الخصائص السيكومترية لمقياس الوحدة النفسية لدى عينة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط

بحث مستقل من رسالة ماجستير في التربية

إعداد الباحثة
منة الله مصطفى أمين مصطفى
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

تحت إشراف

أ. د/ إيمان فوزي سعيد شاهين
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ. م. د/ ساره حسام الدين مصطفى
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

مستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس الوحدة النفسية لدى عينة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط، وقد تم إعداده بواسطة الباحثة، وتم تطبيقه على عينة قوامها (150) سيدة، تتراوح أعمارهم بين (35-50) عام، بمتوسط عمرى (39,5667)، وانحراف معياري (3,78697)، كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون المقياس في صورته النهائية من (31) عبارة، موزعة على أربع أبعاد هي: بُعد الاغتراب الاجتماعي ويتكون من (5 عبارات)، وبُعد الإحساس بالفجوة النفسية ويتكون من (10 عبارات)، وبُعد الشعور بالملل والألم ويتكون من (7 عبارات)، وبُعد أدراك الذات ويتكون من (9 عبارات). وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الوحدة النفسية باستخدام التحليل العاملي للتحقق من صدق المقياس، واستخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، بالإضافة الى طريقة الاتساق الداخلي، قد أسفرت النتائج أنه على درجة جيدة من الصدق والثبات والقابلية للتطبيق على العينة المعنية بالبحث.

الكلمات المفتاحية: الوحدة النفسية.

Abstract:
The current research aimed to prepare a Psychological Loneliness scale for Females in the middle adulthood. It was applied on a sample of (150) Females, their age from (30 to 50) years old, with average age of (39,5667), and a standard deviation of (3,78697). The Study also relied on the descriptive approach. The Loneliness scale, in his final form, consisted of (31) phrases, distributed over four dimensions: the dimension of "Social Alienation" and it consists of (5) phrases. The dimension of "psychological gap" and it consists of (10) phrases. The dimension of "Felling bored and painful" and it consists of (7) phrases. The dimension of "Self-Perception" and it consists of (9) phrases. The characteristics of the psychometric measurement was validated using factor analysis to validate the scale, Alpha Cronbach method and the half-segment method, in addition to the internal consistency, were used to verify the stability of the scale, and the results showed that it has a good degree of validity, reliability and applicability to the sample concerned in the research.
Key words: Psychological Loneliness.

الخصائص السيكومترية لمقياس الوحدة النفسية لدى عينة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط

بحث مستقل من رسالة ماجستير في التربية

إعداد الباحثة
منة الله مصطفى أمين مصطفى
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

تحت إشراف

أ. د/ إيمان فوزي سعيد شاهين
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ. م. د/ ساره حسام الدين مصطفى
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة:

يُعتبر الشعور بالوحدة النفسية من اهم مشاكل السلوك الإنساني في مجتمعات العالم المعاصر، وهي ظاهرة تؤثر على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته الاجتماعية. وساعد على انتشاره، ذلك التغير الكبير الذي يشهده العصر الذي نعيش فيه، والذي اتسم بقفزاته السريعة من حيث التطور والتقدم في كثير من نواحي الحياة، وضعفت فيه القيم الأخلاقية والروابط الأسرية والاجتماعية، وظهرت فيه عددا من الصفات كالحقد، والكراهية، وعدم المساواة، الأمر الذي ترتب عليه اضطراب العلاقات الإنسانية. فلجأ البعض إلى الانزواء والعزلة والنفور من الآخرين؛ بهدف حماية أنفسهم من مشكلات عديدة هم في غنى عنها، مما أدى إلى ظهور الكثير من الظواهر النفسية مثل الاكتئاب، والعزلة وفتور المشاعر، وساعد بشكل كبير على تفشى الشعور بالوحدة النفسية. ومن ناحية أخرى هناك من أمن على نفسه وسط عدد معين من الأفراد، ومع تغيير الظروف ومرور السنين، ضعفت العلاقات، مما أدى الى الشعور بقلة التقدير وأيضاً الى الشعور بالوحدة النفسية وخصوصاً في فترة عمرية معينة (Wulandari et al., 2023, 242-250).

يمر الإنسان خلال حياته بمراحل نمو متتالية تبدأ بمرحلة الطفولة مرورا بالمراهقة والشباب والرشد وصولاً لمرحلة الشيخوخة. ولكل مرحلة احتياجاتها ومتغيراتها ومشكلاتها

التي يمكن أن تزداد تعقيدا وحساسية بتقدم العمر. ومن الطبيعي أن الإنسان يتغير تغيراً عضويا ونفسياً نتيجة لتقدم عمره فبعد أن كان قادراً علي مواجهة مشكلات حياته بقوة وكانت حياته زاخرة مليئة بالأحداث والمسؤوليات في مرحلة الرشد المبكر، يجد نفسه في مرحلة الرشد الأوسط، وقد بدأ الجسم يدخل في مرحلة الهدم، وبدأت تقل مسؤولياته تجاه الأبناء، ويكتشف حينها أن هناك العديد من الأهداف التي قام بتحقيقها بنجاح، وأخرى تخلي عنها مما قد يؤدى لظهور بعض الاضطرابات النفسية اذا لم يحاول الفرد التأقلم مع متغيرات حياته في هذه المرحلة من العمر (Barreto et al., 2021, 1-2). وتري مايسة النيال (1998، 196) أن الفرد يمكن أن يمر خلال هذه الفترة بما يسمي أزمة منتصف العمر؛ وهي مرحلة معاناة شخصية في مختلف جوانب حياة الإنسان، فسوء توافق الفرد مع هذه التغيرات البيولوجية والشخصية والمهنية يجعل المجال مفتوحاً – بالنسبة للبعض على الأقل – لتراكم المشكلات والصعوبات والإخفاقات وبالتالي تقدير المرء لذاته ومن ثم تعرضه لهذه الأزمة.

ولقد زاد اهتمام علماء النفس في الآونة الأخيرة بالمحافظة على الصحة النفسية للأفراد على مدار مراحل العمر المختلفة، وخاصةً مرحلة منتصف العمر، مما يجعل حياة الفرد أكثر إنتاجا وإشباعا خلال كل مراحل حياته وليس فقط خلال مرحلة القوة أو الشباب مع مراعاة متغيرات ومتطلبات كل مرحلة وخاصة عند السيدات التي تكون أكثر حساسية وتأثراً بدخول مرحلة الرشد الأوسط (التي تتراوح بين 35-50 عام)، فيظهر لدى بعضهم شعوراً أليماً بالوحدة النفسية (Al-Yazeedi, 2019, 2). ويري إبراهيم قشقوش (1988، 192-198) أن الشعور بالوحدة النفسية هو إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات في مجاله النفسي، الي درجة يشعر معها بافتقاد الأُلفة والحب من جانب الأخرين. ويري أنها تأخذ أشكالا متعددة منها: الوحدة النفسية الأولية؛ وهي ناتجة عن اضطراب أحد سمات الشخصية، والوحدة النفسية الوجودية؛ ويرى الوجوديين أن بعض الأشخاص لديهم استعدادات جينية حتمية لذلك، والوحدة النفسية الثانوية؛ وهي تحدث بحدوث تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد وهو ما يحدث في

هذه المرحلة من العمر نتيجة تغير أشكال الروابط الاجتماعية المختلفة. وتشير Barreto وآخرون (2021, 4) الى انه قد يكون النساء في منتصف العمر أكثر عرضة بشكل خاص للوحدة النفسية بسبب حالة العمل، أو الدخل، أو انتهاء الخدمة، أو غالبا بسبب فقدان الأشخاص في شبكتهم الاجتماعية (نتيجة الانفصال أو الموت)، أو العيش بمفردهم أو قلة الحركة والتنقل المرتبط بالظروف الصحية. ولذلك فقد أصبح من الضروري الاتجاه بقوة نحو تقييم وتشخيص الوحدة النفسية؛ عن طريق تصميم مقاييس نفسية نستطيع من خلالها قياس الوحدة النفسية، لمختلف الفئات العمرية، مع مراعاة أن تتناسب هذه المقاييس مع بيئتنا وثقافتنا، ثم يليها تصميم برامج علاجية وتطبيقها على من يعانون من الوحدة النفسية، لينعم الجميع بصحة نفسية أفضل.

