

عنوان البحث

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض الاكتئاب واضطراب

الكرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في طولكرم

**The Effectiveness of A counseling Program Based on Selective
Counseling in Reducing Symptoms of Depression and Post-
Traumatic Stress Disorder Among Mothers of Martyrs in Tulkarm**

إعداد:

نهلة زهير حسن الزيات

حسن مصطفى احمد بشارات

قدم هذا البحث للمشاركة في المؤتمر الدولي السادس

العلوم التربوية والانسانية في ظل النماذج والتطورات العالمية الحديثة

25-27 / كانون أول 2024م

ملخص البحث:

اجريت الدراسة الحالية بهدف التعرف على " فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض الاكتئاب واضطراب الكرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في محافظة طولكرم " واستمرار هذه الفعالية في خفض اعراض الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة وتنمية الصلابة النفسية لدى امهات الشهداء في طولكرم، وتكونت عينة دراسة اساسية من 230 امرأة من امهات الشهداء وتراوحت اعمارهن ما بين 45 عاما الى 65 عاما، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتاحة (المتيسرة).

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة دراسة علاجية من (10 نساء مجموعة تجريبية، (10 نساء مجموعة ضابطة) وتم اختيار العينة ممن حصلن على أعلى مستوى درجات الصدمة النفسية على مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيسون ومقياس بيك للاكتئاب، وطبق عليهن البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على استراتيجيات الإرشاد الإنتقائي المعد من قبل الباحثين بناءً على الدراسات السابقة والمقاييس العالمية الخاصة بهذه المفاهيم.

أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في أعراض الاكتئاب وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية جوهرية في أعراض الاكتئاب وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في أعراض الاكتئاب وأعراض كرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في طولكرم في المجموعة التجريبية .

وهذا يدل على استمرارية الأثر الايجابي لخفض مستوى التغيرات النفسية السلبية لدى امهات الشهداء في

المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الانتقائي.

الكلمات المفتاحية: الإكتئاب، اضطراب كرب ما بعد الصدمة، الارشاد الانتقائي.

Abstract

The current study was conducted with the aim of identifying "the effectiveness of a counseling program based on selective counseling in reducing symptoms of depression and post-traumatic stress disorder among the mothers of martyrs in Tulkarm governorate" and the continuation of this effectiveness in reducing the symptoms of depression and post-traumatic stress disorder and developing psychological hardness among the mothers of martyrs in Tulkarm, and a basic study sample consisted of 230 women from the mothers of martyrs and their ages ranged from 45 years to 65 years, and the sample was selected by the available .sample method (available)

The semi-experimental approach was used, and a therapeutic study sample consisted of (10 women experimental group, 10 women control group) and the sample was selected from those who obtained the highest level of psychological trauma scores on Davison's post-traumatic stress scale and Beck's depression scale, and the training counseling program based on selective counseling strategies prepared by the researcher herself based on previous studies and global standards for these concepts was applied to them

The results of the study showed that there are statistically significant differences . in the symptoms of depression and symptoms of post-traumatic stress disorder in the pre- and post-measurements of the experimental group attributed to the counseling program, as well as the existence of statistically significant differences in the symptoms of depression and symptoms of post-traumatic stress disorder in the telemetry between the control group and the experimental group, and there are no statistically significant differences between the degrees of post-measurement and the degrees of tracer measurement in the symptoms of depression and symptoms of post-traumatic stress in Mothers of martyrs in Tulkarm in the .experimental group

This indicates the continuity of the positive effect of reducing the level of negative psychological changes among the mothers of martyrs in the experimental group .that underwent the selective program

.Keywords: depression, post-traumatic stress disorder, selective counseling

المقدمة:

تشهد محافظات الضفة الغربية أوضاعاً سياسية وأمنية غير مستقرة، بسبب الحرب الطاحنة على غزة الأبية إن الحرب الحالية بكل الدمار والمشاهد المؤلمة والقتل الذي أصبحنا نراه بشكل يومي، قد انعكست على صحتنا النفسية والجسدية، وأن تأثير مشاهدة هذه الاحداث المؤلمة كان له تأثير متفاوت من شخص إلى آخر، وذلك بحسب طريقة تفاعله وتعامله مع هذه الخبرات المؤلمة، لذلك سيركز هذا البحث على طريقة استجابة الأفراد للخبرات المؤلمة وطريقة تفاعلهم معها وبخاصة الأسر التي تعيش داخل المخيمات والتغيرات التي تحدث لديهم على مستوى الإدراك والمشاعر والسلوك، وبخاصة أمهات الشهداء اللواتي أصبحن رمزاً للثبات والصمود، ولكن مشاهد الألم والوداع الأخير لأبنائهن، قد ألفت بظلال الوحدة وعدم الاستقرار الأمني والخوف على باقي أولادهن هاجساً يلاحقهن في نومهن، ومحنة صعبة تحتاج للعمل بشكل جدي لمساعدتهن للحفاظ على صحتهن النفسية والجسدية كمسؤولية مجتمعية ملقاة علينا جميعاً، كرد الجميل لتضحياتهن بقلدة أكبادهن.

