شعورية مزعجة، بل تجارب قد تسهم في ظهور أنماط سلوكية غير صحية، أو مشاكل حياتية، فوجد أن بعض الدراسات التي تناولت مفهوم الاغتراب ركزت على التعرف على تأثير هذا الشعور على ظهور بعض السلوكيات المنحرفة، مثل: الإدمان (الغامدي، ٢٠١٨)، أو جنوح الأحداث (حواس، ٢٠٢١)، أو العوامل المسببة لذلك سواء المناخ الأسري (الغامدي والغامدي، ٢٠١٩)، أو العوامل الشخصية (الشرقاوي، ٢٠٠٢). هذا التنوع في دراسة الاغتراب يكشف لنا عن أهمية هذا المفهوم بما يشكله من تأثير على البنية النفسية للأفراد. وتشير الدراسات أن الشعور بالاغتراب يزيد من احتمالية عدم قدرة الفرد على التكيف مع محيطه، وانعدام ثقته بنفسه، وزيادة مخاوفه المرضية، والقلق، والرهاب الاجتماعي، وفقدان الإحساس بالتكامل الداخلي للشخصية، مع ضعف الشعور بالهوية والانتماء والأمان النفسي (وظفة، ١٩٩٨).

كذلك نجد أن هناك دراسات تناولت الاغتراب والاكتئاب معاً وتأثيرهما على بعضهما؛ ففي دراسة (Miller et al, 2006) كشف عن وجود علاقة بينهما لدى النساء الروسيات. أما دراسة (نسيمة، ٢٠١٩) فتناولت العلاقة بينهما لدى النساء العاملات، لتجد ترابطاً قوياً بينهما. بينما تناولت دراسة (Chen et al, 2022) العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب والنوم؛

بغرض التعرف على الدور الذي يؤديه النوم في العلاقة، لتجد الدراسة أن الحاصلين على درجات عالية في الاغتراب والاكنتاب يمكن وصف نومهم بأنه نوم غير صحي. وفي دراسة (Shepherd, and Brochu, 2021) تناولت أحد أساليب الحياة، وأثرها على العلاقة بين الاغتراب والاكنتاب، فوجدت أن هناك علاقة بين تناول الكحول والقلق حول الحياة الصحية، وبين درجة الشعور بالاكنتاب والاضغراب النفسي. في المقابل بعض الدراسات لم تتناول العلاقة بين الاغتراب والاكنتاب، لكنها تناولت كيف يؤثر الاغتراب على الرفاه النفسي للفرد (Ifeagwazi, Chukwuorji, and Zacchaeus, 2015). بينما ركزت دراسات أخرى على العلاقة بين بعض أنماط الحياة والشعور بالاضغراب أو الاكنتاب، فمثلاً: دراسة (سميشي، 2014) وجدت أن هناك علاقة بين الاغتراب واستخدام الانترنت المكثف، فيما وجدت دراسة (Hu, Liu, and Wang, 2021) أن معنى الحياة يؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين الاغتراب وإدمان استخدام الجوال، فيما وجدت دراسة (Palosuo, 2000) أن هناك علاقة بين الاغتراب ونمط الحياة التي يتخذها الفرد.

من هنا، إن كان الاغتراب النفسي تظهر بعده مظاهر مختلفة قد تجتمع سوياً، أو قد يطغى بعض المظاهر على البقية، فهل من عوامل تؤثر على ذلك؟ كيف تؤثر درجة اكتتاب الفرد على شعوره بالاكنتاب؟ وأيضاً، هل يؤدي نمط العيش الذي يختاره الفرد دوراً في زيادة حدة الاغتراب النفسي عند الفرد ودرجة اكتتابه؟ قد تناولت بعض الدراسات أثر نمط الحياة الصحي -من ممارسة للرياضة وأكل معتدل- على الشعور بالاضغراب النفسي (Palosuo, 2000). فيما تناولت دراسات أثر نمط الحياة -من ناحية الإصابة بأحد الأمراض المزمنة- على شعور الفرد بالاضغراب النفسي (Stevens et al, 2017). ليصبح سؤال هذه الورقة العلمية هو: هل يؤدي نمط العيش الذي يختاره الفرد دوراً في التأثير على درجة الاكنتاب لديه، وعلى مدى شعوره بالاضغراب النفسي؟ وهل هذا التأثير يكون بذات الدرجة على جميع أبعاد الاغتراب الخمسة؟

**سابعاً: تساؤلات الدراسة:**

١. ما مستوى كل من الاكتئاب والاعتراب النفسي لدى عينة الدراسة؟
٢. يوجد علاقة ارتباطية بين الاكتئاب والاعتراب النفسي بأبعاده وأنوعه المختلفة؟
٣. ما مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة وفقاً للأبعاد الديمغرافية؟
٤. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاكتئاب وكل من المتغيرات الآتية لدى عينة الدراسة: عدد مرات ممارسة الرياضة، وعدد مرات استخدام الجوال، والنظام الغذائي، وعدد الأصدقاء، ونوعية النشاط الذي يقضيه الفرد، ونمط الحياة؟
٥. هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الاعتراب النفسي ونمط الحياة لدى عينة الدراسة؟
٦. هل توجد فروق ذات بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاكتئاب والاعتراب النفسي تعزى لنمط الحياة؟
٧. ما مدى إسهام نمط الحياة في التنبؤ بحدوث كل من الاكتئاب والاعتراب النفسي؟

**ثامناً: إجراءات الدراسة:**

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته للتحقق من أهداف البحث. المتغير المستقل في هذه الدراسة هو نمط العيش، فيما المتغيرات التابعة فهي الاكتئاب والاعتراب عند السعوديين.

