

**الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات
الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض**

د. خالد بن غازي الدلبيحي
أستاذ التربية الخاصة المشارك
كلية التربية بالدوادمي - جامعة شقراء

مستخلص البحث

هدف البحث إلى تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وشارك بالدراسة (١٣٦) من المعلمين (ن=٦٨) والمعلمات (ن=٦٨)، بمتوسط عمري (١٢، ٣٧) عاماً. وتم تطبيق مقياسي الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (إعداد: الباحث). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات عند مستوى (٠،٠١). ووُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في اتجاه المعلمات في الضغوط النفسية وجودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية. وأمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الضغوط النفسية. ووُجدت فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية تبعاً لعامل السن (في اتجاه من تقع أعمارهم بين «٣٨-٤٥»)، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة في هذا الصدد. كذلك وُجدت فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية وجودة الحياة تبعاً لسنوات الخبرة في اتجاه من لديهم خبرة ما بين (٥-١٢)، و(١٣-٢٠) عاماً، على التوالي. ووُجدت فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية تبعاً لمستوى التعليم في اتجاه الحاصلين على البكالوريوس، بينما لا توجد فروق في جودة الحياة في هذا الشأن.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، جودة الحياة، معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

**Psychological Stress in Relation to Quality of Life among
Male and Female Teachers of Children with Autism Spectrum
Disorder in Riyadh**

By

Dr. Khaled Bin Ghazi Al-Dalbahi

Associate Professor of Special Education

Faculty of Education in Al- Dawadmi - Shaqra University

Abstract

This research aimed at identifying the relationship between psychological stress and quality of life among male and female teachers of children with autism spectrum disorder. The participants were (126) teachers (68 males – 68 females), (mean age= 37.12). Both scales of psychological stress and quality of life among male and female teachers of children with autism spectrum disorder (prepared by the researcher) were administered. Results yielded a significant negative relationship between psychological stress and quality of life ($a= 0.01$). There were significant differences ($a= 0.01$) between the mean scores attained by male and female teachers in total score and subscales of psychological stress and quality of life, in favor of the females. Level of quality of life was predicted through level of psychological stress. There were significant differences in psychological stress – not quality of life - attributed to age, in favor of those aged between (38 and (45) years. There were significant differences in psychological stress and quality of life attributed to years of experience, in favor of those with (5 - 12) and (13 - 20) years, respectively. There were significant differences in psychological stress – not quality of life – attributed to educational level, in favor of those with bachelor degree.

Keywords: psychological stress - quality of life - male and female teachers of children with autism spectrum disorder.

مقدمة البحث

شهد العصر الذي نعيش فيه تطورات علمية وتكنولوجية، هذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والمجتمع من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية مثل الضغوط النفسية، لدرجة دعت العديد من الباحثين إلى تسمية القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، فلا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوط والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد، والتي قد تكون سبباً في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية، كما أن الضغوط في حد ذاتها أصبحت تصيب جميع شرائح المجتمع، وقد تكون هذه الضغوط مهنية، اجتماعية، أسرية، حيث يتعرض معلمو ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، على وجه العموم، ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على وجه الخصوص في البيئة المدرسية إلى الكثير من الضغوط، وخاصة الضغوط المهنية التي ترتبط بهذه الفئة من الأطفال. والضغوط النفسية هي أحداث تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ويمكن أن تكون مصادر الضغوط خارجية كالضغوط الأسرية (الصراعات والخلافات الأسرية، الطلاق، الانفصال)، والضغوط الاجتماعية (كالتفاعل مع الآخرين أو العزلة)، وضغوط العمل، وضغوط الانتقال والتغير، وقد تكون مصادر الضغوط داخلية، ومن أهمها الإصابة بالأمراض أو التغيرات الهرمونية الدورية (الطيب والبهاص، ٢٠٠٩، ١٦٢). وأثار الضغوط قد تكون بيولوجية وعاطفية وعقلية واجتماعية وروحية. وعادة ما تكون لهذه الآثار نتائج متضاربة، لأن الضغط يؤثر على الفرد ككل. فالضغط بيولوجياً يهدد التوازن ويسبب الإجهاد، وعقلياً يؤثر على الإدراك وإمكانية حل المشكلات، واجتماعياً يؤثر على علاقات الفرد بالآخرين، وروحياً يؤثر على المعتقدات والقيم الأخلاقية (Papathanasiou et al., 2015, 48).

