الوحدة النفسية لدى الأبناء

أعداد

الباحث/ شنودة نـجيب حبيب سويرس

إشراف

أ . د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب – جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال- جامعة المنصورة

المجلد الخامس - العدد الأول

يوليو ٢٠١٨

الوحدة النفسية لدى الأبناء

أ/ شنودة نجيب حبيب سويرس *

مقدمة:

يعاني الإنسان المعاصر في المجتمعات كافة من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية عدة نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل والسريع الذي يعجز الفرد من ملاحقته فضلًا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية. ومن هذه المشكلات النفسية مشكلة الشعور بالوحدة النفسية، إن الشعور بالوحدة النفسية حالة ينفرد بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية بسبب امتلاكه نظامًا اجتماعيًا، يتأثر به ويؤثر فيه، وأي خلل قد يحدث في الأواصر التي تربط الإنسان بغيره من أبناء جنسه أو أي تغير يحدث في النظام الاجتماعي، ينعكس على الفرد، وينتج عنه اضطراب في الطابع الاجتماعي المكتسب لدى الأفراد، ما يولد لديهم الشعور بالاغتراب أو الانعزال أو معاناة الوحدة النفسية وكما تترك آثارًا على الفرد حيث من شأنها أن تؤثر على مجمل نشاطاته كما أنها تُعد نواة لمشكلات أخري.

لقد نظر الباحثون والمتخصصون إلى مفهوم الوحدة النفسية في الآونة الأخيرة على أنه مفهوم مستقل له خصائصه المميزة، وعلى الرغم من التداخل الموجود بين مفهوم الوحدة النفسية وبعض المفاهيم السيكولوجية الأخرى كالعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي إلا أن الوحدة النفسية تحدث نتيجة لافتقار الإنسان

* باحث

لأن يكون طرفًا في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات. (مجدي الدسوقي، ١٩٩٧: ٢٢٥).

كما ترى (أمال قطينة، ٢٠٠٣: ١١٦) أن الشخص الذي يميل إلى العزلة يبدو وحيدًا منعزلًا عن الناس، وهو يحاول دائمًا تجنب المجتمعات، والأماكن العامة، وبقضي معظم وقته في الأعمال الفردية كالقراءة، والرسم، وأحلام اليقظة، وإذا اضطرته الظروف أن يكون موجودًا بين الناس، فإنه يبقى صامتًا وإذا أجبر على الكلام اضطراب وخجل.

فالفرد لا يعش بمعزل عن العالم ولا يحبس نفسه في برج عاجي بعيدًا عن البشر حيث أن فطرته التي فطره الله عليها تحتم عليه الاتصال بغيره للتعاون معه مؤثرًا فيه ومتأثرًا به (ماهر محمود عمر، ١٩٨٨: ٢٨) كما يشكل الشعور بالوحدة النفسية مشكلة رئيسية للشباب والمراهقين، وخاصة العاجزين عن الانفتاح وتكوين علاقات حميمة وناجحة مع الآخرين، وكذلك الذين يتسمون بالسلبية والخجل الشديد، إلى غير ذلك من سمات شخصية تؤدي إلى نقص المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التكيف الملائم للظروف البيئية وللمتغيرات الطارئة عليها. ويزداد النقص في تلك المهارات الاجتماعية لدى الشباب والمراهقين في المجتمعات الشرقية بخاصة نتيجة لانعكاس آثار أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية من تسلط وتفرقة بين الجنسين في المعاملة ويؤدي شعور المراهق أو الشاب بالعزلة أو الوحدة إلى الشعور بالاكتئاب والاضطرابات الانفعالية، كما يختل توازنه النفسي نتيجة لاختلال التوافق الاجتماعي. (محمد حسين ومنى الزياني، ١٩٩٤: ٦).

وأنه على الرغم من توقعنا أن يكن كبار السن أكثر شعور بالوحدة النفسية عن الشباب إلا أن بعض الدارسين وجدوا أن العكس هو الصحيح، فقد قرر كبار السن تقديرًا أعلى لذاتهم كما كانوا أكثر استقلالًا، وأكثر رضا عن صداقاتهم وعلاقاتهم بمقارنتهم بالشباب. ولعل السبب في ذلك هو أن الشباب كثير ما يمرون بالوحدة النفسية لدى مواجهتهم للكثير من المواقف التي تفرض عليهم القيام باختيارات معينة وما يصاحب هذه القرارات من ضغوط ومشقة سواء كانت تعلق بالجوانب الأكاديمية، أو الاختيارات المهنية المتاحة، والصداقات والعلاقات بالجنس الآخر. (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ٢٩).

وترى بوهلر (Buhler, 1969: 168) أن الشعور بالوحدة النفسية خبره من الطبيعي أن يخبرها المراهق والمسن، وذلك لأن المراهق والمسن يحتاج دائمًا للارتباط بالآخرين والفهم لما يكون في ذلك من رد فعل لتأكيد وجوده كشخص وإنسان، لذا فإن المراهق والمسن يكون في أمس الحاجة إلى الفهم والانتماء، وأن يعقد صداقات فعالة مع أصدقاء له يفهمونه وشريك يبادله التواد ويرتبط به وذلك لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية المستهدف له المراهق المسن في هذه المرحلة العمرية. والذي يكون بمثابة عامل مخاطرة عليها إن لم توجه توجيهًا وإرشادًا بتناسب مع طبيعة هذه المرحلة العمرية، لتكون بمثابة معوق لظهير هذا الشعور لديها وذلك من خلال إشباع حاجاتها الاجتماعية الأساسية، والتقييم الإيجابي والتشجيع من قبل الآخرين ذوى الأهمية لديها، وتدعيم المهارات الاجتماعية لتحقيق التواصل الإيجابي مع الآخرين، وذلك لتجنب الوقوع فريسة لبعض أعراض نفسيه سلبيه مثل القلق، والتوتر، وارتفاع العصابية، وقلة الدافعية للإنجاز. (جمال شفيق، ١٩٩٧: ١٩٣).

