

التعايش والتوافق مع الشعور بالوحدة النفسية

إعداد

د / ليلى عبدالله المزروع

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أم القرى

ملخص البحث :

تناولت الدراسة مشكلة الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ووسائل التعايش والتوافق مع هذه المشكلة، واقترحت خطة استراتيجية لتدريب الطالبات اللاتي تعانين من الشعور بالوحدة النفسية باستخدام نموذج روكاش (1990). وقد استخلصت الدراسة وجود ثلاثة مجموعات تمثل وسائل للتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية وبينت أن عمليات المواءمة لها ثلاثة صور هي التقبل أو الاستشفاء الذاتي والتحول أو إعادة بناء المصادر والاقتراب من الانتماء كما بينت وجود ثلاثة عوامل تساعد على التعايش مع الشعور بالوحدة النفسي هي التبخل المهني والدعم، تعديل الحالة والصعاب وأخيراً العقيدة والايمان. وقد اقترحت وسائل لمساعدة الطالبات على التعايش مع الشعور بالوحدة النفسية.

التعايش والتواؤم مع الشعور بالوحدة النفسية

إعداد

د / ليلى عبدالله المزروع

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أم القرى

مقدمة :

تعد مشكلة الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات النفسية الهامة التي يتعرض لها الكثير والتي تعد نقطة البداية لعدد من المشكلات النفسية نتيجة للصراعات المستمرة والمتجددة .

هذا مما يجعل الإنسان اليوم مستهدفاً للعديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق Anxiety والخوف Fear والاكتئاب Depression والاختراب Alienation، وفتور الشعور ، واللامبالاة apathy والعزلة Isolation .

(إبراهيم قشقوش ، ١٩٨٣ ، ١٨٨)

لذا حظيت هذه المشكلة باهتمام بعض الباحثين في المجتمع الأمريكي وفي مقدمة هؤلاء أمي روكاتش Ami Rokach التي أولت هذا الموضوع عنايتها واهتمامها فقدمت العديد من الدراسات في هذا المجال .

(Ami Rokach , 1988 , 1989 , 1990)

ويفترض كل من ميجاسكوفيك Mijuskovec (١٩٨٧ م) وروكاتش Rokach (١٩٨٩ م) أن الشعور بالوحدة النفسية ليس مرضاً اجتماعياً عصرياً لكنه حالة تخبرها الكائنات البشرية منذ فجر التاريخ ولذلك فإن هؤلاء الذين يرون أن الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة تاريخية وليست ظاهرة معاصرة ويفترضون أن كوننا بشراً يعني ذلك أن لنا وجوداً فنحصل على حصتنا من تجربة الحياة وبذلك قد نكون وحيدين أي أنه ليس هناك مقرأ أو هروباً من خبرة الشعور بالوحدة النفسية طالما أن الإنسان كائن موجود يعيش خبرات الحياة .

ويعرف كل من روك Rook (١٩٨٤ م) وروكاتش Rokach (١٩٨٧ م)

الشعور بالوحدة النفسية بأنه شعور مؤلم ومحزن إلا أن هذه الوحدة تعتبر أساساً خبرة ذاتية وهذا التفرد لهذه التجربة هو ما يجب أن تركز عليه البحوث التي تتناول هذا المجال .

ويجمع كل من جيرسون وبيرلمان Gerson Perlman (١٩٧٩ م) على أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية هي خاصة غير محببة وتدعو للحزن والضيق وهي تتجم عن خلل في علاقات الفرد مع المحيطين به ، كما يؤكد الباحثان على أن فقدان العاطفي الحديث بالموت أو بالطلاق - يعد من أهم العوامل التي تجعل الفرد مستهدفاً للشعور بالوحدة النفسية وهذا الشعور تتباين أنواعه وأعراضه منها الشعور بالانطواء (بوهلر Buhler ١٩٦٩ م) ، وقد يؤدي إلى القلق والاكتئاب والملل والانتقاص من قدر الذات (جونز وآخرون Jones, et al ١٩٨٢ م) ، كما أن هناك أعراضاً أخرى مصاحبة للشعور بالوحدة النفسية مثل التقييم السلبي للذات ، والعدوان ، والشعور بالذلل (ماري بريوير Mary Brewar ١٩٨٧ م) ، (إمي روكاتش Ami Rokach ١٩٨٨ م) ، (جاكسون وكوتشران Jackson & cochran ١٩٩١ م) وعدم التقبل (جابالاميلي Jabalamehli ١٩٨٨ م) والشعور بأن الفرد غير محبوب من المحيطين به (سشميدت Schmidt ١٩٩١ م) .

ومن هنا تظهر الحاجة الملحة إلى إعداد مقاييس مقننة موضوعية لقياس خبرة الشعور بالوحدة النفسية وخاصة في البيئة العربية حيث أنه لم يحظ إلا باهتمام القليل من الباحثين مثل البحيري (١٩٨٥ م) ، قشقوش (١٩٨٨ م) ، دسوقي (١٩٩٨ م) الذين قدموا إسهاماتهم في هذا المجال .

مشكلة الدراسة :

في ضوء العديد من الدراسات الأجنبية والعربية يبدو واضحاً أن هناك العديد من أفراد المجتمعات يعانون من مشكلة الوحدة النفسية والتي أصبحت تعاني منها بعض الكائنات البشرية حتى تكاد تكون نهياً لهذا الشعور ولا يتوقف الأمر عند هذه المشكلة فقط بل يتعداها إلى ما يصاحب هذه المشكلة من مشاعر القلق والخوف

والاكتئاب فيؤثر الفرد العزلة على الانخراط مع الجماعة ، ولكي نحقق للإنسان مستوى مناسباً من الصحة النفسية ودعمه ومساندته لكي يواجه المواقف الجديدة التي تتطلب منه قدرة نفسية عالية لمواجهة ظروف الحياة الضاغطة والتحديات التي قد تعوق مسيرة الحياة والتكيف مع التغيرات البيئية التي تطرأ على حياته وتكون بمثابة معوق في سبيل تحقيق توافق سوى كإنتقال الإنسان إلى مدينة جديدة أو وفاة أحد الوالدين وخاصة عند مرور الإنسان بمرحلة من مراحل العمر الحرجة أو بعض المراحل الانتقالية مثل مرحلة المراهقة التي يتميز فيها بناؤه النفسي من الصراع إلى القلق والحساسية المفرطة .

(Kaplan, 1988 : 3)

ولما كانت الباحثة عضو هيئة التدريس بجامعة أم القرى ولاحتكاكها بالطالبات وتفاعلها معهن وملاحظتها للعديد من المشكلات التي تمر بها الطالبات في هذه المرحلة العمرية وخاصة مشكلة الوحدة النفسية . لذا تولد اهتمامها بالوسائل المساعدة على التعاضد مع خبرة الشعور بالوحدة النفسية وسبل المواجهة والتكيف مع هذه الخبرة المؤلمة .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :-

١- التعرف على الوسائل المساعدة على التعاضد والتوافق مع الشعور بالوحدة النفسية .

