

## الفصل الخامس

### نتائج الدراسة ومناقشتها

- أولاً : نتائج الدراسة .
- ثانياً : مجمل نتائج الدراسة .
- ثالثاً : مناقشة نتائج الدراسة .
- رابعاً : توصيات وبحوث مقترحة .

**تمهيد :**

تتناول الباحثة في هذا الفصل عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها، وتبدأ الباحثة بعرض المعالجات الإحصائية التي اتبعتها في التوصل إلى نتائج الدراسة، والتي تمثلت في اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة بعد تطبيق البرنامج، وقياس ما بعد المتابعة.

وبعد استعراض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها، تقوم الباحثة بإيضاح مجمل نتائج الدراسة، كإجابة على فروضها والتأكد من تحققها من عدمه، وبعد إيجاز نتائج الدراسة، تقوم الباحثة بمناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة التي تم عرضها، وفي ضوء ملاحظات الباحثة لما طرأ من تغيير كفي على أفراد مجموعة البحث بعد تطبيق البرنامج، مثل هذا التغيير الكيفي لا يمكن استنتاجه من الجداول الإحصائية، وأخيراً تختتم الباحثة هذا الفصل الختامي الهام من الدراسة ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

**أولاً : نتائج الدراسة :**

للتوصل إلى نتائج الدراسة الحالية، استخدمت الباحثة الإحصاء اللابارامتري بعد التأكد من توفر شروط استخدام الإحصاء اللابارامتري على بيانات الدراسة، وتلخص الباحثة نتائج الدراسة كما يلي :

- ١ - دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي، على مقياس مهارات الاستقلال الذاتي، بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي).

**الفرض الأول :**

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الدراسة على مقياس مهارات الاستقلال الذاتي بأبعاده الفرعية (الوعي بالذات ، الاختيار ، حل المشكلات البينشخصية ، اتخاذ القرار ، الدفاع عن الذات)، لصالح القياس البعدي .

وللكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في مهارات الاستقلال الذاتي، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test وتلخص الباحثة ما توصلت إليه من نتائج، في الجدول الآتي :

#### جدول (١٩)

نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في مهارات الاستقلال الذاتي (الدرجة الكلية)

القياس	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	٦٠.١٢٥	الرتب السالبة	صفر	صفر	- ٢.٥٢٧	٠.٠٠١
	بعدي	٩٠.٣٧٥	الرتب الموجبة	٤.٥	٣٦		

ويتضح من الجدول السابق وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١)، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في مهارات الاستقلال الذاتي (الدرجة الكلية)، وذلك في اتجاه القياس البعدي . وللكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في كل بعد من أبعاد مقياس مهارات الاستقلال الذاتي، قامت الباحثة

بأستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، وتلخص الباحثة ما توصلت إليه من نتائج فى الجدول التالي :

### جدول (٢٠)

نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى أبعاد مقياس مهارات الاستقلال الذاتي

أبعاد المقياس	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الوعي بالذات	قبلي	١٤.١٤٣	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٩٨-	٠.٠١
	بعدي	١٩.٨٥٧	الموجبة	٤.٥	٣٦		
الاختيار	قبلي	١٢.١٤٣	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٢٧-	٠.٠١
	بعدي	١٨.١٤٣	الموجبة	٤.٥	٣٦		
حل المشكلات البيئشخصية	قبلي	٩.٧١	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٤٦-	٠.٠١
	بعدي	١٥.٢٩	الموجبة	٤.٥	٣٦		
اتخاذ القرار	قبلي	١١.٥٧	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٣٩-	٠.٠١
	بعدي	١٧.٥٧	الموجبة	٤.٥	٣٦		
الدفاع عن الذات	قبلي	١٣.٨٥٧	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٣٠-	٠.٠١
	بعدي	٢١.٠٠	الموجبة	٤.٥	٣٦		

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود فرق دال إحصائي أ عند مستوى (٠.٠١) ، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى **مهارة الوعي بالذات** ، وذلك فى اتجاه القياس البعدي .
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى **مهارة الاختيار** ، وذلك فى اتجاه القياس البعدي .
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى **مهارة حل المشكلات البيئشخصية (الاجتماعية)** ، فى اتجاه القياس البعدي .

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى مهارة اتخاذ القرار ، فى اتجاه القياس البعدي .
- وجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى مهارة الدفاع عن الذات ، وذلك فى اتجاه القياس البعدي .

من خلال نتائج الجدولين (١٩)، (٢٠) يتضح تحقق الفرض الأول للدراسة:

٢ - دلالة واتجاه الفرق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى مقياس جودة الحياة بأبعاده الفرعية .

الفرض الثاني :

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس جودة الحياة بأبعاده الفرعية، لمجموعة الدراسة، وذلك فى اتجاه القياس البعدي .

وللكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى مقياس جودة الحياة، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، ويلخص الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

#### جدول (٢١)

نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة فى جودة الحياة (الدرجة الكلية)

القياس	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	قبلي	٤٤.٥	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٢٧-	٠.٠١
	بعدي	٦٣.٧٥	الموجبة	٤.٥	٣٦		

ويتضح من الجدول السابق وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في جودة الحياة (الدرجة الكلية)، وذلك في اتجاه القياس البعدي.