العينة: مجتمع الدراسة هم السعوديون الراشدون لذا تم إختيار عينة عشوائية لتمثل هذا المجتمع. تكونت عينة الدراسة من ٤١٤ فرداً من الراشدين (٢٤١ من الذكور بنسبة ٥٨.٢%، ١٧٣ من الإناث بنسبة ٤١.٨%). وكانت أبرز الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة على النحو التالي: الفئة العمرية الأعلى نسبة كانت لمن هم بين عمر ١٨-٢٤ سنة، وبأغلبية عزباء تبلغ نسبتها (٧٨.٦%) حيث (٨٤.١%) ليس لديهم أطفال، وحاصلين على مستوى تعليم جامعي (٧٧.٨%) وبأغلبية ذات دخل أقل من ٥٠٠٠ ريال. أما تفاصيل الخصائص الديمغرافية فيوضحها الجدول رقم (١):

جدول رقم (١)  
الخصائص الديمغرافية للعينة.

النسبة	الديمغرافية	الخصائص	النسبة	الديمغرافية	الخصائص
١٢.٩	٣ وأقل	عدد أفراد الأسرة	84.1	18-24	الفئة العمرية
٣٠.٤	4-5		5.4	25-34	
56.7	6 وأكثر		3.3	35-44	
100.0		المجموع	5.2	45-54	
81.7	طالب	العمل	٢	55 فما فوق	المجموع
7.5	عاطل حالياً		100.0		
9.2	موظف		16.7	متزوج	
1.6	متقاعد		78.6	أعزب	الحالة الاجتماعية
100.0		المجموع	٤.٧	مطلق/ أرمل	
15.9	نعم	هل يوجد أطفال؟	100.0		المجموع
84.1	لا		56.4	أقل من ٥٠٠٠	
100.0		المجموع	27.0	5000-10000	الدخل
١٦.٨	ثانوي وأقل	التعليم	9.9	10000-18000	
77.8	جامعي		6.7	18000 فأكثر	
5.4	دراسات عليا		100.0		المجموع
100.0		المجموع			

الأدوات: في هذه الدراسة، تم استخدام كلٍ من:

١. مقياس (بيك) للاكتئاب بنسخته السعودية. يتكون المقياس بصورته الأصلية من قائمة تحتوي ٢١ فقرة لقياس درجة الاكتئاب، تتراوح درجة كل فقرة من صفر إلى ٣، ويتراوح مجموع الدرجات الكلي بين (٠ و ٦٣). يهدف المقياس إلى تمييز المصاب عن غير المصاب بالاكتئاب؛ إذ أن درجة (١٠) هي الدرجة الفاصلة بين الحالتين (حمدي وآخرون، ١٩٨٨). لحساب ثبات المقياس، قنن (حسين، 2008) المقياس على المجتمع السعودي؛ إذ بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠.٩٢)، أما ثبات إعادة التطبيق فكان (٠.٦٢). إضافة لهذا، فقد بلغ معامل (كرونباخ ألفا) لقياس ثبات الاتساق الداخلي على العينة السعودية (٠.٨٢).



ولمعرفة مستوى الاكتئاب، تجمع الدرجات التي حُصل عليها من كافة الفقرات، ثم تفسر الدرجات وفق الآتي:

من صفر إلى ٩ غير مكتئب.

من ١٠ إلى ١٥ اكتئاب خفيف.

من ١٦ إلى ٢٣ اكتئاب متوسط.

من ٢٤ إلى ٦٣ اكتئاب حاد.

٢. مقياس الاغتراب النفسي الذي أعدته زينب شقير بنسخته السعودية. يتكون المقياس من ١٠٠ عبارة في صورته الأصلية. في هذه الدراسة استخدمت النسخة التي قننها (الغامدي، والغامدي، ٢٠١٩) على المجتمع السعودي، وقد استبعد البعد السياسي والديني؛ ليتناسب مع المجتمع السعودي، وبذلك يحتوي المقياس في صورته النهائية على ٦٠ عبارة. المقياس حصل على معاملات صدق داخلي تتراوح بين (٠.٣٧ و ٠.٨١) وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١، فيما ثبات معامل (كرونباخ ألفا) للأبعاد فكان بين (٠.٧٩-٠.٨٩)، بما يكشف عن قيم ثبات مرتفعة للمقياس.

٣. استبيان (نمط العيش) من إعداد الباحثة، يتكون من مجموعة من العبارات تهدف للتعرف على بعض البيانات الديمغرافية الخاصة بالعينة؛ فهي تسعى إلى التعرف على نمط العيش من ناحية: العادات الصحية الخاصة بتناول الطعام وممارسة الرياضة، واستخدام الجوال، وكيفية قضاء الوقت داخل المنزل. عُرض المقياس على عدد من المحكمين لمعرفة مدى وضوح العبارات وسلامتها، بعد ذلك عُرض على عينة استطلاعية صغيرة مكونة من (٤٠ طالبة)؛ للتأكد من فهم العينة للعبارات وملائمتها للتطبيق، وقد أكدت كلا الطريقتين ملائمة الاستبيان للتطبيق.

التحليل الإحصائي: استخدم معامل ارتباط (بيرسون) للكشف عن العلاقات بين المتغيرات، وكذلك استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي، وتحليل اختبار المقارنات البعدية (شيفيه) للكشف عن نمط هذه العلاقات.

## تاسعاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

الإجابة عن السؤال الأول: ما هو مستوى كل من الاكتئاب والاعتراب النفسي لدى عينة الدراسة؟ للإجابة عن السؤال حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب، ويشير الجدول رقم (٢) إلى النتائج:

جدول (٢)

مستوى الاكتئاب والاعتراب النفسي لدى عينة الدراسة.

المستوى	العدد	التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الاكتئاب خفيف	251	109.781	10.47762	12.7649	الاكتئاب
مستوى متوسط	251	601.196	24.51930	107.1673	الاعتراب النفسي

وقد اعتمدت المستويات الخاصة بالاكتئاب حسب تصنيف (بيك)، أما مستويات الاعتراب النفسي، فقد اعتمد المعيار الإحصائي التقريبي وهو: (مستوى منخفض: ٦٠-١٠٠، مستوى متوسط: ١٠١-١٤٠، مستوى مرتفع: ١٤١-١٨٠). ويظهر من الجدول رقم (٢) أن مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة كان اكتئاباً خفيفاً، بمتوسط حسابي يقارب (١٣) - وهو ضمن فئة الاكتئاب الخفيف حسب تصنيف المقياس-، وكان مستوى الاعتراب النفسي بمستوى متوسط؛ فكان المتوسط الحسابي (١٠٧).

وهذا يعني أن العينة الحالية تعاني من أعراض اكتئاب بسيطة، وتحليل الفقرات وجد أن أكثر الأعراض انتشاراً لدى العينة الحالية كانت التي تتعلق بمحاولة إنقاص الوزن، والاهتمام بالذات، والشعور بالتعب والإرهاق، هذه الأعراض يمكن أن تكون مرتبطة بأسباب ثقافية وبيئية؛ فالعينة الحالية معظمها من فئة الشباب ومن طلبة الجامعة، وبالتالي فالاهتمام بالمظهر الخارجي مصدر قلق لديهم، وهذا قد يوضح أن عينة الدراسة لا تعاني من عجز عن تحقيق الحاجات والطموحات، مثل: الحاجة إلى الحب والتقدير، والحاجة للقوة والأمان، وقد توضح هذه الدرجة في أعراض الاكتئاب أيضاً أن عينة الدراسة لا تعاني من صراعات نفسية واضحة، أو أي شكل من الحرمان العاطفي، وتثبت أن العينة تحظى بدعم نفسي واجتماعي جيد يساعدها على تخطي الصعوبات. طبيعة المرحلة العمرية وخصائصها قد تساعد في تفسير انخفاض مستوى الاكتئاب؛ فمعظم أفراد العينة من طلبة الجامعة، ومن الفئة العمرية ١٨-٢٤؛ أي أنهم مقبلون على الحياة، ومنشغلون بدراساتهم والاستعداد لخوض غمار الحياة، والانخراط بسوق العمل. هذه النتيجة تتوافق مع ماورد في الدليل الإحصائي

والتشخيص الأمريكي (DSM- IV, 2013) من أن الفئة العمرية الأكثر تعرضاً للاكتئاب هي الفئة التي تتراوح أعمارهم بين العشرين والخمسين عاماً؛ كما يتناسب وماورد في تقرير المسح الوطني السعودي للصحة النفسية (التويجري، السبيعي والحيبي، ٢٠١٩) والذي يشير إلى أن نسبة الاكتئاب تصل إلى مايقارب ٦% من السكان.

أما الاغتراب النفسي فقد ظهر بمستوى متوسط، قد يكون ذلك مرتبطاً بطبيعة مشكلة طلبة الجامعة في صعوبة التكيف مع هذه البيئة في بعض الأحيان، وقد تبين أن أكثر أنواع الاغتراب انتشاراً لديهم هو الاغتراب الاجتماعي؛ بسبب البيئة الجديدة عليهم، وطبيعة الحياة الجامعية، ونظام التعليم، والواجبات، والعلاقات الاجتماعية. وهذه النتيجة تدعم ماكشفت عنه دراسة (خليفة وعبد الله، ٢٠٠٣) ودراسة (الطراح، والكندي، ١٩٩٨) ودراسة (حواس، ٢٠٢١) والتي كشفت عن وجود الاغتراب في المجتمعات العربية.

الإجابة عن السؤال الثاني وهو: هل يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب والاضطراب النفسي بأبعاده وأشكاله؟ للإجابة عن السؤال حُسن معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة الاكتئاب ودرجة الاغتراب النفسي من جهة، وبين درجة الاكتئاب وأبعاد مقياس الاغتراب النفسي (الاجتماعي، العجز، اللامعيارية، اللامعنى، التمرد) وأشكال الاغتراب (الذاتي، الاجتماعي، الثقافي) من جهة أخرى. ويشير الجدول رقم (٣) إلى معاملات الارتباط:

## جدول (٣)

معامل ارتباط (بيرسون) بين الاكتئاب والاعتراب النفسي بأبعاده وأشكاله.

