

المداخلة: الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بأعراض الصدمة النفسية لدى المراهقين المتلقين إرشادا

نفسيا

دراسة على عينة من المراهقين الناجين من فيضانات غرداية

أ.قنون خميسة أ. عليوة سمية
المركز الجامعي غرداية

ملخص المداخلة:

يعتبر الدعم الاجتماعي من أساليب التعامل التي يلجأ إليها مختلف الأفراد في مواقف السراء والضراء، فهو يشير إلى السند المادي والمعنوي الذي يقدمه فرد لفرد ما يكون بحاجة إليه خاصة في مواقف الضراء التي يحتاج فيها إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط ويشاركه الأحزان في المصائب ويشد أزره في الشدائد والنكبات ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب في المواقف الصعبة.

وللدعم الاجتماعي دور مهم في التخفيف من آلام الصدمات النفسية سواء كان رسميا أي أنه مقدم من طرف المرشد النفسي و الأخصائي النفسي أو غير رسمي و الذي يقدمه الأقارب و الأصدقاء وعامة الناس وسنحاول من خلال هذه الدراسة الميدانية معرفة العلاقة القائمة بين الدعم الاجتماعي الذي قدمه كل من المرشد النفسي و مختلف الأفراد للناجين من فيضانات غرداية و أعراض الصدمة النفسية في دراسة ميدانية على عينة من المراهقين يكمن الدعم الاجتماعي في مدى توفر علاقات اجتماعية لدى الفرد بحيث تقدم له هذه العلاقات مختلف المساعدات والعون الذي يحتاجه، وللدعم الاجتماعي أهمية كبيرة في حياة الفرد نظرا لارتباطه الإيجابي بالصحة النفسية والجسمية، فهو من جهة يعتبر وسيلة للتخفيف من شدة الضغوط التي يعاني منها الفرد مما يجعله يكتسب طابعا نفسيا ايجابيا يتجه نحو تحقيق الصحة النفسية، ومن جهة أخرى يمكن اعتباره من أهم الأساليب المساعدة على مواجهة الاضطرابات النفسية و العضوية التي تصيب الفرد والتخفيف من حدة الآثار السلبية التي قد تحدثها هذه الاضطرابات على الأفراد.

ويعرف ليبور الدعم الاجتماعي على انه الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم شبكة العلاقات الاجتماعية - في الغالب- الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، وليست كل شبكات العلاقات الاجتماعية دعما، بل الدعم منها يميل إلى مساندة صحة ورفاهية متلقي الدعم.

ويعرف مرسى إبراهيم كمال الدعم الاجتماعي على انه مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيها إلى المساعدة والموازرة، سواء كانت مواقف سراء (نجاح و تفوق) أو مواقف ضراء (فشل و تآزم)، فالإنسان يحتاج في مواقف السراء إلى من يشاركه أفراحه وسعادته بالنجاح، ويشعره بالاستحسان والتقدير لهذا النجاح والتوفيق، فيزداد به سعادة وسرورا ويحتاج في مواقف الضراء إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط، ويأخذ بيده في مواقف العوائق والصعوبات، ويلتمس له عذرا في الأخطاء،

ويشاركه الأحزان في المصائب، ويساعده في الشدائد، ويشد أزره في الأزمات والنكبات، ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب في هذه المواقف، فيتخلص الشخص من مشاعر الجزع واليأس والسخط والحزن والخوف والغضب والظلم قبل أن تؤذيه نفسيا وجسما ويحمي نفسه من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة أو تظهر لمدة قصيرة وتختفي قبل أن تضعف أجهزة المناعة النفسية والجسمية عند المصدوم أو المبتلى.

كما يشير مفهوم الدعم الاجتماعي إلى مشاعر ايجابية مختلفة وهي :

- إحساس الفرد بالقيمة.

- إحساس بتقدير الذات.

- وإحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية.

