دور الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا

The role of psychological counseling in improving the quality of life for mothers of mentally handicapped children

إعداد

د. هالة عطية محمود شاهين

أستاذ التربية الخاصة المساعد

عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر- جامعة جازان

Doi: 10.21608/jasep.2020.117901

استلام البحث : ٢ / ٨ / ٢٠٢٠ قبول النشر: ٢١ / ٨ / ٢٠٢٠

المستخلص:

يسهم البرنامج في تطوير جميع مكونات منظومة التعليم والتدريب بما فيها المعلمين والمدربين وأعضاء هيئة التدريس والحوكمة وأنظمة التقويم والجودة والمناهج والمسارات التعليمية والمهنية والبيئة التعليمية والتدريبية لكافّة مراحل التعليم والتدريب لتنسجم مع التوجهات الحديثة والمبتكرة في مجالات التعليم والتدريب. كما سيقوم البرنامج منطلقاً من الأسس الإسلامية والتربوية والاجتماعية والمهنية باستحداث سياسات ونظم تعليمية وتدريبية جديدة تعزز من كفاءة الرأسمال البشري بما يتوافق ورؤية المملكة ٢٠٣٠ وبما يحقق الشمولية والجودة والمرونة وخدمة كافة شرائح المجتمع تعزيزاً لريادة المملكة إقليمياً وتنافسيتها دولياً. (رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠م، الموقع الالكتروني) وهذا بدوره يوجب على المؤسسات التعليمية بذل المزيد من الجهد وتقديم المزيد من البرامج التي تخدم كل فئات المجتمع ومنها خدمات الإرشاد النفسي لأمهات المعاقين عقليا.

Abstract:

The program contributes to the development of all components of the education and training system, including teachers, trainers, faculty members, governance, evaluation and quality systems, curricula, educational and professional paths, and the educational and training environment for all stages of education and training, in line with modern and innovative trends in the fields of education and training. The program will also, based on Islamic, educational, social and professional foundations, develop new

Doi: 10.21608/jasep.2020.117901

educational and training policies and systems that enhance the efficiency of human capital in line with the Kingdom's 2030 vision and in a manner that achieves inclusiveness, quality, flexibility and service to all segments of society to enhance the Kingdom's regional leadership and its international competitiveness. (Vision 2030 of the Kingdom of Saudi Arabia, the website)

مقدمة:

يعد الاهتمام بالصحة عامة والصحة النفسية خاصة أمر بالغ الأهمية في رقي وتقدم المجتمعات، والمرأة نصف المجتمع وهي الحاضنة الأولى لكل فئات المجتمع، والاهتمام بها من أولويات المجتمعات المتقدمة، وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة عليهن ضغوط نفسية واجتماعية شديدة نتيجة وجود الطفل المعاق خاصة في المراحل الأولى لاكتشاف الإعاقة مما يوثر على جودة الحياة لهن، والورقة الحالية تهدف إلى توضيح دور الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذلك من خلال عدة محاور كما يلي:

وقد أقرت رؤية ٢٠٣٠م العديد من البرامج التنموية التي تهدف إلى تنمية الإنسان ومن هذه البرامج برنامج تنمية القدرات البشرية حيث يهدف برنامج تنمية القدرات البشرية إلى تحسين مخرجات منظومة التعليم والتدريب في جميع مراحلها من التعليم المبكر وحتى التعليم والتدريب المستمر مدى الحياة للوصول إلى المستويات العالمية، من خلال برامج تعليم وتأهيل وتدريب تواكب مستجدات العصر ومتطلباته وتتواءم مع احتياجات التنمية وسوق العمل المحلي والعالمي المتسارعة والمتجددة ومتطلبات الثورة الصناعية الرابعة، بالشراكة بين جميع الجهات ذات العلاقة محلياً ودولياً.