٢- تصميم خطط واستراتيجيات تعلم المرضى كيف يتواءمون / يتكيفون مع خبرة الشعور بالوحدة النفسية وذلك من خلال عرض نموذج إيبي روكاتش Ami , Rokach (١٩٩٠م) المقترح بعد تعديله بما يناسب المجتمعات الإسلامية.

أهمية الدراسة :

تتضح لنا أهمية الدراسة في ضوء العوامل التالية :-

أ / تعد مشكلة الوحدة النفسية من العوامل الأساسية للصحة النفسية والتي تعد من المشكلات الشائعة الظهور لدى كثير من أبناء المجتمع السعودي (بنين - بنات) وإرشاد أبناء هذا المجتمع إلى الوسائل المساعدة على التعايش والتواؤم مع الشعور بالوحدة النفسية بحيث يتمكن من مواصلة دراسته دون خوف أو قلق وتحقيق التوازن والاستقرار والشعور بالحب والتقبل ويكون ذلك من خلال الجلسات الفردية أو المحاضرات والندوات التي تقيمها المدارس والجامعات ووسائل الإعلام .

ب / تعليم الشاعرين بالوحدة النفسية كيفية التعايش مع الشعور بالوحدة النفسية بوسائل مبسطة وذلك من خلال إرتياد منتزهات التسوق ، الحدائق العامة ، أماكن الرياضة ، الجمعيات ، النوادي أو الانخراط في علاقات اجتماعية جديدة مثمرة ومشبعة .

ج / التعرف على نموذج إيمي روكاتش Ami Rokach (١٩٩٠م) والذي اشتمل على :

▪ ثلاث مجموعات تمثل وسائل منفصلة للتعامل ومحاولة التعايش والتوافق مع الشعور بالوحدة النفسية وهي :-

- التقبل (Acceptance) أو الاستشفاء الذاتي (Self - healing) .
- التحول (transition) أو إعادة بناء المصادر (Restructaing resources) .
- الاقتراب من الانتماء أو بناء جسور اجتماعية (building social bridges) .

▪ المجموعة الرابعة استجابات المواءمة للاتوافقية (غير الصحية) والخطيرة على الذات وهؤلاء بحاجة إلى إعادة بناء معارفهم وكيفية إدراكهم للخبرات والمعتقدات .

منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وذلك بهدف التعرف على النموذج المتعدد الفئات للموامة مع الشعور بالوحدة النفسية والذي اجتمع فيه (١٢) اثنا عشر عاملاً مجموعة في صورة أربعة مفاهيم سيتم تناولها تفصيلاً عند عرض النموذج .

مصطلحات الدراسة :

١- الشعور بالوحدة النفسية Feeling of Loneliness .

أ / تعرف إمي روكاتش Ami , Rokach الوحدة النفسية بأنها شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية ناتجة من شدة الحساسية ، وشعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين وترى أن هذا الشعور ناتج عن العلاقات الاجتماعية المشبعة وهو شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسي .

(Ami Rokach, 1988 - 531)

ب / يقصد به شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بإقتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الإنخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله.

(إبراهيم قشقوش ، ١٩٨٨ : ٩)

٢- سلوك التعاش :

يعرف ماسلو هذا النمط من أنماط السلوك بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، ومن أن يحقق شيء ما مقابل السلوك التعبيري Expressive الذي هو سلوك بحد ذاته أو للإستمتاع ويشير أيضاً إلى أي نشاط أو فعل يتفاعل فيه الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما .

(كمال دسوقي ، ١٩٨٨ : ٣١٤)

ويعرف الحفني الموامة بأنه السلوك المكافح الناجح أو السلوك الذي على

مستوى الغاية والذي يحاول به المرء أن يحقق لنفسه شيئاً بالتجاوب مع البيئة .
(عبد المنعم الحفني ، ١٩٧٨ : ١٧٣)

الاطار النظري :

وجهت الباحثة إيمي روكاش Ami , Rokach اهتمامها كبيراً مشكلة الشعور بالوحدة النفسية حيث قدمت دراسة بعنوان " خبرة الشعور بالوحدة النفسية " ١٩٨٨م ودراسة أخرى كانت بعنوان " ذكريات خبرة الشعور بالوحدة النفسية " ١٩٨٩م وقد قامت الباحثة في دراسة سابقة بغرض هاتين الدراستين ونظراً للعناية الفائقة التي أولتها إيمي روكاش Ami , Rokach لموضوع الوحدة النفسية فلإنها قد قامت عام (١٩٩٠م) بعرض نموذج التعايش والتواؤم مع الشعور بالوحدة ومن خلال متابعتنا لدراسات إيمي روكاش Ami , Rokach تبين لنا بوضوح أهمية هذه الدراسة والتي لها آثارها الإيجابية على الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية من خلال تطبيق شكل من أشكال العوامل والذي يتلاءم مع طبيعة واتجاهات المجتمعات الإسلامية بصفة عامة والبيئة العربية الإسلامية بصفة خاصة.
هذا وقد عرضت دراسة بعنوان :

التعايش والتواؤم مع الشعور بالوحدة النفسية (١٩٩٠م)
تم إجراء دراسة لتحليل محتوى عدد (٥٢٦) تقريراً لفظياً عن الشعور بالوحدة النفسية للتعرف على استراتيجيات مواعمة مساعدة وغير مساعدة ونتيجة لهذا التحليل تم جمع الاستراتيجيات المساعدة في ثلاث فئات ، وتم استخلاص ثلاث حالات متميزة لعملية المواعمة. من خلال العوامل الناتجة عن التحليل وعددها إحدى عشر عاملاً يندرجون تحت الفئات سالفة الذكر.
وتلقي الدراسة الحالية الضوء على تعقيد وتنوع استراتيجيات المواعمة ، وأيضاً التواتر الذي تستخدم به . وفوائدها في مساعدة الناس للتعايش مع خبرة الشعور بالوحدة النفسية والاعتراب النفسي .

وبالنظر إلى الشعور بالوحدة النفسية كظاهرة طبيعية وكجزء مكمّل لكيونة البشر (كونك إنساناً) مثل الفرح ، الجوع ، وتحقيق الذات .
ويولد البشر وحيدين ثم يخبرون الشعور المرعب بالوحدة النفسية والوحدة
= (٢٠١) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٤٥ - المجلد الرابع عشر - أكتوبر ٢٠٠٤ =

الناتجة عن الموت . وفي الغالب مزيداً من الشعور بالوحدة النفسية فيما بينهم .

(Ami Rokach , 1988 . Moustakas , 1961)

ولقد استخدمت يونج (Young ١٩٨٢م) مدخلاً مؤسساً نظرياً لتعليم المرضى كيف يتواءمون مع خبرة الشعور بالوحدة النفسية ، ولقد حاول كل من الريك وأدمز Ulrich and Addoms (١٩٨١ م) أن يبرهنوا على أن منتزهات التسوق ، منتزهات المدن ، وأماكن الرياضة السهلة والأماكن العامة الأخرى يمكن أن تسهل الاحتكاك الاجتماعي والتواصل المعوق .