يمر الشعب الفلسطيني بمعاناة اقتصادية واجتماعية ونفسية كبيرة حالياً، بسبب تطور الأحداث بعد السابع من أكتوبر في عام 2023م والحرب المدمرة على غزة، وبسبب الوضع السياسي والأمني في الضفة الغربية خاصة في محافظة طولكرم والتي أعلنت رسمياً كمنطقة منكوبة، بسبب تكرار الاجتياحات على مخيم طولكرم ومخيم نور شمس وهدم للبنية التحتية وتدمير خطوط المياه والكهرباء وخطوط الصرف الصحي، وتدمير عدد كبير من البيوت في المخيمين وصل لأكثر من (420) بيت خلال هذه الاجتياحات، واستشهاد ما يقارب (230) شهيد في محافظة طولكرم منذ السابع من أكتوبر 2023م حتى السابع من أكتوبر 2024 حسب وزارة الصحة الفلسطينية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تسببت مشاهد الألم التي مرت بها أمهات الشهداء خلال قتل ابنائهن امام اعينهن ، بالعديد من الاضطرابات التي أثرت بشكل كبير على قدرتهن من ممارسة حياتهن بشكل طبيعي كباقي الأمهات ، ومن أبرز هذه الاضطرابات الاكتئاب واضطراب الكرب ما بعد الصدمة ، لقد تم تشخيص الأعراض لديهن من خلال الزيارات المنزلية للأخصائيين خلال عام 2024 في محافظة طولكرم، نتيجة لفقدان ابناءهن ومشاهدة وسماع أحداث مؤلمة خلال الاجتياحات المتكررة لمحافظة طولكرم ، بحيث استمرت الحدث الصادم من ذكريات مؤلمة متطفلة متكررة وغير طوعية ، أحلام مؤلمة متكررة مرتبطة بالحدث الصادم ، تجنب للذكريات المؤلمة والأفكار والمشاعر المرتبطة بالحدث الصادم تجنب الناس، الاماكن ، والأحاديث التي تثير الذكريات المؤلمة، المعتقدات السلبية الثابتة، والمبالغ فيها حول الذات والآخر ، وإلقاء اللوم على النفس ، حالة عاطفية سلبية مستمرة مثل الخوف والغضب والشعور بالذنب، وتساؤل بشكل ملحوظ للاهتمام أو المشاركة في الأنشطة العامة، سلوك متوتر ونوبات غضب ، والتهور أو سلوك تدميري للذات، والتيقظ المبالغ فيه، واستجابة عند الجفل مبالغ فيها، و مشاكل في التركيز، واضطراب النوم ، لذلك تم عمل برنامج ارشادي لهذه الفئة الأكثر تضرر بسبب هذه الاحداث للتخفيف من مشاعر الألم والخوف وإعادة ادماجهن مرة أخرى ليكن نساء رائدات في هذا الوطن الذي مازال يقدم التضحيات الكبيرة من اجل حرته .

وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض الاكتئاب واضطراب الكرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في محافظة طولكرم.

أسئلة الدراسة:

وبناءً عليه، ستجيب هذه الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات أعراض الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة في

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات أعراض الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة في

كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات أعراض الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة في

المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج الإرشادي بعد فترة تتبع مدتها ثمانية أسابيع؟

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة لاختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أعراض

الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى للبرنامج

الإرشادي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أعراض

الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة في القياس البعدي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أعراض

الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد فترة تتبع

مدتها ثمانية أسابيع.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- اختبار فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض الاكتئاب واضطراب الكرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في محافظة طولكرم.
- 2- فحص استمرارية البرنامج الإرشادي الذي يستند الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض الاكتئاب واضطراب الكرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في محافظة طولكرم بعد فترة تتبع مدتها ثمانية أسابيع.
- 3- التعرف على إثر البرنامج الإرشادي الذي يستند الإرشاد الانتقائي في خفض أعراض الاكتئاب واضطراب الكرب ما بعد الصدمة لدى أمهات الشهداء في محافظة طولكرم.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

