جامعة الملك خالد
KING KHALID UNIVERSITY

مجلة الجمعية السعودية العلمية للمعلم

Journal of the Saudi Scientific Association for the teacher

دورية علمية نصف سنوية - محكمة

المجلد الثالث- العدد الأول

رجب ١٤٤٧هـ -يناير2026 م

الرقم المعياري الدولي (ISSN):3122-3346

رقم الإيداع: 1447/13256

بسم الله الرحمن الرحيم

المشرف العام

رئيس جامعة الملك خالد

أ. د. فالح بن رجا الله السلمي

نائب المشرف العام

وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

أ. د. حامد مجدوع القرني

المشرف على وحدة المجلات والجمعيات العلمية

د. محمد سحيم أبو حسان

رئيس هيئة التحرير

أ. د. عبدالله بن علي آل كاسي

رئيس هيئة التحرير

أ. د. عبدالله بن علي آل كاسي

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم بجامعة الملك خالد

هيئة التحرير

أ. د. أحمد بن محمد سعد الحسين

أستاذ المناهج وطرق تدريس الدراسات الاجتماعية والوطنية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أ. د. محمد بن عبدالله محمد عسيري

أستاذ علم النفس التربوي بجامعة تبوك

أ. د. مرضي بن غرم الله الزهراني

أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية بجامعة أم القرى

أ. د. محمد بن زيدان عبدالله آل محفوظ

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم الشرعية بجامعة الملك خالد

أ. د. محمد بن يحيي صفحي

أستاذ التربية الخاصة بجامعة جازان

أ. د. عائشة بنت بليهش العمري

أستاذ تقنيات التعليم جامعة طيبة

مدير التحرير

أ. د. عاصم محمد إبراهيم عمر

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم بجامعة سوهاج، مصر

الهيئة الاستشارية

أ. د. سامي بن فهد بن راشد السنيدي

جامعة القصيم

أ.د. حمد بن عبدالله بن مطلق القميزي

جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

د. محمد محمود محمد القسيم

الجامعة الهاشمية

أ. د. راشد حسين محمد العبدالكريم

جامعة الملك سعود

أ.د. ناصر عبدالله ناصر الشهراني

جامعة الملك خالد

أ. د. إبراهيم بن عبدالله بن إبراهيم العبيد

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أ.د. صالح بن يحي بن مفرح الزهراني

جامعة جدة

أ. د. خالد عبد اللطيف محمد عمران

جامعة سوهاج

أ. د. مفرح بن سعيد صالح آل كردم

جامعة الملك خالد

Dr. Michael Brody

Montana State University

معلومات عامة عن المجلة وتاريخ التأسيس:

دورية علمية محكمة نصف سنوية تصدر عن الجمعية السعودية العلمية للمعلم (جسم) بجامعة الملك خالد. تنشر إسهامات الباحثين في مجال التعليم والتعلم، وبصورة خاصة كل ما يتعلق بإعداد المعلم وتطويره المهني. وتهدف المجلة إلى تحقيق العديد من الأهداف أهمها: الإسهام في نشر المعرفة من خلال طرح ودراسة القضايا المتعلقة بالتعليم والتعلم، ونشر البحوث والدراسات العلميّة المحكمة في مجال التعليم والتعلم، وإيجاد قناة نشر علميّة تخدم الباحثين في شتى المجالات المتعلقة بالمعلم وبرامج إعداده وتأهيله وتطويره، والإسهام في عرض وتحليل وقراءة الكتب في مجال التعليم والتعلم والمتعلقة برسالة المجلة وأهدافها.

وقد تأسست المجلة في عام ١٤٤٤هـ بموافقة مجلس جامعة الملك خالد في اجتماعه الثالث بتاريخ ٧/ ٤/ ١٤٤٤هـ بالقرار رقم (٤٤/٣/١١) المتضمن الموافقة على إنشاء المجلة، وتشكيل هيئة تحريرها اعتبارًا من ١/ ١/ ٢٠٢٣م.

رؤية المجلة:

التميز والريادة في نشر الأبحاث والدراسات في مجال التعليم والتعلم.

الرسالة:

نشر الأبحاث والدراسات العلمية المحكمة في مجال التعليم والتعلم وفق المعايير العلمية للنشر.

الأهداف:

١. الإسهام في نشر المعرفة من خلال طرح ودراسة القضايا المتعلقة بالتعليم والتعلم.
٢. نشر الأبحاث والدراسات العلميّة المحكمة في مجال التعليم والتعلم.
٣. إيجاد وعاء نشر علمي يخدم الباحثين في شتى المجالات المتعلقة بالمعلم وبرامج إعداده وتأهيله وتطويره.
٤. الإسهام في عرض وتحليل الكتب وملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه في مجال التعليم والتعلم.

الشروط، والقواعد، والتعليمات، والحقوق، والإجراءات الخاصة بالنشر في المجلة:

أولًا: الشروط والقواعد الخاصة بالنشر في المجلة:

١. أن يقع البحث ضمن أحد مجالات النشر بالمجلة.
٢. خلو البحث من الأخطاء اللغوية والنحوية.
٣. أن يسهم البحث في تنمية الفكر التربوي وتطوير تطبيقاته محليًا أو عربيًا أو عالميًا.
٤. أن يلتزم الباحث في بحثه بأخلاق البحث العلمي، وحقوق الملكية الفكرية.
٥. ألا تزيد نسبة الاستدلال العلمي باستخدام برنامج iThenticate عن (٢٠٪)
٦. لا تتم كتابة اسم الباحث أو الباحثين في متن البحث صراحةً، أو بأي إشارة تكشف عن هويته أو هويتهم، ويمكن استخدام كلمة الباحث أو الباحثين بدلًا من ذلك.
٧. الآراء الواردة في البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين فقط، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة.

ثانياً: تنظيم البحث

أ. البحوث التطبيقية:

يورد الباحث أو الباحثون مقدمة تبدأ بعرض طبيعة البحث، ومدى الحاجة إليه، ومسوغاته، ومتغيراته، متضمنةً الدراسات السابقة بشكلٍ مدمج دون تخصيص عنوان فرعي لها. يلي ذلك استعراض مشكلة البحث، ثم تحديد أهدافه، وبعد الأهداف تورد أسئلة البحث أو فروضه. ثم تعرض منهجية البحث؛ مشتملةً على: مجتمع البحث، وعينته، وأدواته، وإجراءاته، متضمنةً كيفية تحليل بياناته. ثم تعرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها، والتوصيات المنبثقة عنها.

ب. البحوث النظرية:

يورد الباحث أو الباحثون مقدمةً يمهد فيها للفكرة المركزية التي يناقشها البحث، مبينًا فيها: أدبيات البحث، وأهميته، وإضافته العلمية إلى مجاله. ثم يعرض منهجية بحثه، ومن ثم يُقَسَّم البحث إلى أقسام على درجة من الترابط فيما بينها، بحيث يعرض في كل منها فكرة محددة تكوّن جزءًا من الفكرة المركزية للبحث. ثم يختم البحث بخلاصة شاملة متضمنةً أهم النتائج التي خلص إليها البحث.

ثالثاً: التوثيق

توضع قائمة المراجع في نهاية البحث باتباع أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة.

١. أن يكون التوثيق في متن البحث وقائمة المراجع وفق نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السابع.

٢. يلتزم الباحث بترجمة أو رومنة[١] (Romanization /Transliteration) توثيق المقالات المنشورة في الدوريات العربية الواردة في قائمة المراجع العربية (مع الإبقاء عليها في قائمة المراجع العربية)، وفقًا للنظام التالي:

أ) إذا كانت بيانات المقالة المنشورة باللغة العربية الواردة في قائمة المراجع (التي تشمل اسم، أو أسماء المؤلفين، وعنوان المقالة، وبيانات الدورية) موجودة باللغة الإنجليزية في أصل الدورية المنشورة بها، فتكتب كما هي في قائمة المراجع، مع إضافة كلمة (In Arabic) بين قوسين بعد عنوان الدورية.

ب) إذا لم تكن بيانات المقالة المنشورة باللغة العربية موجودة باللغة الإنجليزية في أصل الدورية المنشورة بها، فيتم رومنة اسم، أو أسماء المؤلفين، متبوعة بسنة النشر بين قوسين، ثم يتبع بعنوان المقالة إذا كان متوافراً باللغة الإنجليزية في أصل المقالة، وإذا لم يكن متوافراً فتتم ترجمته إلى اللغة الإنجليزية، ثم يتبع باسم الدورية التي نشرت بها المقالة باللغة الإنجليزية إذا كان مكتوباً بها، وإذا لم يكن مكتوباً بها فيتم ترجمته إلى اللغة الإنجليزية. ثم تضاف كلمة (In Arabic) بين قوسين بعد عنوان الدورية.

ج) توضع قائمة بالمراجع العربية بعد المتن مباشرةً، مرتبة هجائيًا حسب الاسم الأخير للمؤلف الأول، وفقاً لأسلوب التوثيق المعتمد في المجلة.

د) يلي قائمة المراجع العربية، قائمة المراجع الإنجليزية، متضمنةً المراجع العربية التي تم ترجمتها، أو رومنتها، وفق ترتيبها الهجائي (باللغة الإنجليزية) حسب الاسم الأخير للمؤلف الأول، وفقاً لأسلوب التوثيق المعتمد في المجلة.

وفيما يلي مثال على رومنة بيانات المراجع العربية:

الجبر، سليمان. (١٩٩١م). تقويم طرق تدريس الجغرافيا ومدى اختلافها باختلاف خبرات المدرسين وجنسياتهم وتخصصاتهم في المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة جامعة الملك سعود ـ العلوم التربوية*، ٣ (١)، ١٤٣ – ١٧٠.

Al-Jabr, S. (1991). The evaluation of geography instruction and the variety of its teaching concerning the experience, nationality, and the field of study at intermediate schools in the Kingdom of Saudi Arabia (in Arabic). *Journal of King Saud University-Education sciences, 3*(1), 143-170.

رابعًا: تعليمات النشر في المجلة

- يلزم تنسيق البحث تبعًا لما يلي:

١. لا يتجاوز البحث المقدَّم للنشر (٣٠) ثلاثين صفحة، وبما لا يزيد عن (٨٠٠٠) ثمانية آلاف كلمة.

٢. أن يتضمن البحث ملخصين: أحدهما باللغة العربية، والآخر باللغة الإنجليزية، بشرط ألا يزيد أي منهما عن (٢٥٠) كلمة، وأن يكتب كلٌ منهما في صفحة مستقلة، متبوعًا بكلمات مفتاحية لا تزيد عن خمس كلمات تعبر عن محاور البحث.

