

غادة عزت محمود أبو زويد . علاج الاكتئاب بالقراءة : دراسة تجريبية على عينة من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا / غادة عزت أبو زويد ؛ إشراف شعبان عبد العزيز خليفة ، خالد إبراهيم الفخراي ، ثروت يوسف الغلبان . - طنطا : غ.ع.م. أبو زويد ، ٢٠١٥ . - رسالة دكتوراه ، قسم المكتبات والمعلومات كلية الآداب ، جامعة طنطا .

عرض

د. غادة عزت أبو زويد

مدرس المكتبات والمعلومات

كلية الآداب - جامعة طنطا

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح نص معين يمكن تطبيقه على عينة ممن يعانون الاكتئاب؛ لقياس إمكانية الاعتماد على القراءة في علاج الأمراض بشكل عام والاكتئاب على وجه الخصوص. اعتمدت الباحثة في ذلك على المنهج التجريبي؛ حيث طبقت التجربة على عينة من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا ممن يعانون من الاكتئاب المتوسط والشديد، تم اختيارهم بالاعتماد على مقياس (بيك) للاكتئاب، لتعرض عليهم مجموعة من الفصول المختارة من كتاب "دع القلق وأبدأ الحياة" لدليل كارنيجي ، ثم يطبق عليهم اختبار (بيك) مرة أخرى كاختبار بعدي للتأكد من انخفاض درجات الاكتئاب لديهم، كما اعتمدت الباحثة على الملاحظة الشخصية، والمقابلة الفردية لأفراد المجموعة العلاجية للتعرف على بعض من أبعاد معاناتهم التي سببت الاكتئاب، ومدى التحسن في حالتهم.

توصلت الدراسة إلى فعالية قراءة نص معين في تخفيف حدة الاكتئاب لدى عينة من المكتئبين وهو ما يمكن تطبيقه على المجتمع ككل، كما تساعد القراءة على التعامل والتأقلم مع أحداث الحياة، وضرورة أن يستبدل الفرد الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وأن يعيش في حدود يومه فلا يحزن على ماضي ولا يقلق على مستقبل، وأن يرسم السعادة على وجهه ويركز على إسعاد من حوله حتى يتخلص من الاكتئاب، وأوصت الباحثة بضرورة عمل المزيد من الدراسات حول العلاج بالقراءة وتأثيرها على الفئات المختلفة، وإعداد قوائم ببليوجرافية بالنصوص التي يمكن الاعتماد عليها في علاج بعض الأمراض، وأوصت كذلك بأهمية مراعاة نوعية الإنتاج الفكري المنشور.

مقدمة:

هدفت هذه الدراسة في مجملها إلى إعطاء نبذة عن العلاج بالقراءة كعلم من حيث التعريف به وتاريخ نشأته، وأهدافه وأهميته، ومبادئ ، ومخاطر العلاج بالقراءة، وأنواع المواد التي يمكن الاعتماد عليها في العلاج بالقراءة، كما سعت إلى التعريف بالاكتئاب وتاريخه وبعض الإحصاءات حول الاكتئاب لتوضيح مدى خطورته، والتعرف على كل من أعراضه وأسبابه، وأنواع الاكتئاب ثم الطرق التي يمكن الاعتماد عليها في علاج الاكتئاب، لتختتم الدراسة بتطبيق نص قرائي على عينة ممن يعانون الاكتئاب من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا؛ لقياس إمكانية الاعتماد على القراءة في علاج الأمراض بشكل عام والاكتئاب على وجه الخصوص.

تكمن المشكلة الرئيسية لهذه الدراسة في تجاهل العالم العربي للعلاج بالقراءة على الرغم من فاعليته منذ القدم وسبق الدول العربية قديماً في استخدامه لتتفوق الدول الغربية في العصر الراهن بالاعتماد عليه، ولم يظهر علاج للاكتئاب بالقراءة حتى العصر الراهن في مجتمعاتنا العربية، على الرغم من أهمية القراءة في تعديل الكثير من السلوكيات، وعلاج الكثير من المشاكل والأمراض التي يعانيها الإنسان؛ لذا

سعت هذه الدراسة إلى إعادة إحياء العلاج بالقراءة ولفت نظر العالم العربي إليه وإلى أهميته وفعاليته في التغلب على العديد من المشاكل.

