

الوحدة النفسية لدى الأطفال

إعداد

الباحثة/ سمر أحمد حسين حسن الحمامي

إشراف

أ. د / حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب – جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد السادس - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٠

الوحدة النفسية لدى الأطفال

سمر أحمد حسين حسن الحمامي *

مقدمة:

يعاني الإنسان المعاصر في المجتمعات كافة من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية عدة نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل والسريع الذي يعجز الفرد من ملاحقته فضلاً 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 نظاماً اجتماعياً، 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 آثاراً على الفرد حيث من شأنها أن تؤثر على مجمل نشاطاته كما أنها تعد نواة لمشكلات أخرى.

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 السيكلوجية الأخرى كالعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي إلا أن الوحدة النفسية تحدث نتيجة لافتقار الإنسان

* باحثة

لأن يكون طرفاً في علاقة محددة أو مجموعة من العلاقات. (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٧: ٢٢٥).

كما ترى (أمال قطينة، ٢٠٠٣: ١١٦) أن الشخص الذي يميل إلى العزلة يبدو وحيداً منعزلاً عن الناس، وهو يحاول دائماً تجنب المجتمعات، والأماكن العامة، وبقضي معظم وقته في الأعمال الفردية كالقراءة، والرسم، وأحلام اليقظة، وإذا اضطرت الظروف أن يكون موجوداً بين الناس، فإنه يبقى صامتاً وإذا أُجبر على الكلام اضطراب وخجل.

فالفردي لا يعيش بمعزل عن العالم ولا يحبس نفسه في برج عاجي بعيداً عن البشر حيث أن فطرته التي فطره الله عليها تحتم عليه الاتصال بغيره للتعاون معه مؤثراً فيه ومتأثراً 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 خاصة 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 بالاكئاب والاضطرابات الانفعالية، كما يختل توازنه النفسي نتيجة لاختلال التوافق الاجتماعي. (محمد حسين ومنى الزياتي، ٢٠٠٤: ٦).

أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية:

الوحدة النفسية لها أسباب متعددة، بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم، ويعود البعض الآخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية حيث يرى ويس (Weiss, 2013: 62) أن الشعور بالوحدة يمكن أن نعزوه إلى:

- المواقف الاجتماعية Situational: وهي تركز على النواقص أو المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة باعتبارها أسباباً 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، ٢٠٠٩: ٩٠)

في حين يرى Roy أن الوحدة النفسية هي حاجة للشعور بالانتماء، فكل 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 شيبلي، ٢٠٠٥: ٢٥).

وقد بين بورتنوف (Portnoff, 2006: 29) أن هناك أسبابًا متراكبة للوحدة

النفسية واستخدام ١٣ سببًا أخذها من دراسة فيشيليا 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 التأثير 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 الفرد يتناقض بين نمط العلاقات الاجتماعية القائمة فعلياً 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, 2013:267-282) 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 بالصدقات والروابط المتينة في الجماعات، وتعتبر هذه العلاقات سندا هاما ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية، وهذا بدوره يؤكد على أهمية الفروق الفردية في الشعور بالوحدة النفسية.

وقد ذكر (عبد المنعم الدردير وجابر عبد الله، ٢٠٠٩: 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 الاجتماعية كانت أو انفعالية الأمر الذي يوحى بوجود عوائق تحول دون التواصل الاجتماعي الفعال هذه العوائق قد تتعلق بذات الفرد وخصائصه الشخصية أو البيئة الاجتماعية التي يحيا في إطارها أو بالأمرين معاً الفرد وبيئته الاجتماعية. (هاني عتريس، ٢٠٠٧: ٤٩).

وقد اختلف العلماء في مدى تأثير العوامل الشخصية والبيئة الاجتماعية في حدوث الشعور بالوحدة النفسية فيرى (Stokes, 2015: 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, 2013:79) أسباب الوحدة النفسية في مجموعتين (الأولى) تتعلق بالمواقف أو البيئة الاجتماعية وهي تركز على المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة الاجتماعية للفرد باعتبارها أسباباً 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.

