

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

#### المقدمة:

يشهد العصر الحالي حالة من الفوضى والتخبط والاضطراب السياسي والأمني تمخض عنها الكثير من الحروب، وأعمال العنف، والشغب التي أدت إلى تشرد وموت العديد من المدنيين والعسكريين ناهيك عن الإصابات النفسية، والجسمية، والإعاقات المختلفة. ونحن في الأردن حباننا الله بنعمة الأمن والأمان التي ندين بها لقيادتنا الحكيمة ولنشامى القوات المسلحة، والمخابرات العامة والأمن العام، والدفاع المدني، وقوات الدرك الذين ضحوا بأنفسهم وشبابهم في سبيل الله ثم حماية ورفعة هذا الوطن العزيز. وبرؤية ملؤها الإنسانية كان الارتقاء في تأهيل المصابين العسكريين طبيياً، مهنياً، وكاديمياً، ونفسياً لدمجهم في المجتمع، وتحقيقاً لهذه الرؤية السامية تم تأسيس الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين التي تعتبر الخلف القانوني والواقعي للجمعية الهاشمية الخيرية لذوي الاحتياجات الخاصة من العسكريين، والتي أخذت على عاتقها تقديم وتوفير أفضل خدمات الرعاية والتأهيل للمصابين العسكريين ليكونوا أكثر فاعلية في المجتمع المحلي.

إن المعاناة الشديدة من صعوبات الحياة، وتحدياتها المعيشية اليومية، والعوز الشديد، والبطالة، جعلت المصابين العسكريين يواجهون صعوبات في التأقلم مع أوضاعهم الصحية، والبيئية، والاجتماعية التي استجدت عليهم وزادت وطأتها من جراء التجاهل الاجتماعي لهذا الفئة المميزة من مجتمعنا، وهذه القضايا المتنوعة فرضت علينا التعامل بعناية وحرص شديدين لتحسين أوضاع المصابين، ورفع معنوياتهم، وتحسين حالاتهم النفسية (الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، 2015).

لقد واجه المصابون العسكريون العديد من المشكلات والصعوبات النفسية التي تحول دون دمجهم في المجتمع كأفراد منتجين، وقادرين على العمل والعطاء: كالقلق والاكتئاب، ويعرّف القلق بأنه: "خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفسيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب، وزيادة التنفس، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية، وزيادة إفراز العرق، وارتعاش الأيدي والأرجل، كما تؤثر أيضاً في إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به" (اليمني، 2004: ص19).

كما يُعدُّ الاكتئاب النفسي أحد أكثر الاضطرابات الوجدانية المسؤولة عن الكثير من المعاناة والألام النفسية انتشاراً وشيوعاً، وتؤكد منظمة الصحة العالمية أنه بحلول عام 2020 سوف يحتل

الاكتئاب المرتبة الثانية من أسباب الوفاة والإعاقة في العالم بعد أمراض القلب، ويُعرّف الاكتئاب بأنه: "اضطراب يتصف بحدوث انخفاض كبير في الطابع المزاجي للفرد، وبفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالنشاطات اليومية، وبتغيرات جوهرية في الوزن والشهية للطعام، والأرق أو كثرة النوم، والتهيج أو التأخر النفسي الحركي، والتعب أو فقدان الطاقة والجهد، والشعور بالضعف والذنب، وتناقص القدرة على التفكير والتركيز، والتردد وعدم الحسم، والتفكير بالموت والانتحار" (APA, 2013,34).

إن محاولة تغلب الإنسان على المشكلات التي تواجهه مثل القلق والاكتئاب، وسعيه لتحسين مفهومه لجودة الحياة الذي يتمثل في شعور الفرد بالرضا والسعادة في جميع جوانب حياته: الصحية، والانفعالية، والاجتماعية، كل ذلك جعل من الخدمات النفسية المساندة والدعم الإيجابي حاجة ملحة وضرورية (Lynch, 2006).

لقد كرس علم النفس جزءاً كبيراً من أبحاثه واهتماماته لدراسة مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، لكنه كان مقلداً بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول الجانب المضيء في حياتهم، كالشعور بالسعادة، والبهجة، والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جوانب الحياة والاستمتاع بها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر، وتحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقيماً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبعثتها، بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان، والبيئة والواقع الخارجي من حوله، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية (إبراهيم، 2011).

ويعد علم النفس الإيجابي - الذي تأسس على يد عالم النفس الأمريكي سليجمان (Seligman) في عام 1998 - والمشار له في (عبد الله، 2013) من التيارات الحديثة في علم النفس، الذي يعنى بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في نمو وازدهار الأفراد والمجموعات والمؤسسات، والوصول بالوظائف والعمل إلى الحد المأمول، بالإضافة إلى أن له دوراً حيويًا في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق تنمية سمة الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الألم والظروف القاسية. لقد أصبح البحث في مفاهيم علم النفس-خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً، ودفعه لإيجاد فرع يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان (أبو حلاوة، 2010).

