

## **Psychological Alienation and its Relationship to Self-Management among Graduduate Students at the Arab American University in Ramallah and Al-Bireh Governorate**

**Sahar Murshed Farid Khayyat\***

Received 1/8/2023

Accepted 9/9/2023

### **Abstract:**

The study aimed to identify the level of feeling psychological alienation and its relationship to the degree of self-exercise among postgraduate students at the Arab American University in Ramallah and Al-Bireh Governorate. The study used the descriptive correlational approach. By applying the two study tools: the psychological alienation scale and the self-management scale, after verifying their validity and reliability. The sample included (100) male and female students, including: (37) male students and (63) female students, they were chosen by the simple random method from the Arab American University. The practice of self-management was high. The results indicated that there was a negative inverse correlation between psychological alienation and self-management. This study recommended that higher education institutions in Palestine should develop programs and activities that aim at enhancing self-management among postgraduate students. These programs may include workshops and trainings on time management skills, planning, organization, critical thinking, and problem solving.

**Keywords:** Psychological alienation, self-management, graduate students, Arab American University, Ramallah and Al-Bireh Governorate.



## الاغتراب النفسي وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة

سحر مرشد فريد خياط\*

### ملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الشعور بالاغتراب النفسي وعلاقته بدرجة ممارسة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال تطبيق أداتي الدراسة: مقياس الاغتراب النفسي ، ومقياس إدارة الذات، بعد التأكد من صدقهما وثباتها على عينة ضمت ( 100 ) طالب وطالبة منهم: ( 37 ) طالبا، و ( 63 ) طالبة ، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، من الجامعة العربية الأمريكية، وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية كان متوسطا، وأن درجة ممارسة إدارة الذات لديهم كان مرتفعا أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباط عكسية سالبة ، بين الاغتراب النفسي وإدارة الذات ، وأوصت هذه الدراسة بأنه يجب على مؤسسات التعليم العالي في فلسطين أن تضع برامج وأنشطة تهدف إلى تعزيز إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا، يمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل وتدريب حول مهارات إدارة الوقت ، والتخطيط ، والتنظيم ، والتفكير النقدي ، وحل المشكلات.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب النفسي، إدارة الذات، طلبة الدراسات العليا، الجامعة العربية الأمريكية، محافظة رام الله والبيرة.

\* الجامعة العربية الأمريكية/ فلسطين/ [saharkhayyat6@gmail.com](mailto:saharkhayyat6@gmail.com)

## المقدمة:

بسبب الثورة التكنولوجية والمعرفية الكبيرة، ظهرت عديد من التحديات التي تؤثر في قدرتنا على مواكبة التغيرات السريعة، إذ يواجه طلبة العلم بشكل خاص صعوبات اقتصادية ومعرفية في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في ظل هذه التحولات الاقتصادية والمعرفية المستمرة.

يعد الاغتراب نتيجة للتغيرات عبر العصور والتقدم التكنولوجي، ويصف معاناة الإنسان وشعوره بزيغ الحياة والعلاقات السطحية والفساد الاجتماعي، وهذا يعكس فقدان الفرد لصلته بالجنور الإنسانية والقيم الاجتماعية، ويؤدي إلى عدم الشعور بالانتماء والأمان الذي يحتاجه للتعبير عن نموه وأصالته، نتيجة لتغيرات سريعة وتقدم تكنولوجي أثر في جميع جوانب الحياة وفقدان المشاعر الإنسانية الأساسية بسببه وبالتالي، يعيش الإنسان المعاصر أزمة دائمة تعرف بأزمة التقدم والتكنولوجيا، وتصاحبها مشاعر سلبية كالصراع والتنافس والتوتر والحروب والاضطرابات. (Abd almuneim, 2008).

وقد لاقت ظاهرة الاغتراب اهتماما كبيرا من علماء النفس والتربية والاجتماع ذلك أن الاغتراب، وصفة مميزة له، وقد يتعايش الفرد مع إغترابه بصفته جزءا من حياته ومكونا من مكوناته النفسية والاجتماعية دون أن يشعر أو يعي حالة إغترابه (Zahran, 2004).

يعد الإغتراب ظاهرة تستحق البحث، وذلك بسبب ما شهدته المجتمعات في السنوات الأخيرة من تغيرات في أغلب المجالات، والتي جعلت من الإنسان عاجزا عن مواجهتها والتكيف معها والسيطرة عليها، مما أدى إلى شعور الإنسان بالاغتراب، وجعل من هذه الظاهرة سمة للمجتمعات (Khalifa, 2003).

إن الاغتراب النفسي أحد الاضطرابات النفسية الخطيرة والمشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمع في الوقت الحالي، والتي تصيب الشباب وقد تظهر في أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكهم، كما قد تصل إلى درجة التطرف في السلوك نتيجة لعدم المقدرة على التعايش مع الواقع، أو هروب من الواقع، ومشكلة من أهم مظاهرها الرغبة في الابتعاد وجلس الشاب منعزلاً عن الآخرين، وشعوره بالنقص، وعدم الثقة في النفس، وعدم المقدرة على إقامة علاقات اجتماعية فيصبح شخصية سلبية في المجتمع مما يؤثر بالتالي في إدارته الذاتية (Zalaykha, 2012).