٣. تكون أبعاد جميع هوامش الصفحة (٢,٥) سم، ما عدا الهامش الأيمن (٣,٥) سم، والمسافة بين الأسطر والفقرات "مفرد"

[١] (يقصد بالرومنة: النقل الصوتي للحروف غير اللاتينية إلى حروف لاتينية، تمكّن قراء اللغة الإنجليزية من قراءتها، أي: تحويل منطوق الحروف العربية إلى حروف تنطق بالإنجليزية).

٤. الخط المستخدم في المتن للكتابة باللغة العربية (Traditional Arabic) بحجم (١٦)، وللكتابة باللغة الإنجليزية (Times New Roman)بحجم (١٢)، وتكون العناوين الرئيسية في اللغتين بولد (Bold).

٥. يكون نوع الخط المستخدم في الجداول والأشكال باللغة العربية (Traditional Arabic) بحجم (١٢)، وباللغة الإنجليزية (Times New Roman)بحجم (١٠)، وتكون العناوين الرئيسية في اللغتين بولد (Bold).

٦. يلتزم الباحث/ الباحثون في البحوث المكتوبة باللغة العربية باستخدام الأرقام العربية (١، ٢، ٣...) في جميع ثنايا البحث.

٧. يكون ترقيم صفحات البحث في منتصف أسفل الصفحة، ابتداءً من صفحة الملخص العربي ثم الملخص الإنجليزي وحتى آخر صفحة من صفحات البحث ومراجعه.

٨. توضع قائمة بالمراجع العربية بعد المتن مباشرة، مرتبة هجائيًا حسب الاسم الأخير للمؤلف الأول، يليها مباشرة قائمة المراجع الأجنبية، وذلك وفقًا لأسلوب التوثيق المتبع في المجلة.

خامسًا: حقوق المجلة وحقوق الباحث أو الباحثين

١. تقوم هيئة تحرير المجلة بالفحص الأولي للبحث، وتقرير أهليته للتحكيم، أو الاعتذار عن قبوله حتى تنطبق عليه شروط النشر، أو رفضه دون إبداء الأسباب.

٢. تنتقل حقوق طبع البحث ونشره إلى المجلة عند إشعار الباحث بقبول بحثه للنشر، ولا يجوز نشره في أي منفذٍ آخر ورقيًا أم إلكترونيا، دون الحصول على إذن كتابي من رئيس هيئة التحرير.

٣. لا يحق للباحث/ الباحثين التقدم بطلب لسحب البحث بعد إبلاغه/ إبلاغهم بوصول البحث إلى المجلة.

٤. لهيئة التحرير الحق في ترتيب البحوث المقدمة عند النشر لاعتبارات فنية.

٥. لهيئة التحرير الحق في اختصار أو إعادة صياغة بعض الجمل والعبارات لأغراض الضبط اللغوي ومنهج التحرير.

٦. يبلغ الباحث بعدم قبول بحثه بناءً على تقارير المحكمين دون إبداء أسباب.

٧. ترسل نسخة إلكترونية للباحث/الباحثين من العدد المنشور فيه بحثه/بحثهم، ونسخة إلكترونية أيضًا لمستلة البحث.

سادسًا: إجراءات النشر في المجلة

١. إرسال البحث إلكترونيًا بصيغة (word) وبصيغة (PDF) طبقًا للشروط والقواعد والتعليمات الخاصة بالمجلة والمذكورة أعلاه، ويرفق مع البحث سيرة ذاتية للباحث/ الباحثين؛ إن كانت مراسلته/ مراسلتهم المجلة هي الأولى لهم.

٢. إرسال البحث إلكترونيًا من خلال موقع المجلة الإلكتروني https://journals.kku.edu.sa/ssjt/ar/

٣. أن يوقع الباحث/الباحثون إقرارًا يفيد أن البحث لم يسبق نشره، وأنه غير مقدم ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه ونشره في المجلة، أو رفضه، وأنه غير مستل من أية دراسة أيًا كان نوعها.

٤. إشعار الباحث عبر البريد الإلكتروني باستلام بحثه خلال خمسة أيام من تاريخ إرساله للمجلة.

٥. إشعار الباحث بإرسال البحث للتحكيم في حال اجتياز بحثه للفحص الأولي أو إعادته للباحث في حال رفضه.

٦. إرسال البحث المقدم للنشر– في حال اجتيازه للفحص الأولي– إلى محكمين من ذوي الاختصاص يتم اختيارهما بسرية تامة، وذلك لبيان مدى أصالته وجدته وقيمة نتائجه وسلامة طريقة عرضه ومن ثم مدى صلاحيته للنشر.

٧. بعد التحكيم، ترسل تقارير المحكمين للباحث/ الباحثين لإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون.

٨. بعد عمل التعديلات، يعاد إرسال النسخ الأصلية للبحث والنسخة المعدلة على البريد الإلكتروني للمجلة لمراجعة البحث في صورته النهائية من هيئة التحرير.

٩. إشعار الباحث بقبول بحثه للنشر إلكترونيًا على موقع المجلة.

افتتاحية العدد

بسم الله الرحمن الرحيم

بحمد الله وتوفيقه، تطلّ مجلة الجمعية السعودية العلمية للمعلم على قرّائها مع بداية المجلد الثالث، العدد الأول لعام ٢٠٢٦م، مواصلةً رسالتها العلمية في دعم البحث التربوي والتعليمي، وتعزيز دور المعلم والباحث في تطوير التعليم في المملكة العربية السعودية.

تجدد المجلة التزامها بتقديم أبحاث رصينة تسهم في تحقيق مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠، ولا سيما ما يتعلق بتطوير التعليم ورفع جودة مخرجاته، ودعم الابتكار، وتعزيز مكانة البحث العلمي في الحقل التربوي. وتواصل المجلة مسيرتها الرائدة في خدمة المجتمع العلمي من خلال نشر دراسات نوعية تعالج قضايا التعليم والتعلم، وتقدم حلولًا وممارسات مبنية على الأدلة.

يضم هذا العدد مجموعة من البحوث المتنوعة التي شارك فيها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات، والمتخصصون ذوو الخبرة في التعليم العام، إضافة إلى إسهامات واعدة من طلاب وطالبات الدراسات العليا. وتعكس هذه المشاركات ثراء الحقل التربوي وتنوع اتجاهاته البحثية، كما تجسد الجهود المستمرة لتعزيز جودة التعليم وتطوير ممارساته.

وتدعو المجلة الباحثين والمتخصصين للانضمام إلى مجتمعها العلمي، سواء بالمشاركة في التحكيم أو بنشر أبحاثهم، بما يسهم في ترسيخ مكانة المجلة ورفع تصنيفها محليًا وعالميًا. كما تتطلع إلى استمرار التعاون البنّاء مع الباحثين والمؤسسات التعليمية لتحقيق التميز العلمي المستدام.

وفي الختام، تتقدم هيئة التحرير بخالص الشكر والتقدير لكل من أسهم في إعداد هذا العدد، سائلين الله التوفيق لمواصلة مسيرة العطاء العلمي، وأن نلتقي بكم في أعداد قادمة تحمل مزيدًا من الإثراء والتميز.

والله ولي التوفيق.

رئيس هيئة التحرير

أ. د. عبدالله بن علي معيض آل كاسي

جدول المحتويات

عنوان البحث	الصفحة
مبادئ التربية الاقتصادية المستنبطة من القرآن الكريم لمواجهة ارتفاع مستوى الإنفاق في الأسرة السعودية د. عليا بنت علي بن محمد العقيلي.....	27-1
فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير أ. آسية علي خضران العُمري، د. أحمد حسن خضري.....	53-28
أنموذج مقترح لتدريس العلوم قائم على التكامل بين أنموذجي دورة التقصي الثنائية (CICIM) والتَّعلم ثنائي الموقف (DSLM) وأثره على تنمية مهارات التفكير الجانبي وخفض التحيز المعرفي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط د. محمد علي طاهر صلوي، أ.د. ناصر بن عبدالله الشهراني.....	86-54
أثر استخدام تقنية الواقع المعزز في تدريس العلوم على تنمية الاستيعاب المفاهيمي لدى طالبات المرحلة الابتدائية د. هديل سعيد عبدالرحمن آلسرور.....	115-87
تصور مقترح لتدريس العلوم باستخدام تقنية الواقع المعزّز بالمرحلة الابتدائية. أ.أميرة خالد عبدالله عسيري، أ.د. عاصم محمد إبراهيم، د. علي بن جبران محمد الحراملة.....	141-116
فاعلية وحدة دراسية مقترحة في مادة العلوم قائمة على التعليم الأخضر في تنمية استيعاب المفاهيم البيئية ومهارات حل المشكلات وتعزيز الشغف البيئي لدى طلاب المرحلة المتوسطة د. يحيى إدريس عبده صميلي.....	170-142

عنوان البحث	الصفحة
دور المناهج التعليمية في تعزيز قيم النزاهة ومكافحة الفساد لدى الطلاب أ. سعد فرحان محمد العتيبي، د. إبراهيم عبدالله محمد اليحيى.....	194-171
دور المناخ التنظيمي في تعزيز جودة أداء المعلمين في مدارس الهيئة الملكية بمدينة ينبع الصناعية أ. علي محمد القرني.....	216-195
تصورات أعضاء هيئة التدريس لدور الكفايات الرقمية في تطوير برامج الإعداد التربوي بكلية التربية أ. طلال غازي معاضد المطيري، أ. سعد فرحان محمد العتيبي، أ. ناصر فهيد ناصر الغربي.....	237-217
The Application of International Speaking Assessment Criteria among Saudi Female English Language Teachers. د. دلال عبدالله فهد القيعاوي.....	262 -238

فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير

أ. آسية علي خضران العُمري

ماجستير التربية الخاصة تخصص "اضطراب طيف التوحد"، مركز عبور للرعاية النهارية – خميس مشيط

Iasiah.303@gmail.com

د. أحمد حسن خضري

أستاذ مساعد بقسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة الملك خالد

ahkodaro@kku.edu.sa

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية بمنطقة عسير، وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتم جمع بيانات الدراسة بوساطة مقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد ، وأظهرت نتائج الدراسة أن جميع الحالات من العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مركز الرعاية النهارية في منطقة عسير تعرضت لذات التأثير الإيجابي من البرنامج المقترح حيث انخفض مستوى الضغوط النفسية لديهم من المستوى المتوسط والكبير قبل تطبيق البرنامج عليها إلى المستوى المتوسط بعد تطبيق البرنامج عليها، وبقى هذا المستوى المنخفض من الضغوط النفسية لديها بعد فترة من تطبيق البرنامج عليها؛ حيث ظلت درجات القياس التتبعي للضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير متقاربة مع درجات قياسها البعدية مما يؤكد بقاء أثر البرنامج المقترح في تخفيض مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مركز الرعاية النهارية في منطقة عسير.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، اضطراب طيف التوحد.

The Effectiveness of a Training Program in Reducing Psychological Stress Among Professionals Working in the Care of Individuals with Autism Spectrum Disorder in Day Care Centers in the Asir Region.

