

الشعور بالوحدة النفسية وتقنين استبيان لقياسه على البيئة الجزائرية
بشير معمرية³

ملخص

هدف البحث إلى تقنين مقياس الشعور بالوحدة النفسية على البيئة الجزائرية، تكونت العينة الكلية من 454 فرداً؛ منهم 208 ذكور، 246 إناث، تراوحت أعمارهم بين 15 - 50 سنة، بمتوسط قدره 23.55 للذكور، 21.01 للإناث. بالنسبة للصدق تم حساب الصدق التمييزي والصدق الاتفاقي والصدق التعارضية، وبالنسبة للثبات تم حسابه بطريقة إعادة التطبيق وطريقة ألفا كرونباخ. وتبين أن المقياس يتميز بخصائص سيكومترية جيدة، ويصلح استعماله كأداة قياس في البيئة الجزائرية.
الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة النفسية؛ تقنين استبيان؛ البيئة الجزائرية.

A standardized scale of loneliness in Algerian society

Bashir Maamri

Abstract

The aim of the research was to normalize the scale of psychological loneliness on the Algerian environment. The total sample consisted of 454 individuals, of which 208 were males and 246 females, their age range from 15 to 50 years, with an average of 23.55 for males and 21.01 for females. For validity, we calculated the validity of the distinction, the validity of agreement and the validity of the conflict. We evaluated stability by re-application and the Alpha Kronbach method. It was found that the scale was characterized by good psychometric properties and was suitable for use as a measuring instrument in the Algerian environment.

Keywords: scale of psychological loneliness; Normalization of a questionnaire; Algerian environment.

³ قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الأمين دباغين سطيف 2- الجزائر.

مقدمة

إن الشعور بالوحدة النفسية Loneliness، خبرة إنسانية عامة، يشيع وجودها لدى جميع الناس، بدرجات مختلفة، وفي أوقات مختلفة، وهو سلوك واسع الانتشار بين جميع الفئات العمرية من الجنسين؛ الأطفال والمراهقين والشباب والكهول والمسنين، وتم تناوله تحت مسميات مختلفة، مثل: الاغتراب، الغربية، العزلة، الانفصال، الانطواء. (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، 190) وربما الانسحاب الاجتماعي أيضا.

وتعددت وجهات نظر الباحثين نحو الشعور بالوحدة النفسية؛ ففي حين يرى كل من بيتر Bitter (1967) و باركس Parks (1978) و شولتز Schultz (1983) بأنه أحد الخبرات الأساسية عند الإنسان، وأن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية، ليسوا مضطربين نفسيا، فهم أشخاص عاديون، يمرون بخبرات خاصة، وليسوا في حاجة إلى أي مساعدة نفسية. نجد في مقابل ذلك كلا من بلدنجر Peldenger (1981)، و توماس Thomas (1984) ينظران إلى الشعور بالوحدة النفسية، على أنه حالة شبه دائمة، وأنه من الضروري أن تترك هذه الحالة بصماتها على الحالة النفسية للإنسان بصورة واضحة، حيث يشعر الفرد بالعجز المطلق أمام هذه الحالة، ويقدمان دليلا على أن معظم الأفراد الذين حاولوا الانتحار، كانوا يعانون من الشعور بالوحدة النفسية. أما تشرنيك Czernick و شتاينماير Steinmeyer (1974)، سانجستر Sangster و إليسون Ellison (1978)، و هاو Hau (1979) فينظرون إلى الشعور بالوحدة النفسية على أنه عرض أساسي، وخاصة مميزة لبعض حالات الاضطراب النفسي. (علي السيد سليمان، 1989، 15).

ويبدأ الشعور بالوحدة النفسية مع الإنسان منذ مرحلة الطفولة، عندما يشرع الطفل في إشباع حاجته إلى الاتصال بالآخرين والتواجد معهم، والشعور بالانتماء إليهم، ويؤثر ذلك في خبراته ونموه. لكن الشعور بالوحدة النفسية، يصل إلى أقصى درجاته في مرحلة المراهقة، حين يبدأ المراهق في البحث عن هويته، ورغبته في الاستقلال عن الأسرة والكبار عموما. وفي الحقيقة، فإن كل الأفراد يمرون بمواقف وخبرات يشعرون فيها بالوحدة النفسية، كما يدركونها.

فالطفل يقابل في حياته العديد من المواقف التي يشعر فيها بأنه وحيد عند ترك والديه له وحيدا بالمنزل، أو عندما يُعزل في حجرة بمفرده كعقاب له، أو عند شعوره بأن والديه لا يحبانه، ويفضلان أحد إخوته عليه. أو عندما يكون في المستشفى للعلاج بعيدا عن والديه. أو عندما يذهب إلى المدرسة لأول مرة، أو عندما يُحوّل إلى مدرسة أخرى. أو عندما يفتقد إلى الأصدقاء بسبب إقامته في منطقة منعزلة، أو بسبب نفور الآخرين منه. أو عندما يعاني من مرض مزمن، أو من عاهة، أو إعاقة حركية أو حسية أو عقلية، فيضيق نطاق علاقاته بالآخرين.

ويعيش المراهق كذلك خبرات الشعور بالوحدة النفسية. خاصة وأنه يسعى إلى التعرف على هويته (من هو نفسيا وعقليا وجنسيا)، ويسعى كذلك إلى الاستقلال عن الأسرة، والاتجاه إلى الانتماء إلى جماعات الأقران والرفاق. وتساهم جماعة الأقران في نمو المراهق عقليا وانفعاليا واجتماعيا وجنسيا، أو بمعنى آخر تنشئه اجتماعيا. وبسبب الاتجاه القوي للمراهق نحو جماعة الأقران، والابتعاد نفسيا عن الأسرة، فإن أقصى شعور بالوحدة النفسية، هو ذلك الذي يصيبه عندما يدرك أنه مرفوض من أقرانه في الحي السكني، أو في المدرسة. ولكن البحوث بينت أن شعور المراهق بالوحدة النفسية إزاء أقرانه، كثيرا ما يكون امتدادا لشعوره بالوحدة النفسية أو بالرفض في أسرته في مرحلة الطفولة. (عماد محمد مخيمر، 2003، 59).

ويشعر الراشد كذلك بأنه وحيد، في كثير من المواقف في حياته عندما يفتقد إلى الأصدقاء، وعندما يلتحق بعمل جديد، أو يعمل بمفرده، وعندما يسافر بمفرده، أو يسافر إلى مكان لا يعرف فيه أحدا، وعندما يتوفى شريك حياته، وعندما يتقاعد عن عمله. وعندما يقيم في مكان منعزل عن الآخرين، وعندما لا يتفق مع الآخرين في اتجاهاته وأفكاره، وغيره من مواقف الحياة التي يشعر فيها الفرد بأنه وحيد. والمواقف التي يشعر فيها الناس، سواء كانوا أطفالا أو مراهقين أو راشدين، قد تكون مؤقتة، وبالتالي لا تترك أي أثر نفسي على مشاعر الفرد، لكن قد تكون لها آثار طويلة المدى.

والحقيقة أن الشعور بالوحدة النفسية، لا يحدث لكون الفرد يعيش منفردا، بل لكونه يفتقر إلى أن يكون طرفا في علاقة محددة يريدها، أو مجموعة من العلاقات. ودائما ما يظهر الشعور بالوحدة النفسية، كاستجابة لغياب نمط معين من العلاقة يريده الفرد. بمعنى أن الشعور بالوحدة النفسية، حالة نفسية تنتج عن وجود فجوة بين العلاقة الواقعية للفرد، وما يتطلع إليه من علاقات.

وقد وجدت الدراسات العديدة التي أجريت على الشعور بالوحدة النفسية، أن الصداقة لها دور كبير في تجنب الشعور بالوحدة النفسية. (مايكل أرجايل، 1987، 45).

ورغم أن الشعور بالوحدة النفسية له هذه الأهمية في حياة الناس، إلا أن الباحثين يشيرون إلى أنه لم يلق الاهتمام الضروري من البحوث المتخصصة، لأنه كان يعتبر أحد جوانب الشعور بالاكتئاب أو العزلة الاجتماعية. فقد بينت سيلجسون Seligson (1985) بعد مراجعتها للعديد من البحوث حول الشعور بالوحدة النفسية، أنه من المفاهيم التي تعاني من نقص في التصور النظري، مما جعله يختلط بالشعور بالاكتئاب، وبصفة خاصة في المواقف العلاجية. حيث يُشخص ويعالج على أنه اكتئاب. ولكن في الواقع، أن الشعور بالوحدة النفسية، مفهوم مستقل له خصائص منفردة، تحتاج إلى أن تعرّف وتعالج بما يناسبها. (محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر، 1988، 650 - 651).

وقد اهتم المختصون بالطب النفسي والصحة النفسية وعلماء النفس، بدراسة الشعور بالوحدة النفسية، بعد أن أوضحت العديد من الدراسات، أنه مفهوم مستقل عن مفهوم الاكتئاب، رغم وجود ارتباط بينهما. وكان الأطباء النفسيون وأخصائيو العلاج النفسي، أول من بدأ في التعامل مع مشكلة الشعور بالوحدة النفسية. فقد رأى كل من رايتشمان Reichman (1959)، و سوليفان Sulivan (1981) أن الشعور بالوحدة النفسية، مكوّن أساسي وهام في الشخصية، وأنه أكثر خطورة من القلق. وبين كل من كارب Carp (1967) و تشرنيك Czernick و شتاينماير Steinmeyer (1974) في بحوثهم حول مدى معاناة الذهانبيين من الشعور بالوحدة النفسية، وجود حالات أساسية من الشعور بالوحدة النفسية لدى فئات من الذهانبيين، وهم الفصاميين وذوي الاكتئاب العقلي. (علي السيد سليمان، 1992، 255).

ويقرر المهتمون بالصحة النفسية، أن الشعور بالوحدة النفسية، يجعل الفرد يعاني من بعض الاضطرابات النفسية. مثل القلق والخوف والاكتئاب. ووجد أن الشعور بالوحدة النفسية، يرتبط ارتباطا موجبا ودالا إحصائيا بكل من القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والشعور بعدم الرضا إزاء البيئة الاجتماعية، ويرتبط سلبا بتقدير الذات. (سهير محمود أمين، 1999، 222؛ محمود عطا، 1993، 272).

ويشيرون إلى أن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية، يكون شخصا مضطربا، ويتوفر على سمات متطرفة، تتمثل في الانطوائية والخجل، مما يدفعه إلى الانعزال (عادل صادق، 1987، 130).