وتعد ادارة الذات من المهارات التي ترتبط ارتباطا مباشرا بمهارات الدراسة ومهارات التفكير ومهارات الاتصال وإدارة الوقت والمهام مما يجعلها تسهم في التأثير في تشكيل شخصية الطالب

واكتسابه مهارات حل المشكلات، كما تعد مؤشرا دالا على تحقيق الصحة الإيجابية لدى الطالب (Mahmud,2012) ومن هنا فإن حسن إدارة الإنسان لذاته وتعامله مع نفسه بكفاءة لتحقيق أهدافه هي إحد مؤشرات النجاح في الحياة، ومقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته (Alzaahir,2004).

والإرادة الواعية هي التي تعمل دائما على احترام نفسها بنفسها دون أن تكون للعوامل الخارجية اي تأثير فاعل في أمر مسيرتها بإستثناء ذلك التأثير العادي الذي يغطي ضرورة الحاجات ويشبع بطريقة سوية مطالب الانسان دون إسراف، فمقدرة الانسان وإرادته تحركها ذاته الواعية دون أن تعبت بها العوامل الخارجية مهما كان وزنها ومهما كانت حيثياتها وتأثيراتها، فإن هذا الانسان يستطيع أن يوظف إرادته ويعمل بفكره ويحقق إنجازاته (Sayid,2005).

يمثل طلبة الدراسات العليا في الجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة يمثلون مجموعة متميزة من الشباب الملهمين والمتحمسين لتحقيق التعليم العالي وتطوير مهاراتهم ومعرفتهم، تعد هذه الجامعة مركزا تعليميا رائدا في المنطقة، إذ تقدم برامج دراسات عليا متميزة في مجموعة متنوعة من التخصصات. يتميز طلبة الدراسات العليا هنا بالتقاني والالتزام بالتعليم والبحث العلمي، وهم يسعون جاهدين لتطوير مهاراتهم والإسهام في تقدم المعرفة والمجتمع. فضلاً عن ذلك، يشكلون مجتمعا أكاديميا حيويا إذ يتبادلون الأفكار والخبرات، مما يسهم في تعزيز البيئة الأكاديمية الديناميكية في هذه الجامعة المتميزة (Arab American University, 2023).

**الدراسات المتعلقة بالاغتراب النفسي:**

تمثل الدراسات المتعلقة بالاغتراب النفسي مجالا مهما في علم النفس وعلم الاجتماع، إذ تسعى إلى فهم تأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية في الفرد الذي يعيش بعيدا عن بيئته الأصلية أو المألوفة. يتعامل هذا المفهوم بشكل رئيس مع تجارب الأفراد الذين يشعرون بالاغتراب النفسي نتيجة الانتقال إلى بيئة جديدة، سواء أكان ذلك بسبب الهجرة، الدراسة في بيئة جامعية جديدة، أم ظروف أخرى. تؤدي دراسات الاغتراب النفسي دورا حيويا في فهم التأثيرات النفسية والاجتماعية لهذه التجارب، وتساعد على تطوير استراتيجيات دعم وتأهيل تسهم في تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعيشون تحت وطأة هذا التحدي النفسي.

أجرى القتاني (Al-Qahtani, 2021) دراسة هدفت الى تحديد مستوى الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي، والتعرف إلى العلاقة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي، وامكانية التنبؤ

بمستوى التكيف الأكاديمي، من خلال الاغتراب النفسي لدى طلبة المنح الدراسية في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، ولتحقيق اهداف الدراسة أعد مقياس الاغتراب النفسي ، ومقياس التكيف الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من ( 231 ) طالبا، وأظهرت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي لدى عينة الدراسة كان متوسطا، وكان مستوى التكيف الأكاديمي مرتفعا، وكما اشارت النتائج الى وجود علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس مستوى الاغتراب النفسي وبين الدرجة الكلية لمقياس التكيف الأكاديمي، وقد بينت نتائج الدراسة ان بعدي (فقدان المعنى، العجز) في مقياس الاغتراب النفسي تفسر (42.9%) من التباين الكلي لدرجة التكيف الأكاديمي.

أجرى قبقاب (Qabqub, 2016) دراسة هدفت الى تعرف ظاهرة الاغتراب النفسي لدى المراهقين والكشف عن الفروق في الاغتراب النفسي والتي تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة بسكرة، تكونت عينة الدراسة من (100) تلميذ وتلميذة، اختبرت بطريقة عشوائية بسيطة، وقد استخدم مقياس الاغتراب النفسي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في الاغتراب النفسي تبعا لمتغير الجنس وكذلك المستوى الدراسي.

أجرى بلقي (Bilbaki, 2016) دراسة هدفت الى معرفة اثر الاغتراب النفسي على ممارسة سلوك المواطنة لدى طلبة جامعتي الجزائر وجامعة البليدة ، إذ تكونت عينة الدراسة من (132) طالبا وطالبة ، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي ، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الاغتراب النفسي ، ومقياس المواطنة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود بين منخفضي ومرتفعي الاغتراب النفسي في ممارسة المواطنة لدى طلبة الجامعة ، وكما بينت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة.

