

ي - البرنامج العلاجي المقترح:

1 بروتوكول البرنامج العلاجي المقترح:

جدول رقم (20) يوضح بروتوكول البرنامج العلاجي

برنامج علاج سلوكي متعدد المحاور للإكتئاب النفسي	مسماه
تخفيض درجة الأعراض الإكتئابية	هدفه
العلاج السلوكي المتعدد المحاور	خلفيته النظرية
16 جلسة	عدد جلساته
53.4 دقيقة	متوسط مدة الجلسة
12 عينة تجريبية 12 عينة ضابطة	حجم العينة
إكتئاب شديد	الفئة الإكلينيكية
مغلقة	طبيعة الجلسات
مرتان في الأسبوع	تواترت الجلسات
بالدقائق=855 بالساعات = 14 ساعة تقريباً بالأيام=16 يوم بالأسابيع=08 أسابيع بالأشهر = 02 شهران	مدة البرنامج العلاجي
بعد أربعة اسابيع	المتابعة البعيدة
المعالج (الباحث)	قيادة الجلسات
أخصائي النفسي لوحة الصحة المدرسية	المساعدون
طبيب وحدة الصحة المدرسية طبيب أستاذ النشاط البدني والتربية البدنية	المشاركون
قاعة الاجتماعات لوحة الصحة المدرسية	مكان إجراء الجلسات
لا توجد	الجلسات الملغاة
02 إثنان	تسرب العينات

*** - الهدف الرئيسي:**

اختبار فعالية البرنامج في خفض درجة الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة العلاجية

*** - منى الأهداف :**

- منى علاجي: تخفيض درجة الأعراض الاكتئابية عند أفراد المجموعة العلاجية

- منى وقائي : إكساب أفراد المجموعة العلاجية مهارات وأساليب مختلفة (معرفية، سلوكية، انفعالية، اجتماعية، بدنية، ودينية) تحصنهم من الوقوع ضحايا للإضطراب النفسي وللاكتئاب في المستقبل.

- منى ايجابي نمائي : تنمية مفهوم "الايجابية في السلوك" لدى أفراد المجموعة وتعزيز ممارستها على المستوى الفردي والجماعي.

*** - الأهداف الفرعية:**

تتحقق الأهداف الرئيسية للبرنامج من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التي يتم تحقيقها من خلال محتويات جلسات محاور البرنامج العلاجي، والتي تتمحور حول:

- اكتشاف الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية وتغييرها إلى أفكار ايجابية ومعتقدات معقولة.
- تعلم تقنية الاسترخاء العضلي والتخيلي في مواجهة التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات السلبية.
- زيادة معدل السلوك السار والأنشطة المبهجة
- تنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز التوكيدية
- تعزيز لياقة وسلوك الصحة الجسمية
- زيادة ممارسة الشعائر الدينية وترسيخ المعتقدات الدينية

3- الحاجة إلى البرنامج:

تظهر الحاجة للبرنامج العلاجي من خلال ما يلي:

- تأكد من خلال الدراسات السابقة ومعلومات الإطار النظري أن في عصرنا هذا ازداد تفشي اضطراب الاكتئاب مما يحتم ابتكار برامج علاجية مناسبة له وبخاصة إذا كانت الفئة المستهدفة هم من فئة المراهقين.
- إن المراهق في مرحلة نموه الحساسة ولعدم نضجه المناسب لمواجهة ضغوط الحياة والمشكلات النفسية فإنه تعوزه الاستراتيجيات الحياتية المناسبة والأساليب المختلفة (النفسية، الاجتماعية...) التي تساعد على تخطي مشكلاته وعدم وقوعه ضحية لها. لهذا جاء هذا البرنامج ليوفر له تلك الفنيات والأساليب.
- إن بناء هذا البرنامج العلاجي يساهم بقدر معين في توفير خدمات علاجية متكاملة (معرفية، سلوكية، انفعالية، اجتماعية، بدنية، دينية) للطلاب ومن طرف أخصائين متعددين.
- إن تطبيق واعتماد البرنامج العلاجي على مستوى وحدات الصحة المدرسية يساهم في تحقيق احد إستراتيجيات وتوصيات الصحة الحديثة وهي "الاكتشاف والعلاج المبكر للاضطرابات النفسية".
- أن البرنامج المقترح يعزز إتباع المنهج العلاجي والوقائي والايجابي النمائي في مواجهة المشكلات النفسية.

4- الخدمات التي يقدمها البرنامج:

يساهم البرنامج المقترح في تخفيض درجة الأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة البحث من خلال توفير الخدمات العلاجية المتنوعة التالية:

- خدمات علاجية معرفية: وتتمثل في مساعدة أفراد العينة على تعديل المنظومة المعرفية المشوهة واللاعقلانية المولدة للاكتئاب وتحسينها لتكون إيجابية وصحية.
- خدمات علاجية سلوكية: وتتمثل في إزالة السلوكيات السلبية والروتينية المتعود عليها المولدة والداعمة للاكتئاب و تعلم سلوكيات مناهضة للسلوك الاكتئابي بإدخال عادة ممارسة الأنشطة السارة والمبهجة.

- خدمات علاجية انفعالية: وتتمثل في تحسين المزاج الوجداني والتنفيس وإزالة التوتر و التغيرات الفسيولوجية السلبية المصاحبة وكل ذلك عن طريق تقنية الاسترخاء العضلي والتخيلي.
- خدمات علاجية اجتماعية: عن طرق تنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز التوكيدية والتفاعل والتواصل الاجتماعي.
- خدمات علاجية جسمية: من خلال تبني سلوك صحي من مثل نشاط رياضي داعم للصحة الجسدية، النظافة، نظام غذائي متوازن ومتنوع، عدم الإجهاد وساعات النوم الكافية، البعد عن التدخين والمخدرات والمسكرات، الفحوص الطبية والتنظيف الصحي
- خدمات علاجية دينية: من خلال تطبيق توجيهات وتعاليم الإسلام في العناية بكل جوانب السلوك السابقة وتعزيز ممارسة الشعائر وترسيخ المعتقدات الدينية.

