



اثر برنامج علاجي لتخفيض أعراض الاكتئاب الموقفي لدى فاقدى الأب من طلاب المرحلة المتوسطة

أ. د. هيثم احمد الزبيدي
جامعة ديالى / كلية التربية

مشكلة البحث

ينفرد المجتمع العراقي عن المجتمعات المعاصرة في انه تعرض لحروب طاحنة ومختلفة وعنيفة لأكثر من ربع قرن. لقد نجم عن هذه الحروب الكارثية المتلاحقة موت مئات الآلاف من الضحايا الذين فقدوا ارواحهم. سواء في ساحات المعارك أو الأماكن العامة (الزبيدي، ٢٠١١، ص١٧). وفي تقرير لوزارة حقوق الإنسان أظهر إن أعداد الأيتام في العراق بقاء بازياد خلال السنوات الأخيرة نتيجة للحروب و أعمال العنف وجرائم القتل التي طالت مئات الآلاف من العراقيين، إذ يضم العراق حالياً النسبة الأكبر من الأيتام في العالم العربي. ونتيجة لهذا الواقع المرير وماتتركه من ماسي مؤلمة التي تترسب ببطئ في اعماق الفرد لتؤثر في تركيب البنية النفسية السوية له . (الزبيدي، ٢٠١١، ص١٨).

Abstract : Iraqi society is unique to contemporary societies in that it has been subjected to various and violent wars for more than a quarter of a century. These successive disastrous wars have resulted in the deaths of hundreds of thousands of victims who lost their lives. Whether in battlefields or public places (Zubaidi, 2011, p. 17). A report by the Ministry of Human Rights showed that the number of orphans in Iraq has increased in recent years as a result of the wars, violence and murders of hundreds of thousands of Iraqis. Iraq currently has the largest proportion of orphans in the Arab world. As a result of this bitter reality and the painful tragedy of Masati, which slowly deposited in the depth of the individual to affect the structure of the psychological structure of his.

كما تؤكد الدراسات النفسية ان فقدان احد الوالدين او كلاهما له تأثير شديد على الصحة النفسية للطفل والمراهق من شأنه أن يؤدي به إلى الشعور بالأحباط والنقص وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة والضياع وتعيق أندماجه في المجتمع وصعوبة إتخاذ قراراته المستقبلية وصعوبة التحكم الذاتي وضبط سلوكياته أو تنظيم أفكاره وتفقدته الشعور بالمسؤولية في المجتمع (كمال، ١٩٨٩، ص ١٨٢.١٨٣) ، ومن ثم التأثير في إنجازهم وأدائهم اليومي . فقد إصابتهم حالات من الحزن العميق. اذ ان فقدان ابائهم بالموت يشكل لديهم ضغطا نفسيا مؤلما. حينما تدرك تلك الضغوط ولاستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة مع استمرارها فأنها تصل الى مرحلة الاضطراب النفسي مصاحبة للحزن . كما ان مرحلة المراهقة من المراحل الخطيرة في حياة الانسان، اذ انها تحدد مسار حياته وطموحاته المستقبلية . نظرا لما فيها من تغيرات وتطورات نفسية حياتية واجتماعية تولد عديداً من الازمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية او اي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد وتعد من المشكلات والصعوبات التي يواجهها في حياته على مستوى البيت او المدرسة التي ربما تدفع في حالة من الضيق والتوتر والقلق والضغط النفسية (السامرائي، ١٩٩٠: ١٤٩) وتعد مرحلة الدراسة المتوسطة مرحلة مهمة من مراحل حياة الطلبة اذ تتعزز فيهم ميولهم العلمية والمهنية وتاخذ سمة الثبات النسبي لوقوعها في مرحلة المراهقة والتي تتطلب منهم شباب ناشئين يمرون بمرحلة لها خصائص نفسية وجسمية مختلفة عن المراحل السابقة واللاحقة لها . كما تتطلب مراعاتهم داخل المدرسة وخارجها ليتمكنوا من اجتياز هذه المرحلة فضلا عن تحقيق التوافق الاجتماعي .

ولذا اصبحت التربية الحديثة تهتم بالنمو الانفعالي والاجتماعي فضلا عن الجانب العقلي فاهتمت بمشكلات الطلبة الانفعالية واساليب توافقه النفسي . ونظرا لما تؤدي اليه هذه المشكلات والاساليب تاثيرات في الانجاز الدراسي باكتساب الطالب المهارات والخبرات وتؤثر تأثيرا كبيرا في حالته النفسية والانفعالية. (محمد ، ٢٠٠٤ : ٢٣٧) .

وتنبه البحوث الأكثر حداثة إلى ما هو اخطر من ذلك فقد ذكرت ان المصابين بالحزن تظهر لديهم اضطرابات نفسية مصاحبة له منها : (الاكتئاب الموقفي) .

Depressive Depression . هي استجابة اكتئابية وحالة عصبية مؤقتة تثيرها فقدان شخص عزيز وتتسم بإعراض القلق والاكتئاب وانتقاد الذات والحط من شأنه واستتكارها . (الزبيدي، ٢٠٠٤، ص٤) ويعد الاكتئاب (الموقفي) من المشكلات التي تعوق الفرد في توقعاته وتطوره حتى اذا ما وصل الى درجة شديدة كانت تعطل او تأخر بصفة عامة ، فيكون الاضطراب الانفعالي متمثلا في عدم القدرة على الحب وكرهية الذات تلك التي تصل إلى التفكير في الموت والانتحار وكذلك الاضطراب المعرفي متمثلا في انخفاض تقدير الذات وتشويه المدركات واضطراب الذاكرة وتوقع الفشل في كل محاولة للنجاح واستشعار خيبة الأمل في الحياة والحب وتعطل الفعالية العقلية . (عسكر ، ١٩٨٨ : ١١-١٢)

إذ يشير المهتمون بدراسة الظواهر النفسية إلى أن الظواهر السلبية تميل إلى الانتشار في أوقات الأزمات النفسية فكما أن الأمراض الجسمية تنتقل بالعدوى إذا توافرت لها الظروف المناسبة، (الزبيدي، ٢٠٠٤، ص٧) فان الاكتئاب الموقفي بوصفه ظاهرة نفسية سلبية يمكن أن ينتشر في هذا الظرف الذي يعيشه الطلبة فاقدى الأب الآن، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى أمور كثيرة على صعيد الفرد والأسرة والمجتمع. الأمر الذي يتطلب إيجاد الحلول والمعالجات المناسبة للحد من أثار تلك الأعراض الاكتئابية. بتطبيق برنامج علاجي سلوكي باستخدام تقنية الاسترخاء والتنفس العميق . وبذلك أصبح الباحث إمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو: هل لتقنية الاسترخاء العضلي والتنفس العميق أثر في تخفيض أعراض الاكتئاب الموقفي لدى الطلبة فاقدى الأب . أم لا ؟ تلك هي مشكلة البحث التي ينبغي تشخيصها والوقوف عندها .

