

تطبيق البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة، كما يتضح ذلك في الجدول التالي (٢).

جدول (٢)

قيمة "ت" بين متوسطات المجموعة الضابطة (ن = ٣٥) والمجموعة التجريبية (ن = ٣٥) في مستوى بعض الاضطرابات النفسية قبل تطبيق البرنامج العلاجي

المتغيرات	المجموعة		(١) ضابطة		(٢) تجريبية		قيمة "ت" ودلالاتها
	ع	م	ع	م	ع	م	
أ- القلق	٦,٠٢	٢٩,٨٨	٢٨,٤٦	٢٨,٤٦	٥,١٥	٢٨,٤٦	١,٠٧
ب- الاكتئاب	٦,٩٩	٢٦,٤٣	٢٦,٦٣	٢٦,٦٣	٦,٧٤	٢٦,٦٣	٠,١٢
ج- الوسواس القهري	٤,٥٠	٢٦,٧١	٢٦,٣١	٢٦,٣١	٤,٦٣	٢٦,٣١	٠,٣٧
د- العصبية	٥,٤٤	٢٥,٠٢	٢٦,٠٣	٢٦,٠٣	٥,٨١	٢٦,٠٣	٠,٧٤
هـ- الدرجة الكلية للاضطرابات	١٠,٨٠٦	١٠٨,٠٦	١٠٧,٤٣	١٠٧,٤٣	١٨,١٢	١٠٧,٤٣	٠,١٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم "ت" غير دالة احصائياً، مما يشير إلى التجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى بعض الاضطرابات النفسية قبل البرنامج العلاجي.

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الاضطرابات النفسية: اعداد ابراهيم علي ومايسة النيال (١٩٩٣):

قام معدا المقياس بتطبيقه على طلاب وطالبات الجامعة، وقد استمدت بنود المقياس من التراث النفسي والإكلينيكي ومن الاطلاع على بعض المقاييس المتوفرة في هذا المجال، ويتكون المقياس من (٦٠) بنداً موزعة على أربعة مقاييس فرعية هي: القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري والعصبية، واحتوي كل مقياس فرعي (١٥) بنداً، وكانت بدائل الاجابة تتراوح من (صفر) لا مطلقاً - (٤) تتطبق كثيراً جداً، وقد أجري للمقياس التحليلات الاحصائية المناسبة على عينة من طلاب وطالبات الجامعة (ن = ١٠٠) والتي شملت:

الصدق العملي لكل بعد من الأبعاد الأربعة على حدة بطريقة "هوتلينج" للمكونات الأساسية واستخدم محك "جتمان" لتحديد عدد العوامل وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس (العامل الجوهري ما كان له جذر كامن ≤ 1) وتم تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس، وقد أسفر التحليل العملي عن استبعاد ستة بنود من المقياس الكلي ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٥٤) بنداً موزعة على الأبعاد الأربعة للاضطرابات النفسية (القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، العصبية)

أما عن ثبات المقياس فقد استخدمت طريقة التجزئة النصفية لكل مقياس فرعي، ثم

المقاييس الأربعة مجتمعة مع بعضها البعض (ن = ٣٠) وقد كشف هذا الإجراء عن أن معاملات الثبات مرتفعة ويمكن الوثوق فيها والاعتماد عليها، ومن ناحية أخرى تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الارتفاع في مستوى الاضطرابات النفسية لدى الفرد.

٢- برنامج العلاج النفسي بالقراءة إعداد الباحث:

قام الباحث باعداد برنامج العلاج النفسي المعرفي بالقراءة والمناقشة الجماعية لدى طلاب الجامعة والذي تم اعداده في ضوء الطبيعة الخاصة للاضطرابات النفسية لدى أفراد العينة موضوع الدراسة، والذي تألف من (١٦) جلسة علاجية بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة ساعة واحدة، ويهدف هذا البرنامج إلى إعادة صياغة البناء المعرفي لدى المجموعة التجريبية من خلال اكتساب معلومات جديدة، وتعليمهم أساليب تفكير أكثر ايجابية وتدريبهم على كيفية التخلص من التفكير السلبي مما يؤدي إلى خفض مستوى بعض الاضطرابات النفسية لديهم والتي منها: القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، والعصابية، وقد اعتمد البرنامج على ما يلي:

- ١- اعداد دليل عملي يتضمن المعلومات المرتبطة بالاضطرابات النفسية من حيث أنواعها أسبابها، وأعراضها وكيفية التعامل الإيجابي معها ومنها: القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، والعصابية.
- ٢- اعداد دليل يتضمن مفهوم الضغوط النفسية وأعراضها المختلفة وأثارها على الصحة النفسية والجسمية، والأساليب السلبية للمواجهة، وكيفية تعديلها إلى أساليب أكثر ايجابية، اعتماداً على عدد من المصادر العربية والأجنبية.
- ٣- مجموعة كتب أخرى متنوعة ومتدرجة بما يكفي المساعدة في حل المشكلات والتغلب عليها، حيث يوجد بالمكتبة العربية فئات معينة من الكتب لعلاج أنواع معينة من الاضطرابات النفسية، ومتابعة الطلاب في قراءة المواد العلمية التي تدعم عملية التعلم من خلال التغذية الراجعة والمناقشة الجماعية.
- ٤- مجموعة من المواد السمعية والمرئية (الأفلام التعليمية) والتي تتناول أسباب نشأة بعض الاضطرابات النفسية وأفضل أساليب التعامل معها فيما يعرف بالعلاج الذاتي، والتدريب على الاسترخاء.