كما يقدم البرنامج خدمات وقائية تعمل على إكساب أفراد المجموعة التجريبية أساليب و فنيات سلوكية مختلفة تساعده على تكو ين منظومة استراتيجيات نفسية تُحصنه مستقبلا من المشكلات النفسية المختلفة خاصة الاكتئاب.

كذلك يقدم البرنامج خدمات تنمية الايجابية بحيث يرسخ مفهوم الايجابية لدى الأفراد من خلال تعليمهم سلوكيات ايجابية مختلفة في حدود موضوع الدراسة.

يقدم البرنامج كذلك خدمات المتابعة لمدى تطبيق توجيهات و فنيات البرنامج داخل وخارج الجلسات، وكذلك متابعة مدى التحسن واستمراريته بعد إنهاء تطبيق البرنامج العلاجي.

5- مصادر إعداد البرنامج:

- الإطار النظري للدراسة الذي تناول موضوع الاكتئاب وتفسيراته وأسبابه وأعراضه وطرق علاجه.
- المراجع العربية والأجنبية التي تناولت طرق العلاج النفسي والعلاج السلوكي خاصة مؤلفات عبد الستار إبراهيم.
- خضوع الباحث لدورة تدريبية خاصة به في العلاج السلوكي المعرفي من تنظيم نقابة المهن النفسية التخصصية بمصر ومركز مصر الدولية للاستشارات النفسية والتدريب والبحوث (إيجاب) تحت إشراف عبد الستار إبراهيم (13-15/04/2013)

- الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لتخفيض درجة الاكتئاب النفسي، خاصة من حيث كيفية إعدادها، فنياتها، محتوى جلساتها، المقاييس المستعملة.

- كتب الفقه والعقيدة الدينية وكتب التأصيل الإسلامي لعلم النفس
- كتب مناهج البحث في علم النفس وبخاصة المناهج التجريبية.
- الخبرة المهنية الميدانية للباحث وتوجيهات (طبيب الصحة المدرسية، طبيب وأستاذ التربية البدنية والرياضية، أخصائي نفسي بالصحة المدرسية).

6- خطوات إعداد البرنامج العلاجي:

إن العمل السليم يلزمه الإعداد والتخطيط الجيد الذي يوضح مسار العمل ويهيئ الفرص لإنجاحه، ولا شك أن الإعداد للبرنامج العلاجي في الدراسة الحالية يتضمن مجموعة من الخطوات التي يلخصها الباحث فيما يلي:

- 1 +الإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية الخاصة بموضوع الاكتئاب وجمع مادة علمية مكنت الباحث من تسهيل إعداد الجانب النظري للبحث الحالي.
- 2 +الإطلاع على البرامج العلاجية المختلفة التي تناولت تخفيض درجة الاكتئاب النفسي من دراسات سابقة وأطر نظرية مختلفة تبناها الباحثين، مما سهّل إعداد الإطار العام للبرنامج.
- 3 +الاستفادة من ملاحظات الزملاء الممارسين والمختصين في ميدان وموضوع البحث.
- 4 تحديد الأهداف العامة والجزئية للبرنامج.
- 5 قراءة وفحص المناهج العلمية وتصاميمها من خلال كتب مناهج البحث في علم النفس، واختيار أنسبها وأفضلها موثوقة وعلمية.
- 6 اختيار مقاييس نفسية مناسبة لموضوع الدراسة ومتغيراته.
- 7 تصميم مبدئي لجلسات البرنامج واختيار الفنيات ومحتويات كل جلسة.
- 8 تحكيم البرنامج العلاجي من طرف مجموعة أساتذة خبراء والاستفادة من ملاحظاتهم وأرائهم.
- 9 +اعتماد النسخة النهائية للبرنامج بعد اجراء التجربة الاستطلاعية و ضبطها.

7- الأساليب والفنيات العلاجية:

انطلاقاً من المبدأ النظري للبرنامج العلاجي وهو استهداف كل جوانب السلوك الإنساني فإنه يتم اعتماد فنيات وأساليب مناسبة لكل جانب سلوكي وتبعاً للخصوصية الإكلينيكية للاضطراب ولأفراد المجموعة العلاجية. فتحضر مرونة المعالج الخبير في اختيار الأساليب والفنيات وعدم اشتراط الموازنة بين الجوانب السلوك، حيث أن التخطيط العلاجي يتتبع حاجات المريض ومشكلاته وثقل كل جانب و أولويته.

يمكن أن نحصر أهم الفنيات والأساليب العلاجية المختلفة التي يمكن أن يعتمدها المعالج فيما يلي:

جدول رقم(21) يوضح أهم التقنيات والأساليب تبعاً لجوانب السلوك

فنية تحليل العلاقة بين A.B.C - فحص واكتشاف الأفكار السلبية - فنية الدحض والتفنيد- المحاضرة والمناقشة- التحصين ضد الضغوط- فنية إيقاف الفكرة- إعادة البناء المعرفي - الحديث الذاتي الايجابي	الجانب المعرفي	جوانب السلوك
الاسترخاء العضلي والتخيلي- التنفيس الانفعالي- ضبط الانفعال - فنية الكرسي الخالي- فنية التغذية المرتدة	الجانب الانفعالي	
ممارسة الأنشطة السارة- التدعيم - التخطيط للسلوك المسؤول- الضبط السلوكي- الواجبات المنزلية- التعزيز - التدعيم - النمذجة	الجانب السلوكي	
لعب الأدوار - تدريب على التوكيدية- التوصل البصري- التعامل مع النقد والنقاد- أساليب تعبيرية مناسبة حسب المشاعر - أساليب بدنية مرتبطة بمهارات التعبير عن المشاعر	الجانب الاجتماعي	
النشاط البدني- الغذاء الصحي المتوازن - عدم الإجهاد وعدد ساعات النوم الكافية- تجنب التدخين والكحول والمخدرات- النظافة - تدعيم السلوك الصحي- تغذية مرتدة بيولوجية- التنقيف الصحي.	الجانب البدني	
المحاضرة الوعظية- القصص النبوية- شرح معاني الآيات الخاصة- التوجيهات الدينية الخاصة بالعناية بجوانب السلوك الإنساني- الشعائر والأخلاق و العقائد الدينية	الجانب الروحي	

