



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في

تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية

إعداد

د/ رشيد خويشان لافي القشامي

أستاذ مشارك في جامعة الطائف قسم التربية

الخاصة

تاريخ استلام البحث : ١٨ يونيو ٢٠٢٥ م - تاريخ قبول النشر: ١٨ يوليو ٢٠٢٥ م

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية، تم استخدام المنهج شبه التجريبي القائم على مجموعتين في القياسين القبلي والبعدي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية في مراكز التأهيل والرعاية في مدينة الطائف، وتكونت العينة من (٣٠) فرد ضمن الفئة العمرية (١٠-١٦) سنة، بمتوسط (١٣) سنة، وانحراف معياري (٢.٤٣) تم تقسيمهم الى قسمين (١٥) مجموعة تجريبية و(١٥) مجموعة ضابطة، وقام الباحث بتصميم وتطبيق برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الاجتماعية والشخصية الذاتية مكون من (١٠) جلسات لمدة شهر، وبعد جمع البيانات في القياسين القبلي والبعدي تم تطبيق تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA) (Multiple Analysis Of Covariance) وأظهرت النتائج وجود فعالية مرتفعة للبرنامج التدريبي في تحسين نوعية وتعزيز المهارات الحياتية، واستمرارية فعاليته بعد انتهاء التطبيق بشهر، وبناءً على ذلك تم وضع توصيات من أبرزها ضرورة الاهتمام بفئة ذوي الإعاقة الفكرية ورعايتهم وتحسين نوعية الحياة لديهم.

الكلمات المفتاحية: نوعية الحياة، المهارات الحياتية، برنامج تدريبي، ذوي

الإعاقة الفكرية.

Efficient of a training program based on improving the quality of life in enhancing the life skills of people with intellectual disabilities

Rasheed Khuwayshan Lafi Algethami

Associate professor at Special Education Department, Taif University

rkgethami@tu.edu.sa

Abstract

The current study aimed to identify the efficient of a training program based on improving the quality of life in enhancing the life skills of people with intellectual disabilities. The quasi-experimental approach based on two groups was used in the pre- and post-measurements. The study community consisted of all individuals with intellectual disabilities in rehabilitation and care centers in the city of Ta'if. The sample consisted of (30) individuals through age (10-16 years), by means (13) years and slandered deviations (2.43) who were divided into two sections: (15) experimental group and (15) control group. The researcher designed and implemented a training program based on improving the quality of life in enhancing social and personal self-skills consisting of (10) sessions for a month. After collecting data in the pre- and post-measurements, the multiple analysis of covariance (MANCOVA) was applied, the results showed a high efficient of the training program in improving the quality and enhancing life skills, and continues its efficiency after month. Accordingly, recommendations were made, most notably the need to pay attention to and care for people with intellectual disabilities and improve their quality of life.

Keywords: Quality of life, life skills, training program, people with intellectual disabilities.

المقدمة

ان فئة الأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية بحاجة الى مساعدة على الصعيد الشخصي والاجتماعي، حيث أن هذه الفئة تعاني من مشكلات تتعلق بالدمج الاجتماعي والتكيف الشخصي، وربما كثير من هؤلاء الأفراد ليس لديهم القدرة الكافية على تعديل أو تنمية أنفسهم بالشكل الذي يتيح لهم التطور والنمو في مهاراتهم الحياتية وتحسين نوعية الحياة لديهم أو تجنب كثير من المشكلات المتعلقة بمحيطهم الاجتماعي الذي يعيشون فيه.

يعد مفهوم نوعية الحياة من أكثر المفاهيم شمولية حيث أنه يشتمل على الجوانب الجسدية والعاطفية والاجتماعية لحياة الفرد والتي يمكن أن تتأثر بمرضه أو علاجه بنوعية حياته المتعلقة بالصحة وبالمهارات الحياتية. ولتحسين نوعية الحياة لدى جميع الأفراد بما فيهم الأفراد من ذوي الإعاقة ينبغي توفير أربعة عناصر أساسية وهي: الصحة والتعليم والثقافة والترفيه (Malta et al., 2021).

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) مهارات الحياة على أنها مهارات إدارة الشخصية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادراً على تأدية أداء سليم ومستقبل، وهي أيضاً قدرة الفرد على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي تجعله أكثر تفاعلاً مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها. في حين تعرف بأنها نهج تغيير سلوك أو تطوير الفرد ومعالجة التوازن بين الجانب المعرفي والمهارات والمواقف. وهي تشتمل على امتلاك الفرد الوعي الذاتي والتفكير النقدي والإبداعي وحل المشكلات واتخاذ القرارات والتواصل الفعال والعلاقات الشخصية والتعامل مع الانفعالات والضغوطات (Rajput, 2022).

وتشير كل من Sonia & Devi (2023) إلى أن الإعاقة الفكرية تعد من أكثر إعاقات النمو شيوعاً، وهي تضم أي فرد لديه محدودية في الأداء والمهارات المعرفية كالمهارات المفاهيمية والاجتماعية والعملية واللغوية مقارنةً بالأفراد العاديين.

وفي هذا المجال لا ننسى دور أولياء الأمور لهذه الفئة من الأفراد، حيث يمكنهم التدريب على كيفية إكساب أبنائهم ممن لديهم إعاقة فكرية مهارات الحياة

اليومية؛ مما يجعلهم أكثر اندماجاً مع المجتمعات المحيطة بهم وتحسين نوعية الحياة لديهم (الظفيري، ٢٠٢١). وأشار Moran et al (2023) إلى أن منظمة الصحة العالمية تضمن للأفراد ممن لديهم إعاقة بشكل عام، والأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية بشكل خاص نوعية الحياة، حيث تركز بشكل كبير على اكتسابهم لحقوقهم الإنسانية والقانونية وتوفير الدعم لهم في تطوير مهاراتهم الحياتية من خلال توفيرها لبيئات مجتمعية تدعم هذه الفئة من الأفراد.

لقد استخدم مفهوم ذوو الاحتياجات الخاصة أو الإعاقة ممن لديهم تأخر أو إعاقة في النمو الجسمي، العقلي، المعرفي، الانفعالي، الاجتماعي أو اللغوي، ولكي يوصف الأفراد بأنهم من ذوي الإعاقات يجب أن يكون لديهم قصور في جانب أو أكثر من جوانب التأخر، أو الإعاقة التي تؤثر في عملية التعلم لديهم، فتجعلهم بذلك يتباينون عن مستوى أقرانهم مما يحتم الحاجة إلى إجراء تعديلات، وتقديم خدمات وبرامج خاصة لهم (العجمي، ٢٠١٥).

تعرف الإعاقة بشكل عام على أنها عجز في بنية الجسم ووظائفه ونشاطه القدرة على المشاركة والذي يعود إلى التفاعل الديناميكي بين الحالة الصحية للفرد والعوامل البيئية أو الشخصية (Rotarou & Sakellariou, 2018). كما وتعرف بأنها مشكلة صحية تسبب قصوراً في وظائف الفرد وتقيّد نشاطه ومشاركته وتفاعله مع الآخرين مما يؤثر على جودة نوعية حياته ومهاراته الحياتية (Asdaq et al., 2024).

أما بالنسبة للإعاقة الفكرية بشكل خاص فقد اشار (Schalock et al., 2010) الى أن الجمعية الأمريكية للإعاقات الفكرية والنمائية تعرف الإعاقة الفكرية بأنها قصور جوهري واضح في كل من الأداء الوظيفي العقلي، ويصاحبه خلل في السلوك التكيفي الذي يتمثل في المهارات التكيفية المفاهيمية والاجتماعية والعملية، وينشأ ذلك القصور قبل سن الثامنة عشر من عمره.

ومفهوم الإعاقة الفكرية (Kim et al., 2021) يشتمل على عديد من المؤشرات التي تدل على قصور الفرد في تأديته لوظائفه ومهامه، وهي عدم قدرته في رعاية ذاته وقصور في لغة التعبير والاستقبال، وصعوبة التعلم والحركة، إضافة إلى عدم التحكم والتوجيه الذاتي، وعدم قدرته على العيش بشكل

مستقل، وفي العادة تنشأ هذه الإعاقة وتبدأ بالظهور منذ الولادة وحتى السنة التاسعة من عمر الفرد. ويعرفها لي وتونغ ((Li & Tong, 2021)) على أنها تقييد الفرد بأدائه الفكري وسلوكه التكيفي وضعف في قدراته المعرفية والمهارات الوظيفية في الحياة اليومية، وهي إعاقة تنشأ قبل السنة الثامنة عشر.