أهمية البحث

يُعدُّ أعراض الاكتئاب احد فئات الاضطرابات الوجدانية التي تُعد أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا وشيوعا وهي مسئولة عن كثير من المعاناة والآلام النفسية بين آلاف من أفراد أي شعب من الشعوب ، ويمكن القول ان (٥٠ - ٧٠ %) من محاولات الانتحار التي تنتهي بالموت بين المجموع العام تكون بسبب الاكتئاب . وقد دلت إحصائيات هياة



الصحة العالمية في عام ١٩٨٨ الى أن نسبة الاكتئاب في العالم تصل الى (٥ ٪). إلا انه يجب التفرقة بين أعراض الاكتئاب التي تعد أكثر انتشارا ، وبين اضطراب الاكتئاب ، إذ لا تشكل الأعراض مرضا .ولكن تعد هذه الأعراض تفاعلا للظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية الا أن إهمالها قد يحولها إلى اضطرابات اكتئابية مزمنة .

ويعد الاكتئاب (الاكتئاب الموقفي) ردود أفعال للضغوط الخارجية وأيضا هو من المشكلات التي تعوق الفرد في توقعاته وتطوره حتى إذا ما وصل إلى درجة شديدة كانت تعطل او تأخر بصفة عامة ، فيكون الاضطراب الانفعالي متمثلا في عدم القدرة على الحب وكراهية الذات تلك التي تصل الى التفكير في الموت والانتحار وكذلك الاضطراب المعرفي متمثلا في انخفاض تقدير الذات وتشويه المدركات واضطراب الذاكرة وتوقع الفشل في كل محاولة للنجاح واستشعار خيبة الأمل في الحياة والحب وتعطل الفعالية العقلية. (عسكر ، ١٩٨٨ : ١١ - ١٢). وبما أن الاكتئاب هو استجابة اعتيادية لعدد كبير من حالات الشد في الحياة فان من بين المواقف الأكثر ترسيبا للاكتئاب هو الإخفاق في العمل أو فقدان شخص عزيز. ان الكآبة لا يمكن اعتبارها حالة غير عادية إلا عندما تكون خارج نطاق محدد تتجاوز النقطة التي يبدأ عندها اغلب الناس باستعادة وضعهم الطبيعي (Atkinson, et al., 1990, 542). أن الاكتئاب مرض يعم كيان الفرد بأكمله لأنه يشمل الجسم والمزاج والأفكار ويؤثر على الطريقة التي يأكل بها المرء وينام والطريقة التي يشعر بها إزاء نفسه وإزاء الأشياء الأخرى.

(Franklin & decription.html.2002)

ولاسيما في العراق واجه الشعب حروبا وأزمات استهدف مستلزمات الحياة جميعها في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والتربوية والنفسية والتي برزت على نحو واضح بعد العدوان الداعشي الإرهابي. وقد نجم عنها إصابة العديد من الافراد ولاسيما الطلبة من فاقد الاب . بأعراض الاكتئاب الموقفي ، هدد منظومتهم المعرفية والتربوية وانعكست على معاني الإدراك لديه وشكلت منظوره في الحياة ووعيه وقيمه وتجلت في ردود أفعال سلوكية لدى قطاع واسع منهم .اذ تشير نتائج البحوث والدراسات السابقة الى

أن أغلبية الناس في عصرنا الحاضر يستجيبون للاضطرابات الانفعالية التي تواجههم . مما يسبب التوتر العضلي الشديد الذي يضعف قدرة الفرد على التكيف ،لذا فالاسترخاء في هذه الحالة يعني توافقا كاملا لكل التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر .(ابراهيم، ١٩٩٤، ص١٥٤-١٥٧) لذلك نحتاج اليوم أكثر من أي يوم مضى الى البرامج العلاجية العلمية باستخدام تقنية الاسترخاء العضلي لتخفيض أعراض الاكتئاب الموقفي ، وغير ان الطلبة يمثلون محورا أساسيا في المجتمع . إذ ارتأى الباحث استخدام العلاج السلوكي لما لهذا العلاج من اهمية كبرى في معالجة الاضطرابات النفسية على مختلف انواعها من دون نتائج عرضية. ويعد العلاج ي السلوكي من الأساليب العلاجية الشائعة الاستخدام بين مرضى الاكتئاب والتي أثبتت فاعليتها الكبيرة في علاج هذا الاضطراب (محمد، ٢٠٠٢، ص، ١٦٩) فقد انتهت نتائج دراسة داي واخرين إلى كفاءة العلاج ي السلوكي في تقليل الاعراض الاكتئابية،(Dai. et, al., 1999, p 537-543).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي

أولاً: الجانب النظري : Theoretical side

١. من الدراسات العراقية التجريبية الأولى التي تهدف إلى تخفيض اعراض الاكتئاب الموقفي لدى ذوي فاقد الاب بالعمليات الارهابية (على حد علم الباحث).
٢. إضافة معرفة جديدة للمكتبة العراقية.
٣. تثير اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية باستخدام أساليب أخرى لتخفيض الاضطرابات النفسية .

ثانياً: الجانب التطبيقي : The practical side

١. يزود المرشدين التربويين بمقياس الاعراض الاكتئابية والتقنية المتبناة . و يمكن تطبيقه عند تقديم المساعدة الإرشادية لذوي فاقد الاب بالعمليات الارهابية وللمصابين بالاضطرابات النفسية الخفيفة.
- ٢- تناول شريحة ومرحلة مهمة من طلبة المرحلة المتوسطة (المراهقة) .

أهداف البحث : The Objectiv of Research

يهدف البحث الحالي إلى تخفيض أعراض الاكتئاب الموقفي لدى طلبة المرحلة المتوسطة من فاقد الأب بالعلميات الإرهابية . وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:-

فرضيات البحث :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس أعراض الاكتئاب الموقفي .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس أعراض الاكتئاب الموقفي قبل تطبيق البرنامج وبعده .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار أبعدي على مقياس أعراض الاكتئاب الموقفي بعد تطبيق البرنامج .