#### الدراسات المتعلقة بإدارة الذات

تمثل الدراسات المتعلقة بإدارة الذات مجالا مهما في علم النفس وتطوير الذات، إذ تستهدف فهم كيفية تطوير وتنظيم مهارات الفرد وتنظيمها لإدارة حياته وتحقيق أهدافه. تركز هذه الدراسات على التحكم في السلوك والتفكير والعواطف بهدف تحسين الأداء والتحقيق الشخصي. إدارة الذات تشمل مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات والمهارات، مثل التخطيط الفعال، وتحديد الأهداف، وتعزيز الاعتماد على الذات والاستقلالية، وتسهم هذه الدراسات في تطوير أداء الأفراد في مختلف جوانب حياتهم، سواء أكان ذلك في العمل أم العلاقات الشخصية أم تحقيق الرضا الذاتي، وتسهم في تعزيز مفهوم الذات والاستقرار النفسي للأفراد.

أجرى نجوين (Nguyen, 2023). دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين مهارات إدارة الذات والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعات. تم استخدام مقياس مهارات إدارة الذات لتقييم مهارات إدارة الذات لدى الطلبة، وتم استخدام درجاتهم الدراسية في الفصول الدراسية لتقييم إنجازهم الأكاديمي أظهرت النتائج أن مهارات إدارة الذات كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعات. كان الطلاب الذين لديهم مهارات إدارة الذات القوية أكثر عرضة للحصول على درجات أعلى في الفصول الدراسية وأوضح الدراسة أن مهارات إدارة الذات مهمة للإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعات. ويمكن أن تساعد مهارات إدارة الذات الطلبة على تنظيم الوقت والالتزام بالمواعيد النهائية لإدارة المهمات والتركيز على الأولويات والتعامل مع الضغوط والعقبات. التعلم من الأخطاء والتحسين.

أجرى ابراهيم (Ibrahim, 2022) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والكفايات المهنية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية ، وكذلك الكشف عن المقدرة التنبؤية لمهارات إدارة الذات بالكفايات المهنية لنفس للعينة ذاتها ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ( 222 ) طالباً وطالبة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة ، وطبق عليهم مقياس مهارات إدارة الذات ، ومقياس الكفايات المهنية ، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي ومن نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين مهارات إدارة الذات والكفايات المهنية للطلبة ، كما تبين عدم وجود فروق دالة احصائياً بين معاملي ارتباط مهارات إدارة الذات والكفايات المهنية فيما يتعلق بالمستوى الدراسي للطلبة ، بينما كانت هناك فروق بين قيم معاملي ارتباط مهارات إدارة الذات والكفايات المهنية فيما يتعلق بالجنس لصالح الاناث .

هدفت دراسة الليمون والشواشيرات (Lemon and Shawashra, 2022) الى الكشف عن العلاقة بين أساليب إدارة الذات و قلق البطالة لدى طلبة الجامعة الاردنية المتوقع تخرجهم، وتكونت عينة الدراسة من ( 550 ) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس ، المتوقع تخرجهم خلال الفصل الدراسي الثاني والصيفي للعام الدراسي 2018 / 2019، اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية من (14) كلية علمية و انسانية وصحية ولتحقيق اهداف الدراسة، طور مقياسان هما: مقياس ادارة الذات، ومقياس قلق البطالة، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين ابعاد اساليب ادارة الذات، وابعاد قلق البطالة، وعدم وجود فروق في ادارة

الذات، وقلق البطالة ككل، والابعد تعزى لمتغيري الدخل والجنس، ووجود فروق في ادارة الذات تعزى للمعدل لصالح التقدير (ممتاز) في ادارة الوقت والثقة بالنفس والدافعية الذاتية، ولصالح التقدير (جيد جدا) في ادارة الانفعالات، ولصالح التقدير (جيد) في ادارة العلاقات الاجتماعية، وكما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في اساليب ادارة الذات تعزى للكلية لصالح الكليات الصحية .

واجرى مصطفى(2020, Mustafaa) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين ابعاد إدارة الذات، وابعاد الكفاءة الذاتية، لدى طلاب الجامعة، والتعرف إلى الفروق بين متوسط درجات طلبة الجامعة، على ابعاد إدارة الذات، والتعرف إلى الفروق بين متوسط درجات طلبة الجامعة على ابعاد الكفاءة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من ( 82) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة بجامعة بورسعيد، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير: مقياسي ( إدارة الذات - والكفاءة الاجتماعية )، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين ابعاد ادارة الذات (مراقبة الذات - ادارة الانفعالات، الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية، وابعاد الكفاءة الذاتية، والدرجة الكلية. كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على ابعاد مقياس ادارة الذات، والدرجة الكلية.

