برنامج ارشادي مقترح لخفض الوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة

أ.م د. هناء صادق البدران

hanaa.karem@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الانسانية

برنامج ارشادي مقترح لخفض الوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة

أ.م د هناء صادق البدران

المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة وايضا التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية للوحدة النفسية وفق متغير الجنس(ذكر–انثى) والتخصص (علمي –انساني) والسكن(بصرة–محافظات) ومن ثم تصميم برنامج ارشادي مقترح لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة . وبلغ حجم العينة ٢٠٠ طالب وطالبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكليةالتربية للعلوم الصرفة . واستخدم مقياس (رسل و بيبلو وكاترينا١٩٨٠) للوحدة النفسية ترجمة الشناوي ١٩٨٨ والمكون من ٢٠ فقرة . وقد توصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها : ان هناك مستوى مرتفع للوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والعلوم الصرفة، كما أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث على مقياس الوحدة النفسية ولصالح الاناث وأيضا فروق دالة لصالح الأقسام العلمية و أيضا فروق دالة لصالح طلبة المحافظات ثم اقتضت الضرورة الى بناء برنامج ارشادي مقترح لخفض الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة استخدم فيه فنيات مختلفة منها معالجة الأفكار الخاطئة وتنمية المهارات الاجتماعية والتدريب على طرق الاتصال وبدء الحوار وغيرها من الفنيات .

الكلمات المفتاحية / برنامج ارشادي مقترح , الوحدة النفسية ,طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة

المستخلص

AProposed Counseling Program to Reduce Psychological Lonelines Among a Sample of University Students

Abstract: The current research aims to identify the level of psychological loneliness among university students and also to

identify the statistically significant differences in psychological loneliness according to gender((males-females), specialization (science-humanities) and residence (Basra-governorates),proposed Couneling program to reduce the feeling of psychological loneliness among a sample of university students. The sample Size was 200 male and female students from the College of Education for Human Sciences and the College of Education for Pure Sciences. Scale was used for psychological loneliness Russel Peplo and Katrina 1980, translated by Al-of Shinawi 1988 Consisting of 20 items, . research reached a set of results, the most important of which are: There is a high level of psychological loneliness among students ofColege of Education for Human Sciences and Pure Sciences. The results also indicated that then wer of statistically significant differences between males and females on the psychological loneliness scale in favor of females, as well as statically significant differences in favor of scientific departments and in favor of students from governorates. the Following this a proposed Counceling program was to reduce of feeling psychological loneliness among university students, in which various techniques were used, including treating misconceptions, developing social skills, training in communication methods, starting dialogue, and other techniques.

Keywords:Proposed Counceling program, psychological loneliness, students of the College of Education for Human Sciences and Pure Sciences

مشكلة البحث

شـهد المجتمـع العراقـي تغيـرات جذريـة فـي مختلـف نـواحي الحيـاة الاقتصـادية ، والاجتماعية ، والثقافية ، أدت إلى تعقد أساليب التوافق والتواكب وأصبح هذا التغير من العلامات الجوهرية التي تميز سماته ، الذي بدوره يعرض الفرد إلى أنماط من مواقف الحياة ، التي تتضمن عناصر الضغط والتوتر وضعف تحقيق الفرد لذاته . حيث تعرض الشباب الجامعي في العراق الى تحولات اجتماعية عديدة نتيجة التطور السريع في أساليب العيش والانتقال المفاجئ في المستويات الاقتصادية مما جعلهم فريسة لضروب شتى من الاضطرابات الانفعالية والنفسية التي تصيب صحته النفسية والعقلية ، حيث

يكتظ العصر الذي نعيش فيه بكثير من ملذات الحياة، فهو عصر رغد العيش ، وإذا قلنا إنه قد توفرت لنا في هذه الحضارة التي نحياها من وسائل السعادة والراحة ما لم يتوفر لأحد من قبلنا على مر التاريخ فلا مبالغة في ذلك، وعلى الرغم من كل هذه النعم والمكتسبات ينتاب المرء كثيرا من علامات التعجب والدهشة لما يرى من الاضطراب الانفعالية والنفسية التي تصيب مجموعات غير قليلة من الناس، ويتجلى ذلك في العزوف عن الجماعة، والعيش في عوالم افتراضية لعلها تعوض ما يشعر به هؤلاء من الوحدة النفسية، ولذلك تعد الوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة التي تنتشر بين شرائح المجتمع كافة وخصوصا لدى الشباب، كما أنها تعد مشكلة عامة قد تصيب الفرد في أي مرحلة من مراحل عمره، إلا أن مرحلة الشباب تمثل منعطفا خطيرا في حياة الإنسان نظرا لما يطرأ عليها من تغيرات متسارعة سوءا أكانت اجتماعية أم نفسية أم اقتصادية أم مهنية (الغامدي :٢٠٢٠ :١٤٨٠)والشعور بالوحدة النفسية وما تبعها من اثار سلبية على كافة شرائح المجتمع ومنهم طلبة الجامعة ان هذه التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي اثرت على امكانية تحقيق الاكتفاء الذاتي عند الطلبة دفعت البعض منهم لمواجهة صعوبات في التكيف للحياة الجامعية ومواجهة بعض الاضطرابات النفسية ومن ضمنها الشعور بالوحدة التي كلما زادت حدتها كلما تحولت إلى مرض نفسي خطير ويمكن القول ان الوحدة النفسية اصبحت مشكلة وحالة وجدانية يعاني منها الكثيير مين االناس في العصر الحاضر ،كما تعد الارضية التي تمهد لكثير من الاضطرابات النفسية للفرد وتعتبر مشكلة تربوية لأن احد اهداف التربية في مجتمعنا هو دمج الفرد بالمجتمع وتشجيعه على الانتاج باقصى طاقاته واعتباره قيمة عليا . (مكتب التربية العربي لدول الخليج (١٩٨٥) .

فالاحساس بالوحدة النفسية يمثل واحدة من المشكلات الخطرة في حياة اي فرد ، حيث تُعد هذه المشكلة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعانيها ويعايشها ويشكو منها الانسان . وتترك آثارها على الفرد حيث من شأنها أن تؤثر على مجمل نشاطاته كما أنها تُعد نواة لمشكلات أخرى . (قشقوش ، ١٩٨٣: ١٨٨)

والشعور بالوحدة النفسية مشكلة معقدة الأبعاد تنتاب الأفراد بدرجات متفاوتة من الحدة ، ويجب دراستها عبر المجتمعات والثقافات المتنوعة للوقوف على حجم انتشارها وتوفير المعالجات الفعالة لها . (عبد الرحيم ، ٢٠٠١: ٣) ويؤكد "وليامز 1992أن الوحدة النفسية من المشاكل الخطيرة والواسعة الانتشار في الوقت الحاضر، حيث أنها تنتج من خلال وجود تناقض بين علاقات الفرد الواقعية، والعلاقات التي يرغب في تحقيقها، مما يشكل مشكلة اجتماعية أو خبرة شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والانسحاب من العالم الاجتماعي والافتقار للايجابية في المواقف الاجتماعية (شيرين وإبراهيم). (70: 2014,

إن النتائج السلبية التي تترتب على الشعور بالوحدة النفسية لها تاثير على مجمل حياة الفرد خصوصا طلبة الجامعةوتزداد هذه المشكلة خطورة في مرحلة الدراسة الجامعية باعتبارها مرحلة انتقالية فيي في حياة الطالب إحيث يشير كل من دايامانت و وندولز Diamant&Windholz ١٩٨١ الى أن الوحدة النفسية مشكلة حقيقية ودائمة بالنسبة لطلبة الجامعة تظهر في أقسى اشكالها في مرحلة الجامعة ويوصي الباحثين بضرورة تركيز البحوث في هذه المرحلة (عبدالله ,٢٠١١ :٣٦٠)

وتري الباحثة أن هؤلاء الشباب في العصر الذي نعيشه أصبحوا فريسة لضروب شتي منً الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تصيب صحتهم النفسية أو العقلية وتؤثر سلبا فيلجأون إلي العزلة ومن ثم الشعور بالوحدة خاصة إثر دخولهم الجامعة حيث الانتقال من مرحلة كان يمكنهم فيها الاعتماد علي من حولهم بنسبة كبيرة في إشباع إحتياجاتهم إلي مرحلة جديدة يعدالاعتمادعلي الذاتوالاستقلالية والتخطيط للمستقبل من أبرز سماتها مما يؤدي بهم للشعور بالتخبط وأنهم أصبحوا بمفردهم ومسئولون عن أنفسهم وهذا بدوره يشعرهم بالوحدة. ومن أهداف المركز الارشادية في الجامعات مكافحة السلوك المضطرب في بدايته قبل أن يستفحل ويصبح مرضاً مزمناً . ان الطلبة الجدد عادة يشعرون بوحدة نفسية مؤقتة – عند انخراطهم في الدراسة الجامعية تزول عند اندماجهم مع الآخرين وتكوين علاقات تشبع حاجاتهم للحب والانتماء والاحترام والتقدير الاجتماعي بحيث يتولد لديهم الاحساس بالالفة والتقبل والثقة التي تعتبر من مؤشرات الصحة النفسية وهذه بدورها

