

برنامج علاجي مبتكر للتغلب على الوحدة لدى الأرامل: دراسة رائدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). برنامج علاجي مبتكر للتغلب على الوحدة لدى الأرامل: دراسة رائدة. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120868>

الوحدة شعورٌ يلفّ القلوب بعد الفقد، خاصةً قلوب الأرامل اللواتي يواجهن تحدياتٍ فريدةً في رحلة التعافي. هل يمكن لدمج العلاج النفسي مع جمال الطبيعة والنشاط البدني أن يكون مفتاحاً لتخفيف هذا العبء الثقيل؟ هذا السؤال هو الدافع وراء دراسة رائدة تجرى في وادي خيرتي بإسبانيا، تسعى إلى استكشاف فعالية برنامج علاجي مبتكر مصمم خصيصاً للأرامل اللواتي يعانون من الوحدة.

الإطار النظري

النظرية المعرفية السلوكية والتعلق

تستند هذه الدراسة إلى أسسٍ متينةٍ في علم النفس، أبرزها النظرية المعرفية السلوكية (CBT) ونظرية التعلق. النظرية المعرفية السلوكية تفترض أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مترابطة، وأن تغيير الأنماط السلبية في التفكير يمكن أن يؤدي إلى تحسين المزاج والسلوك. الوحدة، في هذا السياق، يمكن اعتبارها نتيجة لأفكار سلبية حول الذات والعلاقات الاجتماعية، مثل الاعتقاد بأن الشخص غير محبوب أو غير قادر على تكوين علاقات جديدة. من خلال تحدي هذه الأفكار واستبدالها بأخرى أكثر واقعية وإيجابية، يمكن للأفراد تقليل شعورهم بالوحدة.

أما نظرية التعلق، فتركز على أهمية العلاقات العاطفية في حياتنا. الفقدان، كما هو الحال في حالة الأرملة، يمثل انقطاعاً في علاقة التعلق الأساسية، مما قد يؤدي إلى مشاعر الحزن والقلق. البرنامج العلاجي المقترح يسعى إلى مساعدة الأرامل على إعادة بناء شبكات الدعم الاجتماعي وتكوين علاقات جديدة، وبالتالي تعزيز شعورهم بالأمان والانتماء. بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاقة العلاجية نفسها، التي يقدمها متخصصو التمريض، يمكن أن توفر نموذجاً لعلاقة آمنة وداعمة.

أهمية الطبيعة والنشاط البدني

لا يقتصر البرنامج العلاجي على الجوانب النفسية فحسب، بل يولي اهتماماً كبيراً لأهمية الطبيعة والنشاط البدني. أظهرت الأبحاث أن التعرض للطبيعة له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية، بما في ذلك تقليل التوتر والقلق والاكتئاب. الطبيعة توفر بيئة مهدئة ومحفزة في الوقت نفسه، مما يساعد على استعادة التوازن النفسي. النشاط البدني، بدوره، يطلق الإندورفين، وهي مواد كيميائية في الدماغ تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب وتحسن المزاج. الجمع بين العلاج النفسي والطبيعة والنشاط البدني يخلق بيئة علاجية شاملة تعزز الشفاء العاطفي والجسدي.

المنهجية

تصميم الدراسة والمشاركات

تعتمد الدراسة على تصميم تجريبي عشوائي مُحكم (Randomized Controlled Trial - RCT)، وهو المعيار الذهبي في البحث العلمي لتقييم فعالية التدخلات العلاجية. وقد تم تسجيل البروتوكول الخاص بالدراسة في سجل التجارب السريرية الدولي (ISRCTN) برقم ISRCTN15668430، مما يضمن الشفافية والموثوقية. سيتم تجنيد 50 أرملة من وادي خيرتي في إسبانيا، وتقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (بنسبة 2:1) ومجموعة ضابطة. المجموعة التدخلية ستشارك في البرنامج العلاجي، بينما ستستمر المجموعة الضابطة في تلقي الرعاية الروتينية.

يُعد اختيار وادي خيرتي كموقع للدراسة أمراً استراتيجياً، نظراً لجمالته الطبيعي وتوفره على موارد طبيعية متنوعة. كما أن

هذا الموقع يمثل تحدياً خاصاً بسبب التشتت الجغرافي للسكان المحدودية الموارد، مما يجعل البرنامج أكثر واقعية وقابلية للتطبيق في سياقات مماثلة.

