الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالإحساس بالحنين لدى طلاب الجامعة

إعداد/ د. فاطمة محمد الزاهر عبدالله مصطفى
دكتوراة علم النفس (الصحة النفسية)
كلية التربية –جامعة حلوان

المستخلص

إن الشعور بالوحدة النفسية له تأثيراً سلبياً بالغاً على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، وبالتالي فإن تجنب ذلك الشعور يعد أمراً ضرورياً لرفاهية الفرد. وتسائلت الباحثة عما إذا كان أولئك الذين يشعرون بالوحدة النفسية أكثر عرضة للاحساس بالحنين. بحثت هذه الدراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والإحساس بالحنين لدى طلاب الجامعة. تكونت العينة من ١٦٠ طالبًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢١ عامًا من كلية التجارة جامعة القاهرة. استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الاحساس بالحنين –إعداد الباحثة-. أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين عانوا من الوحدة النفسية كانوا أكثر عرضة للإحساس بالحنين، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من (الشعور بالوحدة النفسية، والإحساس بالحنين).

Psychological Loneliness and its Relation to the Feeling of Nostalgia in University Students

Abstract:

Psychological Loneliness has a severe negative impact on one's mental and physical health, thus avoiding psychological loneliness is a must for individual's well-being. The researcher wondered if those who feel loneliness were more liable to feel nostalgic. This study investigated the relation between psychological loneliness and nostalgia in university students. The sample consisted of 160 student ranging from the age of 18 to 21 of faculty of commerce, Cairo University. The researcher used those tools: scale of psychological loneliness and the scale of nostalgia – by the researcher- . The findings indicated that the students who experienced psychological loneliness were liable to nostalgic feelings; there were no significant differences between males and females in both (psychological loneliness and feeling nostalgic).

Key words: Loneliness, Nostalgia, University Students.

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالإحساس بالحنين لدى طلاب الجامعة

إعداد/ د. فاطمة محمد الزاهر عبدالله مصطفى
دكتوراة علم النفس (الصحة النفسية)
كلية التربية –جامعة حلوان

مقدمة:

فطر الله الإنسان على الخير والحب والعطاء، فالإنسان كتلة من المشاعر والأحاسيس المختلفة، تختلف باختلاف العمر والزمن والمواقف التي يمر بها في رحلة الحياة، تزداد فترات وتقل في أخرى، ولا يكاد يمر يوم دون أن تعصف بنا العديد من المشاعر المختلفة والمتضاربة من ملل، فرح، حزن، غضب، خوف، قلق، أو حنين. والحنين هو احساس ينتاب الفرد عندما يشتاق إلى أشياء، أشخاص، مواقف، مكان أو زمان له علاقة بالماضي وبه تتجلى مشاعر الشوق والراحة حسب نوع الذكرى وإدراك الفرد للموقف..(Sedikides, & Wildschut, 2016) فالجميع يشعر بالحنين ولكن القليل يظهره. إن الحنين شعور فطري طبيعي عند الإنسان يجعله يتمنى عودة الأيام الماضية والذكريات الجميلة، وهو سلوى الأفراد في المواقف الصعبة ووسيلتهم للهروب من ألم الحاضر عن طريق تذكر الماضي .(Cordaro, 2011). وفي كل الأحوال أنت تشعر بالحنين تجاه أشياء، مواقف، أماكن، أوقات لها ذكريات سعيدة بالنسبة لك. ولحظة الحنين ذاتها تتضارب فيها المشاعر فتبدء بالسعادة في تذكر الحدث وتنتهي بالحزن أو الحسرة على أن مامضى لن يعود .(Bhuyan, 2011) ، وإن كنا في بعض الأحيان نلجأ لاستعادة الماضي عن طريق تكرار أحداث ارتبطت به كاستعادة سماع أغنية أو زيارة مكان أو مشاهدة صور للحدث أو فيلم أو حتى تناول نفس الطعام، كل ذلك في محاولة لاستعادة لحظات السعادة من الماضي كوسيلة استراحة للأنا من عناء الحاضر وألمه، وفي جميع الأحوال كلما تقدمنا في العمر نزداد حنيناً لما مضى (ذكريات سعيدة وأشخاص نحبهم). وخلال مراحل العمر المختلفة، تختلف دائرة الأشخاص المحيطين بنا وتتغير مع الزمن .(Arpin, 2012)فنكون تحت الرعاية المكثفة في فترة الصغر وتقل الرعاية تدريجياً كلما

تقدمنا في العمر وتزداد الاستقلالية وتختلف دائرة المعارف وجماعات الرفاق، فنجد أنفسنا محاطين بمجموعات في أوقات، وأوقات اخرى لا نجد من يستحق صحبتنا فنشعر بالوحدة النفسية.

والشعور بالوحدة النفسية من أقصى المشاعر التي تمر على الفرد، وينعكس أثرها في العديد من المشكلات النفسية والجسدية (Blossom & Apsche, 2013) فهو لا يرتبط بقلة الأفراد المحيطين بنا فقط ولكن بجودتهم بالنسبة لنا فالفرد مع من لا يفهمه سجين، وعليه فوجودنا مع أشخاص لا تشاركنا الاهتمامات والأفكار يجعلنا نشعر بالعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.(Fesher, 2011).

مشكلة البحث:

يعد طلاب الجامعة ركيزة أي مجتمع، ومصدر الأفكار الجديدة والحيوية التي تساعد في بناء المستقبل، ويُقاس تقدم أي أمة بشبابها.(Role of youth in society, 2013)، وعلى الرغم من أن مرحلة المراهقة المتأخرة التي ينتمي إليها غالبية الطلاب هي أكثر المراحل العمرية التي تزخم بجماعات الرفاق ويتطور بها الجانب الاجتماعي للفرد، إلا أن الشعور بالوحدة النفسية ينتاب الطلاب على فترات وفي بعض الحالات يستمر لمدة طويلة زمنياً مما قد يتسبب في مشكلات نفسية واجتماعية مثل الاكتئاب والعزلة الاجتماعية.(Coşan, 2014).

فمعظم الطلاب يعانون من الاغتراب والوحدة النفسية (Lyons, 2004) وذلك بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها المجتمعات الانسانية عامة ومجتمعات الدول النامية خاصة (عبد الغفار، ٢٠١٦)، مما قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وبالتالي أصبح الشعور بالوحدة النفسية واحداً من القضايا التي تؤثر على الطلاب اليوم (Ebesutani, 2015) مما استدعى دراستها.

ويؤكدDaley (٢٠١٣) أن الشعور بالوحدة النفسية يتسبب في الشعور بالعزلة حتى لو كنت محاطاً بالناس، لذا فهي تعتبر مشكلة شائعة ومؤلمة لكثير من الناس.

إن تأثير الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن يكون شديد الضرر على بعض المراهقين (Blossom; Paige; Apsche; Jack, 2013)، بالإضافة إلى ذلك أثبتت بعض الأبحاث أن الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين يتجلى بشكل واضح في المواقف العدائية (Fesher, 2011). ومثل معظم الأمراض النفسية، ليس للوحدة النفسية سناً معيناً لحدوثها، وبالتالي قد تحدث لطلاب الجامعة الذين يواجهون كثير من التحديات في حياتهم. (Adams, 2007). ونظراً لأن الوحدة النفسية هي أحد المشكلات التي تؤثر سلباً على الطلاب اليوم. (Loneliness& Isolation,2010)، ونظراً لأن الطلاب ذووا شخصيات محورية في تشكيل المستقبل المهني، لذا يوجه اهتماماً كبيراً لدراسة وتلبية احتياجاتهم النفسية، والاجتماعية.