وللكشف عن دلالة واتجاه الفرق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، وتلخص الباحثة ما توصلت إليه من نتائج في الجدول الآتي :

#### جدول (٢٢)

نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الدراسة في أبعاد مقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العلاقات الأسرية	قبلي	٩.٧٥	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٨٨-	٠.٠١
	بعدي	١٣.٧٥	الموجبة	٤.٥	٣٦		
الوجود الانفعالي الأفضل	قبلي	٧.٨٨	السالبة	صفر	صفر	٠.٢-٦٤	٠.٠١
	بعدي	١٢.١٣	الموجبة	٤.٥	٣٦		
الوجود البدني الأفضل	قبلي	٧.٢٥	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٦-	٠.٠١
	بعدي	١٠.٣٨	الموجبة	٤.٥	٣٦		
وقت الفراغ	قبلي	٨.١٣	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٩-	٠.٠١
	بعدي	١١.٣٨	الموجبة	٤.٥	٣٦		
الاندماج المجتمعي	قبلي	١١.٥	السالبة	صفر	صفر	٢.٥٦-	٠.٠١
	بعدي	١٦.١٣	الموجبة	٤.٥	٣٦		

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في بعد العلاقات الأسرية لجودة الحياة، في اتجاه القياس البعدي.

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في بعد الوجود الانفعالي الأفضل لمقياس جودة الحياة، في اتجاه القياس البعدي.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في بعد الوجود البدني الأفضل لمقياس جودة الحياة، في اتجاه القياس البعدي.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في بعد وقت الفراغ لمقياس جودة الحياة، في اتجاه القياس البعدي.
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في بعد الاندماج المجتمعي لمقياس جودة الحياة، في اتجاه القياس البعدي.

من خلال الجدولين (٢١)، (٢٢) يتضح تحقق الفرض الثاني للدراسة.

٣- دلالة واتجاه الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وبعد انتهاء شهر من انتهاء البرنامج (قياس المتابعة) لمجموعة الدراسة في مقياس مهارات الاستقلال الذاتي.

#### الفرض الثالث :

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي وقياس المتابعة لمجموعة الدراسة، على مقياس مهارات الاستقلال الذاتي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وتلخص الباحثة في الجدول التالي ما توصلت إليه من نتائج :

## جدول (٢٣)

نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات القياسين البعدي والمتابعة  
لمجموعة الدراسة في مقياس مهارات الاستقلال الذاتي

القياس	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس مهارات الاستقلال الذاتي	البعدي	٩٠.٣٧٥	السالبة	٤.٨	٢٤-	١.٧٢-	غير دالة
	المتابعة	٨٩.٣٨	الموجبة	٢	٤-		

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة (مدتها شهر) لمجموعة الدراسة في مهارات الاستقلال الذاتي وه و ما يشير إلى تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

٤- دلالة واتجاه الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وبعد انتهاء شهر من انتهاء البرنامج (قياس المتابعة) لمجموعة الدراسة في مقياس جودة الحياة.

## الفرض الرابع :

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي وقياس المتابعة لمجموعة الدراسة، على مقياس جودة الحياة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، وتلخص الباحثة ما توصلت إليه من نتائج الجدول التالي :



## جدول (٢٤)

نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطي رتب درجات القياسين البعدي والمتابعة  
لمجموعة الدراسة في مقياس جودة الحياة

القياس	نوع القياس	المتوسط	توزيع الرتب	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	البعدي	٦٣.٧٥	السالبة	٣.٩	١٩.٥	-١.٩١	غير دالة
لمقياس جودة الحياة	المتابعة	٦٢.٦٢٥	الموجبة	١.٥	١.٥		

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي، وما بعد المتابعة (مدتها شهر) لمجموعة الدراسة في مقياس جودة الحياة، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الرابع للدراسة.

## ثانياً : مجمل نتائج الدراسة :

## توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- ١ - يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة، على مقياس مهارات الاستقلال الذاتي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، في اتجاه القياس البعدي، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة.
- ٢ - يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة، على مقياس جودة الحياة (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية)، في اتجاه القياس البعدي وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة.
- ٣ - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والمتابعة لمجموعة الدراسة، على مقياس مهارات الاستقلال الذاتي وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

٤ - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والمتابعة لمجموعة الدراسة، على مقياس جودة الحياة وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الرابع.

### ثالثاً : مناقشة نتائج الدراسة :

انقسمت نتائج الدراسة بحسب متغيرات البحث إلى نتائج خاصة بمهارات الاستقلال الذاتي (نتائج الفرض الأول والفرض الثالث )، ونتائج خاصة بجودة الحياة (نتائج الفرض الثاني والفرض الرابع )، وسوف تقوم الباحثة بمناقشة نتائج الدراسة طبقاً لهذا التقسيم :

#### ١-مناقشة نتائج تنمية مهارات الاستقلال الذاتي :

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات الاستقلال الذاتي لدى أفراد مجموعة الدراسة من المراهقين المعاقين عقلياً القابلين للتعلم . فقد اتضحت فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مهارات الاستقلال الذاتي، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح القياس البعدي (نتيجة الفرض الأول)؛ كما أكدت النتائج استمرار فاعلية البرنامج وبقاء أثر المهارات المتعلمة لدى مجموعة الدراسة، إلى ما بعد فترة المتابعة، حيث كشفت النتائج عن عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة لمجموعة الدراسة، في مهارات الاستقلال الذاتي (نتيجة الفرض الثالث).

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات كلم ن نيزو ونيزو (Nezo, & Nezo, 1991)، ودراسة إبري وآخرون (Abery, et al., 1995)، ودراسة ويمير وبولدينج (Wehmeyer, & Bolding , 2001)، ودراسة بانج (Bang, 2004)، ودراسة أوريللي وآخرون (O'Reilly, eta l., 2004) ، ودراسة جلاجو (Glago,

(2005)، والتي استهدفت تنمية مهارات الاستقلال الذاتي، أو إحدى المهارات فقط، وذلك باستخدام برامج متنوعة في الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة المستخدمة.

