الفصل الاول

- مشكلة بالبحث.
- اهمية البحث.
- هدف البحث.
- حدود البحث.
- تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث:

حقيقة ما يعيشه الانسان من مشاكل واضطرابات نفسية كالاغتراب والاكـتئاب والعزلة وفتور الشعور او اللامبالاة يمثل ظاهرة نفسية تتطلب مزيد من جهـد الباحثين وتفكيرهم حتى يتسنى الكشف عن طبيعة كل منها ومسبباتها وسبل التحقيـق قـدر الامكـان ممـا يمكـن مـا يـترتب عليـة مـن نواتـج واثـار (قشقوش ـ1983: 187).

قد تنبع الوحدة النفسية من افتقاد الفرد للعلاقات الاجتماعية كمـا ان الوحـدة النفسية تجربة مؤلمة وغير سارة وكذلك تؤدي الى ازمات نفسية اشد خطورة على حياة الفرد وقد تؤدي الشعور بالوحـدة النفسـية الـى الشـعور بـالاكتئاب والاضطرابات الانفعالية كما توازنه النفسي نتيجة لاختلاف التوافق الاجتماعي (قشقوش, 1988: 72).

ومما شك فيه ان ما شهده المجتمع العراقي مـن ازمـات كـثيرة كـان اخرهـا احداث حرب (2003) وما جاءت به من اثار سلبية كبيرة وفي مختلـف نـواحي الحياة احدثت افرازات كـبيرة فـي مجـال النمـو النفسـي والاحسـاس بـالآلام نتيجة ظروف الحرب والتهجير والقتل العمد الامـر الـذي تـرك عـبئا ثقيلا علـى كاهل أبنائه وضمنهم شريحة الطلبة الذين ظهرت لديهم مشاعر ضعف والثقـة بـالنفس والشـعور بـالعجز واغـتراب الـذات ممـا سـبب خلـل فـي تـوازن

شخصياتهم وتدني في مستوى قدراتهم وفي مستويات الصحة النفسية لديهم كذلك فقدانهم الى الانتماء واحساسهم بعدم الامان تؤدي الى شعورهم بالوحدة النفسية.

اهمية البحث

ان الشعور بالوحدة النفسية نقد مظهرا من مظاهر السلوكيات السلبية لدى الانسان التي لها تأثيرات خطيرة على شخصية الفرد وعلاقاته بالاخرين اذ يشير الشعور بالوحدة النفسية على عدم قدرة الفرد على الاندماج مع الاخرين وعدم مواصلة التفاعل معهم ويمتاز بالجمود في العلاقات الاجتماعية وغياب التواصل الاجتماعي المتكامل فيتحرك الفرد كما ترى هورني (بعيدا عن الاخرين) ويمثل العزلة والوحدة خير ضاغطة ترتبط بعدم اشباع الحاجة اذ تتسم العلاقة في ظل الوحدة النفسية والعزلة بالسطحية مع الشعور باليأس والنبذ.

(الخفاجي، 2009: 2).

تنشأ مشاعر الشعور بالوحدة النفسية بسبب عدم رضا الفرد عن علاقاته الى(Cuffel-Akamatsu. 1989) الاجتماعية اذ اشار كل من كوفيل واكامش انة افضل اسلوب لتقسيم الوحدة من خلال مستويات الرضا عن العلاقات الاجتماعية فالشعور بالوحدة النفسية ترتبط ارتباطًا عاليًا بالرضا عن العلاقات الاجتماعية اكثر منها يأتي مستوى مطلق من العلاقات الشخصية تنتاب الافراد بدرجات متفاوتة من الحدة.

(المشهداني، 2004: 2).

الى ان الشعور بالوحدة النفسية من المشاكل (Wiliams, 19898)يرى وليامز الخطيرة الواسعة الانتشار في الوقت الحاضر اذ انها تظهر من خلال وجود تناقض بين علاقات الفرد الواقعية والعلاقات التي يرغب في تحققها مما يشكل مشكلة اجتماعية وخبرة شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابا نفسية كالقلق والاكتئاب والانسحاب من المحيط الاجتماعي الاقتصار الايجابية في الموقف الاجتماعي

(جودة، 2006: 97).

ان الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الالم والضيق والاسى، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها لا تقتصر على فئة عمرية معينة، بل يعاني منها الاطفال والمراهقون والراشدون والمسنون

(جودة، 2005: 10).

على ان خبره (Brage&Woosward, 1993)واشار كل من براج وودوارد الشعور بالوحدة النفسية عامة وشائعة اثناء فترة المراهقة بصفة خاصة اذ اشارت بعض التقارير والبحوث الاكلينيكية الدولية نسبته (66%) من طالبات المدارس المتوسطة يعانون من مشكلات ترتبط في معظمها باضطرابات الشعور بالوحدة النفسية (Brages Woodward)

(693- 685: 1993).

الى ان الشعور بالوحدة النفسية يمثل احدى (Rokash, 2005)اشارت روكيش المشكلات المهمه في حياة الانسان المعاصر فهو شعور مؤلم وناتج عند شدة الاحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي لشعورة بأنه غير مرغوب فيه من قبل الاخر بينما يؤدي الى الاحساس بالتعاسة والتشاؤم والاكتئاب وربما الانتحار

(Rokach, 2005:20: 40).

