

فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية وتحسين مهارتهن الحياتية

د. بسمه اسامة السيد فؤاد

مدرس التربية الخاصة

كلية التربية - جامعة عين شمس

د. محمد فؤاد عبد السلام

مدرس التربية الخاصة

كلية التربية - جامعة عين شمس

المخلص :

ترتبط مهارات تقرير المصير لدى الأشخاص ذوي الإعاقة ارتباطاً وثيقاً بالعيش المستقل والتوظيف والاستقلال وإمكانية التكامل الاجتماعي والوصول إلى المجتمع؛ ولذلك هدفت الدراسة الحالية إلى تنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية، وتحسين مهارتهن الحياتية من خلال البرنامج التدريبي، والتأكد من استمرار فاعلية البرنامج بعد مرور فترة زمنية محددة، وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من مجموعة كلية قوامها (١٠) مراهقات من ذوات الإعاقة العقلية البسيطة، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (١٣-١٥ سنة)، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس لمهارات تقرير المصير للفتيات ذوات الإعاقة العقلية (إعداد الباحثين) ومقياس مهارات الحياة (إعداد الباحثين) والبرنامج التدريبي (إعداد الباحثين)، وأشارت النتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الذي أعده الباحثان؛ لتنمية مهارات تقرير المصير للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية ولتحسين مهارتهن الحياتية.

الكلمات المفتاحية:

تقرير المصير - المهارات الحياتية - الإعاقة العقلية - البرنامج التدريبي - المراهقات.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية وتحسين مهارتهن الحياتية

د. بسمة اسامة السيد فؤاد

مدرس التربية الخاصة

كلية التربية - جامعة عين شمس

د. محمد فؤاد عبد السلام

مدرس التربية الخاصة

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة :

يُعد مجال الإعاقة العقلية من أكثر المجالات المميزة لمجال التربية الخاصة بوجه عام والإعاقات النمائية بوجه خاص، ويعد الإهتمام برعاية المعاقين عقلياً أحد المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره، وقد شهد مجال الإعاقة العقلية تغيراً جذرياً في مجال التعريف والتصنيف وقد شملت التغييرات سياسات إعداد ذوي الإعاقة العقلية في ظل سياسة دمج هؤلاء الافراد في البيئة المدرسية والتعليم العام، بالإضافة الى التخطيط للانتقال من بيئة المدرسة إلى بيئة العمل، وترتب على التوسع في فرص التعليم، وإنخراط ذوي الإعاقة في العمل المنتج والمشاركة في الحياة المجتمعية- ضرورة مساعدتهم على اكتساب المهارات التي تمكنهم من اتخاذ القرارات والتنظيم الذاتي الموجه وتحديد الهدف والوصول إليه والدعم الذاتي ومهارات حل مشكلات والمبادرة والاختيار الشخصي والتحكم والمعرفة بالذات والتقويم وهذه المهارات جميعها تُعرّف بمهارات تقرير المصير (البحيري، ٢٠١٩).

وقد حظي ظهور تقرير المصير باهتمام كبير وزخم بين الباحثين والممارسين في مجال الإعاقة وهم الأشخاص الذين لديهم القدرة على اتخاذ القرارات واختياراتهم، وحل المشكلات، وتحقيق أهدافهم، والدفاع عن أنفسهم، وأكدت الدراسات أن الأفراد ذوي الإعاقات العقلية لديهم قصور في مهارات تقرير المصير، وقد يؤدي تعزيز مهارات تقرير المصير إلى تمكينهم من تحقيق النجاح في بيئات مختلفة، مثل: المدرسة والعمل والمجتمع، إذا تمكنوا من الحصول على الدعم المطلوب، ويمكن لتصورات المعلمين أن تؤثر في سلوكياتهم واتجاهاتهم الأكاديمية وغير الأكاديمية، مثل: الدعوة الذاتية ومهارات التنظيم الذاتي، والاستقلالية والروتين اليومي، والمهارات الاجتماعية والعاطفية، وتحديد الأهداف (Aldawsarii, 2020).

وتتطور مهارات تقرير المصير عبر مراحل العمر المختلفة حيث ينبغي أن توفر البيئة التي يعيش فيها الأشخاص ذوو الإعاقة العقلية - وخاصة البيئة التعليمية - الفرص لممارسة المهارات التي تؤدي إلى قدر أكبر من تقرير المصير، مما يسهم في نمو الجوانب الأكاديمية والمهنية والاجتماعية والمنزلية للأشخاص ذوي الإعاقة، وهو ما يلقي الضوء على دور المؤسسات التعليمية وأهميتها في إكساب مهارات تقرير المصير للأشخاص ذوي الإعاقة العقلية (Shogren et al., 2018).

ويجب تعزيز مهارات تقرير المصير لتحقيق صحة إيجابية من خلال تصميم وتنفيذ البرامج التدخلية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية لتطوير مهارات تقرير المصير لتنمية الشخصية وتلبية الاحتياجات النفسية والاحتياجات الاستقلالية للشعور بالسيطرة والاختيار والكفاءة؛ لتعزيز الشعور بالفاعلية في تحقيق النتائج المرجوة، والتفاعل والتواصل مع الآخرين (Allison et al. 2021).

والمهارات الحياتية هي تلك السلوكيات التي تساعد المراهقة ذات الإعاقة العقلية على ترجمة المعلومات التي تعرفها والاتجاهات والقيم التي تعتقد أو تفكر فيها أو تشعر بها وتحولها إلى أفعال وأداءات حقيقية وسلوك عملي؛ ولكي تكتسب الفتاة مهارات حياتية من خلال التنشئة الاجتماعية والتعليم يجب أن تصل إلى مستوى النضج المناسب لأداء المهارات اللازم تعلمها، وألا تقتصر المعرفة على خطوات أداء المهارة في شكلها النهائي فقط، وإنما تشمل معرفتها بخطوات اكتساب هذه المهارة والإلمام بها، وتستمر الفتاة في التدريب على أداء المهارة حتي تحقق لها آلية الأداء، ومهارات الحياة التي تكتسبها تساعدها على التعايش مع متطلبات الحياة وإشباع حاجاتها، بالإضافة إلى أنها تحقق أهداف الفتاة وأهداف المجتمع (منسي وبخيت، ٢٠١١: ١٣).

ويعد التفكير في طريقة عيش الفتاة ذات الإعاقة العقلية باستقلالية من أكثر المشكلات التي تواجه الأسرة في التربية؛ ولذلك تحرص البرامج من خلال تدريب الفتاة على تنمية مهارات الحياة اليومية ضمن الروتين اليومي الطبيعي، فيكون ذلك ركنًا أساسيًا في حياة الفتاة، كما تعد حجر الزاوية الأساسي في المناهج على اختلاف دراجاتهم، وتشكل هذه المهارات أساسًا لبناء أشكال أخرى من المهارات الضرورية مثل: المهارات الأكاديمية والاجتماعية والمهنية وغيرها من المهارات، ويجب توفير برامج تدريب تقلل من الإجهاد الأبوي والعبء

الأسري، فتساعد في تحديد نقاط القوة والضعف ويوفر مزيداً من الجهد (العجمي والصمادي، ٢٠٢٤).

وتشير العديد من الدراسات الحديثة إلى مهارات تقرير المصير بوصفها القوة الأساسية وراء زيادة مشاركة الطلاب في الحياة والتعلم، وتعزيز التحصيل الدراسي، والرفاهية النفسية، فتُعرفُ نظرية تقرير المصير على أنها إطار نظري كلي للدوافع البشرية المتأصلة والشخصية، وتحدد تأثير الناس بثلاثة احتياجات نفسية أساسية، فالاستقلالية تعني حرية الاختيار والمشاركة في الإجراءات ذاتية التنظيم، والكفاءة تشير إلى وعي الفرد بمعارفه ومهاراته والقدرة على أداء المهام المطلوبة لتحقيق الأهداف الداخلية، والارتباط يعني بناء روابط مغذية مع الروابط والمشاعر المهمة بدعم من الآخرين (Kem, 2017).

وأشار الطلحي (٢٠٢٠) إلى أن تنمية مهارات تقرير المصير لدى الفتيات ذوات الإعاقة العقلية وتعزيزها تساعدهن ليصبحوا مشاركات في عملية التعلم بصورة أكثر فاعلية، ويركز على تعليم استراتيجيات تقوم على تحسين مهارات تقرير المصير لديهن ومساعدتهن في وضع أهدافهن التعليمية وتطوير قدراتهن على تحديد المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها.

مشكلة الدراسة :

تعد البيئة المنزلية أهم بيئة تتعلم فيها الفتاة وتمارس السلوكيات التي تحددها بنفسها، وهي مثل اتخاذ الاختيارات والقرارات، وتجربة السيطرة، والتصرف بشكل مستقل، وحل المشكلات، وتنمية الوعي الذاتي، التفاعلات الإيجابية بين الفتاة ذات الإعاقة وذويها، فقرة الفتاة لتطوير تقرير المصير يعد أمراً ضرورياً، لقد وجد الباحثون أن الإعاقة ومستوى الدعم المطلوب يؤثر على ممارسات الوالدين مع فتياتهم ومعتقداتهم حول مستوى تقرير مصير، وترتبط توقعات الوالدين بشأن إعاقة وبقدرة تقدير الذاتي للفتاة (Al Rabiah, 2024).

ويختلف تعلم الفتاة في مرحلة المراهقة عن ذوي الإعاقة العقلية في طرق التعلم بسبب قصور في السلوك التكيفي والمهارات الاجتماعية وتكوين المفاهيم وتعميم المهام والمهارات والذاكرة ولذلك يكون لديهم قصور في المهارات الذاتية ومهارات الحياة اليومية وتقرير المصير مما يؤثر على مهاراتهم، مثل: حل المشكلات وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات، ويتم تحديد شدة إعاقاتهم بناء على توقعات البيئة الاجتماعية وقدراتهن على التعلم؛ لمواجهة منحنى التعلم

لذوي الإعاقات العقلية، فنحتاج إلى بعض الإستراتيجيات، كالتعليم في مجموعة صغيرة أو في جلسة فردية؛ وتوفير فرص للفتاة لممارسة المهارة المكتسبة في أماكن متعددة؛ وتقديم مؤشرات جسدية أو لفظية عند الحاجة لتحفيز الاستجابة الصحيحة؛ تقديم الثناء أو التعزيز بعد إظهار الاستجابة الصحيحة عند توفير الدعم المناسب، لتتمكن من تعلم مهارات الرعاية الذاتية، والمهارات الحياتية اليومية، إدارة الوقت، والتنظيم الذاتي (Miller-Johnson, 2016).

ولقد أصبحت مهارات تقرير المصير موضوعاً مهماً في مجال التربية الخاصة، حيث أصبح من حق الأفراد ذوي الإعاقة توجيه حياتهم الخاصة، كما ارتبطت تقرير المصير في التعليم ما بعد الثانوي، والتوظيف، والحياة المستقلة، والاندماج في المجتمع، ومع مقارنة الأفراد ذوي الإعاقة بأقرانهم من غير ذوي الإعاقة - لا يزال الأفراد ذوو الإعاقة يفتقرون إلى المهارات والسلوكيات المرتبطة بتقرير المصير، ويعد اكتساب مهارات تقرير المصير وتطويرها عملية تستمر مدى الحياة، وتبدأ مبكراً وتستمر طوال عمر الشخص، من خلال سلسلة متواصلة من التفاعلات عبر التفاعلات الفردية والاجتماعية والبيئية (Al Rabiah, 2024).

وتشير مهارات تقرير المصير إلى المواقف التي تقود إلى تحديد الأهداف والقدرة على أخذ زمام المبادرة؛ لتحقيق تلك الأهداف فترتبط بالقدرة على اتخاذ الاختيارات والوصول إلى اختيارات متعددة للاختيار من بينها، وتشير إلى القدرة على تحديد وتحقيق الأهداف على أساس معرفة وتقدير الذات، وتحدد قدرة الشخص على التحكم في حياته عن طريق اختيار الأشياء أو التسبب فيها والتحكم في المواقف والقدرات التي تحدد مصيره، وتشير إلى أن الأفراد الذين يقررون مصيرهم يتمكنون من معرفة ما يريدون وكيفية الحصول عليه من خلال الوعي بالاحتياجات الشخصية، ثم يسعون لتحقيقها بإصرار لتحقيق الأهداف وتعديل الأداء وإنشاء أساليب فريدة لحل المشكلات (Aldawsarii, 2020).

وتطوير مهارات تقرير المصير لا يعتمد فقط على الخصائص الفردية، مثل: الأداء الفكري، بل يعتمد أيضاً على التأثيرات البيئية، حيث إن الفرص المتكررة للانخراط في إجراءات محددة ذاتياً ضرورية لتطوير السببية، ويتطلب تطوير تقرير المصير وجود عدد من المهارات التي يشار إليها بالعناصر المكونة لتقرير المصير، وتشمل هذه المهارات: التحديد والتعبير والتفضيلات، وصنع الاختيار، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، وحل المشكلات، والتخطيط، وإدارة الذات، والدفاع عن الذات، والوعي الذاتي، ومعرفة الذات ويمكن القول إن عناصر تقرير

المصير هي قدرات معرفية معقدة تظهر أولاً بوصفها وظائف اجتماعية بين الناس قبل أن تصبح متأصلة داخل الفرد ولدى الأفراد ذوي الإعاقة العقلية مستويات المنخفضة من تقرير المصير نتيجةً لقصور أداء وظائفهم المعرفية (Garrels & Arvidsson, 2019).

وتساعد المهارات الحياتية على تحقيق أهداف التربية فهي تمثل أهم نواتج التعلم الإنساني حيث تساعد الفتاة على إدارة حياتها وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والتعايش مع المتغيرات البيئية ومع متطلبات الحياة، كما تجعلها قادرة على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية وحل المشكلات التي تواجهها كما تكسبها الثقة بالذات وتساعد على التصرف بفاعلية في المواقف المختلفة وعلى التفاعل الاجتماعي باستخدام أساليب الاتصال الفعال مع الآخرين، ومهارات الحياة فيما تقوم به من أداءات وسلوكيات مثل أداء السلوك التكيفي أو التوافقى والسلوك الإيجابي كما أن هذه المهارات تساعد على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة اليومية وهذه المهارات متنوعة ومتعددة وتختلف باختلاف الثقافات والبيئات (منسي وبخيت، ٢٠١١: ١٤).

وأشارت دراسة (McKinley 2024) أن مهارات تقرير المصير تُعد من المهارات التي تُمكن الفتيات ذوات الإعاقة العقلية من اتخاذ قرارات موجهة في حياتهم لتنمية المهارات الحياتية اللازمة، ولذلك فإن تدريب الفتيات ذوات الإعاقة العقلية لتنمية مهارات تقرير المصير - لا يزال غير كافٍ، مما يستدعي تعليم مهارات تقرير المصير ضمن البرامج التدريبية، وقد أظهرت الدراسات الدور المحوري لمهارات تقرير المصير في تسهيل الانتقال الناجح إلى الحياة بعد المدرسة الثانوية، ورغم أهمية تنمية مهارات تقرير المصير لدى الفتيات ذوات الإعاقات العقلية -ورغم تنوع تلك البرامج- لا تزال الأبحاث محدودة حول البرامج الفعالة أو البرامج المصممة خصوصاً ضمن بيئات التعليم للفتيات ذوات الإعاقة العقلية.

ولذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

ما أثر البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية وتحسين مهارتهن الحياتية؟

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية وتحسين مهارتهن الحياتية من خلال البرنامج التدريبي، وتؤكد استمرار فاعلية البرنامج بعد مرور فترة زمنية.

أهمية الدراسة:

تتبين أهمية الدراسة الحالية على المستويين النظري والتطبيقي من خلال النقاط التالية:

أ. الأهمية النظرية :

١. قد تسهم الدراسة في إلقاء الضوء إلى مفهوم مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.
٢. قد تسهم الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على أهمية المهارات الحياتية لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.
٣. قد تسهم الدراسة في توضيح أهمية تنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية لتحسين مهارتهن الحياتية.

ب. الأهمية التطبيقية العملية :

١. تصميم مقياس لتحديد مهارات تقرير المصير للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية.
٢. تصميم مقياس لتقصي المهارات الحياتية للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية.
٣. تصميم برنامج لتنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية لتحسين مهارتهن الحياتية.
٤. قد تسهم نتائج الدراسة في وتوصياتها في إجراء مزيد من البحوث والدراسات حول مهارات تقرير المصير لتحسين المهارات الحياتية لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.

المصطلحات الدراسة :

أ. الإعاقة العقلية:

تشير إلى القصور الواضح المتمثل في القصور العقلي والوظيفي بدرجة ذكاء تتحرف معيارين دون المتوسط والقصور في السلوك التكيفي المعبر عنه بالقصور في المهارات

المفاهيمية والاجتماعية والتكيفية العلمية التي تظهر قبل سن ٢١ سنة (AAIDD, 2021).

ب. مهارات تقرير المصير :

مجموعة من القدرات السلوكية والمعرفية التي تمكن الفرد من اتخاذ قراراته الخاصة، ووضع أهدافه، والتخطيط لتحقيقها، وتحمل مسؤولية أفعاله، والمثابرة في مواجهة التحديات، بما يعزز من استقلاليته واندماجه في المجتمع (Shogren et al., 2022). وتحدد إجراءاتها من خلال الدرجة التي تحصل عليها المراهقات ذات الإعاقة العقلية على مقياس مهارات تقرير المصير بأبعادها اتخاذ القرارات البسيطة في البداية، ثم التدرج إلى قرارات أكثر تعقيداً مع مرور الوقت، التواصل الفعال من خلال تعزيز قدرة الفتيات على التعبير عن احتياجاتهن ورغباتهن بشكل واضح ومفهوم، والوعي بالذات، حل المشكلات من خلال تشجيع الفتيات على المشاركة في الأنشطة اليومية واتخاذ المسؤولية عن أفعالهن، بما يتناسب مع قدراتهن.

ج. المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية هي مهارات نفسية واجتماعية وشخصية تساعد الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة، والتواصل بفعالية، وتطوير مهارات التكيف وإدارة الذات، مما يساعدهم على أداء المهام والأنشطة اليومية الأساسية بشكل مستقل يساعدها على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة (نصر الدين وآخرون، ٢٠٢٣). وتحدد إجراءاتها من خلال الدرجة التي تحصل عليها المراهقات ذات الإعاقة العقلية على مقياس المهارات الحياتية بأبعاده الأربعة: مجالات البعد الشخصي (العناية الشخصية)، وإعداد الطعام، والبعد التنظيمي كإدارة الوقت، واستخدام المال، والبعد المنزلي في اتباع القواعد الأساسية في البيئات المختلفة، والبعد الاجتماعي كتنمية مهارات التكيف الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين.

د. البرنامج التدريبي :

يعرف البرنامج إجرائياً بأنه "برنامج منظم ومخطط يقوم على أسس علمية وتربوية ونفسية يعتمد على مجموعة من الخبرات والفنيات والاستراتيجيات مثل التعزيز، والنمذجة، والحوار والمناقشة، والحث والتلقين، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي، كما يتم تقديم

بعض الخبرات والأنشطة للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية والتي تسهم في تنمية مهارات تقرير المصير وتحسين مهاراتهم الحياتية".

الاطار النظري :

يتناول هذا الجزء مناقشة لمفاهيم الدراسة وتشمل المراهقات ذوات الإعاقة العقلية، ومهارات تقرير المصير والمهارات الحياتية.

المفهوم الأول: الإعاقة العقلية:

تعد الإعاقة العقلية هي قصور في القدرة العقلية، وقصور في المهارات التكيفية اليومية ويتسم بصعوبات في اكتساب المفاهيم الخاصة بالمعيشة والمفاهيم الاجتماعية والعلمية، والذي يعكس خللاً في العمليات النفسية أو البيولوجية أو النمائية التي تؤدي إلى تأخير قيام الفرد بالوظائف بشكل عادي، ويسبب التأخر اضطراباً بعلاقات الفرد بنفسه أولاً وبمحيطيه في الزمان والمكان، وتواصل هذه العلاقات هي الممارسة اليومية للحياة اليومية الإنسانية (وادي، ٢٠٠٩).

وتعرف الإعاقة العقلية بأنها عدد من جوانب القصور في أداء الفرد التي تظهر دون سن ١٨ عام وتتمثل في التدني الواضح في القدرة العقلية يصاحبها قصور في اثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفي مثل مهارات الاتصال اللغوي والعناية الذاتية، ومهارات الحياة اليومية، والمهارات الاجتماعية، ومهارات التوجيه الذاتي، ومهارات الخدمات الاجتماعية ومهارات الصحة والسلامة والمهارات الأكاديمية ومهارات الوقت (القمش، ٢٠١١).