وقد حقق البرنامج في الدراسة الحالية فاعلية في تنمية مهارات الاستقلال الذاتي التي قام عليها البرنامج وهي مهارات الوعي بالذات، والاختيار، وحل المشكلات الشخصية (الاجتماعية)، واتخاذ القرار، والدفاع عن الذات، والتي تم تحديدها على أنها هامة بالنسبة للمراهقين المعاقين عقلياً القابلين للتعليم في الدراسة الحالية، وذلك بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة واستطلاع أولياء الأمور والعاملين في المجال . وقد نجح البرنامج في تحقيق نتائج إيجابية بسبب تضافر مجموعة من العوامل المسهمة في تحقيق ذلك، وترى الباحثة أن اختيار مجموعة المهارات وترتيبها يعد في حد ذاته عاملاً مسهماً في نجاح البرنامج، فلم تكن المهارات منعزلة عن بعضها البعض في أسلوب العمل؛ بل متداخلة بحيث يفيد اكتساب أحدها في تيسير اكتساب المهارة التالية لها وهكذا.

ومن أهم العوامل المسهمة في نجاح البرنامج أيضاً هو ارتباط مواقف التدريب على المهارات بحياة المراهقين المعاقين عقلياً، وقد ارتبطت مواقف التدريب بجوانب واقعية هامة من حياتهم، وبصفة خاصة جلسات مهارة اتخاذ القرار في مواقف الغواية وللتعامل مع الغرباء، ومقاومة ضغوط الأقران في مجال التدخين وسوء استعمال الأدوية؛ حيث تضاعف في وقت تطبيق جلسات البرنامج انتشار شائعات خطف الأطفال وقتلهم والإتجار بأعضائهم، وهو ما أثار الرعب في نفوس الأطفال والكبار، ومن ثم أفراد الدراسة بالفعل، وهو ما أضاف إلى جلسات البرنامج قدراً كبيراً من الثراء بالواقعية في تناول المواقف وتعلمها بصورة أسرع وأعمق أثراً، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه بيث - ماروم وآخرون (Beyth – Marom et al., 1991) أنه من أجل تحقيق تعميم المهارات، فإن اتخاذ القرار وحل المشكلات ينبغي تعليمها في

إطار مواقف حياتية واقعية أو منهج تربوي وظيفي، حيث يتم تطبيق تلك المهارات على قضايا واقعية (Cited in wehmeyer, 1995).

وهناك عامل آخر من العوامل المسهمة في نجاح البرنامج وهو التنوع في الفنيات المستخدمة والتي تمثلت في التعزيز والتشكيل، ولعب الدور، والمناقشة والحوار، والنمذجة (نمذجة الذات بالفيديو Video – Self – Modeling) والعصف الذهني.

وتعد فنية لعب الدور من الفنيات الفعالة التي أتاحت قدراً كبيراً من التنفيس الانفعالي والتعبير عن عدد كبير من الانفعالات والمشاعر المختلفة خلال تمثيل أدوار اجتماعية متنوعة • وتعد فنيتي النمذجة ولعب الدور من أكثر الفنيات تطبيقاً وإفادة مع ذوي الإعاقة العقلية من واقع تطبيق جلسات البرنامج.

وقد كانت أكثر الفنيات التي لاقت قبولاً وأثارت دافعية أفراد مجموعة الدراسة هي نمذجة الذات بالفيديو والتي تجمعت حولها كثير من السلوكيات الإيجابية المتمثلة في التعاون وحب الاستطلاع، ووجدت الباحثة فيها الفرصة لتعليم أفراد الدراسة نقد الذات، حيث كان القائم بالنموذج حين يشاهد نفسه يستطيع أن ي تعرف على جوانب القصور بنفسه بمساعدة الباحثة وباقي أفراد المجموعة، ومن ثم يمكنه التعديل من الأخطاء، بحيث يكون النموذج أبقي أثراً في ذهن المشارك.

وتشير الباحثة إلى أن إدخال الفيديو ضمن المستحدثات التكنولوجية في مجال برامج التدخل مع ذوي الإعاقات النمائية كما أن له الكثير من الجوانب الإيجابية، فإنه أيضاً يفقد تلك الإيجابيات إذا أسئ استخدام ولم يوظف بصورة صحيحة.

ومن العوامل المسهمة أيضاً في نجاح البرنامج هو عدم التزام الباحثة بعدد الجلسات المقررة لكل مهارة في تصميم البرنامج؛ بل تم تكرار عدد من الجلسات

حسبما تطلبت المهارات، ويعد عنصر التكرار والممارسة من العناصر الهامة والمؤثرة لدى فئة المعاقين عقلياً.

ومما أسهم في تحقيق نتائج إيجابية وتنمية مهارات الاستقلال الذاتي وتحسين جودة الحياة هو استخدام أنشطة الترويح (أنشطة رياضية - أنشطة فنية - ورحلات) والتي كان لها أثر كبير في ممارسة المهارات المستهدفة في إطار واقعي ممتع وهو ما يتفق مع ما أشار إليه كل من حلمي إبراهيم ولبلى فرحات (١٩٩٨) وسهير كامل (١٩٩٨) من أن أنشطة الترويح تساعد على تنشيط وتدريب المعاق ذهنياً على كثير من العادات الاجتماعية الحسنة وتوجهه إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب وقدراته، مما يكسبه القدرة على التعبير عن الذات والثقة بالنفس والتوجيه والوعي بالذات، بالإضافة إلى العديد من الفوائد النفسية، كتدريب المعاق على تقبل الهزيمة، وإطاعة الأوامر، وتوفير الفرص للشعور بالإنجاز ونمو اللغة وإصلاح عيوب النطق مما يساعد على سرعة تكيفه مع زملائه ومجتمعه.