8- الوسائل المادية المستخدمة في البرنامج:

استعان الباحث ببعض الوسائل المادية أثناء الجلسات لتحقيق أهداف البرنامج وأهمها ما يلي:

- جهاز حاسوب
- جهاز العرض المرئي للمعلومات Data Shaw projector
- مواد علمية وعلاجية مسجلة على الحاسوب
- تسجيلات سمعية مرئية خاصة بتمارين الاسترخاء
- سبورة ، - مقاييس نفسية ، - مطويات ورقية توجيهية
- بطاقات الواجبات المنزلية ، - برنامج تدريبات رياضية .
- تدريبات الاسترخاء .
- فحوص طبية وتحاليل دم وقياسات طبية حيوية.

9- - تحكيم البرنامج العلاجي المقترح:

بعد أن صمّم الباحث المحتوى المبدئي للجلسات البرنامج العلاجي المقترح قام بعرضه على عشرة (10) من أعضاء هيئة تدريس وخبراء في: (علم النفس، علم الاجتماع، النشاط الرياضي والتربية البدنية، الطب المدرسي، الشريعة) لتحكيم البرنامج ومعرفة آرائهم خاصة فيما يلي:

- خطوات البرنامج التي تم تحديدها.
 - محتوى البرنامج وتوافر عناصر الترابط فيه وشموله على جوانب السلوك الإنساني
 - مناسبة كل جلسة وزمنه لعينات الدراسة.
 - مناسبة إجراءات وتقنيات وادوات كل جلسة لأهدافها .
 - مناسبة التصميم التجريبي لدراسة فعالية البرنامج .
 - مناسبة المقاييس النفسية المعتمدة لاستخلاص النتائج .
- وقد تمت مراجعة الجلسات وعمل التعديلات اللازمة على البرنامج وذلك لتحسين وزيادة كفاءة وفعالية البرنامج العلاجي، حيث أجمع المحكمون على صلاحية وملائمة جلسات البرنامج وزمنه وفنياته لما وضع من أجله. (قائمة المُحكّمين مرفقة مع الملاحق)

10- إجراءات تنفيذ البرنامج:

إن التخطيط الجيد للبرنامج ثم التنفيذ السليم والدقيق له يضمن نجاح سير البرنامج والوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والأهداف، يمكن وصف إجراءات تنفيذ البرنامج في العناصر المرتبة كما يلي:

- 1- القيام بالترتيبات الإدارية والتنسيق مع مسؤولي وحدة الصحة المدرسية والثانوية لتطبيق البرنامج العلاجي.
- 2- تحديد المشاركين في تطبيق البرنامج وتحديد مهامهم (طبيب الصحة المدرسية، الطبيب أستاذ التربية البدنية، الأخصائي النفسي المساعد، الإمام المدرس).
- 3- القيام بالدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع الدراسة وتمير مقياس بيك الثاني للاكتئاب .
- 4- واختيار أفراد العينة ذوي الاكتئاب الشديد والتعاقد العلاجي معهم .
- 5- الشروع في تطبيق التجربة الأساسية وانطلاق جلسات البرنامج عبر مراحل، كل مرحلة تمثل محور علاجي لجانب سلوكي معين بمحتوى ديني ثم تطبيق قياس فرعي بعدي مناسب له
- 6- انتهاء الجلسات البرنامج وتطبيق قياس بعدي بمقياس بيك الثاني للاكتئاب وتقييم محتوى البرنامج العلاجي من طرف أفراد العينة عن طرق استمارة خاصة.
- 7- بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج تم تطبيق القياس اليعدي التبعي (مقياس بيك الثاني للاكتئاب).
- 8- استخراج البيانات والقيام بالمعالجة الإحصائية ثم استخلاص النتائج.

11- زمن تطبيق البرنامج:

طبق البرنامج الإرشادي في الثلاثي الأول من الموسم الدراسي 2015/2014

ويمكن تفصيل التوقيت المخصص للمحاور العلاجية في البرنامج كما يلي:

جدول رقم (22) يوضح التوقيت المخصص للمحاور العلاجية في البرنامج

الزمن المخصص		المحور العلاجي
النسبة المئوية من توقيت المحاور	عدد الدقائق	
25.6%	160 د	الانفعالي

الجسمي	170 د	27.2%
المعرفي	105 د	16.8%
الاجتماعي	100 د	16%
سلوكي	90 د	14.4%
المجموع	625 د	100%

وتفصيل التوقيت المخصص للعناصر الدينية الايجابية في محتوى المحاور العلاجية كما يلي:

جدول رقم (23) يوضح التوقيت المخصص للعناصر الدينية الايجابية في محتوى المحاور العلاجية

المحور العلاجي	الزمن المخصص للعناصر الدينية الايجابية	
	الدينية	الايجابية
الانفعالي	15 د	15 د
الجسمي	15 د	20 د
المعرفي	20 د	20 د
الاجتماعي	25 د	15 د
سلوكي	10 د	20 د
المجموع	85 د	90 د
	175 د	

حيث تمثل 175 د نسبة 28% من مجموع وقت المحاور العلاجية

جدول رقم (24) يوضح توقيت محتويات أخرى في البرنامج العلاجي:

الزمن المخصص		المحتوى	
20 د		تأسيس العلاقة العلاجية	
35 د		الاكتئاب	
105 د	70 د	تقييم الواجبات	التقييم
	35 د	تقييم بنائي و تقييم كلي	
60 د	45 د	قياسات فرعية بعدية	القياسات

	15 د	قياس بعدي أساسي
	10 د	انتهاء البرنامج العلاجي
	230 د	المجموع

12-مكان تطبيق البرنامج:

وحدة الكشف والمتابعة للصحة المدرسية بثانوية بلعرش البشير - حاسي بحبح، ولاية الجلفة.