فالوحدة النفسية خبرة غير سارة وإحساس مؤلم يشعر فيه الفرد بوجود خلل في إشباع العلاقات بينه وبين الآخرين وبالرغم من شيوع هذه الخبرة إلا أنها خبرة ذاتية بحتة تختلف من شخص لآخر، ولا ترتبط بالضرورة، بعزلة أو وحدة موضوعية يعيشها الفرد في الواقع وهى خبرة ضاغطة تحدث في ظروف متباينة كما أنها تتباين أيضًا في أسبابها وعواقبها. (ناجيه مصطفى، ٢٠٠٤: ١٧٠).

فالأفراد يمكن أن يكونوا وحدهم بدون أن يشعروا بالوحدة النفسية، أو يشعروا بالوحدة النفسية وهم في حشد من الناس، ووفقًا لهذه التفرقة، فقد ركز العلماء الانتباه على الخبرة الذاتية الخاصة بالوحدة النفسية. وعادة يمكن أن نفرق بين أن يكون الإنسان وحيدًا وأن يكون بمفرده، فالوحدة النفسية حالة ذاتية تُشير إلى كيفية إدراك الفرد لعلاقاته بالآخرين، بينما الانفراد حالة موضوعية تُشير إلى أي الأفراد وعدد الأفراد الذين للفرد علاقات معهم، ورغم أن كل من الحالتين قد تظهران معًا، إلا أنهما ليستا بالضرورة متلازمتين بمعنى أن الفرد قد يكون بمفردة لكنه لا يشعر بالوحدة النفسية، كما أنه قد يشعر بالوحدة النفسية حتى مع وجود الآخرين. (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ٢٧)

فالوحدة النفسية تتعلق بنوعية العلاقات كما يدركها الفرد بينما الانفراد هو أن تكون بمفردك حيث يتعلق بالواقع الموضوعي لكم العلاقات. فقد وجد أن الأشخاص الذين وصفوا آبائهم على أنهم عطوفين مانحين للحب والعطاء كانوا أقل معاناة لحالات الوحدة النفسية عن هؤلاء الذين كان آبائهم يتميزون بالبرود تجاههم والرفض لهم. كذلك يعاني الأشخاص الذين انفصل آبائهم بالطلاق من الوحدة النفسية أكثر من الأشخاص الذين توفى أحد والديهم في الصغر وقد يرجع

ذلك إلى أن الفرد قد يفسر طلاق الوالدين على أنه رفض له وإيقاع الأذى بـــه، بينما قد يفسر وفاة أحد الوالدين على أنه لم يكن ذلك الولد مسئول عن حدوثـــه. (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ٢٧)

كما اختلفت الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الوحدة النفسية كمـــا هـــو الحال في باقي المصطلحات النفسية والتربوية، ولهذا الاختلاف أســـباب عديـــدة منه كما أورده (محمد عبد المؤمن حسين وآخرين، ١٩٩٤: ١٩٤)

أولًا: الحداثة النسبية للمصطلح في الدراسات النفسية.

ثانيًا: طبيعة العلاقة بين مفهوم الوحدة النفسية وغيره من المفاهيم المرتبطة به مثل الاكتئاب والاغتراب والعزلة الاجتماعية.

ثالثًا: اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين الـــذين تنـــاولوا هـــذا المفهـــوم بالدراسة (وفاء عابد، ٢٠٠٨).

وفيما يلي سوف نلقي الضوء على أهم تعاريف مفهوم الوحدة النفسية:

أ. التعريف اللغوي للوحدة النفسية:

وهي بفتح الواو وتسكين الحاء. وهي في التعريفة اللغوي: الوحـــدة ضـــد الكثرة، والوحداني: المنفرد في نفسه (المنجد في اللغة والإعلام، ١٩٨٨: ٩٨).

لقد تعددت المناحي المستخدمة في تعريف معنى الوحدة النفـــسية. فمـــن وجهة نظر معاجم اللغة العربية، يقصد بالوحدة الانفراد. فيرى محمد أبى بكـــر الرازي أن الوحدة تعني الانفراد، والرجل الوحيد يقصد به: الرجل المنفرد بنفسه أو المنفرد برأيه (الرازي، د.ت). وهكذا، تتحدث هذه المعـــاجم عـــن الوحـــدة النفسية كما ذكر (ابن منظور، د.ت: ٤٥٠) بمعنى الانفراد كعملية إرادية، حيث

في بعض الأحيان أن يعمد الفرد إلى اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكر أو موضوع ما ولا يعني الفرد عندئذ أي إحساس أو شعور بالضيق أو التوتر بسبب كونه وحيدًا بيد أن هذا المعنى يختلف عما يتضمن مصطلح الإحساس بالوحدة لان الوحدة النفسية ترتبط بالوحشة وهذا ما أكدته معاجم اللغة العربية. وقد ربط بعض علماء اللغة بين مفهوم "الوحدة " ومفهوم "الوحشة" مثل العالم "أبادي" والعالم "الجوهري" إلا أن العالم الجوهري لم يقف عند حد الربط بين مفهوم الوحدة والانفراد بالنفس ولكن أيضًا يربط بين الإحساس بالوحدة والإحساس بالوحشة أي "الانقطاع عن الناس وبعد القلوب عن المودات (الجوهرة بنت عبد القادر شيبي، ٢٠٠٥: ١٢).

ب. تعريف الوحدة النفسية في الاصطلاح:

نتعدد. الآراء ووجهات النظر حول مفهوم الشعور بالوحدة النفسية وفقًا لاتجاه ووجهات نظر كل عالم من العلماء وفيما يلي عرض لبعض هذه المفاهيم:

ويعرف موستكار (Moustakar, 1961:41) الوحدة لغويًا بأنها: بقاء الفرد دون صحبة ولكنه يضيف أن الشعور بالوحدة النفسية يعتبر شعورًا أعمق من مجرد البقاء دون صحبة فهو شعور بالفارغ العاطفي.