ومن أهم الأحداث الحياتية التي تحدث للفرد على مر حياته هي الوظيفة، فهو يتعلم من أجلها، ويقضي أكثر من نصف عمره فيها، فيلتحق بها بعد تخرجه من الجامعة، ويسعى كل فرد إلى شغل الوظيفة التي تناسب إعداده المهني والأكاديمي في معظم الأحوال، وتلبي الوظيفة لدى كل الأفراد احتياجات عامة وأخرى خاصة تختلف باختلاف الوظيفة التي يشغلها الفرد وطبيعة الفرد ذاته، وفي أغلب الأحوال تأخذ الوظيفة حيزاً كبيراً من حياة الفرد وتؤثر فيه، ويمتد تأثيرها على جميع من

حواله (خميس، ٢٠١٠، ١٥٩). وقد أشارت نتائج دراسة (Adera & Bullock, 2010) إلى أن مصادر الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة تتمثل في زيادة أعداد الحالات، والتشخيص الخاطئ، وتكدس الفصول، وعدم تفهم إدارة المدرسة للسبل التي يمكن من خلالها مقابلة احتياجات الطلاب ذوي الاضطرابات الانفعالية.

ويعاني معلمو الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من زيادة مستوى الضغوط تجاه: البيئة المدرسية، الضغوط الأسرية، والاجتماعية. مما يؤثر في إنجاز الكثير من الأنشطة المهنية والاجتماعية، والذي يؤثر بشكل سلبي على التوافق النفسي لديهم، ومن الدراسات التي أشارت إلى ذلك (Atiyat, 2017; Boujut et al., 2016; Lindsay et al., 2013).

وتعد جودة الحياة مفهوماً شاملاً لا يقتصر فقط على الجانب البدني والنفسي والروحي ولكن القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وبعبارة أخرى فإن شعور الإنسان بجودة الحياة يتمثل في توظيف قدراته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بمشاعره وعواطفه وقيمه الإنسانية من خلال بيئة الأسرة والمدرسة والعمل (كتلو وعبد الله، ٢٠١١، ٦٦). وجودة الحياة هي "أن يعيش الفرد حالة جيدة، متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذا كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضياً عن حياته: الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً نجاحاته وطموحاته، واثقاً من نفسه غير مغرور، ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله، ومتماسكاً بقيمه: الدينية والخلقية والاجتماعية، منتمياً لوطنه ومحباً للخير، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير، ومتطلعاً للمستقبل (شقيير، ٢٠٠٩، ٦؛ عبد الحميد، ٢٠١١).

ويعاني معلمو الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من انخفاض مستوى جودة الحياة والتي تشمل عدة جوانب منها: الجانب الانفعالي، العلاقات البينشخصية، الجانب البدني، النمو الشخصي، كما جاء في دراستي (Al-Zboon et al., 2015; Bozgeyikli, 2018.):

ويعد العمل من أهم أبعاد جودة الحياة، حيث يحتل مكانة كبيرة في حياة الفرد الذي يقضي ما يعادل ثلث حياته يزاول عملاً كوسيلة لإشباع حاجاته الأساسية والنفسية، فالعمل يؤثر بدرجة كبيرة على جودة حياة الفرد، وتمثل جودة الحياة المهنية في قدرة الفرد على تنفيذ مهام وظيفته والتوافق مع واجبات عمله، ومن هنا تبرز أهمية المسؤولية الاجتماعية لمعلم التربية الخاصة؛ فإن طبيعة عمل المعلم تغذية عقول الناشئة بالعلم، وصقل نفوسهم بالمعرفة، أو تهذيب طباعهم بحسن التوجيه والقُدوة الحسنة إلى جانب تقوية أجسامهم بالرياضة، وتربية وجدانهم وذوقهم بمزاولة مختلف الفنون، والفعاليات المدرسية، وعمل كهذا يحتاج إلى معلم يتمتع بعلم نافع وخلق كريم، وعمل متواصل وصبر دؤوب، ومرؤوسية في العمل، وبقدر ما تتوفر تلك الصفات في معلم التربية الخاصة بقدر ما يكون نجاحه في أداء رسالته في رعايته للأطفال المعاقين وتوعيتهم ومعاملتهم معاملة حسنة (فحجان، ٢٠١٠: ٧٠).

وترتبط جودة الحياة بعلاقة عكسية مع الضغوط النفسية؛ حيث إن الطلبة الذين لديهم مستوى عالٍ من جودة الحياة يعانون من مستويات قليلة من الضغوط النفسية (حسن وآخرون، ٢٠٠٧: ١٢). ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضغوط وجودة الحياة لدى معلمي التربية الخاصة (Hamama et al., 2013; Hester et al., 2020; Pineio et al., 2017; Zhang et al., 2020)، ولا توجد - في حدود علم الباحث - دراسات تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وهذا يؤكد أهمية إجراء هذه البحوث لسبر أغوار هذه المجال.