13- المشاركون في تطبيق البرنامج:

- طبيب وحدة الكشف والمتابعة للصحة المدرسية (للقيام بالفحوص الطبية والتوعية بأهمية الصحة الجسمية واهم المخلات بها).
- طبيب أستاذ التربية البدنية بجامعة الجلفة (للتوعية بأهمية النشاط البدني والإشراف على البرنامج الرياضي والبرنامج الغذائي)
- أخصائي نفسي مساعد بوحدة الكشف والمتابعة (لتسهيل ظروف إجراء البرنامج وتمرير القياسات النفسية واسترجاعها).

14- جلسات البرنامج:

جلسات البرنامج بمحتوياته وتفصيلاته الأخرى موضحة على شكل جداول في الصفحات التالية:

جدول رقم (25) يوضح محتوى جلسات البرنامج العلاجي

الجلسة رقم (01)

مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	أهم أهداف الجلسة	زمن التطبيق
تأسيس العلاقة العلاجية	- تعارف مابين الأفراد - هدف البرنامج العلاجي	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار	- التعرف المتبادل بين أفراد المجموعة العلاجية والباحث. - توضيح هدف البرنامج العلاجي وأهداف محاوره. - شرح بنود العقد العلاجي وإمضاءه	20 د
الاكتئاب	- مفهوم الاكتئاب - أعراضه - أسبابه - أشكاله - المراهقون والاكتئاب - الاكتئاب من منظور متعدد المحور		- شرح مفهوم الاكتئاب - توضيح أعراض الاكتئاب - توضيح أشكال الاكتئاب - توضيح أسباب الاكتئاب - توضيح خصوصية مرحلة المراهقة مع الاكتئاب - وضوح التصور المتعدد المحاور للاكتئاب	35 د

الجلسة رقم (02)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
20 د	يصل توصور عام لمفهوم الانفعالات وآثارها والتغيرات الفسيولوجية إلى عينة المجموعة العلاجية	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - عرض تسجيل مرئي (الآثار الفسيولوجية للانفعال. جلسة استرخاء) - تدريب تطبيقي للاسترخاء - استمارة تقييم مدى الاسترخاء	- تعريف الانفعالات - آثار الانفعالات السلبية والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها	- الانفعالات والتغيرات الفسيولوجية	رؤية أوسع
30 د	- توضيح ماهية تقنية الاسترخاء العلاجية أشكالها، فوائدها - بدء التدريب على تقنية الاسترخاء من أجل إزالة التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات السلبية - بدأ متابعة وتقييم مستمر لمدى التقدم في درجة الاسترخاء (قياس مستمر للسلوك الفرعي)		- ماهية تقنية الاسترخاء العلاجية وأشكالها - فوائد الاسترخاء - تدريب على الاسترخاء العصلي التصاعدي (01) - ثم تقييم درجة الاسترخاء	- الاسترخاء	
	تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات الجلسة العلاجية في الحياة اليومية والمواقف الحقيقية		- تطبيق للاسترخاء المدرب عليه 03 مرات يومياً مع تسجيل مدى التقدم في تطبيقه	واجب منزلي وخارجي	

الجلسة رقم (03)

موضوع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	محوّر العلاج
الواجبات	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم وتقويم للواجب المنزلي والخارجي السابق 	<p style="text-align: center;">التعبير</p>
الاسترخاء	<ul style="list-style-type: none"> - تدريب على الاسترخاء العضلي التصاعدي (02) - تقييم درجة الاسترخاء - الخشوع والإطمئنان في الصلاة وفوائده - الاسترخائية والعلاجية 	
التنقيس الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - ماهية وفوائد التنقيس الانفعالي - التعبير عن المشاعر والمشكلات النفسية - تحقيق الدعاء والتوبة لأسمى أنواع التنقيس 	
واجب منزلي وخارجي	<ul style="list-style-type: none"> - ثلاث تطبيقات للاسترخاء يوميا - السعي نحو إقامة الصلاة وزيادة الخشوع فيها مع الدعاء والتوبة . - التعبير كتابة عن المشاعر في المنزل 	
تقييم بنائي	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الجلسات الرئيسية للمحوّر العلاجي الانفعالي 	
مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	محوّر العلاج
الواجبات	<ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء - المحاضرة (المناقشة) - المناقشة - الحوار - تدريب تطبيقي - آيات - أحاديث - نبوية خاصة - استمارة - تقييم درجة الاسترخاء 	<p style="text-align: center;">التعبير</p>
الاسترخاء	<ul style="list-style-type: none"> - إيصال مفهوم التنقيس الانفعالي - وفوائده لأفراد العينة، ومن ثمة المشاركة الوجدانية وإزالة المكبوتات - وتفرغها والتعبير عن المشاعر - تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات - الجلسة العلاجية في الحياة اليومية - والمواقف الحقيقية 	
التنقيس الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - إيصال مفهوم التنقيس الانفعالي - وفوائده لأفراد العينة، ومن ثمة المشاركة الوجدانية وإزالة المكبوتات - وتفرغها والتعبير عن المشاعر - تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات - الجلسة العلاجية في الحياة اليومية - والمواقف الحقيقية 	
واجب منزلي وخارجي	<ul style="list-style-type: none"> - ثلاث تطبيقات للاسترخاء يوميا - السعي نحو إقامة الصلاة وزيادة الخشوع فيها مع الدعاء والتوبة . - التعبير كتابة عن المشاعر في المنزل 	
تقييم بنائي	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الجلسات الرئيسية للمحوّر العلاجي الانفعالي 	
مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	محوّر العلاج
الواجبات	<ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء - المحاضرة (المناقشة) - المناقشة - الحوار - تدريب تطبيقي - آيات - أحاديث - نبوية خاصة - استمارة - تقييم درجة الاسترخاء 	<p style="text-align: center;">التعبير</p>
الاسترخاء	<ul style="list-style-type: none"> - إيصال مفهوم التنقيس الانفعالي - وفوائده لأفراد العينة، ومن ثمة المشاركة الوجدانية وإزالة المكبوتات - وتفرغها والتعبير عن المشاعر - تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات - الجلسة العلاجية في الحياة اليومية - والمواقف الحقيقية 	
التنقيس الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - إيصال مفهوم التنقيس الانفعالي - وفوائده لأفراد العينة، ومن ثمة المشاركة الوجدانية وإزالة المكبوتات - وتفرغها والتعبير عن المشاعر - تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات - الجلسة العلاجية في الحياة اليومية - والمواقف الحقيقية 	
واجب منزلي وخارجي	<ul style="list-style-type: none"> - ثلاث تطبيقات للاسترخاء يوميا - السعي نحو إقامة الصلاة وزيادة الخشوع فيها مع الدعاء والتوبة . - التعبير كتابة عن المشاعر في المنزل 	
تقييم بنائي	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الجلسات الرئيسية للمحوّر العلاجي الانفعالي 	
مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	محوّر العلاج
الواجبات	<ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء - المحاضرة (المناقشة) - المناقشة - الحوار - تدريب تطبيقي - آيات - أحاديث - نبوية خاصة - استمارة - تقييم درجة الاسترخاء 	<p style="text-align: center;">التعبير</p>
الاسترخاء	<ul style="list-style-type: none"> - إيصال مفهوم التنقيس الانفعالي - وفوائده لأفراد العينة، ومن ثمة المشاركة الوجدانية وإزالة المكبوتات - وتفرغها والتعبير عن المشاعر - تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات - الجلسة العلاجية في الحياة اليومية - والمواقف الحقيقية 	
التنقيس الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> - إيصال مفهوم التنقيس الانفعالي - وفوائده لأفراد العينة، ومن ثمة المشاركة الوجدانية وإزالة المكبوتات - وتفرغها والتعبير عن المشاعر - تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات - الجلسة العلاجية في الحياة اليومية - والمواقف الحقيقية 	
واجب منزلي وخارجي	<ul style="list-style-type: none"> - ثلاث تطبيقات للاسترخاء يوميا - السعي نحو إقامة الصلاة وزيادة الخشوع فيها مع الدعاء والتوبة . - التعبير كتابة عن المشاعر في المنزل 	
تقييم بنائي	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الجلسات الرئيسية للمحوّر العلاجي الانفعالي 	