أن اكتسابهم لمهارات الحياة تفيدهم في حل المشكلات ومواجهة صعوبات المعيشة دون الشعور بالاكتئاب والقلق، كما وتساعد مهارات الحياة على جعل الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية أكثر تفاعلاً وتكيفاً مع الآخرين وفي البيئات المجتمعية المحيطة بهم. كما وامتلاك الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية لمهارات الحياة تجعلهم هم الأقدر على التفكير النقدي والإبداعي والتواصل الفعال وتطوير الشخصية والوعي الذاتي والتعاطف والتغلب على المشاعر والضغط مما يبرز في ذلك أهمية اكتسابهم لمهارات الحياة التي تساعد في التكيف مع حياتهم الاجتماعية دون الاعتماد على الآخرين (Aeni et al., 2019).

وقد أشارت دراسة Aeni et al (2019) إلى أن مستوى الذكاء لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية وفقاً لمقياس ويلشر يتراوح بين (٦٨-٥٢) حيث أن هذه الفئة من الأفراد لديهم ضعف في التفكير والاستدلال مما يجعلهم يواجهون صعوبة في التعلم والتكيف الاجتماعي.

وبالرغم من احتياج الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية إلى دعم ومساعدة مدى الحياة بشكل مستمر ودائم، إلا أن المؤسسات التعليمية والتعليمية تركز وتسعى دائماً إلى اكتسابهم مهارات الحياة اليومية، إذ يعد التعليم حق من حقوق الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية والتي تساعد في تحسين نوعية الحياة لديهم وجعلها أكثر جودة، وتكتسبهم المهارات من خلال فعالية التدريس وتفضيلات المعلمين وتحديد أهداف الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية وتعليمهم مهارات المنفعة الوظيفية. كما ويهدف تعلم الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية إلى تحسين نوعية حياتهم من خلال اكتسابهم للمهارات اللازمة في تكيف مع البيئات المحيطة بهم كما وتعزز لديهم استقلاليتهم وجعلهم أقدر في اعتمادهم على ذاتهم إضافة إلى تنمية مهارات إدارة الذات (Pothuraju, 2024).

والأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية يظهر عليهم بعض السمات، والتي لخصها اعبيد والحديدي (٢٠١٨) في ما يلي:

- يمتلكون قصوراً في الانتباه حيث أن لديهم محدودة بالانتباه مقارنةً مع الأشخاص العاديين الذي يزداد لديهم المدى والمدة مع العمر الزمني؛ مما يجعلهم أقل تعلماً للمهارات والخبرات والتجارب التي يمرون به.

- قصور في الإدراك وبالأخص عملية التمييز وتعرفهم على المثيرات التي تعتمد على الحواس الخمس، ويرجع هذا الأمر إلى ما يواجهونه من صعوبة في التذكر والانتباه.

- قصور الذاكرة، يتسم الأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية بطئهم في التعلم ونسيان ما تعلمه بشكل سريع، حيث أنهم يعانون من مشاكل في الذاكرة الحسية وذاكرة قصيرة وطويلة المدى.

- قصور التفكير لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة الفكرية، بسبب ضعف التفكير وتدني مستوى المحسوسات لديهم.

لذلك، فقد سعت منظمة الصحة العالمية (WHO) لتوفير تكافؤ في الفرص التي من شأنها أن تضمن لهذه الفئة من الأفراد امتلاك حقوقهم التي تحسن من نوعية حياتهم وتساعدهم في تطوير ذاتهم ومهاراتهم (Wolpat et al., 2024). ويضيف شوجرين وآخرون (Shogren et al., 2021) أنه لكي يمتلك الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية جودة حياة ينبغي أن يتوفر لهم الرفاهية المادية والرفاهية العاطفية والرفاهية الجسدية.

مشكلة الدراسة

إن الأفراد من ذوي الإعاقة وبالأخص ممن لديهم إعاقة فكرية يفتقرون ويواجهون الصعوبات في المهارات الحياتية (Santos & Pereira, 2023). وأظهرت العديد من الدراسات مثل دراسة Cheausuwantavee et al (2021) ودراسة Dai et al (2021) أن جودة الحياة لدى هذه الفئة من الأفراد منخفضة وبشكل كبير، ويعود ذلك إلى نقص الموارد والمرافق والمعدات التي يمكن أن تساعد في إعادة تأهيلهم، وعدم تمكنهم من الحصول على إعانات ورعاية اجتماعية. ولكن إذا ما توفرت برامج مساعدة وتأهيلية فإن تلك البرامج تتيح

لمثل هذه الفئة فرصاً للمشاركة والانخراط في الحياة اليومية والتركيز على الاستقلالية، وتوفير جميع الاحتياجات والشروط اللازمة لإيجاد فرص عمل مناسبة (Vasilakopoulou, 2022).

وتبرز مشكلة الأفراد ممن لديهم إعاقة فكرية في محدودية الذكاء لديهم باعتباره القدرة الأساسية في اكتساب المعارف والخبرات والمهارات وفي قدرته على التكيف مع البيئات الاجتماعية المحيطة به، مما يجعلهم غير قادرين على تحقيق تطور ذات وتحسين نوعية حياتهم كبقية الأفراد العاديين دون تدخل أو مساعدة.

ومن خلال ملاحظات الباحث وعمله في مجال تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، لاحظ أن هذه الفئة تحتاج الى مساعدة من الأكاديميين والأخصائيين في سبيل رفع مستوى نوعية الحياة لديهم من خلال تدريبهم على المهارات الحياتية، وتصميم برامج فعالة في تطوير هذه المهارات ومتابعة تأهيلهم بشكل يحقق لهم المساواة مع فئات المجتمع الأخرى. لذلك برزت مشكلة الدراسة الحالية في معالجة بعض جوانب مهارات الحياة من خلال بناء برنامج يعتمد على تحسين نوعية الحياة لتعزيز المهارات الحياتية لديهم، وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية بالإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيس: ما فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية؟
ويتفرع عنه الأسئلة التالية:

١- ما مستوى المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية في مراكز التأهيل في مدينة الطائف؟

٢- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية؟

٣- هل تستمر فعالية البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية الى ما بعد تطبيق البرنامج (المتابعة)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن فعالية البرنامج التدريبي الذي اعده الباحث والقائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال النقاط التالية:

- تعد الإعاقة بشتى أنواعها مشكلة صحية عامة في المجتمعات، ويرجع ذلك إلى تأثيرها الكبير على فئة كبيرة من سكان العالم، حيث يبلغ عدد الأفراد من ذوي الإعاقة أكثر من مليار فرداً أي ما نسبته (١٥٪) من سكان العالم (UN DESA, 2020) وأن الإعاقة الفكرية تشكل أكثر من (٧٪) من هذه النسبة، أي سبعون مليون فرد معاق فكرياً حول العالم. وفي المملكة العربية السعودية تتجاوز هذه النسبة لتصل الى (٨٪) من مجموع مختلف الاعاقات، أي حوالي (١٨٦) ألف من الاعاقات الفكرية.

- تبرز أهمية هذه الدراسة في إيجاد مادة تدريبية تساعد المختصين والأكاديميين في تحسين نوعية الحياة لدى ذوي الإعاقة الفكرية. وأكد سيسالم (٢٠١٩) أنه يوجد مشكلات في مهارات الحياة لدى الأفراد ممن لديهم إعاقة فكرية بقدرتهم على تناول الطعام وارتداء الملابس والنظافة الشخصية ومهارات السلامة الذاتية التي تجعلهم قادرين على أن يعيشوا عيشاً مستقلاً وعدم الاعتماد على الآخرين. - أشار Forstner (2022) إلى أنه ليكون الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية أكثر امتلاكاً للمهارات الحياتية ينبغي أن يتوفر لهم البرامج التي تساعد على تطوير ذاتياً ودمجهم في البيئات المجتمعية وتكوين العلاقات الشخصية.