ولقد اختارت الباحثة الاكتئاب كمرض نفسي تطبق عليه دراستها للتغلب على المشكلة الثانية؛ وهي أن الاكتئاب يعد من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً وأخطرها أثراً، لذا ظهرت علاجات عديدة للاكتئاب منها الطبي والنفسي، ولكن يعيبها كثرة الإقبال على العيادات الطبية والنفسية وما يصاحبه من مشاكل: كازدحام العيادات، والوقوف صفوفاً طويلاً في انتظار العلاج، واستخدام العقاقير ذات الآثار الجانبية والتي لا تقضي على المرض وإنما فقط قد تخفف من حدته إلى حين، فضلاً عن الحرج الذي يصادفه البعض عند الذهاب إلى العيادات النفسية مما يجعله يعزف أحياناً عن العلاج ككل .. وغير ذلك من المشكلات التي تواجه طرق العلاج التقليدية.

أما السبب الثالث الذي أدى بالباحثة إلى اختيار ذلك الموضوع هو قياس مدى فاعلية استخدام نص قرآني معين - كعلاج مستقل - في تخفيف حدة الأعراض الاكتئابية لدى عينه من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا ممن يعانون من الاكتئاب المتوسط والشديد، وبذلك يتم تكوين صورة مبدئية عن إمكانية الاعتماد على القراءة في المجتمعات العربية لعلاج العديد من المشكلات.

تساؤلات الدراسة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية العلاج بالقراءة وفوائده، والوقوف على طبيعة مرض الاكتئاب وخصائص المكتئبين، ومعرفة أنواع القراءات التي يمكن أن تساهم في علاج مرض الاكتئاب، وتقديم نص قرآني لمجموعة من المكتئبين لقياس إمكانية معالجة المكتئبين بالقراءة.

ولتحقيق تلك الأهداف السابقة أجابت الباحثة على التساؤلات التالية:

١. ما طبيعة العلاج بالقراءة، ومتى ظهر ذلك العلم؟
٢. ما المواد التي يمكن اعتمادها في العلاج بالقراءة؟
٣. ما طبيعة مرض الاكتئاب وخصائص المكتئبين ؟
٤. ما البرامج العلاجية المستخدمة في علاج الاكتئاب ؟
٥. ما نوع القراءات التي يمكن استخدامها في علاج مرض الاكتئاب؟
٦. هل تنجح القراءة في علاج مرض الاكتئاب؟
٧. ما البرنامج الذي يمكن اعتماده في علاج الاكتئاب بالقراءة ؟
٨. ما الوقت اللازم لعلاج الاكتئاب بالقراءة؟

منهج الدراسة وأدواتها:

أما عن أدوات جمع البيانات، فقد اعتمدت الباحثة في تجميعها للجلسات على الأدوات التالية:

أ. الملاحظة البسيطة:

اعتمدت الباحثة على الملاحظة الشخصية أثناء الجلسات العلاجية للتعرف على سلوك الطلاب ومدى تأثيرهم بالجلسات المنعقدة.

ب. المقابلة الفردية:

تلك التي قامت بها الباحثة قبل الجلسات العلاجية للتعرف على بعض من أبعاد معاناتهم والتي كانت سبباً في شعورهم بالاكتئاب، كما اعتمدت عليها الباحثة عقب بعض الجلسات لقياس سبب ظهور الحزن على بعض الأفراد.

