

برنامج ألعاب ترويحية لتحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم

د/ أحمد محمد شوقي إبراهيم*

الملخص :

يهدف البحث إلى تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج الألعاب الترويحية، وتكونت العينة من (١٢) تلميذ من ذوي صعوبات التعلم، وقام الباحث بإجراء القياسات القبليّة والبعدية باستخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, K. D. (2003) وترجمة محمد محمود أمين التريني (٢٠٢٢)، ومقياس الوصمة الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إعداد/ خالد عوض البلاح (٢٠١٨)، وتم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية (٣٢) وحدة على عينة البحث لمدة (٨) أسابيع متصلة وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/١٦ إلى ٢٠٢٢/١٢/٨، وتم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدى، وهذا التحسن يرجع إلى أن برنامج الألعاب الترويحية ذو تأثير إيجابي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الترويحية- الشفقة بالذات- الوصمة الاجتماعية- ذوي صعوبات التعلم.

Abstract

The research aims to improve self-compassion and reduce social stigma among students with learning disabilities Through the recreational games program, the sample consisted of (12) students with learning disabilities, The researcher made pre- and post-measurements using The self-compassion measure Prepared by Neff, KD (2003) and translated by Muhammad Mahmoud Amin Al-Tarini (2022) ,The measure of social stigma among students with Learning disabilities Prepared by Khaled Awad Al-Balah (2018),program has been applied Recreational games (32) units on a sample search for (8) Connected weeks in the period from16/10/2022 to 8/12/2022 , Results indicated statistically significant differences between the two means of pre- and post-measurements of research group in improve self-compassion and reduce social stigma among students with learning disabilities in favor of post-measurement ,This improvement is due to positive effects of the Recreational games program in improve self-compassion and reduce social stigma among students with learning disabilities.

key words :Recreational games- Self-compassion- Social stigma- learning disabilities.

* أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الفرد حيث تتشكل من خلالها جوانب شخصيته، وليس ذلك فحسب وإنما تعد مرحلة أساسية للانتقال إلى مرحلة المراهقة بنجاح إذا استطاع الطفل أن يتجنب الاضطرابات النفسية والسلوكية التي قد تصيبه في هذه المرحلة والتي قد يمتد تأثيرها إن لم تعالج في بادئ الأمر إلى المراحل المقبلة من حياته.

وتعد فئة صعوبات التعلم إحدى فئات التربية الخاصة وهي مصطلح عام يصف مجموعة من التلاميذ يظهرون انخفاضاً في التحصيل الدراسي عن زملائهم العاديين مع أنهم يتمتعون بذكاء عادي أو فوق المتوسط إلا أنهم يظهرون صعوبة في بعض العمليات المتصلة بالتعليم كالفهم أو التفكير أو الإدراك أو الانتباه أو القراءة أو الكتابة أو التهجي أو إجراء العمليات الحسابية، ويستبعد من حالات صعوبات التعلم ذوي الإعاقات العقلية والسمعية والبصرية والمضطربون انفعالياً، وذلك لأن إعاقاتهم قد تكون سبباً للصعوبات التي يعانون منها، وبدأ الاهتمام بشكل واضح بالأفراد الذين ينتمون إلى هذه الفئة بهدف تقديم الخدمات التربوية والبرامج العلاجية لهم. (٢ : ١٥)

إن التلاميذ الذين يتلقون خدمات التربية الخاصة لا يتجاوزون المشكلات التي ترتبط بشكل غير مباشر بمشكلاتهم الرئيسية فمثلاً التدخل ببرامج للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم قد يغفل مشاعر العزلة عن الأقران والاحساس بالدونية والاختلاف عن الآخرين وفقدان القيمة ونقص الانتماء للجماعة وهي جميعاً عوامل تسهم في تشكيل الوصمة الذاتية والاجتماعية والتي هي مسميات غير مرغوب فيها تنطلق على شخص أو فئة ما من جانب الآخرين على نحو يحرمه من التقبل الاجتماعي أو تأييد المجتمع له نظراً لوجود شيء مختلف فيه عن بقية الأشخاص في المجتمع. (٤٠ : ١٦٨)، (١٨ : ١٨٠)

وتعد الوصمة الاجتماعية بأنها الاتجاه الاجتماعي السلبي الذي يلتصق بخصائص شخص ما نتيجة لقصور عقلي أو بدني أو اجتماعي أو سلوكي، وتتضمن الوصمة عدم القبول الاجتماعي ويمكنها أن تؤدي إلى التمييز غير العادل ضد الموصوم وعزله. (٢٨ : ١٠٣٢)

ويرى خالد عوض البلاح (٢٠١٨) أن الوصمة الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم هي ما يدركه التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من الأفكار والمعتقدات السلبية التي يكونها المجتمع المدرسي حولهم جراء التمييز والأحكام النمطية وفقدان القيمة الاجتماعية. (٦ : ٤٩١)

وتتبع الوصمة الاجتماعية من التوقعات الأكاديمية المنخفضة كما يراها الوالدان والمعلمون وترتبط الوصمة غالباً بالتمييز والتفرقة ونظراً إلى ذوي صعوبات التعلم على أنهم

كسولين ومتأخرين دراسيا وذلك بسبب ضعف استجاباتهم في الجوانب التعليمية، وتتضمن سمتين رئيسيتين هما تكرار حدوث أفكار سلبية حول الهوية الموصومة وأن هذه الأفكار تأتي تلقائيا بغير وعي ودون قصد وغالبا ما يظهر الأفراد الموصومون أنفسهم تلقائيا بمستوى عال من التجنب التجريبي ونقص اليقظة الذهنية، وهناك مجموعة من العوامل التي تسهم في الوصمة الاجتماعية وهي الأحكام النمطية والاستبعاد والرفض والتمييز. (٤٩: ٤٦٢)

وعندما يتعرض ذوي صعوبات التعلم للمشكلات الانفعالية والاجتماعية وضغوط الأقران ويحاولون تعويض مشاعر النقص والوصمة الاجتماعية وذلك بالاستجابة بإحدى الطريقتين إما بالسلوك العدواني أو تجنب المواقف بالعزلة ولذلك فإن الوصمة الاجتماعية تؤثر على الأداءات الأكاديمية وتحد من كفاءة التفاعلات الاجتماعية. (٣٢: ١٤)، (٤٢: ٩٤٧)، (٥٥: ٥٩٦).