وعلى الرغم من ان الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة من الظواهر الانسانية يمر بها جميع البشر في فترة ما من حياتهم فإنها لم تلقي الاهتمام الكافي على المستوى البحثي والعلاجي الا في الثمانيات من القرن الماضي سيما بعد ان اوضحت دراسات كثيرة ان مفهوم الوحدة النفسية مفهوم مستقل عن مفاهيم الاكتئاب والقلق

(Hojat, 1982: 129).

كما اشارت نتائج دراسة كل من مورفي وكوشيك (Murphy &Kupshik, 1992) الى ان العلاقات الاسرية الحميمة تعد من اكبرمصادر الدعم الاجتماعي لدى الابناء وكذلك فأن تقدير الفرد لذاتةبتدني ويبدأ بالانسحاب التدريجي اذا شعر بالتدني قبولة الاجتماعي وبذلك فأن هنالك علاقة بين تدني، وتقدير الذات والانسحاب والعزلة والشعور بالوحدة النفسية وقد وجد كل من جيست وبروكلي (Geist, 1982), (Broeckli) الى ان الافراد الذين يعيشون بضغوط وعزلة اجتماعية اظهروا مستوى متدن في تقدير الذات.

(الشرع:ابو دمرويش: 1999: 28: 29).

ومن هنا نشأت الحاجة الى استعمال الاساليب الارشادية المختلفة في علاج المشكلات النفسية ومن هنا جاءت مشكلة الشعور بالوحدة النفسية وبغية اعادة البناء المعرفي اذا مانظرنا بعين الاعتبار ان هذه الفتية تقوم على اساس اكتشاف الانماط الخاطئة في التفكير ومن ثم تعديلها واستبدالها باساليب اكثر ملائمة للصحة النفسية واذا ما استطاع المرشد النفسي ان يحدث تعديل او تغير في شخصية انسان ما وفي سلوكة ضمن الضروري ان يقوم بتعديل وتغير افكارة واتجاهاته او تعديلها اذ ان سلوك الانسان يتأثر تأثيرا كبيرا بافكارة واتجاهاته التي حينما تتغير نتيجة الارشاد فأن الشخص يصبح اقدر على مواجهة مشكلاته وحلها بل انه غالبا ما يرى ان مشكلاته التي تعد العملية الارشادية عنصرا جوهريا في العملية التربوية التعليمية لانها تستند على اساس عملية مخططة ومنظمة ومتكاملة مع المناهج التي كانت

تقلقة في الماضي لم تكن في الحقيقة بالضخامة التي كـان يتوهمهـا وعلـى هذا الاساس يتم تعليم الفرد اساليب التفكير المنطقي.

(تجاني، 1985: 259).

تعد العملية الارشادية عنصرا جوهريا في العملية التعليمية لانهـا تسـتند علـى اسـاس عمليـة مخططـة ومنظمـة ومتكاملـة مـن المنهـاج والبرامـج التربويـة الاخرى.

(الدوسري، 1985: 11).

ولعل من الجدير بالذكر القول ان من الاهداف علـم النفـس الارشـادي هـي تعديل الافكار والسلوك وتخفيف التوتر كما يهتم الارشـاد النفسـي بالأسـوياء الذين لم تنمو لديهم بعض الانماط العصبية واضحة بعد غير انهم يعانون من ضغوط بيئية ونفسية والتي تؤدي الى ظهـور الاعـراض والاضـطرابات لـديهم وتشير خدمات الارشاد النفسي الى الخدمات الـتي يقـدمها اخصـائيو الارشـاد الذين يستعملون مبادئ ومناهج واجراءات لتيسـير السـلوك الفاعـل للإنسـان عن طريق عمليات نموه على امتداد حيات كلها.

(الداهري: 1998: 25: 27).

اهمية البحث

يمكن ايجاز اهمية البحث بما يأتي:-

1- اهمية رعاية الطلبة وخفض مشاعر الوحدة النفسية لديهم ومساعدتهم على الاندماج النفسي والاجتماعي من اجل تحقيـق تـوافقهم النفسـي والاجتماعي من خلال وضع البرنامج الارشادي.

2- ندرج البرامج الارشادية المعرفية التي تهـدف الـى تنميـة قـدرة التفكيـر السليم ومعالجة الافكار السيئةوالمشوهه.

حدود البحث

استهدف البحث الحالي ما يأتي:-

1- قياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الشعور بالوحدة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بمـا يـأتي:- يقتصـر البحـث الحـالي علـى طلبـة المرحلـة المتوسطة للعام الدراسي 2016-2017 ولكلا الجنسين (للدراسة الصباحية)

تحديد المصطلحات

الشعور بالوحدة (psychological loneliness) الشعور بالوحدة النفسية النفسية اصطلاحاً عرفها كل من :-

- بابلو وبيرمان(Perlman, 1962, peplu)

خبرة مشحون بالمشاعر السيئة نتيجة تعرض علاقات الفرد الاجتماعية للفشل والاحباط. (Peplu, Perlman,1982: 25)

.

- كوبستانت(Kubistsnt, 1981)

بانها مشاعر الناتجة التي تعكس افتقار الشخص لشيء ما في حياته والشخص لا يعالج حالات او ظروف معينة معالجة صحيحة.(Kubistsnt, 1982:462).