حدود البحث :- The Limits of Research

يتحدد البحث الحالي بالطلبة من فاقد الأب من طلبة المرحلة المتوسطة في مركز مدينة بعقوبة . للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)

تحديد المصطلحات :- Definition of term

أولاً - الأثر The Effect :

عرفه (الحفني ، ١٩٩١) : بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١، ص٢٥٣).

ثانياً:- البرنامج العلاجي Treatment Programme:

عرفه (الجبوري ، ١٩٩٩) : هو مجموعه من الأنشطة المنظمة والتي تجري لمدة زمنية محدودة يهدف الى تعليم الفرد سلوكا مغايرا لما كان يقوم به من سلوك غير مرغوب فيه. (الجبوري، ١٩٩٩، ص١٦).

ثالثا: - (تقنية الاسترخاء العضلي) Progressive Muscular

عرفه (Jacopson 1905) : هو احد تقنيات الاسترخاء العضلي المتدرج والتي تتطلب تركيزا متعاقبا على اجزاء الجسم المختلفة. (الجبوري، ١٩٩٩، ص٦٨)

رابعا: -:الاعراض النفسية (Psychological symptoms)

عرفه .(الداهري ،١٩٩٩): تعبير عن الاضطراب ومؤشر لوجود المرض النفسي وقد تكون الاعراض واضحة يسهل ملاحظتها وقد تكون غير واضحة ولا تبدو الاللمتخصص .وقد يحتاج تبينها في بعض الأحيان .استخدام وسائل خاصة وأساليب فنية وهدف العرض خفض التوتر وإزالة القلق وحل الصراع (الداهري، ١٩٩٩، ص٧٩)

خامسا: - (الاكتئاب الموقفي) Depressive Depression

عرفه : (الحفني ، ١٩٧٥) .استجابة اكتئابية وحالة عصبية مؤقتة تثيرها فقدان شخص عزيز وتتمس بالقلق والاكتئاب وانتقاد الذات والحط من شأنه واستنكارها . (الحفني : ١٩٧٥ ، ص ٢١٢).

عرفه : التصنيف الأمريكي الرابع للأمراض النفسية والعقلية DSM IV (1994): حالة تشير إلى المزاج الحزين وصعوبة التفكير بوضوح وتباطؤ الحركة والفعالية واضطراب النوم وخصوصًا الاستيقاظ مبكرًا جدًا ، وأفكار انتحارية متكررة بدون أية خطة محددة ، واضطراب الشهية والشعور بالذنب وعدم الأهمية (Kaplan,1994,p.564) .

عرفه : (بيك ،1974 Beck) : شكل من الاضطرابات العاطفية يمتاز بتغيير مزاج الفرد وظهور مشاعر الحزن والوحدة والقنوط وتبلى المشاعر والعواطف وخيبة الأمل وصعوبة التفكير والتركيز وتكوين صورة سلبية عن الذات ولوم الذات وأفكار تتعلق بالموت والانتحار بالإضافة إلى ظهور أعراض جسدية كالصداع وفقدان الشهية واضطرابات النوم . (Beck,1974,p.356) .

ومن خلال ماتقدم فإن الباحث يتبنى تعريف بيك (Beck) لاعراض الاكتئاب الموقفي كتعريف نظري لبحثه .

التعريف الإجرائي للإعراض الاكتئاب الموقفي : بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب فاقد الاب على مقياس اعراض الأكتئاب الموقفي . سية الذي قام الباحث بأعداده .

سادسا:- الإيتام: Orphans

• عرفه التميمي (٢٠٠٨): الشخص الذي فقد والده او كليهما بالوفاة او الفقدان ، وينتمي الى احد المؤسسات التربوية التي تشرف عليها وزارة التربية في العراق (التميمي، ٢٠٠٨، ص١٤) .

• اما الحصيني (٢٠٠٩) فقد عرفه : الفرد الذي فقد احد والديه او كليهما بسبب الموت او الطلاق او عدم الاهلية ، ويسكن في دور الدولة التي تشرف عليها وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ومستمر على الدراسة في المدرسة الابتدائية (الحصيني، ٢٠٠٩، ص١٤)

سابعا:- المرحلة المتوسطة:

تعريف وزارة التربية العراقية (١٩٨٨) بأنها:

وهي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة الدراسية الابتدائية وتسبق الدراسة الإعدادية، وتضم ثلاث صفوف (الأول، والثاني، والثالث) ويتراوح أعمار الطلبة ما بين ١٢-١٥ . (وزارة التربية ، ١٩٨٨، ص٩)

اطار نظري ودراسات سابقة

اولا :- نظرية الاسترخاء العضلي .

يعد جاكبسون ، ١٩٠٥ رائدا في تقنيات الاسترخاء ولاسيما الاسترخاء العضلي المتدرج .وبذلك اسهم اكتشافه هذا في تطوير نظريته عن فكرو الاضطرابات النفسية المسببه لتوتر العضلات .اذ يؤدي هذا التوتر الى تقصير الانسجة العضلية ،فالفرد يعاني من التوترعندما يشعر بالقلق وبازالة التوتر يمكن التخلص من الاضطرابات النفسية ،

وعندما تسترخي العضلة تتوقف مراكز الدماغ عن حث الاعصاب الناقلة والصادرة وعندها يزول التوتر . وقد اوضح جاكبسون ان العضلات والدماغ يعملان في دوره تقلص وارتخاء مفترضا ان توترالعضلة هو الاستجابة الفسيولوجية للافكار المقلقة المزعجة .وتوتر العضلات يزيد الشعور بالاضطرابات النفسية ويعززه وبالمقابل يؤدي الاسترخاء الى خفض التوتر . (Wilson &Kneisl,1996.p.701)

أنواع الاسترخاء العضلي

١- الاسترخاء العضلي المتدرج الفعال :

يستعمل هذا النوع مع العضلات ذات التوتر المزمّن ويتم عن طريق التمييز بين الاحساس بالتوتر (التوترالعضلي الكامل)والاسترخاء العميق (الشعور بالاسترخاءالكامل)

٢- الاسترخاء العضلي السلبي

يستعمل هذا النوع في ارخاء العضلات بشدها وارخائها بشكل متعاقب لاجزاء الجسم ابتداء من العضلات السهلة الاسترخاء كاصابع القدم وصعودا الى العضلات الاكثر صعوبة مثل عضلات الراس . (Wilson &Kneisl,1996.p.702)

تقنيات الاسترخاء العضلي

١- التغذية الاحيائية المرتده

هي نشاط العضلات الكهربائيالذي يقدم معلومات فورية للفرد بصورة مسموعه او مرئية عن حالة العمليات الفسيولوجيةلنشاط العضلات الكهربائي عن طريق فعل الارادة بوصفها طاقة نفسية لها وزنها .(كامل،١٩٩١،ص٥١١)

٢- التدريب الذاتي المنشاء

تتالف هذه الطريقة من سلسلة من تدريبات متدرجة تتطلب تركيزا متعاقبا على اجزاء الجسم المختلفة .