ج. مقياس بيك:

اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس (بيك) للاكتئاب؛ حيث قام (بيك) وآخرون عام ١٩٦١ بتطوير هذا المقياس كأداة تساعد المتخصصين في تشخيص حالات الاكتئاب، وكان عدد بنود الاكتئاب آنذاك ٢١ بنداً قام الباحثان الشناوي وخضر ١٩٨٥ بإعداده بما يتوافق مع البيئة العربية ليتكون من ٢٠ بنداً فقط يقيس فيها الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، الاستمتاع بالحياة، عدم الرضا، الشعور بالذنب، التردد، الميل للانتحار، تغير تصور الذات، صعوبة العمل، التعب، التوتر، متاعب النوم وفقدان الشهية، الانشغال بالصحة، فقدان الوزن، البكاء، إيذاء الذات، عدم حب الذات، الانسحاب الاجتماعي.

كل موضوع من موضوعات المقياس ينقسم إلى أربعة موضوعات فرعية بحيث تمثل العبارة الرابعة علامة واضحة على وجود الاكتئاب، وعلى المفحوص أن يختار العبارة التي توافق حالته المزاجية خلال الأسبوع السابق ويضع أمامها علامة (/) ، وفي المعتاد يستغرق تطبيق الاختبار بضع دقائق فقط.

د. البيانات الإحصائية

استخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي لتحليل استجابات الطلاب لمقياس بيك؛ حيث قامت بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموع درجات الطلاب قبل وبعد تطبيق مقياس بيك، كما قامت بحساب كل اختبار T. Test Paired – Samples للفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في نسبة الاكتئاب القبلي والبعدي ، واختبار Wilcoxon للفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في نسبة الاكتئاب القبلي والبعدي.

هـ. النص القرآني المستخدم:

تم اختيار كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" لمؤلفه (ديل كارنيجي) والذي يتسم ببساطة اللغة، وملائمته الفئة العمرية والتعليمية المستهدفة؛ والدليل على ذلك أن هذا الوعاء قد حقق نسبة مبيعات عالية، مما يدل على بساطة لغته وملائمته لجميع الفئات العمرية، وهو كتاب يجمع أعراض الاكتئاب جميعاً، وإن كان يطلق عليها القلق فهي تعالج بصورة أساسية كل من القلق والاكتئاب، ويمتاز بصغر حجمه، فضلاً عن أن الباحثة قد انتقت من بين صفحات الكتاب بمساعدة مشرفيها ما يفي منه بالغرض المنوط بها تقديمه للعينة المستهدفة.

يجمع هذا الكتاب بين أنواع متعددة من طرق العلاج فهي بداية نموذج لكتب المساعدة الذاتية؛ حيث يقدم أفكاراً تساعد الفرد في التغلب على ما يعانيه من مشاكل، كما يعد نموذجاً للقصص الواقعي؛ حيث يعرض فيه كارنيجي قصصاً واقعية لأفراد واجهتهم مشكلات وكيف نجحوا في التعامل معها والتغلب عليها، حتى تكون نبراساً لغيرهم من الأفراد عند مواجهة مشكلات مشابهة، وقد وجه (الدكتور شعبان) الباحثة إلى ذلك الوعاء وإلى أهمية انتقاء صفحات محدده لتقديمها في العملية العلاجية، وذلك يرجع إلى عدة أسباب أهمها: أن الباحثة سوف تعتمد على أسلوب العلاج الجماعي؛ مما يتطلب معه قيام فرد في كل مرة بالقراءة للمجموعة ومناقشة ما تم قراءته في الجلسة العلاجية لضمان صحة وصدق المعلومات المكتسبة، وحتى لا تفقد العينة التركيز أثناء القراءة، وحتى تضمن تحقيق النص المستخدم للهدف الذي أعد من أجله، وانتقت الباحثة بعض الفصول من بين صفحات الكتاب والتي تعالج أعراض الاكتئاب المختلفة.

