

فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم

(دراسة تجريبية بمركز بسملة لذوي صعوبات التعلم بولاية الخرطوم)

The effectiveness of psychological counseling program for improving quality of life among individuals
with learning difficulties

مالك يوسف مالك بخيت

أستاذ مساعد، جامعة أم درمان الإسلامية. السودان،

- الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي تبعاً لمتغير النوع ونوعية الصعوبة والوضع الاقتصادي للأسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة، وبلغ حجم العينة (18) من ذوي صعوبات التعلم، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس جودة الحياة النفسية والبرنامج الإرشادي النفسي من إعداد الباحث، وتحليل البيانات تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: اختبار (ت) للعينتين، اختبار مان ويتي، اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء القبلي والبعدي في مقياس جودة الحياة النفسية لصالح الأداء البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير النوع ونوعية الصعوبة والوضع الاقتصادي للأسرة، وختمت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها: ضرورة الإهتمام بعقد دورات إرشادية لذوي الاحتياجات الخاصة وذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة.

- الكلمات المفتاحية: فاعلية؛ برنامج إرشادي نفسي؛ جودة الحياة النفسية؛ صعوبات التعلم.

Abstract:

This study aims to identify the effectiveness of psychological counseling program for improving quality of life among individuals with learning disability , and also to examine the significance of statistical in the effectiveness of psychological counseling program according to gender, type of learning disability, and socio-economic status of family. To achieve these objectives, quasi-experimental methodology was adopted , and the sample size was (18) respondents with learning difficulties. Instruments of data collection included quality of life scale and psychological counseling program which was designed by the researcher. The statistical package for social science (SPSS) was employed, where the following statistical tests were used accordingly: t-test for two paired samples, Man Whitney test, and one-way analysis of variance. The results indicated that there was significant statistical difference found in pre and post test of quality of life, favoring post test, in addition to no significant statistical difference found in the effectiveness of counseling program in improving the quality of life among learning disabled ,attributed to gender, type of learning disability, and family socio-economic status . The study was concluded by some recommendations and suggestions for further studies as well.

Keywords: effectiveness; counseling program; quality of life; learning disability.

1- مقدمة:

يعيش الإنسان منذ القدم باحثاً عن الأمن والإستقرار، مدركاً أن جوهر استمراره في هذه الحياة يكمن في تنمية هويته الثقافية والحضارية، مما جعله يسعى إلى تجنيد كل طاقاته من أجل رفع المستوى الثقافي والتعليمي والإقتصادي والنفسي، مما فرض على المجتمعات الإهتمام المتزايد بتنمية الموارد البشرية لتحسين نوعية الحياة التي يعيشها، فالتعليم حق إنساني أساسي وضروري للمجتمعات، يهدف إلى إعطاء الأشخاص المهارات الضرورية والقيم لتحسين حياتهم والحصول على الرفاهية (العارفة وقران، 2007).

ولجودة الحياة في المدارس أهمية كبيرة نظراً لأن حصيلتها سواء بالإيجاب او السلب لها انعكاساتها الكبيرة على أداء الطلبة والمعلمين، حيث إنهم يعملون جمعياً ضمن منظومة واحدة، وعلى المعلم العمل على نشر الإجواء المريحة في الصف والمدرسة،

وذلك لضبط النفوس وإشاعة جو من الإطمئنان تأميناً لحسن سير العمل الدراسي فهذا يعمل على شعور المعلمين والطلبة في المدارس بالرضا عن الحياة والتوافق مع المجتمع (فؤاد، 2015).

تعتبر جودة الحياة النفسية توجه نفسي وتربوي في المقام الأول ويتحقق بجودة حياة الفرد باعتباره الهدف الأساسي، التي تسعى الجهود النفسية والتربوية إلى بنائه وتكوينه وتنميته من أجل تطوير المجتمع وتجويد الحياة التي تتسم بالاضطرابات والضغوط النفسية التي تعيق حياته النفسية والاجتماعية وتحدد من تفاعله مع الآخرين (بخيت ، 2021).