أدوات القياس

سيتم تقييم المشاركات في كلا المجموعتين قبل وأثناء وبعد البرنامج العلاجي باستخدام مجموعة متنوعة من الأدوات القياسية. لقياس الوحدة، سيتم استخدام مقياسي دي يونغ جيرفيلد (De Jong Gierveld Loneliness Scale) ومقياس UCLA للوحدة. لتقييم جودة الحياة، سيتم استخدام مقياس D-15. سيتم قياس النشاط البدني باستخدام استبيان IPAQ، بينما سيتم تقييم الارتباط بالطبيعة باستخدام مقياس CNS. بالإضافة إلى ذلك، سيتم إجراء مقابلات فيديو مسجلة مع المشاركات لاستكشاف تجاربهن الشخصية مع الأرملة والوحدة بشكل أكثر تفصيلاً.

مكونات البرنامج العلاجي

يتكون البرنامج العلاجي من عدة مكونات رئيسية. أولاً، سيتم تقديم جلسات علاجية جماعية وفردية بقيادة متخصصي التمريض ذوي الخبرة في دعم الحزن والصحة النفسية. ستركز هذه الجلسات على تحدي الأفكار السلبية، وتطوير مهارات التأقلم، وتعزيز الدعم الاجتماعي. ثانياً، سيتم تنظيم أنشطة رياضية في الهواء الطلق بقيادة خبراء في النشاط البدني. ستشمل هذه الأنشطة المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات واليوغا. ثالثاً، سيتم تنظيم أنشطة علاجية أخرى في الطبيعة، مثل البستنة والتأمل في الهواء الطلق. يهدف هذا المزيج من المكونات إلى توفير تجربة علاجية شاملة تلبي الاحتياجات العاطفية والجسدية والاجتماعية للأرملة.

النتائج

تأثير البرنامج على الوحدة وجودة الحياة

من المتوقع أن يُظهر البرنامج العلاجي تأثيراً إيجابياً على مستويات الوحدة لدى الأرملة المشاركات. من خلال تحدي الأفكار السلبية وتعزيز الدعم الاجتماعي وزيادة النشاط البدني والارتباط بالطبيعة، يمكن للبرنامج أن يساعد الأرملة على الشعور بمزيد من الاتصال بالآخرين وبالعالم من حولهن. بالإضافة إلى ذلك، من المتوقع أن يؤدي البرنامج إلى تحسين جودة الحياة لدى الأرملة، وزيادة مستويات النشاط البدني، وتعزيز الارتباط بالطبيعة.

الرؤى النوعية من المقابلات

ستوفر المقابلات الفيديو المسجلة رؤى نوعية قيمة حول تجارب الأرملة مع الأرملة والوحدة. من خلال تحليل هذه المقابلات، يمكن للباحثين فهم أفضل للتحديات التي تواجهها الأرملة، والعوامل التي تساعدن على التغلب على هذه التحديات، والتأثيرات العميقة للبرنامج العلاجي على حياتهن. هذه الرؤى النوعية ستكمل البيانات الكمية وستوفر فهماً أكثر شمولاً لفعالية البرنامج.

التداعيات

التداعيات السريرية والعملية

إذا أثبتت الدراسة فعالية البرنامج العلاجي، فقد يكون لها تداعيات كبيرة على الممارسة السريرية والرعاية الصحية. يمكن أن يوفر البرنامج نموذجاً للتدخلات العلاجية المصممة خصيصاً للأرمال اللواتي يعانين من الوحدة. يمكن للمهنيين الصحيين استخدام هذا النموذج لتطوير برامج مماثلة في مجتمعاتهم المحلية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد البرنامج في رفع مستوى الوعي بأهمية معالجة الوحدة لدى الأرمال وتوفير الدعم اللازم لهن.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أخذ العديد من العوامل الثقافية في الاعتبار. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال الأرملة تواجه وصمة اجتماعية كبيرة، وقد تكون معزولة عن المجتمع. قد يكون من الصعب عليها طلب المساعدة أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود ثقافية على مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق. لذلك، يجب تكييف البرنامج العلاجي ليناسب السياق الثقافي المحلي. على سبيل المثال، قد يكون من الضروري تقديم الجلسات العلاجية في بيئة خاصة ومريحة، وتوفير الدعم من قبل نساء أخريات في المجتمع. قد يكون من المفيد أيضاً دمج الأنشطة الثقافية والدينية في البرنامج العلاجي.

آفاق مستقبلية وقيود

تمثل هذه الدراسة خطوة أولى مهمة في استكشاف فعالية التدخلات العلاجية المصممة خصيصاً للأرمال اللواتي يعانين من الوحدة. ومع ذلك، هناك بعض القيود التي يجب أخذها في الاعتبار. حجم العينة صغير نسبياً، وقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على جميع الأ

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Basilio-Fernández B. (2026). *Multicomponent program to alleviate loneliness in widowed women: study protocol for a pilot randomized controlled trial*. Archives of Public Health, 84(1), 40-40

DOI: [10.1186/s13690-025-01832-9](https://doi.org/10.1186/s13690-025-01832-9)