تتلخص مشكلة البحث في محاولة الإجابة على التساؤلات الاتية:

١. ما العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاحساس بالحنين؟
٢. هل توجد فروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية ؟
٣. هل توجد فروق بين الجنسين في الاحساس بالحنين؟
٤. هل يمكن التنبؤ بدرجة الإحساس بالحنين بمعلومية درجة الوحدة النفسية؟

الأهداف:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. تفسير العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاحساس بالحنين.
٢. المقارنة بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية والاحساس بالحنين.

أهمية البحث:

١. يستفيد من نتائج هذا البحث العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي.
٢. يمكن أن تفيد نتائج البحث في تصميم برامج علاج للمشكلات الناتجة عن الوحدة النفسية,
٣. توفير الأنشطة الجامعية التي تشبع الحاجات النفسية والاجتماعية للطلاب حتى يقل شعورهم بالوحدة النفسية.

المصطلحات:

الوحدة النفسية: وتعرف اجرائياً بأنها" " حالة من العزلة الاجتماعية ورغبة في الانفصال عن العالم الخارجي، والأشخاص المحيطين بك دون سبب واضح" وكما يقيسه المقياس المعد لذلك.

الإحساس بالحنين: ويعرف اجرائياً بأنه" احساس ينتاب الفرد عندما يشتاق إلى أشخاص، أشياء، مواقف، مكان، زمان، أو ذكريات حدثت في الماضي يفتقدها ويتمنى عودتها".

الإطار النظري:

١. الإحساس بالحنين:

يعرف Burton (٢٠١٤) الحنين بأنه " العاطفة للماضي، وعادةً لزمان أو مكان معين مع مشاعر إيجابية، ولكن في بعض الأحيان أيضًا للماضي بشكل عام، الأيام الخوالي الخاصة بك".

كما يعرف الحنين بأنه " شوق حزين أو عاطفي مفرط للعودة إلى فترة ماضية أوحالة لا يمكن التعافي منها" أو "شيء يجعلك تشعر بالحنين" (Sedikides, & Wildschut, 2016).

وهناك تعريف آخر للحنين بأنه "شعورًا بالسعادة والحزن الطفيف عندما تفكر في أشياء حدثت في الماضي". (Cordaro, 2011).

اتفقت التعريفات أعلاه على أن الحنين هو تذكر للماضي مما يسبب السعادة للفرد، كذلك أن الحنين له مشاعر إيجابية وسلبية (السرور والحزن)، متعة تذكر الأشياء الجيدة أو المشاعر التي حدثت في الماضي، والحزن الطفيف بسبب عدم عودة الماضي، وعلى الرغم من الحزن الطفيف، فإن السعادة التي تشعر بها من الحنين إلى الماضي تكون أكبر، لذلك قد يكون له تأثير إيجابي على صحة الفرد عقليًا ونفسياً، بسبب المشاعر الإيجابية التي يمنحها. وهذا ما أكده Arndt, Routledge, Sedikides, Wildschut (٢٠٠٦) من أن الحنين إلى الماضي هو تجربة إيجابية بشكل عام. إن تجربة الحنين إلى الماضي مشبعة بافتراضات الجمال الماضي، والمتعة، والفرح، والرضا، والخير، والسعادة، والحب.

ويعرف اجرائياً بأنه" احساس ينتاب الفرد عندما يشتاق إلى أشخاص، أشياء، مواقف، مكان، زمان، أوذكريات حدثت في الماضي يفتقدها ويتمنى عودتها".

مظاهر الحنين:

كما أوضح Bhuyan (٢٠١١) مظاهر الحنين تتمثل في: الحديث عن الماضي، الذكريات السعيدة، الأحاديث عن العطلات الصيفية، الاستماع للأغاني القديمة الناجحة ...الخ"

كل ذلك دعم اعتقاد الباحثة أن الاتصال المباشر أو غير المباشر بالماضي أو الذكريات السعيدة من خلال الاحساس بالحنين، وتذكر الأشخاص الذين تفتقدهم أو الأشياء التي حدثت وأسعدتك يخلق شعورًا بالسعادة، والذي يعمل كنوع من الراحة / الاستراحة من الشعور بالوحدة النفسية حتى لو لفترة قصيرة من الزمن، وهذا ما أطلقت عليه الباحثة الاحساس بالحنين.

أكد Freud أن الأنا تستخدم عدة آليات دفاعية تعمل دون وعي وتساعد الفرد على التعامل مع المشاعر المزعجة مثل (القلق، الوحدة، الإحباط). (Mcleod, 2009). تلك الآليات تستخدمها الأنا لتقلل من القلق الناشئ عن مشاعر غير مقبولة أو ضارة محتملة مثل الشعور بالوحدة النفسية، وتجعل الأنا تشعر براحة أكبر، ومن بين هذه الآليات الخيال (Dombeck, 2006).

٢. الشعور بالوحدة النفسية:

رأى Daley (٢٠١٣) أن الوحدة النفسية هي استجابة عاطفية معقدة وغير سارة للعزلة أو الافتقار إلى الرفقة، لذا فإن الشعور بالوحدة النفسية يشمل مشاعر القلق بشأن عدم وجود أشخاص يحيطون بك في الوقت الحالي أو لاحقًا. كما أوضح Daley أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن تشعر به حتى عندما تكون محاطًا بأشخاص آخرين.

لقد عرفت زينب شقير (٢٠٠٧: ١٦٢) الشعور بالوحدة النفسية بأنها " الرغبة فى الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد والتمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس".

كما عرفت أحلام الغامدي (٢٠٢٠ : ١٤٨٦) الشعور بالوحدة النفسية بأنها " إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين المحطين به نتيجة افتقاده لإمكانية الانخراط أو الدخول فى علاقات مشبعة" .

وتتنوع أسباب الوحدة النفسية وتشمل أسباباً اجتماعية، نفسية، وعاطفية ... وغيرها. بالإضافة إلى ذلك، اعتقد باحثون آخرون أن الوحدة النفسية لها ثلاثة جوانب رئيسية: الجانب العاطفي والجانب الإدراكي والجانب السلوكي(Coşan, 2014). وهذا ما أكده باحثين آخرين من أن الوحدة النفسية لها أسباب ونتائج مرتبطة بالجانب العاطفي وتشمل تلك الأسباب العديد من المشاعر السلبية منها: عدم الرضا، التعاسة، الاكتئاب، القلق، الفراغ، الملل، الأرق والتهميش.(Loneliness & Isolation, 2010).

وتعرف اجرائياً بأنها " حالة من العزلة الاجتماعية ورغبة في الانفصال عن العالم الخارجي، والأشخاص المحيطين بك دون سبب واضح" وكما يقيسه المقياس المعد لذلك.

النتائج المترتبة على الشعور بالوحدة النفسية:

ويعرض كل من Newall; Chipperfield; Bailis; Stewart (٢٠١٣) للنتائج المترتبة على الشعور بالوحدة النفسية والتي تشتمل على العديد من المشاعر السلبية أهمها الاكتئاب والقلق، وهو ما ينعكس بدوره على الصحة العامة للفرد ويتسبب في مشكلات نفسية جسدية منها:

مشكلات جسدية: الآلام والأوجاع، والصداع، والمرض أو تفاقم الحالات الطبية.

