

فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي في خفض درجة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين

المشرف
° تغليت صلاح الدين.

الطالبة
° نايت عثمان سامية.

أهداف البحث:

° التعرف على مدى فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي في خفض درجة الاكتئاب لدى عينة من المراهقين المكتئبين.

أولا

° التعرف على مدى فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي في التقليل من الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين المكتئبين.

ثانيا

الاطار النظري:

العلاج العقلائي الانفعالي

- تعييد.
- الجذور التاريخية للنظرية الوجدانية.
- فلسفة وتصورات العلاج العقلائي الانفعالي.
- فروض نظرية العلاج العقلائي الانفعالي.
- أهداف علاج العقلائي الانفعالي.
- نظرية A.B.C في العلاج العقلائي الانفعالي.
- أساليب و فنيات العلاج العقلائي الانفعالي.
- عملية العلاج العقلائي الانفعالي.
- خلاصة.

المراهقة

- تعييد.
- تعريف المراهقة.
- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.
- أشكال المراهقة.
- مراحل المراهقة.
- حاجات المراهق.
- مشكلات المراهقة.
- النظريات السيكولوجية لتفسير المراهقة.
- خلاصة.

الاكتئاب

- تعييد.
- مفهوم الاكتئاب.
- النظريات المسفحة للاكتئاب.
- أسباب الاكتئاب.
- أعراض الاكتئاب.
- أنواع الاكتئاب.
- خلاصة.

الاطار التطبيقي:

عرض ومناقشة النتائج

- عرض النتائج.
- تحليل وتفسير النتائج.
- مناقشة النتائج.

الأدوات المستخدمة في البحث

- مقياس بيك للاكتئاب.
- مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية.
- تصميم برنامج علاجي عقلائي انفعالي من أجل خفض درجة الاكتئاب والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكتئبين.

المنهج المتبع

• **المنهج التجريبي:**
يعتمد البحث على المنهج التجريبي للتعرف على فاعلية برنامج علاجي عقلائي انفعالي في خفض درجة الاكتئاب والأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكتئبين .
و يعتبر المنهج التجريبي ذلك المنهج الذي يتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة جلية واضحة، فهو يبدأ بملاحظة ويتبناها بوضع الفروض ويتبعها بتحقيق الفرض بواسطة التجربة ثم يصل عن طريق هذه الخطوات إلى معرفة القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر.

آفاق البحث:

° لفت الانتباه لفئة المراهقين باعتبارها من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان لما يطرأ عليها من تغيرات نفسية و فيزيولوجية و غيرها.

أولا

° التعرف على أهم اضطراب نفسي يصيب مختلف الفئات العمرية ز التي نخص بالذكر مرحلة المراهقة، ألا و هو الاكتئاب و الإشارة لأهم الأعراض التي تميز المصاب بهذا الاضطراب مما يسهل للبحوث القادمة في البحث فيه.

ثانيا

° الكشف عن الأفكار الخاطئة و غير الواقعية و اللامنطقية التي يتصف بها المراهق، والتي تعيقه على التكيف السوي و تؤدي به إلى الاضطرابات النفسية المختلفة.

ثالثا

° التحقق من أهمية البرنامج العقلائي الانفعالي في خفض من الأفكار العقلانية و لاكتئاب لدى المراهقين و مدى استمرارية فعاليته في علاج مثل هذه المشاكل و مشاكل أخرى نفسية التي تواجه الفرد أثناء أداءه لنشاطاته اليومية.

رابعا

المراجع:

المراجع الأجنبية:

- 13- Albert Ellis et Robert Harper, (2007), La thérapie émoivo-rationnelle, Édition: AMBRE.
- 14- Albert Ellis, (1977), Major Contributions (Rational-Emotive Therapy).
- 15- Bernard, (2004), La Dépression, Le Cavalier Bleu, Paris.
- 16- Diane Marcotte, (2013), La dépression chez les adolescents: état des connaissances, famille, école et stratégies d'intervention, Presses de l'Université du Québec, Canada.
- 17- George Gao et Garabed Maroufyan, (2009), La dépression chez les adolescents, Collège Vanier, Germany.
- 18- Iry Marie BLACKBURN et Jean COTTRAUX, (2008), Psychothérapie cognitive de la dépression, SeEdition, Elsevier/Masson, Paris.
- 19- Jean Cottraux, (2011), Les psychothérapies comportementales et cognitives, 5e Édition, Elsevier/Masson, Paris.
- 20- Kate Scowen : Traduction: Claire Laberge, (2008), Le mal de vivre chez les adolescents, Les Éditions de la courte échelle, Québec, Canada.
- 21- Luis Vera, (2009), TCC chez l'enfant et l'adolescent : Pratique en psychothérapie, Elsevier/Masson, Paris.
- 22- Maurice Corcos et Philippe Jeammet, (2005), Les dépressions à l'adolescence: modèles, cliniques, traitements, Elsevier/Masson, Paris.
- 23- Mousa Nabati, (2010), La dépression : une épreuve pour grandir, Studio: LGF.
- 24- Yves-Hiram Haesvoets, (2008), Traumatismes de l'enfance et de l'adolescence: Un autre regard sur la souffrance psychique, 1e Édition, Groupe De Boeck, Bruxelles.

المراجع العربية:

- 1- أحمد عمر حويد, (2006), علم نفس إيجابي في ضوء علمي، عدا زينة، مؤسسة حياة نشر و توزيع، غافق.
- 2- (الأمري بر محمد, (2007), هرون في تقنيات حديث جديده- سيطرة في طين به يحيى، محاسن عوية في علم نفس، عدا، 1، عدا، 2، غافق.
- 3- زهران محمد، (2005)، راحة نفسية هجران هجر هجر، عدا زينة، علم نفس، غافق.
- 4- سري جمال، (2008)، علم نفس محلي، عدا زينة، علم نفس، غافق.
- 5- صالح حسن عداغوي، (2005)، مبادئ علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق.
- 6- مومون عمر باري، (2007)، التفكير و علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق.
- 7- عمار بون- جود جاسم- جود عداغوي، (2005)، عدا زينة، علم نفس، غافق.
- 8- عدا زينة، (2007)، (الكتاب كخطبة مبنية على تقديرات الناس في جوانب علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق).
- 9- عدا زينة، (2007)، (الكتاب كخطبة مبنية على تقديرات الناس في جوانب علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق).
- 10- عدا زينة، (2007)، (الكتاب كخطبة مبنية على تقديرات الناس في جوانب علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق).
- 11- عدا زينة، (2007)، (الكتاب كخطبة مبنية على تقديرات الناس في جوانب علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق).
- 12- زينة محمد، (2013)، (الكتاب كخطبة مبنية على تقديرات الناس في جوانب علم النفس، عدا زينة، علم نفس، غافق).

مخطط مسار البحث



المقدمة

إن الامراض النفسية التي تصيب الانسان متعددة و متنوعة، و الاكتئاب يعتبر من بين أحد أكثر هذه الأمراض انتشارا في الوقت الحالي، كما تؤكد الدراسات العلمية على ارتفاع نسبة حدوثه في المستقبل باعتباره حالة تشمل أو تصيب الجسم كله بالإضافة إلى الذهن و المزاج و السلوك فيؤثر على الشهية و النوم و انطباعات الشخص عن نفسه أو عن الآخرين و كل من حوله. فمن خلال الإحصائيات العالمية ظهر أن ما لا يقل عن 100 مليون شخص يصابون بالاكتئاب كل عام في مختلف البلدان، حيث ذكرت تقارير لمنظمة الصحة العالمية أن 2-5% من سكان العالم يعانون من حالة شديدة أو متوسطة من الاكتئاب، أي أن لدينا حوالي 300 مليون من البشر في حالة اكتئاب نفسي، ويظهر هذا الاضطراب بشكل كبير و واضح في مرحلة المراهقة نظرا للتغيرات التي تطرأ على المراهق من جميع الجوانب النفسية و الاجتماعية و الاجتماعية. و قد أثبتت النظريات المعرفية تميزا في مجال العلاج النفسي للاكتئاب، حيث يستخدم العلاج العقلائي الانفعالي مجموعة كبيرة من الطرائق المعرفية، التي تشمل على التحليل الفلسفي و المنطقي للأفكار اللاعقلانية، و التعليم، و التوجيه، و تنفيذ الاستنتاجات غير الواقعية، و وقف الأفكار، و التنشيت المعرفي، و التي من شأنها تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الأفراد و من ثم التقليل من أعراض الاكتئاب. ومن هنا فالدراسة الحالية تسلط الضوء على الاكتئاب لدى المراهقين، الذي يعد أحد صور التقلبات الانفعالية في هذه المرحلة من العمر، والذي قد يجعل مسألة خضوع المراهق للعلاج النفسي أمرا لازما كحل قبل أن يزمّن المرض و يعطل حياته و يتعطل معه المجتمع الذي يتأثر باضطراب أبنائه الذين هم عدته و عتاده في عمليتي النمو و البناء، فسعادته هي سعادتهم و شقاؤه يعني شقاؤهم و العكس صحيح.