تدفع مسيرتهم العلمية دون تعثر . وهناك فئة أخرى من الطلبة لا يمكنهم الاندماج مع البيئة الجامعية ولا يجدون من يتقبلهم ويشبع حاجاتهم النفسية لذا يتجهون للعزلة والشعور بالوحدة وهذه الوحدة مؤلمة للافراد الذين يعانون منها وغير دافعة للانجازومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في تصميم برنامج ارشادي)مقترح)في خفض الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :

من أهم الانظمة الاجتماعية التي تعمل علي إعداد الشباب معرفيا وتهيئتهم لتحمل المسؤوليات هي الجامعات .فالجامعات بصفة عامة يتم فيها تفاعل حيوي وضروري بين شتي الاتجاهات الفكرية، حيث تصبح الحياة الجامعية بالنسبة للطالب أحد ضروب التفاعل الثقافي والفكري ويتم ذلك علي أعلي المستويات وهو الذي يميزها عن تلك المؤسسات التقليدية االاخرى) بركات ابو الحق(223: 2015 حيث تعدالمرحلة الجامعية من أهم المراحل التعلمية في حياة الطالب، وهي مرحلة تختلف تماما عن مراحل التعليم قبل الجامعي ومن خلاله تتشكل شخصيته في مختلف الجوانب نظرا لما يتعرض له الطالب من مواقف ومشكلات مختلفة التي قد تلقي ضرر على نفسيته وأداءه الدراسي والاجتماعي في حياته والتأثير في تصرفاته داخل المؤسسة الجامعية أو خارجها) السعيدي .(8: 2023 والاهتمام بشخصية الطالب وتنميتها يتطلب من المسؤولين التعرف على أهم المشكلات والأزمات التي قد تواجه الطالب وتؤثر سلبياً أو إيجابياً على أدائه وكفاءته لغرض معالجتها أو التخفيف من حدتها إذا كان أثرها سلبياً ، وتعزيزها وتنميتها إذا كانت ذات أثر إيجابي في حياته .

ونظرا لما يشهده القرن الحادي والعشرون من تغيرات تؤثر علي حياة الافراد وقيمهم الانسانية خاصة طالب الجامعة وتسبب لهم العديد من الضغوط والصراعات والمصاعب بل والعديد من المشاعر المؤلمة كالشعور بالوحدة النفسية الذي يعد من المفاهيم التي لاقت اهتماما في الاونة الاخيرة من قبل الباحثين في مجال التربية وعلم النفس ونتيجة للتغيرات الاقتصادية والجتماعية والسياسية والثقافية التي شهدها المجتمع العالمي في القرن الحادي والعشرين والتي ادت الى الكثير من المواقف الضاغطة على نفسية الانسان

,مما يدفعه الى الشعور بالعزلة والوحدة لنفسية التي اصبحت مجالا خصبا للابحاث التجريبية (القيق ,٢٠١١ :٥٧٨) في حين يرى بندكيت ١٩٩٠ ان مفهوم الوحدة النفسية لم يلق الاهتمام على المستوى البحثي والعلاجي الا في الثمانينات من القرن العشرين لاسيما اوضحت عدة دراسات ان مفهوم الوحدة النفسية هو مفهوم مستقل عن المفاهيم ذات العلاقة كالاكتئاب والقلق (شيرين وابراهيم ,٢٠١٤ :٧٠)وتبرز أهمية دراسة الشعور بالوحدة النفسية لانها تعبر عن أزمة الانسان المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة عن التحولات السريعة في مختلف ميادين الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية، فهي تمثل خبرة غير سارة ، تدل على عدم وجود التوافق ، ويصحبها العديد من حالات صعوبة الاندماج الاجتماعي على الرغم من وجود الأفراد في الجماعة . وقد أكدت الكثير من الدراسات أهمية دراستها وتحديد مدى انتشارها ، وذلك من أجل وضع المعالجات المناسبة لها) . عبد الرحيم ، ٢٠٠١: ٣٢) .لذا ان الاهتمام بدراسة الوحدة النفسية تتجلى من حيث شعور الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين الآخرين مما يشعر الفرد بافتقاده للتقبل وحب الآخرين؛ مما يدفعه للعزلة والانطواء وعدم ممارسة دوره بشكل طبيعي في الحياةالاجتماعية، ولذا يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة والخطيرة، والتي تنتشر بين الأفراد في جميع مراحل العمر من الطفولة وحتى الشيخوخة، وتعد مرحلة الشباب من أكثر مراحل العمر التي يشعر بها الفرد بالوحدة النفسيةحيث أكدمقدادي ٢٠٠٨علي أن الشعور بالوحدة في مرحلة الشباب يفوقمراحل العمر الاخرى ويعود هذا الشعور إلي فشل الشباب في بناء علاقات إجتماعية سليمة وإشباع حاجاته(مقدادي (180 : 2008, .

إذ يهدف التربويون عموما والمرشدون بصورة خاصة الى التخلص من هذه المشكلة عن طريق تصميم البرامج والفعاليات اللاصفية لاحداث تغيير في مواقف الطلبة واتجاهاتهم وتنبع أهمية الدراسة الحالية من توجيه الانظارفي دراستنا الحالية على التعرف على مستوى الوحدة التفسية لدى طلبة الجامعة والحد من آثارها السلبية لكونها تعيق النمو النفسي للطلبة ومن اهداف الارشاد الجامعي خلق فرص التوافق والصحة النفسية خلال سنوات الدراسة الجامعية وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة

لتناول هذه الظاهرة والوقوف على مدى انتشارها بين طلبة الجامعة لما تتميز بها هذه المرحلة من مشكلات نفسية واجتماعية تؤثر على سلوكهم إن لم يجدوا الإرشاد والتوجيه المناسبين.

ومن هذا المنطلق وجدتالباحثة ضرورة دراسة الوحدة النفسية بنوعيها والتعرف على المسببات ، فاذا كان الطلبة يشعرون بالاغتراب يتجه المرشدون الى تصميم برامج الارشاد النفسي . اما اذا كانت بسبب نقص في المهارات الاجتماعية يتم تدريب الطلبة على اكتساب تلك المهارات عن طريق النشاطات اللاصفية.

ولتحقيق أهداف الخدمات الإرشادية في مؤسساتنا التربوية لابد للمرشد الاكاديمي من أن يؤدي دوراً مهماً في مساعدة الطالب كي يفهم نفسه أولاً ويفهمه الآخرون ثانياً ، حتى يستطيع أن يصل إلى أفضل مستوى من التوافق الشخصي والانتماء الاجتماعي ، ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال البرامج الإرشادية المنظمة والمعدة على أسس علمية تخدم الطلاب بصورة سليمة تأخذ بنظر الاعتبار جميع التوقعات والحلول المقترحة لها(زهران، ١٩٨٠: ٤٣٩) وهنا تبرز أهمية تبني فكرة برنامج إرشادي يمكن أن يسهم في مساعدة الطالبات على فهم ذواتهم وحل مشكلاتهم الأكاديمية والاجتماعية وتقوية اندماجهم وتكيفهم الاجتماعي والأكاديمي من خلال تبصيرهم بحاجاتهم النفسية ، وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفة وقائية وعلاجية تعمل عل تقوية ثقة الطالب بنفسه، وفهم ذاته ، والتكيف مع بيئته الجامعية. ومن المؤكد ان البرنامج الإرشادي مهم وضروري في المرحلة الجامعية التي تضم فئة عمرية حيوية ومهمة ، وهي بحاجة شديدة إليه.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي للتعرف على :

١ – مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

٢–الفروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية حسب متغيرات الجنس ، التخص والسكن .

٣– أسباب الشعور بالوحدة لدى عينة البحث من الطلبة

٤– تصميم برنامج ارشادي للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث .

حدود البحث

اجرى البحث الحالي على عينة من :

١ – طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ .

– المرحلتين الثانية والثالثة من الاقسام العلمية والانسانية ذكوراً واناثاً .

تحديد المصطلحات

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي :

هو مجموعة الإجراءات والنشاطات التي تتمثل في محتويات الجلسات الإرشادية التي وضعتها الباحثة من أجل مساعدة المسترشدات اللاتي يعانين من مشكلة الوحدة النفسية التي أظهرتها درجاتهن على مقياس الوحدة انفسية

عرف بيبلو (Peplu. ١٩٨١) الوحدة النفسية على انها خيرة غير سارة تحصل عندما تتضائل اتصالات الفرد الاجتماعية كمياً ونوعياً . (١٩٨١.٥٢ , Pertman & Peption)

عرفها لاروس Larousse على أنها الحالة التي يشعر بها الفرد بالتعاسة من جراء اضطراره للانعزال عن الآخرين . (قشقوش ١٩٨٣) .

