برنامج العلاج النفسي الديني في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة

إعداد :

د/ آمال إبراهيم الفقي

مدرس الصحة النفسية ـ كلية التربية ببنها

محتوى جلسات البرنامج

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المسلسل | عنوان الجلسة | العلاج المقدم | الفنيات المستخدمة |
| الجلسة (1 | تعريف المسترشدات بالبرنامج وأهميتة في تخفيف كثير من المشكلات النفسية | جماعية | المحاضرة والمناقشة والتعزيز الموجب والواجبات المنزلية  |
| الجلسة(2) | تعريف المسترشدات بالوسواس القهري والافعال القهرية.  | جماعية | المناقشة الجماعية والواجبات المنزلية  |
| الجلسة 3 | إرشاد المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة بالبطء  | جماعية | الاسترخاء والتحصين التدريجي وصرف الانتباة والواجبات المنزلية |
| الجلسة (4) ،(5)، (6) | تبصير المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة بالشك. | فردية | المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء المعرفي والتعريض ومنع الاستجابة والطرق الاقتدائية والواجبات المنزلية |
| الجلسة (7) ، (8 ) | إرشاد المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة بالاغتسال | فردية | المحاضرة والوعظ ووقف الافكار والاعتراف بالذنب والواجبات المزلية |
| الجلسة (9) ،(10) | إرشاد المسترشدات الي الاعراض الوسواسية المتعلقة التكرار  | فردية | الاسترخاء والتدريب على التنفس والاستغفار وإعادة العزو والواجبات المنزلية. |
| الجلسة (11)، (12) | إرشاد المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة البخل والادخار | فردية | تقليل الحساسية ولعب الدور وقلب الدور والتأمل والواجبات المنزلية  |
| الجلسة (13) | إرشاد المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة باللمس | فردية | الاعتراف بالذنب والطرق الاقتدائيةو منع الاستجابة والواجبات المنزلية  |
| الجلسة (14) | إرشاد المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة بالعد | فردية | الاسترخاء ولعب الدور وقلب الدور والاستغفار والواجبات المزلية. |
| الجلسة (15) | إرشاد المسترشدات الى الاعراض الوسواسية المتعلقة بالاعتراف بالذنب | فردية | الاسترخاء والتنفيس الانفعالي والاعتراف بالذنب وإعادة البناء المعرفي والواجبات المنزلية. |
| الجلسة (16) | الختامية والتطبيق البعدي | جماعية | المحاضرة والوعظ  |
| الجلسة (18) | التطبيق التتبعي. | جماعية | المناقشة والحوار |

ملخص للجلسات التنفيذية للبرنامج:

الجلسة الأولى :(جماعية)

عنوان الجلسة : تعريف بالبرنامج.

هدف الجلسة: تهدف إلى تعارف أفراد العينة على بعضهم، وعلى الباحثين، مع التعريف بالبرنامج .

الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة – التعزيز والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: يلتقي الباحثون بأفراد المجموعة التجريبية ويرحبون بهن جميعاً ، ويبدأ اللقاء بعد أن تأخذ كل طالبة مكانها ، بالتعارف بين الجميع ، إذ تقوم كل طالبة بتقديم نفسها ،