تعريف لينتش (Lynch, 1977:233) للشعور بالوحدة النفسية بأنه حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي بالانفصال عن الآخرين وهى حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاغتراب والاغتمام والاكتئاب وذلك من جراء إحساسه بالوحدة.

ويرى البعض أن الوحدة النفسية تحدث بسبب غياب الإنسان عن أحبته لفترة طويلة، أو بسبب وفاة الزوج أو الزوجة أو بسبب الطلاق أو الانفصال

وشعور المنفصلون أو المطلقون بالوحدة النفسية بدرجة أعلى من الأفراد الذين يعيشون بمفردهم ولم يتزوجوا. (سلوى عبد الباقي، ٢٠٠٢: ٨٦).

يعرف (مجدي محمد الدسوقي: ١٩٨٨: ٧) الوحدة النفسية بأنها نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء كان ذلك في صورة (كمية) لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء أوفي صورة (كيفية) افتقاد المحبة والألفة والتواد من الآخرين.

وكذلك تعرف ليلى المزروعي الوحدة النفسية بأنها: الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلًا عنهم مع صعوبة القدرة على التودد إليهم وصعوبة التمسك بهم بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس، وأنه غير محبوب عاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع غيره يفضل أن يوجد أكبر وقت بمفرده مع شعوره بالخجل والتوتر في وجود الآخرين، ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول وهو شخص لا يثق بنفسه وغالبًا ما يشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين (ليلى المرزوعي، ٢٠٠٣: ١٦٠)

ويرى (إبراهيم قشقوش، ١٩٩٨: ٩) بأن الوحدة النفسية هي: مفهوم يمثل حالة نفسية تنشأ من إحساس الفرد بأنه ليس على قرب نفسي من الآخرين. وهذا الإحساس ناتج عن افتقار الفرد لأن يكون طرفًا في علاقة محدودة أو مجموعة من العلاقات وقد تعددت المناحي المستخدمة في تعريف الوحدة النفسية ويترتب عليه كثير من صنوف الضيق والضجر. فقد تتبع (قشقوش) مفهوم الوحدة النفسية لدى فقهاء اللغة وفي العديد من المعاجم العربية والأجنبية، وأوضح الصور التي يستخدم بها هذا المفهوم لدى الباحثين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع وهو يرى أن الشخص يعتبر وحيدًا من الوجهة النفسية عندما يعي أو

يشعر بعزلته في وحدته، ويبدأ مكتئبًا أو مهمومًا من جراء إحساسه بالوحدة، هذا بينما يتحدد لغيب الفرد من الوحدة النفسية في نظر الباحثين في علم الاجتماع في ضوء مدى عزلته الاجتماعية عن الآخرين ذلك من خلال ارتباطه وتفاعله مع الآخرين وتواصله معهم.وقد تناول (أبو بكر محمد مرسي، ١٩٩٩: ١٢٦) تعريف الوحدة النفسية على أنها" خبرة غير سارة تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات وتنبئ عن عجز في المهارات الاجتماعية وفي شبكة العلاقات الاجتماعية، ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفء في العلاقات ومن ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسيط المحيط، مما يؤثر على الأداء السيكولوجي والتوافق العام للفرد.

كما يعرف (محمد حماده، ٢٠٠٣: ١٠) الوحدة النفسية بأنها شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الوسط المحيط به، وذلك لحدوث خلل في علاقاته الاجتماعية بصورة كمية أو كيفية، وعدم قدرته على الدخول في علاقات مشبعة ومرضية مع الآخرين، إضافة إلى شعوره بالإهمال، وعدم التقبل مما يؤدي به إلى الشعور بالوحدة والانزواء.كما تعرفها (آمال جودة، ٢٠٠٥: ١٠) الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما، وتتسبب له بالألم والضيق والأسى، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، كما رأت، يعاني منها الأطفال، والمراهقون، والراشدون، والمسنون. وتذكر (منى الدهان، ٢٠٠١: ٩٨) والوحدة النفسية تبدأ مع الإنسان منذ الطفولة عندما يبدأ احتياجه للاتصال بالآخرين وتؤثر في خبرته ونموه وتصل إلى أهميتها القصوى في نموه مع بداية مرحلة المراهقة، فالطفل يقابل العديد من المواقف في حياته مما يجعله يواجه إحساسه بالوحدة النفسية، فالطفل الذي يتركه والداه لأسباب اضطرارية بالمنزل أو الطفل الذي يجبر على

الجلوس في حجرته وحيدًا كعقاب من والديه، أو الطفل الذي يقضي فترة العلاج في المستشفى بعيدًا عن والديه يمر بخبرة الوحدة النفسية، كذلك ذهاب الطفل لأول مرة إلى المدرسة أو الطفل الذي ليس لديه أصدقاء أو الطفل الذي يشعر بأنه غير معروف بين زملائه ومدرسيه بالمدرسة.

هذا بينما ترى روكاتش (Rokach, 2003:531) أن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية مخبرة ذاتيًا وبشكل متفرد، وهذا الشعور ناتج من شدة الحساسية الفجة وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الجميع، والشعور بأنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين، ومقهور بالألم الشديد، وترى أيضًا أن هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة وهو شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسي.

وتعرف (زينب شقير، ٢٠٠٠: ١٦٢) الشعور بالوحدة النفسية بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلًا عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

كما يستعرض ويس (Weiss, 1973:56) بأن الشعور بالوحدة النفسية هو ظاهرة معقدة وسببها النتائج العاطفية السلبية، كما تنتج من ألم الانفصال، وغياب أشكال المودة.

