

دهشة يومية تقلل الشعور بالوحدة لدى العاملين في الرعاية الصحية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دهشة يومية تقلل الشعور بالوحدة لدى العاملين في الرعاية الصحية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120770>

أعرفون ذلك الشعور الغامر الذي يراودنا حين نتأمل سماءً صافيةً مليئةً بالنجوم، أو نستمع إلى مقطوعة موسيقية مؤثرة، أو نشهد فعلاً من الإحسان يلامس القلب؟ هذا الشعور، الذي نسميه "الرغبة" أو "الإعجاب العميق"، ليس مجرد تجربة جمالية عابرة، بل هو مفتاحٌ محتمل للتغلب على شعور الوحدة الذي يعاني منه الكثيرون، خاصةً أولئك الذين يقفون في الخطوط الأمامية للرعاية الصحية. ففي خضم ضغوط العمل المستمرة والتحديات العاطفية، هل يمكن أن تكون الرغبة هي البلمس الذي يخفف من وطأة العزلة؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة للإجابة عليه.

الإطار النظري

علم النفس الإيجابي والرغبة

تستند هذه الدراسة إلى أسس علم النفس الإيجابي، وهو فرع من علم النفس يركز على دراسة العوامل التي تساهم في السعادة والرفاهية. الرغبة، في هذا السياق، ليست مجرد استجابة عاطفية لشيء كبير أو مفاجئ، بل هي تجربة معقدة تتضمن عدة عناصر رئيسية: الشعور بالدهشة، والإحساس بالتواضع أمام شيء أوسع وأكبر من الذات، والشعور بالاتصال بالعالم من حولنا. يرى الباحثون، مثل دكتور أوزجور أوغورلو، أن الرغبة تعمل كـ "توسيع إدراكي"، أي أنها تغير طريقة تفكيرنا ورؤيتنا للعالم، مما يقلل من التركيز على الذات ومشاكلها، ويزيد من الشعور بالانتماء والاتصال بالآخرين.

نظرية الارتباط والوحدة

تتصل الرغبة ارتباطاً وثيقاً بنظرية الارتباط، التي تشرح كيف تتشكل علاقاتنا الاجتماعية والعاطفية في مرحلة الطفولة، وكيف تؤثر هذه العلاقات على صحتنا النفسية في مراحل لاحقة من الحياة. الوحدة، من هذا المنظور، ليست مجرد غياب العلاقات الاجتماعية، بل هي شعور عميق بالانفصال وعدم الانتماء. الرغبة، من خلال تعزيز الشعور بالاتصال بالعالم، يمكن أن تساعد في تعويض نقص الارتباط العاطفي، وبالتالي تخفيف الشعور بالوحدة. كما أن الرغبة قد تذكرنا بأننا جزء من شيء أكبر من أنفسنا، مما يقلل من أهمية المشاكل الشخصية ويمنحنا منظوراً أوسع للحياة.

المنهجية

قام الدكتور أوغورلو وفريقه بإجراء دراسة يومية لمدة 22 يوماً على مجموعة من العاملين في مجال الرعاية الصحية. تم تزويد المشاركين باستبيانات يومية يملؤونها في نهاية كل يوم، يسألون فيها عن مدى شعورهم بالرغبة والوحدة في ذلك اليوم. المنهجية المستخدمة هي ما يعرف بـ "دراسة اليوميات" (Daily Diary Study)، وهي طريقة بحثية قوية تسمح للباحثين بتتبع التغيرات في المشاعر والسلوكيات بمرور الوقت، وفهم العلاقة بين المتغيرات المختلفة. هذه الطريقة تختلف عن الدراسات الاستيعادية (Retrospective Studies) التي تعتمد على ذاكرة المشاركين، حيث أنها تجمع البيانات في الوقت الفعلي، مما يزيد من دقة النتائج.

قياس الرغبة والوحدة

تم قياس الرغبة باستخدام مقياس مصمم خصيصاً لتقييم مدى شعور المشاركين بالدهشة، والإعجاب، والتواضع، والاتصال بالعالم. أما الوحدة، فقد تم قياسها باستخدام مقياس معتمد لقياس الشعور بالعزلة الاجتماعية والانفصال عن الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، قام الباحثون بقياس مشاعر إيجابية أخرى، مثل السعادة والامتنان، للتأكد من أن العلاقة بين الرغبة والوحدة ليست مجرد نتيجة لارتفاع المشاعر الإيجابية بشكل عام. كما تم جمع بيانات حول الخصائص الديموغرافية للمشاركين، مثل العمر والجنس والتعليم، للتحكم في تأثير هذه المتغيرات على النتائج.