Abstract:

The aim of this study at measuring the impact of a training program to address psychological stress among practitioners in the field of autism spectrum disorder care in day care centers in the Asir region. The study used the quasi-experimental method, and the study data was collected by a psychological stress scale, and the study sample consisted of (10) practitioners in the field of autism spectrum disorder care, and the results of the study showed that the program had a positive impact in reducing the level of psychological stress among practitioners from a medium and large level before applying the program to a low level of psychological stress after a period of applying it, confirming the impact of the proposed program in reducing the level of psychological stress. The results of the study showed that the proposed program had a positive impact on reducing the level of psychological stress among practitioners from a medium and large level before the application of the program to a low level of psychological stress after a period of applying the program, which confirms the impact of the proposed program in reducing the level of psychological stress among workers in the field of autism spectrum disorder care in the day care center in the Asir region.

Keywords: Psychological stress, methods of coping with psychological stress, autism spectrum disorder**.**

المقدمة

تُعد رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد مهمة وتتطلب تفانيا وجهودًا كبيرة من العاملين في مجال الرعاية، وذلك لما لها من أثر كبير في تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد وتعزيز اندماجهم في المجتمع.

وعلى الرغم من الأهمية الكبرى لدور العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد فإنه قد يضعف أداءهم أحيانًا في العمل بسبب الضغوط والتحديات التي تواجههم في بيئة العمل، وينعكس أثر ذلك عليهم بناء على سمات كل شخص وطبيعة الظروف العملية التي يواجهها.

ومن بين الضغوط والتحديات التي يواجهها العاملون في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد الضغوط النفسية التي تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على أداء الفرد ورفاهيته النفسية؛ إذ تعتبر هذه الضغوط الأساس الرئيسي لبقية الضغوط الأخرى في حياة العاملين في مجال الرعاية. (سرور وآخرون،٢٠١٩).

ولمواجهة هذه الضغوط، يحتاج العاملون إلى تعلم مهارات واستراتيجيات فعالة، مثل أساليب مواجهة الضغوط النفسية. ووفقًا للسمادوني والربيعة (١٩٩٨)، يتطلب الأداء الجيد بيئة عمل مناسبة، تشمل توزيعًا ملائمًا للعبء الوظيفي ودعمًا كافيًا لتعزيز الأمان الوظيفي. وقد ركز الباحثون على الضغوط النفسية في مهنة التدريس لدراسة أسبابها وتأثيراتها وعلاقتها بمتغيرات مثل الجنس والخبرة.

ونظرًا لكون هذه الضغوط النفسية ليست خاصة بالمعلمين، بل يتعرض لها أيضًا جميع العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية، مثل: الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين ومعلمي التربية الخاصة وكذلك مختصي العلاج الطبيعي والوظيفي وأيضًا أخصائي النطق والتخاطب. فلذلك شملت هذه الدراسة جميع مقدمي الرعاية.

مشكلة الدراسة:

نظرًا للدور المهم الذي يقوم به العاملون في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد بمختلف تخصصاتهم في مراكز الرعاية النهارية، ومن خلال تجربة الباحثة في العمل بأحد هذه المراكز والتعامل المباشر مع حالات الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد لاحظت أن هناك العديد من المشكلات والضغوط التي تواجه العاملين في مجال الرعاية ولا يستطيعون حلها أو مواجهتها مما يتسبب لدى العاملين في مجال الرعاية بضغوط نفسية؛ إذ إن العمل تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي يكون له أثر سلبي على جودة أدائهم مما يؤدي إلى شعورهم بعدم الرضا والإحباط المؤدي إلى الإجهاد والضغط النفسي الذي يؤدي بهم إلى الشعور بسوء التوافق المهني وعدم الرضا عن حياتهم وعملهم، ومن ثم تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الآتي:

ما فعالية برنامج تدريبي لتخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية؟

أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيس: ما فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية؟ وتفرع عن هذا السؤال عدد من الأسئلة الفرعية على النحو الآتي:

١. ما مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب الضغوط النفسية في القياس القبلي والبعدي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب الضغوط النفسية في القياس البعدي والتتبعي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة بشكل رئيس إلى تصميم برنامج تدريبي لتخفيف الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد، وكذلك تعرف مدى استمرارية أثر البرنامج التدريبي خلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الفئة التي تتناولها هذه الدراسة وهي فئة العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية؛ إذ تعتبر هذه الفئة محورًا هامًا يجب أن يلقى اهتمامنا بوصفنا متخصصين؛ حيث يتعين علينا تسليط الضوء عليهم وفهم حالتهم النفسية والتحديات التي يواجهونها.

وتظهر أهمية هذه الدراسة في استكشاف مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملون في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد. والتركيز على تحليل الأسباب المحتملة لهذه الضغوط وتحديد الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن اتباعها للتعامل معها بشكل أفضل.

كما تعتبر هذه الدراسة إسهاما مهما من الناحية العلمية وذلك لنقص الأبحاث والدراسات في البيئة المحلية التي تتناول قضية الضغوط النفسية التي يواجهها العاملون في مجال الرعاية في مراكز الرعاية النهارية للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد (حسب علم الباحثة). فلذا تهدف هذه الدراسة إلى ملء الفجوة الحالية في المعرفة وتوفير أدلة علمية لفهم تلك الضغوط وأثرها على مقدمي الرعاية.

وبالإضافة إلى ذلك، تهدف الدراسة إلى توفير نتائج عملية ومفيدة يمكن استخدامها في تطوير استراتيجيات إيجابية للمساعدة في تخفيف مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها مقدمو الرعاية.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي: تعرفه الباحثة على أنه: مجموعة من الأنشطة المنظمة والمنهجية التي تهدف إلى نقل المعرفة وتعليم المهارات اللازمة لتحقيق أهداف معينة لإحداث تغيير مقصود في سلوك المشاركين.

الضغوط النفسية: تعرفها الباحثة على أنها: حالة من القلق والتوتر تظهر عندما يتعرض الفرد لمواقف أو تحديات تفوق قدرته على التكيف والتعامل معها؛ مما ينتج عنه استجابات نفسية أو جسدية قد تؤثر سلبًا على صحته العامة وأدائه الوظيفي أو الشخصي.

مراكز الرعاية النهارية: تعرفه الباحثة بأنها: مؤسسات تعليمية توفر بيئة آمنة يتم فيها تقديم برامج تعليمية متخصصة لتعزيز النمو الشامل وتطوير المهارات الحياتية بالإضافة إلى تقديم خدمات الدعم والاستشارة للعائلات؛ لتحسين جودة حياة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وتعزيز استقلاليتهم واندماجهم في المجتمع.

حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠) من العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد بمختلف التخصصات في مركز للرعاية النهارية بمنطقة عسير.

ب- الحدود المكانية: مركز معكم للرعاية النهارية في منطقة عسير.

ت- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٣م-٢٠٢٤م.

الإطار النظري، والدراسات السابقة

إن ظاهرة الضغوط النفسية تعد حقيقة مهمة في حياة الإنسان؛ حيث إنه إذا لم يشعر في حياته بالضغط قط فإن حياته ستكون مملة وبلا قيمة، فهو إما أن يكون حافزًا له على الإنجاز فيساعده في الحفاظ على الذات والنجاح في الحياة وإما أن يقضي عليه (Bodger,1999).

ويعد الطبيب هانز سيليا أول من تطرق إلى موضوع الضغوط النفسية، وأول من استخدم مصطلح "الضغوط النفسية"، وقد عرفه بأنه استجابة غير محددة من الجسم تجاه أي مطلب يفرض عليه، سواء كانت هذه الاستجابة إيجابية أو سلبية (الطبيخ،٢٠١٥).

وقد لاحظ سيليا أن المرضى يشتركون في سمات وأعراض مرضية متماثلة على الرغم من تنوع مصادر المرض، وأطلق على هذه الأعراض اسم "زملة الضغط العام"، وقد أثبت سيليا من خلال تجاربه في المختبر على الفئران أن استمرار التعرض لمصادر الضغط يؤدي تدريجيًا إلى فقدان الطاقة وانهيارها؛ مما يؤدي في النهاية إلى حدوث الأمراض والوفيات المبكرة (إبراهيم وإبراهيم،٢٠٠٣).

إذًا يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تعرف على أنها مجموعة من الأحداث والمواقف الخارجية والعوامل الداخلية التي يواجهها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه ضرورة مواجهتها وذلك لتجنب الآثار السلبية على الصعيد النفسي، إما بتحقيق التوافق والتكيف مع البيئة أو الهروب والانسحاب وتجنب هذه الضغوط(عبد السلام، ٢٠٠٠).

ولقد وضع الباحثون أنواعا وتصنيفات مختلفة للضغوط النفسية ووفقًا لـ (Lazarus & Folkman 1984): قام بتمييز نوعين من الضغوط النفسية استنادًا إلى مصدرها وهي: الضغوط الخارجية، وهي المتعلقة بالأحداث المحيطة بالفرد، والداخلية، وهي المتعلقة بإدراك الفرد لمشاعره. كما صنف العزيز وأبو سعد (٢٠٠٩) الضغوط إلى إيجابية، وهي التي تحفز الفرد، وسلبية، وهي التي تؤثر سلبًا على صحته النفسية والجسدية. ووفقًا لأورنيلاس وكلانير (٢٠٠٥)، فإن الضغوط النفسية تصنف حسب شدتها إلى حادة ومباشرة، وهي التي تحدث نتيجة لأحداث مفاجئة، ومزمنة، وهي الناتجة عن أحداث مستمرة (الشياب وبنى مصطفى، ٢٠١٧).

ووفقًا لما سبق فإن مصادر الضغوط النفسية في حد ذاتها لا تشكل ضغطًا نفسيًا للفرد، ولكن استجابته للمثيرات الضاغطة بالمواجهة أو الهروب هي التي تؤدي إلى ظهور أعراض الضغوط النفسية لديه، ولكي نفرق بين أنواع تلك الضغوط بشكل أعمق، فإنه يجب معرفة مصادرها، وقد قسمها الباحثون إلى:

المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

١. الضغوط الأسرية: وهي التي تنشأ من مشكلات مثل غياب أحد الوالدين، والمشاحنات، والطلاق، وسوء المعاملة، بالإضافة إلى الضغط الاقتصادي والصحي (فلاح واقنيبر، ٢٠١٨)
٢. الضغوط الاقتصادية: حيث تؤثر على التركيز والتفكير بسبب تراجع الدخل، وفقدان الوظيفة، ونقص الحاجات الأساسية.
٣. الضغوط الاجتماعية: حيث تؤثر على تماسك الأفراد، مثل صعوبة بناء العلاقات والشعور بالعزلة (شقير، ٢٠٠٢).
٤. الضغوط المهنية: تشمل ضغوط العمل وظروف بيئة العمل غير الملائمة، مثل نقص الحوافز وسوء المعاملة (فلاح واقنيبر، ٢٠١٨)

المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

٥. الضغوط العاطفية: تؤدي إلى مشكلات في التوازن العاطفي، مثل المشكلات العائلية وعدم التوافق مع الشريك (فلاح واقنيبر، ٢٠١٨)
٦. الضغوط الصحية: وهي مرتبطة بالصحة الجسدية، مثل التوتر، وارتفاع ضغط الدم، وصعوبات النوم، إضافة إلى العادات الصحية السيئة وفقدان الشهية (فلاح واقنيبر، ٢٠١٨)
٧. الضغوط المعرفية: تتعلق بالتفكير غير المنطقي وتبني أفكار سلبية تجاه الذات والعالم.