أولاً: مُشكلة الدراسة:

لا يمكن تصور حياة الإنسان بدون متاعب وضغوط وأزمات، فيمكن لأحداث الحياة الصادمة ومتغيراتها السريعة –في مرحلة عمرية ما- أن تؤدى الى شعور الفرد بالوحدة النفسية؛ حيث يجد نفسه وحيداً غير قادر على التحكم في مجريات حياته، خاصةً خلال مرحلة الرشد الأوسط المليئة بالتغيرات الطبيعية التي يمر بها كل إنسان بشكل عام والنساء علي وجهٍ خاص، سواء علي المستوى الجسدي أو النفسي أو الاجتماعي، ويختلف التأقلم مع متغيرات هذه المرحلة من سيدة لأخرى؛ فهناك من تستطيع أن تستغل وتستثمر ما تمر به خلال هذه المرحلة العُمرية، وتحولها إلي تغييرات إيجابية كأن تجد لنفسها شبكة علاقات اجتماعية جديدة تتناسب مع تغيرات الحياة، وهناك من تجد نفسها فريسة للشعور بالوحدة النفسية وغيرها من المتغيرات النفسية السلبية، مما يؤدي لخلل في الصحة النفسية لديها.

وقد أشارت بعض الدراسات الى أن الوحدة النفسية، ترتبط بكَم وطبيعة العلاقات بالأخرين؛ فإن معيار عدد الأصدقاء والمعارف وقوة العلاقة معهم يدل على وجود أو عدم وجود الشعور بالوحدة النفسية، وأن نقص الأصدقاء وهامشية العلاقة معهم يُعد محكاً أساسيا لشعور الفرد بالوحدة النفسية. أي أنه إذا افتقر الفرد الى الأصدقاء والعائلة، فمن هم المحفزات أو النماذج التي يحتذى بها لتجربة شيء جديد فمن غير المرجح أن ينخرط الفرد

الوحيد في أي نشاط (جسدي) (Baumbach et al., 2023, 7). ومع التقدم في العمر قد تبين وجود مشكلة الشعور بالوحدة النفسية، مما يَتطلب ضرورة التصدي لهذه المشكلة، والكشف عن أبعادها وأثارها السلبية على الشخصية، وانعكاسها علي حياة الفرد (صفاء مرسى، 2019، 233-234). وعلى الصعيد العالمي، تشير الدراسات الاستقصائية إلى ارتفاع غير مسبوق في أعداد الأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية الى حوالي ثلث السكان وتأثر واحد من كل اثني عشر بشدة، وبالتالي فأصبح يُنظر إليها على أنها أزمة صحية (Malli et al., 2023, 72). ويشير أيضاً المسح القومي للصحة النفسية بجهورية مصر العربية (2017) الى أن ممارسة الأنشطة الاجتماعية يرتبط بشكل كبير مع انخفاض انتشار الأمراض النفسية حيث ترتبط زيادة متوسط العمر ارتباطاً كبيرا بالأمراض النفسية وهي حقيقة تزيد من أهمية دراسة العديد من المتغيرات النفسية في مراحل العمر المختلفة في مصر من اجل الوقوف على المشاكل والاضطرابات النفسية المنتشرة بينهم وما يرتبط بها من عوامل.

لذا فإن مشكلة الدراسة الحالية تتلخص في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

"ما الخصائص السيكومترية (من صدق وثبات) لمقياس الوحدة النفسية لدى عينة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط؟"

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على البنية العاملية ومعامل الصدق والثبات لمقياس الوحدة النفسية، لدى عينة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تَبرز أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لمتغير من أهم المتغيرات النفسية التي يعاني منها الكثير من الأفراد في المجتمعات المعاصرة، وتنقسم أهمية الدراسة الى:

1) الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية في إثراء المكتبات العربية بالدراسات التي تتناول الوحدة النفسية خلال مرحلة الرشد الأوسط من العمر؛ والتي لم تنل اهتماما كافياً في

الدراسات العربية –في حدود اطلاع الباحثة- بالرغم من أهميتها في مساعدة الفرد للمحافظة على صحته النفسية خلال مراحل عمره المختلفة.

2) الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في بناء مقياس للوحدة النفسية، يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة، مما يفيد الباحثين والمتخصصين في مجال الصحة النفسية في تقديم الخدمات الإرشادية المختلفة لهم، حيث يمكن الاستفادة من نتائج الصدق والثبات للمقياس في أفاده المهتمين بالسيدات في مرحلة الرشد الأوسط، وإضافة هذا المقياس إلى مكتبة القياس النفسي العربي.

رابعاً: مصطلحات الدراسة:

تهتم هذه الدراسة بدراسة المصطلحات الأتية:

1- الوحدة النفسية *The Psychological Loneliness*

تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها شعور الفرد بافتقاد الألفة والحب والعلاقات المتبادلة مع غيره من الأشخاص المحيطين به. وتُعبر عنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الوحدة النفسية في الدراسة الحالية.

2- سيدات الُرشد الأوسط *Middle adulthood Females*

تُعرفها الباحثة بأنها المرحلة العُمرية ما بين (35-50) عاماً، وهي فترة منتصف العمر التي يحدث فيها تغيرات عديدة على مستوى الأسرة والعمل وغيرهما. ومن الناحية البيولوجية، يبدأ النمو الجسمي في هذه المرحلة بالانحدار، ويقل النشاط الجسدي، وتحدث بعض التغيرات الهرمونية للمرأة كانقطاع الطمث.

3- المقياس Scale

تُعرفه الباحثة بأنه وسيلة يتم بناؤها وفقاً لمعايير علمية؛ لقياس سمة أو سلوك معين، ويتم تطبيقه على عينة من الأفراد، ثم تخضع استجابات هذه العينة الى تحليل إحصائي؛ يصل من خلاله الباحث الى استنتاجات حول السمة التي وضع لقياسها.

4- الخصائص السيكو مترية للمقياس Psychometric Properties of the scale

تُعرفها الباحثة بأنها الأسس العلمية التي نتحقق من خلالها بمدى ملائمة المقياس وقابليته للتطبيق، وهي تتمثل في طرق الصدق والثبات لهذا المقياس.

5- صدق المقياس Validity of the Scale

تُعرفه الباحثة بأنه طريقة للتأكد من أن المقياس الذي تم تصميمه يستطيع قياس ما وضع لقياسه.

6- ثبات المقياس Reliability of the scale

تُعرفه الباحثة بأنه طريقة للتأكد من استقرار المقياس الذي تم تصميمه لقياس ما وضع لقياسه.

خامساً: الإطار النظري:

1) مفهوم الوحدة النفسية:

البشر كائنات اجتماعية تحتاج إلى التواصل مع أحد آخر للبقاء على قيد الحياة والازدهار، وحالياً أصبح التواصل الاجتماعي والتماسك بين الأفراد مهدد على نطاق واسع، فقد أصبح الشعور بالوحدة النفسية في طليعة الوعي العام العالمي بسبب انتشاره المتزايد، فهو ينشأ عن فجوة متصورة بينهما الحالة المرغوبة والحالة الفعلية للعلاقات الاجتماعية، فالوحدة شعور معقد وغير مريح ينتج عن الافتقار إلى الروابط الشخصية والاجتماعية المرغوبة، وتتفاقم الوحدة مع تقدم العمر (Lay-Yee et al., 2022: 1904). وقد عَرف إبراهيم قشقوش (1983، 191) الوحدة النفسية بأنها: "إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تُباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات في مجاله النفسي، الي درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الأخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص، وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله".

وترى زينب شقير (1993، 123-149) أن الشعور بالوحدة النفسية؛ يعني الرغبة في الابتعاد عن الآخرين، مع صعوبة التودد إليهم أو التمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، وأن الفرد الوحيد شخص يفتقر إلى الأصدقاء، وأنه غير محبوب من الناس وعاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع غيره، ويُفضل أن يكون بمفرده أكبر وقت ممكن مع شعوره بالخجل والتوتر في وجود الآخرين، ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول وهو شخص لا يثق بنفسه ولا يقدرها حق قدرها، وغالبا يشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين. في حين إن Child & Lawton (2019, 197) يعتبران أن "الوحدة" تُعرّف عادةً على أنها "عزلة اجتماعية" بسبب وصمة العار الكامنة في كلمة "الوحدة"، في حين أن "العزلة الاجتماعية" هي قلة تفاعل الناس في الحياة الاجتماعية، أما الوحدة النفسية فهي تقاس بـ جودة و/أو كمية التفاعلات الاجتماعية والدعم الاجتماعي، بالإضافة الى تقبل الفرد لهذه التفاعلات وشعوره تجاهها.