وقصور القدرات العقلية يترتب عليه قصور في قدراتهم على التفاعل والمشاركة في بيئتهم، وقصور في تنفيذ المهام التي تسند إليهم وفق المستوى المطلوب منهم، ولكن من الممكن أن تعدل من سلوكهم إلى الأفضل، ويتضح أن ذوي الإعاقة العقلية لديهم مشكلات انفعالية واجتماعية، وقصور الثقة بالنفس وانخفاض الإحساس بالأمان فضلاً عن مشاعر القصور التي تدفعهم إلى الاعتماد على الآخرين وبالتالي يلجئون إلى الانطواء والعزلة، ويترتب علي ذلك بعض المشكلات في التفاعل الاجتماعي وإكساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتماء الذاتي وعدم القدرة على ملاحظة سلوك الآخرين، ولديهم نقص الشعور بالثقة بالذات، ويعتمدون على الآخرين لحل مشكلاتهم ويرجعون سلوكهم إلى عوامل خارجية، ولديهم شعور بالخوف من الفشل نتيجة إخفاقهم المتكرر مما يدفع بهم إلى

تجنب محاولة تأدية المهمات ولديهم صعوبات سلوكية كالسلوكيات الشائعة والسلوكيات المضطربة (الخطيب، ٢٠١٣، ٨٣-٨٤).

ويعاني الأفراد ذوي الإعاقة العقلية من قصور في عملية الانتباه التي تؤثر في قدراتهم العقلية ومستوى استيعابهم، ولديهم قصور في عملية الإدراك التي تتضمن التمييز والتعرف وإدراك الأشكال البصرية والأشكال المنعكسة، وقصور في توظيف الخبرات السابقة في الحاضر والمستقبل حيث تعد عملية التفكير من أدق العمليات العقلية، ولديهم انخفاض واضح في القدرة على التفكير المجرد الذي يفترض الاهتمام بتوفير قدر من الخبرات التعليمية على شكل مدركات حسية ومن ثم شبه مجردة ومجردة، ويعانون من قصور في التعليم وانتقال أثر التعلم الذي يستخدمه الفرد لتعلم مهارة أخرى وقدرته على توظيف ما تعلمه في موقف سابق على المواقف الجديدة ذات العناصر المتشابهة (القريطي، ٢٠٢٢: ٢٢٣).

وأشار Zappella (2019) إلى أن المراهقة هي مرحلة التحول وبناء الشخصية لكل فتاة، وفيها تتطور مهاراتها وعاداتها، وعلاقاتها الاجتماعية والعاطفية والنفسية مع الآخرين، والإعاقة العقلية تتسبب في عدم إمكانية تلبية متطلبات الحياة العادية، واعتماد المراهقات على غيرها في تلبية احتياجاتها؛ ولذلك تتطلب تدريباً أو تأهيلاً، حيث إنها لا تميز بين السلوك المرغوب والممنوع، وعندها قابلية للانقياد من قبل الآخرين؛ ولذلك يجب التعرف على نقاط القوة ثم تطوير مهاراتها وتدريبها على الاعتماد على نفسها؛ لأن كثيراً ممنهن يعاني من مشكلة الشعور بعدم الأمن، وعدم الإنجاز، ولذلك يتم الحوار بطريقة إيجابية مع مدح مهاراتها، والابتعاد تماماً عن التذمر والشفقة، وتقوية علاقاتها الاجتماعية في الأسرة وخارجها، وإتاحة المجال لها بمساعدة الآخرين، وتدريبها على تقبل الإعاقة التي تعاني منها، وأن تُمنح مساحة للحديث والتعبير عن مشاعرها، ولا يتم التسرع في تقديم المساعدة، ولا نتخذ قرارات بالنيابة عنها، وإعطائها الفرصة لتعتمد على نفسها؛ لتشعر بقيمة الإنجاز، وتوفير الأدوات التي تساعد في إنجاز مهامها الحياتية.

المفهوم الثاني : مهارات تقرير المصير :

لقد حظى مفهوم تقرير المصير بالاهتمام في مجال الإعاقة بداية من المرحلة الانتقالية في المدرسة ووصولاً إلى الرشد ، وتتضمن تقرير المصير عددا من المهارات والمعارف والمعتقدات التي تسمح للأفراد بالمشاركة في سلوك موجه نحو الهدف منظم ذاتياً ،

مستقلاً ، كما يشمل فهم نقاط القوة والقيود الخاصة بالفرد والايمان بقدرة الفرد وفعاليتيه ولتطوير مهارات تقرير المصير فهناك عددا من العوامل التي تؤثر في ذلك منها الثقافة الاسرية والمجتمعية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والنوع والقدرات العقلية والخبرات التي مر به الفرد والخصائص الشخصية للفرد المعاق (عبد الرازق والطنطاوي، ٢٠٢١).

يتمكن الأفراد الذين يقررون مصيرهم من التصرف بشكل إرادي، مما يعني القدرة على اتخاذ قرار واعى بناءً على تفضيلات الفرد واهتماماته، وتنشأ معتقدات التحكم في الأفعال عندما ينخرط الأفراد في كل من الأفعال الإرادية والفعلية وتطوير الشعور أو الإيمان بالقدرة على الاختيار، والقدرة على تحديد المشكلة، وتوليد الحلول المحتملة، وتقييم تأثير كل بديل، وفي النهاية تحديد الخيار الأفضل لصناعة القرار، ويذكر أن عملية اتخاذ القرار تتضمن مجموعة واسعة من المهارات التي تتضمن حل المشكلات واتخاذ الاختيار لتحديد واحد من عدة أمور تم تحديدها بفعل الخيارات المختلفة (Aldawsarii, 2020).

عرف (Kem 2017) مهارات تقرير المصير بأنها المواقف والقرارات المطلوبة، وتكون بمنزلة العامل الرئيسي في حياة الفرد، واتخاذ الخيارات فيما يتعلق بعمل الفرد خالياً من القوى أو المؤثرات الخارجية غير المبررة، أو أنها مجموعة من المهارات والمعارف والمعتقدات التي تمكن الشخص من الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف منضبط ذاتياً ومستقل، وفهم نقاط القوة والقيود لدى الفرد، بالإضافة إلى الإيمان بها، ويكون المرء قادراً وفعالاً ليتمكن من تحديد متى وكيف يقوم بالتصرف على أساس هذه المهارات والمواقف.

وتعرف بأنها مجموعة من المهارات والمعارف والمعتقدات التي تمكن الشخص من القيام بالانخراط في سلوك موجه نحو الأهداف منضبط ذاتياً ومستقل؛ ليتمكن الفرد من فهم نقاط القوة والقيود، بالإضافة إلى الإيمان بالقدرة والفاعلية، وهي أمور ضرورية لمهارات تقرير المصير، وعندما يتصرف الأفراد على أساس هذه المهارات والمواقف تتكون لديه قدرة أكبر على السيطرة على حياتهم وتولي دور البالغين الناجحين في حياتنا المجتمع Aldawsarii, (2020).

وعرف الطلحي (٢٠٢٠) مهارات تقرير المصير بأنها إمكانية الفرد وقدرته على تحديد أهداف حياته واتخاذ قراراته بنفسه بعيداً عن أي ضغوط أو تدخلات غير مبررة وتأثيرات خارجية، كما يؤكد مفهوم تقرير المصير على جودة المخرجات في حياة الفرد التي تستخدم

كإطار لوصف القيم والرغبات الفردية بوصفها وسيلة لتقييم نتائج المخرجات الشخصية، ووصفها مفهوما اجتماعيا ينبغي أن يوجه لوضع الخطط وبرامج الممارسات والاستراتيجيات الخاصة بهذه المهارات.

وتتأثر مهارات تقرير المصير بنظريات مفسرة تدور جميعها حول قدرة الفرد على الاختيار بفاعلية ذاتية ومن هذه النظريات النظرية الوظيفية التي حددت مفهوم تقرير المصير بأنه تصرف الشخص كمحرك أساسي لحياته واختياراته واتخاذ القرارات في مختلف جوانب حياته، وتظهر هذه المهارات بمجموعة من الخصائص يعتمد تطورها على عمر الفرد والفرص المتاحة والتي تشمل السلوك الاستقلالي، وهو سلوك فرد قائم على التفضيلات الشخصية ولا يتطلب الكثير من التوجيه والدعم وخالي من التأثير الخارجي غير المبرر، ويقصد بالتنظيم الذاتي القدرة على إدارة الأحداث من خلال مراقبة الذات ووضع الخطط والقرارات حول كيفية التصرف وتقييم النتائج ومراجعة الخطط وتحسينها والتعلم والتعزيز والحكم الذاتي، وإدراك الذات ويقصد به الميل إلى تشكيل حياة الفرد من خلال تحقيق الذات باستخدام معرفة قوية ودقيقة لتفضيلات الفرد ونقاط القوة، ويتشكل الشعور بالذات من خلال التجربة ويتأثر بالتعلم والتحليل الذاتي والتفاعل مع الآخرين، ويقصد بالتمكين النفسي الإيمان بالذات ومعرفة قيمة الأهداف، وينشأ من تجارب النجاح في الوصول إلى الأهداف الشخصية، ويمكن من تحقيق نتائج إيجابية في المجتمع (Wehmeyer, 2001).

ومن النظريات التي فسرت تقرير المصير النظرية البيئية الاجتماعية التي تنظر إلى تقرير المصير كونه عملية يتفاعل فيها الفرد مع العوامل البيئية التي تتحدد بمجموعة من المتغيرات المتمثلة في المواقف الاجتماعية والصفات الشخصية والمكافآت والتحديات وردود الفعل والكفاءة الاجتماعية والدعم الاجتماعي والدمج الاجتماعي، وكلما سمحت البيئات الاجتماعية بتلبية الاحتياجات الأساسية يؤدي إلى تنمية إمكانات الفرد وتحقيق شعوره بالرفاهية وتحقيق دوافعه المختلفة حيث يسعى دائما وراء الأهداف التي ترضي احتياجاته فقد يؤدي عدم الرضا عن هذه الاحتياجات إلى قصور في اضطراب النمو الطبيعي (Buttitta, Rousseau & Guerrien, 2017).

وتوضح نظرية أخرى أن رفاهية الإنسان تُحقق من خلال إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، وتشمل الاستقلالية، وتشير إلى إدراك الفرد للعلاقة السببية للأشياء، وذلك من خلال

تصور أنه يمتلك خيارات متعددة في الحياة ويمكنه السيطرة عليها، وأنه يتمتع بحرية الاختيار بدلا من فرض الأشياء عليه من قوى خارجية، والكفاءة تشير إلى التصورات الخاصة بالإمكانات الشخصية التي يتمتع بها الفرد التي تساعده في تحقيق الأهداف المختلفة والعلاقات الاجتماعية، وتشير إلى الشعور بالدعم الاجتماعي والتوافق مع الأفراد المحيطين مثل الأسرة والأصدقاء وذلك عن طريق الارتباط بهم وتبادل مشاعر الحب والرعاية والاهتمام ولها أهمية كبيرة لتحقيق هذه الاحتياجات الأساسية (Alsuhaibani, 2018).

ويرى نموذج تعلم تقرير المصير أن عملية تنمية مهارات تقرير المصير تتم في ضوء القدرات والفرص المتاحة للفرد، وتتم عن طريق تمكين الفتيات من تطبيق استراتيجية موجهة نحو الهدف لحل المشكلات وتحقيق التعلم الذاتي المباشر ويتكون من ثلاث مراحل، وهي: تحديد هدف التعلم، وبناء خطة التعلم، وتعديل السلوكيات، وكل مرحلة مكونة من ثلاثة مكونات، وهي: أسئلة الطلاب، وأهداف المعلم، واستراتيجية التدريس (Wehmeyer, 2003).

واوضح (Eltantawy (2023 أن مهارات تقرير المصير تتأثر بدرجة كبيرة بالمتغيرات الثقافية والاجتماعية، وبالعادات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الأفراد ذوو الإعاقة العقلية وبمجموعة من العوامل الأخرى مثل: النوع الاجتماعي (حيث تختلف الفرص المتاحة للذكور عن تلك المتاحة للإناث)، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، وبرامج التدريب والتدخل المقدمة من المجتمع لهؤلاء الأفراد، بالإضافة إلى الفئة العمرية، كما تؤدي شدة الإعاقة دورًا حاسمًا في اكتساب مهارات تقرير المصير؛ حيث تكون هذه المهارات أفضل لدى البالغين ممن لديهم إعاقة عقلية بسيطة مقارنة بالفئات العمرية الأصغر سنًا، وقد ثبت أيضًا أن الإناث من ذوي الإعاقة العقلية يتفوقن على الذكور من حيث مهارات تقرير المصير، وتؤدي البرامج التدريبية المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة العقلية دورًا كبيرًا في مساعدتهم على اكتساب مهارات تقرير المصير؛ مما يشير إلى أهمية دمج هذه المهارات ضمن الخطط التربوية الفردية الخاصة بهم.

وذكرت الزبون (٢٠١٣) أن نظرية تقرير المصير مرتبطة بالدافعية حيث تفترض أنواع متعددة من الأسباب الدافعة للسلوك حيث تحدد نوعين رئيسيين من الدوافع، الأول هو الدافع الداخلي: ويعرف بأنه قرار ذاتي للقيام بنشاط من أجل الاستمتاع أو التمتع الشخصي؛

لأنه من حق الفرد أن يختار ويشارك في نشاط بطريقة مستدامة أو اتباع أسلوب حياة مختار ذاتيًا، ويكون الدافع الداخلي موجودًا بوصفه عاملاً أساسياً في الحياة التعليمية للأطفال والشباب، وتظهر مجموعة كبيرة ومتزايدة من الأدلة على العلاقة الإيجابية بين الدافعية الذاتية والتعلم، والثاني هو الدافع الخارجي: ويعرف بأنه دوافع فردية للمشاركة في نشاط من أجل الحصول على حافز أو الحصول على ميزة، وتحدد المعاملة الخاصة والتفضيلية أربعة أنواع فرعية من الدوافع الخارجية والفرق بين هذه الأنواع الفرعية يكمن في مقدار الاستقلالية المرتبطة كما وضحتها (Kem (2017) & Alsuhaibani, (2018):

- التنظيم الخارجي: يعد دافعاً ناجماً عن الحاجة إلى الخدمة بسبب خارجي، أو تجنب العقوبة، أو الوصول إلى مكسب أو منفعة أقل استقلالية، فعلى سبيل المثال: الطالب الذي يعمل على واجباته المنزلية لتجنب العقوبة يتصرف بموجب تنظيم خارجي.
- التنظيم المقدم: يحرص الأفراد على الانخراط في سلوك مدفوع داخلياً ينشأ من استيعاب التنظيم الذي لا يتم قبوله بوصفه خاصاً بهم، وينجم هذا النوع من الدوافع الخارجية عن الشعور بالذنب، أو القلق، أو العار، أو من أجل تأمين الذات المشروطة، فعلى سبيل المثال: الفرد الذي ينخرط في سلوك أو عمل جسدي يهدف إلى الدفاع عن أفعال الأسرة تحت تأثير التنظيم المقدم.
- التنظيم المحدد: يعرف بالقوة المستوحاة من الخارج والتي تمهد للفرد المشاركة في تطوير السلوك الذي يتم تقديره واستيعابه بسبب توافقه مع وجهات نظره أو أهدافه أو مساهمته في حياته، ومثال ذلك الطالب الذي يقضي ساعات في إتقان علم التشريح؛ لأنه يريد أن يصبح جراحاً ويتصرف تحت دافع التنظيم المحدد.
- التنظيم المتكامل: الذي يشبه التنظيم الجوهري ولكنه لا يشبهه الدافع من حيث درجة الاستقلالية، فهو يرتفع عندما تكون العوامل الخارجية يمكن استيعابها داخل الذات، ويظهر هذا النوع من التنظيم عندما يكون الفرد متوافقاً مع شخصيته، ومع المعتقدات والقيم على سبيل المثال، ويعد تناول الطعام الصحي للحفاظ على الصحة نتيجة للتنظيم المتكامل.

أشار كل من (Aldawsarii, 2020) & (Henderson, 2016) إلى مهارات تقرير المصير تسهم في تعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية للفتيات ذات الإعاقة العقلية، مما

يمكنهن من المشاركة الفعالة في المجتمع وتحقيق درجة من الاكتفاء الذاتي، وتشمل مهارات تقرير المصير القدرات المفيدة التي تخدم أهدافاً متعددة ولها تأثير إيجابي في حياة الأشخاص ذوي الإعاقة وتركز مهارات تقرير المصير على:

١. الوعي الذاتي: الخطوة الأولى في تطوير مهارات تقرير المصير، وهي مساعدة الأفراد على فهم ذاتهم، بما في ذلك نقاط قوتهم وضعفهم، واحتياجاتهم ورغباتهم، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الأنشطة التي تشجع على التأمل الذاتي والمحادثات الموجهة حول تجاربهم الشخصية.

٢. اتخاذ القرار: ينبغي تشجيع الأفراد على المشاركة في عملية اتخاذ القرار، ويمكن البدء بقرارات بسيطة في حياتهم اليومية، ثم التدرج إلى قرارات أكثر تعقيداً، ويجب تقديم الدعم والتوجيه عند الحاجة، مع الحرص على منحهم حرية الاختيار، ويعد اتخاذ الاختيار جزءاً أساسياً من قدرة الفرد في الحياة، وهي مهارة مهمة للتحويلات الحياتية، وعملية الاختيار من بين خيارات مختلفة تعتمد على تفضيلات الفرد وتحتاج الفرص إلى اتخاذ الخيارات للسماح بتجربة نتائج الخيارات التي تم اتخاذها حتى يتمكن الفرد من الحكم

٣. مهارات حل المشكلات: يتطلب تطوير مهارات تقرير المصير تمكين الأفراد من مواجهة المشكلات بشكل فعال، ويجب تعليمهم كيفية تحليل المشكلات، والتفكير في الخيارات المتاحة، واختيار الحلول الأنسب، ويمكن استخدام سيناريوهات واقعية لتدريبهم على هذه المهارات، حيث يعد حل المشكلات أيضاً مهارة حاسمة لتحقيق النجاح في المدرسة وفي المنزل المجتمع، وتعزيز تقرير المصير، والسماح للفرد بإنجاز ما يريده هو، وتوليد حلول محتملة، وتقييم تأثير كل بديل، أو حل المشكلات التي تواجهه وتعزيز عملية التحرك نحو الهدف، ويعتمد حل المشكلات على استخدام المعلومات المتاحة لتحديدها باستخدام استراتيجية معالجة المعلومات المنهجية.

٤. التخطيط وتحديد الأهداف: من المهم تعليم الفتاة كيفية وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق، ثم وضع خطة عمل للوصول إلى هذه الأهداف، ويشمل ذلك تقسيم الأهداف إلى مهام صغيرة يمكن العمل عليها تدريجياً، مما يمنحها إحساساً بالإنجاز مع كل خطوة، ويعرف الهدف بأنه "الهدف أو الهدف من الفعل" الذي يعتمد على معيار لأداء

المهام، وتحديد الأهداف وتحقيقها هو جوهر التصرف بطريقة موجهة بذاتها، ولتعزيز أداء المهمة إذا كانت صعبة بما فيه الكفاية، ويجب أن يتعلم الشخص المهارات اللازمة لتحديد الأهداف وتخطيطها وتحقيقها.

٥. الاستقلالية: تطوير مهارات تقرير المصير يتطلب تشجيع الأفراد على أداء المهام اليومية بمفردهم، ويجب تقديم الدعم والتشجيع اللازمين لتطوير ثقتهم في أنفسهم وقدرتهم على إدارة شئونهم اليومية.

المفهوم الثالث: المهارات الحياتية :

تعرف مهارات الحياة بأنها مجموعة من الأداءات والاختيارات الشخصية التي تزيد من سعادة الفرد وتعمل على زيادة في الإحساس بالراحة لديه وتحقيق له أهدافه، وتعد القدرة المعرفية والحسية المستخدمة في تحقيق أهداف مرغوبة لدى الفرد، وهي مجموعة من العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحد أو إدخال تحديات في مجال حياته، ويمكن القول بأن لها ثلاث مكونات: هي الاتجاه ويتمثل في الرغبة في القيام بعمل معين، والمعرفة وتتمثل في معرفة الفرد لكيفية أداء الفعل أو السلوك، والأداء ويتمثل في طريقة تنفيذ الفعل عملياً. (منسي وبخيت ، ٢٠١١ : ١٤)

وتعرف المهارات الحياتية بأنها المهارات التي يمتلكها الفرد، فتكسيه خبرات تعينه على التعرف على قدراته ونواحي تميزه في الجوانب المعرفية والمهارية، وتوفر له فرص التفاعل والاتصال بما يمكنه من التعامل الذكي مع معطيات المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه، وتمثل القدرة على المشكلات ومواجهة التحديات التي تواجه الفرد، والرغبة في تعديل أسلوب حياة الفرد والمجتمع وتشمل قاعدة المهارات الحياتية: التعاون، والاتصال الشخصي، والتفكير، وحل المشكلات، وتمثل قدرة الأفراد على التعامل بإيجابية مع مشكلات الحياة المتعددة وتشمل التفكير الإبداعي واتخاذ القرار واكتساب المعرفة والمسئولية وفهم الذات وتقديرها والتفاعل مع الآخرين (شاش، ٢٠١٥ : ١١٦)

أوضح القمش (٢٠١١) المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحياتية :

١. يعتمد تعلم المهارات على كل من المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد، وهو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارة مع اقتصاد في كل من المجهود العقلي والبدني.

