



جامعة وهران 2

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية و الارطفونيا

**التكفل النفسي بالمرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة
مقاربة علاجية سلوكية معرفية لحالة بولاية
تيسمسيلت.**

تحت اشراف:

أطباس نسيمة

من اعداد :

حواشين عيدة

الموسم الجامعي :

2015 – 2014

كلمة شكر

الحمد لله الذي أكرمنا وانعم علينا بنور العلم ووفقنا لاتمام هذا البحث
نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذة "طباس نسيمة" التي ساهمت وباخلاص في انجاز
هذا البحث .

- أشكر الاساتذة المحكمين الذين ساعدوني في البحث .
 - شكر موجه الى الزوج الكريم الذي لم يبخل عليا بشيء
- دون أن أنسى الحالة التي عملت معها والتي لولاها لما تم هذا البحث.
- شكر خاص الى لجنة المناقشة والى كل أساتذة علم النفس وعلوم التربية .
 - شكر موجه الى كل الزملاء و الزميلات في قسم علم النفس .

ملخص البحث :

الكلمات المفتاحية : العلاج المعرفي السلوكي ، اكتئاب ما بعد الولادة ، الولادة .

الإشكالية :

أجمعت أغلب الدراسات على أن العلاج المعرفي السلوكي له أثر في مساعدة الفرد على التقليل من الأفكار السلبية فبدلاً من الشعور باليأس و الاكتئاب يصبح الفرد أفضل في التعامل مع الأمور - حتى أنه يبدأ في الشعور بالمتعة في التعامل مع المواقف التي يواجهها ، باستخدام فنيات متعددة لإحداث تغييرات في التفكير ، المزاج ، السلوك .

وبهذا يعتبر العلاج المعرفي السلوكي اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً ، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة و العلاج السلوكي بما يضمنه من تقنيات للتكفل بالمرأة بعد الولادة وعليه نطرح الإشكال التالي:

ما مدى استجابة الحالات المصابة باكتئاب ما بعد الولادة للعلاج المعرفي السلوكي؟

- فرضية البحث :

تستجيب الحالات المصابة باكتئاب ما بعد الولادة للعلاج المعرفي السلوكي عن طريق إعادة البناء المعرفي و التعديل السلوكي.

تستعيد الحالات ثقفتها بنفسها عن طريق أسلوب تأكيد الذات .

تزول حالة التوتر و تشعر الحالات بالراحة النفسية بواسطة الاسترخاء عن طريق التحكم في التنفس.

منهجية البحث :

اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي بوسائله المختلفة من ملاحظة و مقابلة عياديتين واختبار فحص الهيئة العقلية في دراسة حالة واحدة بولاية تيسمسيلت بالإضافة الى كل من مقياس بيك للاكتئاب و مقياس ايدنبورغ للاكتئاب ما بعد الولادة .

أهم النتائج المتوصل اليها :

بعد دراسة الحالة وتطبيق العلاج المعرفي السلوكي للحالة م، ف نستنتج أن:

درجة الاكتئاب انخفضت من الشديدة الى المعتدلة .

تغيرت الحالة الاكتئابية الى حالة جيدة بحيث توقف لديها البكاء و ارتسمت الابتسامة على وجهها ، أصبحت متفائلة أكثر من السابق ومهتمة أكثر بوليدها ومهتمة بالحياة ومصرة على تدارك ما فات .

تعلمت كيف تعبر عن أفكارها و عن الأمور التي تزعجها في البيت ، كما أصبحت تقدم رأيها ، في انتظار تعميم ذلك مع الكل ، الأمر الذي أصبحت الحالة مصرة عليه وتسعى إليه لأنها ملت من الوضع السابق .

فيما يخص النظرة السلبية لذاتها فقد تغيرت هي الأخرى فبعد أن كانت ترى نفسها بأنها أصبحت أقل جاذبية ، وبعد الحوار المتكرر مع زوجها اتضحت الأمور لها وأصبحت ترى أنها ذات قيمة و أهمية كما أنها محظوظة لكون لديها زوج يحبها و طفل يملأ عليها حياتها ، وذكرت الحالة أنها سوف تركز فقط على الأشياء الايجابية وتهتم بذاتها أكثر .