ثم يعطي الباحثون معلومات عن أنفسهم ، وعن برنامج الدراسة ويتضمن العلاج النفسي الديني وهو عبارة عن مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها مختصون في علم النفس لأشخاص يعانون من سوء توافق نفسي أو شخصي أو اجتماعي بهدف مساعدتهم علي حل المشكلات ، وتزويدهم بالمهارات العلمية والفنية والمعطيات الدينية مثل : التقوى، والتوكل ، والصبر ، والإيمان بالقضاء والقدر استرشاداً بالعبادات ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى تطبيق فنيات وأساليب نظريات الإرشاد النفسي كوسائل معينة لمساعدتهم على تحقيق النمو الذاتي وتحمل المسئولية في حدود قدراتهم وإمكاناتهم ، ويذكروهم الباخثون بأهمية الاسترشاد بقراءة القرآن الكريم لأنه راحة القلب وشفاء لما في الصدور وراحة للنفوس والأبدان والأرواح وهدفه تعزيز التكيف وتحقيق الاعتدالية عند الذين يتعرضون لاومات نفسية ومرضية شديدة ، وكان المصطفى صلى الله عليه وسلم يستشفى بالقرآن مما يعرض له من أمراض وكان عندما يصاب بأذى يلجأ إلى ربه سبحانه وتعالى طلباً للشفاء والتضرع إليه والاستشفاء بكلمات الله المباركة ، والناظر للقرآن الكريم نظرة المستبصر يجد فيه آثار رحمة الله عز وجل بخلقه وعنايته بهم روحاً وعقلاً وقلباً وقالباً ، وهو نور يهدي من الظلمة إلى الهدى وشريعة فيها تفصيل لكل شئ ، ويستخدم الباحثون المحاضرة والمناقشة وهذا البرنامج نستخدمة للتخفيف من الوسواس القهرى، ويدير الباحثون نقاشاً للاجابة عن الاستفسارات والاستشهاد ببعض الحالات ومناقشتها بشكل مبدئى، ثم يشكر الباحثون الطالبات علي مشاركتهن، ويذكرهن بموعد الجلسه القادمة ويكلفهن بالواجب المنزلى مطلوب منكن تسجيل كل الأفكار الوسواسية، والأفعال القهرية التى تتعرضن لها حتى الجلسة القادمة، وذلك حتى يقف الباحثون على شدة ودرجة الأعراض الوسواسية والأفعال القهرية.

الجلسة الثانية: (جماعية)

عنوان الجلسة: تعريف بالوسواس القهري والافعال القهرية.

هدف الجلسة : زياة ثقة وشعور الطالبات بالجدية والثقة بالمعالج، والتعريف بمضمون الوسواس القهري والافعال القهرية.

الفنيات المستخدمة: المناقشة الجماعية والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة : يرحب الباحثون بالطالبات وبمرافقيهم، ويطمئنون عليهم ، في جو من الألفة، ويستلمون منهن الواجب المنزلى ، ثم يقسمون الباحثون زمن الجلسة إلي نصفين؛ حيث يلتقون في النصف الأول بمرافقى الحالات، ويقدمون لهم أنفسهم وطبيعة عملهم مع بناتهم، وعن ظروف بناتهم النفسية والمعرفية ( وسواس قهرى) وعن أهمية البرنامج في التخفيف من أعراض العصاب القهرى،:فاوساوس هى أفكار ودفعات متواترة ومعاندة، أو صور عقلية يخبرها الشخص فى بعض الأوقات أثناء الاضطراب بوصفها مقتحمة وغير ملائمة، وتؤدى إلى كدر وقلق ملحوظ وهى لا تعد مجرد انشغال متزايد بمشكلات الحياة الحقيقية، ويحاول الشخص تجاهل هذه الأفكار والدفعات والصور أو تحييدها أو كبتها من خلال أفكار أو أفعال أخرى، ويعرف الشخص أن هذه الأفكار الوسواسية والصور نتاج عقله، أما الأفعال أو السلوكيات القهرية فهى عبارة عن: أنماط سلوكية تكرارية (مثل: غسل اليدين، الترتيب، والمراجعة) أو أفعال عقلية (مثل: الصلاة، والعد، وتكرار كلمات فى صمت) يشعر الشخص أنه مجبر على القيام بها استجابة للوسواس، أو وفقا لقواعد يتعين عليه تطبيقها بشكل صارم. ويهدف السلوك وكذلك الأفعال العقلية لمنع كارثة أو الإقلال من تأثيرها، أو لمنع وقوع حدث أو موقف مرعب ، بالرغم من عدم وجود آية علاقة واقعية بين هذه الأشكال السلوكية وهذا الأداء العقلي وبين هذا الحدث أو الموقف ،وتسبب الوساوس والأفعال القهرية كدراً ملحوظاً لصاحبها ، كما أنها مضيعة للوقت، وهى تعوق الحياة السوية للشخص فى عمله أو دراسته أو أنشطته الاجتماعية ، وأن مريضة الوسواس القهرى تحتاج الى دعم ومساندة أسرتها، وأهمية متابعة الواجبات بالمنزل والتواصل الدورى مع الباحثين. وفى الختام يتم الإتفاق علي نظام سير الجلسات، حيث يتكون البرنامج من سبعة عشر جلسة، ومدة الجلسة ساعة ونصف، ويتم اللقاء بواقع ثلاث جلسات كل أسبوع، ويتم الإتفاق على بعض القواعد التي يجب مراعاتها لضمان حسن سير الجلسات مثل المشاركة الفعاله ، وعدم الغياب والمحافظة علي النظام، يتأكد الباحثون من فهمهم لما قيل عن طريق الإستماع لهم.وفي نهاية الجلسة يتم تلخيص اهم النقاط المطروحة في الجلسة وطلب الواجب المنزلي ويشتمل على تسجيل الافكار الوسواسية والافعال القهرية التى تتعرض لها الطالبات.