أنواع الوحدة النفسية:

ويرى نيلسون وزملاؤه (Newcomb & Bantler, 2008) بأن الوحدة النفسية هي تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بالعزلة عن الآخرين ويصاحبها

المعاناة لكثير من ضروب الوحشة والاعتراب والاعتنام والاكنتاب من جراء الإحساس بالوحدة النفسية، وإذا كانت الوحدة النفسية لها أسباب متعددة بعضها يعود لطبية الأشخاص أنفسهم، والبعض الآخر يعود لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية، فإن للوحدة النفسية أشكالاً تقصرها (ويس) على نوعين هما:

أ- الوحدة النفسية العاطفية.

ب- الوحدة النفسية الاجتماعية.

ويرى ويس بأن الوحدة النفسية العاطفية ناتجة عن بعض العلاقات الودودة مع الآخرين، أما الوحدة النفسية الاجتماعية ناتجة عن نقص في شبكة العلاقات الاجتماعية (منى الدهان، ٢٠٠١: ٩٨).

وقد ميز بونج (Young) بين ثلاثة أنواع من الوحدة النفسية وهي:

١- الوحدة النفسية العابرة Transient: والتي تتضمن فترات من الوحدة النفسية على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة.

٢- الوحدة النفسية التحولية Transitional: وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنهم يشعرون بالوحدة النفسية حديثاً نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص عزيز.

٣- الوحدة النفسية المزمنة Chronic Loneliness: والتي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى حد السنين وفيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية.

(مايسة النيال، ٢٠٠٨: ١٠٣).

أما (إبراهيم قشقوش، ٢٠٠٣) فقد قسم الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

- ١- **الوحدة النفسية الأولية:** توصف الوحدة النفسية على أنها سمة سائدة في الشخصية أو هي اضطراب في إحدى سمات الشخصية ترتبط أو تتصاحب بالانسحاب الانفعالي عن الآخرين، وفي الوقت الذي يجد فيه كثير من الأفراد ذوي الإحساس بالوحدة النفسية أنفسهم غير قادرين على تكوين علاقات مشبعة ويحاول بعض هؤلاء الأفراد أن يهربوا من إحساسهم بالوحدة عن طريق الانخراط أو الدخول في علاقات مؤذية أو مرضية مع الآخرين.
- ٢- **الوحدة النفسية الثانوية:** عادة ما يظهر الشعور بالوحدة النفسية الثانوية في حياة الفرد عقب حدوث مواقف معينة في حياته كالطلاق أو الترميل أو تصدع في العلاقات العاطفية والحب.
- ٣- **الوحدة النفسية الوجودية:** يعتبر هذا الشكل من أشكال الوحدة النفسية أوسع مما يتضمنه أي من الشكلين السابقين، كما يبدو هذا الشكل منفصلاً أو مميزاً إلى حد ما، ومن الوجهة النظرية ينظر كثير من أصحاب المنحى الوجودي الشعور بالوحدة النفسية الوجودية على أنه حالة إنسانية طبيعية وحتمية يتعذر الهروب منها، وأن الإنسان يتفرد ويتميز عن الكائنات الأخرى، لأنه يعي ذاته ويستطيع أن يتخذ مواقف وقرارات واختيارات، وخوف الإنسان من المسؤولية يجعله واعياً بصورة مخيفة أو مرعبة - بانفصاله وتمييزه عن بقية الكائنات، وهذا يجبره على أن يهرب من تمايزه عبر طرق وأساليب خادعة ومضللة، مما يترتب عليه

في النهاية أن يفقد صحته وأصالته وتفردته (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨: ٩).

وهناك من يميز الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

■ الوحدة النفسية الأولية:

حيث ترى (نشوى إبراهيم، ٢٠١٢: ٢٣) أن الوحدة النفسية الأولية تُعد خاصية إنسانية عامة وشاملة، وهي خبرة نفسية مؤثرة يحس فيها الفرد بكونه منعزلاً وعلى حدة من نظم المساندة المألوفة وآلياتها مما يؤدي إلى الشعور بأن الاتصالات الاجتماعية مفقودة وليست على المستوى المطلوب والمشبع عاطفياً على المستويين الكم والكيف.