٣- التأمل

هي احدى تقنيات الاسترخاء العضلي وتحتاج الى من يقوم بها توافر الاستعداد الداخلي والقدرة بها بنفسه . وهي تعتمد على الجسم ولاسيما الجهاز العصبي الذاتي للتاثير

في العقل ، ويوصفها تقنية خاصة لتهدئة العقل ينبغي لها اولا احداث حالة الاسترخاء العميق فيشعر المتأمل بتحسّن حالته قبل الدخول في أي نوع من انواع الاستثارة الانفعالية.

٤- تنفس الاسترخاء .

اذ تعتمد صحة الجهاز التنفسي على كمية الهواء المستنشق والاسلوب الايقاعي المتزن للشهيق والزفير ، وهذه العملية المتتالية الايقاعية تساعد في التخلص من الازهاق وتساعد الرئتين والقلب على القيام بدورهما بشكل افضل .(الجبوري،١٩٩٩،ص٦٦-٧٠)

ثانياً:- الاكتئاب

سوف يتناول الباحث المنظور المعرفي لتفسير الاكتئاب لانه تبنى نظرية (بيك) لبناء المقياس .

يكاد المنظرون المعرفيون جميعهم ان يتفقوا على ان الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعمليات التفكير اللاعقلانية واللاتكيفية اذ اشاروا الى وجود علاقة بين هذه الاضطرابات النفسية والمدرجات بما تتضمنه من معتقدات وافكار وتوقعات (الريحاني وحمدي : ١٩٨٩ : ٣٨) . ان جوهر النظرية المعرفية يشير الى ان عمليات تفكير الفرد هي التي تحدد ردود فعله الانفعالية . (Beck et al, 1979 209). وتتعامل هذه النظرية مع الافكار وتقوم على فكرة ان كل فرد لديه تصور وتركيب خاص للعالم ، ان وحدات الفكرة تستخدم لتمييز معلومات وخبرات جديدة ، وتأتي الفكرة دائما بين الخبرات والاستجابة العاطفية ان المشاكل في معالجة المعلومات قبل التعميم او الاستنتاج من معلومات او مصادر ضعيفة او مغلوطة قد تقود الى اغلاط مستمرة ، وهكذا فان الكآبة او اليأس هو عملية ارتباط مشاعر أفكار وفعل بصورة سلبية يفترض ارون بك (مؤسس هذه النظرية) بوجود ثلاثة جوانب إدراكية لليأس نظرة او خبرة سلبية عن الذات ، عن العالم وعن المستقبل ، أن الأفكار السلبية يتم تضخمها بينما الخبرات والأفكار الايجابية يتم

التقليل من شأنها أن أي خبرة ضاغطة مغلقة أو تذكر خبره سلبية قد تدفع الى نموذج سلمي إدراكي ويتبع ذلك يأس أو كآبة. (Kanfman : 2001 : 43).

لقد أطلق بيك على هذه الانماط الثلاثة النظرة التشاؤمية السلبية للذات وللعالم الخارجي والمستقبل بالثالوث المعرفي Cognitive trial ويعتقد ان هذه المواقف السلبية مسؤولة عن كثير من الأعراض الاكتئابية وتؤثر في المجال الانفعالي (رضوان ، ٢٠٠١ : ٤٥٨ - ٤٥٩). ومن ثم تتحرك أعراض الاكتئاب عن طريق ميل الفرد الى تفسير خبراته ضمن هذا الإطار، وطبقا للنموذج المعرفي فان موقفا غير سار من مواقف الحياة يستثير أبنية معرفية ترتبط بالهزيمة والحرمان وخبرات سلبية ولوما للذات تؤدي الى التأثيرات المرتبطة بها كالحزن والقلق والشعور بالوحدة واليأس وتناقص الاداء بشكل واضح (عادل، ٢٠٠٢ : ١٦٢).

أن أعراض الاكتئاب الوجدانية والسلوكية والدافعية والبدنية جميعها هي نتيجة مباشرة لذلك التنظيم او الثالوث المعرفي السلمي .وكلما أصبح هذا الثالوث مسيطرا كان المريض اكثر اكتئابا (رشاد ، ١٩٩٣ : ٢٤).

ويعتقد بيك ان مخططات الذات تنشأ في مرحلة الطفولة والمراهقة والبلوغ خلال فترات الخسارة كفقدان الوالدين أو الرفض الاجتماعي من قبل الإقران او النقد من الوالدين والمعلم (Atkinson , 1986 : 528)

الدراسة السابقة

دراسة حدادحة ١٩٩٥ (اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي)

استهدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج ارشادي جمعي في حل المشكلات وبرنامج ارشادي جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي .تكونت عينة البحث من (٣٠) من اللذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي . قسمت العينة لثلاث مجاميع متساوية الاعداد . المجموعه التجريبية الاولى خضعت لبرنامج ارشادي جمعي في حل المشكلات والمجموعه الثانية خضعت لبرنامج ارشادي

جمعي في الاسترخاء العضلي . اما المجموعه الثالثه الضابطة فلم يتلقى افرادها أي نوع من انواع المعالجة استمرت مدة البرنامج عشر جلسات بواقع جلتين اسبوعيا .
 اظهرت النتائج وجود فرق ذات دلالة معنوية بين المجموعه التجريبية الاولى والثانية والمجموعه الضابطة.(دحادحة، ١٩٩٥، ص٤)

إجراءات البحث Procedures of Research

يتضمن هذا الفصل وصفاً للبرنامج العلاجي الذي اتبعه الباحث، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث واختيار عينته والأداة المستخدمة لقياس الاعراض الاكتئابية الموقفية ، وإجراءات البرنامج المتبع على وفق تقنية الاسترخاء والتنفس العميق، والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات الإحصائية. وعلى النحو الآتي:-

منهج البحث Approach of Research

تُعدّ البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة إذ يمكن أن تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية. (عدس، ١٩٩٨، ص١٨٤)

ثانياً: التصميم التجريبي Experiment of Design

يقصد به وضع الهيكل الأساس لتجربة ما ، ويتضمن وصفا للجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة، اذ يتم فيها تحديد الطرق لاختيار عينتها. (العيسوي ،٢٠٠٠، ص٨٠).
 وقد قام الباحث بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي:

١. توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً على مجموعتين متساويتين . (تجريبية وضابطة).
٢. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للمقياس الاعراض الاكتئابية الموقفية .
٣. استخدام التقنية العلاجية (الاسترخاء العضلي والتنفس العميق) مع المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فلا تتعرض للتجربة.