الإشكالية

إن الاكتئاب حقيقة من حقائق الحياة التي ترافقنا في كل مكان، و هو آخذ بالانتشار في عصرنا الحالي نتيجة المتغيرات الضاغطة و الأحداث المتسارعة، حيث تكمن خطورته في أنه أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى دمار الانسان، إذ تشير البحوث إلى ارتباطه بالانتحار، بحيث أن 50% - 70% من حالات الانتحار سببها الاكتئاب، كما تشير الإحصائيات الأمريكية إلى أن الاكتئاب كان السبب الثاني من بين الأسباب المؤدية إلى الانتحار. و يحدث الاكتئاب بنسبة كبيرة عند المراهقين حيث يصيب 3% منهم ، كما توصل (Weast et Kassi) إلى أن المرء معرض للإصابة بالاكتئاب في ما بين 15- 24 سنة ، و مع أن التشخيص الرسمي في العيادات و المستشفيات يبين معدلات أقل بالنسبة للاكتئاب لدى المراهقين، إلا أن النسبة الحقيقية كما يعتقد (Jensen) أنها قد تكون أكبر بكثير. و ازداد اهتمام العلماء بهذا الاضطراب لدى المراهقين وكذلك إيجاد أساليب علاجية مناسبة و فعالة تساهم في التخفيف من حدته و شدته، و قد اختلفت التقنيات التي استعملت من أجل علاجه و تعددت الطرق المساهمة في التخفيف منه، كما اختلفت في الجوانب التي تركز عليها أثناء العلاج فمنها ما هو سلوكي يركز على الأحاسيس و الأفكار الخاطئة أي كل ما هو مثير و استجابة، و منها ما هو معرفي يعمل على تصحيح الأفكار السلبية و تحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي سلوكي، و منها أيضا ما هو سلوكي معرفي يسعى إلى تغيير الأفكار و الأحاسيس السلبية عن طريق مهاجمتها، و هذا الاهتمام بالاكتئاب تولدت عنه عدت دراسات ساعدت على فهمه و معرفته أكثر. و من هذا المنطلق فإن مشكلة البحث تكمن في امكانية علاج و التقليل من حدة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين و ذلك من خلال تصميم برنامج علاجي عقلائي انفعالي، و قد أكدت بعض الدراسات التجريبية أن العلاج العقلائي الانفعالي فعال في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، و من هنا نسعى إلى الكشف عن فعالية هذه الطريقة في خفض درجة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين.

التساؤل: ما مدى فعالية برنامج علاجي عقلائي انفعالي في خفض درجة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين؟

الفرضية: للبرنامج العلاجي العقلائي الانفعالي فعالية في خفض درجة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المكتئبين.

أهمية البحث:

° الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية و استخدامها في مجال العلاج النفسي.

أولا

° الاستفادة من برنامج العلاج العقلائي الانفعالي المعد في هذه الدراسة و استخدامه في المراكز الصحية.

ثانيا

° الاستفادة من برنامج العلاج العقلائي الانفعالي لخفض درجة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية و استخدامها لدى أفراد غير المراهقين المكتئبين.

ثالثا

° الكشف عن ما يمكن أن يلعبه هذا البرنامج من دور في التخفيف من درجة الاكتئاب و الأفكار اللاعقلانية.

رابعا