٢. الممارسة ضرورية لتعلم المهارات، ولكنها ليست كافية لتحقيق درجات الكفاية المطلوبة في المهارة.

٣. يعتمد تعلم المهارة على توفير فرص للممارسة تتلاءم ونوعية المهارة المتعلمة ومتطلباتها.

٤. يفضل عند تعلم المهارة توزيع فترات الممارسة بدلاً من تجميعها.

٥. يفضل ممارسة المهارة ككل في الصورة المرغوبة فعلاً وواقعاً.

٦. عند البدء في ممارسة المهارة للتدريب عليها يجب تأكيد سرعة الأداء أولاً ثم دقته ثانياً.

أوضح (ابراهيم، ٢٠١٥: ٢٨) تصنيف المهارات الحياتية بأنها تشمل :

١- مهارات انفعالية: وتشمل ضبط المشاعر والتحكم في الانفعالات وسعة الصدر والتسامح وتحمل الضغوط بأشكالها، وتنمية قوة الإرادة والقدرة على التكيف وتقدير مشاعر الآخرين ومواكبة التغيير.

٢- مهارات اجتماعية: وتشمل تحمل المسؤولية واحترام الذات والمشاركة في الأعمال الجماعية والقدرة على تكوين علاقات واتخاذ القرارات السليمة والقدرة على التفاوض وأداء الأعمال المنزلية وتقبل الخلافات والقدرة على التواصل.

٣- مهارات عقلية: وتشمل القدرة على التفكير الناقد ومعرفة أفضل طرق لاستخدام الموارد والقدرة على التعلم الذاتي والتعلم المستمر والتنبؤ بالأحداث والقدرة على التخطيط السليم والبحث والتجريب وإدراك العلاقات والابداع والابتكار.

أهمية تحسين مهارات تقرير المصير للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية البسيطة لتنمية مهارتهن الحياتية:

الهدف الرئيسي للتربية الخاصة هو مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة؛ للوصول بهم إلى الاستقلالية والاعتماد على الذات ضمن ما تسمح به قدراتهم وإمكانياتهم، وتعد مهارات الحياة اليومية جزءاً ومكوناً مهماً من البرامج التربوية الموجهة للأفراد ذوي الإعاقة العقلية، وتبرز الحاجة الملحة لتنمية المهارات الحياتية لديهم؛ لأنه يعد اكتسابها هدفاً تربوياً رئيسياً في التربية الخاصة، وعليه تبرز الحاجة لضرورة وجود برامج تربوية تساهم في تنمية مهارات الحياة اليومية لديهم، ويعد النقص في المهارات من أهم المشكلات التي قد تواجه المعاق؛ ومن ثم فإن تنمية هذه المهارات تمكنهم من التعامل مع المشكلات الحياتية اليومية والتكيف في الحياة، وبدونها يعجز ذوو الإعاقة العقلية عن التواصل والتفاعل مع الآخرين.

وتقرير المصير هو مجموعة من المهارات التي تهدف لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية على تعلم اتخاذ القرار والخيارات وحل المشكلات والكفاءة الذاتية ومهارة وضع الأهداف وتحقيقها؛ ومن ثَمَّ يصبحون أكثر استقلالية، ويكون لديهم شعور بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، مما يحقق لهم التنمية الشاملة ومشاركتهم في المجتمع بوصفهم مواطنين يتمتعون بكامل الحقوق والواجبات، وقد أصبح دعم مهارات تقرير المصير أفضل الممارسات في خدمات التعليم والخدمات والبرامج الانتقالية والرضا الوظيفي والأداء الوظيفي الجيد.

وتعد المهارات الحياتية ضمن المتطلبات الضرورية والمهمة لتكيف المراهقة ذات الإعاقة العقلية ومسايرتها للتغيرات السريعة؛ لتتمكن من التعايش مع الحياة ومواجهة مشكلاتها بطريقة أكثر إيجابية وتمكنها من التفكير في مجريات الأمور من حولها مع الاعتماد على نفسها في اتخاذ قراراتها، كما تمكنها من استيعاب التطورات التكنولوجية الجديدة، فالمهارات الحياتية هي وسائل تمكن الفتاة من إدارة حياتها بطريقة ناجحة، مع مواجهة العديد من المسؤوليات، كما تمكنها من التفاعل الجيد مع أفراد المجتمع وتعكس فكرتها عن ذاتها، فإذا تمكنت من المهارات الحياتية وأجادت استخدامها، فسوف تكون فكرة إيجابية عن ذاتها وعن الآخرين، وتستطيع أن تتكيف شخصيًا واجتماعيًا، ويتوفر لديها درجة مقبولة من التوافق النفسي (ابراهيم، ٢٠١٥: ٢٩).

تمثل الفتاة المراهقة ذات الإعاقة العقلية مصدرًا كبيرًا للتوتر على نظام الأسرة، قد يكون التوتر ناتجًا عن الحاجة إلى الدعم والتدريب، أو الرعاية الجسدية في الأسرة، وتتحمل الأم مسؤولية تعليم الفتاة المهارات الحياتية لتلبية احتياجاتها الأساسية، مثل: النظافة الشخصية، والترتيب لأغراضها، وإعداد الوجبات الخفيفة، والشراء من السوبر ماركت، أو الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتعديل سلوك مثل العدوان الجسدي أو تدمير الممتلكات، وكذلك دعم الاحتياجات الأكاديمية من خلال العمل مع المعلمين وكذلك في المنزل (Miller-Johnson, 2016).

مهارات الحياة اليومية هي مهارات تتعلمها ذوات الإعاقة العقلية لتساعدهن على مواجهة المواقف لتجنب الاعتماد على الآخرين من خلال تنمية مهارات تقرير المصير وتتضمن الأعمال اليومية العادية التي يقوم بها الفرد منذ بداية يومه وإلى أن ينتهي هذا اليوم بما فيه من الاستيقاظ وتناول الفطور والتوجه إلى المدرسة والعمل والعادات اليومية التي يتم تنفيذ

الأنشطة اليومية من خلالها، وكذلك استخدام الأدوات والأجهزة والمرافق، وإذا كان الشخص العادي لا يواجه مشكلات معينة في ذلك، فإن صاحب الإعاقة العقلية عليه أن يتعلم بأساليب معينة لاستخدام الأجهزة والأدوات والمرافق للقيام بالأنشطة اليومية (العطار وآخرون ، ٢٠٢٣).

وأشار (ابراهيم، ٢٠١٥: ٣١) إلى أهمية تنمية مهارات تقرير المصير للفتاة المراهقة ذات الإعاقة العقلية لتحسين مهاراتها الحياتية:

١. تساعد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس من خلال امتلاك المهارات التي تمكنها من التعامل في المواقف الحياتية المختلفة.
٢. تكسب الفتاة القدرة على تحمل المسؤولية، وتساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي.
٣. تكسب القدرة على التعبير عن المشاعر وتهذيبها، والتحكم الانفعالي.
٤. تنمي التفاعل الاجتماعي والاتصال الجيد مع الآخرين، والمشاعر الإيجابية تجاه الذات وتجاه الآخرين في المجتمع.
٥. تنمي القدرة على تنمية الابتكار والإبداع، ومواجهة مشكلات الحياة، والتخطيط الجيد للمستقبل.

الدراسات السابقة :

هدفت دراسة (Lachapelle et al. (2005 إلى تقييم العلاقة بين تقرير المصير وجودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في أربع دول: (كندا والولايات المتحدة وبلجيكا وفرنسا)، وشملت عينة الدراسة (١٨٢) من ذوي الإعاقة العقلية في مرحلة المراهقة والشباب الذين يعيشون في البيئات المجتمعية مع الأسر أو بشكل مستقل في البيئات المدعومة، وتم استخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس تقرير المصير، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن كلما زادت مهارات لتقرير المصير زادت جودة الحياة للمشاركين، وأكدت الدراسة أهمية تعزيز مهارات تقرير المصير بوصفها وسيلة فعالة لتحسين جودة الحياة.

هدفت دراسة (Verdugo et al. (2015 إلى التحقق من صحة تصميم مقياس تقييم مهارات تقرير المصير للأطفال ذوي الإعاقة العقلية أو القدرات العقلية المحدودة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٩) من ذوي الإعاقة العقلية الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٩)

عام، وأشارت النتائج إلى تصميم مقياس يتكون من أربعة أبعاد تشمل الحكم الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتمكين، وتحقيق الذات.

هدفت دراسة Erickson et al. (2015) إلى التحقق من ارتباط مهارات تقرير المصير بالطلاب ذوي الإعاقة العقلية بشكل إيجابي بالإنتاجية والتنظيم أثناء المدرسة وبجودة الحياة في مرحلة المراهقة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) مراهق من ذوي الإعاقة العقلية للتحقق من العلاقة بين الأداء الأكاديمي وتقرير المصير مع الأخذ في الحسبان بعض الأمور مثل: (الجنس والأسرة والدخل)، وقد وجدت علاقة خطية بين إنتاجية الأداء الأكاديمي وزيادة تعزيز مهارات تقرير المصير.

هدفت دراسة Miller-Johnson (2016) إلى التحقق مما يواجهه الوالدان المنفصلان عند تعليم مهارات تقرير المصير لأبنائهم ذوي الإعاقة العقلية؛ لأن معظم الآباء يرغبون في أن يصبح أطفالهم قادرين على اتخاذ القرارات، وأن يكونوا قادرين على أداء المهارات الذاتية والمهارات الحياتية اليومية، وتسهم فهم تجربة الوالد المنفرد في تعليم تقرير المصير لطفل مصاب بإعاقة عقلية في إحداث تغيير اجتماعي إيجابي، وأظهرت النتائج أن بعض الآباء واجهوا عوائق مثل إعاقة الطفل والسلوك التخريبي والتدريب المحدود، والإجهاد الناتج عن رعاية أكثر من طفل، ونقص الدعم الاجتماعي عند محاولتهم تعليم طفلهم مهارات تقرير المصير، وكانوا على دراية بأن تقرير المصير مرتبط بالاستقلالية.

هدفت دراسة Kem (2017) إلى توثيق الممارسات التعليمية التي يقدمها المعلمون عن الاحتياجات والعقبات التي يواجهها ذوو الإعاقة العقلية، والتي تحول دون تعزيز مهارات تقرير المصير والدعم الذي يحتاجه الطلاب من المعلمين لتحقيق الأهداف التعليمية، وشملت عينة الدراسة عشرة معلمين للتعليم في المدارس المتوسطة والثانوية، واستخدمت الدراسة استبانة لاختيار المشاركين الذين لديهم المعرفة أو الخبرة التي يمكنها المساهمة، وقد استخدمت الملاحظات الميدانية الرصدية مع تصريحات المشاركين من أجل تعزيز الدراسة الداخلية وملاحظات الفصول الدراسية، وأظهرت النتائج أن المعلمين لديهم قصور في التمكن من تنفيذ الاستراتيجيات التعليمية القائمة على الأدلة لمساعدة الطلاب ذوي الإعاقة العقلية لتعزيز مهارات تقرير المصير، حيث توجد العديد من العوائق، وأفاد المعلمون من احتياجات الدعم التي تحفزهم على تقديم تعليمات مستدامة فعالة للمساعدة على تعزيز مهارات تقرير المصير،

وأوصت الدراسة بدراسة الفرق بين العوائق التي تواجه المعلمين في المناطق الريفية والعوائق في المناطق الحضرية، وفي تعزيز تقرير المصير.

هدفت دراسة المعقل والعتيبي (٢٠١٨) إلى معرفة مستوى سلوك تقرير المصير لدى التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية، ومعوقات اكتسابه من وجهة نظر المعلمين وأولياء الأمور، واستخدم الباحثان استبانة طُبقت على عينة مكونة من (٢٥٢) مشاركاً من المعلمين وأولياء الأمور، وأظهرت النتائج أن مستوى امتلاك التلاميذ لسلوك تقرير المصير كان متوسطاً من وجهة نظر المعلمين وأولياء الأمور، كما بينت الدراسة أن عدم وجود منهج خاص بسلوك تقرير المصير يُعد من أبرز المعوقات التي تؤثر في اكتساب هذا السلوك، ولم تكشف الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك تقرير المصير تبعاً لمتغيري النوع للمعلم وولي الأمر، أو المكان التربوي للمعلم.

هدفت دراسة Caouette, et al. (2018) إلى وصف وتحليل الممارسات التي يتبعها الاختصاصيون الاجتماعيون في تنمية مهارات تقرير المصير لدى البالغين من ذوي الإعاقة العقلية، واعتمدت الدراسة على منهج وصفي، من خلال استبانة تم توزيعها على مجموعة من الاختصاصيين الاجتماعيين العاملين مع البالغين ذوي الإعاقة العقلية في كندا، وشملت العينة ١١٧ اختصاصياً اجتماعياً، من خلفيات مختلفة ومجالات متنوعة من الخدمات الاجتماعية، وتوصلت النتائج إلى أن الاختصاصيين يدعمون تقرير المصير من خلال تعزيز اتخاذ القرار، والتخطيط الشخصي، والتواصل الفعال مع المستفيدين، ورغم ذلك، فإن مستوى تطبيق هذه الممارسات كان متفاوتاً، وغالباً ما يتأثر بعوامل مؤسسية مثل الوقت والموارد المحدودة، وأكدت النتائج أهمية التدريب المهني المستمر في مجال تقرير المصير، والحاجة إلى دمج هذا المفهوم في السياسات والخطط الفردية، وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز ثقافة دعم تقرير المصير لدى العاملين في مؤسسات الإعاقة، وتوفير الموارد والتدريب اللازم لتطبيق ممارسات فعالة وشاملة في هذا المجال.

هدفت دراسة Alsuhaibani (2018) إلى فحص موثوقية الاتساق الداخلي لمقياس تقرير المصير المترجم والمكيف ARC وتقييم مستوى تقرير المصير لدى المراهقات السعوديات ذوات الإعاقة العقلية والإعاقات المتعددة، والتحقق من تأثير العمر وفئة الإعاقة والوضع التعليمي في مستوى تقرير المصير، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) مراهقة تراوحت أعمارهم

من (١٤-٢٢) عام من ذوي (الإعاقة العقلية، وصعوبات التعلم والإعاقات المتعددة الملحقين بالمؤسسات التعليمية في المملكة السعودية)، وتمت ترجمة مقياس تقرير المصير من قبل الباحثة، والتحقق من صحتها من قبل لجنة من الخبراء أظهر التحليل العاملي دليلاً على صحة البناء، وكشفت النتائج عن اختلافات في مستويات تقرير المصير الموجودة بين المشاركين الذين يختلفون في العمر وفئة الإعاقة والإعداد التعليمي، وأظهرت المراهقات ذوو الإعاقة العقلية أدنى مستوى من تقرير المصير بين العينة، وأثبتت نتائج هذه الدراسة أن هناك حاجة إلى مزيد من دراسات التحقق التي تشمل عينات أكبر، وتؤكد درجات تقرير المصير التي حصل عليها المشاركون في هذه الدراسة على الحاجة إلى إشراك استراتيجيات لتعزيز سلوك تقرير المصير لدى المراهقات وتطوير برامج التعليم ما بعد الثانوي في المملكة العربية السعودية.

هدفت دراسة (Alruwaili 2018) إلى مقارنة تصورات الآباء والمعلمين حول مستويات تقرير المصير لدى الطلاب ذوي الإعاقات العقلية الذين يدرسون في البيئات المدرسية (الابتدائية والمتوسطة والثانوية)، وتم جمع البيانات من خلال الإنترنت بواسطة مقياسين، أحدهما لتصورات المعلم، والآخر لتصورات الآباء لتحديد نقاط القوة والضعف، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٦ فرداً، منهم ٦٧ معلماً معظمهم من الإناث، ويحملون درجة الماجستير، ولديهم خبرة من ١١-١٥ عام، ٥٠ من الآباء معظمهم من الأمهات، ويحملون درجة البكالوريوس، وأطفالهم يتراوح أعمارهم ما بين ٦-٢١ عاماً من ذوي الإعاقة العقلية)، واستخدام المعلم لتطوير ودعم استراتيجيات مناسبة لبناء قدرات الطلاب وتوفير فرص ليصبحوا أكثر قدرة على تقرير مصيرهم، وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام مهارات تقرير المصير لتسهيل انتقال الطلاب ذوي الإعاقة العقلية من المدرسة إلى حياة البالغين بنجاح، والتأكيد على أهمية دور المعلمين لضمان نجاح هؤلاء الطلاب من خلال الاستفادة من المواد التعليمية المتنوعة التي درسوها لتوظيفها لتعليم سلوكيات تقرير المصير، وتأكيد دور الأسرة ومنظورهم لتعزيز تقرير المصير لدى أطفالهم لزيادة فرص النجاح.

هدفت دراسة (Shogren et al. 2018) إلى التحقق من أثر تطبيق نموذج التعلم القائم على تقرير المصير بمفرده مقارنة بتطبيقه مع البرنامج المصاحب المهتم بمستقبل لدى الطلاب في مرحلة الانتقال من ذوي الإعاقة العقلية، وذلك خلال تجربة عشوائية عنقودية في

ولاية (رود ايلاند) حيث تعمل الولاية على تنفيذ تغييرات منهجية في خدمات الانتقال ودعمه وتعزيز مهارات تقرير المصير أثناء التخطيط الانتقالي في البيئة المدرسة بوصفها وسيلة للتأثير في مسارات التوظيف المستقبلية، وركزت الدراسة على تأثير تعليم مهارات تقرير المصير، بينما ما يزال الشباب في المدرسة، وأشارت إلى زيادات كبيرة في درجة تقرير المصير بشكل عام مع الوقت وزادت لدى الطلاب الذين أضيف لهم برنامج مصاحب مهمتهم بمستقبلهم كما وجد المعلمون أن تحقيق الطلاب لأهدافهم كان مؤشرا لتغير مستوى تقرير المصير.

هدفت دراسة الخطاطبة (٢٠١٨) إلى معرفة درجة امتلاك الأفراد ذوي الإعاقة العقلية البالغين لمهارات تقرير المصير من وجهة نظر الوالدين والتحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة امتلاك الطلبة ذوي الإعاقة العقلية البالغين لمهارات تقرير المصير من وجهة نظر الوالدين تعزى لمتغيرات (المستوى الاقتصادي للأسرة، شدة الإعاقة، العمر الزمني للفرد، المركز قطاع خاص/ حكومي) ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس لمهارات تقرير المصير خاص بأولياء الأمور، وتكونت عينة الدراسة من (١٣١) ولي أمر ذوي إعاقة عقلية، وتم اختيارهم من مجتمع أولياء الأمور، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة امتلاك الأفراد ذوي الإعاقة العقلية لمهارات تقرير المصير والمحاور التابعة لها من وجهة نظر الوالدين جاءت جميعها متوسطة، ووجود فروق ذات دلالة بين الأوساط الحسابية لامتلاك الأفراد ذوي الإعاقة العقلية لمهارات تقرير المصير لصالح ذوي الإعاقة ولنوع المركز ووفقا لمستوى دخل الأسرة الاقتصادي.

تناولت دراسة (Jones et al. 2018) العوامل التي يمكن أن تكون مؤشرات بمهارات تقرير المصير لدى البالغين الذين يعانون من الإعاقات العقلية تم إجراء البحث لتحليل العوامل التي تؤثر في قدرتهم على اتخاذ قراراتهم المستقلة والتحكم في حياتهم اليومية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي للتحقيق في العوامل الشخصية والبيئية، وشملت عينة الدراسة المشاركين البالغين ذوي الإعاقات العقلية، وتم تحليل البيانات باستخدام تقنيات إحصائية لفحص العلاقات بين المؤشرات الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والعائلية وبين مستوى الاستقلالية واتخاذ القرارات، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك عدة عوامل تؤثر بشكل كبير في مستوى تقرير المصير، منها: المهارات الشخصية والاجتماعية وكلما كانت قوية وقدرة على التواصل الفعال مع الآخرين يظهرون مستوى أعلى من تقرير المصير، والأسر

التي تقدم الدعم العاطفي والمادي- أصبحت عاملاً حيوياً في تحسين قدرة الأفراد على اتخاذ قراراتهم الخاصة، وعند توفر فرص التدريب والتعليم المستمر كانت أيضاً مؤشراً مهماً لتحقيق مستوى أعلى من الاستقلالية، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز برامج التدريب المهني والتعليمية لذوي الإعاقة العقلية، ودعم الآباء والأسر في تحسين القدرات الاجتماعية والتواصلية لأبنائهم، وتحسين بيانات الدعم المؤسسي التي يمكن أن تعزز من المهارات الشخصية وتساعد في تعزيز تقرير المصير لدى هؤلاء الأفراد.