وبينت دراسات نفسية عديدة، أن الشعور بالوحدة النفسية، يرتبط بشعور الفرد بالعزلة الاجتماعية والاعترا ب عن الذات والاكتئاب، وما يترتب عن ذلك من مشاعر الضيق والضرر وانخفاض تقدير الذات، والشعور بالعجز عن إقامة علاقات اجتماعية ناجحة (فيوليت فؤاد إبراهيم، 1990، 29).

وتبين من دراسة أجراها ريس Reis (1984) على الشعور بالوحدة النفسية، أن معدل تردد الطالبات على الأطباء للشكوى من عدد كبير من الاضطرابات، كان أقل إذا كانت هناك علاقة ذات نوعية جيدة مع الأصدقاء. وكانت معدلات أمراضهن أقل بوضوح إذا كانت علاقاتهن الاجتماعية ذات تقدير مرتفع على خصائص مثل جلب السرور والصداقة الحميمة والبوح بما في النفس وتحقيق الإشباع (مايكل أرجايل، 1987، 235).

ومما لا شك فيه، أن الشعور بالوحدة النفسية خبرة أليمة وشاقة على النفس البشرية. حيث يقاسي الفرد من هذا الشعور البيغض، من فقدان الحب والود والصداقة والاهتمام من الزملاء، إلى جانب الشعور الدائم بالحزن والتشاؤم والانعزال، وتدني قيمة الذات، والبعد عن المشاركة مع الآخرين، وانعدام الثقة بهم، والشعور بفقدان التواصل والمساندة الاجتماعية، مما يشعره بأنه غير مرغوب فيه، أو أنه لا فائدة منه. لأنه فقد مطلبا أساسيا من مطالب النمو، وهو إشباع حاجته إلى الشعور بالانتماء إلى جماعة والتواصل معها.

أهداف البحث.

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي.

1 - التعرف بمفهوم الشعور بالوحدة النفسية، وعرض معلومات نظرية حوله.

2 - تقنين استبيان لقياسه على عينات من البيئة الجزائرية.

تعريف الشعور بالوحدة النفسية.

قبل ذكر بعض التعريفات التي وضعها الباحثون للشعور بالوحدة النفسية، أقول، أنه ينبغي أن يشار إلى مفهوم الوحدة النفسية بعدة معانٍ، ليس المعنى السلبي المرضي فقط. بل المعنى الإيجابي كذلك، والنظر إليها بصفتها خبرة ذاتية سارة. حيث هناك من اختار العيش وحيدا منفردا ومنعزلا، ولكنه لا يشعر بأي آلام نفسية أو ضيق أو ضجر من ذلك، بل يستمتع بالهدوء والراحة والسعادة في الخلوة التي اختارها. وهناك من يتطلب عمله الوحدة والانفراد، كالمتعب الذي ينعزل في معبده، ويختلي بطقوس عبادته. وهناك أيضا العزلة الموضوعية التي يجبر فيها الفرد على الوحدة والانعزال، وهم السجناء الذين يسجنون في سجن انفرادي، وغيرها من الحالات التي يفقد فيها الفرد حريته رغم إرادته. إن الشعور بالوحدة النفسية الذي يتناوله هذا البحث، هو حالة نفسية تنشأ عن شعور الفرد بأنه ليس على قرب نفسي من الآخرين. وهذا الشعور ينتج عن افتقار الفرد إلى أن يكون طرفا في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات يريدتها ويرغب فيها، ويترتب عنه كثير من أنواع الضيق والضجر.

تعرف الوحدة النفسية في اللغة بأنها، تعني: "الانفراد" أو الشعور بالوحشة "الانقطاع عن الناس وبعد القلوب عن المودات". (إبراهيم زكي قشقوش، د.ت، 189). أما الوحدة في المعجم الأجنبية، فكانت أكثر تحديدا، حيث أن لفظ الوحدة النفسية Loneliness، مشتق من الصيغة Lone ويقصد بها بلا رفيق، منعزل، بلا أصدقاء وبلا رفقة (David et al., 2004) ويضيف ريجس Riggs، أن الوحدة النفسية، حالة يشعر بها الفرد بالانفصال عن الآخرين، وتكون مصحوبة بالاغتمام (أي الغم) من جراء الوحدة (سهير إبراهيم عيد موهوب، 2007، 194).

أما تعريفات علماء النفس، فيمكن تقسيمها إلى مجموعتين؛ الأولى تعريفات تناولت مفهوم الوحدة النفسية بأنها: "تصدع العلاقة بالآخر". ولثانية تعريفات ترى بأنها "اضطراب العلاقة مع الذات".

أولا: التعريفات التي تناولت مفهوم الوحدة النفسية على أنها تصدع العلاقة بالآخر.

يرى وليام William (2003) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تعتبر مشكلة نفسية تحتاج إلى تناول إرشادي، كما أنها خبرة ضاغطة ومؤلمة، ترجع أسبابها إلى: عدم قدرة الفرد على عقد علاقات صداقة ناجحة مع آخرين، تتيح لهم الفرصة للتحدث عن اهتماماتهم الشخصية. في حين يرى مارش March (2004) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية، تجربة قاسية ومؤلمة ومزعجة للأفراد الذين لم يخبروها من قبل، أي أن الشعور بها ناتج عن تجربة ذاتية، يشعر الفرد بأنه غير مرغوب فيه، ومقهور نتيجة غياب العلاقات الاجتماعية المشبعة، وهو مصحوب بأعراض الضغط النفسي، مما يدعو إلى الحزن والتشاؤم، وحدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد مع المحيطين به. ويعرفها رسل Russell (2003) بأنها حالة انفصالية أو عاطفية يشعر بها الفرد عندما يرى أن مستويات وأشكال خبراته في التعامل مع الآخرين لا تكفي ما يسعى إليه من إشباع. ويعرفها جونز Jones (1981) بأنها شعور مؤلم وغير مرغوب فيه، يعيشه الفرد نتيجة انفصاله عن الوسط الذي يتواجد فيه. أما جاردر Gardner (2000) فيرى أنه شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الآخرين إلى درجة يشعر معها بافتقار التقبل والحب من جانب الآخرين، حيث يصعب عليه الدخول في علاقات بناءة ومشبعة مع الآخرين (سهير إبراهيم عيد موهوب، 2007، 194).

وتعرف ببيلو Peplau و بيرلمان Perlman (1982) الشعور بالوحدة النفسية، بأنه خبرة مشحونة بالمشاعر السيئة الحادة، نتيجة تعرض علاقات الفرد الاجتماعية إلى الفشل والإحباط. (نبيلة أمين علي أبو زيد، 2007، 87).

ويشير إليه ويس Weiss (1973) بأنه يحدث بسبب شعور الفرد بعدم وجود العلاقة المطلوبة، أو الارتباط العاطفي الذي يربطه بالآخرين. (فهد بن عبد الله الربيعة، 1997، 31).

ويعرفه نيلسون وزملاؤه (Nelson et al., 1991) بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالعزلة عن الآخرين، وتصابها معاناة الفرد لكثير من أنواع الاشتهاق Longing، والاعتراب والغم، والاكتئاب، جراء الشعور بكونه وحيدا. (محمود عطا، 1993، 274).

ويعرف ميشارا Mishara (1975) الشعور بالوحدة النفسية، بأنه استجابة انفعالية من الفرد لأنواع من الحرمان في العلاقات الشخصية المتبادلة.

ويذكر جوردون Gordon (1976) أن الشعور بالوحدة النفسية، هو شعور بالحرمان من الحاجة إلى أنواع معينة من العلاقات البشرية، يظهر عندما تختفي العلاقات التي يتوقعها الفرد. (عصام محمد زيدان، 2008، 400 - 402).

والشعور بالوحدة النفسية، يمثل الفرق بين أنواع العلاقات الشخصية التي يدرك الفرد أنها لديه في وقت ما، والعلاقات التي يود أن تكون لديه.

ويرى ليدرمان Leiderman (1980) أن الشعور بالوحدة النفسية، هو حالة وجدانية يكون فيها الفرد واعيا بأنه منفصل عن الآخرين مع معاشته حاجة غامضة لديهم (عصام محمد زيدان، 2008، 400 - 402).

ويعرفه بينز Bins و واجر 1972 Wager (1972) على أنه حالة مركبة غير سارة، تنجم عن افتقاد الفرد لعلاقات مع الآخرين، ومعاناته من عدم انخراطه ضمن الجماعات التي يعيش معها، وإنفاق حياته في اجتياز أزمة الهوية والكينونة شوقا إلى تحقيقها، إلى درجة شعوره بالاعتراب عن ذاته (علي السيد سليمان، 1999، 227).

ويعرفه جونز Jones (1981) على أنه خبرة غير سارة لدرجة كبيرة، ترتبط بالحرمان من إشباع الحاجة إلى الألفة الإنسانية المتبادلة (عبد الرقيب أحمد البحيري، 1985، 13).

ويعرف الشعور بالوحدة النفسية، على أنه نقص في قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وعدم الانخراط في علاقات مشبعة مع الآخرين، ووجود ثغرة بين العلاقات الاجتماعية الواقعية، وما يتطلع إليه الفرد من علاقات (محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر، 1988، 645).

ويذكر س. ت. مارجوليس وآخرون (Margulis et al., 1984) أن الشعور بالوحدة النفسية، يمثل معاناة واضطرابا يحدث للفرد في علاقاته مع الآخرين. وتكون المعاناة مصحوبة بتباين ملحوظ بين الذات المثالية المرغوبة والذات الواقعية في العلاقات الاجتماعية. ويحمل الشعور بالوحدة النفسية، في طياته درجة من التسليم بمدى الشعور بالعذاب النفسي الناتج عن عزلة الفرد، وانفصاله عن الآخرين (عصام محمد زيدان، 2008، 401).

ويعرف إبراهيم قشقوش (1979)، الشعور بالوحدة النفسية، بأنه: شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص، وموضوعات مجاله النفسي، إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمانه من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشجعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله. (سيد عبد العظيم محمد، محمد عبد التواب معوض، 1997، 148).

ويعرّف الشعور بالوحدة النفسية كذلك بأنه، وعي الفرد وإدراكه بأنه غير قادر على إقامة تواصل اجتماعي مع الآخرين، نتيجة انقطاع الروابط الاجتماعية التي تربطه بهم (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، 195).

ويعني الشعور بالوحدة النفسية كذلك بأنه، شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين المحيطين به، بسبب افتقاده إلى إمكان الانخراط معهم في علاقة مشبعة ذات معنى، مما يؤدي به إلى الشعور بعدم التقبل والنبذ والإهمال من الآخرين، رغم أنه محاط بهم (مجدي محمد الدسوقي، 1997، 230).