ويرى Werner, S., & Shulman, C. (2013) بأنه يتم خفض الوصمة الاجتماعية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم من خلال مجموعة من التغيرات النفسية والاجتماعية كاحترام الذات والدعم الاجتماعي والمعنى الإيجابي والشفقة بالذات. (٥٣: ٤١٠٧)

وتزداد أهمية الشفقة بالذات كونه كمفهوم لا يحتاجه الفرد فقط عندما تكون المعاناة خارجية بسبب ظروف الحياة التي يصعب تحملها ودون خطأ منه، بل أيضا يحتاجه الفرد وبنفس القدر من الأهمية عندما تتبع المعاناة من الفرد نفسه نتيجة اخفاقاته، وتعد مصدرا فعالا للمواجهة والصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة وتحدياتها وذلك لأنها تشمل اللطف بالذات ورؤية المعاناة كجزء من خبرات إنسانية مشتركة وبالتالي فالأفراد المشفقون بأنفسهم يملكون مصادر انفعالية تتيح لهم مواجهة تحديات الحياة. (٤٥: ١١٤)، (٤٦: ٩٤٠)

كما ترى Neff, K. D. (2016) أن الشفقة بالذات هي تحول الشفقة نحو الداخل وكيفية ارتباطنا بأنفسنا في حالات الفشل أو عدم الكفاءة أو تغيير مشاعر المعاناة إلى الشعور بالدفء والاتصال، وتتكون من اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط وتشير إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة وادراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلا من الإفراط في التوحد معها، واللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي ويعبر هذا عن فهم الفرد لنفسه في مواقف الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلا من اصدار أحكام قاسية عليها ويتضمن أيضا الفهم والدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة أو فشل في تحقيق هدف ما وذلك بدلا من نقد أو لوم الذات والحكم عليها، والإنسانية العامة مقابل

العزلة وهي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلا من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها وادراكها على أنها تجربة فردية. (٤٧ : ٢٦٥)

وتوضح دراسة أمال عبد السميع باظة، محمود مغازي العطار، محمد أنور فرحات شريف (٢٠١٩) أن الشفقة بالذات هي حالة من فهم الفرد لنفسه وقدرته على علاج نفسه بالرعاية والدفء العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والمعاناة التي تواجهه دون إصدار أحكام قاسية عليها وعدم توجيه النقد لها وفهم خبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة لمعظم البشر وتجنب العزلة والسيطرة على الأفكار والسلوكيات غير المنضبطة بيقظة ذهنية وعقل متفتح مما يساعد الفرد على مواجهة الخبرات السلبية التي يمر ويتعامل معها بموضوعية. (١ : ٥٧٦)

وتتضمن الشفقة بالذات بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاءة الشخصية في حل مشكلاته الشخصية وذات تأثيرا إيجابيا مزدوجا على رفاهية الأشخاص البدنية والنفسية للذين يعانون من الظروف القاسية، وهذا يوضح أهمية الشفقة بالذات كمصدر مهم وطريقة إيجابية في التعامل مع النفس عند مواجهة الضيق والمعاناة ومصدر أيضا للسعادة النفسية للفرد لأنها تمثل موقف راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في حياة الفرد. (١٥ : ٤٤)، (١٢ : ٥٢٤)

وتعد أيضا مؤشرا يمكن التنبؤ به في تحديد درجة التوافق والصحة النفسية للأفراد حيث تؤدي الشفقة بالذات دورا مؤثرا في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة، ويتعامل الناس بشفقة مع أنفسهم عندما يواجهون أحداثا سلبية ورعاية واهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة مما يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزز من العناية بالذات والرضا عن الحياة وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة. (٣٥٢ : ٥١)، (١٧-١٨ : ٣٧)

وتساعد الأنشطة والألعاب الترويحية على منح السعادة والانفعالات الإيجابية السارة وتنمية المهارات والقيم والقدرات الإبداعية والخيال والذكاء والتوافق الاجتماعي وخفض المشكلات الاجتماعية والنفسية وتحقيق التنشئة والتربية المتكاملة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، فهي من أحب الأنشطة لدى النفوس وأحد المقومات الرئيسية لأي برنامج لأنها قريبة من ميول التلاميذ ورغباتهم. (٣ : ٢٤)، (٢٧ : ١٢٨-١٣٤)، (١٩ : ١٢٣)، (١٢٤ : ٤٩٨)

الوصمة الاجتماعية، وبذلك نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحث ضرورة لوضع برنامج الألعاب الترويحية لتحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، حيث أنه على حد علم الباحث لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع مما يضيف عليه أهمية وضرورة لإجرائه.

هدف البحث :

تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج الألعاب الترويحية.

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي من خلال برنامج الألعاب الترويحية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياسات القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمدرسة مؤسسة النصر الابتدائية التابعة لإدارة السنطة التعليمية- بمحافظة الغربية للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣، والبالغ عددهم (٢٧) تلميذ، وتم تطبيق كل من مقياس الشفقة بالذات ومقياس الوصمة الاجتماعية عليهم، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ووفقا للشروط التالية (درجة الذكاء عادية ولا يعانون من أي إعاقات، الحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة مستقرة، وحصلوا على أقل الدرجات في مقياس الشفقة بالذات، وحصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الوصمة الاجتماعية)، وبلغ عدد قوامها (١٢) تلميذ وتتراوح أعمارهم بين (٩ - ١١) سنة وبنسبة مئوية قدرها (٤٤,٤٤٪)، وتتراوح درجة ذكائهم من (٩٧ - ١٠٤) وفقا للسجلات المدرسية الخاصة بهم باستخدام مقياس استانفورد بنيه الصورة الرابعة، وقام الباحث بالتأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والذكاء ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطم	الخطأ المعياري لمعامل التقلطم	معامل الالتواء	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
-١	معدلات النمو	السن	٩,٩٥	١٠,٠٠	٠,٤٤٠٠٤	١,٦٢٤-	١,٢٣٢	٠,١٣٤-	٠,٦٣٧
-٢		الطول	١٣٩,٠٨٣٣	١٣٩,٠٠	٢,١٠٨٧٨	١,٤٧٨-	١,٢٣٢	٠,٠٧٩	٠,٦٣٧
-٣		الوزن	٣٦,٨٣٣٣	٣٧,٠٠	١,٣٣٧١٢	٠,٩٧٨-	١,٢٣٢	٠,١٨٨-	٠,٦٣٧
-٤	الذكاء	درجة	١٠٠,٧٥	١٠١,٠٠	٢,٣٧٨٨٨	١,٣٧٩-	١,٢٣٢	٠,٠٣٣-	٠,٦٣٧
-٥	مقياس الشفقة بالذات	اليقظة والسوعي بالذات	١٧,١٦٦٧	١٧,٠٠	٠,٧١٧٧٤	٠,٦٨٥-	١,٢٣٢	٠,٢٦٢-	٠,٦٣٧
-٦		الطف بالذات	١٩,٢٥٠	١٩,٠٠	١,١٣٨١٨	١,٢٦٥-	١,٢٣٢	٠,٣٠٥	٠,٦٣٧
-٧		الإنسانية المشتركة	١١,٣٣٣٣	١١,٥٠	٠,٧٧٨٥٠	٠,٧٩٢-	١,٢٣٢	٠,٧١٩-	٠,٦٣٧
-٨	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	درجة	٤٧,٧٥٠	٤٧,٠٠	١,٧١٢٢٦	٠,١٧٩-	١,٢٣٢	٠,٤٦٥	٠,٦٣٧
-٩	مقياس الوصمة الاجتماعية	العنونة أو التصنيف	١٥,٩١٦٧	١٦,٠٠	١,٣١١٣٧	١,١٨٥-	١,٢٣٢	٠,١١٠-	٠,٦٣٧
-١٠		التمييز	١٦,٠٨٣٣	١٦,٠٠	١,٣١١٣٧	١,١٨٥-	١,٢٣٢	٠,١١٠	٠,٦٣٧
-١١		الأحكام المنطقية	١٦,١٦٦٧	١٦,٠٠	١,٢٦٧٣٠	٠,٨٧٩-	١,٢٣٢	٠,٠٤٨-	٠,٦٣٧
-١٢	الاجتماعية	السخرية	١٦,٨٣٣٣	١٧,٠٠	١,٠٢٩٨٦	١,١٤٢-	١,٢٣٢	٠,٢١١-	٠,٦٣٧
-١٣		فقدان القيمة الاجتماعية	درجة	١٦,٣٣٣٣	١٦,٥٠٠	١,١٥٤٧٠	١,٤٧٣-	١,٢٣٢	٠,٠٦٣
-١٤	الدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية	درجة	٨١,٣٣٣٣	٨١,٥٠٠	١,٩٢٢٧٥	٠,٠٧٤	١,٢٣٢	٠,٠٧٥	٠,٦٣٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطم ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو والذكاء ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الوصمة الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- مقياس الشفقة بالذات إعداد / (44) (2003) Neff, K. D.، ترجمة محمد محمود أمين التريني (٢٠٢٢) (٢٢) مرفق (٢)