هدفت دراسة (Hagiwara 2019) إلى التحقق من تصور الشباب ذوي الإعاقة لمهارات تقرير المصير الخاصة بهم وكيف تؤثر العوامل السياقية في تصوراتهم عبر الفصول المختلفة ومفهوم تقرير المصير ومقياس تقرير المصير للمراهقين من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر الأفراد الداعمين الرئيسيين (مثل أفراد الأسرة، والمتخصصين في المدارس) في توفير الدعم والفرص اللازمة لتعزيز تقرير المصير، تم إجراء ثلاث دراسات منفصلة: أولاً: تم إجراء تحليل تجميعي للدراسات البحثية (مثل الكمية والنوعية) التي بحثت في تصورات الناس (مثل الأشخاص ذوي الإعاقة، أفراد الأسرة، المتخصصين في المدارس) المتعلقة بتقرير المصير للشباب والبالغين ذوي الإعاقة، بهدف استكشاف التشابهات والاختلافات بين تصورات مختلف الأطراف المعنية، وعندما ظهرت اختلافات، تم تصنيف العوامل السياقية التي كان لها تأثير.

ثانياً: تم تحليل بيانات للتحقق من مقياس تقرير المصير لدى البالغين ذوي الإعاقة وغيرهم، مع التركيز على تأثير العوامل الشخصية: العمر، والجنس، فئة الإعاقة. ثالثاً: تم تحليل بيانات من عملية التحقق من صحة مقياس تقرير المصير، حيث تم فحص تأثير العوامل البيئية: مستوى التحصيل العلمي، وحالة التوظيف، وترتيب السكن، ووجود وصي قانوني على تقرير المصير بشكل عام وعلى بنود المقياس، وستسهم نتائج هذه الدراسة في تعزيز فهمنا للآليات المحتملة وراء التباينات في تصورات تقرير المصير عبر مسار الحياة، وتعزيز التوافق في فهم تقرير المصير وتطوير التدخلات التي تهدف إلى تعزيز تقرير المصير للأشخاص ذوي الإعاقة، من خلال تحديد كيفية تأثير العوامل السياقية في التعبير عن تقرير المصير لدى الأشخاص ذوي الإعاقة عبر مسار الحياة، يمكننا أن نكون أكثر اطلاعاً عند تطوير وتخصيص التدخلات والدعم لتقرير المصير في سياقات محددة.

ناقشت دراسة Zappella (2019) موضوع تقرير المصير وجودة الحياة لدى الطلاب ذوي الإعاقات العقلية، من خلال مقارنة أدوات القياس المستخدمة لتقييم هذا المفهوم، واعتمدت الدراسة على مراجعة منهجية لمجموعة من المقاييس شائعة الاستخدام، بهدف تحليل أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها من حيث المحتوى، والأبعاد التي تقيسها، ووجهات النظر المأخوذة في التقييم (مثل رأي الطالب نفسه أو رأي المعلم/ الوالد)، وتضمنت الدراسة أيضًا تحليلًا للطرق التي يتم اعتمادها في تقييم تقرير المصير، بما في ذلك التقييم الذاتي للطلاب مقابل تقييمات المعلمين أو الوالدين أو مقدمي الرعاية. وقد تبين أن هناك تفاوتًا في مدى قدرة هذه الأدوات على دمج صوت الطلاب أنفسهم بشكل فعال، وخُصصت نتائج الدراسة إلى أن هناك تباينًا كبيرًا في تعريفات مفهوم تقرير المصير، ما أدى إلى تنوع المقاييس في العناصر والمجالات التي تغطيها، وغالبًا ما يتم تهميش صوت الطالب نفسه لصالح وجهات نظر الأطراف الأخرى، وتوصي الدراسة بضرورة تطوير أداة شاملة تعكس جميع أبعاد تقرير المصير، وتدمج آراء الطلاب أنفسهم.

هدفت دراسة Garrels and Arvidsson (2019) إلى التحقق من دراسة تدخلية أجريت على ثمانية مراهقين من ذوي الإعاقة العقلية للتدريب -أعمارهم من (١٣-١٦) عامًا- على مهارات تقرير المصير على مدى فترة ثلاثة أشهر تم خلالها تحديد الأهداف الأكاديمية وتحقيقها، من خلال المراحل المختلفة لنموذج التدخل، تم تزويد الطلاب بأشكال مختلفة من الدعم مثل تحديد الأهداف الموجهة، واستخدام الوسائل الداعمة وتقنيات الاتصال، والتدريس الحوارية، من أجل مساعدتهم على تعزيز مهارات تقرير المصير لديهم. هذا النهج يوسع فهمنا لما تعنيه "القدرة على تقرير المصير" للطلاب ذوي الإعاقة العقلية من حيث قدرة الفرد على اتخاذ قراراته الخاصة والتحكم في حياته اليومية، وهو ما يعد أساسًا لتحقيق الاستقلالية والدور الفاعل في المجتمع، فإن الدعم الاجتماعي -مثل التوجيه من قبل المعلمين والأقران- يمكن أن يؤدي دورًا حيويًا، وركزت الدراسة على الأنشطة التعليمية التي تدعم الاستقلالية في بيئات التعلم، وتعزز مهارات اتخاذ القرار لدى الطلاب، كما بحثت في مستوى التفاعل بين الطلاب والمعلمين وتوفير بيئة تعليمية تساهم في تطوير مهاراتهم الاجتماعية والشخصية. قدمت الدراسة عدة استراتيجيات تعليمية بناءً على هذه النظرية، مثل دعم المعلمين للطلاب في اتخاذ القرارات اليومية، وتحفيز الطلاب على التفاعل مع بيئتهم الاجتماعية لتحقيق الاستقلالية في حياتهم

اليومية، وتوصلت الدراسة إلى أن التفاعل الاجتماعي يؤدي دورًا رئيسيًا في تعزيز تقرير المصير، وتوضيح أهمية التوجيه والدعم الاجتماعي لإعداد البرامج التعليمية التي تهدف إلى تعزيز الاستقلالية.

هدفت دراسة البحيري وآخرون (٢٠١٩) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات تقرير المصير لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية القبلين للتعلم بمدرسة التربية العقلية بمحافظة أسيوط، تكونت عينة الدراسة من ٤٤ من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية القبلين للتعلم بواقع ٦ من الإناث و ٣٨ من الذكور، وتراوح درجة الذكاء (٥٠ - ٧٠) وقامت الباحثة بتطبيق مقياس اركس لمهارات تقرير المصير إعداد وترجمة الباحثة، وبرنامج إرشادي انتقائي لتنمية مهارات تقرير المصير وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة على مقياس مهارات تقرير المصير للمراهقين في التطبيق لصالح التطبيق البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

هدفت دراسة (Curryer et al. (2020 إلى استكشاف تجارب الأمهات في دعم وتعزيز تقرير المصير لدى أبنائهن وبناتهن البالغين من ذوي الإعاقة العقلية، وذلك لفهم الأدوار التي تؤديها الأمهات، والتحديات التي يواجهنها، والفرص التي تسهم في تعزيز الاستقلالية واتخاذ القرار لدى الأبناء، استخدمت الدراسة المنهج النوعي من خلال مقابلات شبه منظمة أجريت مع مجموعة من الأمهات، وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب التحليل الموضوعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أهمية الدور الذي تؤديه الأمهات في دعم اتخاذ القرار والتخطيط الشخصي لأبنائهن وبناتهن، وتم رصد الصعوبات التي واجهت الأمهات مثل: نقص الموارد والخدمات المخصصة والصراع بين حماية أبنائهن وترك مساحة للاستقلال لتعزيز تقرير المصير، والدعم المجتمعي والمهني اللائق الذي يساعد الأمهات على بناء الثقة في قدرات أبنائهن على اتخاذ قرارات مستقلة.

هدفت دراسة (Cudré-Mauroux et al. (2020 إلى التحقق من احتياج الأفراد ذوي الإعاقة العقلية إلى الرعاية الاجتماعية ودعم التعبير عن تقرير المصير، وتوفير العلاقات مع متخصصي الرعاية وتهدف الدراسة إلى فهم أفضل لهذه العلاقات وتمت الدراسة على مدى عشرة أشهر وتم عقد ١٣ مناقشة جماعية مركزة بإجمالي ٢٠ مناقشة للمقيمين والموظفين في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى أهمية تدعيم المعلمين لمهارات

تقرير المصير للأفراد ذوي الإعاقة العقلية لتشجيعهم على المشاركة الاجتماعية والانتقال والتغلب على التحديات التي تواجههم ليتصرفوا باستقلالية في مختلف المواقف.

إلى البحث في تقييم الأسرة وآرائها وعاداتها وتأثير ذلك في مهارات تقرير المصير لأطفالهم ذوي الإعاقة العقلية على نتائجهم اليومية أو الاجتماعية أو المدرسية أو ما بعد المدرسة وافترضت الدراسة أن سبب الفجوة هو رأس المال الاجتماعي والاقتصادي والثقافي بين مناطق مختلفة من نفس البلد بتركيا، وشملت عينة الدراسة ٢٣٢ فردا من أفراد الأسرة في منطقتين جغرافيتين مختلفتين، واستخدمت الدراسة مقياس تقرير المصير نسخة الآباء واستمارة المستوى الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عادات الوالدين تعتمد على مكان إقامة الأسرة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وحالة الطفل لتعزيز مهارات تقرير المصير لأطفالهم ويجب مراعاة الاختلافات الإقليمية والثقافية التي تؤثر في تصرفات الوالدين عند التطوير أو التخطيط لتدخلات تقرير المصير للأطفال وغيرهم في نفس البلد.

هدفت دراسة Cronin et al. (2020) إلى استقصاء الارتباطات طويلة الامد بين دعم استقلالية المعلم وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للطلاب وتنمية المهارات الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٦ واستخدمت الدراسة مقياس تقييم التدريس الداعم للاستقلالية المتصورة وإشباع الاحتياجات (الاستقلالية والكفاءة والارتباط وتنمية المهارات الحياتية (العمل الجماعي وتحديد الأهداف، والمهارات الاجتماعية، وحل المشكلات واتخاذ القرار، والمهارات العاطفية، والقيادة، وإدارة الوقت، والتواصل بين الأشخاص، وأظهرت النتائج أن دعم المعلم لاستقلالية الطلاب يؤثر بشكل إيجابي في تطور جميع مهارات الحياة اليومية ورضا الطلاب عن الاستقلالية بشكل إيجابي عند ممارسة العمل الجماعي، وأن المهارات الاجتماعية والعاطفية والقيادة والتواصل بين الأشخاص ترتبط بكفاءة الطلاب وتتنبأ برضا الطلاب عن الكفاءة الاجتماعية وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية يساعد على تحسن مهارات الحياة اليومية.

هدفت دراسة Aldawsarii (2020) إلى التحقق من تصورات معلمي التربية الخاصة السعوديين فيما يتعلق بتقرير المصير وعناصره واستراتيجيات التدريس ومعوقاته، وإلى أي مدى يمكنهم من مساعدة طلابهم على تطوير وممارسة مهارات تقرير المصير المهمة، واستخدمت الدراسة الملاحظة والمسح ومقابلات نوعية شبه منظمة للتحقيق في أداء معلمي

التربية الخاصة السعوديين من حيث المعرفة والتصورات والاتجاهات حول مهارات تقرير المصير، وأشارت نتائج الدراسة إلى محدودية فهم معلمي التربية الخاصة السعوديين لمهارات تقرير المصير وعدم كفاية تقديم التعليم المرتبط بمجالات تقرير المصير، أشارت إلى أن الطلاب ذوي الإعاقة العقلية حصلوا على فرص أقل لممارسة مهارات تقرير المصير، وبالإضافة إلى ذلك ظهرت ستة محاور تحتاج إلى التوضيح تضمنت المواضيع ما يلي: (أ) الإلمام بمصطلح تقرير المصير، (ب) تصورات المعلمين حول تدريس مكونات تقرير المصير، (ج) مهارات تقرير المصير والمناهج الدراسية، (د) التحديات والاعتبارات المتعلقة بتدريس مهارات تقرير المصير، (هـ) آراء المعلمين حول مشاركة الطلاب في برامج التعليم الفردي أو الخطط الانتقالية، (ز) واحتياجات المعلمين للتدريس تقرير المصير للطلاب ذوي الإعاقة العقلية، وتم تقديم الآثار المترتبة على تحسين مهارات تقرير المصير.

هدفت دراسة الطلحي (٢٠٢٠) إلى تحديد مستوى امتلاك التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية بالمرحلة الثانوية لمهارات تقرير المصير ومدى فاعلية البرنامج التدريبي على تنمية مجالي مهارة تحديد الاختيارات ومهارة اتخاذ القرارات وتكونت عينة الدراسة من ستة تلاميذ من المسجلين ببرنامج التربية العقلية بمدارس الدمج بالمرحلة الثانوية موزعين مناصفةً بين الصفين الثاني والثالث الثانوي، وتضمنت الدراسة أداتين للبحث هما مقياس مجالين من مجالات تقرير المصير، وهما تحديد الاختيارات واتخاذ القرارات، والأخرى عبارة عن برنامج تدريبي مكون من عشرين جلسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى امتلاك التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية لمهارات تقرير المصير كان متوسطاً بشكل عام، وبينت نتائج الدراسة تحسن أداء العينة في نتائج الاختبار البعدي وخلصت إلى عدم وجود فروق بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي.

هدفت دراسة Dean et al. (2021) إلى التحقق من دور الأسرة على المراهقين ذوي الإعاقة العقلية في تدعيم تطوير مهارات تقرير المصير من خلال ٢٤ دراسة ركزت على فهم وجهات نظر الأسرة حول تقرير المصير لدى أبنائهم، ودور الأسرة في دعم تطوير مهارات تقرير المصير لدى أبنائهم داخل المنزل توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ندرة في الدراسات التدخلية المصممة لمساعدة الأسر على تعزيز تقرير المصير لدى أبنائهم، ولذلك أوصت

الدراسة بإجراء بحوث لتوثيق طرق الدعم الأسري داخل المنزل وتصميم برامج تدخلية وتقنيات لتدريب الأسر على تنمية مهارات تقرير المصير لدى أبنائهم ذوي الإعاقة العقلية. هدفت دراسة باعارمه (٢٠٢٢) إلى التحقق من واقع تعزيز الامهات لمهارات تقرير المصير ومعرفة أثر متغير الإعاقة العقلية في مستوى التعزيز من خلال مقارنة مستوى تعزيز مهارات تقرير المصير ما بين أمهات ذوات الإعاقة العقلية وقريناتهن من غير ذوات الإعاقة بمدينة جدة اللاتي تلتحق بناتهن بالمرحل الدراسية الثلاثة ومعرفة أثر المتغيرات التالية في مستوى التعزيز (المؤهل العلمي للأم، المرحلة العمرية للام، المرحلة الدراسية للابنة) اتبعت الدراسة المنهج المختلط بتصميمه التتابعي التفسيري حيث تم جمع البيانات الكمية أولاً بواسطة إدارة المدرسة، وبلغ عدد العينة ٢٤٨، وتم التواصل مع الأمهات في عينة مجموعة المناقشة، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية الطبقية، حيث تتضمن المشاركات الأمهات اللاتي تلتحق بناتهن في أول ثلاث مراحل دراسية، وكشفت النتائج عن مستوى تعزيز مرتفع لمهارات تقرير المصير على الأبعاد الثلاثة للاستبانة وفق الترتيب التالي (معتقدات التحكم بالفعل، الفعل الإرادي، التصرف الفعال) كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التعزيز تتبع متغير الإعاقة العقلية لصالح أمهات غير ذوات الإعاقة في بعدي (الفعل الإرادي، والتصرف الفعال)، ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي لمتغير المرحلة الدراسية ما بين المرحلة الثانوية والمتوسطة لصالح الثانوية في بعد (الفعل الإرادي) وما بين المرحلة المتوسطة والابتدائية لصالح المرحلة المتوسطة في بعد (معتقدات التحكم بالفعل)، وأشارت مجموعة المناقشة إلى وجود مجموعة من التحديات أمام تعزيز مهارات تقرير المصير تتمثل في (مصادر المعلومات، وثقافة المجتمع، والموازنة بين دور الأم والتعزيز لهذه المهارات وعوامل مرتبطة بالابنة، وأهم التوصيات كانت توفير مصادر معرفية إلكترونية تتناول مفهوم تقرير المصير ومهاراته لبناء ممارسات سليمة وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة العقلية.

هدفت دراسة البقي (٢٠٢٢) إلى التحقق من واقع تقديم مهارات تقرير المصير للتلميذات ذوات الإعاقة العقلية في مؤسساتهن التعليمية من وجهة نظر معلماتهن ومعرفة الاختلافات بين استجابات المعلمات حولها وفقاً للمتغيرات التالية (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، وعدد الدورات التدريبية ذات العلاقة بمهارات تقرير المصير، عدد الطالبات في الصف) وتم اتباع المنهج الوصفي التحليلي واستخدام الاستبانة من عينة الدراسة البالغ عددها (٤٥٠)

معلمة في برامج ومعاهد التربية العقلية بمدينة الرياض وتوصلت النتائج لوجود فروق دالة إحصائية تعود لاختلاف المؤهل العلمي لصالح المعلمات اللاتي يحملن مؤهل البكالوريوس عام مع دبلوم تربية خاصة، ووجود فروق دالة إحصائية تعود إلى اختلاف عدد سنوات الخبرة لصالح اللاتي خبرتهن خمس سنوات فأقل، ووجود فروق دالة تعود إلى اختلاف عدد الدورات التدريبية ولم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية حول واقع تقديم مهارات تقرير المصير لتلميذات ذوات الإعاقة العقلية تعزي لمتغير عدد التلميذات بالصف.

هدفت دراسة الشلوي (٢٠٢٢) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في تعزيز مستوى معرفة المعلمات بمهارات تقرير المصير للتلميذات ذوات الإعاقة العقلية، وقد اعتمدت المنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في برنامج تدريبي لزيادة مستوى المعرفة بمهارات تقرير المصير للتلميذات ذوات الإعاقة العقلية، واشتملت عينة الدراسة على ٦٢ معلمة من معلمات التربية العقلية في مدارس المرحلة الثانوية الملحق بها برامج للتربية العقلية بمدينة الرياض، وقسموا إلى ٣١ في مجموعة تجريبية و ٣١ في المجموعة الضابطة، وقد تم تصميم برنامج تدريبي لزيادة مستوى المعرفة بمهارات تقرير المصير واختبار مستوى معرفة المعلمات بمهارات تقرير المصير وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى المعرفة لدى المعلمات بمهارات تقرير المصير للتلميذات ذوات الإعاقة العقلية وفقا لنتائج القياس القبلي، ووجود فروق ذات دلالة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى المعرفة لدى المعلمات بمهارات تقرير المصير، ووجود فاعلية للبرنامج التدريبي على زيادة مستوى المعرفة لدى المعلمات بمهارات تقرير المصير للتلميذات ذوات الإعاقة العقلية.

هدفت دراسة Cheung et al. (2022) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على الواقع الافتراضي لتحسين مهارات الحياة (التسوق، الطهي، والتنظيف) لدى ذوي الإعاقة العقلية، شارك في الدراسة ١٤٥ من ذوي الإعاقة العقلية تم توزيعهم على أول ثلاث مجموعات، فمجموعة الواقع الافتراضي تضم (٤٢ فردا)، والثانية التدريب التقليدي وتضم (٥٢ فردا)، والثالثة الضابطة وتضم (٥٠ فردا)، وشملت المهارات الحياتية التسوق والطهي وتنظيف المطبخ، وتم التحقق من درجات الأداء في المهام الثلاثة الأولى ومقياس الكفاءة الذاتية والتقييم وفقا لنوع التدخل، وأظهرت نتائج الدراسة أن مجموعة الواقع الافتراضي أظهروا تحسناً كبيراً

في أداء مهام الطهي والتنظيف، وكذلك في امتداد الذاكرة، بينما أظهر التدريب التقليدي تحسناً كبيراً في التسوق والطهي والتنظيف.

هدفت دراسة صميلى وطلب (٢٠٢٢) إلى معرفة مستوى مهارات تقرير المصير والمهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي الإعاقة العقلية واستكشاف الفروق في مهارات تقرير المصير والمهارات الاجتماعية وفقاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالبا وطالبة، وتم إعداد مقياس لمهارات تقرير المصير، ومقياس المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي الإعاقة العقلية - محك المعلمين، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى الدرجة الكلية لمقياس مهارات تقرير المصير وابعاده الفرعية (الاستقلالية، اتخاذ القرار، الاختيار) - مرتفع، ومستوى مهارة تحديد الأهداف وتحقيقها منخفض، ومستوى الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس المهارات الاجتماعية مرتفع وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس مهارات تقرير المصير لصالح الإناث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين مهارات تقرير المصير والمهارات الاجتماعية لذوي الإعاقة العقلية.