- أنواع الدعم الاجتماعي:

توجد أنواع مختلفة من الدعم الاجتماعي أهمها ما يلي:

- **الدعم الاجتماعي الوجداني:** هو إظهار مشاعر الثقة والحب والحنان للآخرين، كما يعرف على أنه دعم وسند نفسي يجده الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه وأحزانه، وتعاطفهم معه واتجاهاتهم نحوه واهتمامهم بأمره مما يجعله يشعر بالثقة في نفسه وفي الناس، فيزداد فرحا في السراء ويزداد صبورا وتحملا في الضراء

- **الدعم الإدراكي:** هو دعم نفسي يجده الإنسان في كلمات التهاني والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل، ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والسخط والجزع، والتشجيع على التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية فيها رضا بقضاء الله وقدره.

- **الدعم المعلوماتي:** يشمل تقديم المعلومات ووجهات النظر أو الآراء والنصائح بحيث تجعل هذه المعلومات الفرد أكثر تبصرا بعوامل النجاح أو الفشل، فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح.

وهذا النوع من الدعم يساعد على تحديد وفهم التعامل مع المشاكل والأحداث الضاغطة ويطلق عليه أحيانا النصح والتوجيه المعرفي.

- **الدعم السلوكي:** يشير إلى المشاركة في المهام والأعمال المختلفة بالجهد البدني

- **الدعم المادي:** يتمثل في إمداد الفرد بالمساعدة المادية أو العون المادي

- **دعم التقدير:** هذا النوع من الدعم يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول، ويتحسن تقدير الذات بأن تنقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وأنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات أو أخطاء شخصية، وهذا النوع من الدعم يشار إليه أيضا بمسميات مختلفة مثل الدعم النفسي، والدعم التعبيري، ودعم تقدير الذات ودعم التنفيس

- **طرق تقديم الدعم الاجتماعي:**

يحصل الإنسان على الدعم الاجتماعي إما بشكل رسمي أو غير رسمي:

- **الدعم الاجتماعي الرسمي:** يقوم بتقديمه أخصائيو ومرشدون نفسيون واجتماعيون مؤهلون في مساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة، أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيو إلى تقديم الدعم الاجتماعي للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الأزمات . ويشمل الدعم الاجتماعي الرسمي تقديم الإرشاد النفسي والاجتماعي في حل المشكلات، وتقديم المساعدة المادية – المالية والعينية للمتضررين بهدف التخفيف عنهم والأخذ بأيديهم في هذه المواقف الصعبة . وتحرص جميع المجتمعات على توفير الدعم الاجتماعي، ومراكز الإسعافات الأولية والخطوط التليفونية و مجالس إدارة الأزمات وشرطة النجدة والإطفاء وغيرها .

والجدير بالذكر أن الاستفادة من الدعم الاجتماعي لا يتم بصفة عشوائية بمعنى أن كل من هو بحاجة إلى المساعدة يتلقاها بغض النظر عن انتماءاته الاجتماعية ومكانته في الجماعة، بل تلقي الدعم الاجتماعي تحكمه طبيعة وبنية الشبكة الاجتماعية التي تحيط بالفرد؛ أي طبيعة العلاقات التي تربطه بالآخرين في أسرته وفي المجتمع الذي يعيش فيه.

وهذه الروابط تختلف في كثير من الخصائص منها:

- **الحجم:** عدد الأفراد الذين يتفاعل معهم الشخص وقيم معهم علاقات اجتماعية متوازنة.
- **التركيب:** هل الأشخاص الذين يقيم معهم علاقات هم أقارب أم أصدقاء أم زملاء في العمل.
- **الألفة:** إلى أي مدى تتسم علاقاته مع الآخرين ضمن الشبكة الاجتماعية التي تحيط به بالألفة والثقة المتبادلة.
- **الاستقرار:** إلى أي مدى تتسم علاقاته مع الآخرين من الذين يحيطون به بالاستقرار والاستمرار في الزمن بحيث تكون علاقاته متينة وقوية.

