



(فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسديا في كليات الجامعة  
المستنصرية)


من قبل

سهاد عبد علكم التميمي  
عبد الرزاق عبد علكم  
السيد علي جاسم حسن

( تدريسية /علم النفس الرياضي، ومديرة شعبة النشاطات الطلابية /كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية )  
2019-2018

**ملخص البحث:** تطرق الباحثون الى اهداف البحث وهي \_ التعرف على مستوى سلوك العزلة الاجتماعي لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية للمرحلة الاولى \_ اعداد وتطبيق فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة لدى الطالبات المعاقات جسديا في كليات الجامعة المستنصرية للمرحلة الاولى ، اما فرض البحث فقد كان \_ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية . وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحث وقد كانت عينة البحث هم من طالبات المعاقات جسدياً للمرحلة الاولى لكليات الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (27) طالبة ومن خلال معالجة البيانات التي تم الحصول عليها احصائياً تم التوصل الى النتائج التالية \_ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية ولصالح الاختبارات البعدي وتأثير وفاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثون وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدي لسلوك العزلة مقارنة بالاختبارات القبلية التي اظهرت نتائج الاختبارات تأثر واضح للطالبات المعاقات جسدياً بسلوك العزلة الاجتماعية .

\_ **كلمة المفتاح:** العزلة الاجتماعية : هو مصطلح يعني غياب قدرة الكائن الحي على التواصل مع مجتمعة خاصة في الكائنات اجتماعية الطبع من بينها الانسان.

	<p><b>MODERN SPORT JOURNAL</b>  special issue of first international scientific conference  <b>Vol.18 Issue 2 Year /2019</b></p>	<p>مجلة الرياضة المعاصرة  عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول  <b>المجلد 18 العدد 2 للعام /2019</b></p>	<p>E-ISSN: 2708-3454  P-ISSN: 1992-0091</p>
---	--	--	---

**The effectiveness of a relaxing recreational program to develop social interaction and avoid the social isolation of physically disabled persons**

By the researcher: Assistant Professor. Dr. Suhad Abd Aalkam Tamimi assistant. Abdul Razzaq . MR. Ali jasim Hassan i (Teaching / Sports Psychology, Director of Student Activities Department / Faculty of Management and Economics / Mustansiriya University)

**: Research Summary**

The researcher focused on the objectives of the research, namely: - Identifying the level of social isolation behavior of physically disabled students in the Mustansiriya University colleges for the first stage - Preparing and implementing a recreational program to eliminate the social isolation of students of physical disabilities in the faculties of Mustansiriya University. There are statistically significant differences between the tribal and remote tests of the measure of social isolation behavior. The researcher used the descriptive approach of his mother to the nature of the research. The sample of the research were students of physical disabilities for the first stage of the colleges of Mustansiriya University for the academic year 2017-2018, and the number of (27) students and through processing the data obtained statistical results reached the following - Statistical significance between the tests of tribal and remote measure of the behavior of social isolation and for the tests of the dimension and the impact and effectiveness of the program prepared by the researcher and this is what the results of tests of remote isolation behavior compared to tribal tests that showed the results of tests The impact of physically disabled students on the behavior of social isolation.

**Key word:** Social isolation: the term means the absence of the ability of the organism to communicate with a particular group in social objects, including human.



