



برنامج علاجي مقترح بأسلوب الفكاهة الايجابية في تخفيض الضائقة النفسية لدى  
المسنين في دور الدولة

كاظم قاسم محمد العميري  
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية  
أ. د سميرة علي حسن

Abstract

The current research aims to learn the impact of my proposed treatment program through a humorous approach to reducing the psychological distress of older people in state homes. The researcher used the experimental search method. To achieve the research goal, the researcher built the Psychological Distress Scale as a measurement tool for older people, which was built according to theory (Berlin 1960-2014). The current research is limited to older males in State Houses (Baghdad, Babylon, Karbala and Najaf) and 2023

The scale, in its final form, consisting of 20 elements, was applied to a search sample consisting of 200 elderly people in state homes using a simple random method. The researcher used the Statistical Analysis Program (SPSS) for humanities and social sciences to process research data

Email:

dr.samiyahali@yahoo.com  
kadhim112@gmail.com

Published: 1- 6-2024

Keywords: الفكاهة الايجابية في  
تخفيض الضائقة النفسية

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص  
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## المخلص

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر البرنامج العلاجي المقترح بأسلوب الفكاهة الايجابية في تخفيض الضائقة النفسية لدى المسنين في دور الدولة ، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس الضائقة النفسية كأداة لقياس الضائقة لدى المسنين وتم بناؤه وفقاً لنظرية (بيرلن 1960 - 2014). فقد تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية المتكون من (20) فقرة على عينة البحث المتكونة من (260) مسن بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع التناسبي ، وذلك (بضرب حجم العينة المختارة في حجم الطبقة والقسمة على المجتمع الكلي). فقد استخدم الباحث برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) في معالجة بيانات البحث، وفي ضوء النتائج تم وضع عددٍ من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

## المقدمة

### المبحث الأول: التعريف بالبحث

#### أولاً/ مشكلة البحث:-

تمثل الضائقة النفسية محور اساسي لكبار السن في كثير من المجتمعات نتيجة التجارب والاحداث الناشئة والمنفصلة التي ادت الى حدوث التوتر في تجارب ضمنية وواجه قصور منهجية التي تجعل غلتها الفكرية في جزء كبير من الكائن الحي والذي يؤدي الى اختلال التوازن بين الاجزاء الاخرى فان تطور احداث الحياة من المحتمل ان تثير الاكتئاب والتوتر وقد ترتبط بين الاحداث والضيق وهذه التفسيرات الظاهرة قد لا تكون ذات التأثير على الناس بشكل مباشر بل قد تأتي على شكل سلسلة من التجارب الواسعة المليئة بالاحداث ويأتي هذا التقارب بحالات ملحوظة تبدو بنوبات من الاكتئاب والتي تعمل على التركيز من خلال الإشارة غير المؤاتية لمشاكل الحياة ليكون المعنى الجديد للمشاكل القديمة هو خلق ضائقة نفسية

(Pearlin ,et al,1981,p:339)

يرى بيرلن ان الصعوبات المتزامنة لها تأثير كبير على مفاهيم السيطرة الشخصية الحالية في حين أن تأثير الظروف في السابق هي الشروط المتعلقة بإتقان كبار السن غير المباشرة وهذا دليل على اثار التعرض للضغوط الحديثة أو المعاصرة مباشرة عندما تكون حياة الناس تجاوزتها الأحداث التخريبية مثل تلك التي تعمل على تقديم الرعاية، أو قيود القدرات الوظيفية، أو المصاعب الاقتصادية فمن المرجح أن يأخذوا نظرة قاتمة علاوة على ذلك عندما تكون الضغوط التي تنشأ في اواخر العمر والتي تندمج مع الظروف الخاصة في حياتهم تلك التي كانت سابقا تعمل على قمع الشعور بالارادة على مسار الحياة ليصبح اقل بشكل ملحوظ من المحتمل ان تؤثر على ادراك التي يتمتع بها كبار السن (بيرلن، 2007: 174).

قام الباحث بزيارات ميدانية الى دور المسنين للاطلاع على احوالهم ولمعرفة احتياجاتهم فتبين أن كبار السن لا يتلقون الرعاية المناسبة بشكل يلبي طموحاتهم ومن ثم إنهم يتعرضون لكثير من المشكلات و العديد من الصعوبات اثناء مراحل التقدم في العمر مما يجعلهم اكثر عرضة للضغوط النفسية فان احساس الباحث بوجود مشكلة الضائقة النفسية لدى المسنين جاءت متوافقة مع نتائج الاستبانة الاستطلاعية التي قدمت الى (30) مسن من مجتمع البحث الحالي والتي اكدت وجود الضائقة النفسية بنسبة (84%) لدى المسنين ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي والتي تكمن بالإجابة على التساؤل التالي:-



- ما اثر البرنامج العلاجي المقترح بأسلوب الفكاهة الايجابية في تخفيض الضائقة النفسية لدى المسنين في دور الدولة؟