يتبين أن الدراسات السابقة تناولت موضوع الإغتراب النفسي بشكل مستقل، إذ وردت دراسات تناولت الاغتراب النفسي مثل دراسة القطاني(2021, Al-Qahtani) ودراسة القيقاب(2016, qabqub) وأخرى تناولت إدارة الذات كدراسة ابراهيم (2022, Ibrahim) ودراسة الليمون والشواشيرات(2022, Lemon and Shawashra)، أما هذه الدراسة فإنها تتفق مع الدراسات السابقة بتناولها متغيري الاغتراب النفسي، وإدارة الذات، أما ميزة الدراسة الحالية فهي تناولها الاغتراب النفسي وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة .

#### مشكلة الدراسة

يعيش العالم في الوقت الحالي تحولات اجتماعية وثقافية واقتصادية سريعة، وهذا ينعكس بشكل مباشر على تجارب الأفراد وأنماط حياتهم. وتعد الدراسات العليا في الجامعات واحدة من تلك التجارب الحيوية التي يخوضها الشباب في مرحلة متقدمة من حياتهم الأكاديمية والمهنية. إلا أن الانتقال إلى بيئة جامعية جديدة والتحول إلى مستوى دراسي أعلى يمكن أن يحمل

تحديات نفسية واجتماعية كبيرة. يعد الاغتراب النفسي أحد هذه التحديات، حيث يمكن أن يؤثر بشكل كبير في تجربة الطلبة الجامعيين. وفي هذا السياق، تأتي أهمية إدارة الذات كمهارة حيوية يمكن أن تساعد الطلبة في التكيف مع هذه التحديات وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي (Mustafaa, 2020).

ولا بد من الإشارة هنا الى أن طلبة الجامعة وخاصة طلبة الدراسات العليا من أكثر الفئات حاجة الى الاهتمام بالادارة الذاتية وذلك لما يتعرضون له من صراعات ومشكلات نتيجة الفجوة بين التقدم المادي والتكنولوجي والثقافي من ناحية والنمو النفسي والواقع المعاش من ناحية اخرى مما يتسبب لهم بإحباطات كما في دراسة القتاني (Al-Qahtani, 2021) ودراسة قبقاب (2016, qabqub) ودراسة الليمون والشواشير (Lemon and Shawashra, 2022) التي تناولت موضوع الإغتراب النفسي وموضوع إدارة الذات لذلك، تتمثل مشكلة الدراسة في تحديد مدى تأثير الاغتراب النفسي في إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا في هذه الجامعة، وكيف يمكن توظيف مهارات إدارة الذات للتكيف مع هذا التحدي. وتعد هذه المشكلة ذات أهمية كبيرة في فهم تأثير البيئة الجامعية على الأفراد وتحقيقهم لأهدافهم الأكاديمية والشخصية، وتسهم في تقديم توصيات عملية لتحسين تجربة الطلبة في مثل هذه البيئات الجديدة والمحيطه بالتحديات.

#### أسئلة الدراسة:

- ما مستوى شعور الاغتراب النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة؟
- ما درجة ممارسة إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالاغتراب النفسي ودرجة ممارسة إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة؟

#### أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن مستوى شعور الاغتراب النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة.
- الكشف عن درجة ممارسة إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية



في محافظة رام الله والبيرة.

- الكشف عن العلاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالاغتراب النفسي ودرجة ممارسة إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة.

**أهمية الدراسة:** اكتسبت الدراسة الحالية أهميتها من الآتي:

#### الأهمية النظرية:

- يؤمل أن تمثل هذه الدراسة إضافة علمية بموضوعها الذي يعد حاجة ماسة في عصرنا الحالي ومن الأدبيات التي تحتاجها المكتبات على حسب علم الباحثة
- يؤمل في هذه الدراسة توفير آفاق علمية وبحثية لباحثين آخرين للخوض في مثل هذا المجال سعياً لإحداث التطور المنشود، إضافة معرفة جديدة للفكر التربوي والبحث العلمي لإحداث التغيير الإيجابي المطلوب.

#### الأهمية العملية

- يؤمل أن يستفيد من هذه الدراسة أصحاب القرار في الجامعة العربية الأمريكية مما قد يسهم في تبني استراتيجيات معينة تساعد طلبة الدراسات العليا على تنمية مقدراتهم وإمكانياتهم الذاتية،
- يؤمل أن يستفيد من هذه الدراسة طلبة الجامعات على بناء خياراتهم وتوقعاتهم بشكل سليم، فضلاً عن مساعدتهم على خفض معدل شعورهم بالاغتراب النفسي.

#### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

- **الاغتراب النفسي:** يعرف الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بالعزلة والضياع والوحدة، وعدم الانتماء، وفقدان الثقة، والاحساس بالقلق والعدوان، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، والاغتراب عن الحياة الأسرية، والمعاناة من الضغوط النفسية (Sherit, 2020:22). ويعرف اجرائياً بأنه انفصال الفرد عن ذاته وعدم التزامه بالمعايير وفقدان الشعور بالانتماء والهدف والمعنى والاحساس الدائم بالعجز ويتم قياسه باستخدام المقياس الذي وضعته الباحثة.
- **ادارة الذات:** تعرف ادارة الذات بأنها " الطريقة والوسائل التي تساعد الفرد على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق اهدافه، وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف " (Al-Serafi, 2008:17). وتعرفها الباحثة اجرائياً بأنها: مقدرة الفرد على توجيه

