



وزارة التعليم العالي والبحث
العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج إرشادي بأسلوب التقدير في تنمية الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل

مادة ماجستير في التربية

(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدمت بها الطالبة

غصون نيا ب سرحان العزاوي

إشراف

أ.د. عدنان محمود عباس المهداوي

2022 م

1443 هـ

الفصل الاول

Chapter one

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته

رابعاً: حدود البحث

خامساً: مصطلحات البحث



الفصل الأول

التعريف بالبحث

*Introducing The Search***أولاً: مشكلة البحث: The Research Problem:**

ان الأمراض المزمنة أصبحت تشكل عائقاً كبيراً لمجتمعات الألفية الثالثة من حيث تنوعها وانتشارها والسيطرة عليها. ولقد اهتم الأطباء بالتركيز على العوامل البيولوجية المسببة للمرض في عملية التشخيص والكشف. فهذه العوامل بقت هي المفسرة للصحة والمرض لوقت طويل. لكن بعد ذلك وجدت عوامل أخرى نفسية واجتماعية قد تزيد من درجة المرض وفترة العلاج أو تخفيف من أعراض المرض المؤلمة فأدرك الأطباء ان التغيرات النفسية والاجتماعية قد اضافت تحدياً جديداً يواجه المريض (نوار وزكري, 2019: 30)

فان دراسة المرض بالنسبة للجانب السيكولوجي يلعب دوراً مهماً ولذلك كانت الدراسات مهمة فقط بدراسة الجانب الفيزيولوجي او البيولوجي لاسيما ان المرض ينتج بسبب الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويسبب ذلك ضغوط نفسية كبيرة للمريض فضلاً عن احساسه بالاكئاب والقلق ومشاعر الخوف التي غالباً ما تظهر عند معرفة المريض بإصابته بالمرض. إن للأمراض الخطيرة والمزمنة انعكاسات سيكولوجية واجتماعية خطيرة تتطلب العناية والاهتمام. (حكيمه, 2005: 12)

ومن عبر دراسة "انتونوفسكي" على أشخاص يتمتعون بصحة جيدة بالرغم من تعرضهم للضغوط بمختلف أنواعها, ظهر أن عدة عوامل تساهم في الحفاظ على صحتهم, ومن هذه العوامل عامل مهم هو الإحساس بالتماسك , الذي عده انتونوفسكي بوصفه مصدر أو مورد من موارد المقاومة العامة (Antonovsky, 1979: 35).

وحاولت العديد من الدراسات معرفة ودراسة التأثير المحتمل للإحساس بالتماسك على مختلف الجوانب المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية, إذ وجدت الباحثة ان في الدراسات السابقة أن الإحساس بالتماسك يرتبط بقوة وسلبياً مع الإجهاد, الاكتئاب, القلق, العنف, الإرهاق, الحزن, الكراهية, الوحدة النفسية, التشاؤم, اليأس, إدراك الضغوط, اضطراب ما بعد الصدمة , فالدرجة المرتفعة من الإحساس بالتماسك ارتبطت إيجابياً مع الاستراتيجيات التكيفية, وبذلك يرتبط الإحساس بالتماسك مع انخفاض أعراض القلق والاكتئاب, حيث أثبتت نتائج دراسة دريكست (Drageset, 2016) لقياس الحزن الذي يعد من أعراض الاكتئاب وجد أنه يتغلب على الإحساس بالتماسك, ومن ثمَّ فالاكئاب يقلل من الإحساس بالتماسك النفسي. (محمود, 2020:

وأشارت دراسة مالاغو (Malagoh, 2012) على الممرضين المقيمين في المستشفى, إلى ارتباط المستويات المنخفضة من الإحساس بالتماسك مع انخفاض مستوى الصحة (Malagoh & Aguleramc, 2012: 11).



إنَّ تشكل إحساس قوي أم ضعيف بالتماسك حسب "انتونوفسكي" هو أمر يتعلق بالمعطيات الاجتماعية أي بامتلاك موارد مقاومة مهمة, فإذا كانت موارد المقاومة موجودة وتتيح باستمرار حدوث خبرات متسقة ينشأ عندئذ إحساس قوي بالتماسك, الخبرات التي تتميز بصورة عالية بمشاعر عدم القابلية للتنبؤ وعدم القابلية للضبط وعدم الأمان فتعود إلى إحساس ضعيف بالتماسك (Antonovsky, 1993: 201).