٤. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للمقياس (الاعراض الاكتئابية) لغرض معرفة اثرالبرنامج بتقنية الاسترخاء العضلي والتنفس العميق في تخفيض الاعراض الاكتئابية

أولاً: - مجتمع البحث Population of the Research:

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بالطلبة فاقدى الأب في المرحلة المتوسطة، والصفوف الأولى والثانية والثالثة في المرحلة الثانوية في مدينة بعقوبة المتكونة من (٤٠) مدرسة متوسطة وثانوية ويواقع (٢١) متوسطة وثانوية للذكور و(١٩) متوسطة وثانوية للإناث ..

ثانياً: عينة البحث Sample of the Research:

يتطلب البحث الحالي عينة قصدية من الطلبة الذين فقدوا آباءهم بسبب الموت نتيجة العمليات الارهابية ، من المدارس المتوسطة والصفوف (الأولى والثانية والثالثة) تم اختيارها عشوائياً حيث تكونت عينة البحث من (٨) مدرسة للذكور وبلغ عدد الطلاب فاقدى الأب (٢٠٠) الموجودين المدارس التي أختارها الباحث أثناء فترة تطبيق المقياس كما موضح في جدول (١)

الجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث

ت	أسم المدرسة	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث	المجموع
١	م/ الأنتصار للبنين	٨	٧	٩	٢٤
٢	م/ البشائر للبنين	١٠	٥	٦	٢١
٣	م/ شهداء الأسلام للبنين	٦	٨	٧	٢١
٤	ث/ طارق بن زياد للبنين	٥	١١	٤	٢٠
٥	ث/الحسن بن علي للبنين	٤	٤	-	٨
٦	م/قريش للبنين	٤	٥	٦	١٥
٧	ث/الجواهري للبنين	٣	٥	٦	١٤
٨	م/البلاذري للبنين	٤	٢	٤	١٠

جرى اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لدى الطلبة فاقدى الاب بالعمليات الارهابية،

وقد قام الباحث بالخطوات الآتية لاختيار العينة وكما يأتي:

- تطبيق مقياس الاعراض الاكتئابية الموقفية على عينة البحث المتكونة من (٢٠٠) طالبا
- اختيار (٢٠) فردا من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي على مقياس الاعراض الاكتئاب الموقفي البالغ (٤٨) ..
- تم توزيع افراد عينة البحث بشكل عشوائي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠) افراد في كل مجموعة، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) توزيع العينة على مجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الافراد	المجاميع
١٠	المجموعة التجريبية
١٠	المجموعة الضابطة
٢٠	المجموع

أداتا البحث (Research of tools)

تحقيقا لأهداف البحث الحالي تطلب أداتين واحده لقياس الأعراض الاكتئابية الموقفية والآخرى تبني البرنامج العلاجي المعد من قبل (الجبوري، ١٩٩٩) ، وفيما يلي وصف لكل منهما:

مقياس اعراض الاكتئاب الموقفي Depressive Depression of scal

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي ، اذ لم يجب الباحث مقياسا مناسباً لعينة البحث الحالي لقياس اعراض الاكتئاب الموقفي لذا تطلب الأمر بناء مقياساً معتمداً على نظرية (بيك) للاكتئاب وفضلاً عن الأعراض الموجودة في التصنيف الطبي النفسي الامريكي الطبعة الرابعة . وبالاعتماد ايضا على الدراسات السابقة مثلاً دراسة. (الزيدي، ٢٠٠٤) ودراسة (زوبع، ٢٠٠٨) ودراسة (الجبوري، ٢٠٠٩) ودراسة (الزيدي، ١٩٩٩) وتضمن المقياس (٢٤) فقرة وكانت البدائل كالاتي (ينطبق على دائماً) وله ثلاث درجات و (ينطبق على احيانا) وله درجتين و(لاينطبق

على) وله درجة واحده . وكما موضح في (ملحق/١)، وقام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/٢)، وفي ضوء آراء الخبراء حصل اتفاق (٨٠%) فأكثر على استخدام المقياس.

إجراءات الباحث في حساب صدق المقياس وثباته للتأكد من صلاحيته إضافة إلى آراء الخبراء:

الصدق Validity:

وقد تحقق الصدق الظاهري في المقياس الحالي عندما قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/٢) وفي ضوء آرائهم تم الاتفاق (٨٠%) على صلاحيته وإمكانية استخدامه .

٢- الثبات Reliability:

طريقة إعادة الاختبار: Test – Retest Method

ومن أجل استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، قام الباحث بتطبيقه على العينة نفسها ، وتم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس. وبعد ذلك تم حساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٨)، وتعد هذه النتيجة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات أفراد عينة البحث على المقياس الحالي عبر الزمن.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

أ - عينة التحليل : تم اختيار (٢٠٠) فرداً من ذوي شهداء الحشد الشعبي المقدس من مجتمع البحث عشوائياً عينة للتحليل الإحصائي ، وتجدر الإشارة هنا انه كلما ازداد حجم العينة ظهرت الخصائص السيكومترية للمقياس بشكل أفضل (المياحي، ٢٠٠٥، ص ٢٥)

ب- تمييز الفقرات : يقصد بقوة تمييز الفقرة قدرتها على التمييز بين الافراد ذوي المستويات العليا والدنيا بالنسبة للصفة التي يقيسها الاختبار، (الإمام وآخرون ،