ويرى Swan (2018, 12) أن الوحدة ليست مجرد تصور للعلاقات الاجتماعية غير الكافية، ولكن أيضًا للمشاعر الشخصية بعدم الرضا داخل العلاقات، فقد لا يشعر الأفراد الذين يعيشون حياة منعزلة بالوحدة وبالآخرين في نفس الوقت، ويمكن للأفراد الذين يبدو أنهم يعيشون حياة اجتماعية للغاية، أن يشعروا بمشاعر الوحدة، لذلك، فإن عدد الأصدقاء لا يُحدد ما إذا كان الشخص وحيدًا أم لا؛ ولكن التصورات الشخصية للفرد للعلاقات نفسها؛ هي من تخبرنا بتجارب الوحدة والعزلة الاجتماعية، فان تجارب الشعور بالوحدة تميل إلى أن تكون أكثر ذاتية في طبيعتها. ويتفق مع ذلك Barreto وآخرون (2021, 3) في أن الشعور بالوحدة النفسية ينتج عن التناقض بين العلاقات الاجتماعية الفعلية والمرغوبة، فقد يشعر شخصان لهما نفس العدد من العلاقات الوثيقة بالوحدة بشكل مختلف، وقد تكون وحيد بالرغم من وجود الكثير من العلاقات الاجتماعية بحياتك وذلك لأنك لا تشعر أن هذه العلاقات الفعلية مُرضية. ويفرق Stoehr (2017) بين الشعور المؤقت بالوحدة النفسية؛ وهو أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة، تنتج عن فقدان شخص

معين، أما الوحدة المزمنة؛ فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه، ولا فائدة منه، مما يؤدي إلى الاكتئاب، والانهيار العصبي.

ومما سبق تُعرف الباحثة الوحدة النفسية بانها: "خبرة ذاتية قد يعاني منها الفرد على الرغم من وجوده مع غيره من الناس، وذلك عندما تخلو حياته من علاقات اجتماعية مُشبعة، مليئة بالألفة والمودة". وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الوحدة النفسية في الدراسة الحالية".

2) النظريات المفسرة للوحدة النفسية:

يفتقر مفهوم الوحدة النفسية، إلى حد ما، الى الجانب النظري، حيث إنها غالباً ما تُعالج مع اضطرابات نفسية أخرى، علما بأن مفهوم الوحدة النفسية مفهوماً مستقلاً، وله خصائص منفردة، وقد تناولته بعض النظريات النفسية والاجتماعية، ومنها من نظر اليه بمنظور متقارب مثل:

أ- نظرية التحليل النفسي:

فيري سيجموند فرويد أن الوحدة النفسية ترجع إلى التنافس بين مكونات الشخصية (الهو والأنا والأنا الأعلى) داخل الفرد، حيث إن لكل منها وظائفه وخصائصه، وفقاً لديناميات وميكانزمات الشخصية، إلا أنها جميعاً تتفاعل فيما بينها تفاعلاً وثيقاً، وأن سلوك الأفراد في الأغلب هو محصلة تفاعل هذه المكونات الثلاثة، ونادراً ما يعمل أحد هذه الأنظمة بمفرده دون النظامين الآخرين. أما هذا التنافس بين مكونات الشخصية يؤدي إلى سوء التوافق، وهو نتيجة للقلق العصابي الطفولي والتي تعد وسيلة دفاعية تحافظ على الشخصية من التهديد الذي ينشأ من البيئة الاجتماعية معبراً عنه على شكل انسحاب (ذكرى الطائي، 2008، 80). فالنظرية التحليلية تري أن جذور الوحدة النفسية ترجع إلى مرحلة الطفولة وهي السنوات الخمسة الأولي من حياة الطفل، فالعلاقات الأسرية خلال تلك الفترة لها دور في ظهور الشعور بالوحدة النفسية نتيجة شعور الطفل بفقدان الأمن والطمأنينة وضعف العلاقات والارتباط بالآخرين في مرحلة الطفولة المبكرة (محمد المصري، 2011، 38).

ومن منظور متقارب، يؤكد أريكسون في نظريته الخاصة بالنمو النفسي والاجتماعي، على إن فشل الفرد في تفادي أزمة الألفة مقابل العزلة في مرحلة الشباب يؤدى الى تجنب الفرد العلاقات البين شخصية التي تتيح له الانغماس الاجتماعي، بالإضافة الى إن عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة تجعله يشعر بالخواء الاجتماعي والعزلة (إسلام عبد الوارث، 2020، 252).

ب- النظرية السلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي:

ترى أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية يكون لديهم سلوك سلبي مُكتسب لا يساعدهم على تحقيق أهدافهم والاستمتاع بعلاقاتهم، وهذا السلوك المُتعلم يكتسبه الفرد من التفاعل مع البيئة المحيطة به (Vang, 2019, 16). وبذلك فأن الشعور بالوحدة النفسية والتجنب الانفعالي هما نتيجة لسلوك مُتعلم من البيئة المحيطة للفرد (محمد المصري، 2011، 39). **ومن منظور متقارب،** فيرى باندورا في نظريته الخاصة بالتعلم الاجتماعي إن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بالملاحظة، ويؤدى وظيفته لأنه سلوك ارتبط بالتعزيز من خلال نموذج حقق نتائج، وهو عبارة عن أحساس الفرد بضعف فعالية ذاته، وتوقعه بعدم قدرته على السيطرة في المواقف الاجتماعية (إسلام عبد الوارث، 2020: 252)

ج- النظرية الإنسانية ونظرية السمات:

اتفق أصحاب النظرية الإنسانية على أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين الذات الداخلية للفرد والذات الخارجية؛ الظاهرة للآخرين (Vang, 2019, 19). فيري روجرز في نظريته العلاج المتمركز حول العميل بأن الإنسان لديه نزعة فطرية للذات، أما الأحداث في حد ذاتها فلا معنى لها عند الفرد إلا بإدراكه وفهمه لها، فالواقع في حقيقته لا يهم الفرد ولا يؤثر في سلوكه، لأنه يتعامل مع الواقع كما يُدركه، فإذا كان إدراكه للواقع ذا قيمة موجبة ومتماشية مع نزعته يتكون لدى الفرد التقدير الذاتي الموجب، أما عندما تتعارض الخبرات التي تعرض لها الفرد مع فكرته ومع ذاته ودافعه لتقدير ذاته وقع فريسة

للصراع، حيث يري أن كل خبرة لا تتماشى مع ذاته تُعتبر تهديداً له، وهنا ينشأ القلق والتوتر ويلجأ إلى استخدام ميكانزمات الدفاع ومنها العزلة والوحدة والتشويه والتحريف وغيرها(إسلام عبد الوارث، 2020، 252). **ومن منظور متقارب، فان نظرية السمات** تركز على أهمية الإدراكات الشخصية ونظام التفكير فيما بين القصور في العلاقات والشعور بالوحدة النفسية، حيث إن بعض الناس معرضين إلى الشعور بالوحدة النفسية بسبب الطريقة التي يستجيبون بها للمواقف الخاصة بالعلاقات الشخصية، ولذلك فان السمات الشخصية للفرد مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية (Stoehr, 2017, 14-16). فيعبر جوردن ألبرت عن الشعور بالوحدة النفسية بعدم قدرة الفرد على تحقيق امتداد الذات وانعدام الاهتمام الحقيقي في مجال العلاقات الاجتماعية، مع تركيزه الكلى على دوافعه ومقاصده الخارجية يصاحبها نظرة سلبية على نفسه وفقدان الأمن الانفعالي وعدم تقبل (إسلام عبد الوارث، 2020، 253).