وعلى الرغم من تعدد مصادر الضغوط النفسية وتنوعها– كما سبق– فإن العمل يظل واحدًا من أهم هذه المصادر وأكثرها خطورة؛ إذ إن مستويات الضغط النفسي تختلف وفقًا لتنوع العمل وطبيعته.

وعرف ابن رحمون (٢٠١٤)بيئة العمل بأنها: الموقع الذي يُستخدم من قبل الأشخاص لأداء أعمالهم، مثل المؤسسات، والمصانع، والمكاتب.

وبناء على ما سبق فتعرف الضغوط النفسية في بيئة العمل بأنها مجموعة من المشكلات والضغوط والتأثيرات النفسية التي يواجهها العامل في بيئة العمل أو في البيئة المحيطة به، وتؤثر على صحته النفسية والجسدية وقدرته على اتخاذ القرارات وتقليل كفاءته في التفاعل مع بيئة العمل وإنجاز المهام المطلوبة منه بشكل مباشر أو غير مباشر. (دن، ٢٠١٩).

كما أشار عبد الفتاح (٢٠١٣) إلى أن ضغوط العمل تنقسم إلى عدة أنواع وفقًا لمسبباتها وهي على النحو الآتي:

١. الضغوط المرتبطة بالأدوار: وتنشأ هذه الضغوط عن عدم فهم دور الفرد في المؤسسة أو تداخل وتعدد المهام التي يتولاها.
٢. الضغوط المرتبطة ببيئة العمل: تنجم عن العلاقات المتوترة مع الرؤساء وزملاء العمل.
٣. الضغوط التنظيمية: نتيجة عدم وضوح المسار الوظيفي وتداخل المهام وضعف التواصل.
٤. الضغوط المرتبطة بالتغيير: تظهر عند محاولة المؤسسة التكيف مع التطورات.
٥. الضغوط الزمنية: تتعلق بكثرة المكالمات وضيق الوقت لإنجاز المهام.
٦. الضغوط الخارجية: ناتجة عن العادات، والتقاليد، والتوترات السياسية، والاقتصادية.
٧. الضغوط المتعلقة بالأنظمة الرقابية: تحدث بسبب الرقابة الداخلية المشددة وعدم وضوح المعايير.
٨. الضغوط الشخصية: تتعلق بدوافع الفرد وعلاقاته الاجتماعية، مثل تحقيق توقعات الآخرين.

ومن خلال هذه التصنيفات المختلفة لمصادر الضغوط يظهر لنا التفاوت بين الشخصية وطبيعة العمل، حيث تلعب سمات الشخصية ونقص المهارات دورًا في تأثير الضغوط. ويؤدي عدم وضوح المهام وغياب الحوافز إلى تراجع حماس الأفراد (Haydon et al, 2018).

فبناءً على ذلك تظهر أعراض للضغوط النفسية في بيئة العمل وتتضمن:

الأعراض الجسمية: مثل زيادة التعرق وآلام العضلات واضطرابات النوم (الخواجة، ٢٠٠٩).

الأعراض العاطفية: كسرعة الانفعال والاكتئاب (الغزال والعزابي، ٢٠٢٢).

الأعراض العقلية: مثل صعوبة التركيز والنسيان (الغزال والعزابي، ٢٠٢٢).

الأعراض المتعلقة بالعلاقات: كعدم الثقة ولوم الآخرين (بغيجة، ٢٠١٧).

تظهر هذه الأعراض نتيجة تفاعل الفرد مع عوامل داخلية وخارجية؛ مما يؤثر على قدرته على التحمل.

فلذلك بدأ الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية في بداية في الستينيات؛ حيث تعتبر دراسة مورفي عام ١٩٦٢ واحدة من أوائل الدراسات في هذا الموضوع، ولكنه استخدم مصطلح "التعامل مع الضغوط" مشيرًا بذلك إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف التي تهدد استقراره النفسي بهدف السيطرة عليها.

ولعل ما سبق من إشارة إلى هذا المصطلح في دراسة مورفي عام ١٩٦٢ أثر فيمن جاء بعده؛ حيث عرف ولمان تلك الأساليب بأنها: مجموعة من الوسائل التي تساعد الفرد على التكيف مع البيئة والتعامل مع المواقف المحفوفة بالضغوط بهدف تحقيق أهداف محددة أو جزء من هذه الأهداف (الغزال والعزابي، ٢٠٢٢).

كما أسهم كل من Lazarus &Folkman(1984) في تطوير مفهوم أساليب المواجهة حيث قاما بتعريف هذا المفهوم على أنه تغير مستمر في الجهود المبذولة من الناحية المعرفية والسلوكية للتعامل مع المطالب الداخلية والخارجية التي تتجاوز قدرات الفرد.

ومما سبق يتضح لنا مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل عام، وإن كان المراد بها في هذا البحث على وجه الخصوص: "الاستجابات الانفعالية والمعرفية المحددة بسمات الشخصية والتي تستخدم لمواجهة متطلبات وضغوط بيئة العمل بما ينعكس على الصحة النفسية لدى العاملين".

ولقد اختلفت الدراسات والأبحاث في تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ولعلنا في هذا البحث نشير إلى أهم تلك الدراسات والأبحاث، ففي الدراسة التي قام بها Carver et al (1989) تم تقديم مجموعة من الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية، وتتضمن هذه الأساليب خمسة أساليب تركز على التعامل مع المشكلات، وخمسة أخرى تركز على العواطف، وخمسة ثالثة تقيس ردود التأقلم ، وهي على النحو الآتي:

١. المواجهة النشطة: اتخاذ خطوات فعالة لمواجهة المواقف الضاغطة بشكل تدريجي.
٢. التخطيط: وضع استراتيجيات للتعامل مع المشكلة والتفكير في الخطوات اللازمة.
٣. قمع الأنشطة التنافسية: السيطرة على الأمور داخل المشكلة لتفادي تدخل الآخرين.
٤. ضبط النفس: منح الوقت الكافي للتصرف بشكل أفضل.
٥. البحث عن الدعم الاجتماعي: سعي الفرد للحصول على الدعم من الآخرين.
٦. البحث عن الدعم العاطفي: التعامل مع الضغوط من خلال استعادة الوعي وترتيب الأفكار.
٧. التنفيس الانفعالي: التعبير عن العواطف كآلية للتحرر العاطفي.
٨. التحرر السلوكي: التخلي عن بعض الأهداف عندما تكون النتائج غير مرضية.
٩. التحرر الذهني: استخدام أنشطة بديلة مثل الحلم أو مشاهدة التلفاز لتحويل الانتباه عن المشكلة.
١٠. إعادة التفسير الإيجابي: تفسير الموقف بطريقة إيجابية لتقليل الخطر.
١١. الإنكار: رفض جوانب الموقف الضاغط مع مراعاة المعلومات الحقيقية.
١٢. المعايشة: قبول الموقف بدلاً من رفضه.
١٣. الرجوع إلى الدين: اللجوء إلى الدين طلبًا للمساعدة.
١٤. استخدام العقاقير والمهدئات: تناول المهدئات عند الفشل في مواجهة الضغوط.
١٥. السخرية الضاحكة: استخدام الفكاهة لتخفيف التوتر وزيادة الإيجابية.

وفي ضوء ما سبق من أساليب لمواجهة الضغوط النفسية، يمكن للباحثة أن تلفت نظر العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد إلى اتباعها للتعامل مع التحديات المشابهة؛ حيث يمكن أن تكون بعض هذه الأساليب موجهة نحو مواجهة المشكلة مباشرة، مثل إعادة تقييم الأفكار المعرفية المتعلقة بالموقف أو طلب الدعم من زملاء العمل أو الخبراء. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتبع العاملون استراتيجيات الابتعاد المؤقت، مثل استخدام تقنيات الاسترخاء أو التجاهل المؤقت للمشكلة، مثل التسامح وتجاهلها لفترة محددة. ومن الممكن أن يكون لدى بعض العاملين قدرات محدودة في التعامل مع المواقف الضاغطة، ومن ثم يلجؤون إلى تناول العقاقير أو المهدئات كوسيلة للتخفيف من التوتر والضغط.

ووفقًا لذلك فإن لأساليب مواجهة الضغوط النفسية عددا من الوظائف والأهداف يمكن تلخيصها في الآتي:

١. المحافظة على التوازن النفسي والحرص على توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.
٢. القدرة على التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
٣. تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات (الشريف،٢٠٠٨).

وهناك عدد من النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ولعلي أذكر أهم ما وقفت عليه منها، وهي:

نظرية Selye(1976):

يعد Selye من أوائل الذين فحصوا تأثير الضغوط الشديدة والمستمرة على الجسم حيث لاحظ Selye أن الجسم لا يستجيب بشكل محدد لمواقف الضغط المختلفة، بل يستجيب بشكل عام لأي مصدر للضرر أو الضغط، وقد وصف هذه الاستجابة الجسمية العامة للتهديد أو الخطر بمصطلح "التكيف العام".

ويرى Selye أن الضغط هو استجابة لعامل ضاغط يميزه الشخص ويصفه بناءً على استجابته للبيئة الضاغطة، كما يعتبر Selye أن بعض أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط تهدف للمحافظة على الحياة. وقد قسم Selye الأعراض التكيفية إلى ثلاث مراحل: (الزايدي، ٢٠٢٢)

١. مرحلة الإنذار: وهي استجابة أولية للشعور بالخطر؛ حيث يدرك الشخص التهديد عن طريق الحواس.
٢. مرحلة المقاومة: وفيها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية مع انخفاض معدل ضربات القلب والتنفس، لكن قد تظهر أعراض تشير إلى استمرار المقاومة.
٣. مرحلة الاستنزاف: تحدث إذا استمر التهديد واستنفدت القوى، مما قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على جهاز المناعة وفي الحالات الحرجة قد يصل إلى الوفاة (الزايدي، ٢٠٢٢).