هدفت دراسة Taconet et al. (2024) إلى مراجعة منهجية للتدخلات التي تهدف إلى تنمية المهارات الحياتية لذوي الإعاقة العقلية واضطراب طيف التوحد، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ٢٤ سنة) سواء في المرحلة الثانوية أم ما بعد الثانوية، وشملت المراجعة ٤٢ دراسة بحثية تم اختيارها بناءً على المرحلة العمرية، وتم استخدام أساليب التدخل كالتلقين والنمذجة والتكنولوجيا، واستهدفت الدراسات الطبخ والتنظيف حيث كانت من أكثر المهارات تعلمًا ضمن المهارات الحياتية، وتوصلت الدراسة إلى أن التلقين كان أكثر الطرق استخدامًا يليه النمذجة والتكنولوجيا كانت الوسيط الأبرز لتقديم المهارات، وهناك قصور في تنوع المهارات الحياتية المستهدفة مما يستدعي تطوير التدخلات المستقبلية لتشمل إدارة المال والمواصلات أو النظافة الشخصية، وأوصت الدراسة بأن على المعلمين تقييم المهارات التي يتم تدريسها، وتوسيع استخدام التكنولوجيا لتشمل مهارات أكثر تنوعاً واستقلالية.

هدفت دراسة Strnadová et al. (2024) الوصفية إلى مراجعة الدراسات ما بين عامي ٢٠١١ و ٢٠٢٠ بهدف تحديد الممارسات المستندة على الأدلة الأكثر استخداماً لدعم الطلاب ذوي الإعاقة في البيئات التعليمية وتحليل مدى شمول هذه الممارسات وتأثيرها في نتائج الطلاب الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية ومهارات تقرير المصير والمهارات الحياتية

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أهم الممارسات المستندة إلى الأدلة التي تم تحديدها وتشمل الدعم البصري والمرئي والتدخلات التي تعتمد على الأقران والتعليم المنهجي وإدارة الذات واستراتيجية تأخير الزمن والتلقين، وتعد فعالة لتدريب ذوي الإعاقات على مهارات الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية وتقرير المصير والمهارات الحياتية.

هدفت دراسة (Al rabiah (2024 إلى أن مهارات تقرير المصير حق مهم لجميع الأفراد ويرتبط بنتائج التحول الإيجابية وخاصة الأطفال ذوي الإعاقة، ويؤدي الآباء دوراً أساسياً في دعم تنمية تقرير المصير لدى أطفالهم، وسعت الدراسة إلى البحث عن دعم الآباء لمهارات تقرير المصير، وتم تلقي الدراسات الاستقصائية من ٢٣١ ولي أمر للطلاب ذوي الإعاقة، وأشارت النتائج إلى أن أولياء الأمور يعتقدون أنهم يوفران فرصاً متكررة لأطفالهم لممارسة المهارات المرتبطة بتقرير المصير، ولكنهم يدركون أن أطفالهم قادرين على أداء المهارات فقط، وأن فرصة تنمية المهارات مؤثر قوي على حدوث تحسن في أداء الطفل.

هدفت دراسة (Kúld et al.(2024 إلى استكشاف الكيفية التي يمكن بها دعم تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الإعاقات العقلية الشديدة والعميقة، من خلال دمج وجهات نظر أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية، واستخدمت الدراسة تقنية رسم الخرائط المفاهيمية، وتم استخدام تقنية رسم الخرائط المفاهيمية، لجمع وتحليل البيانات من مجموعتين رئيسيتين: أفراد الأسرة الذين يعتنون بالأشخاص ذوي الإعاقة العقلية، ومتخصصين في الرعاية الصحية ممن يعملون مع هذه الفئة، تم تجميع البيانات من خلال ورش عمل ونقاشات جماعية، ثم تم تحليلها لإنشاء خريطة مفاهيمية تعكس الأفكار المشتركة والمجالات ذات الأولوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تحديد العوامل الأساسية لدعم تقرير المصير وتشمل التفاعل التواصلي، توفير بيئات مشجعة ومحفزة، والتعاون الوثيق بين الأسرة والمتخصصين، والاحترام العميق لتفضيلات الشخص حتى في حال ضعف قدراته التعبيرية، وأكدت الدراسة أنه يمكن لمهارات تقرير المصير أن تكون هدفاً واقعياً حتى بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية الشديدة والعميقة، إذا تم توفير الدعم المناسب من خلال استراتيجيات فردية وتعاونية، وتؤكد الدراسة أهمية التشارك بين الأسرة والمهنيين في تعزيز قدرات الأفراد على اتخاذ قرارات تتناسب مع احتياجاتهم وقدراتهم.

التعقيب على الدراسات السابقة :

١. تنوعت الدراسات التي تناولت تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الإعاقة العقلية كما في دراسة (Verdugo et al. (2015 التي أظهرت أهمية قياس مهارات تقرير المصير لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية في مراحل العمر المختلفة، ودراسة Alsuhaibani (2018) التي أكدت على العلاقة بين العمر وفئة الإعاقة في مستويات تقرير المصير. هذه الدراسات يمكن أن تدعم فرضية أن تطبيق مهارات تقرير المصير يتطلب تخصيص استراتيجيات تعليمية تتناسب مع كل فئة عمرية وحالة إعاقة.
٢. وأظهرت دراسة (Erickson et al. (2015، ارتباط مهارات تقرير المصير بالإنجابية المدرسية وجودة الحياة في مرحلة المراهقة، هذه العلاقة تدعم فكرة أن تعلم مهارات تقرير المصير يساعد الطلاب على تحقيق أهدافهم التعليمية بشكل أكثر فعالية، ويعزز أدائهم الأكاديمي ومستقبلهم المهني، و دراسة (Miller-Johnson (2016 التي بحثت في العوائق التي يواجهها الآباء في تعليم مهارات تقرير المصير للأطفال ذوي الإعاقة العقلية وتظهر أهمية دعم الوالدين والبيئة الأسرية لتعلم هذه المهارات، دراسة Hagiwara (2019) التي اهتمت بدراسة تصور الأفراد ذوي الإعاقة لمهارات تقرير المصير، وتوضح كيف يؤثر الدعم البيئي والاجتماعي على تطبيق هذه المهارات، وهو ما يتفق مع نتائج (Garrels and Arvidsson (2019 التي بينت دور المعلمين في توفير بيئة تعليمية داعمة لتعزيز مهارات تقرير المصير لدى الطلاب.
٣. توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى أهمية تنمية مهارات تقرير المصير لدى الفتيات ذوي الإعاقة العقلية كما تناولت عددا من الفتيات والاستراتيجيات التي يمكن توظيفها في تنمية هذه المهارات وأهميتها لمهارات الحياة اليومية لدى الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.
٤. استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء مقاييس جديدة تتناسب مع العينة والبرنامج التدريبي المستخدم يتميز بتنوع فنياته ما بين الفتيات السلوكية والمعرفية والانفعالية.
٥. تميزت الدراسة الحالية على الدراسات السابقة بأن عينتها فتيات فقط فلم خصائص مختلفة في هذه المرحلة وأنها دراسة تدخلية استخدمت المنهج شبه التجريبي وتناولت كلا من

مهارات تقرير المصير والمهارات الحياتية لدى الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية البسيطة.

فروض الدراسة :

في ضوء ما تم استعراضه من اطار نظري ودراسات سابقة مرتبطة بمتغيرات الدراسة خلصت الدراسة إلى عدد من الفروض وهي :

- أ. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقرير المصير في اتجاه القياس البعدي.
- ب. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقرير المصير.
- ج. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية في اتجاه القياس البعدي.
- د. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات الحياة اليومية .

الطريقة والاجراءات :

منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي يشمل القياس القبلي والبعدي والتتبعي، وذلك بهدف التحقق من فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات تقرير المصير وتحسين مهارات الحياة اليومية لدى الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية وتم الاعتماد على المجموعة التجريبية الواحدة وتمثل المتغير المستقل في البرنامج التدريبي في حين تمثلت المتغيرات التابعة في مهارات تقرير المصير ومهارات الحياة اليومية.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاولى (١٥٢) فتاة في مرحلة المراهقة من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة وتراوح اعمارهم الزمنية من (١٢-١٦) سنة بمتوسط عمري (١٤) عام وذلك للتحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة وأمكانية تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية .

عينة الدراسة الأساسية وتفاصيلها كالتالى :

تكونت عينة الدراسة الحالية فى صورتها النهائية من مجموعة كلية قوامها (١٠) مراهقات من ذوات الإعاقة العقلية البسيطة أعمارهن ما بين (١٣-١٥ عام)، وقد تم اختيار العينة بإتباع الخطوات التالية:

أ. تمت زيارة عدد من مدارس التربية الفكرية واللقاء مع أمهات ومعلمات والفتيات ذوات الإعاقة العقلية.

ب. تم تطبيق مقياس تقرير المصير ومقياس المهارات الحياتية وانتقاء العينة النهائية من بين أفراد العينة المبدئية.

ج. تم تحديد (٢٤) فتاة مراهقة من ذوي الإعاقة العقلية وتم تطبيق مقياس مهارات تقرير المصير وأسفرت هذه الخطوة على استبعاد (٩) اللاتى حصلن على درجة أكبر من الإرباعى الأول للمقياس.

د. تم تطبيق مقياس المهارات الحياتية وأسفرت النتائج عن استبعاد (٥) اللاتى حصلن على أعلى من الدرجة عن الإرباعى الأول للمقياس.

هـ. بلغ عددهم (١٠) فتيات تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٣-١٥ عام) من ذوي مستوى اجتماعى واقتصادى متوسط.

و. وتم أخذ موافقة الوالدين على تطبيق البرنامج من خلال شرح طبيعة البرنامج التدريبى المستخدم لفتيات، ومن ثم الوقوف على مدى استعدادهن للمشاركة فى البرنامج.

أدوات الدراسة وتمثلت أدوات الدراسة فى :

١. مقياس مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية

الهدف من المقياس:

هدف مقياس تقرير المصير للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية تقييم وتعزيز قدرتهن على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، والمشاركة الفعالة فى حياتهن اليومية، بما يتناسب مع قدرتهن وإمكاناتهن، من خلال تعزيز مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعى مع الأسرة والمجتمع، قياس مستوى الاستقلالية لدى الفتاة المراهقة ذوات الإعاقة العقلية فى اتخاذ القرارات الحياتية، تعزيز الثقة بالنفس من خلال دعم قدرتهن على التعبير عن رغباتهن واحتياجاتهن، تحسين مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة فى المواقف المختلفة.

خطوات إعداد المقياس:

تم اتخاذ الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس والتحقق من صدقه وثباته:

١. الإطلاع على الآراء والأفكار المتاحة في مجال الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة، وذوي الإعاقة العقلية بصفة خاصة؛ لتحديد مهارات تقرير المصير.

٢. الإطلاع على ما أمكن الحصول عليه من الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة ،

ومن أبرز الدراسات التي تم الاستناد إليها في بناء المقياس، على سبيل المثال لا الحصر: دراسة (Verdugo, et al. (2015 ، ودراسة (Alsuhaibani (2018 ، ودراسة (Alruwaili, (2018 ، ودراسة (Meral, et al. (2020 ، بالإضافة إلى دراسة (Al Rabiah, (2024 وبناءً على ما سبق، تم إعداد صورة أولية للمقياس مكونة من (٣٠) مفردة.

٣. عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) من المتخصصين في مجال التربية الخاصة وذلك للتحقق من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وبتطبيق معادلة لويش LAWSHE تم تحديد نسبة اتفاق للعبارات (٧٥%) لتحديد المفردات التي سيتم الإبقاء عليها ولم تسفر الخطوة عن حذف أي مفردة وتم إجراء تعديلاً على صياغة بعض المفردات حتي تتلائم مع عينة الدراسة الحالية.

٤. إجراء العديد من اللقاءات مع مجموعة من أمهات وآباء الفتيات ذوات الإعاقة العقلية للتعرف على تصورات الآباء لموقفهم من الحياة في سياق ثقافة المجتمع وتقاليدته التي يعيشون فيها، ومن خلال أهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم والعلاقات الإجتماعية، والمعتقدات الشخصية التي تؤثر في العلاقات الأسرية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من عدد (٣٠) عبارة وأمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي؛ (دائماً، أحياناً، إطلاقاً)، مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، ولكن الإجابة تعبر عن مدى انطباق العبارة على حالة الفتاة واتجاهها لاتخاذ القرارات المناسبة ، ويمكن عرض الأبعاد على النحو التالي:

البعد الأول: اتخاذ القرارات: يتكون من (7) مفردة ، ويستطلع هذا البعد تدريب الفتيات على اتخاذ قرارات بسيطة في البداية، مثل اختيار الملابس أو الطعام، ثم التدرج إلى قرارات أكثر تعقيداً مع مرور الوقت.

البعد الثاني: التواصل الفعال: يتكون من (7) مفردة ، ويهتم هذا البعد بوجهة نظر تعزيز قدرة الفتيات على التعبير عن آرائها واحترام آراء الغير بشكل واضح ومفهوم، ثم وضع خطة عمل للوصول إلى تعلم الفتاة المهارات اللازمة.

البعد الثالث: الوعي بالذات: يتكون من (8) مفردة، ويهتم هذا البعد بمساعدة الفتيات على فهم نقاط القوة والضعف لديهن ومعرفة مساحاتهن الشخصية وكيفية الحفاظ عليها واحتياجاتهم ورغباتهم.

البعد الرابع: مهارات حل المشكلات: يتكون من (8) مفردة، يهتم هذا البعد بتشجيع الفتيات على المشاركة في الأنشطة اليومية ومواجهة المشكلات بشكل فعال، فيجب تعليمهم كيفية تحليل المشكلات، التفكير في الخيارات المتاحة، واتخاذ المسؤولية عن أفعالهن، بما يتناسب مع قدراتهن.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

تتم قراءة تلك التعليمات للفتيات قبل الإجابة عن بنود المقياس لتحديد مدى تكرارها خلال الفترة السابقة: واختيار أحد البدائل مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة، ولكن الإجابة تعبر عن مدى شعور الفتاة وانطباق العبارة على تصرفاتها (دائماً، أحياناً، إطلاقاً)، يقوم القائم بعملية التطبيق بحساب مجمل الاختيارات التي تم اختيارها لتحديد مدى تمكن الفتاة من مهارات تقرير المصير حيث يعطى رقم (٣) عند اختيار دائماً، رقم (٢) عند اختيار أحياناً، رقم (١) عند اختيار إطلاقاً.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٢) من الفتيات المراهقات من ذوات الإعاقة العقلية ، ثم حساب الخصائص السيكومترية على النحو التالي:

صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها المراهقات في كل عبارة ودرجاتهم الكلية في البعد الذي تنتمي اليه العبارات، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (١) يوضح معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها المراهقات في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارات

البعد الأول اتخاذ القرارات		البعد الثاني التواصل الفعال		البعد الثالث الوعي بالذات		البعد الرابع مهارات حل المشكلات	
رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد
1	0.42**	1	0.49**	1	0.44**	1	0.58**
2	0.46**	2	0.68**	2	0.40**	2	0.63**
3	0.54**	3	0.60**	3	0.56**	3	0.46**
4	0.56**	4	0.65**	4	0.62**	4	0.65**
5	0.65**	5	0.64**	5	0.63**	5	0.59**
6	0.56**	6	0.26**	6	0.50**	6	0.50**
7	0.51**	7	0.46**	7	0.24**	7	0.62**
				8	0.50**	8	0.61**

جدول (٢) يوضح معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها المراهقات في كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

البعد الأول اتخاذ القرارات		البعد الثاني التواصل الفعال		البعد الثالث الوعي بالذات		البعد الرابع مهارات حل المشكلات	
رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد
1	0.26**	1	0.39**	1	0.36**	1	0.49**
2	0.18*	2	0.49**	2	0.27**	2	0.51**
3	0.25**	3	0.42**	3	0.40**	3	0.36**
4	0.37**	4	0.59**	4	0.44**	4	0.48**
5	0.58**	5	0.53**	5	0.40**	5	0.53**
6	0.48**	6	0.78**	6	0.31**	6	0.40**
7	0.49**	7	0.34**	7	0.18*	7	0.58**
				8	0.45**	8	0.53**

** دالة عند (٠,٠١)، * دالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) مما يدل أن جميع العبارات ترتبط بالدرجة الكلية للبعد ، و جدول (٢) يوضح أن ن جميع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) مما يدل أن جميع العبارات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس .
جدول (٣) (معاملات الارتباط البينية بين درجة كل بعد من الأبعاد الفرعية للمقياس)

الأبعاد	البعد الأول اتخاذ القرارات	البعد الثاني التواصل الفعال	البعد الثالث الوعي بالذات	البعد الرابع مهارات حل المشكلات
اتخاذ القرارات	1	0.39**	0.35**	0.44**
التواصل الفعال	-	1	0.36**	0.60**
الوعي بالذات	-	-	1	0.43**
تحمل المسؤولية	-	-	-	1

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين كل محور من الأبعاد الفرعية مع بعضها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

جدول (٤) (معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس مهارات

تقرير المصير ومجموع درجاتهم في المقياس ككل)

الأبعاد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية
اتخاذ القرارات	0.71**
التواصل الفعال	0.77**
الوعي بالذات	0.71**
مهارات حل المشكلات	0.84**

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس Reliability :

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس وللمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات.

جدول (٥) يوضح معاملات الثبات للمقياس ككل

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
اتخاذ القرارات	0.57	0.50
التواصل الفعال	0.61	0.71
الوعي بالذات	0.55	0.67
مهارات حل المشكلات	0.72	0.73
المقياس ككل	0.82	0.80

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

الإرباعيات:

جدول (٦) يوضح الإرباعيات على مقياس مهارات تقرير المصير

الأبعاد	م	ع	إرباعي أول	إرباعي ثاني	إرباعي ثالث
اتخاذ القرارات	15.13	2.76	13	15.5	17
التواصل الفعال	14.5	2.77	12	15	17
الوعي بالذات	17.21	2.92	15	17	19
مهارات حل المشكلات	18.12	3.33	16	18	21
المقياس ككل	64.96	8.97	59.25	65	71

يوضح جدول (٦) تقسيم مقياس مهارات تقرير المصير إلى أربعة مستويات (منخفض، أقل من المتوسط، أعلى من المتوسط، مرتفع).

٢. مقياس المهارات الحياتية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية :

الهدف من المقياس:

الهدف من مقياس مهارات الحياتية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية هو تقييم وقياس مدى قدرة الفتيات على أداء المهام والأنشطة اليومية الأساسية بشكل مستقل، بما يساعد في تعزيز استقلاليتهن واندماجهن في المجتمع، من خلال تحديد نقاط القوة والاحتياجات لكل فتاة لوضع خطط تدريبية وتطويرية مناسبة في مجالات مثل العناية الشخصية، وإعداد الطعام، وإدارة الوقت، واستخدام المال، وتنمية مهارات التكيف الاجتماعي مثل التفاعل مع الآخرين، واتباع القواعد الأساسية في البيئات المختلفة، وتمكين الفتيات من التخطيط للمستقبل من خلال تعزيز قدرتهن في اتخاذ القرارات اليومية وإدارة شؤونهن بشكل مناسب.

خطوات إعداد المقياس:

١. الإطلاع على الآراء والأفكار المتاحة في مجال الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة، وذوي الإعاقة العقلية بصفة خاصة؛ لتحديد مهارات الحياة اليومية.
٢. الإطلاع على ما أمكن الحصول عليه من الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة ، ومن أمثلة هذه الدراسات والبحوث (2018) ، Alruwaili ، ودراسة

(2019) Hagiwara، ودراسة (2019) Garrels & Arvidsson ، دراسة البحيري وآخرون (٢٠١٩)، دراسة (2020) Mauroux et al. ، دراسة Cronin et al. (2020)، دراسة الطلحي (٢٠٢٠)، دراسة البقمي (٢٠٢٢)، هدفت دراسة نصر الدين وآخرون (٢٠٢٣)، هدفت دراسة (2024) Al rabiah.

٣. إجراء العديد من اللقاءات مع مجموعة من أمهات وآباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية لمعرفة تصورات الآباء لموقفهم من الحياة في سياق ثقافة المجتمع وتقاليدته التي يعيشون فيها، ومن خلال أهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الشخصية التي تؤثر على العلاقات الأسرية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من أربعة أبعاد، وعدد عبارات المقياس ككل (٣٠) عبارة، وأمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (دائماً، أحياناً، إطلاقاً)، مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، ولكن الإجابة تعبر عن مدى شعور وانطباق العبارة على حالة الأسرة النفسية، ويمكن عرض الأبعاد على النحو التالي:

البعد الأول: البُعد الشخصي (مهارات العناية الذاتية): يتكون من (٦) مفردة، يشير هذا البُعد إلى قدرة الفتاة على إدارة شؤونها اليومية بشكل مستقل، من خلال ممارسة مهارات العناية الذاتية، مثل اختيار الملابس والطعام، والاعتناء بالنظافة الشخصية. يبدأ التدريب على هذا البُعد من خلال مهام بسيطة تتناسب مع قدراتها، ثم يتدرج تدريجياً إلى اتخاذ قرارات أكثر تعقيداً، مما يساهم في تعزيز استقلاليتها وتقديرها لذاتها.

البعد الثاني: البُعد التنظيمي: يتكون من (٨) مفردة، ويعكس هذا البُعد مدى قدرة الفتاة على التعبير عن احتياجاتها ورغباتها بوضوح، واتخاذ قرارات تتعلق بحياتها الشخصية. كما يشمل مهارات التخطيط والتنظيم واتخاذ القرار، ويهدف إلى تنمية الوعي الذاتي وتعزيز القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق، مما يُعد من المهارات الجوهرية في تحقيق التمكين الذاتي.