- قشقوش

انها حالة نفسية يصاحبها او يترتب عليها كثير من صنوف الضجر والتوتر والضيق لدى كل من يشعر بها او يعانيها.(قشقوش، 1983، 191)

- ينوكمبوينتلر

انه العجز في المهارات الاجتماعية وفي علاقات الفرد الاجتماعية مما يدفع به بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب او التفكير في الانتحار وكذلك معناة الفرد من الاعراض النفسية الجسمية كالصداع وضعف الشهيه والتعب والاجهاد والعدوانية

والمشكلات الدراسية والهروب من المنزل مما له في نهاية الامر من اثار حـادة علـى الادا السيكولوجي والتوافق النفسي.

(Newcob, Bentler, 1986: 521).

- عبد الرحيم (2001)

انها عملية ادراك ذاتي ناتجة عن شعور الفرد بوجود فجـوة فـي علاقـاته الاجتماعيـة وهـي خبرة غير سارة تصاحبها مشاعر العزلة والخوف والانطواء والوحشة حتى في حالة وجـود مع الاخرين). (عبدالرحيم، 2001: 100

- اشر وجولي

انها حالة انفعالية داخلية تتأثر بقوة اشكال حياة الفرد الاجتماعية اما الظروف الخارجية التي تحيط بالفرد ليس لها اثر مهم في احسلس الفرد بالوحدة النفسية.

(Asher, Julie, 2003: 75) .

- البدري (2010)

شعور بوجود تحليل فـي شـبكة العلاقـات الاجتماعيـة المتمثلـة بالنبـذ الاجتمـاعي والعزلـة الاجتماعية وضعف العلاقات واغتراب الذات وفقدان الهدفية (اللامعنى) وقـد تبنـى البـاحث تعريف البديري (2010) تعريفًا نظريًا كون تم تبني مقياسة للوحدة النفسية للبحث الحالي.

التعريف النظري للوحدة النفسية

تبنـت الباحثـات تعريـف البـديري (2010) للشـعور بالوحـدة النفسـية كتعريـف نظري وذلك لانهن تبنن مقياسة.

التعريف الاجرائي للوحدة النفسية

الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة عند اجابتهم على فقرات مقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي تبنى الباحث في البحث الحالي.

الفصل الثاني

- الاطار النظري.
- النظريات التي فسرت الشعور بالوحدة النفسية.
- الدراسات السابقة.

اولاً: الاطار النظري

محور الشعور بالوحدة النفسية

تعد العلاقات الاجتماعية محور حياة الانسان والانسان بطبيعتهم مخلوقاً اجتماعياً يميل الى العيش وسط جماعة معينة يشعر بينهم بالأمن والاستقرار وتشبع حاجاته الى الحب والانتماء وحينما لا يستطيع ان يقيم هذا التعلق الامن فإن علاقاته بمن طولة تتأثر سلبا فينسحب بعيداً عنهم ويعيش في وحدة نفية). (قشقوش،1983: 187

تبدأ مشاعر الوحدة النفسية مع الانسان من الافتقار الى شبكة العلاقات الاجتماعية فالوحدة النفسية ترتبط بالعديد من المشاعر السلبية كالضجر والضيق والحزن نتيجة شعور الفرد بأنهُمنبوذاً ومرفوض من قبل الاخرين هذا بالتالي بوقعة الى الشعور بالضيق النفسي والتوتر ويكون شعورة هذا واحد من المؤشرات الهامة على معناة بالوحدة النفسية

(الثوين، 2006: 92).

او ان يشعر بالوحدة (TobeLonfly) ان هناك اختلافاً بين ان يكون الفرد بمفردة فهما ظاهرتان مختلفتان معا كما اشار الى ان الوحدة النفسية لها(Loneliness Tofeel) جانبان.

- بمعنى عدم وجود علاقة عاطفية مع الاخرين (Emotional) جانب عاطفي .
- بمعنى عدم وجود تفاعل او تأييد اجتماعي من (Social) الجانب الاجتماعي الاخرين.

(Wises: 68: 1980) .

الى ان العلاقة بين الفرد ووالدية سيؤودها الدفيء والحب تمثل عاملاً وافياً للفرد يؤدي الى شعورة بالكفاية والثقة والتحدي على حين ان فقدان الفقدان لعلاقة حميمة يقلل من قدراته على اقامة علاقات اجتماعية وشعور بالاكتئاب والقلق وغيرها من اضطرابات شخصية.

(Hecht &Bawm, 1984: 35) .

النظريات التي فسرت الشعور بالوحدة النفسية

(Abram Maslow theory)نظرية ابراهام ماسلو للحاجات

قلم عالم نفس الامريكي ابراهام ماسلو بصياغة نظرية فريدة ومتميزة في علم النفس ركز فيها بشكل اساسي على الجوانب الدافعية للشخصية الانسانية حيث قدم ماسلو نظرية في الدافعية الانسانية (Human motivation) حاول فيها ان يصبح نسقًا مترابطًا يفسر من خلاله طبيعة الدوافع او

في هذه النظرية يفترض ماسلو ان الحاجات او الدوافع الانسانية تنظيم في تدرج او نظام متصاعد Hierarch تسده التأثير prepotency فعندما تشبع الحاجات من حيث الاولوية او الاكثر اولوية او الاعظم قوة والحاحا فان الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الاشباع هي الاخرى فعندما تشبع تكون قد صعدتا درجة اعلى على سلم الدوافع.