إن الشعور بالوحدة النفسية، هو تلك الخبرة غير السارة التي تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات. وتنبئ عن عجز الفرد في المهارات الاجتماعية، وفي شبكة العلاقات الاجتماعية، وتصابها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء، أو عدم الدفاء في العلاقات، وافتقاد

الرابطة الوجدانية مع الوسط المحيط، مما يؤثر على الأداء النفسي والتوافق العام للفرد (أبو بكر مرسي محمد، 1999، 358).

ويعكس الشعور بالوحدة النفسية، العجز في العلاقات الاجتماعية، وخاصة التي ترتبط بالشعور بعدم الراحة. ويعتقد الباحثون أنه يمكن تقسيم الشعور بالوحدة النفسية إلى نوعين هما: الشعور الحاد بالوحدة النفسية، في مقابل الشعور المؤقت أو الموقفي بالوحدة النفسية. (محمد عبد المؤمن حسين و منى راشد الزياني، 1994، 11).

ويمثل الشعور بالوحدة النفسية، شعور الفرد بعدم الانسجام مع الآخرين، وأنه في حاجة إلى الأصدقاء، ولكنه لا يجد من يشاركه اهتماماته ويشعر معه بالصدقة والصحة والألفة. وعادة ما يفتقر الفرد إلى المهارات الاجتماعية اللازمة للانخراط في علاقات مشبعة مع الآخرين، مع الشعور بالاغتراب وإهمال الآخرين له، وافتقاد الصحة والألفة مع الآخرين.

ويتسم الشعور بالوحدة النفسية بخاصيتين أساسيتين هما، أنه خبرة وجدانية غير سارة، تختلف عن العزلة الاجتماعية. وأنه إدراك ذاتي للفرد، بوجود نقص في نسيج علاقاته الاجتماعية، سواء كان كميًا، مثل نقص عدد الأصدقاء. أم كيفيًا، مثل فقدان الألفة والمحبة مع الآخرين.

ثانياً : التعريف الذي يرى أن الشعور بالوحدة النفسية اضطراب العلاقة مع الذات. يرى البحيري (1985)، أن الشعور بالوحدة النفسية، يشير إلى خبرة تشمل المشاعر الحادة التي يكونها الفرد من خلال وعيه الذاتي لتحطيم شبكة العلاقات بين الواقع والذات. ويرى ماركون Marecon (1999) أن الشعور بالوحدة النفسية، عبارة عن خبرة غير سارة تحوي الحزن والغم، وتتضمن الاغتراب الذاتي والعزلة بين شخصية والكرب والألم الشديد (عبد الرقيب البحيري، 1985، 13).

أنواع الشعور بالوحدة النفسية.

إن من أهم التصورات التي قدمها علماء النفس للشعور بالوحدة النفسية، أن هناك ثلاثة مستويات أو أنواعا من هذا الشعور.

1) الشعور بالوحدة النفسية الأولية.

وهو اضطراب في سمات وخصائص في الشخصية، أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعل الاجتماعي، وهذا المستوى ينقسم إلى نوعين هما. أ. الشعور بالوحدة النفسية الناتج عن تأخر نمائي في الشخصية، ينتج عن تباطؤ في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية.

ب. الشعور بالوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك، ويرتبط بعجز أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعلات الشخصية المتبادلة.

2) الشعور بالوحدة النفسية الثانوية (الموقفية).

الذي ينشأ نتيجة تفكك فجائي في البيئة الاجتماعية للفرد، مما يشعره بأن علاقاته بالمجتمع أصبحت منعقدة، فيلجأ إلى الابتعاد والانطواء، وتجنب الاندماج في المجتمع، وهذا النوع من الشعور بالوحدة النفسية، يستكين عندما يتغير الموقف المسبب له الذي طرأ على حياة الفرد.

والفرق بين الشعور بالوحدة الأولية والثانوية، يرجع إلى طبيعة الحدث، أو الموقف؛ ففي الشعور بالوحدة النفسية الأولية، نجد حياة الفرد الوحيد نفسياً، خالية من العلاقات الودودة، ولم يتعرض لأحداث من أي نوع. أما الشعور بالوحدة النفسية الثانوية، فيرجع إلى وجود أحداث مفاجئة تؤثر على علاقاته بالآخرين، كفقد شخص عزيز، أو تأثر علاقاته بابتعاد المقربين (سهير إبراهيم عيد موهوب، 2007، 187 - 188).

3) الشعور بالوحدة النفسية الوجودية.

وهذا النوع يرى الفلاسفة أنه حالة طبيعية في حياة الإنسان، وينتج عن الصراع بين الانتماء والاغتراب. (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، 58؛ سهير محمود أمين، 1999، 223).

ودائماً مع أنواع الشعور بالوحدة النفسية، يذكر ويس Weiss (1974) وجود نوعين من الشعور بالوحدة النفسية هما.

1. الشعور بالوحدة النفسية الوجدانية أو الانفعالية Emotional Loneliness وتنتج عن نقص في العلاقات الحميمة والودودة مع شخص آخر.

2. الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية Social Loneliness، وتنتج عن نقص في العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها الفرد جزءا من مجموعة أصدقاء، يشتركون في الاهتمامات والأنشطة، وهذا النوع من الشعور بالوحدة النفسية، يواجه الأشخاص الذين ينتقلون إلى بيئة جديدة (عصام محمد زيدان، 2008، 402).

وفي إطار تحديد هذين النوعين من الشعور بالوحدة النفسية، تبين من دراسة روزاليا و دونيس (Rosalia & Dennis, 1990) على عينة من الراشدين، أن هناك نوعين من الشعور بالوحدة النفسية؛ الأول ينشأ عن العزلة الانفعالية وغياب الارتباط الوجداني، والثاني ينشأ عن العزلة الاجتماعية وغياب الروابط الاجتماعية (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، 197).

ويؤكد ويس (1974) على أن الشعور بالوحدة العاطفية، ينتج عن نقص قدرة الفرد على إقامة العلاقات الوثيقة والودودة مع شخص آخر، والذي يكون بمثابة مانح للعلاقات الحميمة، في حين أن الشعور بالوحدة الاجتماعية، تأتي نتيجة لنقص في شبكة العلاقات الاجتماعية، ولهذا، فغن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية في العلاقات الاجتماعية، عليه أن يقيم علاقات جماعية، ويتواصل مع الآخرين (سهير إبراهيم عيد موهوب، 2007، 187).

ويرى ويس (1974)، أنه عندما يفقد الفرد علاقة اجتماعية معينة، فإن النقص الذي يعيشه بعد زوال هذه العلاقة، يتوقف على مقدار الإمدادات والإشباع التي كانت توفرها تلك العلاقة، ويرى أن تلك الإمدادات لها سنة معطيات هي.

1. الارتباط الذي يحصل عليه الفرد من علاقات يشعر فيها بالأمن والاطمئنان.
2. فرصة العطاء التي تنتج عن علاقات اجتماعية يشعر فيها الفرد بمسؤوليته عن رعاية شخص آخر.
3. الاندماج الاجتماعي الذي يتحقق من خلال مجموعة علاقات يكون للأفراد فيها مصالح واهتمامات مشتركة.
4. إعادة تأكيد الأهمية، وهذه تظهر من خلال علاقة تكون فيها مهارات وقدرات الفرد موضع تقدير من الطرف الآخر في العلاقة.
5. الائتلاف الموثوق به، وهذا ينشأ من علاقة يعتمد فيها الفرد على مساعدة ما تحت أية ظروف.
6. التوجيه، وهذا يأتي من علاقة الفرد بأفراد آخرين يكونون محل ثقة، يستطيعون تقديم النصح والإرشاد والمساعدة. (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، 59)

وميز يونغ (Young 1989) كذلك، بين ثلاثة أنواع من الشعور بالوحدة النفسية، هي.

1. الشعور بالوحدة النفسية العابرة Transient، ويحدث في فترات مؤقتة ويزول بزوال السبب، ويأتي على فترات عابرة، لكن حياة الفرد الاجتماعية تكون متنسمة بالتوافق والمواءمة.
2. الشعور بالوحدة النفسية الانتقالي Transitional، يكون الفرد قبل ذلك خال من الشعور بالوحدة النفسية، ولكن يحدث له هذا الشعور نتيجة ظروف جديدة لم توجد في الماضي، مثل الطلاق أو وفاة رفيق الحياة أو التقاعد عن العمل أو تغيير مقر الإقامة وغيره.
3. الشعور بالوحدة النفسية المزمنة Chronic، وهو الذي يستمر لفترات طويلة قد تستمر إلى سنوات، وفيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية (مايسة أحمد النيال، 1993، 103).

نظريات الشعور بالوحدة النفسية.

هناك عدد من الاتجاهات النظرية التي حاولت تفسير الشعور بالوحدة النفسية، وهي :
التحليل النفسي Psychoanalysis: يشير المحللون النفسيون إلى التأثيرات المبكرة التي يمر بها الفرد، تؤدي دورا كبيرا في إحداث الشعور بالوحدة النفسية. وأكد هاري ستاك سوليفان Sullivan، أن الحاجة الملحة لصداقة البشر، تظهر منذ الطفولة، وتتطور في المراهقة، حيث تأخذ شكلا من أشكال الصداقة.

ولذلك، فإن خطأ الوالدين في عزل أطفالهم عن التفاعل مع آخرين في مرحلة الطفولة، يجعلهم في عزلة وغير قادرين على تكوين صداقات، مما يجعلهم فريسة للشعور بالوحدة النفسية. وأكد إريكسون بأن الفشل في تفادي أزمة الألفة مقابل العزلة، في مرحلة الشباب، يؤدي إلى تجنب الفرد للعلاقات بين الشخصية، التي تتيح للفرد الانغماس الاجتماعي، إضافة إلى أن عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، تجعله يشعر بالخواء الاجتماعي والعزلة. وبينت كارين هورني Horney، أن الشعور بالوحدة النفسية، يرجع إلى الاضطراب في إدراك الفرد واستجاباته، مما يجعله غير قادر على أن يمنح الحب أو يستقبله من الآخرين، فهو تواق إلى الصداقة الحميمة، إلا أنه عاجز عن الوصول إليها بسبب الحواجز التي يقيمها بينه وبين الآخرين (عبد الرحمن العيسوي، 1992، 102).

السلوكية Behaviourism: يؤكد السلوكيون على أن السلوك متعلم عن طريق الإشراف والتعزيز، وبالتالي، فإن الشعور بالوحدة النفسية والتجنب الاجتماعي والعزلة، سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، فقد يعزز ابتعاده عن الآخرين وانعزاله عنهم، فيتطور لديه ذلك السلوك، وقد يعاقب عند انضمامه إلى الآخرين فيؤثر العزلة والبقاء وحيدا، فيتطور لديه هذا السلوك (سهير إبراهيم عيد موهوب، 2007، 188).