مشكلات صحية عقلية: زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، والقلق، والجنون، أو نوبات الهلع.

مشكلات دافعية : انخفاض الطاقة، التعب أو نقص الدافع.

مشاكل النوم: صعوبة النوم، والاستيقاظ بشكل متكرر أو النوم كثيرًا.

تعاطي المواد: زيادة استهلاك الكحول والتدخين والأدوية والمخدرات.

المشاعر السلبية: الشعور بعدم القيمة أو اليأس أو الأفكار الانتحارية.

مشاكل النظام الغذائي: فقدان الشهية، خسارة الوزن المفاجئة أو الزيادة المفرطة في الوزن.

دراسات سابقة

عرضت الباحثة في الجزء التالي ما تيسر لها الحصول عليه من دراسات أظهرت الآثار السلبية للوحدة النفسية، كما عرضت لدراسة توصلت لنتائج إيجابية للاحساس بالحنين.

أولاً: دراسات اهتمت بالإحساس بالحنين

١- دراسة Wildschut; Sedikides; Arndt and Routledge (٢٠٠٦) والتي بحثت العلاقة بين الوحدة النفسية والحنين لدى بعض الأطفال وطلاب الجامعة. كشفت النتائج أن الوحدة النفسية تقلل من تصورات الدعم الاجتماعي، كما ان الوحدة النفسية تزيد من الاحساس بالحنين، بالإضافة إلى أن الحنين بدوره، يزيد من تصورات الدعم الاجتماعي. كما أظهرت الدراسة السمات الإيجابية للحنين إلى الماضي. أشارت معظم السمات الإيجابية أن الإحساس بللحنين له القدرة على توليد تأثير إيجابي ومشاعر سعادة، وزيادة احترام الذات ، وتعزيز الروابط الاجتماعية.

٢- دراسة Stephan; Sedikides; Wildschut; Cheung; Routledge and Arndt (٢٠١٥) والتي حللت ست دراسات عن العلاقة بين الحنين والإلهام وتداعياتهما التحفيزية. الدراسة الأولى: ارتبط الميل إلى الحنين بشكل إيجابي بتواتر الإلهام وكثافته. وفي الدراستين الثانية والثالثة: أدى تذكر التجارب الحنينية إلى زيادة الإلهام العام. أما الدراسة الرابعة والخامسة: وجدتا أن الحنين يزيد من الارتباط الاجتماعي، مما يعزز لاحقًا احترام الذات، ويعزز الإلهام. أما الدراسة السادسة: أظهرت أن الإلهام الناجم عن الحنين يسهم في تحفيز السعى إلى تحقيق الهدف. كما كشفت الدراسات عن أن الحنين يولد الإلهام من خلال الارتباط الاجتماعي واحترام الذات، في المقابل فإن الإلهام الناتج عن الحنين يعزز الدافعية.

٣- دراسة Sedikides & Wildschut (2016) التي أكدت أن الحنين إلى الماضي له آثار ملحوظة على مستقبل المرء، فهو يعزز التوجه نحو المستقبل، ويزيد من التفاؤل، ويثير الإلهام، ويعزز الإبداع، ويشعل روح التعاطف الاجتماعي. وبعيدًا عن كونه انعكاسًا للهروب من الحاضر، فإن الحنين إلى الماضي يعزز مستقبلًا يمكن تحقيقه.

ثانياً: دراسات اهتمت بالآثار السلبية للشعور بالوحدة النفسية

١-دراسة Seginer and Lilach (٢٠٠٤) والتي أثبتت أن الوحدة النفسية تؤثر على المتغيرات التحفيزية للتوجه المستقبلي سلباً، فمن يعاني من الشعور بالوحدة النفسية تنعدم لديه الرغبة في استكمال أهدافه، وينطفئ معها توجهه نحو المستقبل.

٢-دراسة Benner (٢٠١١) والتي أظهرت أن الشعور بالوحدة النفسية يختلف من شخص لآخر. و أن أي شخص يمكن أن يعاني من الشعور بالوحدة النفسية في أي وقت. علاوة على ذلك، فإن التعرض الطويل للوحدة النفسية أو العزلة الاجتماعية له تأثير سلبي على صحة الفرد (جسديًا وعقليًا واجتماعيًا).

٣-دراسة Newall (2011) والتي أسفرت عن أن الشعور بالسعادة وقوة المشاعر الإيجابية قد يعوض العواقب السلبية للوحدة النفسية، وتكرار مرات السعادة يغلب الاحساس بالألم الناجم عن الشعور بالوحدة النفسية.

٤- دراسة Vanhalst; Klimstra; Luyckx; Scholte; Engels and Goossens.(2012). والتي وجدت علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب حيث يؤثر كل منهما على الآخر بشكل متبادل، فالإصابة بالإكتئاب تسببت في الشعور بالوحدة النفسية والعكس الشعور بالوحدة النفسية المتزايد أسفر عن الإصابة بالإكتئاب .

٥- دراسة Shah (٢٠١٣) والتي قد توصلت إلى وجود علاقة مباشرة بين الشعور بالوحدة النفسية ومنطقة النواة المتكئة وهي نظام المكافأة في الدماغ. وتسلط هذه الدراسة الضوء على أن النساء في سن الجامعة اللاتي يعانين من الوحدة النفسية أظهرن نشاطًا أقل في منطقة النواة المتكئة مقارنة بنظيراتهن غير الوحيدات عندما شاهدن صورًا للتجمعات الاجتماعية. وهذا يعكس أهمية البقاء على اتصال مع الآخرين مما يؤدي في النهاية إلى أن يصبح الشخص أكثر صحة وإيجابية ونشاطًا.

٦-دراسة Ebesutani (٢٠١٥) التي أظهرت أن الوحدة النفسية يمكن أن تكون مرحلة متوسطة تؤدي إلى الاكتئاب بعد القلق، فالفرد يشعر بالقلق وينتقل تدريجياً للإحساس

بالشعور بالوحدة النفسية، واستمرار ذلك الشعور ينتج عنه الإصابة بالعديد من المشاكل السلوكية والاجتماعية المتعلقة بالقلق والانطواء والانعزال عن العالم الخارجي.

٧- دراسة إسراء عبد المقصود (٢٠٢٢) والتي أكدت أنه كلما زاد الشعور بالوحدة النفسية انخفضت القدرة على ضبط الذات، والتحكم في الانفعالات، فالشخص المصاب بالوحدة النفسية لا يستطيع التحكم في مشاعر الإحباط والألم النفسي ويسمح لمشاعر الوحدة النفسية بالسيطرة على حالته المزاجية والانفعالية .

تعقيب على الدراسات السابقة:

كشفت الدراسات الدراسات السابقة عن الآثار الإيجابية للإحساس بالحنين، والتي تمثلت في تعزيز التوجه نحو المستقبل والإبداع، وزيادة التفاؤل، والإلهام، والتعاطف الاجتماعي.

كما كشفت عن الآثار السلبية للشعور بالوحدة النفسية والتي تضمنت أضراراً جسدية واجتماعية ونفسية بالغة تمثلت في الاكتئاب الوعزلة وفقدان القدرة على ضبط الذات، كما اظهرت الدراسات أن الشعور بالسعادة يمكن أن يخفف من حدة الشعور بالوحدة النفسية ويخفض الإكتئاب.

فروض البحث

١. توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية والإحساس بالحنين.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الاحساس بالحنين.
٤. يمكن التنبؤ بدرجة الإحساس بالحنين بمعلومية درجة الوحدة النفسية.