ثانياً/ أهمية البحث

يعتبر العلاج النفسي نظرة عامة شاملة لمجموعة متنوعة من النظريات الاستشارية الرئيسية التي تركز على دمج مختلف النماذج العلاجية مع المعلومات الجديدة المتعددة الثقافية المتنوعة ذات الفاعلية الايجابية للعلاج النفسي الذي يكمن في العوامل الخارجية للمعالجة والتي تشمل عوامل مختلفة في الشده وتسلسل الزمني ومستويات الحافز على التغيير في القدرة على الاتصال ان مثل هذه الخصائص لها القدرة على تحمل اداره الالم العاطفي والقدرة على خلق ومتابعه الخطط لدى ادراك الفرد اي الفهم فان النتائج المفيدة في العلاج تعزى على وجه التحديد الى التقنيات المستخدمة من قبل المعالج ايضا تحديد النظرية التي ستكون بمثابة المخطط في ممارسة المشورة في أي تدخل نظري له نظام فريد من المعتقدات حول كيفية اداء الناس لطبيعتها وتغييرها (Fall, 2023: 26)

ان العلاج النفسي منهج يستخدم في فحص كل الخصائص النفسية لمساعدة الفرد للتغلب على المشكلات باستخدام تقنيات مستمدة من السلوك والمفاهيم المعرفية في تحديد الخصائص السلبية والايجابية تتحدى الخصائص الشخصية في تطوير خطط العلاج فقد اشار زهران 2005 الى وجود ثلاثة مناهج اساسية في العلاج والصحة النفسية وهي على النحو التالي :

- 1- المنهج الانمائي: هو منهج انشائي يتضمن زياده السعادة والتوافق لدى الاسوياء والعاديين خلال مرحله نموهم وصولا الى الصحة النفسية.
- 2- المنهج الوقائي: هو منهج قائم على الوقاية من الوقوع في مشكلات والاضطرابات النفسية والذي يهتم بالأسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرض ليساعدهم على الوقاية من الاسباب النفسية
- 3- المنهج العلاجي: هو منهج يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق من خلال الاهتمام بالاسباب النفسية واعراضها وتشخيص طرق العلاج (زهران، 2005: 12)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي وكما يلي:-  
أولاً:- الجانب النظري

- 1- اضافة الى الدراسات المحلية الأولى التي تهدف إلى خفض الضيق النفسي بأسلوب الفكاهة الايجابية.
- 2- تسليط الضوء على مفهوم الضائقة النفسية كروية واضحة للباحثين في الشؤون التربوية والاجتماعية والصحية ، كمنطلقاً لدراسات لاحقة.

ثانياً:- الجانب التطبيقي

- 1- أهمية بناء مقياس لغرض تشخيص حالات الضائقة النفسية لدى المسنين.
- 2- تزويد المرشدين التربويين والباحثين الاجتماعيين ببرنامج (اسلوب الفكاهة الايجابية) لخفض الضائقة النفسية .

ثالثاً:- هدف البحث:-

معرفة مدى تأثير البرنامج العلاجي المقترح بأسلوب الفكاهة الايجابية في تخفيض الضائقة النفسية لدى المسنين في دور الدولة .

رابعاً:- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالمسنين الذكور في دور الدولة (بغداد، بابل، كربلاء، النجف) لعام 2024

خامساً:- تحديد المصطلحات Assigning the Terms:

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

1- البرنامج العلاجي: عرفه (Borders & Dory،1992):-.



بأنه مجموعة من الانشطة يقوم بها الافراد تعمل على توظيف امكانياتهم وطاقاتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة ومن خلال التعاون بين المعالج والفرد (Borders & Dory, 1992, 76).

2- اسلوب الفكاهة الايجابية : عرفه (مارتن 2014)

"اسلوبي فكاهيين ايجابيين يرتبطان بالرضا عن العلاقة واستمرار العلاقة التي تشير الى الانتساب مثل سرد القصص المضحكة والذكاء العقلي وملاحظات سلوك جسدي مسلي وتعزيز الذات التي تميل الى استخدام الفكاهة مع المواقف غير السارة للحفاظ على نظرة فكاهية للحياة (Martin, 2014: 288)

3- الضائقة النفسية : عرفها بيرلمان وبيرلن (2011)

"ضغوط متراكمة للوضع الاجتماعي والاقتصادي امر محدد وحاسم للضائقة النفسية" (Bierman & Pearlin, 2011: 139)

التعريف النظري لمفهوم الضائقة النفسية

تبنى الباحث تعريف بيرلن (Pearlin .et al, 2011) بوصفه تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي للباحث : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المسنين عند استجابتهم على فقرات مقياس الضائقة النفسية الذي أعده الباحث .

4- تعريف المسنين وزارة التخطيط العراقية (2013)

"مصطلح يطلق على من تقدم سنه وتجاوز الستين عاما واصبحت قواه الجسمية ضعيفة متأثرة بالأدوار الاجتماعية" (وزارة التخطيط العراقية، 2013: 13).