وهكذا حتى تصل الى قمة هذه الحاجات والدوافع وفقًا لا ولويتها في النظام المتصاعد كما وصفة ماسلو، ان ماسلو كان شخصًا يشعر بالوحدة النفسية فقد كنت ماسلو عن نفسة

لقد كان من العجيب الا أكون ذهانياً في ضوء طفولتي، لقد كنت الى حد ما بنسبة بأول زنجي النحق بمدرسة كلها من البيض، لقد كنت وحيداً منعزلاً وغير سعيدا ولقد كبرت ونموت في المكتبات وبين الكتب وبغير اصدقاء).

(ابو اسعد، عربيات، 2009: 261).

ويرى ماسلو ان للإنسان طبيعة فطرية خيرة او في اقل الاحوال مما يره وعندما يصبح الانسان مضطربا نفسيًا فالسبب يعود الى البيئة فعملية النمو السليم تكون ممكنه فقط في المجتمع الجيد الذي يقدم المواد الخام الضرورية للفرد ليحقق رغباته بنفسة ويشبع حاجاته وبذلك يقلل من الشعور

(صالح وطارق، 1998: 482).

ويؤكدماسلو على اهمية اشباع حاجات الفرد الاساسية قبل اشباع حاجاته العليا وعلية ان يتجنب احباطها فالإحباط الناتج عن الفشل في اشباع حاجات الفرد يجعله عرضة لضغوط كثيرة وتصل به الى درجة التهديد لصحة النفسية وتوازنه النفسي وذلك اذا كانت الحاجة ملحة وهي تعتمد ايضًا على الاساليب التي يستخدمها الفرد لإشباع حاجاته او تخفيف الضغط الناشئ عن الحاح الدافع

(الطائي، 1994: 62).

ولقد قدم ماسلو نظرية يفترض فيها ان الحاجات تنتظم في تدرج هرمي وهو يفترض سبعة مستويات للحاجات كما في الشكل ادناه وعندما تشبع الحاجات الاساسية تظهر الحاجات الاخرى وتلح في طلب الاشباع ويرى (ماسلو) ان الانسان يمكن ان يصبح معاديًا للمجتمع عندما يقف المجتمع عرفية في سبيل تحقيق حاجاته وخاصتًا الفسيولوجية

(الطائي، 1994: 26).

هرم ماسلو للحاجات الانسانية

-:والحاجات كما وصفها ماسلو

1- الحاجات الفسيولوجية: ويقصد بها الحاجة الى الماء والهـواء والطعـام وعنـدما يفتقـد الفرد هذه الحاجات يبدأ عنده الشعور بالوحدة النفسية .

2- الحاجة للأمن : ويقصد بها الحاجـة الـى الوقايـة مـن الكـوارث وبحاجـة الـى الامـن والسلامة وان شعور الفرد بالتهديد يؤدي الى الشعور بالوحدة النفسية.

3- حاجات الانتماء والحب: ويقصد بها الى تكوين علاقات مع الاخرين وتضـم مشـاعر الانتماء الى مجموعة ويعيش تجارب مشتركة مـع الاخريـن والحاجـة الـى الحـب ، تشكل المحرك الاساسي لازالة الشعور بالوحدة النفسية ولاينسـى الفـرد اشـباع هـذه الحاجة الا بوجود الاخرين). (سليم، 2004: 295

4- حاجات الاحترام: ويقصد بها الحاجة الى النجاح والتقدير ويحتاج الى الشعور بالاحترام الاخرين له، واحترامةللاخرين ومن خلال ذلك يحصل على النجاح والانجاز، والسيطرة على بيئتة ويتصرف بطرق تجلب له الاحترام والاعتراف مع الاخرين، وترفع من قيمتة وفضلة بين اصدقائة، وعند اخفاق الفرد في الحصول على هذه المتطلبات يعاني من

(البدري، 2010: 35)

5- حاجات المعرفية: ويقصد بها حاجة الفرد الى تحقيق اماكناته فإن الفهم والمعرفة اداتان تستخدمان لحل المشكلات والتغلب على العقبات وبالتالي اتاحة الفرصة لاشباع الحاجات الاساسية. (ابو اسعد وعربيات، 2008: 180)

6- حاجات تحقيق الذات: ويقصد بها الحاجة الى المعرفة والفهم وميل الانسان الى تطوير نفسة واستثمار قدراته الكامنه والسعي نحو الوصول الى كل مايمكنة الوصول الية ويحتاج الفرد الى الشعور بتحقيق الذات اي ان يتمكن من تحقيق ذاته، ويسعى الى نشاطات اخرى جديدة. (العتوم، واخرون، 2008: 180)

7- الحاجات الجمالية: ويقصد بها قيام الفرد بالبحث عن القيم الجمالية والحاجة الى اشياء مرتبة كالنظام التي تراها لدى الراشدين ونكاد نراها لدى الاطفال ايضاً.

(ابو اسعد وعربيات، 2009: 263).

ويرى ماسلو ان الحاجة لا يشترط ان تشبع على نحو كامل ومطلق قبل ان تظهر حاجة اخرى تليها في التدرج اذ ان هناك درجة من الاشباع تؤدي الى ظهور حاجة اخرى وقد اشتق (ماسلو) نظرية في الحاجات من اشخاص يندر وجودهم وبعضهم كان شخصيات تاريخية. (الطائي، 1994: 28).

هنا تكمن اهمية اشباع هذه الحاجات لان افتقاد اي حاجة قد يؤدي الى شعور الفرد بالوحدة النفسية.

٢- سمات الشخصية المرتبطة بخبرة الشعور بالوحدة النفسية

ان الشعور بالوحدة النفسية يمثل حالة نفسية يصاحبها او يترتب عليها كثير من انواع الضجر والتوتر والضيق لدى كل من يشعر بها او يعاني منها.