فالأعراض المزمنة تتطور ببطء ويعيش المصابون بها لفترات زمنية طويلة ولا يمكن الشفاء منها في اغلب الأحيان ولكن محاولة التحكم بتطورها من قبل المريض ممكنة, ومن هذه الامراض مرض السكري ومرض ارتفاع ضغط الدم, اذ يشكل التشخيص بهذين المرضين عاملاً مسبباً لازمة نفسية دائمة في حال عدم تقبل المريض لمرضه المزمن والعمل على مواجهته بشكل إيجابي والتكيف معه, عن طريق تبني مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية الإيجابية التي تمكن من الحفاظ على صحته ومؤشراته البيولوجية مستقرة وذلك بأحداث تغيير في أسلوب حياته والتعايش مع المرض المزمن لبقية حياته. (الزهرة, 2019: 6)

حسب "انتونوفسكي" أننا معرضون باستمرار إلى تغييرات وأحداث والتي تعد على أنها ضواغط, وقد تتضمن أحداث الحياة الأساسية التي قد تؤثر على الصحة (Antonovsky, 1984:14), فهي تستطيع أن تقلل الصحة بشكل آني, وافترض "انتونوفسكي" بأن الاضطراب أو الانزعاج يدمر التوازن ويدمر الصحة, وبذلك يدمر الرفاهية النفسية للفرد على أساس وجهة نظر (نشوء المرض) (Antonovsky, 1984:15).

لذلك ترى الباحثة من خلال الدراسات السابقة أن التعرف على طبيعة مفهوم البحث الحالي سوف يزودنا باستبصار لكيفية الوصول لمستويات عالية من الإحساس بالتماسك النفسي, واستعماله بوصفه عامل وقائي صحي لزيادة الإحساس بالتماسك النفسي والتخلص والتخفيف من الضغوط للمصابات بالأمراض المزمنة وبالنظر إلى وجود عدد من الدراسات الأجنبية لمفهوم الإحساس بالتماسك النفسي, إلا إن المكتبة العربية ولا سيما العراقية ما زالت تعاني من نقص واضح في الأدبيات التي تناولت هذا المتغير وهذه العينة التي بحاجة إلى دراسات وبحوث ومن أجل التأكد من مشكلة الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بتوزيع استبانة على (30) مصابة بالأمراض المزمنة في ملحق (3) في مركزين ضمن مجتمع البحث فقد أجاب (25) منهم بكلمة نعم أي حيث كانت نسبة وجود المشكلة (83%) لديهم مما دفع الباحثة إلى ضرورة دراسة مشكلة فقدان الإحساس بالتماسك النفسي وذلك باستعمال أسلوب التقدير كوسيلة لتنمية الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة, محاولة الوقوف إزاء هذه المشكلة والتي يمكن صياغتها بالسؤال الآتي:

* (هل للبرنامج الإرشادي أثر في تنمية الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة؟)

ثانياً: أهمية البحث: *The Importance Of Research*

فالإرشاد له أهمية في المتغيرات المتلاحقة والمتعددة التي أدت إلى ضرورته وحتميته، ولعل أهم هذه المتغيرات هي المرحلة الحالية التي نعيشها والتي تتمثل بمرحلة الضغوط، حيث الحروب والويلات والفقر والبطالة والتفرقة وتدني المستوى المعاشي مقارنة بالغلاء وانتشار الأمراض والحرمان الاجتماعي ونقص التعليم والانفجار السكاني والمعرفي والثورة المعلوماتية وتنوع سبل الاتصالات وظهور التقنيات الحديثة، والتفكك الأسري، وانتشار الجريمة والانحرافات السلوكية، وتعدد التخصصات الأكاديمية وتشعب أقسامها وفروعها، وغيرها من الأمور التي تجعل الحاجة إلى الإرشاد ضرورة ملحة لتقديم العون والمساعدة للأفراد الذين يعانون من المشكلات والاضطرابات النفسية.