3) نماذج الوحدة النفسية:

قدم العديد من العلماء عدة أشكال للوحدة النفسية ومن أهمهم هو النموذج المتكامل لأبراهيم قشقوش (1983، 193-196) عن الشعور بالوحدة النفسية وأشكالها المختلفة؛ حيثُ تنقسم الى:

أ- الوحدة النفسية الأولية:

هي اضطراب في إحدى سمات الشخصية، ويصاحبها الانسحاب الانفعالي عن الآخرين. حيث إن الشخصية المنعزلة تعاني مصاعب مزمنة طويلة الأمد في علاقات الدفء مع الآخرين، ويشعر الفرد عندئذ كما لو كان يوجد حاجز يتعذر تجاوزه يباعد بينه وبين الآخرين، ويجد انه غير قادر على تكوين علاقات مشبعة، ثم يحاول أن يهرب من إحساسه بالوحدة عن طريق الدخول في علاقات مؤذية أو مرضية، وقد تنجح مثل هذه العلاقات مؤقتا في دفع الشعور بالوحدة النفسية، ولكن يشعر أطرافها في نهاية الأمر بالإحباط، لأنها تخفق في تحقيق متطلبات الحاجات البينشخصية لهم، وهكذا يمكن اعتبار الوحدة النفسية الأولية بأنها اضطراب في الشخصية يؤثر على صور وأشكال السلوك الاجتماعي.

ب- الوحدة النفسية الثانوية:

تتميز عن الشعور بالوحدة الأولية في أنها تحدث فجأة، وقبل الشعور بها كانت توجد علاقات سليمة ومشبعة تربط الفرد بآخرين في البيئة الاجتماعية من حوله، وهي تحدث كاستجابة من جانب الفرد لحرمان مفاجئ يطرأ في حياته من أفراد آخرين يعتبرهم ذو أهمية لديه كالطلاق، أو الترمل، أو تمزق، أو تصدع علاقات الحب وغيرها، ويصبح الفرد مع افتقاد هذه العلاقات غير قادر على أن يفي بمتطلبات هامة في حياته. والإحساس بالوحدة النفسية الثانوية يخف عندما يتغير الموقف المؤلم الذي كان قد طرأ في حياة الفرد.

ج- الوحدة النفسية الوجودية:

هي أوسع شكل من أشكال الوحدة النفسية، فيرى أصحاب المنحى الوجودي أنها حالة إنسانية طبيعية وحتمية يتعذر الهروب منها، وأن بعض الأشخاص لديهم استعدادات جينية لها، فإذا لم يتوافر لهم نوعاً ما من التوازن المضاد من خلال ظروف بيئية معززة، فإن هذه الاستعدادات تقضي بأصحابها في النهاية إلى الشعور بالوحدة النفسية. وبالرغم من إن الإنسان يتمايز عن الكائنات الأخرى بالوعي بالذات، وبقدرته على أن يتخذ بنفسه ولنفسه مواقف وقرارات واختيارات، إلا أن خوفه من المسؤولية يدفعه إلى التطرف في وعيه، وهذا يجبره على أن يهرب من تمايزه عبر طرق وأساليب خادعة، مما يترتب عليه في النهاية أن يفقد صحته وأصالته وتفرده وأيضا هويته وكينونته، إلى درجة قد يصبح معها مغتربا عن ذاته وعن رفقائه من بني الإنسان. وهكذا يهلك الإنسان وجوديا، إذا تخلى عن مسؤوليته في أن يتخذ ما يعتقد بصحته من قرارات واختيارات، وبالتالي يظهر هلاكه الوجودي في صورة حالة من الانفصال عن جذوره. وعلى هذا النحو يعيش الإنسان من وجهة نظر الوجودية في صراع مستمر، ونتيجة لهذا الصراع يعيش وحيدا بين أبناء جنسه، في توق شديد إلى أن يستعيد جذوره التي فقدها في وقت ما.

4) سمات الأفراد الذين يعانون من الوحدة النفسية:

تصف العديد من الدراسات الأفراد الذين يعانون من الوحدة النفسية بأنهم يشعرون:

- بالرغبة في الحصول على شخص ما يشاركهم أفكارهم وشعورهم ويهتم بهم ويعتني بهم، أي شخص يحبهم ويحبونه (أحلام الغامدي، 2020، 1492).
- بالرغبة في البكاء، حيث إن الألم عادة ما يتلازم مع الدموع، ومن أجل ذلك فإن الوحدة النفسية أيضاً تتلاءم مع الدموع لأنها تسبب لهم الآلام (Dahlberg, 2021, 1162).
- بالرغبة في إخفاء مشاعرهم، فهم يحاولون التعامل مع الوحدة من خلال إخفاء مشاعرهم، فالبعض يخاف من البوح بمشاعره، إذ يعتقد أن هذا سوف يسبب له السخرية أو الرفض، فيخفي أي إشارة للضعف (Zucchetto, 2021, 6).
- بالبلادة والخمول، حيث تترافق الوحدة النفسية أيضاً مع فترة خمول مثل: المكوث في الفراش، والجلوس والتفكير والتقوقع، وخلال هذه الفترة يكون الأفراد المنعزلون غارقين في أفكارهم يحلمون بصديق كامل (أحلام الغامدي، 2020: 1493).
- بالرغبة في الانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة (أحلام الغامدي، 2020: 1493).
- بالرغبة في الانتحار، حيث يفكر البعض بأن الموت هو الطريق الوحيد للهروب من الوحدة النفسية (أحلام الغامدي، 2020: 1493).
- إن التدين هو طريق فعال وناجح للتعامل مع الوحدة النفسية وقهرها (أحلام الغامدي، 2020: 1493).
- الرغبة في النوم، حيث يستخدم البعض النوم كوسيلة للهروب من الوحدة النفسية، أملين بغدٍ أفضل مما كانوا عليه سابقاً (ماجدة زقوت، 2011: 88).

5)استراتيجيات مواجهة الوحدة النفسية:

أن الشعور بالوحدة هو تجربة مؤلمة ويترتب عليها أثار ضارة محتملة على الصحة النفسية، ولذلك فان هناك حاجة ماسة للبحث عن استراتيجيات فعالة لمواجهة تفشى الوحدة النفسية. حيث إن الحد من هذا الشعور يتطلب أن يكون الفرد على وعى تام بالأسباب الحقيقية وراءه، وهنا يبرز دور **النضج الشخصي الصحيح** للفرد والذي يتمثل في التوازن بين إرساء شعوره بالرضا عن ذاته من ناحية، ومن ناحية أخرى إشباع حاجاته في إقامة

علاقات اجتماعية مع غيره في المجتمع (Crespo-Sanmiguel, 2022: 1). وعلى الفرد أيضا إن **يتوافق ويتكيف مع الوحدة النفسية،** وأن يحاول تحويل الجوانب السلبية للوحدة النفسية إلى جوانب إيجابية، وهذا يتطلب اتخاذ قرارا بالتصدي لها بشجاعة عن طريق؛ إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو المدرسة، أو الاعتناء بالأطفال، لأن التغيرات في التفاعلات الاجتماعية يشير إلى التغيرات في أشكال هذه التفاعلات، ثم تأتى مرحلة التواصل مع الغير **(إقامة جسور التواصل الاجتماعي)** وإعادة بناء شبكة اجتماعية وعلاقات حميمة فعالة مع الآخرين، كي تحل محل العلاقات المحبطة السابقة (Barreto et al., 2021, 4). وللأسرة دور كبير في التغلب على الشعور بالوحدة، حيث يمكن للأسرة أن تلعب دورا مباشرا في الحد من الشعور بالوحدة النفسية من خلال إتاحة الفرصة للتفاعل الاجتماعي، وقد تشجع الأسرة من يشعر بالوحدة من أفرادها على تنمية علاقاته مع الغير لاستعادة الشعور بالانتماء أو لتكوين مصادر جديدة للدعم الاجتماعي، مثل الاتصالات الهاتفية بالأصدقاء وتبادل الزيارات والالتحاق بوظائف إضافية، والانشغال بتطوير الذات ومزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ كالمشي لفترات طويلة وقراءة الكتب وغيرها (الجوهرة شيبي، 2005، 28-30). ومن جانب أخر فان **العزلة التأملية** تعد واحدة من أهم العوامل التي تسهم في نجاح التوافق مع الشعور بالوحدة النفسية. فبينما تُعتبر الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة ودائما لا تلقى ترحابا من أولئك الذين يشعرون بها، نجد أن العزلة التأملية تعبر عن تجربة مختلفة تماما. حيث إن انفراد المرء بذاته في حالة العزلة يتيح له فرصة للهدوء واستعادة النشاط فتتيح هذه العزلة للفرد الفرصة لاستيعاب ما يتلقاه من معلومات من المحيط الخارجي (Franssen et al., 2020: 2).