1-1 المقدمة واهمية البحث: الانسان كان اجتماعي بطبيعته ، يسعى دائماً لخلق علاقات اجتماعية جديدة والتواصل مع الآخرين بشتى السبل ولاغراض متعددة لكن في بعض الاحيان تكسر هذه القاعدة نتيجة أصابته في بعض الامراض النفسية ، منها مرض العزلة الاجتماعية أو الاعترا ب ، فيبدأ الأنعزال تدريجياً عم محيطه الاجتماعي حتى يفقد الرغبة في التواجد بأي تجمع أو التواصل مع من حوله بأي وسيلة كانت وفي بعض الاحيان يصل الامر لعزلة غير اختيارية ، اذ يصبح مجبراً على التواجد بمفرديه رغم أرادته ، وهذا ما يتعرض اليه المعاقين جسدياً ( ذوي الاحتياجات الخاصة) وهذه الفئة تحتاج الى كل الرعاية والاهتمام من قبل المجتمع بكل مؤسساته وافراده وكذلك من كافة المحيطين بهم من الاسرة والاصدقاء ، ويشير كل من (كاظم والبهادلي2006:250-251) الى أن علم النفس كان من بين العلوم التي أهتمة بوجوده الحياة لذوي الاعاقة اذ تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية النظرية والتطبيقية . كما يوضح (السهل2007:8) أن الصحة النفسية الايجابية التي يجب أن يشعر بها فئة ذوي الاعاقة ترتبط بالأمن النفسي والشعور بالطمأنينة والأفتتاح على الآخرين وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأبتعاد عن التصلب والأنعزال عن المجتمع . أما (العيسوي1997:114) فقال ان النقص او عدم أشباع حاجات الأمن النفسي لهذه الفئة يؤدي الى الشعور باليأس والقنوط والسخط والغضب حتى على نفسه كما يشعر هذا الفرد بأنه يعيش وحيداً ومنعزلاً عن بقية الناس ويشعر بالوحدة وأن كان يعيش في مكان يضج بالناس لانه يعيش منسجماً مع عالمه الخاص به دون أن يثق بالناس ولا يرتاح للتعامل معهم . وهنا تأتي أهمية البحث في معالجة العزلة الاجتماعية لهذه الفئة وأيصال الشعور بأنه قادر على مواجهة مشاكله بطريقة فعالة دون الاصابة بالاحباط ، وانه ليس من السهل ان يقع فريسة تثبيط همته وأن يشعر بأنه قادر على الاستفادة من خبراته الماضية وتقبل الذات ولديه الثقة بالنفس والأبتعاد عن الحساسية والشعور بالنقص وخاصة عندما يقارن حالته الجسدية بأقران وهذا يأتي عن طريق اعداد برامج ارشادية صحية تروية استرخائية للوصول الى المشاعر اينة الذكر .

1-2 مشكلة البحث: تجلت مشكلة البحث في ان ساحة الدراسات العربية في مجال العزلة الاجتماعية تكاد تكون نادرة لهذه الفئة وهناك حاجة ماسة لديهم لتنمية الجوانب النفسية وخاصة أن الظروف المحيطة بهم تزداد تعقيداً ولعل هذه المحاولة المتواضعة من قبل الباحثون قد تسهم في استعادة هذه الفئة ثقتهم بانفسهم وتوافقهم النفسي الاجتماعي من خلال الأبتعاد عن سلوك العزلة الاجتماعية وانخراطهم مع المجتمع وتكوين علاقات اجتماعية مبنية على المساوات وتفهمهم بأنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع ليعيشوا حياة كريمة كباقي أفراد المجتمع .

1-3 أهداف البحث :1- التعرف على مستوى سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى .

2- اعداد وتطبيق فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى .

3 -التعرف على مدى تأثير (فاعلية برنامج ارشادي- نفسي للحد من سلوك العزلة لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية

4-1

فروض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية .

2- اجراءات البحث الميدانية :

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث : تم اعتماد مجتمع البحث من طالبات المعاقات جسدياً في كليات الجامعة المستنصرية المرحلة الاولى للعام الدراسي 2017-2018 والبالغ عددهم (27) طالبة وقد أجرت التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات والباقي لاجراء التجربة الرئيسية

2-3-3 أجهزة وأدوات البحث:- حاسبة الكترونية - لاب توب نوع dell – استمارة استبيان اراء الخبراء – مقياس سلوك العزلة الاجتماعية (ميسون كريم 2002).

2-3-1 مقياس سلوك العزلة الاجتماعي :



- 1- الهدف من المقياس: قياس سلوك العزلة الاجتماعي هو التعرف على الممارسات الحياتية اليومية في المجالات (الجسمية والمهنية والاسرية والانفعالية والاجتماعية) لذوي الاعاقة الجسدية
- 2- يتكون المقياس من (44) فقرة
- 3- ان اعلى درجة محتملة للمقياس هي (176) واقل درجة محتملة هي (0) وبوسط فرضي (88) درجة والملحق رقم (1) يوضح فقرات مقياس سلوك العزلة الاجتماعي .