الأهمية العملية

- إن الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية يتعرضون إلى تهيميش في جميع جوانب حياتهم، مما يجعلهم يواجهون تحديات وصعوبات في تدني مستوى تحسين نوعية حياتهم وتطور مهاراتهم الحياتية مقارنةً مع أقرانهم العاديين (Grabowska et al., 2021). وتعود تلك الصعوبات إلى ما يتعرضون

- له من المواقف السلبية والسلوكيات والتصورات المتناقضة التي يظهرها المجتمع اتجاه الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية (Alias et al., 2024).
- سعت منظمة الصحة العالمية (WHO, 2022) إلى جعل الأفراد ممن لديهم إعاقة ذهنية أكثر مشاركة وتفاعلاً مع مجتمعاتهم من خلال دمجهم مع الآخرين في حياتهم اليومية وجعلهم قادرين على ممارسات مهارات الحياتية اليومية، كما وضمت لهذه الفئة المشاركة الفعالة في إشراكهم بالفعاليات الهادفة وإنشاء آليات ومرافق وبرامج تساعد على تنمية مهارات الحياتية (Chen et al., 2022).
 - لذلك برزت أهمية الدراسة الحالية في بناء وتطبيق برنامج تدريبي يقوم على تحسين نوعية الحياة، والكشف عن أثره في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية، وتعميمه على المراكز المهنية المختصة لمساعدتهم على تطبيقه على هذه الفئة المهمشة من الأفراد.

تعريف المصطلحات:

الإعاقة العقلية (Intellectual Disabilities) : تعرف الإعاقة العقلية على أنها انخفاض الأداء العقلي لدى الفرد وتدني سلوكه التكيفية المتمثلين في اكتساب الفرد للمهارات الحياتية والاجتماعية، وهي إعاقة تظهر في الأغلب في سن بلوغ الفرد قبل السن الثامنة عشر (اعبيد والحديدي، ٢٠١٨).

وتعرف اجرائياً: بأنها الخصائص العقلية التي سجلت مستوى منخفض وأقل من المستوى الطبيعي حسب التصنيفات العالمية المعتمدة لدى مراكز الرعاية لذوي الإعاقة العقلية في مدينة الطائف من المملكة العربية السعودية.

المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية: (Quality of Life) وتنقسم الى قسمين: المهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية.

وتعرف اجرائياً بالمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية التي تمكنهم من ممارسة الأنشطة الحياتية اليومية بطريقة قريبة جداً من الحياة الطبيعية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيبون على الفقرات المخصصة لقياس كل من المهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية المستخدمة في هذه الدراسة.

محددات الدراسة :

تتمثل محدّدات الدراسة في المحدّدات المكانية، حيث تم تطبيقها في مراكز التأهيل والرعاية لذوي الإعاقة الفكرية في مدينة الطائف في المملكة العربية السعودية. والمحددات البشرية، حيث تم تطبيقها على الأشخاص المصنفين من ذوي الإعاقة العقلية في مراكز التأهيل والرعاية في مدينة الطائف. والمحددات الزمنية، حيث تم تطبيقها في الفترة (١-٤) ولغاية ١-٦ للعام ١٤٤٣هـ). أما المحدّدات الموضوعية، شملت خصائص البرنامج التدريبي المطبق من قبل الباحث، وخصائص أدوات القياس من حيث الصدق والثبات والمستخدم في تعزيز المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية، المهارات الذاتية).

دراسات سابقة

قام الباحث بمراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة العربية والاجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، وحصر بعض هذه الدراسات وترتيبها من الأقدم فالأحدث، وفيما يلي عرضاً موجزاً لها:

هدفت دراسة إمام (٢٠١٧) التي أجريت في عُمان إلى التعرف على أثر تدريب الأفراد المراهقين من ذوي الإعاقة على مهارات تقرير المصير التي تعد من المهارات الحياتية على دعم استقرارهم النفسي والاجتماعي وتحسين جودة حياتهم. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد برنامج تدريبي لتدريب الأفراد من ذوي الإعاقة على مهارات تقرير المصير. أشارت نتائج الدراسة إلى أن تدريب الأفراد من ذوي الإعاقة على تلك المهارات لها دوراً كبيراً في دعم الاستقرار الاجتماعي والنفسي لديهم.

كما قام سليمان وآخرون (٢٠١٧) بدراسة في مصر هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدخل مبكر مقترح لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد برنامج لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال ممن لديهم إعاقة عقلية والذي تضمن (٤٥) جلسة طبقت على مجموعتين: المجموعة الأولى وهي الأطفال الذين تراوحت أعمارهم ما بين (٦ -

٩ أعوام) والمجموعة الثانية معلمات وأمهاتهم هؤلاء الأطفال. أشارت نتائج الدراسة إلى أثر البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة كان متوسطاً. وأجرى أيني وآخرون (Aeni et al., 2019) دراسة في إندونيسيا هدفت إلى الكشف عن مستوى برنامج تدريب مستند على مهارات الحياة الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية في قدرتهم على الاستقلالية الاجتماعية. طبقت الدراسة على ثلاثة مدارس خاصة بالأفراد ذوي الإعاقة الفكرية ومعلمي المهارات ومديري المدارس والمعلمين في مؤسسة إعادة تأهيل الخدمة الاجتماعية ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد برنامج تدريبي لتعلم مهارات الحياة. اعتمدت الدراسة على الملاحظة والمقابلات. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاستقلالية الاجتماعية لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية جاء منخفضاً. بينت نتائج الدراسة أن إكساب الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية لمهارات الحياة تجعلهم أكثر قدرة في تعلم التكيف مع البيئات الاجتماعية المحيطة بهم وتمكنهم من الانخراط في بيئات العمل مع الإشراف عليهم.

وهدف دراسة الغوله (٢٠١٩) التي أجريت في الأردن إلى التعرف على مستوى نوعية الحياة لدى الطلبة من ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياس نوعية الحياة. تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالباً وطالبة ممن هم مسجلين في مركز ذوي الاحتياجات الخاصة في جامعة الملك عبد العزيز والجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى نوعية الحياة لدى الطلبة من ذوي الإعاقة في كلا الجامعتين كان مرتفعاً. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نوعية الحياة تعزى لمتغير الجامعة، ولصالح الجامعة الأردنية. بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نوعية الحياة تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نوعية الحياة لدى طلبة من ذوي الإعاقة تعزى لمتغير نوع الإعاقة، ولصالح الطلبة من ذوي الإعاقة البصري، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وقام الظفيري (٢٠٢١) بدراسة في الكويت هدفت إلى التعرف على مستوى مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وآليات تدريبهم من وجهة نظر أولياء أمورهم. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد مقياس أجاب عليه (١٢٦) ولي أمر وإجراء

المقابلات مع (١١) من أولياء الأمور تم اختيارهم بالطريقة القصدية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى امتلاك الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية لمهارات الحياة اليومية كان متوسطاً. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية تعزى للجنس، ولصالح الإناث.

كما هدفت دراسة فلوريس (Flores, 2021) التي أجريت في الولايات المتحدة إلى تطوير برنامج مهارات حياتية لتعزيز المهارات الوظيفية اللازمة للعيش والتفاعل مع المجتمع باستقلالية لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية والنمائية وفقاً للعدالة المهنية التشاركية ونظرية نموذج المهنة البشرية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير برنامج المهارات الحياتية لدى ذوي الإعاقة الذهنية والنمائية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن تطوير وتحديث التدريب للموظفين من ذوي الإعاقة الفكرية يكسب مهارات الحياة الوظيفية والمجتمعية وزيادة إدارة الذات والثقة بالنفس، والاندماج الاجتماعي، والشعور بالانتماء والاستقلالية العامة وتحسين جودة الحياة.