الاغتربا								الاكتنا	
ب								ب	
الاغتربا	الاغتربا	بعد	بعد	بعد	بعد	بعد	الاغتربا	أبعاد	
الاجتما	ب	العزلة	العجز	اللامعيا	اللامع	التمر	اب	والاشكال	
عي	الثقافي			رية	ني	د	الكلبي	الاغتربا	
.808**	.634*	.858**	.858**	.707**	.838**	.776**	.913**	.739*	
1	.723*	.874**	.842**	.809**	.884**	.742**	.937**	.623*	
	1	.746**	.739**	.787**	.812**	.731**	.857**	.468*	
		1	.806**	.703**	.843**	.688**	.918**	.686*	
			1	.707**	.807**	.660**	.903**	.670*	
				1	.755**	.634**	.847**	.475*	
					1	.735**	.935**	.644*	
						1	.831**	.532*	
							1	.684*	

\*\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

يلاحظ من الجدول أن جميع الارتباطات دالة إحصائياً؛ إذ ارتبط الاكتئاب بالاغتربا بعلاقة طردية دالة إحصائياً، كما ارتبط الاكتئاب بجميع أبعاد الاغتربا النفسي وبأشكاله الثلاثة بعلاقات طردية دالة إحصائياً.

وهذا يعني أنه كلما زاد الاكتئاب زاد الشعور بالاغتربا النفسي، وكلما قل الاكتئاب قل الشعور بالاغتربا النفسي؛ وذلك لأن الاغتربا النفسي هو شعور الفرد بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما، وهو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بعدم الاندماج مع المجتمع، إذ تبدو القيم والمعايير الاجتماعية التي يفترض أن يشترك فيها الفرد مع مجتمعه غريبة عنه وعديمة المعنى، فيشعر بالعزلة والإحباط. وبالتالي من يعاني من أعراض اكتئابية أكثر، فمن المحتمل ظهور مشاعر الاغتربا لديه، والعكس صحيح. هذه النتيجة تتفق وما

توصلت إلية دراسة (Miller et al, 2006) عن العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب لدى النساء الروسيات، وكذلك دراسة (نسيمة، ٢٠١٩) ودراسة (Chen et al, 2022). وبما أن عينة الدراسة كانت مقاييس الاكتئاب لديها منخفضة، فقد يكون ذلك سبباً في عدم الشعور بمشاعر الاغتراب التي قد تحدث حين يفشل الفرد في إيجاد معنى وهدف لحياته، ويرغب بالتالي بالابتعاد عن الآخرين، ويشعر بالتعاسة. إذن تتشابه مشاعر الاكتئاب والاغتراب النفسي من جهة الميل للعزلة، والانطواء، وفقدان المعنى، والشعور بالوحدة.

الإجابة عن السؤال الثالث وهو: ما هو مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة وفقاً للأبعاد الديمغرافية؟ حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكانت النتائج كما في جدول رقم (٤):

جدول (٤)

مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة بحسب المتغيرات الديموغرافية.

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
اكتئاب خفيف	7.64199	11.2000	ذكور	الجنس
اكتئاب خفيف	10.58577	12.8299	إناث	
اكتئاب خفيف	10.78552	13.3066	18-24	العمر
غير مكتتب	7.42225	8.3846	25-34	
اكتئاب خفيف	9.31109	11.1250	35-44	
اكتئاب خفيف	8.87304	9.6923	45-54	
اكتئاب خفيف	5.96518	14.2500	55 فأكثر	
اكتئاب خفيف	8.88189	9.8810	متزوج	الحالة الاجتماعية
اكتئاب خفيف	10.75684	13.4394	أعزب	
اكتئاب خفيف	10.09950	11.0000	مطلق/أرمل	
اكتئاب خفيف	10.81378	11.3659	ثانوي	التعليم
اكتئاب خفيف	10.56641	13.3673	جامعي	
غير مكتتب	6.92265	8.6154	دراسات عليا	
اكتئاب خفيف	10.45136	12.8204	طالب	المهنة
اكتئاب خفيف	12.29924	13.2778	لا يعمل	
اكتئاب خفيف	10.30196	12.6957	موظف	
غير مكتتب	4.08248	8.0000	متقاعد	
اكتئاب خفيف	10.60895	13.0851	أقل من ٥٠٠٠	الدخل الشهري
اكتئاب خفيف	9.51275	10.9853	5000-10000	
اكتئاب خفيف	11.67447	13.2800	10000-18000	
اكتئاب متوسط	10.85194	16.4706	18000-	

يظهر من الجدول السابق أن مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة تراوح ما بين (اكتئاب خفيف) و(غير مكتئب) باختلاف المتغيرات الديموغرافية، باستثناء متغير الدخل الشهري (فوق ١٨٠٠٠) فقد كان مستوى الاكتئاب لديهم متوسطاً. وبالنسبة للجنس، فقد كانت المتوسطات الحسابية للذكور والإناث متقاربة، وبالنسبة للفئات العمرية، كانت فئة ٢٥ - ٣٤ هي أقل اكتئاباً، أما المستوى العلمي، فكانت فئة الدراسات العليا أقل اكتئاباً، أما الحالة الاجتماعية، فكانت المتوسطات الحسابية والمستويات متقاربة، وبالنسبة للمهنة، فكان المتقاعدون أقل اكتئاباً.

ويمكن تفسير ذلك بالدراسات التي تناولت العوامل المرتبطة بالاكتئاب، فالإكتئاب مشاعر سلبية تسهم في ظهور أنماط سلوكية غير صحية، تنشأ نتيجة مجموعة من العوامل والأسباب، منها أسباب نفسية، مثل: مشاعر الغضب المكبوتة منذ الطفولة، عجز عن التعبير عن المشاعر، صراعات نفسية لم تعالج. ومنها أسباب اجتماعية ناتجة عن اضطراب المناخ الأسري، والظروف الاقتصادية، والبطالة، والوضع الاجتماعي. وأسباب بيئية، مثل: وفاة عزيز، خسارة وظيفة، فقد عمل (الشربيني، ٢٠٠٣).