البعد الثالث: البُعد المنزلي: يتكون من (٧) مفردة، ويركز هذا البُعد على تنمية المهارات اللازمة لإدارة الأنشطة المنزلية اليومية، ومساعدة الفتاة على فهم قدراتها، ونقاط القوة

والضعف لديها. كما يُعنى بتطوير قدرتها على الاستقلال داخل البيئة المنزلية، مما يسهم في إعدادها لحياة أكثر اعتماداً على الذات، ويعزز من تكيفها الأسري والاجتماعي.

البعد الرابع: البُعد الاجتماعي (مهارات التواصل والعلاقات): يتكون من (٩) مفردات، يتناول هذا البُعد تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، وتشجيع الفتاة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتحمل المسؤولية المناسبة لعمرها وإمكاناتها. يهدف إلى دمج الفتاة في البيئة الاجتماعية المحيطة بها، وتعزيز شعورها بالانتماء والقبول، ما يسهم في رفع جودة حياتها الاجتماعية والنفسية.

تطبيق المقياس وتصحيحه:

تتم قراءة تلك التعليمات للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية قبل الإجابة عن بنود المقياس لتحديد مدى تكرارها خلال الفترة السابقة واختيار أحد البدائل مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة، ولكن الإجابة تعبر عن مدى شعور الفتاة وانطباق العبارة على تصرفاتها ومدى اكتسابها لمهارات الحياة اليومية (دائماً، أحياناً، إطلاقاً)، يقوم القائم بعملية التطبيق بحساب مجمل الاختيارات التي تم اختياره لتحديد مدى تمكن الفتاة من المهارات الحياتية حيث يعطى رقم (٣) عند اختيار دائماً، رقم (٢) عند اختيار أحياناً، رقم (١) عند اختيار إطلاقاً.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٢) من الفتيات المراهقات من ذوات الإعاقة العقلية ، ثم حساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي:
صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها الفتيات في كل عبارة ودرجاتهم الكلية في البعد الذي تنتمي إليه العبارات، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (7) يوضح معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها المراهقات ذوات الإعاقة العقلية في كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد
1	0.73**	1	0.53**	1	0.43**	1	0.66**
2	0.84**	2	0.56**	2	0.56**	2	0.70**
3	0.82**	3	0.55**	3	0.70**	3	0.72**
4	0.80**	4	0.44**	4	0.74**	4	0.73**
5	0.73**	5	0.68**	5	0.77**	5	0.66**
6	0.52**	6	0.54**	6	0.80**	6	0.62**
		7	0.53**	7	0.62**	7	0.53**
		8	0.49**			8	0.57**
						9	0.18*

جدول (8) يوضح معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها المراهقات ذوات الإعاقة العقلية في كل عبارة والدرجة الكلية المقياس

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية
1	0.55**	1	0.17*	1	0.53**	1	0.53**
2	0.45**	2	0.17*	2	0.39**	2	0.54**
3	0.43**	3	0.23**	3	0.46**	3	0.55**
4	0.44**	4	0.47**	4	0.47**	4	0.54**
5	0.53**	5	0.50**	5	0.48**	5	0.53**
6	0.47**	6	0.52**	6	0.56**	6	0.49**
		7	0.33**	7	0.49**	7	0.45**
		8	0.44**			8	0.47**
						9	0.17*

** دالة عند (0.01)، * دالة عند (0.05)

يتضح من جدول (7) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) مما يدل أن جميع العبارات ترتبط بالدرجة الكلية للبعد ، و جدول (8) يوضح أن ن جميع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) مما يدل أن جميع العبارات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) (معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس

المهارات الحياتية ومجموع درجاتهم في المقياس ككل)

الأبعاد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية
البعد الشخصي	0.64**
البعد التنظيمي	0.62**
البعد المنزلي	0.73**
البعد الاجتماعي	0.78**

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس Reliability :

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس وللمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات.

جدول (10) يوضح معاملات الثبات للمقياس ككل

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
البعد الشخصي	0.84	0.91
البعد التنظيمي	0.66	0.55
البعد المنزلي	0.78	0.55
البعد الاجتماعي	0.77	0.72
المقياس ككل	0.85	0.78

يتضح من جدول (10) أن معاملات الثبات مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

الإرباعيات:

جدول (11) يوضح الإرباعيات على مقياس الحياة اليومية للفتيات

الأبعاد	م	ع	إرباعي أول	إرباعي ثاني	إرباعي ثالث
البُعد الشخصي	14.78	3.14	13	15	18
البُعد التنظيمي	17.53	3.17	15	17	20
البُعد المنزلي	16.31	3.51	13	17	20
البُعد الاجتماعي	20.74	3.79	18	21	23
المقياس ككل	69.38	9.54	66	70	76

يوضح جدول (11) تقسيم مقياس المهارات الحياتية إلى أربعة مستويات (منخفض، أقل من المتوسط، أعلى من المتوسط، مرتفع).

٣. برنامج لتحسين مهارات تقرير المصير لتنمية مهارات الحياة اليومية للفتيات ذوي الإعاقة العقلية

إجراءات إعداد البرنامج:

يتحدد مفهوم هذا البرنامج التدريبي في أنه: "برنامج مخطط ومنظم قائم على مهارات تقرير المصير ويتضمن استخدام مجموعة من الأنشطة والفنيات بهدف تحسين مهارات الحياة اليومية للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية.

أهداف البرنامج:

هدف البرنامج هو تعزيز قدرة الفتيات على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، والاعتماد على الذات في أداء المهام اليومية، مما يساهم في تحسين مهاراتهم الحياتية واندماجهم في المجتمع، من خلال تعزيز مهارات تقرير المصير مثل اتخاذ القرار، وحل المشكلات، والتخطيط، وتحمل المسؤولية في المواقف الحياتية اليومية، وتنمية الاستقلالية والاعتماد على الذات في أداء المهام الأساسية مثل النظافة الشخصية، وإعداد الطعام، وإدارة الوقت، وتحسين مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي لمساعدتهن على التعبير عن رغباتهن واحتياجاتهن بطريقة مناسبة، وتطوير مهارات التكيف مع المواقف المختلفة سواء داخل المنزل

أو في البيئة الخارجية مثل المدرسة أو المجتمع، ويُصمم هذا البرنامج بحيث يكون تدريجيًا وتطبيقيًا، يعتمد على التدريب العملي والمواقف الحياتية الواقعية، مما يساعد الفتيات على تطبيق المهارات المكتسبة في حياتهن اليومية بشكل فعال ومستدام.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- زيادة قدرة الفتيات على اتخاذ قرارات بسيطة تتعلق بحياتهن اليومية.
- أن تتمكن من اختيار المكونات المناسبة لوجبة غذائية متكاملة.
- أن تتمكن من التمييز بين طريقة الجلوس الصحيحة والخاطئة.
- أن تتدرب على تنسيق الألوان والموديلات بطريقة بسيطة.
- أن تتدرب على خطوات العناية بالنظافة الشخصية بطريقة صحيحة.
- أن تكتسب الثقة في التعبير عن أفكارها ومشاعرها بطريقة محترمة.
- أن تتدرب على تقبل آراء الآخرين حتى لو لم تتفق معها.
- أن تتدرب على الاستماع الجيد وعدم المقاطعة أثناء الحديث.
- أن تمارس التعاون من خلال أنشطة جماعية داخل الفصل.
- أن تمارس الحوار بأسلوب محترم في مواقف مختلفة.
- أن تتعلم كيف تتعامل عندما يتجاوز شخص ما حدود مساحتها الشخصية.
- أن تتعلم كيفية التعامل مع المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات.
- أن تعمل على تحسين مهارات الاستقلالية في الأنشطة الحياتية الأساسية.
- أن تتمكن من تقليل الاعتماد المفرط على الآخرين في أداء المهام اليومية.
- أن تتعلم كيف تواجه عواقب أفعالها بطريقة إيجابية.
- أن تتعلم كيفية تقسيم وقتها بين الدراسة، والأعمال المنزلية، والأنشطة الترفيهية.
- أن تتعلم كيفية ترتيب الملابس، والكتب، والأدوات المدرسية، وأدوات العناية الشخصية.
- أن تتدرب على تنظيف الأدوات الصفية وإعادتها إلى أماكنها الصحيحة.
- أن تتعلم استراتيجيات مواجهة الصعوبات والاستمرار في أداء المهام.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

يقوم هذا البرنامج على العديد من الأسس التي تم الإلتزام بها في إعداد وتصميم الأنشطة التي شملها البرنامج لتوضيح أن تدريب المراهقات لتوظيف أنشطة مفيدة، وأن التدريب على مهارات تقرير المصير له تأثير كبير على مهارتهن اليومية، وبالتالي إكساب المراهقات السلوكيات الإيجابية وإثبات أن الإرتقاء بمهارات تقرير المصير تأثيرات إيجابية على تحسين قراراتهم أثناء مواجهة مواقف حياتهم اليومية، ويستند البرنامج إلى مجموعة من الأسس التي تمت مراعاتها أثناء إعداده :

- ١- الأسس العامة : يركز البرنامج على تنمية مهارات تقرير المصير الضرورية التي ينبغي إكسابها للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية لتحسين مهارات الحياة اليومية من خلال برنامج يتم إعداد الأنشطة والمهام التي تتضمنها جلساته لتهيئة الفتيات وتدريبهم على هذه الأنشطة وتلك المهارات، مما يساهم في تطوير السلوكيات الإيجابية، وقد تمت مراعاة التدرج في هذه الأنشطة وتلك المهام بحيث تتدرج من المستويات البسيطة إلى المستويات الأكثر تعقيداً، كما تمت مراعاة درجة الأهمية وحاجة الفتاة إليها مما يتيح للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية الإستفادة من نتائجها وتوظيفها في أنشطة الحياة اليومية.
- ٢- الأسس النفسية والتربوية : تتم مراعاة احتياجات للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية ومحاولة تهيئة الظروف والمواقف والأنشطة التعليمية الملائمة، والاختيار المناسب للمهارات وفقاً لأولوياتها ووفقاً للأهداف العامة للبرنامج، وأن تتناسب الأنشطة المقدمة في البرنامج مع الأعمار الزمنية للأطفال وقدراتهم، حتى يقبلوا عليها ويستطيعوا أداءها، بالإضافة إلى مراعاة الآتي:

 - أن تكون الأنشطة المقدمة للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية ملائمة للسلوكيات المراد تعليمها، مع الأخذ في الحسبان مراعاة التدرج في الارتقاء بالأنشطة.
 - أن يتم تقديم القصص وحكايتها إلى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية باللغة التي تسهل عليهم فهمها.
 - أن يكون البرنامج مكملًا للعملية التعليمية والاهتمام بدور مهارات تقرير المصير، وتدعيم مهارات الاستقلالية والوعي بالذات والتواصل الفعال واتخاذ القرار وحل المشكلات التي

تواجهها في مواقف حياتها اليومية، ونشر ثقافة الاهتمام بتعليم وتربية المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.

٣- الأسس الاجتماعية : إن وجود المراهقات ذوات الإعاقة العقلية يمثل عبئاً كبيراً على الأسرة أكبر من تلك التي يتحملها أفراد أسر الأطفال العاديين، وذلك نظراً لسلوكياتهم المضطربة الناتجة عن الاضطراب الذين يعانون منه؛ حيث يُظهر هؤلاء قصور المهام العقلية وسلوكيات غير ملائمة لا تتناسب مع متطلبات الموقف الموجودين به، كما أنهم لا يستطيعون إقامة علاقات طيبة مع أقرانهم أو والديهم أو مدرسيهم، وبالتالي تتسبب هذه السلوكيات في أن تواجه المراهقات ذوات الإعاقة العقلية متاعب داخل المدرسة، مما يجعلهم عرضة لسلوكيات سلبية كثيرة مع أقرانهم ومع مجتمعهم من المدرسة والأسرة، وبالتالي فإن هؤلاء الأطفال يكونوا عرضة لمواجهة مشكلات نفسية عديدة كالاكتئاب والقلق؛ نظراً لسوء تفاعلهم وتواصلهم مع الآخرين وانخفاض سلوكياتهم مع البيئة المحيطة.

بناء وحدات البرنامج:

إعتمدت الباحثة في بناء وحدات البرنامج على مجموعة من المصادر العلمية العربية والإنجليزية وذلك على النحو التالي:

١. الإطار النظري للدراسة، وما أتيح الإطلاع عليه من الكتب والمراجع الأجنبية والعربية .
 ٢. البحوث والدراسات الأجنبية والعربية التي إستخدمت برامج تدريبية تهدف لتحسين كفاءة معلم التربية الخاصة من خلال التدريب على استخدام عادات العقل .
- متطلبات تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الاعتبارات الواجب مراعاتها في الجلسات التدريبية حتى تتحقق أكبر فائدة من هذه الجلسات- من أهمها- الآتي:
- بيئة التدريب (المكان): يجب مراعاة أن يكون التدريب في مكان بعيد عن الضوضاء، وأقل تشتتاً للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية، كما يجب مراعاة العمل على إحداث بعض التغييرات كلما كانت هناك حاجة لذلك، وأن يكون المكان التدريب جيد الإضاءة والتهوية.
- محك تحقق الأهداف: يجب مراعاة أن تكون الجلسة موجهة لأهداف البرنامج ويتم تنفيذ عدة محاولات في ضوء قدرة كل المراهقات ذوات الإعاقة العقلية على استيعاب المهمة ودرجة صعوبتها، ويتحقق الإنجاز بعد تمكنه من أداء المهمة بطريقة صحيحة بنسبة ٨٠% على الأقل.

الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الفنيات التي تمت الاستعانة بها أثناء تنفيذ جلسات البرنامج :
كالتعزيز، والنمذجة، والتقليد والمحاكاة ، التكرار ، والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية ،
والقصص الاجتماعية.

مراحل تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ هذا البرنامج على ثلاث مراحل؛ تمهيدية، وتنفيذية، وتقييمية،
وذلك على النحو التالي:

المرحلة التمهيدية: تم خلال هذه المرحلة تطبيق المقاييس اللازمة لإختيار عينة الدراسة مثال
ذلك؛ مقياس مهارات تقرير المصير، ومقياس مهارات الحياة اليومية كما تم في هذه المرحلة
عقد عدة لقاءات مع المسؤولين في المدرسة والمعلمين؛ لتحقيق الاهداف التالية:

- التعرف علي الفتيات وتوضيح ومناقشة المعلمين بالطريقة التي يتعاملون بها مع
الفتيات ذوات الإعاقة العقلية وتوضيح موضوع البحث وهدفه وأدواته، وفائدته للفتاة.
- التعرف على المدرب والإطلاع على المقياس الذي يتم تطبيقه وهو مقياس مهارات
تقرير المصير، ومقياس مهارات الحياة اليومية .
- عرض فكرة عامة لهم عن البرنامج التدريبي ودوره في تنمية مهارات تقرير المصير
لتحسين مهارات الحياة اليومية لديهن.
- إقامة علاقة مهنية وتنمية الاحترام والثقة، تعزيز العلاقة بين المدرب والفتيات،
وإقامة علاقة تتسم بالود والتقبل بينهما .

المرحلة التنفيذية: يتكون هذا البرنامج من (٢٣) جلسة، استغرق تطبيق البرنامج شهران بواقع
(ثلاث) جلسات أسبوعياً، ويستغرق زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة، يتم تطبيق الجلسات
بشكل جماعي، وزمن الجلسة ممكن يستغرق زمناً أكثر من هذا حيث يجب أن تتخلل الجلسة
فترات راحة حسبما تقتضي طبيعة الإجراءات في كل جلسة، وتتضمن كل جلسة تحقيق
مجموعة من أهداف البرنامج، وتخصص أول خمس دقائق للترحيب بالفتاة ومراجعة ما سبق
عرضه في الجلسة السابقة من خلال مراجعة الواجبات المنزلية المطلوبة منهم، ويتم إنهاء
الجلسة بطريقة إيجابية يمتدح فيها الفتاة ومدى إيجابيتها وتفاعلها مع المدرب طوال زمن
الجلسة، ويسود الجلسة مناخ من المرح والإرتياح بما يحث الفتاة على الإستجابة لأنشطة

وفعاليات البرنامج، مع استخدام معززات متنوعة لزيادة دافعية الفتاة لمواصلة المشاركة في أنشطة البرنامج.

وهناك بعض الإعدادات العامة التي يجب إتباعها في كل جلسة من جلسات البرنامج يمكن إجمالها في نقاط منعاً لتكرارها داخل الجلسات وذلك على النحو التالي:

- ١- يراعى عقد الجلسة في مكان هادئ خالٍ من الضوضاء والمشتتات المختلفة.
 - ٢- تتم الجلسة في زمن ٤٥ دقيقة مع المعلمين.
 - ٣- يتم تقييم الأنشطة التي قام بها في كل جلسة والتكليفات المنزلية التي نفذها، والمعززات التي تم استخدامها معه، ومدى تقدمه خلال جلسات البرنامج ، وأخيراً التوصيات والمقترحات التي يقترحها المعلمون.
- مرحلة التقويم: يتم تقويم فعالية هذا البرنامج، وكذلك التحقق من إستمرار تأثيره من خلال أربعة مستويات على النحو التالي:
- التقويم القبلي: عن طريق البحث والإطلاع وإضافة التعديلات اللازمة على الجلسات وفاعليات البرنامج في ضوء نتائج الإختبارات القبليّة وذلك قبل التطبيق.
 - التقويم المستمر: تقويم البرنامج أثناء التطبيق من خلال إجراء تقويم في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج، للوقوف على مدى استفادة المعلمين من أنشطة وفاعليات الجلسة، وتحديد النقاط التي تحتاج إلى تعديلات لتتناسب مع التطبيق العملي للجلسات وإجراءات البرنامج، والتي لم تتضح أثناء الإعداد النظري للجلسات.
 - التقويم البعدي: بعد الانتهاء من أنشطة البرنامج التدريبي يعاد تطبيق الأدوات والمقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة الدراسة للكشف عن فاعلية البرنامج في تنمية المهارات المستهدفة لدى المعلمين المشاركين فيه.
 - التقويم التتبعي: حيث يعاد تطبيق نفس أداة الدراسة المستخدمة بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، على عينة الدراسة للوقوف على مدى احتفاظ المعلمون بما تعلموه وتدريبوا عليه من مهارات أثناء جلسات البرنامج.