منهجية البحث

المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، الوصفي الذي يعني بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين المتغيرات، أما التحليلي فهو لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يشمل قدراً من التفسير لهذه البيانات.

العينة:

تم اشتقاق عينتين إحداهما لحساب المؤشرات السيكومترية لأدوات جمع البيانات والأخرى للدراسة الميدانية وهما كالتالي:

-عينة حساب المؤشرات السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

تكونت العينة من ١٠٠ طالبًا جامعيًا تم اختيارهم بطريقة عشوائية (٥٠ من الذكور، و٥٠ من الإناث) من الفرقة الثالثة تتراوح أعمارهم بين ١٨ -٢١ عامًا والذين التحقوا بكلية التجارة شعبة محاسبة بجامعة القاهرة.

- عينة مجتمع البحث الأصلية:

تكونت العينة من ١٦٠ طالبًا جامعيًا -مختلفين عن عينة حساب المؤشرات السيكومترية لأدوات جمع البيانات-، تم اختيارهم بطريقة عشوائية (٨٠ من الذكور، و٨٠ من الإناث) من الفرقة الثالثة تتراوح أعمارهم بين ١٨ -٢١ عامًا والذين التحقوا بكلية التجارة شعبة محاسبة بجامعة القاهرة.

الأدوات:

- **مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد الباحثة):**

تكون المقياس من ٢٠ عبارة تقرير ذاتي يقيم الشعور بالوحدة النفسية في الحياة اليومية ومشاعر العزلة الاجتماعية. يحتوي المقياس على ١٥ بندًا إيجابيًا و ٥ بنود سلبية يختار المفحوص استجابة من ثلاثة استجابة توضح نسبة تكرار حدوث العبارة بالنسبة له، فإذا ما كانت العبارة لا تحدث فيختار(أبدًا) ويحصل على ١ درجة ، أما إذا ما كانت العبارة تحدث مرات على فترات فيختار(أحيانًا) ويحصل على ٢ درجة أما إذا ما كانت العبارة متكررة الحدوث فيختار(دائمًا) ويحصل على ٣ درجات. تتراوح الدرجة الكلية من ٢٠ إلى ٦٠ وكلما زادت الدرجة زاد الشعور بالوحدة النفسية.

صدق المقياس:

صدق المحكمين: من أجل التحقق من صحة محتوى المقياس، تمت استشارة (٥) أساتذة خبراء في مجال علم النفس بنسبة اتفاق ٨٠٪ على كل بند، مما مكننا من مراجعة وتعديل المقياس وتطبيق اقتراحات الخبراء.

صدق نموذج البناء التوكيدي: كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية – بعينة مقدارها ٥٠ طالباً تعادل العينة الرئيسية – كما هو موضح بالجدول رقم (١). كما تم استخدام أسلوب آخر للتأكد من صدق بنية المقياس وهو التحليل العاملي التأكيدي كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

جدول رقم (١) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الوحدة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

رقم العباره	العبارة	معامل التصحيح بعد حذف العنصر	معامل بيرسون	مربع معامل بيرسون	تشبع العامل العام	الدلالة
١	أنا غير سعيد بالقيام بالعديد من الأشياء بمفردي	0.795	٢0.67	٦0.4	٥0.6	0.000*
٢	ليس لدي صديق مقرب أتحدث معه	5٩0.7	0.802	0.64	0.80	0.000*
٣	أفضل أن أكون بمفردي في معظم الأوقات	55٧0.	0.819	0.67	0.82	0.000*
٤	أفتقر إلى الصحبة الجيدة	3٧0.7	0.811	0.66	0.79	0.000*
٥	أشعر وكأن لا أحد يفهمني حقًا	0.792	99٧0.	٦٥0.	0.57	0.000*
٦	أنتظر أن يتصل بي أحد أو يتواصل معي	0.742	0.808	0.65	0.80	0.000*
٧	لا أجد من ألجأ إليه عند الحاجة	٧0.59	0.818	0.67	0.80	0.000*
٨	لدى العديد من الصداقات	٦0.68	٥0.77	0.60	0.76	0.000*
٩	لا أجد من يشاركني اهتماماتي وأفكاري	0.685	0.634	٦٣0.	0.60	0.000*
١٠	أشعر باني منبوذ اجتماعياً	0.751	0.717	1٧0.	0.69	0.000*
١١	أشعر بالوحدة تمامًا	0.545	0.721	0.52	0.70	0.000*
١٢	لا استطيع التواصل مع من حولي	0.789	0.783	0.61	0.78	0.000*
١٣	علاقاتي الاجتماعية جيدة	0.43	0.549	5٧0.	9٦0.	0.000*
١٤	.أشعر بالاحتياج للحب	0.779	0.815	0.66	0.80	0.000*
١٥	أنا معروف لدى الجميع	0.821	0.482	0.23	5٦0.	0.000*
١٦	أشعر بالعزلة عن الآخرين	0.56	0.805	0.65	0.78	0.000*
١٧	أشعر بأني بعيد عن الآخرين	0.61	0.845	0.71	0.84	0.000*
١٨	من السهل علي تكوين صداقات	0.756	4١0.6	6٦0.	7٦0.	0.000*
١٩	أشعر بتجنب الآخريان الحوار معي	٢٢0.6	0.653	3٥0.	0.63	0.000*
٢٠	ابتعد عن التجمعات والمناسبات التي تمتلئ بالناس	٨0.75	0.785	0.62	٨0.7	0.000*

***ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ .**

يوضح الجدول (١) وجود معاملات ارتباط جوهرية بالمحور بعد حذف العبارة، من خلال مربع معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يعبر عن قدر

التباين المفسر للاستبيان من خلال العبارات، وكانت جميع العبارات دالة احصائياً حيث كانت القيمة الاحتمالية للدلالة اقل من ٠,٠١ مستوى دلالة إحصائية، وكانت تشبعات عبارات الاستبيان بالنموذج التوكيدي دالة إحصائية مما يؤكد صدق نموذج البناء التوكيدي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولي لبيانات العينة عن مطابقة جيدة للنموذج، حيث أشارت النتائج إلى صدق هذا النموذج وكانت مؤشرات حسن مطابقة مقبولة إلي درجة كبيرة ويوضح الجدول التالي مؤشرات حسن المطابقة:

جدول (٢) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية.

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر
قيمة اختبار كا٢	٥887.08
درجات الحرية	١17
الدلالة الاحصائية	0.000*

*** مؤشرات حسن المطابقة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١.**

يتضح من الجدول (٢) مطابقة بيانات الاستبيان بالنموذج ذات العامل الواحد مطابقة جيدة. حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن مطابقة جيدة للنموذج الناتج من التحليل في ضوء مؤشرا (X^2=887.085 (df=171, P=0.00) ومؤشرات المطابقة التي تقيس إلي أي مدي تكون مطابقة النموذج أفضل بالمقارنة بالنموذج الرئيسي، وهذا يعني مصداقية عالية لتطبيق الاستبيان، وهو ما يشير إلي تحقيق الفرض الإحصائي في وجود ملائمة إحصائية بين نموذج محاور الاستبيان الذي يصفه البناء العاملي والبيانات المستمدة من العينة، أي أن التحليل العاملي التوكيدي قد أكد صدق البناء للاستبيان.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان / براون، ومعامل جوتمان للثبات حيث تم تطبيقه على عينة بلغ عددها (١٦٠) من الذكور والإناث.