ذاته، والتحكم في انفعالاته وضبطها، ومواجهة الضغوط التي يعاني منها بهدف تحقيق توازن مع النفس ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة التي يسعى إليها ويتم قياسه من خلال الاستبيان الذي وضعته الباحثة في هذه الدراسة

#### حدود الدراسة ومحدداتها:

تمثلت حدود الدراسة بما يأتي:

- **الحدود المكانية:** نفذت هذه الدراسة في الجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة.
- **الحدود البشرية:** أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة الدراسات العليا.
- **الحدود الزمانية:** نفذت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الجامعي (2022/2023م).
- **المحددات:** تحددت نتائج هذه الدراسة في ضوء صدق أداة الدراسة وثباتها والمرحلة الدراسية في جمع البيانات، وفي استجابات أفراد الدراسة عن فقرات أدواتها وبالتالي فإن تعميم النتائج يعتمد على طبيعة أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية من صدق وثبات.

#### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وهدفها.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في الجامعة العربية الأمريكية والبالغ عددهم (274) طالباً وطالبة وهم الطلبة المسجلون في العام الدراسي (2022/2023)، حسب إحصائية قسم التسجيل في الجامعة العربية الأمريكية.

#### عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية المتيسرة من مجتمع البحث الأصلي؛ وقد بلغ حجم العينة (100) طال وطالبة من طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة.

#### أداة الدراسة:

قامت الباحثة بتطوير اثنتين من الأدوات البحثية لتحقيق أهداف دراستها والكشف عن درجة الاغتراب النفسي وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة العربية الأمريكية بمحافظة رام الله والبيرة. تم تصميم هاتين الأداتين بدقة بالاستناد إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المعنية بموضوع الدراسة.

- **أولاً: مقياس الاغتراب النفسي:** لتحقيق الغاية المرجوة من البحث الحالي، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، وعلى عدد من المقاييس ذات العلاقة بالاغتراب النفسي منها: دراسة القبقاب (2016, Qabqub)، ودراسة قامت الباحثة بتطوير مقياس الاغتراب النفسي بناءً على تلك الدراسات.

- **ثانياً: مقياس إدارة الذات:** من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، طُورت الباحثة مقياس إدارة الذات وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، ومنها: دراسة الليمون والشواشيرات (2022, Lemon and Shawashra)

#### دلالات صدق مقياس الاغتراب النفسي:

للتأكد من دلالة صدق الأداة تم للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الاغتراب النفسي، عُرِضَ المقياس بصورته الأولى على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (8) محكمين، وقد تشكل المقياس في صورته الأولى من (43) فقرة مقسمة على ستة مجالات (فقدان الشعور بالإنتماء عدم الالتزام بالمعايير، العجز، عدم الاحساس بالقيمة، فقدان الهدف، فقدان المعنى)، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

#### دلالات ثبات مقياس الاغتراب النفسي

للتأكد من ثبات مقياس الاغتراب النفسي وأبعاده، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول (1): يوضح ذلك:

الجدول (2): يوضح معاملات ثبات مقياس الاغتراب النفسي بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
فقدان الشعور بالإنتماء	5	.75
عدم الالتزام بالمعايير	4	.81
العجز	7	.85
عدم الاحساس بالقيمة	8	.89
فقدان الهدف	6	.77
فقدان المعنى	6	.84

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الاغتراب النفسي تراوحت ما بين (0.75 - 0.89)، وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

#### دلالات صدق مقياس إدارة الذات

للتحقق من الصدق أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس إدارة الذات، عُرِضَ المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (8) محكمين، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (20) فقرة، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

#### دلالات ثبات مقياس إدارة الذات

للتأكد من ثبات مقياس إدارة الذات، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية في محافظة رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد حساب الصدق (20) فقرة، وقد بلغ معامل كرونباخ ألفا (0.95). وتعد هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

#### تصحيح مقياسي البحث:

أولاً: مقياس الاغتراب النفسي يتكون من 36 فقرة تنقسم إلى ستة مجالات. جميع الفقرات تمثل الاغتراب النفسي بشكل إيجابي، باستثناء الفقرات: 4، 16، 17، 20، 22، 23، 27، 33، التي صُيغت بشكل سلبي. تم تقديم الفقرات للمشاركين بتصنيف خماسي بحيث يمكن للمشارك تقدير إجابته بالتسلسل التالي: موافق بشدة (5 درجات)، موافق (4 درجات)، محايد (3 درجات)، غير موافق (2 درجتان)، غير موافق بشدة (1 درجة).

ثانياً: مقياس إدارة الذات يتكون من 20 فقرة، وجميع الفقرات تمثل إدارة الذات بشكل إيجابي. تم تصنيف الإجابات بواسطة تدرج ليكرت خماسي حيث يمكن للمشارك تقدير إجابته بالتسلسل التالي: دائماً (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، أحياناً (3 درجات)، نادراً (2 درجتان)، أبداً (1 درجة).