ومن خلال مراجعة الأدب التربوي أشارت العديد من الدراسات أن ذوي صعوبات التعلم لديهم جودة حياة منخفضة، وذلك من خلال نتيجة دراسة ياسين (2017) ونتيجة دراسة كامل (2019) ونتيجة دراسة عبدو (2021) التي أظهرت ضعف جودة الحياة لذوي صعوبات التعلم، وأن المحيط البيئي الخارجي للفرد له تأثير على الحياة النفسية وجودتها وبأن المشاعر السلبية سببها الأحداث والمواقف السلبية في الحياة.

1- 2 - إشكالية الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في النمو الطبيعي لذوي صعوبات التعلم من جميع النواحي النفسية والجسمية والوجدانية والاجتماعية والإكاديمية والاقتصادية التي تعطي معني لحياتهم المستقبلية والحالية، وأن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم يتعرضوا لأشكال من الصعوبات والضغوط يستطيع البعض منهم مواجهته بنجاح حتى يصل إلى التكيف والتوافق النفسي المناسب، ولكن البعض الآخر لا يستطيع مواجهتها ويعاني من سوء التوافق في حياتهم، ومن خلال عمل الباحث مع ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة ذوي صعوبات التعلم يتضح حاجتهم إلى خدمات وبرامج إرشادية وتدريبية لتساعدهم في التغلب على تلك الصعوبات والضغوط النفسية والاجتماعية والاكاديمية وسوء التوافق لتحسين مستوى جودة الحياة النفسية، وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي: هل توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي النفسي المقترح لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم؟ والذي تتفرع منه الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لذوي صعوبات التعلم في تحسين جودة الحياة

النفسية تبعاً لمتغير القياس القبلي والبعدي؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي

صعوبات التعلم تبعاً لمتغير النوع؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي

صعوبات التعلم تبعاً لمتغير نوعية الصعوبة؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات

التعلم تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة؟

1- 3 - أهمية الدراسة:

1. كشف مدى فعالية البرنامج الإرشادي والاستفادة منه في تحسين جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات

التعلم

2. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية موضوعها الذي يتناول جودة الحياة النفسية والذي يعد مدخلاً في تحسين

وتطوير أداء الأفراد.

3. أهمية مرحلة الطفولة ذاتها، مما يتطلب تحسن جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم للقيام بأدوارهم بصورة

أكثر إيجابية.

4. تزويد الباحثين والمتخصصين والطلاب في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس الإيجابي بدراسة علمية متخصصة

لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم.

5. قلة البحوث والدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة النفسية وخاصة لذوي صعوبات التعلم (في حدود علم الباحث)

رغم أهمية الموضوع، وبالتالي فإن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة النفسية لم تغطي سوى جوانب

قليلة وما زال هذه الموضوع في حاجة إلى مزيد من الدراسة والبحث.

1- 4 - أهداف الدراسة: تتمثل أهداف الدراسة في التالي:

1. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي

صعوبات التعلم تبعاً لمتغير القياس القبلي والبعدي.

2. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي

صعوبات التعلم تبعاً لمتغير النوع ونوعية الصعوبة والوضع الاقتصادي للأسرة.

1- 5 - فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير القياس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير النوع.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير نوعية الصعوبة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة.

1- 6 - حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: مركز بسمة لذوي صعوبات التعلم.
الحدود البشرية: ذوي صعوبات التعلم.
الحدود الزمانية: 2021-2022.

1 - 7 - مصطلحات الدراسة:

1. جودة الحياة النفسية إصطلاحاً: هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما ترصد بالمشورات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، والاحساس بالسعادة والسكينة والطمأنينة (عبد العظيم، 2009).
2. جودة الحياة النفسية إجرائياً: هي الدرجة التي يتحصل عليها ذوي صعوبات التعلم بعد تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية عليه.
3. صعوبات التعلم إصطلاحاً: هم أولئك الأطفال الذين يعانون من إضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية المتضمنة في فهم أو استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة (كوافحة وعبدالعزیز، 2003).
4. صعوبات التعلم إجرائياً: هم أولئك التلاميذ المسجلين بمركز بسمة لذوي صعوبات التعلم للعام 2021-2022م

5. البرنامج الإرشادي النفسي: هو خطة تعليمية نفسية منظمة توضع بهدف إحداث تغييرات مرغوب فيها لدى الفرد (على وسيد، 2009).