المبحث الثاني : الإطار نظري

مفهوم الضائقة النفسية:

تعتبر الضائقة النفسية ظاهرة عابرة الشخصية فالبعض يجادل قد تكون جزئياً بسبب الضيق المزمن والتي عادتاً ما يوصف بأنه مشكلة صحية عقلية غير محددة مع ذلك وفقاً لكثير من الدراسات فإن خصوصية الضائقة تتم في مقاييس استخدمت لتقييم الضعف النفسي في اعراض الاكتئاب والتوتر وبالتالي تشترك اضطرابات الاكتئاب والقلق العام في العديد من العناصر للضيق النفسي وان اختلاف الحالات والتعبير عن شدتها يختلف في كثير من المجتمعات من خلال الملاحظة بشكل خاص بالأعراض الجسدية والتي توفر هذه الاعراض التعبير الاكثر شيوعاً في الضيق النفسي في جميع انحاء العالم ولكن نوع الاعراض الجسدية المرتبطة بالضيق النفسي قد تختلف باختلاف الثقافات (Drapeau, 2012: 106-107)

ابعاد الضائقة النفسية

اولاً: الاكتئاب:

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعد اضطراب الاكتئاب واحدة من الاسباب الرئيسية للمرض في جميع انحاء العالم مع الابلاغ عن انتشار نوبات الاكتئاب في نسبة كبيرة على انها حالات شديدة الانتشار بين الفئات العمرية وقد ترتفع احتمالية تكرارها خلال مراحل البلوغ وفقاً لمقياس (كسلر، 2002) (Johnson, 2014: 9)

ثانياً: القلق:

هو بناء متكرر اخر من مجال اضطراب المزاج لها العديد من العواقب السلبية لكل فرد في المجتمع تعمل على تقليل القدرة على العمل وفقدان الانتاجية وارتفاع خطر الانتحار هذه العواقب تجعل القلق عنصر حاسم في مقياس الضيق النفسي (Johnson, 2014: 9-10)

ثالثاً: الغضب

نادر ما يستخدم الغضب كبناء في الادوات النفسية والضائقة النفسية ومع ذلك فان الغضب يمكن ان يؤثر بشكل خطير على النتائج السريرية حيث يمكن ان يمنع التفاعل الفعال لذلك فان ادراج بناء

الغضب الى الضائقة النفسية ذات اهمية اكلينيكية حاسمة وقد تكون العديد من مقاييس الضيق قد اغفلت الغضب في التقدير حيث تم تطويره على اساس نتائج كبيرة في الدراسات للبالغين (Johnson, 2014:10) رابعا: اليأس:

وهو بناء مرتبط ارتباطا وثيقا بالاكتئاب ليكون واحدا من المؤشرات الاقوى اتساقا للتفكير بالانتحار كما اشار اليه بيك وزملائه 1993. (Johnson,2014:12)

### نظرية الضائقة النفسية :-

ترى نظرية الضائقة النفسية التي وضعها (بيرلن، 1960- 2014) أن من اهم مساهمات ليونارد آي بيرلن لأكثر من 60 عامًا، في البحث بشكل أساسي في علم الاجتماع الصحة العقلية وعلم الاجتماع الطبي وعلم اجتماع الشيخوخة ومسار الحياة اذ ابتكر بيرلن مجموعة من الأعمال التي حدد مسار الدراسة الاجتماعية للتوتر ، اذ اجرى دراسة مؤثرة للتوتر والصحة بين السكان المسنين في البداية على شكل معين من أشكال الإجهاد المزمن، وهو السلالات التي تنبعث من سن أدوار اجتماعية رئيسية ، ورأى هذه الادوار كعناصر اساسية للمجتمع حيث الناس مستثمرة بعمق في المشاكل التي تنشأ في هذه الادوار والتي قد تمتد لفترة طويلة ولها معنى كبير وبالتالي تثير ضائقة نفسية كبيرة مع احتمال انتشارها الى مجموعة كاملة من الادوار. (Aneshensel&, 2015:69-68)

وتؤكد النظرية ان الافراد في مرحلة التغير الدائم وان التنمية الفريدة للفرد (بيرلن، 1995) تؤكد على الانماط الشائعة في الحياة الفريدة الفرد الكلية من خلال النظر الى الحياة بانها تتطلب ضائقة من اجل العوامل الاجتماعية المختلفة للناس لانهم في تغير مستمر باستمرار بسبب المواقف والضغوط التي تأتي معهم لمساعدتهم على التطور نتيجة التغيرات في الاستجابات الاجتماعية التي يجب ان تحدد بالساعة الاجتماعية بدلا من التبادل المرتبط بالعمر وعلى البالغين الاوائل ان يصنعوا التغيرات الرئيسية في سلوكهم من خلال الوفاء بمسؤوليات جديدة ومن خلال الانتقال الى حياه البلوغ اذ تتطلب الحياة ضائقة نفسية من اجل التغير والاستمرار مهما كانت الخصائص الفردية (كالجنس والذكاء والشخصية) ومن بين الامور الاخرى التي يمكن ان تؤثر على الخيارات وقت التوتر على اللحظة التي يحصل فيها الفرد على الفرصة بقبول نفسي وتحدي عقلي والذي يحدث التغير عن طريق النضج بسبب الشدة للساعة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي والتغير فان الضيق النفسي يحدد الاختلاف في نتيجة الساعة الاجتماعية التي تتعرض للظروف المجهدة من قبل افراد مختلفين في المجتمع فهذا الحمل يكون مناسب للتغيير الكبير في حياة الفرد كفترة انتقالية حاسمة في الاجهاد الذي يأتي مع تغير الحمل المصاحب بالضغوط تجادل هذه الخصائص الفردية للتأثير على الفرد نفسيا وعقليا

(Awopetu,2016,:58)

### المبحث الثالث: إجراءات البحث

#### منهجية البحث (Approach of Research):

إنّ المنهج المستخدم في البحث الحالي والمعتمد من قبل الباحث هو منهج البحث الوصفي والمقصود به "هو استقصاء علمي ينصب على ظاهرة من الظواهر أو مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وتحليل وتفسير تلك الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً علمياً متكامل لها". فضلاً عن أن الأبحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل أنها تنفذ من الحاضر إلى الماضي لكي تزداد تبصراً بالحاضر (العزواي، 2008: 97).