وفي هذه الدراسة استخدمت تحليل المحتوى لخبرات واقعية للناس لفحص استراتيجيات المواءمة التي تم استخدامها للتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية ، ولم تُصنع إي فرض أو توقع مسبق ، وكان الافتراض ، المسبق الوحيد ذات تنوع واسع من استراتيجيات المواءمة وقد استخلص من المفحوصين الذين اجابوا مباشرة على السؤال الخاص بكيفية التوافق والتكيف مع خبرة الشعور بالوحدة النفسية وإن كانوا قد نجحوا في ذلك .

الطريقة :

كان عدد الأشخاص الإجمالي (٥٢٦) خمسمائة وستة وعشرين فرداً منهم (٢٢٨) رجلاً و (٢٩٨) امرأة ، تم اختيارهم من المشاركين في العروض المختلفة : المحاضرات الورش التي قدمت : (فقط بعضاً من الذين تطوعوا للإدلاء بتقاريرهم الذاتية عن خبرة الشعور بالوحدة النفسية) .

ولقد أتوا من كل مشارب الحياة المختلفة ومن خلفيات ديموجرافية متنوعة . وكان متوسط العمر (٣٧,٧) سنة ، يتراوح المدى الكلي لكل مجموعة ما بين (١٦ - ٨٤) سنة من طلبة الجامعة وخارجها .

وقد تم جمع البيانات من المفحوصين بواسطة المرشد النفسي الذي قام بجمعها من مجموعة المفحوصين الذين قد أكد لهم المرشد على عدم ذكر الاسم ، كما قدم لهم التعليمات الآتية :-

- صف خبرتك الفردية عن الشعور بالوحدة النفسية إذا سمحت ؟ نحن نود أن

نعرف بصفة خاصة :-

أ - أفكارك . ب - مشاعرك . ج - استراتيجيات المواءمة التي تستخدمها .
لن يطلب منك تقديم اسمك . بالإضافة إلى هذه الأسئلة - بالنسبة للتقرير
المطلوب كتابته - فقد عقدت الباحثة أيضاً بعض المقابلات القصيرة والمناقشات
غير الرسمية مع المستجيبين الذين أكملوا التقارير المطلوبة .

الوصف التفصيلي للإجراءات والفنيات المستخدمة لتحليل المحتوى ولم تصنع
روكاش (١٩٨٨ م) أي فروض مسبقة لهذه الدراسة عن كيفية المواءمة مع
الشعور بالوحدة النفسية وذلك بهدف معرفة (ماذا هناك ؟) وهكذا لم تستخدم أي
استبانة موجودة أو مطورة . وقد كان الهدف هو فحص كيفية استجابة الأفراد
للتعليمات (صف خبرة الشعور بالوحدة النفسية) . وكيف يصورون استراتيجيات
المواءمة الخاصة بهم ؟

ولقد تم فحص عينة مختارة في هذه الدراسة اختياراً عشوائياً لحساب مدى
الشعور بالوحدة النفسية لتحديد الفئات التي ستستخدم في التحليل . ولقد استخدمت
الباحثة استبانة التقرير الذاتي عن خبرة الشعور بالوحدة النفسية مع وصف
استراتيجيات المواءمة للذين يشعرون بالوحدة النفسية .

وقد أدى تحليل المحتوى إلى الوصول إلى نموذج متعدد الفئات للمواءمة مع
الشعور بالوحدة النفسية ، والذي اجتمع فيه (١٢) اثنا عشر عاملاً مجموعة في
صورة أربعة مفاهيم .

ولقد تبين أن هناك ثلاث مجموعات تمثل وسائل منفصلة للتعامل مع الشعور
بالوحدة النفسية ، والتي يمكن تفسيرها كمراحل متعاقبة لمدخل شامل ومحاولة
التعايش والتوافق مع الشعور بالوحدة النفسية .

ويمكن النظر إلى عمليات المواءمة بحسب الأغراض المرجوة كعنصر من

ثلاث صور :-

أولاً : التقبل Acceptance أو الاستشفاء الذاتي Self - Healing .

ثانياً : التحول Transition أو إعادة بناء المصادر Restructaing Resources .

ثالثاً: الاقتراب من الانتماء Reaching out to Belong أو بناء جسور اجتماعية
. Building Social Bridges

أولاً :- التقبل Acceptance : ويشمل فترة من الاستشفاء الذاتي ، والتي تنتج عن التكيف مع الشعور بالوحدة النفسية على الصعيدين (السلوكي والمعرفي) .
وأثناء التحول قد يحتاج الشخص لتقييم موقفه / موقفها ليعدل ، أو يغير من الأنماط التفاعلية أو السلوكية الموجودة . ويبحث عن مصادر القوة والدعم ، وبعبارة أخرى يتضمن التحول إعادة بناء المنابع / المصادر .
والصورة الأخيرة للعملية المثمرة للمواءمة (الوصول للانتماء) وتشمل عشرات الآلاف من الطرق التي يستطيع الشخص أن يتصل من خلالها بالآخرين ، ويشعر بأنه جزء من المجتمع الأكبر. من هذا وبهذه الصورة يبني الشخص جسور(وسائل اتصاله) بصورة نشطة فعالة .

التقبل أو الاستشفاء الذاتي Acceptance And Self Healing إن الشعور الحاد بالوحدة النفسية لهو ألم فظيع ، وخبرة مرعبة مؤلمة والتي تجعل الشخص حساساً سريع التأثير ، مهزوزاً وغالباً ما يكون مجروحاً .

وكما يقترح موستكاز Moustakas (١٩٦١م) أن الشعور بالوحدة النفسية هو حالة من الوجودية التي تقود إلى تصور أعمق ، وعي أشد ، وحساسية شديدة ، وبعد نظر في كينونة الفرد الذاتية . (ص : ٥٠) .

ويعيداً عن الألم والترابط المفقود المصاحب للشعور بالوحدة النفسية فقد يحقق هذا الشعور فهما أفضل للنفس والاستشفاء للذات المجروحة ، ومواجهة وتقبلاً لحالة النفس غير المرضية / غير السارة . كما لو كان تواؤم / تكيف مع ما تكون عليه النفس (كما هي) :-

وتتألف مجموعة الاستشفاء الذاتي من عاملين :-

١- الاندماج / الاحتواء الانفرادي Solitary Involvement .

٢- الانعزال التأملي Reflective

١- الاندماج / الاحتواء الانفرادي Solitary Involvement يتضمن

استمرارية المعيشة والتوظيف ، فيستمر الشخص في المعيشة أثناء تعامله مع الشعور بالوحدة النفسية .