النظرية الوجودية Existentialism: يؤكد أصحاب النظرية الوجودية على ثلاثة جوانب للشخصية هي

1. وحدة الشخصية وتكاملها من خلال الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب الروحي.
2. إن الإنسان حر في أن يفعل ما يراه في صالحه.
3. إن الإنسان مسؤول أمام نفسه وأمام الآخرين.

وبالتالي، فهم يرون أن الشعور بالوحدة النفسية، حالة حتمية لا مفر منها، على الرغم من أنها خبرة مؤلمة. ويؤكدون على أن للشعور بالوحدة النفسية، جوانب مضيئة، فهي تتيح للفرد التفكير بمفرده واتخاذ قراراته بمفرده، وتضعه أمام حقيقة هامة وهي، هل يستطيع تحمل الوحدة؟ وعند هذا يستطيع الفرد تقدير قيمة الآخرين وما يمدونه من عمق في العلاقات والمشاعر. (ميخائيل أسعد، 1996، 197).

أسباب الشعور بالوحدة النفسية.

الأسباب البيولوجية: تبين ببلو Pelpau (2000) أن التفاعل الدائم بين العوامل البيولوجية والبيئية يؤدي دورا هاما في بناء الشخصية، إلا أن هناك أفرادا لديهم تركيبات جينية معينة، إذا حدث لها ظروف غير مهيئة أو مضادة للتوازن، فإن الاستعدادات الجينية، قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية.

الأسباب البيئية: يشير إكسلين Exline (2004) أن الأفراد الذين يعيشون مع التقدم الحضاري والتكنولوجي حتما يتعرضون للشعور بالوحدة النفسية، وما يترتب عنها من أضرار. وهذا ما بينته أبحاث علم النفس الصناعي، حيث بينت أن هناك أربعة عوامل ارتبطت بالمجتمع الصناعي المتحضر، أدت إلى تأثير شبكة العلاقات الاجتماعية، وبالتالي، زيادة الشعور بالوحدة النفسية، وهذه العوامل هي: التصنيع، التحضر، النظام البيروقراطي، الحراك أو الهجرة الداخلية والبطالة.

الأسباب الاجتماعية: وهي ذات شقين؛ الأول، يرجع إلى السمات الشخصية للفرد الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية، مثل نقص تقدير الذات، الخجل، المهارات الاجتماعية، مما يدفع الفرد إلى تجنب الانخراط في علاقات مع الآخرين. الشق الثاني، هو الإطار الأسري للفرد الذي يتضمن مستوى تعليم الوالدين، الدخل، شبكة العلاقات داخل الأسرة. فقد لوحظ أن الأطفال الذين تعرضوا لخبرة انفصال مبكرة، أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية. كما أن الأسر التي تفرط في الحماية، وتعزل أبناءها عن الوسط المحيط، يكون الأبناء أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية عن غيرهم (ممدوحة محمد سلامة، 1999، 145). وتتفاعل العوامل السابقة مع بعضها لتنتج الشعور بالوحدة النفسية، سواء في انخفاضه أم في ارتفاعه.

مظاهر الشعور بالوحدة النفسية.

للشعور بالوحدة النفسية عدة مظاهر هي ما يلي.

- 1) مظاهر شخصية مثل: عدم الشعور بالأمن النفسي، الغربة، عدم الأهمية، عدم الجاذبية، ضعف مفهوم الذات، الخجل، نقص تقدير الذات... إلخ.

(2) مظاهر نفس جسمية. مثل: الصداع، القيء، فقدان الشهية، اضطراب النوم... إلخ.
 (3) مظاهر اجتماعية. مثل: عدم القدرة على الانخراط في شبكة العلاقات الاجتماعية، عدم القدرة على التواصل مع الآخرين، الشعور بالعجز إزاء المواقف الاجتماعية، نقص المهارات الاجتماعية التي تسهل الاندماج في المجتمع (سهير إبراهيم عيد موهوب، 2007، 189 - 190).

الشعور بالوحدة النفسية والمفاهيم المرتبطة به.
 يرتبط الشعور بالوحدة النفسية ببعض المفاهيم التي تتوفر على نفس المعاني تقريبا، ويتداخل معها، ولكنه يختلف عنها.

ففيما يتعلق بتداخله مع الشعور بالاكتئاب، فقد يكون ذلك راجع إلى أن الأسباب التي تكمن وراء الشعور بالوحدة النفسية، هي نفس الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالاكتئاب (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، 191). فيرى وليامز Williams (1992) أن الاكتئاب وما يصاحبه من أعراض يؤدي إلى انسحاب الأفراد من العالم الاجتماعي، فهم يفتقرون إلى الإيجابية في المواقف الاجتماعية، مما يجعلهم يشعرون بالوحدة النفسية. ووجدت الدراسات النفسية، أن ارتفاع مستوى الاكتئاب، يرتبط بزيادة مستوى الشعور بالوحدة النفسية. (يوسف موسى مقدادي، 2008، 179 - 180). وفي دراسة قام بها مقدادي (2008) على 510 من طلاب الجامعة من الجنسين، 198 ذكرا، و 312 أنثى، تبين منها وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا عند مستوى 0.01 بين الوحدة النفسية والاكتئاب (يوسف موسى مقدادي، 2008، 188). ولكن الباحثين يرون أن هناك فرقا بينهما يتمثل في الآتي؛ فالشعور بالوحدة النفسية، يحدث عندما يشعر الفرد بنقص أو غياب علاقة ما، ويكون الانفعال الأساسي فيه هو الاشتياق Longing، على حين أن الشعور بالاكتئاب يكون الانفعال الأساسي فيه هو الغضب. وعلى عكس المكتتب، فإن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية، يصل إلى الآخرين، ولكنه لا يستطيع التواصل معهم، وبالتالي لا يمكن أن يتغلب على مشاعر الاشتياق والحنين إلى الآخرين. وتشير هذه المعلومات، إلى أن الشعور بالوحدة النفسية، يختلف عن الشعور بالاكتئاب كمجموعة تشخيصية مستقلة (محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر، 1988، 650 - 651).

ويتداخل الشعور بالوحدة النفسية كذلك مع العزلة الاجتماعية Social Isolation، التي تعني نقص العلاقات المتبادلة بين الفرد والجماعة التي ينتمي إليها. ويشير الباحثون إلى أن الشعور بالوحدة النفسية، يحدث حين يدرك الفرد عزلته في وحدته، فيبدو حزينا مهموما بسبب ذلك، وينتج عن هذا الشعور، أن ينأى الفرد بنفسه عن المجتمع، ويبدو بلا رفيق وبلا صديق. ومن هنا يبدو أن التداخل بين الشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، لا يمنع من وجود فرق بينهما. ويتمثل في كيفية إدراك الفرد للوضعين؛ فإذا أدرك أن ابتعاده عن شبكة العلاقات المتعددة، التي تربطه بالآخرين، قد تم باختياره، فإن ذلك يعد عزلة لا يترتب عنها الشعور بالوحدة النفسية، أما إذا أدرك أن ابتعاده عن الآخرين يعود إلى اضطراب في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية متعددة وناجحة، فإن ذلك يعد شعورا بالوحدة النفسية (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، 192). والعلاقة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالاكتئاب، وبين الشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، هي علاقة ارتباطية، وليست سببية.

وفي هذا الصدد، ترى بيبيلو Peplau و بيرلمان Perlman (1980) أن هناك خاصيتين أساسيتين للشعور بالوحدة النفسية، هما:

1. أن الشعور بالوحدة النفسية يعتبر خبرة غير سارة، شأنه في ذلك شأن الحالات الوجدانية غير السارة كالقلق والاكتئاب.
 2. أن الشعور بالوحدة النفسية، يختلف عن العزلة الاجتماعية، وهو يمثل إدراكا ذاتيا عن وجود نقص في علاقات الفرد الاجتماعية، سواء كان النقص كمي أم نوعيا (محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر، 1988، 646).

ويبدو الفرق كذلك بين المفهومين من خلال استعمالهما من قبل علماء النفس وعلماء الاجتماع؛ ففي حين يستعمل الباحثون في علم النفس، مفهوم الشعور بالوحدة النفسية، ويشيرون به إلى أن الشخص يدرك نفسه وحيدا، ويتألم نفسيا بسبب ذلك، فيشعر بالاكتئاب والهجم، نجد علماء الاجتماع يستعملون مفهوم العزلة

الاجتماعية، ويشيرون به إلى مدى عزلة الفرد عن المجتمع، وذلك من خلال مقدار تفاعله مع الآخرين وتواصله معهم (منى حسين محمد الدهان، 2001، 98).

ويعد الشعور بالوحدة النفسية من المفاهيم المرتبطة بالشعور بالخجل. حيث هناك خصائص نفسية وسلوكية مشتركة بين المتغيرين، يتصدرهما تجنب التفاعل الاجتماعي والاحتكاك بالآخرين. إضافة إلى فقدان القدرة على التوكيدية، وانخفاض تقدير الذات. ولا تنحصر هذه الخصائص المشتركة بين المتغيرين في الجوانب السلوكية فقط، كصعوبة الاسترخاء. بل تتضمن أيضا، جوانب معرفية، كالحيرة في كيفية التصرف نحو الآخرين، والشعور بالارتباك، والشعور بعدم الجاذبية وعدم الأهمية. (مايسة النيال، 1996، 184).

ويرى كل من جاشا Grasha و كيركينباوم Kirckenbaum (1980) أن كلا من الشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، يتضمن الانفصال والخجل والحذر، والانسحاب وعدم القدرة على عقد علاقات وصداقات ناجحة مع الآخرين، وانخفاض التفاعل والمشاركة الناجحة.

وأشار لينتش Lynich، إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يصحبه الشعور بالخجل، وأن الشاعرين بالوحدة النفسية، يبتعدون بأنفسهم عن بعضهم البعض. لذا فهم ينسحبون من المجتمع.

ووجد كل من جاكسون Jackson و كوتشران Cochran (1991) أن الخجل يرتبط بالشعور بالوحدة النفسية الانفعالية، وأن القلق يرتبط بالعزلة الاجتماعية. وأن كلا من الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالخجل، يتضمن عدم القدرة على التوافق مع الآخرين، والميل إلى لوم الذات.

ويرى بورتنوف Portnoff (1988) أن هناك تشابها بين الشعور بالوحدة النفسية والخجل، فكلاهما يتضمن قصورا اجتماعيا. ويبدو أن كل إنسان خجولا اجتماعيا، يشعر بالضرورة بالوحدة النفسية.