الإجابة عن السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاكتئاب وكل من المتغيرات: عدد مرات ممارسة الرياضة، عدد مرات استخدام الجوال، النظام الغذائي، عدد الأصدقاء، نوعية النشاط الذي يقضيه الفرد في البيت، نمط الحياة لدى عينة الدراسة؟ للإجابة عن السؤال حسب معامل ارتباط (بيرسون)، ويشير جدول (٥) إلى هذه النتائج:

جدول (٥)

معامل ارتباط (بيرسون) بين الاكتئاب ومقياس نمط العيش.

نمط العيش		الأبعاد لمقياس نمط العيش		الدرجة الكلية	
مرات استخدام الجوال	عدد الأصدقاء	نوعية الأنشطة المقضية بالبيت	ممارسة الرياضة	نمط العيش	
	.021	.178**	.023	.213.**	الاكتئاب
	.124	.107	.200**	.285.**	عدد مرات استخدام الجوال
		.100	.005-	.123-	عدد الأصدقاء
			.026	.085-	نوعية الأنشطة المقضية بالبيت
				.368.**	ممارسة الرياضة

\*\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

يلاحظ من الجدول السابق أن الاكتئاب ارتبط بعلاقة طردية دالة إحصائياً مع كل من الوقت المقتضي بالأنشطة المختلفة داخل المنزل، وعدد مرات استخدام الجوال، وارتبط بعلاقة عكسية دالة إحصائياً مع نمط الحياة؛ وذلك يعني أن الاكتئاب يزيد مع زيادة الوقت المقتضي في استخدام الهاتف، ويقل الاكتئاب كلما كان نمط الحياة صحياً، ولم يرتبط الاكتئاب بعدد الأصدقاء أو بممارسة الرياضة. إذن فاستخدام الهاتف لساعات طويلة يعزل الفرد عن المشاركة الاجتماعية الفاعلة ويزيد مشاعر الوحدة؛ مما يزيد من مشاعر الاكتئاب. وقد أشارت دراسة (سميشي، 2014) إلى أن هناك علاقة بين الاغتراب واستخدام الإنترنت المكثف، أما دراسة (Hu, Liu, and Wang, 2021) فقد وجدت أن هناك علاقة بين الاغتراب والاستخدام المفرط للجوال.

الإجابة عن السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الاغتراب النفسي ونمط الحياة لدى عينة الدراسة؟ للإجابة عن السؤال حُسبت معامل ارتباط (بيرسون)، ويشير جدول رقم (٦) إلى هذه النتائج:

## جدول (٦)

معامل ارتباط (بيرسون) بين نمط الحياة وأبعاد الاغتراب النفسي.

معامل الارتباط مع نمط الحياة	
-0.269**	بعد العجز
-0.242**	بعد اللامعيارية
-0.270**	بعد الامعنى
-0.275**	بعد التمرد

\*\* ذو دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠١.

يُلاحظ من الجدول أن نمط الحياة ارتبط بشكل دال إحصائياً، وبالعلاقة ارتباطية عكسية مع أنواع الاغتراب النفسي الثلاث، ومع الاغتراب النفسي ككل، ومع جميع أبعاده. فالاغتراب مشاعر سلبية تسهم في ظهور أنماط سلوكية غير صحية، كما أن نمط الحياة غير الصحي يساهم في الشعور بالاغتراب النفسي، وقد ركزت بعض الدراسات التي تناولت مفهوم الاغتراب على التعرف على العوامل المرتبطة بالشعور بالاغتراب، مثل: المناخ الأسري (الغامدي والغامدي، ٢٠١٩)، والعوامل الشخصية (الشرقاوي، ٢٠٠٢). وتشير الدراسات إلى أن الشعور بالاغتراب يزيد من احتمالية عدم تكيف الفرد مع مجتمعه، وانعدام ثقته بنفسه، وزيادة مخاوفه المرضية، والقلق، والرهاب الاجتماعي، وكذلك فقدان الإحساس بالتكامل

الداخلي للشخصية، مع ضعف الشعور بالهوية والانتماء، وضعف الإحساس بالأمان النفسي (وظفة، ١٩٩٨).

الإجابة عن السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاكتئاب والاعتراب النفسي تعزى لنمط الحياة؟ للإجابة عن السؤال أجري اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ويشير جدول رقم (٧) إلى نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (٧)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لنمط الحياة في كل من الاكتئاب والاعتراب النفسي.

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
.001	7.324	765.311	2	1530.622	بين المجموعات	الاكتئاب
		104.494	248	25914.510	ضمن المجموعات	
			250	27445.131	المجموع	
.000	12.450	6856.574	2	13713.148	بين المجموعات	الاعتراب
		550.749	248	136585.824	ضمن المجموعات	
			250	150298.972	المجموع	

يُلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الاكتئاب والاعتراب النفسي تعزى لنمط الحياة؛ ولمعرفة دلالة هذه الفروق أجري تحليل اختبار المقارنات البعدية (شيفيه)، وكانت النتائج كما في جدول رقم (٨):



## جدول (٨)

نتائج اختبار (شيفيه) للمقارنات البعدية لمتغيري الاكتئاب والاعتراب النفسي.

مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	الفروق في المتوسطات	نمط الحياة		المتغير التابع
			لا يهتم	لا يتبع حمية	
.003	1.46218	5.00000*	لا يتبع حمية	لا يهتم	الاكتئاب
.009	1.81059	5.63137*	غذاء صحي		
.003	1.46218	-5.00000*	لا يهتم	لا يتبع حمية	
.935	1.71975	.63137	غذاء صحي		
.009	1.81059	-5.63137*	لا يهتم	غذاء صحي	الاغتراب
.935	1.71975	-.63137	لا يتبع حمية		
.011	3.35686	10.15908*	لا يتبع حمية	لا يهتم	
.000	4.15673	20.44706*	غذاء صحي		
.011	3.35686	-10.15908*	لا يهتم	لا يتبع حمية	
.035	3.94818	10.28798*	غذاء صحي		
.000	4.15673	-20.44706*	لا يهتم	غذاء صحي	
.035	3.94818	-10.28798*	لا يتبع حمية		

\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥.

يُلاحظ من نتائج تحليل اختبار المقارنات البعدية (شيفيه) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الاكتئاب، تعزى لنمط الحياة بين كل المجموعات، باستثناء مجموعة من (لا يتبع حمية) ومجموعة (غذاء صحي)؛ فلم يكن للفروق بين متوسطاتهما دلالة إحصائية. بينما كشفت نتائج تحليل اختبار المقارنات البعدية (شيفيه) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير (الاغتراب)، تعزى لنمط الحياة بين كل المجموعات.

يدل ذلك على أن نمط الحياة ساهم في ظهور أعراض الاكتئاب والشعور بالاغتراب النفسي. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الاغتراب والاكتئاب يؤثران على بعضهما؛ فقد كشفت دراسة (Miller et al, 2006) عن وجود علاقة بينهما لدى النساء الروسيات، أما دراسة (نسيمة، ٢٠١٩) فتناولت العلاقة بينهما لدى النساء العاملات، لتجد ترابطاً قوياً بينهما، بينما تناولت دراسة (Chen et al, 2022) العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب والنوم؛ بغرض التعرف على دور النوم في العلاقة، لتجد الدراسة أن من يحصلون على درجات عالية في الاغتراب والاكتئاب يمكن وصف نومهم بأنه نوم غير صحي. وفي دراسة (Shepherd, and Brochu, 2021) تناولت أحد أساليب الحياة وأثره على العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب، وجد أن هناك علاقة بين القلق حول الحياة الصحية، ودرجة الشعور بالاكتئاب، والاعتراب النفسي. وقد تناولت بعض الدراسات أثر نمط الحياة الصحي -من ممارسة الرياضة والأكل المعتدل- على الشعور بالاغتراب النفسي (Palosuo, 2000)، فيما تناولت دراسات

أخرى أثر نمط الحياة -من جهة الإصابة بأحد الأمراض المزمنة- على شعور الفرد بالاغتراب النفسي (Stevens et al, 2017).

الإجابة عن السؤال السابع: ما مدى إسهام نمط الحياة في التنبؤ بالإصابة بالاكتئاب والاغتراب النفسي؟ وللإجابة على السؤال استخدم تحليل الانحدار الخطي البسيط ( Simple linear regression)، ويبين الجدول رقم (٩) نتائج اختبار تحليل التباين لمعرفة صلاحية نموذج الانحدار للتنبؤ:

جدول (٩)

نتائج تحليل التباين لمعرفة صلاحية نموذج الانحدار للتنبؤ.

القيمة الاحتمالية	"ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير التابع
.000	11.804	1242.135	1	1242.135	الانحدار	الاكتئاب
		105.233	249	26202.997	الخطأ	
			250	27445.131	الكلية	
.001	24.999	13712.897	1	13712.897	الانحدار	الاغتراب
		548.538	249	136586.075	الخطأ	
			250	150298.972	الكلية	

يتضح أن قيمة "ف" لمتغير الاكتئاب كانت (11.804)، وقيمة احتمالية أقل من (٠.٠١) مما يدل على أن نموذج الانحدار ملائم لتفسير العلاقة بين نمط الحياة والاكتئاب، كما كانت قيمة "ف" لمتغير الاغتراب النفسي (24.999)، وقيمة احتمالية أقل من (٠.٠١) مما يدل على أن نموذج الانحدار ملائم لتفسير العلاقة بين نمط الحياة والاغتراب النفسي، ويوضح جدول رقم (١٠) نتائج تحليل الانحدار:

جدول (١٠)

تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمدى مساهمة نمط الحياة في ظهور الاكتئاب والاغتراب النفسي.

قيمة الثابت	R2	القيمة الاحتمالية	قيمة "ت" المحسوبة	معامل الانحدار المعياري (Beta)	معامل الانحدار غير المعياري (B)	المتغير التابع	المتغير المستقل
18.498	.045	.000	-3.436	-.213	-3.075	الاكتئاب	نمط الحياة
126.215	.091	.000	-5.000	-.302	-10.216	الاغتراب النفسي	