كما يسهم البرنامج في تطوير جميع مكونات منظومة التعليم والتدريب بما فيها المعلمين والمدربين وأعضاء هيئة التدريس والحوكمة وأنظمة التقويم والجودة والمناهج والمسارات التعليمية والمهنية والبيئة التعليمية والتدريبية لكافّة مراحل التعليم والتدريب لتنسجم مع التوجهات الحديثة والمبتكرة في مجالات التعليم والتدريب. كما سيقوم البرنامج منطلقاً من الأسس الإسلامية والتربوية والاجتماعية والمهنية باستحداث سياسات ونظم تعليمية وتدريبية جديدة تعزز من كفاءة الرأسمال البشري بما يتوافق ورؤية المملكة ٢٠٣٠ وبما يحقق الشمولية والجودة والمرونة وخدمة كافة شرائح المجتمع تعزيزاً لريادة المملكة إقليمياً وتنافسيتها دولياً. (رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠م، الموقع الالكتروني) وهذا بدوره يوجب على المؤسسات التعليمية بذل المزيد من الجهد وتقديم المزيد من البرامج التي تخدم كل فئات المجتمع ومنها خدمات الإرشاد النفسي لأمهات المعاقين عقليا.

وكذلك برنامج جودة الحياة حيث يعتني هذا البرنامج بتحسين نمط حياة الفرد والأسرة وبناء مجتمع ينعم أفراده بأسلوب حياة متوازن، وذلك من خلال تهيئة البيئة اللازمة لدعم واستحداث خيارات جديدة تعزز مشاركة المواطن والمقيم في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية التي تساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة، كما سيسهم تحقيق أهداف البرنامج في وتوليد العديد من الوظائف، وتنويع النشاط الاقتصادي مما يسهم في تعزيز مكانة المدن السعودية في ترتيب أفضل المدن العالمية. (رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠م، الموقع الالكتروني)

وانطلاقا من الحقوق التي أقرتها رؤية ٢٠٣٠م أصبح من الضروري تفعيل الخدمات التي أشارت إليها برامج الرؤية وذلك لتخفيف الأعباء الحياتية عن المرأة السعودية خاصة التي لديها أطفال من ذوي الإعاقة عن طريق تقديم الدعم والمساندة لها .

ويمكن تلخيص المشكلة في السؤال الرئيس التالي:

كيف يمكن تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا من خلال الإرشاد النفسي؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الأتية:

١) ما الضغوط النفسية التي تعاني منها أمهات الأطفال المعاقين عقليا؟
٢) ما معايير جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا؟
٣) ما دور الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- تحديد الضغوط النفسية التي تعاني منها أمهات الأطفال المعاقين عقليا.
- تحديد معايير جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا.
- تسليط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا.

مصطلحات البحث:

الإرشاد النفسي

تعرفه الباحثة إجرائيا بأنه: خدمات تقدم من خلال برامج معدة على أساس علمي لها أهداف وخطوات محددة يتم تنفيذها باستخدام فنيات الإرشاد النفسي وذلك لتحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين.

جودة الحياة

تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها: وصول أمهات الأطفال المعاقين إلى الرضا عن الحياة وتقبل الطفل المعاق والتعايش مع المجتمع بشكل سوي لا يؤثر على الحالة النفسية للأم مع تلبية كافة متطلبات الرعاية الخاصة والتأهيل للطفل المعاق.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117901

أمهات الأطفال المعاقين عقليا

تعرفهن الباحثة إجرائيا بأنهن: كل أم تزرق مولودا من ذوي الإعاقة له صفات جسمية أو نفسية تختلف عن الأطفال العاديين ويحتاج إلى نوع من التربية والرعاية الخاصة .

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث بما يمكن أن يقدمه لكل من:

- ❖ أمهات الأطفال المعاقين عقليا حيث يسلط الضوء على قدر المعناة التي تصيبهن نتيجة إنجابهن لأطفال من ذوي الإعاقة مم يستوجب توفير الدعم التنفسي لهن من خلال البرامج الإرشادية.
- ❖ الأطفال المعاقين حيث يوضح الإرشاد النفسي للأمهات الحاجات الأساسية التي يجب الاهتمام بها عند تأهيل الطفل المعاق وهذا بدوره يساعد الطفل المعاق على اكتساب مهارات التكيف مع المحيط الأسري والاجتماعي.
- ❖ مؤسسات الرعاية الاجتماعية حيث يوجه البحث هذه المؤسسات إلى تقديم الخدمات الإرشادية لأمهات الأطفال المعاقين وبذلك تساعد هذه المؤسسات في تحسين جودة الحياة لهن.
- ❖ الباحثين حيث يوجه البحث إلى بناء برامج إرشاد نفسي يقوم بها ذوو الاختصاص تساعد في تحسين جودة الحياة لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة .

الضغوط النفسية لدى أمهات المعاقين عقليا .

تهتم الشعوب المتقدمة بثرواتها البشرية وبالأطفال منذ الولادة؛ لتقليل نسبة احتمال حدوث مشكلات الإعاقة، وإذا أخفق هذا الاهتمام في تحقيق السوية للأطفال، يبدأ الاهتمام بالمعاقين على اختلاف أنواع إعاقاتهم، حيث إن المعاق يمكن استثمار إمكاناته بتربيته، والاستفادة من قدراته إلى أقصى حد ممكن؛ ليصبح إنساناً سوياً في مجتمعه يشعر بالثقة والأمان وقد زاد الاهتمام في العصر الحديث بالمعاقين عقليا.

والإعاقة العقلية تظهر نتيجة ضمور أو خلل في النمو العقلي للطفل مما يؤثر على لغته وهذا يجعله معتمدا على غيره في حياته اليومية (فاروق صادق: ٢٠٠٢)، والإعاقة العقلية ليست مرضا وإنما حالة من الانحراف والتأخر في القدرات العقلية وهذا التأخر يستدعي توفير نمط خاص وأساليب مختلفة لتأهيل وتعليم هذه الفئة، وتهتم جميع الدول في الوقت الحالي برعاية وتأهيل ذوي الإعاقة العقلية وهناك اهتمام بتعليم وتأهيل هذه الفئة من خلال إعداد الدراسات التي تيسر سبل تحقيق ذلك (Abbeduto & Boudreau, 2004).

ويصنف المعاقين عقليا طبقا لدرجة الذكاء وشدة الإعاقة إلى عدة فئات أعلها القابلين للتعليم وتتراوح درجة ذكاؤهم من (٥٠: ٧٠) درجة على اختبارات الذكاء الفردية المقننة (فاروق الروسان: ٢٠٠٣)، (عبد المطلب القريطي: ٢٠٠٥)، وهذه هي الفئة المستهدفة في

الدراسة الحالية نظرا لما تتمتع به من قدرات عقلية يمكن البناء عليها من خلال التدريب والمران المستمر مما ينتج عنه في النهاية دمجهم بشكل مقبول داخل مجتمعاتهم.

وللمعاقين عقليا القابلين للتعليم سمات وخصائص منها ما يلي: قصور في معدل النمو الجسمي والحركي بشكل عام، وتشوهات جسمية خاصة في الحجم الرأس والأطراف، وصعوبات في الاتزان الحركي والتحكم في الجهاز العضلي خاصة العضلات الدقيقة.(أمل معوض، ٢٠٠٢)

كما أن ذوي الإعاقة العقلية لديهم قلة الحصيلة اللغوية، واضطراب النطق والكلام، والحذف والإبدال والتشوية للكلمات المنطوقة، وتأخر الاستجابة الكلامية أثناء الحديث، وقصور شديد في الفهم العام وفهم اللغة بشكل خاص، وصعوبة التذكر والحاجة للتكرار، وقصور في تمييز المتشابهات، وقصور في التعبير الشفهي، وضعف القدرة على التمييز والتخيل وتحديد الاتجاهات، وانخفاض القدرة على التحصيل. (قحطان أحمد: ٢٠٠٥).

ومن السبل التي يمكن بها تحسين قدرات ذوي الإعاقة العقلية ما يلي: تشجيع الطفل المعاق عقليا على التحدث والكلام والتعبير الحر، وتقديم التعزيز المناسب لاستنطاق الطفل المعاق عقليا وتشجيعه عل الاستعمال الصحيح للكلمات. (Balabaskar, Jayanthi, Deepa, 2012) ، كما أن تقديم نماذج كلامية صحيحة يقلدها ليتمكن بالتدريج من التواصل اللغوي السوي، وعدم التركز الشديد على اصلاح الأخطاء اللغوية بقدر الاهتمام بتوفير فرص فهم واستخدام اللغة. (حامد عبد السلام زهران: ٢٠٠٥).