في ضوء كل ما تقدم من أراء وتصورات بخصوص أهمية الشعور بالوحدة النفسية فإنه يمكن القول بأن هذا الشعور يتمثل في شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد التقبل والحب من جانب الآخرين، ويترتب على ذلك حرمانه من الاختلاط مع أفراد المجتمع الذي يعش فيه، والذي من خلاله يمارس

دوره بشكل طبيعي، وهذا هو نفس تعريف (إبراهيم قشقوش، ١٩٨٣: ١٩) للشعور بالوحدة النفسية، حيث يتفق مع مضمون وأهمية هذا الشعور طبقًا لما ورد في آراء وتصورات الباحثين وممارسة فن التعامل معها إرشاديًا وعلاجيًا، ولذا يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة التي تتنشر بين الأفراد في جميع مراحل العمر المختلفة من الطفولة وحتى الكهولة. (جابر عبد الحميد وعمر محمود، ١٩٨٩: ١٠).

أما نيوكمب وبنتلر (Newcomb & Bentler, 1986:51) فيعرفان الشعور بالوحدة النفسية، بأنه عجز في المهارات الاجتماعية وفي علاقات الفرد الاجتماعية، مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أو الاكتئاب أو التفكير في الانتحار، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفسحسمية، كالصداع وضعف الشهية والتعب والإجهاد، وأيضًا العدوانية والمشكلات الدراسية والهروب من المنزل، مما له في نهاية الأمر من آثار حادة على الأداء السيكولوجي والتوافق النفسي.

التعريفات الواردة في المعاجم والموسوعات العلمية:

الوحدة النفسية هي "إحساس الفرد بفقد الاهتمام، وعدم الرضا، نتيجة لفقدان التواصل بالآخرين، أو الذين من قبل المجتمع" (عبد المنعم الحفني، ١٩٧٨: ٤٤٠).

الوحدة النفسية تعني "الانفراد والرجل الوحيد يقصد به الرجل المنفرد بنفسه" (المعجم الوجيز، ٢٠٠٣: ٦٦٢).

الوحدة النفسية هي "شعور بالغربة، والوحدة، والضيق، والألم النفسي". (منير البعلبكي، ٢٠٠١ : ٥٣٨)

أما عن تعريفات علماء النفس والاجتماع، وقام الباحث بتصنيفها كالآتي:

١) **تعريفات تناولت الوحدة النفسية على أنها حالات من الاضطراب، أو الحزن، أو الضيقة:** يعرف محروس الشناوي وعلي خضر (١٩٨٨: ١٢١) الوحدة النفسية على أنها "حاله تنتج من وجود فجوة بين العلاقات الواقعية للفرد وبين ما يطلع إليه هذا الفرد من علاقات".

وتعرفها ممدوحة سلامة (٢٠٠٠: ٩٦) على أنها "حاله ذاتية توجد لدى الفرد بالقدر الذي تكون فيه شبكة العلاقات الاجتماعية أقل إرضاء له عما كان يود أن تكون علية هذه العلاقات".

بينما تعرفها كريمة العيداني (١٩٩٦: ١٩) على أنها "حالة ألم أو كرب نفسي يعيشه الفرد كاستجابة لبعض صور الحرمان الذي يتعرض له في موقف حياته المختلفة".

ويذهب هاني عتريس (١٩٩٧: ٤٩) إلى أن الوحدة النفسية "حالة من المعاناة والألم النفسي تحدث نتيجة نقص العلاقات بين شخصية أو الافتقار إلى الرضا والإشباع في هذه العلاقات اجتماعية كانت أو انفعالية".

ويذهب عمرو عمر (٢٠٠٤: ٨٦) إلى أن الوحدة النفسية "حالة يشعر فيها الفرد بالتباعد عن الآخرين وعدم فهم الآخرين له مع إحساس الفرد بالملل والضجر عند التقائه بالجماعة، في محيطة الاجتماعي والنفسي".

٢) **تعريفات تناولت الوحدة النفسية على أنها شعور، أو خبرة غير سارة:**

يشير عبد الرقيب البحيري (١٩٨٥: ١٣٧) إلى الوحدة النفسية على أنها "خبرة غير سارة تحدث عندما تكون علاقات الفرد غير كاملة في مسارها

الطبيعي أما من الناحية الكمية أو الكيفية".

وتُشير روكاش (Rokach, 1988: 531) إلى الوحدة النفسية على أنها "شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية، وهذا الشعور ناتج من شدة الحساسية وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الجميع، والشعور بأنه غير مرغوب فيه، ومنفصل عن الآخرين" كما ترى أيضًا أن هذا الشعور "ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة، وهو شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسي".

بينما تُشير كريمان عويضه (١٩٩٣: ٤٤) إلى الوحدة النفسية على أنها "خبرة غير سارة لدرجة كبيرة مرتبطة بإبراز غير كاف للحاجة إلى الألفة الإنسانية المتبادلة، وتعرف بأنها اختلاف بين أنواع العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، كما يدركها الفرد لنفسه وأنواع العلاقات التي يجب أن يقوم بها إما في صورة خبراته الماضية أو في الصورة المثالية التي لم يمر بها أبدًا بصورة حقيقية".

ويذهب أبو بكر مرسي (١٩٩٩: ١٢) إلى أن الوحدة النفسية على أنها "خبرة غير سارة تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات وتنبئ عن عجز في المهارات الاجتماعية وفي شبكة العلاقات الاجتماعية ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفء في العلاقات ومن ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسط المحيط مما يؤثر على الأداء السيكولوجي والتوافق العام للفرد".