وسعت دراسة العبدالات (٢٠٢٢) التي أجريت في الأردن إلى الكشف عن مستوى نوعية الحياة لدى الأفراد العاملين ممن لديهم إعاقة وعلاقتها ببعض المتغيرات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس نوعية الحياة. اشتملت عينة الدراسة على (١٥٤) عاملاً وعاملةً ممن لديهم إعاقة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى نوعية الحياة لدى الأفراد العاملين ممن لديهم إعاقة كانت متوسطة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث. بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الفئة العمرية، ولصالح الفئة "أقل من ٣٠ عاماً"، ووجود فروق دالة إحصائية في عمر الإصابة، ولصالح العمر (٦-١٥) عاماً.

وهدفت دراسة راجبوت (Rajput, 2022) التي أجريت في الهند إلى الكشف عن مستوى تعليم الأفراد من ذوي الإعاقة المهارات الحياتية بالاعتماد على الأنشطة المنهجية واللامنهجية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد الأنشطة المنهجية واللامنهجية لتدريب أولياء الأمور. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأنشطة المنهجية واللامنهجية تنمي لدى الأفراد من ذوي الإعاقة مهارات الحياة التي تجعلهم قادرين على الانخراط في العمل المهني ودمجهم في سوق العمل التي اشتملت على إكسابهم الوعي الذاتي، والتعاطف،

والإدراك، والمهارات الحركية، والمهارات المعرفية، ومهارات التواصل، والمهارات الإبداعية، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التعامل مع الآخرين.

وأجرى السفاسفة (٢٠٢٣) دراسة في قطر هدفت إلى الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية وخفض السلوكي الانسحابي لدى الأفراد من ذوي الإعاقة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس السلوك الانسحابي، كما تم تصميم برنامج إرشادي اشتمل على (١٣) جلسة، تم تطبيق جلسيتين كل أسبوع مدتها (٤٠) دقيقة على المجموعة التجريبية والتي تكونت من (٢٢) منتسباً ومنتسبة. اشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) منتسباً ومنتسبة ممن هم مسجلين في أقل المستوى في امتلاكهم للمهارات الاجتماعية. بينت نتائج الدراسة إلى أن جاءت المهارات الاجتماعية في القياس القبلي متوسطة. بينما جاء السلوك الانسحابي مرتفعاً. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى المهارات الاجتماعية والسلوك الانسحابي، ولصالح المجموعة التجريبية. أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

وقام المغيرة (Al-Moghyrah, 2024) بدراسة في السعودية هدفت إلى الكشف عن نوعية الحياة لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية وتنمية قدراتهم البشرية وتعزيز التعليم والرفاهية لديهم التي من شأنها أن تجعلهم قادرين على تحقيق نجاحاتهم في ضوء رؤية السعودية (٢٠٣٠). ولتحقيق أهداف الدراسة تم تحليل سياسة الرؤية والنموذج الاجتماعي للإعاقة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن برامج نوعية الحياة وتنمية القدرات البشرية تدعم بشكل كبير طلبة ذوي الإعاقة الفكرية. بينت نتائج الدراسة إلى أن التصميم تعلم يعزز لدى الطلبة ويسهم بتحقيق أهداف المناهج التعليمية لديهم.

التعليق على الدراسات السابقة وما يميز الدراسة الحالية عنها:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يلاحظ أن بعضها تناول الكشف عن مستوى نوعية الحياة لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية، مثل دراسة المغيرة (Al-Moghyrah, 2024) التي أجريت في السعودية وهدفت الكشف عن نوعية الحياة لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية وتنمية قدراتهم البشرية وتعزيز التعليم والرفاهية لديهم، ودراسة العبدالات (٢٠٢٢) التي أجريت في الأردن إلى الكشف عن مستوى نوعية الحياة

لدى الأفراد العاملين ممن لديهم إعاقة وعلاقتها ببعض المتغيرات، ودراسة الغوله (٢٠١٩) التي هدفت التعرف على مستوى نوعية الحياة لدى الطلبة من ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات. أما بعض الدراسات تناولت الكشف عن مستوى المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الإعاقة العقلية مثل دراسة السفاسفة (٢٠٢٣) التي أجريت في قطر وهدفت إلى الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية وخفض السلوكي الانسحابي لدى الأفراد من ذوي الإعاقة، ودراسة الظفيري (٢٠٢١) التي أجريت في الكويت هدفت إلى التعرف على مستوى مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وآليات تدريبهم من وجهة نظر أولياء أمورهم.

أما بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت التدريب والبرامج التدريبية لذوي الإعاقة العقلية، فقد أجريت في الهند دراسة راجبوت (Rajput, 2022) بهدف الكشف عن مستوى تعليم الأفراد من ذوي الإعاقة المهارات الحياتية بالاعتماد على الأنشطة المنهجية واللامنهجية، ودراسة فلوريس (Flores, 2021) التي أجريت في الولايات المتحدة هدفت إلى تطوير برنامج مهارات حياتية لتعزيز المهارات الوظيفية اللازمة للعيش والتفاعل مع المجتمع باستقلالية لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية والنمائية وفقاً للعدالة المهنية التشاركية ونظرية نموذج المهنة البشرية، ودراسة أيني وآخرون (Aeni et al., 2019) التي أجريت في إندونيسيا وهدفت إلى الكشف عن مستوى برنامج تدريب مستند على مهارات الحياة الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية في قدرتهم على الاستقلالية الاجتماعية، ودراسة سليمان وآخرون (٢٠١٧) التي أجريت في مصر وهدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدخل مبكر مقترح لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية، ودراسة إمام (٢٠١٧) التي أجريت في عُمان هدفت إلى التعرف على أثر تدريب الأفراد المراهقين من ذوي الإعاقة على مهارات تقرير المصير التي تعد من المهارات الحياتية على دعم استقرارهم النفسي والاجتماعي وتحسين جودة حياتهم.

يلاحظ أن جميع الدراسات السابقة تناولت عينات مختلفة من ذوي الإعاقة العقلية، وكشفت بعضها عن المهارات الحياتية لديهم، والبعض الآخر كشفت عن نوعية الحياة، أما معظم الدراسات السابقة ركزت على موضوع التدريب والبرامج التدريبية لتحسين نوعية الحياة أو تحسين مستوى المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية، مما يؤكد أهمية هذا الموضوع للدراسة.

وتميزت الدراسة الحالية في اعداد برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية والكشف عن أثره في البيئة السعودية. لذلك يمكن صياغة فرضية الدراسة على النحو التالي:

فرضية الدراسة (H1): يوجد فعالية للبرنامج التدريبي الذي اعده الباحث والقائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$).

منهجية الدراسة واجراءاتها

يتضمن هذا الجزء الإجراءات التي قام بها الباحث في تنفيذ هذه الدراسة، ووصف أدوات الدراسة، والبرنامج التدريبي، والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وأساليب المعالجة الإحصائية.

منهجية الدراسة :

تم استخدام المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة التي تقوم على الكشف عن أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية، حيث اعتمدت الدراسة على مجموعتين تجريبية وضابطة لكي تضبط الدراسة التغير الحاصل من أثر التدريب على المجموعة التجريبية، وقياسين قبلي وبعدي للمقارنة بين المجموعتين في مستوى المهارات الحياتية.

مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد من ذوي الإعاقة العقلية المسجلين في مراكز التأهيل والرعاية لذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة الطائف للعام ١٤٤٣هـ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) فرد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مراكز التأهيل والرعاية لذوي الإعاقة الفكرية في مدينة الطائف في المملكة العربية السعودية، وتقسيمهم الى مجموعتين: مجموعة تجريبية (١٥) فرد تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم، ومجموعة ضابطة (١٥) فرد لم يتلقوا أي تدريب، وتم أخذ قياسات قبلية وبعدية لجميع افراد عينة الدراسة، وقياس متابعة للمجموعة التجريبية بعد شهر من تطبيق البرنامج.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المجموعة

المجموعة	العدد	النسبة المئوية
التجريبية	١٥	%٥٠
الضابطة	١٥	%٥٠
المجموع	٣٠	%١٠٠

أدوات الدراسة

أولاً: أداة قياس المهارات الحياتية

الهدف من المقياس: قياس مستوى المهارات الحياتية المتمثلة بالمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية (الشخصية).