6. البرنامج الإرشادي النفسي إجرائياً: هو خطة أو منظومة متكاملة تتناول مجموعة من الإجراءات التي يتم تخطيطها على أسس علمية والتي تستهدف تقديم المساعدة لذوي صعوبات التعلم الذين يعانون من تدني في مستوى جودة الحياة النفسية بهدف تحسينها.

ادبيات الدراسة:

2 - جودة الحياة النفسية:

2 - 1- مفهوم جودة الحياة:

يذكر عز الدين (2005) إلى أنه نادراً ما حظى مفهوم بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي والعملي وبهذه السرعة مثلماً حدث لمفهوم جودة الحياة، فقد كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويعود ذلك إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للفرد هي ما يدركه منها. يعرف كامل (2007) جودة الحياة على أنها شعور الفرد بالهناء الشخصي في مجالات حياتية تعد هامة بالنسبة له في سياق الثقافة ومنظومة القيم التي ينتهي إليها عند مستوى يتسق مع أهدافه واهتماماته وتوقعاته.

ويرى محمد (1999) أن هناك ثلاثة اتجاهات رئيسية في تعريف جودة الحياة هي الاتجاه الاجتماعي والاتجاه الطبي والاتجاه النفسي، حيث يعرف اصحاب الاتجاه الاجتماعي جودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، وتعتبر منظمة اليونيسكو هذا المفهوم شاملاً لكل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، أما الاتجاه الطبي فقد اعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياة ولم يحدد تعريفاً واضحاً لهذا المفهوم، واكتفت الدراسات بالاعتماد على أدوات خاصة لقياس المفهوم من منظور الصحة والمرض، بينما ركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى للفرد وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها وتحقيق الذات ومستويات الطموح لدى الأفراد، غير أنه بمراجعة التراث في هذا المجال يتبين أن هناك العديد من التعريفات المختلفة لهذا المفهوم والتي يمكن اعتبارها شاملة إلى حد كبير للجوانب الاجتماعية والنفسية بل والصحية في بعض الأحيان.

ويعرفها شرش المذكور في مصباح (2012) على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنياً وانفعالياً واجتماعياً في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة.

قدم شالوك المذكور في عبد الرحمن (2007) تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة النفسية على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، كل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات، تؤكد جميعها على اثر الابعاد الذاتية كونها المحددات الاكثر اهمية من الابعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على ان هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة ادراك الفرد لجودة حياته.

وجودة الحياة النفسية هي الاحساس الايجابي بحسن الحال، كما ترصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، والاحساس بالسعادة والسكينة والطمأنينة (عبد العظيم، 2009). ويرى الباحث أنه يمكن تعريفها بانها حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر علي اشباع حاجاته، والاستمتاع بالظروف المحيطة به، وجودة الحياة النفسية هي القدرة على التحكم في جوانب الحياة النفسية المختلفة للفرد.

2-2 - مكونات جودة الحياة النفسية:

يتكون مفهوم جودة الحياة من ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في ما يلي:

1. الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء.
2. القدرة على رعاية الذات والإلتزام والوفاء بالادوار الاجتماعية.
3. القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة، الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية)، والمادية (معيار الحياة)، وتوظيفها بشكل ايجابي (النور، 2015م).

2-3 - مقومات جودة الحياة:

تتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وهي القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة متلى من اللياقة البدنية، وعقلياً وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق، والقدرة على الشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها، ونفسياً هي القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة، والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد، واجتماعياً هي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والإتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

3- دراسات سابقة:

3 – 1 - دراسة على (2017). بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (35) طالب وطالبة، وقامت الباحثة بتصميم مقياس نوعية الحياة والبرنامج الإرشادي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية القصدية، وتم اتباع المنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي النفسي في تنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية، وعدم وجود فروق في فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية جودة الحياة تبعاً لمتغير النوع والمستوى الاقتصادي.

3 – 2 - دراسة ابراهيم (2015). بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين جودة الحياة للأمهات الأطفال ذوي

اضطراب التوحد.