وبذلك نستنتج أن المقابلات العلاجية المعرفية السلوكية لعبت دورا كبيرا في مساعدة الحالة م ، ف على إعادة البناء المعرفي لها عن طريق تغيير المخططات المعرفية السلبية لديها من حيث نظرتها لذاتها ، والتأكيد على أن لديها قدرات وإمكانيات عليها استثمارها في مواجهة الضغوط اليومية التي تتعرض لها بدل النظرة السلبية التشاؤمية التي كانت السبب في اضطراب علاقتها مع المحيط .

محتويات البحث :

كلمة شكر

ملخص البحث

مقدمة .

الجانب النظري :

الفصل الأول : مدخل الى الدراسة

- I. أشكالية البحث 1
- II. فرضيات البحث 2
- III. أهمية الدراسة العيادية 3
- IV. تعريف مصطلحات البحث اجرائيا 3

الفصل الثاني : الولادة

- تمهيد..... 4
- تعريف الولادة 5
- أنواع الولادة 5
- مراحل الولادة..... 5
- نفسية المرأة بعد الولادة 6
- خلاصة..... 7

الفصل الثالث : اكتئاب ما بعد الولادة

- تمهيد..... 8
- تعريف الاكتئاب 9
- تصنيف الاكتئاب 10
- تعريف اكتئاب ما بعد الولادة 11
- تشخيص اكتئاب ما بعد الولادة حسب الDSM5..... 12
- عوامل الاصابة باكتئاب ما بعد الولادة 13
- علاج اكتئاب ما بعد الولادة 15
- خلاصة..... 17

الفصل الرابع : العلاج المعرفي السلوكي

- 18..... تمهيد
- 19..... نبذة تاريخية حول العلاج المعرفي السلوكي
- 20..... تعريف العلاج السلوكي
- 21..... خصائص العلاج المعرفي السلوكي
- 22..... مراحل العلاج المعرفي السلوكي
- 23..... استخدامات العلاج المعرفي السلوكي
- 23..... تقنيات العلاج المعرفي السلوكي
- 25..... النموذج المعرفي السلوكي للاكتئاب
- 27..... خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : منهج البحث أدواته واجراءاته

- 28..... تمهيد
- 28..... تعريف المنهج العيادي
- 28..... تعريف دراسة الحالة
- 28..... الأدوات المستخدمة في البحث:
- 28..... تعريف الملاحظة العيادية
- 29..... تعريف المقابلة العيادية
- 29..... تعريف اختبار فحص الهيئة العقلية
- 30..... تعريف اختبار ايدنبورغ للاكتئاب ما بعد الولادة
- 31..... تعريف مقياس بيك للاكتئاب الصورة المختصرة

الفصل السادس : تقديم الحالة

- 32..... التقرير السيكولوجي للحالة م، ف
- 33..... الجوانب النفسية و الاجتماعية في تاريخ الحالة
- 34..... نتائج اختبار فحص الهيئة العقلية

| | |
|---------|--|
| 35..... | نتائج القياس القبلي لمقياس ايدنبورغ لاكتئاب ما بعد الولادة |
| 39..... | نتائج القياس القبلي لمقياس بيك للاكتئاب |
| 41..... | تشخيص الحالة |
| 42..... | الخطة العلاجية المقترحة للتكفل بالحالة م ، ف |
| 42..... | الأهداف المرجوة من العلاج المعرفي السلوكي للحالة م ، ف |
| 42..... | تطور الحالة خلال المقابلات |
| 43..... | تطور الحالة من خلال تطبيق أسلوب الاسترخاء |
| 44..... | تطور الحالة من خلال تطبيق أسلوب تأكيد الذات |
| 45..... | نتائج القياس البعدي لمقياس ايدنبورغ لاكتئاب ما بعد الولادة |
| 48..... | نتائج القياس البعدي لمقياس بيك للاكتئاب |
| 50..... | أهم النتائج المتوصل إليها |
| | الفصل السابع : |
| 53..... | مناقشة فرضيات البحث على ضوء نتائجه |
| 55..... | خاتمة . |

مقدمة :