- **الدعم الاجتماعي غير الرسمي:** هو مساعدة يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية،

حيث يساند القريب قريبه أو الصديق صديقه أو الزميل زميله أو الجار جاره مساندة متبادلة ويقدم الدعم الاجتماعي غير الرسمي بعدة طرق، من أهمها تبادل الزيارات والاتصالات التليفونية

والمراسلات، والتجمع في الأعياد والمناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية والعينية في الأزمات والنكبات. يشكل الدعم الاجتماعي أهمية كبيرة في التكامل والتوافق بين الأفراد حيث يظهر بأشكال نوعية وخاصة حسب طبيعة كل مجتمع وبنائه أين يكون نظام العلاقات ثابت نسبيا بين الأفراد تسوده مجموعة من المعايير والقواعد والقيم حسب طبيعة الثقافة السائدة، فالدعم الاجتماعي لا يتطور بطريقة عشوائية بين الأفراد وإنما يخضع لمجموعة من التنظيمات الاجتماعية

فالعلاقات الاجتماعية تعتبر حتمية اجتماعية لا يبدل عنها، إذ لا يمكن للفرد أن يكتسب مختلف الصفات الاجتماعية والتشبع بأصول المعرفة وقيم التراث الثقافي بدون التعامل مع غيره من أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، وربط علاقات اجتماعية مع أفراد المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه فكلما كانت حاجات الفرد وظروفه الشخصية تقتضي إقامة علاقات مع أشخاص يمكنه إشباع حاجاته بواسطتهم، كلما سعى هذا الفرد إلى إقامة هذه العلاقات، وكلما توافقت حاجات الأفراد وتوفرت إمكانية تبادل الإشباع، كلما ساعد ذلك على توطيد العلاقة بينهم.

ويرتبط الدعم أساسا بالأشخاص الذين يقعون تحت ضغوط شديدة ، فهو يعمل على حماية الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط، من احتمال التأثير الضار لهذه الضغوط، حيث أن هناك أثر مفيد للدعم الاجتماعي على الصحة البدنية والنفسية، فالشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخبرات ايجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، فهو يوفر حالة ايجابية من الوجدان وإحساسا بالاستقرار في مواقف الحياة، والاعتراف بأهمية الذات . كذلك فإن التكامل في الشبكة الاجتماعية يمكن أن يساعد أيضا في تجنب الخبرات السالبة الناتجة عن مختلف الأحداث الصدمية والتي من الممكن - بدون وجود الدعم- أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني.

للدعم الاجتماعي دور مهم في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الصدمات النفسية بمختلف أنواعها، فهو يساعد ضحايا الأحداث الصدمية على مواجهتها ومحاولة التأقلم معها

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الحي ليس الحدث الصدمي بحد ذاته وإنما القدرة على مواجهة هذا الحدث، حيث يرى مايكنبوم (Meichenbaum) أن الصدمة تشير إلى حوادث شديدة أو عنيفة تعد قوية ومؤذية ومهددة للحياة، بحيث تحتاج هذه الحوادث إلى مجهود غير عادي لمواجهتها و التغلب عليها.

وتعرف الصدمة بأنها أي حادث يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه، مع إمكانية تمزيق حياة الفرد

بشدة. وقد ينتج عن هذا الحادث تغيراتٍ في الشخصية أو مرضٍ عضوي إذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفعالية. وتؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب. وهي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة، ويفجّر الكيان الإنساني ويهدد حياته، بحيث لا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف معه.

أما المعنى الأصلي للكلمة اليونانية "تراوما" trauma هو جرح ، او ضرر يلحق بانسجة الجسم. واليوم نستعمل العبارة "صدمة نفسية" لوصف وضع يجرب فيه الشخص حدثاً صعباً جرح نفسه.

هناك عاملان يجعلان الحدث حدثاً صادماً:

أ. تهديد بالموت أو إصابة خطيرة.

ب. شعور قوي بالخوف والعجز.