### الجدول رقم (1)

#### يوضح الفقرات لمقياس سلوك العزلة الاجتماعي والاوزان الموزعة عليها

اوافق بشدة	اوافق	غير متأكد	لا اوافق	لا اوافق بشدة	بدائل
0	1	2	3	4	البدائل اوزان الفقرات
0	1	2	3	554	ايجابية الفقرات الايجابية الفقرات ال
4	3	2	88	0	سلبية الفقرات السلبية الفقرات
4	3	2	1	0	

2-3-2 التجربة الاستطلاعية : قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة (5) طالبات من ذوي الاعاقة الجسدية لتعرف على الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند اداء التجربة الرئيسية وذلك بتاريخ 2018/2/28 .

### 4-2 التجربة الرئيسية :

1-4-2 الاختبارات القبليّة : تم توزيع استمارة مقياس سلوك العزلة الاجتماعية على عينة البحث الرئيسة والبالغة (22) طالبة من ذوي الاعاقة الجسدية في 2018/3/1 .

### 4-2-4 البرنامج الارشادي - النفسي (الترويحي الاسترخائي)

#### الاجراءات والخطوات المتبعة لتنفيذ مفردات البرنامج :

تم اعداد البرنامج الارشادي - النفسي (الترويحي الاسترخائي) على وفق الاراء العلمية المطروحة ومن ثم اخراجه بصيغته النهائية على النحو التالي .

- 1- يتكون البرنامج من جلسات ارشادية نظرية وكذلك على جلسات ترويحية استرخائية باستخدام التقنيات الحديثة للاسترخاء .
- 2- البرنامج يتكون من (12) اسبوع بواقع جلستان في الاسبوع واحدة ارشادية والاخرى ترويحية استرخائية
- 3- تراوحت وقت كل جلسة ما بين (50-60د).

### الاسبوع الاول

الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (تعريف)

\*هدفت الى اقامة علاقة بين الباحث وافراد المجموعة (عينة البحث) وبين المجموعة مع بعضهم البعض.

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (فوائد الاسترخاء)

\*هدفت الى التعرف الى فوائد تقنيات الاسترخاء وتمارين الترويحية وطريقة ادائها.

### الاسبوع الثاني

الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (اسباب الاعاقة الجسدية واثارها النفسية)

\*هدفت الى التعرف على اسباب الاعاقة الجسدية لدى المشاركات وماذا ولدت من آثار سلبية لديهم .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان(تمارين التأمل)