الجلسة الثالثة : (جماعية)

عنوان الجلسة : الاعراض الوسواسية المتعلقة بالبطء.

هدف الجلسة: التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالبطء في انجاز كثير من الاعمال المسندة للعينة.

الفنيات المستخدمة: الاسترخاء والتحصين التدريجي وصرف الانتباة والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: يرحب الباحثون بالحالات، ويشكرهن على الحضور ، ويتابعون الواجبات المنزلية، ثم يتابعون التدريب على "فنية التحصين التدريجي"، وذلك بعد محاضرة حول كلمة الوساوس والافعال القهرية المرتبطة بالبطء من وجهة نظر العلاج النفسي الديني ، وكيفية تمييز الأفكار عن المشاعر عن الانفعالات، وأن العلاج النفسي الديني يفسر هذا الاضطراب بأنه عباره عن فكرة ذهنيه مسيطرة فقط تخالف الحقيقة نابعة من وسوسة الشيطان ، ووساوس البطء مثل:دائما ما أتأخر لأنى أعتقد أنه لا يمكننى إنهاء كل شيء في وقته، وأستغرق وقتاً طويلاً فى الوضوء والصلاة والاستحمام ،وإحدى مشكلاتي الأساسية هي اهتمامي الزائد بالتفاصيل، وهذه الافعال تأخذ وقتالحالات حتى يمكن التغلب عليها والوقوف بوجهها ومنعها أو مناقشتها ،ومن ثم يجب مناقشتها واختبارها أو وقفها وصرف الانتباه عنها لأنها تؤثر على الانفعال والسلوك، وتؤثر على حياة الطالبة، ولذا يتم التدريب على تحديد الأفكار أولاً وترتيبها، وذكر تأثيرها من حيث الدرجة والشدة، ثم يبدأ الباحثون بطرح الفكرة المراد الابتعاد عنها اولا في شكل قصة ثم صور عنا ثم كتابتها على ورقة وتعريض الحالة عليها ثم تكرارها اما الحالة ومعرفة الاضرار والنتائج المتربتة عليها لعمل تحصين تدريجي للحالة والاقلاع عنها و، وهكذا مع كل فكرة وسواسية مرتبطة بالبطء، أو أفعال مصاحبة للوساوس لأن استراتيجية التحصين التدريجي تسير وفق الخطوات الآتية : أولاًـ التدريب على الاسترخاء العضلي ، وهي استجابة مضادة للقلق ،ويتم توظيفها في كف القلق،وثانياً تحديد المثيرات أو المنبهات المثيرة للقلق عند الفرد، وثالثاً، ترتيب المنبهات المثيرة للقلق بدءاً من الأقل إثارة إلى الأكثر إثارة ( مدرج القلق )، ورابعاً تعريض الفرد للمنبهات المثيرة للقلق ـ ذهنياً أو واقعياً ـ من الأقل إثارة إلى الأكثر إثارة وهو في حالة استرخاء عضلي، ويتم الانتقال من مثير إلى آخر (كما جاءت في هرم القلق الخاص بالفرد) بعد التأكد من أن الفرد أو المسترشد أصبح قادراً على مواجهة الموقف من دون قلق. وتشير الأبحاث العلمية أن نسبة نجاح هذا الأسلوب في علاج المخاوف المرضية تقدر بـ (89%)، إلاّ نجاح هذا الأسلوب يتوقف على تدريب الشخص على الاسترخاء العميق عند تعرضه واقعياً أو بطريق الخيال إلى مواقف القلق، إ ،ثم تلخيص اهم النقاط في الجلسة وطلب الواجب المنزلي وهو عبارة على التركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات وتسجيل للوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة الرابعة والخامسة والسادسة: (فردية)

عنوان الجلسة :الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالشك.

هدف الجلسة: تهدف الجلسة إلى التخفيف من أعراض الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالشك.