من خلال الجدول (١٠) يتبين أن نمط الحياة يسهم في التنبؤ بحدوث الاكتئاب؛ إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.436)، وبقية احتمالية أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وبلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.045$ )، وهذا يدل على أن نمط الحياة فسر ما نسبته ٤٥% من التباين في الاكتئاب، كما تبين أن نمط الحياة يسهم في التنبؤ بحدوث الاغتراب النفسي؛ إذ بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.000)، وبقية احتمالية أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وبلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.091$ )، وهذا يدل على أن نمط الحياة فسر ما نسبته ٩٠% من التباين في الاغتراب النفسي. ويمكن تفسير ذلك من خلال التغيرات التي شهدتها المجتمعات في الفترات الزمنية الأخيرة، وتأثير التقنية على الطريقة التي يتواصل بها الأفراد فيما بينهم، والتي شكّلت بالتالي نمط حياة خاص بهم؛ هذا النمط تمثل في مكوث الشخص في الغرفة وحيداً لفترات طويلة، مع إمكانية تلبية احتياجاته دون الخروج من هذه الغرفة -وتشمل هذه الاحتياجات: الحصول على الطعام، العمل، الدراسة عبر التطبيقات- مما ساهم في زيادة الشعور الذاتي بالوحدة، والانسلاخ عن الذات أو الآخرين، فيشكل هذا مشاعر الاغتراب النفسي ومشاعر الاكتئاب؛ فالرغبة بالابتعاد عن الآخرين واللامبالاة بالأحداث الراهنة، مع تنامي محتمل للشعور بالعزلة والإحباط، هي أعراض تظهر لدى من يعاني من الاغتراب النفسي، وتشير الدراسات إلى وجود نمط لدى المكتئبين يتصفون فيه بالتمركز حول الذات، ومشاعر متناقضة من الحب والكره تجاه الآخرين (السقا، ٢٠٠٦).

### عاشراً: التوصيات

- إجراء مزيد من الدراسات حول العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب عبر فئات عمرية مختلفة وبمناطق جغرافية متعددة.
- القيام بدراسات مستقبلية تستهدف تتبع العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب مع التغيرات التي يشهدها المجتمع بما يؤثر على نمط عيشهم.
- القيام بدراسات طولية تستهدف تتبع الافرد للتعرف على العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب ومدى تأثرهم بالتغيرات في نمط عيش الفرد نتيجة الزواج والعمل والسفر.
- القيام بدراسات تستهدف الكشف عن العلاقة بين الاغتراب والاكتئاب وتأثير هذا على الصحة النفسية للأفراد.
- تقديم برامج موجه للشباب بهدف خفض درجة الاغتراب والاكتئاب لديهم وتعزيز نمط عيش صحي يعزز الحصانة النفسية لديهم.

## المراجع

- إبراهيم، إكثار خليل (٢٠١٤). قياس الاغتراب النفسي لدى عينة من العاطلين عن العمل. مجلة أبحاث البصرة. مج ٣٩، ع ٣، ص ٣٦٦ - ٣٤٧
- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث: فهمه وأساليب علاجه. الكويت: عالم المعرفة.
- بارلو، ديفيد (٢٠١٨). مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية: دليل علاجي تفصيلي، ترجمة: صفوت فرج، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- برزوان، حسبية (٢٠١٢). دراسة حالة علاج سلوكي معرفي لحالة اكتئاب نفسي. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ع ٨، ص ١-١٣.
- بوناب، نبيلة (٢٠١٩). الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي ذو الهوية الافتراضية: دراسة عيادية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بيك، آرون (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. بيروت: دار النهضة العربية للنشر.
- التويجري، ياسمين، والسبيعي، عبدالله، والحبیب، عبد الحمید (٢٠١٩). التقرير التقني للمسح الوطني السعودي للصحة النفسية، الرياض: مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة.
- الحجار، محمد حمدي (١٩٨٩). الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للمالين، بيروت.
- الحسانين، محمد محمد (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكتئاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، دراسات نفسية، مج ١٣، ع ٢، الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- حسين، عبد الكريم (٢٠٠٨). العلاقة بين الاكتئاب بمقياس بيك والحالات الانفعالية بمقياس الانفعالات الفارق لدى عينة سعودية. الندوة الإقليمية لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- حمدي، نزية، وأبو حجلة، نظام، وأبو طالب، صابر (١٩٨٨). البناء المعرفي ودلالات صدق وثبات صورة معربة لقائمة بيك للاكتئاب. مجلة دراسات العلوم التربوية، مج ١٥، ع ١، ص ٣٠-٤٠.
- حواس، إيناس محمد الحمدي (٢٠٢١). الاغتراب النفسي وعلاقته بالإدمان لدى الشباب، مجلة كلية التربية، ع ٢، ص ٢٤٦-٢٧٠.
- خليفة، عبد اللطيف محمد وعبد الله، معتز سيد (٢٠٠٣). دراسات في سيكولوجية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج ٢، ع ٤، ص ٢٥٨ - ٢٥٥.