هدفت الدراسة للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وبلغ حجمها (15) ام، وقام الباحث بتصميم مقياس جودة الحياة والبرنامج الإرشادي، وكانت نتائج الدراسة كما يلي: توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي النفسي لتحسين جودة الحياة للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وعدم وجود فروق في فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية جودة الحياة تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة.

3 – 3 - دراسة على وسيد (2009). بعنوان: فاعلية الإرشاد بالمعني في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات

كلية التربية.

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية الإرشاد بالمعني في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية، وتم تطبيق الدراسة على (36) طالبة، وقد كانت نتائج الدراسة: أنه توجد فاعلية للإرشاد بالمعني في تحسين جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية، ولا توجد فروق في فاعلية الإرشاد بالمعني في تحسين جودة الحياة حسب المستوى الصفي.

3 - 4 - دراسة فاروق (2008). بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة.

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتكونت العينة من (20) معلم، استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة والبرنامج الإرشاد من اعدادها، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي لتنمية جودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة.

3 - 5 - دراسة الخضرو مروان (2006). بعنوان: فاعلية برنامج لتنمية جودة الحياة لذوي الإعاقة السمعية

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية جودة الحياة لذوي الإعاقة السمعية، وتكونت العينة من (25) من ذوي الإعاقة السمعية، وتم تطبيق مقياس جودة الحياة والبرنامج التدريبي من اعداد الباحثان، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وخلصت الدراسة للنتائج التالية: توجد فاعلية للبرنامج التدريبي في تنمية جودة الحياة لذوي الإعاقة السمعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية جودة الحياة لذوي الإعاقة السمعية تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة.

4- منهج الدراسة:

المنهج شبه التجريبي يقصد به تغيير شئ وملاحظة أثر هذا التغيير على شئ آخر، أي أن التجريب هو إدخال تعديلات أو تغييرات معينة من أجل ملاحظة أثرها على شئ آخر، والغرض النهائي من التجربة هو التعلم، أي تعلم نتيجة أو أثر التغيير الذي تحدثه (أبو علام، 2001).

وإتبع الباحث المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة، وسيتم إجراء القياس القبلي والبعدي على المتغير التابع.

4 - 1 - مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (أبو علام، 2007)، يتمثل مجتمع الدراسة في ذوي صعوبات التعلم بمركز بسمة بولاية الخرطوم، والبالغ عددهم (25) والمسجلين للعام الدراسي (2021-2022م) بالمركز.

4 - 2 - عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من المجتمع الأصلي يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع البحث (عبيدات، 1999)، وتم اختيار العينة من ذوي صعوبات التعلم بالمركز حسب المعايير التالية:

1. أن يكون جميع المشاركين من ذوي صعوبات التعلم.
 2. التأكيد على عدم تلقي أي من أفراد العينة لأي برامج تدريبي أو إرشادي لتحسين جودة الحياة.
 3. إختيار ذوي صعوبات التعلم الذين حصلوا على درجات أقل في مقياس جودة الحياة النفسية.
- وقد تم إختيار العينة بطريقة قصدية وذلك بالحصول على أقل درجة في مقياس جودة الحياة النفسية، والجدول رقم (1) يوضح عينة الدراسة حسب المتغيرات التالية:

المتغير	التدرج	التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكور	12	66.7
	اناث	6	33.3
	المجموع	18	%100
نوعية الصعوبة	اكاديمية	7	38.9
	نمائية	11	61.1
	المجموع	18	%100
الوضع الاقتصادي	جيد	6	33.3
	متوسط	9	50
	جيد جدا	3	16.7
	المجموع	18	%100

4 - 3 - أدوات الدراسة:

- الأداة هي الوسيلة أو الطريقة التي تستخدم في جمع المعلومات اللازمة لمعالجة مشكلة الدراسة الحالية، والتحقق من صحة الفروض والوصول إلى أهداف الدراسة ذات المتغيرات المتعددة، وإستخدم الباحث عدداً من الأدوات وهي:
1. مقياس جودة الحياة النفسية من اعداد الباحث.
 2. البرنامج الإرشادي النفسي من اعداد الباحث.