(الحريري والأمامي، 2011: 25-26)

ذلك لضرورة أهمية الإرشاد النفسي استخدم في عدة مواقع مثل المدرسة والأسرة والعمل والمستشفيات مما أصبح من أهم الخدمات الأساسية المقدمة للأفراد والجماعات لتحقيق غايات النمو السوي لشخصياتهم والوصول بهم إلى ما يؤهلهم من إمكانيات شخصية تساعد النمو والتطور للوصول إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومن ثم الوصول إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية (حسين، 2021: 5).

ويؤكد (Munro) على أهمية الإرشاد لإيمانه بأن لدى الأفراد حاجات أساسية لا يستطيعون تحقيقها إلا عن طريق الإرشاد فهم يحتاجون إلى المساعدة المباشرة لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي وتعرف حقيقة مشكلاتهم ووضع الحلول المناسبة (Munro, 1979: 5)

إذ إن الإرشاد الفعال قادر على تغيير سلوك الفرد وتعديله إلى الأفضل (عبد الرزاق، 2009: 13)، فقد ازدادت أهمية الإرشاد لكونه وسيلة فعالة للتدخل في حالات الأفراد الذين تواجههم المشكلات (ملحم، 2010: 26).

وان الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي كما يرى ثورن (Thorn 1950) يتمثل في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وذلك عن طريق الوقاية من المشاكل الناشئة عن سوء التوافق النفسي والاجتماعي، كما حدد علماء النفس الأمريكيين هدف الإرشاد في تمكين المسترشد من التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه وجعله يتعرف على إمكانياته واتجاهاته وميوله بشكل واقعي (الخالدي، 2012: 36).

أصبح الإرشاد النفسي من التخصصات المهمة في العصر الحالي وذلك بسبب ازدياد حاجة الإنسان لحل مشكلاته، إذ تزايدت حدة الضغوط والمشكلات النفسية والصراعات الاجتماعية نظراً



لتغيير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الافراد وكذلك التغييرات الاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في مجال التربية والتعليم. (راضي، 2012:16).

وبذلك تبرز اهمية العملية الإرشادية لكونها فنا وعلما أذ يعمل المرشد على الاستماع لحديث مسترشدته ورؤية افكاره الخاصة ولهذا يتطلب إقامة علاقة إرشادية تتمثل في بناء العلاقات الناجحة والتشخيص وتقييم وصياغة الاهداف الارشادية على وفق اساليب ارشادية. (نسيبتول، 2015:21).

فمفهوم الارشاد في العملية الارشادية يشير الى العملية الفنية التي يقوم عليها الأسس والمسلمات العلمية والنظرية للإرشاد النفسي وهي عبارة عن خطوات أساسية محددة تتضمن الاعداد للعملية الارشادية وتكون العلاقة الإرشادية وتحديد الأهداف الإرشادية وتحديد المشكلة ووضع خطة علاجية تقوم على تعديل وتغيير السلوك وتحقيق النمو وتغيير الشخصية واتخاذ القرارات وحل المشكلات والتقييم النهائي للعملية وأخيرا الانهاء والمتابعة. وان تحقيق اهداف الارشاد ينطلق استخدام برامج ارشادية فعالة ومخطط لها بشكل جيد. (إسماعيل، 2012:79).

فأن البرامج الارشادية تعد هي واجهة الارشاد النفسي، لذا فهي مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في جميع المجالات الارشادية عن طريق التأكيد على تنمية شخصيات الأفراد في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والصحية والانفعالية والأكاديمية وغيرها. فالبرنامج الإرشادي يعد عنصرا أساسيا وجوهريا في تنظيم العملية الارشادية في المجال الصحي فيعد من السبل المهمة والضرورية، فيسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام إلى جانب قدرته على مساعدة الافراد في جميع مراحل انتقالهم العمرية لمواجهة الازمات والمشاكل في جوانب الحياة المختلفة وان نجاح البرنامج يتوقف على استعمال أساليب ارشادية تتفق مع موضوع الدراسة ومع صفات وخصائص الافراد (رضا، عذاب، 2013:40).