إن الإرشاد النفسي الإيجابي بفتياته المتنوعة جاء ليساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف، وعلى تقبل ذاته، والتوجه بإيجابية نحو الحياة وبتفاؤل نحو المستقبل، وذلك من خلال

اكتشاف الجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخله بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية في شخصيته (كتلو، وعبد الله، 2011).

### مشكلة الدراسة:

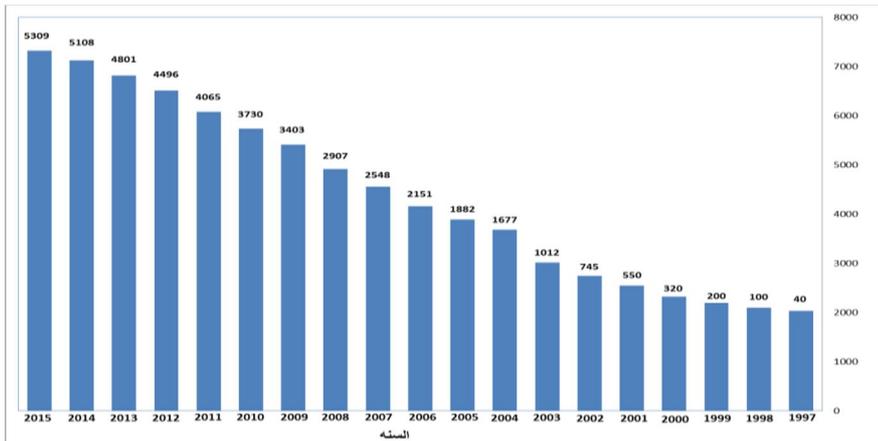
برزت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة - أثناء تعاونها مع الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين - أن الخدمات المقدمة للمصابين العسكريين تكاد تقتصر على النواحي الصحية والمالية والاجتماعية، وأنهم بحاجة لبرامج إرشادية نفسية متخصصة لاسيما أن الكثيرين منهم يعانون من مشاعر سلبية كالقلق والاكتئاب، وعدم الرضا عن جودة الحياة التي يعيشونها نتيجة الإصابات الجسمية والنفسية المختلفة التي تحول دون إيجاد أساليب المواءمة بين متطلباتهم الحياتية، ومقتضيات الواقع من حولهم الأمر الذي يدفعهم نحو الشعور بالعجز والضعف والحاجة للآخرين.

لقد واجهت الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين العديد من الصعوبات التي تمثلت في: محدودية الموارد المالية المتاحة، وعزوف المصابين وأبنائهم عن الاشتراك بدورات التأهيل النفسي والمهني، وقلة دعم القطاع الخاص لها، وقلة مراجعة مصابي محافظات الجنوب للهيئة مما يؤدي إلى عدم إشراكهم بدوراتها، إلا أنها تتطلع إلى الاستمرار بتطوير وتحديث نوعية الخدمة المقدمة للمصاب العسكري (الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، 2015).

وتشير إحصائيات الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين لعام (2015) أن أعداد المصابين العسكريين قد ازدادت من عام 2003 حتى 2015 بنسبة خمسة أضعاف، إذ بلغت أعداد المصابين في عام 2015 ما يقارب 5309 إلا أن عدد المصابين المدامين (المصابين الموجودين على قيد الحياة ويعانون من إعاقة ضمن شروط الانتساب للهيئة) بلغ 790 مصاباً عسكرياً لأسباب متنوعة مثل الإصابة البسيطة وحالات الوفاة والشكل (1) يوضح ذلك.

### الشكل (1)

توزيع أعداد المصابين على السنوات وفق إحصائيات الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين



إن الحاجة إلى تنمية مفهوم جودة الحياة لدى المصابين العسكريين وتعزيز الخبرات الإنسانية الإيجابية Positive human experience في الحفاظ على النفس ووقايتها من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتنشيط جهاز المناعة لديهم، وتدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية Support Concepts of Positive mental health وغياب الكرب النفسي الذي يتمثل في القلق والاكتئاب والمعاناة الناجمة عنهما عكست أهمية الاستمرار في تطوير وتحديث نوعية الخدمات الإرشادية المقدمة لهم (الصبوة، 2010)، لذا جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين.