وعلى الرغم من أن هذا العامل ينعكس مجموعة متنوعة من الأنشطة والأحداث ، فإنها ليست (عمل نشط - Busy Work) بصورة واضحة . والأنشطة المتضمنة ليست للتوائم مع الشعور بالوحدة النفسية ومحاولة إخفاء حقيقة الألم والقمع المدرك (للمعارف) وتجنب الخبرة. وعلى العكس فإنها تسمح للشخص بوقت يتكيف فيه مع خبرة الشعور بالوحدة النفسية وليقرر مواجهتها بشجاعة ، بينما لا يصبح ثابتاً أو مشلولاً في عملية مواجهة تلك الخبرة .

ولقد اشتمل هذا العنصر على ثلاثة بنود :-

(أ) المواظبة (الانكباب) على مسئوليات الحياة اليومية بما في ذلك الذهاب إلى العمل، مواصلة العمل المدرسي، رعاية الأطفال ، وحتى الارتباط بوظيفة كجزء من ساعات اليوم بالإضافة إلى وظيفة لليوم بكامله.

(ب) نمو أو نضج الشخصية بالإضافة إلى المواظبة على مسئوليات الحياة اليومية . ووصف المستجيبون كماً غيراً من الأنشطة والخبرات التي شاركوا فيها في محاولة فهم وتعزيز / تطوير الذات ونموها شتملاً على : " الذهاب إلى معلم لتعلم لغة جديدة " " تعلم حرفة يدوية " ، " أخذ كورسات أكثر حداثة " ، " البحث عن اهتمامات خارجية والتي كانت متجنبه لسنوات " ، الاستماع إلى أشرطة إيجابية ، وحتى قراءة كتب تعين على مساعدة الذات - ذات الفصول المشهورة بصفة خاصة - ولكنها مفيدة ومساعدة .

(ج) كونت لأنشطة غير المنهجية والخاصة بأوقات الفراغ مجموعة أخرى من أنشطة الاندماج والتي استخدمها المستجيبون كعوامل مساعدة للاستشفاء الذاتي ولقد اشتملت الأنشطة التي كان الهدف منها إزالة الألم على الآتي :-
" قراءة الكتب " ، " الذهاب للنزهة " ، " كتابة القصص البوليسية " ، " الذهاب في رحلات " ، " المداعبة خلال وقت الطعام (أي إثارة المرح) " .

ولقد عكس عامل (الانعزال) واحدة من أهم العوامل المساعدة على المواءمة الناجحة مع الشعور بالوحدة النفسية ، في حين أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية اعتبرت مؤلمة ومعذبة عذاباً شديداً ودائماً خبرة غير سارة من قبل أولئك الذين يخبرونها ، وتتضمن العزلة خبرة مختلفة فالانفراد النفسي في الانعزال يكون منعشاً ومهدئاً ، فهو يمد الفرد بفترة راحة من إرهاق المعلومات الدائم ، والتفاعلات التي تحدث في الحياة اليومية والتي تسمح للشخص بأن يصنف ، ويفهم هذه المعلومات . فالعزلة مختلفة عن الشعور بالوحدة النفسية ، فغالباً ما يشار إلى العزلة على أنها خبرة إيجابية سارة وقد تساعد على إعادة تزويد المرء بالطاقة التي تمده بالوقت في فترة ما مثل عزلة المبدع، وتسمح بحيز يعيش فيه ويصبح خلاقاً، أو مجرد تمتعه براحة (النوم).

٢- العزلة التأملية Reflective Solitude : لقد تم تصنيف أربعة بنود تحت هذا العامل هي :

(أ) إعادة بناء الشعور بالوحدة النفسية من خلال العزلة التي تضمنت مفاهيم معرفية متغيرة للموقف ، وبالطبع مثل هذا التغير يؤثر إيجابياً على حالة الشخص العاطفية وتشارك في أن تهون عليه إذا لم تزل ألم الشعور بالوحدة النفسية ، وأخبر المستجيبون (تحول الشعور بالوحدة النفسية إلى عزلة خلاقة) ، (أعترف بنفسى أنني أحب أن أكون وحدي من باب التغيير) ، (رؤية الوقت يمر لوحدي كفرصة للتفكير في الأشياء ووضع بعض الأهداف الجديدة في الحياة) .

(ب) إعادة التوكيد / والاستقرار الإيجابي / النظرة الإيجابية Reassurance and Positive Outlook :

وذلك بتحسين نظرة الفرد لتقييمه للأمور من خلال حوار معرفي فعال والذي فحص المستجيبون موقفهم بطريقة موضوعية. واكتسبوا اتجاهاً أكثر إيجابية ، وأملاً وثقة متزايدة في قدراتهم على التعايش ، وللوصول إلى هذه النقطة فإن المستجيبين " ركزوا على نجاح صغير " ، " تحققوا أن الأشياء قد تكون أكثر سوءاً " ، " أخبرت

نفسى أن الموقف مؤقت " ، " أعدت التأكيد بنفسي أنني يجب أن أتعلم المواءمة مثل كثير من الناس الآخرين الذين أنجزوا وهم في نفس موقفي " أو " وضعت أهدافاً إيجابية وأعدت التأكيد بنفسي على أن كل شيء سيكون على ما يرام " .

جـ (بند الألفة الذاتية والبحث الداخلي Self intimacy and inner search :

صنفت كل هذه الأنشطة المتضمنة في التأمل الذاتي بمعنى الحصول على جديد

أو معرفة جديدة بالمرء والبحث عن روح المرء ومنابعه الداخلية .

ولقد رأى موستكاز Moustaks (١٩٦١م) أنها كنتيجة مباشرة للشعور

بالوحدة النفسية كما يتبين من الطور الذي يسمح للشخص بأن ينمو ويتطور

ويتعايش مع الشعور بالوحدة النفسية ، والشعور بالوحدة النفسية خبرة ذات معنى أو

أهمية والتي يجتمع فيها الإنسان مع نفسه ، وفي مثل هذا التجمع يوشك الفرد أن

يسيطر على كيانه الفردي ، يكشف هو الحياة ، من يكون ، ماذا يريد فعلاً ؟ ،

المعنى لخبرته ، " الطبيعة الحقة لعلاقاته مع الآخرين " يدرك

هو نفسه والآخرين بطريقة أكثر وضوحاً ، ويحقق رؤية أكثر صدقاً وفهماً .

أخبر المستجيبون مثل هذه الأمور : " تقبل من تكون " ، " الانشغال بالبحث

عن الذات " ، " أن تفكر كثيراً " ، " استخدمت الوقت الذي يجب أن أتعلم فيه شيئاً

عن نفسي وما أحب أن أفعله " ، " سرت أميلاً أصنف مشاعري " ، " كتبت

خطابات مطولة لنفسي محاولاً تصنيف كل شيء على حدى " ، " فكرت فيما حدث

لي بالفعل في حياتي " ، " الانشغال بتحليل الذات " ، " البحث عن إجابات لأسئلة

لدي عن الحياة " .

د (مواجهة وتقبل الشعور بالوحدة النفسية : Facing and accepting

Loneliness :

ومن أم الطرق الفعالة لهذه الخبرة المؤلمة كانت مواجهة وتقبل الشعور بالوحدة

النفسية ، ورفض مواجهتها والتكرار لآلامها ، والنشاط (القلق) الذي انشغل به

بعض المتوحدين إلى حد بعيد .