جدول (٣) معاملات الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية ن= ١٠٠

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان / براون	معامل جوتمان
20	3٦0.9	٦0.87	٤0.93

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معامل ثبات ألفا لـ كرونباخ للاستبيان ككل بلغت ٠,٩٦٣، مما يدل على ثبات المقياس. كما يدل أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان / براون كانت قيمته ٠,٨٧٦، كما وضحت معامل جوتمان للثبات التي بلغت قيمته ٠,٩٣٤ مما يؤكد ثبات المقياس. وبذلك يمكن الوثوق بصدق وثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- **مقياس الاحساس بالحنين (إعداد الباحثة):**

تكون المقياس من ٢٠ عبارة تقرير ذاتي لتقدير الاحساس بالحنين في الحياة اليومية، ويتراوح من ١ (نادرًا) و٢ (أحيانًا) إلى ٣ (غالبًا). تتراوح الدرجة الكلية من ٢٠ إلى ٦٠ وكلما زادت الدرجة زاد الاحساس بالحنين.

- **صدق المحكمين:** من أجل التحقق من صحة محتوى المقياس، تمت استشارة (٥) أساتذة خبراء في علم النفس بنسبة اتفاق ٨٠٪ على كل بند، مما مكننا من مراجعة وتعديل المقياس وتطبيق اقتراحات الخبراء.
- **الاتساق الداخلي:**

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاحساس بالحنين، وذلك بحساب معامل الارتباط بعد حذف العبارة، وحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وبحساب مربع معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، واستخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من بنية المقياس، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل العام الكامن لمقياس الاحساس بالحنين لدى عينة البحث، حيث افتراض أن جميع عبارات المقياس تتجمع حول عامل عام كامن، حسبت مصفوفة التغاير بين عبارات المقياس باعتبارها حزم بطريقة (الأرجحية العظمى) Maximum likelihood كما يوضحه الجدول (٤):

جدول (٤) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والمجموع الكلي لاستبيان مقياس أحلام الحنين ن=١٠٠ .

رقم العباره	رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف العبارة	معامل الارتباط بالاستبيان	مربع معامل الارتباط	التشبع بالعامل العام	الدلالة
١	أشعر بالشوق لسماع الأغاني القديمة	٠,٦٤٣	٠,٦٧٢	٠,٤٥	٠,٦٦	*٠,٠٠٠
٢	أتذكر عطلات الصيف عندما كنت طفلاً صغيراً	٠,٦٩٧	٠,٧٢٩	٠,٥٣	٠,٧١	*٠,٠٠٠
٣	أفتقد عادات الاحتفال بالعيد	٠,٦٩	٠,٧٢٩	٠,٥٢	٠,٧٠	*٠,٠٠٠
٤	أحلم في أوقات سعيدة مررت بها في الماضي	٠,٧٦٣	٠,٧٩٢	٠,٦٢	٠,٧٨	*٠,٠٠٠
٥	أتشعر بالشوق لأشخاص فقدتهم	٠,٧٢٨	٠,٧٥٨	٠,٥٧	٠,٧٥	*٠,٠٠٠
٦	أتوق للعب بألعابي القديمة	٠,٨٦	٠,٨٧٠	٠,٧٧	٠,٨٧	*٠,٠٠٠
٧	أرغب في استعادة أصدقائي القدامى	٠,٦٧٧	٠,٧١٥	٠,٥٥	٠,٧٢	*٠,٠٠٠
٨	أتمنى أن أعود إلى الفترة الماضية	٠,٦٨	٠,٧١٤	٠,٥١	٠,٧١	*٠,٠٠٠
٩	أشعر بالحنين لأماكن زورتها في الماضي	٠,٨١١	٠,٨٣٥	٠,٧٠	٠,٨٣	*٠,٠٠٠
١٠	أشتهى أكلات كنت أحبها ولم تعد بنفس المذاق	٠,٧٦٧	٠,٧٩٣	٠,٦٣	٠,٧٩	*٠,٠٠٠
١١	أبحث عن أفلام لبطل /ة لها ذكريات لطيفة معي لأشاهدها مرة أخرى	٠,٦٧٥	٠,٦٢٤	٠,٥٩	٠,٦٣	*٠,٠٠٠
١٢	اتذكر مشاعر الفرح أوالسعادة التي كانت تغمرني في المناسبات العائلية	٠,٧٨٨	٠,٨١٢	٠,٦٦	٠,٨١	*٠,٠٠٠
١٣	أسرح في مواقف مرت بي أحسنت التصرف فيها	٠,٧٤٦	٠,٧٧٨	٠,٦١	٠,٧٦	*٠,٠٠٠
١٤	أشعر بالسعادة عند الحديث عن ذكريات الماضي	٠,٧٢٣	٠,٧٥٥	٠,٥٧	٠,٧٤	*٠,٠٠٠
١٥	أميل إلى الألوان التي كنت أفضلها في الصغر	٠,٥٦٧	٠,٦٢٨	٠,٣٧	٠,٥٩	*٠,٠٠٠
١٦	أبحث عن برامج التلفيزيون التي كنت افضل مشاهدتها	٠,٧١٣	٠,٧٤٤	٠,٥٥	٠,٧٣	*٠,٠٠٠
١٧	أشعر بالحنين إلى جدي/ جدتي وما كان يفعله من أجلي	٠,٧٦١	٠,٧٩٢	٠,٦٣	٠,٧٧	*٠,٠٠٠
١٨	أشعر بالميل لشراء الأدوات المكتبية التي كنت استخدمها في المدرسة	٠,٥٧٤	٠,٦٢١	٠,٣٩	٠,٦٩	*٠,٠٠٠
١٩	أشعر بالرغبة في الذهاب في نزهة من نزهات زمان	٠,٦٩٧	٠,٧٢٥	٠,٥٣	٠,٧١	*٠,٠٠٠
٢٠	أتوق لعودة التجمعات أواللقاءات مع من أحبهم	٠,٦٨٥	٠,٧١٧	٠,٥١	٠,٧٠	*٠,٠٠٠

***ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١.**

يتضح من الجدول (٤) معاملات ارتباط العبارة بالمقياس ككل بعد حذف العبارة، ومعامل الصدق البنائي بحساب معاملات ارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب الصدق العاملي من خلال مربع معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يعبر عن قدر التباين المفسر للاستبيان من خلال العبارات، وكانت جميع العبارات دالة احصائياً حيث كانت القيمة الاحتمالية للدلالة اقل من ٠,٠١ مستوى دلالة إحصائية، وكانت تشبعات عبارات الاستبيان بالنموذج التوكيدي دالة إحصائية مما يؤكد صدق نموذج البناء التوكيدي لمقياس الاحساس بالحنين، وأسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولي لبيانات العينة عن مطابقة جيدة للنموذج، حيث أشارت النتائج

إلى صدق هذا النموذج وكانت مؤشرات حسن مطابقة مقبولة إلي درجة كبيرة ويوضح الجدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لبيانات النموذج:

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس أحلام الحنين.

