

# عوامل الخطر النفسية بعد الإجهاد: دراسة تحدد وتقيم الأدوات المساعدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). عوامل الخطر النفسية بعد الإجهاد: دراسة تحدد وتقيم الأدوات المساعدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120632>

هل يمكن حقاً قياس الأثر النفسي للإجهاد؟ سؤال يتردد صده في عيادات الصحة النفسية، وفي صمت الكثيرون. لطالما كان الإجهاد موضوعاً محفوفاً بالجدل، ليس فقط من الناحية الأخلاقية والقانونية، بل أيضاً من الناحية النفسية. غالباً ما يتم تجاهل أو التقليل من شأن التجارب العاطفية المعقدة التي تعيشها النساء بعد الإجهاد، مما يجعلهن يشعرن بالعزلة والوصم. دراسة حديثة بقيادة الدكتور ديفيد سي. رياردون، تسعى إلى إلقاء الضوء على هذه التجارب، وتقديم أداة تقييم موجزة يمكن أن تساعد في تحديد النساء الأكثر عرضة للخطر وتقديم الدعم المناسب لهن.

## الإطار النظري

لفهم أهمية هذه الدراسة، من الضروري استكشاف الإطار النظري الذي تستند إليه. تعتمد الأبحاث المتعلقة بالصحة النفسية بعد الإجهاد على مجموعة متنوعة من النظريات النفسية، بما في ذلك نظرية التعلق (Attachment Theory)، ونظرية الصدمة (Trauma Theory)، والنظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory). نظرية التعلق، على سبيل المثال، تشير إلى أن تجارب الطفولة المبكرة مع مقدمي الرعاية تؤثر على قدرة الفرد على تكوين علاقات صحية في المستقبل. الإجهاد، في هذا السياق، يمكن أن يمثل فقداناً كبيراً، مما يؤدي إلى تفعيل أنماط التعلق غير الآمنة. أما نظرية الصدمة، فتقترح أن الإجهاد يمكن أن يكون حدثاً صادمًا، خاصة إذا كان غير مخطط له أو تم إجراؤه في ظروف قاسية. هذا يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، مثل الكوابيس، والذكريات المتطفلة، وتجنب التذكير بالحدث. أخيراً، النظرية المعرفية السلوكية تركز على دور الأفكار والسلوكيات في الحفاظ على المشاعر السلبية. قد تعاني النساء بعد الإجهاد من أفكار سلبية حول أنفسهن أو حول القرار الذي اتخذته، مما يؤدي إلى تفاقم مشاعرهن من الحزن والذنب.

الدراسة الحالية لا تتبنى نظرية واحدة بشكل حصري، بل تسعى إلى دمج هذه النظريات المختلفة لفهم الأبعاد المتعددة للتجربة النفسية بعد الإجهاد. من خلال تحديد العوامل الأساسية التي تساهم في المخاطر العاطفية والسلوكية، يمكن للمهنيين في مجال الصحة النفسية تطوير تدخلات أكثر فعالية.

## منهجية البحث

قام الدكتور رياردون وفريقه بتطوير أداة تقييم موجزة تهدف إلى تحديد العوامل الأساسية المرتبطة بالمخاطر العاطفية والسلوكية بعد الإجهاد. بدأت العملية بتجميع بيانات من عينة كبيرة من النساء اللاتي خضعن للإجهاد. تم جمع البيانات من خلال استبيانات ذاتية الإبلاغ، والتي تضمنت أسئلة حول تاريخهن الشخصي، وظروف الإجهاد، والمشاعر والأفكار التي مررن بها بعد الإجهاد. يمكن تشبيه هذه الاستبيانات بمحاولة تجميع قطع أحجية معقدة، حيث يمثل كل سؤال قطعة صغيرة تساهم في الصورة الكاملة.

بعد جمع البيانات، استخدم الفريق تقنيات إحصائية متقدمة، مثل تحليل العوامل (Factor Analysis)، لتحديد الأنماط والعلاقات بين المتغيرات المختلفة. تحليل العوامل يشبه محاولة تجميع العناصر المتشابهة في مجموعات ذات معنى. في هذه الحالة، سعى الفريق إلى تحديد العوامل الأساسية التي تساهم في المخاطر العاطفية والسلوكية بعد الإجهاد. من خلال هذه العملية، تمكنوا من تحديد بُعدين رئيسيين للمخاطر: بُعد يتعلق بالظروف المحيطة بالإجهاد (مثل الضغط من الآخرين، أو عدم الحصول على الدعم الكافي)، وبُعد يتعلق بالتجارب العاطفية الشخصية (مثل الشعور بالذنب، أو الحزن، أو الغضب). تم التحقق من صحة الأداة الجديدة من خلال تطبيقها على عينات مختلفة من النساء، للتأكد من أنها تعطي نتائج موثوقة ومتسقة.