وينتج عنه ما اصطاح موستكاز Moustaks (١٩٦١م) تسميته " قلق الشعور

بالوحدة النفسية " والذي سوف يعنون له بصورة أكثر مباشرة في هذه المقالة ، ذلك لأن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تعتبر جزءاً ملازماً للكينونة البشرية مثل : سبر الغور ، الفرح ، حب الاستطلاع ، فلا بد من أن تُقبل ، تُقبل من أجل آلامها ، مخاوفها ، وتذكرها الدائم من كل شخص للعزلة الجوهرية (المطلقة) .

ويصور المستجيبون مواجعتهم وقبولهم للشعور بالوحدة النفسية على النحو الآتي: " تقبلت الشعور بالخسارة والضياع " ، " تعلمت تقبل مشاعري " ، " تقبل الفرد لذاته كما لك لصفات مميزة معينة وتاريخ سلوكي معين " ، " وصلت في فترة إلى حقيقة أن زوجتي لا تحبني بقدر كاف " ، كما نوه أحد المستجيبين كيف كان الألم شديداً عليه " عندما تعرفت على الشعور بالوحدة النفسية وتقبلت عزلتي " ، ونوه آخر " حاولت التحايل وتعايشت مع مشاعر الوحدة النفسية والغموض " وآخر قال " اقترح بأن الشعور بالوحدة النفسية يجب أن أواجهه لا أن اختبئ منه أو أتجنبه " . وقال آخر بكل بساطة " واجهت الشعور بالوحدة النفسية وتقبلتها " .

ثانياً : التحول Transition وإعادة بناء المصادر Restructaing

. Resources

إن الطور الآخر للمواءمة مع الشعور بالوحدة النفسية يجب أن يتعامل مع " أخذ المخزون " وإعادة التوافق الشخصي ، وخلال هذا الطور قد يحتاج الشخص إلى " وقت فراغ " ليقيم الموقف أو يقيم نفسه ، ليجري بعض التغييرات الضرورية في أسلوب حياته وسلوكه ، ويبحث عن منابعه الداخلية .

ولقد تم تصنيف ثلاثة عوامل تحت هذه المجموعة هي :

١- العامل الأول : التدخل المهني والدعم Professional Intervention and

: Support

يعكس المصادر المختلفة للدعم والرعاية والإرشاد ، وجميعها أمور يحتاجها الشخص الذي يشعر باضطراب وألم .

والمستجيبون الذين سُجلت حالاتهم على أنهم مشوشون وغير قادرين على عمل

أي شيء لدرجة أنهم منحوا أنفسهم حق دخول مستشفى الأمراض العقلية ، وطلب آخرون المساعدة الطبية والإرشاد و العلاج النفسي ، وأستقبلوا عن طريق طبيب ثقة ورحيم أو التحدث مع من يمد لهم يد العون .

٢- العامل الثاني : تعديل الحالة والصفات State and trait modification:

وهنا يتم تحقيق تغييرات مختلفة في صفات مميزة للشخص ، أو سلوكياته ، مما يؤثر إيجابياً في حالته وعلاقاته بالآخرين . وهناك بندان يولفان هذا العامل هما :

أ - تغييرات الذات Self Changes :

وهي تعكس التغييرات المعرفية والشخصية التي تحدث للفرد نتيجة لتغيير سلوكياته وعلاقاته بالآخرين يروي أحدهم : " وضعت أهدافاً لحياتي " روى مستجيبون آخرون " لقد أصبحنا أكثر ثقة وانطلاقاً " وقال آخر " لتحسين نظرتي للأمور " ، " وكان تصميمهم على التغيير هاماً جداً في هذه العملية " وعلى سبيل المثال قال أحد المستجيبين " لقد كنت مصمماً على أن أبدو أكثر حيوية " وآخر " اعتنيت بنفسي عقلياً وجسماً " ، " وشخص واحد ساعدني في التغلب على شعوري بالخجل " .

ب - التغييرات التفاعلية The Interactional Changes:

وتشير إلى تغييرات في أساليب التفاعل وأنماط العلاقات ، تقرير بعض المستجيبون " تعلمت مسايرة الآخرين والانسجام معهم " ، " ومد يد العون للآخرين " وأخبرنا أحد الشباب أنه في سن (١٨) سنة ، " توقفت عن الاستماع إلى التغذية المرتدة من عائلتي وأصدقائي ، وتجربة أحد المستجيبين " إخبار أختي عن تجربتي ومشاعري وكانت المشاركة بصورة حميمة ، شيء لم أفعله معها من قبل " وبيان آخر من امرأة أنها حاولت أن تصبح قريبة عاطفياً من ابنها وقد فعلت ذلك عن طريق " تغيير وسيلة الاتصال به - حاولت أن أكون أفضل أم " .

٣- العامل الثالث : العقيدة والإيمان Religion and Faith:

وفيها يحقق الشخص الداخلي عندما يتمسك بقوة أعظم مما يدعمه داخلياً ويحقق له الشعور بالأمان ، وهذا ما حققه الشعاعون بالوحدة النفسية عندما وافقوا ودعموا

إيمانهم بالله وتعمقوا أكثر في الدين حيث أفاد تقرير المستجيبين أنه يكسبهم القوة والسلام الداخلي ، والثقة بعودتهم للدين والإيمان يمددهم " بقوة أعظم " ، " التعمق في الدين " " اكتشفت أن الإيمان يمنحه القوة " وقال آخر " وجدت السلوى في حقيقة أن الله يعفو عنك عندما تخطي " (١) وأخبرت امرأة: " اعتمدت على وجود الله الذي أشعر به دائماً " ، " وآخر كان مرتاحاً لأنه " عرفت أنني لم أكن وحيداً تماماً وأن الله كان دائماً معي خلال أوقات الشعور بالوحدة النفسية " .

ثالثاً : التواصل - بناء الجسور الاجتماعية Reaching out - Building : Social Bridges

لقد رأى Weiss (١٩٧٣ م) أن الشعور بالوحدة النفسية خبرة مؤلمة إلى أبعد حد ذو علاقة بالتعويض عن حاجة الإنسان للمودة الإنسانية ، ولقد نوه ويس Weiss (١٩٧٣ م) إلى أن خبرة الشعور بالوحدة الإنسانية نظر إليها ليس على أنها متطلب أساسي ومتكامل لكونه إنساناً (كما يجادل في ذلك الوجوديون) بل بالأحرى كاستجابة لغياب وجود العلاقة الوقوتية الخاصة التي يمكن أن تزودنا بالشعور بالقرب من الآخرين ؛ المودة والحب ، والدفء ، والعناية وقدننا لذلك يجسم خبرة الشعور بالوحدة النفسية .