- ١٩٩٠، ص ١٤٠) ، والغرض من عملية تمييز الفقرات هو لحذف أو إلغاء الفقرات غير المميزة أو غير المناسبة ،ولهذا الغرض قام الباحث باستعمال أسلوب (العينتين المتطرفتين) وهو أسلوب شائع في عملية تمييز الفقرات ، وتتضمن الخطوات الآتية:-
١. تصحيح كل استمارة من استمارات المقياس .
 ٢. جمع درجات الاستمارة للحصول على مجموع درجات الفقرات ولكل استمارة من استمارات المقياس .
 ٣. ترتيب الاستمارات الـ (٢٠٠) من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
- فرز (٢٧%) من المجموعة العليا من الاستمارات وعددها (٥٤) استمارة (٢٧%) من المجموعة الدنيا وعددها (٥٤) استمارة أيضاً ، وأستعمل الأختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس (Edwards, 1957, P.153-154). إذ ظهر من خلال التحليل الإحصائي ان جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لأنها اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٩٨، ١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) ليبقى المقياس على نفس فقراته (٢٤) فقرة بصورته النهائية. والجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاعراض الاكتئابية الموقفي بأسلوب
المجموعتين المتطرفتين

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٢,١٣٤	٠,٧٠٦	٢,٠٩٢	٠,٧٥٣	٢,١٣١	١
دالة	٢,٢٧٩	٠,٧٢٩	٢,٦٧٠	٠,٦٥٩	٢,٩٠٣	٢
دالة	٢,٧١٣	٠,٧٩٨	٢,٩٦٥	٠,٨٢٠	٢,٠٢٩	٣
دالة	٤,٠٦٤	٠,٨٣١	٢,٦٤١	٠,٥٧٩	٢,٣٦٣	٤
دالة	٣,٩٤٧	٠,٧٤٢	١,٥٨٥	٠,٦٠٢١	٢,٥٧٠	٥
دالة	٥,٧٢٤	٠,٨٣٧	١,٩٦٤	٠,٥٨٦	٢,٥٩٤	٦
دالة	٤,٢٩٧	٠,٧٩٧	١,٧٢٩	٠,٦٨٣	٢,٥١٧	٧
دالة	٤,٢٤٩	٠,٧٩٥	٢,٢٢٧	٠,٧٦٩	٢,٤٠٦	٨
دالة	٢,٣٨٨	٠,٧٢٩	٢,٠٣٦	٠,٥٧٤	٢,٤٦٢	٩
دالة	٥,٠٨٤	٠,٧٥٧	٢,٠٣٩	٠,٥١٥	٢,٦٦٩	١٠
دالة	٣,٢٠٣	٠,٨٠٤	٢,٨٥٠	٠,٦٠٢	٢,٤٤٥	١١
دالة	٥,٢٦٥	٠,٨٤٢	٢,٣٣٤	٠,٦٠٩	٢,٥٠١	١٢
دالة	٤,٧٢٩	٠,٧٢٩	٢,١٤٩	٠,٦٠٧	٢,٤٨١	١٣
دالة	٣,٤٤٧	٠,٧١٨	٢,٢٢٢	٠,٤٨٩	١,٦٤٩	١٤
دالة	٣,٩٧٤	٠,٧٨٧	٢,٩٤٤	٠,٦٠٦	٢,٤٨١	١٥
دالة	٢,٩٥٩	٠,٨٠٢	٢,١٢٩	٠,٥٤٠	٢,٥١٨	١٦
دالة	٢,٩٩٢	٠,٦٧٥	٢,١٨٥	٠,٥٣٩	٢,٥٣٧	١٧
دالة	٤,٢٨٤	٠,٧٦٥	٢,١٨٥	٠,٤٧٥	١,٦٦٦	١٨
دالة	٣,٩٥٩	٠,٦٣٤	٢,٠٧٤	٠,٤٨٢	٢,٥٣٧	١٩
دالة	٤,٩٢٩	٠,٦٣٤	٢,٢٢٥	٠,٤٨٤	٢,٦٤٨	٢٠
دالة	٢,٥١٨	٠,٦٣٤	٢,٢٢٢	٠,٥٠٤	٢,٥٠١	٢١
دالة	٤,٨٧٠	٠,٥٧١	٢,١١١	٠,٤٩٢	١,٦١١	٢٢
دالة	٢,٧٦٢	٠,٦٠٦	٢,١٦٦	٠,٥٠٢	٢,٤٦٣	٢٣
دالة	٢,٣٢	٠,٧٦٧	٢,٢٩٦	٠,٥٣٧	٢,٥٥٥	٢٤



جميع الفقرات مميزة لان القيمة التائية المحسوبة لهما اكبر من القيمة التائية الجدولية (١٩٨ و١) عند درجة حرية (١٠٦) ، وبمستوى دلالة (٠,٠٥) .

ج - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

ولتحقيق صدق الفقرات قام الباحث بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لعينة التحليل البالغة (٢٠٠) فردا. وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٨) كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول رقم (٣) يوضح ذلك ولغرض اختيار الفقرات بشكلها النهائي تم قبول الفقرات التي كانت مميزة في كلا الأسلوبين (المجموعتين المتطرفتين ،علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) ..

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس أعراض الاكتئاب الموقفي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٧٥٨	١٣	٠,٧٩٧	١
٠,٧٩٩	١٤	٠,٨١١	٢
٠,٨٥٢	١٥	٠,٨٠٩	٣
٠,٨٦٢	١٦	٠,٨٥١	٤
٠,٨٢٩	١٧	٠,٨٧٩	٥
٠,٨٥٩	١٨	٠,٨٦٧	٦
٠,٨٤٣	١٩	٠,٨٥٥	٧
٠,٨٥٣	٢٠	٠,٨٧٢	٨
٠,٨٥٠	٢١	٠,٨١٣	٩
٠,٧٦٩	٢٢	٠,٨٧٥	١٠
٠,٨٠٥	٢٣	٠,٨٦٣	١١
٠,٨٧٦	٢٤	٠,٨٦٩	١٢

ثانياً- البرنامج العلاجي Psychological Program

تضمنت إجراءات بناء البرنامج ماياتي :-

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع تم الحصول على أنواع مختلفة من البرامج العلاجية وفي ضوء ذلك تم تبني البرنامج العلاجي سلوكي المعد من قبل (الجبوري، ١٩٩٩) في استخدام تقنية الاسترخاء العضلي والتنفس العميق . والذي يتضمن ست جلسات علاجية بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً مدتها (٣٥) دقيقة، يتم فيها تدريب العينة على تمارين الاسترخاء والتنفس العميق . وتشمل التمارين عضلات الأطراف السفلى والعليا والأكتاف والرأس والوجه والرقبة .

صدق البرنامج:

وقد تحقق الصدق الظاهري للبرنامج المتبناه عندما قام الباحث بعرضه ا على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/٢) وفي ضوء آرائهم تم الاتفاق (٨٠%) على صلاحيته وإمكانية استخدامه .