جدول (12) الجلسات

م	الجلسات	الهدف العام للجلسات	الفنيات والاستراتيجيات	أدوات الجلسات
١	جلسة تمهيدية	أن تتعرف الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية على البرنامج التدريبي والأهداف التي يسعى لتحقيقها.	التعزيز ، التكرار ، النمذجة	بطاقات ملونة أو ورقة وقلم، صور أو فيديو تعليمي قصير ، عجلة الحظ (يمكن صنعها من الورق أو باستخدام تطبيق)، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
٢	مهارات اتخاذ القرار	أن تتعرف الفتاة بمفهوم اتخاذ القرار وأهميته في الحياة اليومية التي يسعى لتحقيقها	التعزيز ، التغذية الراجعة ، التكرار ، النمذجة، لعب الدور	بطاقات تحتوي على خيارات مختلفة صور توضيحية للمواقف الحياتية ، أدوات تمثيل بسيطة (قبعة، حقيبة، ملابس)، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
٣	اعداد وجبات المناسبة	أن تتمكن الفتيات من اعداد وجبات بسيطة	التعزيز ، التكرار ، النمذجة، لعب الدور، الحث	بطاقات صور للأطعمة الصحية وغير الصحية، مكونات بسيطة (خبز، جبن، فواكه، زبادي، خيار، طماطم...)، أدوات مطبخ آمنة وسهلة الاستخدام، ملصقات تحفيزية
٤	التدريب على الجلوس بطريقة صحيحة	أن تدرب الفتاة على الجلوس بطريقة صحيحة في مختلف المواقف	التعزيز ، والنمذجة، والتقليد والمحاكاة ، التكرار	صور أو فيديو توضيحية، كرسي وطاولة للتدريب العملي، مرآة لمراقبة الوضعية الصحية، م ملصقات تحفيزية تشجيعية.لصقات تحفيزية أو نجوم تشجيعية.
٥	التدريب اختيار الملابس	أن تتدرب الفتاة على اختيار الملابس المناسبة لها في مختلف المناسبات.	كالتعزيز ، والنمذجة، والتقليد والمحاكاة ، التكرار	بطاقات صور لأنواع الملابس، عينات من الأقمشة أو الملابس الفعلية، بطاقات بألوان مختلفة لتسويق الألوان، ملصقات تحفيزية
٦	التدريب على النظافة الشخصية	أن تتدرب الفتاة على الاهتمام بالنظافة الشخصية والمحافظة عليها يوميًا	كالتعزيز ، والنمذجة، والتقليد، التكرار ، والتغذية الراجعة	أدوات نظافة شخصية حقيقية أو صور لها، فيديو تعليمي قصير عن النظافة الشخصية، بطاقات لمواقف تحتاج إلى قرارات نظافة
٧	مهارات التواصل الفعال	أن تتعرف الفتاة على مفهوم التواصل والتعامل مع الآخرين باحترام ولباقة	التعزيز ، والنمذجة، والتقليد، القصص الاجتماعية.	بطاقات تعابير الوجه المختلفة، قصص قصيرة أو مواضيع للنقاش، بطاقات بمواقف تحتاج إلى تواصل فعال، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
٨	التعبير عن وجهات نظري المختلفة	أن تتدرب على التعبير عن وجهة نظرها أو رأيها بوضوح بدون قلق	التعزيز ، التقليد، التكرار القصص الاجتماعية.	بطاقات بأسئلة لطرح الآراء، أمثلة لعبارات التعبير عن الرأي، مواقف افتراضية للتدريب، ملصقات تحفيزية
٩	احترام وجهات النظر المختلفة	أن تتدرب الفتاة على الاستماع باحترام لآراء الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن رأيها.	التعزيز ، والنمذجة، والتقليد، والتغذية الراجعة والقصص الاجتماعية.	بطاقات بعبارات لاحترام الرأي وعدم احترامه، مواضيع للنقاش لتطبيق مهارات الاستماع، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
١٠	المناقشة مع افراد اسرتي	أن تتدرب الفتاة على الحوار والمناقشة مع أفراد أسرتها بطريقة فعالة ومحترمة.	التعزيز والمحاكاة ، التكرار والواجبات، والقصص الاجتماعية.	بطاقات تحتوي على مواقف للمناقشة، عبارات مفيدة للتعبير عن الرأي بوضوح، ملصقات تحفيزية
١١	التعاون مع زملاء في الفصل	ان تتدرب الفتاة على التعاون مع زملائها في المهام المطلوبة منهم لانجازها	التعزيز ، والنمذجة، والتقليد، التكرار ، والقصص الاجتماعية.	بطاقات تحتوي على مواقف تحتاج إلى التعاون، أدوات لبناء شيء مشترك (أوراق، مكعبات، أدوات رسم)، ملصقات تحفيزية تشجيعية.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تقرير المصير لدى المراهقات ذوات الإعاقة العقلية

١٢	الوعي بالذات	أن تتعرف الفتاة على مفهوم الوعي بالذات وتطور إدراكها لمشاعرها، أفكارها، وقدراتها	التعزيز، والتقليد، التكرار، والتغذية الراجعة والواجبات	أوراق وأقلام لكتابة الصفات الإيجابية، صور تعبيرية للمشاعر المختلفة، بطاقات تحتوي على جمل إيجابية وسلبية لتحويلها
١٣	التدريب اللقاء التحية المناسبة	أن تتدرب على القاء التحية في الموقف والوقت المناسب	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار، والتغذية الراجعة والواجبات	بطاقات تحتوي على مواقف مختلفة للتحية، مرآة صغيرة لتدريب الفتيات على لغة الجسد أثناء التحية، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
١٤	التدريب أسلوب الحديث اللائق	أن تتدرب الفتاة على استخدام أسلوب الحديث اللائق عند التفاعل مع الآخرين	التعزيز، والتلقين، والمحاكاة، التكرار، والتغذية الراجعة	بطاقات تحتوي على عبارات مهذبة وغير مهذبة، سيناريوهات لحوارات قصيرة، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
١٥	التدريب على احترام المساحة الشخصية	أن تتعرف الفتاة على مساحتها الشخصية التصرف عندما يتجاوز أحد هذه المساحة	التعزيز، والنمذجة، ولعب الدور، الحث، التلقين، التكرار	بطاقات تحتوي على مواقف مختلفة، صور توضيحية للمسافات الشخصية، ملصقات تحفيزية.
١٦	تنمية الثقة بالنفس	أن تتدرب الفتاة على الشعور بالثقة في اختياراتها	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، والقصاص الاجتماعية.	بطاقات تحتوي على مواقف لاتخاذ قرارات، أوراق وأقلام لكتابة صفات القوة، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
١٧	مهارات حل المشكلات	أن تتدرب الفتاة على تحمل المسؤولية في حياتها اليومية.	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار.	بطاقات تحتوي على مواقف مختلفة، ورقة وقلم لكتابة المسؤوليات، ملصقات تحفيزية أو نجوم تشجيعية.
١٨	الشراء	أن تتدرب الفتاة على شراء ما تحتاج اليه من السوبر ماركت .	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار، والقصاص الاجتماعية.	قائمة مشتريات فارغة لتمرين الكتابة، صور لسوبر ماركت ومنتجات بأسعار مختلفة، نقود وهمية للتمثيل العملي، حقيبة صغيرة لترتيب المشتريات.
١٩	تنظيم الوقت للقيام بالمهام المطلوبة	أن تتمكن الفتاة من تنظيم جدولها وتحديد أولوياتها لإنجاز المهام المطلوبة منها بكفاءة.	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار، والتغذية الراجعة والواجبات	بطاقات بمهام مختلفة لترتيبها حسب الأولوية، جدول زمني فارغ لتعبئته، منه أو ساعة لتعليم إدارة الوقت، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
٢٠	التدريب على ترتيب الأغراض الشخصية	أن تتدرب الفتاة على ترتيب أغراضها وأدواتها المختلفة بطريقة منظمة.	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار، والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية	صور لأغراض مختلفة لتصنيفها، صندوق صغير يحتوي على أغراض غير مرتبة لتطبيق نشاط الترتيب، أكياس أو صناديق فارغة لاستخدامها في التبرع أو إعادة الترتيب، ملصقات تحفيزية تشجيعية.
21	ترتيب المكان بشكل لائق	أن تتدرب الفتيات على ترتيب غرفة الفصل بشكل جيد	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار، والتغذية الراجعة والواجبات	صور لفصول دراسية مرتبة وغير مرتبة، أدوات تنظيف (مناديل، سلة مهملات، مكنسة صغيرة)، جدول لتوزيع الأدوار بين الطالبات.
22	المثابرة في أداء المهام	أن تتدرب الفتاة على المثابرة والعمل لاداء المهام الموكلة بها	التعزيز، والنمذجة، والتقليد، التكرار، والواجبات المنزلية، والقصاص الاجتماعية.	بطاقات تحتوي على قصص نجاح ملهمة، أوراق وأقلام لتحديد الأهداف وتقسيم المهام، ألعاب تحتاج إلى تركيز وصبر (الغاز، تركيب صور)
23	جلسة ختامية	أن تتمكن الفتيات من استرجاع وتطبيق ما تعلمنه خلال الجلسات السابقة من خلال أنشطة تقييمية وقياس الأداء البعدي.	التعزيز، والنمذجة، والتقليد والمحاكاة، والتغذية الراجعة	لوحة أو ورقة لعجلة الذكريات، بطاقات تحتوي على مواقف للتمثيل، أوراق وأقلام لنشاط "رسالة إلى نفسي"، شهادات أو هدايا رمزية للاحتفال بالإنجازات.

إجراءات تنفيذ الدراسة :

١. جمع المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري والدراسات السابقة واستخلاص أوجه الاستفادة منها.
٢. إعداد الأدوات التي سوف تستخدم في تحديد مهارات تقرير المصير، ومهارات الحياة اليومية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية البسيطة.
٣. إعداد برنامج لتنمية مهارات تقرير المصير للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية البسيطة لتحسين مهارات الحياة اليومية لهن.
٤. اختيار عينة البحث من الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية البسيطة
٥. إجراء القياس القبلي على الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية البسيطة عن طريق تطبيق مقياس تقرير المصير ومقياس المهارات الحياة اليومية.
٦. تطبيق البرنامج الخاص لتنمية مهارات تقرير المصير لتحسين مهارات الحياة اليومية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.
٧. إجراء القياس البعدي على الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية عن طريق تطبيق مقياس تقرير المصير ومقياس المهارات الحياة اليومية.
٨. إجراء القياس التتبعي على الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية عن طريق تطبيق مقياس تقرير المصير ومقياس المهارات الحياة اليومية، وذلك بعد شهرين من تاريخ التطبيق المقياس البعدي للتحقق من استمرارية تأثير البرنامج عليهم .
٩. معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاساليب الاحصائية الملائمة .
١٠. استخلاص النتائج وتفسيرها .
١١. تقديم بعض التوصيات المقترحة والبحوث المستقبلية.

نتائج الدراسة :

يوضح الجدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية والدرجة لكل بُعد من أبعاد مقياس مهارات تقرير المصير، ومقياس مهارات الحياتية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية عينة الدراسة، وذلك في القياسات القبلي والبعدي والتتبعية.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بُعد من أبعاد مقياس تقرير المصير ومقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية لكل عينة الدراسة، وذلك في القياسات القبلية والبعديّة والتتبعية (ن=١٠)

القياس التتبعي	القياس البعدي	القياس القبلي	المتوسط/ الانحراف المعياري	الأبعاد	مقياس تقرير المصير
19.50	19.40	11.40	المتوسط	البعد الأول	
0.70	0.84	1.42	الانحراف المعياري		
19.60	19.50	9.40	المتوسط	البعد الثاني	
0.84	0.70	1.34	الانحراف المعياري		
21.40	21.40	12.20	المتوسط	البعد الثالث	
1.17	1.17	1.31	الانحراف المعياري		
21.50	21.50	11.30	المتوسط	البعد الرابع	
1.43	1.43	1.56	الانحراف المعياري		
82.00	81.80	44.70	المتوسط	الدرجة الكلية	
2.44	2.39	4.32	الانحراف المعياري		
16.40	16.20	8.90	المتوسط	البعد الأول	مقياس المهارات الحياتية
0.69	0.78	1.44	الانحراف المعياري		
21.50	21.50	13.80	المتوسط	البعد الثاني	
1.58	1.58	2.97	الانحراف المعياري		
19.60	19.40	10.30	المتوسط	البعد الثالث	
0.69	0.84	2.16	الانحراف المعياري		
25.20	25.20	12.70	المتوسط	البعد الرابع	
0.78	0.78	1.82	الانحراف المعياري		
82.70	82.30	45.70	المتوسط	الدرجة الكلية	
1.82	1.70294	5.07	الانحراف المعياري		

يوضح جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية مقياس تقرير المصير، ومقياس مهارات الحياة اليومية والدرجة الكلية للأبعاد لكل ام من عينة الدراسة، وذلك في القياسات القبلية والبعديّة والتتبعية.

١. نتائج التحقق من صحة الفرض الاول:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقرير المصير في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوسون اللابارامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك على مقياس تقرير المصير وجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؛ وذلك على مقياس تقرير المصير ودرجته الكلية (ن = ١٠)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z^*	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد الاول	الرتب السالبة	0			2.814	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.5	55			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
البعد الثاني	الرتب السالبة	0			2.831	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.5	55			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
البعد الثالث	الرتب السالبة	0			2.871	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.5	55			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
البعد الرابع	الرتب السالبة	0			2.814	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.5	55			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0			2.823	0.01	
	الرتب الموجبة	10	5.5	55			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					

Z^* تعتبر قيمة (Z) المحسوبة دالة عند مستوى ٠,٠١ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ٢,٥٨، وتكون دالة عند مستوى ٠,٠٥ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ١,٩٦.

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؛ على مقياس مهارات تقرير المصير ، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي؛ مما يعني تحسن درجات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية بعد مشاركتهم في جلسات البرنامج ، وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة.

ولحساب حجم تأثير نقوم بالتعويض في المعادلة على النحو التالي:

$$r = 4(55)10/(10+1)-1 = 1$$

٢. نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني :

نص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات تقرير المصير

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون اللاپرامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس مهارات تقرير المصير ومتوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك على استبانة الوالدية الرقمية وفيما يلي جدول (١٥) يوضح ما تم التوصل إليه في هذا الصدد:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات معلمي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؛ وذلك على أبعاد مقياس مهارات تقرير المصير ودرجته الكلية (ن = ١٠)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z^{*2}	مستوى الدلالة
البعد الاول	الرتب السالبة	0			1.000	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	1	1.00	1.00		
	الرتب المتعادلة	9				
	الإجمالي	10				
البعد الثاني	الرتب السالبة	0			1.000	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	1	1.00	1.00		
	الرتب المتعادلة	9				
	الإجمالي	10				
البعد الثالث	الرتب السالبة	0			.000	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	10				
	الإجمالي	10				
البعد الرابع	الرتب السالبة	0			.000	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	10				
	الإجمالي	10				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0			1.414	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	2	1.50	3.00		
	الرتب المتعادلة	8				
	الإجمالي	10				

*2 تعتبر قيمة (Z) المحسوبة دالة عند مستوى ٠,٠١ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ٢,٥٨، وتكون دالة عند مستوى ٠,٠٥ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ١,٩٦.

يتضح من جدول (١٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة، وبعد فترة المتابعة، على مقياس مهارات تقرير المصير، مما يعني استمرار تحسن درجات المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة، وهذا يحقق الفرض الثاني للدراسة.

٣. نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المهارات الحياتية في اتجاه القياس البعدي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون اللابارامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك على مقياس المهارات الحياتية وجدول (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؛ وذلك على مقياس المهارات الحياتية ودرجته الكلية (ن = ١٠)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z^{*2}	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد الأول	الرتب السالبة	0			2.816	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
البعد الثاني	الرتب السالبة	0			2.807	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
البعد الثالث	الرتب السالبة	0			2.812	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
البعد الرابع	الرتب السالبة	0			2.825	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0			2.805	0.01	١ قوى جداً
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00			
	الرتب المتعادلة	0					
	الإجمالي	10					

^٢ تعتبر قيمة (Z) المحسوبة دالة عند مستوى ٠,٠١ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ٢,٥٨، وتكون دالة عند مستوى ٠,٠٥ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ١,٩٦.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات الفتيات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؛ على أبعاد مقياس المهارات الحياتية، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي؛ مما يعني تحسن درجات المجموعة التجريبية بعد مشاركتهم في جلسات البرنامج ، وهذا يحقق الفرض الثالث للدراسة.

ولحساب حجم تأثير نقوم بالتعويض في المعادلة على النحو التالي:

$$r = 4(55)10/(10+1)-1=1$$

٤. نتائج التحقق من صحة الفرض الرابع :

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون اللابرامتري لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية كما يلي جدول (١٧) يوضح ما تم التوصل إليه في هذا الصدد.

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؛ وذلك على أبعاد مقياس المهارات الحياتية ودرجته الكلية (ن = ١٠)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z •	مستوى الدلالة
البعد الأول	الرتب السالبة	0			1.414	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	2				
	الرتب المتعادلة	8	1.50	3.00		
	الإجمالي	10				
ألبعد الثاني	الرتب السالبة	0			.000 ^b	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	0	.00	.00		
	الرتب المتعادلة	10				
	الإجمالي	10				
البعد الثالث	الرتب السالبة	0			1.414	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	2				
	الرتب المتعادلة	8	1.50	3.00		
	الإجمالي	10				
البعد الرابع	الرتب السالبة	0			.000 ^b	غير دالة احصائياً
	الرتب الموجبة	0	.00	.00		
	الرتب المتعادلة	10				
	الإجمالي	10				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0			2.000	دالة عند 0.05
	الرتب الموجبة	4	2.50	10.00		
	الرتب المتعادلة	6				
	الإجمالي	10				

يتضح من جدول (١٧) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة، وبعد فترة المتابعة، على مقياس المهارات الحياتية، مما

• تعتبر قيمة (Z) المحسوبة دالة عند مستوى ٠,٠١ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ٢,٥٨، وتكون دالة عند مستوى ٠,٠٥ إذا ساوت أو تعدت قيمتها ١,٩٦.

يعني استمرار تحسن درجات المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة، وهذا يحقق الفرض الرابع للدراسة.

مناقشة نتائج الدراسة:

اتضح من نتائج الدراسة الحالية فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات تقرير المصير لتحسين مقياس المهارات الحياتية للمراهقات ذوات الإعاقة العقلية الذي أعده الباحثان. ونجد أن التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة يرجع إلى فاعلية أنشطة البرنامج المستخدم وتدريباته، حيث ركز البرنامج على الجانبين السلوكي والأدائي لدى الفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية، فتضمن تدريبهم على بعض المهارات الحياتية كتناول الطعام والنظافة الشخصية وارتداء الملابس والعناية بالذات هو الإطار الأساسي للاستقلالية ولتنمية مهارات تقرير المصير حيث تمثل مجموعة من القدرات التي تمكّن الأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة ومستقلة بشأن حياتهم وأهدافهم لمساعدة الفتاة من تحديد الأهداف الشخصية، اتخاذ القرارات، حل المشكلات، التخطيط، وتحمل المسؤولية عن أفعالهم كما أكدت الدراسات على التحقق من أهمية اكتساب مهارات تقرير المصير كما في دراسة (Jones et al., 2018)، دراسة المعقل والعتيبي (٢٠١٨)، (Curryer et al. (2020)، وصميلي وطلب (٢٠٢٢). وأسفرت النتائج عن تحقق الفرض الأول والثالث حيث وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مهارات تقرير المصير ومقياس المهارات الحياتية في اتجاه القياس البعدي.

وترجع هذه النتيجة إلى اشتراك وانتظام الفتيات في حضور جلسات البرنامج التدريبي؛ بالإضافة إلى أن الفتيات والمهارات والخبرات التي تم إكسابها للفتيات لتطوير مهارات تقرير المصير لتتمكن من التحكم في حياتها بشكل أكبر وتحقيق نجاحات في حياتها اليومية، مما جعلهن أكثر وعياً وحرصاً على الاستفادة من كافة الأنشطة التي حفل بها البرنامج بما تتضمنه من معلومات ومهارات، وهو ما سعت دراسات إلى استكشاف الكيفية التي يمكن بها دعم تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الإعاقات العقلية دراسة (Erickson et al. (2015)، دراسة المعقل والعتيبي (٢٠١٨)، (Hagiwara (2019)، و (Kúld et al.(2024)، دراسة

Garrels and Arvidsson (2019)، ودراسة Curryer et al. (22020)، ودراسة Cudré-Mauroux et al. (2020)

ولقد اهتم البرنامج بمفهوم مهارات تقرير المصير لتتمكن الفتاة من التصرف بشكل إرادي، مما يعني القدرة على اتخاذ قرار واع بناءً على تفضيلات الفتاة واهتماماتها وتوظيف هذه الاهتمامات في حياتها اليومية من خلال تدريب الفتاة على اتخاذ قرارات بسيطة كاختيار ملابسها، وهديّة لزميلتها، وطعام مناسب، وألوانها المفضلة، والتمكن من تحضير الوجبة بطريقة بسيطة، ومناقشة الأطعمة الصحية وغير الصحية، والتدريب على الجلوس بطريقة صحيحة في الكرسي والأريكة أثناء تناول الطعام في الأماكن العامة (المطعم، الأتوبيس)، وتقديم مجموعة من الألوان، وطلب تنسيق طقم مناسب من الفتاة، وتقديم ملابس بأنماط مختلفة (منقطة، مخططة، سادة) وشرح كيفية تنسيقها، وتدريب الفتاة على القيام بنظافتها الشخصية، وتعريفها أهمية النظافة الشخصية حيث تجعلنا نشعر بالانتعاش والثقة بالنفس، وتترك انطباعاتاً جيداً عند الآخرين، ومناقشة مفهوم التواصل وأهميته في الحياة اليومية ومعرفة التواصل اللفظي والتواصل غير اللفظي، وتوضيح أهمية التعبير عن الرأي حيث يساعد في بناء الشخصية والثقة بالنفس، وجعل الآخرين يفهمون مشاعرنا وأفكارنا، يعلمنا احترام آراء الآخرين حتى لو اختلفت عن آرائنا، ومناقشة أهمية التعبير عن الرأي بثقة، ولماذا من المهم التعبير عن رأيك؟ ويساعد في بناء الشخصية والثقة بالنفس، ويجعل الآخرين يفهمون مشاعرنا وأفكارنا، ويعلمنا احترام آراء الآخرين حتى لو اختلفت عن آرائنا، ويتم التدريب آداب الحديث والقواعد المهمة عند الحديث مع أفراد الأسرة الاستماع جيداً دون مقاطعة، التحدث بصوت هادئ وواضح، استخدام كلمات مهذبة مثل "من فضلك" و"شكراً"، واحترام رأي الأهل حتى لو كان مختلفاً، ويتم مناقشة العمل مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك، ومشاركة المهام والمسؤوليات، والاستماع إلى الآخرين وتقديم المساعدة عند الحاجة.