الجلسة رقم (04)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05 د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- تحاليل دم أساسية - قياسات حيوية (دقات القلب وESG) الضغط الدموي وتيرة التنفس. حرارة الجلد)	- تقييم وتقويم للواجبات الجلسات السابقة	تقديم الواجبات	رياضة
35 د	تحري أي مشكلات في الصحة البدنية ومن ثمة علاجها	الإنقاء - المناقشة والحوار - رزنامة برنامج نشاط رياضي فردية - آيات وأحاديث نبوية وقصص دينية خاصة	- فحص طبي سريري (من طرف طبيب الوحدة المدرسية ومساعدة الطبيب أستاذ التربية البدنية)	- فحص طبي	
20 د	- إدراك أهمية النشاط البدني الرياضي والتعود على ممارسته وفق برنامج مدروس		- النشاط البدني الرياضي وفوائده النفسية والجسمية وإشادة الإسلام به وبالمؤمن القوي - اعتماد برنامج نشاط رياضي هوائي (مشي، هرولة، سباحة) (إشراف الطبيب أستاذ التربية البدنية)	- نشاط رياضي	
	تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات الجلسة العلاجية في الحياة اليومية والمواقف الحقيقية		- تطبيق برنامج النشاط الرياضي يوميا وفي المنزل - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة	واجب منزلي و خارجي	

الجلسة رقم (05)

محور العلاج	مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة					
مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة	مواضيع الجلسة					
							الواجبات	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة 	<ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة 	<ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء - المحاضرة 	<ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء - المحاضرة
							برنامج غذائي	<ul style="list-style-type: none"> - الغذاء وأنواعه وأهميته للصحة الجسمية والنفسية - مقدار الحاجة لكل نوع من الغذاء - التغذية في الإسلام (حق وأداب) - اعتماد برنامج غذائي سليم وصحي 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار - صورة هرم - الأغذية - مطويات - توعوية توجيهية 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الغذاء ومقداره وأنواعه والتعود على نظام غذائي صحي مدروس 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الغذاء ومقداره وأنواعه والتعود على نظام غذائي صحي مدروس
							الراحة والنوم	<ul style="list-style-type: none"> - حاجة الجسم والنفس للراحة وخطر الإجهاد - أهمية النوم وعدد الساعات الكافية - تقرير الدين لحق الجسم والعناية به - ضبط دورة النوم وأوقات الراحة 	<ul style="list-style-type: none"> - ساعات النوم - رزنامة أوقات - رزنامة النوم - ساعات النوم - الراحة 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وعدم الإجهاد وكذا النوم وعدد الساعات الكافية والتعود على دورة نوم وأوقات راحة مناسبة وصحية. 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وعدم الإجهاد وكذا النوم وعدد الساعات الكافية والتعود على دورة نوم وأوقات راحة مناسبة وصحية.
واجب منزلي وخارجي	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق برنامج الغذاء المعتمد - تطبيق برنامج النوم والراحة اليومي - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة التقييم - المرحلي للجلسات 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق برنامج الغذاء المعتمد - تطبيق برنامج النوم والراحة اليومي - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق برنامج الغذاء المعتمد - تطبيق برنامج النوم والراحة اليومي - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق برنامج الغذاء المعتمد - تطبيق برنامج النوم والراحة اليومي - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة 						
تقييم بنائي	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الجلسات الرئيسية للمحور العلاجي الجسيمي 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة التقييم - المرحلي للجلسات 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة التقييم - المرحلي للجلسات 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة التقييم - المرحلي للجلسات 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة التقييم - المرحلي للجلسات 	<ul style="list-style-type: none"> - استمارة التقييم - المرحلي للجلسات 					