عرض النتائج The results raising

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته، وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يأتي:

١. الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اعراض الاكتئاب الموقفي . ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين أن القيمة المحسوبة (٣٣) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (٤) يوضح ذلك.



جدول (٤) درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W)
المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	ف قبلي-بعدي	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار أبعدي	درجات الاختبار القبلي	
غير دالة	٠.٠٥	٨	٣٣		١٠	١٠	١٠	٩٥	١٠٥	١
				٣-		٣	٣-	١٠١	٩٨	٢
					٦	٦	٦	٩٠	٩٦	٣
					٧	٤	٤	٨٨	٩٢	٤
					٢	٢	٢	٩٢	٩٠	٥
					٨	٨	٨	٨٠	٨٨	٦
				٧-		٧	٧-	٧٩	٨٦	٧
				٩-		٩	٩-	٨٧	٨٣	٨
				١-		١	١-	٨٩	٩٠	٩
				٥-		٥	٥-	٩٩	٩٤	١٠

$$٢٥ - W \quad ٣٣ + W$$

٢. الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسترخاء العضلي والتنفس العميق وبعده على مقياس اعراض الاكتئاب الموقفي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تُبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح المجموعة التجريبية والجدول (٥) يوضح ذلك:



جدول (٥) درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسترخاء العضلي والتنفس العميق
وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية		ف قبلي- بعدي	رتبة الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار أبعدي	درجات الاختبار القبلي					المحسوبة	الجدولية		
١	١١٨	٥٥	٦٣	١٠	١٠					
٢	١١٠	٥٤	٥٦	٩	٩					
٣	١٠٠	٥٣	٤٧	٧	٧					
٤	٩٥	٥٢	٤٣	٣	٣					
٥	٩٢	٥٠	٤٢	٢	٢					
٦	٩٠	٤٦	٤٤	٤	٤					
٧	٨٨	٤٩	٣٩	١	١					
٨	٨٧	٤٢	٤٥	٥	٥					
٩	٨٦	٤٠	٤٦	٦	٦					
١٠	٨٠	٣٢	٤٨	٨	٨					

$$W + ٥٥ - W \text{ صفر}$$

٣. الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اعراض الاكتئاب الموقفي

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار مان . وتتي) لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق الاسترخاء العضلي والتنفس العميق ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (٦) يوضح ذلك:



جدول (٦) درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U)
المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دالة احصائياً	٠.٠٥	٢٣	صفر	١١	٧٩	١	٣٢	١
				١٢	٨٠	٢	٤٠	٢
				١٣	٨٧	٣	٤٢	٣
				١٤	٨٨	٤	٤٦	٤
				١٩	٩٨	٥	٤٩	٥
				١٥	٨٩	٦	٥٠	٦
				١٦	٩٠	٧	٥٢	٧
				١٧	٩٢	٨	٥٣	٨
				١٨	٩٥	٩	٥٤	٩
				٢٠	١٠١	١٠	٥٥	١٠

$$١٥٥ = ٢ر$$

$$٥٥ = ١ر$$

الاستنتاجات

- وجود اثر للبرنامج العلاجي بالاسترخاء العضلي والتنفس العميق في أعراض الاكتئاب الموقفي .
- فعالية البرنامج في خفض أعراض الاكتئاب الموقفي لدى المجموعة التجريبية .

تفسير النتائج ومناقشتها Raising & defining the results

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياسي أعراض الاكتئاب التفاعلي. بينما ظهرت هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس أعراض الاكتئاب الموقفي ولصالح المجموعة التجريبية ،

وكذلك بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسترخاء العضلي والتنفس العميق وبعده على مقياس اعراض الاكتئاب الموقفي .

إن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية دُرِّبَت على تقنية الاسترخاء العضلي ، بينما لم تُدرب المجموعة الضابطة عليه لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية من دون المجموعة الضابطة، وهذا يُعدّ مؤشراً على نجاح التقنية الحالية المطبقة من قبل الباحث، ودليل على فاعلية تقنية الاسترخاء العضلي والتنفس العميق في خفض اعراض الاكتئاب الموقفي، وهذا يتفق مع ما جاء به (جاكيسون) ، في تقنيات الاسترخاء ولاسيما الاسترخاء العضلي المتدرج .، فالفرد يعاني من التوتر عندما يشعر بالقلق وبازالة التوتر يمكن التخلص من الاضطرابات النفسية ، وعندما تسترخي العضلة تتوقف مراكز الدماغ عن حث الاعصاب الناقلة والصادرة عندها يزول التوتر . وقد اوضح جاكيسون ان العضلات والدماغ يعملان في دوره تقلص وارتخاء مفترضا ان توترالعضلة هو الاستجابة الفسيولوجية للأفكار المقلقة المزعجة .وتوتر العضلات يزيد الشعور بالاضطرابات النفسية ويعززه وبالمقابل يؤدي الاسترخاء الى خفض التوتر .وتتفق مع دراسة حدادحة ١٩٩٥ التي اشارت الى ان هنالك اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي .

التوصيات والمقترحات Recommendations and Suggestions

أولاً : التوصيات Recommendations

في ضوء نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يأتي :

١. استخدام مقياس (اعراض الاكتئاب الموقفي) في مراكز الاستشارات النفسية الارشاد النفسي ، لقدرته على إعطاء مؤشرات عن مستوى اعراض الاكتئاب الموقفي .
٢. إقامة دورات وبرامج ارشادية تخفف من الاعراض الاكتئابية الموقفية لدى الطلبة الفاقدي الاب وتحقيق تكيف افضل مع ظروف الصعبة التي يمرون بها..

ثانياً : المقترحات Suggestions

واستكمالاً لجوانب البحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي :

١. اجراء دراسة مماثلة لدى الاناث من الطالبات الفاقات الاب .
٢. اجراء دراسة مماثلة لدى ذوي شهداء سبايكر وذوي شهداء الحشد الشعبي المقدس .
٣. اجراء دراسة مماثلة لاستخدام اسلوب اخر في تخفيض الاعراض الاكتئاب الموقفي.