وتنشأ معتقدات التحكم في الأفعال عندما تتخطى الفتاة في كل من الأفعال الإرادية والفعالية وتطوير الشعور بالإيمان بحق الاختيار، والقدرة على تحديد المشكلة، وتوليد الحلول المحتملة، وتقييمها لتحديد تأثير كل بديل، وفي النهاية تحديد الخيار الأفضل لصناعة القرار، ويذكر أن عملية اتخاذ القرار التي تتضمن حل المشكلات واتخاذ الاختيار لتحديد البديل المناسب من عدة أمور مفهوم- تحمل المسؤولية بشرح بسيط، والمسؤولية تعني القيام بالمهام

المطلوبة منك دون أن يطلبها أحد، وتوضيح الشخص المسئول الذي يعتمد عليه الآخرون؛ لأنه يفي بوعوده، وتدريب الفتاة على تحديد قائمة بالمشتريات التي تحتاجها في المنزل، وتناقش معها كيفية ترتيب القائمة حسب الأولويات، وأهمية تنظيم الوقت مما يساعد على إنجاز المهام بسرعة وكفاءة، ويمنع الشعور بالتوتر والضغط، ويتيح وقتًا إضافيًا للترفيه والراحة.

وأهمية ترتيب الأغراض الشخصية يجعل العثور على الأغراض أسهل وأسرع، ويساعد في الحفاظ على نظافة المكان، ويقلل التوتر ويجعل الفتاة تشعر بالراحة في محيطها وتأكيد إعادة الأدوات إلى أماكنها بعد استخدامها، وتنظيف الطاولات والكراسي بشكل دوري، ووضع سلة مهملات في كل زاوية للتخلص من القمامة بسرعة، والتعرف على مفهوم الاستمرار في المحاولة وعدم الاستسلام عند مواجهة صعوبات، وعدم ترك المهمة قبل إنهاؤها.

وركزت الجلسات على اكتساب المهارات الحياتية التي هي مطلب للفتاة ذات الإعاقة العقلية، حيث إن القصور في الأداء الوظيفي العقلي والسلوكيات التكيفية أدعى للإهتمام بالتدريب على المهارات التي تساعده على رعاية الذات والاستقلال فيما يتعلق بمتطلبات حياتها والتعايش في المجتمع والانخراط والمشاركة في كل مجالات التفاعل الاجتماعي؛ لذا فإن مناهج ذوى الإعاقة العقلية يجب أن تركز على تدريب المهارات الضرورية للحياة في المجتمع، ففقدت الفتاة على التفاعل باستقلالية ترتبط بكفاءتها الشخصية والاجتماعية أكثر من ارتباطها بمهاراتها الأكاديمية، ويجب أن تركز على مهارات العناية بالذات ومهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي والمهارات الحركية والمهارات المعرفية.

والتأكيد على تدريب الفتاة بأن تعرف من هي، وماذا تحب، وما الذي يجعلها سعيدة أو حزينة؟ أن تفهم مشاعرها وتتصرف بطريقة تناسب الموقف، وأن تلاحظ أفكارها وتأثيرها في تصرفاتها، ومناقشة فوائد التحية، التي تعكس الاحترام والأدب، وتسهم في تكوين صداقات جديدة، وتجعل الآخرين يشعرون بالترحيب والراحة، وتفتح المجال لبدء المحادثات بطريقة لطيفة، ومناقشة أسلوب الحديث اللائق يتضح من خلال الحديث بأسلوب مهذب ومحترم، واختيار كلمات مناسبة ولطيفة للتحدث بصوت معتدل وليس مرتفعًا أو حادًا، والاستماع جيدًا وعدم مقاطعة الآخرين، ومناقشة مفهوم المساحة الشخصية، والمساحة الشخصية هي المسافة التي نحتاجها حولنا لنشعر بالراحة، وتختلف هذه المسافة من شخص لآخر ومن موقف لآخر،

ومفهوم الثقة بالنفس مفهوم بسيط، فالثقة بالنفس تعني أن تكوني فخورة بنفسك وتؤمنى بقدراتك، وأن تتحدثي دون خوف من رأي الآخرين، أن تتخذي قراراتك بناءً على ما هو صحيح لك. كما أن البرنامج اشتمل على أنشطة وتدريبات ومهام تم اختيارها بعناية حيث تناسب قدرات الفتيات واستعداداتهم، مما كان له الأثر الواضح في التحسن الذي طرأ عليهم بعد تطبيق البرنامج، بالإضافة إلى أن المشاركة في تطبيق البرنامج أدى إلى تحقيق أقصى إفادة بالإضافة إلى تعميم المهارات التي اكتسبتها ونقلها إلى مواقف حياتهن اليومية وإتاحة الفرصة لهن للتفاعل لإحداث تغيير مستدام لمهاراتهن الحياتية، والتدخل لتحسين قدرة الفتاة على تقرير المصير واتخاذ قرارات وتحمل المسؤولية لحل المشكلات أو المواقف التي تواجهها وتزويدهن بمعلومات وتقنيات حول التصرف في المواقف المختلفة، وخلاصة القول يمكن القول إن الفارق الملحوظ بين متوسطات درجات أطفال مجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي - يُعزى بدرجة كبيرة جدًا إلى أنشطة وفاعليات البرنامج التدريبي، كما أكدت دراسة Cheung et al. (2022) التي هدفت للتحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على الواقع الافتراضي لتحسين مهارات الحياة (التسوق، الطهي، والتنظيف) لدى ذوي الإعاقة العقلية. وأشارت نتائج الفرض الثاني والرابع إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبع (بعد مرور شهر) على مقياس مهارات تقرير المصير ومهارات الحياة اليومية للفتيات المراهقات ذوات الإعاقة العقلية.

وغياب الفروق بين القياسين يعني استمرار الأثر الإيجابي والفعال لكل ما تضمنه البرنامج على النحو الذي تمت الإشارة إليه في استدامة الأثر التدريبي، وأن الفتيات تمكّن من الاحتفاظ بالمهارات والممارسات التي تعلمنها، وهذا يؤكد أن البرنامج لم يكن مجرد تدريب مؤقت بل أدى إلى تغيير حقيقي ومستمر في سلوكيات الفتيات في حياتهن اليومية، ويشير ذلك إلى أن الفتيات استمررن في تطبيق الاستراتيجيات التي تعلمنها، وهو ما يعكس استدامة التأثير الإيجابي للبرنامج، وذلك من خلال تعزيز مهارات تقرير المصير لتعلم الفتاة واستخدامها لمهارات حل المشكلات لتسيطر على حياتها وتشمل شعورها بالكفاءة الذاتية، وهو شعور ذاتي متأصل ومستمر، ويمكن إدراكه من خلال أهمية العمل الذي يقوم به ويساعد على الكفاءة في

تحقيق أهدافه وتوجهاته نحو الحياة بشكل عام مما ساعد في استمرار تأثير البرنامج في المدى البعيد.

توصيات الدراسة:

يمكن تسليط الضوء على مجموعة من التوصيات المهمة وهي كما يلي:

١. زيادة وعى الكادر التعليمي والأسر بأهمية اكساب الأفراد ذوي الإعاقة العقلية مهارات تقرير المصير التي يمكن استخدامها لتعليمهم.
٢. تقديم الدورات التدريبية والورش التي تساعد الكادر التعليمي على تنمية مهارات تقرير المصير وانعكاسها على المهارات الحياتية للأفراد ذوي الإعاقة العقلية .
٣. تصميم أنشطة وألعاب تعليمية تنمي مهارات التنظيم الذاتي بحيث يزيد اقبال ورغبة ذوي الإعاقة العقلية على تعلم مهارات تقرير المصير .
٤. اجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية التي تتناول العلاقة بين مهارات تقرير المصير والمهارات اليومية في مراحل تدريسية مختلفة.
٥. عقد مجموعة من الندوات والدورات التدريبية عن مهارات تقرير المصير ومهارات الحياة اليومية لاولياء الأمور حتي تساعد على تنمية تلك المهارات لدى بناتهم من ذوي الإعاقة العقلية .
٦. التركيز على تقييم وتطوير المناهج والمقررات الدراسية التي تقدم للطلبة ذوي الإعاقة العقلية وتضمنها العديد من مهارات تقرير المصير لتحسينها وتنميتها لديهم .
٧. تعديل الاتجاهات الأسرية والمجتمعية حول اعطاء الأفراد المكفوفين حرية اتخاذ القرار والتصرف في شؤونهم الخاصة.
٨. نشر الوعي المجتمعي حول مهارات تقرير المصير وذلك حتي يساهم في تنميته لدى جميع أفراد المجتمع ومنهم ذوي الإعاقة العقلية وذوى الاحتياجات الخاصة.

البحوث المقترحة:

١. دراسة مهارات تقرير المصير وعلاقتها بالخدمات الانتقالية لدى الطلاب ذوي الإعاقة العقلية.
٢. فعالية برنامج لتحسين الكفايات التربوية اللازمة لمعلمي التربية الخاصة لتنمية مهارات تقرير المصير.
٣. فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات تقرير المصير لتنمية المهارات المهنية لدي ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

مراجع الدراسة:

- ابراهيم ، سليمان عبد الواحد (٢٠١٥). المهارات الحياتية. عمان ، دار المسيرة .
- باعارمه، جويرية عدنان باعارمه (٢٠٢٢). واقع تعزيز مهارات تقرير المصير من قبل الأمهات: دراسة مقارنة بين امهات الطالبات ذوات الإعاقة العقلية وقريناتهن من غير ذوات الاعاقة. رسالة الماجستير، كلية الدراسات العليا التربوية ، جامعة الملك عبد العزيز.
- البحيري ،عبد الرقيب احمد ، عبد التواب، مصطفى عبد المحسن ، و سالم ، داليا احمد عبيد الله (٢٠١٩). اثر برنامج ارشادى انتقائى في تنمية مهارات تقرير المصير لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. مركز الارشاد النفسي والتربوي ، كلية التربية جامعة أسيوط، ٤ ، ٢٧-٦١.
- البقي، نوال بنت مصيبيح (٢٠٢٢). واقع تقديم مهارات تقرير المصير للتلميذات ذوات الإعاقة فكرية في مؤسساتهن التعليمية. مجلة التربية الخاصة والتاهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتاهيل، ١٤ (٤٩)، ٣٣-١.
- الخطاطبة، مرام زياد (٢٠١٨) درجة امتلاك الافراد ذوي الإعاقة العقلية لمهارات تقرير المصير من وجهة نظر الوالدين، رسالة الماجستير، جامعة اليرموك.
- الخطيب ، جمال محمد الخطيب (٢٠١٣) . مقدمة في الإعاقة العقلية ، عمال : دار وائل للنشر والتوزيع.
- الزبون، إيمان خليف (2013) . التوجهات الحديثة في التربية الخاصة قضايا ومشكلات. عمان: دار الفكر.
- شاش، سهير محمد سلامة (٢٠١٥). تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة. القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.
- الشلوى، ايمان فالح على (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي في رفع مستوى معرفة المعلمات بمهارات تقرير المصير المقدمة للتلميذات ذوات الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٦ (٤)، ١٦٩ - ١٩١.
- صميلي، حنان على طاهر ، طلب، احمد على (٢٠٢٢) . تقرير المصير وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدي الطلبة ذوي الإعاقة العقلية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية ، ١٤ ، ٦١١-٦٥٩.

الطلحي، طلال بن حسين المنيفي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات تقرير المصير لدى التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٥، ٢٧٠ - ٣١٠.

عبد الرزاق ، محمد مصطفى و الطنطاوي ،محمود محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات تقرير المصير وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين.المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ٨٥(٢)، ٨٨٠ - ٩٥٠.

العجمي، مسفر محمد حسن والصمادي، جميل محمود (٢٠٢٤) . فاعلية برنامج تدريبي يستند الى تحليل المهمات موجه للوالدين لتحسين مهارات الحياة اليومية لأطفالهم من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. المجلة التربوية الاردنية ، الجمعية الاردنية للعلوم التربوية. ٩، ٢٢٧-٢٥٠.

العتار، محمود مغازي العطار و محمد ، فاطمة الزهراء الدمرداش و الفار، وسام صبحي على الفار (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض الوظائف التنفيذية لتحسين مهارات الحياة اليومية لدى الاطفال المعاقين فكراً القابلين للتعلم . مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ، ١١٢، ١٨٩-٢١٠.

القريطي،عبد المطلب (٢٠١١) . سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتدريبهم، القاهرة ، مكتبة الانجلو.

القمش، مصطفى نوري (٢٠١١). الإعاقة العقلية النظرية والممارسة. عمان: دار المسيرة. المعقل، إبراهيم عبد العزيز، و العتيبي، عذاري ناشي (2018). تقرير المصير لدى التلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية ومعوقات اكتسابه. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٧(٢٦) ١ -

<https://doi.org/10.21608/sero.2018.91421> ٤٥

منسي، محمود عبد العليم و بخيت، خديجة أحمد (٢٠١١) مهارات الحياة تعليمها وتعلمها، الرياض، دار الزهراء.

نصر الدين، شيماء احمد ، ابراهيم، دينا صلاح الدين، البهجي، منى سمير (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الاطفال المعاقين فكراً القابلين للتعلم . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ١٢٤ (٣)، ١٢٧٢-١٣٠١.

- Aldawsari, F. S. (2020). *Educators' perceptions of students with intellectual disabilities regarding self-determination skills and instruction in Saudi Arabia* (Doctoral dissertation). Washington State University
- Allison, C. K., Van Puymbroeck, M., Crowe, B. M., Schmid, A. A., & Townsend, J. A. (2021). The impact of an autonomy-supportive yoga intervention on self-determination in adults with intellectual and developmental disabilities. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101332. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101332>
- Alrabiah, A. M. H. (2024). Self-determination and parents' perceptions and practices: Opportunity and performance. *Children and Youth Services Review*, 159, 107539. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107539>
- Alruwaili, H. R. (2018). *A comparative study of parents and educators' perceptions regarding self-determination levels of students with intellectual disability* (Doctoral dissertation). Saint Louis University.
- Alsuhaibani, A. (2018). *Arabic version of the ARC's Self-Determination Scale for female adolescents with intellectual disabilities, learning disabilities, and multiple disabilities in Saudi Arabia: Validation study* (Doctoral dissertation). George Mason University.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2011). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports* (12th ed.). AAIDD.
- Buttitta, M., Rousseau, A., & Guerrien, A. (2017). A new understanding of quality of life in children and adolescents with obesity: Contribution of the self-determination theory. *Current Obesity Reports*, 6(4), 432–437. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0282-1>
- Caouette, M., Lachapelle, Y., Moreau, J., & Lussier-Desrochers, D. (2018). Descriptive study of caseworkers' practices to support the development of self-determination of adults with intellectual disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 15(1), 4–11.

- Cheung, J. C.-W., Ni, M., Tam, A. Y.-C., Chan, T. T.-C., Cheung, A. K.-Y., Tsang, O. Y.-H., Yip, C.-B., Lam, W.-K., & Wong, D. W.-C. (2022). Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. *Engineered Regeneration*, 3, 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.engreg.2022.08.001>
- Cronin, L. P., Marchant, D., Johnson, L., Huntley, E., Kosteli, M. C., Varga, J., & Ellison, P. (2020). Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigation across the school term. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101711. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101711>
- Curryer, B., Stancliffe, R. J., Wiese, M. Y., & Dew, A. (2020). The experience of mothers supporting self-determination of adult sons and daughters with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 33(3), 373–385. <https://doi.org/10.1111/jar.12684>
- Dean, E. E., Kirby, A. V., Hagiwara, M., Shogren, K. A., Ersan, D. T., & Brown, S. (2021). Family role in the development of self-determination for youth with intellectual and developmental disabilities: A scoping review. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 59(4), 315–334. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-59.4.315>
- Eltantawy, M. M. (2023). Self-determination skills of persons with intellectual disabilities in Arabic countries: A mini-review. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities*, 11(4). <https://doi.org/10.19080/GJIDD.2023.11.555816>
- Erickson, A. S. G., Noonan, P. M., Zheng, C., & Brussow, J. A. (2015). The relationship between self-determination and academic achievement for adolescents with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 36, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.09.015>
- Garrels, V., & Arvidsson, P. (2019). Promoting self-determination for students with intellectual disability: A Vygotskian perspective. *Learning, Culture and Social Interaction*, 22, 100241. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2019.100241>

- Hagiwara, M. (2019). *Perceptions of self-determination: Examining discrepancies and contributing factors* (Doctoral dissertation). University of Kansas.
- Henderson, J. A. (2016). *The impact of transition programs on the self-determination skills of students with intellectual disabilities* (Doctoral dissertation). Trevecca Nazarene University.
- Jones, J. L., Shogren, K. A., Grandfield, E. M., Vierling, K. L., Gallus, K. L., & Shaw, L. A. (2018). Examining predictors of self-determination in adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 30(5), 601–614. <https://doi.org/10.1007/s10882-018-9623-0>
- Kem, P. B. (2017). *Fostering self-determination in students with intellectual disabilities: Secondary special education teachers' self-reported approaches, barriers, and support needs* (Doctoral dissertation). Northcentral University.
- Kúld, P. B., & al., E. (2024). Supporting self-determination for individuals with severe and profound intellectual disabilities: Perspectives of family members and healthcare professionals using concept mapping techniques. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(1), 110–124. <https://doi.org/10.1111/jar.13023>
- Lachapelle, Y., Wehmeyer, M., Haelewyck, M., Courbois, Y., Keith, K., Schalock, R., Walsh, P. N. (2005). The relationship between quality of life and self-determination: An international study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 74–744. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00743.x>
- Mauroux, A. C., Piérart, G., & Vaucher, C. (2020). Partnership with social care professionals as a context for promoting self-determination among people with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 99, 103602. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103602>
- McKinley, J. J. (2024). *The impact of online self-determination instruction on the self-determination knowledge and skills of students with intellectual disabilities in postsecondary programs* (Doctoral dissertation). University of Florida. ProQuest Dissertations & Theses Global. (Publication No. 31144155)

- Meral, B. F., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Ruh, A. B., & Yilmaz, E. (2020). Parental habitus in promoting self-determination of children with/without intellectual and developmental disabilities in Türkiye. *Research in Developmental Disabilities*, 131, 104347.
- Miller-Johnson, S. (2016). *The single parent experience of teaching self-determination to a child with intellectual disabilities: A case study* (Doctoral dissertation). Capella University.
- Shogren, K. A., Burke, K. M., Anderson, M. H., Antosh, A. A., Wehmeyer, M. L., LaPlante, T., & Shaw, L. A. (2018). Evaluating the differential impact of interventions to promote self-determination and goal attainment for transition-age youth with intellectual disability. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 43(3), 165–180. <https://doi.org/10.1177/1540796918779775>
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Rifenbark, G. G., & Little, T. D. (2022). *Self-determination and the education of students with disabilities: Theoretical foundations, research, and practice*. Springer.
- Strnadová, I., Danker, J., Dowse, L., & Tso, M. (2024). Supporting students with disability to improve academic, social and emotional, and self-determination and life-skills outcomes: Umbrella review of evidence-based practices. *International Journal of Inclusive Education*, 28(14), 3606–3622. <https://doi.org/10.1080/13603116.2023.2221239>
- Taconet, A. V., Lombardi, A. R., Madaus, J. W., Sinclair, T. E., Rifenbark, G. G., Morningstar, M. E., & Langdon, S. N. (2024). Interventions focused on independent living skills for youth with intellectual disability or autism spectrum disorder. *Career Development and Transition for Exceptional Individuals*, 47(1), 32–45. <https://doi.org/10.1177/21651434231152200>.
- Verdugo, M. A., Vicente, E., Pulido, R. F., Vela, M. G., Wehmeyer, M. L., & Guillén, V. M. (2015). A psychometric evaluation of the ARC-INICO Self-Determination Scale for adolescents with intellectual disabilities. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15, 149–159. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.03.001>

- Wehmeyer, M. L., & Schalock, R. L. (2001). Self-determination and quality of life: Implications for special education services and supports. *Focus on Exceptional Children*, 33(8), 1–16. <https://doi.org/10.1177/001440290103300801>
- Wehmeyer, M. L., Abery, B. H., Mithaug, D. E., & Stancliffe, R. J. (2003). *Theory in self-determination: Foundations for educational practice*. Charles C Thomas Publisher.
- Zappella, E. (2019). Self-determination and quality of life: A comparison of the measurement scales for students with intellectual disabilities. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 1(1), 24–45. <https://doi.org/10.14302/issn.2643-6655.jcap-18-2570>

The Effectiveness of a Training Program in Developing Self-Determination Skills and Improving Life Skills Among Adolescent Girls with Intellectual Disabilities

Prepared by

Dr. Basma Osama El-Sayed Fouad
Lecturer of Special Education
Faculty of Education, Ain Shams University

Dr. Mohamed Fouad Abd El-Salam
Lecturer of Special Education
Faculty of Education, Ain Shams University

Abstract

Self-determination skills among individuals with disabilities are closely linked to independent living, employment, autonomy, social inclusion, and community integration.

Therefore, the current study aimed to develop self-determination skills and improve life skills in adolescent girls with intellectual disabilities through a training program, as well as to verify the sustained effectiveness of the program after a specific period.

The final sample of the current study consisted of a total of 10 adolescent girls with mild intellectual disabilities, aged between 13 and 15 years. The study tools included: A self-determination skills scale for girls with intellectual disabilities (developed by the researchers), A life skills scale (developed by the researchers), The training program itself (developed by the researchers).

The results indicated the effectiveness of the training program in developing self-determination skills and improving life skills among the target group, as prepared by the researchers.

Keywords:

Self-determination – Life skills – Intellectual disability – Training program -Adolescent girls