وفي السعي لتوضيح طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والخجل، يرى ميننجر Menninger، أن الفرد الشاعر بالوحدة النفسية يشترك مع الفرد الخجول في أن شخصية كل منهما تميل إلى الفشل في التوافق الاجتماعي، حيث أن الفرد الخجول، والمنفرد، والمنسحب من الوسط الذي يعيش فيه، جميعهم أنماط غير اجتماعية.

ولكن، على الرغم من وجود قدر من التداخل والارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالخجل، إلا أن هناك باحثين يبنهون إلى ضرورة التمييز بينهما؛ فالشعور بالوحدة النفسية، شعور ضاغط مؤلم لا يستطيع الفرد الخلاص منه وقت ما يشاء، أما الخجل فهو تجنب الفرد للآخرين وبعدهم عنه بمحض إرادته، وبسبب ظروف طارئة تمنعه من ممارسة حياته بشكل طبيعي خوفا من النبذ. فكلما أدرك الفرد أنه قد يخفق في موقف اجتماعي ازداد خجلا، وحال ذلك بينه والتفاعل الاجتماعي، وهذا جوهر مشكلة الفرد الخجول.

خصائص الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية.

إن الفرد الذي يشعر بالوحدة النفسية، يتسم بالانطوائية والخجل، وعدم الرغبة في القيام بمبادرات أو أنشطة اجتماعية. وقد يلجأ إلى تناول المشروبات الكحولية والمخدرات والمحفزات النفسية، كوسائل للتوافق والتعايش مع الشعور بالوحدة النفسية. ويمكن أن يفقد الشعور بالوحدة النفسية بعض الأفراد إلى التخلص من حياتهم، أو الإقدام على قتل الآخرين، في محاولة مأساوية للهروب أو لجذب الانتباه. (فهد بن عبد الله الربيعة، 1997، 32).

وأظهرت دراسة هانسون Hanson وآخرون (1986) أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية، يكونون أقل ثقة في أنفسهم وآرائهم وقراراتهم، وأن مشكلات الاتصال لديهم سببها سوء استعمال مهاراتهم الاجتماعية (عصام محمد زيدان، 2008، 403 - 404).

ويفتقر الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية إلى المهارات الاجتماعية. فهم يظهرون اهتماما أقل بالآخرين. ولا يسألون كثيرا وأقل قدرة على الإشباع ولا يحبون الآخرين ولا يثقون فيهم كثيرا، ولا ينجحون في توصيل إشارات لفظية من خلال تعبيرات الوجه ولا نبرات الصوت. وهم أقل انبساطا وأكثر عصابية (مايكل أرجايل، 1987، 45).

والشخص الوحيد نفسياً، هو الذي يشعر بعدم الانسجام مع من حوله، ويحتاج إلى أصدقاء، ويغلب عليه الشعور بأنه ليس عضواً في جماعة، ولا يوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ولا يوجد من يشعر معه بالود والصدقة، ويشعر بإهمال الآخرين له، ولا يوجد من يفهمه، وأنه خجول، وأن الناس منشغلون عنه. (محمود عطا، 1993، 275).

ويتسم الشعاعون بالوحدة النفسية بالاضطراب النفسي والخلل في علاقاتهم الاجتماعية. ويشعرون باللامبالاة نتيجة للعجز والقصور في مهارات الاتصال والتعبير، والعزلة الاجتماعية. ويفتقدون إلى مهارات الاتصال الإرسالي، لأنهم مستقبلون فقط. (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياتي، 1994، 10).

وينطوي الشعور بالوحدة النفسية كذلك على خصائص شخصية، منها عدم القدرة على المبادأة في العلاقات الودية أو مواصلة هذه العلاقات بمتطلباتها. والنجسية، وانخفاض تقدير الذات. ويميل الشعاعون بالوحدة النفسية إلى الاستياء وعدم الرضا عن جميع جوانب حياتهم. ويكونون أقل إعجاباً بأنفسهم، وأقل قدرة على عقد الصداقات مع الآخرين. كما يصعب الحديث معهم نتيجة قلة التركيز في علاقاتهم الاجتماعية (أحمد مهدي مصطفى، 2000، 161).

ويتسم الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية بأنهم لا يقومون بكثير من الحديث الحميم مع أصدقائهم، ولا يبوحن بمكنون صدورهم بما فيه الكفاية. فالحديث لساعات على الألعاب الرياضية لا يكفي. ويساعد الحديث مع النساء، بالنسبة لكلا الجنسين على التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية بصورة أفضل. لأن هذه الأحاديث تكون عادة أطف، وأكثر قرباً، وتتضمن بوحاً أكثر بمكنون النفس، وتكون أكثر قيمة بوجه عام مقارنة بتبادل الحديث مع الرجال (مايكل أرجايل، 1987، 235).

ويتسم الفرد الشاعر بالوحدة النفسية كذلك بعدم رضاه عن علاقاته الاجتماعية، ويقوم ذاته سلبياً، ويشعر بالعجز واليأس ويتوقع الفشل. (عزة عبد الكريم مبروك، 2002، 191).

وأوضحت دراسة (إبراهيم قشقوش، 1983)، أن الشعور بالوحدة النفسية، يعود إلى عدم رضا الفرد عن بيئته. أما دراسة (هانسون وآخرون، 1981) فبينت أن الشعور بالوحدة النفسية، يعود إلى عدم قدرة الفرد على الانخراط في علاقات مشبعة مع الآخرين. وبينت دراسة (جونز وآخرون، 1981)، أن الشعور بالوحدة النفسية، يعود إلى كون الشخص خجولاً وسلبياً وغير أليف. وأقل تعاطفاً وأقل مشاركة مع الآخرين. وأقل استجابة لحاجات ومشاعر الآخرين. بينما بينت دراسة (ستوكز، 1985)، أن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية، يكون أكثر قلقاً مما يجعله غير جذاب كصديق للآخرين، أو أكثر عصبية، فيكون غير محبوب من الآخرين (محمد بيومي علي حسن، 1990، 157).

علاقة الشعور بالوحدة النفسية بمتغيرات نفسية أخرى:

يشير العاملون في مجال الطب النفسي والصحة النفسية، إلى أن الشعور بالوحدة النفسية، يمكن اعتباره نقطة البداية لكثير من المشكلات النفسية التي يمكن أن يعانيها الفرد. وما سببها من أزمات نفسية (محمد بيومي علي حسن، 1990، 156).

فقد أظهرت الدراسات، وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وعدد من الاضطرابات النفسية. وقد ينشأ الشعور بالوحدة النفسية أساساً عن عدد من الخصائص النفسية والاجتماعية، مثل تقدير الذات المنخفض Low self – esteem، والقلق Anxiety، والخجل Shyness، والصعوبة في التواصل Difficulty in communication، والعجز في المهارات الاجتماعية Social skills deficit، والاكنتاب Depression (فهد بن عبد الله الربيعية، 1997، 32).

وبينت دراسة إيزمان Eisman (1984) أن هناك علاقة قوية بين صعوبة الاتصال والشعور بالوحدة النفسية. وقد يعزى الشعور بالوحدة النفسية إلى عدم الرضا عن شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وإلى ضعف في علاقاته بأسرته (عصام محمد زيدان، 2008، 404).

وبينت دراسة يونغ Young (1979) على عينة من طلاب الجامعة، وجود ارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بانعدام الحب، والإقصاء من عضوية في جماعة التي يود الشباب الجامعي الانتماء إليها. ووجود ارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالتبعية ومحدودية العلاقات الاجتماعية، وانعدام

الثقة بالنفس والتشاؤم. وفي دراسة قام بها سيرمات Sermat (1980) على 400 فرد من طلاب الجامعة. هدفت إلى التعرف على دور الصداقة في التغلب على مشكلات الوحدة النفسية. وتحليل محتوى السير الذاتية، توصل الباحث إلى أن افتقار الطلاب لمهارات تكوين الصداقة، هو السبب في الشعور بالوحدة النفسية. وبينت كذلك دراسة جونز Jones وآخرون (1981) على 469 من طلاب الجامعة غير المتزوجين. هدفت إلى تفسير استمرار الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالذات وبالآخرين، فبينت النتائج أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في الشعور بالوحدة النفسية، يقيّمون أنفسهم سلبيا، وكشفت استجاباتهم عن وجود قصور ونقص في مهاراتهم الاجتماعية، ويشعرون بالاغتراب والاكنتاب والضجر واللامبالاة وانعدام الثقة بالنفس (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، ص. 62 - 63).

وفي دراسة قام بها سليمان (1992) على عينة تتكون 514 فردا؛ نصفهم ذكور ونصفهم الآخر إناث، تراوحت أعمارهم بين 14 - 65 سنة، بمتوسط حسابي قدره 31.25 سنة، وانحراف معياري يساوي 11.78 سنة، منهم العزاب والمتزوجون والمطلقون والأرامل، وكل المستويات التعليمية، وطبق على كل أفراد العينة أدوات القياس التالية: قائمة قلق السمة/ الحالة لسلبيرجر، قائمة التواصل النفسي مع الذات للكبار، قائمة الرضا عن العلاقات الاجتماعية. فتم التوصل إلى النتائج التالية.

1. وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والمستوى التعليمي (كلما ارتفع المستوى التعليمي انخفض الشعور بالوحدة النفسية).

2. عدم وجود فروق بين الذكور الفئات العمرية في الشعور بالوحدة النفسية.

3. عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية.

4. عدم وجود فروق بين الحالات الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية.

5. وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من الاكنتاب، الحالة المزاجية، القلق، عدم الرضا، إحباط الذات، عدم الراحة النفسية، الحديث النفسي السالب، عدم تقدير الآخرين.

6. وجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من الرضا النفسي، تشجيع الذات، الراحة النفسية، الحديث النفسي الموجب، تقدير الآخرين، العلاقة الزوجية، علاقات القرابة، علاقات الصداقة، التواد مع الناس، الرضا عن إقامة علاقات مع الناس في الجوار وفي الحي السكني وفي العمل. (علي السيد سليمان، 1992، 249 - 254).

وبينت دراسة كل من ديامانت Diamant و ويندهولز Windholz (1981) وجود ارتباطات موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب واليأس والبارانويا والاعتراب ومصدر الضبط الخارجي والعدوان واحتمال الانتحار، وارتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وتأكيد الذات. وبينت دراسة بيرج وزملاؤه، أن الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن في السويد، يرتبط بفقدان الزوج وبالاكنتاب وبالحاجة إلى أصدقاء (محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر، 1988، 648).