ويقدم لنا التراث الغربي توجيهين أساسيين لتحديات ماهية مقدمات الشعور بالوحدة النفسية الأولية هما:

١. التوجه النمائي الذي يؤكد على تباطؤ أو تعثر التتابع الطبيعي لنمو الشخصية، وأهمية الخبرات في مراحل النمو السابقة خاصة مراحل النمو الانفعالي والاجتماعي في ترسيب الشعور بالوحدة النفسية.

٢. التوجه النفسي الاجتماعي والذي يؤكد على اضطراب الوظائف النفسية التي تحكم عمليات الاتصال بين الأشخاص، ويشير إلى الخوف من الحب، والنجسية، والاضطرابات السيكودينامية التي تؤثر في قدرة الفرد على الانتباه والاهتمام بالآخرين. (هاني عتريس، ٢٠٠٧: ٥٣)

■ الوحدة النفسية الثانوية:

ترى (نشوى إبراهيم، ٢٠١٢: ٢٨) أنها تعني شعور ذاتي، واستجابة

غامضة ومؤلمة تحدث كرد فعل للانفصال قصير أو طويل المدى، عن الأشياء والأشخاص خاصة المهمين بالنسبة للفرد، حيث يعد إضفاء المعنى والدلالة على الأشياء والأشخاص المهمين حالة تمسك بالأشياء والأفراد، فيبدو الفرد وكأنه يرغب في الإمساك بهؤلاء الأشخاص الأجزاء أو تلك الأشياء المحببة إليه لأنها تهبه الطاقة، وتضفي على حياته دلالتها ومغزاها وتجعل لها معنى وهدف، لذا فإن الوحدة النفسية الثانوية ليست مجرد ظاهرة فردية، بل ظاهرة اجتماعية، لأن مسبباتها ترجع إلى العلاقات البينشخصية بين الأفراد.

وأهم ما يميز هذا النوع من الوحدة النفسية عن غيره من صور الوحدة النفسية أنه يفترض وجود علاقات سليمة ومشبعة في حياة الفرد، قبل أن يحدث تمزق فجائي في بيئته الاجتماعية، وهذا الشكل يحدث فجأة نتيجة لحرمان مفاجئ من أفراد ذوي أهمية في حياة الفرد، وهذا الإحساس يقل بتغيير الموقف المؤلم. (نيفين زهران، ٢٠١٤: ١٨-١٩).

ويؤكد إبراهيم قشقوش (١٩٨٣: ١٩٥) على أهمية العلاقات البينشخصية والتفاعل الاجتماعي في الإحساس بمشاعر الوحدة النفسية. فالشعور بالوحدة النفسية يمثل استجابة انفعالية من جانب الفرد لتغيير ما يحدث في بيئته ويترتب عليه حرمان الفرد من الانخراط في علاقات مهمة كانت متاحة لديه قبل حدوث هذا التغيير ويصبح الفرد مع افتقاد هذه العلاقات غير قادر على أن يفي بمتطلبات بعض الأدوار والممارسات المهمة في حياته. (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٧: ١٥).

■ الوحدة النفسية الوجودية

يرى أصحاب المدرسة الوجودية أن الشعور بالوحدة النفسية الوجودية، ما

هو إلا حالة إنسانية طبيعية، بل إنه بمثابة حالة حتمية لا مفر منها، ووفقاً للوجوديين فإن التقدم التكنولوجي وما يصاحبه من صراعات وتنافس وعدم تعاون بين الأفراد وتنافرهم ولبعد المسافات الاجتماعية بينهم، يعتبر مصدر للشعور بالوحدة النفسية. (إبراهيم قشقوش، ٢٠٠٨: ١٩٧-١٩٩).

ويرى هندريكس إنه مع الوجود المنفصل للذات عن الأشخاص والأشياء الأخرى تتغلغل الوحدة النفسية في النفوس، وتصبح شيئاً لازماً وجوهرياً، لأن الإنسان لا يستطيع أن يتواجد إلا باعتباره ذات فريدة ومتميزة، والوحدة النفسية في نظر الوجوديين هي مصدر الخير والشر، وهي القوة التي تقف خلف كل عمل أو حركه. (Hendrix, 2017).