يتكون المقياس من (٢٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، البعد الأول اليقظة والوعي بالذات ويعني وعي الفرد بالأحداث في الوقت الراهن دون إصدار أحكام عليها وأن يكون لديه نظرة متوازنة ويضع الأمور في نصابها الصحيح ويشتمل على (٩) عبارات أرقامهم هي (٣، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٧، ٢٢، ٢٦)، والبعد الثاني اللطف بالذات ويعني رافة الفرد بذاته عند التعرض لصعوبات وأن يقسوا قليلا عليها وينظر إلى إخفاقاته على أنه جزء منه كإنسان ويشتمل على (١٠) عبارات أرقامهم هي (٤، ٦، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢١، ٢٤)، والبعد الثالث الإنسانية المشتركة ويعني إحساس الفرد أن الصعوبات تحدث للجميع ويحب نفسه ويرفض عيوبه ولا يشعر بأنه الوحيد الذي تعرض للفشل ويشتمل على (٦) عبارات أرقامهم هي (١، ٢، ٥، ١٨، ١٩، ٢٥).

وتكون طريقة الإجابة على عبارات المقياس من خلال خمسة اختيارات هم (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتأخذ الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (٢٥ - ١٢٥)، وتدل الدرجات المرتفعة على زيادة الشعور بالشفقة بالذات لدى تلاميذ صعوبات التعلم.

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (١٠) تلاميذ من ذوي صعوبات التعلم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢ إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد، وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس، وبين درجة الأبعاد مع بعضها البعض، وبين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس، وهذا ما يوضحه جدولي (٢)، (٣)، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدولي (٤)، (٥).

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

معامل الارتباط								
م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع
١	**٠,٨٩٨	**٠,٩١٢	١٠	**٠,٨٨٥	**٠,٨٩٦	٢٠	**٠,٨٩١	**٠,٨٤٣
٢	**٠,٩٠١	**٠,٨٩٦	١١	**٠,٩٤٦	**٠,٩٢٧	٢١	**٠,٩٣٩	**٠,٩١٨
٣	**٠,٩٠٣	**٠,٩١٦	١٢	**٠,٩١٤	**٠,٩١٢	٢٢	**٠,٩٣٩	**٠,٩١٦
٤	**٠,٩٠٣	**٠,٩١٦	١٣	**٠,٨٨٧	**٠,٨٧٧	٢٣	**٠,٨٩١	**٠,٩١٢
٥	**٠,٨٦٦	**٠,٨٤٣	١٤	**٠,٨٥٩	**٠,٨٤٣	٢٤	**٠,٨٩١	**٠,٨٧٧
٦	**٠,٩٥٩	**٠,٩٢٧	١٥	**٠,٨٩٤	**٠,٩١٦	٢٥	**٠,٩٣٩	**٠,٩١٦
٧	**٠,٩٥٩	**٠,٩٢٧	١٦	**٠,٨٧١	**٠,٨٦٤			
٨	**٠,٩٠١	**٠,٨٩٦	١٧	**٠,٩٧٤	**٠,٩٦٤			
٩	**٠,٩٠١	**٠,٨٩٦	١٨	**٠,٩٢١	**٠,٩٢٧			
			١٩	**٠,٨٥٩	**٠,٨٧٧			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢١)

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = (٠,٧٣٤٨)

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة العبارة ودرجة البعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٨٥٩ - ٠,٩٧٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ما بين (٠,٨٤٣ - ٠,٩٦٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات قيد البحث.

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين درجات الأبعاد مع بعضها وبين درجة البعد والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

م	أبعاد مقياس الشفقة بالذات	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
١	اليقظة والوعي بالذات		**٠,٩٨٢	**٠,٩٤٧
٢	اللطيف بالذات	**٠,٩٨٢		**٠,٩٧٧
٣	الإنسانية المشتركة	**٠,٩٤٧	**٠,٩٧٧	
٤	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	**٠,٩٨٩	**٠,٩٩٨	**٠,٩٨٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢١)

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = (٠,٧٣٤٨)

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجات الأبعاد مع بعضها وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة البعد وبين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

م	أبعاد مقياس الشفقة بالذات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	اليقظة والوعي بالذات	١٧,٩٠	٥,١٩٥٠٨	١٨,٦٠	٥,٠٨١٥٦
٢	اللطيف بالذات	٢٠,٢٠	٦,٠١٤٨٠	٢٢,٤٠	٥,٨٥٣٧٧
٣	الإنسانية المشتركة	١٢,٠٠	٣,٣٦٦٥٠	١٤,٢٠	٣,١٩٠٢٦
٤	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	٥٠,١٠	١٤,٤٤١٠٧	٥٥,٢٠	١٣,٨٣٠٧٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢١)

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = (٠,٧٣٤٨)

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس الشفقة بالذات قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٥)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

معامل الفا	
٠,٨٧٤	
م	أبعاد مقياس الشفقة بالذات
١	اليقظة والوعي بالذات
٢	اللطيف بالذات
٣	الإنسانية المشتركة
Cronbach's Alpha if Item Deleted	
٠,٨٤٧	
٠,٨٤٥	
٠,٨٥٤	

يوضح جدول (٥) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للمقياس.