**أسئلة الدراسة:**

تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيسي الآتي:

**ما فاعلية برنامج إرشاد جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين؟**

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس القلق تعزى للبرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس القلق تعزى للتفاعل بين البرنامج الإرشادي وعدد سنوات الخدمة العسكرية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس الاكتئاب تعزى للبرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات مقياس الاكتئاب تعزى للتفاعل بين البرنامج الإرشادي وعدد سنوات الخدمة العسكرية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات استبانة جودة الحياة تعزى للبرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على درجات استبانة جودة الحياة تعزى للتفاعل بين البرنامج الإرشادي وعدد سنوات الخدمة العسكرية؟

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

### الأهمية النظرية:

لما كان علم النفس الإيجابي يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، وعلى تنشيط الفاعلية الوظيفية، والكفاءة الذاتية، والصحة الكلية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، جاءت الأهمية النظرية لهذه الدراسة في إيجابية وحدثة موضوعها والحاجة للبحث فيه، وفي الفائدة المتوقعة إضافتها من خلال نتائج المعرفة العلمية في هذا المجال، وكذلك في محاولتها توظيف برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين.

### الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الجوانب الآتية:

- تقديم أسلوب إرشادي حديث يعتمد على مفهوم الإيجابية في علم النفس ويعنى بمساعدة الأفراد على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية، وتنمية كفاءتهم الذاتية.
- تقديم تغذية راجعة حول أثر استخدام برنامج جمعي للإرشاد النفسي الإيجابي في خفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى المصابين العسكريين.
- تقديم أسلوب إرشادي وقائي يعتمد على مفهوم الوقاية خير من العلاج، ويعنى بتنمية منظومة من القدرات، والفضائل، والكفاءات التي تعمل كحاجز ضد المحن والصعوبات وكذلك الاضطرابات.

### أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- محاولة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين.
- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب، وانعكاس ذلك على تحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين.

### تعريف مصطلحات الدراسة مفاهيمياً وإجراءياً:

**البرنامج الإرشادي** يعرف بأنه: "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف

مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها" (زهرا، 2010: 499). ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمخططة مبنية على أسس علمية ومستندة على مبادئ علم النفس الايجابي، وتتضمن الإجراءات مجموعة من المهارات والأنشطة التي تقدم لأفراد المجموعة التجريبية خلال فترة زمنية محددة بـ (14) جلسة بهدف مساعدتهم على خفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة.

**علم النفس الإيجابي:** هو الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والسمات الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لبناء إنسان ذو شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً (Seligman, 2002: 17).

**القلق:** هو شعور بالخوف والتوتر لإدراك متنامٍ بوجود تهديدات غامضة موجودة في المستقبل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس القلق المستخدم في هذه الدراسة. (Riskind, Alloy and Manos, 2005: 54). ويعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي حصل

عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس القلق المستخدم في هذه الدراسة. **الاكتئاب:** هو اضطراب يتصف بحدوث انخفاض كبير في الطابع المزاجي للفرد، وبفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالنشاطات اليومية، وبتغيرات جوهرية في الوزن والشهية للطعام، والأرق أو كثرة النوم، والتهيج أو التأخر النفسي الحركي، والتعب أو فقدان الطاقة والجهد، والشعور بالضعف والذنب، وتناقص القدرة على التفكير والتركيز، والتردد وعدم الحسم، والتفكير بالموت والانتحار (APA, 2013: 34). ويعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس الاكتئاب المستخدم في هذه الدراسة.

**جودة الحياة:** هي شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه (نعيسة، 2012: 155). وتعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوص من خلال إجابته على فقرات الاستبانة المعدة من قبل الباحثة.

**المصابون العسكريون الأردنيون:** أي من منتسبي القوات المسلحة أو الأمن العام أو قوات الدرك أو المخابرات العامة أو الدفاع المدني وأي من المتقاعدين منهم إذا تعرضوا لحادث أو أصيبوا بمرض نتج عن أي منها إعاقة دائمة أو مؤقتة (الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، 2015)، أما في هذه الدراسة فهم المصابون العسكريون المدامون في الهيئة الهاشمية والذين ستطبق عليهم أدوات الدراسة.

### حدود ومحددات الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

- الحدود المكانية: الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين؛ وطبق برنامج الدراسة في مقر اللجنة البارالمبية في مدينة الحسين الرياضية للشباب (الاتحاد الأردني للمعاقين)
- الحدود الزمانية: نفذت هذه الدراسة في العام الدراسي (2016-2017)م.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من المصابين العسكريين الأردنيين المسجلين لدى الهيئة الهاشمية.
- محددات الدراسة: تتحدد فيما تؤول إليه نتائج الدراسة من مدى صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة، وبمدى فعالية جلسات البرنامج الإرشادي، وطريقة اختيار عينة الدراسة، ومنهجية البحث العلمي المستخدمة.