وقد استخدم الباحث أسلوب العلاج الجمعي بما يتيح من تبادل الخبرات ووحدة الهدف، واعطاء الفرصة للتعبير عن الانفعالات السلبية بطريقة مقبولة، كما أنه يحقق نتائج فعالة فيما يتعلق بتعديل الاتجاهات والأفكار وتدعيم عملية التعلم، كما استخدم كذلك بعض

ملحق الدراسة
مقياس الاضطرابات الانفعالية
إعداد/ إبراهيم على ومايسة النيال (١٩٩٣)

بيانات أولية:

- الاسم (الحروف الأولى):
- الجنس (ذكر/ أنثى):
- العمر: شهر سنة
- تعليمات:** فيما يلي عدد من العبارات التي اعتاد الناس وصف أنفسهم بها، اقرأ كل عبارة بدقة ثم ضع علامة (√) في الخانة التي ترى أنها تعبر عن رأيك، وذلك من بين الخانات الأربع (دائماً - غالباً - نادراً - إطلاقاً).

م	العبارة	دائماً	غالباً	نادراً	إطلاقاً
١	أشعر أن أعصابي مشدودة				
٢	أنا غير مطمئن.				
٣	تضطرب دقات قلبي				
٤	أؤثر من أي مشكلة تواجهني حتى لو كانت بسيطة.				
٥	أشعر ببرودة وأتصبب عرقاً عندما يواجهني موقف ما.				
٦	لا أستطيع التركيز بسهولة في أي عمل أقوم به.				
٧	أشعر بصداع في رأسي.				
٨	أنزعج من أتفه الأمور.				
٩	أجد صعوبة في النوم.				
١٠	أشعر بالآم في أجزاء جسمي.				
١١	أنا شخص غير مستقر.				
١٢	أخاف من أشياء ليست لها أي قيمة.				
١٣	نومي متقطع.				
١٤	أشعر بالدوار (الدوخة) من أقل مجهود.				
١٥	تنتابني فترات طويلة من الخوف.				
١٦	أشعر برغبة في التخلص من حياتي.				
١٧	ليس لدي أصدقاء.				
١٨	أشعر بالوحدة.				
١٩	أمكث فترة طويلة في السرير دون نوم.				
٢٠	ليس لدي شهية للطعام.				
٢١	أعاني من نوبات بكاء حادة.				
٢٢	أشعر أنني لا قيمة لي.				
٢٣	أشعر في بعض الأحيان برغبة في ترك المنزل.				

٢٤	أفقد الثقة في المحيطين بي.
٢٥	أتوقع حدوث أشياء سيئة سوف تحدث لي.
٢٦	أشعر بأنه لن يحدث لي أي تقدم في مستقبلي.
٢٧	أنا شخص متشائم.
٢٨	أشعر أنني إنسان فاشل.
٢٩	يشرد ذهني لفترات طويلة.
٣٠	أتشكك في كل ما يقال لي.
٣١	أحب النظام الصارم.
٣٢	كثيراً ما أقوم من النوم لكي أتأكد من أنني أغلقت جميع النوافذ والأبواب.
٣٣	أسعى دائماً نحو الكمال.
٣٤	أنجز أعمالتي ببطء شديد.
٣٥	أغسل يدي بعد لمس أي شيء.
٣٦	أجد صعوبة في الاسترخاء.
٣٧	أحتفظ بأشياء قد لا يكون لها قيمة (الجرائد، أوراق ... الخ).
٣٨	أبتعد نظام نمطي (روتيني) في حياتي.
٣٩	كثيراً ما تلج على أفكار غريبة.
٤٠	أراجع الأشياء التي أقوم بإنجازها بصورة متكررة.
٤١	أسمع أصواتاً غريبة تتحدث في أذني.
٤٢	أشعر بالملل في مواقف كثيرة.
٤٣	أشعر بالفرح في أوقات وبالجزن في أوقات أخرى دون سبب واضح.
٤٤	تنتابني حالات من الذعر والخوف بدون سبب معقول.
٤٥	تبدو الأشياء المألوفة غريبة وغير واضحة.
٤٦	يسخر مني الآخرون في كل شيء أقوم به.
٤٧	أشعر بالضيق من أمور كثيرة.
٤٨	أحلم أحلاماً مزعجة وكوابيس مفزعة.
٤٩	أشعر بأن حركتي مقيدة.
٥٠	كل شيء في هذه الدنيا يتم بعناء.
٥١	أنا شخص متوتر.
٥٢	أنا سريع الاستئثار إلى حد كبير.
٥٣	تغضبي أتفه الأمور.
٥٤	أميل إلى تحطيم بعض الأشياء.