المصادر

- المياحي ، امل اسماعيل (٢٠٠٥) ، اثر اختلاف حجم العينة وطول المقياس في الخصائص السايكومترية لمقاييس الشخصية ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- الإمام ، مصطفى محمود وآخرون (١٩٩٠) ، التقييم النفسي ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- الحنفي، عبد المنعم (١٩٧٥) موسوعة علم النفس E ، عربي الجزء الاول والثاني .
- ريحاني ،سليمان وحمدي نزيه (١٩٨٩):الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بلاكتئاب لدى الطلبة في الجامعة الاردنية ،مجلة دراسات العدد (٦)المجلد (١٦).
- عدس ، توق محيي الدين (١٩٨٨) :اساسيات علم النفس التربوي ، حقوق النشر للطباعة العربية ، الطبعة الاولى
- عسكر ، عبد الله (١٩٨٨) : الاكتئاب بين النظرية والتشخيص سيكولوجية الاكتئاب ، مكتبة الانجلو المصرية ، طبعة اولى .
- العيسوي ، عبد الرحمن (٢٠٠٠) امراض العصر والامراض النفسية والسيكو سومانية ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعة - الطبعة الاولى
- محمد ، جاسم محمد (٢٠٠٤) علم النفس الاكلينيكي طبعة اولى
- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤) : العلاج النفسي السلوكي المدني الحديث ، أساليبه وميدان تطبيقه . دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة.



- الحفني ، عبد المنعم (١٩٩١) : الموسوعة النفسية (علم النفس في حياتنا اليومية . ط ١ ، مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- الزبيدي، هيثم احمد، ١٩٩٩، الشعور بالذنب وعلاقته ببعض الامراض السيكوسوماتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب ، جامعة بغداد.
- الزبيدي ،هيثم احمد .٢٠٠٤، الحزن المرضي وعلاقته بمعتقد الموت وبعض الاضطرابات النفسية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية الاداب.
- الداهري، صالح حسن (١٩٩٩) الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، اريد.
- رشاد ، عبد العزيز موسى (١٩٩٣) دراسات في علم نفس المرضى ،دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠١) : الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة مبدئية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد(١) ،جامعة الكويت
- عادل ،عبد الله (٢٠٠٠) دراسات في الصحة النفسية الهوية الاغتراب - الاضطرابات النفسية ، دار الرشاد القاهرة .
- الجبوري،علي محمود كاظم .١٩٩٩،بناء برنامج لعلاج بعض الاضطرابات النفسجسمية ،اطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة بغداد،كلية الاداب.
- دحادحة،باسم محمد علي،١٩٩٥، اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي . رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة اليرموك، الاردن.
- كامل ،عبد الوهاب محمد .١٩٩١،اثر التدريب على العائد البايولوجي لنشاط العضلات على مقياس خفض التوتر .الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية .جامعة عين شمس ،بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة.

- زويع، بلقيس عبد الدايم. ٢٠٠٨، الاكتئاب التفاعلي وعلاقته بالرغبة الدراسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. تربية بنات، جامعة بغداد .
- Edwards, Al (1957) : techniques of Attitude scale construction, new York , Appleton country cofite . pressure. The maccam, llan press sp. London.
- Atkinson ,R.L.&R.Chard (1996) **Hitgard,Sintroduction To Psychology**, Twelf In Edition,New York.
- Kanfman ,D.F.&Husman,J.(2001)**Effects of Time Perspective on Student Motivation** : Introduction in a special Lssne .Educational Psychological Review ,Vol.(16)(P.P.1-7).
- Kaplan ,H.1&Sadock ,B.J(1996) :**Pocket Hand book of Clinecal Psychiatry 2nd** ,Baltimore Williams&Wilkins .
- Beck A.T.etal (1979) :: **Concni Five Therapy and Emotional Pisorder**, International Universities press , New York.
- Wilson ,L.M. Corpus ,D.A.(1996) ,**The Effects of Reward Systems on Acaderrpctor Mance** ,Middle School Journal Research Articles
- Nation Middle School Associations,(P.P.1-6) من شبكة نقل المعلومات الانترنت.

ملحق (١)

مقياس أعراض الاكتئاب الموقفي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
١	اتوقع حدوث اشياء محزنة في اي وقت			
٢	اتوقع بانني ساقفد احد اعضاء اسرتي في اي لحظة			
٣	اتردد في الاعتراض على درجة الامتحان			
٤	يصعب على النظر الى نفسي في المرأة			
٥	اشعر بانني فقدت جميع فرص النجاح في حياتي			
٦	أشعر بحزن لا يَحتمل			
٧	اشعر بالقلق على مستقبلي			
٨	اشعر بضعف دافعتي نحو الحياة			
٩	تتنابني أفكار التخلص من نفسي			
١٠	احس بعدم رغبتني في مصادقة الاخرين			
١١	افضل ان اكون وحدي			
١٢	افنقد الشهية الى الطعام			
١٣	نقص وزني بشكل ملحوظ في الاونة الاخيرة			
١٤	اشعر ان حياتي تغمرها الاحزان			
١٥	لا استطيع ان انام نوما عميقا			
١٦	لا استطيع الشروع باي عمل			
١٧	اشعر بانني اكره ذاتي			
١٨	لا اشعر باهمية نفسي			
١٩	اتحدث مع نفسي بدون سبب			
٢٠	اشعر اني مثقل بالهموم			
٢١	لم اعد اشعر بالرضا عن اي شيء			
٢٢	اجد صعوبة في النوم والتنفس			
٢٣	اشعر بالنحول بشكل مستمر			
٢٤	اشعر بان المستقبل مظلم ولا بارقة امل فيه			



ملحق رقم (٢)

أسماء السادة المحكمين على مقياس اعراض الاكتئاب الموقفي والبرنامج العلاجي

مكان العمل	التخصص العلمي	اسم الخبير	ت
كلية التربية/الجامعة المستنصرية	اختبارات ومقاييس	ا.د.نبيل عبد الغفور	.١
كلية التربية للبنات/جامعة بغداد	قياس وتقويم	ا.م.د.شيماء صلاح	.٢
كلية التربية /جامعة المستنصرية	ارشاد نفسي	م.د.خضر عباس	.٣
كلية التربية ابن الرشد/جامعة بغداد	علم النفس التاريوي	ا.م.د.احلام عبد الجبار	.٤
كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة ديالى	ارشاد نفسي	ا.م.د.سميعة على حسن	.٥
كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة ديالى	علم نفس التربوي	ا.م.د.مظهر عبد الكريم سليم	.٦
كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة كرميان	علم النفس	ا.م.د. دنيا طيب	.٧
كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة كرميان	معالجة نفسية	م.هند احمد سلمان	.٨