كما يذهب روزالوف (Roussalova, 2007: 73) إلى أن الوحدة النفسية "خبرة غير سارة تحدث نتيجة وجود فجوة بين العلاقات الاجتماعية التي يرغب الشخص في تحقيقها والعلاقات الاجتماعية الفعلية الموجودة فعلًا".ويذهب عادل

غنيم (٢٠٠٦: ١٩٧) إلى أن الوحدة النفسية "خبرة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور المراهق بعدم القرب النفسي من أعضاء أسرته وأقرانه ومدراسيه وفقدان الثقة والعلاقات الاجتماعية الدافئة، وتوقع الرفض منهم، وشعور بالعزلة عنهم، فلا ينخرط معهم في إقامة علاقات مشبعة ومثمرة".ويذهب مجدي الدسوقي (٢٠٠٧) إلى أن الوحدة النفسية "خبرة عامة لا مفر منها ويشبع وجودها بصور متباينة وفي أوقات مختلفة لدي الناس جميعًا ويكون هذا الإحساس أو هذا الشعور نتيجة حتمية لما ينتج عن إدراك الفرد للفجوة القائمة بين ما يتوقع وما هو قائم فعلًا".ويتحدد مفهوم الوحدة النفسية إجرائيًا في هذه الدراسة بالدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

ويشير ويكس وآخرون (Weeks et al, 1980) إلى أن مفهوم الشعور بالوحدة النفسية قد حظي باهتمام الباحثين المتخصصين في مجال الصحة النفسية، خاصة وأن عديدًا من الدراسات والبحوث قد أكد أنه مفهوم مستقل عن مفهوم الاكتئاب، على الرغم من وجود علاقة مشتركة بينهما. كما يؤكد كوبستانت (Kubistant, 1979) على أن ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية، تعتبر في حد ذاتها ظاهرة منفصلة ومستقلة، ولا يمكن بأي حال من الأحوال إدماجها أو تصنيفها ضمن أي ظاهرة نفسية أخري (الدليم وعامر، ٢٠٠٤: ٢٠).

من ناحية أخرى، فقد صنف يونج (Young, 1979:40) الوحدة النفسية بناء على اعتبارات زمنية، فهناك الوحدة العابرة، وهناك الوحدة الانتقالية والتي تأتي كاستجابة لتغير الظروف الحالية نتيجة لظهور ظروف ومستجدات كحدوث

بعض الضغوط والصعوبات أما الوحدة المزمنة فهي التي تستمر لمدة لا تقل عن سنتين متتاليتين حيث تظهر على الفرد خلالها أعراض عدم الرضى عن التفاعل مع الآخرين.

يتضح مما سبق، أن الشعور بالوحدة النفسية هو حالة يخبرها الفرد تنشأ أساسًا عن قصور في العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين، مما يجعل الفرد يشعر بالألم والمعاناة بسبب إحساسه بعدم تقبل وإهمال الآخرين له، كما يتضح أن معنى الوحدة النفسية لا يتفق مع العزلة الموضوعية التي يجبر الإنسان عليها مثل حالات السجن الانفرادي، وغيرها من الحالات التي يفقد الإنسان فيها حريته ويعزل عن الآخرين رغم إرادته.

أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية:

الوحدة النفسية لها أسباب متعددة، بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم، ويعود البعض الأخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية حيث يري ويس (Weiss, 1973:62) أن الشعور بالوحدة يمكن أن نعزوه إلى:

- المواقف الاجتماعية Situational: وهي تركز على النواقص أو المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة باعتبارها أسبابًا مؤدية للوحدة.
- الفروق الفردية Individual أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية Personal Characters التي تساعد الأفراد بالوحدة النفسية مثل الخجل والانطواء، والعصابية مع وجود اختلافات في الفروق الفردية لدي الأفراد (محمود عطا حسين، ١٩٩٠: ٩٠)

في حين يرى Roy أن الوحدة النفسية هي حاجة للشعور بالانتماء، فلكل فرد ثلاث حاجات نفسية:

١. الحاجة للحب والمشاركة الوجدانية.

٢. الحاجة إلى وجود طرف آخر يتفهم المشاعر والأحاسيس المختلفة.

٣. الحاجة لوجود من يشعر المرء بالاحتياج إليه.

في حالة عدم إشباع الفرد للحاجات الثلاثة يشعر الفرد بالفراغ، في حين أن هذا الشعور بالوحدة ينشأ كنتيجة لنقص المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين، ومن ثم، يلزم الاهتمام بهذا التواصل الوجداني منذ الطفولة لتنمية قدرات الأفراد علي التعامل مع العزلة دون الشعور بالوحدة (جوهرة بنت عبد القادر شيبي، ٢٠٠٥: ٢٥).

وقد بين بيتر لانت (Lunt, 1991:29-30) أن هناك أسبابًا متراكبة للوحدة النفسية واستخدم ١٣ سببًا أخذها من دراسة فيشيلا وهي كما يلي:

التشاؤم، الخوف من عدم القبول، الخجل، قلة محاولة الآخرين عمل علاقات معه، ضعف المحاولة، شخصية غير محبوبة، العلاقات مع المجموعات الأخرى (عدم اهتمام الآخرين به)، قلة الفرص، قلة المعرفة ألا يعرف كيف يبدأ بإنشاء العلاقات مع الآخرين، الوضع الرسمي مع الآخرين، قلق الآخرين تجاهه (خوف الآخرين من الارتباط به)، عدم الجاذبية. وقد ربط في دراسته جميع هذه الأسباب للوحدة النفسية ببعضها البعض، بحيث جعلها كشبكة مترابطة تؤثر في بعضها بشكل متعدد الأبعاد، وقد أظهرت هذه الشبكة نظرية معقدة للوحدة النفسية، وكذلك أكد في دراسته على الدور الهام للشخصية ذاتها في التأثر بالوحدة النفسية.

ومما سبق يتبين أن هناك مؤثرين رئيسيين لحدوث الوحدة النفسية، وهما مؤثر داخلي يتمثل في شخصية الفرد بنفسه، ومؤثر خارجي يتمثل في علاقة الفرد مع الآخرين في المجتمع، فالمؤثر الخارجي والمتمثل في العلاقات الاجتماعية للفرد له تأثيره الكبير عليه، فيشعر من خلاله بالقبول والانتماء والدعم، أو قد يشعر عكس ذلك، وأما المؤثر الداخلي والمتمثل في شخصية الفرد نفسه لا يقل أهمية عن المؤثر الخارجي، فالشخصية هي التي تحدد نوع الأصدقاء، وتساهم في جعل الشخص مرغوبًا، أو غير مرغوب فيه، ومدى قدرته على المحافظة على استمرار علاقاته بالآخرين (محمد حمادة، ٢٠٠٣: ٢٤).