مبررات اعداد المقياس: تم اعداد المقياس في ضوء مبررات عينة الدراسة والهدف المراد تحقيقه.

خطوات بناء أداة قياس المهارات الحياتية:

- تم تحديد الهدف من المقياس وهو قياس مستوى المهارات الحياتية المساهمة في تحسين نوعية الحياة لدى فئة الإعاقة الفكرية.

- تم تحديد الأبعاد التي يجب قياسها وتمثلت بالمهارات الحياتية، والمهارات الشخصية.

- تمت الاستعانة ببعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بذوي الإعاقة الفكرية، مثل دراسة (Al-Moghyrah. 2024)، (Flores, 2021)، ودراسة سليمان وآخرون (٢٠١٧). وتم حصر مجموعة من المهارات يمكن تطويرها أو التدريب عليها وتقع ضمن مجالات تحسين نوعية الحياة لذوي الإعاقة الفكرية.

- ثم صياغة (٢٣) فقرة بالصورة الأولية للمقياس، تقيس مستوى (المهارات الاجتماعية- والمهارات الذاتية او الشخصية).

- تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال الدراسة، وتم تعديل وحذف بعض الفقرات (تم حذف فقرتان من المهارات الاجتماعية، وفقرة واحدة من المهارات الذاتية) والوصول الى محتويات المقياس النهائية في ضوء خصائص فئة ذوي الإعاقة الفكرية.

- تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة والتأكد من ثبات المقياس بطريقتين: ثبات الإعادة (Test. R.test) وثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تكونت أداة قياس النهائية للمهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية من جزأين رئيسيين هما:

- قائمة المهارات الاجتماعية: وتضمنت (١٠) مهارات.
 - قائمة المهارات الذاتية: وتضمنت (١٠) مهارات.
- صدق أداة قياس المهارات الحياتية: (الصدق الظاهري)
- بهدف التأكد من صدق قائمة المهارات الاجتماعية، وقائمة المهارات الذاتية لذوي الإعاقة الفكرية تم عرضها على (٦) مختصين في مجال التربية الخاصة والإعاقة الذهنية، وطلب منهم ابداء رأيهم وملاحظاتهم حول مدة مناسبة الفقرات المدرجة في القائمة لقياس مستوى المهارات الاجتماعية، والمهارات الذاتية، وتم الأخذ بملاحظاتهم وتعديل بعض الفقرات التي أجمع عليها أكثر من (٨٠٪) من المحكمين.
- الصدق البنائي: للتأكد من الصدق البنائي للمقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (١٨) فرد من مجتمع الدراسة، وحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

مؤشرات صدق مقياس المهارات الحياتية

المهارات الذاتية				المهارات الاجتماعية			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٧٨	٦	**٠,٨١	١	**٠,٦٩	٦	**٠,٧٧	١
**٠,٨٧	٧	**٠,٧٦	٢	**٠,٧٩	٧	**٠,٨٢	٢
**٠,٨٠	٨	**٠,٧٩	٣	**٠,٧٥	٨	**٠,٧٦	٣
**٠,٨٦	٩	**٠,٧٩	٤	**٠,٧٨	٩	**٠,٨٠	٤
**٠,٧٨	١٠	**٠,٨٨	٥	**٠,٨٤	١٠	**٠,٧١	٥

**دال عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.01$)

يظهر من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والمهارات التي تتبع تراوحت بين (٠.٦٩ - ٠.٨٨) وجميعها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (α)

0.01 ≤). وهذا يدل على درجة انتماء عالية لهذه الفقرات على المهارات الاجتماعية والذاتية، مما يشير الى صدقها في قياس أهداف المقياس.

ثبات أداة قياس المهارات الحياتية

بغرض التأكد من ثبات قائمة المهارات الاجتماعية، وقائمة المهارات الذاتية لذوي الإعاقة الفكرية المستخدمة لقياس مستوى المهارات الحياتية، تم الاعتماد على نوعين من الثبات؛ ثبات الإعادة (Test. R.test) ومعامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha)، حسب الإجراءات التالية:

- ثبات الإعادة (Test. R.test): تم تطبيق قائمة المهارات الاجتماعية، وقائمة المهارات الذاتية مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية مكونة من (١٨) فرد من مجتمع الدراسة، وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين لاستخراج معامل ثبات الإعادة، جدول (٣) يوضح ذلك.
- معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha): تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، على قائمة المهارات الاجتماعية، وقائمة المهارات الذاتية، جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج معاملات أداة قياس المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية

المهارات	ثبات الإعادة (Test. R.test)	الاتساق الداخلي (Cronbach Alpha)
المهارات الاجتماعية	٠,٨٨	٠,٨٧
المهارات الذاتية/ الشخصية	٠,٨٤	٠,٨٢
المهارات ككل	٠,٨٥	٠,٨٤

يظهر من الجدول (٣) أن معاملات ثبات الإعادة (Test. R.test) بلغت للمهارات الاجتماعية (٠,٨٨) وللمهارات الذاتية (٠,٨٤) وللمهارات ككل (٠,٨٥)، أما معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) بلغت للمهارات الاجتماعية (٠,٨٧) وللمهارات الذاتية (٠,٨٢) وللمهارات ككل (٠,٨٤) وهي معاملات مقبولة لتطبيق أداة قياس المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.

تصحيح المقياس: تم الاعتماد على تدريج ليكرت الخماسي (موافق بدرجة كبيرة جدا وتأخذ - ٥ درجات) لغاية (موافق بدرجة قليلة جدا وتأخذ درجة واحدة فقط) في تصحيح الفقرات.

ثانياً: البرنامج التدريبي

بغرض بناء البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية، قام الباحث بالخطوات العلمية التالية:

خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- تم اجراء دراسة أولية بتطبيق مقياس المهارات الحياتية على عينة الدراسة المستهدفة، للكشف عن مستوى المهارات التي تساعدهم في رفع مستوى الحياة لديهم، وتحديد الموضوعات التي يجب تضمينها في البرنامج.
- تم مراجعة الادب النظري والدراسات ذات العلاقة بذوي الإعاقة الفكرية أو المهارات الاجتماعية ونوعية الحياة، للاستعانة بها في تحديد محتويات جلسات البرنامج التدريبي مثل دراسة (Alias, et al., 2024)، و (Forstner, 2022)، ودراسة (Kim, et al., 2021)، ودراسة (Li & Tong, 2021)، و (Pothuraju, 2024). ودراسة الظفيري (٢٠٢١)، الغوله (٢٠١٩). ودراسة اعبيد والحديدي (٢٠١٨)، ودراسة سليمان وآخرون (٢٠١٧).
- تم تحديد محتوى البرنامج والموضوعات الواجب التدريب عليها في ضوء خصائص عينة الدراسة من حيث الفئة العمرية ومستوى الحاجة اليها.
- تم وضع (10) جلسات تدريبية: الأولى كانت للاطلاع على بيئة التطبيق وللتعارف واطلاع المعلمين على الدراسة وأهدافها لضمان تعاونهم مع الباحث وتم ذلك بأجواء من الإيجابية والتعاون، وتوضيح الاحتياجات المتعلقة بالتطبيق، و اجراء القياس القبلي، ثم اربع جلسات تتضمن التدريب على تحسين نوعية الحياة من خلال تعزيز المهارات الاجتماعية، وأربع جلسات أخرى تتضمن التدريب على تحسين نوعية الحياة من خلال تعزيز المهارات الذاتية أو الشخصية، والجلسة الأخير للتقييم وشكر المعلمين والمشاركين، مع اجراء القياس البعدي.
- تم تحديد زمن كل جلسة من (٤٠-٦٠) دقيقة، وامتد زمن تطبيق البرنامج لمدة شهر (٣٠) يوم، وتم تطبيق اختبار المتابعة بعد مرور شهر من القياس البعدي، وتجدر الإشارة الى أن بعض الأنشطة والتدريبات كانت تعاد حسب درجة اتقانها، وفيما يلي وصف وحدات البرنامج التدريبي.