وفي دراسة قام بها الحسانين (2003) على 220 طالبا جامعيًا؛ 108 ذكور، 112 إناث. تبين منها وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب. ووجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والتوكيدية. (محمد محمد الحسانين، 2003، 217 - 219).

وبينت دراسة كل من الشناوي، خضر (1988) على 500 طالب جامعي وثانوي من المملكة العربية السعودية، وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الاكنتاب والشعور بالوحدة النفسية. وارتباط سالب ودال إحصائيا بين العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية. (محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر، 1988، 663).

ووجد بيبيلو و بيرلمان (1982) ارتباطا بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من الانطواء والعصابية. وبينت دراسة دوك Duke وآخرون (1994) أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط سلبا مع كل من الثقة بالنفس وتقبل الآخرين والإيثار. ويرتبط إيجابا بالعجز واللامعيارية (عصام محمد زيدان، 2008، 404).

وفي دراسة لمبرز Lempers وآخرون (1989) على عينة من المراهقين من تلاميذ المدارس الثانوية في منطقة ريفية تعرضت للركود الاقتصادي، بينت أن المعاناة الاقتصادية ارتبطت إيجابا مع كل من الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية. ووجدت سلامة (1991) كذلك ارتباطا موجبا بين المعاناة الاقتصادية والشعور بالوحدة النفسية على عينة تكونت من 147 فردا؛ 64 ذكور، 83 إناث (ممدوحة محمد سلامة، 1991، 479 - 486).

ويبين كل من بيلو و بيرلمان (1983) أن الارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالخجل، يظهر بصورة متكررة في الدراسات التي تناولتهما. وبينت كذلك دراسة و. هـ. جونز وآخرون 1986، وجود ارتباط موجب بين الشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية على عينة تكونت من 155 فردا. وتوصل كذلك بوث Both وآخرون (1992) إلى وجود ارتباط موجب بين الشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية على عينة تكونت من 55 طالبا (ناصر إبراهيم المحارب، 1994، 135).

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والشعور بالوحدة النفسية. تكونت العينة من 484 طالبة من مرحلة التعليم المتوسط بمدينة مكة المكرمة. تم جمع البيانات من أفراد العينة، باستعمال استبيانين يقيسان الشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية. وتمت معالجة البيانات بحساب معامل ارتباط بيرسون. وبينت النتيجة وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الشعور بالخجل والشعور بالوحدة النفسية. (حنان بنت أسعد محمد خوج، 2002، 79 - 86).

وبينت دراسة ملينز Mullins وآخرون (1991) على 1005 فرد تراوحت أعمارهم بين 16 - 65 سنة. تبين منها أن الأفراد الذين يعيشون بمفردهم هم الذين كانوا أكثر شعورا بالوحدة النفسية، ويتصفون في سماتهم الشخصية بالعدوانية الاجتماعية. (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، 65).

وفي دراسة قام بها بار (1997) على 824 من طلاب الجامعة من الجنسين، 474 ذكور، 350 إناث بجامعة أم القرى، تراوحت أعمارهم بين 18 - 32 سنة. تبين منها أن الشعور بالوحدة النفسية، يكون مصاحبا بخبرة سلبية عن الذات. ونقص مدرك في المهارات الاجتماعية، والشعور بالعدوانية، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية تفاعلية مع الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، 57).

وبينت دراسة السيد، الصبوة (2007) على عينة تكونت من 101 زوجا وزوجة. تراوح المدى العمري بين 24 - 50 عاما. حول الفروق بين المختلين زواجيا وغير المختلين في بعض المتغيرات المزاجية. فتبين وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في الشعور بالوحدة النفسية لصالح الأزواج والزوجات المختلين زواجيا. (صفاء إسماعيل مرسي السيد، محمد نجيب أحمد الصبوة، 2007، 26).

وبينت دراسة جاكسون Jackson و كوكران (1990) حول العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالألم النفسي على عينة تكونت من 293 من طلاب الجامعة من الجنسين، وجود ارتباط دال بين المتغيرين. وتبين كذلك من دراسة بل Bell (1991) على عينة تتكون من 173 أن المفحوصين الذين كانوا يرتبطون بصداقات متعددة ويتسمون بالاجتماعية، كانوا أقل شعورا بالوحدة النفسية. وتبين من دراسة روزاليا Rosalia و دونيس Dennis (1990) أن الشعور بالوحدة النفسية ترتبط بالتقدم في العمر وبالانتباه الزائد للذات (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، 65).

وفي دراسة قام بها حسين (1994) على 182 طالبا جامعا، منهم 92 ذكرا، 90 أنثى. بينت النتائج وجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من السيطرة والالتزان الانفعالي والاجتماعية لدى الذكور والإناث. (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، 207 - 208).

وبينت كذلك دراسة ساكلوفسك Saklofske وآخرون (1986) عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وأبعاد الشخصية لدى أيزنك. وتكونت العينة من 101 من الجنسين. تراوحت أعمارهم بين: 17 - 25 سنة. أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط إيجابا بالضبط الخارجي، ويرتبط سلبا بالانبساطية لدى الجنسين. ويرتبط إيجابا مع العصابية لدى الإناث. وفي دراسة كارولين Carolyn (1988) حول العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وستة عوامل شخصية هي: (1) عدم القدرة على الضبط. (2) الشعور بالاغتراب

عن الأماكن والأشياء. 3) عدم الرضا عن الذات. 4) الاغتراب عن الناس. 5) الجلوس وحيدا في المناسبات. 6) الشعور بالعزلة عن المشاركين في الدراسة. وتكونت العينة من 209 من طلاب الجامعة من الجنسين ومن عرقيات البيض والسود والإسبان والأسبويين. فتبين من نتائج الدراسة وجود ارتباطات موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية ومتغيرات الشخصية. وفي دراسة أخرى قام بها براغ Bragg (1979) على 333 طالبا جامعيا. حول علاقة الشعور بالوحدة النفسية بكل من الشعور بالاكتئاب والرضا عن الحياة والنشاط الاجتماعي، والأسباب المدركة للشعور بالوحدة النفسية بكل من الشعور بالاكتئاب والرضا بالوحدة النفسية ارتبط بالشعور بالاكتئاب وأرجع الطلبة شعورهم بالوحدة النفسية إلى مظهرهم الجسمي، وخوفهم من الرفض والنبذ (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، ص. 196 - 198 - 199).

وهدفت دراسة الجوهره (1426 هجرية) إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وسمات الشخصية وفق نظرية إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي. تكونت العينة من 400 طالبة من كلية التربية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة. استعملت الباحثة الأداتين التاليتين لجمع البيانات عن متغيرات البحث؛ استبيان لقياس الشعور بالوحدة النفسية، واستبيان لقياس سمات الشخصية وفق نظرية إريكسون. فبينت النتائج وجود ارتباط سلبي ودال إحصائيا عند مستوى 0.01 بين الشعور بالوحدة النفسية وسمات الشخصية وهي: الثقة، الاستقلال، المبادرة، الإنجاز، الهوية، الألفة، التدفق (الجوهره بنت عبد القادر بن طه شبيبي، 1426، 105 - 112).

وتوجد علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والقلق والملل وانخفاض تقدير الذات. وهناك نوعان من الاستجابات اللاسوية إزاء الشعور بالوحدة النفسية؛ فإذا افتقد الفرد إلى شبكة من العلاقات، فإنه يشعر بالقلق والاكتئاب. وإذا افتقد إلى علاقة حميمة فإنه يشعر بالاكتئاب. ورغم أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة ليس لديهم عادة سوى عدد قليل من الأصدقاء، فهناك آخرون لديهم أصدقاء ولكنهم يشعرون أيضا بالوحدة النفسية. ويعود ذلك ربما إلى أنه ينبغي أن تتوفر شبكة من العلاقات حتى لا يشعر الفرد بالوحدة النفسية. (مايكل أرجايل، 1987، 235). ويرتبط الشعور بالوحدة النفسية كذلك بالشعور بالاغتراب Alienation (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياتي، 1994، ص. 11).

وبحث دافيز Davis وآخرون (1992) العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من الشعور بالوحدة النفسية على 155 فردا. فتبين من نتائجها وجود ارتباط موجب بين التشاؤم والشعور بالوحدة النفسية، وارتباط سالب بين التفاؤل والشعور بالوحدة النفسية (عويد سلطان المشعان، 2000، 515).

وفي دراسات أمريكية (1982) تبين منها أن المتدينين يشعرون بدرجة أقل بالوحدة النفسية مقارنة بغير المتدينين. وقد استعملت بعض اختبارات المعتقدات الدينية، وقد كان أقوى الارتباطات هي تلك التي كانت مع اختبار يقيس الهناء الوجودي Existential Well-being (ر = 0.65) والذي اشتمل على بنود مثل "أشعر أن هناك غاية حقيقية لحياتي". ومع الهناء الديني (ر = 0.15) الذي من ضمن البنود التي تقيسه "أعتقد أن الله يحبني ويعتني بي" (مايكل أرجايل، 1987، ص. 164).

وفي دراسة قام بها الدليم (2005) في المجتمع السعودي، هدفت إلى الكشف على العلاقة الموجودة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالطمأنينة في أوساط طلبة جامعة الملك سعود بالرياض، ومدى وجود فروق بين الذكور والإناث، والتخصصات الدراسية علوم/ آداب في الشعور بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية. تكونت العينة من 288 من طلاب الجامعة من السنة الأولى. وجمع الباحث البيانات عن المتغيرين باستعمال استبيانين يقيسان الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالطمأنينة. وعالج البيانات بالأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، اختبار "ت" تحليل التباين الثنائي. وتبين من النتائج ما يلي: وجود معامل ارتباط بلغ 0.52 بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالطمأنينة. وكان طلاب التخصصات العلمية أكثر شعورا بالطمأنينة. وتبين أن الذكور أكثر شعورا بالوحدة النفسية. أما التفاعل بين الجنس والتخصص العلمي فلم يبين وجود فروق في الشعور بالطمأنينة والشعور بالوحدة النفسية (فهد بن عبد الله بن علي الدليم، 2005، ص. 329).

وفي دراسة حول العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية، على 444 من طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية، تبين من نتائجها وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى 0.01، بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى الجنسين؛ الذكور $n = 225$ ، الإناث $n = 219$. (إبراهيم الشافعي إبراهيم، 2010، ص. 447 - 450). وفي دراسة أخرى كذلك حول العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية، على عينة تكونت من 156 طالبا جامعيا من مصر؛ منهم 32 مدمن إنترنت، تبين من نتائجها وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى 0.01، بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية (عصام محمد زيدان، 2008، ص. 414 - 431).

الفروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية:

وفي دراسة قام بها حسين (1994) على 182 طالبا جامعيا، منهم 92 ذكرا، 90 أنثى. بينت النتائج وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية لصالح الإناث بدلالة إحصائية (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، ص. 210).

دراسة ستوكس Stokes و ليفين Levin (1986) على عينة تكونت من 250 طالبا جامعيا؛ منهم 126 ذكرا، 124 أنثى. منهم المتزوجين والمطلقين، والذين يقيمون مع أسرهم والذين يقيمون بمفردهم. وكلهم تزيد أعمارهم عن 25 سنة. بينت النتائج وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية دالة إحصائياً لصالح عينة الإناث. أما دراسة نورمان Norman و ديواين Dewayne (1986) على 112 فردا من طلاب الجامعة؛ منهم 59 ذكرا، 53 أنثى. تبين منها أن الذكور أكثر شعورا بالوحدة النفسية من الإناث (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، ص. 200).

وبينت دراسة نيكولاس Nicholas (1989) عن نماذج الاتصال والصدقة لدى الطلاب الذين يشعرون بالوحدة النفسية. أن الذكور كانوا أكثر شعورا بالوحدة النفسية من الإناث (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، ص. 65).

وفي دراسة قام بها بار (1997) على 824 من طلاب الجامعة من الجنسين، 474 ذكور، 350 إناث بجامعة أم القرى. تراوحت أعمارهم بين 18 - 32 سنة. تبين منها أن الإناث أكثر شعورا بالوحدة النفسية بدلالة إحصائية 0.01 (عبد المنان ملا معمور بار، 1997، ص. 76).

وفي دراسة على 220 طالبا جامعيا؛ 108 ذكور، 112 إناث. تبين منها أن الإناث أكثر شعورا بالوحدة النفسية بفارق دال إحصائياً (محمد محمد الحسانين، 2003، ص. 212).

وفي دراسة كارولين (1988) حول العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وستة عوامل شخصية هي: 1 - عدم القدرة على الضبط. 2 - الشعور بالاغتراب عن الأماكن والأشياء. 3 - عدم الرضا عن الذات. 4 - الاغتراب عن الناس. 5 - الجلوس وحيدا في المناسبات. 6 - الشعور بالعزلة عن المشاركين في الدراسة. وتكونت العينة من 209 من طلاب الجامعة منهم 107 ذكرا، 102 أنثى. تبين منها أن الإناث أكثر شعورا بالوحدة النفسية من الذكور (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، ص. 200).

وفي دراسة قام بها حسين، الزياتي (1994) على 238 طالبا جامعيا؛ منهم 87 ذكرا، 151 أنثى. تبين منها عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياتي، 1994، ص. 17).

وفي دراسة قام بها مقدادي (2008) على 510 من طلاب الجامعة من الجنسين، 198 ذكرا، 312 أنثى. تبين منها عدم وجود فروق بين الجنسين في الوحدة النفسية (يوسف موسى مقدادي، 2008، ص. 190).

وفي دراسة قام بها البطاينة (2005) على 238 معوّقا حركيا من الجنسين، تفوق أعمارهم 18 سنة. تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية (أسامة محمد البطاينة، 2005، ص. 143). قياس الشعور بالوحدة النفسية:

ظهرت أول أداة لقياس الشعور بالوحدة النفسية بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. وتعرف اختصارا بـ UCLA. وهي من إعداد كل من رسل Russell، بيبلو Peplau و كترونا Cutrona وظهرت النسخة

الأولى عام 1980. وتتكوّن من 20 عبارة. يجاب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات هي. لا، قليلا، متوسطا، كثيرا (محمود عطا، 1993، ص. 276) (محمد نبيل عبد الحميد حسين، 1994، ص. 202). وفي حدود علم الباحث الحالي، تم ترجمة القائمة إلى اللغة العربية على يد/ عبد الرقيب أحمد البحيري عام 1985 وحسب شروطها السيكمترية في البيئة المصرية. واستعملها كذلك محمد نبيل عبد الحميد حسين في بحث له عام 1994 على البيئة المصرية. وأعدّها إلى البيئة المصرية كذلك، مجدي محمد الدسوقي عام 1998. واستعمل هذه النسخة عصام محمد زيدان (2008) في بحث له في البيئة المصرية. وأعد هذه القائمة كذلك إلى العربية علي السيد سليمان عام 1999، واستعملها في بحث له على البيئة المصرية (علي السيد سليمان، 1999، ص. 235 - 236).

وترجمها كذلك محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر عام 1988 وحسب شروطها السيكمترية، واستعملها في بحث لها في البيئة السعودية. واستعملها كذلك محمود عطا في بحث له على طلاب الجامعة في البيئة السعودية (محمود عطا، 1993، ص. 276). واستعملها كذلك يوسف موسى مقدادي عام 2008 في بحث على البيئة الأردنية (يوسف موسى مقدادي، 2008، ص. 187). وبينت هذه البحوث كلها، أن استبيان الشعور بالوحدة النفسية لها خصائص سيكمترية جيدة. مما يجعلها محل ثقة لاستعمالها في البحوث النفسية.

وبينت نتائج التحليل العاملي لبند استبيان الشعور بالوحدة النفسية إلى وجود أربعة مكونات هي:

1. شعور الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين.
2. شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص في الوسط الاجتماعي وافتقاده لشخص يستطيع أن يثق فيه.
3. معاناة الفرد لعدد من الأعراض النفسية السلبية، كالشعور بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على تركيز الانتباه، والاستغراق في أحلام اليقظة.
4. شعور الفرد بافتقاده للمهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات مشبعة أو مثمرة مع الآخرين (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياتي، 1994، ص. 15).

مشكلة البحث.

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما معاملات الصدق التمييزي والاتفاقي والتعارض لاستبيان الشعور بالوحدة النفسية على عينات من الجنسين من البيئة الجزائرية.
 2. ما معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق القائمة وطريقة حساب ألفا لكرونباخ لاستبيان الشعور بالوحدة النفسية على عينات من الجنسين من البيئة الجزائرية.
 3. ما المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استبيان الشعور بالوحدة النفسية على عينات البحث من الجنسين من البيئة الجزائرية.
- الإجراءات الميدانية لتقنين استبيان الشعور بالوحدة النفسية على العينات الحالية عينة التقنين.

تكونت عينة التقنين من 454 فردا؛ منهم 208 ذكور و 246 إناث، تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15 - 50 سنة، بمتوسط حسابي قدره 23.55 وانحراف معياري قدره 6.87، وتراوحت أعمار الإناث بين 15 - 50 سنة، بمتوسط حسابي قدره 21.01، وانحراف معياري قدره 3.58، وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من كليات جامعة الحاج لخضر باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة ومدينة خنشلة ومدينة سطيف. تم تطبيق استبيان الشعور بالوحدة النفسية من قبل الباحث شخصيا، واستغرقت عملية التطبيق من بداية شهر نوفمبر 2017 إلى 11 مارس 2018.

الخصائص السيكمترية للاستبيان.

بعد إجراءات التطبيق وتصحيح إجابات المفحوصين على استبيان الشعور بالوحدة النفسية، والاستبيانات المطبقة معها، أسفرت هذه العملية عن النتائج التالية فيما يتعلق بصدق وثبات الاستبيان على عيني الذكور والإناث.
الصدق.

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

(1) الصدق التمييزي.

عينة الذكور.

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عيّنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 32 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 120).

ويبين الجدول رقم (1) قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

قيمة "ت"	العينة العليا ن = 32		العينة الدنيا ن = 32		المتغير
	ع	م	ع	م	
- 15.45 ***	11.2 1	35	1.68	3.47	الشعور بالوحدة النفسية

*** قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (1) أن الاستبيان يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الشعور بالوحدة النفسية. مما يجعله يتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.
عينة الإناث.

تمت المقارنة كذلك بين عيّنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 38 مفحوصة بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 140).

ويبين الجدول رقم (2) قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 38		العينة العليا ن = 38		المتغير
	ع	م	ع	م	
32.37 ***	2.42	6.21	7.76	37.53	الشعور بالوحدة النفسية

*** قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (2) أن الاستبيان يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الشعور بالوحدة النفسية. مما يجعله يتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.
(2) الصدق الاتفاقي.

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق استبيان الشعور بالوحدة النفسية مع استبيان الخجل. (بدر محمد الأنصاري، 2001، 165) واستبيان التقييم السلبي. (David Watson & Ronald Friend, 1983). واستبيان العزلة الاجتماعية. (De Jong – Gierveld & Van Tilburg, 1990). واستبيان القلق الاجتماعي. (معمرية، 2009). وقائمتي أيزنك للعصابية، الصورة - أ، والانطواء، الصورة - أ. (محمد فخر الإسلام، جابر عبد الحميد جابر).

ويبين الجدول رقم (3) معاملات الارتباط بين استبيان الشعور بالوحدة النفسية ومتغيرات الخجل والتقييم السلبي والعزلة الاجتماعية والقلق الاجتماعي والعصابية.

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الارتباط
الخجل	ذكور	101	**0.617
	إناث	132	**0.572
العزلة الاجتماعية	ذكور	101	**0.751
	إناث	132	**0.780
التقييم السلبي	ذكور	44	**0.542
	إناث	48	**0.596
القلق الاجتماعي	ذكور	37	**0.649
	إناث	53	**0.543
العصابية، الصورة أ-	ذكور	37	*0.345
	إناث	59	**0.338

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01. * دالة إحصائية عند مستوى 0.05.

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول رقم (3) أن استبيان الشعور بالوحدة النفسية، يتصف بمعاملات صدق مرتفعة. الصدق التعارضي.

ولحساب الصدق التعارضي، تم تطبيق استبيان الشعور بالوحدة النفسية مع قائمة الثقة بالنفس (فريخ عويد العززي، 1999، ص. 427).

ويبين الجدول رقم (4) معاملات الارتباط بين استبيان الشعور بالوحدة النفسية ومتغيرات توكيد الذات والثقة بالنفس.

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الارتباط
الشعور بالوحدة النفسية	ذكور	36	**0.479 -
	إناث	33	**0.552 -

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم (4) أن استبيان الشعور بالوحدة النفسية، تتصف بمعاملات صدق مرتفعة. الثبات.

تم حساب الثبات بطريقتين:

طريقة إعادة تطبيق الاختبار.

معامل ألفا.