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر
قيمة اختبار كا٢	6٣.2٧٢٩
درجات الحرية	170
الدلالة الاحصائية	*٠,٠٠٠

*** مؤشرات حسن المطابقة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١.**

كما يتضح من جدول (٥) مطابقة بيانات المقياس بالنموذج ذات العامل الواحد مطابقة جيدة. حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن مطابقة جيدة للنموذج الناتج من التحليل في ضوء مؤشرا (X^2= 719.206 (df=170, P=0.00 ومؤشرات المطابقة التي تقيس إلي أي مدي تكون مطابقة النموذج أفضل بالمقارنة بالنموذج الرئيسي، وهذا يعني مصداقية عالية لتطبيق الاستبيان، وهو ما يشير إلي تحقيق الفرض الإحصائي في وجود ملائمة إحصائية بين نموذج محاور الاستبيان الذي يصفه البناء العاملي والبيانات المستمدة من العينة، أي أن التحليل العاملي التوكيدي قد أكد صدق البناء للاستبيان.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الإحساس بالحنين باستخدام معامل الفا كرونباخ، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان / براون، ومعامل جوتمان للثبات حيث تم تطبيقه على عينة بلغ عددها (100) من الذكور والإناث.

جدول (٦) المقياس ومعاملات الثبات لمقياس الاحساس الحنين ن=١٠٠

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان / براون	معامل جوتمان
20	**٨0.95**	**٧٣0.9**	**2٨0.9**

يتضح من جدول (٦) أن جميع معامل ثبات ألفا لـ كرونباخ للاستبيان ككل بلغت ٠,٩٥٨، مما يدل على ثبات الاستبيان. كما يدل أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ

سبيرمان / براون كانت قيمته ٠,٩٣٧، كما وضح معامل جوتمان للثبات الذي بلغت قيمته ٠,٩٨٢ مما يؤكد ثبات الاستبيان. وبذلك يمكن الوثوق بصدق وثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الأساليب الإحصائية لوصف العينة والتحقق من ثبات وصدق أداوات البحث، وتحليل نتائجه، وهذه الأساليب الإحصائية هي:

١. التكرارات والنسب المئوية (Frequency).
٢. معامل ألفا كرونباخ (Cranach's Alpha) لحساب ثبات الاستبيان.
٣. معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان/ براون (Split-Half Coefficient)
٤. معامل ارتباط بيرسون الخطي لقياس صدق المحاور (Pearson Correlation Coefficient).
٥. معامل ارتباط سبيرمان لقياس صدق الفقرات (Spearman)
٦. مربع معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق (Pearson Correlation Coefficient r2).
٧. التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor analysis)
٨. المتوسطات الحسابية(Mean).
٩. الانحرافات المعيارية (±Std. Deviation).
١٠. تحليل الانحدار الأحادي لتوضيح العلاقة التنبؤية Linear Regression Analysis.
١١. اختبار الفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (T-TEST).

نتائج البحث:

نتائج البحث المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على:

توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية والاحساس بالحنين.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط الخطي بيرسون الذي استخدم في دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة وأحلام الحنين، وجاءت النتيجة لتثبت وجود ارتباط طردي موجب بين المتغيرين، وبلغت قيمة الارتباط ٠,٩١٨، وهي دالة إحصائياً عند $p < 0.01$.

استخلصت الباحثة أن من يعاني من الوحدة النفسية يشعر بالحنين إلى الأيام الخوالي حيث لم يكن الشعور بالوحدة النفسية موجودًا بعد، ويفترض أن من يشعر بالوحدة النفسية يشعر بالحنين للاستراحة من الألم الناتج عن الشعور بالوحدة النفسية حتى لو لفترة قصيرة من الزمن، بالتأكيد لن يعالج الوحدة النفسية ولكن يمكن استخدامه كوسيلة للتكيف/ للتخفيف لتجنب الألم الناجم عن الوحدة النفسية.

نتائج البحث المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على:

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) (كما هو موضح في الجدول ٧) لمقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث أن متوسط درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور (X=38.7) كان أقل من متوسط درجات الإناث (X=39.2)؛ إلا أن هذه الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية (t=0.298, p > 0.05).

جدول (٧) الفروق في درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف النوع (ذكر - انثى).

المتغير	النوع				قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
	ذكر		أنثى			
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الشعور بالوحدة النفسية	39.2	11.8	38.7	12.1	.298	0.766

لا يوجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالوحدة النفسية عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

نتائج البحث المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على:

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الاحساس بالحنين.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) (كما هو موضح في الجدول ٨) لمقياس الاحساس بالحنين لدى كل من الذكور والإناث أن متوسط درجات الاحساس بالحنين لدى

الذكور (X=37.7) كان أقل من متوسط درجات الإناث (X=38.3)؛ إلا أن هذه الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية (t=0.359, p > 0.05).

جدول (٨) الفروق بين متوسطات درجة الاحساس بالحنين باختلاف النوع (ذكر - انثى).

المتغير	النوع				قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
	ذكر		أنثى			
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الاحساس بالحنين	37.7	11.4	38.3	12.1	.359	0.449

لا يوجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في درجة الاحساس بالحنين عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

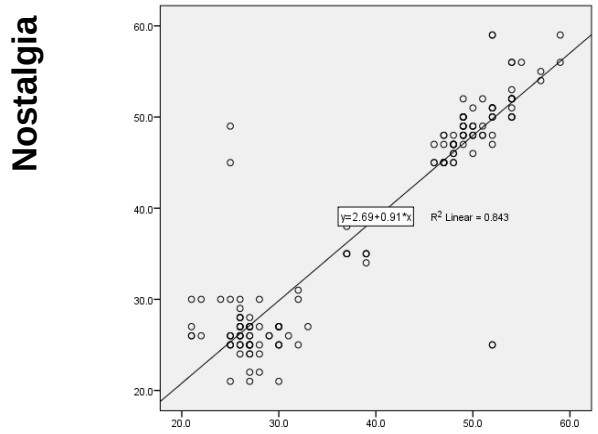
يتضح من جدول (٧) وجدول (٨) عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالوحدة النفسية وبذلك يتم قبول الفرض الصفري، وهو ما يعكس أن ألم الشعور بالوحدة النفسية لا يفرق بين الذكور والإناث فكلاهما يعاني بنفس الدرجة، كما لا توجد فروق بينهما في درجة الاحساس بالحنين وهو ما يعكس أن تعاملهم مع المشكلة يتساوى فهم في عزلة اجتماعية يلتمسون الراحة في تذكر الماضي واستعادة الذكريات السعيدة بالنسبة لهم.

نتائج البحث المرتبطة بالفرض الرابع والذي ينص على:

يمكن التنبؤ بدرجة الاحساس بالحنين بمعلومية درجة الشعور بالوحدة النفسية.

لبحث العلاقة التنبؤية بين درجة الشعور بالوحدة النفسية والاحساس بالحنين تم حساب معامل الانحدار الخطي وتبين وجود علاقة تنبؤية قوية وكانت قيمة مربع معامل الارتباط ٠,٨٤٣ دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وتعبر قيمة مربع معامل الارتباط ٠,٨٤٣ عن حجم التباين المفسر أي قدرة درجة الشعور بالوحدة النفسية على تفسير ٨٤٪ من الاختلافات في درجة أحلام الحنين، وعلى ذلك يمكن بناء معادلة التنبؤ لدرجة أحلام الحنين بمعلومية درجة الشعور بالوحدة النفسية وهي: درجة الاحساس بالحنين = ٢,٦٩ + [(٠,٩١) * درجة الشعور بالوحدة النفسية]، كما يوضحه شكل (١):

شكل (١)



شكل (١) يوضح العلاقة الارتباطية الطردية القوية والعلاقة التنبؤية بين الشعور بالوحدة النفسية ودرجة أحلام الحنين.