وتعاني أمهات الأطفال ذوي الإعاقة من الضغوط خاصة فيما يتعلق برعاية الأطفال ذوي الإعاقة ومن مظاهر ذلك:

- الصدمة
- الحزن
- التوتر
- القلق
- الإحباط
- جلد الذات والشعور الدائم بالذنب.
- اليأس. (جبالي صباح، ٢٠١٢ ، ٦٨)

وبالإضافة إلى ما سبق تنشأ وتتولد العديد من المشكلات نتيجة وجود طفل معاق عقليا بالأسرة ومنها ما يلي:

- شعور الأم بأن كل ما تقدمه لابنها المعاق لا جدوى منه.
- الشعور بالحرج من الابن في المناسبات الاجتماعية .
- الشعور بالخوف على الابن من المستقبل .
- الشعور الدائم بأن الابن المعاق يسبب مشكلة للأسرة.

- اضطرابات النوم بشكل دائم.
- الشعور بأن المكانة الاجتماعية للأسرة تتناقص بسبب الابن المعاق.
- العزلة الاجتماعية بسبب وجود الابن المعاق.
- ارتفاع التكاليف المادية اللازمة لرعاية الابن المعاق.

وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبني عليه الضغوط الأخرى وتعدد أنواع الضغوط النفسية طبقا لفترة حدوثها منها: الضغط النفسي الحالي، الضغط النفسي المتوقع، الضغط، النفسي الحاد، الضغط النفسي المزمن، كما توجد أنواع من الضغوط النفسية خاصة بأمهات الأطفال المعاقين نتيجة وجود طفل معاق عقليا بالأسرة وتشمل الضغوط الشائعة لدى أمهات المعاقين عقليا ما يلي:

- الضغوط المرتبطة بمرحلة ولادة الطفل والتشخيص.
- ضغوط التزام الأسرة بتلبية احتياجات الطفل المصاب بالإعاقة والعناية به.
- الضغوط المتعلقة بدخول الطفل المعاق المدرسة أو مؤسسة التأهيل.
- الضغوط المتعلقة بسلوك الطفل المعاق ومشكلاته النمائية.
- عدم تقبل الآخرين للطفل المعاق .

والمظاهر السابقة لاشك أنها من الأسباب المباشرة التي تقلل من جودة الحياة.

كما تؤكد نتائج العديد من البحوث أن هن الأكثر تأثراً بإعاقة الأبناء من الآباء بحكم ارتباطهن الكبير بالطفل، وبقائهن معه فترات طويلة بهدف إشباع حاجاته اليومية، وأن أمهات الأطفال المعوقين يعانين من الضغط النفسي أكثر من أمهات الأطفال العاديين، وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الأطفال المعاقين يشكلون ضغطاً كبيرا وقلقاً مرتفعاً على أمهاتهم، وأن هؤلاء الأمهات أكثر عرضة للاكتئاب، ولديهن مخاطر عالية بالنسبة للمشكلات الانفعالية، ويعانين ضغوطاً نفسية بدرجة كبيرة، كما أن الإعاقة على المدى الطويل، ومطالب الرعاية الصحية، وإحباطات تأخر النمو، والقلق بشأن الأبناء ومستقبلهن والانعزال عن الأسرة والأصدقاء، كل هذه العوامل يكون لها تأثيرها المباشر على الأم، وتؤدي إلى ضغوط نفسية عالية لديها، خاصة في حالة غياب الأب، أو يكون دوره هامشياً في حياة الأسرة . (منى الحديدي، جمال الخطيب، 1995)، (إيمان فياض،٢٠٠٧)، سلامة عجاج ٢٠٠٧).

مما سبق يظهر لنا جليا مقدار الضغوط النفسية والاجتماعية التي تعاني منها أمهات الأطفال المعاقين عقليا والتي بالضرورة تنزع من الحياة جودتها وتحولها من السعادة إلى المعاناة مما يوجب استخدام الوسائل المناسبة لتخفيف أو تفادي حدوث ذلك ومن هذه الوسائل الإرشاد النفسي .