سادساً: الدراسات السابقة:

أُجريت العديد من الدراسات التي تناولت الوحدة النفسية ومن أبرز تلك الدراسات؛ دراسة غفران الدهبي (2018) التي هدفت الى معرفة درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عضوات هيئة التدريس المغتربات في جامعة حائل، وما اذا كانت هذه الدرجة تختلف

باختلاف الجنسية والعمر والتخصص وعدد سنوات الخبرة والحالة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) عضوة من عضوات هيئة التدريس المغتربات في جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧ م، وتم استخدام مقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي أعده راسل وكترونا، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عضوات هيئة التدريس المغتربات في جامعة حائل كانت متوسطة، كما أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالوحدة النفسية تبعا لكلاً من، الجنسية ولصالح الجنسية الأردنية، العمر ولصالح فئة العمر (٣٠-٤٠) سنة، ولصالح التخصصات الأدبيـة، ولصالح ذوات سنوات الخبرة من (١-٥) سنوات، ولصالح العازبات.

كما هدفت دراسة مني العوض (2020) إلي الكشف عن مستوي العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والفروق بينهما تبعاً لمتغير الجنس والعمر والمستوى التعليمي ودرجة إعاقة الطفل، وتكونت عينة الدراسة من (54) أسرة؛ (27) والد و (27) والدة من أُسر مركز الوفاء لذوى الاحتياجات الخاصة ببورتسودات، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم أستخدم مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد/الدسوقي 1998م)، ومقياس المساندة الاجتماعية (إعداد/عبد المقصود 2001م)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدي عينة الدراسة؛ أي أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الأسرة والمجتمع تؤثر إيجابياً علي صحته النفسية.

في حين أن دراسة Gifford (2021) هدفت الى توضيح العلاقة بين الوحدة والإجهاد المزمن على المستويين النفسي والبيولوجي في سن الرشد، وتكونت العينة من (40) من الراشدين الكبار الأصحاء الذين يعيشون في المجتمع، وتم استخدام المقاييس النفسية الاجتماعية للوحدة والتوتر وإدارة الإجهاد، وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية معنوية بين الشعور بالوحدة النفسية والإجهاد المزمن يزيد بزيادة العمر، بالإضافة الى أن الشعور بالوحدة كان مرتبطًا بمزيد من التوتر.

وقامت دراسة Stevens (2022) باستكشاف العلاقة بين أعراض الشعور بالوحدة النفسية والإجهاد المتصور والشراهة عند تناول الطعام لدى عينة من النساء الأمريكيات، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (653) سيدة، واستخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية (UCLS-LS)، ومقياس الإجهاد المدرك (PSS-10)، ومقياس فقدان السيطرة على موازين الأكل (LOCES-B)، وأظهرت النتائج وجود فروق فردية في الشعور بالوحدة والإجهاد المتصور تنبئ بشكل كبير بأعراض الشراهة عند تناول الطعام لدى النساء، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين كلاً من الشعور بالوحدة والشراهة عند تناول الطعام.

بينما أجري Boyle (2023) دراسة هدفت الى استكشاف العلاقة بين الوحدة النفسية ونمو العلاقات الاجتماعية لدي عينة من النساء في منتصف العمر الذين يغنون في الفرق الجماعية (الكورالية) وتم استخدام المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة قوامها (12) من النساء المغنيات في منتصف العمر تتراوح أعمارهم بين (40-60) عام، واستخدم الباحث مقابلات شخصية وجماعية مسجلة وشبه منظمة باستخدام منهجية النظرية الثقافية العلائقية (RCT). وأظهرت النتائج أن الوحدة هي مشكلة صحية عامة تؤدي إلى مجموعة من مشكلات العقلية والجسدية لجميع الأعمار، ولكن الأفراد في منتصف العمر قد يتأثرون بشكل كبير.

سابعاً: طريقة وإجراءات إعداد: مقياس الوحدة النفسية *The psychological Loneliness scale*

قامت الباحثة بأعداد هذا المقياس لتقصى الوحدة النفسية لدى عينة الدراسة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط وذلك من خلال خبراتهم وتجاربهم الحياتية. ومن أجل أعداد المقياس بصورة جيدة تحقق أهداف الدراسة، تم الاطلاع على مجموعة من الأطر النظرية العربية والأجنبية الخاصة بالوحدة النفسية، بالإضافة الى الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية للوحدة النفسية، وقد افأد ذلك الباحثة في تحديد أبعاد المقياس الحالي ووضع العبارات التي تتناسب مع كل بعد من الأبعاد ومن اهم المقاييس التي تم الاستناد أليها:

جدول (1) مقاييس الوحدة النفسية التي اطلعت عليها الباحثة

أسم المقياس	السنة	أسم الباحث/الناشر	الأبعاد	عدد العبارات
مقياس الوحدة النفسية	1988	إبراهيم قشقوش	1-الإحساس بالضجر لفقدان الحب والمودة من الأخرين. 2-الإحساس بوجود فجوة نفسية بينه وبين الأخرين. 3-معاناة الفرد من الملل والإرهاق. 4-معاناة الفرد من افتقاد المهارات الاجتماعية.	(34) عبارة
University of California Loneliness scale (UCLA- version 3) مقياس الوحدة النفسية لجامعة كاليفورنيا	1996	Russell, D. (ترجمه للعربية مجدي الدسوقي/ 1998)	1-البعد الاجتماعي. 2-بعد الرفض من الأخرين. 3-بعد فقدان الألفة المتبادلة مع الأخرين.	(20) عبارة
Alone Scale مقياس الوحدة	2000	Berg-Weger, M. & Morley, J.E.	1-التصور الذاتي. 2-الشعور بالوحدة. 3-الانبساط. 4-الشبكة الاجتماعية. 5-الاستقرار العاطفي. (Individual Perception - Feeling alone- Happiness - Social Network- Emotional Stability)	(5) عبارات
Developed Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)مقياس الوحدة الاجتماعي العاطفي للبالغين	2019	Guimarães, L. A.	1-الاسرة 2-الرومانسية 3-المجتمع (Family- Romance – Society)	(15) عبارة
مقياس الوحدة النفسية	2020	إسلام عبد الوارث	1-العزلة الاجتماعية. 2-الخوف من فقدان القبول الاجتماعي. 3 -العجز عن إقامة علاقات. 4-الادراك السلبي للذات.	(40) عبارة
De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)مقياس دي يونج جيرفيلد للوحدة (ايران)	2021	Hosseinabadi R., et al.	1-الوحدة الاجتماعية.2-الوحدة العاطفية. (Social Loneliness- Emotional Loneliness)	(11) عبارة

وبعد الاطلاع على ما سبق من أطر نظرية ومقاييس، تم تصميم المقياس بناءاً على التعريف الإجرائي للوحدة النفسية بأنها " خبرة ذاتية قد يعاني منها الفرد على الرغم من وجوده مع غيره من الناس وذلك عندما تخلو حياته من علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة

والمودة. وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الوحدة النفسية في الدراسة الحالية.

أ- أبعاد المقياس:

1-الاغتراب الاجتماعي Social Alienation (الجوهرة شيبي، 2004)

هذا البعد يقيس مدى شعور الفرد بعدم الانتماء الى الأشخاص الموجودين في حياته. فهو يتمثل في شعور الفرد بالعزلة نتيجة نقص في العلاقات الاجتماعية ذات المعنى في حياته، وذلك يؤدى الى عدم قدرته على الارتباط العاطفي والاجتماعي بالأخرين، ويخلق لديه حساسية من الفشل في تكوين أي علاقة جديدة. وقد يصل بالفرد الى العجز عن التواصل اجتماعيا مع البيئة التي يعيش فيها، فيكون ميالاً الى العزلة عن الأخرين، وفاقدا للقدرة على إدراك أحداث الحياة بصورة موضوعية، وبعيدة عن الذاتية فضلاً عن شعوره بعدم جدوى الحياة.