ويعرف قشقوش (١٩٨٨) الوحدة النفسية بأنها إحساس الفرد بوجود هوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص أو موضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والود والحب من جانب الآخرين بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهليه الانخراط في علاقات مثمرة مشبعة مع أي شخص من أشخاص المجتمع أو من موضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلالها (العاسمي ٢٠٠٩ :٩٠)

وعّرفها بيرنز (Burns , ١٩٨٥) :

هي حالة من حالات تترتب على أفكار الفرد نفسه وتنشأ عنها ، أي ان الفرد يحتاج لشريك يحبه ويجعله يشعر بالبهجة والأمان والقدرة على الإنجاز .

(Hoglund, 1989, p.53)

وقد عرف روك (١٩٨٤)Rook الوحدة النفسية على أنها :"حالة ثابتة نسبيا من المشاعر المؤلمة تنشأ من إحساس الفرد بالغربة و عدم فهم ورفض الآخرين له . أو فقدان الشريك الملائم للأنشطة المحببة ، تلك الأنشطة التي تتضمن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة و المودة و الصداقة الحميمة"(حمد ٢٠١٢: ١٢)

عرّفها الساعاتي ١٩٩٠

هي شعور الفرد بأنه غير منسجم مع الآخرين ، وانه بحاجة إلى أصدقاء ، وأنه ليس هناك من يشاركه أفكاره واهتماماته ، ويمتلكه احساس بأنه وحيد ، ويشعر باهمال الآخرين ، وهو ليس جزءاً من جماعة من الأصدقاء ، وإن الناس مشغولون عنه ، وان علاقاته بالآخرين لا قيمة لها .

(الساعاتي ، ١٩٩٠: ٣٥)

عرفت زينب شقير٢٠٠٧ الشعور بالوحدة النفسية : انها الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلا ، مع صعوبة التودد والتمسك بهم بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة(شقير٢٠٠٧ :١٦٢)

الغامدي ٢٠٢٠ : بأنها إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين المحطين به نتيجة افتقاده امكانية الانخراط أو الدخول فى علاقات مشبعة(الغامدي ,٢٠٢٠ :٣٣٤)

وقد تبنت الباحثة تعريف بيبلو لكونه قد ساهم في تصميم المقياس المستعمل في البحث الحالي . والتعريف الاجرائي لمستوى الوحدة النفسية يتحدد بالدرجات التي يحصل عليها الطالب عند استجابته المقياس الوحدة النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

كان المفهوم السائد للوحدة النفسية ملاصقا الى كل من الكابة والانطواء ولم تدرس كظاهرة نفسية بل كنتيجة للظواهر السابقة الذكر، وفي العشر سنوات الاخيرة اتجه الباحثون الدراسة وتفسير الوحدة النفسية Loneliness للتعرف على ابعادها ومظاهرها السلوكية وتشخيص مسبباتها لكونها مشكلة نفسية سريرية تتطلب العلاج النفسي المناسب .

ابعاد الوحدة النفسية

تعددت وجهات نظر العلماء بتحديد اشكال وابعاد الوحدة النفسية فقد صنفها يونج (١٩٨٣) الى :

وقد ميز يونج Young بين ثلاثة أشكال للوحدة النفسية هي:

1-الوحدة النفسية العابرةTransient :

وهي شعور الفرد بالوحدة لفترة قصيرة نتيجة لغياب شخص عزيزوتتضمن فترات من الشعور بالوحدة النفسية على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة.

2-الوحدة النفسية التحوليةTransitional :

وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص عزيز.

3-الوحدة النفسية المزمنةChronic :

وهي شعور الفرد بالعزلة رغم وجوده بين الآخرين و التي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى حد السنين و فيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية و يعتبر الشكلين الأولين شائعين ولكنهما لا يصلان إلى حدالتطور للدخول في نطاق دائرة الوحدة النفسية المزمنة).العاسمي2009،.(98 :

وقد اهتم يالوم ١٩٨٠ Yalom بدراسة الوحدة النفسية ودعاها بالاغتراب الوجودي) Existential Isolation) وهو يؤكد بأن الافراد في الغالب يبتعدون عن الآخرين وعن جزء من ذواتهم . وتحت ذلك الانقسام يوجد اغتراب أساسي يرتبط بالوجود وهذا النوع من العزلة سيستمر بالرغم من الاندماج مع الأفراد الآخرين باكثر الارتباطات ارضاء المشاعرنا ، كما يرى بان العزلة الوجودية هي فجوة لا يمكن ربطها بين الذات والآخرين فقد توصل يالوم ١٩٨٥Yalom الى وجود نوعين من الوحدة : نوع ملازم مزمن يفرض الفرد على نفسه ولا يمكنه التخلص من قيوده وتدعى بالاغتراب Alination وتحتاج الى علاج نفسي طويل الأمد . والنوع الآخر عزله وقتية بسبب اساليب تنشئة خاطئة أدت إلى ضعف المهارات الاجتماعية ونتجت عنها سلوكيات خاطئة كالغضب المفاجئ المواقف

العدوانية تجاه العلاقات الشخصية الحميمة Hodge,S., and Eccles, F. p ٥٣٢ (٢٠١٣).

ويرى مستكاز ١٩٨١ Moustakasبأن الشعور بالوحدة النفسية يتخذ عدة صور واشكال كالشعور بالوحدة النفسية الأولية والثانوية والوجودية . فالشعور بالوحدة النفسية الأولية ينشأ بسبب تباطؤ في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية ، أي أن هناك بعض الاضطرابات في الشخصية فالمشكلات والازمات النفسية التي تمر على الفرد ولا يحلها او يواجهها في وقتها بصورة صحيحة خلال مراحل نموه فانه يشعر بها في وقت اخر وقد اكد سوليفان بان مصدر الاحساس بالوحدة الأولية هو الحرمان من الاحتكاك والتواصل الأولى . كما تفسر الوحدة النفسية الأولية من الناحية الاجتماعية بوجود عجز وقصور في العلاقات الشخصة المتبادلة ، فالشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية يعاني من الخوف من الحب والألفة والمودة ومن عدم قدرته على الاهتمام بالآخرين والاحساس بالوحدة النفسية الثانوية يحدث عندما يشعر الفرد بتمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية من جانب اشخاص لهم اهمية عنده ، وبأمكان الفرد في هذه الحالة أن يخفف الوحدة عن نفسه عندما يغير الموقف المؤلم الذي طرأ عليه فجأة(Rokach,Ami ٢٠١٨ :٣٢١).

اما رسل وجماعته ١٩٧٨ Russel et al) فانهم يقسمون الوحدة النفسية إلى عدة ابعاد اعتمادا على المنشأ والوقت والنقص الاجتماعي ، فبالنسبة للمنشأ هناك نوعان من الوحدة هما وحدة القلق التي تنشأ من أغتراب اساسي بين انسان واخر ، والوحدة الوجودية التي تنشأ نتيجة خبرات غير سارة في حياة الفرد من ضمنها فترات مواجهة الذات التي توفر فرصاً لنمو الشخصية . ويعتبر هذا النوع من الوحدة مؤلما ولكنة يقود ايضا للابداع والابتكار . وتعتبر وحدة القلق اتجاها سلبيا بينما تعتبر الوحدة الوجودية ذات اتجاه ايجابي لاني توفر الفرص للفرد لكي يعيد النظر بمواقفه وسلوكياته ويحدث تغييرا فيها والتقسيم الثاني يعتمد على مبدأ الوقت ، فهو يقسم الوحدة الى " حالة وقتية " ترتبط باحداث معينة كالانتقال إلى مجتمع جديد أو الى " سمة مزمنة لكي تصبح الوحدة النفسية سمة من سمات الشخصية ، أما التقسيم الثالث لانواع الوحدة النفسية فهو النقص الاجتماعي ،

وتعتبر الوحدة العاطفية مثيرة للالم أكثر من العزلة. وتعتبر الوحدة الاجتماعية خليطاً من مشاعر الرفض والاحساس بالملل ١ Russel et al١٩٧٨, ٢٩٠-٢٠٤)