#### مجتمع البحث (Population of Research):

- مجتمع الدراسة: اشتمل المسنين الذكور في الدور الحكومية في محافظات (بغداد، بابل، كربلاء، النجف).



- مجتمع البحث: يشمل المجتمع عدد من المسنين الذكور في محافظات (بغداد، بابل، كربلاء، النجف) لعام (2024) والبالغ عددهم (260) مسن موزعين على (4) مراكز لدور المسنين .

### عينات البحث (Sample of Research) :

جدول (1): العينات المستخدمة في البحث الحالي مع أعدادها

ت	العينات المستخدمة	عدد الأفراد
1	العينة الاستطلاعية	30
2	عينة التحليل الإحصائي	200
3	عينة الثبات	30
	المجموع	260

1- **العينة الاستطلاعية:** قام الباحث بتوجيه استبانة استطلاعية إلى (30) مسن في دار مسنين بابل اختيرت بالطريقة الطباقية العشوائية ذات التوزيع التناسبي، حيث تكونت لديهن فكرة عن وضوح فقرات المقياس وتحديد الوقت المستغرق للإجابة على المقياس ومدى فهم التعليمات.

2- **عينة التحليل الإحصائي:** بلغت عينة التحليل الإحصائي (200) مسن موزعين على (4) دور، تم اختيارهم بالطريقة الطباقية العشوائية ذات التوزيع التناسبي، وذلك (بضرب حجم العينة المختارة في حجم الطبقة والقسمة على المجتمع الكلي) والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2): التحليل الإحصائي لحجم العينة بحسب الدار والموقع

ت	اسماء دور المسنين	الموقع	العينة
1-	دار رعاية المسنين/ صليخ	بغداد	48
2-	دار رعاية المسنين /الرشاد	بغداد	75
3-	دار رعاية المسنين/ بابل	الحلة	23
4-	دار رعاية المسنين/ كربلاء	كربلاء	31
5-	دار رعاية المسنين /النجف	النجف	23
	المجموع		200

3- **عينة الثبات :** قام الباحث بتطبيق مقياس (الضائقة النفسية) على عينة مكونة من (30) مسن، وبعد مرور (14) يوم من تطبيق الاختبار الأول، قام الباحث بتطبيق المقياس (الاختبار) مرة ثانية على العينة نفسها، للتعرف على مدى ثباته .

**أداة البحث (Tools of Research):** من أجل تحقيق هدف البحث الحالي، قام الباحث ببناء أداة مقياس الضائقة النفسية لدى المسنين في دور الدولة .

### مقياس الضائقة النفسية :

ولتحقيق هدف الدراسة الحالية لابد من توفر مقياس (أداة) تتلاءم مع طبيعة السمة أو الظاهرة المراد قياسها، كذلك طبيعة مجتمع البحث وأن يتوفر فيه الخصائص السايكومترية، ونظراً لعدم وجود مقياس يتلاءم مع طبيعة عينة البحث لذلك قام الباحث ببناء مقياس الضائقة النفسية على وفق نظرية (بيرلن 1960-2014) وتم بناء المقياس وفق (King & Emmons, 1990;336) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وهي كالآتي :-