يعتبر اكتئاب ما بعد من أهم و أخطر الاضطرابات الوجدانية و الانفعالية التي أصبحت منتشرة وبكثرة في عصرنا هذا ، والذي يكون من أهم أعراضه ضعف همة الفرد وانخفاض نشاطه وكذا التشاؤم بشأن المستقبل و النظرة السلبية لذاته و للمجتمع مما يؤدي الى ضعف ثقته بنفسه ، الأمر الذي يؤدي الى خلق اضطراب في علاقاته مع المجتمع ، والذي يصيب النساء بكثرة نظرا لاختلاف التكوين النفسي للمرأة عن الرجل وخاصة إذا اقترن ذلك مع أهم مرحلة عندها وهي مرحلة الحصول على مولود جديد ألا و هي مرحلة الولادة ، ولهذا سمي باكتئاب ما بعد الولادة بحيث يظهر لدى المرأة ابتداء من اليوم الثالث بعد وضعها لطفلها ، و لهذا وجب الأخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة الحرجة في حياة المرأة و محاولة مساعدتها و الوقوف الى جانبها للتخلص من هذه الأعراض وتعديل سلوكها وفقا لما يحقق توافقها النفسي و الاجتماعي ويحقق بذلك الراحة النفسية لها ، فجد العديد من الأساليب العلاجية التي طبقت عليها ومن أهمها العلاج المعرفي السلوكي الذي يهدف الى تعديل سلوك المرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة من خلال التأثير على عمليات التفكير لديها وسنتطرق في هذه المذكرة الى محاولة تطبيقه "العلاج المعرفي السلوكي " على حالة مصابة باكتئاب ما بعد الولادة للتكفل بها حيث قسم البحث الى جانبين : جانب نظري وجانب تطبيقي .

يحتوي الجانب النظري على أربع فصول حيث خصص الفصل الأول الى مدخل الى الدراسة من إشكالية وفرضيات للبحث ، أهمية الدراسة العيادية ، تعريف مصطلحات البحث إجرائيا .

الفصل الثاني: الولادة من حيث تعريفها، مراحلها، أنواعها، نفسية المرأة بعد الولادة.

الفصل الثالث : تحت عنوان اكتئاب ما بعد الولادة والذي تضمن تعريف الاكتئاب بصفة عامة ، تصنيفه ، تعريف اكتئاب ما بعد الولادة ، عوامل الإصابة به ، تشخيصه حسب الـ DSM 5 ، أعراضه ، أهم العلاجات المطبقة عليه .

الفصل الرابع: العلاج المعرفي السلوكي والذي تضمن نبذة تاريخية عنه ، تعريفه ، مراحل ، استخداماته ، تقنياته و أساليبه .

في حين قسم الجانب التطبيقي الى ثلاث فصول كالتالي :

الفصل الرابع : منهج البحث أدواته و إجراءاته ، والذي يحتوي على تعريف المنهج العلمي ، تعريف أدوات البحث المستخدمة من ملاحظة ومقابلة ، دراسة الحالة ، اختبار فحص الهيئة العقلية ، سلم ايدنبورغ لاكتئاب ما بعد الولادة ، سلم بيك للاكتئاب .

الفصل الخامس : تقديم الحالة من خلال التقرير السيكولوجي لها ، الجوانب الأساسية للتاريخ النفسي و الاجتماعي للحالة ، نتائج الاختبارات المطبقة على الحالة ، الخطة العلاجية المتبعة للتكفل بالحالة ، أهم النتائج المتوصل إليها بعد إعادة تطبيق المقاييس المتبعة لقياس الاكتئاب .

الفصل السادس : والذي تطرقنا فيه الى مناقشة فرضيات البحث على ضوء النتائج المتوصل إليها .

لنختتم في الأخير البحث بخاتمة التي ضمت مجموعة من التوصيات .

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل الى الدراسة

الفصل الثاني

الولادة

L'accouchement

الفصل الثالث

اكتئاب ما بعد الولادة

Dépression post-partum

الفصل الرابع

العلاج المعرفي السلوكي

**La thérapie cognitivo-
comportemental**

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهج البحث أدواته و إجراءاته:

الفصل السادس :

تقديم الحالة

الفصل السابع :

مناقشة فرضيات البحث على ضوء نتائجه .

قائمة المراجع :