مظاهر الوحدة النفسية

هناك عدة مظاهر للوحدة يمكن تحديدها باربعة جوانب هي : الانفعالية – الدافعية. والسلوكية ونقص في المهارات الاجتماعية ، ففي الجانب الانفعالي تعتبر الوحدة خبرة غير سارة ترتبط في الغالب مع الكابة . ففي دراسة قام بها فريق من العلماء وجدوا بان هناك علاقه بين الوحده والكابه حيث كان الاعتقاد السائد بأن الوحدة مزيج متكرر من الكآبة لم ينظر اليها على انها مشكلة مستقلة تتطلب المعالجة السريرية ومن المظاهر الانفعالية الأخرى التي ترتبط بالشعور بالوحدة النفسية هو الغضب والتحسيس والانغلاق الذاتي وهذا ما وجده ١٩٧٨ Russel في دراسته عن طلبة المرحلة الجامعية بان الطلبة الوحيدين يميلون الى الشعور بالغضب والانغلاق الذاتي والفراغ العاطفي . كما وصف هؤلاء الطلبة انفسهم بالتوتر وعدم الراحة والقلق (Russel ١٩٧٨ ,١٢٧٠) ومن المظاهر الانفعالية التي تبدو على الشخص الوحيد هي الشعور بالذنب حول الماضي ، كما يتسم سلوكه العام بالتصلب وعدم المرونة . وهذا ما ايدته دراسة ١٩٨٠ Sermint , حيث وجدوا بان الاشخاص الوحيدين يشعرون بتقدير ذات واطئ – وانطوائية ومركز سيطرة خارجي ذو موقع عال اذ يؤكد , Olga Stavrova,Dongning et al ٢٢٢٠ ان حالات الفشل في ضبط النفس لها آثار سلبية على الآخرين مما يسبب مخاطر النبذ من قبل الآخرين، . تشير هذه النتائج إلى أن انخفاض ضبط النفس، والذي غالبًا ما يرتبط بنتائج سلبية داخل الشخصية، يمكن أن يكون له عواقب شخصية مهمة من خلال إثارة النبذ، وبالتالي، زيادة مشاعر الشعور بالوحدة مع مرور الوقت(١٧٣٢Olga Stavrova,Dongning et al02222, P (.. وهذا ما ركزت عليه دراسة ١٩٨٥ Kulet, & Schmitt – ودراسة Julie,L.,Knight(2001).p ٢٨١ ان العلاقة القوية بين الوحدة ومفهوم الذات وتقييم الذات حيث اكدتا على صدق التقدير النظري للوحدة على انها اخفاق مدرك ذاتيا في جوانب سلوكية متعلقة بعلاقات شخصية . (١٩٩٠ .Bendict) ويشير سيبتزبر

(Spitzberg ،١٩٨٠) إلـى وجـود علاقـة ايجابيـة بـين الوحـدة النفسـية وكثيـر مـين االاضـطرابات النفسية لان الوحدة النفسية قد تنشأ من العديد من الخصائص النفسية والاجتماعية التي تتمثل في تقدير الذات المنخفض والقلق والخجل والعجز في المهارات الاجتماعية (عبدالله ٢٠١١ :٣٢٤)

اما المظاهر السلوكية التي تعبر عن الوحدة فيصعب تمييزها عن السلوكيات المصاحبة للوحدة فهناك سلوكيات تقود للوحدة وستراتيجيات لتحملها ، فمن السلوكيات التي تقود للوحدة وتعتبر من مسبباتها هي نقص المهارات الاجتماعية . والستراتيجيات التي يقوم بها الشخص الوحيد للتعامل معها في هذه الحالة هي خلق علاقات اجتماعية حميمة كالالتقاء باناس جدد وعقد صداقات معهم أو قد يسلك بصورة مغايرة كاظهار الغضب والعدوان أو التباعد .... الخ (مراكشي ٢٠١٤ :٢٣).. هناك ثلاث انواع من المظاهر السلوكية التي تشير الى الوحدة النفسية وتلفت الانتباه : – اولا الوحدة ، التي تؤدي الى القلق والكابة ، فالاشخاص الوحيدون قد يظهرون مهارات سلوكية ترتبط بذكر تلك الحالات,٣١٦) (Sundberg , C,P.(١٩٨٨)ويتضح ذلك الارتباط في دراسات Rurved. ١٩٧٨ حول العلاقة بين الوحدة والقلق والكابة ، ثانياً – اظهرت الدلائل ان الوحدة ترتبط بنقص المبادرة (التدريب على الكلام مثلاً) ان ان الشخص الانسحابي ربما يقود نفسه للعزلة والانطواء . فقد وجد Stock. J. P. (١٩٨٥). علاقة إيجابية بين الوحدة والانطواء كما اكدت دراسات (الشناوي وخضير ١٩٨٨) ، فهم الاشخاص الوحيدون يجدون صعوبة في الكشف عن الذات. علاقة ارتباطية سالبة بين الوحدة وكشف الذات فكلما ارتفع مستوى الوحدة النفسية انخفض مستوى كشف الذات . والاشخاص الوحيدون يجدون صعوبة في التحدث عن انفسهم مع الاخرير والوحدة تؤدي الى حصول بعض المشكلات الاجتماعية كالانتحار والادمان على الكحول والمخدرات . فقد اشارت الدراسات الى وجود علاقة ايجابية بين الادمان والوحدة النفسية الان المدمنين حصلوا على درجات عالية على مقياس الشعور بالوحدة على اعتبار ان في عزلتهم هروب من الواقع المؤلم ومتنفس لهم نتيجة للرفض الاجتماعي وقلة التحمل . (١٩٠٠ PAIS Bolet) وقد لوحظ بان نسبة الموت عند الازواج والزوجات مرتفعة في الفترة التي

تتبع مون الزوج أو الزوجة ، ويعتقد بعض الباحثين بان هذا الموت هو رد فعل للشعور بالوحدة وهذا الشعور له عواقب مرضية فالاشخاص الوحيدون يتشككون بوجود امراض خطيرة لديهم فيميلون الاكثار من زيارة الاطباء واستعمال الأدوية . اما من الناحية الاجتماعية فقد وجد بان معظم المراهقين الذين يشعرون بالوحدة كانوا يشكون من حصولهم على درجات ضئيلة في المدرسة . انهم من المطرودين من المدارس مما يدعوهم للهرب من البيت والانخراط بسلوكيات جانحة كالسرقة ولعب القمار اذا وجد العلماء من خلال البحث والتقصي بان هناك علاقة ايجابية بين الجنوح والشعور بالوحدة النفسية (Perluan & Peplau, ١٩٨١.١٥٨)

وقدم روكاتشRokach (1988) مجموعة من العوامل التي تسهم في ترسيب الشعوربالوحدة النفسية هي:

1-اغتراب الذات : وهو شعور الفرد بالفراغ العاطفي و الانفصال عن الآخرين و اغتراب الفرد عن نفسه وهويته و الحط من قدر الذات.

2-العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة :ويتمثل ذلك في كون الفرد وحيدا انفعاليا و جغرافياً وشعور الفرد بعدم الانتماء ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة و إدراك الفرد للغياب الاجتماعي و الشعور بالخذلان والهجر.

3-ألم أو صراع عنيف :و يتمثل في الهياج الداخلي و الثوران الانفعالي للفرد و سرعة الحساسية و الغضب و فقدان القدرة على الدفاع و الارتباك و الاضطراب واللامبالاة الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية.

4-ردود الأفعال الضاغطة : و يتكون ذلك نتاج مزيد من الألم والمعاناة من الخبرة المعايشة للشعور بالوحدة النفسية و المتضمنة للاضطراب و الألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية .(حمد ٢٠١٢ :١٣)

اجراءات البحث

لغرض قياس الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة تم القيام بالخطوات التالية :-

اولاً أداة البحث :-

منهجية البحث :

-**1**منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي في وصف المتغيرات وايضا سوف يتم استخدام المنهج التجريبي) التصميم التجريبي (بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي (التجريبية والضابطة (ذات الاختبار القبلي والبعدي في خفض الوحدة النفسية لدى عينة من الطلبة ، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي . اذ يتم تطبيق المتغير المستقل) البرنامج الإرشادي (على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة من دون إرشاد ويمكن التعبير عن ذلك بالشكل الذي أعدته االباحثة شكل (1) .

شكل (١) يوضح التصميم التجريبي المقترح المستخدم في البحث الحالي

المجموعة التجريبية	▼	اختبار قبلي	▲	برنامج إرشادي		▲	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	▲	اختار قبلي	▼	×		▲	اختبار بعدي

مجتمع البحث وعيناته تحدد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وطلبة كلية التربية للعلوم الصرفة جامعة البصرة للعام الدراسي (2024-2023)قسمت العينات كالآتي:

١-العينة الاستطلاعية : طبقت الاداة على عينة استطلاعيةتم اختيارها عشوائيا من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة البصرة بواقع (30)طالبا وطالبةوذلك لمعرفة وضوح تعليمات وفقرات المقياس.

٢- عينة التقنين :اشتملت عينة التقنين على (200)طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة بواقع (100) طالبة و (100)طالبا ، بعدد (50) طالبا وطالبة في كل كلية وذلك لتقنين مقياس الوحدة النفسية على البيئة العراقية.

