



فاعلية برنامج إرشادي معرفي لرفع الشفقة بالذات لدى المكتئبين من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب (*)

د/ سعيد محمد سعيد البروشة

أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي بقسم العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة تعز - الجمهورية اليمنية

Email: saed.moh95@gmail.com

ملخص البحث:

يعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في مرحلة الشباب خاصة في الفئة العمرية من 20-30 عاماً، ويزيد انتشاره لدى نزلاء الإصلاحيات، نظراً لما تسببه بيئة الإصلاحية من زيادة في نقاط الضعف واعتلال الصحة النفسية والعقلية خاصة للنزلاء في هذه المرحلة -التي تعد مرحلة التفكير بالمستقبل وتحقيق الاستقرار وتحمل المسؤولية وتكوين أسرة- نتيجة العديد من العوامل منها (الاكتظاظ والتعرض للعنف والعزلة وضعف الاتصال بالبيئة المحيطة والوصمة الاجتماعية)، كذلك تدهور الأداء المعرفي واختلال التنظيم العاطفي وصعوبة التحكم المعرفي.

كما يسهم العيش في مثل هذه الظروف إلى تعمد العديد من النزلاء إلى توجيه اللوم والنقد إلى أنفسهم محملين أنفسهم ما لا يطاق؛ الأمر الذي قد يعوق تكيف النزلاء ويزيد من معاناته وقد يندفع إلى محاولة إيذاء نفسه. علاوة على ذلك فإن كثيراً ما يضع النزلاء أنفسهم في سجن من الشعور بالذنب والندم والأسى وكأن العذاب هو الطريقة الوحيدة لدفع ثمن ما اقترفوه من أخطاء أو تقصير أو إخفاق. وهذا ما يطلق عليه المحرمات من المتعة A taboo on Pleasure ويتمثل ذلك في الخوف من العواطف الإيجابية نتيجة اعتقاد البعض أنه " إذا كنت سعيداً اليوم فسيحدث شيء سيء غداً".

وقد تنوعت الأساليب والطرق العلاجية التي تناولت خفض الأعراض الاكتئابية لدى نزلاء الإصلاحيات، منها العلاج بالأدوية ومنها العلاج النفسي بأساليبه المختلفة، ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد الخيارات الناجحة بل والأكثر فاعلية في الوقاية وعلاج الاكتئاب لدى النزلاء.

كما أن الأفراد الذين تتقصر مهارات الشفقة بالذات يواجهون صعوبة واضحة في تعاملهم مع أنفسهم عند التعرض لمواقف ضاغطة؛ وهو ما يعيق توافقه النفسي والاجتماعي مع أنفسهم ومع

(*) هذه الدراسة تقدم بها الباحث: سعيد محمد سعيد البروشة إلى قسم العلوم النفسية بكلية التربية جامعة تعز للحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس (إرشاد نفسي)، وقد تكونت لجنة المناقشة والحكم من الأستاذ الدكتور/ أحمد الأميري (رئيساً ومشرفاً)، والأستاذ الدكتور/ معاذ مقران (مناقشاً خارجياً)، والأستاذ الدكتور/ عدنان القاضي (مناقشاً داخلياً) وقد منح الباحث درجة الدكتوراه بتقدير امتياز مع التوصية بطبع الرسالة وتبادلها بين الجامعات.



مجتمعهم، وهو ما دفع الباحث إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع الشفقة بالذات وتخفيف الاكتئاب لدى النزلاء.

ومما سبق تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الآتي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع الشفقة بالذات لدى المكتئبين من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب؟ ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

- 1- هل يسهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في رفع الشفقة بالذات لدى المكتئبين من نزلاء الإصلاحية المركزية (المجموعة التجريبية)؟
 - 2- هل يسهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في التخفيف من الاكتئاب لدى نزلاء الإصلاحية المركزية (المجموعة التجريبية)؟
 - 3- هل يستمر تأثير البرنامج المستخدم في رفع الشفقة بالذات والتخفيف من الاكتئاب بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيقه؟
- أهمية البحث :** تتجلى أهمية البحث بالآتي:
- الأهمية النظرية:**

إن موضوع الشفقة بالذات من الموضوعات المهمة والأصلية في علم النفس الإيجابي بوصفه متغيرًا وقائيًا وعلاجيًا حديثًا نسبيًا يعمل على تدعيم مصادر القوة في الشخصية الذي لم تطل الاهتمام الكافي في الدراسات العربية -في حدود علم الباحث- تشخيصًا وتنميةً.

إعطاء صورة واضحة عن طبيعة التنظيم العاطفي من خلال الشفقة بالذات لدى الأفراد الواقعين تحت الضغط والظروف الصعبة والتعرف على كيفية التعامل مع معاناتهم وعن مدى إحساسهم بمعاناة الآخرين، واختلال التنظيم العاطفي يؤثر في العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي أمام المحن والمواقف الضاغطة، كما تعد الشفقة بالذات من المتغيرات المهمة التي ترتبط بالشخصية السوية، لما لها من دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والتعامل بإيجابية مع النفس عندما تمر بخبرات غير سارة ومحبطة، ومن ثم مواصلة الحياة بصحة نفسية جيدة.