النتائج:

فضلاً عن النتائج التي توصلت إليها المجموعة العلاجية أثناء كل جلسة، فقد توصلت الدراسة إلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في نسبة الاكتئاب القبلي والبعدي ، لصالح التطبيق البعدي، الأقل في متوسط الاكتئاب ، حيث متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لاختبار الاكتئاب هو (٤) ، ومتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي هو (٢٤) ، وهذا يعني أن متوسط نسبة الاكتئاب البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، أقل من نسبة الاكتئاب القبلي لديهم ، وحين نقارن بين متوسط رتب الإشارات الموجبة والسالبة، نلاحظ أن متوسط رتب الإشارات السالبة وهي ٥,٥٠ أكبر من متوسط رتب الإشارات الموجبة وهي ٠,٠٠ ، مما يدل على أن متوسط الاكتئاب أقل بعد تطبيق البرنامج؛ وهو ما يؤكد معه فاعلية برنامج العلاج بالقراءة في الحد من أعراض الاكتئاب لدى العينة المختارة من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا.

كما توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي يمكن إدراجها في العناصر التالية:

- أ. يصيب الاكتئاب كافة الفئات الذكور والإناث والطلبة المتفوقين وغير المتفوقين.
- ب. تعد القراءة بديلاً لطرق العلاج التقليدية يمكن الاعتماد عليه في علاج حالات الاكتئاب المتوسط والشديد.
- ج. إن قراءة النصوص المختلفة تساعد على تكوين وتعديل الحالة المزاجية للفرد ومن ثم تساعده على التعامل والتأقلم مع أحداث الحياة
- د. يجب أن يعيد الإنسان نظرته للأمور التي تحدث حوله ومن ثم حكمه عليها.
- هـ. على الإنسان أن يواجه المشاكل التي تحدث معه، ويستفيد من الخسائر ويحولها إلى مكاسب.
- و. يجب ألا يستسلم الإنسان لليأس.
- ز. إذا تعرض الفرد لمشكلة عليه أن يهدأ ، ويحلل الموقف بأمانة، ويقدر أسوأ ما يمكنه أن يحدث، و يحاول إنقاذه ما يمكن إنقاذه.
- ح. يجب أن يستمتع الإنسان بحياته حتى وإن كان على فراش الموت.
- ط. يمكن للإنسان أن يُشفى من العديد من الأمراض إذا تخلى عن القلق.
- ي. إذا لم تستطع تعديل أحداث الحياة عليك أن تتأقلم معها؛ فيجب على الفرد أن يواجه الابتلاءات بشجاعة، وإذا كان الألوان قد فاتت على تعديلها عليه أن يتناساها.
- ك. قد يعظم على الإنسان الابتلاء سواء في أهله أو صحته أو ماله، ولكن انشغاله عن ذلك بالعمل هو مفتاح سلامة عقله.
- ل. أن الحل الأمثل حتى يشعر الإنسان بالسعادة أن يرسمها على وجهه ويبدو كما لو كان سعيداً.
- م. لكي يتخلص المكتئب من اكتنابه في أسرع وقت عليه أن يركز اهتمامه على إسعاد بعض الأفراد.
- ن. يجب أن يدرك كل فرد أنه ليس الوحيد الذي يعاني ولكن هناك الملايين ممن يعانون مثله وأكثر، وهو ما يساعده على الشعور بالرضا.
- س. على الفرد أن يقتبس الأفكار الإيجابية، وأن يتخلص من الأفكار السلبية التي تعكر صفو حياته.
- ع. يجب أن ندرك الحقيقة التي قالها "باكتيتوس" من " أن إزالة الأفكار الخاطئة أجدي من إزالة أورام الجسد".
- ف. يجب أن يضع كل فرد منا حداً أقصى للخسارة التي يمكنه تحملها.
- ص. يجب أن أرضى بما قسمه الله لي وأعلم أنه الخير.
- ق. يجب أن يعيش كل فرد في حدود يومه بترك الحزن على الماضي الذي ولى بغير رجعه، والقلق على المستقبل الذي لم يأت بعد، وأن يعيش فقط في حدود اليوم.