٣- العينة :عينة التطبيق النهائي اشتملت عينة التطبيق النهائي على (200) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة تشمل

الأقسام العلمية الاتية (الاقسام اللغة العربية والانكليزية)(وقسمي الكيمياء والفيزياء)بواقع (100) طالبة و (100)طالبا ،بعدد (50) طالبا وطالبة من كل كلية.. وكما موضح بالجدول (١)

جدول(١) يوضح عينة الدراسة موزعين بحسب الجنس والقسم والسكن

ت	القسم	بصرة		محافظات		المجموع
		ذكر	انثى	ذكر	انثى	
1	قسم اللغة العربية	12	13	14	11	50
2	اللغة الانكليزية	11	14	10	15	50
3	قسم الكيمياء	15	10	14	11	50
4	قسم الفيزياء	12	13	12	13	50
	المجموع	50	50	50	50	200

اداة البحث :تم استخدام مقياس Russel, Peplau, & Cutrena, 1980 Loneliness Scale لقياس الوحدة النفسية ترجمة (الشناوي وخضر ، ١٩٨٨) وهذه الاداة تتكون من عشرين فقرة (١٠) فقرات نقيس مدى الاشباع في العلاقات الاجتماعية و (١٠) فقرات تقيس الاتجاه المعاكس للاشباع وهو مصمم بطريقة ليكرت بحيث تكون الاستجابة لواحدة من اربع درجات (اطلاقاً – نعم نادرا – نعم احياناً – نعم دائما (وتعطى اوزانا (٤,٣,٢,١)

تكييف مقياس الوحدة النفسية : بما ان البحث الحالي يهدف إلى قياس الوحدة النفسية لذا فقد اطلعت الباحثتان على بعضٍ من مقاييس الوحدة النفسية وتم اختيار مقياس الوحدة النفسية لكاتل وبيبلو أما مبررات اختيار هذا المقياس فهي :

.1ملائمته للبيئة العراقية.

.2اعتمد هذا المقياس على العديد من الدراسات والبحوث بصورته المعدلة وأثبتت نتائجها فعاليته ومناسبته لقياس الوحدة النفسية .

.3استخدم مع عينات مختلفة من الطلبة والموظفين وغيرهم.

.4امتيازه بخصائص سيكومترية متمثلاً بصورة جيدة.

وهذه المبررات الآنفة الذكر هي التي دفعت الباحثة إلى استخدام هذا المقياس لقياس الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، وفيما يلي وصفاً للمقياس وإجراءات حساب صدقه وثباته.

الخصائص السيكومترية للمقياس:قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

صـــدق المقيـــاس:

1الصدق الظاهري:عرضت فقرات مقياس الوحدة على مجموعة من التدريسيين المختصين في مجال علم النفس للتحقق من ملائمة فقراته للبيئة العراقية .

-3صدق التكوين الفرضي صدق الاتساق الداخلي : عن طريق إيجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، ومعامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس .

١- 1استخراج معامل التمييز: تم ترتيب الدرجات تنازليا ثم اختيرت نسبة (٢٧٪) العليا والدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين . وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (٥٤) طالبا وطالبة. ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (٢٠) فقرة استخدم الاختبار التائي (t – test) (لعينتين مستقلتين وعدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات. من خلال ملاحظة الجدول (١) يتبين لنا إن القيم التائية المحسوبة تراوحت بين (٥.٨٣-٢.٦٧) وعند مقارنتها مع قيمة (t)الجدولية عند درجة حرية (١٠٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (١.٩٦) تبين ان الفقرات ذات تمييز عالي وان والجدول (٢) يبين نتائج الاختبار التائي

جدول(٢) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الوحدة النفسية بأستعمال أسلوب المجوعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدُنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1-	**3.97**	**1.106**	**3.29**	**1.283**	**4.240**	دال احصائياً
2-	**3.27**	**1.132**	**2.47**	**1.475**	**4.449**	دال احصائياً

3-	3.60	1.199	2.94	1.267	3.917	دال احصائياً
4-	3.77	1.405	3.08	1.326	3.821	دال احصائياً
5-	3.92	1.095	1.17	1.264	4.661	دال احصائياً
6-	3.54	1.356	3.02	1.374	3.017	دال احصائياً
7-	3.10	1.135	1.97	1.180	5.834	دال احصائياً
8-	3.08	1.224	2.06	1.400	3.211	دال احصائياً
9-	3.35	.970	1.30	1.240	5.567	دال احصائياً
10-	3.97	1.106	2.29	1.283	3.924	دال احصائياً
11-	3.40	1.271	2.95	1.324	3.734	دال احصائياً
12-	3.60	1.199	2.94	1.267	3.887	دال احصائياً
13-	3.89	1.292	2.86	1.300	2.676	دال احصائياً
14-	3.69	1.009	2.84	1.193	5.634	دال احصائياً
15-	3.88	1.205	2.87	1.340	5.819	دال احصائياً
16-	3.30	1.119	2.27	1.261	4.489	دال احصائياً
17-	3.127	1.313	2.37	1.347	4.329	دال احصائياً
18-	3.36	1.116	3.02	1.233	3.123	دال احصائياً
19-	3.37	1.313	2.29	1.347	4.370	دال احصائياً
20	3.09	1.148	2.21	1.312	5.311	دال احصائياً

معامل الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال إيجاد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبواسطة الحقيبة الإحصائية (spss)فقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.٣٢-٠.٧٦) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (٠.١٣٨) درجة تبين انها دالة إحصائيا وكما مبين في الجدول

الجدول (٣) يبين القيم التائية ومعامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
.393	11	.382	1
.458	12	.369	2
.537	13	.662	3
.761	14	.425	4
.482	15	.326	5

6	**.371**	**16**	**.636**
7	**.584**	**17**	**.455**
8	**.463**	**18**	**.396**
9	**.432**	**19**	**.560**
10	**.540**	**20**	**.517**

٣- استخرج الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ (٠.٧٢) وصحح باستخدام معادلة سبيرمان براون وبلغ (٠,٨٣٧)

ثالثا – خطوات البحث :-

طبقت الاداة على افراد العينة بعد جمع طلبة الاقسام الإنسانية والعلمية المشمولين بالبحث في احدى القاعات وتعريفهم بالهدف العلمي للبحث وبان المعلومات التي ترد بالاستمارات سرية لخلوهامن الاسماء جمعت الاستمارات وتم تحليل النتائج حسب اهداف البحث.

نتائج البحث ومناقشتها

صمم البحث الحالي لتحقيق ثلاثة اهداف هي كالاتي : . بالنسبة للهدف الأول وهو مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية فقد بلغ متوسط درجات الوحدة النفسية لدى الطلبة المشمولين بالبحث (٤٩,٨) وبانحراف معياري قدره (١١,٨٥) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس وهو (٥٠) درجة يلاحظ انه ادنى بقليل من المتوسط الفرضي ، وعند اختيار الفرق بين المتوسطين عن طريق استخدام الاختبار الثاني تبين بأنه غير دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وكما موضح في الجدول ادناه .

جدول(٤)يوضح الاختبار للفرق بين متوسط درجات الوحدة النفسية والمتوسط الفرضي لدى عينة البحث

حجم العينة	المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للمقياس	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية
					المحسوبة	الجدولية عند مستوى(**0.05**)	
200	49.8	11.85	50	**199**	0,108	**1.96**	دال

ولما كانت الدرجة المرتفعة على مقياس الوحدة النفسية تشير الى ارتفاع مستوى الوحدة النفسية لدى الطلبة يتضح من جدول رقم (٤) بأن متوسط درجات الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة المشمولين بالبحث اقل من المتوسط الفرضي للمقياس بقليل وهذه النتيجة ربما تعود الى عامل الصدقة وتعتبر مؤشرا ايجابيا يدعو للتفاؤل حتى ولو كان بنسبة ضئيلة . أو ربما يكون افراد العينة المشمولين بالبحث لم يتعرضوا لمسببات الوحدة النفسية. ومع ذلك فأن الفرق القليل بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي يعتبر مؤشرا جديرا بالاهتمام من قبل التربويين والمرشدين الجامعيين .

.2اما بالنسبة للهدف الثاني وهو التعرف على الفرق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الآتية :

ا – الجنس .

ب–التخصص الدراسي (علميات – انسانيات)

ج – مكان السكن (بصرة – محافظات)

فلغرض تحقيق هذا الهدف ، تم استخدام الاختبار الثاني لعينتين مستقلين ، وقد ظهرت النتائج في جدول رقم (٥)

جدول رقم (٥)

يوضح الخصائص الاحصائية (الوسط والانحراف المعياري) والقيمة التانية لدرجة الشعور بالوحدة النفسية حسب متغيرات البحث

جدول(٥)يوضح الأختبار التائي لإختبار دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والأناث من طلبة المرحلة الجامعة على مقياس الوحدة النفسية

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	48.5	11.42	18.181	1.96	دالة احصائيا
اناث	55.1	13,95			

التخصص :جدول(٦)يوضح الأختبار التائي لإختبار دلالة الفروق بين متوسطي االعلمي والانساني من طلبة المرحلة الجامعة على مقياس الوحدة النفسية

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
العلمي	53.8	11.92	18.119	**1.96**	دالة احصائيا
الإنساني	47.44	12.7			

السكن :جدول(٧)يوضح الأختبار التائي لإختبار دلالة الفروق بين متوسطي سكنة البصرة والمحافظات من طلبة المرحلة الجامعة على مقياس الوحدة النفسية

السكن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الفيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
البصرة	49.1	10.54	20.359	1.96	دالة احصائيا
المحافظات	52.5	11.5			

يتبين من الجداول اعلاه بان هناك فروقا ذات دلالة معنوية في مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة المشمولين بالبحث وفق متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والسكن عند مستوى دلالة ٥... بين المجموعتين . ويمكن شرح النتائج كالاتي :

ا بالنسبة المتغير الجنس ، نجد بأن الوسط الحسابي للاناث ٥٥,١ وعند الذكور ٤٨,٥ والقيمة الثانية المحسوبة بلغت ٤,٣٥٩ وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية ١,٩٨ وهذه فيه النتيجة تدل على ان الطالبات الجامعيات اكثر شعورا بالوحدة من الطلاب .