2-الإحساس بالفجوة النفسية Psychological gap (إبراهيم قشقوش، 1988)

هذا البعد يقيس شعور الفرد بالفراغ الداخلي، واغترابه عن نفسه وهويته. فيشعر الفرد بانه وحيداً وسيظل وحيداً، فالإنسان يهلك وجوديًا إذا تخلى عن مسئوليته في أن يتخذ ما يراه أو ما يعتقد بصحته من قرارات وخيارات، ويفقد الإنسان مع تخليه عن هذه المسئولية تفرده وأصالته، ويظهر هلاكه الوجودي في صورة حالة من الانفصال عن جذوره وعدم الانتماء. وعلى هذا النحو يعيش الإنسان في صراع متصل ومستمر، ويعيش الإنسان نتيجة لهذا الصراع وحيدًا بين أبناء مجتمعه، وفى توق شديد إلى أن يستعيد ويسترد جذوره التي فقدها في وقت ما.

3-الشعور بالملل والألم Feeling bored and painful (إبراهيم قشقوش، 1988)

هذا البعد يقيس المعاناة التي يعايشها الفرد من الشعور بالملل، والألم، والحزن، والضجر. فهو يعبر عن مشاعر الفرد المؤلمة الناتجة عن إحساسه بالوحدة النفسية. وتؤدى هذه الحالة الى زيادة شعور الفرد بالقلق والضغط النفسي عند توقعه لاحتياجات لا تتحقق. ويمكن أن تؤدى الى حدوث حالة من الهياج الداخلي وعدم التوازن الانفعالي لدى الفرد، وهذا

بالإضافة الى سرعة الحساسية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة، فكل هذه المشاعر السلبية يمكن أن تستهدف الفرد الذي يعاني من الوحدة النفسية.

4-أدراك الذات Self-Perception

هذا البعد يقيس إدراك الفرد لذاته؛ سواء سلباً أو إيجابا. فالإدراك الإيجابي للذات يزيد من ثقته بنفسه، مما يساعده على إقامة جسور التواصل مع الأخرين وبالتالي يساعده على التغلب على مسببات الوحدة النفسية. ويشير إسلام عبد الوارث (2020) أن الإدراك السلبي للذات (والذي يزيد بزيادة معدل الوحدة النفسية) هو شعور الفرد بعدم كفاءته، الى جانب عدم ثقته في نفسه، واعتقاده بعدم ثقة الأخرين في آرائه. فيشعر الفرد هنا بانه منبوذ ولا أحد يريد أن يدخل في علاقة معه. وهذا الأدراك السلبي للذات يحد من قدراته، فيفقد معه الفرد إيمانه بنفسه ويصله شعور بالدونية والعزلة.

ب- وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (32) عبارة، وقد تم توزيع العبارات على أبعاد المقياس، وتم مراعاة أن تتناسب العبارات مع أفراد العينة وان تكون واضحة وسهلة وصحيحة لغوياً وان تراعى المستوى الثقافي لأفراد العينة.

جدول رقم (2) أبعاد الوحدة النفسية بصورته الأولية

	البُعد	أرقام العبارات الإيجابية من ناحية 1الشعور بالوحدة النفسية	أرقام العبارات السلبية من ناحية الشعور بالوحدة النفسية	مجموع العبارات
1	الاغتراب الاجتماعي	25 -5	29-21-17-13-9 -1	8
2	الإحساس بالفجوة النفسية	26 -22 -18 -6 -2	30-14-10	8
3	الشعور بالملل والألم	31 -27 -23 -15 -7 -3	19-11	8
4	أدراك الذات	16 -12 -8	32-28-24-20-4	8

1- طريقة تصحيح المقياس:

قامت الباحثة بوضع طريقة لتصحيح المقياس بعد تطبيقه على أفراد العينة مما يسمح لها بتحويل لغة القياس الى أرقام والتعامل معها بشكل علمي بهدف الوصول الى نتائج دقيقة حيث تقوم العينة بالاختيار من بين هذه البدائل: (موافقة، محايدة، غير موافقة). ويتم تقدير الدرجات على هذا المقياس على النحو التالي (على أن تكون اقل درجة يحصل عليها المفحوص هي (32) وأكبر درجة يحصل عليها المفحوص هي (96) درجة):

***العبارات الإيجابية من ناحية الشعور الوحدة النفسية:** ***العبارات السلبية من ناحية الشعور الوحدة النفسية:**

- (موافقة) ثلاث درجات - (موافقة) درجة واحدة
- (محايدة) درجتان - (محايدة) درجتان
- (غير موافقة) درجة واحدة - (غير موافقة) ثلاث درجات

2- تعليمات المقياس:

أن تعليمات الاختبار هي بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب الى كيفية الإجابة، لذا تم وضع تعليمات تمتاز بالوضوح وسهولة الفهم ومناسبة لمستوى المفحوصين، وقد تضمنت كيفية الإجابة عن الاختبار، وحث المجيب على الإجابة على جميع فقرات الاختبار بدقة وأمانة.

ج- **خطوات تقنين مقياس الوحدة النفسية:**

أجرت الباحثة عمليات تقنين مقياس الوحدة النفسية على (150) سيدة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط، تتراوح أعمارهم بين (30-50) عام، بمتوسط عمري (39,5667)، وانحراف معياري (3,78697)، وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الوحدة النفسية بالطرق الآتية:

1 – صدق المقياس:

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة **الصدق العاملي Factorial Validity**، وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلنج

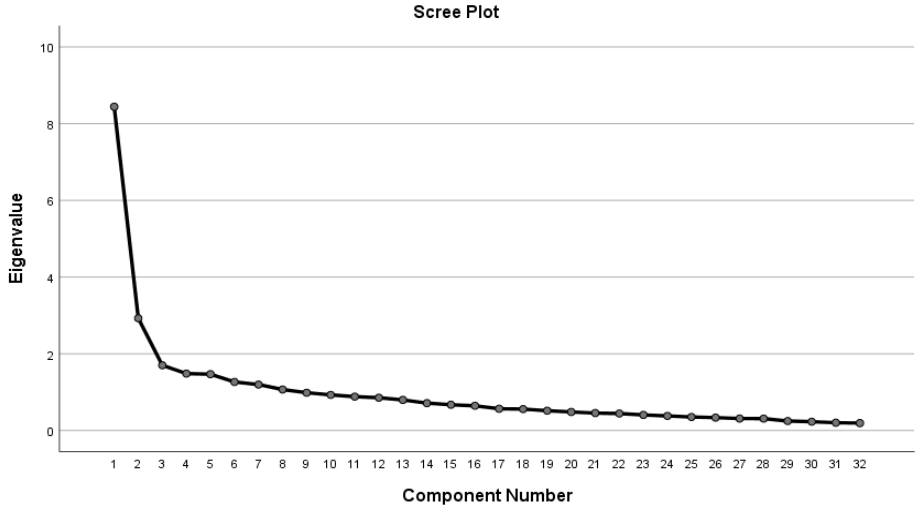
Hotelling وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس Varimax وفقا لمحك كايزرKaiser Normalization، وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الوحدة النفسية وهي كالاتي:

جدول رقم (3): الصدق العاملي لمقياس الوحدة النفسية

رقم العبارة	العوامل			
	1	2	3	4
22	0.729			0.338
2	0.715			
10	0.700			
26	0.697			
14	0.658			
1	0.613			
13	0.584		0.394	
6	0.543			0.310
18	0.501			0.369
30	0.400		0.366	
27				
32		0.669		
16	0.361	0.617		
4		0.570		
17		0.565		
24		0.560		
28		0.544		
12	0.397	0.498		0.321-
8		0.490	0.335	
20	0.403	0.487		
23			0.763	
3			0.631	
31			0.516	0.313
11			0.499	0.410