نموذج Skinner & Zimmer – Grembeck (2007):

يعتمد هذا النموذج على فكرة أن مواجهة المواقف الضاغطة تعمل كمتنفس للأنظمة متعددة المستويات، مثل العصبية والفسيولوجية والانفعالية والانتباه والدافعية، وتؤثر السياقات الاجتماعية والثقافية على هذه العملية. يتضمن النموذج عدة مستويات ومراحل لعمليات المواجهة وهي على النحو الآتي: (الزايدي، ٢٠٢٢).

١. المواجهة بوصفها عملية نمائية: تهدف إلى استيعاب الاحتياجات النفسية والاجتماعية من خلال تقييم المصادر الشخصية والاجتماعية.
٢. المواجهة بوصفها عملية تفاعلية تنظيمية: تشمل التفاعلات بين الشخص والموقف، مع تقييم الوضع واستكشاف حلول بديلة.
٣. المواجهة بوصفها عملية توافقية: تعكس الصلابة الشخصية؛ حيث تعبر عن القدرة على التكيف مع الضغوط وتعزيز الصحة البدنية والنفسية.
٤. المواجهة بوصفها عملية نمائية تفاعلية توافقية نظامية: تحدث في مختلف مراحل العمر بطرق مميزة، وتحدد كيفية تأثير التغيرات النمائية الطبيعية على المواجهة؛ مما يساعد في تطوير قدرات المواجهة لدى الفرد<

الدراسات السابقة:

بعد البحث في المكتبات الرقمية عن الدراسات السابقة في الموضوع لم أظفر بدراسة تطرقت للموضوع من جوانبه كافة خاصة فيما يتعلق بالعاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب التوحد بالمفهوم العام للعاملين الذي ستتطرق له دراسة الباحثة، والشامل: للمعلمات، والمختصين النفسيين والاجتماعيين وأخصائي النطق والتخاطب، والعلاج الوظيفي، والتمريض، وإنما وقفت على دراسات تتعلق بأصل الموضوع، وبفئات المعلمين خاصة، وذلك في حدود علم الباحثة ، ويمكن تصنيفها على النحو الآتي:

أولًا: الدراسات التي تناولت محور الضغوط النفسية

دراسة الشريف والحارثي(٢٠٢٢) وهدفت الدراسة إلى تقييم مستوى الضغوط النفسية لمعلمي اضطراب التوحد في مدارس مكة المكرمة، وتحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية بناءً على عدة متغيرات، بما في ذلك الجنس، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الخبرة؛ حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في ١٠٠ معلم ومعلمة في مدارس مكة المكرمة، واستخدم فيها مقياس الضغوط النفسية للمعلمين الذي تم تطويره من قبل مدحت منصور وفيولا البيلاوي في عام ١٩٨٩، وأظهرت الدراسة النتائج الآتية: أن معلمي اضطراب التوحد في مدارس مكة المكرمة يعانون من الضغوط نفسية بدرجة متوسطة. كما توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغوط النفسية بناءً على متغير الجنس؛ حيث كانت هذه الفروق لصالح الذكور، ولم تظهر فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغوط النفسية لمعلمي اضطراب التوحد في مدارس مكة المكرمة بناءً على متغير المستوى التعليمي، ولم تظهر أيضًا فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغوط النفسية بناءً على متغير سنوات الخبرة.

وتناولت دراسة الدلبجي (٢٠٢١) العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي المقارن، وتمثلت عينة الدراسة في ١٣٦ معلمًا ومعلمة تتراوح أعمارهم بين ٢١-٣٧ عامًا، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة بمستوى دلالة (٠,٠١). كما تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة،

وأشارت النتائج أيضًا إلى فروق في الضغوط النفسية بناءً على العمر (بين ٣٨-٤٥ عامًا) وسنوات الخبرة (بين ١-١٢ عامًا مقابل أكثر من ١٣ عامًا) ومعدل التعليم (لمن يحملون درجة البكالوريوس). ومع ذلك، لم تُظهر جودة الحياة فروقًا ذات دلالة إحصائية في هذه الجوانب.

ودراسة الشياب (٢٠١٧) التي هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من ٣١ معلمة يعملن في مؤسسة البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل في إربد خلال الفترة الصباحية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي كما تم تصميم أداة الدراسة وهي مقياس للضغوط النفسية من قبل الباحثة لتقييم مستوى الضغط النفسي لدى المعلمات، وتم توزيع العينة على مجموعتين: المجموعة التجريبية وتكونت من ١٦ معلمة تلقت برنامجا إرشاديا مستندا على إدارة الضغوط النفسية لمدة ١٢ جلسة إرشادية بمعدل جلستين أسبوعيًا، وتراوحت مدة كل جلسة حوالي ٦٠ دقيقة. وكانت المجموعة الضابطة تتكون من ١٥ معلمة لم تتلق أي برنامج إرشادي، وكانت تعمل في الفترة المسائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس الضغط النفسي وأبعاده، وقد أظهرت المعلمات اللاتي تلقين البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية تحسنًا أكبر في إدارة الضغط النفسي مقارنةً بزميلاتهن في المجموعة الضابطة. حيث بلغ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي٩٤,٣١٪، مما يشير إلى وجود أثر كبير للبرنامج في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن.

ثانيا: الدراسات التي تناولت محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية

دراسة الزايدي (٢٠٢٢) التي استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وهدفت الدراسة إلى فحص محددات الرضا الوظيفي وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات أطفال طيف التوحد، وتمثلت عينة الدراسة في ٧٢ معلمًا ومعلمة، طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي المعد من قبل جاهين والفقي (٢٠١٨)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المعد من قبل Rilveria (٢٠١٨) ترجمة الباحثة. وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات أطفال طيف التوحد كان متوسطًا، وتم تحديد العوامل التي تؤثر على الرضا الوظيفي، وكان ترتيبها على النحو الآتي: الأجور والحوافز، والمكانة الاجتماعية، والعلاقة مع الرؤساء، والعلاقة مع الزملاء، وظروف العمل، وفرص الترقي. بالإضافة إلى ذلك تم تحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات وتم ترتيبها على النحو الآتي: الاسترخاء، والتنفيس الانفعالي، والتدين، والتسامح، والدعم الاجتماعي، وإعادة التقييم المعرفي، وحل المشكلات، والانغماس في العمل، وتناول العقاقير والمهدئات، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الرضا الوظيفي ومحدداته وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات أطفال طيف التوحد، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق في بعض محددات الرضا الوظيفي لصالح المعلمين في الأجور والحوافز، والمكانة الاجتماعية، وفرص الترقي، في حين كانت الفروق لصالح المعلمات في العلاقة مع

الزملاء والعلاقة مع الرؤساء، ولم تظهر فروق في ظروف العمل، بالإضافة إلى ذلك، توصلت النتائج إلى وجود فروق في بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المعلمين في الاسترخاء، وتناول العقاقير والمهدئات، والانغماس في العمل، على حين كانت الفروق لصالح المعلمات في التنفيس الانفعالي والدعم الاجتماعي. ولم تظهر فروق في التدين، والتسامح، وإعادة التقييم المعرفي، وحل المشكلات.

ودراسة البنا (٢٠٢١) التي استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات المواجهة في خفض حدة الإنهاك النفسي لدى معلمات التربية الخاصة لفئات المكفوفين والصم وضعاف السمع والإعاقة الذهنية؛ حيث تكونت عينة الدراسة من ١٤٤ معلمة في محافظتي الإسكندرية والبحيرة، واللاتي كان لديهن مستوى عالٍ من الإنهاك النفسي، وتمثلت أداة البحث في مقياس الإنهاك النفسي وبرنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة (تم إعداده من قبل الباحثة)، كما تم استخدام المنهج الوصفي لتحليل ومراقبة واقع مشكلة البحث للكشف عن مستوى الإنهاك النفسي لمعلمات التربية الخاصة، واستخدم المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لدى معلمات التربية الخاصة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وكانت لصالح القياس البعدي، ولم تظهر الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لمعلمات التربية الخاصة في فئات المكفوفين والصم وضعاف السمع والإعاقة الذهنية في القياس البعدي، باستثناء محور الإجهاد البدني حيث كانت الفروق لصالح معلمات المكفوفين، ثم معلمات الصم وضعاف السمع، وأخيرًا معلمات ذوي الإعاقة الذهنية. كما لم تظهر الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإنهاك النفسي لمعلمات التربية الخاصة في القياس البعدي والتتبعي.

ومن خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة تبين أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية وطبيعة بيئة العمل وظروفه وأن أكثر العاملين في مجال التربية الخاصة هم عرضه للضغوط النفسية، كما يتضح من الدراسات السابقة اهتمام الباحثين بفئة معينة من العاملين في مجال التربية الخاصة وهي فئة المعلمين والمعلمات، وإهمالهم بقية الفئات التي تعمل في المجال نفسه، والتي سوف تشملها دراسة الباحثة وعليه سوف تقوم الباحثة بالإجراءات الآتية حتى تتمكن من الإجابة على أسئلة البحث.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: يستند البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي؛ وذلك لأنه أكثر ملائمة لأهداف البحث الحالي حيث إن البحث هدف إلى تقييم فعالية برنامج تدريبي قائم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وخفض تلك الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد.

مجتمع الدراسة: مركز معكم للرعاية النهارية بمنطقة عسير.

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة الحالية من جميع العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مركز معكم للرعاية النهارية بمنطقة عسير، والبالغ عددهم (١٠) من المختصين.

وتعرفهم الباحثة بأنهم: فريق متخصص- يتألف من معلمي التربية الخاصة، والممرضين، وأخصائي العلاج الوظيفي والعلاج النفسي، وأخصائي اجتماعي، وأخصائي النطق والتخاطب- يعمل على توفير المساعدة والدعم والرعاية الشاملة للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد بهدف تطوير المهارات الحياتية والاجتماعية وتحقيق أفضل جودة للحياة لهؤلاء الأفراد وأسرهم.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي (أساليب مواجهة الضغوط النفسية).

المتغير التابع: الضغوط النفسية.

خصائص المشاركين في الدراسة:

تم تحديد عدد من المتغيرات الرئيسية لوصف أفراد الدراسة، وتشمل: (العمر – التخصص)، والتي لها مؤشرات دلالية على نتائج الدراسة، بالإضافة إلى أنها تعكس الخلفية العلمية لمفردات الدراسة، وتساعد على إرساء الدعائم التي تُبنى عليها التحليلات المختلفة المتعلقة بالدراسة، وتفصيل ذلك فيما يأتي:

١) العمر :

جدول رقم (١) توزيع أفراد الدراسة وفق متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة ٪
أقل من ٣٠ سنة	٦	٦٠,٠
من ٣٠ سنة فأكبر	٤	٤٠,٠
المجموع	**١٠**	**١٠٠٪**

يتضح من الجدول رقم (١) أن (٦) من أفراد الدراسة يمثلون ما نسبته ٦٠,٠٪ أعمارهم أقل من ٣٠ سنة، في حين أن (٤) من أفراد الدراسة يمثلون ما نسبته ٤٠,٠٪ من إجمالي أفراد الدراسة أعمارهم من ٣٠ سنة فأكبر.