وهو أيضاً يتفق مع ما أشار إليه **موديل وفالديه (Modell & Valdez, 2002)** من أن الترويح يمكن أن ينمي الاستقلال الذاتي من خلال ارتباطه المباشر بالحرية المدركة وطبيعته الممتعة بالنسبة للتلاميذ. ومن المنظور الاجتماعي، إن الاشتراك في أنشطة الترويح يمكن أن يزيد من المتعة وجودة الحياة، إضافة إلى أن أنشطة الترويح يمكن أن تمكن الأفراد المعاقين من القيام بالاختيارات، ومن ثم تؤدي إلى إحساس متزايد بالاستقلال الذاتي.

كل العوامل السابقة ساعدت على فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرار أثر الخبرات المتعلمة إلى ما بعد المتابعة، وتعد نمذجة الذات بالفيديو من أهم الفنيات التي أسهمت في استمرار تأثير البرامج إلى ما بعد فترة المتابعة حيث أشار **ورت ونيزورث (Wert & Neisworth, 2003)** إلى أن نمذجة الذات بالفيديو هي تدخل واعد ليس فقط لتعليم مهارات جديدة ولكن لتحسين استخدام المهارات الموجودة

حالياً لدى الأطفال ذوي الإعاقة النمائية • إضافة إلى أن البحوث قد أيدت فكرة أن المهارات التي يتم تعلمها من خلال نمذجة الفيديو ونمذجة الذات بالفيديو يتم تعميمها عبر بيئات وظروف مختلفة، كما أن المكاسب الإيجابية المتحققة من خلال تدخل نمذجة الفيديو تستمر لشهور بعد ختام التدخل •

ومن أهم العوامل المؤثرة بصورة كبيرة على استمرار تأثير البرنامج إلى ما بعد فترة المتابعة هو مشاركة الأمهات في البرنامج • فقد أثبتت البحوث والدراسات من مشاركة الأسرة أو الوالدين في برامج إرشاد الأبناء • يعمل على نجاح البرنامج، حيث يتوفر عنصر الممارسة حيث أن ممارسة الاستجابات المستهدفة يعد أمراً ضرورياً لاكتساب المهارة والتحسين، وهو ما أشار إليه محمد إبراهيم (١٩٩٩ : ٣٨-٣٩) من ضرورة تأثير فعال من قبل الوالدين في تعليم أبنائهم المعاقين عقلياً، وهو ما أكدته **أشرف عبد القادر (٢٠٠٥)** من أنه كلما اندمجت الأسرة في برنامج الطفل وتفهمته جيداً، كلما كانت فعاليات البرنامج أكثر نجاحاً وأفضل أثراً في حياة الطفل المعاق، فقد أشارت كريستين مايلز (١٩٩٤ : ٢٠٦) إلى أهمية إعلام وإشراك الأهل دوماً بالمهارات التي يتعلمها طفلها وبطرق التعليم المستخدمة ليتم ممارستها في البيت •

وتشير الباحثة إلى أن أمهات أفراد مجموعة الدراسة، كن متحمسات للغاية ولديهن دافعية كبيرة إلى تعلم كل ما من شأنه أن يفيد أبنائهن وبالفعل كن حريصات على نقل خبرات البرنامج إلى المنزل، وقد كان لاستمرار التواصل مع الأمهات في جميع مراحل البرنامج - وليس بدايته فقط - أثره الفاعل في معالجة الكثير من الأمور الخاصة بأبنائهن • وهو ما يشير إلى أهمية دور البيئة في توفير الفرص لممارسة مهارات الاستقلال الذاتي وهو ما يؤيد نظرية **"ويمير" و"جارنر"** (Wehmeyer & Garner, 2004) من أن البيئة تلعب دوراً أكثر أهمية في تنمية الاستقلال الذاتي، فذكروا أن "البيئات التي يعيش، ويتعلم، ويعمل، أو يلعب فيها الناس قد تلعب دوراً أكثر أهمية في تنمية الاستقلال الذاتي مما تقوم به

خصائص الشخص بما فيها مستوى الذكاء" (Cited in : Karr, 2009)، وقد أشار "كار" (Karr, 2009) إلى أن عبارة ويمير وجارنر تنطبق على الفرص المتاحة في بيئة الفرد.

## ٢- مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بجودة الحياة :

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات أيضاً إلى تأثير البرنامج الإرشادي على تحسين جودة الحياة لدى أفراد مجموعة الدراسة . فقد اتضحت فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس جودة الحياة (بأبعاده الفرعية )، لصالح القياس البعدي (نتيجة الفرض الثاني)؛ كما أكدت النتائج استمرار فاعلية البرنامج بالنسبة لمتغير جودة الحياة لدى مجموعة الدراسة، إلى ما بعد فترة المتابعة، حيث كشفت النتائج عن عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة لمجموعة الدراسة، في جودة الحياة (نتيجة الفرض الرابع).

إن تحسن جودة الحياة لدى مجموعة الدراسة نتيجة لتنمية مهارات الاستقلال الذاتي قد أكد على طبيعة الارتباط بين مهارات الاستقلال الذاتي وجودة الحياة لدى فئة المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وهو الأساس المنطقي الذي قامت عليه الدراسة الحالية وما أكدته دراسات كثيرة منها دراسة "ويمير" و "شوارتز" (Wehmeyer, & Schwartz, 1998)، ودراسة ساندبرج (Sundberg, C., 2005)، ودراسة لا تشابل وآخرون (Lachapelle et al., 2005)، ودراسة نوتا وآخرون (Nota et al., 2007) وأخيراً دراسة "كار" (Karr, 2009)، فقد أكدت نتائج هذه الدراسات على العلاقة الارتباطية الموجبة ال وثيقة بين الاستقلال الذاتي وجودة الحياة لدى المعاقين عقلياً باختلاف البيئات والثقافات وعلى المستوى العالمي.