- **تحديد المفهوم:-** تبني الباحث تعريف (بيرلن، 2011) للضائقة النفسية، ضغوط متراكمة للوضع الاجتماعي والاقتصادي امر محدد وحاسم للضائقة النفسية (Bierman & Pearlin, 2011:139)
- **إعداد تعليمات المقياس:** ان تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة بحيث تسهل على المستجيب الإجابة عليها، بكل صدق وأمانة لأغراض البحث العلمي .
- **استطلاع آراء المحكمين على المقياس:** بعد أن تم صياغة تعليمات المقياس وتحديد مجالاته وصياغة فقراته، قام الباحث بعرض الأداة (المقياس) وتوزيعه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم والإرشاد النفسي والبالغ عددهم (22) محكماً لغرض تقويم المقياس والحكم عليه في:
- صلاحية مجالات المقياس.
  - مدى مناسبة البدائل ووضوح التعليمات، وبعد مراجعة آرائهم في ضوء ملاحظاتهم والأخذ بالتعديلات المقترحة في الإضافة أو الحذف أو التعديل.
  - أسلوب تصحيح المقياس: لقد وضعت الباحثة ثلاث بدائل أمام كل فقرة وقد أعطي الدرجات لل فقرات السلبية (1، 2، 3)، وقد تكون المقياس من (20) فقرة ويجب عنها باختيار أحد البدائل الاختيارات التي تمثل الفقرة، لذلك فإن أعلى درجة للمقياس هي (55) وأقل درجة للمقياس هي (32) والوسط الفرضي (40).
- **الصدق الظاهري للمقياس:**
- قام الباحث بعرض مقياس الضائقة النفسية بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم ، للتأكد من صلاحية التعليمات وملائمتها لقياس الضائقة النفسية، وعلى وفق التعريف العلمي الذي اعتمده الباحث وفق نظرية (بيرلن، 2011)، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل وصياغة بعض الفقرات لمقياس الضائقة النفسية، فقد بلغت نسبة الموافقة بين (90%-100%)، وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (20) فقرة.
- **مؤشرات صدق البناء:** تحقق الباحث من صدق المقياس بالطرق الاتية:-
- **الصدق الظاهري :-** لقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس الضائقة النفسية من خلال عرض الباحث المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
  - **صدق البناء:-** هو قياس محتوى الاختبار اذا كانت العينة ممثلة تضمن قياس الظاهرة المراد دراستها ام لا (مخايل، 2016: 165). وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (الضائقة النفسية) من خلال المؤشرات الاحصائية وهي:- (القوة التمييزية للمواقف بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، علاقة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة المجال بالمجالات الاخرى، مصفوفة الارتباطات الداخلية، ومصفوفة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس).
- أ- المجموعتان المتطرفتان:**
- وهي المقارنة بين درجات المجموعتين (العليا- الدنيا) ويتم بعد هذا ايجاد القوة التمييزية لهم (النعمي، 2014: 284). لأجل حساب القوة التمييزية للمجموعتين صححت استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغة (200) استمارة عن أداة البحث (الضائقة النفسية) على وفق الأوزان المعطاة (1، 2، 3) التي يتراوح المدى النظري لدرجاتها ما بين (32-55) تم تحديد الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب ثم رتب درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة اختيرت نسبة الـ (27%) من المجموعة العليا، و(27%) من المجموعة الدنيا، وبذلك صححت فقرات المقياس باستخدام معادلة الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين المجموعتين في درجات كل موقف كأساس أن القيمة التائية تمثل القوة التمييزية وعند

مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,96) ودرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0,05)، والجدول (3) يوضح ذلك.

**جدول (3): القوة التمييزية لمقياس الضائقة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين**

دلالة الفرق عند مستوى (0.05)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	4.716	0.56357	2.0556	0.53787	2.5556	1
دالة	4.527	0.46992	1.9259	0.66167	2.4259	2
دالة	3.630	0.63582	1.4630	0.83532	1.9815	3
دالة	6.847	0.50469	2.1667	0.47876	2.8148	4
دالة	7.187	0.54721	2.2407	0.33905	2.8704	5
دالة	4.695	0.56604	2.0185	0.54047	2.5185	6
دالة	3.259	0.61996	2.2593	0.55952	2.6296	7
دالة	3.071	0.64644	2.1852	0.53950	2.5370	8
دالة	4.087	0.80094	2.0000	0.53950	2.5370	9
دالة	4.734	0.64319	1.9630	0.57432	2.5185	10
دالة	3.926	0.60973	2.0741	0.66351	2.5556	11
دالة	3.530	0.77613	1.9630	0.63444	2.4444	12
دالة	3.487	0.79305	1.5556	0.80724	2.0926	13
دالة	5.299	0.68655	1.9815	0.61911	2.6481	14
دالة	4.078	0.68451	1.9444	0.63582	2.4630	15
دالة	3.910	0.58157	2.0370	0.69338	2.5185	16
دالة	4.378	0.77342	1.9259	0.57462	2.5000	17
دالة	3.008	0.69941	1.9630	0.70834	2.3704	18
دالة	3.616	0.65929	1.5926	0.72299	2.0741	19
دالة	4.409	0.68425	2.1481	0.57705	2.6852	20

\*القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة من (0,05) تساوي (1,96)

**ب- طريقة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:**

تم استخراج درجة علاقة الموقف بالمجموع الكلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (0,05) مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغ (1,96) ودرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (4) يوضح ذلك



## جدول (4): علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
دالة	0,342	1
دالة	0,352	2
دالة	0,240	3
دالة	0,440	4
دالة	0,488	5
دالة	0,378	6
دالة	0,276	7
دالة	0,190	8
دالة	0,452	9
دالة	0,313	10
دالة	0,301	11
دالة	0,255	12
دالة	0,329	13
دالة	0,361	14
دالة	0,319	15
دالة	0,316	16
دالة	0,283	17
دالة	0,398	18
دالة	0,261	19
دالة	0,349	20

ج- طريقة علاقة الفقرة بالمجال:

حُسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)

الجدول (5): علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

المجال الثاني	تسلسل الفقرة	المجال الأول	تسلسل الفقرة
التوتر		الاكتتاب	
معامل الارتباط		معامل الارتباط	
0,312	1	0,454	1
0,369	2	0,412	2
0,352	3	0,275	3
0,434	4	0,457	4
0,380	5	0,505	5
0,391	6	0,480	6
0,417	7	0,383	7
0,438	8	0,369	8
0,336	9	0,509	9
0,382	10	0,407	10

\* القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (214).

د- طريقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس:

ت	درجة الارتباط	الدالة
	0,816	دال
	0,831	دال

- مؤشرات الثبات:

هو السعي للحصول على الدرجات عندما يتم الحصول عليها من الافراد و يعاد اختبارهم بنفس الاختبار ولكن في وقتين (علام، 2015: 113). وهناك عدة طرق تحقق الباحث من ثبات مقياس الضائقة النفسية منها:-

أ- طريقة اعادة الاختبار :

تتم هذه الطريقة بتطبيق المقياس او الاختبار لنفس الافراد مرتين تحت ظروف متشابهة ان امكن ذلك وبفاصل زمني يقدر عادة (14) يوم و ثم يتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجات في تطبيق الاختبار للمرتين (محاسنة، 2013: 125). لقد قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من

(30) مسن وبعد مرور اسبوعين من تطبيق الاختبار الاول للمقياس وللتعرف على مدى ثباته. اذ بلغ معامل الثبات (0,86) يعد اختبار جيدا.

#### ب - طريقة ألفا كرونباخ:

هي المعادلة الأساسية في استخراج الثبات القائم للاتساق الداخلي من صفاته يكشف عن استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر الزمن، اذ قام الباحث باستخراج قيمة (ألفا كرونباخ) من عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (200) مسن وبلغت قيمتها (0,84) وهو معامل الاتساق، ومن خلال ذلك يمكن القول بأن الدراسة الحالية توصلت إلى بناء أداة مقياس (الضائقة النفسية) يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات فضلاً عن مؤشرات تحليل الفقرات وكفاءتها عند المستجيبين والتميز بينهم.

**وصف المقياس بصيغته النهائية:** أصبح مقياس الضائقة النفسية بصيغته الأخيرة والنهائية يتكون من (20) فقرة موزعة على مجالين بواقع (10) فقرات لكل مجال، وبمتوسط فرضي (40) درجة، لذا أن الوسط الفرضي هو درجة الحكم على عينة البحث إذا كان لديهم ضائقة نفسية.

- استعمل الباحث الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

#### المبحث الرابع: بناء البرنامج العلاجي:

هو خطة او مخطط توضع وفق أسس عملية وعلمية لإعطاء خدمات علاجية فردي او جماعي وللأفراد كافة، وان هدف البرنامج هو مساعدة الفرد بتحقيق نمو سليم ومتكامل وتحقيق التوافق النفسي عند الفرد (المشاقبة، 2008: 165).

#### الجدول (6): ترتيب جلسات المقياس التي حولت الى حاجات و حسب الاهمية والاولوية

ت	الفقرات	الحاجات	الهدف السلوكي	الهدف العام	عنوان الجلسة
1	- اشعر بالملل في اداء المهام اليومية	الحاجة الى تجنب المشاعر السلبية	- ان يتعلم المسترشد كيف يكون طبيعياً في الحياة	التنفيس عن المعاناة	التفريغ الانفعالي
2	- اشعر بالاستياء لوجودي في الدار		- ان يتعلم كيفية خفض انفعالاته		
3	- اشعر بالإجهاد نحو مسار الحياة	الحاجة الى النظرة الإيجابية للحياة	- ان يتعلم المسترشد كيفية تحقيق الاهداف	تقوية الحيوية الذاتية	الحد من مشاعر الحزن
4	- اشعر بالحزن في معظم الاوقات		- ان يتدرب على تجاوز الازمات		
5	- ينتابني القلق من	الحاجة الى	ان يتعلم كيف يثق	العمل على	خفض التوتر

	تحقيق الاتزان الانفعالي	بنفسه ان يتعلم الهدوء في كافة الظروف	الترويح لتخفيف شدة المعاناة	المستقبل - اشعر بالاختناق في معظم الاوقات	6
	الوقاية من الانتكاسة	التفكير بواقعية وموضوعية اكثر	الحاجة الى التفاني لتجاوز الصعوبات	- اجد ان عائلتي تخلت عني - اشعر بالأرق في اغلب الاحيان	7 8
	الاسترخاء	ان يتعلم كيفية ادارة انفعالاته ان يتعلم كيف ينمي أفكاره ومشاعره	الحاجة الى تنظيم المشاعر	- اعاني من صعوبة الاسترخاء - اشعر بالوحدة النفسية الشديدة	9 10
	الحيوية النفسية	ان يتدرب على كيفية تبسيط المواقف	الحاجة الى التكيف الايجابي	- اشعر بمحنة نفسية - اشعر بفقدان الشهية للطعام	11 12
	تحمل الضغوط	ان يتدرب على التعامل مع احداث الحياة المرهقة ان يتدرب على المشاركة والتفاعل مع الاخرين	الحاجة الى خفض الضغوط	- اشعر بضغط نفسي مستمر - ينتابني شعور بانني دون الاخرين	13 14
	التحكم العاطفي	ان يتعلم كيف يعدل نظرتة للحياة	الحاجة الى التخلص من التوتر	- افقد القدرة على التحكم بأعصابي - اعاني من قلة النوم	15 16

