

# الوحدة النفسية Loneliness

إعداد : الدكتورة آمال جودة

أستاذ علم الصحة النفسية المساعد- جامعة الأقصى

**والوحدة النفسية** هي حالة واسعة الانتشار، يترتب عليها إحساس الفرد الشديد بالألم، وهذا ما يدفعه أحياناً إلى اتخاذ قرارات معينة قد يندم عليها لاحقاً بهدف التخفيف من شدة الإحساس بألم الوحدة النفسية.

لا يقتصر الإحساس بالوحدة النفسية على فئة عمرية معينة، إذ يعاني منها الأطفال، والمراهقون، والراشدون، والمسنون، فهي حالة إنسانية حتمية يتعذر الهروب منها، يعاني من ألمها بدون استثناء الغني والفقير، الحكيم والجاهل، المؤمن بالله والملحد، السليم جسمياً والعليل في هذا الكون.

وبالرغم من أن الوحدة النفسية هي خبرة يمر بها معظم الناس، إلا أن ثمة مجموعة من الأفراد قد تعاني من شدة الألم الناتج عنها إلى الدرجة التي قد تصيبهم بالوهن، والاكتئاب، وانخفاض الروح المعنوية.

ويختلف الانفراد بالنفس Aloneness الذي يعني البعد عن الآخرين والأهل والأصدقاء عن الوحدة النفسية Loneliness التي قد يعاني منها الفرد حتى ولو كان بين أهله وأصدقائه، فالوحدة النفسية هي خبرة ذاتية Subjective experience قد يعاني منها الفرد على الرغم من وجوده مع غيره من الناس عندما تخلو حياته من علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة، فالتمييز بين الوحدة النفسية والانفراد بالنفس يعتمد على وجود عنصر الاختيار Element of choice لدى الفرد، فالفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية

يشهد القرن الواحد والعشرون العديد من التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والسياسية فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين ما هو قديم، وجديد. إن هذه التغيرات المتسارعة، والصراعات المتعددة تحمل بين طياتها الكثير من الآلام، والمتاعب النفسية، والكثير من مصادر الضغط النفسي للإنسان، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني، وهذا يسبب الشعور بالوحدة النفسية لدى الإنسان.

ومما لا شك فيه أن الواقع الذي يعيشه الشعب الفلسطيني يلعب دوراً كبيراً في نشوء بعض الأعراض النفسية المرضية. فمثلاً عند تحليل الواقع الفلسطيني نجد أنه واقعاً فريداً من نوعه من حيث كم وكيف الضغوط، سواء أكانت ضغوطاً اقتصادية أم اجتماعية أم سياسية أم أمنية، تلك الضغوط التي تثقل كاهل الإنسان الفلسطيني وتقف حائلاً دون إشباع حاجاته ودوافعه، ومن ثم تتسبب بالحرمان والشعور بالإحباط اللذان يؤديان بدورهما إلى حدوث الشعور بالوحدة النفسية.

وبالرغم من أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها جميع البشر في فترة ما من حياتهم، فإنها لم تلق الاهتمام الكافي على المستوى البحثي والعلاجي إلا في الثمانينات من القرن العشرين، لا سيما بعد أن أوضحت نتائج عدة دراسات أن مفهوم الوحدة النفسية هو مفهوم مستقل عن المفاهيم ذات العلاقة كمفهوم الاكتئاب، والقلق.

لا يرغب في كونه وحيداً، أما الفرد المنفرد بنفسه فهو الذي يختار البعد عن الناس.

تعددت أشكال، وصور الوحدة النفسية، واختلف العلماء فيما بينهم بخصوص صورها، وأشكالها، فقد ميز فايس Weiss بين شكلين من أشكال الوحدة النفسية: أولهم الوحدة النفسية الناشئة عن الانعزال الانفعالي Emotional isolation، وثانيهم: الوحدة النفسية التي تنجم عن العزل الاجتماعي Social isolation. فالأول نتاج غياب الاتصال والتعلق الانفعالي، في حين يرجع الثاني إلى انعدام الروابط الاجتماعية.

وميز يونج Young بين ثلاثة أشكال أخرى للوحدة النفسية هي:

**الوحدة النفسية العابرة Transient**، والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق.

**والوحدة النفسية التحولية Transitional** وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثاً نتيجة لبعض المتغيرات المستجدة كالطلاق، أو وفاة شخص عزيز. **والوحدة النفسية المزمنة Chronic** والتي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى حد السنين، وفيها يفقد الفرد الشعور بالرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية.

يتضح مما سبق، أن ثمة أشكال متعددة للوحدة النفسية، ولكنها جميعها تتضمن شعوراً بالألم نتيجة لفقدان العلاقات الاجتماعية التي تتسم بالود مع الآخرين، وقد تتراوح بين كونها عابرة إلى المستوى الذي تصبح فيه مزمنة، كما يمكن أن يتراوح مستواها من البسيط إلى الشديد.

**وبالتالي تُعرف الوحدة النفسية على**

**أنها:** خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقاد التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصدقة الحميمة، وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين.