(Crick& Ladd,1993: 24).

وقد اهتمت بتحديد بعض سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية وقد كشف كل من بيلو Peplau وبيرلمان Perlman الذين عن مجموعة من السمات التي تربط بانتظام يشعرون بالوحدة ومنها الخجل والانطواء قلة الرغبة في القيام بمحاضرات اجتماعية

(خضر الكناوي، 1988: 123).

ان الدراسات قد رسمت صورة واضحة لسمات الشخص الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية ومن هذه السمات الانعزالية والحزن وعدم الشعور بالراحة والضيق العلم والاتصاف بالحساسية الشخصية المفرطة والتقدير المنخفض لذات الاكتئاب والقلق الاجتماعي.

(خوج، 2002: 23).

بينما ترى شفير(2002) ان الشخص الوحيد يفضل دائماً البقاء بمفردة اكبر وقت ممكن لذلك فهو يفتقر الى الاصدقاء ويعجز عن التفاعل مع الاخرين بشكل ايجابي ومقبول الى جانب شعورة بالتوتر والنقص وعدم الثقة بالنفس وعدم تقدير نفسه حق قدرها كما ان يشعر بالوحدة النفسية حتى في وجود الاخرين. (الدريلم وعامر، 2004 :2)

ان الشخص الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية غالبًا ما يكون منقطعا عن الواقع وانةلايشارك في التصرفات المشتركة وان لا يعمل مع الجماعة وينعزل في بعض الاحيان في منزلة ويكون مبتعدا عن الاشخاص المحيطين به من حيث ينتابة بهذه المرحلة الشك والارتياب بوجود عداوة تجاةامثالة.

(سيخاني، 1984: 326).

الاختلاف بين الافراد في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية

يميل الافراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية الى الانخراط في سلوكيات متعددة بينما تعد بعض هذه السلوكيات فعالة وبناءة في التوافق في حين نجد ان بعضها الاخر هدفا قاسيا ومن هذه السلوكيات السلبية التي

1- البكاء والنوم والتفكير لمدة طويلة مشاهدة التلفاز.
2- القلق المصاحب للشعور بالوحدة يمنح الافراد من تقبل الشعور بالوحدة النفسية.
3- السلوك الادماني بما في ذلك ادمان الخمور والافراط في تناول الطعام وشرب المسكرات .... الخ.
4- الشعور بالاكتئاب والغضب فبدلاً من التأمل الذاتي والتواصل مع الاخرين قد يلجأ بعض المصابين بالشعور بالوحدة النفسية الى اتباع سلوكيات لا اخلاقية وغير مقبولة اجتماعيًا.

(سبيعي، 2005: 30-31).

الطرائق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية

ان الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب ان يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء الشعور بالوحدة النفسية وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد والذي يتمثل في التوازن بين اشباع حاجات الفرد في اقامة علاقات مع غيرة من ناحية وتكوين قاعدة امنه من الشعور بالرضا

وهذا يتطلب ان يتخذ الفرد خطوات كثيرة للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها:-

1- التعامل مع تجربة الشعور بالوحدة النفسية كونها. خبرة شعورية تستهدف الى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.

2- ان الاختلاء بالذات بمقدرة المساهمة في معرفة الفرد لذاته وهو الامر الذي قد يزيد من قدرتة على تكوين علاقات حميمية مع الاخرين.

3- البحث عن الاسباب المؤدية لشعور بالوحدة النفسية بدلاً من القاء اللوم على الذات.

4- تكوين مواقف حسنة مع الاخرين.

5- الاهتمام بإثراء الصداقات بدلاً من البحث عن شريك حياة متسم بالرومانسية.

ويمكن القول بانة هذا السلوك ظاهرة انسانية تتمثل في شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينة وبين اشخاص وموضوعات مجال النفسي مما تسبب له افتقاد التقبل والحب من جانب الاخرين ويترتب على ذلك حرمانه من الاختلاط مع افراد المجتمع الذي يعيش فية، والذي من خلالة يمارس دورة بشكل طبيعي.

الدراسات السابقة

اولاً: الدراسات العربية

1- دراسة الساعاتي (1990)

(الشعور بالوحدة عند طلبة جامعة بغداد وعلاقته ببعض المتغيرات)

اجريت هذه الدراسة في العراق وهدفت الى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والجنس والمرحلة الدراسية والسكن داخل وخارج المحافظة والتخصص الدراسي تكون العينة من (1060) طالب وطالبة 5% من المجتمع الاصلي وقد اعتمد الباحث في بناء مقياسة على مقياس (راسل 1980) المعدل النفسية (Ncla)

وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس واستخراج ثبات المقياس بواسطة اعادة الاختبار ومعادلة (الفاكرونباخ) وقد بلغ الثبات (70%) واستخدام الباحث في تحليل وتفسير النتائج (المئات- مربع كأي- معامل الارتباط بيرسون- الاختبار التائي).