٢- مقياس الوصمة الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إعداد / خالد عوض البلاح (٢٠١٨) (٦) مرفق (٣)

يتكون المقياس من (٣٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، البعد الأول العنونة أو التصنيف ويعني وضع تصنيف وتسمية للشخص بناء على خصائص أو قدرات معينة أو نواقص في الشخص مقارنة بغيره ويشتمل على (٦) عبارات أرقامهم هي (١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦)، والبعد الثاني التمييز ويعني تعامل الأفراد بشكل غير عادل مع التلميذ لأنهم يرونه مختلفا عن الآخرين ويشتمل على (٦) عبارات أرقامهم هي (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧)، والبعد الثالث الأحكام النمطية وهي عملية إصدار أحكام مسبقة غير موضوعية على التلميذ لا تستند على خصائصه الشخصية والاعتقاد فيها بشكل معمم دون تحقق ويشتمل على (٦) عبارات أرقامهم هي (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨)، والبعد الرابع السخرية ويعني النظر للتلميذ بدونية دائما مع الضحك على تصرفاته وأنشطته في الفصل والمدرسة ويشتمل على (٦) عبارات أرقامهم هي (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩)، والبعد الخامس فقدان القيمة الاجتماعية ويعني النظر للتلميذ بدونية والضعف بالتقدير من الوالدين أو الأقران أو المعلمين ويشتمل على (٦) عبارات أرقامهم هي (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠).

وتكون طريقة الإجابة على عبارات المقياس من خلال ثلاثة اختيارات هم (دائما، أحيانا، أبدا)، وتأخذ الدرجات (٣ - ٢ - ١) على الترتيب، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (٣٠ - ٩٠)، وتدل الدرجات المرتفعة على زيادة الشعور بالوصمة الاجتماعية لدى تلاميذ صعوبات التعلم.

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة التقنين السابق ذكرها وعددها (١٠) تلاميذ من ذوي صعوبات التعلم، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد، وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس، وبين درجة الأبعاد مع بعضها البعض، وبين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس، وهذا ما يوضحه جدولي (٦)، (٧)، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدولي (٨)، (٩).

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والدرجة الكلية
لمقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

معامل الارتباط								
م	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م
			الأحكام النمطية					
**٠,٩٤٢	**٠,٩٤١	٢٥	**٠,٨٤٣	**٠,٨٣٨	١٣	**٠,٨٧٥	**٠,٨٨٧	١
**٠,٨٤٣	**٠,٩٠٥	٢٦	**٠,٨٧٥	**٠,٨٣٤	١٤	**٠,٨٨٤	**٠,٨٨٧	٢
**٠,٩٢٥	**٠,٩٥٣	٢٧	**٠,٨٨٤	**٠,٨٨٦	١٥	**٠,٨٢١	**٠,٨٦٣	٣
**٠,٩٢٥	**٠,٩٥٣	٢٨	**٠,٨٢١	**٠,٨٩٩	١٦	**٠,٩٠٠	**٠,٩٢٠	٤
**٠,٩٣٣	**٠,٩١٣	٢٩	**٠,٩٠٠	**٠,٩٣٩	١٧	**٠,٨٧٥	**٠,٨٩٥	٥
**٠,٩٠٠	**٠,٨٨٧	٣٠	**٠,٨٧٥	**٠,٩٠٩	١٨	**٠,٩٢٥	**٠,٨٩٥	٦
			السخرية			التمييز		
			**٠,٩٢٥	**٠,٩٣٨	١٩	**٠,٩٢٥	**٠,٩١١	٧
			**٠,٩٢٥	**٠,٩٣٨	٢٠	**٠,٩٣٣	**٠,٩٤٨	٨
			**٠,٩٣٣	**٠,٩٣٨	٢١	**٠,٩٣٣	**٠,٩٤٨	٩
			**٠,٩٣٣	**٠,٩٣٨	٢٢	**٠,٨٨٦	**٠,٩٠٣	١٠
			**٠,٨٨٦	**٠,٩١٢	٢٣	**٠,٩٠٨	**٠,٩١١	١١
			**٠,٩٠٨	**٠,٩٠٠	٢٤	**٠,٩٤٢	**٠,٩٤٤	١٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢١)

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = (٠,٧٣٤٨)

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة العبارة ودرجة البعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٨٣٤ - ٠,٩٥٣) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية ما بين (٠,٨٢١ - ٠,٩٤٢) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث.

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين درجات الأبعاد مع بعضها وبين درجة البعد والدرجة الكلية لأبعاد
مقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

م	أبعاد مقياس الوصمة الاجتماعية	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
١	العنوان أو التصنيف		**٠,٩٧٤	**٠,٩٩٣	**٠,٩٦٨	**٠,٩٦٠
٢	التمييز	**٠,٩٧٤		**٠,٩٦٣	**٠,٩٩٥	**٠,٩٧٣
٣	الأحكام النمطية	**٠,٩٩٣	**٠,٩٦٣		**٠,٩٥٢	**٠,٩٥٥
٤	السخرية	**٠,٩٦٨	**٠,٩٩٥	**٠,٩٥٢		**٠,٩٧٦
٥	فقدان القيمة الاجتماعية	**٠,٩٦٠	**٠,٩٧٣	**٠,٩٥٥	**٠,٩٧٦	
٦	الدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية	**٠,٩٩٠	**٠,٩٩٤	**٠,٩٨٢	**٠,٩٩١	**٠,٩٨٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢١)

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = (٠,٧٣٤٨)

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجات الأبعاد مع بعضها وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة البعد وبين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الوصمة الاجتماعية وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

م	أبعاد مقياس الوصمة الاجتماعية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	العنوان أو التصنيف	١١,٩٠	٣,٣٨١٣٢	١٤,٥٠	٣,٠٦٤١٣	**٠,٩٨١
٢	التمييز	١٢,٦٠	٤,٠٣٣٢٠	١٤,٤٠	٣,٩٢١٤٥	**٠,٩٦٠
٣	الأحكام النمطية	١١,٧٠	٣,١٩٨٩٦	١٤,١٠	٣,٠٣٤٩٨	**٠,٩٦٥
٤	السخرية	١٢,٤٠	٣,٩٤٩٦٨	١٣,٩٠	٣,٤٧٨٥١	**٠,٩٧٤
٥	فقدان القيمة الاجتماعية	١٢,٣٠	٣,٧٤٣١٤	١٣,٩٠	٤,٠١٢٤٨	**٠,٩٩٤
٥	الدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية	٦٠,٩٠	١٨,٠٩٥١٢	٧٠,٨٠	١٧,٢٠٣٣٦	**٠,٩٩٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢١)

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = (٠,٧٣٤٨)

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠١. مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٩)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٠

معامل الفا	
٠,٨٨٦	
م	أبعاد مقياس الوصمة الاجتماعية
١	العنونة أو التصنيف
٢	التمييز
٣	الأحكام النمطية
٤	السخرية
٥	فقدان القيمة الاجتماعية

يوضح جدول (٩) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل ثبات مقياس الوصمة الاجتماعية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للمقياس.

٣- برنامج الألعاب الترويحية. (إعداد الباحث) مرفق (٥)

قام الباحث بإعداد واختيار مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية تهدف إلى تحقيق الشعور بالسعادة والسرور والفرح والاعتماد على النفس وتنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وإكسابهم قيم واتجاهات إيجابية تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم والتخلص منها وتزويد من قدرتهم على استثمار مهاراتهم وطاقاتهم وأوقات فراغهم تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لديهم، وقد أجمع الخبراء (٩ خبراء) في مجال علم النفس والاجتماع والترويح على أهمية تلك الأنشطة والألعاب المقترحة حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٨٨,٨٩%) كأصغر نسبة، (١٠٠%) كأكبر نسبة وتم توزيعها كوحدة لبرنامج الألعاب الترويحية.