الفنيات المستخدمة : فنية المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء المعرفي والتعريض ومنع الاستجابة والطرق الاقتدائية والواجبات المنزلية.

محتوي الجلسة: يرحب الباحثون بالحالات، ويثنوا عليهم لحضورهم في موعد الجلسة ، ثم الاطلاع على الواجبات المنزلية ومناقشتها لمعرفة عدد المواقف التي تم الاسراع فيها ولم تستخدم الحالات البطء في تنفيذ ما يسند الها من أعمال ، ثم فتح باب الحوار معهن حول الوساوس والشك والتى من أمثلتها:كثيرا ما أراجع إحكام إغلاق الأشياء، مثل: أنابيب أو مواسير الغاز، وصنابير الماء، والأبواب عدة مرات، وكيفية تمييز الأفكار عن المشاعر عن السلوكيات وأن العلاج النفسي الديني يفسر الاضطراب بأنه عباره عن فكرة تؤثر على الانفعال والسلوك، ولذا يتم التدريب على تحديد الأفكار أولاً وترتيبها وذكر تأثيرها من حيث الدرجة والشدة، ثم يبدأ الباحثون استخدام فنية إعادة البناء المعرفي والذى يتم من خلاله التدريب على "وقف الأفكار الاوتوماتيكية الخطأ" سواء بقول "توقف" أو بالعد التنازلى أو النقر بالمسطرة، مع مراعاة التعرض للأعراض الأقل من حيث الشدة والدرجة وهكذا مع كل فكرة وسواسية، أو أفعال مصاحبة للوساوس، والتدريب على مواجهتها من خلال الفنيات والتدريبات العلاجية الملائمة لوساوس الشك وأفعاله القهرية، ويدعم الباحثون كلامهم بأقوال من القرآن الكريم والسته النبوية المطهرة وأقوال من بعض الأمة مثل قول الأمام الغزالي في أن الجفاف الروحي والانقطاع عن رب العالمين والصدود الغريب عن تراث الانبياء والرسل وسيادة المنطق المادي في كل شئ إنما هو نذير شؤم وأى تقدم يحرزه العلم في تلك الميادين لا يبعث على التفاؤل والشك مالم يصحبه عود سريع إلى الله سبحانه وتعالى واعلاء شأن شرع الله عز وجل ، ثم يتم تلحيص اهم الافكار والمواف التي تم التحدث فيها ثم طلب الواجب المنزلي ويتمثل في التركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات ، والتأكيد على أهمية تسجيل الوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة السابعة والثامنة (فردية)

عنوان الجلسة: الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالإغتسال.

هدف الجلسة: التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالإغتسال.

الفنيات المستخدمة :المحاضرة والوعظ ووقف الافكار والاعتراف بالذنب والواجبات المزلية .

محتوي الجلسة: يرحب الباحثون بالحالات، ، ويتابعون الواجبات المنزلية، فتح باب المناقشة والحوار حول اهم المواقف التي قل فيها نسبة الشك لدى الحالات والتحدث عنها وتفسير سبب الامتناع عن الشك والمواقف الاخرى التي استمر الشك فيها ولم تستطيع الحالة مقاومة هذا الاحساس، ثم يبدأ استخدام فنية وقف الافكار ، وذلك بعد التحدث حول كلمة الوساوس والافعال القهرية المرتبطة بالاغتسال من وجهة نظر العلاج النفسي الديني، وكيفية تمييز الأفكار عن المشاعر عن السلوكيات، وأن العلاج النفسي الديني يفسر هذا الاضطراب بأنه عباره عن فكرة ذهنية فكرية فقط تخالف الحقيقة، ويمكن التغلب عليها، ومن ثم يجب مناقشتها واختبارها أو وقفها لأنها تؤثر على الانفعال والسلوك، وتؤثر على حياة الطالبة العلمية والعملية، ولذا يتم التدريب على تحديد الأفكار أولاً وترتيبها، وذكر تأثيرها من حيث الدرجة والشدة، ثم يبدأ الباحثون التدريب على "وقف الأفكار"، سواء بقول "توقف" أو بالعد التنازلى أو النقر بالمسطرة، "وفنية التخيل السار"، مع مراعاة التعريض للأعراض الأقل من حيث الشدة والدرجة، وهكذا مع كل فكرة وسواسية مرتبطة بالاغتسال، أو أفعال مصاحبة لهذه الوساوس، وتدريب الحالة على مواجهتها عبر الفنيات والتدريبات العلاجية الملائمة، وفي نهاية الجلسة تلخيص اهم النقاط وطرح الواجب المنزلي على الطالبات وهو التركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات وتدريبات، وتسجيل الوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة التاسعة والعاشرة (فردية)

عنوان الجلسة : الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالتكرار.