وفيما يلي توضح لأدوات جمع البيانات والمعلومات:

أولاً: مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد الباحث:

حيث قام الباحث بالإطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع جودة الحياة النفسية والمقاييس التي تم استخدامها لقياسه، حيث استفاد الباحث منها لاعداد المقياس لتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية.

الصدق الظاهري لمقياس جودة الحياة النفسية:

قام الباحث بإعداد المقياس في صورته الأولية التي شملت (40) عبارة، وتم عرضه على عدد من المحكمين وبعد إطلاعهم على المقياس، لم تكن هنالك أي ملاحظات على المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية:

صدق المقياس

ويقصد بصدق المقياس أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه (أبو دقة وصافي، 2013)، وقد قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

1- صدق الإتساق الداخلي: يقصد بصدق الإتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية

(العزاوي، 2008) وقد قام الباحث بحساب الإتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين

كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

والجدول رقم (2) يوضح معاملات الارتباط

الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
**0.408	31	*0.462	21	0.015	11	*0.415	1
0.023	32	**0.328	22	**0.671	12	*0.516	2
*0.421	33	*0.417	23	**0.631	13	**0.423	3
**0.409	34	**0.433	24	**0.520	14	*0.510	4
*0.431	35	*0.419	25	*0.412	15	**0.522	5
**0.571	36	**0.394	26	*0.371	16	**0.601	6

*0.618	37	0.125	27	**0.418	17	*0.441	7
*0.461	38	*0.351	28	*0.441	18	-0.261	8
**0.611	39	**0.347	29	**0.436	19	**0.491	9
0.015	40	**0.461	30	0.012	20	*0.410	10

*دلالة عند مستوى (0.05).

**دلالة عند مستوى (0.01).

من خلال الجدول نجد أن جميع الفقرات موجبة الإشارة وتمتص بصدق اتساق داخلي جيد مع الدرجة الكلية للمقياس عدا الفقرات الضعيفة والصفيرية والسالبة والتي سوف يقوم الباحث بحذفها وذلك عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية، فبينت نتائج هذا الإجراء تشبع (34) فقرة فقط أي أن هناك عبارات لم تشبع وقد قرر الباحث حذف هذه العبارات من المقياس وهي العبارة رقم (8، 11، 20، 27، 32، 40)، وبهذا الإجراء يتبقى بهذا المقياس (34) فقرة تمثل صورته النهائية وبذلك يعتبر المقياس صادق لما وضع لقياسه.

أ- ثبات المقياس

1- معامل ألفا كرونباخ ومعامل سيبرمان براون:

الجدول رقم (3) يوضح معامل ألفا كرونباخ ومعامل سيبرمان براون

معامل سيبرمان براون		معامل ألفا كرونباخ		عدد العبارات		المقياس
				بعد الحذف	قبل الحذف	
بعد الحذف	قبل الحذف	بعد الحذف	قبل الحذف			
0.691	0.523	0.762	0.625	34	40	جودة الحياة النفسية

يتضح من الجدول أن الثبات الكلي للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (0.762)، والثبات بمعامل سيبرمان براون كان (0.691) هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على العينة النهائية للدراسة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي النفسي:

قام الباحث بالإطلاع على عدد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة التي تناولت تحسين جودة الحياة النفسية، وقد قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم.

الهدف العام للبرنامج:

تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم.

الإطار النظري للبرنامج:

يستند هذا البرنامج في بنائه على التراث النظري للبحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت جودة الحياة النفسية.

مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي من (15) جلسة، وتم تخصيص الجلسة الأولى لتكون لقاء تمهيدي للتعارف والجلسة الأخيرة ختامية.

تحكيم البرنامج التدريبي:

للتأكد من صدق البرنامج قام الباحث بتحكيمة من قبل مجموعة من الاختصاصيين بالجامعات، وتم تعديل البرنامج حسب ملاحظات المحكمين قبل تطبيقه على عينة الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي على ذوي صعوبات التعلم بواقع جلستين في الأسبوع، ومدة كل جلسة (43-53) دقيقة، في الفترة من 2022/8/14 حتى 2022/10/2م.