فقد أوضحت دراسة "ويمير" و "شوارتز" (٢٠٠٥) أن درجات الاستقلال الذاتي تنبأت بانضمام الأفراد إلى مجموعتي جودة الحياة المرتفعة والمنخفضة . كما أشار "ويمير" و "شالوك" (Wehmeyer & Schalock, 2001) إلى أن الاستقلال

الذاتي يعد وسيلة لتحقيق مستوى أعلى من جودة الحياة، وهو ما أكدته نتائج دراسة كار (Karr, 2009)، حيث وجدت أن الاستقلال الذاتي هو أقوى منبئ بجودة الحياة وأن المستويات العليا من الاستقلال الذاتي تعد م وُشراً للمستويات العليا لجودة الحياة.

وقد كان لتنمية مهارات الاستقلال الذاتي انعكاسه على تحسن الإدراك الذاتي لجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة . فقد أشارت سامية القطان (٢٠٠٩ : ١٠) إلى أن وعي الفرد بالأحداث الانفعالية التي يمر بها يؤدي إلى تغييرات مباشرة في سلوكه . وقد كان تدريب المجموعة على تحديد الانفعالات والوعي بها دور كبير في قدرتهم على التعايش مع هذه الانفعالات . كما نجح البرنامج في تنمية الوعي الإيجابي بالإعاقة لدى أفراد البحث والتقليل من الإحساس بوصمة الإعاقة، فقد وجد شيفوس - باتش (Szivoss - Bach, 1993) أن ذوي الإعاقة العقلية الخفيفة الذين أدركوا وصمة الإعاقة Stigma بصورة أكبر لديهم أيضاً تقدير أقل للذات، وتؤدي مشاعر الحياة؛ ومن ثم فقد كان لتحسن مهارة الوعي بالذات انعكاسه على تحسن جودة الحياة لدى مجموعة الدراسة .

وكان لتحسين مهارة الاختيار بشقيها (الاختيارات في الحياة اليومية والاختيار المهني) دوره في تحسين جودة حياة أفراد مجموعة الدراسة، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه "شالوك" و"ويمير" (Schalock & Wehmeyer, 2003) من أن العنصر الذي تلقى مزيداً من التأكيد على أهمية إسهامه الجوهرية في تحقيق جودة الحياة لدى المعاقين هو عنصر الاختيار، كما أشار بارنيز (Neely - Barnes, 2005) أن زيادة الاختيار لدى العميل سوف يؤثر إيجابياً على جوانب عديدة لجودة الحياة وأهم هذه الجوانب هو زيادة الاندماج المجتمعي والعلاقات البينشخصية، وجودة الحياة الانفعالية .

وقد أشار رولاند (Rowland, 2000) إلى أن أحد العوامل التي تحد من الاستقلال الذاتي وجودة الحياة لدى المعاقين عقلياً هو المهارات المحدودة لحل



المشكلات الاجتماعية، ومن هنا، فقد كان لتحسن مهارات حل المشكلات الاجتماعية انعكاسه على إدراك جودة الحياة وتحسن العلاقات البينشخصية لأفراد الهحث .

وتعد مهارات حل المشكلات البينشخصية من المهارات ذات التأثير الواسع فى جوانب كثيرة من حياة الشخص المعاق عقلياً، فإذا كان الدمج بكافة أشكاله هو هدف معظم البرامج المقدمة لفئة المعاقين عقلياً؛ فإن مهارات حل المشكلات البينشخصية من أهم المهارات الميسرة للتفاعلات البينشخصية، ومن ثم الميسرة للدمج الناجح المعاقين عقلياً، فقد أشار ديفيد David (٢٠٠٥) إلى أن الصداقات المبكرة تلعب دوراً كبيراً ولها تأثيرات طويلة الأمد فى حياة المراهق إن الأقران لديهم تأثير بالغ أثناء سنوات المراهقة وهو ما لا يستثنى منه المراهقون المعاقون عقلياً، ومن هنا تبرز أهمية تيسير التفاعلات بين المراهقين المعاقين وغير المعاقين، فالمستويات المنخفضة من رفض الأقران غالباً ما تترجم إلى وجود إيجابي فى الحياة وإحساس بقيمة الذات .

وترى الباحثة أن المستويات المرتفعة من رفض الأقران إنما ترجع إلى نقص فى مهارات تيسير التفاعلات البينشخصية وهي مهارات حل المشكلات البينشخصية، والتي أدى تحسنها إلى تحسين الإدراك الذاتى لجودة الحياة .

وتعد مهارة اتخاذ القرار من المهارات الضرورية فى حياة المراهقين المعاقين عقلياً والتي أثبتت الدراسات أنها ذات أهمية بالغة فى حياة هؤلاء الأفراد وخاصة فى مواقف حماية الذات من كافة أشكال الإساءة . وتلعب الأسرة دوراً كبيراً فى ضعف تلك المهارات لدى أبنائها بسبب أسلوب الحماية الزائدة الذى تفرضه الأسر على أبنائها وهو ما يؤدي إلى افتقاد الفرصة لتعلم المهارات الفعالة لاتخاذ القرار وحل المشكلات .

وقد أشار رويسلر (Roessler, 1990) إلى أن المرشدين المتخصصين فى توجيه جودة الحياة ينبغي أن يعملوا من المنطلق الكلى الشامل الذى يتناول تنمية كل من الفرد والبيئة التى يعيش فيها . وقد كان لعمل البرنامج من هذا المنطلق أثره فى

استمرار تأثير البرنامج إلى فترة ما بعد المتابعة، حيث ركزت الباحثة في معظم البرنامج على تنمية الفرد من الناحية المهارية وأيضاً التركيز على بيئة الفرد لتوفير فرص ممارسة لتلك المهارات في البيئة الأكثر تأثيراً على الفرد وهي البيئة الأسرية.