وبناء على وجهة نظر ويس Weiss يمكن أن تعالج فقط بإيجاد مورد لارتباط عاطفي أو إعادة تكامل الفرد الذي قد فقده ، ومقبول بوجه واسع عند رجل الشارع والباحث على السواء ، ذلك أن إعادة بناء الشبكة الاجتماعية للفرد ، وتأسيس علاقات قريبة تعتبر من أهم الطرق الفعالة للمواءمة مع الشعور بالوحدة النفسية ، وعملية التواصل Reaching out Phase تلك يمكن اعتبارها الثالثة والأخيرة من طور عمليات المواءمة وقد اشتملت هذه المجموعة على سبعة عوامل ، والتي توضح عدداً كبيراً من طرق إنجاز إعادة التكامل الاجتماعي وكسب أو زيادة الشعور بالانتماء والتي تتضمن الأبعاد الآتية :

١- بناء شبكة الدعم الاجتماعي Building A Social Support Net Work:

(١) عندما تخطى وتتوب وتطلب العفو من الله .

ومن خلالها يحقق الفرد فرصاً جديدة للاتصال الاجتماعي الذي هو أساس العامل الأول ، وربما هو واحد من أهم الطرق الشائعة اجتماعياً للتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية Rook (1984م) أخبر أحد المستجيبين " بناء شبكة دعم اجتماعي جديدة " لتحل محل الشبكة غير المؤثرة والتي بها خيبة أمل أو مثبطة للهمة والتي كانت لديهم سابقاً وأخبروا بتحقيق ما يلي : أكثر اتصالاً مع الأصدقاء وتكوين أصدقاء جدد " ، " تكوين أصدقاء جدد من خلال التردد على دور العبادة " ، " تكوين أصدقاء جدد من بين جيراني " و " تأسيس بعض العلاقات غير المألوفة مع عدد قليل من الناس " كما سجل آخرون بعض الملاحظات

لقد كان الطلاب في السنة الأولى لدخولهم الجامعة يعانون من الشعور بالوحدة النفسية مثل أولئك الذين يقبلون على بيئة جديدة ويعجب المرء عندما يكتشف حين يتحدث مع أحد الطلبة في الفصل " وجدت أننا لدينا اهتماماً مشتركاً بالسيارات " وقالت أخرى " لقد وسعت صداقاتها مع الطالبات الأخرى " وطالب آخر " كان متبني من الأخت الكبرى والتي كانت في السنة الثالثة " تخصصت أختي في مساعدتي في أن أصبح مها " ، أحد المستجيبين اكتشف فوائد الانفتاح مع الأصدقاء وكتب " شاركت تجاربي وأفكاري ومشاعري مع صديق وكان ذلك يجعلني أشعر بالسعادة " ومستجيب آخر كون علاقات حميمة مع بعض الأصدقاء الطيبين وما زال آخر على علاقات صداقة قوية مع صديق داعم له ، ومستجيب آخر كانت له علاقات جيدة حيث لاحظ علي أحد الزملاء أنني أتصرف خطأ " تدخل صديق طيب وجذبني إلى الخارج عند اكتشافه لي أنني أتصرف خطأ واستطعنا أن نتعامل ويرتاح كل منا للآخر".

٢- الفعل والتفاعل الاجتماعي Social Action And Interactions:

ويعكس هذا العامل مزيداً من المشاركة الاجتماعية والارتباط بالأنشطة الاجتماعية المختلفة والناس الذين سجلوا ملاحظاتهم كانوا يشغلون أنفسهم بأنشطة سطحية وذات فترة قصيرة مثل الخروج إلى حفلة ، أو مقابلة شخص ما :

٣- المرافقات الأسرية Familial Companionships :

يصف هذا العامل ما اقترحه روك Rook (١٩٨٤م) : (إن حياة الأسرة قد تقلل بصورة مباشرة من الشعور بالوحدة النفسية وذلك بما توفره من فرص خاصة للتفاعل الاجتماعي) ، فعلى سبيل المثال الأنشطة الأسرية توفر له الإحساس بالتكامل الاجتماعي أو تحيطه بمجموعة متماسكة اجتماعياً ، وقد اقترح روك أيضاً أن الأسرة قد تشجع الأعضاء الشاعرين بالوحدة النفسية على تنمية اتصالاتهم وعلاقاتهم ، والتي سوف توفر له الانتماء الضروري أو بمصدر التفاعل والدعم ، ومستجيبون أوضحوا لأسرهم الأولية / الأساسية والممتدة أنها تعتبر مصدراً مهماً للدعم ، الرفقة ، العناية .

ومن ضمن التقارير المختلفة التي تضمنها هذا العامل كان " اقتسمت الشعور بالوحدة النفسية مع زوجتي " ، " قضيت وقتاً مع أطفالي وأطفالي الكبار " ، " حضرت عائلتي كثيراً " ، " انحنيتُ على أطفال من أجل رفقتهم " ... إلى غير ذلك من تلك العبارات .

٤- البدايات العاطفية Romantic Beginnings :

يعكس هذا العامل الاعتقاد الشائع أن العلاقات العاطفية والحب ، والحب الشديد المتبادل هو دواء للشعور بالوحدة النفسية ، تقرير بعض المستجيبين إن تكوين العلاقات العاطفية بالفعل حسنت من مشاعرهم بالوحدة النفسية وساعدت على تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وقللت من ألم الاغتراب إلى غير ذلك من تلك العبارات .

٥- الاتصال الاجتماعي غير المباشر The Indirect Social Contact :

يصف هذا العامل الأنشطة الاجتماعية التي تنفذ بينما المستجيبين ليسوا في تقارب جغرافي مع بعضهم البعض ، وتتضمن هذه الأنشطة " التحدث في التلفون " ، " كتابة الخطابات للأصدقاء والأقارب " ، " ومشاهدةشرطة الفيديو المسجلة في البيت وبالرغم من أنها أنشطة غير مباشرة إلا أنه يبدو أنها تسهم في تقليل الشعور بالعزلة من خلال وسائل الاتصال المختلفة .

٦- تغيير أسلوب الحياة The life style changes :

يشير هذا العامل إلى التغييرات الرئيسية التي قد وضعها الشخص ، والتي تنتج عن تغييره أو تغيير في الشبكة الاجتماعية ، ومن ثم تخفيف الشعور بالوحدة النفسية ، وتغيير أسلوب الحياة التي نوه به المستجيبون يتراوح مداها عند حدود العلاقات المدمرة " أنهيت زواجي " لإعادة بناء شبكة الدعم من خلال " إعادة الزواج " أو " العودة إلى المدرسة " مستجيبون آخرون غيروا موقعهم الجغرافي وبناءً عليه زدوا فرصهم في بناء جسور اجتماعية : " أنا عدت إلى المدرسة " ، " انتقلت إلى صديق قديم " ، " حصلت على وظيفة في مدينة أخرى " و " بعث منزلي وذهبت لأعيش في منطقة أخرى " .