مشكلة البحث:

نظراً للتزايد المضطرد لنسبة انتشار الأطفال التوحديين، والذي أكدته دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية عام ٢٠١٩م، والتي أشارت فيها إلى أن نسبة انتشار هذا الاضطراب هي أن شخصاً من كل ٢٧٠ شخص يعاني من اضطرابات طيف التوحد (World Health Organization, 2019)، مما أدى إلى قيام الدولة بفتح العديد من المؤسسات لرعاية هذه الفئة، وهذا يتطلب معلمين ومعلمات لديهم مهارات خاصة لتحمل الضغوط النفسية الناتجة عن التعامل مع هذه الفئة، فالمعلم تُعقد عليه آمال كثيرة من قبل الآباء والأمهات والإدارة التعليمية

في النهوض والارتقاء بهذه الفئة من الأطفال، بعد تعرض الآباء والأمهات لخيبة الأمل وال فشل في غالبية المواقف التي يمرون بها مع أطفالهم أثناء تعديل سلوكهم وتنمية مهاراتهم، وهذا يلقي بظلاله على أداء معلمي ومعلمات ذوي اضطراب طيف التوحد، حيث يواجه هؤلاء المعلمين مشكلات وضغوطاً من خلال الدور الذي يقوم به بدرجة أكبر من معلمي التلاميذ العاديين مما يؤثر على جودة الحياة لديهم ومسئولياتهم تجاه مهنتهم كمعلمين للتربية الخاصة وتجاه مجتمعهم.

وتتفاوت قدرة معلمي الأطفال التوحيديين على تحمل هذه الضغوط من معلم لآخر، وتتعدد مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي التوحيديين مثل الضغوط تجاه البيئة المدرسية وتشمل: (الضغوط الأكاديمية التدريسية، ضغوط التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ضغوط التعامل مع رفاق العمل، ضغوط التعامل مع الإدارة المدرسية)، الضغوط الأسرية، والضغوط الاجتماعية، وهو الأمر الذي أكدته الأدبيات النفسية المتمثلة في الأطر النظرية والدراسات السابقة والتي تناولت الضغوط النفسية لدى معلمي التوحيديين مثل دراسات (Atiyat, 2017; Cancio et al., 2018; Love et al., 2020)..

ولذلك يجب على معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أن يمتلكوا مهارات تمكنهم من التعامل مع التوحيديين، والقدرة على إدارة هذه الضغوط من خلال تهيئة الجو المناسب للتعلم وتقديم التغذية الراجعة للأطفال في المواقف التعليمية المختلفة، لأن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهم يلقي بظلاله على جودة الحياة لدى المعلمين فيؤدي إلى انخفاض مستوى جودة الحياة لديهم، والذي يشمل عدة جوانب منها: الوجود الانفعالي الأفضل، العلاقات البينشخصية، الوجود البدني الأفضل، النمو الشخصي، وهذا ما أكدته عدد من الدراسات منها: (Al-Zboon et al., 2015; Bozgeyikli, 2018; Bynum, 2019).

ونتيجة لندرة البحوث التي تهتم بمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد حيث أصبحوا يشكلون قطاعاً لا يمكن إهماله نتيجة للزيادة المستمرة في أعداد الأطفال التوحيديين في جميع المجتمعات التعليمية وبخاصة الدول النامية، وتركيز الدراسات على دراسة الضغوط مع متغيرات أخرى، بينما لم تتناول جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ولذا

جاء البحث للتعرف على نوعية العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، باعتبارها مشكلة تحتاج إلى حل لسبر أغوار هذا الجانب، ومن هنا يرى الباحث ضرورة دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. ومن هنا المنطلق يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- (١) هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ؟
- (٢) هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ؟
- (٣) هل توجد فروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية ؟
- (٤) هل توجد فروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس جودة الحياة ؟
- (٥) هل يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال مستوى الضغوط النفسية ؟
- (٦) هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وبعض المتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني- سنوات الخبرة - مستوى التعليم) ؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى ما يلي:

- (١) التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
- (٢) الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية وجودة الحياة بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وفقاً لمتغير النوع.
- (٣) التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال درجاتهم في جودة الحياة.

(٤) التعرف على الفروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط النفسية وجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني- سنوات الخبرة - مستوى التعليم).