هدف برنامج الألعاب الترويحية :

- تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وتحقيق السعادة الشخصية لهم.

أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

- مراعاة التدرج والفروق الفردية والتنوع.
- مراعاة فترات الراحة بين الألعاب.
- توفير عوامل الأمن والسلامة عند الأداء.
- مراعاة الإثارة والمتعة والمرح أثناء الألعاب المختلفة واستخدام وسائل وأدوات ذات ألوان مبهرة وجذابة.
- تقديم المدح والثناء أثناء التطبيق.
- تطبيق الأنشطة والألعاب بمصاحبة الموسيقى والأغاني.

محتوى البرنامج :

يحتوى البرنامج على الأجزاء التالية :

- **الجزء التمهيدي:** يهدف إلى إعداد التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بدنيا و نفسيا وإدخال روح المرح والسرور وبث الحماس للمشاركة الايجابية الفعالة في وحدات البرنامج وتحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لديهم، يتمثل هذا الجزء من مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية، زمن هذا الجزء ١٠ دقائق.
 - **الجزء الرئيسي:** عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج (تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم)، زمن هذا الجزء ٤٥ دقيقة.
 - **الجزء الختامي:** يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور وتحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية، عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية زمن هذا الجزء ٥ دقائق.
- وقام الباحث بإعداد البرنامج في صورته المبدئية، وعرضه على (٩) من الخبراء، وأشاروا إلى تعديل بعض الأنشطة والألعاب الترويحية.
- وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتطبيق بعض الوحدات من البرنامج للوقوف على مدى مناسبته لعينة البحث وذلك في الفترة من يوم الاثنين ١٠/١٠/٢٠٢٢ إلى يوم الأربعاء ١٢/١٠/٢٠٢٢، وأسفرت هذه الدراسة على تحقيق هدفها.
- ويشتمل البرنامج على (٣٢) وحدة، تطبق على مدى شهرين تقريبا بواقع (٤) وحدات أسبوعيا لمدة (٨) أسابيع وذلك كما هو موضح بجدولي (١٠)، (١١)، وقام الباحث بالتطبيق بالأسلوب المباشر عن طريق تصميم الأنشطة والألعاب وتطبيقها على افراد عينة البحث مستخدمين الإرشاد والتوجيه للاعتماد على أنفسهم في تحدي الصعوبات في ضوء قدراتهم.

جدول (١٠)
الإطار الزمني لبرنامج الألعاب الترويحية

شهرين	الزمن الكلي للبرنامج
٤ وحدات	عدد الوحدات في الأسبوع
٣٢ وحدة - ٨ أسابيع	عدد الوحدات
٦٠ ق	زمن الوحدة
١٠ ق	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة
٤٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة
$٢٤٠ = ٤ \times ٦٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع
$٩٦٠ = ٤ \times ٢٤٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في الشهر
$١٩٢٠ = ٢ \times ٩٦٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في شهرين

جدول (١١)
التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في برنامج الألعاب الترويحية

أجزاء الوحدات	في اليوم (ق)	في الأسبوع (ق)	في ٤ أسابيع (ق)	خلال ٨ أسابيع (ق)	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	١٠	٤٠	١٦٠	٣٢٠	١٦,٦٦%
الجزء الرئيسي	٤٥	١٨٠	٧٢٠	١٤٤٠	٧٥,٠٠%
الجزء الختامي	٥	٢٠	٨٠	١٦٠	٨,٣٣%
الإجمالي	٦٠	٢٤٠	٩٦٠	١٩٢٠	١٠٠%

الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث، وبرنامج الألعاب الترويحية، وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قام الباحث بما يلي:

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكل من مقياس الشفقة بالذات ومقياس الوصمة الاجتماعية على عينة البحث الأساسية في يوم الخميس الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٢، قبل تنفيذ تطبيق برنامج الألعاب الترويحية.

٢- تطبيق برنامج الألعاب الترويحية :

تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية مرفق (٥) على عينة البحث الأساسية خلال مدة بلغت شهرين تقريبا بواقع (٨) أسابيع متصلة، على أن يكون تطبيق الوحدات بواقع (٤) وحدات في الأسبوع الواحد، بواقع (٣٢) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم الأحد الموافق ١٦/١٠/٢٠٢٢ إلى يوم الخميس الموافق ٨/١٢/٢٠٢٢.

٣- القياس البعدي :

بعد الأسبوع الثامن (انتهاء تطبيق برنامج الألعاب الترويحية)، قام الباحث بإجراء القياس البعدي لكل من مقياس الشفقة بالذات ومقياس الوصمة الاجتماعية على عينة البحث الأساسية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٢، وكل ما سبق موضح في جدول (١٢).

جدول (١٢)

مواعيد القياسات والتطبيق لبرنامج الألعاب الترويحية

الدراسة الاستطلاعية الأولى				من الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢ إلى الأحد ٢٠٢٢/١٠/٩
الدراسة الاستطلاعية الثانية	الاثنين ٢٠٢٢/١٠/١٠	الثلاثاء ٢٠٢٢/١٠/١١	الأربعاء ٢٠٢٢/١٠/١٢	الخميس ٢٠٢٢/١٠/١٣
القياس القبلي				القياس القبلي
تطبيق البرنامج				
رقم الأسبوع	أيام التطبيق			
١	الأحد ٢٠٢٢/١٠/١٦	الاثنين ٢٠٢٢/١٠/١٧	الأربعاء ٢٠٢٢/١٠/١٩	الخميس ٢٠٢٢/١٠/٢٠
٢	الأحد ٢٠٢٢/١٠/٢٣	الاثنين ٢٠٢٢/١٠/٢٤	الأربعاء ٢٠٢٢/١٠/٢٦	الخميس ٢٠٢٢/١٠/٢٧
٣	الأحد ٢٠٢٢/١٠/٣٠	الاثنين ٢٠٢٢/١٠/٣١	الأربعاء ٢٠٢٢/١١/٢	الخميس ٢٠٢٢/١١/٣
٤	الأحد ٢٠٢٢/١١/٦	الاثنين ٢٠٢٢/١١/٧	الأربعاء ٢٠٢٢/١١/٩	الخميس ٢٠٢٢/١١/١٠
٥	الأحد ٢٠٢٢/١١/١٣	الاثنين ٢٠٢٢/١١/١٤	الأربعاء ٢٠٢٢/١١/١٦	الخميس ٢٠٢٢/١١/١٧
٦	الأحد ٢٠٢٢/١١/٢٠	الاثنين ٢٠٢٢/١١/٢١	الأربعاء ٢٠٢٢/١١/٢٣	الخميس ٢٠٢٢/١١/٢٤
٧	الأحد ٢٠٢٢/١١/٢٧	الاثنين ٢٠٢٢/١١/٢٨	الأربعاء ٢٠٢٢/١١/٣٠	الخميس ٢٠٢٢/١٢/١
٨	الأحد ٢٠٢٢/١٢/٤	الاثنين ٢٠٢٢/١٢/٥	الأربعاء ٢٠٢٢/١٢/٧	الخميس ٢٠٢٢/١٢/٨
القياس البعدي				الاثنين ٢٠٢٢/١٢/١٢