٧- البيئة الفيزيائية لتقييم تفاعلات اجتماعية The physical environment : itself and social interactions

لقد وجد ستوكولز Stokols (١٩٨٣ م) أن البيئة الفيزيائية : نفسها (بعيداً عن الإنسان الذي بداخلها) قد تنشئ أو تمنع التفاعلات الاجتماعية وكذلك استعرض ما يراه إريك وأندرز Ulrich And Addoms أن منتزهات التسوق والسوبر ماركت والمنتزهات والنوادي الرياضية قد تعد وتسهل التغييرات الودية بين مستخدميها ، وبصورة مماثلة فلقد وجد المشتركون في الدراسة الحالية أنه من المفيد لهم تغيير بيئتهم الاجتماعية أو الفيزيائية أو إدخال تغييرات أخرى ذات معنى في حياتهم لتعزيز الشعور بالانتماء والاتصال بالآخرين .

استراتيجيات غير مساعدة - التدمير - Unhelpful Strategies
Distracting يقترح موستكاز Moustakas (١٩٦١ م) أن قلق الشعور بالوحدة النفسية يعيق الناس من المواجهة والتقبل ويعانون من خبرة الشعور بالوحدة النفسية ويعزز اقتراحه ذلك بالآتي :-

- < إن قلق الشعور بالوحدة النفسية لدى أخصائي علم الأمراض كحالات مرضية متفرقة ليس نادراً في مجتمعنا .
- < إنه يشير إلى وجود اضطراب حقيقي في الصحة .

← غالباً ما يكون متواجداً بطريقة مخطط لها .
← إنه نمط لمرض مزمن والذي يوهن الشخص ويبدد أي طاقة للذات أو تحقيق الذات من حيث القدرات والمواهب .

ولقد زدنا المستجيبون في هذه الدراسة باستجابات توضيحية لخطط المواءمة غير المتكيفة ، وهذه المداخل للشعور بالوحدة النفسية تأثرت إلى حد كبير بعندم قدرتهم على قبولها أو خوفهم من مجرد ملاحظتها أو إدراكها ، ولأن هذه الاستجابات غير صحية وخطيرة على الذات والآخرين فقد عنونت لهذه المجموعة بـ (التدمير) .

رابعاً : التدمير Distructing :

هناك أربعة عوامل تولف هذه المجموعة :-

١- السلوك الإدماني : Addictive Behavior .

٢- الانطفاء البدني : Physical Extinction .

٣- الجريمة : Crime .

٤- الاجتناب والنبذ المنقول للذات : Avoidance and Self-Induced

. Isolation

١- السلوك الإدماني Addictive Behavior : يشتمل السلوك الإدماني على الكحول وإساءة استخدام المخدرات ، والأكل الزائد عن الحد أو النمط الذي يتصف بكثرة الأكل (bulimic) وما يعقبه من شعور بالاكتئاب .

٢- الانطفاء البدني Physical Extinction: اشتمل على سلوكيات تدمير الذات مثل ضربة ذات جرح ذاتي خطير ، ومحاولة ارتكاب الانتحار ، ومن الواضح أن بعض الأفراد كانوا غير قادرين على التعامل مع الألم الموجه للشعور بالوحدة النفسية فيحاولون تدمير ذواتهم كوسيلة يائسة لنهاية المعاناة .

٣- الجريمة Crime: نوه بعض المستجيبون عن الجريمة ممن يشعرون بالوحدة النفسية وعدم الحب ، وعدم الترحيب من الآخرين ، لقد تفاعلوا مع الاكتئاب

والغضب الذي وجه الآمهم وجهة جديدة ، وبدلاً من البحث الذاتي والتواصل الودي تورطوا في سلوك أخلاقي غير مقبول اجتماعياً وغالباً هدام .

٤- التجنب والعزلة المنقول للذات : Avoidance and Self-Induced Isolation : كانت هناك طرقاً أخرى غير بناءة والتي استعملها المستجيبون للتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية والألم ، لقد وصفوا عزل أنفسهم عن الآخرين (والذين هم قادرون على تقديم العون ولكن أيضاً تحت ضغط بعض الظروف من الإيذاء) وتجنب المواقف والأحداث أو المواقف التي تذكرهم باغترابهم .

وفي بيان لإحدى المستجيبات أنها : (عزلت نفسي وتجنبت الناس ستة أشهر) وأخرى (كرهت وتجنبت الناس الذين اعتقدوا أنهم أفضل مني) وبيان آخر: (مكثت في المنزل لعدة أيام دون أن أتحدث مع أي واحد) وآخر (عشت مثل الناسك لمدة أربعة أشهر) ، (تجنبت كلاهما أمي وجدتي لأبي وذهبت لأعيش بعيداً عنهم) ، (رفضت الذهاب إلى الأماكن التي اعتدت التردد عليها مع صديقي) .. إلى غير ذلك من التقارير .

تكرار (تردد) استراتيجيات المواجهة

بعض استراتيجيات المواجهة التي سجلت كانت أكثر من غيرها ، بالإضافة إلى ذلك فليست كل استراتيجيات المواجهة كانت منسقة ومفيدة فالاستراتيجيتين الأكثر شيوعاً والمستخدمه غالباً أكثر من غيرها من الإستراتيجيات هي : الانعزال التألمي (١٩,٤%) من المجموع الكلي للاستراتيجيات المخبرة واحتواء الانعزال (١٦,٤%) هذين العاملين يشكلان مجموعة الاستشفاء الذاتي والتي يفترض أنها أساسية ، في عملية المواجهة مع الشعور بالوحدة النفسية والتي تشتمل على المشاركة النشطة للفرد ومحاولة الاعتزال لإعادة التعايش مع الاغتراب وإزالة وإعادة تفسير (حل) خبرة الشعور بالوحدة النفسية ولقد أخبر روك Rook (١٩٨٤م) أن الألم العاطفي المترابط مع الشعور بالوحدة النفسية يتزايد عندما يكون الفرد غير قادر على قضاء وقت مشبع بمفرده .

إن مساعدة الأفراد المتوحدين يزيد من حصيلة تعزيز النشاط الانعزالي ربما يكون نافعا لعدة أسباب :-

١- يريحهم من الاعتماد على الآخرين لخبرة الرضا أو الإشباع وبذلك قد يزيد من شعورهم بالتحكم الشخصي .

٢- يدعم البحث الإفادة من أنشطة الفرح المتزايد بما في ذلك الأنشطة الانعزالية في علاج الاكتئاب . (ص : ١٣٩٧) .

ويقترح موستكاز Moustakas (١٣٩٧م) أنه ليس هناك حلاً للشعور بالوحدة النفسية ولكن قبولها ، مواجهتها، التعايش معها وتركها كما هي .

وكل ما يتطلبه هو الانبثاق الصحيح = الصفة الحقيقية (ص : ٤٨) ومن الناحية العملية فإن ما اقترحه موستكاز Moustakas (١٩٦١م) هو أن الناس الشعارين بالوحدة النفسية ؛ لتنعكس عليهم ويحاولون فهم أحوالهم وحاجاتهم ، وأن يجدوا هذه القوى الداخلية والمنابع الغنية والتي يتم الاعتقاد بها بكونها داخل الكائن البشري .