عناصر وأبعاد ومكونات الشعور بالوحدة النفسية:

لقد تباينت آراء الباحثين واختلفت حول أبعاد ومكونات وعناصر الشعور بالوحدة النفسية وفيما يلي عرض لبعض آراء هؤلاء الباحثين:

أ. عناصر الشعور بالوحدة النفسية:

تناولت إمي روكاتش (Rokach, 2008:541) عناصر الشعور بالوحدة النفسية:

ترى (إمي) أن هناك نموذجاً يتكون من أربع عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهي:

١. اغتراب الذات: وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته والحط من قدر الذات.
٢. العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة: ويتمثل ذلك في مشاعر كون

الفرد وحيداً انفعاليًا وجغرافيًا واجتماعيًا، وشعور الفرد بعدم الانتماء ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الآخرين غياب المودة وإدراك الفرد للغياب الاجتماعي والشعور بالخذلان والهجر.

٣. ألم/صداع خفيف: وتتمثل في الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة، الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية.

٤. ردود الأفعال الموجعة الضاغطة: ويتكون ذلك نتاج مزيج من الألم والمعاناة والخبرة المعاشة للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للاضطراب والألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية.

ب. أبعاد الشعور بالوحدة النفسية

أبعاد الشعور بالوحدة النفسية عند ويس (Weiss, 2013:10)

وضع (ويس Weiss) ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي:

▪ البعد الأول (العاطفة) Emotional

حيث يحتاج الأفراد دائماً إلى الصداقة العاطفية الحميمة من الأشخاص المقربين، وإلى التأييد الاجتماعي ويولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين.

■ البعد الثاني فقدان الأمل (اليأس أو الإحباط)

وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع لاحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية.

■ البعد الثالث (المظاهر الاجتماعية)

وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلاً أمام تكوين الصداقات مع الآخرين، مما يولد الشعور بالاكنتاب، ويجعل الفرد مستهدفاً للإدمان، وانحراف المراهقين وسلوكهم سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان (مايسة النبال، ٢٠٠٩: ١٠٢).

ج. مكونات الشعور بالوحدة النفسية

تناول قشقوش مكونات الشعور بالوحدة النفسية:

١. إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين.

٢. إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية Psychological gap تباعد بينه وبين الوسط المحيط بصاحبها أو يترتب عليها فقد الثقة بالآخرين.

٣. معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصبية كإحساس بالملل وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة.

٤. إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه في علاقات مشبعة مثمرة مع الآخرين. (إبراهيم قشقوش، ٢٠٠٣: ٥٤).

ويرى (على السيد خضر ومحمد محروس الشناوي، ٢٠٠٨: ١٢٢) أن مشاعر الوحدة تنتج من الحاجة للارتباط مع آخرين على أساس من الود

والمحبة وعلى مقدرة الفرد على التعبير عن أفكاره وعواطفه بحرية تامة، وبدون خوف من الفرص أو سوء الفهم، وأن الوحدة أو الإحساس بها لا تحدث لكون الإنسان منفردًا بل هي نتيجة لنقص العلاقة الوثيقة والودودة مع شخص آخر، أو نتيجة نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها الفرد جزءًا من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة.

مظاهر الشعور بالوحدة النفسية:

لقد طلب بعض علماء النفس ومنهم روبنشتين وفيليب من الناس أن يصفوا بالتفصيل عن خبرتهم وشعورهم عندما يكونوا وحيدين، فظهرت أربعة عوامل عامة من خلال وصف الناس لمشاعرهم وهي:

١. اليأس (Despair) بمعنى الشعور بالإحباط ولعجز.

٢. الاكتئاب (Depression).

٣. الضجر وعدم الصبر (Boredom).

٤. احتقار وانتقاص الذات (Self-Deprecation).