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي:

1. التقليد والنمذجة
2. الألعاب الحركية
3. الأناشيد
4. سرد القصص والحوار والمناقشة.

تضمنت كل جلسة من جلسات البرنامج على ما يلي:

- أ. التهيئة: يتم فيها تهيئة ذوي صعوبات التعلم ذهنياً ونفسياً وبدنياً، ويدوم هذا الجزء (8) دقائق.
- ب. النشاط الاساسي: يتمثل في محتوى الجلسة وفقاً للأهداف الخاصة لكل جلسة لتحسين جودة الحياة النفسية، ويدوم هذا الجزء (25-35) دقيقة.
- ت. النشاط الختامي: ويتم فيه ممارسة أنشطة للهدئة والاسترخاء في جو يسوده المرح والسرور، ويدوم هذا الجزء (10) دقائق.

طريقة إجراء الدراسة:

1. الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة.
2. تكوين الإطار النظري للدراسة، وتصميم المقياس وإعداد البرنامج الإرشادي.
3. تحكيم المقياس والبرنامج، والتأكد من الصدق والثبات للمقياس والبرنامج.
4. أخذ موافقة المركز وأولياء الأمور على تطبيق البرنامج.
5. بعد موافقة مديرة المركز على التطبيق، تم تحديد يومين من كل أسبوع لتطبيق البرنامج.
6. في الجلسة الثانية تم عمل القياس القبلي وفي ختام البرنامج تم عمل القياس البعدي.
7. بعد ذلك تم تحليل البيانات واستخراج النتائج منها والتوصيات والمقترحات.

4 - 4 - الأساليب الإحصائية:

1. إختبار (ت) للعينتين.
2. إختبار مان ويتني.
3. إختبار (ف) لتحليل التباين.
4. المتوسطات والانحراف المعياري والتكرارات.

5- عرض ومناقشة النتائج

5 - 1 - عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: والذي نصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير القياس.

جدول رقم (4) يوضح نتيجة اختبار (ت) للعينتين

القياس	العدد	المتوسط النظري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
القبلي	18	51	38	3.12	16	5.261	0.001	توجد فروق
البعدي	18	51	75	6.15				لصالح البعدي

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تم تطبيقه على أفراد العينة التجريبية في تحسين جودة الحياة النفسية لديهم، مما يشير لتحقيق الفرض، إذن النتيجة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير القياس لصالح القياس البعدي.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة على (2017) التي توصلت لفاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية، كما اتفقت مع نتيجة دراسة ابراهيم (2015) التي أظهرت فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين جودة الحياة للأهالي الأطفال ذوي اضطراب التوحد، كما اتفقت كذلك مع نتيجة دراسة على وسيد (2009) التي أظهرت وجود فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية، وكذلك اتفقت مع نتيجة دراسة فاروق (2008) التي توصلت لفاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة، واتفقت ايضا مع نتيجة دراسة الخضر ومروان (2006) التي أظهرت فاعلية برنامج لتنمية جودة الحياة لذوي الإعاقة السمعية.

يمكن أن ترجع هذه النتيجة لأن البرنامج الإرشادي النفسي يعمل على تنمية قدرات ذوي صعوبات التعلم بالوعي بذاته ويعطيه الطاقة التي تعينه على الاعتماد على النفس ومعرفة قوانينه الخاصة به في إطار السياق البيئي والاجتماعي، حيث لا تكتمل هوية

ذوي صعوبات التعلم إلا بحاجته إلى الارتباط بالأخر بعلاقات اجتماعية ايجابية بينه وبين أفراد المجتمع، حتى تتجه أفعاله وتصرفاته نحو تحقيق الهدف من الحياة ويطور قدراته وامكانياته في سبيل إثراء حياته الشخصية ومن ثم تحقيق جودة الحياة النفسية.

أن جودة الحياة النفسية تعني مجموعة من المتطلبات التي يكون الفرد بعد إشباعها أو توفيرها راضياً وسعيداً، فجودة الحياة النفسية تختلف من فرد لآخر، وتختلف من وقت لآخر، فمع تقدم عمر الإنسان يكون قد استطاع إشباع العديد من متطلبات الحياة، وتحقيق ولو جزءاً من طموحاته، ويشعر بالكثير من الرضا عما حققه على المستويين الشخصي والمهني، مما ينعكس بذلك على جودة حياته مقارنة بالآخرين.