ومن نتائج مواجهة وتقبل الشعور بالوحدة النفسية وتقليل ألمها المرعب أو بصورة متبادلة تحويل الشعور بالوحدة النفسية إلى عزلة ، إعادة بناء الإدراك والمعتقدات عن أنشطة العزلة وإعادة توجيه الجهودات للعزلة المحتملة بالانشغال في الأنشطة .

ولقد أكد بعض الباحثين على الاتفاق على مهارات العزلة كجزء من العلاج الذي يقدمونه لعملائهم (Young, 1982 : Shaul, 1982) وجدوا أن الناس الذين يخافون من كونهم وحيدون وخبروا الشعور بالوحدة النفسية كانوا قادرين على الانشغال والاستمتاع بالأنشطة التي لا يشاركون فيها أحد غالباً ، ومن التناقض أنهم وجدوا أن من السهل عليهم الاتصال بالآخرين أيضاً وقد ألقى المستجيبون في هذه الدراسة الضوء على المعرفة العامة من هذا المدخل ، وكما تمت الإشارة سالفاً أن عامل تأثير العزلة ، والعزلة التأملية قد تقدم المرحلة الأولى للعملية الطويلة للمواعاة مع الشعور بالوحدة النفسية .

إن الطريقة الثالثة والأكثر استخداماً (سجلت تقريباً نصف الآخرين) كانت تسعى إلى مساعدتهم باحتراف .

إن هذا الاختيار أصبح أكثر قبولاً اجتماعياً ومرئياً أكثر ، كبديل للمعاناة الطويلة المدى والذي يمكن تطبيقه ، والاستراتيجية الأقل استخداماً هي الاتصال الاجتماعي غير المباشر . ومن الممكن تصوره تماماً بأن الخطابات المكتوبة ، والاتصال بالناس يمكن أن يعزز من شعور الشخص بالانتماء إذا ما استخدمت بالإضافة إلى استراتيجيات المواعمة الأخرى فإن ذلك سيجعل تأثيرها أفضل مما لو اقتصر عليها ، ومن المنطقي أن مثل وسائل الاتصال البعيدة وغير المباشرة مع الناس الآخرين فهي لن تعطيه الفرصة لمقاومة الألم والشك الذاتي والخوف ، ومن ثم تعطيه الدعم المناسب والحب والاتصال الإنساني الذي يمكن أن تقدمه له الاستراتيجيات الأخرى .

إن الاستراتيجيات الهدامة في معظمها غالباً يمثل استخدامها بعوامل التجنب والعزلة المستحيلة (٦,٨%) والسلوك الأناني (٥,٥%) ونسبة مئوية صغيرة من الاستراتيجيات المسجلة تعامل مع الجريمة (١,٤%) أو الانطفاء البدني (٠,١%) وقد حالت البيانات ليس فقط من أجل فحص عدد مراتب الاستراتيجيات المسجلة ولكن أيضاً لفحص فاعليتها .

يتساءل الناس دائماً وإلى الأبد ما هي أفضل طريقة للتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية ؟ والنتائج الحالية تتضمن أن البحث عن مساعدة مهنية (٩٤,٢%) استفادت منها ، والبحث عن الدين والإيمان (٩٤,١%) استفادت منها ، ما هي أحسن الطرق الموجودة ، وفي الغالب فقد أخبر المستجيبون أن كل حالة يمكن استنتاج الفائدة من واحدة من استراتيجيات المواعمة ، كل استراتيجية لها بصفة عامة ثقة في شخص ما أو شيء ما والذي يدركه الفرد كأقوى وأكثر قدرة ، وأكثر قدرة معرفية من الشخص نفسه .

المراجع

- ١- إبراهيم قشقوش (١٩٨٣ م) : " ، إطار نظري عن الوحدة النفسية خبرة الإحساس بالوحدة النفسية "، قطر : حولية كلية التربية جامعة قطر .
- ٢- إبراهيم قشقوش (١٩٨٨ م) : " مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات " القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية .
- ٣- عبد الرقيب أحمد البحيري (١٩٨٥ م) : " مقياس الشعور بالوحدة " كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ٤- عبد المنعم الحفني (١٩٧٨ م) : " موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " (ج٢)، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ٥- كمال دسوقي (١٩٨٨ م) : " ذخيرة علوم النفس (ج ١)، القاهرة الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ٦- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨ م) : " مقياس الشعور بالوحدة النفسية " دليل للتعليمات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 7- Ami , Rokach (1988) " The Experience of loneliness " Atri-Level , Model, The Journal of Psychology. Vol. 122 NO: 6. P 531-544 .
- 8- Ami , Rokach (.1989) : "Antecedents of Loneliness Afactorial Analysis" The Journal Of Psychology, Vol 123, No. 4, P. 369-384 .
- 9- Ami , Rokach (1990) : " Survivin and Coping with Loneliness ", The Journal of psychology, vol. 124, no . 1, pp. 39-54 .
- 10- Brewer, Mary, M. (1987) : " Loneliness in Widowhood : An exploratory survery", Diss. Abst. Inter. Vol. 47, (10)-A-, pp.3660-3661 .

- 11- Buhler, Charlotte (1969): "loneliness in Maturity" , Journal of Humanistic psychology, Vol. 9, No. 2, pp. 167-181
- 12- Gerson, A & perlman, D. (1979): , "Loneliness and Expressive Communication" , Journal of Abnormal psychology, Vol. 88, No. 3, pp. 258-261
- 13- Goswick, R. & Jones, A. (1982): " Components of loneliness during adolescence" , Journal of Youth of Adolescents, Vol. 11, No. 5, pp. 373-383
- 14- Jabalameli, p. (1993) : " Factors that influence the loneliness of international students studying in the united states," Diss. Abst. Inter, Vol. 54,(3)-A-pp.755 .
- 15- Jackson, J. & Cochran, S. (1991): "Loneliness and psychological Distress" , The Journal of psychology, Vol. 125, No. 3, pp. 257-262
- 16- Jones, W., et al. (1982) : " Loneliness and Social Skill Deficits", Journal of personality and Social psychology, Vol. 42, No. 4, pp. 682-689.
- 17- Kaplan, p. (1988) : " Adjustment and personality", Wadsworth Publishers, company, N.y, Belmont California .
- 18- Mijuskovic, B. (1987): "Loneliness: Counseling Adolescent" , Adolescence, Vol. 21, No. 84, pp. 941-950
- 19- Rook, (1984)." Loneliness and Lack Social Support, Same or different phenomena," paper presented at Annual convention of the American psychological Association, u.s. California, pp. 1341.
- 20- Schmidt, J., (1991):, "Correlates of imaginative and experience of loneliness among graduate students", Diss. Abst. Inter., Vol. 51, No. 8, pp. 4066

Abstract :

This study investigated the problem of the feeling of loneliness for graduate female students at the university of on El Kora in Makka El Mokarramah. The study suggested strategy for training in order to help students to cope with the feeling of loneliness The study also suggested a number of useful educational and Psychological Recommendations .