والحدث الصادم عادة حدث لا يُوقف له على حال ولا يمكن التحكم به وهو يحطم الإحساس بالأمن ويترك الفرد عرضة للإصابة وفي حالة مضطربة. ولا داعي لأن يكون الحدث حدثاً يتعرض له الشخص بصورة مباشرة ، فنبأ وفاة مقرب أحياناً أو مشاهدة اعتداء إرهابي مثلاً على شاشة التلفزيون يمكن أن يكون حدثاً صادماً. ويمكن القول ان معظم من يتعرضون لحادث صادم يتعافون بعد بضعة أشهر دون أن يحتاجوا مساعدة مهنية. فالعقل ، كالجسم ، يعرف كيف يتعافى من الإصابات وكيف يتغلب عليها.

وتحتاج أقلية من المصابين بالصدمة إلى مساعدة مهنية . ولحسن الحظ ، توجد علاجات نفسية فعالة محدودة المدى . وتهدف هذه العلاجات إلى مساعدة العقل على استعادة قواه الشافية الطبيعية. أما الأحداث الصدمية أحداث خطيرة ومربكة ومفاجئة، وتتسم بقوتها الشديدة أو المتطرفة، وتسبب الخوف والقلق والانسحاب والتجنب. والأحداث الصدمية كذلك ذات شدة مرتفعة، وغير متوقعة، وغير متكررة، وتختلف في دوامها من حادة إلى مزمنة. ويمكن أن تؤثر في شخص بمفرده كحادث سيارة أو جريمة من جرائم العنف، وقد تؤثر في المجتمع كله كما هو الحال في الزلزال أو الإعصار.

مظاهر الصدمة النفسية

إن الشخص الذي يعاني من آثار الصدمة النفسية يظهر لديه المظاهر التالية أو بعض منها، ويمكن تلخيص هذه المظاهر فيما يلي:

-خلل في السلوك اليومي وعدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة.

-ردود فعل سلبية تامة وانسحاب تام.

-حركة زائدة غير معتادة.

-الخوف والقلق والتوتر والترقب والتوجس.

- الشروع الذهني وعدم القدرة على التركيز والانتباه.
- اضطرابات النوم والأحلام المزعجة والكوابيس.
- أعراض فسيولوجية مثل فقدان الشهية واضطرابات الكلام والتبول اللاإرادي.
- هجمة الرعب (Panic Attack) وهي الشعور بالتهديد والتنقل من مكان لآخر والجري من المكان بطريقة عشوائية وبحركة غير المنتظمة.

طرق التدخل لمساعدة المتأثرين في الظروف الصادمة

- نقل الشخص المصاب من بؤرة التوتر إلى مكان أكثر أمان.
- إعطاء فرصة للشخص بأن يصف الحدث من وجهة نظره وبلغته الخاصة.
- الطلب منه التعبير عن مشاعره أثناء مروره بالحدث وشعوره حالياً.
- مساعدته الشخص المصاب على الشعور بالأمان والتحدث بحرية.
- استخدام مهارات الاستماع الفعال وطرح الأسئلة المفتوحة النهائية.
- استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدته على التنفس بعمق والشعور بالراحة.
- تقديم الدعم والمساندة النفسية والتطمين حتى يشعر بالأمان.
- مناقشة الشخص المصاب في الإجراءات التي قام بها لحماية نفسه، وكيف يمكنه التصرف مستقبلاً لو تكرر مثل هذا الحدث.
- العمل على دمج الشخص المصاب في أعمال وأنشطة جماعية تساعده في عملية التفريغ الانفعالي.

اعتبارات هامة في التدخل لمواجهة الأحداث الصادمة

- شدة الصدمة ومدتها وتكرارها.
 - نضج الشخص المصاب وعمره الزمني.
 - الخبرة السابقة للشخص المصاب.
 - تفسير الحدث من وجهة نظر الشخص المصاب.
 - ثقافة الشخص ومعتقداته.
 - التكوين النفسي للشخص المصاب.
- ويجب أن لا ننسى أهمية الدعم الاجتماعي لاسيما الرسمي في التخفيف من أعراض الصدمات النفسية، فالعلاج والإرشاد النفسي يلعبان دوراً هاماً في التغلب على مختلف الصدمات النفسية وأثارها وفي هذا الصدد قمنا بدراسة حول الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بأعراض الصدمة النفسية لدى عينة من المراهقين الناجين من فيضانات غرداية .