٢) التخصص:

جدول رقم (٢) توزيع أفراد الدراسة وفق متغير التخصص

التخصص	التكرار	النسبة ٪
صعوبات تعلم	٢	٢٠,٠
تربية خاصة	٢	٢٠,٠
علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية	١	١٠,٠
علاج طبيعي	٢	٢٠,٠
علم نفس	٢	٢٠,٠
نطق وتخاطب	١	١٠,٠
المجموع	**١٠**	**١٠٠٪**

يتضح من الجدول رقم (٢) أن (٢) من أفراد الدراسة يمثلون ما نسبته ٢٠,٠٪ تخصصهم صعوبات تعلم، في حين أن (٢) من أفراد الدراسة يمثلون ما نسبته ٢٠,٠٪ من إجمالي أفراد الدراسة تخصصهم تربية خاصة، و(٢) من أفراد الدراسة يمثلون ما نسبته ٢٠,٠٪ من إجمالي أفراد الدراسة تخصصهم علم نفس، و(٢) من أفراد الدراسة يمثلون ما نسبته ٢٠,٠٪ من إجمالي أفراد الدراسة تخصصهم علاج طبيعي، و(١) من أفراد الدراسة يمثل ما نسبته ١٠,٠٪ من إجمالي أفراد الدراسة تخصصه علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، و(١) من أفراد الدراسة يمثل ما نسبته ١٠,٠٪ من إجمالي أفراد الدراسة تخصصه نطق وتخاطب.

أدوات الدراسة:

١- **مقياس الضغوط النفسية:** تم استخدام المقياس بوصفه أداة لجمع البيانات؛ وذلك نظرًا لمناسبته لأهداف الدراسة، ومنهجها، ومجتمعها، وللإجابة على تساؤلاتها.

أ) **بناء أداة الدراسة:**

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وفي ضوء معطيات وتساؤلات الدراسة وأهدافها تم اختيار الأداة (المقياس)، وتكون من ثلاثة أجزاء. وفيما يأتي عرض لكيفية بنائها، والإجراءات المتبعة للتحقق من صدقها، وثباتها:

١-القسم الأول: يحتوي على مقدمة تعريفية بأهداف الدراسة، ونوع البيانات والمعلومات التي يود جمعها من أفراد الدراسة، مع تقديم الضمان بسرية المعلومات المقدمة، والتعهد باستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

٢-القسم الثاني: يحتوي على البيانات الأولية الخاصة بأفراد الدراسة، والمتمثلة في: (العمر – التخصص).

٣-القسم الثاني: ويتكون من (٣٥) عبارة، والجدول (٣) يوضح عدد عبارات المقياس، وكيفية توزيعها على المحاور.

جدول (٣) محاور المقياس وعباراتها

المحور	البعد	عدد العبارات	المجموع
الضغوط النفسية	البعد الفسيولوجي	١٣	٣٥
	البعد الانفعالي	٩	
	البعد النفسي	١٣	
الاستبانة			**٣٥ عبارة**

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للحصول على استجابات أفراد الدراسة، وفق درجات الموافقة التالية: (تنطبق إلى درجة كبيرة جدًا – تنطبق إلى درجة كبيرة – تنطبق إلى درجة متوسطة – تنطبق إلى درجة قليلة – لا تنطبق أبدا)، ومن ثم التعبير عن هذا المقياس كميًا، بإعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجة، وفقًا للآتي: تنطبق إلى درجة كبيرة جدًا (٥) درجات، تنطبق إلى درجة كبيرة (٤) درجات، تنطبق إلى درجة متوسطة (٣) درجات، تنطبق إلى درجة قليلة (٢) درجتان، لا تنطبق أبدا (١) درجة واحدة.

ولتحديد مستوي الضغوط النفسية قامت الباحثة بتحديد الضغوط النفسية إلى ثلاث فئات من خلال تحديد طول الفئة عن طريق القانون:

طول الفئة = (أكبر قيمة – أصغر قيمة) ÷ عدد البدائل

طول الفئة = (٥— ١) ÷ ٣ = ٤ ÷ ٣ = ١,٣٣

وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٤) المعيار الإحصائي لتحديد مستوى الضغوط النفسية

م	مدى المتوسطات	المستوى
١	من ١ إلى أقل من ٢,٣٣	منخفض
٢	٢,٣٣ إلى أقل من ٣,٦٧	متوسط
٣	٣,٦٧ إلى ٥,٠٠	مرتفع

وتم استخدام طول المدى في الحصول على حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد الدراسة، بعد معالجتها إحصائيا.

ب) صدق أداة الدراسة:

صدق أداة الدراسة يعني التأكد من أنها تقيس ما أعدت كما يقصد به شمول الأداة لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح عباراتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها وقد تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

١–الصدق الظاهري لأداة الدراسة (استطلاع رأي الخبراء والمختصين):

لتعرف مدى الصدق الظاهري للمقياس، والتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه، عُرض بصورته الأولية على عدد من المحكمين المختصين في موضوع الدراسة؛ حيث طُلب من السادة المحكمين تقييم جودة المقياس من حيث قدرته على قياس ما أعد لقياسه، والحكم على مدى ملاءمته لأهداف الدراسة، وذلك من خلال تحديد وضوح العبارات، وانتمائها للمحور، وأهميتها، وسلامتها لغويًا، وإبداء ما يرونه من تعديل، أو حذف، أو إضافة للعبارات، وبعد أخذ الآراء، والاطلاع على الملحوظات، وجد أن المقياس مناسب لعملية التطبيق دون إجراء أي تعديلات تذكر.

٢–صدق الاتساق الداخلي للأداة:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس حُسبَ معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ لتعرف درجة ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمحور.

الجدول رقم (٥) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد
البعد الفسيولوجي	١	٠,٧٥١**	٢٢	٠,٨٥٨**
	٤	٠,٨٢٦**	٢٥	٠,٦٥٨**

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد
	٧	٠,٨١٣**	٢٨	٠,٦١٨**
	١٠	٠,٩٤٨**	٣٠	٠,٦٩٣**
	١٣	٠,٧٩٨**	٣٢	٠,٦٣١**
	١٦	٠,٨١٣**	٣٤	٠,٧٥٠**
	١٩	٠,٦١٧**	–	–
البعد الانفعالي	٢	٠,٥٧٨**	١٧	٠,٥١٩**
	٥	٠,٦٧٩**	٢٠	٠,٧٢٠**
	٨	٠,٧٣٣**	٢٣	٠,٨٤٩**
	١١	٠,٨٧٤**	٢٦	٠,٦٥٨**
	١٤	٠,٥٥٥**	–	–
البعد النفسي	٣	٠,٧٧٤**	٢٤	٠,٨٤٣**
	٦	٠,٨٧٨**	٢٧	٠,٧٩٤**
	٩	٠,٥٣٩**	٢٩	٠,٨٣٦**
	١٢	٠,٨٧٥**	٣١	٠,٦٥٥**
	١٥	٠,٨٩٤**	٣٣	٠,٧٨٩**
	١٨	٠,٧١٤**	٣٥	٠,٧٩٧**
	٢١	٠,٦٣٤**	–	–

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بعدها موجبة، ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس، ومناسبته لقياس ما أُعد لقياسه.

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ لتعرف درجة ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول الآتي معاملات الارتباط.

الجدول رقم (٦) معاملات ارتباط بيرسون للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس

المقياس	معامل الارتباط بالمقياس
البعد الفسيولوجي	٠,٨٨٩**
البعد الانفعالي	٠,٨٩١**
البعد النفسي	٠,٩٨٠**

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة، ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل ؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد، ومناسبتها لقياس ما أُعدت لقياسه .

ج) ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معامل الثبات ألفاكرونباخ (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach'sAlpha (α))، ومعادلة التجزئة النصفية (Split–half)، ويوضح الجدول رقم (٧) قيم معاملات الثبات ألفاكرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول رقم (٧) معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (Split–half) لقياس ثبات أداة الدراسة

المقياس	البعد	عدد العبارات	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
الضغوط النفسية	البعد الفسيولوجي	١٣	٠,٨٣١	٠,٧٢٥
	البعد الانفعالي	٩	٠,٧٩٨	٠,٨٩٧
	البعد النفسي	١٣	٠,٨٩٤	٠,٩٢٣
الثبات العام		٣٥	٠,٩٣٩	٠,٨٨٣

يتضح من الجدول رقم (٧) أن معامل الثبات العام عالٍ حيث بلغ (٠,٩٣٩) وفق معادلة كرونباخ ألفا، في حين بلغ في التجزئة النصفية (٠,٨٨٣)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

ب- **برنامج تدريبي قائم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية في العمل** من إعداد الباحثة يركز على أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستندة إلى النظرية السلوكية، ويهدف إلى هدف عام، وعدد من الأهداف الخاصة، وذلك على النحو الآتي:

الأساس الفلسفي للبرنامج: تم تطوير البرنامج التدريبي بناءً على نموذج "كينبوم" للتحصين ضد الضغوط (Stress Inoculation Training - SIT)، المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية. والذي يهدف إلى تزويد الأفراد بالمهارات النفسية التكيفية اللازمة لتحسين قدرتهم على التعامل مع التحديات والضغوط اليومية.

ويرتكز البرنامج على ثلاث ركائز رئيسية وهي: تقديم المعلومات، وتنمية المهارات، والتطبيق العملي، فلذا يُعد أسلوبًا متكاملًا يجمع بين المهارات المعرفية والسلوكية لتعزيز قدرة الفرد على المواجهة.

الهدف العام للبرنامج: تخفيض الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال تطبيق استراتيجيات المواجهة المعرفية والوجدانية والاجتماعية.

أهم الأهداف الخاصة للبرنامج: تعزيز فهم العاملين لمفهوم الضغوط النفسية، وتعريفهم بأنواع أساليب المواجهة، وعلاقتها بتخفيف الضغوط النفسية، وتشجيع العاملين في مجال الرعاية على طلب المساعدة والدعم الاجتماعي عند الحاجة.

وقد تم بناء هذا البرنامج التدريبي- بعد استعراض العديد من الكتب والمراجع المتعلقة ببناء برامج التدريب للتعامل مع الضغوط النفسية وتخفيفها لدى العاملين في مجال التربية الخاصة- على النحو الآتي:

مواضيع البرنامج: هي أساليب مواجهة الضغوط النفسية المعرفية والوجدانية والاجتماعية، وآلية تطبيقها.

المدة الزمنية للبرنامج: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٤٥هـ.

عدد الجلسات: سبع جلسات مقسمة على أسبوعين، في الأسبوع الأول أربع جلسات وفي الأسبوع الثاني ثلاث، وفي كل يوم جلسة واحدة، تستمر لمدة ٩٠-٦٠ دقيقة.