- \*هدفت الجلسة اداء تمارين التأمل وهي احدى تقنيات الاسترخاء لتخفيف الضغط النفسي والشعور بالارتياح النفسي .  
الاسبوع الثالث
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (المعوقات )
- \*هدفت الجلسة الى التعرف الى المعوقات التي تواجه المشتركات في حياتهم مع المجتمع .
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (الاسترخاء العضلي التدرجي )
- \*هدفت الجلسة الى استخدام تمارين استرخاء عضلات الجسم كافة لتخلص من الشد العضلي الذي ينتاب المشاركات أثناء الضغوط النفسية .
- الاسبوع الرابع
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (التفكير الايجابي اتجاه الذات )
- \*هدفت الجلسة مساعدة المشاركات عن طريق تنمية مفهوم ايجابي نحو الذات .
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (تمارين اليوغا)
- \*هدفت الجلسة الى استخدام اليوغا لمساعدتهم في كيفية التركيز والابتعاد عن الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم .
- الاسبوع الخامس
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (تنمية الشعور بالطمأنينة لدى المشاركات )
- \*هدفت الجلسة الى اتاحة الفرصة للمشاركات بالحديث واطلاق العنان لهم لتعبير بطريقتهم الخاصة حول الشعور بالطمأنينة .
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان(التصور العقالي )
- \*هدفت الجلسة الى تصور الاوقات الجميلة التي يشعرون بها فضلاً تصور حالات تحددها لهم الباحثون لتعرف على مشاعرهم اتجاه هذه الحالات .
- الاسبوع السادس
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان(التعرف على معالم التقبل الاجتماعي لدى المشاركات)
- \*هدفت الجلسة الى التعرف على طرق التقبل المجتمعي للمعاقين من جهة نظر المعاقات أنفسهم
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (التنفس العميق )
- \*هدفت الجلسة الى التعرف الى الطرق الصحيحة لتنفس وكيفية استخدامها في حالات التعصب او في حالة التوتر النفسي والرجوع الى الحالة الطبيعية الهادئة .
- الاسبوع السابع
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (تنمية التقبل الاجتماعي لدى المشاركات )
- \*هدفت الجلسة الى اعطاء فرصة للمشاركات لفتح حوار و المناقشة لمساعدة المعاقات على تقبلهم للمجتمع .
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (التاي تشي )
- \*هدفت الجلسة الى التعرف على هذه التقنية وهي احدى تقنيات الاسترخاء وهي زيادة التركيز والاسترخاء بحيث يصبح الجسم اكثر نشاطاً وحيوية وطاقة .
- الاسبوع الثامن
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (التعرف على معالم الالتزام الديني لدى المشاركات)
- \*هدفت الجلسة الى التعرف على الالتزام الديني قبل وبعد الاصابة .
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (الصلاة وحالة الاسترخاء )
- \*هدفت الجلسة الى التعرف على مدى تأثير اركان الصلاة في حالة الاسترخاء الجسمي والارتياح العقلي .
- الاسبوع التاسع
- الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (التعرف على معالم الطموح لدى المشاركات)
- \*هدفت الجلسة الى التعرف على واقع المعاقات في المجتمع العراقي .
- الجلسة الأسترخائية الترويحوية (50-60د): بعنوان (الاسترخاء العضلي العقلي )

\*هدفت الجلسة الى اقبال المشاركات الى حالة من الاسترخاء العضلي العصبي (الاسبوع العاشر

الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (تنمية الطموح لدى المشاركات)

\*هدفت الجلسة الى العمل على تنمية الطموح المناسب لهم

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (التدليك)

\*هدفت الجلسة الى اداء تمارين الاسترخاء لتخلص من الضغط النفسي والصداع .

الاسبوع الحادي عشر

الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (تلخيص عام لجميع جلسات البرنامج )

\*هدفت الجلسة الى تعزيز تقبل المشاركات لذواتهم والمفهوم الايجابي حول الاخرين والابتعاد عن العزلة وتنمية الشعور

بالطمأنينة والاستقرار النفسي والشعور بالامان والاندماج مع المجتمع وان لا يتجزم المجتمع وان المجتمع ينظر

بنظرة واحدة لجميع افراد المجتمع .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (تلخيص لتمرين الاسترخاء)

\*هدفت الجلسة الى مراجعة شاملة لتمرين الاسترخاء والترويحية .

الاسبوع الثاني عشر

الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (التقييم العام للبرنامج وحفل الختام )

\*هدفت الجلسة الى التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج من قبل المشاركات ومدى ارتياحهم لفقرات البرنامج ومن ثم

الثناء والشكر من قبل الباحثون للمشاركات .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (تقيم تمارين الترويحية والاسترخائية )

\*هدفت الجلسة الى تقيم تمارين الاسترخاء والتعرف على مدى الاستفادة منها بشكل عام مع توزيع هدايا بسيطة لهم .

وقد تم تطبيق البرنامج على المشاركات (عينة البحث) في 2018/3/2 ولغاية 2018/6/2 .

### 2-4-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتوزيع استمارات مقياس سلوك العزلة الاجتماعية على عينة البحث اذ تمت بنفس ظروف

اجراء الاختبارات القبلية وذلك بتاريخ 2018/6/3

### 2-5 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss للتوصل الى النتائج العلمية في البيانات المستخرجة من الاستمارات الخاصة لمقياس

سلوك العزلة الاجتماعي - ttest - معاملات الارتباط بيرسون - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري.

### 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات.

#### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك العزو الاجتماعي .

