



Volume 7, Issue 11, November 2020, p. 1-8

Article Information

Article Type: Research Article

This article was checked by iThenticate.

Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.2826>

Article History:
Received
27/10/2020
Received in revised
form
28/10/2020
Accepted
02/11/2020
Available online
15/11/2020

**A PROPOSED PROGRAM OF COUNSELING TO SUPPORT THE
PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF PEOPLE WITH COVID – 19**

Afrah Ahmed Najaf¹

ABSTRACT

The current research aims at building a proposed program of counseling to support the psychological immunity of people with COVID - 19. In pursuit of this objective, the researcher has built the program, drawing on the scientific literature that dealt with this subject. The program was included for the techniques on which it was built as well as its general and specific goals, and a set of recommendations and proposals has been developed. Thus, this program seeks to provide a scientific vision that contributes to supporting the psychological immunity of people with COVID -19.

Key word: Counseling program, psychological immunity, people with COVID – 19.

¹ Assist. Prof. Dr., Iraq, Afrah Ahmed Najaf/ Baghdad University / College of Arts / Psychology department PhD in Psychological Counseling, dr.afraahmed.n@gmail.com

برنامج ارشادي مقترح لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد 19

أ.م.د. أفراح احمد نجف²

الملخص

يستهدف البحث الحالي بناء برنامج إرشادي مقترح لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد 19، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة ببناء البرنامج بالاعتماد على الأدبيات العلمية التي تناولت هذا الموضوع، وتم تضمين البرنامج للفنيات التي بُني عليها البرنامج وكذلك الاهداف العامة والخاصة له، كما تم وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات. وبذلك فإن هذا البرنامج يسعى الى تقديم رؤية علمية تسهم في دعم المناعة النفسية المصابين بكوفيد (19).

الكلمات المفتاحية : برنامج ارشادي/ المناعة النفسية/ المصابين بكوفيد (19)

المقدمة:

أن الحدث المهم الذي هز العالم بأسره وادى الى توقف هذا الكون بشكل كامل هو الجائحة المرضية كوفيد (19) ، لذا يحتاج الانسان إلى استخدام الوسائل والآليات التي تساعد على التصدي لكل العوامل الخارجية المؤثرة على صحته النفسية واستقراره الانفعالي، حيث يري "Ellis" أنه تعرض الفرد لمجموعة من الاحداث المؤثرة في حياته تؤدي الى افكار ومعتقدات لاعقلانية من الممكن أن تكون مسؤولة عن كثير من الاضطرابات العاطفية (Elis, 1975:23) . وبالتالي يحتاج العلم الحديث إلى مزيد من البحث عن الوسائل الارشادية التي تساعد الافراد في دعم مناعتهم النفسية للتخلص من عواقب هذه الجائحة التي تعوق الفرد من العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول فئة من أهم الفئات الموجودة في المجتمع وهم المصابين بكوفيد (19) حيث يحتاج الإنسان لكي يعيش في صحة نفسية جيدة أن يتمتع بمناعة نفسية ملائمة لهذا التطور السريع في المجتمع نتيجة

²جامعة بغداد / كلية الآداب/ قسم علم النفس / دكتوراه في الارشاد النفسي

لهذا الوباء وتزايد اعداد المصابين به وكذلك تزايد اعداد الوفيات مما يؤدي الى الشعور بالخوف والقلق المستمر وبالتالي انخفاض المناعة الجسدية والتي تعتمد على المناعة النفسية.

لذا فإن تقديم برامج ارشادية تساعد على دعم المناعة النفسية في المجتمع عامةً و للمصابين بكوفيد (19) خاصة له اهمية في تعزيز هذه المناعة وتطوير قابلية المصابين في مواجهة هذا الوباء، حيث تشير الدراسات العلمية أن هناك علاقة قوية بين العوامل المسببة للأمراض ونظام المناعة النفسية كعامل شخصي وقائي حيث إذا تدعم هذا النظام المناعي بأسلوب فاعل وناجح يؤدي الى تقوية الأثر العلاجي. بمعنى آخر، إن نظام المناعة النفسية يتوجه نحو التدخلات العلاجية المناسبة لتطويق المرض النوعي (الشريف، 2014: 48)

وبذلك تكمن أهمية هذا البحث في وضع برنامج إرشادي يمكن به دعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد (19)

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي بناء برنامج إرشادي مقترح لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد (19)

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على المصابين بكوفيد (19) للعام 2020

مصطلحات البحث :

أ: البرنامج الإرشادي Counseling Program: بأنه خطوة هامة من خطوات العملية الإرشادية التي تعتمد على مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجيات الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والاجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقييمه والتنسيق بين كل ما سبق. (إبراهيم ، 1994: 35)

إجرائياً : هي تلك الخطة التي تتضمن عدد أ من الخطوات والاجراءات والأنشطة المصممة بطريقة قصدية في ضوء أسس علمية تهدف إلي تقديم الخدمات الإرشادية للمصابين وتساعدهم علي دعم مناعتهم النفسية ،وتدريبهم على مقومات المناعة النفسية، ومساعدتهم على إدراكهم لمعوقات تلك المناعة من أفكار وخبرات وانفعالات.