أهمية البحث:

تشتمل أهمية البحث على: الأهمية النظرية، والأهمية التطبيقية:

أولاً: الأهمية النظرية:

- (١) تنبع أهمية هذا البحث من العينة التي تناولها - عينة معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد - للوقوف على مصادر الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة لديهم مما ينعكس على ما يقدم من رعاية لهذه الفئة.
- (٢) تتمثل فيما يكشف عنه نتائج البحث الحالي من وجود علاقات بين الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وبين جودة الحياة لديهم.
- (٣) الكشف عن أسباب الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لإختيار أفضل الطرق لخفضها لديهم.
- (٤) تبصير العاملين في ميدان التربية الخاصة بضرورة خفض مستوى الضغوط في البيئة المدرسية، والتي تؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات، مما ينعكس بشكل سلبي على دوره التدريسي.
- (٥) التعرف على علاقة (العمر الزمني- سنوات الخبرة - مستوى التعليم) بالضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- (١) تسهم نتائج البحث الحالي في إثراء البحث العلمي بفتح المجال لإجراء العديد من الدراسات البرمجية المستقبلية لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث.
- (٢) تسهم نتائج البحث الحالي في ضرورة التركيز على انتقاء معلمين ومعلمات للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يتمتعون بعمر زمني وسنوات خبرة ومستوى تعليم أكثر من غيرهم لضمان تمتعهم بمستوى منخفض من

الضغوط ومرتفع في جودة الحياة، بالإضافة إلى عقد دورات تدريبية في مجال التدريس للمعلمين والمعلمات الأصغر في العمر الزمني والأقل في سنوات الخبرة.

(٣) إثراء المكتبة العربية بما يقدمه هذه البحث من أداتان هما: مقياس

الضغوط النفسية، ومقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واللذان يستخدمان في المجال التطبيقي.

(٤) يهتم هذا البحث بتبصير العاملين في مجال رعاية التوحيدين بأهمية خفض

الضغوط لدى المعلمين والمعلمات من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية مما يساعد في زيادة مستوى جودة الحياة لديهم.

(٥) تبصير المعلمين والعاملين في مجال التربية الخاصة بطبيعة العلاقة بين

الضغوط النفسية وجودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

مفاهيم البحث الإجرائية:

يمكن تحدد البحث الحالي بالمفاهيم الآتية:

معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: هم فئة من المعلمين والمعلمات

المؤهلين في مجال اضطراب طيف التوحد للتعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ينتمون لوزارة التعليم، ويشتركون بصورة مباشرة في التدريس للأطفال التوحيدين والتعامل معهم، وتعديل سلوكهم وتنمية مهاراتهم.

التعريف الإجرائي: هم المعلمين والمعلمات الذين يعملون بمدارس الدمج والمتخصصين

في التدريس للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ولديهم خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات من العمل داخل تلك المدارس.

الأطفال ذي اضطراب طيف التوحد Children with autism spectrum

disorder: «هم الأطفال الذين يعانون من اضطراب في النمو يترتب عليه قصور

في التواصل والتفاعل الاجتماعي، الاهتمامات والأنشطة، بالإضافة إلى التأخر في

النمو المعرفي واللغوي والانفعالي، ويكون ذلك مصحوباً بسلوكيات نمطية، ويحدث

ذلك قبل عمر ٣ سنوات. وهم طلاب ملتحقون ببرامج التوحد بالمدارس الحكومية

تم تشخيصهم مسبقاً على أنهم يعانون من اضطراب التوحد.

الضغوط النفسية (Psychological Stress): هي الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وهي حالة من التوتر والانفعال الشديدين تنشأ نتيجة مرور معلمي ومعلمات ذوي اضطراب طيف التوحد بالمواقف الضاغطة في البيئة المدرسية وتشمل: الضغوط الأكاديمية التدريسية، وضغوط التعامل مع كل من: (الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ورفاق العمل والإدارة المدرسية)، والضغوط الأسرية، والاجتماعية، والتي ينتج عنها اضطرابات في الوظائف البيولوجية مما يؤثر في سلوك الفرد مع نفسه ومع الآخرين. المفهوم الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط لنفسية (إعداد: الباحث).

جودة الحياة (Quality of Life): هي مدى إحساس معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بالرضى والسعادة بجوانب حياتهم الانفعالية والعلاقات البينشخصية والجانب البدني والنمو الشخصي، بما يسمح بإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة في ظل ظروفه وإمكاناته الحالية بما يسمح بتكوين اتجاه إيجابي نحو ذاته فيشعر بالرضا والسعادة عن الأنشطة التي يقوم بها. المفهوم الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس جودة الحياة (إعداد: الباحث).