اما بالنسبة للتخصص الدراسي (علميات انانيات (فقد كان الوسط الحسابي لذوي التخصصات العلمية ٥٣,٨ بينما بلغ لدى الطلاب ذوي التخصصات الانسانية ٤٧,٤٤ والقيمة الثانية المحسوبة ١٨.١١٩ هي أكبر من القيمة الثانية الجدولية ، وهذه النتيجة تدل على أن طلبة العلميات اكثر شعورا بالوحدة من طلبة الانسانيات .

ج وفي مجال السكن فقد كان الوسط الحسابي لطلبة البصرة ممن يسكنون مع ذويهم ٤٩.١ بينما كان لدى طلاب المحافظات ممن يسكنون الاقسام الداخلية ٥٢,٥ وكانت القيمة الثانية المحسوبة ٢٠.٣٥٩ أكبر من القيمة الثانية الجدولية ١,٨٩ . وهذه النتيجة تدل على أن لدى الطلبة الذين يسكنون الاقسام الداخلية شعورا اعمق بالوحدة النفسية من طلبة البصرة ، يستدل من النتائج اعلاه بان الطالبات المشمولات بالبحث يتعرضن إلى قيود اسرية واجتماعية تقلل من امكانية تكوين علاقات مرضية مع الآخرين ، مما يؤدي إلى نقص المهارات الاجتماعية لديهن وصعوبة تكوين صداقات مع الآخرين ، ثم العزوف عن المشاركة في النشاطات الترفيهية الجامعية وفقدان الدعم والتشجيع وقد أكدت الدراسات السابقة على أن نقص المهارات الاجتماعية يعمق الشعور بالوحدة النفسية . اما بالنسبة لطلبة الاقسام العلمية فهم منشغلون بالدراسة النظرية والعملية وان اعباء الدراسة تبعدهم عن تحقيق الانسجام في العلاقات الاجتماعية فيما بينهم بالرغم من وجودهم في مجموعات صغيرة داخل المختبرات . وقد اكدت الدراسات السابقة على أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالحب والانتماء والانسجام مع الآخرين. كما أن عدم وجود فترات استراحة كافية بين المحاضرات بولد الشعور بالضيق والكآبة لدى الطلبة لذا نجدهم ينشغلون بالأمور الخاصة ويبتعدون عن عضوية الجماعة . وقد توصلت الدراسات السابقة إلى أن الشعور بالكابة والتعاسة يولدان الاحساس بالوحدة النفسية ، كما أن هناك علاقة ايجابية بين العصاب والوحدة النفسية .

الهدف الثالث :تصميم برنامج ارشادي مقترح لخفض الوحدة النفسية لدى عينة من الطالبات ولغرض تحقيق الهدف الثالث تم ترتيب فقرات مقياس الوحدة تنازليا من الاعلى الى الأدنى الغرض استخراج النسب لكل فقرة والتعرف على الاسباب الرئيسية المؤدية الوحدة النفسية ومن ثم تحديد الحاجات .

-البرنامج الإرشادي -:تركزت فعاليات البرنامج الارشادي المساعدة الطلبة على اجتياز هذه الفترة الحرجة وهي شعورهم بالوحدة النفسية ولكي يتم تحقيق الهدف الرابع قامت الباحثة بتنظيم برنامج ارشادي مقترح يهدف إلى تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية عند طلبة المرحلة الجامعية اعتمادا على مسببات الشعور بالوحدة النفسية.

بنيّ البرنامج على وفق نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) ويعد هذا النظام احد الأساليب الادارية الفعالة في التخطيط إذ يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف (الدوسري ،١٩٨٥: ٢٤٢) . وبناء على هذا النظام تكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الآتي :

اولا :- تحديد الحاجات : لتحديد احتياجات أفراد البحث اعتمدت الباحثة على عدد من المعطيات لصياغة الجلسات الإرشادية وكما يأتي -:

-1نتائج مقياس الوحدة النفسية الذي طبق على عينة من طلبة الجامعة من الاناث والذكور ، ومن ثم حساب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة ، وكان المعيار في تحديد المشكلة هو الوسط الفرضي لدرجات بدائل الإجابة ، أي أن الفقرة التي تحصل على أكثر من (٣) درجة تعبر عن وجود مشكلة .

-2تم تحديد عدد من الحاجات تمثل حاجات الطلبة ذوي الشعور المرتفع بالوحدة النفسية بعد عرض قائمة تحتوي على المشكلات على عينة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي عرض وهي الآتي -:

-الحاجة إلى خفض الاشعور بالوحدة النفسية.

-2الحاجة إلى الشعور بالاهتمام.

-3الحاجة إلى الاصدقاء.

-4الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي .

-5الحاجة إلى الحب .

-6الحاجة إلى الدعم الاجتماعي

-7الحاجة إلى الانسجام

ثانيا:تحديد الأولويات : تم تحديد أوليات العمل في البرنامج الإرشادي المقارح في ضوء ترتيب فقرات مقياس الوحدة النفسية للطالبات تنازليا وحسب الوزن المرجح والوزن المئوي لها وكما في جدول .(8)

جدول (٨)يوضح استجابات الطالبات علي مقياس الوحده النفسيه مرتبه بصورة تنازليه حسب تسلسل الوسط المرجح والوزن المئوي علماً ان **200=**

ت	العباره	رقم الفقره	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	هل تشعر بان الاخرين يهملونك	10	3.880	77.62
2	هل تشعر بانك خجول	17	3.852	77.5
3	هل تشعر بانه لايوجد شخص يفهمك حيدا	13	3.852	77.24
4	هل تشعر بان الناس رغم انهم حولك الافهم مشغولين عنك	18	3.751	75.62
5	هل تشعر انك محتاج الأصدقاء	2	3.649	72.87
6	هل تشعر انك لايوجد من تلجأ اليه من ناس	3	3.631	72.72
7	هل تشعر بانك تشترك في كثير من الاشياء مع الناس المحيطين بك	6	3.612	72.43
8	هل تشعر ان هناك اناس يمكنك التحدث اليهم	20	3.601	72.32
9	هل يغلب عليك الشعور بالوحده	4	3.586	71.72
10	هل تشعر بانك قريب من ناس	11	3.586	71.72
11	هل تشعر علاقتك بالاخرين ليس لها قيمه	12	3.573	71.51
12	هل تشعر بانه يوجد من تستطيع ان تلحأ اليهم	19	3.573	71.46
13	هل تشعر بانك منعزل عن الاخريين	14	3.561	71.31
14	هل تشعر بانه يوجد اناس يفهمونك حيدا	16	3.549	70.84
15	هل تشعر ان اهتمامك ةافكارك لايشاركك فيها احد	8	3.524	70.54
16	هل تشعر بانك لم تعد قريب من ا ي شخص	7	3.441	68.47
17	هل تشعر بانك تستطيع ان تعثر علي اصدقاء عندما تحتاج ليهم	15	3.421	68.42
18	هل تشعر بالود والصداقه مع الاخرين	9	3.406	68.12
19	هل تشعر بانك جزء من مجموعه من الأصدقاء	5	3.387	67.74
20	هل تشعر بانك منسحم مع من حولك من الناس	1	3.387	67.74

يتضح من الجدول اعلاه بان الفقرة رقم (١٠) قد حصلت على اعلى نسبة من الاستجابات بنعم وهي (٧٧.٦٢) " هل تشعر بأن الآخرين يهملونك وفقرة رقم (١٧) * " هل تشعر بانك خجول " حازت على (٦٨%) . اما الفقرة رقم (١٣) " هل تشعر

بانه لا يوجد شخص يفهمك جيداً فقد حازت على نسبة ٦٥% اما الفقرات التي حصلت على ادنى النسب (٤٧%) فهما الفقرة رقم (٥) هل تشعر بانك جزء من مجموعة من الاصدقاء " وفقرة رقم (١) هل تشعر بانك منسجم مع من حولك من الناس " وهذه الفقرات ايجابية لاندل على الشعور بالوحدة لذا حصلت على نسب ضئيلة وتدل النتائج على أن الطلبة المشمولين بالبحث يعانون من اهمال الآخرين لهم ويشعرون بالخجل ولا يجدون شخصا يفهمهم . وينقصهم الشعور بالود ولا ينسجمون مع من يحيط بهم، من الناس. ومن هذا المنطلق تتطلب الامر بناء برنامج ارشادي لخفض الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة.