معايير جودة الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا

جودة الحياة هي الرضا التام بالواقع الذي يعيش فيه الإنسان والتكيف مع المتغيرات التي قد تطرأ على هذا الواقع بما يضمن استمرار حالة الرضا التام ، وقد حددت العديد من الدراسات معايير جودة الحياة لأمهات المعاقين عقليا ومنها:

- الإلمام بالمعلومات الكافية عن حالة الطفل المعاق.
- المشاركة من كل أفراد الأسرة في دعم وتأهيل الطفل المعاق.
- القدرة على حل المشكلات الناتجة عن وجود طفل معاق بالأسرة.
- التواصل الفعال مع المختصين حول سبل رعاية الطفل المعاق.
- معرفة حاجات الطفل المعاق وإشباعها.
- تقبل المعاق بالأسرة .
- إمكانية تدريب الطفل المعاق على المهارات الحياتية للوصول إلى أقصى قدر من التكيف
- تقديم نماذج سلوكية جيدة أمام الطفل المعاق تساعده على تعلم هذه السلوكيات واكتسابها.

(عبد المنصف بدر، ٢٠١٦، ١٩٨)

كما أن أساليب التعامل الأسري مع المعاق وبين أفراد الأسرة لها دور كبير في تحقيق معايير جودة الحياة ومن هذه المعايير ما يلي:

- الإيجابية والرضا والسعادة الذاتية .
- العلاقات الأسرية الدافئة التي تتسم بالتقبل .
- الرضا عن نمط الحياة وتفاصيلها .
- المعاملة الوالدية الحسنة .
- التقبل الاجتماعي. (عذارى القلاف، ٢٠١٢، ٣٨)

تعتبر المعايير السابقة من المؤشرات على جودة الحياة، وهذا المعايير لن تتوفر تلقائيا لدى أسر المعاقين عقليا، ولكي تحقق لابد من توافر الإرشاد النفسي؛ لتسليط الضوء على هذه المعايير وتوجيه الأسرة إلى تحقيقها مما يؤدي في النهاية إلى جودة الحياة لأم الطفل المعاق .

الإرشاد النفسي ودورة في تحسين جودة الحياة.

الإرشاد في اللغة: هو نقيض الضلال، ويدل على الهداية، ويقال: راشد، ورشيد، ويقال: أرشده الله إلى الأمر، ورشده؛ أي هداه إلى طريق الحق، واسترشد فلان لأمره؛ أي اهتدى له، والرشيد من أسماء الله الحسنى؛ فهو من أرشد الخلق إلى مصالحهم، وهداهم ودلهم عليها.

أما الإرشاد اصطلاحا فهو: عملية مساعدة تهدف إلى تنمية قدرات المسترشد، وتحقيق النفع، والاستفادة من الموارد، والمهارات التي يمتلكها؛ للتكيّف مع صعوبات الحياة، وتحدياتها، ويعتبر الإرشاد مساعدة، والإرشاد خدمة يقدمها شخص متخصص، ومؤهل لتقديم الإرشاد، كما أنه: علاقة شخصية ديناميكية قائمة بين طرفين يشتركان في رسم

الأهداف، وتحديد المشكلة ضمن حالة من الاحترام، والألفة، والمحبة، والتقدير، مما يتيح للشخص المتخصص إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة. (عبد الله، طاش،٢٠٠١)
الحاجة إلى الإرشاد النفسي .

أصبح التوجيه والإرشاد النفسي ضرورة ملحة في الوقت الحاضر نتيجة تعقد الحياة وتنوع حاجات الأفراد وظهور الاختراعات الحديثة وتغير الظروف التي يعيش فهيا الفرد واختلاف مجالات العمل وتعدد مطالبها وتطور نظام التعليم وظهور العديد من المشكلات، ولعل من أهم العوامل التي زادت الحاجة إلى التوجيه والإرشاد في الوقت الحاضر ما يلي:

- التغير الاجتماعي السريع .
- التقدم العلمي والتقني.
- التطور في مجال التعليم .
- التغيرات التي طرأت على العمل.
- المراحل الانتقالية في حياة الإنسان.
- الفراغات النفسية والاحباطات المتكررة.