محددات البحث:

- **المحددات الموضوعية:** اقتصر البحث على الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض
- **المحددات المكانية:** جرى تطبيق البحث على عينة من معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض.
- **المحددات الزمانية:** جرى تطبيق البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٥١٤٤٢).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الضغوط النفسية:

١ - مفهوم الضغوط النفسية:

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي الضغوط بأنها: مشاعر الإجهاد السيكولوجي، وعدم الراحة التي تحدث نتيجة مواجهة مواقف الخطر والتهديد وفقدان الأمن الشخصي، وكذلك الضغوط الناتجة عن الصراعات الداخلية والإحباطات وفقدان تقدير الذات والأسى (حسن، ٢٠٠٨، ٦٣). والضغوط سواء هي رد فعل أو حافز، فهي كرد فعل بمعنى التشديد على الفرد مع حدوث تغييرات محددة في النظام البيولوجي البشري، وكحافز يرتبط تعريف الضغط بالأحداث البيئية التي تسبب تلك التغيرات. ويمكن للأحداث المضاغطة أن تكون حادة، مزمنة أو بين ذلك (Papathanasiou et al., 2015, 45).

تؤكد "نظرية إليس" في العلاج النفسي الارتباط الوثيق بين السلوك والانفعال والتفكير الإنساني المضطرب؛ إذ ترى أن الإنسان هو الذي يخلق إلى حد كبير مشكلاته الانفعالية بطريقته اللا عقلانية في التفكير، ومن ثم هو قادر على التقليل من حدة هذه المشكلات، كما تشير إلى أن الاضطراب الانفعالي، وخاصة العصاب، لا يتأثر فقط بالتفكير اللاعقلاني بل أيضاً بالعوامل الأسرية والاجتماعية والبيولوجية (مجلي وبلال، ٢٠١١: ١٩٦، ١٩٧). وإذا لم تستخدم الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية فإن تلك الضغوط خاصة المهنية أو الضغوط في مجال العمل تتنامى وتتفاقم، وتصل بصاحبها إلى مرحلة من الاستنزاف الانفعالي وهو ما يطلق عليه النهك النفسي Burnout الذي يصيب العاملين في مجال الخدمات ومنها مجال التدريس (الطيب والبهاص، ٢٠١١، ١٦٠).

٢ - تصنيف الضغوط النفسية:

أ. تصنيف الضغوط النفسية طبقاً لمجالات الضغوط:

- **ضغوط العمل:** ناتجة عن إرهاق العامل، والمتاعب التي يواجهها، وأولى نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق، فضلاً عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل، وربما تصل إلى الإنقطاع عنه وتركه نهائياً.

- **ضغوط اقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان، وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية .
- **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.
- **الضغوط الأسرية:** تشكل بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطاً؛ فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام والإختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط.
- **الضغوط العاطفية:** عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي، بسبب الحاجة الاقتصادية، أو عدم الاتفاق مع الشريك، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، وتعامله وفي عمله أيضاً، إلى أن يجد الحل (الغريير وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ٣٠).

ب. تصنف الضغوط النفسية طبقاً لمستوياتها:

- **الضغط العادي:** وهو المستوى الذي يمكن استبعاده، وهو أدنى مستوى للضغوط، وهذا النوع يتعرض له كثير من الناس في معظم الأوقات، وتكون مشكلات الحياة هينة على هذا المستوى، ويمكن التعايش معها.
- **الضغط الحاد:** وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الإكتئاب، وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج من تأثيره، للتغلب على المشكلات التي يسببها والتحرر من القلق والخوف.

ج. تصنيف الضغوط النفسية طبقاً لمصادرها: هناك العديد من مصادر الضغط، وفيما يلي بعض الأمثلة لهذه المصادر:

- **ضغوط بيولوجية:** مثل المرض والجراحة، والتعرض للحرارة المفرطة الباردة أو النشاط العضلي الشديد، الإحساس الزائد (مثل التلوث الضوضائي) والحوادث.

- **الضغوط النفسية:** مثل الحقائق، توقع الأحداث غير السارة مثل المرض، والموت، والانفصال والطلاق، والفشل، والمشاعر غير السارة من الخوف والغضب والصراع الداخلي والتهديدات لاحترام الذات وصورة الجسم، ومشاعر النقص والإدمان والتفاهة.
- **ضغوط تنموية:** مثل الولادة المبكرة، والتشوهات التشريحية، وتثبيط النمو.
- **الضغوط الاجتماعية والثقافية:** مثل العلاقات الشخصية المضطربة، والمنافسة الاجتماعية والضغوط التجارية، والصعوبات الاقتصادية، والتغيرات السريعة في القيم الاجتماعية والأخلاقية، والهجرة.
- **ضغوط بيئية:** مثل البطالة، وتلوث الهواء، والحياة الحضرية، والكوارث الطبيعية، والحروب والإقامة في الظروف الجوية القاسية (Papathanasiou et al., 2015, 46).