0.478	0.498			19
	0.495		0.379	7
	0.379			15
0.729				5
0.662				9
0.465		0.365		29
0.439				25
0.385				21
2.800	3.093	3.522	5.135	الجذر الكامن
8.749	9.666	11.006	16.047	التباين
45.467	36.718	27.052	16.047	التباين الكلي

* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0,300) وهي عبارة رقم (27)



يتضح من الجدول السابق وجود أربعة عوامل يفسرون 45,467% من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها اقل من 0,300

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 10 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0,400)، (0,729) وبلغ جذره

الكامن (5,135)، ويفسر هذا العامل 16,047% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (4): يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.1	**22**	اشعر بالوحدة بالرغم من وجود العديد من الأشخاص حولي.	**0.729**
.2	**2**	اشعر بأني وحيدة.	**0.715**
.3	**10**	هناك شخص اشعر معه بالأمان.	**0.700**
.4	**26**	أشعر بالغربة بين عائلتي وأصدقائي.	**0.697**
.5	**14**	أنا شخص مميز.	**0.658**
.6	**1**	أنا منسجمة مع من حولي.	**0.613**
.7	**13**	يسهل على التعرف على الأخرين والتواصل مهم.	**0.584**
.8	**6**	أفضل المكوث وحيدة بعيدة عن الآخرين.	**0.543**
.9	**18**	يتهمني من حولي بالسلبية.	**0.501**
.0	**30**	أشعر بالانتماء الى مكاني.	**0.400**

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **الإحساس بالفجوة النفسية (10 عبارات)**

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 9 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0,487)، (0,669) وبلغ جذره الكامن (3,522)، ويفسر هذا العامل 11,006% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (5): يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.1	**32**	أشارك في الأنشطة الاجتماعية.	**0.669**
.2	**16**	الأخرين ينفرون من وجودي.	**0.617**
.3	**4**	أنا فرد فعال في المجتمع.	**0.570**
.4	**17**	أستطيع إدارة الحوار بنجاح مع الآخرين.	**0.565**
.5	**24**	أنا امتلك الكفاءة اللازمة للقيام بمهام حياتي.	**0.560**
.6	**28**	يثق الأخرين في رأيي.	**0.544**
.7	**12**	وجودي امر غير مرغوب فيه لمن حولي.	**0.498**
.8	**8**	يتهمني من حولي بالسلبية.	**0.490**
.9	**20**	أشعر بالرضا عن نفسي.	**0.487**

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **أدراك الذات (9 عبارات)**

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 7 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0,466)، (0,855) وبلغ جذره الكامن (3,093)، ويفسر هذا العامل 9.666% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (6): يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.1	**23**	أتألم من كوني وحيدة.	**0.763**
.2	**3**	أنا حزينة بسبب انطوائي.	**0.631**
.3	**31**	لدي حالة من اللامبالاة.	**0.516**
.4	**11**	أستطيع التخلص من الشعور بالوحدة.	**0.499**
.5	**19**	انجز أعمالي على أكمل وجه.	**0.498**
.6	**7**	يؤلمني ميلي للتشاؤم.	**0.495**
.7	**15**	اشعر بالتعب والإنهاك.	**0.379**

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **الشعور بالملل والألم (7 عبارات)**

العامل الرابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 5 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0,656)، (0,799) وبلغ جذره الكامن (2,800)، ويفسر هذا العامل 8,749% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات:

جدول (7): يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الرابع ومعاملات تشبعات كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
.1	**5**	اشعر إنني افتقد الأصدقاء في حياتي.	**0.729**
.2	**9**	يوجد شخص أستطيع اللجوء أليه.	**0.662**
.3	**29**	يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري.	**0.465**
.4	**25**	معظم صداقاتي سطحية.	**0.439**
.5	**21**	صديقتي تفهمني جيدا.	**0.385**

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل **الاغتراب الاجتماعي (5 عبارات)**

2- ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، حيث تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فقامت الباحثة بقياس معامل الارتباط لكل بُعد وذلك بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون.

جدول (8): قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = 150)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الإحساس بالفجوة النفسية	10	**0.864**	**0.783**
أدراك الذات	9	**0.799**	**0.741**
الشعور بالملل والألم	7	**0.678**	**0.586**
الاغتراب الاجتماعي	5	**0.762**	**0.696**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

3- الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (9): معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الوحدة النفسية (ن = 150)

الإحساس بالفجوة النفسية		أدراك الذات		الشعور بالملل والألم		الاغتراب الاجتماعي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
22	**0.561**	32	**0.695**	23	**0.907**	5	**0.925**
2	**0.577**	16	**0.834**	3	**0.972**	9	**0.573**
10	**0.708**	4	**0.573**	31	**0.727**	29	**0.771**
26	**0.968**	17	**0.865**	11	**0.729**	25	**0.652**

0.711**	21	0.766**	19	0.554**	24	0.729**	14
		0.673**	7	0.587**	28	0.963**	1
		0.952**	15	0.639**	12	0.812**	13
				0.735**	8	0.507**	6
				0.744**	20	0.808**	18
						0.603**	30

(*) دال عند ($\alpha \leq$ 0.05)

(**) دال عند مستوي ($\alpha \leq$ 0.01)

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01).

ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (10): معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية (ن = 150)

الأبعـــاد	معامل الارتباط
الإحساس بالفجوة النفسية	0.981**
أدراك الذات	0.951**
الشعور بالملل والألم	0.747**
الاغتراب الاجتماعي	0.865**

(*) دال عند ($\alpha \leq$ 0.05)

(**) دال عند مستوي ($\alpha \leq$ 0.01)

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالـة (0,01)، وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة والتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس، توصلت الباحثة الى الصورة النهائية للمقياس المكونة من (31) عبارة تندرج تحت (4) أبعاد للوحدة النفسية، وانه قابل للتطبيق لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة لدى العينة.

ثامناً: نتائج الدراسة:

قد توصلت الدراسة إلى كفاءة مقياس الوحدة النفسية من حيث الصدق والثبات، وانه ملائم للتطبيق على عينة من السيدات في مرحلة الرشد الأوسط، نظرا لما يتمتع به من خصائص سيكومترية جيدة.

تاسعاً: التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بعمل برنامج لخفض الوحدة النفسية لدى السيدات في مرحلة الرشد الأوسط. بالإضافة الى إعطاء المزيد من الاهتمام لمرحلة الرشد الأوسط من خلال توفير المزيد من برامج الدعم النفسي الاجتماعي لهم، وجلسات توعية حول كيفية التعامل بمرونة مع ما يطرأ على حياتهم من تغييرات ومسئوليات. والتأكيد على أهمية تجديد دائرة العلاقات الاجتماعية لديهم بما يتناسب مع متغيرات حياتهم، وتدعيم استراتيجيات مواجهة الوحدة النفسية من خلال الأنشطة الاجتماعية والبرامج الإرشادية النفسية ومحاضرات التوعية.

المراجع

إبراهيم قشقوش (1983). خبرة الإحساس بالوحدة النفسية. *حولية كلية التربية، ع (2)*، 187-218.

إبراهيم قشقوش (1988). *مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أحلام الغامدي (2020). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الباحة. *مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، (110)*.

إسلام عبد الوارث (2020). النوموفوبيا وعلاقتها بكل من الشعور بالوحدة النفسية والأداء الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، 30*(3).

الجوهرة شيبي (2005). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة*. (رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

ذكرى الطائي (2008). مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المتميزين. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل، 7*(3).

زينب شقير (1993). تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم الاجتماعية، 21*(1و2)، 123-149.

صفاء مرسي (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من القلق والوحدة النفسية لدي المسنين من النوعين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 29*(102)، *233-234*.

غفران الدهني (2018). الشعور بالوحدة النفسية لدى عضوات هيئة التدريس المغتربات في جامعة حائل. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (١٧٨)*، الجزء الثاني.

ماجدة زقوت (2011). *هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب*. (رسالة ماجستير)، الجامعة الإسلامية بغزة.

مايسة النيال (1998). أزمة منتصف العمر: دراسة مقارنة في الشخصية المصرية عبر مرحلة الرشد. *مجلة الدراسات النفسية لرابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 8*(2)، 193-244.

محمد المصري (2011). البنية العاملية لمكونات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة جامعية. *مجلة العلوم التربوية، 19(4)*، 31-50.