واشارة اهم النتائج الى ان مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة اعلى من المتوسط قليلاً وان الاناث من طلبة الصف الاول اكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الذكور وان طلبة المحافظات اكثر شعورا بها من اقرانهم ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية (بحسب عامل التخصص الدراسي). (الساعاتي، 1990: 133)

2- دراسة عبد الرحيم (2001)

العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة العرب (في الجامعات العراقية)

اجريت الدراسة في العراق وهدفت الى تعرف مستويات كل من العلاقات الاجتماعية تبعاً (لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسي (الجامعة

اما عينة البحث فبلغ عددها (700) طالب وطالبة بنسبة (33 , 11%) من المجتمع الاصلي متوسط اعمارهم (29)سنة وتكونت العينة من جزئيين عينة البناء وتألفت من(180) طالباً وطالبة، اما عينة التطبيق فبلغت (512) طالباً وطالبة وقد شارك في البحث الطلبة العرب من الاقطار العربية من جامعات البلد (جامعة بغداد- جامعة البصرة- جامعة الموصل)واتأى الباحث اعداد مقاييس خاصة ببحثة تضمنت مقياس العلاقات الاجتماعية مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مقياس مستوى الطموح واستخدام الباحث في بناء الادوات وتحليل البيانات وتفسيرها الاختبار التائي لعينة واحدة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين- معامل ارتباط برسون معامل الارتباط الجزئي- تحليل الرباعي والاوساط الحسابية. وشارت النتائج الى ان عينة البحث تتمتع بمستوى عال من العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية ومستويات الطموح، حيث جمعها دالة مستوى (05, 0).

واظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في تفاعل هذه المتغيرات وان الطلبة العرب الوافدين للدراسة في العراق يختلفون في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، المرحلة، التخصص، حيث اشارت النتائج الى ان الذكور وطلبة الفروع الانسانية اكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الاناث وطلبة الفروع العلمية.

(عبد الرحيم، 2001: 55-65).

ثانياً: الدراسات الاجنبية

1- (دراسة شيل (1981

(مقياس الوحدة النفسية وتأثيرات الضغوط النفسية)

وكان (llinoi) اجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية في جامعة الينويز الهدف منها تحدد مدى قدرة الطلبة الذين يعانون من الوحدة مقارنة بأقرانهم الذين يعانون منها على معالجة حوادث الحياة السيئة الطالع اما عينة الدراسة فتألفت من(170) طالب وطالبة في المرحلة الثانية في قسم علم النفس كان منهم (91) من الذكور و (79) من الاناث. اما ادوات البحث فقد استخدم الباحث ثلاثة اختبارات كان الاختبار الاول اختبار تجارب الحياة لـ(ساربسون واخرون 1978) لمعرفة عدد الحوادث البائسة التي خاضوها في السنة السابقة ودرجة تأثيرها عليهم والاختبار التائي (راسل واخرون 1978) للوحدة النفسية ام الاختبار الثالث فكانت اختبار (كروتر للاعتلالات المرضية).

واستخدم الباحث الوسط الحسابي، معامل ارتباط بيرسون واشارت النتائج الى ان (الذكور) الذين لايشعرون بالوحدة افضل من اقرانهم (الذكور) الذين يشعرون بالوحدة في معالجة الحوادث السيئة طالع واشارت النتائج الى ان الطالبات اللائي لا يشعرون بالوحدة يعالجن هذه الحوادث افضل من قريناتهن اللائي يشعرن بالوحدة. كما واشارت الى وجود علاقة من الوحدة النفسية والقدرة على التكيف في مواجهة ضغوط الحياة

(Schillk, 1981: 257-258).

2- (دراسة سميث وكيبورديك 1985)

الفروق العمدية الجنسية في الوحدة النفسية في اطار العلاقات المختلفة ومترابطات (الشخصية الاخرى)

وهدفت هذه (Weight) اجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية في جامعة الدراسة تقييم دلالة الفرق بين متغيرات العمر والجنس بنتائج الاداء على اربع مقاييس تناولت الاسرة والجماعات الكبرى والصداقات والعلاقات الرومانتيكية والجنسية وكذلك تقييم دلالة ارتباط تلك المقاييس مع مقاييس الشخصية ذات العلاقة المفاهيمية معها. اما العينة فتضمن (156) طالبا وطالبة و (15) انثى من كبار السن اعتمدت الباحثات خمسة مقاييس وهي: مقياس الصحة النفسية والحياة اليومية ومقياس موقع الضبط المختصر (Schmidt وكذلك مقياس (Rotter) روتر

(Prociodano& Heller, 1993) للوحدة النفسية ومقاييس (Sermat, 1993&
للدعم الاجتماعي فضلاً عن مقاييس الاكتئاب والوعي الذاتي. استخدم الباحثات تحليل التقارير وتحليل التباين في تحليل البيانات واشارت الى وجود فروق دالة بين العمر والجنس كما ظهر عدم رضا عن نمط صداقاتهن الرومانتيكية واشارت النتائج ايضا الى وجود فروق دالة بين الطلبة والطالبات لمصلحة الطلبة تبعا لمدى الرضا عن علاقاتهم الاسرية والاجتماعية ونمط الصداقة كما اظهرت ارتباط دال بين المجاميع الثلاثة ومتغيرات الحالة الصحية وموقع الضبط والدعم الصحي والاجتماعي والاكتئاب والوعي الذاتي، كما اشارت النتائج الى ان النساء الاكبر سنا تختلف عن النساء الاصغر سنا حيث ان الوحدة النفسية تنشأ عن النساء الاكبر سنا بسبب الخسائر ذات الطبيعة الدائمة كالترمل. اما لدى الطالبات فتربط الوحدة النفسية بالتغيرات العرضية في طبيعة العلاقات. (Kurdek& Schmitt,1985: 485-496)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته .

- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- ادوات البحث (الصدق- الثبات).
- الوسائل الاحصائية.

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة المتوسطة المتواجدين في المدارس التابعة لوز
التربية والبالغ عددهم (759) طالباً وطالبة للعام الدراسي 2016-2017 . والجدول (1)
يوضح مجتمع البحث.

(جدول 1)

ت	اسم المدرسة	عدد الطلبة
1	متوسطة كميل للبنين	350
2	متوسطة الشفق للبنات	409

759	المجموع

عينة البحث

اختيرت العينات البحث بطريقة الطبقة العشوائية ذات الاختبار المتساوي من مجتمع البحث الاصلي والجدول(2) يوضح ذلك:

(جدول 2)

ت	الجنس	الصف	ا	ب	ج
1	ذكر	الثالث المتوسط	18	12	
2	انثى	الثالث متوسط	24	6	

اداة البحث

مقياس الشعور بالوحدة النفسية

تحقيق اهداف البحث وبعد الاطلاع للباحثات على الاولويات والدراسات السابقة فقد قامت الباحثات بتبني مقياس (البدري 2010) للشعور بالوحدة النفسية وقد اعتمدن في مقياسة على نظرية ماسلو للحاجات والتعريف النظري للوحدة النفسية. هي شعور الفرد بوجود خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية المتمثلة بالنبذ الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الاجتماعية واغتراب الذات وفقدان الهدفية (اللامعنى) وتم توزيع الفقرات على خمسة مجالات وكالاتي:-

1- المجال الاول : النبذ الاجتماعي وتتكون فقراتها من (9) فقرات .

2- المجال التائي العزلة الاجتماعية: تتكون فقراته من 10 فقرة.

3- المجال الثالث: ضعف العلاقات الاجتماعية: وتتكون عدد فقراته من 14 فقرة.

4- المجال الرابع: اغتراب الذات: وتتكون عدد فقراته من 10 فقرة.

5- المجال الخامس: فقدان الهدفية اللامعنى: وتتكون فقراته من 7 فقرات.

وبذلك اصبح المجموع الكلي لعدد الفقرات المقياس يتكون من 47 فقرة.

تصحيح الاداة

الصدق الظاهري

يعد الصدق الظاهري للفقرات لمعرفة مدى صلاحياتها ظاهريا في مقياس ما اعدت لقياس
يعد خطوة اساسية في المقاييس النفسية لذلك قامت الباحثات بعرض فقرات مقياس الو
النفسية الذي اعتمدة في هذا البحث على (9) محكمين من المختصين في الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي والعلوم التربوية والنفسية وطلبتا منهم دراسة كل فقرة على حدة وتقدير
منطقياً كما يقدر ظاهريا في مدى صلاحيتها لقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة.

الثبات

يقصد بالثبات في القياس النفسي دقة الاختبار في القياس وبعد الاختبار ثانيا اذا كان يؤدي
النتائج نفسها في حالة تكراره خاصة اذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمستجيب
متماثلة في التطبيقين (مجيد وليال، 2014، 81) وللكشف عن مؤشرات ثبات المقياس
الحالي اعتمدت الباحثة الطريق الاتية:-

طريقة الاختبار – اعادة الاختبار (test –re- test)

ويقصد بها ان يكون الاختبار نفسة بالصورة نفسها وعلى المجموعة ذاتها التي طبق
الاختبار عليهم، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون طبق المقياس على عينة مؤلفة من (20)
من مجموعة الطلبة، ثم اعيد تطبيق المقياس عل العينة ذاتها بعد مرور اسبوعين

وباستعمال معامل ارتباط بيرسون اتضح ان معامل الثبات للمقياس الحالي قد بلـغ (0,75) وهو معامل الثبات جيد اذ اشار (العيسوي، 1985: 58) الى ان معامل الثبات الذي يتراوح بيــن (0,70 -0,90) هو مؤشر جيد لاختبار الثبات (العيسوي، 1985: 58)

الوسائل الاحصائية

1- الاختبار التائي لعينة واحدة **(T- test for one)**

لمعرفة درجات افراد عينات البحث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين **(T –test for two)**

استخدم لاستخراج القوة التميزية لفقرات المقياس.

3- معامل ارتباط بيرسون **(person correlation coefficient)**

استعمل في استخراج ثبات المقياس بطريقة الاختبار واعادة الاختبار.

الفصل الرابع

- عرض النتائج.
- التوصيات.
- المقترحات.

الهدف الاول: مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة

للتحقق من الهدف الاول تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (60) طلبة المتوسطة على مقياس الوحدة النفسية ووجدت الباحثات ان الوسط الحسابي لعينة البحث (49,43) بانحراف معياري (6,32) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (52)، وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان هناك فرق بين المتوسطين اذ ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (3,146) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,021) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59)، الفارق لصالح الوسط الفرضي وهذا يشير الى ان طلبة المتوسطة ليس لديهم وحدة نفسية، وكما موضح في الجدول (3) ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان افراد عينة البحث لا يوجد لديهم الشعور بالوحدة النفسية.