ويبين الجدول رقم (5) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
------------------	-------------	-------------	----------------

**0.741	60	ذكور	إعادة
**0.784	78	إناث	التطبيق (بعد أكثر من أسبوعين)
0.541	60	ذكور	ألفا
0.674	78	إناث	لكرونباخ

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن استبيان الشعور بالوحدة النفسية، تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعله صالح للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

طريقة تطبيق الاستبيان وتصحيحه وتقدير درجة المفحوص. تم تطبيق الاستبيان في الحصة الدراسية، سواء لطلاب الجامعة أم لطلاب التكوين المهني. أما بالنسبة للموظفين فقد أجابوا على الاستبيانات في مكاتبيهم. وكان عدد المفحوصين في كل جلسة تطبيق يتراوح بين 12 و 58 فردا. مما جعل الباحث يتحكم في مجريات العملية من حيث مراقبته لفهم أفراد العينة لتعليمات الاستبيان وطريقة الإجابة عن بنودها. وكان يطلب منهم أن يسجلوا إجاباتهم بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة. وكان الوقت الذي يستغرق في كل جلسة للإجابة على استبيان الشعور بالوحدة النفسية، والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الاتفاقي والتعارض، يتراوح بين 15 - 20 دقيقة.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح الاستبيان، فقد سبقت الإشارة إلى أن الاستبيان يتكون من 20 بندا يجاب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات، هي لا وتنال صفرا، قليلا وتنال درجة واحدة، متوسطا وتنال درجتين، كثيرا وتنال ثلاث درجات.

وتنص التعليمات على أنه عند الإجابة على الاستبيان، يطلب من المفحوص أن يضع علامة X تحت واحد من الاختيارات السابقة وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه. وتتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا يوجد شعور بالوحدة النفسية) و 60 (أقصى شعور بالوحدة النفسية). أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين صفر - .. درجة. وعند الإناث تراوحت بين صفر - .. درجة.

مجالات استعمال الاستبيان.

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي هو المجال الأول لاستعمال هذه الاستبيان، أما بالنسبة لاستعماله كأداة تشخيص، فإنه من الممكن جدا أن يستعمل كأداة تشخيص، خاصة إذا قام بذلك شخص متدرب على تشخيص الشعور بالوحدة النفسية خاصة، وله خبرة جيدة في القياس النفسي.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

1 - تم حساب المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$م = \frac{مجم\ س}{ن}$$

م = المتوسط الحسابي، مجم = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة.

2 - تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{ن} - م^2}$$

ع = الانحراف المعياري، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة، م = المتوسط الحسابي
الجدول رقم (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الشعور بالوحدة النفسية، للذكور والإناث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المدى العمري	الجنس
13.19	16.26	208	50 - 15	الذكور
13.77	20.92	246	39 - 15	الإناث

المراجع

- إبراهيم الشافعي إبراهيم (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء المتغيرات الديمغرافية. دراسات نفسية، المجلد العشرون العدد الثالث. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- إبراهيم زكي قشقوش (1983). خبرة الإحساس بالوحدة النفسية. حولية كلية التربية. جامعة قطر.
- أبو بكر مرسي محمد (1999). تعاطي المراهقين للبانجو وعلاقته بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية. دراسات نفسية، المجلد التاسع العدد الثالث. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- أحمد مهدي مصطفى (2000). دراسة لبعض المتغيرات النفسية المسهمة في الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية. مجلة التربية، العدد الخامس والتسعون، الجزء الثاني. كلية التربية جامعة الأزهر.
- أسامة محمد البطاينة (2005). الشعور بالوحدة النفسية لدى المعوقين حركيا بمحافظة إربد في المملكة الأردنية الهاشمية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس العدد الثاني. كلية التربية، جامعة البحرين.
- الجوهرة بنت عبد القادر بن طه شيبني (1426). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير بقسم علم النفس كلية التربية جامعة أم القرى.
- حنان بنت أسعد محمد خوج (2002). الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير بقسم علم النفس كلية التربية جامعة أم القرى.
- سهير إبراهيم عيد موهوب (2007). مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الطالبات (المراهقات) المغتربات بالمدن الجامعية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع عشر العدد 57. القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- سهير محمود عبد الله (1999). فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور المسنين. المؤتمر الدولي للمسنين، القاهرة، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- سيد عبد العظيم محمد، محمد عبد التواب معوض (1997). الاتجاهات المختلة وظيفيا وعلاقتها بالشعور بالوحدة والمرغوبية الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة "دراسة سيكومترية - كLINية". المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، المجلد الأول. القاهرة، جامعة عين شمس.
- صفاء إسماعيل مرسي السيد، محمد نجيب أحمد الصبوة (2007). الفروق بين مرتفعي الاختلالات الزوجية ومنخفضيها في بعض متغيرات الحالة المزاجية: القلق الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية. مجلة علم النفس، العددان الثالث والسبعون والرابع والسبعون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عادل صادق (1987). الطب النفسي. القاهرة، دار الحرية.
- عبد الرقيب البحيري (1985). مقياس الشعور بالوحدة. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- عبد الرحمن عيسوي (1996). الأمراض السيكوسوماتية: دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي ومقياس السيكوسوماتية. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد المنان ملا معمور بار (1997). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات مرحلة العليم الجامعي في جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية (1)، العدد السادس عشر. مكة، جامعة أم القرى.
- عزة عبد الكريم مبروك (2000). تقدير الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين. دراسات عربية في علم النفس، المجلد الأول العدد الثاني. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

- عصام محمد زيدان (2008). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس. دراسات عربية في علم النفس، المجلد السابع العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية (رانم).
- علي السيد سليمان (1989). مدى فاعلية أسلوب العلاج النفسي الجمعي غير الموجه في تخفيف معاناة الوحدة النفسية. بحوث المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصر. الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- علي السيد سليمان (1992). الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس في مصر. توزيع مكتبة الأنجلو المصرية.
- عماد محمد مخيمر (2003). الرفض الوالدي ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة. دراسات نفسية، المجلد الثالث عشر العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- عويد سلطان المشعان (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، المجلد العاشر العدد الرابع. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- فهد بن عبد الله الربيعة (1997). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية. مجلة علم النفس، العدد الثالث والأربعون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- فهد بن عبد الله بن علي الدليم (2005). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة جامعة الملك سعود، 18، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (1).
- فيوليت فؤاد إبراهيم (1990). دراسة للعلاقة بين خبرة الإحساس بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، العدد الرابع عشر. جامعة عين شمس.
- مایسة أحمد النیال (1993). بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. مجلة علم النفس، العدد الخامس والعشرون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- مایسة النیال (1996). الشعور بالخجل وبعض أبعاد الشخصية: دراسة ارتقائية ارتباطية. دراسات نفسية المجلد السادس العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية (رانم).
- مايكل أرجايل (1987). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال (1993). سلسلة عالم المعرفة، العدد 175. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- مجدي محمد الدسوقي (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن العدد العشرون. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد بيومي علي حسن (1990). الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال يفتقرون إلى أصدقاء. مجلة علم النفس، العدد الخامس عشر. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياتي (1994). الشعور بالوحدة لدى الشباب في مرحلة التعليم الجامعي. مجلة علم النفس، العدد الثلاثون. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- محمد محروس الشناوي، علي السيد خضر (1988). الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وتبادل العلاقات الاجتماعية. بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر. القاهرة، مركز التنمية البشرية والمعلومات.
- محمد محمد الحسانين (2003). المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكتئاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى. دراسات نفسية، المجلد الثالث عشر العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- محمد نبيل عبد الحميد حسين (1994). الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية: دراسة ميدانية على الجنسين من طلاب الجامعة. دراسات نفسية، العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).

- محمود عطا (1993). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، العدد الثالث. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- ممدوحة محمد سلامة (1985). الإرشاد النفسي: منظور نمائي. مطابع جامعة الزقازيق - مصر.
- ممدوحة محمد سلامة (1991). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ك1 ج3. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- منى حسين محمد الدهان (2001). الوحدة النفسية لدى كل من الطفل العادي والمتخلف عقليا والأصم. دراسات نفسية، المجلد الحادي عشر العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- ميخائيل أسعد (1996). السيكولوجيا المعاصرة. الجزء الأول. بيروت، دار الجيل.
- ناصر إبراهيم المحارب (1992). الثبات والتغير في الشعور بالخجل وعلاقته بالمجاراة والشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. مجلة علم النفس، العدد الثاني والثلاثون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- نبيلة أمين علي أبو زيد (2007). علاقة التقاعد المبكر بالشعور بالوحدة النفسية: دراسة نفسية تحليلية. مجلة علم النفس، العددان الثالث والسبعون والرابع والسبعون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- يوسف موسى مقدادي (2008). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت. مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد التاسع العدد الثالث. كلية التربية، جامعة البحرين.

الملحق

استبيان الشعور بالوحدة النفسية Loneliness Inventory (Russell et al., 1980).
تعريب : فهد بن عبد الله الربيعة 1997

العمر الجنس
المهنة
المستوى الدراسي

تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن مشاعرك وتصرفاتك أثناء تفاعلك مع الآخرين. اقرأ كل عبارة على حدة، ثم أجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك.

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1 - هل تشعر بأنك غير منسجم مع من حولك من الناس؟
2 - هل تشعر بأنك تفتقد إلى الأصدقاء والأصحاب؟
3 - هل تشعر بأنه لا يوجد من تلجأ إليه من الناس؟
4 - هل يغلب عليك الشعور بالوحدة
5 - هل تشعر بأنك غريب في وسط مجموعة من الزملاء؟
6 - هل تتجنب الآخرين في ممارسة الأنشطة؟
7 - هل تشعر بأنك لم تعد قريبا من أي شخص؟
8 - هل تشعر بأن اهتماماتك وأفكارك لا يشاركك فيها أحد؟
9 - هل تشعر بالعزلة عن من حولك رغم وجودك بينهم؟
10. هل تشعر بأن الآخرين يهملونك؟
11. هل تشعر بأنك بعيد نفسيا عن الناس؟
12. هل تشعر بأن علاقاتك بالآخرين ليس لها قيمة؟
13. هل تشعر بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيدا؟
14. هل تشعر بأنك منعزل عن الآخرين المحيطين بك؟
15. هل تشعر بأنك شخص وحيد في هذه الحياة؟
16. هل تشعر بأن من حولك لا يفهمونك جيدا؟
17. هل تشعر بأنك خجول؟
18. هل تشعر بأنك وحدك رغم وجود الناس حولك؟
19. هل تشعر بأن علاقاتك بالآخرين سطحية؟
20. هل تشعر بعدم وجود أشخاص تستطيع اللجوء إليهم؟