بعد ما تمت الباحثون اختبارات القبلية وتطبيق برنامجها وأنها اختبارات البعدية عمدت الى معالجة نتائج الاختبارات

باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لها والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

### الجدول رقم (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس سلوك العزلة الاجتماعية وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق

المعالجات الاحصائية الاختبار	وحدة القياس	عدد العينة	س -	ع + -	س -	ع + -	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
مقياس سلوك العزلة الاجتماعية	درجة	22	100.727	6.250	80.136	6.112	13.078	دال معنوي

بلغة قيمة T الجدولية (2.06) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (21) .

يتضح لنا من الجدول اعلاه بان الوسط الحسابي لمقياس العزلة في الاختبارات القبلية بلغ (100.727) بانحراف معياري (+) (250.6) فيما بلغ الوسط الحسابي لمقياس العزلة في الاختبارات البعدية (80.136) وبانحراف معياري بلغ (+) (6.112) وعند استعمال قانون (t.test) ظهرت قيمة t المحسوبة (-) (13.078) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.06) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (21) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبارات البعدية . ومن خلال ماتقدم يتضح لنا بان اختبارات مقياس العزلة قد اظهر فرقاً معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى طبيعة البرنامج المعد من قبلها من جلسات ارشادية واستخدام تقنيات استرخائية وترويحوية حديثة وما رافق البرنامج من اجواء حميمية واجتماعية ساهمت بشكل ملحوظ على حالة من الاندماج النفسي وع المحيط الاجتماعي ، ان كسر عامل الخوف من الاخرين والاحساس بالطمأنينة والابتعاد عن الافكار السلبية وتقبل واقعهم بشكل ايجابي ادى الى التفكير الايجابي اتجاه الاندماج مع المجتمع وتكون علاقات طبيعة مع اقربائهم وكما وضع (عبد الرحمن محمود:1974:25) يذهب علماء النفس الى القول بان اشباع حاجات الفرد يؤدي الى تكوين شخصية سوية خالية من الامراض والازمات والاضطرابات التي تنتج عنها العزلة الاجتماعية وكما اشار (عبيد 2011:70) الى ان تقدم الخدمات الاساسية للمعاقين والعمل على توفر انماط الحياة وظروفها اذ تكون قريبة من الواقع الذي يعيش فيه المعاق ومجتمعه لان المعاق لا يستطيع العيش بمفرده في المجتمع كأى شخص اخر اذا لم يتم تدريبه على ذلك واذا لم يمنحه المجتمع الفرصة التي يحتاجها ، لذلك فان المجتمع هو المسؤول على اعطائه الفرصة ليعيش عيشة طبيعية كأى شخص اخر لينخرط في مسار مجتمعه كالاخرين بعيداً عن العزلة الاجتماعية .

#### 4 - النتائج :

- من خلال معالجة البيانات التي تم الحصول عليها تم التوصل الى النتائج التالية
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمقياس العزلة الاجتماعية ولصالح الاختبارات البعدية
  - هناك فاعلية وتأثير كبير على عينة البحث للبرنامج المطبق عليهم وهذا ما اظهرته نتائج البحث من خلال الفرق الواضح بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

#### - المصادر:

- 1- البهادلي ، عبد الرحمن وعلي مهدي كاظم :2006، جودة الحياه لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين ،دراسة ثقافة مقارنة ، ندوة علم النفس وجودة الحياه ، جامعة السلطان قاموس ، عمان ،ص251-252.
- 2- السهيلي ،ماجد:2007، الامن النفسي وعلاقة بالاداء الوظيفي ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك نايف عبد العزيز ، السعودية ،ص8.
- 3- عبد الرحمن محمد:1974، معالم علم النفس ،الاسكندرية ،دار الفكر ،ص129.
- 4- عبيد ،ماجدة : تأهيل المعاقين ،2011، دار صفا للنشر والتوزيع ،ط، عمان ، الاردن ،ص70.
- 5- العيسوي ، عبد الرحمن :1997، علم النفس الاجتماعي ،دراسات في الشخصية العربية ، دار المعرفة ،جامعة القاهرة،ص114
- 6- ميسون كريم ضاري :2002، التحصيل الدراسي وعلاقة سلوك العزلة والحاجات الارشادية للطلبات في مدارس المتميزات واقربائهن في المدارس الاعتيادية الاخرى ، رسالة ماجستير (غير منشورة)،كلية التربية البنات ، جامعة بغداد.