–قد تم تحديد بعض المشاكل لغرض تحديد الحاجات الإرشادية التي تقابلها.

ثالثا : تحديد الاهداف :

اظهرت نتائج بحث الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة أسبابها والاساليب الفعالة في معالجتها ، بان حوالي ٥٠٪ من الطلبة يشكون من الوحدة النفسية وان الاناث لديهم وحدة نفسية اكثر من الذكور وان المحافظات اكثر شعور بالوحدة من سكنة اهل البصرة لذا اقتضى الامر تصميم برنامج ارشادي للتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى الاناث من سكنة المحافظات وان هناك حاجة ماسة لتصميم برامج تخفف عنهم هذا الشعور المؤلم لأن مطالب النمو في هذه المراحل العمرية يتطلب اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية لتحقيق النضج .

هدف البرنامج

يهدف البرنامج الحالي إلى تخفيف الميل للعزلة والانطواء عند طلبة المرحلة الجامعية الاناث من سكنة المحافظات عن طريق التدخل المباشر ووضع جدول للنشاطات المتنوعة التي تؤدي إلى خفض شعور الطالبات بالوحدة النفسية التي ربما تقود للكابة وكما تعرف بأن الكابة في الخطوة الأولى في سلم الأمراض النفسية التي يصعب علاجها والوقاية خير من العلاج . حيث تمت صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية ، ثم بعد ذلك

الأهداف الفرعية الأخرى وفقا للحاجات التي تم تشخيصها ولتحقيق ذلك تم تحديد الأهداف لكل جلسة إرشادية تنسجم مع موضوع الجلسة.

الاسس الفلسفية

يرتكز البرنامج الحالي على الاقتراضات التي تؤكد على أن مرحلة الشباب هي مرحلة المرح والانطلاق ، تكون نظرة الفرد فيها ايجابية بناءه اذا يميل للالتقاء بمجاميع مماثلة له حيث يكون الشلل التي توفر له الدعم والاسناد . وحالة الانعزال في هذه الفترة تؤشر انحرافاً يجب تشخيصه والتغلب عليه .

الاسس النفسية

أبعاد الوحدة النفسية

صنف يونج (١٩٨٢) الوحدة الى ثلاث اشكال :

-1الوحدة المزمنة : وهي شعور الفرد بالعزلة رغم وجوده بين الآخرين .

-2الوحدة الموقفية : وهي شعور الفرد بالوحدة الناتجة عن مواقف معينة من البيئة والمجتمع نتيجة نقص في العلاقات الشخصية الفردية (كالطلاق والانتقال من مسكن الى اخر . (

-3الوحدة المؤقتة : وهي شعور الفرد بالوحدة لفترة قصيرة نتيجة لغياب شخص عزيز

ان الشكل الأول من اشكال الوحدة متغلغل في اعماق الفرد ويدعى بالوحدة الوجودية التي يحتاج علاجها الى لقاءات علاجية طويلة الأمد بينما الشكلين الآخرين منها يمكن علاجها عن طريق البرامج الارشادية

رابعا :إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف :

بعد تشخيص نوع الوحدة التي يشكو منها الفرد يتجه فريق العمل لوضع النشاطات الاتية اعتمادا على مسببات الوحدة فاذا كانت الاسباب مرتبطة بالمعتقدات الخاطئة يتجه االمرشد :

ا – الى معالجة المعتقدت والافكار الخاطئة عن طريق تشكيل الجماعة المساندة الفرد تطرح مختلف الافكار وتناقش كل فكرة على حدة ويقوم المعالج بتحدي الافكار الخاطئة ويطلب من الافراد الدفاع عنها باسلوب علمي مقنع فاذا لم يتمكنوا من ذلك الأمر

تضعف حدة اقتناعهم بها . ثم يقوم المعالج بطرح الافكار البديلة والمعقولة بحيث يتضح الفرق بين المعقول واللامعقول منها

ب – اما اذا كانت الاسباب هي نقص في المهارات الاجتماعية فيتجه المرشد إلى تدريب المسترشدين على المهارات الاجتماعية عن طريق لعب الأدوار . وهذه الطريقة اعتمدت اساساً كعلاج للخجل وهي كالاتي :

– 1تعليم الفرد كيف يبدأ بالكلام وكيف يستمر به الى حد انهاء اللقاء أو العلاقة لان من الاشخاص يترددون في البدء والانهاء. ويتم ذلك عن طريق لعب العديد الادوار

٢ –تدريب الافراد على تطوير جاذبيتهم ومظهرهم الخارجي لان للمظهر تاثير على الشخص المقابل سلبا او ايجابا .

–3تطوير المهارات الاجتماعية لدى المسترشدين .

ا . تعليم الطالب كيف يبدأ المحاورة والفرق بين الحديث الى افراد الجنس الآخر أو الجنس نفسه واهمية كشف الذات بحدود تسمح بالتفاعل الاجتماعي .

ب . تدريب الطلبة على التحدث بطلاقة على جهاز الهاتف دون تلعثم و تردد.

ج – تدريب الطلبة على الأسلوب الملائم في منح واستلام المديح متى يمنحه وكيف ولمن ؟ وكيف يتصرف عندما يستلم مديحا

د تدريب الطلبة على التعامل مع الصمت اثناء الحوار أو بعد القاء التحية أو عند الاستئذان للمغادرة .

هـ. تدريب الطلبة على طرق الاتصال اللفظي وغير اللفظي (الاشارات والإيماءات مع تطوير الجاذبية الجسمية ومضاعفة مستوى الاهتمام الشخصي بالآخرين . وتكوين الجماعات المساندة وذلك عن طريق لعب الأدوار واستبدالها ..

–الدعم الاجتماعي يقوم المرشد ومساعدوه في هذه الحالة بتكوين شبكة إتصالات بين المسترشدين والجماعة المساندة التي توفر فرص استعمال المهارات الاجتماعية التي يمتلكونها مهما كانت ضئيلة ثم تطويرها من خلال هذه اللقاءات المنظمة وربطهم بالنوادي الشبابية والمراكز الطلابية التي توفر لهم فرص تطوير مهاراتهم الاجتماعية وربط الطلبة ذوي الميول المتقاربة بجمعيات ورابطات كالرابطة الثقافية أو جماعة الفن ...الخ ..

الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة فى البرنامج ويمكن توضيحها فى :

-1استراتيجيات اجتماعية تتضح فى (الحث والتشجيع، النمذجة، المشاركة الجماعية، لعب الدور، الاستماع الجيد، التوجيه اللفظى، استخدام الإشارة أثناء الحديث، درجة علو الصوت، (

-2استراتيجيات معرفية تتضح فى (الحوار والمناقشة، الحديث ا الذاتى، توجيه الأسئلة، المحاضرة، طرح البدائل، التفنيد المنطقي , حل المشكلات،(

-3استراتيجيات سلوكية تتضح فى (التعزيز الإيجابى، انتقال الخبرة، والنشاط المنزلى التقييم الاسبوعى(

-4استراتيجيات وجدانية تتضح فى (اظهار المشاعر والأحاسيس، الافصاح عن الذات (

الأسلوب الإرشادي المستخدم:

يفضل استخدام أسلوب الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي في جلسات البرنامج وتكمن أهمية الإرشاد الفردي في إتاحة الفرصة للعميل في عرض مشكلته والكشف عما لديه من أفكار ومشاعر وخبرات. أما الإرشاد الجماعي فتكمن أهميته فيما يهيئه من تفاعل بين العميل والمرشد، وبين العميل وأعضاء الجماعة معاً.

.ج – تقييم البرامج

وفي نهاية البرنامج تقدم بعض الاسئلة للطلبة المشاركين بالبرنامج لتحديد مدى الاستفادة منه ومقترحات الطلبة حول الفعاليات التي يودون اضافتها والاخرى التي يرغبون في طرحها لكي تاخذ البرنامج صورة افضل

محتوى الجلسات الارشادية:

من المقرر ان يحتوى البرنامج الارشادي على ١٨ جلسة ارشادية بواقع جلستين كل اسبوع اي ميقارب ٩ اسابيع مدة الجلسة ساعة تقريبا .

صدق البرنامج :عُرض البرنامج المقترح على مجموعة من الخبراء المختصين في الإرشاد النفسي و البالغ عددهم (٥) خبراء لإبداء آرائهم حول -:

-1الحكم على صلاحية المواضيع وملاءمتها للفقرات . ٢-الحكم على صلاحية الأنشطة المقدمة .

.3الحكم على مدى ملاءمة الأسلوب للنشاط .

.4أبداء ملاحظاتهم السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة وقد تم أجراء التعديلات اللازمة على وفق آراء الخبراء .