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، التقاطع، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل ألفا (كرونباخ)، اختبار ولكوسون للفروق بين عينتين غير مستقلتين مترابطتين، نسبة التحسن.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ن = ١٢

م	المتغيرات	طبيعة الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
١	اليقظة والوعي بالذات	الرتب الموجبة (١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٧٥	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (٠)				
٢	الشفقة بالذات	الرتب الموجبة (١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٧٧	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (٠)				
٣	الإنسانية المشتركة	الرتب الموجبة (١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٩٥	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (٠)				
٤	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	الرتب الموجبة (١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٧٠	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (٠)				
٥	العنونة أو التصنيف	الرتب الموجبة (٠)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٩٧	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (١٢)				
٦	التمييز	الرتب الموجبة (٠)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٨٧	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (١٢)				
٧	الأحكام النمطية	الرتب الموجبة (٠)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٦٩	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (١٢)				
٨	السخرية	الرتب الموجبة (٠)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١٢٩	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (١٢)				
٩	فقدان القيمة الاجتماعية	الرتب الموجبة (٠)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,١٠٤	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (١٢)				
١٠	الدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية	الرتب الموجبة (٠)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٧٧	٠,٠٠٢
		الرتب السالبة (١٢)				

يتضح من جدول (١٣) باستخدام اختبار ويلكوكسون للفروق بين عينتين مترابطتين (غير مستقلتين)، أن الرتب الموجبة = (١٢)، أي أن كل أفراد عينة البحث قد ارتفعت درجات الشفقة بالذات لديهم في القياس البعدي، كما ارتفع متوسط درجات العينة في الشفقة بالذات في القياس البعدي، وبلغت قيمة (Z) للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (٣,٠٧٠) وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٢)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسين الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي، ويشير ذلك إلى أثر برنامج الألعاب الترويحية في تحسين الشفقة بالذات لدى عينة البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

كما يتضح من جدول (١٣) باستخدام اختبار ويلكوكسون للفروق بين عينتين مترابطتين (غير مستقلتين)، أن الرتب السالبة = (١٢)، أي أن كل أفراد عينة البحث قد انخفضت درجات الوصمة الاجتماعية لديهم في القياس البعدي، كما انخفض متوسط درجات العينة في الوصمة الاجتماعية في القياس البعدي، وبلغت قيمة (Z) للدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية (٣,٠٧٧) وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٢)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في خفض الوصمة الاجتماعية لصالح القياس البعدي، ويشير ذلك إلى أثر برنامج الألعاب الترويحية في خفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

جدول (١٤)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين الشفقة بالذات الوصمة الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم ن=١٢

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
١	اليقظة والوعي بالذات	١٧,١٦٦٧	٠,٧١٧٧٤	٣٨,٠٠	١,٤١٤٢١	٢٠,٨٣٣٣	١٢١,٣٥٨
٢	الشفقة بالذات	١٩,٢٥٠	١,١٣٨١٨	٤٢,٩١٦٧	١,٨٣١٩٦	٢٣,٦٦٦٧	١٢٢,٩٤٣
٣	اللطيف بالذات	١١,٣٣٣٣	٠,٧٧٨٥٠	٢٥,٦٦٦٧	١,١٥٤٧٠	١٤,٣٣٣٤	١٢٦,٤٧١
٤	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	٤٧,٧٥٠	١,٧١٢٢٦	١٠٦,٥٨٣٣	٢,٧٧٨٤٣	٥٨,٨٣٣٣	١٢٣,٢١١
٥	الوصمة الاجتماعية	١٥,٩١٦٧	١,٣١١٣٧	٩,١٦٦٧	٠,٥٧٧٣٥	٦,٧٥	٤٢,٤٠٨

تابع جدول (١٤)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين الشفقة بالذات الوصمة الاجتماعية لدى ذوي صعوبات التعلم ن=١٢

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
٦	التمييز	١٦,٠٨٣٣	١,٣١١٣٧	٨,٨٣٣٣	٠,٩٣٧٤٤	٧,٢٥	٤٥,٠٧٧
٧	الأحكام النمطية	١٦,١٦٦٧	١,٢٦٧٣٠	٩,٠٨٣٣	٠,٧٩٢٩٦	٧,٠٨٣٤	٤٣,٨١٤
٨	السخرية	١٦,٨٣٣٣	١,٠٢٩٨٦	٩,٣٣٣٣	٠,٧٧٨٥٠	٧,٥	٤٤,٥٥٤
٩	فقدان القيم الاجتماعية	١٦,٣٣٣٣	١,١٥٤٧٠	٨,٧٥٠	١,٣٥٦٨٠	٧,٥٨٣٣	٤٦,٤٢٨
١٠	الدرجة الكلية لمقياس الوصمة الاجتماعية	٨١,٣٣٣٣	١,٩٢٢٧٥	٤٥,١٦٦٧	٠,٩٣٧٤٤	٣٦,١٦٦٦	٤٤,٤٦٧

يتضح من جدول (١٤) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في تحسين الشفقة بالذات تراوحت بين (١٢١,٣٥٨) % - (١٢٦,٤٧١) %، كما يتضح أيضا أن نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في خفض الوصمة الاجتماعية تراوحت بين (٤٢,٤٠٨) % - (٤٦,٤٢٨) %

ويعزو الباحث ذلك التحسن في تحسين الشفقة بالذات لدى عينة البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إلى برنامج الألعاب الترويحية وما يحتويه من أنشطة وألعاب يعمل على تحسين شعورهم بالسعادة والأمن النفسي والطمأنينة وتحسين المرونة النفسية واليقظة الذهنية والوعي بالذات واللفظ بالذات والإنسانية المشتركة والاتجاهات الإيجابية والتسامح والثقة بالنفس والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة (29) (2016) Arimitsu, K. ودراسة (39) (2017) Karakasidou, E., & Stalikas, A. ودراسة (33) (2018) Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. ودراسة أمال عبد السميع مليجي باظة، محمود مغازي علي العطار، محمد أنور فرحات شريف (٢٠١٩) (١)، ودراسة سهام علي عبد الغفار عليوة (٢٠١٩) (١٠)، ودراسة سهام علي عبد الغفار عليوة، محمود مغازي علي العطار، علياء عادل عبد الرحمن أبو المجد (٢٠١٩) (١١)، ودراسة محمود رامز يوسف حسين (٢٠٢٠) (٢٥)، ودراسة روضة رشاد المغازي الصاوي، عصام محمد زيدان زيدان، نادية السعيد محمود عبد الجواد (٢٠٢١) (٧)، ودراسة حسن إبراهيم

محمد أبو حشيش (٢٠٢٢) (٥)، ودراسة محمد محمود أمين التريني (٢٠٢٢) (٢٢)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن البرامج المقترحة لها تأثير إيجابي في تحسين الشفقة بالذات لدى المشاركين.