ب: المناعة النفسية: psychological immune

يعرف Barbanell, 2009, المناعة النفسية " بأنها "القدرة على التكيف الإيجابي اللاواعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الجسمية ، من أجل حماية الشخص من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغوط (Barbanell,2009,:16)

ج- المصابين بكوفيد (19)

منظمة الصحة العالمية 2020" هم الاشخاص المصابين بعدوى مرض تنفسي حاد قد تكون مصحوبة بحمي وكذلك الاصابة بمرض التهاب الرئتين او متلازمة ضيق التنفس بالاستناد الى بيانات سريرية أو اشعاعية تثبت ذلك" (منظمة الصحة العالمية ، موقع (www. who.int).

البرنامج الإرشادي المقترح لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد (19)

- خطوات البرنامج الإرشادي:

1.الهدف العام للبرنامج 2.الأهداف الإجرائية للبرنامج 3. محتوى البرنامج 4.الفنيات التي بني عليها البرنامج 5. خطوات تنفيذ البرنامج (محتوى جلسات البرنامج)

- الهدف العام .:بناء برنامج ارشادي لدعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد (19) من خلال استخدام فنيات الارشاد المعرفي السلوكي.
- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

1- أن يتعرف المصابين على اهمية المناعة النفسية وتأثيرها على المناعة الجسمية.

2- أن يتدرب المصابين على افضل الاساليب الارشادية الت تعمل على تقوية هذه المناعة.

3- ان يقتنع المصابين أن تقوية المناعة النفسية ستساعدهم في التخلص من الاصابة.

- محتوى البرنامج :

يتضمن هذا البرنامج استخدام فنيات واساليب الارشاد المعرفي السلوكي والتي تساعد على تجاوز الازمات النفسية والتي تسببت من خلال الاصابة بكوفيد (19) ، حيث بُني البرنامج الإرشادي على وفق أنموذج التخطيط (البرمجة والميزانية) ويُعد هذا الأنموذج احد الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط إذ يسعى للوصول الى أقصى حد من الفعالية وبأقل التكاليف (الدوسري،1985: 242)

- الفنيات التي بُني عليها البرنامج:

1. فنية المحاضرة والمناقشات الجماعية: تعد المناقشات الجماعية من الفنيات الإرشادية الهامة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية من المصابين فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم (زهران، 1980: 309)

2. فنية التفريغ الانفعالي: هو تطهير داخلي للتراكمات والصراعات المكبوتة ولذلك يطلق عليه "التفريغ الانفعالي" أو "التطهير الانفعالي" وهو بمثابة المحاولة الأولى المنظمة للعلاج، كما يعني إظهار المواد المكبوتة أو اللاشعورية، وإدراك الفرد المصاب لدوافعه والأسباب اللاشعورية وراء سلوكه (كاشدان، 1988: 190)

3. فنية التحصين ضد الضغوط: أن هذا الأسلوب يقوم على أساس أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين الأشياء المطلوبة وموارده الشخصية، ويركز على تزويد الفرد بأكثر قدر من المعلومات والوسائل التي يستطيع بها مواجهة الموقف الضاغط. (الشناوي، 1996: 395)

4. فنية تحمل المسؤولية: وتعتمد هذه الفنية الإرشادية على مساعدة المسترشد للوصول إلى مستوى عالٍ من الوعي والقوة الذاتية التي تمكنه من الانتباه المقصود الناقد لأفكاره ومشاعره وسلوكه وتؤهله لتحمل مسؤولية ذلك بأعلى درجة ممكنة (جبريل، 1996: 633)

5. فنية تطبيق المشاعر: وهي من الأساليب اللفظية والتي من شأنها أن تعلم المريض أن يزيد من حريته الانفعالية وقدرته على تأكيد الذات، ومن أهم الأساليب فعالية في هذا الصدد تعويد المريض وتشجيعه على التعبير المتعمد عن انفعالاته بطريقة تلقائية، والتي تعنى التعبير المتعمد والتلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة أي تحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلى كلمات صريحة (ابراهيم، 1980: 141)