هدف الجلسة : تهدف الجلسة الى التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالتكرار

الفنيات المستخدمة : الاسترخاء والتدريب على التنفس والاستغفار وإعادة العزو والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة : الترحيب بالحالات والاطمئنان عليهن ومناقشة الواجب المنزلي ومعرفة ما هي المواقف التي تم فيها الاقلاع عن عادة الاغتسال المتكرر، ويتابع الباحثون الجلسة بممارسة فنية الاسترخاء لفتح مسارات الطاقة واعادة البناء المعرفى والتنفيس الانفعالي والاستغفار واعادة العزو السببي كل فنية تستخدم في الوقت المناسب في الجلسة والحوار يدور حول كلمة الوساوس والافعال القهرية المرتبطة بالتكرار من وجهة نظر العلاج النفسي الديني، وكيفية تمييز الأفكار عن المشاعر عن الانفعالات، وأن العلاج النفسي الديني يفسر هذا الاضطراب بأنه عباره عن فكرة ذهنيه فقط تخالف الحقيقة، وأنها أى وساوس التكرار مثل كل الوساوس يمكن الوقوف بوجهها ومنعها أو مناقشتها والتغلب عليها، ومن ثم يجب مناقشتها واختبارها أو وقفها وصرف الانتباه عنها لأنها تؤثر على الانفعال والسلوك، وتؤثر على حياة الفرد، ولذا يتم التدريب على تحديد الأفكار أولاً وترتيبها، وذكر تأثيرها من حيث الدرجة والشدة، ثم يبدأ الباحث التدريب على الاسترخاء، والذى يتم من خلاله التدريب على "وقف الأفكار"، سواء بقول "استغفر الله " أو بالعد التنازلى أو النقر بالمسطرة، مع مراعاة التعريض للأعراض الأقل من حيث الشدة والدرجة، وهكذا مع كل فكرة وسواسية مرتبطة بالتكرار، أو أفعال مصاحبة للوساوس، وتدريب الحالة على مواجهتها، وفي نهاية الجلسة يتم تلخيص الجلسة والدروس المستفادة منها ثم طلب الواجب المنزلي ويتضمن التركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات وتدريبات، وتسجيل للوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة الحادية عشر والثانية عشر:(فردية )

عنوان الجلسة : الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالادخار والبخل .

هدف الجلسة : التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالادخار والبخل.

فنيات الجلسة: تقليل الحساسية ولعب الدور وقلب الدور والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة : الترحيب بالحالات والاطمئنان على حالتهن ومناقة الواجب المنزلي والتعرف على اهم المواقف التي تم الابتعاد عن تكرارها والاقلاع عنها تماما والافعال التي لم تستطيع الحالة ان تقلع عنها وما هي الاسباب التي يرجع لها صعوبة تنفيذ ما قيل في الجلسة وصعوبة انتقال اثر التدريب ومناقشة الامر مع كل حالة على حدة ، ثم استخدام الفنيات السابقة ومناقشة مفهوم الوساوس والافعال القهرية المرتبطة بالادخار والبخل من منظور العلاج النفسي الديني ومدى رفض الاسلام لهذه الاتجاهات السلوكية الخطأ ، والاستشهاد ببعض الآيات والأحاديث التي تنص على ذلك من قريب او من بعيد وذلك باستخدام الاشرطة المسجلة للقرآن الكريم ، والتدريب على "وقف الأفكار"، سواء بقول "سبحان الله وبحمدهسبحان الله العظيم أو بالعد التنازلى أو النقر بالمسطرة، ، مع مراعاة التعريض للأعراض الأقل من حيث الشدة والدرجة، وهكذا مع كل فكرة وسواسية مرتبطة بالمراجعه، أو أفعال مصاحبة للوساوس، والتدريب على مواجهتها من خلال الفنيات والتدريبات العلاجية الملائمة، ثم تلخص الجلسة ويعطى الواجب وهو التركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات وتدريبات، وتسجيل الوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة الثالثة عشر: (فردية)

عنوان الجلسة: الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة باللمس.

