

البحث الرابع:

فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي
في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من

مرضى السكر *

مُستخلص

يُعتبر مرض السكر من الأمراض المزمنة التي تصيب عدداً كبيراً من الأطفال والشباب والرجال وتؤدي طوق الإصابة به إلى كثيرٍ من المضاعفات الجسمية والصحية والنفسية والاجتماعية والجنسية، كما أن مرض السكر يُعد من الأمراض التي ترتبط بالضغط النفسي Stress بشكلٍ واضحٍ وهو أحد الأمراض السيكوسوماتية أو النفس جسمية ذات الأسباب النفسية والأعراض الجسمية ومرض السكر يُعاني الكثير من الاضطرابات وللعلم النفسية والانفعالية كما أن هذا المرض يظل صديقاً للمريض وقريناً له لفترةٍ طويلةٍ من الزمن، ومن ثم فإن المريض في حاجةٍ ماسةٍ إلى تحقيق نوع من التوافق والرضا والتعايش مع هذا المرض تجنباً لأية أعراض جانبية، ولن يتحقق هذا الرضا والتعايش مع المرض إلا من خلال مجموعة من الإرشادات والاستراتيجيات النفسية القائمة على مجموعة من الأسس النفسية والعلمية والدينية القائمة على إرشاد وحث المريض على الالتزام بها سعياً لتحقيق هذا التوافق النفسي والصحي لدى المريض ، ومن هنا فإن هذه الدراسة استهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض مبادئ واستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من حدة المشكلات النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر . وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من ٤٠ مريضاً من مرضى السكر مقسمين إلى (٢٠) عشرين مريضاً من المترددين على المستشفى الجامعي بطنطا ، وعشرين آخرين من المترددين على المستشفى العام بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية بجمهورية مصر العربية ، وقد بلغ المتوسط العمري للعينة الكلية ٤٠,١ عاماً بانحراف معياري قدره ٣,٦٠ عاماً ، واعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من الأدوات السيكمترية والعلاجية والتي تمثلت في استمارة جمع البيانات الأولية من إعداد الباحث، ومقياس التوافق النفسي إعداد زينب شقير ، والبرنامج الإرشادي الذي أعده الباحث و القائم على مبادئ علم النفس الإيجابي. وقد خضعت عينة الدراسة لمجموعة من الإجراءات المنهجية التي تمثلت في قياس مستوى التوافق النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على مجموعة من الاستراتيجيات والمبادئ المستخلصة من علم النفس الإيجابي وبعد خضوعهم لهذا البرنامج الإرشادي ، وقد أكدت النتائج على حدوث تحسن في مستوى التوافق النفسي لدى عينة الدراسة من مرضى السكر، مما يؤكد على فاعلية هذا البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد النفسي الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة

من مرضى السكر، وقد أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات التي يجب الاعتماد عليها في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى المصابين بمرض السكر والحد من مخاطره المستقبلية.