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى شيوع سمات كل من الاغتراب النفسي و إدارة الذات لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية: الحد الأعلى للتدرج-الحد الأدنى للتدرج/عدد المستويات المفترضة  $(5-1)/3 = 1.33$ . وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقاييس تكون على النحو الآتي: (2.33 فأقل) مستوى منخفض، (2.34-3.67) مستوى متوسط، (3.68-5) مستوى مرتفع.

#### إجراءات الدراسة

تم تنفيذ الدراسة وفق الإجراءات الآتية:

- الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل مثل دراسة الليمون والشواشيرات (2022, walshawashirat allaymun)
- الإطلاع على الأدوات في الدراسات السابقة
- بناء أداتا الدراسة ل بصورتها النهائية بعد التحقق من صدقها وثباتها.
- مراجعة أداتا الدراسة بتركيز لفهم معاييرها والمقدرة على التمييز بينها وفهم التعريفات الإجرائية لكل منها.

#### المعالجة الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة، استخدم برنامج التحليل الإحصائي للعلوم لاجتماعية والإنسانية (SPSS)، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، كما استخدم معامل ارتباط بيرسون ومعادلة كودر ريتشاردسون -20، لأغراض ثبات أداة الدراسة.

#### النتائج ومناقشتها:

حيث تم الإجابة عن أسئلة الدراسة ومناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

#### نتائج الدراسة:

**النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** ما مستوى شعور الاغتراب النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة؟  
للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاغتراب النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (2) يوضح ذلك:

**الجدول (2): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس الاغتراب النفسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً**

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	4	عدم الاحساس بالقيمة	2.81	0.397	متوسط
2	1	فقدان الشعور بالإنتماء	2.68	0.564	متوسط
3	6	فقدان المعنى	2.64	0.553	متوسط
4	5	فقدان الهدف	2.62	0.552	متوسط
5	3	العجز	2.54	0.588	متوسط
6	2	عدم الالتزام بالمعايير	2.41	0.739	متوسط
الدرجة الكلية للاغتراب النفسي			2.64	0.477	متوسط

يتضح من الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الاغتراب النفسي ككل بلغ (2.64) وبتقدير متوسط، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الاغتراب النفسي تراوحت ما بين (2.81-2.41)، وجاء مجال " عدم الاحساس بالقيمة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.81) وبتقدير متوسط، بينما جاء مجال "عدم الالتزام بالمعايير" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.41) وبنسبة مئوية (48.2) وبتقدير متوسط.

يمكن عزو تلك النتيجة والتي تعتبر مؤشر سلبي نوعاً ما على الصحة النفسية لطلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية حيث تصدر مجال " عدم الاحساس بالقيمة " بالمرتبة الأولى واتى مجال "عدم الالتزام بالمعايير" في المرتبة الأخيرة الى أن المجتمع الذي يعيش فيه الطالب يتميز بإستقطاب طلاب من الداخل الفلسطيني المحتل وطلاب من الضفة الغربية وكل منهما يمتلك ثقافة تختلف عن الآخر سواء اسلام ام مسيحيه وثقافات اخرى مما يجعل هنالك تناقض في القيم والمعايير الثقافية والفكرية والاجتماعية وكما ان الظروف السياسية والاقتصادية التي يعيشها طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الأمريكية تحت ظل الاحتلال الذي يسعى لفرض قيوده ومعاييره الاجتماعية على واقع افراد المجتمع الفلسطيني بشكل عام ومن ضمنهم طلبة الداخل المحتل بشكل خاص مما جعلهم في حالة عدم إتزان بين القيم التي يلتزم بها المجتمع والقيم التي تفرض عليهم بالاضافة للحوازر والعراقيل والعقبات التي يفرضها هذا الاحتلال لمنع وصول الطلبة للجامعة، وما يتكبذه هؤلاء الطلبة له دور رئيسي في تولد مشاعر الاغتراب النفسي لديهم، ويمكن تفسير هذه النتيجة ايضا لقلة عدد ايام دوام طلبة الدراسات العليا داخل اسوار الجامعة مما يساهم في خلق مشاعر اغتراب نفسية ، بالاضافة لضخامة الاعمال البحثية والتقارير

التي تجربهم على المكوث لساعات طوال داخل المكتبات الالكترونيه منها وغير الالكترونيه وانعزالهم عن الوسط الاجتماعي الجامعي مما يشعروهم بالاغتراب النفسي ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة القتاني (Al-Qahtani, 2021) ودراسة قبقاب (Qabqub, 2016)، ودراسة بلقي (Bilbaki, 2016) حيث اظهرت النتائج الى أن مستوى الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة كان متوسطا.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** ما درجة ممارسة إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (3) يوضح ذلك:

**الجدول (4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات إدارة الذات وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً**