مني العوض (2020). الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات الديمُغرافية لأُسر المعاقين بمركز الوفاء للتدخل المبكر ببورتسودات ودرجة الإعاقة. *مجلة القلزم العلمية*، مركز بحوث ودراسات دول حوض البحر الأحمر، (3).

وزارة الصحة والسكان، الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية (2017). *المسح القومي للصحة النفسية بجمهورية مصر العربية: دراسة بحثية عن معدل انتشار الاضطرابات النفسية بجمهورية مصر العربية.*

Al-Yazeedi, S. (2019). *Alone in the Crowd: Loneliness, its Correlates and Association to Health Status among Omani Older Adults*. (Ph.D. Thesis)**.** ProQuest Dissertation and Thesis, Arizona State University.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences, 169*, 1-4. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066.

Baumbach, L., König, H. & Hajek, A. (2023). Associations between changes in physical activity and perceived social exclusion and loneliness within middle-aged adults – longitudinal evidence from the German ageing survey. *BMC Public Health, 23,* 1-9. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15217-6

Berg-Weger, M. & Morley, J.E. (2020). Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work. *J Nutr Health Aging, 24*, 456–458. https://doi.org/10.1007/s12603-020-1366-8

Boyle, S. (2023). *An Exploration of Connection, Growth, and Relationships for Midlife Women Singing in Choral Ensembles*. (Ph.D. thesis), The College of Graduate and Professional Studies Department of Applied Health Sciences, Indiana State University.

Child S. & Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-aged adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging and Mental Health, 23(2),* 196-204. https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345

Crespo-Sanmiguel, I., Zapater-Fajarí, M., Garrido-Chaves, R., Hidalgo, V. & Salvador, A. (2022). Loneliness and Health Indicators in Middle-Aged and Older Females and Males. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 16*.

Dahlberg, L. (2021). Loneliness during the COVID-19 pandemic. *Aging and Mental Health, 25(7),* 1161-1164. https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195

Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F. & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19–65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health, 20*. https://doi.org/ 10.1186/s12889-020-09208-0

Gifford, A. (2021). *Understanding The Impact of Loneliness on Chronic Stress in Older Adults and The Role of Stress Management*. (Master Thesis), ProQuest Dissertation and Thesis, University of Nebraska at Omaha.

Guimarães, A., Fonsêca, P., Machado, G., Guimarães, C.& Silva, P. (2019). Social and Emotional Loneliness Scale: psychometrics evidence in the Brazilian northeast. *Ciencias Psicológicas, 13* (2), 283 – 295. https://doi.org/10.22235/cp.v13i2.1885

Hosseinabadi, R., Foroughan, M., Harouni, G., Lotfi, M. & Pournia, Y. (2021). Psychometric Properties of the Persian Version of the 11-Item de Jong Gierveld Loneliness Scale in Iranian Older Adults. *Evaluation & the health professions, 44* (4), 378–384. https://doi.org/ 10.1177/ 01632787211015713

Lay-Yee, R., Milne, B., Clair, V., Broad, J., Wilkinson, T., Connolly, M., Teh, R., Hayman, K., Muru-Lanning, M. & Kerse, N. (2022). Prevalence of Loneliness and Its Association with General and Health-Related Measures of Subjective Well-Being in a Longitudinal Bicultural Cohort of Older Adults in Advanced Age Living in New Zealand: LiLACS NZ. *The Journals of Gerontology: Series B, 77(10),* 1904–1915. https://doi.org/10.1093/geronb/gbac087

Malli, M., Ryan, S., Maddison, J. & Kharicha, K. (2023). Experiences and meaning of loneliness beyond age and group identity. *Sociology of Health & Illness, 45(1),* 70– 89. https://doi.org/ 10.1111/1467-9566.13539

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66(1),* 20-40.

Stevens, K. (2022). *Examination of the Relationship between Loneliness and Binge Eating Symptoms*. (Ph.D. thesis), University of Nevada, Las Vegas.

Stoehr, M. (2017). *Loneliness And Emotion Recognition: A Dynamical Description*. (Master Thesis), ProQuest Dissertation and Thesis, The Charles E. Schmidt College, Florida University.

Swan, T. (2018). *The Anatomy of Loneliness*. London: Watkins Media.

Vang, C. (2019). *Loneliness Experiences of Hmong Older Adults: A Constructivist Grounded Theory Study.* (Ph.D. Thesis), ProQuest Dissertation and Thesis, Arizona State University.

Wulandari, A. & Noorrizki, R. (2023). The Relationship Between Social Interaction and Loneliness in the Elderly. *International Conference of Psychology, Life Sciences*, 242–259.

Zucchetto, J. (2021). *Social Isolation and Loneliness among Adults Aged 50 Years and Older in the United States: An analysis of the Cognitive Discrepancy Theory*. (Ph.D. Thesis), ProQuest Dissertation and Thesis, Fordham university. New York.

الملاحق

ملحق (1) مقياس الوحدة النفسية في صورته النهائية:

البيانات الشخصية:

- **الاسم** (اختياري): .....
- **السن:** من 35-40 (.....) / من 40-٤٥ (.....) / من ٤٥-٥٠ (.....)
- **المستوى التعليمي:** أمية (.....) / ثانوي وما يعادلها (.....) / جامعية (.....) / دراسات عليا (.....)
- **الحالة الاجتماعية:** متزوجة (.....) / عزباء (.....) / منفصلة (.....)
- **الحالة الاقتصادية:** أمرأه غير عاملة (.....) / أمرأه عاملة (.....)
- **مستوى دخل الأسرة:** ضعيف (.....) / متوسط (.....) / جيد (.....) / ممتاز (.....)

تعليمات المقياس:

- المقياس غير محددة بزمن.
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما الإجابة الصحيحة هي التي تُعبر عن شعورك الحقيقي.
- تعرض المقاييس التالية مجموعة من العبارات، فبرجاء أن تقرأي كلاً منها بحرص، وان تُحددي مدى انطباق كل عبارة عليكي؛ وذلك بوضع علامة (✓) أمام إحدى البدائل الثلاث المقابلة لكل عبارة، مع عدم ترك عبارات بدون وضع علامة لها.
- هذه المعلومات سوف تُحفظ في سرية تامة ولن تُستخدم إلا في أغراض البحث العلمي فقط.

وشكرا لحسن تعاونكم/ الباحثة.

م	العبارات	موافقة	محايدة	غير موافقة
1	أنا منسجمة مع من حولي.			
2	اشعر بأني وحيدة.			
3	أنا حزينة بسبب انطوائي.			
4	أنا فرد فعال في المجتمع.			
5	اشعر إنني افتقد الأصدقاء في حياتي.			
6	أفضل المكوث وحيدة بعيدة عن الآخرين.			
7	يؤلمني ميلي للتشاؤم.			
8	يتهمني من حولي بالسلبية.			
9	يوجد شخص أستطيع اللجوء أليه.			
10	هناك شخص اشعر معه بالأمان.			
11	أستطيع التخلص من الشعور بالوحدة.			
12	وجودي امر غير مرغوب فيه لمن حولي.			
13	يسهل على التعرف على الأخرين والتواصل مهم.			
14	أنا شخص مميز.			
15	اشعر بالتعب والإنهاك.			
16	الأخرين ينفرون من وجودي.			
17	أستطيع إدارة الحوار بنجاح مع الآخرين.			
18	أتمنى لو كان الأخرون أكثر اهتماما بسعادتي.			
19	انجز أعمالي على أكمل وجه.			
20	أشعر بالرضا عن نفسي.			
21	صديقتي تفهمني جيدا.			
22	اشعر بالوحدة بالرغم من وجود العديد من الأشخاص حولي.			
23	أتألم من كوني وحيدة.			
24	أنا امتلك الكفاءة اللازمة للقيام بمهام حياتي.			
25	معظم صداقاتي سطحية.			
26	أشعر بالغربة بين عائلتي وأصدقائي.			
27	يثق الأخرين في رأيي.			
28	يشاركني من حولي اهتماماتي وأفكاري.			
29	أشعر بالانتماء الى مكاني.			
30	لدي حالة من اللامبالاة.			
31	أشارك في الأنشطة الاجتماعية.			