#### الملاحق

#### الملحق رقم (1)

#### مقساس سلوك العزلة الاجتماعي

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكدة	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1-	أشعر بالفراغ					



ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
-2	أتخوف من بناء علاقة إجتماعية مع الآخرين					
-3	أشعر أنني منعزلة عن العالم					
-4	ليس لدي صديقة حميمة أتحدث إليها عن الاشياء التي تخصني					
-5	أشعر أنني وحيدة في هذا العالم					
-6	لا أشعر بمحبة الآخرين					
-7	الناس من حولي عادلون					
-8	لا أستطيع النظر في وجوه الآخرين عند التحدث معهم					
-9	ليس حياتي شيء جدير بالاهتمام					
-10	لا أجد ما يملأ وقت فراغي					
-11	من الصعب بناء علاقة صاقفة مع أحد					
-12	يبدو أن الآخرين يتجنبون الاقتراب مني					
-13	أكره نفسي					
-14	الناس لا يتقون بي					
-15	أشعر أن كل جديد سيجعل الحياة أكثر إثارة					
-16	سأكون أكثر سعادة إذا كان هناك من يشاركني إهتمامي وميولي					
-17	أحاديث الناس فارغة لا معنى لها					
-18	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين					
-19	يصعب علي أن التزم بوعود قطعتها					
-20	تتصف أفعالي بالجرأة					
-21	أستغل من قبل أناس أحاول صداقتهم					
-22	أحب أن أقضي وقتي في حل الألغاز					
-23	لا يعيرني الآخرين كثيراً من الاهتمام					
-24	التخطيط للأعمال اليومية مضيعة للوقت					
-25	ليس لدي طريق واضح لأسكله					
-26	أحب الانفراد بنفسي في معظم الاحيان					
-27	أفضل البقاء وحيدة في أثناء فرص العمل					
-28	أفضل الانعزال عن الضيوف عند زيارتهم لنا في المنزل					
-29	يصعب علي الاختلاط مع الآخرين					
-30	أشعر بالوحدة معظم الوقت حتى لو كنت مع الناس					
-31	أجد صعوبة في التحدث مع جماعة في موضوعات تشغل بالي كثيراً					
-32	لا أرغب بالاختلاط لا أعرفهم					
-33	أفضل البقاء في البيت من حضور حفلة					
-34	أشعر أنه كلما كثر عد الصديقات كثرة المشاكل					
-35	أفضل قضاء وقت الفراغ في مطالعة كتاب من أن أشارك في نشاط آخر					
-36	أفضل الابتعاد عن المحلات المزدهمة بالناس					
-37	لا أرغب في الادوار القيادية في أي نشاط					
-38	لا أفضل التعاون مع الآخرين عندما أقوم بعمل					
-39	لا أرغب بأن يطلع المقربون مني على أسراري					
-40	يمكنني التحدث مع أناس لا تربطني بهم علاقة سابقة					





ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق بشدة
41-	كثير ما أفكر قبل أي تصرف				
42-	أعاني من السرحان (احلام اليقظة)				
43-	لا أحد يفهم مشاعري				

## الملحق رقم (2)

نموذج لاجد الجلسات الارشادية والاسترخائية الترويحية للبرنامج المعد الاسبوع العاشر

الجلسة الارشادية(50-60د): بعنوان (تنمية الطموح لدى المشاركين)

\*هدفت الجلسة الى (العمل على تنمية الطموح المناسب لهم )