أهداف الإرشاد النفسي

تتعدد الظروف والتطورات التي تستوجب الإرشاد النفسي وذلك لتحقيق ما يلي:

❖ تنمية الأليات التي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة بأسلوب موضوعي وتقبلها على أنها أمور عادية.

❖ مساعد الفرد على استخدام قدراته وإمكاناته استخداماً سليماً في حل المشكلات بطرق توافقية.

❖ تحقيق الذات

❖ تحقيق التوافق

❖ الوصول للصحة النفسية والتوافق الاجتماعي (أمين، ٢٠١٠)

الإرشاد النفسي لأسر المعاقين

يهدف الإرشاد النفسي لأسر المعاقين لتحقيق ما يلي:

- تقبل الطفل المعاق في الأسرة.
- علاج مشاعر القلق والاكتئاب
- التوجيه نحو تعليم الطفل المعاق المهارات الأساسية.
- تحقيق الفهم لدى الأسرة حول القدرات الخاصة للطفل المعاق. (أبو أسعد ،٢٠١٥)

والإرشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقي يتم فيه تقديم خدمات إرشادية على أسس علمية وفنيات محددة من خلال علاقة تفاعلية بين مرشد ومسترشد بهدف الوقاية والتعليم والعلاج في إطار من العلاقات الإنسانية الجيدة. (محمد سعفان، ٢٠٠٥)

ويهدف الإرشاد النفسي إلى تحقيق ما يلي:

١) التوافق النفسي

حيث يساعد الإرشاد النفسي المسترشد على تحديد الهدف وحسم الاختيارات سريعا وتعديل الاتجاه أو المسار في الحياة العملية ووضع أهداف واضحة قابلة للتحقق.

٢) حل المشكلات

وذلك من خلال التعامل مع المشكلات بموضوعية وأسلوب علمي في التغلب عليها من خلال تحديد المشكلة ووضع حلول متعددة لها ثم اختيار أنسب الحلول وفي النهاية اكتساب مهارة تعميم الخبرة. (إبراهيم الأسدي، سعيد عبد المجيد ، ٢٠٠٣)

٣) تحقيق جودة الحياة.

جودة الحياة هي السلامة العامة للفرد والمجتمع، وتوافر الرضا والصحة الجسدية والنفسية، والعائلة، والتعليم، والعمل ، والأمان، والحرية المسؤولة.

وتتسبب العديد من المشكلات في فقدان ميزة أو أكثر من الميزات السابقة مما يعكر صفو الحياة ويفقد الإنسان الرضا وبالتالي يحتاج كثير من الناس إلى تعديل أفكاره أو تغير بعض قناعاته حتى يتغلب على مشكلاته . (Bottomley ,2002)، (Jarnbor.,2009)

ويعد وجود طفل معاق بالأسرة من الأسباب التي تعكر صفو الحياة وتحتاج من الأسرة وخاصة الأم إلى نوع من الإرشاد النفسي للتغلب على ذلك وتحقيق مؤشرات جودة الحياة وهي:

- الولاء والانتماء للأسرة والمجتمع والوطن .
- الرضا عن الذات والأخرين.
- الوعي بمشاعر الأخرين.
- ضبط وتنظيم الانفعالات.
- الضبط الداخلي للسلوك.
- المسئولية الشخصية والاجتماعية.
- التوافق الشخصي والصحي والأسري والمهني
- التفاؤل.

ومن مؤشرات جودة الحياة للمعاق توفير ما يلي.

- ❖ الحماية المناسبة.
- ❖ الرفاهية العاطفية.
- ❖ الصحة البدنية والنفسية.
- ❖ التعليم والمهارات الشخصية.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117901

❖ الرفاهية الاجتماعية.
❖ التقبل والدعم.
❖ العلاقات الاجتماعية المناسبة. (Sousa.,2010)

أبعاد جودة الحياة

لجودة الحياة أبعاد متعددة تتكامل مع بعضها لتكون معا إطارا عاما يحقق السعادة للفرد والمجتمع وهذه الأبعاد هي:

١) جودة الحياة الموضوعية

وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية للشخص.

٢) جودة الحياة الذاتية

وتعني شعور الفرد بالحياة التي يعيشها ومدى الرضا والقناعة والسعادة بها.

٣) جودة الحياة الوجودية.