## نتائج البحث

أظهرت نتائج الدراسة أن بُعدين أساسيين للمخاطر يتنبآن بالنتائج العاطفية والسلوكية بعد الإجهاض. البُعد الأول، الذي أطلق عليه الفريق اسم "الظروف المحيطة بالإجهاض"، يشير إلى مدى الضغط الذي شعرت به المرأة لاتخاذ قرار الإجهاض، ومدى الدعم الذي تلقتّه من الآخرين. النساء اللاتي شعرن بضغط كبير من الشركاء أو العائلة، أو اللاتي لم يحصلن على الدعم الكافي، كن أكثر عرضة لتجربة مشاعر سلبية مثل الحزن والذنب والقلق. البُعد الثاني، الذي أطلق عليه الفريق اسم "التجارب العاطفية الشخصية"، يشير إلى مدى شدة المشاعر السلبية التي شعرت بها المرأة بعد الإجهاض، ومدى صعوبة التعامل مع هذه المشاعر. النساء اللاتي عانين من مشاعر سلبية شديدة، أو اللاتي وجدن صعوبة في التعبير عن مشاعرهن، كن أكثر عرضة لتطوير مشاكل نفسية مثل الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة.

الأهم من ذلك، أن الدراسة وجدت أن هذين البُعين يتفاعلان مع بعضهما البعض. على سبيل المثال، قد تكون المرأة التي شعرت بضغط كبير من الآخرين أكثر عرضة لتجربة مشاعر سلبية شديدة، مما يزيد من خطرهما لتطوير مشاكل نفسية. هذه النتائج تشير إلى أن تقييم المخاطر بعد الإجهاض يجب أن يأخذ في الاعتبار كلاً من الظروف المحيطة بالإجهاض والتجارب العاطفية الشخصية.

## أهمية البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تقدم أداة تقييم موجزة وفعالة يمكن استخدامها لتحديد النساء الأكثر عرضة للخطر بعد الإجهاض. يمكن للمهنيين في مجال الصحة النفسية استخدام هذه الأداة لتقييم احتياجات النساء، وتقديم الدعم المناسب لهن. على سبيل المثال، قد تحتاج النساء اللاتي يشعرن بضغط كبير من الآخرين إلى دعم إضافي للتعبير عن مشاعرهن واتخاذ قرارات مستنيرة. قد تحتاج النساء اللاتي يعانين من مشاعر سلبية شديدة إلى علاج نفسي لمساعدتهن على التعامل مع هذه المشاعر وتطوير آليات تكيف صحية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام هذه الأداة لتوعية الجمهور بأهمية الصحة النفسية بعد الإجهاض. من خلال تسليط الضوء على التجارب العاطفية المعقدة التي تعيشها النساء بعد الإجهاض، يمكننا المساعدة في تقليل الوصم وتعزيز الدعم.

## السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال الإجهاض موضوعاً محظوراً ومحاطاً بالوصم الشديد. هذا يمكن أن يجعل من الصعب على النساء التحدث عن تجاربهن، وطلب المساعدة. الضغط الاجتماعي والعائلي يمكن أن يكون هائلاً، خاصة في المجتمعات المحافظة. قد تشعر المرأة بالخوف من الحكم أو الرفض إذا كشفت عن قرارها بالإجهاض. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون الوصول إلى خدمات الصحة النفسية محدوداً في بعض المناطق العربية، مما يزيد من صعوبة الحصول على الدعم المناسب.

من المهم أيضاً أن نأخذ في الاعتبار الدور الذي تلعبه المعتقدات الدينية والثقافية في تشكيل المواقف تجاه الإجهاض. في بعض المجتمعات العربية، يعتبر الإجهاض مخالفاً للمعتقدات الدينية، مما قد يؤدي إلى شعور المرأة بالذنب والخزي. في هذه الحالات، قد يكون من الضروري تقديم دعم نفسي حساس ثقافياً يأخذ في الاعتبار هذه المعتقدات.

لذلك، عند تطبيق أداة التقييم هذه في السياق العربي، يجب أن يكون المهنيون في مجال الصحة النفسية على دراية بهذه الفروق الدقيقة الثقافية. يجب أن يكونوا حساسين لاحتياجات النساء، وأن يقدموا الدعم بطريقة تحترم معتقداتهم وقيمهم. قد يكون من الضروري أيضاً تعديل الأداة لتناسب السياق الثقافي المحلي.

## آفاق مستقبلية وقيود البحث

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تنح

## 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 → Course

## Reference

Reardon D.C. (2026). *Identifying underlying factors in risk factors and emotional sequelae self-attributed to abortion: development and validation of a brief assessment tool*. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 47(1), 2654140-2654140

DOI: [10.1080/0167482X.2026.2654140](https://doi.org/10.1080/0167482X.2026.2654140)