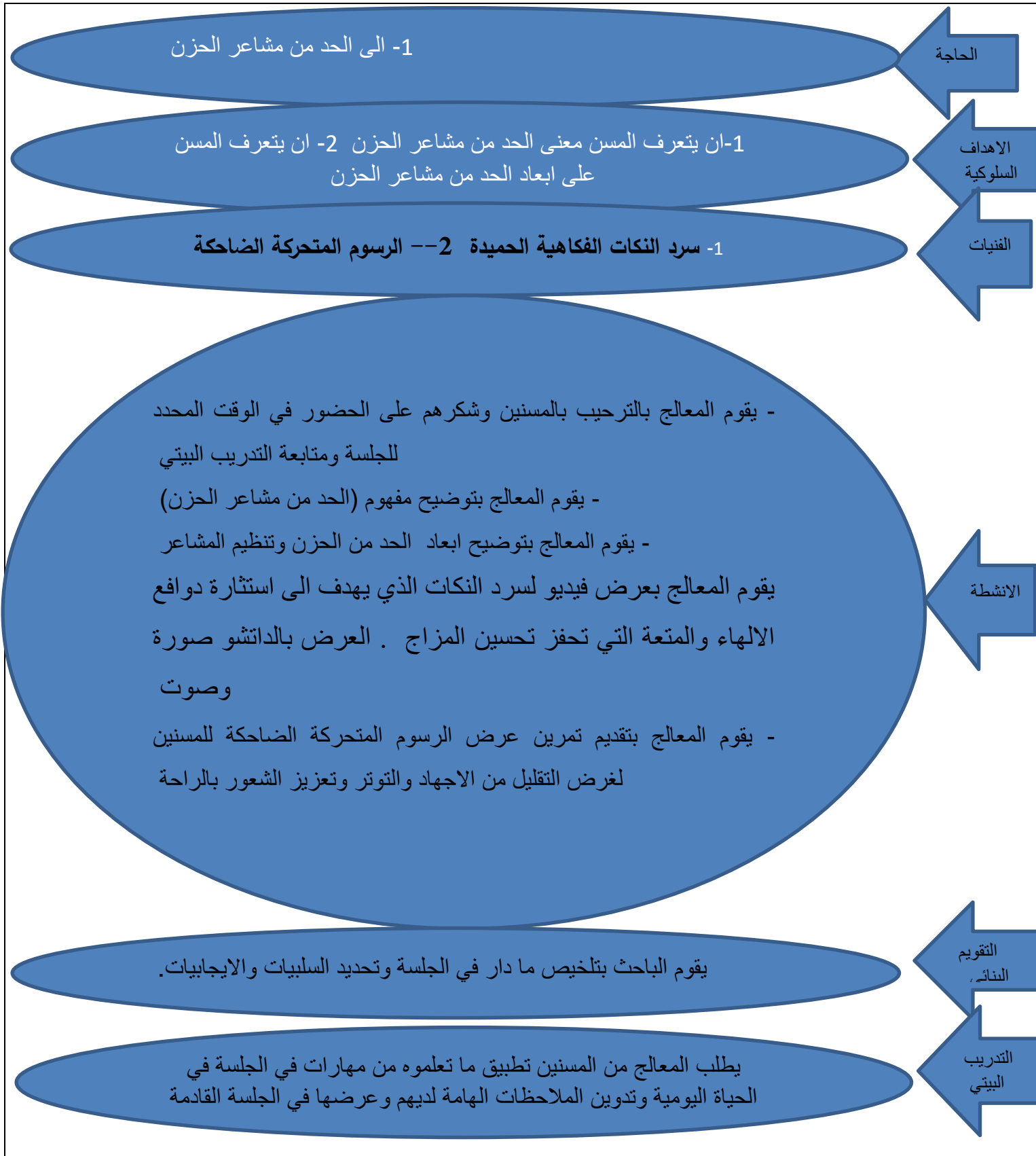
مقاومة الاكتئاب	السعي الى تعزيز الثقة بالنفس	- ان يتعلم ان ما هو مستحيل قد يكون ممكناً	الحاجة الى التحكم الذاتي	- اغضب لأتفه الاسباب	17
		- ان يتعلم تهدئة الأعصاب		- تتتابني افكار بالتخلص من الحياة	18
الاستقرار النفسي	العمل على تقوية الإرادة	- ان يكون متفاءل	الحاجة الى الاتزان نحو طبيعة الحياة	- اشعر بالخوف تجاه اي موقف يجابهني	19
		- ان يتدرب على تحقيق الراحة النفسية		- اعاني من ظروف مستقرة كتسارع في نبضات القلب	20

#### تطبيق البرنامج الارشادي:-

- 1- حدد الباحث عدد الجلسات العلاجية للمجموعة التجريبية (12) جلسة علاجية .
- 2- يقترح الباحث تطبيق البرنامج العلاجي على المسنين، وادناه جلسة الثالثة من البرنامج العلاجي

نموذج جلسة علاجية (الجلسة الثالثة) /الحد من مشاعر الحزن زمن الجلسة: 50 دقيقة  
الجلسة : الثالثة مكان الجلسة: قاعة محاضرات عنوان الجلسة: الحد من مشاعر الحزن







### المبحث الخامس: عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

#### - عرض النتائج:-

توصل الباحثان في البحث الحالي الى بناء برنامج علاجي مقترح بأسلوب الفكاهاة الايجابية في خفض الضائقة النفسية لدى المسنين، وفي ضوء النتائج قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

#### - التوصيات:-

1. تعميم تطبيق البرنامج العلاجي بأسلوب الفكاهاة الايجابية واستراتيجيات التنظيم العاطفي في وزارة الصحة والتربية والتعليم العالي والرعاية الاجتماعية.
2. الاستفادة من مقياس الضائقة النفسية في التشخيص المبكر عن اعراض الضائقة النفسية لدى الذكور والاناث من المسنين في الدور الاهلية او الحكومية