الجلسة رقم (06)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
10د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - فنية تحليل العلاقة بين A.B.C - فحص واكتشاف الأفكار السلبية - فنية المحض والتقيد - استمارة المراقبة الأسبوعية للأفكار السلبية وتعديلها	- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقييم الواجبات	
40د	- إدراك معنى الأفكار السلبي واللاعقلانية وتأثيراته في توليد الانفعالات والسلوكيات السلبية، ومن ثمة السعي لدحضها وتعديلها		- تعريف الأفكار الخاطئة و اللاعقلانية - أثرها في ظهور السلوك الاكتئابي ونموذج A.B.C - فنيات تعديل الأفكار الخاطئة و اللاعقلانية(01) - تحذير الدين من الأفكار والأحاديث الذاتية السلبية الهدامة وحثه على الفأل وحسن الظن بالله والناس والاستعاذة من وساوس النفس والشيطان	- الأفكار الخاطئة و اللاعقلانية	اللاعقلانية
	تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات الجلسة العلاجية في الحياة اليومية والمواقف الحقيقية		- مراقبة الأفكار السلبية وتعديلها - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة	- واجب منزلي وخارجي	

الجلسة رقم (07)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05 د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - فنية إيقاف الفكرة - إعادة البناء - المعرفي - الحديث الذاتي الإيجابي - التحصين ضد الضغوط	- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقييم الواجبات	
20 د	- مواصلة دحض وتعديل الأفكار السلبية واللاعقلانية - الكشف عن بعض الجوانب الإيجابية في المرض من منظور ديني	- قراءة آيات وأحاديث وقصص أنبياء (النبي أيوب وغيره) خاصة بالموضوع واستخلاص الفوائد والعبر	- فنيات تعديل الأفكار الخاطئة و اللاعقلانية(02) - مخاطبة الإسلام للعقل وحثه على التفكير السليم ومدح المتصف به - الابتلاء وأجره العظيم ومنزلة المبتلى، التقويض والاحتساب، الصبر	الأفكار الخاطئة و اللاعقلانية	
25 د	إدراك مفهوم الأفكار الإيجابية وتبنيها والتعود عليها	- قراءة آيات وأحاديث وقصص أنبياء (النبي أيوب وغيره) خاصة بالموضوع واستخلاص الفوائد والعبر	- اعتماد ورد من القرآن وأدعية اليوم والليلية- الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة	الأفكار الإيجابية	
05 د	معرفة مدى الاستفادة و التقبل لجلسات المحور العلاجي، ومراقبة نمو البرنامج وتقديمه في تحقيق أهدافه، وتلافي أي نقائص .	- استمارة التقييم المرهلي للجلسات		- واجب منزلي وخارجي	

رَبِّهِمْ

الجلسة رقم (08)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
10د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - قائمة المواقف التوكيدية الحرجة - لعب الأدوار - استرخاء - نماذج توكيدية من حياة النبي المصطفى وصحابته الكرام	- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقييم الواجبات	روح التوكيدية
40 د	- إيصال معنى التوكيدية الصحيح وأهميتها لأفراد المجموعة العلاجية - اكتساب تدريجي لسلوك التوكيدية		- مفهوم وأهمية التوكيدية في الحياة الاجتماعية وال نفسية - حث الدين على عزة المسلم من غير كبر ولا عدوان - التفريق بين الحياء الممدوح في الإسلام و الخجل المذموم - التدريب على السلوك التوكيدي(01)	التوكيدية	
	تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات الجلسة العلاجية في الحياة اليومية والمواقف الحقيقية		- تطبيق مواقف توكيدية في الحياة اليومية - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة	واجب منزلي وخارجي	

الجلسة رقم (09)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار	- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقييم الواجبات	
30 د	- اكتساب تدريجي لسلوك التوكيدية - تنمية مفهوم المهارات الاجتماعية وأهميتها و كيفية ممارسة نماذج منها	- لعب الأدوار - آيات وأحاديث تحت على الإيجابية الاجتماعية	- التدريب على السلوك التوكيدي(02) - نماذج عن مهارات اجتماعية صحية - طرق معالجة المشكلات الاجتماعية و التعامل مع النقد والفتور بايجابية - الإسلام ودعم العلاقات الاجتماعية وتعزيز الأخلاق والقيم في التعامل مع الآخرين	التوكيدية ومهارات اجتماعية أخرى	
15د	إدراك مفهوم الإيجابية الاجتماعية والتعود على ممارستها	والتعامل الحسن مع الناس - نماذج مهارات اجتماعية و أخلاقية في حياة النبي المصطفى وصحبه	مفهومها وتنمية (التعاون، الإيثار، الصداقة التسامح، الإبتسام، النشاط الخيري والتطوعي، عبادة المريض، الذكاء الاجتماعي، المواطنة الإيجابية)	الإيجابية الاجتماعية	
05د	معرفة مدى الاستفادة و التقبل لجلسات المحور العلاجي، ومرافقة نمو البرنامج وتقديمه في تحقيق أهدافه وتلافي القائص	- استمارة التقييم المرحلي للجلسات	- الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة. - التطبيق اليومي لبعض المهارات الاجتماعية	واجب منزلي وخارجي	
				تقييم بنائي	

الجلسة رقم (10)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
10د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- الإلقاء - المناقشة - الحوار - قائمة الأنشطة الشخصية - السارة فردية - وجماعية	- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقييم الواجبات	<p>رواد كورس</p>
35 د	- استبصار حالة الروتين والملل وعدم وجود أو نقص عناصر البهجة والسرور في النشاط اليومي - التعود السلوكي على الأنشطة الممتعة والسارة اليومية (اجتماعية، وثقافية) المُعاضة للاكتئاب	- توضيح أن الروتين والملل وعدم وجود أنشطة ممتعة من السمات السلوكية في المكتب - وضع قائمة الأنشطة السارة والتعود التدريجي على ممارستها (اجتماعية، وثقافية) - دحض فكرة أن الإسلام ليس به جانب للمرح والمتعة	- توضيح أن الروتين والملل وعدم وجود أنشطة ممتعة من السمات السلوكية في المكتب - وضع قائمة الأنشطة السارة والتعود التدريجي على ممارستها (اجتماعية، وثقافية) - دحض فكرة أن الإسلام ليس به جانب للمرح والمتعة	- الأنشطة السلوكية الترويجية	
05د	معرفة مدى الاستفادة و التقبل لجلسات المحور العلاجي، ومرافقة نمو البرنامج وتقديمه في تحقيق أهدافه، وتلافي أي نقائص .	- استمارة التقييم المرجلي للجلسات	- برنامج الأنشطة السارة (01) اجتماعية، وثقافية)- الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة.	واجب منزلي وخارجي	تقييم بنائي