وتعني العمق الوجودي ومدى تعلق الإنسان بالقيم الدينية والروحية وضبط حاجاته البيولوجية ومقدرا التوافق والاستقرار النفسي المصاحب لذلك. (إيمان حمدان الطائي، ٢٠١٥)

ومن وظائف الإرشاد النفسي تبصير المسترشد بأبعاد جودة الحياة وتقديم النصائح والتوجيهات المناسبة لكي يتمكن الفرد من تحقيق التوازن المطلوب بين هذه الأبعاد، وهناك علاقة بين الإرشاد النفسي كوسيلة، وجودة الحياة كغاية يسعى إليها كل الناس خاصة أمهات الأطفال المعاقين وتهدف ورقة العمل إلى تقديم برنامج إرشادي لأمهات الأطفال المعاقين يخفف عنهم معاناة وجود طفل معاق بالأسرة ويحقق لهن جودة الحياة . من خلال ما يلي:

المرحلة الإرشادية الأولى.

وتتضمن: الإرشاد الزواجي، التوعية بمسببات الإعاقة أثناء الحمل لتجنبها، التوجيه إلى الاهتمام بعملية الولادة لتلافي حدوث مخاطر أو مضاعفات للأم أو المولود.

المرحلة الإرشادية الثانية. (في حالة ولادة طفل معاق عقليا)

وتتضمن:

❖ تخفيف أثر الصدمة .
❖ توجيه الأم إلى الاعتراف بالمشكلة والبحث عن أفضل الحلول لها.
❖ توجيه الأم إلى معاملة الطفل كطفل له طبيعة خاصة واحتياجات مختلفة طبقا لنوع وشدة الإعاقة.
❖ تبصير الأم بخفض التوقعات المنتظرة من طفلها المعاق حتى لا تسبب له ضغوط لا فائدة منها.
❖ توجيه الأم إلى مصادر الدعم والمساندة المتوافرة في البيئة المحيطة والتي يمكن لها أن تستفيد منها في رعاية طفلها.

❖ وضع خطة لتنمية مهارات الطفل ومتابعة نتائجها لرفع الروح المعنوية للأم والأسرة بشكل مستمر أثناء فترة الرعاية.

طريقة وإجراءات تنفيذ الإرشاد النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

أولا: الإرشاد الفردي وذلك لتحقيق ما يلي:

- إزالة التشكيك في التشخيص.
- مساعدة الأم على تقبل الواقع.
- تخليص الأم من القلق والتوتر ومساعدتها على الاعتراف بالواقع .
- التشجيع على دعم ومساندة الطفل ورعايته.

ثانيا : الإرشاد الجماعي وذلك لتحقيق ما يلي:

❖ مناقشة الأمهات مجتمعات في مشكلاتهن بشكل مباشر وواقعي.

❖ التنفيث الانفعالي للأمهات.

❖ تبادل الخبرات بين الأمهات في معالجة المشكلات الحياتية لأطفالهن ذوي الإعاقة العقلية.

❖ كسر العزلة الاجتماعية عن الأمهات نتيجة الانعزالية التي قد يسببها وجود طفل معاق.

❖ إشعار الأم بوجود المساندة والدعم من جهات متعددة في المجتمع تساعدها في التغلب على مشكلاتها.

ثالثا: الإرشاد الانتقائي.

وهو نوع من الإرشاد النفسي لا يتم في الالتزام بأسلوب معين أو نظرية محددة ويكون حسب الحالة وطبقا لحاجات المسترشد. وهذا النوع من الإرشاد يكون للحالات الخاصة التي تحتاج إلى جهد مضاعف لتحقيق نتائج ملموسة.