كما يعزو الباحث ذلك التحسن في خفض الوصمة الاجتماعية لدى عينة البحث التلاميذ ذوي صعوبات التعلم إلى برنامج الألعاب الترويحية وما يحتويه من أنشطة وألعاب يعمل على تحسين شعورهم بالسعادة والأمن الاجتماعي والرضا عن الحياة والتفاعل الاجتماعي والتعاون والتعارف والكفاءة الذاتية والتكيف والتوافق الاجتماعي وخفض الضغوط والقلق والاكتئاب، وتساعدهم على الانتباه إلى أفكارهم وانفعالاتهم في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام عليها وتقبلها كما هي، ومواجهة مشكلاتهم والتخلص منها حيث مواجهة الأفكار السلبية والانفعالات المصاحبة لها وتزيد من قدرتهم على استثمار مهاراتهم وطاقاتهم وأوقات فراغهم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من Shimotsu, S., Horikawa, N., Emura, R., Ishikawa, S. I., Nagao, A., Ogata, A., & Hosomi, J. (2014) (50)، ودراسة (41) Kim, M. Y., & Jun, S. S. (2016)، ودراسة Zarei, M., & (56) Roohafza, H. (2018)، ودراسة فكري لطيف متولي (٢٠٢٠) (١٨)، ودراسة غادة عبد العال أحمد عبد العال (٢٠٢١) (١٦)، ودراسة محمد مصباح حسين العرعير (٢٠٢١) (٢٣)، ودراسة سلمان بن مطلق بن عبد الله السبيعي (٢٠٢٢) (٩)، ودراسة فريالة مصطفى راجح (٢٠٢٢) (١٧)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن البرامج المقترحة لها تأثير إيجابي في خفض الوصمة الاجتماعية لدى المشاركين.

وتشير نتائج دراسات كل من Yang, X., & Mak, W. W., 2017) (55)، ودراسة (Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L., 2018) (38)، ودراسة (57) Zhao, W., 2018)، ودراسة (Wong, C. C. Y., Knee, C. R., 2019) (54) Neighbors, C., & Zvolensky, M. J., 2019 إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والوصمة الاجتماعية.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من Frostadottir, A. (35) Centeno, R. P. R., & Fernandez, K., D., & Dorjee, D. (2019) (30) Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., T. G. (2020)، ودراسة Parsa Moghadam, A., Davarinejad, O., Farnia, V., & Azar, G. (2020)

(34)، ودراسة سعاد كامل قرني سيد (٢٠٢١) (٨)، ودراسة Chan, S. H., Yu, C. K. (31) (2021) C., & Li, A. W. ودراسة Geurts, D. E., Schellekens, M. P., (36) (2021) Janssen, L., & Speckens, A. E.، حيث تشير إلى أن البرامج المقترحة تعمل على تحسين الشفقة بالذات وخفض الشعور بالخزي وخفض الوصمة الاجتماعية لدى المشاركين.

ويتبين للباحث مما سبق أن الألعاب الترويحية تعد ضرورة من ضرورات العصر تساعد في تكوين شخصية التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بتكامل وشمول، فهي من أهم وأنجح الوسائل المؤثرة التي تساعدهم على الشعور بالسعادة والطمأنينة والأمن النفسي والاجتماعي والتفاؤل والحكمة والشفقة بالذات وتقبل النفس كما هي والرضا عن الحياة وتحسين جودة الحياة والرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي والمرونة النفسية والصمود النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية والثقة بالنفس والتسامح والمهارات والكفاءة الاجتماعية وتنظيم الانفعالات وتجنب المشاعر المؤلمة وحل المشكلات وإدارة الضغوط ومواجهتها بإيجابية وإدارة الغضب وخفض الضغوط والقلق والاكتئاب والخوف والوصمة الاجتماعية، وبذلك تتحقق صحة فرض البحث.

الاستنتاجات :

- برنامج الألعاب الترويحية له تأثير إيجابي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

التوصيات :

- تفعيل برنامج الألعاب الترويحية على التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لتحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية لديهم.
- ضرورة تصميم برامج ترويحية متخصصة في النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية والأخلاقية والتربوية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، لتقليل وحل المشكلات من أجل الإصلاح والتقدم والرقي.
- إجراء دراسات مستقبلية في مجالات أخرى ومراحل سنوية مختلفة لتحسين الشفقة بالذات وخفض الوصمة الاجتماعية.

((المراجع))**أولا المراجع العربية :**

- ١- أمال عبد السميع مليجي باظة، محمود مغازي العطار، محمد أنور فرحات شريف (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد (١٩)، العدد (٢)، ٥٦٩ - ٥٩٤، جامعة كفر الشيخ.
- ٢- أحمد أحمد عواد (١٩٩٩). مدخل تشخيصي لصعوبات التعلم لدى الأطفال (اختبارات ومقاييس)، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٣- إين وديع فرج (٢٠٠٧). خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩). سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية (ألعاب صغيرة والعاب كبيرة) الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- حسن إبراهيم محمد أبو حشيش (٢٠٢٢). برنامج إرشادي انتقائي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد، بحث منشور، مجلة التربية، العدد (١٩٤)، الجزء (١)، ٣٥٧ - ٤٠٢، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- ٦- خالد عوض البلاح (٢٠١٨). الوصمة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية وتقبل الأقران لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٩)، العدد (١١٣)، ٤٨٥ - ٥٣٦، كلية التربية، جامعة بنها.
- ٧- روضة رشاد المغازي الصاوي، عصام محمد زيدان زيدان، نادية السعيد محمود عبد الجواد (٢٠٢١). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد (١١٥)، الجزء (٣)، ٩٧٢ - ١٠٠٠، جامعة المنصورة.
- ٨- سعاد كامل قرني سيد (٢٠٢١). فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين

- حركيا، بحث منشور، المجلة التربوية، العدد (٩١)، الجزء (٦)، ٢٣٥٦ - ٢٤٢١، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ٩- سلمان بن مطلق بن عبد الله السبيعي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الشعور بالوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٦٩)، ١ - ٤٧، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ١٠- سهام علي عبد الغفار عليوة (٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع، بحث منشور، العدد (٢٦)، ١٣٦ - ٢٣٨، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق.
- ١١- سهام علي عبد الغفار عليوة، محمود مغازي علي العطار، علياء عادل عبد الرحمن أبو المجد (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الشفقة بالذات لدى الموهوبين الصم، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد (١٩)، العدد (٢)، ٦٧٩ - ٧٠٦، جامعة كفر الشيخ.
- ١٢- سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز بسيوني، وجدان بنت وديع بن محمد خياط (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد (٣٥)، العدد (٤)، ٥١٧ - ٥٥١، جامعة أسيوط.
- ١٣- شيخة يوسف علي الأنصاري (٢٠٢١). برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الترويحية وأثره في تنمية الانتباه وخفض بعض المشكلات الاجتماعية لذوي صعوبات التعلم في دولة الكويت، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية، المجلد (٢٩)، العدد (٣)، ٤٩٨ - ٥٤٢، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- ١٤- طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦). مدخل إلى الترويح، دار الوفاء، الإسكندرية.
- ١٥- عفراء إبراهيم خليل إسماعيل العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (٢٦)، ٤١ - ٥٥، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عمار تليجي بالأغواط، الجزائر.