تكرار الدراسة في مجتمع أوسع

للتأكد من أن النتائج قابلة للتعميم على نطاق أوسع، قام الباحثون بتكرار الدراسة على عينة أخرى من الأفراد من عامة الناس. هذا التكرار مهم جداً في البحث العلمي، حيث أنه يساعد على التحقق من صحة النتائج والتأكد من أنها ليست مرتبطة بخصائص محددة للمجموعة الأصلية من المشاركين.

النتائج

أظهرت النتائج أن المشاركين الذين شعروا بمزيد من الرهبة في يوم معين، أبلغوا عن شعور أقل بالوحدة في نفس اليوم. هذه العلاقة ظلت قوية حتى بعد التحكم في تأثير المشاعر الإيجابية الأخرى، مما يشير إلى أن الرهبة لها تأثير فريد على تخفيف الوحدة. الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الباحثين وجدوا أن الشعور بالاتصال، الذي يعتبر عنصراً أساسياً في تجربة الرهبة، هو الذي يفسر العلاقة بين الرهبة والوحدة. بمعنى آخر، الرهبة تقلل من الوحدة لأنها تجعلنا نشعر بأننا جزء من شيء أكبر من أنفسنا، وأنها مرتبطون بالعالم من حولنا.

التأثيرات السريرية والعملية

هذه النتائج لها آثار مهمة على كل من الأطباء النفسيين والمرضى وعامة الناس. بالنسبة للأطباء النفسيين، تشير الدراسة إلى أن تعزيز تجارب الرهبة يمكن أن يكون أداة فعالة في علاج الوحدة والاكتئاب والقلق. يمكن تحقيق ذلك من خلال تشجيع المرضى على الانخراط في أنشطة تثير الرهبة، مثل قضاء الوقت في الطبيعة، والاستماع إلى الموسيقى، ومشاهدة الأعمال الفنية، والتأمل في جمال الكون. بالنسبة للمرضى، تقدم الدراسة بصيص أمل، حيث تشير إلى أن هناك طرقاً بسيطة وفعالة للتغلب على الوحدة وتحسين الصحة النفسية. أما بالنسبة لعامة الناس، فإن الدراسة تذكركم بأهمية تخصيص وقت للتأمل في الجمال والعظمة من حولنا، وتقدير الأشياء الصغيرة في الحياة، وتعزيز الشعور بالاتصال بالعالم.

السياق الثقافي العربي

في السياق الثقافي العربي، تكتسب هذه النتائج أهمية خاصة. فالمجتمع العربي يتميز بقيمة قوية مثل الترابط الاجتماعي والتكافل، ولكن في الوقت نفسه، يعاني الكثير من الأفراد من شعور بالوحدة والعزلة، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية السريعة والتحديات الاقتصادية. قد يكون الشعور بالوحدة أكثر انتشاراً بين الشباب الذين يواجهون صعوبات في إيجاد مكانهم في المجتمع، أو بين المهاجرين الذين يفقدون الدعم الاجتماعي من عائلاتهم وأصدقائهم. في هذا السياق، يمكن أن تكون تجارب الرهبة، مثل زيارة المساجد التاريخية، أو الاستماع إلى الشعر العربي، أو قراءة الأدب الكلاسيكي، وسيلة فعالة لتعزيز الشعور بالانتماء والاتصال بالثقافة والتاريخ العربي. كما أن التقاليد الدينية، مثل الصلاة وقراءة القرآن، يمكن أن توفر فرصاً للتأمل في عظمة الخالق والشعور بالاتصال بالكون.

التحديات الثقافية

ومع ذلك، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض التحديات الثقافية. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون هناك وصم اجتماعي مرتبط بطلب المساعدة النفسية، مما يجعل من الصعب على الأفراد التعبير عن مشاعرهم والبحث عن العلاج. كما أن التركيز على الجماعة قد يجعل من الصعب على الأفراد إعطاء الأولوية لاحتياجاتهم العاطفية الخاصة. لذلك، من المهم تطوير برامج توعية ثقافية حساسة تهدف إلى تشجيع الأفراد على الاعتناء بصحتهم النفسية وتعزيز تجارب الرهبة بطرق تتناسب مع قيمهم ومعتقداتهم.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

هذه الدراسة هي خطوة أولى مهمة في فهم العلاقة بين الرهبة والوحدة. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف هذه العلاقة بشكل أعمق. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات طويلة الأمد لتحديد ما إذا كانت تجارب الرهبة المتكررة يمكن أن تؤدي إلى تحسينات مستدامة في الصحة النفسية. كما يمكن إجراء دراسات تجريبية لمعرفة ما إذا كان تعريض الأفراد لتجارب الرهبة بشكل مباشر يمكن أن يقلل من شعورهم بالوحدة. أحد القيود

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

.(Ugurlu Ö. (2026). *Experiencing awe in daily life is linked to lower loneliness*. Scientific Reports, 16(1

DOI: [10.1038/s41598-025-34864-w](https://doi.org/10.1038/s41598-025-34864-w)