(جدول 3)

نتائج الاختبار التائي لكشف الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الوحدة النفسية

المتغير	عدد افراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t		درجة الحرية	مستوى دلالة 0,05
الانحراف المعياري	60	49،43	6،32	52	3،146	2،021	59	دالة

الهدف الثاني: الفروق في مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الاعدادية تبعا لمتغير الجنس ذكور-اناث

ولمعرفة دلالة الفروق في مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة المتوسطة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث)، استعملت الباحثات الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والنتائج موضحة في (الجدول4)

(جدول4)

نتائج الاختبار التائي لكشف الفروق بين المتوسط الذكور والمتوسط الاناث لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الوحدة النفسية

المتغير	عدد افراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية t		درجة الحرية	مستوى دلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية		
الذكور	30	47،76	5،88	2،10	2،021	58	دالة
الاناث	30	51،10	6،39				

اذان القيمة التائية المحسوبة بلغت (2،10) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (2،021) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (58) وعند مقارنة الوسطين يتضح ان الاناث اكثر وحدة نفسية من الذكور. ويمكن تفسير ذلك انة توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وكما موضح في الجدول (4) نستنتج ان الاناث اكثر وحدة نفسية من الذكور.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة متابعة المسؤولين في وزارة التربية للمدارس المتوسطة ومتابعة ظروفهم الاجتماعية والمعيشية ومشكلاتهم النفسية بشكل دوري وضرورة افتتاح مراكز ارشادية للطلبة.
2. القيام بسفرات ترفيهية الى الحدائق والمتنزهات للتخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن ضغط الدراسة والظروف الحالية.
3. اشراك شريحة الطلبة في الانشطة الفنية والرياضية والتطوير التي تقيمها مؤسسات ومنظومات المجتمع المدني لخلق روح الحماسة بينهم.

المقترحات

1. دراسة اثر المستوى الاقتصادي والاجتماعي والحالة الاجتماعية على درجة الشعور بالوحدة النفسية.
2. بناء برامج ارشادية للطلبة.
3. اجراء بحوث ودراسات اشمل على عينات اكبر ومن بيئات مختلفة لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

المصـــــــــــادر

المصادر العربية .

المصادر الاجنبية .

المصادر العربية

1- ابو سعيد، احمد ، عربيات احمد (2009). نظريات الارشاد النفسي والتربوي ،ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

ب_ البدري، خميس شيال (2010). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتة بالتفكير الجامد لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد كلية التربية- ابن الهيثم (رسالة الماجستير غير منشورة)).

5- جودة، امال (2006). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس العدد 30، الجزء 1.

6- خوج، بنت حنان اسعد محمد (2002). الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية واساليب المعلة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة ام القرى، مكة المكرمة.

7- زهراء، حامد عبد السلام (1980). التوجيه والارشاد النفسي، ط 2 ، عالم الكتب القاهرة.

8- الشبؤون، دنيا (2006). الامن النفسي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الاطفال في المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعة دمشق.

9- الشيبي، جوهرة بنت عبد القادر (2005). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتة بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، جامعة ام القرى، كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشور).

10- عبد الرحيم، عصام بشرى (2001). العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة العرب في

الجامعات العراقية، اطروحة دكتوراه غير منشور، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.

11- العيسوي، عبد الرحمن (1985).القياس التجريب في علم النفس التربوي دار المعرفة، الجامعة الاسكندرية.

12- قشقوش، ابراهيم زكي (1983). خبرة الاحساس بالوحدة النفسية، حولية كلية التربية جامعة قطر السنة الثانية العدد 2.

13- مخيمر عماد محمد (2003).الرفض الوالدي ورفض الاقتران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم) المجلد 13، العدد 1.

14- نجاتي، محمد عثمان (1985): القران وعلم النفس ،ط 2، بيروت والقاهره دار الشروق.

15- وزارة التربية، (2008). المديرية العامة للتعليم العام، مديرية الارشاد التربوي دليل المرشد التربوي،ط 1، مطبعة الشركة العامة لانتاج المستلزمات التربوية، بغداد .

16- قشقوش، ابراهيم زكي (1987). العلاقة بين الاحساس بالوحدة النفسية وعدد من الابعاد لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة من الصف الاول والثانوي في دولة قطر، حولية كلية التربية جامعة قطر المجلد 8 العدد 2.

17- الدوسري، صالح جاسم(1985). الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجية والارشاد، مجلة رسالة الخليج العربي عدد 15.

18- جودة، امال عبد القادر (2005). الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الاطفال في محافظة غزة، يحث مقدم الى المؤتمر التربوي الثاني للطفل الفلسطيني في كلية التربية في الجامعة الاسلامية للفترة من 22-23/11/2005 جامعة الاقصى فلسطين.

19- خضر، علي السيد ومحمد محروس الشناوي (1988). الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة، مجلة رسالة الخليج، العدد 25. السنة الثامنة.

المصادر الاجنبية

A- Edward,a,(1972). Oessential of education measurement, New Jersey. Prentice-N.

B- Edeaa,a, (1993),construction scale attituae of teachique, newyourk, nci.

C- Ellise,a, (1962): Reasan and emotion in psycho therapy, New yourk, lylestuart.

D- Kubistant,t.m.(1981).resolation of aloneliness, the personat and guidance gournal, vol, 12(4).

E- Poplou, L.A. & Perlman, d. (1982). A bibliography loneliness 1932-1981, loneliness: a source book of current theary, research and theary. London.

F- Rokach, (2004). Lonaliness then and now: reflections on social and emotional. Alienation in every day life current psychology. Vol.23 no.1.

G- Weiss,R.(1980). The provision of social relationshipsin source book of current theary research and therapy New York.

الملاحق