خصائص البرنامج التدريبي:

- امتاز البرنامج التدريبي بالإيجاز وتحديد الهدف من كل جلسة بدقة.
- امتاز البرنامج بالتنوع في الأنشطة المقدمة والتدريب العملي بالممارسة لكل مهارة من المهارات المعطاة في وحدات التدريب.
- اعتمدت جلسات البرنامج بشكل واضح على تحسين نوعية الحياة، وتم ذلك عن طريق المحاكاة لكثير من الممارسات اليومية وتقليدها.
- تميز البرنامج بأنشطة تعتمد على اللعب والتفاعل الجماعي بين الزملاء.
- امتاز البرنامج بالأنشطة التي يمكن تنفيذها في الهواء الطلق خارج الغرف الصفية مثل اللعب وبعض المسابقات، وتم إعطاء الحرية للمشاركين في تنفيذ كثير من المهمات والمهارات بأجواء من الحرية والاستقلالية مع مراقبة المشاركين وإرشادهم عند الحاجة.
- امتاز البرنامج التدريبي بتقديم التغذية الراجعة المستمرة والتقييم النهائي في كل جلسة.

وصف جلسات البرنامج التدريبي:

جدول (٤)

وصف جلسات البرنامج التدريبي

الجلسات/ المهارات	عنوان الجلسة/ الهدف العام	الأهداف الإجرائية	زمن الجلسة*
الجلسة ١	التعارف والقياس القلي	تحديد المستوى قبل تطبيق البرنامج	٤٠ دقيقة
الجلسة ٢ (اجتماعية)	مهارات الوداع والاستقبال والسلام	التعرف الى كيفية السلام واستقبال الأخرين ووداعهم (وتطبيقه مع الزملاء)	٦٠ دقيقة
الجلسة ٣ (اجتماعية)	الاتصال والتواصل	التعرف على اليات الاتصال والتواصل مثل الاستماع الجدي والرد المناسب على الآخرين (وتطبيقه مع الزملاء)	٦٠ دقيقة
الجلسة ٤ (اجتماعية)	التعاون مع الزملاء	التعرف الى وسائل تبادل المساعدة والمبادرة في عون الزملاء عند الحاجة (وتطبيقه مع الزملاء)	٨٠ دقيقة
الجلسة ٥ (اجتماعية)	تقبل الآخرين ومشاركتهم	الرضا عن الآخرين وتقبلهم وعدم مهاجمتهم والسعي لمساعدتهم عند الحاجة (وتطبيقه مع الزملاء)	٨٠ دقيقة
الجلسة ٦ (ذاتية)	ممارسات النظافة والنظام	الحفاظ على نظافة الملابس، والبدن، والالتزام بالتعليمات	٨٠ دقيقة

	المتعلقة بالمدرسة والبيت (وتطبيقه)		
٨٠ دقيقة	التعرف الى كيفية اختيار الملابس بطريقة مناسبة (وتطبيقه مع الزملاء)	مهارات اللباس وترتيب الأغراض	الجلسة ٧ (ذاتية)
٨٠ دقيقة	التعرف الى أساليب ضبط النفس مثل عدم اصدار ردود فعل سلبية على الآخرين، والتصرف بهدوء دون تسرع (وتطبيقه مع الزملاء)	الضبط النفسي والثقة بالنفس	الجلسة ٨ (ذاتية)
٨٠ دقيقة	التعرف على أساليب الحفاظ على حقوقه في اختيار ملابسه ومطالبه الشخصية وإعطاء رأيه بمن حوله (وتطبيقه مع الزملاء)	مهارات توكيد الذات	الجلسة ٩ (ذاتية)
	تقديم الشكر لجميع المشاركين والمساعدین للباحث أثناء تطبيق الدراسة	الشكر للمشاركين والقياس البعدي	الجلسة ١٠

*استراحة ١٠ دقائق في منتصف الوقت تقريباً

صدق البرنامج التدريبي:

بهدف التأكد من صدق البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية تم عرضها على (٣) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال التربية الخاصة والإعاقة الفكرية، وطلب منهم ابداء رأيهم وملاحظاتهم حول مدة مناسبة لجلسات البرنامج التدريبي لأهداف الدراسة، وتم الأخذ بملاحظاتهم وتعديل بعض محتويات الجلسات، واختصار بعض إجراءات التطبيق، وقد أجمع المحكمين على صلاحية البرنامج التدريبي في تحقيق أهدافه المتضمنة تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.

أساليب المعالجة الإحصائية

من اجل الإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضيتها، تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS. Vs 25) وتطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية لذوي الإعاقة الفكرية في القياسين القبلي والبعدي.
- معامل الارتباط (بيرسون) ومعامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) للتأكد من ثبات أداة القياس.

- تحليل التباين المشترك المتعدد (MANOVA) للكشف عن أثر البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.

تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t Test) بين القياس البعدي والمتابعة لدى المجموعة التجريبية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا الجزء عرض ومناقشة وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها، وحسب تسلسل أسئلتها واختبار فرضيتها:

السؤال الرئيس: ما أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية؟
ويتفرع عنه الأسئلة التالية:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية في مركز التأهيل في مدينة الطائف؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية في القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، والمجموع الكلي لهما، جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية في مركز التأهيل في مدينة الطائف.

المهارات	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		الكلي للمهارات (ن=٣٠)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهارات الاجتماعية	2.07	0.29	2.00	0.16	2.04	0.23
المهارات الذاتية/ الشخصية	1.92	0.31	1.84	0.24	1.88	0.27
المهارات ككل	2.00	0.25	1.92	0.15	1.96	0.21

يظهر من الجدول (٥) أن مستوى المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية في مركز التأهيل في مدينة الطائف، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمهارات (١.٩٦) وانحراف معياري (٠.٢١) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمهارات الاجتماعية (٢.٠٤) وانحراف معياري (٠.٢٣) وبدرجة منخفضة، كما بلغ المتوسط الحسابي للمهارات

الذاتية (١.٨٨) وانحراف معياري (٠.٢٧) وبدرجة منخفضة أيضاً. وهذا يدل على أن الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية في مراكز التأهيل في مدينة الطائف لديهم مهارات حياتية بمستوى منخفض، وهذا يبرر الحاجة الى وجود برامج وتدريبات ترفع من مستوى مهاراتهم الاجتماعي والذاتية، كما أن هذه الفئة تحتاج الى مساعدة في جوانب نفسية كثيرة للشعور بالأمن والاستقرار والتقليل من الشعور بالحاجة للآخرين، وقد كشفت جميع الدراسات السابقة أن الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة أو المتوسطة أو الكبيرة لديهم ضعف في المهارات الاجتماعية وتدبر الأمور الشخصية حيث يعتمدون على الآخرين بصورة واضحة في مساعدتهم على قضاء حاجاتهم الشخصية والتقبل الآخرين لهم.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة الظفيري (٢٠٢١) التي أجريت في الكويت وكشفت ان مستوى مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية متوسطاً وضعيفاً. كما اتفقت مع نتائج دراسة أيبي وآخرون (Aeni et al., 2019) في إندونيسيا أن مستوى الاستقلالية الاجتماعية لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية جاء منخفضاً، وأن إكساب الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية لمهارات الحياة تجعلهم أكثر قدرة في تعلم التكيف مع البيئات الاجتماعية المحيطة بهم.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية؟

وتقابلته فرضية الدراسة (H1): يوجد فعالية للبرنامج التدريبي الذي اعده الباحث والقائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$).