• خطوات تنفيذ البرنامج

المخرجات	المعالجة		المدخلات	التوصيف	
	الفنيات الإرشادية	الاجراءات		المهارة	الجلسة
اكتساب ثقة المصابين ومعرفة اهداف البرنامج	المحاضرة والمناقشات الجماعية	التعارف والالفة بين وأعضاء المرشدة المجموعة. البرنامج بأهداف التعريف وأهميته	البرنامج أهمية تعزيز في الإرشادي المناعة النفسية	التعارف والتهيئة والألفة	الأولى 45 دقيقة

المخرجات	المعالجة		المدخلات	التوصيف	
	الفنيات الارشادية	الاجراءات		المهارة	الجلسة
للمناعة النفسية التعرف مدرك وقائي غير كنظام من يحمي الجسد امام المرض انهيار	المحاضرة والمناقشات الجماعية	تقديم عرض علمي واضح عن المناعة النفسية وتأثيرها على المناعة الجسدية	التعريف النفسية بالمناعة النظام هذا واهمية وخصائصه	دعم المناعة النفسية	الثانية 45 دقيقة
التحويل المضاد السلبية للطاقة عن الاصابة بالمرض الناتجة	التفريغ الانفعالي	الموقف الحالي مواجهة الخبرات السارة واسترجاع عنها والتعبير	الطاقة من التخلص السلبية	التحويل المضاد للانفعالات السلبية	الثالثة 45 دقيقة
جعل المصاب اكثر قوة في مواجهة المرض	التحصين ضد الضغوط	التعامل مع الاصابة بموضوعية وشجاعة وجعلها تحدي لذات المصاب	الألم وعدم عن الصمت يضعف.مواجهة هذا الضغط الذات	تعزيز الذات لمواجهة الضغوط	الرابعة 45 دقيقة
المصاب يصدر عن ما كل وعن المسؤول عنة هو نتائجه	تحمل المسؤولية	نتائج من عدم التهرب الاصابة المسؤولية واتباع وتحمل سلوكيات تساعد في الشفاء وتحصين المجتمع	المسؤول فقط أنت عن الاصابة وان نكران يسبب ذلك النفسي الضغط	المسؤولية الشخصية	الخامسة 45 دقيقة

المخرجات	المعالجة		المدخلات	التوصيف	
	الفنيات الارشادية	الاجراءات		المهارة	الجلسة
التخلص من الافكار القهرية التي تؤثر على المناعة النفسية لدى المصاب	تطبيق المشاعر	عن بتلقائية التعبير الآراء إبداء الانفعالات و الافكار عن المعبرة القهرية	الذات وما تشعر عن التعبير به من انفعالات وافكار قهرية	التحكم بالأفكار القهرية	السادسة 45 دقيقة
دعم المناعة النفسية لدى المصابين بكوفيد 19		استخدام الاستبيان الخاص بالمناعة النفسية وتطبيقه على المصابين	الوقوف على مدى فائدة البرنامج في دعم المناعة لدى المصابين	تقييم البرنامج	السابعة 45 دقيقة

التوصيات:

بناء على ما تم عرضه سابقاً توصي الباحثة بالاتي:

- 1- تطبيق البرنامج الإرشادي في عيادات الصحة النفسية كمدخل علاجي وقائي للمجتمع بشكل عام والمصابين بكوفيد 19 بشكل خاص.
- 2- تعديل بعض الأنشطة الموجودة في البرنامج لتناسب مع فئات المجتمع المختلفة، في حال تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم.
- 3- اعطاء اولوية قصوى للحالة النفسية للمصاب لانها تساعد كثيراً في الشفاء من المرض ، والابتعاد عن القلق والتوتر .

المقترحات:

- 1- دراسة العلاقات السببية بين نظام المناعة النفسية و سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات النفسية.

المصادر:

- ابراهيم، عبد الستار، 1980 : العلاج النفسي الحديث "قوة الإنسان"، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص 141
- ، 1994 : العلاج النفسي السلوكي. القاهرة: دار الفجر للنشر، ص35.
- جبريل، ثريا، 1996 : العدوان لدى طلبة الجامعة وأثر بعض أساليب العلاج الجشطلتي في التخفيف من حدته، أبحاث المؤتمر الدولي الأول للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ،ص 633.
- الدوسري ، صالح جاسم (1985) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (15) مكتبة عبد العزيز العربية، الرياض ، ص242
- زهران ، حامد، 1980 : التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب، ص309
- الشريف، علاء، 2014 : المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق العدد36، ص48.
- الشناوي، محمد ، 1996 : العملية الإرشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، ص395.
- كاشدان، شيلدون، 1988 : علم النفس الشواذ، ترجمة أحمد سلامة، القاهرة: دار الشروق ، ص 190
- Barbenell, L., (2009). Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt Published by Jason Aronson. an Imprint of Roman & Littlefield: P. 16
- ELLIS, A. (1975). Humanistic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach. New York: Mcgraw Hill Book Company: P23