هدف الجلسة: التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة باللمس.

الفنيات المستخدمة: الاعتراف بالذنب والطرق الاقتدائيةو منع الاستجابة والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة : الترحب بالحالات ومناقشة الواجب المنزلي عن أهمية ونوعية السلوكيات المتعلقة بالادخار السلبي والبخل والتخزين وتأثير ذلك علي علاقات الطالبة بالعالم المحيط بها ثم التدريب على فنية الاعتراف بالذنب و والتحدث عن الصحابة وما كانوا يفعلوة في مثل هذه الافكار المتعلقة باللمس و الصحابة ومعرفة كيف كان هؤلاء الصحابة يتصرفون في مواقف الابتلاء ، ورغم ذلك كانوا يتعايشون مع المواقف الصعبة ويتواصلون ويتفاعلون مع العالم المحيط بهم بشكل فعال ويحمدون الله عز وجل إيمانا منهم برحمة ربهم سبحانه وتعالي والجميع لديهم ابتلاءات من نوع خاص ،وعلى المسترشدة أن تسلك نفس السلوكيات أو محاولة التشبه بهم علي الاقل بالصبر والاحتساب ابتغاء وجه المولى عز وجل ،وبعد إدارة ضغوط المرض ومعرفة أن الأنبياء والمؤمنين أكثر ابتلاء، والافكار المتعلقة بذلك مثل إفرط في الانشغال أو القلق إذا ارتطمت بشخص ما أثناء السير،وأفرط في القلق من التلوث إذا لمست شىء، وأشعر باتساخ يدي بعد لمس النقود، ثم عمل ملخص الجلسة وتعميم هذه القصص وانتقال اثر التعلم على حياة كل حالة ،ونطلب الواجب المنزلي وعمل تقييم لسلوكيتها في مواقف الحياة وكم درجة تعطي نفسها قياسا بما سمعته من القصص اللاتي رويت في الجلسةالمتعلقة باللمس.

 الجلسة الرابعة عشر:(فردية)

عنوان الجلسة : الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالعد.

هدف الجلسة : التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالعد.

الفنيات المستخدمة:الاسترخاء ولعب الدور وقلب الدور والاستغفار والواجبات المزلية.

محتوى الجلسة: الترحيب بالحالات ثم مناقشة الواجب المنزلي ومناقشة المواقف التي كانت الحالات ينتابها وساوس قهرية عندما تلمس اشياء معينة ثم يدور الحوار حول المواقف التى توضح الوساوس والافعال القهرية المرتبطة بالعد من وجهة نظر العلاج الفسي الديني، وكيفية تمييز الأفكار عن المشاعر عن الانفعالات، وأن العلاج النفسي الديني يفسر هذا الاضطراب بأنه عباره عن فكرة ذهنية فكرية فقط تخالف الحقيقة، وأنها أى وساوس العد مثل كل الوساوس يمكن التغلب عليها ، ولذا يتم التدريب على تحديد الأفكار أولاً وترتيبها، وذكر تأثيرها من حيث الدرجة والشدة، ويتم من خلاله التدريب على "وقف الأفكار"، سواء بقول "الحمد لله " أو بالعد التنازلى أو النقر بالمسطرة، مع مراعاة التعريض للأعراض الأقل من حيث الشدة والدرجة، وهكذا مع كل فكرة وسواسية مرتبطة بالعد، أو أفعال مصاحبة للوساوس، وتدريب الحالة على مواجهتها،وفي النهاية تلخيص اهم الاشياء التى دارت في الجلسة ، ثم اعطاء الواجب المنزلي والتركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات وتدريبات، وتسجيل للوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة الخامسة عشر:(فردية)

عنوان الجلسة :الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالاعتراف بالذنب.

هدف الجلسة : التخفيف من أعراض العصاب القهرى المتمثلة فى الوساوس والأفعال القهرية المرتبطة بالاعتراف بالذنب.