ويتولد الشعور بالوحدة عندما:

١. يشعر الفرن يتناقض بين نمط العلاقات الاجتماعية القائمة فعليًا بينه وبين الآخرين، ونمط العلاقات التي يجب أن يتمنى أن يقيمها معهم.
٢. عندما لا يكون له سوى عدد قليل من الأصدقاء ويرغب لو تكون له علاقات اجتماعية أوسع.
٣. عندما تكون له علاقات اجتماعية أوسع ولكنها تفتقر إلى العمق والحرارة (محمد حماده، ٢٠٠٣: ٢٧)

أما على مستوى الأسباب فقد أورد روكاتش (Rokach, 2003:267-282) أن الأسباب المؤدية إلى ظهور الوحدة النفسية التي تنحصر في ثلاثة هي:

١. العجز الشخصي النمائي.
٢. الفشل في إقامة العلاقات.

٣. الهامشية الاجتماعية التي يعيشها الشخص.

وبالنظر إلى الواقع الاجتماعي نجد أن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إقامة علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصداقات والروابط المتينة في الجماعات، وتعتبر هذه العلاقات سندًا هامًا ومقومًا أساسيًا من مقومات الصحة النفسية، وهذا بدوره يؤكد على أهمية الفروق الفردية في الشعور بالوحدة النفسية.وقد ذكر (عبد المنعم. الدردير وجابر عبد الله، ١٩٩٩: ١٦) أن من الموديلات التي توضح ظاهر الشعور بالوحدة النفسية نموذج Rokach والذي يوضح العناصر التي تسبب الشعور بالوحدة النفسية للأفراد. فالوحدة النفسية حالة من المعاناة والألم النفسي تحدث نتيجة نقص العلاقات البين شخصية أو الافتقار إلى الرضا والإشباع في هذه العلاقات اجتماعية كانت أو انفعالية الأمر الذي يوحي بوجود عوائق تحول دون التواصل الاجتماعي الفعال هذه العوائق قد تتعلق بذات الفرد وخصائصه الشخصية أو البيئة الاجتماعية التي يحيا في إطارها أو بالأمرين معًا الفرد وبيئته الاجتماعية. (هاني عتريس،١٩٩٧: ٤٩).

وقد اختلف العلماء في مدى تأثير العوامل الشخصية والبيئة الاجتماعية في حدوث الشعور بالوحدة النفسية فيرى (Stokes, 1985: 96) أن كل من المواقف والخصائص الشخصية للفرد تسهم في الشعور بالوحدة النفسية، فدراسة المواقف التي يتعرض لها الفرد تكشف عن العلاقة بين البيئة الاجتماعية وخصائص الأفراد وشعورهم بالوحدة النفسية، ودراسة خصائص الأفراد تقرب من فهم صفات الأفراد ومدى إدراكهم للضغوط.

وقد جمع ويس (Weiss, 1973:79) أسباب الوحدة النفسية في مجموعتين (الأولى) تتعلق بالمواقف أو البيئة الاجتماعية وهي تركز على المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة الاجتماعية للفرد باعتبارها أسبابًا حتمية مؤدية للوحدة نتيجة تغيير ظروف الشخص، (الثانية) تتعلق بالفروق الفردية أو ما يعرف بمجموعة الخصائص، أي سمات الشخصية التي تساعد على شعور الأفراد بالوحدة النفسية.

الأسباب المتعلقة بالبيئة الاجتماعية:

يقدم ستوكس (Stokes, 1985:95) أربعة أسباب اجتماعية للشعور بالوحدة النفسية تتمثل في:

- حجم شبكة العلاقات الاجتماعية التي يكونها الفرد من مجموعة أفراد لديهم اهتمامات مشتركة، ورغبة الفرد في تحمل المسئولية الاجتماعية.
- عدد الأفراد داخل التكوين الاجتماعي الذين يشعرون بالقرب من بعضهم البعض.
- النسبة المئوية للأقارب في التكوين الاجتماعي، ويقصد بها مقدار تمثيل كل فرد داخل التكوين الاجتماعي ومدى اتصال الأفراد مع بعضهم البعض.
- كمية السلوكيات المدعمة التي يقدمها التكوين الاجتماعي للفرد من اهتمامات، ومشاركات، وسلوكيات اجتماعية مدعمة.

وترى ممدوحة سلامة (٢٠٠٠: ٢٨) أن الأفراد قد يعزون أسباب شعورهم بالوحدة النفسية إلى أحد الأسباب التالية:

- الاغتراب والشعور بالاختلاف عن الآخرين وسوء فهمهم له وعدم حاجتهم إليه.
- العزلة الإجبارية بسبب المرض أو غيره من الأسباب كالوجود في أماكن نائية مع صعوبة الاتصال.
- الانفراد أي عدم وجود آخرين يتفاعل معهم الفرد لبعدهم عن سياقهم الاجتماعي بالانتقال إلى عمل جديد أو مدرسة.
- عدم التعلق الوجداني بشخص ما كزوجة أو صديق.

ويرى هاني عتريس (١٩٩٧: ٥٩) أن تفكك روابط التعلق خاصة روابط التعلق بالأم، سواء كان السبب الانفصال الفعلي أو غياب التجاوب الانفعالي، أو انعدام الفرصة لتكوين الرابطة هو أمر يتزايد معه احتمالات الوقوع في دائرة الشعور بالوحدة النفسية.

وترى كريمان عويضه (١٩٩٣: ٤٣) أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية الضاغطة التي يمر بها الفرد تؤثر على زيادة الشعور بالوحدة النفسية، والانعزال عن المجتمع، حيث لا يستطيع الفرد أن يجد في المجتمع المتمثل في المحيطين به الوسيلة الفعالة للتنفيس الانفعالي والشعور بقيمة الذات، وبالتالي يعود إلى نفسه وحيد وسط الطموحات والآمال الشخصية التي لا يستطيع أن يحقق منها شيئًا والتي تقوده أحيانًا إلى الشرود الذهني، وإلى الاغتراب، وأحيانًا إلى المرض النفسي.