اذ قام الباحثون بمحاورة المشاركين بتوضيح اهمية بناء الطموح المناسب لهم وفق الامكانيات والقدرات المتاحة لهم ، وخلال المناقشة تم تعزيز توجه العض منهم الى تحقيق طموحها رغم العقبات التي تواجههم من خلال التحدي الواضح لتلك الظروف الصعبة التي تحيط بهم ، من اجل الوصول الى مستقبل مناسب لهم ، لانهم يجدون انفسهم بذلك تكون الفرصة مناسبة امامهم ليكونوا فعالين داخل اسرهم ومجتمعهم ، وقد استخدم الباحثون فنية المواجهة المعرفية مع باقي المشاركين من الاستفادة من تلك الخبرة لتعزيزها عند باقي افراد المجموعة المشتركة ، وكذلك الفرصة مع الاخرين من تغيير الافكار السيئة التي كانت تسيطر عليهم من تنمية الصلابة النفسية من خلال تنمية طريقة التحدي عندهم للوصول الى بلورة طموح مناسب لهم والسعي الجاد من اجل العمل على تحقيقه وفق الامكانيات والقدرات المتاحة امامهم وقد طرحت طرقاً للمشكلات التي قد يواجهها من اجل تسهيل حل تلك العقبات التي تواجههم وقد قمت بمناقشتهم حول طرق التواصل مع الاخرين وخاصة المسؤولين ومقابلتهم من اجل الوصول اليهم والحديث معهم للوصول الى حقوقهم والعمل على تسهيل الطريق امامهم والسعي من خلال المؤسسات الحكومية وغي الحكومية للوصول الى تحقيق الطموح المناسب لهم وخاصة في تسهيل دراستهم وتأهيلهم من خلال تلك المؤسسات من اجل اكسابهم مهنة يستطيعون من خلالها الوصول الى عمل مناسب لقدراتهم وامكانياتهم بعد التخرج وحسب اختصاصهم .

الجلسة الأسترخائية الترويحية (50-60د): بعنوان (التدليك)

\*هدفت الجلسة الى اداء تمارين التدليك لتخلص من الضغط النفسي والصداع .

التمرين الاول: التدليك زمنه 10 دقائق.

باستعمال الوخز الضغطي، لتخفيف ألم الراس المرافق لحالة من التوتر.

لتخفيف وطأة القلق والتوتر والأعراض الفيزيائية المرافقة له، نستعمل طريقة الوخز الضغطي وهي تقنية تعتمد على تطبيق ضغط خفيف على نقطتين موجودتين في قاعدة الجمجمة يظهر الشكل موقع هاتين النقطتين في نقطة اتصال الرقبة مع الجمجمة على كل من طرفي الراس الإنسيين.

تخيل مثلاً أنك تعاني من صداع في الراس مرافق لحالة من التوتر، الذي يمتد من العنق حتى فروة الراس، يتم تخفيف هذا الألم عن طريق الضغط على هاتين النقطتين باستمرار مدة عشر دقائق حتى يخف الألم.

\* فترة راحة : 5 خكسة دقائق

التمرين الثاني: التدليك زمنه 10دقائق

باستعمال الوخز الضغطي، لتخفيف ألم رأسي جيهي.

لتخفيف حدة ألم الشقيقة الجبهية، يتم عن طريق الضغط على الصدغين، وهما الفجوتان الموجودتان فوق الطرفين الوخشين للحاجبين، كما هو موضع في الشكل، ويكون الضغط باستمرار على هاتين النقطتين مدة (5) دقائق.

\* فترة راحة 5 دقائق.

التمرين الثالث: (تدليك العيون)، زمنه (10) دقائق.





أنظر إلى المدى البعيد لحظات عديدة..ثم إلى القريب .. مرات عديدة ثم أغمض عينيك وأنظر إلى الأعلى ثم إلى الأسفل ثم إلى الخلف..أن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية..ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة مرات عديدة.. ثم عكس عقارب الساعة.  
\*فترة راحة 5 دقائق.

التمرين الرابع: (تدليك مواضع معينة في الجسم)، زمنه (5 دقائق).  
لتخفيف التوتر في عضلات (الرقبة- الكتفين- أعلى الظهر) قم بالضغط على النقاط الواقعة في (مؤخرة الرقبة وعلى جانبيها- وفي أعلى الكتفين حيث يلتقيان مع الرقبة- وعلى المنطقتين المسطحتين في أعلى الظهر تحت الكتفين مباشرة) ويكون الضغط بشدة ، ثم خفف الضغط هذه التقنية السهلة تؤدي إلى الارتياح السريع، وكذلك تساعد في الوقاية من الألم الرأس.