٣- الأسباب الضاغطة التي يواجهها المعلم في عمله:

تشير إلى الأحداث الضاغطة داخل المدرسة والتي يمكن أن تؤثر على حالة المعلم النفسية وتتمثل في التوتر، والقلق، والإحباط... فهي علاقة المعلم بالتلاميذ المعاقين، وعلاقته غير الملائمة في عمله المدرسي، وصراع الدور وغموضه والمشكلات المرتبطة بالوسائل التربوية، ويبدو من المفيد أن نتعرض لكل هذه الأمور بشيء من التفصيل:

أ- علاقة المعلم بالتلاميذ: من أهم الأحداث الضاغطة والتي تؤثر على طبيعة التعامل بين المعلم وتلاميذه «السلوك المشكل» الذي يصدر من بعض التلاميذ مثل الشجار- السلوك العدواني- انخفاض الدفاعية للبعض، مما يؤثر على النظام داخل حجرة الدراسة.

ب- علاقة المعلم بزملائه في العمل: إن طبيعة العمل في المدرسة هي تكون علاقة نفسية بين كل معلم وزملائه، والتفاعل النفسي يتمثل في علاقة ذات طرفين هما الأخذ والعطاء. ومن أهم مصادر الضغوط لدى المعلمين في مجال الإعاقة هي علاقة المعلم بزملائه، والتي تنعكس في رضاه عن نفسه وحبه للمدرسة، أو عدم رغبة في التنقل أو لتكره المهنة، كما أن التأييد أو التشجيع من الزملاء في العمل له أهمية في خفض الشعور بالإرهاك النفسي، وتعكس رضاه عن العمل.

ج- علاقة المعلم بإدارة المدرسة: تشير علاقة المعلم بإدارة المدرسة إلى مجموعة القواعد المنظمة للعمل داخل المدرسة، والعلاقات غير السوية بين هيئة الإشراف والتوجيه، ويرى أن عدم كفاءة الإدارة المدرسية في أداء مهمتها، ومشكلات النظام داخل حجرة الدارسة، من أهم المشكلات التي يواجهها المعلم، وتجعله يشعر بالضيق والتوتر.

ج- صراع الدور وغموضه: يعد صراع الدور من الأسباب الكامنة لضغط العمل، ويظهر صراع الدور إذا كان هناك تعارض بين متطلبات الدور؛ فعندما يتعرض الفرد لوقف يفرض عليه متطلبات متعارضة فإنه يعاني من صراع دور.

د- مشكلات ترتبط بالمنهج: وتعمل في كثرة الدورات التدريبية خلال فترة الدارسة، مما يشكل عبئاً على المعلم والتوجيه والإشراف غير الفعال، وكثرة مطالب الموجه الفني. ومن الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ما يلي:

دراسة (Lindsay et al. (2013) والتي تناولت تحديد الضغوط التي تواجه معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وشملت عينة الدراسة (١٣) من المعلمين الذين سبق لهم خبرة تدريس الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (باونتاريو ب كندا). وتم جمع البيانات باستخدام المقابلات الشخصية العميقة التي تناولت خبرات هؤلاء المعلمين حول تدريس الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ببيئات الدمج. وكشفت نتائج تحليل المقابلات عن العديد من الخبرات الضاغطة التي عايشها هؤلاء المعلمون، ممثلة في فهم وإدارة سلوكيات الطفل، بعض المعوقات الاجتماعية التأهيلية (كالسياسة المدرسية - قلة فرص التدريب - نقص المصادر)، ومعوقات خلف البيئة القائمة على الدمج لهؤلاء الطلاب ممثلة في (غياب الوعي من قبل باقي المعلمين - الطلاب - أولياء الأمور).

واستهدفت دراسة (Boujut et al. (2016) المقارنة بين معلمي التعليم العام ومعلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط، والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة والاحتراق النفسي. وشارك بالدراسة (٢٤٥) من معلمي التعليم العام، ومعلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ممن بلغ المتوسط العمري لهم (٤١,٣) عامًا، ومتوسط الخبرة التدريسية (١٤,٨) عامًا.