### **الوحدة النفسية والأطفال:**

حظي موضوع الوحدة النفسية لدى البالغين باهتمام الباحثين، خاصة في العالم الغربي، مقارنة بموضوع الوحدة النفسية لدى الأطفال الذي ظهر الاهتمام به في العام ١٩٨٠، فقد أسفرت نتائج الدراسات التي أجريت على الأطفال أنهم يمتلكون القدرة على فهم معنى الوحدة النفسية، حيث إن الوحدة النفسية تعني لديهم عدم وجود أحد يلعبون معه مما يتسبب بالإحساس بمشاعر الحزن Feeling sad. كما أسفرت هذه النتائج عن أنهم يمتلكون القدرة على التعبير عما يعانونه من وحدة نفسية، بالإضافة إلى مقدرة الباحثين على التمييز بين الوحدة النفسية Loneliness والانفراد بالنفس aloneness لديهم. كذلك أسفرت نتائج بعض الدراسات التي تناولت الوحدة النفسية لدى الأطفال أن حوالي ١٠% - ١٦% من الأطفال عينة الدراسة يعانون من مستويات مرتفعة من الوحدة النفسية.

وترى بافري (Pavri) أن معظم الأطفال يعانون من الوحدة النفسية الموقفية العابرة نتيجة للتفاعل في المواقف الاجتماعية المختلفة، ولكنها تصبح مشكلة تتطلب التدخل من قبل المتخصصين عندما تصبح مزمنة ولها نتائج خطيرة على النواحي النفسية للطفل.

ولا شك أن تعرض الطفل لخبرة الوحدة النفسية يعد في حد ذاته مؤشراً غير مطمئن وخطير، في الوقت ذاته فهو مؤشر لما سوف يكون عليه الطفل في سنوات رشده.

يعزى الاهتمام بدراسة الوحدة النفسية لدى الأطفال إلى كونها سبباً في إصابة الأطفال بالعديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية، حيث يوجد ارتباط بين الإحساس بالوحدة النفسية لدى الأطفال، ومقدار ما يعانونه من قلق اجتماعي، واكتئاب، وسلوك انسحابي، وخجل، وتدني في مستوى التحصيل الأكاديمي، ونقص في الكفاية الاجتماعية.

### الوحدة النفسية والشباب:

بالرغم من أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها جميع البشر في فترة ما من حياتهم، فإن مرحلة الشباب هي الأكثر معاناة من الوحدة النفسية مقارنة بمراحل العمر الأخرى، حيث تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن نسبة من يعاني من الوحدة النفسية تصل إلى حوالي ٣٠% في مرحلة الشباب.

حظي موضوع الوحدة النفسية لدى الشباب باهتمام الباحثين، ويعزى ذلك إلى ارتباط الإحساس بالوحدة النفسية لدى الشباب بالخجل، والاكتئاب، والعصابية، وتقدير الذات المنخفض، وعدم التوافق الاجتماعي ونقص المهارات الاجتماعية، والانتحار والأفكار الانتحارية.

### الوحدة النفسية والمسنين:

تعد مرحلة الشيخوخة من المراحل التي لها طابعها المميز، حيث يحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات العضوية والجسدية كالضعف العام في الصحة والوهن في القوى البدنية، وضعف الحواس، بالإضافة إلى مجموعة من التغيرات النفسية كضعف الانتباه، والذاكرة، والمحافظة، والحساسية النفسية، فهذه المرحلة تحتاج إلى العناية، والإرشاد، والانتباه إلى المشاكل النفسية والاجتماعية المصاحبة للتغيرات التي قد تعترى المسن، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى نمو المشاعر السلبية لديه، إن الاهتمام بالمسنين لا يعتبر استجابة لاحتياجات أفراد بحاجة للعناية فحسب بل هو تقدير، وتكريم مجتمعي لشريحة كان لها الفضل في وصول المجتمع إلى ما هو عليه.

يعاني المسنون من ظروف خاصة تزيد من احتمال شعورهم بالوحدة النفسية، إذ أن أغلبهم يعانون من مشاعر فقدان عدد من القضايا مثل العمل، والصحة، والجهاز الحسي، وبيت الأسرة، وربما فقدان الأشخاص الذين يحبونهم. وكثيراً ما يكون الإحساس بالوحدة النفسية سبباً في ظهور اضطرابات أكثر حدة لدى فئة المسنين على نحو خاص، وقد تكون هذه الاضطرابات على المستوى العضوي، أو على المستوى النفسي كوجود علاقة بين الوحدة النفسية وكل من الاكتئاب والأفكار الانتحارية، وتقدير الذات المنخفض، وقلة التوافق النفسي لدى المسنين.

- 9- Pavri, S. (2001): Loneliness in children with disabilities, Teaching Exceptional Children, Vol. 33, No. (6), 52-58.
- 10-Salder, W. (1987): Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology, Journal of phenomenological psychology, Vol. 9, 157- 187.
- 11-Soppington, A. (1989). Adjustment: Theory, research and personal applications. California : Books, Cole publishing company.

المراجع :

- ١- آمال جودة (٢٠٠٥) : العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين في محافظات غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة.
- ٢- آمال جودة (٢٠٠٥): الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، تحت النشر.
- ٣- آمال جودة (٢٠٠٥): الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال، تحت النشر.
- 4- Asher, S., et al. (1984): Loneliness in children, Society for Research in Child Development, 1456-1464.
- 5- Benedict, T. (1990) : Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research, Journal of Counseling & Development, Vol. 68, 417-422.
- 6- Cassidy , J. & Asher , S. (1992) : Loneliness and peer relations in young children, Journal of Child Development, Vol. 63, No. (2), 350- 365.
- 7- Killeen , C . (1998) : Loneliness: an epidemic in modern society, Journal of Advanced Nursing, Vol. 28, No. (4), 762-770.
- 8- Rokach, A. (2004): Loneliness the and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life, Current Psychology, Vol. 23, No. (1), 24-40.