آلية تنفيذ البرنامج:

١. تقييم مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد.

٢. تحديد أهداف وجداول زمنية واضحة وقابلة للقياس لتقييم تقدم العاملين.

٣. تقديم أمثلة واقعية وتطبيقات عملية لاستراتيجيات المواجهة.

٤. تشجيع العاملين على تبني التغيير والابتكار في مجال العمل.

٥. توفير مساحة للتفاعل والتواصل بين العاملين لتبادل الخبرات والتجارب.

وبعد بناء البرنامج التدريبي تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين والبالغ عددهم ٥ من خبراء البرامج التدريبية العلاجية والتربية الخاصة، وذلك لدراسة أهداف ومحتوى البرنامج وتم تعديل البرنامج بناءً على الملاحظات الواردة من هيئة المحكمين.

وصف لمحتويات البرنامج التدريبي:

جدول رقم (٨) وصف محتويات البرنامج التدريبي

الجلسة	الموضوع	المحتوى الجلسة	الطريق والأساليب
الأولى	أهمية مهنة رعاية ذوي اضطراب طيف التوحد	• نشر الوعي بأهمية مهنة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. • إبراز أهمية المهام التي يقوم بها العاملون في مساعدة ذوي الاحتياجات من الناحية الدينية والاجتماعية. • بناء اتجاهات إيجابية لدى العاملين تجاه مهامهم الوظيفية .	• المحاضرة • الحوار • المناقشة الجماعية
الثانية	الضغوط النفسية	• تعرف مفهوم الضغوط النفسية. • تحديد أنواع الضغوط النفسية • تصنيف مستويات الضغوط النفسية. • تحديد مصادر الضغوط النفسية. • حصر أبرز أعراض الضغوط النفسية (الجسدية – الذهنية–العاطفية–الانفعالية) والاعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية. • تحديد أبرز النتائج المترتبة على الضغوط النفسية.	• المحاضرة • الحوار • المناقشة الجماعية • التنفيس الانفعالي
الثالثة	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	• تعرف مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية . • تعرف على بعض تصنيفات أساليب مواجهة الضغوط النفسية. • تدريب أفراد المجموعة أثناء الجلسة على أساليب المواجهة، وذلك من خلال تخيل موقف ضاغط	• الحوار • المناقشة الجماعية • التعزيز • النمذجة

الجلسة	الموضوع	المحتوى الجلسة	الطريق والأساليب
		وكيفية مواجهة الموقف باستخدام استراتيجيات المواجهة.	
الرابعة	حل المشكلات	• تعرف مفهوم حل المشكلات. • تعرف أساليب حل المشكلات. • تحديد خطوات المنهجية العلمية حل المشكلات. • تحديد العلاقة ما بين منهجية حل المشكلات وتخفيف الضغوط النفسية. • تطبيق المنهجية العلمية في حل مشكلة تتعلق بمجال رعاية ذوي اضطراب طيف التوحد.	• المحاضرة • الحوار • المناقشة الجماعية • التنفيس الانفعالي
الخامسة	إدارة الوقت	• تعرف مفهوم إدارة الوقت . • التعرف على أهمية إدارة الوقت. • توضيح الأساليب الفعالة لإدارة الوقت . • تحديد آليات ترتيب الأولويات في أداء المهام الوظيفية. • تحديد طبيعة العلاقة بين فعالية إدارة الوقت وتخفيف الضغوط النفسية.	• المحاضرة • الحوار • المناقشة الجماعية • التنفيس الانفعالي • التعزيز
السادسة	الاسترخاء العضلي	• تعرف مفهوم الاسترخاء العضلي . • إبراز أهمية الاسترخاء العضلي في تخفيف الضغوط النفسية. • اكتساب المهارات اللازمة لممارسة الاسترخاء العضلي . • تطبيق مهارات الاسترخاء العضلي .	• المحاضرة • الحوار • المناقشة الجماعية • النمذجة • التعزيز
السابعة	الانهاء والتقييم	• توجيه الشكر للمجموعة على تفاعلهم الإيجابي والتزامهم بحضور الجلسات. • مناقشة أفراد المجموعة عن إيجابيات وسلبيات البرنامج. • تقديم المقياس البعدي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية. • تقديم استمارة لتقييم البرنامج. • تقديم شهادة على حضور البرنامج التدريبي.	• الحوار • المناقشة الجماعية • التعزيز

خطوات إجراء الدراسة:

١- اختيار مركز للرعاية النهارية بمنطقة عسير والتحقق من تخصصات العاملين في المركز وصلتها بالأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد.

٢- التعريف بالبرنامج التدريبي.

٣- توزيع المقياس القبلي ورقيا.

٤- تطبيق البرنامج التدريبي.

٥- إعادة توزيع المقياس بعد الانتهاء من البرنامج.

٦- بعد مرور فترة المتابعة (اسبوعان) تمت إعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية للتحقق من استمرارية فعالية البرنامج التدريبي.

٧- إدخال البيانات وتحليلها ومناقشتها والخروج بتوصيات محددة.

أساليب تحليل البيانات الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصارًا بالرمز (SPSS).

وبعد ذلك تم حساب المقاييس الإحصائية الآتية:

١- التكرارات، والنسب المئوية؛ لتعرف خصائص أفراد الدراسة.

٢- المتوسط الحسابي "Mean"؛ وذلك لمعرفة مدى ارتفاع، أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن المحاور الرئيسة، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي.

٣- الانحراف المعياري "Standard Deviation"؛ لتعرف مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل محور من المحاور الرئيسة عن متوسطها الحسابي. ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة حول المحاور الرئيسة، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات، وانخفض تشتتها.

٤- تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

٥- تم استخدام معامل كرونباخ ألفا للتحقق من ثبات أداة الدراسة.

٦- تم استخدام معادلة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات أداة الدراسة.

٧- تم استخدام اختبار ولكوكسن للتحقق من الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، وكذلك بين القياسين البعدي والتتبعي.

تحليل نتائج الدراسة وتفسيرها

إجابة السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية ؟

لتحديد مستوي الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية، حُسِبَ المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد وصولًا إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية، والجدول (٩) يوضح النتائج العامة لهذا المحور.

جدول رقم (٩) استجابات أفراد الدراسة على مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية

م	البعد	المقياس القبلي			المقياس البعدي			المقياس التتبعي		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الضغوط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الضغوط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الضغوط
١	البعد الفسيولوجي	٣,٢٨	٠,٦٥٠	متوسط	١,٦٨	٠,٣٩٩	منخفض	١,٥٣	٠,٤١١	منخفض
٢	البعد الانفعالي	٣,١٤	٠,٧٢٤	متوسط	١,٦٤	٠,٥٦١	منخفض	١,٥٠	٠,٥٨٩	منخفض
٣	البعد النفسي	٣,٥١	٠,٧٢٦	متوسط	١,٦٥	٠,٤٥٢	منخفض	١,٥٥	٠,٥١٤	منخفض
	الضغوط النفسية (الكلي)	٣,٣٣	٠,٦٤٥	متوسط	١,٦٦	٠,٤١٤	منخفض	١,٥٣	٠,٤٥٥	منخفض

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية جاء بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣,٣٣ من ٥,٠٠) في حين انخفض في القياس البعدي ليبلغ متوسطه (١,٦٦ من ٥,٠٠) ويستقر عند هذا المستوى تقريبًا بمتوسط (١,٥٣ من ٥,٠٠) مما يبين فعالية البرنامج مقترح في تخفيض مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير وبقاء أثر هذه الفعالية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشريف والحارثي (٢٠٢٢) والتي بينت أن معلمي اضطراب التوحد في مدارس مكة المكرمة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة.

وفيما يأتي النتائج التفصيلية:

جدول رقم (١٠) استجابات أفراد الدراسة على مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مراكز الرعاية النهارية

م	المقياس القبلي		المقياس البعدي		المقياس التتبعي	
	المتوسط	مستوي الضغط النفسي	المتوسط	مستوي الضغط النفسي	المتوسط	مستوى الضغط النفسي
١	١٤٤	درجة كبيرة	٦٠	درجة منخفضة	٥٧	درجة منخفضة
٢	١٠٦	درجة متوسطة	٧٧	درجة منخفضة	٨١	درجة منخفضة
٣	١١٢	درجة متوسطة	٦٩	درجة منخفضة	٥٨	درجة منخفضة
٤	١٠٦	درجة متوسطة	٦٠	درجة منخفضة	٣٩	درجة منخفضة
٥	٩٠	درجة متوسطة	٣٥	درجة منخفضة	٣٥	درجة منخفضة
٦	١٥٩	درجة كبيرة	٦٨	درجة منخفضة	٦٨	درجة منخفضة
٧	٩٩	درجة متوسطة	٤٣	درجة منخفضة	٣٩	درجة منخفضة
٨	١٢٤	درجة متوسطة	٥٢	درجة منخفضة	٤٨	درجة منخفضة
٩	٩٤	درجة متوسطة	٤٢	درجة منخفضة	٤٠	درجة منخفضة
١٠	١٣١	درجة كبيرة	٧٤	درجة منخفضة	٧١	درجة منخفضة

يتضح من النتائج أن جميع الحالات من العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مركز الرعاية النهارية في منطقة عسير تعرضت لذات التأثير الإيجابي من البرنامج المقترح حيث انخفض

مستوى الضغوط النفسية لديهم من المستوى المتوسط والكبير قبل تطبيق البرنامج عليها إلى المستوى المتوسط بعد تطبيق البرنامج عليها، وبقى هذا المستوى المنخفض من الضغوط النفسية لديها بعد فترة من تطبيق البرنامج عليها.

إجابة السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الضغوط النفسية في القياس القبلي والبعدي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير ؟

لتعرف ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير تم استخدام اختبار "Wilcoxon Signed Ranks Test"، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (١١) يبين دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير

المحور		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
البعد الفسيولوجي	الترتيبات السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-٢,٨٠٥	٠,٠٠٥**
	الترتيبات الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
البعد الانفعالي	الترتيبات السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-٢,٨١٢	٠,٠٠٥**
	الترتيبات الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
البعد النفسي	الترتيبات السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-٢,٨٠٣	٠,٠٠٥**
	الترتيبات الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
الضغوط النفسية	الترتيبات السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-٢,٨٠٣	٠,٠٠٥**
	الترتيبات الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

** **دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل**

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين القياس القبلي والبعدي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير؛ حيث انخفضت درجات القياس البعدي للضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير عن درجات قياسها القبلية انخفاض دال إحصائيا.

وهو ما يؤكد فعالية البرنامج المقترح في تخفيض مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشياب (٢٠١٧) التي بينت فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن.