وبالرغم من أن كل عامل من هذه العوامل يتفاوت عن الآخر باختلاف شعوري بسيط فإنها كلها تعكس الحزن في كون الإنسان وحيدًا (Rokach, 2001:38).

ومن أهم ما يصاحب الشعور بالوحدة النفسية هو ما ذكره (Seepersad, 2001:232) ومن أمثلته:

▪ وجود شخص ما يهتم بنا: وهو الرغبة في الحصول على شخص ما

- يشاركنا تفكيرنا وشعورنا وشخص يهتم ويعتني بنا، شخص نحبه ويحبنا.
- **البكاء:** الألم عادة ما يتلازم مع الدموع، ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضاً تتلازم مع الدموع.
 - **المشاعر الخفية:** بعض الأفراد الوحيديين يتدبرون مع الوحدة النفسية من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره إذا اعتقد أنه سوف يسبب له السخرية أو الرفض، ويخفي الكشف عن أي إشارة للضعف مثل الوحدة النفسية.
 - **البلادة والخمول:** تترافق الوحدة النفسية أيضاً مع فترة خمول مثلك المكوث في الفراش، الجلوس، التوقع، وخلال فترات الخمول هذه يكون الأفراد المنعزلون غارقين في أفكارهم، إما في يحلمون في صديق يكون كاملاً أو يفكرون في أشياء أخرى تستحوذ على أفكارهم.
 - **الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة.**
 - **الانتحار:** يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية.
- وهكذا يتضح أن من أهم مظاهر الشعور بالوحدة النفسية هي الحزن الشديد والقلق والضجر والتوتر والإحباط والخجل الزائد والإحساس بالملل والإجهاد وعدم القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة والنوم الكبير وعدم الثقة في النفس واحتقارها، وشعوره بالعجز في الدخول بعلاقات اجتماعية مشبعة مع الآخرين، وشعوره بالاستثناء والإهمال وعدم التقبل. (وفاء عابد، ٢٠٠٨: ٢٨).

وهناك العديد من الأعراض التي يمكن التعرف من خلالها على معاناة الفرد لخبرة الإحساس بالوحدة النفسية وهي:

يميل الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية إلى الاستياء وعدم الرضا عن جميع جوانب حياتهم، وهم أقل إعجابًا بأنفسهم، وأقل عقدًا للصدقات مع الآخرين، كما وجد أنه من الصعب الحديث معهم الأمر الذي يرجع جزئيًا لعدم تركيز انتباههم إلى من يتحدث معهم. (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ٢٩).

وكذلك يميلون إلى الإحساس بالملل، والإجهاد، وانعدام القدرة على التركيز والانتباه، والاستغراق في أحلام اليقظة، وافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة في تكوين علاقات اجتماعية. (حسين سعد الدين، ٢٠١٢: ٥٩).

كما يشعرون بالنقص، وعدم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، الحط من قدر الذات، وجود مفهوم سلبي عن الذات، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، الافتقاد للمهارات الاجتماعية، وعدم الثقة بالآخرين، الشعور بالفشل في معظم المواقف التي تواجهه. (أماني عبد المقصود، ٢٠١٣: ١٠).

كما يشعرون باليأس، والخجل، والحساسية الاجتماعية الشديدة. (نيفين زهران ، ٢٠١٤: ٢٥).

بالإضافة إلى شعورهم بالحزن، وعدم الانسجام مع من حوله، وعدم التقبل الأسري، وفقدان الشعور بالمحبة، والاهتمام، والثقة بالزملاء، والشعور بالنبذ والرفض من الآخرين، وانخفاض تقدير الذات. (جمال شفيق، ٢٠٠٧: ١٩٩٧: ١٥٧).

والشعور بعدم السعادة والتشاؤم، والإحساس القهري بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي. (مايسه النبال، ٢٠٠٩: ١٠٢).

كما يشعرون بانعدام القدرة على كشف أفكار مشاعر الآخرين، مما يعوق نمو العلاقات والحفاظ عليها بصورة طبيعية، حيث أن هناك ارتباط بين مدى متانة العلاقات مع الآخرين والشعور بالوحدة النفسية. (Solano, et al., 2008:524).