من المعروف بالنسبة لأي برنامج مقدم لفئة من الفئات أنه برنامج موقوت، أي محدد بوقت معين ينتهي فيه، وهدف البرامج المقدمة هو إحداث تأثير مستمر وليس تأثير مؤقت يزول بزوال العلاقة بين المرشد وأفراد المجموعة وانتهاء جلسات البرنامج، ولذلك فإن إسهام الأسرة في البرنامج كان من أهم أسباب استمرار أثر البرنامج.

#### ملاحظات الباحثة على التحسن الكيفي لدى أفراد مجموعة الدراسة :

كانت هذه التفسيرات السابقة في إطار نتائج المعالجة الإحصائية للدراسة، ولكن الأرقام إنما تعبر عن التحسن الكمي لدى أفراد الدراسة نتيجة للبرنامج، أما التغيرات الكيفية التي طرأت على أفراد البحث نتيجة البرنامج، إنما هي تغيرات ثرية وإيجابية وجديرة بالاهتمام، وهي التغيرات التي لا تكشف عنها التحليلات الإحصائية.

أظهر أفراد الدراسة تحسناً ملحوظاً في مهارات الاستقلال الذاتي المختلفة؛ إلا أن هذا التحسن اختلفت أشكاله لدى أفراد البحث : بالنسبة لمهارة الوعي بالذات، بخاصة الوعي الانفعالي بالذات ، في نشاط رسم الوجوه المعبرة عن الانفعالات المختلفة (السعادة - الحزن - الخوف - الغضب)، كانت الباحثة، تطلب من كل مشارك أن يختار أحد الانفعالات ويرسم على السبورة الوجه المعبر عنه ويكتب اسمه / اسمها تحت الرسم، فلاحظت الباحثة أن المشاركة (٧) اختارت رسم الوجه المعبر عن انفعال الغضب، في حين أن معظم المشاركين اختاروا في البداية الرسم المعبر عن السعادة، وعند تكرار النشاط اختارت أن ترسم نفس الوجه، فاسترعى ذلك انتباه الباحثة، وقامت بعقد جلسة فردية مع المشاركة، فعلمت منها أنها غاضبة من أسرتها وبخاصة أمها وأختها الكبرى، لأنهم يقيدون حريتها ويمنعونها من ممارسة هوايتها فهي تحب الرسم والتلوين، وهم يخبئون منها أدوات الرسم بحجة النظام والنظافة في البيت؛ كما أن المشاركة (٧) غاضبة من أسرتها لأن الأسرة منشغلة عنها بأختها

الأكبر منها، والمنزل كله في حالة توتر وبخاصة الأم التي قالت عنها البنت "ماما على طول بتشخط وصوتها عالي، وكل حاجة أقولها تقول لألاً، وكمان بتخبى الألوان وكراسة الرسم منى عشان تفضل سليمة وحلوة وأنا باحب الرسم " كما لاحظت الباحثة أن البنت كثيراً ما تأخذ مسطرة أو ما شابه من من أدوات لت تخيله تليفوناً تضعه على أذنها وتتقمص دور الأم وتعيد حوارات منزلية بنفس نبرة صوت الأم العالية تماماً"، إضافة إلى ملاحظة أخرى، وهي أن هذه البنت في بداية تطبيق الجلسات كانت لا تريد الباحثة أن تتكلم مع أي مشارك آخر في المجموعة غيرها وإلا تتظاهر بالحزن وترفض المشاركة وتضع رأسها على المنضدة • خلصت الباحثة إلى أن البنت تعاني من الإهمال وهو ما ظهر في تصرفاتها لمحاولة جذب الانتباه كما تعاني من حرمانها من ممارسة هوايتها • وقد تم التعامل مع هذه المشاركة على مستويين : أثناء الجلسات كانت الباحثة تحرص على مشاركة البنت في الأنشطة المختلفة وتقوم بتعزيز كل استجابة ناجحة منها كما كانت تتجاهل سلوك الانسحاب الذي تبديه من وقت لآخر، ونم خلال التركيز على إيجابيات المشاركة تلاشى سلوك الانسحاب بالتدرج • وبدأت المشاركة أكثر سعادة واهتماماً بالأنشطة والمشاركة في البرنامج • على الجانب الآخر اتصلت الباحثة بالأم وتحدثت معها فيما يخص ابنتها وطلبت منها السماح بمزيد من الحرية للابنة لتمارس هواية الرسم وأن تعلمها كيف تحافظ عليها بدلاً من تخبيئها وحرمان ابنتها من الاستمتاع بممارسة هوايتها، وكم كانت سعادة المشاركة (٧) حين أهدتها الباحثة أدوات للرسم والتلوين وهو ما يلفت النظر إلى أهمية مراعاة تفضيلات واهتمامات فئة المعاقين عقلياً، ومنحهم قدرًا من الحرية للتعبير عن أنفسهم لما له من تأثير هام على سعادة الفرد وإحساسه بجودة الحياة •

تشير الباحثة إلى أن هناك فكرة شائعة مؤداها أن ذوي الإعاقة العقلية لا يملكون وعياً بذواتهم ولا يدركون الفروق بينهم وبين الآخرين من غير المعاقين، وأنهم لا يدركون وصمة الإعاقة Stigma ؛ إلا أنه مع بدء تنفيذ البرنامج، وعند العمل في الجلسات الخاصة بـ "الوعي بالإعاقة" وحين سألت الباحثة أفراد مجموعة البحث : "إنتم مبسوطين في المدرسة هنا ولا كان نفسكم تروحوا مدرسة أصحابكم أو

أقاربكم؟" تباينت الاستجابات : بعض المشاركين أعربوا عن تفضيلهم للمدرسة الفكرية وحبهم لمعلميهم؛ إلا أن هناك اثنان من المشاركين أجابوا بالعكس . فقال أحدهم "كان نفسي أروح مدرسة ولاد عمي وأخواتي"، فلما سألتها الباحثة "لماذا؟" بدا التوتر على المشارك وأظهر حركات لا إرادية بيديه معبرة عن توتره الواضح "وقال" هما بياخذوا شهادة فيها درجات يوروها لأبيهم وأمههم ويفرحوا بيها"، فسألتها الباحثة "وايه كمان؟" فأجاب المشارك "هما كمان بيروحوا بشنطة مدرسة فيها كتب واحنا بنسيب كتبنا فى الفصل".