تناول البحث الحالي دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاحساس بالحنين، ووفقاً لنتيجة معامل الارتباط الخطي بيرسون، فإن الوحدة النفسية والاحساس بالحنين كانت مرتبطة بقوة. وفسرت الباحثة هذه النتيجة بسبب الشعور بالوحدة النفسية، حيث تذكر الأفراد بعض اللحظات السعيدة في حياتهم السابقة (الاحساس بالحنين) لتقليل الألم الناتج عن الشعور بالوحدة النفسية، وبالتالي عندما تم تطبيق مقياس الاحساس بالحنين، أعطى الأفراد استجابة عالية لذلك. وجد Cordaro (٢٠١١)، أن الإقصاء الاجتماعي (الذي قد يكون أحد أسباب الوحدة النفسية) يرتبط بارتفاع الحنين إلى الماضي. وهذا يعزز فكرة أن الاحساس بالحنين يستخدم لطلب المساعدة كآلية يهرب بها المنعزلون من وحدتهم. استخلصت الباحثة أن الوحدة النفسية فرضت حاجزًا من العزلة وخلقت شعورًا بالحنين إلى اللحظات السعيدة في الماضي؛ وهذا هو السبب في أن الطلاب الذين عانوا من الوحدة يلجأون إلى الحنين كآلية لتجنب الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تسببت فيها الوحدة النفسية.

وفقًا لنتائج تحليل اختبار(ت)، فكلما زاد شعورك بالوحدة النفسية، زاد الاحساس بالحنين لديك. وكما أوضح Herbert, (٢٠١١) أنه على الرغم من العمر أو الحالة الاجتماعية،

فإن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية لديه القدرة على حماية نفسه من الألم من خلال تذكر الذكريات السعيدة من الماضي. وهذا يتفق مع ما وجده Wildschut; Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro (٢٠١٠) أن أولئك الذين يعانون أكثر من التجنب الاجتماعي يعتمدون على الحنين إلى الماضي أكثر من أولئك الذين يعانون أقل من التجنب الاجتماعي. وبالتالي، كلما كنت تعاني من الوحدة النفسية فإنك تبحث عن تقنية مواجهة لتقليل القلق، وفي هذا البحث فإن تقنية المواجهة القائمة على الحنين، Sedikides, C., Wildschut, T.,& Baden,D. (٢٠٠٤) "تعتبر الحنين بمثابة خزان عاطفي وتجريبي إيجابي يلجأ إليه الناس للتعامل مع التهديد الوجودي".

وقد كشفت الدراسات عن الآثار الإيجابية للحنين إلى الماضي، حيث أثبت Baldwin, Matthew W. (2011) أن الحنين إلى الماضي يعزز الهوية ويساعد في التعافي. وعلاوة على ذلك، ذكر Cordaro (2011) أن الحنين إلى الماضي قد يعمل كاستجابة للتكيف مع الإقصاء الاجتماعي، ويمكن أن يساعد في وقف التأثير السلبي على عواطف الفرد بسبب الإقصاء. بالإضافة إلى ذلك، كشف Bhuyan, Monish P. (2011) أن الحنين إلى الماضي يساعد في التسويق، لأنه يربط الناس بالعلامات التجارية التي لديهم تاريخ معها. أثبتت دراسة أخرى أجراها Xinyue Zhou et al. (2008) أن "الحنين إلى الماضي هو مورد نفسي يحمي ويعزز الصحة العقلية". كما وجد Wildschut et al. (2006) أنه بناءً على افتراض أن الحنين إلى الماضي يعزز الروابط الاجتماعية وبسبب جانبه المعرفي، وجد أن الحنين إلى الماضي يساعد في "هياكل المعرفة السببية الإيجابية"، ووجد أيضًا أن أولئك المعرضين للحنين إلى الماضي كانوا أكثر أمانًا نفسيًا من غيرهم ممن لا يتعرضون للحنين إلى الماضي.

التوصيات والبحوث المقترحة:

- التوعية بمخاطر الشعور بالوحدة النفسية.
- الكشف المبكر عن من يعاني من الشعور بالوحدة النفسية.
- تقديم البرامج العلاجية والإرشادية لمن يعانون من الشعور بالوحدة النفسية.
- إجراء البحوث للتعرف إذ ما كانت هناك فئات أخرى تعاني من الشعور بالوحدة النفسية كالأطفال والمراهقين.
- إجراء مزيد من البحوث والدراسات عن إيجابيات الشعور بالحنين.
- تقديم برامج تدريبية لزيادة الوعي بأهمية الحنين.
- توفير أنشطة تساعد في تغذية الشعور بالحنين لعلاج عدداً من المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق والإحباط.

المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

أحلام أحمد الغامدي .(٢٠٢٠). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية فى مدينة الباحة، جامعة المنصور، مجلة كلية التربية ع (١١٠). ص ص ١٤٧٩-١٥٣٢.

إسراء عبد المقصود عبد الوهاب. (٢٠٢٢). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع ١١٦، مج(٣٢).ص ص ١-٥٢.

عادل عبد الغفار.(٢٠١٦). متعلمون لكن عاطلون عن العمل: معضلة الشباب المصري.الدوحة: بروكنجز. موجز السياسة.

زينب محمود شقير.(٢٠٠٧). الشعور بالأمن لدى الكفيف. المؤتمر العلمى الأول لقسم الصحة النفسية التربية الخاصة بين الواقع والمأمول. ١٦-١٥ يوليو.

محمود عبد الحليم منسي وبدرية كمال أحمد. (٢٠١٨). مناهج البحث . القاهرة . الأنجلو المصرية.

ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية:

Abdel Ghafar, A. (2016, July 28). *Youth unemployment in Egypt: A ticking time bomb*. Retrieved from Brookings: https://www.brookings.edu/blog/markaz/2016/07/29/youth-unemployment-in-egypt-a-ticking-time-bomb/

Adams, A. v. (2007). *The Role of Youth Skills Development in the Transition to Work.* Retrieved from The World Bank, Washington, D.C.: http://siteresources.worldbank.org/INTCY/Resources/395766-1187899515414/RoleofYouthSkills.pdf

Arpin, S. N. (2012). Perceived isolation, social integration, and health behavior: A daily process examination of responses to loneliness. Portland state university.

Baldwin, M. W. (2011). Who I am is who I was: Exploring the identity – Maintenance function of nostalgia. University of Kansas.

Benner, A. D. (2011, May). Latino Adolescents' Loneliness, Academic Performance, and the Buffering Nature of Friendships. *Journal of Youth and Adolescence, 40*, 556-567.

Bhuyan, M. P. (2011). Evaluating nostalgia and its relevance for Indian consumer in influencing brand perception. Bhuyan, Monish P.

(2011). Evaluating nostalgia and its relevance for Indian consumer in influencing brand perception. Diss. MICA (Mudra institute of communications , Ahmedabad), India: M.A. India: MICA (Mudra institute of communications , Ahmedabad).

Blossom, P., & Apsche, J. (2013). Effects of Loneliness on Human Development. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 7*, 28-29.

Burton, N. (2014, Nov. 27). *The Meaning of Nostalgia*. Retrieved from Psychology Today: https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201411/the-meaning-nostalgia

Cheung, Wing-Yee, Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper,Erica G., Arndt,Jamie, & Vingerhoets, J. M. (2013). Back to the Future: Nostalgia Increases Optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(11). doi:10.1177/0146167213499187

Cordaro, F. (2011). The Relationship Between Nostalgia, Social Exclusion, and Empathy. England: University of Southampton.