والشكل التالي يوضح العلاقة بين الإرشاد النفسي وتحقيق جودة الحياة لأمهات المعاقين عقليا من وجهة نظر الباحثة. العلاقة بين الإرشاد النفسي وتحقيق جودة الحياة

(شكل ١) العلاقة بين توافر الإرشاد النفسي لأمهات المعاقين وتحقيق جودة الحياة . إعداد الباحثالتوصيات والمقترحات

Doi: 10.21608/jasep.2020.117901

في ضوء ما سبق توصي الباحثة بما يلي:
١)عمل مواد إعلامية واسعة الانتشار مطبوعة ومسموعة ومرئية للتوعية بأسباب الإعاقة لتجنبها.
٢)إقامة ندوات واسعة الانتشار للإرشاد النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية .
٣)عقد دورات تدريبية منتظمة من المؤسسات المجتمعية ذات الصلة لدعم أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
٤) تقديم خدمات ارشادية تطوعية مجانية لأمهات الأطفال المعاقين عقليا من خلال طلاب وطالبات أقسام الإرشاد النفسي بالجامعات.
٥)إنشاء وحدات متخصصة في الإرشاد الأسري تباعة لأقسام التربية الخاصة في كل جامعة.
٦) توفير مصادر للدعم والرعاية الاجتماعية للأطفال المعاقين وأسرهم تخفف عنهم أعباء الإعاقة وتساهم في توفير مستوى أعلى من جودة الحياة.

المراجع :

١) إبراهيم الأسدي ، سعيد عبد المجيد (٢٠٠٣): الإرشاد التربوي، دار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
٢) أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١٥): إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم، دار المسيرة، الأردن.
٣) إيمان حمدان الطائي (٢٠١٥): دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (٤٧) ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، العراق.
٤)إيمان فياض (٢٠٠٧)، فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات تعامل الأمهات مع الأبناء المعاقين سمعياً وخفض نشاطهم الزائد. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية- جامعة عين شمس.
٥) جبالي صباح (٢٠١٢): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس، الجزائر.
٦)حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): علم نفس النمو، القاهرة، دار الفكر العربي.
٧)سلامة عجاج (٢٠٠٧)، فعالية برنامج تدريبي على تنمية القدرات الابتكارية عند التلاميذ المعاقين سمعياً في دولة الكويت. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية - جامعة بني سويف.
٨) سهير محمود أمين (٢٠١٠): الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩) صالح عبدالله، عبد المجيد طاش (٢٠٠١): الإرشاد النفسي والاجتماعي، المملكة العربية السعودية، مكتبة العبيكان.
١٠) عبد المطلب أمين القريطي(٢٠٠٥): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتدريبهم، القاهرة، دار الفكر العربي.
١١) عبد المنصف بدر(٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لأسر الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم دراسة تجريبية بمركز الشفلح للمعاقين بدولة قطر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم درمان، السودان.
١٢) عذارى القلاف (٢٠١٢): جودة الحياة وعلاقتها بأساليب المعاملة والوالدية كما يدركها المراهقون المعاقون ذهنيا في دولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي، البحرين.
١٣) فاروق صادق (٢٠٠٢): سيكولوجية التخلف العقلي، الرياض، منشورات جامعة الملك سعود.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117901

١٤) قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٥): مدخل إلى التربية الخاصة، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
١٥) محمد أحمد سعفان (٢٠٠٥): العملية الإرشادية، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
١٦) منى الحديدي، جمال الخطيب (١٩٩٧)، المدخل إلى التربية الخاصة. الكويت، الفلاح للنشر والتوزيع.

ثانيا المراجع الأجنبية:

15)Abbeduto, Leonard, Boudreau, Donna(2004): Theoretical Influences on Research on Language Development and Intervention in Individuals with Mental Retardation, *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, v10, n3, p.184-192.

16) Andrew, Bottomley (2002): *The Cancer Patient and Quality of Life*, *The Oncologist*. 7 (2)pp. 120,125.

17) Avinash De Sousa. (2010) Mothers of children with developmental disabilities: *An analysis of psychopathology* , Vol. 7 (2),p.84.

18) Edina,E,Jarnbor.(2009)"Quality Of Life Of Handicapped Individuals in Northern Nevada "Dissertation Abstracts Section A*:Hurnanities And Social Sciences*, vol 70(5-A),1798.

19) Kuppusamy, Balabaskar; Narayan, Jayanthi; Nair, Deepa(2012): Awareness among Family Members Having Children with Mental Retardation on Relevant Legislations in India, *Educational Research and Reviews*, v7, n14, p.326-332.

ثالثا: المواقع الالكترونية:

https://vision2030.gov.sa/ar/programs/HCDP
https://vision2030.gov.sa/ar/programs/QoL