ومن خلال النقاش والحوار معهم وإقناعهم بأن مدرستهم جميلة وأن الباحثة سعيدة بوجودها معهم، ووعدتهم بأنهم سيحصلون على شهادات بها درجاتهم مثل الآخرين واقترحت الباحثة على المعلمين بالمدرسة إعداد شهادات بدرجاتهم فى نهاية الفصل الدراسي الأول والثاني وقد لاقى الاقتراح ترحيباً كبيراً ووعد المعلمون بالقيام بذلك . وقد سعد المشاركون سعادة بالغة بذلك .

أما المشارك (١) فكانت تسيطر عليه فكرة أن إخوته أحسن منه، وحين اتصلت الباحثة بالأم وتناقشت معها فى الأمر كان ردها أن ابنها المقصود بدأت تظهر عليه علامات تمرد واضحة لم تكن موجودة من قبل فبدأ يمزق كراسات وكتب أخوته، ويتعمد إحداث ضوضاء أثناء مذكراتهم، وهو ما فسرتة الباحثة بأنه إدراك الوصمة بكل تبعاتها وسلبياتها وإدراكه للفارق بينه وبين إخوته؛ فنبهت الباحثة الأم إلى ضرورة توجيه اهتمام مكافئ إلى ابنها المشارك (١) والاهتمام برغباته واهتماماته، وهواياته التى تشعره بقيمة الذات . ومع استمرار جلسات البرنامج وبخاصة بعد انتهاء جلسات الوعي بالذات، والاختيار، قررت الأم انخفاض السلوكيات التى كانت تشكو منها، كما لاحظت الباحثة على المشارك أنه دائماً كان يريد أن يتحدث إليها ويحكى أحداثاً يومية يعتبرها هامة بالنسبة له، وكان ذلك يسعد المشارك كثيراً حين يجد من يهتم بالاستماع إليه وهو ما يؤكد على أهمية الدور الأسرى فى الاهتمام بالابن المعاق فى مرحلة المراهقة بالتحديد .

أما المشارك (٥) فقد كان أهم ما يلفت الانتباه فيه قبل بدء البرنامج هو أنه سريع التأثر بأي موقف من زملائه، وإذا سلك سلوكاً يستوجب الاعتذار لزميله، وطلبت الباحثة منه ذلك كان يبكي بسرعة؛ إلا أن الباحثة لم تركز على هذا الجانب ولكنها اهتمت بإشراكه في أنشطة البرنامج والتعزيز المستمر له، واشترأكه في لعب الدور للمواقف المختلفة، ومشاركته في تصوير أجزاء لنمذجة الفيديو، وكم كان تحولاً كبيراً في سلوك هذا المشارك بعد ذلك : كانت السعادة دائماً بادية على وجهه، وأصبح الاعتذار أمراً سهلاً عليه لا يبكيه؛ بل كان يعتذر ويربت على كتف زميله وأحياناً يقبله . وهو ما يؤكد وجهة ورؤية علم النفس الإيجابي Positive Psychology التي أكدت على ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد وتعزيزها وتقويتها، وهو ما من شأنه أن يضعف جوانب القصور؛ فبذل الجهود في تنمية الجوانب الإيجابية أجدى من التركيز على جوانب الضعف والقصور ومحاولة إصلاحها .

- الملاحظة العامة على أفراد البحث - وربما على فئة المعاقين ذهنياً بصفة عامة - هي أنهم يتسمون بالصدق، ولم تلاحظ الباحثة أن الكذب منتشر بينهم، قد يكون ذلك أن الكذب يحتاج إلى عمليات معرفية أكثر تقدماً تفقدها هذه الفئة . فخلال الجلسات الخاصة بمهارة اتخاذ القرار (مقاومة ضغوط الأقران في سوء استخدام الأدوية والمواد الخطرة )، تناولت الباحثة مع المشاركين خطر التدخين ومساوئه وأخطاره، فتحدث المشاركون عن التدخين بخبرات مختلفة؛ إلا أن ما استوقف الباحثة هو المشارك (٢) الذي قال بأن أباه وأحد المعلمين أيضاً يدعو إلى التدخين وأن أباه هو الذي يدعو للتدخين وعرض عليه ذلك أكثر من مرة (بابا كان بيقول لي تعالى نشرب سجائر سوا )، وأن أحد المعلمين في المدرسة نفسها فعل نفس الشيء، فكان ذلك بمثابة صدمة كبيرة للباحثة، اتصلت على أثرها - بمساعدة المعلمة - بوالدة المشارك، فحضرت إلى المدرسة وناقشتها الباحثة في الأمر في حضور المشارك الذي أكد نفس الكلام أمام الأم، التي صممت على أن الأب (أيوة بيشرب سجائر بس مش ممكن يعمل كده )، إلا أن الباحثة أفتعتها بمناقشة الأمر مع الأب، وفسرت لها أن الأب من الممكن أن يكون قد فعل ذلك