ويذكر إبراهيم قشقوش (٢٠٠٨: ١٩٨) أن هناك أعراض أساسية تدل على إحساس الفرد بالوحدة النفسية هي:

- الملل والإجهاد، وانعدام القدرة على تركيز الانتباه، الاستغراق في أحلام اليقظة.
- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل، والتواد، والحب من جانب الآخرين.
- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينة وبين الآخرين، وبترتب عليها افتقاد الفرد لإنسان يستطيع أن يثق به.

كما يرتبط الشعور بالوحدة النفسية بإحساس المراهق بأنه منعزل عن الآخرين، وغير قادر على التواصل الإيجابي معهم، كما يوجد لديه شعور بالنقص، وخط من قدر الذات، وعدم الثقة بالنفس، والتمركز حول الذات، ودائم الانفراد بنفسه دون اختيار منه، مع الشعور المرتفع بالخجل الاجتماعي، كما يكون لديه بعض الأفكار غير العقلانية التي ينسب إليها شعوره بالعجز، والفشل، في معظم المواقف التي تواجهه. (نيفين زهران، ٢٠١٤: ١١).

وقد توصلت الدراسات أن للوحدة النفسية أعراض سلوكية تتمثل في:

وجود نزعات لاشعورية مصحوبة بالاندفاع والجرأة، والانطوائية، والعزلة، من الناحية الفكرية، والوجدانية، والإحساس بالاكْتئاب، وانخفاض النشاط الاجتماعي لدى الفرد، ومن ثم يصبح الفرد وحيداً، العزلة بينشخصية، فقدان المراهق لهويته إلى درجة يصبح فيها غريباً أو مغترباً عن ذاته ورفاقه، وعدم القدرة على الانخراط في علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين. (كريمة العيداني، ٢٠٠٦: ٢٦).

أن الوحدة النفسية ترتبط بعدد كبير من الاضطرابات، والمشاكل النفسية، وغيرها من النواتج السلبية التي تؤدي إلى شعور الفرد بالحزن، والتعاسة، وتعطل قدرته الإنتاجية، وتعوقه عن استخدام قدراته، مما يحرمه الشعور بالرضا، والتوافق، ويحول بينه وبين الحياة المنتجة والمشبعة. (نيفين زهران، ٢٠١٤: ٢٦).

وقد يدفع شعور الإنسان بالوحدة النفسية والعزلة إلى التخلص من حياته، والإقدام على قتل الآخرين في محاولة مأساوية للهروب، أو لجذب الانتباه. (فهد الربيعه، ٢٠٠٧: ٣٧).

ويسبق هذه المحاولة الشعور بالاكْتئاب، والاضطرابات الانفعالية، حيث أن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج عن وجود مشكلات حديثة أدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى، والمشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية، والعزلة. (سعد جلال، ١٩٨٦: ٦٨).

الأضرار النفسية التي تنتج عن الشعور بالوحدة النفسية:

مما لا شك فيه أن معاناة الفرد وخصوصاً المرأة من الشعور بالوحدة النفسية، تمثل أزمة نفسية عميقة تهز كيانهن، وتهدد أمنهن واستقرارهن الداخلي، فيختل توازنهن النفسي نتيجة لانهايار توافقهم الاجتماعي، ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية، تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية كما يتضح فيما يلي:

يؤكد ماهون وآخرون (Rokach, 2001:451-542) أن ارتفاع مستوى الشعور بالوحدة النفسية يؤثر سلباً على قدرات التفكير الابتكاري لدى المراهقين.

ويذكر براج (Bragg 2009) أن هناك عدة متغيرات سلبية تصاحب خبرة الشعور بالوحدة النفسية وترتبط بها، وتتضمن هذه المتغيرات كلاً من الاكتئاب والاعتراب والحزن والأسى والحاجة إلى الألفة الاجتماعية واللامبالاة والتبادل العاطفي. ويضيف كل من تشنيج وفيرنهام (Cheng & Furnham) أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تؤثر سلباً على الثقة بالنفس والشعور بالسعادة. كما أن هناك عوامل أخرى معينة مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية، كالضغوط النفسية والقلق والملل النفسي وكراهية الذات وفقدان المهارات الاجتماعية والجناح. كذلك يتضمن الشعور بالوحدة النفسية بعض الأضرار النفسية الأخرى، والتي من أهمها، فقدان أي هدف أو معنى للحياة، والعجز عن إقامة علاقات شخصية حميمة ومستمرة مع الآخرين، وفقدان خاصية التواصل العاطفي، والفتور الانفعالي والعنف (Bragg, 2009:55).