ولقد حرص الباحث أثناء إعداد البرنامج الإرشادي أن تشتمل جلساته أكبر قدر من الجوانب الحياتية التي تهتم بذوي صعوبات التعلم وتسهم في تحسين حياتهم النفسية، وقد أظهرت النتيجة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم

5 - 2 - عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني: والذي ينص على أنه: توجد فروق دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير النوع

النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار مان ويتي	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكر	12	36.78	4594.50	2316.500	0.590	لا توجد فروق
انثي	6	38.22	5275.50			

جدول رقم (5) يوضح نتيجة اختبار مان ويتي لفروق حسب النوع

بالنظر للجدول رقم (5) نلاحظ أن متوسط الرتب للذكور (36.78) وللإناث (38.22) وقيمة مان ويتي (2316.500) ومستوى الدلالة (0.590) مما يشير إلى عدم تحقق الفرض.

إذن النتيجة لا توجد فروق دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تعزى لمتغير النوع.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة على (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير النوع.

ويمكن أن ترجع هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة لكلاً الجنسين هي نتاج لكل ما يحيط بذوي صعوبات التعلم من ظروف نفسية مثل مستوى الثقة بالنفس وإدراك مفهوم الذات ومعرفة قدراته، وإدراك ذوي صعوبات التعلم مدى رضاه عن هذه الظروف مع التفاعل النفسي والاجتماعي مما يظهر من خلالهما جودة الحياة النفسية، وقد عمل البرنامج الإرشادي النفسي على تنمية هذه الجوانب لذلك لم تظهر فروق تبعاً لمتغير النوع.

5-3- عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث: الذي ينص على أنه: توجد فروق دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير نوعية الصعوبة.

جدول رقم (6) يوضح نتيجة اختبار مان ويتي لفروق حسب نوعية الصعوبة

نوعية الصعوبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة اختبار مان ويتي	مستوى الدلالة	الاستنتاج
إكاديمي	7	39.82	326.25	4115	0.215	لا توجد فروق
نمائية	11	32.18	347.36			

بالنظر للجدول رقم (6) نلاحظ أن متوسط الرتب للصعوبات الأكاديمية (39.82) والصعوبات النمائية (32.18) وقيمة مان ويتي (4115) ومستوى الدلالة (0.215) مما يشير إلى عدم تحقق الفرض.

إذن النتيجة: لا توجد فروق دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير نوعية الصعوبة.

أن هذه النتيجة قد أكدت فاعلية البرنامج وقدرته على تحسين جودة الحياة لذوي صعوبات التعلم بمختلف نوعية التصنيف سواء كانت إكاديمية أو نمائية، وكان الهدف هو القدرة على التكيف ومعرفة وتقبل الذات والعمل على تحويل نقاط الضعف إلى قوة، لذلك لم تظهر فروق في فاعلية البرنامج.

5-4- عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع: الذي ينص على أنه: توجد فروق دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة النفسية لذوي صعوبات التعلم تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة.

قام الباحث بإجراء اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي للفروق حسب الوضع الاقتصادي للأسرة. الجدول رقم (7) يوضح اختبار (ف) لتحليل التباين الأحادي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	الاستنتاج
بين المجموعات	146.075	3	29.215	0.559	0.732	لا توجد فروق
داخل المجموعات	7007.668	13	52.296			
المجموع	7153.743	16				

من الجدول رقم (7) نجد أن متوسط المربعات بين المجموعات (29,215) وداخل المجموعات (52,296) وقيمة (ف) (0.559) ومستوى الدلالة (0.732) مما يشير إلى عدم تحقق الفرض.

إذن النتيجة: لا توجد فروق دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تحسين جودة الحياة لذوي صعوبات التعلم تعزى لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة على (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج إرشادي لتنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ابراهيم (2015) التي توصلت لعدم وجود فروق في فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين جودة الحياة للأمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة، كما اتفقت كذلك مع نتيجة دراسة الخضر ومروان (2006) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية برنامج لتنمية جودة الحياة لذوي الإعاقة السمعية تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي للأسرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن جودة الحياة تتضمن الإستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك ذوي صعوبات التعلم لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بالسعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناعمة متوافقة بين جوهر ذوي صعوبات التعلم والقيم السائدة في المجتمع.