ويرى نيفلز (Nevils, 1978:128) أن الإطار الأسري الذي يعيش فيه الفرد متمثلًا في مستوي تعليم الوالدين، وعدد أفراد الأسرة، ترتيب وضع الفرد في الأسرة، وشكل وطبيعة العلاقات السائدة بين الفرد ووالديه سببًا في الإحساس بالوحدة النفسية.

كما أكد "ادلر" علي أهمية العلاقات الأسرية، وكذا العلاقات القائمة بين الأخوة في الأسرة، ومن المتوقع وفقًا لنظريته أن تؤثر تلك العلاقات الأسرية المتفاعلة في تكوين شخصية الأفراد ونموها. فالتفاعل القائم بين الأخوة يساعد علي اكتساب خبرات متنوعة تسهم بصورة جادة في تكوين شخصياتهم، علاوة علي العلاقات الاجتماعية الداخلية والمتغيرات الاجتماعية والتي تعد من العوامل الجوهرية في تشكيل شخصية الأبناء. (Babladelis, 1984:134)

تعتبر الأسرة العامل الرئيسي لإكساب الفرد التوافق الاجتماعي، فأساليب الرعاية الوالدية، وسلوك التعزيز والعقاب التي يستخدمها الآباء، واستجابتهم العاطفية للأبناء والقيم التي يحاولون توصيلها إليهم، كل هذه الأمور تجعل الأفراد يختلفون الواحد عن الأخر في الشخصية والاهتمامات والمهارات الاجتماعية، ومن ثم على الوالدين أن يعلما أن انتقال الفرد من بيئته الأسرية وتحوله إلى عالم أوسع وأرحب خارج نطاق الأسرة يعتمد إلى حد كبير علي أسلوبهما في تنشئة طفلهما ومدى اهتمامهما بنموه اجتماعيًا، وكيفية تنسيق سلوكه مع سلوك الآخرين حوله ليتفاعل ويتوافق اجتماعيًا مع زملائه ويطور علاقاته بهم لتبنى علي المحبة والألفة ذلك إذا أردنا أن نبعد الطفل عن العزلة ونجنبه الشعور بالوحدة النفسية.

ويعزو حسام الدين طوسون (٢٠٠٣: ٤٩) أسباب الوحدة النفسية إلى افتقاد وجود أصدقاء، أو عدم القدرة على اكتساب أصدقاء، والعجز في إقامة علاقات ناجحة أو حميمة مع الآخرين، مما يجعل المسنين يشعرون بالعجز والفشل ويتسبب في الانطواء، والعزلة، والمعاناة من الشعور بالوحدة النفسية.

ويرى (عماد مخيمر، ٢٠٠٣: ٦٢) أن رفض الأقران، أو عدم وجود صداقات في حياة المسن يعد عامل خطورة ينبئ بمجموعة من الأعراض النفسية منها الوحدة النفسية، ذلك أن قبول الأقران يعد عامل وقائي يزيد من شعور المسن بالقيمة والكفاية الاجتماعية ويساعد على مواجهة ضغوط مرحلة الشيخوخة، فالشعور بالوحدة النفسية يرتبط بكم أو كيف العلاقات مع الآخرين، فكلما نقص عدد الأصدقاء والمعارف، كلما كانت العلاقة بينهم هامشيه، كان ذلك دليلًا على الشعور بالوحدة النفسية. (Stokes & Levin, 1986:107)

ويرى كل من روك (Rook, 1984)، جينس (Janis, 1998)، لفتج (Luftig, 1987) أن الوحدة النفسية تنشأ لدى الأفراد كنتيجة مباشرة لافتقادهم المهارات الاجتماعية ومن ثم ينبغي تعلم المهارات الاجتماعية لعلاج الانسحاب الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية وذلك من خلال إتاحة الفرصة للتدريب على السلوك المناسب وتصميم مواقف اجتماعية مناسبة للتحكم في المواقف الواقعية التلقائية، وذلك باستخدام بعض الفنيات كالنمذجة (Modelimg) ولعب الدور (Role play) وغيرها من الفنيات.

وتقدم روكاش (Rokach, 1988:371) نموذج متعدد الأبعاد لأسباب الشعور بالوحدة النفسية يتمثل في الآتي:

- قصور العلاقات ويشتمل على افتقاد العلاقات أو وجود علاقات غير مشبعة لا تفي باحتياجات الفرد ولا تشبع حاجاته إلى الانتماء، أو المساندة والدعم، والحب، والألفة. ويشتمل على (١) عدم كفاءة نظام الدعم، أو المساندة الاجتماعية أي عدم وجود أقارب، أو أصدقاء يعتنون بالفرد ويهتمون به. (٢) الاغتراب الاجتماعي ويقصد به العزلة المادية، أو الواقعية التي بشعر بها الفرد عندما يكون بعيدًا عن بيئته الخاصة، ويشتمل على مكونين هما: (أ) الانفصال عن الأشخاص المهمين بالنسبة للفرد (ب) العزلة عن الآخرين سواء يمثلون أهمية خاصة بالنسبة للفرد أو لا يمثلون.
- اضطراب العلاقات ويقصد به العلاقات غير المشبعة عند معايشة الفرد لعلاقات أسرية سيئة تفتقد إلى التجانس والتوافق، وغياب الحب، والمودة، حيث لا تشبع احتياجات الأفراد.
- الأحداث العصيبة المفاجئة التي تحدث في عالم الفرد، وتؤثر فيه بشكل سلبي، كفقدان شخص عزيز، والانفصال عن البيئة، أو التعرض لأزمات نفسية.

أ) الأسباب المتعلقة بمجموعة الخصائص، أو سمات الشخصية:

وهي تمثل وجهة النظر الخاصة بسمات الشخصية، فالأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية اظهروا قلقًا وتوترًا، وانخفاض في تقدير الذات،

والعزلة الاجتماعية، وإحساس الفرد بعدم الرضا واللامبالاة، وفتور الشعور، والألم النفسي، والإحساس بانعدام الكفاءة، والأهلية، وسرعة الاستثارة الانفعالية. (نشوى إبراهيم، ٢٠٠٢: ٢٢).