إن الأساليب الارشادية تتبع منهاجا واضحا ويختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الافراد سواء في المشاعر أو الميول أو الازمات وتشتد في هذه الحالة ان يوجد مبرر لاختيار الأسلوب الاستراتيجي، (البياتي، 2008:22)

سواء اكانت هذه الأساليب تتبع المنهج الوقائي او المنهج العلاجي او المنهج النمائي، ولأنها تسعى الى الحد من مشكلات الفرد وفقاً للأساليب العلمية والتقنية، وتعمل على تنمية الميول والاتجاهات وتوافقه مع نفسه وبيئته (Berdie, 1959:160)

وأن الأساليب الإرشادية أصبحت الان في الوقت الحاضر تشكل مطلباً اساساً ملحاً للتعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء أكانت هدفها موجه إلى الأسوياء أو غير الأسوياء، وأثبت للبرنامج أهمية وفاعلية كبيرة في التعاطي مع تلك الظواهر، هذا الأمر دفع الكثير من المهتمين بالإرشاد النفسي إلى التركيز على إعداد وتنفيذ تداخلات إرشادية ترمي في إطارها العام إلى تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية (Borders & Drury, 1992:495-487).



ومن الأساليب الإرشادية التي تم استعمالها في البحث الحالي هو أساليب الإرشاد المختصر المرتكز على الحل يعتبر من أحدث الأساليب الإرشادية المختصرة إذ تعود نشأته إلى أواخر القرن العشرين على يد مؤسسه دي شازر (De Shazer) العالم الأمريكي رئيس مركز العلاج الأسري بولاية ويسكنس الأمريكية. وعلى الرغم من حداثة النشأة فإن تطبيقاته العملية وأسهماته الباعثين حول التقنيات التي يقدمها ومدى ملائمتها في التعامل مع الفئات الاجتماعية المختلفة تعتبر دليلاً على انتشاره. (العامري,).

فاعتمدت الباحثة أسلوب التقدير هذا الأسلوب من الاتجاهات المعرفية السلوكية ويستعمل في الإرشاد المختصر المرتكز على الحل كاستراتيجية العلاج الأسري. حيث إن أفكار ومشاعر وسلوكيات المسترشد لا تكون دائماً واقعية فإن على أسئلة التقدير توفر وسيلة للانتقال من هذه المفاهيم المجردة نحو أهداف ممكنة التحقيق، أي أنه يقيس التقدم نحو أهداف محددة وعليه فإنها تصلح للأبحاث التي تركز على النتيجة. ويمكن استعمال التقدير في مجالات واسعة من المواقف مثل: تقييم التقدم نحو الحل والثقة بإيجاد حل والدافعية وشدة المشكلة واحتمال إيذاء الذات أو الغير، وتقدير الذات. (برادلي. واخرون, 2012: 41)

لذلك على خلاف الأساليب العلاجية الأخرى، فإن هذا الأسلوب العلاجي لا يستغرق في البحث عن الأعراض المرضية ولا عن العوامل التي ساهمت في نشأتها بقدر ما يتوجه مباشرة إلى الحلول التي تساهم في القضاء على المشكلة أو التخفيف من حدتها أو التكيف مع أفرزاتها. ومن هنا فإنه علاج موجه ومباشر نحو الهدف النهائي الذي يسعى له الفرد وهو الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات ومع البيئة المحيطة.

إن شعور الإحساس بالتماسك النفسي نال اهتمام الكثير من علماء الاجتماع الطبي وعلماء النفس وكذلك الباحثين في الطب والتمريض (محمود, 2020: 5).

فمفهوم الإحساس بالتماسك النفسي يعدّ من المتغيرات المعرفية والنفسية المرتبطة بالصحة والمرض فهي تساهم بالتكيف الإيجابي مع المرض لذلك جذب هذا المفهوم العديد من علماء النفس والمختصين في المجال الصحي، لأن الصحة ناجمة عن إطار شخصية الفرد نحو الحياة فهي مهمة للتكيف والتوافق كمصدر للإمداد الصحي وقت الأزمات، فإن الإحساس بالتماسك النفسي يمكن أن يؤثر على أجهزة عضوية مختلفة (كالجهاز العصبي المركزي، جهاز المناعة، جهاز الهرموني) (حدة, 2017: 66)

أكد انتوفسكي (Antonovsky, 1988) عالم الاجتماع الطبي أن الشعور بالتماسك النفسي يسهم في قدرة الناس على الصمود والتحدي، وهو ليس أسلوباً معيناً للتوافق، بل هو نهج عام للحياة يمكن الفرد من التوافق فالإحساس بالتماسك له معنيين المعنى الأول أن الفكرة الأساسية هي بما أن الناس