الجلسة رقم (11)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		محتويات عناصر الجلسة	تقييم الواجبات	
35د	توضيح ماهية تقنية الاسترخاء الذهني العلاجية وفوائدها في مواجهة الاكتئاب - إتقان تقنية الاسترخاء الذهني من أجل إزالة الانفعالات السلبية والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة وإعادة معايشة المواقف المحببة والمؤلمة في جو صحي ايجابي واسترخائي وديني	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - فنيات التخيل والإيحاء - استمارة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة - ماهية تقنية الاسترخاء الذهني التخيلي والإيحاء - فوائد الاسترخاء الذهني - تدريب على تقنية الاسترخاء الذهني، مع إمكانية مراقبتها بسماع القرآن وأذكار وأدعية مناسبة - التعبير عن المشاعر والمشكلات الانفعالية - الدعم والمشاركة الوجدانية 	الاسترخاء	التفيس الانفعالي
15د	إدراك مفهوم الانفعالات الايجابية وتبنيها والتعود عليها	مدى التقدم في الاسترخاء اليومي	<ul style="list-style-type: none"> - مفهومها وتنمية(التفؤل، الأمل، المحبة، الطموح وعدم الإحباط، الإصرار وعدم اليأس، الثقة بالذات وتقبلها، الرضا، حب الخير، التعاطف والمشاركة الوجدانية) 	الانفعالات الايجابية	الانفعالات الايجابية
	تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات الجلسة العلاجية في الحياة اليومية والمواقف الحقيقية		<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق الاسترخاء الذهني في المنزل - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة. 	واجب منزلي وخارجي	

الجلسة رقم (12)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05 د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقديم الواجبات	
20 د	- التعود السلوكي على الأنشطة الممتعة والسارة اليومية (رياضية،خلوية وجمالية)(02) المُعَارضة للاكتئاب	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - قائمة الأنشطة الشخصية السارة(فردية وجماعية) - نكت وطرائف	- تعزيز ممارسة البرنامج السابق للأنشطة السارة الترفيهية(اجتماعية وثقافية) (01) - دعم تنوع قائمة الأنشطة السارة بأنشطة(رياضية،خلوية وجمالية)(02) والتعود التدريجي على ممارستها	- الأنشطة السلوكية الترويحية	
20د	إدراك مفهوم السلوكيات الترويحية الإيجابية والتعود على ممارستها		- مفهومه وتنميته (السرور،إسعاد الآخرين وحس الذعابة، خلق المتعة من مشاغل اليوم، تنوع مصادر البهجة المشروعة وفي وقتها)	السلوك الترويحي الإيجابي	
	تطبيق وترسيخ لتوجيهات وتقنيات الجلسة العلاجية في الحياة اليومية والمواقف الحقيقية		- تطبيق برنامج الأنشطة السارة - الاستمرار في تطبيق واجبات الجلسات السابقة.	واجب منزلي وخارجي	

والله اعلم

الجلسة رقم (13)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05 د	مراقبة مدى تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		- تقييم وتقويم لواجبات الجلسات السابقة	تقييم الواجبات	
30د	- إدرالك مفهوم الآفات الصحية(التدخين،المخدرات،الكحول) وأضرارها الجسيمة على الصحة والمجتمع وترسيخ سلوكيات الوقاية منها ومعرفة طرق مجابتهها	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - عرض تسجيلات مرئية خاصة بالموضوع	- التحذير من الآفات الصحية (التدخين، المخدرات، الكحول) وتوضيح أثارها السلبية على الصحة الجسمية والنفسية والمجتمع - كيفية الوقاية منها ومجابتهها	الآفات الفضرة بالصحة الجسمية	
20د	إدرالك مفهوم سلوكيات الصحة الجسمية الايجابية والتعود على ممارستها		مفهوم سلوك الصحة الجسمية الايجابي وتنميته (النظافة، الزيارات الدورية للأطباء ، القيام بالتحاليل الدورية) السكري، الكولسترول، فقر الدم،الضغط الدموي)، نظافة الأسنان، إجراءات الوقاية من الأمراض، تعزيز رصيد الثقافة الصحية، الانضمام إلى النوادي الرياضية، الحميات الغذائية الصحية)	السلوك الصحي الاجابي	رسمية

الجلسة رقم (14)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
10د	- مراقبة مدى إتقان تقنية الاسترخاء بأنواعه وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		- تقييم وتقويم لممارسات الاسترخاء التصاعدي والذهني (التخيلي والإيحائي المضاد للاكتئاب) خارج العيادة	الاسترخاء	الاسترخاء
10د	- مراقبة مدى إتقان تقنيات تعديل الأفكار السلبية واللاعقلاني وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- المناقشة والحوار - استمارة الانشاطات السلوكية	- تقييم وتقويم وتعزيز تعديل الأفكار السلبية الخاطئة و اللاعقلانية	- الأفكار السلبية الخاطئة و اللاعقلانية	الافكار السلبية والخاطئة و اللاعقلانية
10د	- مراقبة مدى إتقان السلوك التوكيدي وبعض المهارات الاجتماعية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		- تقييم وتقويم وتعزيز ممارسة التوكيدية والمهارات الاجتماعية	- التوكيدية والمهارات الاجتماعية	التوكيدية والمهارات الاجتماعية
10د	- مراقبة مدى التقدم في ممارسة الأنشطة السلوكية السارة بأنواعها وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		- تقييم وتقويم وتعزيز ممارسة الأنشطة السارة والمبهجة	- الأنشطة السارّة	الأنشطة السارّة
10د	مراقبة مدى تطبيق البرنامجين الرياضي والغذائي وباقي سلوكيات الصحة الجسمية وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه		- تقييم وتقويم وتعزيز ممارسة الأنشطة السارّة والمبهجة	- تقييم وتقويم وتعزيز ممارسة الأنشطة السارّة والمبهجة	سلوك الصحة الجسمية