إجابة السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الضغوط النفسية في القياس البعدي والتتبعي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير؟

لتعرف ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير تم استخدام اختبار "Wilcoxon Signed Ranks Test" ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (١٢) يبين دلالة الفرق بين القياس البعدي والتتبعي لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير

المحور		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
البعد الفسيولوجي	الترتيبات السالبة	٤	٣,٠٠	١٢,٠٠	-١,٣٤٢	٠,١٨٠
	الترتيبات الموجبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠		
البعد الانفعالي	الترتيبات السالبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠	-١,٧٣٢	٠,٠٨٣
	الترتيبات الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
البعد النفسي	الترتيبات السالبة	٧	٤,٧١	٣٣,٠٠	-١٣١٠	٠,١٩٠
	الترتيبات الموجبة	٢	٦,٠٠	١٢,٠٠		
الضغوط النفسية	الترتيبات السالبة	٧	٤,٨٦	٣٤,٠٠	-١٤٠٨	٠,١٥٩
	الترتيبات الموجبة	٢	٥,٥٠	١١,٠٠		

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياس البعدي والتتبعي للضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير؛ حيث ظلت درجات القياس التتبعي للضغوط النفسية لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير متقاربة مع درجات قياسها البعدية مما يؤكد بقاء أثر البرنامج المقترح في تخفيض مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشياب (٢٠١٧) التي بينت فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن.

التوصيات المقترحة في ضوء تلك النتائج، والمقترحات لدراسات مستقبلية

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، فإن الدراسة توصي بما يأتي:

١. إبراز أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في حياة الأشخاص من خلال عقد ندوات مع المختصين في هذا المجال تهدف إلى التوعية بأساليب التغلب على الضغوط التي تواجههم وتزويدهم بالمعلومات والخبرات التي تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها.

٢. عمل ورشات تدريبية مكثفة عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لكل العاملين في مراكز الرعاية النهارية بحيث تسهم في التخفيف من مستوى الضغوط النفسية لديهم.

مقترحات للدراسات المستقبلية:

١. إجراء دراسات مستقبلية حول المعوقات التي تحد من فعالية البرنامج المقترح في تخفيض مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير.

٢. إجراء دراسات مستقبلية حول سبل تعزيز فعالية البرنامج المقترح في تخفيض مستوى الضغوط النفسية للعمل لدى العاملين في مجال رعاية الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في مراكز الرعاية النهارية في منطقة عسير.

المراجع

إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى. (٢٠٠٣). *علم النفس الرياضي*(ط.٣). دار العلوم.

الطبيخ، تهاني. (٢٠١٥). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالكويت*. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين بالإمارات.

العزيز، أحمد وأبو أسعد، أحمد .(٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

بغيجة، لياس.(٢٠١٧). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركي* (رسالة ماجستير، جامعة الجزائر). قاعدة معلومات دار المنظومة.

بن رحمون، سهام (٢٠١٤). بيئة العمل الداخلية وأثرها على الأداء الوظيفي للإداريين .*مجلة علوم الإنسان والمجتمع*. (٨).٢٠٣-٢٢١.

البنا، زينب رجب علي. (٢٠٢١). برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات المواجهة في خفض حده الإنهاك النفسي لدى معلمات التربية الخاصة. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*.٣ (٥). ١٣٢٩ – ١٣ .

الخواجة، عبد الفتاح .(٢٠٠٩). *الإدارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية*. دار البداية.

الدلبحي، خالد بن غازي ذعار. (٢٠٢١). *الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض*. مجلة التربية الخاصة. قاعدة معلومات دار المنظومة.

دن، أحمد. (٢٠١٩). أثر ممارسات إدارة الموارد البشرية في التخفيض من ضغوط العمل دراسة حالة مؤسسة اتصالات الجزائر . *مجلة البشائر الاقتصادية* ،٤٥(٣)، ٥٥٩-٥٧٦.

الزايدي، فاتن عبد الهادي. (٢٠٢٢). *محددات الرضا الوظيفي وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي أطفال طيف التوحد*. مجلة التربية. قاعدة معلومات دار المنظومة.

سرور، سعيد وعبد الغني، الدميرى وآيات، فوزي وعشيبة، إيمان ومحمد، أحمد.(٢٠١٩) .*التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء فعالية الذات المهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة*. الثقافة والتنمية. قاعدة معلومات دار المنظومة.

السمادوني، السيد وإبراهيم، الربيعة، وعبد الله ، فهد. (١٩٩٨). *الإنهاك النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات*. مجلة جامعة الملك سعود. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الشريف، أبرار وسعيد، مسعود والحارثي، سها وعمر، حامد. (٢٠٢٢).*الضغوط النفسية لدى معلمي اضطراب التوحد بمدارس مكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة الطائف، الطائف. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الشريف، مرشدي. (٢٠٠٨). *مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين* (رسالة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر).قاعدة معلومات دار المنظومة.

الشياب، شيرين محمود أحمد، وبنى مصطفى، منار. (٢٠١٧).*فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة اليرموك، إربد. قاعدة معلومات دار المنظومة.

عبد السلام، علي. (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية، *مجلة علم النفس*.

عبد الفتاح، محمود .(٢٠١٣). *الأساليب الحديثة في التعامل مع ضغوط العمل* (ط١). المجموعة العربية للتدريب والنشر.

الغزال، فائزة محمد عياد، والعزابي، أسامة عمر. (٢٠٢٢). *الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات أطفال التوحد واستراتيجيات المواجهة: دراسة حالة بمدينة طرابلس*. مجلة جامعة الزيتونة .قاعدة معلومات دار المنظومة.

فلاح، عائشة علي اخليف واقنيبر، هيفاء مصطفى. (٢٠١٨). *الضغوط النفسية: آثارها وأساليب مواجهتها*. مجلة العلوم الإنسانية. قاعدة معلومات دار المنظومة.

Bodger, C. (1999). Smart Guide to Relieving stress. Newyork: john Wile sons, Inc.

Carver, C., Scheier, M.. & Weintraub,J. (1989).Assessing Coping Strategies:A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267-283.

Haydon, T., Stevens, D. & Leko, M., (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. Journal of Special Education Leadership, 31(2), 99-108

Lazarus, R.& Folkman, S. (1984). Stress. Appraisal and Coping, New York: Springer Publishing Company.

Skinner, E., & Zimmer-Gembeck, M. (2007). The development of coping. Annual Review of Psychology, 58, 119-144.

Ibrahim, Abdel-Sattar, & Ibrahim, Radwa. (2003). *Sport Psychology* (3rd ed.). Dar Al-Ulum.

Al-Tabikh, Tahani. (2015). *Psychological Hardiness and Its Relationship to Adaptive Responses to Psychological Stress among Gifted Students in Kuwait*. Paper presented at the Second International Conference for Gifted and Talented Students, UAE.

Al-Aziz, Ahmad, & Abu Asaad, Ahmad. (2009). *Dealing with Psychological Stress*. Amman: Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.

Bghija, Lias. (2017). *Strategies for Coping with Psychological Stress and Their Relationship to Anxiety and Depression among Individuals with Physical Disabilities* (Master's thesis, University of Algiers). Dar Al-Mandumah Database.

Ben Rahmoun, Siham. (2014). Internal Work Environment and Its Impact on Administrative Performance. *Journal of Human and Social Sciences*, (8), 203–221.

Al-Banna, Zainab Rajab Ali. (2021). A Counseling Program Based on Coping Strategies to Reduce Psychological Burnout among Special Education Teachers. *Journal of Childhood Research and Studies*, 3(5), 1329–1313.

Al-Khawaja, Abdel-Fattah. (2009). *Smart Management in Developing Subordinates and Dealing with Psychological Stress*. Dar Al-Bidaya.

Al-Dalbahy, Khalid bin Ghazi Dh'aar. (2021). Psychological Stress and Its Relationship to Quality of Life among Teachers of Children with Autism Spectrum Disorder in Riyadh. *Journal of Special Education*. Dar Al-Mandumah Database.

Dunn, Ahmed. (2019). The Impact of Human Resource Management Practices on Reducing Work Stress: A Case Study of Algeria Telecom. *Al-Bashaer Economic Journal*, 4(3), 559–576.

Al-Zaidi, Faten Abdulhadi. (2022). Determinants of Job Satisfaction and Their Relationship to Coping Styles with Psychological Stress among Teachers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Education*. Dar Al-Mandumah Database.

Sorour, Saeed; Abdel-Ghani, Al-Damiri; Ayat, Fawzi; Ashiba, Iman; & Mohamed, Ahmed. (2019). Predicting Psychological Quality of Life in Light of Professional Self-Efficacy and Coping Styles among Special Education Teachers. *Culture and Development Journal*. Dar Al-Mandumah Database.

Al-Samadoni, Al-Sayyid; Ibrahim, Al-Rubaie; & Abdullah, Fahd. (1998). Psychological Burnout among Workers in Human Services in Riyadh and Its Relationship to Certain Variables. *Journal of King Saud University*. Dar Al-Mandumah Database.

Al-Sharif, Abrar; Saeed, Masoud; Al-Harithi, Saha; & Omar, Hamed. (2022). Psychological Stress among Teachers of Autism Spectrum Disorder in Schools of Makkah and Its Relationship to Certain Variables (Unpublished master's thesis). Taif University, Taif. Dar Al-Mandumah Database.

Al-Sharif, Murshidi. (2008). *Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Surgeons* (Published master's thesis, University of Algiers). Dar Al-Mandumah Database.

Al-Shayab, Shireen Mahmoud Ahmed, & Bani Mustafa, Manar. (2017). Effectiveness of a Counseling Program in Managing Psychological Stress among Teachers of Students with Special Needs in Jordan (Unpublished master's thesis). Yarmouk University, Irbid. Dar Al-Mandumah Database.

Abdel-Salam, Ali. (2000). Social Support and Stressful Life Events and Their Relationship to Adjustment to University Life among Students Residing in University Dormitories. *Journal of Psychology*.

Abdel-Fattah, Mahmoud. (2013). *Modern Methods of Dealing with Work Stress* (1st ed.). Arab Group for Training and Publishing.

Al-Ghazal, Faiza Mohammed Ayad, & Al-Azabi, Osama Omar. (2022). Psychological Stress among Parents of Children with Autism and Coping Strategies: A Case Study in Tripoli. *Al-Zaytouna University Journal*. Dar Al-Mandumah Database.

Fallah, Aisha Ali Akhlif, & Oqneiber, Haifa Mustafa. (2018). Psychological Stress: Its Effects and Coping Methods. *Journal of Human Sciences*. Dar Al-Mandumah Database.

مجلة الجمعية السعودية العلمية للمعلم
Journal of the Saudi Scientific Association for the teacher

دورية علمية نصف سنوية - محكمة

المجلد الثالث- العدد الأول

رجب ١٤٤٧هـ -يناير2026 م