ويتضح مما سبق أن العنصر الاساسي في جودة الحياة هي العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر الفرد بالرضا عن الحياة التي يحيها، مع التأكيد على أهمية العوامل الذاتية لأنها هي المؤثر الأكبر في الشعور بجودة الحياة.

6- التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة أوصى بالآتي:

1. زيادة الإهتمام ببحوث جودة الحياة والتوجه لإعداد وتصميم برامج تدريبية متكاملة لتحسين جودة الحياة النفسية لدى الفئات المختلفة في المجتمع السوداني.
2. إنشاء مراكز لتحسين جودة الحياة النفسية في كل المدارس بجمهورية السودان.

7- مقترحات لدراسات مستقبلية:

يقترح الباحث عدة مقترحات استكمالاً لهذا الموضوع لتعم الفائدة وهي:

1. جودة الحياة للعاملين بمراكز التربية الخاصة بولاية الخرطوم.
2. تصميم برامج تجريبية لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المتأخرين دراسياً.
3. تصميم برنامج لتحسين جودة الحياة لدى ذوي الإعاقة الحركية.

المصادر والمراجع:

1. أبو علام، رجاء (2004): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط4، دار النشر للجامعات: مصر
2. أبو علام، رجاء (2007): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط6، القاهرة، دار النشر للجامعات: مصر.
3. الحربي، عبد الله والنجار، أروى (2012). الأداء المهني وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي التعليم العام بحفر الباطن، مجلة القراءة و المعرفة، العدد (131)، ص38-68.
4. ديوريدي، رجاء (2000): البحث العلمي، ب. ط 4، دار الفكر: القاهرة.
5. الشيخ، اسراء (2017). اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بنوعية الحياة لمعلمي مرحلة الاساس بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة النيلين: السودان.
6. العارفة، عبد اللطيف وقران، احمد (2007). معوقات تطبيق الجودة في التعليم العام، مجلة الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (24)، ص175-220.

7. عبد الحميد، جابر وكفافي، علاء الدين (1990): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثالث، دار النهضة العربية: القاهرة.
8. عبد الرحمن، سعيد (2007). استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للبيئات العاملة في رعاية الصم، 15- 17 مارس: دبي
9. عبد العظيم، عبد الحميد (2009). التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس، مجلة كلية التربية، المجلد التاسع عشر، العدد (1)، ص 173-227.
10. العجوري، احمد (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر: بغزة.
11. عز الدين، عادل (2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، وقائع المؤتمر العلمي الثالث، جامعة الزقازيق: مصر.
12. عطية، حمدي (2002): منهجية البحث العلمي وتطبيقاتها في الدراسات التربوية والنفسية، ط1، القاهرة، دار النشر الجامعات: مصر.
13. فاروق، سحر (2012). جودة الحياة وعلاقتها الرضا الوظيفي لدى اعضاء هيئة التدريس بالجامعة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد (11)، العدد (2)، ص 243-306.
14. فؤاد، حسني (2015). جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة غزة وعلاقتها بمستوى أدائهم، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة: فلسطين.
15. كامل، سهير وأحمد، علي (2011): مدخل إلى علم النفس، الطبعة الثانية، دار الزهراء: الرياض.
16. كمال، السيد (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (17)، العدد (57)، ص 252-296.
17. محمد، العارف بالله (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس: القاهرة.
18. مصباح، صالحه (2012). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الليبية، مجلة البحث العلمي، العدد (13)، ص 85-110.

19. النور، احمد (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لمعلمي مرحلة الاساس بولاية الخرطوم، رسالة دكتوراه،

جامعة ام درمان الاسلامية: السودان.

20. النور، سعاد (2015). سمات الشخصية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرتكبي جريمة القتل وبعض المتغيرات، رسالة

دكتوراه غير منشورة، جامعة ام درمان الاسلامية: السودان.