الجلسة رقم (15)

زمن التطبيق	هدف الجلسة	فنيات وأساليب الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة	محور العلاج
05 د	- المراقبة العامة لمدى تطبيق أفراد العينة لمجمل التوجيهات والتقنيات العلاجية على مدار الأسابيع السابقة وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه	- الإلقاء (المحاضرة) - المناقشة والحوار - لعب الأدوار - استمارة الأنشطة السلوكية السارة الشخصية	تقييم وتقويم وتعزيز ممارسة الاسترخاء	الاسترخاء	رأب رأب رأب
05 د			- تجميع استمارات التقييم المستمر لمدى التقدم في الاسترخاء	قياس بعدي للسلوك الفرعي	
10 د			تقييم وتقويم وتعزيز تطبيق البرنامجين الرياضي والغذائي وعدم الإجهاد وساعات النوم الكافية	سلوك الصحة الجسمية	
10 د			تقييم وتعزيز تعديل الأفكار السلبية الخاطئة واللاعقلانية	الأفكار السلبية الخاطئة واللاعقلانية	رأب رأب
10 د			- قياس بعدي للأفكار السلبية والايجابية	قياس بعدي للسلوك الفرعي	
05 د			- تقييم وتقويم وتعزيز ممارسة الأنشطة السارة والمبهجة (فردية وجماعية)	- الأنشطة السلوكية الترفيحية	رأب رأب
05 د			-تقييم وتقويم و تعزيز ممارسة التوكيدية والمهارات الاجتماعية	- التوكيدية والمهارات الاجتماعية-الاجتماعية	
10 د			قياس بعدي للمهارات الاجتماعية	قياس بعدي للسلوك الفرعي	رأب رأب

الجلسة رقم (16)

زمن التطبيق	أهم أهداف الجلسة	فنيات وأساسيات الجلسة	محتويات عناصر الجلسة	مواضيع الجلسة
10د	معرفة مدى الاستفادة و التقبل لمجمل جلسات البرنامج ومدى تحقيقه لأهدافه، ومعرفة أي ثغرات و نقائص حسب آراء أفراد العينة	- استمارة التقييم الكلي لجلسات البرنامج	- تقييم كلي لمُجمل جلسات البرنامج العلاجي من طرف أفراد المجموعة العلاجية	تقييم ذاتي كلي
35د	إتمام وضع أرضية قياس بعدي شامل للمتغير التابع و لجوانبه الفرعية لمقارنتها بالقياسات القبلية واستخلاص النتائج	- مقاييس نفسية	- تمرير القياس البعدي للمتغير التابع (مقياس بيك الثاني للاكتئاب) - تقديم القياسات الفرعية لجوانب السلوك المتبقية (قياس سلوك الأنشطة الترويحية، قياس سلوك الصحة الجسمية)	- قياس بعدي - قياسات فرعية بعديّة
10د	- اختتام جلسات البرنامج ومواعدة أفراد العينة على جلسة قياس تنبئي		- شكر أفراد المجموعة على التجاوب والالتزام بالحصص - تحديد موعد جلسة المتابعة - اختتام جلسات البرنامج	انتهاء البرنامج العلاجي

15- تقييم البرنامج:

يتم تقييم البرنامج الحالي بعدة طرق:

1- التقييم المبدئي: وذلك من خلال:

- أ -تحكيم البرنامج من طرف مجموعة من المحكمين في اختصاصي علم النفس علم الاجتماع، التربية البدنية والرياضية، الطب المدرسي والشريعة الإسلامية وذلك لمعرفة مدى مناسبة أهداف الجلسات، المحتويات، الفنيات والأساليب، القياسات، والتوزيع الزمني لما وضع له البرنامج وهو تخفيض درجة الاكتئاب النفسي.
- ب المقياس القبلي عن طريق تمرير اختبار بيك الثاني للاكتئاب على مجتمع الدراسة، وذلك لاختيار عينة الدراسة.
- ت التجربة الاستطلاعية وذلك للوقوف على الظروف المساعدة والمعيقة وتقييم مدى الجاهزية والملائمة للانطلاق في التجربة الأساسية.

2- التقييم البنائي (التكويني):

يتمثل في:

- 1 -تقييم تطبيق الواجبات المنزلية والخارجية للجلسات من أجل مراقبة مدى تطبيق وتحري أي قصور أو اختلال وتقويمه في بداية كل جلسة.
- 2 -التقييم المرحلي بعد الجلسات الرئيسية لكل محور علاجي لمعرفة مدى الاستفادة من تلك الجلسات ومدى تقبلهم لها، وكذلك مرافقة نمو البرنامج وتقدمه في تحقيق أهدافه، وتلافي أي نقائص .
- 3 يتمثل في القياسات الفرعية للمحاور العلاجية بعد تطبيق الجلسات الرئيسية لذلك المحور العلاجي.

3- التقييم النهائي:

يتمثل في القياس البعدي على أفراد العينة عن طريق الإجابة على سلم بيك الثاني للاكتئاب، وذلك بعد انتهاء كل جلسات البرنامج العلاجي، وكذلك الإجابة على استمارة التقييم النهائي للبرنامج العلاجي.

4- التقييم التبعي:

من خلال إعادة التطبيق لمقياس بيك الثاني للاكتئاب بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج العلاجي للوقوف على مدى استمرارية فعالية البرنامج بعد التوقف عن استخدامه.

5- التقييم الكلي:

وهو التقييم الكلي لمدى فعالية البرنامج العلاجي في تخفيض درجة الاكتئاب النفسي وفق التصميم المنهجي لدراسة الموضوع وذلك من خلال:

- المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، ثم القياس البعدي لكلي المجموعتين .
- المقارنة بين القياسات الفرعية البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة.
- المقارنة بين القياس البعدي والقياس التبعي للمجموعات التجريبية .