- ١٦- غادة عبد العال أحمد عبد العال (٢٠٢١). فعالية العلاج بالتقبل والالتزام للتخفيف من الوصمة الاجتماعية لدى أمهات أطفال متلازمة داون، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد (٥٥)، الجزء الثالث، ٧١٩ - ٧٥٨، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ١٧- فريالة مصطفى راجح (٢٠٢٢). برنامج مقترح من منظور طريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من الشعور بالوصمة الاجتماعية لدى أبناء ذوي الاضطرابات النفسية، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد (٦٠)، الجزء الأول، ١٩٧ - ٢٣٠، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- ١٨- فكري لطيف متولي (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين التوجه نحو الحياة وأثره في خفض الشعور بالوصمة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون، بحث منشور، مجلة التربية الخاصة، العدد (٣١)، ١٧٢ - ٢٢٤، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق.
- ١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل، عز الدين حسيني سليمان، عبد المحسن مبارك العازمي (٢٠١٢). الترويج الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد كمال السمنودي، حمدينو عمر السيد، محمد السيد خميس، محمد السيد مطر، حسام عبد العزيز جودة، حازم محمد منصور (٢٠١٤). مدخل الترويج الرياضي، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ٢١- محمد كمال السمنودي، محمد إبراهيم الذهبي، حمدينو عمر السيد، محمد السيد مطر، حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٤). التربية الترويحية (فلسفة- تطبيقات)، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ٢٢- محمد محمود أمين التريني (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الشفقة بالذات في خفض الضغوط الحياتية لدى المراهقين المحرومين أسريا "دراسة كLINيكية"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية بنين بالقاهرة، جامعة الأزهر.
- ٢٣- محمد مصباح حسين العرعير (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى الوصمة المدركة لدى الأمهات وأثره على أطفالهن ذوي متلازمة داون،

- بحث منشور، مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (١)، العدد (٢)، ٢٨ - ٦٣، منار الشرق الأوسط للدراسات والبحوث، الأردن.
- ٢٤- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠). سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ٢٥- محمود رامز يوسف حسين (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، بحث منشور، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٣٠)، العدد (١٠٨)، ٣٢٧ - ٣٨٤.
- ٢٦- مسعد عويس (٢٠٠٨). الترويح وأوقات الفراغ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية، الجيزة.
- ٢٧- هلا السعيد (٢٠١٠). صعوبات التعلم بين النظرية والتطبيق والعلاج، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 28- **American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association. (2013).** Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- 29- **Arimitsu, K. (2016).** The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. The Journal of Positive Psychology, 11(6), 559-571.
- 30- **Centeno, R. P. R., & Fernandez, K. T. G. (2020).** Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted MBCT program on Filipino college students. Behavioral sciences, 10 (3), 61.
- 31- **Chan, S. H., Yu, C. K. C., & Li, A. W. (2021).** Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-

- efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, 104 (2), 360-368.
- 32- **Deroche, C. (2010).** Students with learning disabilities: The application of Goffman's stigma in the inclusive classroom. *Electronic, Journal for Inclusive Education*, 2 (5), 1 – 23.
- 33- **Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018).** Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in psychology*, 2340.
- 34- **Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., Parsa Moghadam, A., Davarinejad, O., Farnia, V., & Azar, G. (2020).** The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 138-146.
- 35- **Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019).** Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in psychology*, 10, 1099.
- 36- **Geurts, D. E., Schellekens, M. P., Janssen, L., & Speckens, A. E. (2021).** Mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 25(9), 1331-1342.

- 37- **Hansmann, S. E. M. T. (2018).** Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, (Master's thesis), Utrecht University.
- 38- **Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018).** Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65.
- 39- **Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017).** The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8(4), 538-549.
- 40- **Kayama, M., & Haight, W. (2012).** Cultural sensitivity in the delivery of disability services to children: A case study of Japanese education and socialization. *Children and Youth Services Review*, 34 (1), 266 - 275.
- 41- **Kim, M. Y., & Jun, S. S. (2016).** Development and effects of a cognitive-behavioral therapy based program in reducing internalized stigma in patients with schizophrenia. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 46(3), 349-363.
- 42- **Kinnear, S. H., Link, B. G., Ballan, M. S., & Fischbach, R. L. (2016).** Understanding the experience of stigma for parents of children with autism spectrum disorder and the role stigma plays in families' lives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 942 - 953.
- 43- **Lo, C. Y., Chang, H. I., & Chang, Y. T. (2009):** Research on Recreational Sports Instruction Using an Expert System,

5th, International Conference, Active Media Technology, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, P 250 – 262.

- 44- **Neff, K. D. (2003)**. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- 45- **Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014)**. Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2 (3), 114 – 119.
- 46 - **Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015)**. Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6 , 938 - 947.
- 47- **Neff, K. D. (2016)**. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264 - 274.
- 48- **Richard Kraus. (2015)**: Recreation and leisure in modern society, 10th Edition, Jones and Bartlett Publishers, Canada.
- 49- **Shifrer, D. (2013)**. Stigma of a label: Educational expectations for high school students labeled with learning disabilities. *Journal of health and social behavior*, 54 (4), 462 - 480.
- 50 - **Shimotsu, S., Horikawa, N., Emura, R., Ishikawa, S. I., Nagao, A., Ogata, A.,... & Hosomi, J. (2014)**. Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy in reducing self-stigma in Japanese psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry*, 10, 39 - 44.
- 51- **Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011)**. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.

- 52- **Titze, S., Merom, D., Rissel, C., & Bauman, A. (2014):** Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical activity, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 17 (5), 485–490.
- 53- **Werner, S., & Shulman, C. (2013).** Subjective well-being among family caregivers of individuals with developmental disabilities: The role of affiliate stigma and psychosocial moderating variables. *Research in developmental disabilities*, 34 (11), 4103 - 4114.
- 54- **Wong, C. C. Y., Knee, C. R., Neighbors, C., & Zvolensky, M. J. (2019).** Hacking stigma by loving yourself: A mediated-moderation model of self-compassion and stigma. *Mindfulness*, 10 (3), 415 - 433.
- 55- **Yang, X., & Mak, W. W. (2017).** The differential moderating roles of self-compassion and mindfulness in self-stigma and well-being among people living with mental illness or HIV. *Mindfulness*, 8, 595-602.
- 56 - **Zarei, M., & Roohafza, H. (2018).** Examining the effect of cognitive-behavioral family therapy on social stigma in family with children suffering from sickle cells in Manujan in 2016. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(4), 1 - 9.
- 57- **Zhao, W. (2018).** Self-compassion as a protective factor against mental illness self-stigma, Doctor of Philosophy, York University, Toronto, Ontario.