تظهر أهمية الدراسة من خلال تناول الدراسة لفئة من فئات المجتمع الخاصة الا وهي أمهات الشهداء صانعات المجد، واللواتي تعرضن لمشاهد مؤلمة خلال الاحداث الأمنية الحالية خلال عام 2024 ، وفقدان اعز ما يملكه الانسان وتعرض ابناءهن للقتل والتعذيب امام اعينهن ، ولكن على الرغم من الصبر والثبات ، الا ان تبعات مشاعر الفقد والذكريات المؤلمة مازالت تمنعهن من القدرة على مواصلة حياتهن بشكل طبيعي كباقي الأمهات، لذلك لابد من تسليط الضوء على هذه الفئة ولما تعرضت له من ألم ومحنة ومساعدتهن حتى تبقى أمهات الشهداء نموذجا للروح المضحية بأعز ما تملك، فيجسدن حالة الصبر الجميل والرضى عما أصابهن باعتزاز.

وتظهر أهمية الدراسة النظرية أيضا في محاولة الكشف عن فاعلية وأثر البرنامج الإرشادي الى أسس الارشاد الانتقائي ودوره كمتغير مستقل في تخفيض أعراض متغيرات الدراسة التابعة وهي الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة.

تزويد المكتبة العربية بتراث نظري عن متغيرات الدراسة في الارشاد الانتقائي وفاعليته في تخفيض الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة.

الأهمية التطبيقية:

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في الآتي:
سوف تساهم هذه الدراسة في الاستفاداة من هذا البرنامج في اعتماده كأساس لبناء خطط في المؤسسات التي تهتم في دراسات المرأة ، والاستفاداة من المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة ، وذلك لتناولها فئة مهمة في المجتمع وهي أمهات الشهداء ، ودراسة المتغيرات ذات الصلة التي اثرت بحياتهن وكيفية تخفيض أعراض هذه المتغيرات من خلال اعداد برنامج تدريبي ارشادي شامل ، وعمل جلسات ارشادية تعمل استبدال الحوار الذاتي السلبي بحوار إيجابي وتساعد في مواجهة الضغوط النفسية وتفرغ للمشاعر السلبية بسبب الافكار اللاعقلانية التي ترتبط بالمشاهد المؤلمة لدى امهات الشهداء وتعميق معرفتهن بذواتهن وافكارهن ومشاعرهن.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: يقتصر تطبيق الدراسة على أمهات الشهداء في محافظة طولكرم.

الحدود المكانية: ستطبق هذه الدراسة على محافظة طولكرم.

الحدود الزمانية: ستطبق هذه الدراسة في العام الجامعي 2024-2025م.

الحدود المفاهيمية: ستقتصر الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

الحدود الاجرائية: سيستخدم في هذه الدراسة مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيسون ومقياس الصلابة النفسية لعماد جاجر، ومقياس بيك للاكتئاب، والبرنامج الإرشادي التدريبي القائم على استراتيجيات الارشاد الانتقائي المعد من قبل الباحثة نفسها بناءً على الدراسات السابقة والمقاييس العالمية الخاصة بهذه المفاهيم، وهي بالتالي ستقتصر على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الاحصائية المناسبة.

التعريفات لمتغيرات الدراسة:

عرف الدليل التشخيصي والاحصائي (DSM5-TR) اضطراب كرب ما بعد الصدمة " أنه مجموعة من الأعراض النفسية التي تستمر لأكثر من شهر واحد بعد الصدمة، والتي تسبب الضيق أو الانخفاض في الأداء الوظيفي في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من مجالات الحياة الهامة".

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي والذي يصدر عنها تصنيف . DSM-IV-TR بان "الاكتئاب اضطراب مزاجي نفسي شائع وخطير، يؤثر على الشعور والتفكير والسلوك تأثيرا سلبيا على الجوانب العاطفية، المعرفية، الجسدية، والأكاديمية للفرد، ويسبب الشعور الدائم بالحزن وفقدان للاهتمام بالأنشطة التي كان الفرد يتمتع بها سابقا، بالإضافة الى الانطواء والانصراف عن الاستمتاع بالحياة، وانخفاض كفاءة الفرد، وصعوبة في القيام بالأنشطة اليومية العادية، وأحيان قد يشعر كما لو أن الحياة لا تستحق العيش".

الإرشاد الانتقائي هو من تقنيات وأساليب الإرشاد النفسي الذي ينبع من النظريات الانتقائية والتوفيقية وهي إحدى النظريات التي تضم المنهج التوفيقى فى الإرشاد - إرشاد الشخصية لثورن، والاتجاه الانتقائي الوظيفى لهارت، ونظرية الإرشاد والعلاج التوافقى لهاورد وزملائه (عبد الله، 2012).