وتم جمع البيانات باستخدام مقياس تقييم الأحداث الحياتية لتقدير الضغوط (Ferguson et al., 1999)، ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة (Koleck, 2000)، وقائمة أساليب المواجهة (Lazarus and Folkman, 1984)، ومقياس الاحتراق النفسي (Maslach and Jackson, 1981). وبينت النتائج أن معلمي التربية الخاصة العاملين مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أقل معاشية للضغوط والاحتراق النفسي الانفعالي مقارنة بأقرانهم من معلمي التعليم العام، كما كان معلمو الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أكثر توظيفاً لأساليب المواجهة القائمة على حل المشكلة وأكثر تلقياً للمساندة الاجتماعية مقارنة بمعلمي التعليم العام. وأمكن تفسير النتائج السابقة التي مفادها أن معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أكثر توافقاً في ضوء تلقيهم التدريبات المناسبة، وامتلاكهم الخبرة الكافية، وتواجدهم في مناخ داعم.

وتحققت دراسة (Atiyat 2017) من مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد بالرياض وذلك في ضوء بعض المتغيرات (النوع - مكان التدريس - المؤهل الأكاديمي - الخبرة - السن - الفرقة الدراسية). وتمثلت عينة الدراسة في (٩٤) من معلمي الطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الاحتراق النفسي (Maslach and Jackson, 1981). وكشفت النتائج عن معاناة أفراد العينة من الاحتراق النفسي عند المستوى المتوسط. وكانت هناك فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لأفراد العينة من معلمي الطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد أمكن عزوها للنوع، السن، والخبرة التدريسية.

واستهدفت دراسة (Cancio et al. 2018) استقصاء الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة. وتألفت العينة من (٢١١) من معلمي التربية الخاصة، والذين قاموا باستكمال مقياس الضغوط وأساليب مواجهتها. وأشارت النتائج إلى معاناة معلمي التربية الخاصة للعديد من الضغوط والتي تعزى إلى زيادة الأعباء، وتعدد الأدوار فضلاً عن الضغوط الخاصة بالإنجاز الطلابي وسلوك الطفل. كما أشارت النتائج أن الضغوط التي يعايشها هؤلاء تتداخل مع نوعية ما يقومون به من أدوار وظيفية. أيضاً بينت النتائج أن معظم أفراد العينة يقومون بتبني أساليب مواجهة توافقية للتعامل مع ضغوط التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

وتحققت دراسة (Love et al., 2020) من فاعلية الذات التدريسية وعلاقتها بالضغوط، والتدفق من قبل المعلمين والمخرجات الطلابية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وتألفت عينة الدراسة من (٤٤) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس ASSET (Ruble et al., 2013) لتقدير فاعلية الذات التدريسية، ومقياس تقدير التدفق لدى المعلمين (Ruble et al., 2013)، ومقياس مؤشر الضغوط لدى المعلمين (Abidin et al., 2004) بينما تم تقدير المخرجات الطلابية من خلال السجلات المدرسية. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات التدريسية والتدفق والمخرجات الطلابية الإيجابية، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات التدريسية بالضغوط لدى المعلمين.

ثانياً: جودة الحياة Quality of Life:

١- تعريف جودة الحياة:

تنوعت تعريفات جودة الحياة بسبب حداثة استخدام هذا المفهوم في المجالين التربوي والنفسي، ونشير إلى بعضها فيما يلي:

جودة الحياة: هي شعور الفرد المُسن وإدراكه لأفضل درجات الصحة النفسية التي تجعل الحياة أكثر رفاهية وبهجة (الدماصي، ٢٠١٠، ٨). كما عرف (محمد، ٢٠١٠، ٥٧١) جودة الحياة بأنها تمتع الطالب بمستوى معتدل من الصحة النفسية، وتقدير الذات وجودة العلاقات وإدارة الوقت. وتتضمن جودة الحياة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لمتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع (أبو حلاوة، ٢٠١٠، ١٩). كما أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر؛ ويرجع ذلك إلى اختلاف نظرة الفرد نفسه للحياة، وتقييمه لها في أبعاد مختلفة، ومنها الصحة الجسمية، والعقلية، وأحوال المعيشة، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، والقدرة على التفكير واتخاذ القرار، وهو بذلك يتفق مع تعريف منظمة الصحة العالمية المتضمن تلك الأبعاد (المهمص، ٢٠١٠، ١٠). أما محمد فأشار إلى أنه مفهوم مركب

