فعالية برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوتر النفسي لدى الأفراد المتعايشون مع فيروس نقص المناعة المكتسبة بمدينة بورتسودان

إعداد الدارسة: عبير الياس محمد عثمان محي الدين

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية تخصص علم النفس

إشراف/ د. نجوان عبد الحميد محمود شمس الدين

كلية الدراسات العليا

جامعة البحر الأحمر، السودان

مـــــــايـــــو 2025م

المـــستـــخلـص

هدف البحث للتعرف على فعالية برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوتر النفسي لدى الأفراد المتعايشون مع فيروس نقص المناعة المكتسبة بمدينة بورتسودان، استخدم المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة، وتكونت العينة من (40) متطوع من الأفراد المتعايشون مع فيروس نقص المناعة المكتسب بمستشفي بورتسودان التعليمي، وتم إجراء قياس قبلي وبعدي باستخدام مقياس التوتر النفسي من إعداد محمد (2004) تم تغنية المقياس علي عينة البحث من قبل الباحثة ثم عرضه علي محكمين، وتطبيق برنامج علاجي معرفي سلوكي مكون من (13). وأشارت النتائج إلى ارتفاع السمة العامة للتوتر النفسي لدى الأفراد المتعايشون مع فيروس الايدز وانخفاض درجة التوتر النفسي لدى الأفراد المتعايشون مع فيروس نقص المناعة المكتسب بمدينة بورتسودان بعد البرنامج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التوتر النفسي في القياس القبلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية البرنامج لصالح القياس البعدي.

توصي الباحثة بتطبيق البرنامج على نطاق واسع لمرضى الإيدز في مناطق أخرى؛ وذلك نظرًا لفعاليته في خفض التوتر النفسي، وإدراج برنامج العلاج المعرفي السلوكي كجزء من الخدمات النفسية المقدمة في المؤسسات الصحية.

الكلمات المفتاحية: ***العلاج المعرفي السلوكي، التوتر النفسي.***

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of a cognitive-behavioral therapy (CBT)-based program in reducing psychological stress among individuals living with HIV/AIDS in Port Sudan. The researcher employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest model. The sample consisted of 40 volunteers living with HIV/AIDS at Port Sudan Teaching Hospital. A pretest and posttest were conducted using the Psychological Stress Scale developed by Mohamed (2004), which was adapted by the researcher for the study sample and validated by expert reviewers. The CBT intervention program consisted of 13 sessions.

The findings indicated a high level of general psychological stress among individuals living with HIV/AIDS prior to the intervention, and a significant reduction in psychological stress levels after the implementation of the program. There were no statistically significant differences in psychological stress among participants in the pretest phase, while statistically significant differences were found between the pretest and posttest scores, favoring the posttest, which confirms the program's effectiveness.

The researcher recommends the broader application of the CBT-based program for individuals living with HIV/AIDS in other regions due to its effectiveness in reducing psychological stress. Furthermore, it is recommended to integrate cognitive-behavioral therapy as part of the psychological services provided within healthcare institutions.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy, Psychological Stress.

جـــدول المحـــتويـــات

المحتوى	رقم الصفحة
الصفحات التمهيدية	
استهلال	ب
صفحة اعتماد لجنة الممتحنين	ج
صفحة اعتماد من مجلس الأساتذة	د
الإقرار	هـ
الإهداء	و
الشكر والعرفان	ز
مستخلص	ح
Abstract	ط
جدول المحتويات	ي
قائمة الجداول	ل
الفصل الأول – الإطار العام للبحث	
المقدمة	2
مشكلة البحث	3
اهمية البحث	6
اهداف البحث	7
فروض البحث	8
منهج البحث	8
مجتمع وعينة البحث	9
حدود البحث	9
مصطلحات البحث	10
الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة	

المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي	36-13
المبحث الثاني: التوتر النفسي	68-14
المبحث الثالث: الخصائص النفسية لدي مرضى الايدز	85-69
المبحث الرابع: الدراسات السابقة	100-86
الفصل الثالث – اجراءات البحث الميدانية	
تمهيد	102
منهج البحث	102
مجتمع البحث	102
عينة البحث	103
ادوات البحث	104
اساليب المعالجة الاحصائية لبيانات البحث	111
الفصل الرابع – عرض تحليل نتائج فروض البحث ومناقشتها وتفسيرها	
تمهيد	113
عرض تحليل نتيجة الفرض الاول ومناقشتها وتفسيرها	113
عرض تحليل نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها	115
عرض تحليل نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها	117
الفصل الخامس – خاتمة البحث	
تمهيد	121
نتائج البحث	121
التوصيات	122
المقترحات	123
قائمة المصادر والمراجع	131-125
قائمة الملاحق	153-132

أولاً: النتائج:

في ضوء تحليل البيانات الإحصائية ومناقشة الفروض الثلاثة، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. ارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي، مما يشير إلى أن الأفراد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة المكتسب يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وهو ما يتسق مع الإطار النظري للدراسة.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي، مما يدل على وجود تباين في مستويات التوتر النفسي داخل المجموعة، ويرتبط هذا التباين باختلاف الخصائص الفردية والظروف النفسية والاجتماعية.

3. وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ما يدل على فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4. أظهرت النتائج أن البرنامج ساعد الأفراد على إعادة تنظيم أفكارهم وتفسيرهم للمواقف الضاغطة بشكل أكثر واقعية، مما أدى إلى خفض التوتر والانفعالات السلبية.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها البحث، توصي الباحثة توصي بما يلي:

1. تطبيق واسع لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي: ينصح بتطبيق البرنامج على نطاق واسع لمرضى الإيدز في مناطق أخرى، نظرًا لفعاليته في خفض التوتر النفسي.

2. دمج البرنامج في المؤسسات الصحية: يجب إدراج برنامج العلاج المعرفي السلوكي كجزء من الخدمات النفسية المقدمة في المؤسسات الصحية.

3. تقديم الدعم النفسي المستمر: ينصح بتوفير الدعم النفسي المستمر للمرضى لضمان استدامة نتائج العلاج.

4. تدريب الكوادر الصحية: ضرورة تدريب الكوادر الصحية على تقنيات العلاج المعرفي السلوكي لضمان تقديم الرعاية النفسية بشكل فعّال.

5. تعميم تطبيق البرامج العلاجية المعرفية السلوكية في مراكز الدعم النفسي والاجتماعي للمصابين بالأمراض المزمنة، وخاصة فيروس نقص المناعة، لما لها من أثر واضح في خفض التوتر.

6. ضرورة توفير دعم نفسي دائم ومتكامل للأفراد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة، يشمل جلسات إرشاد فردي وجماعي مبنية على أسس معرفية سلوكية.

7. إدماج المرشدين النفسيين في فرق الرعاية الصحية المتكاملة، وتدريبهم على تصميم وتطبيق برامج علاج معرفي سلوكي تتناسب مع طبيعة هذه الفئة.

8. تضمين موضوعات الصحة النفسية ومهارات التكيف النفسي في برامج التوعية المجتمعية الخاصة بالأمراض المزمنة، لتقليل الوصمة وتحسين جودة حياة المتعايشين.

ثالثاً: المقترحات:

بناءً على حدود الدراسة ونتائجها، تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية على النحو التالي:

1. إجراء دراسات مماثلة باستخدام تصاميم تجريبية أكثر صرامة (مثل: المجموعات الضابطة) للتأكد من فعالية البرنامج على نحو أدق.

2. تكرار التجربة على عينات أكبر ومن مناطق جغرافية مختلفة داخل السودان أو خارجه، للتحقق من إمكانية تعميم النتائج.

3. إجراء دراسات مقارنة بين عدة نماذج علاجية (مثل: العلاج السلوكي، العلاج العقلاني الانفعالي، العلاج القائم على اليقظة الذهنية) لقياس أي النماذج أكثر فاعلية في خفض التوتر لدى المتعايشين مع فيروس نقص المناعة.

4. إجراء دراسات نوعية (كيفيّة) تستهدف فهم التجربة النفسية العميقة لهؤلاء الأفراد، وكيف يتعاملون مع التوتر في حياتهم اليومية.

5. تصميم برامج تدريبية قصيرة لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية لتعزيز مهارات الدعم النفسي والاجتماعي.