للإجابة عن هذا السؤال واختبار الفرضية الرئيسية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية في القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، والمجموع الكلي لهما، جدول (٦) يوضح ذلك. وتطبيق تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) للكشف عن الفروق في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة، جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية للمجموعتين
التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدى

المتوسط الحسابي المعدل	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات	المجموعة
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٣,٨٠٣	0.19	3.80	0.29	2.07	المهارات الاجتماعية	التجريبية
٣,٩٧٣	0.24	3.98	0.31	1.92	المهارات الذاتية	
3.887	0.13	3.89	0.25	2.00	المهارات ككل	
٢,٠٤٤	0.26	2.05	0.16	2.00	المهارات الاجتماعية	الضابطة
٢,١٤٧	0.32	2.14	0.24	1.84	المهارات الذاتية	
2.096	0.22	2.09	0.15	1.92	المهارات ككل	

يظهر من الجدول (٦) أن هناك فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية للمهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تم تطبيق نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) للكشف عن أثر البرنامج التدريبي

المصدر	المهارة/ البعدي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر بيتا (Beta)
المجموعة	الاجتماعية	22.367	1	22.367	413.634	.000	0.941
هوتلنج (٢٦,٠٦٢) (٣٢٥,٧٧٤) (0.000) F	الذاتية	24.112	1	24.112	289.733	.000	0.918
القبلي /الاجتماعية القبلي/ الذاتية	الاجتماعية	.011	1	.011	.208	.652	0.008
	الذاتية	.001	1	.001	.007	.935	0.001
	الاجتماعية الذاتية	.000	1	.000	.009	.925	0.001
الخطأ	الاجتماعية	1.406	26	.054	.561	.461	0.021
	الذاتية	2.164	26	.083			
	الاجتماعية	24.474	29				
المجموع المصحح	الذاتية	27.612	29				

يظهر من الجدول (٧) ما يلي:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المهارات الاجتماعية تبعاً لمتغير المجموعة حيث بلغت قيمة (F) (413.634)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي معدل (3.803)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.044)، وبلغ حجم الأثر الذي يمثل قيمة بيتا (Beta) (٠.٩٤١) أي أن ما نسبته (٩٤.١%) من التباين في المهارات الاجتماعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعود لأثر البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.
 - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المهارات الذاتية تبعاً لمتغير المجموعة حيث بلغت قيمة (F) (٢٨٩.٧٣٣)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي معدل (٣.٩٧٣)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (٢.١٤٧)، وبلغ حجم الأثر الذي يمثل قيمة بيتا (Beta) (٠.٩١٨) أي أن ما نسبته (٩١.٨%) من التباين في المهارات الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة يعود لأثر البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس القبلي في المهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث لم تصل قيم (F) لمستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.
- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها تبين وجود فعالية للبرنامج التدريبي الذي أعده الباحث والقائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية (الاجتماعية والذاتية) لذوي الإعاقة الفكرية، وبالتالي تقبل الفرضية الرئيسة للدراسة (H1).

واتفقت هذه النتائج مع دراسة فلوريس (Flores, 2021) التي أجريت في الولايات المتحدة إلى تطوير برنامج مهارات حياتية لدى ذوي الإعاقة الذهنية والنمائية.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن تطوير وتدريب ذوي الإعاقة الفكرية يكسب مهارات الحياة المجتمعية وزيادة إدارة الذات والثقة بالنفس، والاندماج الاجتماعي، والشعور بالانتماء والاستقلالية العامة وتحسين جودة الحياة. وتؤيد ذلك نتائج دراسة المغيرة (Al-Moghyrah, 2024) في السعودية حول نوعية الحياة لدى الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية وتنمية قدراتهم البشرية وتعزيز التعليم والرفاهية لديهم التي من شأنها أن تجعلهم قادرين على تحقيق نجاحاتهم في ضوء رؤية السعودية (٢٠٣٠). حيث تم تحليل سياسة الرؤية والنموذج الاجتماعي للإعاقة، وأشارت النتائج إلى أن برامج نوعية الحياة وتنمية القدرات البشرية تدعم بشكل كبير طلبه ذوي الإعاقة الفكرية. واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة سليمان وآخرون (٢٠١٧) التي أظهرت أثر البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة كان متوسطاً.

كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة راجبوت (Rajput, 2022) التي أجريت في الهند وأظهرت أن الأنشطة المنهجية واللامنهجية تنمي لدى الأفراد من ذوي الإعاقة مهارات الحياة مثل إكسابهم الوعي الذاتي، والتعاطف، والإدراك، والمهارات الحركية، والمهارات المعرفية، ومهارات التواصل، والمهارات الإبداعية، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التعامل مع الآخرين.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل استمرت فعالية البرنامج التدريبي القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية الى ما بعد تطبيق البرنامج (المتابعة)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t Test) بين القياس البعدي والمتابعة لأفراد المجموعة التجريبية، جدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t Test) بين القياس البعدي والمتابعة لأفراد المجموعة التجريبية

المهارات	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة t	الدلالة الاحصائية
المهارات الاجتماعية	البعدي	3.80	0.19	٢,٤٢٩	٠,٠٢٩
	المتابعة	3.97	0.14		
المهارات الذاتية	البعدي	3.98	0.24	٠,٨٥٤	٠,٤٠٨
	المتابعة	3.91	0.22		

يظهر من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي للمهارات الاجتماعية على قياس المتابعة بلغ (٣.٩٧) وكان أكبر من القياس البعدي الذي بلغ (٣.٨٠)، وبلغت قيمة (t) (٢.٤٢٩) وبدلالة إحصائية (٠.٠٢٩) وهذا يدل على استمرار تطور المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

أما بالنسبة للمهارات الذاتية فقد بلغ المتوسط الحسابي على قياس المتابعة بلغ (٣.٩١) بينما بلغ المتوسط الحسابي على القياس البعدي (٣.٩٨)، وبلغت قيمة (t) (٠.٨٥٤) وبدلالة إحصائية (٠.٤٠٨) وهذا يدل على أن الفرق بين المتابعة بعد شهر من التطبيق والقياس البعدي غير دال احصائياً، مما يؤكد استمرارية تأثير البرنامج التدريبي على المهارات الذاتية مع اختلافات بسيطة ربما تعود لطبيعة الأفراد المشاركين في الدراسة.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة إمام (٢٠١٧) التي أظهرت أن تدريب الأفراد من ذوي الإعاقة على المهارات الحياتية لها دوراً كبيراً في دعم الاستقرار الاجتماعي والنفسي لذوي الإعاقة. واتفقت مع ذلك دراسة السفاسفة (٢٠٢٣) في قطر التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى المهارات الاجتماعية، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أيّني وآخرون (Aeni et al., 2019) التي أظهرت أن إكساب الأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية لمهارات الحياة تجعلهم أكثر قدرة في تعلم التكيف مع البيئات الاجتماعية المحيطة بهم.

ولا شك أن البرامج التدريبية التي يتم الإعداد والتخطيط لها وتنفيذها بطريقة علمية ومدرسة تعمل على اكساب الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية المهارات اللازمة حسب أهداف ومساعي البرنامج، كذلك إن صفات وشخصية المعلم أو المدرب لها أثرها في تعديل سلوك الأفراد وتطوير مهاراتهم الذاتية والشخصية، كذلك الامكانيات المتاحة ودرجة تعاون الإدارات المشرفة على الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية.

الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:
- ان البرامج المطورة بشكل جيد والتي يتم تنفيذها وفق خطط مدروسة وعلى أسس علمية، لها تأثير قوي في تعديل أنماط السلوك وتحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية.
- للبرنامج التدريبي الذي اعده الباحث والقائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).
- للبرنامج التدريبي فعالية مستمرة حتى بعد انتهاء التطبيق بشهر، أي أن هناك متابعة لأثر التدريب لدى ذوي الإعاقة الفكرية في المهارات الاجتماعية والمهارات الذاتية.

التوصيات

- بالاعتماد على النتائج لاتي تم الوصل اليها توصي الدراسة ما يلي:
- ضرورة الاهتمام بفئة ذوي الإعاقة الفكرية ورعايتهم وتحسين نوعية الحياة لديهم.
- التركيز على المهارات الحياتية في تدريب ذوي الإعاقة الفكرية كونهم يعانون من مشكلات تتعلق بالقدرات العقلية.
- ضرورة تطبيق البرامج التدريبية المعد من قبل الباحث القائم على تحسين نوعية الحياة في تعزيز المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الفكرية.
- تقديم دورات تدريبية للعاملين والمعلمين مع فئات ذوي الإعاقة الفكرية حول سبل تعزيز الجوانب الشخصية والثقة بالنفس لدى هذه الفئة.
- استخدام استراتيجيات قائمة على اللعب والمحاكاة، والرسم، وتقليد الصور أثناء تدريب الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية على المهارات الاجتماعية.

