

تطبيق اليقظة الذهنية يخفف الاكتئاب ويحسن إدارة الأسرة لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الطبية المعقدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق اليقظة الذهنية يخفف الاكتئاب ويحسن إدارة الأسرة لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الطبية المعقدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118795>

تخيل أنك والد لطفل يعاني من تعقيدات صحية مزمنة. الضغوطات اليومية، المواعيد الطبية المتكررة، القلق المستمر على صحة طفلك... كل هذا يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحتك النفسية وقدرتك على إدارة شؤون الأسرة. هل يمكن لتطبيق بسيط على الهاتف المحمول أن يساعد في تخفيف هذا العبء؟ هذا ما يحاول الباحثون الإجابة عليه.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة السيدة جالاجوس، بإجراء دراسة تجريبية أولية لتقييم مدى إمكانية استخدام تطبيقات اليقظة الذهنية (mindfulness) لتحسين الحالة النفسية للأمهات والآباء الذين يعتنون بأطفال يعانون من تعقيدات صحية. اليقظة الذهنية هي ممارسة تركز على الانتباه للحظة الحالية دون إصدار أحكام، وهي تقنية معروفة بفوائدها في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب.

اشترك في الدراسة 32 من الأمهات والآباء، وأكمل 28 منهم جميع الاستبيانات المطلوبة. طُلب من المشاركين استخدام تطبيق لليقظة الذهنية لمدة 10 إلى 15 دقيقة، أربعة أيام في الأسبوع. تم قياس شدة الاكتئاب باستخدام استبيان "صحة المريض 9" (Patient Health Questionnaire-9)، وقدرة الأهل على إدارة شؤون الأسرة باستخدام مقياس "إدارة الأسرة". تم إجراء هذه القياسات في بداية الدراسة وبعد أربعة أسابيع من استخدام التطبيق.

اعتمدت الدراسة على تصميم "ذراع واحد"، مما يعني أنه لم تكن هناك مجموعة ضابطة (control group) للمقارنة. هذا النوع من الدراسات التجريبية الأولية يهدف بشكل أساسي إلى تقييم مدى جدوى و قبول التدخل، وليس بالضرورة إثبات فعاليته بشكل قاطع.

نتائج البحث

أظهرت البيانات التي جمعها الباحثون أن 32% من المشاركين (8 آباء وأمهات) استخدموا التطبيق بالفعل أربعة أيام في الأسبوع، بينما استخدمه 50% (12 مشاركاً) لمدة 10 دقائق على الأقل في كل جلسة. الغالبية العظمى من المشاركين (92.8%، أي 26 مشاركاً) قيموا التطبيق على أنه سهل الاستخدام وأبدوا استعدادهم لتوصيته للآخرين.

الأهم من ذلك، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً وإحصائياً في درجات الاكتئاب وإدارة الأسرة بعد أربعة أسابيع من استخدام التطبيق. وجد الباحثون علاقة قوية وسلبية بين الوقت الذي يقضيه الأهل في استخدام التطبيق وشدة أعراض الاكتئاب لديهم (قيمة p أقل من 0.01)، مما يشير إلى أن كلما زاد استخدام التطبيق، انخفضت أعراض الاكتئاب. ومع ذلك، لم يكن عدد الأيام التي استخدم فيها التطبيق أسبوعياً مرتبطاً بشكل إحصائي بتحسين الأعراض.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة التجريبية إلى أن تطبيقات اليقظة الذهنية قد تكون أداة مفيدة للأمهات والآباء الذين يعتنون بأطفال يعانون من تعقيدات صحية. هؤلاء الأهل معرضون بشكل خاص لخطر الاكتئاب ومشاكل إدارة الأسرة بسبب الضغوطات المتزايدة التي يواجهونها. التدخل المبكر لتحديد المشكلات النفسية لدى الأهل وتقديم الدعم المناسب أمر بالغ الأهمية لضمان رفاهية الأسرة بأكملها.

على الرغم من أن هذه الدراسة محدودة بسبب تصميمها ذي الذراع الواحد، إلا أنها توفر معلومات أولية واعدة حول جدوى وقبول وفعالية استخدام تطبيقات اليقظة الذهنية في هذه الفئة من الأهل. من المهم إجراء المزيد من البحوث، بما في ذلك

الدراسات التي تتضمن مجموعات ضابطة، لتأكيد هذه النتائج وتحديد أفضل الطرق لتطبيق هذه التدخلات.

هذه النتائج تفتح الباب أمام إمكانية استخدام التكنولوجيا كأداة لدعم الصحة النفسية للأهل الذين يواجهون تحديات رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مما قد يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم وقدرتهم على تقديم الرعاية المثلى لأطفالهم.

Reference

Gallegos, C. (2026). *Mindfulness Apps to Improve Depression Severity and Family Management in Parents of Children With Medical Complexity: A Pilot Study*. Journal for Specialists in Pediatric Nursing

DOI: [10.1111/jspn.70011](https://doi.org/10.1111/jspn.70011)