كما يدفع شعور المراهق بالوحدة النفسية والعزلة وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة إلى اللجوء إلى حل الأزمة عن طريق الانتماء إلى إحدى

الجماعات السياسية أو الدينية المتطرفة، وعادة ما يكون نشاط هذه الجماعات موجهاً نحو التورط في تغيير النظام القائم عن طريق استخدام العنف، حيث تؤدي العضوية في هذه الجماعات إلى إزالة القلق عند المراهق، عن طريق الشعور بالتوحد مع جماعة منظمة لها إطار مرجعي محدد وواضح، في الوقت الذي يكون فيه شاعراً بالضيق، وإن كان هذا الإطار موجهاً توجيهاً هداماً وليس بناءً. (محمد إسماعيل، ٢٠٠٦: ٣٣٨).

ويضيف (سعد جلال، ١٩٨٦: ٦٨) أن الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى محاولة الانتحار، التي يسبقها شعور بالاكتئاب واضطرابات انفعالية، حيث أن الدراسات قد أثبتت أن الانتحار ناتج ضمن عوامل أخرى عن وجود مشكلات حديثة أدت إلى قطع ما تبقى من علاقات اجتماعية لها معنى، والمشكلة الأساسية هي الشعور بالوحدة النفسية والعزلة.

التغلب على الوحدة النفسية

ولقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية للفرد والمجتمع، إن الدين الإسلامي يعتبر مصدرًا لاستكمال النزعة الفطرية فهو يعين الفرد على تحقق الصحة النفسية فهو علاج حقيقي لأزمات النفس. قال تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد، الآية ٢٨). كما قال تعالى "وَلَنَبَلِّغَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ" وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ" (البقرة، الآية ١٥٥-١٥٧)، وقد علم القرآن الكريم المسلمين كيف يتخلصون من وساوس ونزعات عدوهم الأكبر، قال تعالى: "وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" (الأعراف، الآية ٢٠٠).

طور يونج (Young) نموذجًا لعلاج مشكلة العزلة، ويتضمن برنامج يونج ست مراحل متدرجة:

١. أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه.
٢. أن يشترك في نشاطات مع عدد من الأصدقاء.
٣. أن يعي نحو صديق يشعر بإمكان عقد صداقة حميمة معه.
٤. إرساء علاقة حميمة مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات.
٥. أن يشترك في إفصاح متبادل عن الذات مع صديق موثوق فيه.
٦. دعم الشعور بالالتزام الوجداني لصديق اعتز بصداقته (أحمد عبد الرحمن عثمان، ٢٠١١: ١٥٦)

■ يجب أن تشارك مشاعرك وتجاربك في الحياة مع الناس. حاول ألا تقضي معظم الوقت وحيداً وإذا كانت طبيعة عملك تجعلك بعيدة عن الاتصال المباشر بالناس حاول أن تستغل عطلة نهاية الأسبوع، بذهابك للأماكن العامة والمناسبات الاجتماعية، لا تقضي نهاية الأسبوع في البيت.

■ الالتحاق ببعض المشاريع التي تشجع العمل كفريق واحد. لأنك عندما تدخل في مثل هذا النوع من المشاريع سوف تكون مجبراً على مشاركة آرائك وأفكارك وأيضاً مخاوفك إزاء جوانب المشروع، ومن الممكن أن تكون مجبراً أيضاً على حضور اجتماعات بشكل منتظم لمناقشة المشروع. كل ما سبق كفيل للقضاء على شعورك بالوحدة.