- السقا، صباح (٢٠٠٦). الاكتئاب مفهومه وتعريفاته، أعراضه، أنواعه، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، المجلد ١٨، العدد ٧١، الدراسات النفسية- الجسدية، لبنان.
- سميشي، ودا (٢٠١٤). مواقع التواصل الاجتماعي الإلكترونية والشباب: بداية نمط ثقافي جديد وفسح للعقد الاجتماعي المتوارث، مجلة التراث، ع ١١، ص ١٤٩-١٦١.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد (١٩٩٨). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، أسوان، مصر.
- الشبيني، هانم (١٩٨٧). الاغتراب: ماهيته، أسبابه، وكيف يبدأ، وعلاجه، التنمية الإدارية، مج ٩، ع ٣٦، ص ٣٤-٣٩.
- الشرقاوي، أنور محمد (٢٠٠٢). الاغتراب النفسي وعوامل الشخصية. علم النفس: مصر، س ١٦، ع ٦٤.
- الشريف، علا فريد وعبد الرحمن، رشا محمد وإبراهيم، إيناس خليل (٢٠٢١). البنية العملية لنموذج قياس الاغتراب النفسي في ضوء نظرية تحديد الذات، دراسة سيكومترية على طلبة الجامعات بالإمارات العربية المتحدة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. م ٢٩، ع ٢، ص ٨٥٢-٨٧٦.
- الشمري، كريم عبد ساجر وأحمد، عبد الجبار مطير وحمود، علي حميد (٢٠١٤). الاغتراب النفسي لدى طلبة الأقسام الداخلية. العلوم التربوية والنفسية. ع ١٠٦، ص ١٥١ - ١٢٨.
- زهران، سناء حامد (٢٠٠٢). فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة. رسالة دكتوراة، كلية التربية بدمياط، جامعة المنصورة.
- الصافي، محمد (٢٠١٠). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي لطلاب الجامعة. المؤتمر السنوي الخامس عشر: الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة: مصر. مج ٢، ص ٦٧٠ - ٦٣٥.
- الطراح، علي والكندري، جاسم (١٩٩٢). الشباب والاغتراب: دراسة تطبيقية على المجتمع الكويتي، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، مج ١٧، ع ٦٥، ص ٤٧-٦٧.
- عبد الحميد، مدحت (٢٠٠١). الاكتئاب دراسة في السيكوباتية، ط١، دار المعرفة الجامعية، القاهرة مصر.
- الغامدي، أحمد عبد الغني، والغامدي، هند صالح (٢٠١٩). المناخ الأسري وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى عينة من المفرج عنهم من دار الملاحظة الاجتماعية بجددة، مجلة بحوث كلية الآداب، مج ٣٠، ع ١١٧، ص ٢٢٧٥ - ٢٣٠٦.

- الغامدي، علي صالح (٢٠١٨). الاغتراب النفسي للأحداث الجانحين: دراسة على عينة بمدينة جدة، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ع١٠٣، ص ٥٧٣ - ٥٩٠.
- فرانكل، أميل (١٩٨٢). *الإنسان والبحث عن المعنى*، ترجمة: عبد العزيز القوسي، دار القلم: الكويت.
- الكندري، جاسم يوسف (١٩٩٨). المدرسة والاعتراب الاجتماعي: دراسة ميدانية لطلاب التعليم الثانوي بدولة الكويت، *المجلة التربوية*، مج ١٢، ع ٤٦، ص ٧٦ - ٣.
- مكاوي، نجلاء (٢٠١٤). الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب المقدسي، *شؤون فلسطينية*، ع ٢٥٦، ص ٤٤-٦٦.
- ندا، أيمن منصور (١٩٩٨). الاغتراب الثقافي لدى الشباب العربي. *مجلة البحوث والدراسات العربية: مصر*. ع ٢٩، ص ٤٦٠ - ٣٨٩.
- نسيمة، محرز (٢٠١٩). الاغتراب النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدى المرأة العاملة المتزوجة: دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. *رسالة نكتوراه*، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- نعيسة، رغداء (٢٠٢١). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية". *مجلة دمشق*، مج ٢٨، ع ٣، ص ١١٣ - ١٥٨.
- وظفة، علي (١٩٩٨). *المظاهر الاغترابية في الشخصية العربية: بحث في إشكالية القمع التربوي*، عالم الفكر: الكويت.

- Adams, M. (2014). *Three Authors of Alienation: Bombal, Onetti, Carpentier*. University of Texas Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*.
- Beck, A I, Rush, AJ., Shaw, B.F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression: A treatment manual*. New York: Guilford Press.
- Chen W., Chen S., and Zhong B.. (2022). MD Sense of Alienation and Its Associations with Depressive Symptoms and Poor Sleep Quality in Older Adults Who Experienced the Lockdown in Wuhan, China, During the COVID-19 Pandemic, *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, Vol. 35, No 2, PP. 215-222.
- Daugherty, T. K., & Linton, J. M. (2000). Assessment of social alienation: Psychometric properties of the SACS-R. *Social Behavior and Personality: An international journal*, Vol. 28, No. 4, PP. 323-328.

- Gregg Henriques G., Leitenberg H. (2002)> An Experimental Analysis of the Role of Cognitive Errors in the Development of Depressed Mood Following Negative Social Feedback. *Cognitive Therapy and Research*, Vol 26, No 2, PP. 245-260.
- Horney, Karen (1991). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization*. Norton & Company, Incorporated, W. W.
- Hu Q., Liu Q., Wang Z..(2021). Meaning in life as a mediator between interpersonal alienation and smartphone addiction in the context of Covid-19: A three-wave longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, No 127, PP. 1-11.
- Ifeagwazi, C.M., Chukwuorji, J. C., and Zacchaeus, E. A. (2015). Alienation and Psychological Wellbeing: Moderation by Resilience, *Social Indicators Research*, Vol. 120, No. 2, PP. 525-544.
- Miller A., Sorokin O., Wang E., Feetham S., Choi M., and Wilbur J. (2006). Acculturation, Social Alienation, and Depressed Mood in Midlife Women from the Former Soviet Union, *Research in Nursing and Health*, No 29, PP. 134-146.
- Palosuo, Hannele (2000). Health-related lifestyles and alienation in Moscow and Helsinki. *Social Science & Medicine*, 51, p 1325-1341.
- Shepherd B. F., and Brochu P.M. (2021). P From Social Alienation to Physical Health Concerns: Depression and Alcohol Proneness as Disconnection Pathways, *Archives of Assessment Psychology*, Vol. 11, No. 1, PP. 95-111.
- Stevens John, Binns Andrew, Morgan Bob, and Egger Garry (2017). *Meaninglessness, alienation, and loss of culture/identity (MAL) as determinants of chronic disease: Lifestyle Medicine (Third Edition)*, Elsevier: USA.