يواجهون تحديات واسعة ومتنوعة , لا تقع ضمن مورد محدد مناسب على الاطلاق في كل وقت , فان الأشخاص الذين لديهم شعور بالتماسك سواء كان رجل او امرأة فهم يفهمون المشكلة ويرونها كتحدى, وانهم يختارون ما يعتقدون انه الأداة الأكثر ملائمة للمسألة المطروحة, ثانيا ان الشعور بالتماسك يستخلص جوهر موارد المواجهة او العامل النوعي (مثل المال, الدعم الاجتماعي, الاتقان, الثقة, الايمان بالله, وما الى ذلك) وان الافراد يعبرون عن ما لديهم من القواسم المشتركة , انها تعزز شعور الفرد بقابلية الوضوح والإرادة والمعنى. (محمود,2020:5)

فعن طريق دراسة انتونوفسكي (Antonovsky) على اشخاص يتمتعون بصحة جيدة بالرغم من تعرضهم للضغوط بمختلف أنواعها, ظهر ان عدة عوامل تساهم في الحفاظ على صحتهم, ومن هذه العوامل عامل مهم هو الإحساس بالتماسك النفسي الذي اعده انتونوفسكي بوصفه مصدر او مورد من موارد المقاومة العامة (Antonovsky, 1992:98)

ان الإحساس بالتماسك له دوراً أساساً في صيانة او استعادة الصحة النفسية والجسدية وفقاً ل(انتونوفسكي) اذ تقدم الدراسات التجريبية دليلاً على وجود صلات مهمة بين الإحساس بالتماسك ومؤشرات الصحة النفسية والجسدية (Bary,2016:36) ومن الدراسات التي أجريت في ظل علم النفس الإيجابي دراسة نيلسون وآخرون (Nilsson , etal, 2016) التي أجريت على العوائل ذات العلاقات المتماسكة, حيث وجدت أنهم يتمتعون بإحساس عالٍ من التماسك, فقد عزز الإحساس بالتماسك والرفاهية, على الرغم من التعرض لظروف صعبة مثل الأبوة والأمومة للمراهقين (مقدمي الرعاية والتعامل مع المراهق) (Nilsson, etal, 2016:5)

فقد توصلت دراسة أريكسون وآخرون (Eriksson,etal,2006) الى ان المستوى العالي من الشعور بالإحساس بالتماسك يرتبط إيجابياً مع الصحة الجيدة التي أجريت لمعرفة العلاقة بين الإحساس بالتماسك والصحة على افراد تتراوح أعمارهم (40-60) عاما يتمتعون بصحة جيدة , فقد وجد ان الإحساس بالتماسك لديهم عالي وكذلك مرتبط ارتباطاً كبيراً ووثيقاً بالتصنيف الذاتي (Eriksson,etal,2006:11)

لذلك يعد الإحساس بالتماسك (Sense Of Coherence) هو عامل وقائي ضد ضغوط الحياة يعمل على توازن معطيات الحياة ومن ثم المحافظة على الصحة ويعكس الاحساس بالتماسك وجهة نظر الشخص في الحياة والقدرة على الاستجابة للمواقف الضاغطة هو توجه عالمي للنظر الى الحياة على انها بناء أساسي يمكن ادارتها والتعامل معها ولها معنى. فهي طريقة شخصية في التفكير وكذلك العمل بثقة داخلية تقود الناس الى تحديد الاستفادة وكذلك استخدام وإعادة استخدام المصادر التي تحت تصرفهم. (Windson,2006:51)



ويؤدي الإحساس بالتماسك دوراً أساسياً في صيانة أو استعادة الصحة النفسية والجسدية وفقاً لـ (انتونوفسكي). إذ تقدم الدراسات التجريبية دليلاً على وجود صلات مهمة بين الإحساس بالتماسك ومؤشرات الصحة النفسية والجسدية (Bary, 2016:36).