Coşan, D. (2014, May 13). *An Evaluation of Loneliness.* Retrieved from The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences: http://www.futureacademy.org.uk/files/menu_items/other/ep13.pdf

Counseling and Wellness Center. (n.d.). Retrieved from University of Florida: http://www.counseling.ufl.edu/cwc/how-to-deal-with-loneliness.aspx

Daley, J. (2013). *loneliness.* Retrieved from international loneliness blog: http://internationalloneliness.blogspot.com.eg/2013/12/lonely-in-crowd-isolated-in-group.html

Day-Dream. (2015). Retrieved from Freud museum London: https://www.freud.org.uk/education/dream/63802/day-dreams/

Dombeck, M. (2006, July 3). *Coping strategies and defense nechanisms: Basic and intermediate defenses*. Retrieved from Mental Help: https://www.mentalhelp.net/articles/coping-strategies-and-defense-mechanisms-basic-and-intermediate-defenses/

Ebesutani, Chad, Fierstein, Matthew, Viana, Andres G., Trent, Lindsay, Young, John, &Sprung, Manuel. (2015, March). The role of loneliness in the relationship between Anxiety and depression in clinical and school-based Youth. *Psychology in the Schools, 52*, 223-234.

Fesher, M. J. (2011). A lonely road: Loneliness, death anxiety, childhood punishment and attribution of hostility in a university population. Boston: University of Massachusetts.

Freud, S. (1955). The interpretation of dreams: The complete and definitive text. (J. 2. Strachey, Trans.) New York: Basic Books.

Herbert, W. (2011, September 6). On second thought: Outsmarting your mind's hard-wired Habits. New York: Broadway Books. Retrieved from https://books.google.com.eg/books?id=Uq4_e-zfojMC&pg=PA249&lpg=PA249&dq=The+results+were+basically+the+same+in+all+the+studies.+It+appears+that,+regardless+of+age+or+circumstances,+the+lonely+mind+has+the+ability+to+protect+itself+from+emotional+pain+by+r

Laplanche, J. & Pontalis, J. Bertrand. (2006). The language of psycoanalsyis. (P. White, Ed.) London: H. Karnac books. Retrieved from https://books.google.com.eg/books?id=PsvZpv0ZRw0C&pg=PA95&lpg=PA95&dq=are+based+to+a+great+extent+on+impressions+of+infantile+experience;+like+dreams,+they+benefit+by+a+certain+degree+of+relaxation.+They+stand+in+much+the+same+relation+to+the+childhood+me

Loneliness & Isolation. (2010). Retrieved from Life line saving lives: https://www.lifeline.org.au/Get-Help/Facts---Information/Loneliness/Loneliness-and-Isolation

Loneliness. (2015). Retrieved from Psychology today: https://www.psychologytoday.com/basics/loneliness

Lyons, L. (2004, February 3). *GALLUP*. Retrieved from Growing up lonely: Examining teen alienation: http://www.gallup.com/poll/10465/growing-lonely-examining-teen-alienation.aspx

Mcleod, S. (2009). *Defense Mechanisms*. Retrieved from Simply Psychology: http://www.simplypsychology.org/defense-mechanisms.html

Mehrabian, A., & Stefl, C. (1995). Basic temperament components of loneliness, shyness, and conformity. Social Behavior and Personality. *An international journal, 23*, 253-264. doi:http://doi.org/10.2224/sbp.1995.23.3.253

Merriam-Webster Dictionary. (n.d.). Retrieved from Merriam -Webster: https://www.merriam-webster.com/dictionary/nostalgia

Newall, N. E. (2011). *Predictors and consequences of loneliness in older adults and the power of positive emotionsImproving corporate Internet reporting in China (Doctoral thesis, University of Manitoba, Canda).* (Ph.D. ed.). Ann Arbor. Retrieved from http://serch.proquest.com/docview/1027460885?accountid=27191

Newall, N. E. G., Chipperfield, J. G., Bailis, D. S., & Stewart, T. L. (2013). Consequences of loneliness on physical activity and mortality in older adults and the power of positive emotions. *Health Psychology, 23*(8), 921-924.

Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. P. Perlman, & L. P. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy.* (pp. 1-20.). New York: John Wiley and Sons. Retrieved from http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Peplau_perlman_82.pdf

Raymond, Mar A. Malia F. Mason & Aubrey Litvack. (2011, March). *How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content. Consciousness and Cognition.* doi:10.1016/j.concog.2011.08

Richard, R. (2011). Nostalgia and Dreams. Retrieved, from http://selfdefinition.org/rose/Richard-Rose-1978-1023-Nostalgia-Dreams-Case-Western.pdf

Role of youth in society. (2013). Retrieved from UKessays: http://www.ukessays.com/essays/social-work/role-of-youth-in-society.php?cref=1

Schaverien, J. (2002). *The Dying Patient In Psychotherapy: Desire, Dreams And Individuation.* New York: Palgrave Macmillan.

Sedikides, C., Wildschut, T.,& Baden,D. (2004). Nostalgia Conceptual Issues and Existential Functions. (J. Greenberg, Ed.) (Experimental Existential Psychology), 200-214.

Sedikides, C., & Wildschut, T. (2016). Past forward: Nostalgia as a motivational force. Trends in Cognitive Sciences, 20, 319-321.

Seginer, Rachel; Lilach, Efrat. (2004, Dec.). How adolescents construct their future: The effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence, 27,* p625-643. Retrieved from How Adolescents Construct Their Future: The Effect of Loneliness on Future Orientation

Shah, R. (2013, October 3). *Under the microscope: The effect of loneliness on physical and mental health*. Retrieved from Sott.net: http://www.sott.net/article/267059-Under-the-microscope-The-effect-of-loneliness-on-physical-and-mental-health

Stephan, E., Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W. Y., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). Nostalgia-evoked inspiration: Mediating

mechanisms and motivational implications. Personality and Social Psychology Bulletin, 41, 1395-1410.

University of Florida. (2015). Retrieved from Counseling and Wellness Center: http://www.counseling.ufl.edu/cwc/how-to-deal-with-loneliness.aspx

Vanhalst, Janne, & Klimstra, Theo A.,& Luyckx, Koen, & Scholte, Ron H. J.,& Engels, Rutger C. M. E.,& Goossens, Luc. (2012). The Interplay of Loneliness and Depressive Symptoms across Adolescence: Exploring the Role of Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence, 41*, 776-787.

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attach¬ment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subse¬quent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 602-614.

Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993.

Wildschut, T.; Sedikides, C.; Routledge, C.; Arndt, j. & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a repository of social connectedness:The role of attachment-related avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(4), 573–586. doi: 10.1037/a0017597

Zhou, Xinyue, Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, Ding-Guo. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *19*, 1023- 1029.

ملحق (١)
قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات البحث

تشكر الباحثة السادة المحكمين التالي أسمائهم:

١	**أ.د محمود عبد الحليم منسي**	أستاذ علم النفس التعليمي كلية التربية - جامعة الأسكندرية
٢	**أ.د سلوى محمد عبد الباقي**	أستاذ الصحة النفسية كلية التربية - جامعة حلوان
٣	**د. نرمين أحمد عبد الهادي**	دكتوراه الإرشاد النفسي كلية التربية للدراسات العليا – جامعة القاهرة
٤	**د. نور الدين طه السنباري**	دكتوراه الإرشاد النفسي كلية التربية للدراسات العليا – جامعة القاهرة
٥	**د. نيفين وهيب جاد**	دكتوراه الصحة النفسية كلية التربية - جامعة حلوان