المقترحات

- في ضوء النتائج والتوصيات يمكن اقتراح ما يلي:
- اجراء دراسات لتطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على عينات أكبر في محافظات مختلفة من المملكة العربية السعودية.

- اجراء دراسات علمية حول فاعلية وسائل التكنولوجيا الحديثة في تطوير المهارات الشخصية والذاتية والاجتماعية لذوي الاعاقات العقلية.
- اجراء دراسات لتقييم كفاءة المعلمين العاملين مع ذوي الإعاقة الذهنية في مراكز التأهيل والرعاية وتحديد الاحتياجات التدريبية لهم.
- اجراء دراسات حول استراتيجيات تطوير المهارات الأكاديمية لذوي الإعاقة الفكرية.

المراجع والمصادر

- اعبيد، محمد والحديدي، منى. (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي مستند إلى التعليم الملطف في تطوير المهارات المعرفية والسلوكية للأشخاص ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، ٤٥ (٤)، ٣٥٤ - ٣٧٦.
- إمام، محمود. (٢٠١٧) تدريب المراهقين ذوي الإعاقة على مهارات تقرير المصير وأثره على دعم الاستقرار النفسي والاجتماعي وتحسين جودة الحياة. *الملتقى السابع عشر للجمعية الخليجية للإعاقة المعقود من ٢٨-٣٠/٣/٢٠١٧*.
- السفاسفة، إبراهيم. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المهارات الاجتماعية وخفض السلوك الانسحابي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة في مركز الشفلح. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٣ (٢٠٢٣)، <https://doi.org/10.29117/jes.2023.0139>.
- سليمان، عبد الرحمن ونافع، جمال والسالمي، ماجد. (٢٠١٧). برنامج تدخل مبكر مقترح لتحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في إطار الدمج. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، ٩١ : ١٨٧-٢٢٨.
- سيسالم، كمال. (٢٠١٩). *متلازمة داون*. دار المسيلة، الكويت.
- الظفيري، فايز. (٢٠٢١). مستوى مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة وكيفية تدريبهم من وجهة نظر أولياء أمورهم بالكويت: مقارنة مزجية. *المجلة التربوية*، ٣٥ (١٤٠)، ٤٣-٧٣.
- العبدلات، بسام. (٢٠٢٢). نوعية الحياة لدى العاملين ذوي الإعاقة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٨ (١)، ٧٥-٨٦.
- العجمي، معدي، والدوخي، فوزي (٢٠١٥). مدى توظيف معلمي التربية الخاصة لتطبيقات التعليم الإلكتروني في فصول التربية الخاصة: دراسة وصفية للواقع والطموح. *مجلة كلية التربية*، ٥٨ (١٨)، ٥٥٣-٥٨٧.
- الغول، سمر. (٢٠١٩). مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الإعاقة بجامعة بجمعتي الملك عبد العزيز والجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٠ (٢٨)، ٢٠-٤٥.

المراجع الأجنبية

- Aeni, N., Lestari, Z., & Khoeriah, D. (2018). Life Skills' Training To Build Social Autonomy For Mild Intellectual Disability Persons. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 203: 396- 399.
- Alias, A., Jafry, N., Jani. R., & Ei Leen, M. (2024). Q ol-Dis: A New Assessment in Analysing the Quality of Life of Persons with Disabilities. *Sains Malaysiana* 53(2), 433-446.
- Al-Moghyrah. H. (2024). Quality of Life for Students with Intellectual Disabilitiesand Kingdom's Vision 2030. *Journal of Literature*, 12(4), 874- 893.
- Asdaq, S., Alshehri, S., Alajlan, S., Hasino, F., Alhammad, S., Al Anazi, T., Alasfr, R., & Al Otaib, M. (2024). Deciphering the correlation of depression, quality of life, and COVID-19 challenges in people with disability: A Saudi Arabian perspective. *Journal of Infection and Public Health*, 17(2024), 1013-1022.
- Cheausuwantavee, T., & Keeratiphanthawong, S. (2021). Employment for persons with disabilities in Thailand: Opportunities and challenges in the labor market. *J Popul Soc Stud*, 29:384-400.
- Chen, M., Goverover, Y., Botticello, A., Voelbel, G., Kim, G., DeLuca, J. (2022). Relationships between changes in daily occupations and health-related quality of life in persons with multiple sclerosis during the COVID-19 pandemic. *Mult Scler Relat Disord*, 57:103339.
- Dai, J., Sang, X., Menhas, R., Xu, X., Khurshid, S., Mahmood, S. (2021). The Influence of COVID-19 Pandemic on Physical Health-Psychological Health, Physical Activity, and Overall Well-Being: The Mediating Role of Emotional Regulation. *Front Psychol*. 12:3005.
- Flores, C. (2021). *Easterseals Crossroads RISE Program: Functional Living Skills Training for Individuals with Intellectual Disabilities*. Degree OTD, Indiana University
- Forstner, M. (2022). Conceptual models of disability: The development of the consideration of non-biomedical aspects. *Disabilities*, 2(3), 540-563.
- Grabowska, I., Antczak, R., Zwierzchowski, J. & Panek, T. (2021). Individual quality of life and the environment - towards a concept of liveable areas for persons with disabilities in Poland. *BMC Public Health* 21: 740.
- Kim, S., Lory, C., Kim, S., & gregori, E. (2021). Teaching academic skills to people with intellectual and developmental disability. n book: Adaptive

- Behavior Strategies for Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities, *Autism and Child Psychopathology Series Russell Lang Peter Sturmey* (pp.103-135).
- Li. S, & Tong G.(2021). An etiological study of intellectually disabled Children under 14years old in Anhui Province, China. *Am J Transl Res*,13(4):2670-2677.
- Malta, D. MaltaI, I., Bernal, R., Gomes, C., Cardoso, L., Lima, M., & Azeved, M.. (2021). Desigualdades na utilização de serviços de saúde por adultos e idosos com e sem doenças crônicas no Brasil, Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24: 1-17.
- Moran, L., Gomez, ' L., Verdugo, M., & Schalock, R. (2023). The Quality of Life Supports Model as vehicle for implementing rights. *Behavioral Sciences*, 13(5), 365- 388.
- Pothuraju, S. (2024). Empowering independence life skills for students with autism and intellectual disabilities. *Shodh Sagar International Publications*.
- Rajput, V. (2022). Life Skills Education For Persons With Disabilities Through Curricular And Co-Curricular Activity In Order To Facilitate Vocational Skills. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(10), 2456-2462.
- Rotarou, S., & Sakellariou, D. (2018). Depressive symptoms in people with disabilities; secondary analysis of cross-sectional data from the United Kingdom and Greece. *Disabil Health J*. 12. (11), 67–73.
- Santos, M., & Pereira, M. (2023). Esporte e Inclusão: Um Estudo sobre Acessibilidade. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 26(1), 176-206.
- Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, W.H., Coulter, D. L., Craig, E. M., & Shogren, K. A.(2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports*. Washington: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Shogren, K., Luckasson, R., & Schalock, R. (2021). Leveraging the power of context in disability policy development, implementation, and evaluation: Multiple applications to enhance personal outcomes. *Journal of Disability Policy Studies*, 31(4), 230–243.
- Sonia, M., & Devi, S. (2023). People with intellectual disabilities-an approach towards management issues. *International Journal of advanced research*, 11(11), 1125-1130.

- UN Department of Economic and Social Affairs- DESA . (2020). *World Programme of Action Concerning Disabled Persons*. https://www-un-org.translate.google.com/development/desa/disabilities/resources/world-programme-of-action-concerning-disabled-persons.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ar&_x_tr_hl=ar&_x_tr_pto=tc
- UN desa. (2020). Ageing & Disability. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/disability-and-ageing.html>.
- Vasilakopoulou, S. (2022). Teaching independent living skills intellectually disabled people. *conferencii*, 2(2), 12- 17.
- Wolpat, C., Barbosa, R., Peixoto, M., Santos, G., & Barbosa, M. (2024). Standards of accessibility to health, education, culture and leisure and the association with quality of life for people with disabilities. *RGSA – Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(3), 1-16.
- World Health Organization (WHO). (2022). Listings of WHO's Response to COVID-19. Available online at: <https://www.who.int/news/item/11-03-2020-covidtimeline>.