ويميل الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية إلى الاستياء، وعدم الرضا عن جميع جوانب حياتهم، وهم أقل إعجابًا بأنفسهم، وهم أقل عقدًا للصداقات مع الآخرين، كما وجد أنه من الصعب الحديث معهم الأمر الذي يرجع جزئيًا لعدم تركيز انتباههم إلى من يتحدث معهم. (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ١٢٩).

كما يتسمون، بانعدام الثقة بالنفس، والخجل، والانسحاب، والأنانية، والتمركز حول الذات. (ممدوحة سلامة، ١٩٨٥: ١٣٦).

كذلك تؤدي المبالغة في التوقعات إلى تكرار خبرات الفشل والشعور بزيادة الوحدة النفسية، فالمبالغة في توقع التميز والتفوق، وكذلك المبالغة في العثور على الصديق الأمثل، أو العلاقة العاطفية المثلى من الأرجح أن تعرضهم لتكرار خبرات الفشل والشعور بالوحدة النفسية. (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ٢٩).

وترى روكاش (Rokach, 1988:371) أن سمات الشخصية سواء الفعلية (الواقعية)، أو التصورية المدرجة التي تساهم في تدعيم الإحساس بمشاعر عدم الانتماء تتكون من خمس مكونات تتمثل في الآتي:

- الخوف من العلاقات الإنسانية الحميمة مثل الخوف من جرح المشاعر، والخوف من السخرية، مما يعوق الفرد عن التقرب من الآخرين.

- العجز البدني الذي يُشير إلى المرض.
- شعور الفرد لعدم الراحة عند اختلاطه بالآخرين.
- قصور المهارات الاجتماعية، ويقصد بها الأنماط السلوكية في العلاقات البينشخصية مثل الخجل، والعدوانية، ومهارات المشاركة مع الآخرين، مهارة الاستماع والتعاون.
- التصور السلبي عن الذات والشعور لعدم الأهمية وعدم الجاذبية، وتدني القيمة، وشعور الفرد بالقبح.

ففي البحث الذي قام به جونز Jones كان الطلاب المصابين بالوحدة النفسية يقيمون أنفسهم بشكل سلبي، يبرون أصدقائهم على أنهم أكثر نقدًا، وليس لديهم الرغبة في عمل علاقات معهم في المستقبل، وهذا يدل على أن الشاعرين بالوحدة النفسية يرفضون الآخرين دون أن يتم رفضهم. (Roussalov, 2000:74)

ويتفق روزالوف (Roussalov, 2000) مع ويس (Weiss, 1973) في أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن ينتج عن واحد أو أكثر من الأسباب السابقة والتي تتكون أساسًا من مجموعة عوامل شخصية واجتماعية، **ويضيف سببين آخرين هما:**

- العوامل الديموجرافيا، وتتمثل في العمر، الجنس، والحالة الاجتماعية، والاقتصادية، فهذه العوامل قد تجعل العديد من الأشخاص يعانون من شعور كبير بالوحدة النفسية.

- حدود المصادر، حيث يتطلب عمل علاقات وروابط اجتماعية والاستمرار فيها وجود مصادر عملية مثل توافر الوقت، والمال، وبالتالي ترتفع معدلات الإصابة بالوحدة النفسية عند الأشخاص منخفضي أو محدودي الدخل.

ويَشير كل من بيبلو وبيرمان (Peplau & Perlman, 1982:136) أن النظرة الخاصة بالبيئة الاجتماعية والنظرة الخاصة بسمات الشخصية، لا تمثلان نظرتين متناقضتين وغير متبادلتين، بل إن لكل منهما إسهاماتها في الشعور بالوحدة النفسية، وربما يحدث ذلك بطريقة تفاعلية، ولكنهما مختلفتان في محتواهما، فالنظرة الموقفية تفترض وجود علاقة مباشرة بين البيئة الاجتماعية للأفراد، ومشاعرهم بالوحدة النفسية، ووجهة النظر المتصلة بالسمات تتجه اتجاهًا معرفيًا، حيث تركز على أهمية الإدراك الشخصي في الشعور بالوحدة النفسية.

المراجع

١. إبراهيم قشقوش (١٩٨٣): سيكولوجية الإحساس بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢. جمال السيد تفاحة (٢٠٠٥): الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان. مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد ٥٨، الجزء ٢، ص ص١٥٢-١٢٥.

٣. عادل غنيم (٢٠٠٦). التقبل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين سمعيًا، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد ١٦، العدد ٥٠، ص٤٥-٧١.

٤. عمرو عمر (٢٠٠٤): العلاقة السببية بين متغيرات إدارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، المؤتمر الثاني الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، جامعة عين شمس، ص٨٥٣-٨٨٧.

٥. كريمة العيداني (١٩٩٦): مدى فاعلية برنامج لتمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٦. مروان دياب (٢٠٠٦): دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين، رسائل ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

٧. هاني عتريس (١٩٩٧): المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

٨. نشوى إبراهيم (٢٠٠٢): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الأطفال المحرومين وغير المحرومين من الرعاية الأسرية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

٩. منى الدهان (٢٠٠١): الوحدة النفسية لدى الطفل العادي والمتخلف عقليًا والأصم، دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد ١١، العدد ١، ص ص٩٧-١٢٦.

10. Roussalov, V. (2000). Loneliness. In A. Kazdin (Ed.) Encyclopedia of psychology, Vol. 7. Washington: Oxford University Press.

11. Rokach, A. ; Bauer, N and Orzeck, T. (2003): The experience of Loneliness of Canadian and Czech youth". Journal of adolescence. 26)267-282.

12. Anderson, A. (1985). Birth order and social loss among a group of elderly women. Journal of Psychosomatic Research, Vol. 29, No. 1, pp. 33-421.