أهمية الشريحة والمرحلة العمرية المستهدفة في هذا البحث ألا وهم نزلاء الإصلاحية المركزية في مرحلة الشباب الذين تحيط بهم ظروف صعبة وقاسية قد تؤدي إلى فقدان الانسجام التام مع الذات وانعدام المصالحة مع الذات والقيم وضعف المسؤولية الذاتية والتتكّر لطاقات الحياة بصرفها في منافذ أبعد ما تكون عن الإثبات الإيجابي للذات، كما أنها تمثل من جانب آخر فئات المجتمع عرضة للاضطرابات النفسية والتطرف والاتجاه نحو العنف إذا لم توجه التوجيه السليم، ومن ثم تعد من المجالات الحيوية والخصبة التي تحتاج إلى مزيد من الدراسات.



الأهمية التطبيقية:

بناء برنامج لتحسين أبعاد الشفقة بالذات لدى النزلاء بما ينعكس إيجاباً على حياتهم العملية وتوافقهم النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى إعداد أداة تتوفر فيها الشروط العلمية لقياس مفهوم الشفقة بالذات لدى نزلاء الإصلاحيات بما يتناسب مع الثقافة العربية واليمنية.

قد يساعد البحث القائمين على رعاية نزلاء الإصلاحيات في إرشادهم ومساعدتهم على إعادة توافقهم وتكيفهم مع المجتمع والاندماج فيه بطريقة إيجابية، كذلك من المؤمل أن يخرج البحث بنتائج سوف تفيد أصحاب القرار خصوصاً المسؤولين عن هذه الشريحة من المجتمع (نزلاء الإصلاحيات) في وضع آليات واتخاذ قرارات ملائمة لتحسين أوضاع النزلاء في الإصلاحيات اليمنية.

أهداف البحث:

هدف البحث إلى:

- 1- بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع الشفقة بالذات والتخفيف من الاكتئاب لدى نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب.
- 2- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في رفع الشفقة بالذات لدى المكتئبين من نزلاء الإصلاحية المركزية.
- 3- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من الاكتئاب لدى نزلاء الإصلاحية المركزية.
- 4- التحقق من استمرارية البرنامج بالتأثير من خلال معرفة دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات نزلاء الإصلاحية المركزية في المجموعة التجريبية على مقياسي الشفقة بالذات والاكتئاب في القياسين البعدي والتتبعي.

فروض البحث :

سعى البحث إلى اختبار الفروض الآتية:

- 1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية في القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية في القياسين القبلي والبعدي.

- 3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب على أبعاد مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي.
- 4- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب على مقياس الاكتئاب في القياس البعدي.
- 5- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب على مقياس الاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي.
- 6- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب على مقياس الاكتئاب في القياسين البعدي والتتبعي.

حدود البحث:

يتحدد البحث في إطار متغيراته التي تشمل فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع الشفقة بالذات لدى المكتئبين من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب خلال العام 2020/2019م ، كما يتحدد بالأدوات المستخدمة في البحث (مقياس الشفقة بالذات ومقياس بيك للاكتئاب والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي)، وكذلك بالوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات.

منهج البحث :

اقتضت طبيعة البحث الاعتماد على المنهج شبه التجريبي بوصفه منهجاً مناسباً لدراسة شبه تجريبية تستهدف التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع الشفقة بالذات لدى المكتئبين من نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب بوصفه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات.

التصميم التجريبي المستخدم: اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين (تجريبية وضابطة)، وبثلاثة قياسات (قبلي، وبعدي، وتتبعي).

عينة البحث:

تألفت عينة البحث من (28) نزيلاً من بين نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب اليمنية ممن تتراوح أعمارهم بين (20-32) عاماً بمتوسط عمر 27,036 وانحراف معياري 2,43 تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالتساوي.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث باستخدام الأدوات الآتية: مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحث)، ومقياس الاكتئاب (لبيك Beck) (ترجمة نعيمة جمال شمس، 2012 ، وقننه على البيئة



اليمنية مقران، 2014)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لرفع الشفقة بالذات والتخفيف من الاكتئاب لدى نزلاء الإصلاحية المركزية في محافظة إب اليمنية (إعداد الباحث).

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث العديد من الوسائل الإحصائية لمعالجة بيانات البحث حاسوبياً باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهذه الوسائل على النحو الآتي:

- 1- معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بهدف إيجاد ثبات أدوات البحث (مقياس الشفقة بالذات، ومقياس (بيك Beck) للاكتئاب بطريقة إعادة الاختبار ، وكذلك للتحقق من صدق البناء بطريقة الاتساق الداخلي لمقياسي (الشفقة بالذات، والاكتئاب).
- 2- مربع كاي للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الخصائص.
- 3- اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج .

- 4- اختبار ولكوكسن للعينات غير المستقلة لاختبار فروض البحث لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة البحث على المقاييس المستخدمة قبل وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، وكذلك في المقارنة بين القياس البعدي والتتبعي .

$$5- \text{ قانون حساب حجم الأثر للاختبارات اللابارتمترية} = \frac{z}{\sqrt{n}}$$

نتائج البحث:

أسفرت نتائج البحث عن الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من نزلاء الإصلاحية المركزية على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية) باتجاه المجموعة التجريبية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية المركزية على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية في القياسين القبلي والبعدي (قبل وبعد تطبيق البرنامج) باتجاه القياس البعدي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية في القياسين البعدي والتتبعي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من نزلاء الإصلاحية المركزية على مقياس الاكتئاب في القياس البعدي باتجاه المجموعة الضابطة.



- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية على مقياس الاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي.
- عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من نزلاء الإصلاحية على مقياس الاكتئاب في القياسين البعدي والتتبعي.