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	13	لدي المقدرة على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين	3.83	0.70	مرتفع
2	16	لدي المقدرة على رؤية الأشياء وتقدير الأمور من زوايا مختلفة	3.83	0.71	مرتفع
3	2	أبذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق أهدافي	3.82	0.74	مرتفع
4	14	أسعى إلى التميز في العمل	3.82	0.75	مرتفع
5	3	أقيم أهدافي من فترة لأخرى	3.81	0.65	مرتفع
6	15	لدي المقدرة على تعديل خططي لمواجهة المواقف الطارئة	3.81	0.69	مرتفع
7	19	أحدد أهدافي بدقة	3.81	0.69	مرتفع
8	11	أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها	3.81	0.72	مرتفع
9	7	أحرص على إنجاز الأعمال الموكلة إلي في الوقت المحدد لها	3.81	0.72	مرتفع
10	10	أختار القرار المناسب ضمن الإمكانيات المتاحة	3.81	0.73	مرتفع
11	4	أضع خطة لأهدافي	3.81	0.75	مرتفع
12	8	لدي المقدرة على تشخيص المشكلة التي تواجهني والبحث عن حلول ملائمة لها	3.80	0.74	مرتفع
13	18	أتابع تنفيذ الخطط والأعمال لضمان تحقيق أهدافها	3.80	0.77	مرتفع
14	9	أجمع المعلومات اللازمة واستشير أصحاب الخبرة قبل صناعة القرار	3.79	0.69	مرتفع
15	17	لدي المقدرة على حل مشكلات الآخرين بطريقة ترضي جميع الأطراف	3.79	0.72	مرتفع
16	5	أضع خطة للأعمال والواجبات التي أقوم بها	3.78	0.72	مرتفع
17	20	أقلل النقد البناء من الآخرين	3.77	0.76	مرتفع
18	12	أضبط مشاعري عند مواجهة أية مشكلات	3.77	0.78	مرتفع

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
19	1	أحرص على تطوير قدراتي ومهاراتي	3.75	0.66	مرتفع
20	6	أفضل أولويات العمل عن أولوياتي الشخصية	3.75	0.81	مرتفع
		متوسط إدارة الذات ككل	3.80	0.657	مرتفع

يتضح من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس إدارة الذات ككل بلغ (3.80) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس إدارة الذات تراوحت ما بين (3.83 - 3.75)، وجاءت فقرة " لدي القدرة على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.83) وبتقدير مرتفع، بينما جاء فقرة " أفضل أولويات العمل عن أولوياتي الشخصية " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.75) وبتقدير مرتفع.

ويمكن تفسير تلك النتيجة والتي تعتبر مبشرة وواعده لطلبة الدراسات العليا وذلك من خلال تعاملنا واحتكاكنا مع شريحة كبيرة من طلبة الدراسات العليا داخل الجامعة العربية الامريكية بأن غالبيتهم ذوي طموحات وامال عالية ويحاولون التركيز على التميز والابداع وإثبات هويتهم الفلسطينية أكثر من التركيز على الفشل والإخفاق رغم العقبات والصعاب التي تعرضوا ويتعرضوا لها في ظل الظروف المادية والمعيشية الاقتصادية الصعبة وغشمة الاحتلال الاسرائيلي الظالم وما يفرضه من قيود وحرمان الطالب من ابسط حقوقه في العيش بسلام مما ولد لديهم الاصرار والتشبث في سبيل البقاء والعيش بروح قوية كلها اصرار وتحدي مما انعكس على ارتفاع مستويات ادارة الذات لديهم بالاضافة الى طبيعة البرامج الاكاديمية للدراسات العليا داخل الجامعة العربية الامريكية فكل برنامج احتوى مساقات تنمويه خاصة بتنمية وإدارة الذات بالاضافة الى اسلوب التدريس بالجامعة واعتمادا على الطالب بشكل اساسي حيث إنه كان يدير ويلقي الكثير من المحاضرات التعليميه الخاصه بمجال دراسته داخل الجامعة وكان المعلم موجه وميسر للعملية التعليمية ، مما اضاف اليهم صبغة ادارية خصبه لذواتهم ، واتقنت هذه الدراسة مع داسة نجوين(Nguyen, 2023)، ودراسة ابراهيم (Ibrahim, 2022)، التي ركزت على أهمية ادارة الذات ودورها الفاعل.

**النتج المتعلقة بالسؤال الثالث هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بين مستوى الشعور بالاغتراب النفسي ودرجة ممارسة إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة؟**



للإجابة عن السؤال الثالث تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مقياسين الاغتراب النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (5) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

الجدول (5) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الاغتراب النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة (ن=100)

إدارة الذات	الاغتراب النفسي
معامل ارتباط بيرسون	
-0.156	فقدان الشعور بالانتماء
-0.233*	عدم الالتزام بالمعايير
-0.240*	العجز
-0.214*	عدم الاحساس بالقيمة
-0.240*	فقدان الهدف
-0.172	فقدان المعنى
-0.242*	الاغتراب النفسي ككل

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < 0.05$ ) (\*\*)

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين الاغتراب النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-0.242)، ويتضح أن العلاقة بين الاغتراب النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعة العربية الامريكية في محافظة رام الله والبيرة، جاءت عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الاغتراب النفسي انخفض مستوى إدارة الذات.

ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بحسب ما يشير إليه مفهوم إدارة الذات للفرد من خلال مدى سيطرته على نشاطه الشخصي، أي عندما يكون لدى الفرد توقعاته وأفكاره الخاصة به حول ماهية السلوك المناسب، أو غير المناسب، ومن خلال مدى استبصاره بإمكانياته وحسن استخدامها، وهي لا تحدد وحدها السلوك؛ فلا بد من وجود مقدار من المقدرة سواءً أكانت نفسية، أم ذهنية، أم فسيولوجية، وإدارة ذاتيه تعكس أيضاً تنبؤ الفرد بشكل عام وطالب الدراسات العليا بشكل خاص لمدى قدرته على استثمار امكانيات الذات، ولها جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالنتائج النهائي للسلوك، وقد يكون هذا هو سبب مثابرة طلبة الدراسات العليا في التصدي لأداء مهامهم، كما أن إدارة الذات لها أثر كبير على نوعية الوظائف والممارسات التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز وظيفة أو نشاط ما، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبذلها طالب

الدراسات العليا أمام العقبات التي تعترض طريقه نتيجة حياته العلمية والاجتماعية والاحتلال او ظروفه المعيشية الصعبة ومدى تحمله لها والصمود في وجهها، وبجالة لم يتمكن من ذلك وكانت إدارته الذاتية متدنية الى متوسطه يكون تعرضه لمقدار أكبر من الاغتراب النفسي والعكس صحيح، وهذا يفسر لنا العلاقة العكسية السالبة بينهما حسب نتائج الدراسة .

#### التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- يجب على مؤسسات التعليم العالي في فلسطين أن تضع برامج وأنشطة تهدف إلى تعزيز إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا، يمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل وتدريبات حول مهارات إدارة الوقت، والتخطيط، والتنظيم، والتفكير النقدي، وحل المشكلات.
- يجب على طلبة الدراسات العليا العمل على تطوير مهارات إدارة الذات لديهم. يمكنهم القيام بذلك من خلال قراءة الكتب والمقالات حول الموضوع، وحضور الدورات التدريبية، وتطبيق المهارات المكتسبة في حياتهم اليومية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الاغتراب النفسي وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا. يمكن أن تساعد هذه الدراسات في فهم هذه العلاقة بشكل أفضل، وتطوير برامج وتدخلات فعالة للحد من الاغتراب النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.

#### References

- Abdel Moneim, Afaf Mohamed. (2008): Psychological alienation, its manifestations and explanatory theories - an applied study, Alexandria: University Knowledge House,
- Al-Qahtani, Dhafer bin Muhammad bin Muhammad (2021). Psychological alienation and its relationship to academic adjustment among scholarship students at Imam Muhammad bin Saud Islamic University. **Journal of Educational Sciences**, Prince Sultan bin Abdulaziz University, Volume (7), P (2), pp. 229-265.
- Al-Serafi, Muhammad (2008). Self-management training perspective. Alexandria, Egypt: Horus International Foundation.
- Al-Zaher, Qahtan (2004). **The concept of the self between theory and practice**. Amman: Darwael for publication and distribution.
- Arab American University (2021). University overview. Retrieved on 4/4/2022 at 1:55 pm from the link <https://www.aaup.edu/ar>:

- Belbaki, Jamal Mohamed (2016). The impact of psychological alienation on the practice of citizenship behavior: a field study on university students, Al-Istiqlal University **Journal for Research, Algeria**, Vol. (1), p. (1), p. 39-58.
- Ibrahim, Intissar (2020). "The contribution of self-management skills in predicting the professional competencies of social work students trained in the educational field," **Journal of Psychological Counseling**, Ain Shams University - Psychological Counseling Center, Vol. (2), p. (64), pg. 39 101.
- Khalifa, Abdel Latif Mohamed. (2003): **Studies in the Psychology of Alienation**, Cairo: Dar Gharib for printing and publishing, Egypt.
- Lemon and Shawashra (2020). Self-management styles and their relationship to unemployment anxiety among prospective graduate students of the University of Jordan. **An-Najah University Research Journal** (Humanities), 34(1), 1-15.
- Mostafa, Ahmed and Abu Salima, Naglaa Fathy and Desouky, Sherine. (2022): "Self-management and its relationship to social competence among university students," **Port Said University - Faculty of Education**, p. (31), pp. 436-415.
- Nguyen, P (2023). The relationship between self-management skills and academic achievement in college students. **Journal of Education and Training Studies**, 11(6), 1-10.
- Qaqoub, B., and Saeed, F. (2016). The phenomenon of psychological alienation among adolescents: a field study of a sample of students from Larbi Ben M'hidi High School in the city of Biskra. **Journal of Social Sciences**, 26(2), 227-244.
- Sayid, Sobhi (2005). **Human psychological development**. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Sherit, Ashraf Mohamed Abdel-Ghany (2020). Feeling of psychological alienation among people with learning difficulties in the preparatory stage: a descriptive study, **Journal of Young Researchers in Educational Sciences**, p. (5), pp. 1776-1798, Sohag University, Egypt.
- Zahran, Sana Hamed: (2004). Mental health guidance to correct feelings and beliefs of alienation, first edition. World of Books for Publishing, Cairo, Egypt.
- Zuleikha, Jedidi (2012). Alienation. **Journal of Social Sciences and Humanities**. **Wadi Souf University**, Algeria, (8), 346-361.