توصلت الباحثة من هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج العامة والتي تتمثل في:

١. يمكن علاج العديد من الأمراض النفسية والعضوية باستخدام القراءة أو لنقل على الأقل الحد من أعراض العديد من الأمراض بالقراءة
٢. تساعد القراءة الفرد في التغلب على العديد من المشكلات التي تواجهه في الحياة، وتمكنه من التعامل معها بصورة مثالية.
٣. توسع القراءة مدارك الفرد؛ حيث تكسبه خبرات لم يكن ليكتسبها بدونها، وتساعد على العيش في مجتمعات وأزمنة مختلفة، وعلى عيش أكثر من حياة في ذات الوقت.
٤. تساعد القراءة الفرد في التعبير عن المشكلات التي تجول بخاطره، ويوسع من أفقه في إيجاد الحلول لها، وهذا هو أساس عمل الطبيب النفسي؛ حيث يساعد المريض في التعبير عن المشكلة التي يعانيها، وإيجاد الحلول البديلة لتلك المشكلة أو لنقل تعديل وجهة نظره السلبية تجاه المشكلة.
٥. إن إعجاب الفرد بإحدى الروايات إنما يكون نابعاً من تأثره واتحاد مشكلته مع مشكلة أحد أبطالها، وعندما يصل البطل للحل يصل صاحب المشكلة هو الآخر لحل مشكلته، وهذا ما نجده عندما يعرب أحد الأفراد عن تفضيله لفيلم معين أو رواية معينة فهو يعني أنها مست قلبه وذاكرته بإحدى مشكلاته وساعدته في التعامل معها حتى وإن لم يكن ذلك واضحاً جلياً للعيان.
٦. أن الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية والعضوية ليس بالمرض العضال الذي لا دواء له، وإنما كل ما يحتاجه الفرد في هذه المرحلة أن يوسع من مداركه ويعيد نظرتة وتقييمه للمشكلات التي تحدث له حتى يتمكن من التعامل معها.
٧. يجب أن يدرك الإنسان جيداً التشوهات المعرفية التي تصيبه، وأن يتداركها قبل أن تنفث وتصبح مرضاً عضالاً يصعب التعامل معه؛ وإن لم توفر تجارب الإنسان في الحياة الوسيلة الفعالة لإدراك تلك التشوهات فعليه أن يبحث عن سبب معاناته بين جدارن المكتبة أو الأفلام المعروضة أو الأشعار أو القصص أو غيرها من أنواع المواد التي يمكن الاعتماد عليها في العملية العلاجية.
٨. يجب أن يدرك الإنسان أن التجارب السلبية التي مرت به ولم يستطع التعامل معها سوف تستمر في توجيه ضرباتها المتتالية إذا لم يغير من سلوكه وتصرفاته وطريقة معالجته لها.
٩. إن كل تجربة تمر بالإنسان لها بعدان: أحدهما سلبي والآخر إيجابي ، وعلى الإنسان حتى ينعم بالحياة المثالية أن ينظر للجانب الإيجابي للمشكلة التي مرت به، وأن يعمل على تلافي الأخطاء، ويستطيع الإنسان أن يقلل من حدة المشكلة عندما يدرك تمام الإدراك أن ما أصابه ما كان ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأن في كل ناكبة تمر به درساً مستفاداً عليه أن يدرکه ويحسن التعامل معه.
١٠. يجب ألا يشعر الإنسان بأنه سيء تماماً أو سلبي تماماً أو أنه فاشل تماماً أو لا فائدة مما يقوم به في الحياة، فيجب أن يضع كل إنسان المشكلة في حجمها الحقيقي فلا يعطيها أكبر أو أقل من حجمها.
١١. يجب أن ينقي الإنسان الأفكار السلبية بمجرد وصولها إلى ذهنه؛ لأن الأفكار السلبية تستدرك معها العديد من الأفكار السلبية مما يصيب الإنسان بالعديد من الأمراض وباليأس من حياته.