▪ واحدة من أهم العوامل للتغلب على الوحدة هي الصدق في العواطف، حاول أن تكون أكثر انفتاحاً مع أصدقائك، أخبرهم عن مخاوفك وهمومك بدلاً من الأحاديث السطحية. إذا كنت خائفة من مشاركة مشاعرك فإنك قد تكون محتاج للثقة بالنفس، بعض الناس يظنون أن إخبار أحد أنهم محبطين يجعلهم ضعفاء وهذا ليس صحيحاً، فشعورك بالإحباط لا يعني أنك شخص ضعيف ولكنه يعنى أنك إنسان!.

▪ ابحث عن أصدقائك القدامى ونشط علاقاتك بهم مجدداً، وسعي من علاقاتك الاجتماعية وانخرط في أنشطة سارة مع أصحابك كالرحلات والزيارات استغلي أوقات فراغك في صلة الأرحام. (Rokach, 2001:352).

بما أن الحاجة إلى الأمن النفسي مستمرة، استمرار أحداث الحياة وضغوطها النفسية المتواصلة، وهذا ما يجمع عليه الكثير من الناس، خاصة في الحياة المعاصرة، وذلك لأن الإنسان افتقد فيها الأمن والطمأنينة، وتعددت المصادر التي تهدده بالرغم من التقدم المادي الذي حققه، لذا فإن الله يعلم أن الإنسان بحاجة مستمرة إلى الأمن فجعل تحصيله يسيراً فكان متحققاً بمجرد ذكره، يقول تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد، الآية ٢٨).

المراجع

١. إبراهيم قشقوش (٢٠٠٨): سيكولوجية الإحساس بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. آمال جودة (٢٠٠٥): الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة، المؤتمر التربوي الثاني للطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، بكلية التربية بالجامعة الإسلامية: غزة، ص ٧٧٥-٨٠٥.
٣. انتصار يونس (٢٠٠٣): السلوك الإنساني، دار المعارف، جامعة الإسكندرية.
٤. جمال شفيق (٢٠٠٧). تباين مستويات الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ومدى قدرتها التنبؤية ببعض متغيرات الشخصية، مجلة علوم وفنون، دراسات وبحوث، جامعة حلوان، مجلد ٩، العدد ٤، ص ١٢٨-١٢٩.
٥. سعد جلال (١٩٨٦): في الصحة العقلية والأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي: القاهرة.
٦. سلوى عبد الباقي (٢٠٠٢): موضوعات في علم النفس الاجتماعي. مركز الإسكندرية.
٧. سمير شيخاني (د.ت): اقهر الخجل واختبارات نفسية متفرقة، ترجمة سوزاريني فرنسوا، ط(٢)، بيروت، دار الجيل.

٨. صالح الصنيع (٢٠٠٥): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، الرياض. دار عالم الكتب.
٩. عادل العقيلي (٢٠٠٤): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.
١٠. عادل غنيم (٢٠٠٦). التقبل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين سمعياً، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، المجلد ١٦، العدد ٥٠، ص ٤٥-٧١.
١١. غريب عبد الفتاح (٢٠٠٢): مقياس بيك الثاني للاكتئاب، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٢. فريدة آل مشرف (٢٠٠٨): تأثير متغيرات الجنس والجنسية والتخصص الدراسي في درجة الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الخليج العربي، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ع (٨٨)، ص ١٧١.
١٣. فهد الربيعة (٢٠٠٧): الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدي عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٤٣، ص ٣٠-٤٣.
١٤. فيولا البيلاوي (٢٠١١): الأطفال في الأزمات. مجلة الطفولة والتنمية، ج(١)، ٢٥-٥٩.

١٥. كريمان عويضة (٢٠١٣): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد ٣، العدد ١٧، ص ٤٣-٨٣.

16. Anderson, A. (2015). Birth order and social loss among a group of elderly women. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 29, No. 1, pp. 33-421.
17. Babladelis, G. (2014). *The study of personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
18. Bragg, E. (2009): A comparative study of loneliness and depression. *Dissertation Abstracts International*, Vol. 39 (B-12), P. 6109.
19. Stokes, J. (2015). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, pp. 981-990.