-5بعد الأخذ بملاحظات وآراء السادة الخبراء على مقترح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي وتحليل استجاباتهم وآرائهم العلمية وما يرونه مناسباً وإجراء تعديل عليه ، تم تحديد عدد جلسات البرنامج بـ(١٨) جلسة فأصبح البرنامج الإرشادي ومحتوياته جاهزاً للتطبيق بصيغته النهائية .

جدول رقم (9)

الجلسات الإرشادية

الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
الأولى	التعارف بين المرشدة والمسترشدات	المحاضرة ولمناقشة
الثانية	التعريف بالبرنامج وأهدافه وأهميته	المحاضرة والمناقشة
الثالثة	مفهوم الوحدة النفسية	المحاضرة والمناقشة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي
الرابعة	أبعاد االوحدة النفسية	المحاضرة والمناقشة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي
الخامسة	العوامل المؤدية إلى الوحدة النفسية	المحاضرة والمناقشة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي
االسادسة	الآثار المترتبة على الوحدة النفسية	المحاضرة والمناقشة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي
السابعة	إعادة صياغة أفكار ومعتقدات الطالبات الخاطئة عن الوحدة النفسية	المناقشة، التنفيس الانفعالي، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي,طرح البدائل
الثامنة	التغيير أو التعديل في إدراك الفرد أو في الموقف/ المسبب للوحدة النفسيةا	المناقشة، فنيةABCDE ، التعزيز الموجب، الاحديث الذاتي لواجب المنزلي,التفنيد المنطقي

االتاسعة	تفنيد الافكار اللاعقلانية المسببة للوحدة النفسية	المحاضرة والمناقشة، التعزيز الموجب، فنية الحديث الذاتي ، الواجب المنزلي
العاشرة	الحاجة الى الاهتمام من الاخرين	المحاضرة والمناقشة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي
الاحدى عشر	مدى القدرة على تكوين علاقات اجتماعية	المحاضرة والمناقشة، النمذجة، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي
الاثنى عشرعشرة	اهمية الاصدقاء	المحاضرة والمناقشة، أ، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي,لعب الدور ,النمذجة
الثالث عشرعشرة	تطوير المهارات لاجتماعية	المحاضرة والمناقشة, لعب وقلب الدور , التغذية الراجعة, التعزيز الموجب, الواجب المنزلي.
الرابعة عشر	تطوير مهارات التواصل	المحاضرة والمناقشة, النمذجة, التعزيز الموجب, الواجب المنزلي.
الخامسة عشرعشرة	الشعور بالانسجام مع الاخرين	المناقشة والتعزيز الايجابي ,لعب الدور الواجبات المنزلية
السادسة عشر	القدرة على المحادثة	المناقشة ,لعب الدور , التعزيز الايجابي ,النمذجة
السابعة عشر عشر	القدرة على التحدث بطلاقة	المحاضرة ,المناقشة ,التعزيز الايجابي ,المشاركة الجماعية ,النمذجة
الثامنة عشر الختامية	تقييم البرنامج	تقيم البرنامج من قبل المشاركين ومدى الاستفادة منه في خفض الوحدة النفسية

التوصيات

توصي الباحثة بما يأتي :

١ –ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطالب الجامعي ومراجعة الاخصائي النفسي والمرشد التربوي عند الشعوربأية أعراض تدلل على الشعور بالوحدة النفسية.

٢ – وضع برامج تربوية وارشادية لاشراك الطلبة في نشاطات اجتماعية بناءة يتدربون من خلالها على المهارات الاجتماعية الضرورية لبناء الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية .

٣- إقامة الندوات وورش العمل التي تناقش مصادر الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات ومسبباتها وأساليب مواجهتها.

٤-توفير خدمات الإرشاد النفسيوتفعيل دور المرشد الاكاديمي بهدف التعرف إلى المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة .

٥- يجب االاهتمام بالارشاد النفسي في الجامعات والعمل على فتح مكتب لإستشارة النفسية التي تعنيب مشكلات الطلبة.

المقترحات :

١-إجراء دراسة مماثلة لعينة الطلبة (الثانوية و الاعدادية)

٢- اجراء دراسة علاقة الوحدة النفسية ببعض المتغيرات كدافعية التحصيل و التفكير الايجابي.

المصادر

-بركات,عبدالحق (٢٠١٥) : . مستوي الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعضالمتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينة من طلبة الجامعة. عالم التربية- المؤسسة العربية لإلستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية. المجلد.٤٩العدد،١ص ص .٢٦٧-٢٣٣

-الدوسري، صالح جاسم ، ١٩٨٥ ، الاتجاهات العلمية وتحديد برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد .15

-زهران، حامد عبدالسلام)١٩٨(، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب- .

-حمد,اميرة (٢٠١٢) :درجة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهةلدى المراهقين من أبناء المغتربين الفلسطينيين في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية والخاصة ,رسالة ماجستير غير منشورة جامعة القدس.

-شقير,زينب محمود(٢٠٠٧) :الشعور بالامن لدى الكفيف. المؤتمر العلمى الاول لقسم الصحة النفسية (التربية الخاصة بين الواقع والمأمول) فى الفترة من ١٦-١٥ يوليو، 77.

-شيرين ,ابن دهنون ,ابراهيم ,ماحي(٢٠١٤):الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ,مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية .العدد ١٦

-الشناوي ، محمد وخضر ، علي (١٩٨٨): - الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة " رسالة الخليج العربي ، مكتب التربية العربي لدول الخليج . العددلخامس والعشرون . السنة الثامنة

-القيق ,نمر صبح (٢٠١١): الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى بغزة مجلة الجامعة الاسلامية(سلسلة الدراسات الانسانية) مجلد ١٩ العدد (١)

-عبد الله. مهنا بشير (٢٠١١): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كلية الإدارة والاقتصاد /جامعة الموصل,مجلة جامعة تكريت للعلوم المجلد)١٨(العدد)٥(تموز)

-عبد الرحيم . بشرى عصام (٢٠٠١):العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطلبة العرب في الجامعات العراقية ,اطروحة دكتوراه غير منشورة الجامعة المستنصرية ,كلية التربية .

-العاسمي ,رياض (٢٠٠٩) :الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة من ابناء الريف والمدن، مجلة علم النفس، (٨١-٨٠) ، ٨٨-١١٦.

-الغامدي ,أحلام (٢٠٢٠)الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية دى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة ,مجلة كلية التربية جامعة المنصورة العدد ١١٠

- قشقوش ، ابراهيم (١٩٨٣): خبرة الاحساس بالوحدة النفسية " حولية كلية التربية جامعة قطر . السنة الثانية ، العدد الثاني..

- سعيدي ايمان ,سليم خميس(٢٠٢٣):الشعور بالوحدة النفسية ووعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية في جامعة ورقلة(رسالة ماجستير غير منشورة جامعة قاصدي مرباح ورقلة

-مراكشي ,مريم(٢٠١٤): استخدام شبكات التواصل االجتماعي وعالقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعيين"فايسبوك – انمودجا" . رسالة الماجستير في علم النفس. جامعة محمد حيضر – بسكرة.

مقدادي ,يوسف موسي(٢٠٠٨):. الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدي عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت. مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة البحرين. كلية التربية. المجلد.٩ العدد ٣، ص ص .١٩٥-١٧٦

- مكتب التربية العربي لدول الخليج (١٩٧٩ - ١٩٨٢) صادر في ١٩٨٦ مسيرة التعليم والثقافة في دول الخليج العربي - الرياض.

References

Bend. T. (1990). Lonliness: A review of current Literature, with implication of ceunseling And research. Journal Of Counseling And Development. Voi. 68, No.

Mich, A. (1987) the psychological happiness: new Fetterlan, London.

Perlm, d. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness, In S. Duck and R. Gilmour (Eds.) Personal relationships in disorders: Academic press, London, new york.

Rokach,Ami(2018): Effective Coping with Loneliness: A Review,Open Journal of Depression, Vol.7 No.4, November 30, 2018

Russ, d.;, peplau, L.. A. and Forguson, ML. (1978). Developing a measure of loneliness. Journal of Personality Assesement, vol. 42.

Young, J. E. (1982) Loneliness among college students: A cognitive approach. Dissertation Abst. Inter. Vol. 40 No. 3

Sundberg , C,P.(1988): Loneliness: Sexual and racial differences in college freshmen ,. Journal of college student development , Vol. 29.

Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. Journal of College Student Development, 30(1), 53–58.

Hodge,S., and Eccles, F.(2013). **Loneliness, Social Isolation and Sight**

Loss: aLiterature Review Conducted for Thomas pocklington Trust. Bailrigg: Lancaster University

Julie,L.,Knight(2001). **LonelIness and Self-Esteem of visually impaired and blind Adults.** Bell & Howell. Information and Learning Company. California.

-Olga Stavrova,Dongning Ren1, and Tila Pronk1 (2022).**Low Self Control: A HiddenCause of Loneliness**?Netherland.Email: O.Stavrova@uvt.nlPersonality and Social Psychology Bulletin2022, Vol. 48(3) 347–362