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد عبد الخالق ، بناء مقياس الاكتئاب لدى الأطفال في البيئة المصرية ، دراسات نفسية ، أبريل ، 1991 .
- 2- أ ، م كولز ، المدخل الى علم النفس المرضي الاكلينيكي ، ترجمة حسن علي حسن وآخرون ، مراجعة أحمد عبد الخالق ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1992 .
- 3- أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الأنجلو مصرية ، الطبعة 10 ، 1992 .
- 4- أنطوني ستور ، فن العلاج النفسي ، ترجمة لطفي فطيم ، النهضة المصرية ، 1994 .
- 5- الخطيب جمال ، تعديل السلوك الانساني ، دار الفلاح ، عمان ، الاردن ، 2002.
- 6- الشناوي و السيد ، محمد محروس ، عبد الرحمان ، محمد السيد ، العلاج السلوكي الحديث ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، 1998 .
- 7- السهل ، راشد علي : فعالية الارشاد الجمعي السلوكي المعرفي في ضبط السلوك العدوانى لدى الأطفال ، دراسة تجريبية ، مجلة الارشاد النفسى ، عدد 19 ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 2005.
- 8- الهادي خالدى و عبد المجيد قدي ، المرشد فى المنهجية وتقنيات البحث العلمى ، دط ، دار هومة ، الجزائر ، 1996 .
- 9- حسن ابراهيم عبد اللطيف ، الاكتئاب النفسى ، دراسة للفروق بين حضارتين وبين الجنسين ، دراسة نفسية ، المجلد السابع ، العدد الأول ، جانفى 1997 .
- 10- حسن مصطفى عبد المعطى ، علم النفس الاكلينيكي ، دار قباء للنشر و التوزيع ، مصر ، دط ، 1998.
- 11-
- 12- فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو و الطفولة الى الشيخوخة ، ط2 دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 13- فايد ، حسين علي : العدوان و الاكتئاب الإسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع ، 2004 .

- 14- سعد جلال ، الصحة العقلية و الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية ، دار الفكر العربي ، ، القاهرة ، مصر ، دط ، 1986.
- 15- كمال بكداش ، ترجمة فار رزق الله ، مدخل الى ميادين علم النفس ومناهجه ، دار الطليعة ، بيروت ، 1959 .
- 16- لويس كامل مليكة ، العلاج السلوكي و تعديل السلوك ، الطبعة 2 ، 1994 .
- 17- مجلة المجالس ، أسبوعية سياسية كويتية جامعة ، العدد 1629.
- 18- محمود عيد مصطفى ، ترجمة كتاب Berni Gurwen العلاج المعرفي السلوكي المختصر ، الطبعة الأولى ، ايتراك للنشر و التوزيع ، 2008.
- 19- محمد السيد عبد الرحمان ، علم الأمراض النفسية و العقلية ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، الجزء الأول ، الكتاب 1 ، 2000.
- 20- مكاوي صلاح فؤاد محمد ، فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين الشمس ، 1997.
- 21- نزيه جابر ، وآخرون ، دليل الطبابة و الصحة ، ، دار الراتب الجامعية ، لبنان ، 2002.
- 22- عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، المكتب العلمي للنشر و التوزيع ، مصر ، دط ، 1999.
- 23- عبد الرحمان العيسوي ، العلاج السلوكي في حالات خاصة ، pdf 1997 .
- 24- عطالله فؤاد الخدي وآخرون ، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف و التوافق ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009.
- 25- عطوف محمود ياسين ، علم النفس الاكلينيكي ، بيروت ، الطبعة 1 ، 1986.
- 26- عسكر عبد الله ، الاكتئاب النفسي بين النظرية و التشخيص ، القاهرة ، المكتبة ، الأنجلومصرية 1998.

27- غزال أمال ، الصدع النرحسي في المحاولة الانتحارية من خلال اختبار الروشاخ
والTAT دراسة سيكولوجية لخمسة حالات ب EHU ، اشراف قويدر نصره ، 2006.

الموسوعات :

- 28- عبد المنعم الحنفي ، موسوعة عالم علم النفس ، المجلد 4 (الموسوعة النفسية الجنسية
(، ط1 ، 2005 .
29- د . عبد العلي الجسماني علم النفس موسوعة المركز الثقافي الحديث .
30- طه عبد العظيم حسين ، العلاج النفسي المعرفي مفاهيمه وتطبيقاته ، ط1 ، 2007 .

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 31- Beck ; 1979
32- Burn et cottreaux :therapie cognitive de la
depression ;masson ;paris
33- DSM4 : diagnostique statistique des maladies mentales
34- DSM5 ; diagnostique statistique des maladies mentales ; ed
Masson ; 2013
35- Guillaumont ;C les troubles psychiques précoces du post-
partum ;paris ; érés -2002
36- J.Cottreaux ; les thérapies comportementales et
cognitives ;Masson ; paris .
37- Rehm ; psychothérapies for depression ;in kemeth ; D .craig
anxiety and depression in adults and children . Dobson.ed. 2003
38- [http://en.pdf.org/wiki/post-partum depression](http://en.pdf.org/wiki/post-partum%20depression)