#### - المقترحات:-

1. إجراء دراسات مماثلة لأثر البرنامج الإرشادي العلاجي بأسلوب الفكاهاة الايجابية واستراتيجيات التنظيم العاطفي في تخفيض أعراض الضائقة على عينة أخرى من (اباء اطفال التوحد، والأيتام، والمتضررين من الحروب والازواج المطلقين) .
2. إجراء دراسة مماثلة باستخدام أساليب أخرى (مثل التخفيف من الضغط النفسي والتوتر الاجتماعي وموازنتها مع أساليب الفكاهاة الايجابية واستراتيجيات التنظيم العاطفي في تخفيض أعراض الضائقة النفسية

#### المصادر :-

1. زهران، حامد عبد السلام ( 2005 ) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
2. المشاقبة، محمد أحمد خدام (2008): مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية .
3. محاسنة، إبراهيم محمد (2013) : القياس النفسي في ظل النظرية التقليدية والنظرية الحديثة ، ط1 ، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان \_ الأردن .
4. العزاوي، رحيم يونس كرو (2008): سلسلة المنهل في العلوم التربوية، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن – عمان ، شارع الملك الحسين .
5. مخائيل، امطانيوس نايف (2016): بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنياتها، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
6. النبهان، موسى محمد (2013): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
7. وزارة التخطيط العراقية (2013): الوضع الاجتماعي الصحي لكبار السن في دور رعاية المسنين ، ط1، العراق

8. Border & dryra L.D. Sander ,MD(1992):Comprehen sive school counseling programs ,Areview for policy markers -Journal counseling and Development.
9. Aneshensel,s,c . & Avison2 ,R,W .(2015) The Stress Process: An Appreciation of Leonard I. Pearlin, American Sociological Association 2015 DOI: 10.1177/2156869315585388
- 10.Bierman,A. & Pearlin,I,L.(2011): SES, Trajectories of Physical Limitations, and Change in Depression in Late Life, Articles, American Sociological Association Society and Mental Health 1(3) 139–152
- 11.Edwards ,R,K, & **Rod A. Martin.**( 2014): The Conceptualization, Measurement, and Role of Humor as a Character Strength in Positive Psychology
- 12.Pearlin, Leonard I., Kim B. Nguyen, Scott Schieman, and Melissa A. Milkie. 2007. “The Life-course Origins of Mastery among Older People.” Journal of Health and Social Behavior 48:164-79.
- 13.Johnson,K. & Espnes, A,G.(2014): Screening for Psychological Distress in the General Population: Acceptability and Validation of a Brief Measure of Psychological Distress, University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy
- 14.Drapeau. A. Marchand,A. Prévost,B,D.(2012): Epidemiology of Psychological Distress, DOI: 10.5772/30872 · Source: InTech
- 15.Pearlin, L. I., Lieberman, M., Menaghan, E., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. Journal of Health and Social Behavior
- 16.Drapeau,A. & Marchand,A. Prévost,B,D .(2012) Epidemiology of Psychological Distress .DOI: 10.5772/30872 · Source: InTech
- 17.Falli, A,K. & Holden,M,J. Marquis,A .(2023): Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy, published New York, NY 10158
- 18.King, L. A.,(1998): **Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces.** Journal of Personality and Social Psychology,753- 762.
- 19.King, L. A., & Emmons, R. A. (1990); **The development of an economical method for coding facial expression. Paper presented at the 97th Annual Convention of the American Psychological Association, New Orleans, LA.**

الملاحق

## ملحق (1) المقياس بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / دكتوراه

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ مقياس الضائقة النفسية

عزيزي المسن تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى قراءتها بدقة والاجابة عنها بموضوعية وذلك من خلال وضع علامة ( ✓ ) تحت واحد من البدائل الثلاث الموجودة امام كل فقرة والتي تشعر انها تنطبق عليك مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة واخرى خاطئة ، وحاول ان تجيب على جميع الفقرات بحرية كاملة، علماً أن اجابتك لا يطلع عليها أحد وأن استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر الاسم.

أنموذج الاجابة

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي ابدا
1	اشعر بان الحياة عبئ ثقيل		✓	

طالب الدكتوراه

كاظم قاسم محمد

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي الى حدا ما	لا تنطبق علي ابدا
1	أشعر بالوحدة النفسية الشديدة			
2	ينتابني شعور باني دون الآخرين			
3	اعاني من ظروف مستفزة كالتسارع في نبضات القلب			
4	اشعر بالاستياء لوجودي في الدار			
5	اشعر بالملل في اداء المهام اليومية			
6	أشعر بالاختناق في معظم الاوقات			
7	اشعر بالإجهاد نحو مسار الحياة			
8	ينتابني القلق من المستقبل			
9	اجد ان عائلتي تخلت عني			
10	اشعر بفقدان الشهية للطعام			
11	اشعر بالأرق في اغلب الاحيان			
12	اعاني من قلة النوم			
13	تنتابني افكار بالتخلص من الحياة			
14	اعاني من صعوبة الاسترخاء			
15	افتقد القدرة على التحكم بأعصابي			
16	اشعر بمحنة نفسية			
17	اغضب لأنفه الاسباب			
18	اشعر بضغوط نفسية مستمرة			
19	اشعر بالخوف تجاه اي موقف يجابهني			
20	اشعر بالحزن في معظم الاوقات			