إن العلاقة بين الإحساس بالتماسك والسلوكيات الصحية الإيجابية تجد دعماً من العديد من الباحثين الذي يشيرون إلى الأفراد مرتفعي الإحساس بالتماسك أكثر انخراطاً في السلوكيات المنتجة للصحة، فقد بينت دراسة ايبيل (EpeI, 2012) على المهاجرين العرب في الكيان الصهيوني أن الإحساس بالتماسك قد ارتبط بالصحة (EpeI, 2012:4).

ويمكن القول إن فكرة الإحساس بالتماسك هي مورد نفسي يركز على العوامل التي تدعم صحة الإنسان ورفاهيته بوصفها طريقة للحفاظ على ديمومة حياته وتحسينها بشكل مستقل عن حالة المرض، ففي دراسة مايلرل (Mullerel, 2013) التي أجريت على المرضى الذي يعانون من أمراض القلب الخلقية، وجدت أن الإحساس بالتماسك معزز للصحة، على الرغم من الظروف الصعبة السيئة التي كان يمر بها المرضى (Mukkerel, 2013:15).

فتحتاج المصابات بالأمراض المزمنة الى ضرورة إعطاء لهن توعية عن الارشاد وما يقدمه لهم كون الارشاد يعتبر في الوقت الحاضر عامل مهم في هذا العصر واهميته تتركز في حياة الانسان المتجددة على مر العصور فيسعى بمناهجه الوقائية والعلاجية والإنمائية بمساعدة المصابات على فهم سلوكيات البشر في المواقف الحياتية المختلفة، ويحرص الارشاد على تقديم جميع الخدمات الارشادية لمساعدة المصابات على التوافق النفسي والاجتماعي والصحي والمهني من اجل رؤية واقعية عن الحياة النفسية التي يعيشونها (البصري, 2017: 5)

من المبررات التي دفعت الباحثة لدراسة هذا المتغير الإحساس بالتماسك النفسي وتأثيره على عينة المصابات بالأمراض المزمنة لقلة وجود دراسات تهتم بهذه العينات التي بحاجة الى دعم واهتمام من جميع الجوانب سواء السيكولوجي والبيولوجي فان اكثر الامراض يعود سببها سيكولوجي وخاصة بعد انتشار هذه الامراض المزمنة خاصة (مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري) بشكل واسع في هذه الفترة بأعداد كثيرة بسبب ظروف المجتمعات وخاصة المجتمع العراقي لما يواجه الافراد من ضغوط صعبة وقلّة الخدمات الصحية والصدمات التي يتعرض لها سواء كانت (في ذات الفرد او في المنزل او في المجتمع او في المؤسسات او في عمله....الخ) الذي أصبح منتشرًا مما يشكل عبئاً من خلال تعقد المضاعفات التي يطرحها على المستوى الجسدي والتداعيات التي يفرزها على المستويين النفسي والاجتماعي. فتكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على هذه الشريحة من المجتمع لكثرة المصابين بهذه الامراض لان هذا المرض اصبح داء العصر يعاني منه الكثير من الناس، ومعرفة حقيقة المعاناة المرة التي تعيشها هذه الشريحة ومدى تقبلهم لمرضهم، فهم يقومون بمقارنة انفسهم مع الاخرين (العاديين). اضافة الى الكشف عن المشكلات النفسية والاجتماعية لهذه الفئة



فمرض السكري وارتفاع ضغط الدم المزمن يجعلهم ينعزلون عن الآخرين المحيطين بهم بسبب حالتهم النفسية المتدهورة و يعود ذلك لانهم يؤمنون بفكرة ان هذا المرض مزمن يدوم مدى الحياة. لذلك برزت اهمية هذا البحث في تناول الباحثة لمتغير الإحساس بالتماسك النفسي لدى عينة المصابات بالأمراض المزمنة (مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري) فهي تمثل الدراسة التجريبية الاولى المحلية حسب علم الباحثة التي تتطرق للموضوع الاحساس بالتماسك النفسي وتأثيره على المصابات بالأمراض المزمنة

ومن هنا تتجلى اهمية البحث من الجانبين النظري والتطبيقي:

اولا: الجانب النظري *Theoretical side*:

1. تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة تهدف إلى تنمية الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة
2. تثير اهتمام الباحثين بأهمية دراسة الإحساس بالتماسك النفسي ونتائجه الايجابية على المصابات.
3. دراسة الإحساس بالتماسك النفسي في ظل ظروف المجتمع الصعبة والضاغطة، تقدم لنا صورة عن مستوى الإحساس بالتماسك لدى الأفراد، لأجل تحقيق مجتمع فعال وصحي خالي من المشاكل الصحية والمعاناة النفسية.
4. تعد شريحة البحث الحالي مهمة في المجتمع بسبب قلة الدراسات النفسية التي تطبق على هذه الشريحة.
5. تزويد المكتبة العراقية بدراسة تجريبية حديثة تتعلق بالإحساس بالتماسك النفسي لغرض العمل على مساعدتها في تناول شريحة مهمة تحتاج بالكشف عن جوانب حياتها.

ثانيا: الجانب التطبيقي . *The Practical side*:

1. تزويد وزارة الصحة بأنموذج تطبيقي حول عمل الاخصائي النفسي في تحسين الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي والانفعالي بوساطة برنامج الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة.
2. تزويد وزارة التربية بأداة الإحساس بالتماسك النفسي لأجراء دراسات وبحوث على التلاميذ او الطلاب في المدارس الابتدائية والثانوية الذين يعانون من امراض مزمنة.



3. تزويد القائمين بوزارة الصحة بأداة (مقياس الإحساس بالتماسك النفسي) قائم على أسلوب التقدير الذي تم بنائه من قبل الباحثة لقياس الإحساس بالتماسك النفسي للمصابات بالأمراض المزمنة.

4. تزويد المسؤولين في وزارة الصحة والتربية والعمل والشؤون الاجتماعية بأداة لتشخيص الإحساس بالتماسك النفسي.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته: Aim of Research

يهدف البحث الحالي: التعرف على بناء أثر برنامج ارشادي بأسلوب التقدير في تنمية الإحساس بالتماسك النفسي لدى المصابات بالأمراض المزمنة من خلال اختيار الفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإحساس بالتماسك النفسي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإحساس بالتماسك النفسي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الإحساس بالتماسك النفسي.

رابعاً: حدود البحث: The Limits of Research

يتحدد البحث الحالي بالمصابات بالأمراض المزمنة في المراكز والمستشفيات الصحية التابعة لقطاع الرعاية الصحية الأولية في ناحية المنصورية التابعة لقضاء الخالص ضمن دائرة صحة ديالى للعام 2021-2022.

خامساً: تحديد المصطلحات: Assigning the Terms

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي:

1. الأثر (Effect)

: عرفه كل من

➤ ابن منظور لغويا:

(هو بقية الشيء في الشيء) (ابن منظور , 1983:19)

➤ دافيد اصطلاحاً:

-دافيد(2008): (عملية التأثير على قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه) (دافيد, 2008:15)

2. البرنامج الإرشادي : *counseling program*

-بوردرز ودراري (Borders&drury,1992) (هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المرشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Borders&drury,1992:461)
-المصري (2010):

هو عملية تتضمن المقابلة في مكان خاص يستمع فيها المرشد ويحاول فهم المسترشد ومعرفة ما يمكن تغييره في سلوكه بطريقة او بأخرى، وان يكون للمسترشد مشكلة ويكون لدى المرشد المهارة والخبرة مع المسترشد من اجل الوصول الى حل المشكلة.(المصري,2010:461).

- صالح2016: مجموعة من الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة (صالح,2016:8)

-التعريف النظري

اعتمدت الباحثة تعريف (Borders& drury, 1992) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع هدف بحثها ومتطلباته.

-التعريف الإحرائي

هو عبارة عن برنامج مخطط يضم مجموعة من الأنشطة والفعاليات المخططة لها على وفق حاجات المصابات بالأمراض المزمنة بهدف تنمية الإحساس بالتماسك النفسي لديهن ويشمل " الحاجات، الأهداف، الأنشطة المقدمة، التقويم البنائي، التدريب البيئي "

3. الأسلوب The style

عرفه كل من:

-أولمان (Alman,1978)

هو نمط خاص لاكتساب الافراد المعلومات والسلوك (Alman,1978)

-عرفه أكسفورد 1984 oxford

انه فنية لنموذج التعامل مع الافراد (oxford 1984 :821)