حيث تلقت هذه العينة إرشادا نفسيا من طرف أخصائيين في الإرشاد النفسي، وبالتالي حاولنا من خلال هذه الدراسة إبراز أنه في ظل توفير دعم اجتماعي من خلال الإرشاد والعلاج النفسي فإنه تقل أعراض الصدمة النفسية .

تمثلت تساؤلات الدراسة فيما يلي:

- هل هناك علاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وأعراض الصدمة النفسية لدى المراهقين الناجين من فيضانات غرداية؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة كل من الدعم الاجتماعي المدرك و أعراض الصدمة النفسية لدى المراهقين الناجين من فيضانات غرداية؟
- للإجابة على هذين التساؤلين قمنا بطرح الفرضيتين التاليتين:

- هناك علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين درجة الدعم الاجتماعي المدرك ومعدل أعراض الصدمة النفسية لدى المراهقين الناجين من فيضانات غرداية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الدعم الاجتماعي المدرك ومعدل أعراض الصدمة النفسية لدى المراهقين الناجين من فيضانات غرداية.

للتحقق من هذه الفرضيات اخترنا عينة تكونت من 30 مراهقا تراوحت أعمارهم بين 17- 20 سنة ،طبقتنا عليهم مقياس الدعم الاجتماعي المدرك ومقياس أعراض الصدمة النفسية.

تمت المعالجة الاحصائية بنظام SPSS وقد تحصلنا على النتائج التالية:

الفرضية الاولى:

- هناك علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين درجة الدعم الاجتماعي المدرك والصدمة النفسية لدى المراهقين الناجين من فيضانات غرداية

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مجموع أفراد العينة	
دال عند 0.01	-0.54**	30	الدعم الاجتماعي المدرك
			أعراض الصدمة النفسية

من خلال النتائج نلاحظ انه في وجود دعم اجتماعي مرتفع تنخفض أعراض الصدمة النفسية،وبالتالي فإن الدعم الذي يقدمه كل من المرشد والمعالج النفسي وكذا مختلف الأقارب والأصدقاء كان له دور فعال في المساعدة على خفض أعراض الصدمة النفسية،حيث أن أحداث الفيضانات التي تعرض لها سكان ولاية غرداية

كان لها تأثير سلبي على صحتهم النفسية والبدنية، وبالتالي فان العلاقات الاجتماعية المساندة التي تلقاها هؤلاء الأفراد في إطار رسمي أو غير رسمي ساهمت في التخفيف من شدة التأثيرات السلبية للفيضانات . ومن ثم يمكن القول أن الدعم الاجتماعي يرتبط بالصحة لدى الأفراد الذين يخبرون أحداثا مثيرة للمشقة ، ومنه فان العلاقات الاجتماعية الحميمة تعزز سلوكيات ايجابية أو استجابات عصبية غددية مناسبة التي تحافظ بدورها على نشاط الجسم الفسيولوجي السليم في وجه الضغوط المدمرة والمخاطر الصحية الأخرى التي تهدد صحة الإنسان وعافيته.

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجة الدعم الاجتماعي المدرك والصدمة النفسية لدى المراهقين الناجين من فيضانات غرداية.

جدول يوضح نتائج الفروق بين الجنسين باستخدام اختبار T

مستوى الدلالة	اختبار "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
غير دال	-0.045	18.51	47	16	ذكور	الدعم الاجتماعي المدرك
غير دال	-0.046	17.87	47.20	14	إناث	
غير دال	-0.14	10.76	17.21	16	ذكور	أعراض الصدمة النفسية
غير دال	-0.14	10.67	17.60	14	إناث	

من خلال هذه النتائج يمكننا استنتاج انه لا توجد فروق بين الجنسين في درجة الدعم الاجتماعي المقدم لهم في ظل الارشاد والعلاج النفسي، كما ان نسبة تعرض كلا الجنسين لاعراض الصدمة النفسية متساوية.