بدافع إنكار إعاقة الابن على المستوى النفسي، ومحاولة إضفاء مظاهر الرجولة على الابن ولو أنها مظاهر خارجية، إلا أنه من الممكن أن يكون قد اتخذ منها ستاراً يخفي إعاقة ابنه، وقد تأكد ذلك للباحثة بعد اكتشاف أن أحد المعلمين بالفعل يعرض السجائر على التلاميذ في هذا السن • وقد استلزم ذلك التركيز في جلسات البرنامج بصورة أكبر على هذا الجانب، والذي تظنه الباحثة قد أتى بنتائج إيجابية ظهرت في الثقة بالنفس لدى مجموعة الدراسة والإحساس بأهمية مقاومة الضغوط التي تضر بهم وتعرضهم للخطر •

- تأكد للباحثة بالواقع العملي - بعد تطبيق جلسات البرنامج - أن أي جهد يبذل مع فئة المعاقين عقلياً هو جهد منقوص إذا لم يدعم بمجهود موازى على مستوى الأسرة وأنه لا بد من إشراك الأسرة وبخاصة الوالدين في برامج تنمية وتأهيل أبنائهم المعاقين من أجل تحقيق أقصى فائدة ممكنة لدى هذه الفئة •

#### رابعاً : توصيات وبحوث مقترحة :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج، يم كن الخروج ببعض التوصيات، واقتراح بعض البحوث المستقبلية الخاصة بمتغيرات الدراسة الحالية • وتفصيل ذلك كالتالي :

##### أ-توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، والتي أوضحت فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات الاستقلال الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى م جموعة الدراسة، توصى الباحثة بما يلي:

##### ١-بالنسبة للوالدين :

- ضرورة الحفاظ على التوازن بين حماية أبنائهم وتوفير فرص الاستقلال الذاتي لهم •

- قيمة الذات والثقة بالنفس تعد من العوامل الحاسمة في نمو الاستقلال الذاتي، ولذلك ينبغي على الوالدين تنمية وتعزيز الإحساس بتقدير الذات الإيجابي للأبناء.
- ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية الابن المعاق، فشخصية المعاق لديها الكثير من الجوانب المضيئة الجديرة بالاهتمام.
- ينبغي على الوالدين ضرورة الاهتمام بإتاحة فرص الاختيار لأبنائهم، وعدم ترك الاختيار للصدفة.
- الاهتمام برغبات واهتمامات أبنائهم.
- ضرورة الاهتمام بالتعزيز والتغذية الراجعة الإيجابية.
- ضرورة اهتمام الوالدين بالدمج المجتمعي للأبناء المعاقين، والاهتمام بدوائر المساندة وتوسيع دائرة الأصدقاء.
- ضرورة اهتمام الوالدين بالتعلم الخبراتي، وأن الابن الم عاق عقلياً يتعلم من الخبرات الواقعية بصورة أفضل وأبقى أثراً.
- لابد للوالدين أن يكون لهما دور كبير في تحقيق الشراكة بين الأسرة والمدرسة والاهتمام بكل ما من شأنه أن يرتقى بالابن المعاق.

## ٢- بالنسبة للمعلمين والقائمين بالرعاية :

- يلعب المعلمون والقائمون برعاية المعاق عقلياً دوراً موازياً وخطيراً في تربية وتعليم الأبناء المعاقين عقلياً. وفي هذا الجانب توصي الباحثة بما يلي :
- ينبغي رعاية فرص الاختيار خلال اليوم المدرسي عن طريق إدخال فرص الاختيار إلى جميع جوانب النشاط المدرسي من خلال المهارات الدراسية والتأهيلية.
- زيادة عدد الخيارات المرتبطة بنشاط ما، وزيادة عدد المجالات التي يمكن القيام بالاختيار من بينها.
- توفير الوقت الكافي لاستكشاف المهني واكتساب المهارات الضرورية للنجاح المهني، في مهنة مفضلة، لأن ذلك يؤدي إلى الإحساس بالنجاح والإنجاز.

- الاهتمام بأنشطة الترويج لأهميتها البالغة فى تنمية مهارات الاستقلال الذاتي والإحساس بجودة الحياة •
- ضرورة الاهتمام بالتنوع فى استراتيجيات وفنيات تعليم المعاقين عقلياً •
- تجنب تقديم الحلول الجاهزة لما يعترض التلاميذ من مشكلات وتعليمهم طرقاً بسيطة لحل المشكلات •

### ٣- بالنسبة للمسؤولين ومتخذي القرار فى مجال رعاية المعاقين عقلياً :

- ضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي والمهني للأفراد المعاقين عقلياً وأسرهم من أجل قيامهم بدور إيجابي وفاعل فى المجتمع •
- ضرورة الاهتمام بالبرامج الموجهة للقائمين على رعاية المعاقين عقلياً والتركيز على مهارات الاستقلال الذاتي من واقع خبرات واقعية •
- ضرورة استغلال أجهزة الإعلام الاستغلال الأمثل فى تنمية اتجاهات اجتماعية إيجابية نحو المعاقين عقلياً، وهو ما من شأنه أن ييسر الدمج المجتمعي لهم •
- الاهتمام بالقوانين والتشريعات التى تمنح المعاقين عقلياً المزيد من الحقوق والتمكين •
- أن تحسين جودة حياة المعاقين عقلياً ليست بالمهمة السهلة، وتتطلب بذل الجهود وتضافر جهود أطراف عديدة فى الأسرة والمدرسة والمجتمع من أجل تحقيق مستوى عالٍ من جودة الحياة لهذه الفئة الهامة من فئات المجتمع •

### ب-بحوث مقترحة :

- فى ضوء نتائج الدراسة، تقترح الباحثة البحوث التالية :
- دراسة لبعض العوامل المرتبطة بجودة الحياة لدى المعاقين عقلياً •
- دراسة مقارنة لجودة الحياة لدى المعاقين عقلياً، والمعاقين سمعياً، والمعاقين بصرياً •
- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الأسرية لدى الأطفال المعاقين عقلياً •
- الاستقلال الذاتي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين عقلياً القابلين للتعليم •