-عرفه صالح, 2016

بانه مجموعة من الأنشطة والممارسات والسلوكيات التي يؤديها المرشد في إطار نظري ارشادي يتناسب مع الافراد والجماعات في تحقيق اهداف لصالح المسترشدين. (صالح,2016:70)

-أسلوب التقدير The Style Scaling

-التعريف النظري:

عرفه برادلي، 2012

هو وسيلة للانتقال من المفاهيم المجردة الى اهداف يمكن تحقيقها. فهو يفيد في قياس مدى تقدم المسترشد مع مرور الوقت عن طريق توجيه أسئلة التقدير التي تبدأ من 1-10. (برادلي واخرون (2012:41)

-التعريف الاجرائي:

هو الأسلوب الإرشادي الذي يتضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات (تقديم الموضوع، الحوار المناقشة، التعزيز الاجتماعي، أسئلة التقدير، التفاؤل، المحاضرة، الإشارات والايامات، السيناريوهات القصيرة) تستخدمها الباحثة لغرض تحقيق هدف البحث ويعتبر هذا الأسلوب اول دراسة يتم تطبيقه على حد علم الباحثة.

4.الإحساس بالتماسك النفسي (Sense of coherence)

- تعريف كنسولي (Consoli,1993): هو توجه عام للتفكير متمركز حول شعور ثابت وديناميكي بالثقة بالنفس، الذي يسمح للشخص بفهم وضبط المثيرات القادمة من المحيط الخارجي او الداخلي، من اجل المواجهة والتصدي للمواقف الضاغطة (Jolly,2002:78)

-تعريف انتونوفسكي (Antonovsky,1997):هو توجه عام يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه شخص ما شعورا ملحا او حادا ومستقرا وديناميكيا في الوقت نفسه من الطمأنينة ، بحيث تصبح المتطلبات القادمة من عالم الخبرات الخارجي والداخلي واضحة او موظفة في مجرى الحياة وقابلة للتنبؤ والتفسير ، وتكون الموارد الضرورية متوفرة من اجل مواجهة المتطلبات، وان هذه المتطلبات عبارة عن تحديات تستحق التضحية والالتزام. (Mittelmark,etal,2016:95)

-تعريف روبرت واخرين (Robert,etal,2006): هو توجه عام يرتكز على شعور ثابت بالثقة بالنفس، ولكنه ديناميكي يساهم في فهم وضبط و أستدخال الاحداث والمواقف الداخلية والخارجية .

بعقلانية (Robert,etal,2006: 26)

*التعريف النظري:

-تبنيت الباحثة تعريف انتونوفسكي (Antonovsky,1997) وذلك لتبني الباحثة نظرية انتونوفسكي في بناء مقياس الإحساس التماسك النفسي .

*التعريف الاجرائي:

-هي الدرجة التي تحصل عليها المسترشدة عند استجابتها على فقرات مقياس الإحساس بالتماسك النفسي الذي أعدته الباحثة.

5. الامراض المزمنة:



- عرفه (فيشر fisher): هي الامراض التي تسبب انقطاعا مفاجئ في التوازن الدينامي الذي يطلق عليه اصطلاحا باسم(الصحة) حيث تؤدي العوامل الممرضة أو العمليات المميتة والتي تأخذ مكانها بداخلنا الى تدمير عمليات حفظ الحياة مما يسرع بالاتجاه نحو الموت او التأخير في الشفاء وزيادة المعاناة (زعطوط, 2005:15)
- تعريف (متوكل): هي الامراض التي تحل محل الامراض المعدية من سرطانات , وهي مثل مرض السكري وامراض القلب , والدم , والتي تستمر لفترة زمنية طويلة ,تؤدي الى الاخلال بالنظام العام للصحة(متوكل , 2007:236)
- تعريف (منظمة الصحة العالمية): هي الامراض التي لا يمكن انتقالها من فرد الى اخر وتشمل هذه الامراض مرض المناعة الذاتي، والسكتة الدماغية، وامراض القلب والاعوية الدموية، ومرض السكري، ومرض الكلى المزمنة، والزهايمر ومرض الفصال العظمي (التهاب المفاصل)، وقد اخذت الباحثة نوعين من الامراض المزمنة (ارتفاع الضغط ومرض السكري) (منظمة الصحة العالمية, 2015).