الفنيات المستخدمة: الاسترخاء والتنفيس الانفعالي والاعتراف بالذنب وإعادة البناء المعرفي والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة : الترحيب بالحالات ثم مناقشة الواجب المنزلي ومناقشة المواقف التي كانت الحالات ينتابها وساوس قهرية عندما تقوم بعمل ما وتعد الاشياء اكثر من مرة والتأكد من ذلك مرات عديدة وهناك من يريد صعود السلم اكثر من مرة ومناقشة الحالات في التخسن الذي حدث في المواقف التي كانت تمارسها قبل الجلسات ومناقشة كل حالة على حدة ، ثم العودة للجلسة والمناقشة الجماعية ،ثم يدور الحوار حول المواقف التى توضح الوساوس والافعال القهرية المرتبطة بالتأكد من وجهة نظر العلاج الفسي الديني، وكيفية تمييز الأفكار عن المشاعر عن الانفعالات، وأن العلاج النفسي الديني يفسر هذا الاضطراب بأنه عباره عن فكرة ذهنية فكرية فقط تخالف الحقيقة، وأنها أى وساوس العد مثل كل الوساوس يمكن التغلب عليها ، ولذا يتم التدريب على تحديد الأفكار أولاً وترتيبها، وذكر تأثيرها من حيث الدرجة والشدة، ويتم من خلاله التدريب على "وقف الأفكار"، سواء بقول "الحمد لله " أو بالعد التنازلى أو النقر بالمسطرة، مع مراعاة التعريض للأعراض الأقل من حيث الشدة والدرجة، وهكذا مع كل فكرة وسواسية مرتبطة بالعد، أو أفعال مصاحبة للوساوس، وتدريب الحالة على مواجهتها،وفي النهاية تلخيص اهم الاشياء التى دارت في الجلسة ، ثم اعطاء الواجب المنزلي والتركيز على مواصلة ما تم التدريب عليه بالجلسة من فنيات وتدريبات، وتسجيل للوساوس وشدتها ودرجتها وفق مقياس يل – براون.

الجلسة السادسة عشر: (جماعية)

عنوان الجلسة : الختامية والتطبيق البعدي.

هدف الجلسة : مراجعة المهارات والمواقف الايجابية التى تدرب عليها الأفراد خلال الجلسات السابقة، وتعزيزها، لمواصلة التغلب على الوساوس والأفعال القهرية، وإجراء التطبيق البعدى، لتقييم فاعلية البرنامج العلاجى فى التغلب على العصاب القهرى لدى طالبات الجامعة ومرافقيهم فى البرنامج، ومدى الاستفادة منه .

فنيات الجلسة :المحاضرة والوعظ .

محتوى الجلسة:الترحيب بالحالات ثم التعرف منهن على أحوالهن والسلوكيات والمهارات التى يقومون بها بوجه عام (مناقشة جماعية) بحيث يقدم كل منهن تقريراً شفهياً وجهاً لوجه مع زملائهم ومع الباحثين (المحادثه) ويتحدثن عن رغبتهن فى ماذا يحب أن يكون فى المستقبل، والدعاء لهن بالتوفيق والسداد، ويدعم ذلك بالتوجيه، ومساعدتهن على التمسك بالأساليب الصحيحه، والتدريبات العلاجية التى تساعدهن على مواجهة اضطراب الوسواس القهرى دون أية مشكلات، ثم تم تطبيق قائمة مودزلى للوسواس القهرى، ومقياس يل – براون للوسواس القهرى،وتحديد موعد القياس التتبعي. ونطلب الواجب المنزلى من الطالبات مواصلة تدريب وتثقيف أنفسهن والنظر الى صفاتهن الايجابية وتحسينها بإستمرار والعمل على التغلب على معوقات الحياة، وأن يسجلن كتابة ما يمرون به من مواقف هامة، وكيف تصرفن فيها، وذلك كل يوم مع المحافظة على التدريبات والفنيات التى تعلموها كى ينفعن بها أنفسهن وغيرهن، ثم نودعهم.

الجلسة السابعة عشر: (جماعية)

عنوان الجلسة: التطبيق التتبعي.

هدف الجلسة : معرفة مدى استمرارية ما تعلمه الطالبات، وما تدرنبن عليه فى الجلسات السابقة، وذلك من خلال إجراء تطبيق ما بعد المتابعه بعد مضى شهرين.

الفنيات المستخدمة : المناقشة والحوار.

محتوى الجلسة : الترحيب بالحالات والاطمئنان عليهن ، ثم قام الباحثون بتطبيق قائمة مودزلى للوسواس القهرى، ومقياس يل – براون للوسواس القهرى وذلك على طالبات المجموعه التجريبية وطلاب المجموعه الضابطه.