يتم تقييمه من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع)، والتقدير الذاتي للرضى في مجالات أو جوانب معينه (العمل، الصحة، الاجتماعية، الموارد، العوائق)، وبالتالي تتحدد جودة الحياة من خلال قوى داخلية وقوى خارجية، فإحساس الشخص بالسعادة الشاملة يكون دائماً معتمداً على الخصائص الموضوعاتية للموقف، أما العوامل الداخلية (الذاتية) المؤثرة في جودة الحياة فهي: مستوى الطموح والخبرة والتوقعات الشخصية والإدراك للظروف الحالية (محمد، ٢٠١١، ٢٣١). كما أنها اعتقاد عام للفرد عن فاعليته وقدرته على استخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، ٢٠١٢)، كما أن جودة الحياة تعبر عن معنى الحياة (Meaning of life) لدى الفرد والإقبال على تلك الحياة تحت أي ظروف والإحساس بقيمتها كأحد مفاهيم الإيجابية (علوان والنواجحة، ٢٠١٣).

٢- مقومات جودة الحياة: هناك بعض العوامل التي تحدد جودة الحياة للفرد تتمثل في الآتي:

- القدرة على التفكير واتخاذ القرار. - القدرة على التحكم.
- الصحة العقلية والجسمية. - الأحوال المعيشية والاجتماعية.
- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية. - الوضع المالي والاقتصادي (الهمص، ٢٠١٠).

٣- بعض النظريات التي تناولت جودة الحياة:

تناولت معظم نظريات أو مدارس علم النفس مفهوم جودة الحياة على مختلف منطلقاتها النظرية بشكل أو بآخر، حيث يرى «فرويد» أن جودة الحياة تعني قدرة الأنا على تحقيق التوازن والانسجام بين قوى الشخصية، بينما يرى «فروم» أنها تعني القدرة على الإنتاجية، وإقامة علاقات إيجابية بناءة مع الآخرين، في حين ينظر إليها «ماسلو» بأنها الإشباع المتزن للحاجات الفسيولوجية والنفسية، أما «روجرز» فيرى أنها تعني القدرة على تحقيق الذات، وتكون النظرية الإنسانية هي الأكثر واقعية حيث إنها تمثل مذهباً شبه متكامل في نظرتها لجودة الحياة من حيث تناولها للأبعاد الأربعة لحياة الإنسان (الجسمي والنفسي والاجتماعي والروحي)؛ فجودة الحياة تعني تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً (بخاري، ٢٠١٤، ٤٠٩).

ومن الدراسات التي تناولت جودة الحياة لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ما يلي:

دراسة (Al-Zboon et al. (2015) والتي استهدفت تحديد مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي التربية الخاصة، هذا بالإضافة إلى تحديد الفروق في هذا الصدد تبعاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الفزقة الدراسية - نوع المدرسة). وشارك بالدراسة (١٣٣) من معلمي التربية الخاصة لمختلف الإعاقات بالأردن، بسياقي الدمج أو العزل التربوي. وتم القياس باستخدام مقياس جودة الحياة الوظيفية من إعداد الباحثين. وبيّنت النتائج معاشة معلمي التربية الخاصة المشاركين بالدراسة جودة الحياة الوظيفية عند المستوى المتوسط. وكانت أفضل مظاهر جودة الحياة: التقدير من الإدارة والزملاء، وأقلها المشاركة في صنع القرار المدرسي. ولم تظهر فروق دالة إحصائية في جودة الحياة الوظيفية تبعاً للنوع، أو السياق التربوي، أو الفرق الدراسية.

واستهدفت دراسة (Al-Zboon et al. (2015) استقصاء مستوى جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقات. وشارك بها (١٣٧) من مقدمي الخدمات التعليمية بمدارس التربية الخاصة بالأردن خلال العام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤م. وأجري القياس باستخدام مقياس جودة الحياة (المعد بالدراسة) والذي تناول ثلاثة مجالات هي: الجانب الاجتماعي، والبدني، والنفسي. وتوصلت الدراسة إلى القول بارتفاع مستوى جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المشاركين بالدراسة. وكانت أقل مجالات جودة الحياة لهم هو المجال الاجتماعي. ولم توجد فروق في جودة الحياة تعزى للنوع بينما وجدت فروق في هذا الشأن تعزى لنوع الإعاقة.

وتناولت دراسة (Bozgeyikli (2018) تحديد الحاجات النفسية، كمنبئات بجودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة. وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٣٨) من معلمي التربية الخاصة بمختلف الإعاقات من كلا الجنسين (٤٥% معلمين - ٥٥% معلمات). وكان نسبة المتزوجين من أفراد العينة (٦٩,٧%). وتم جمع البيانات باستخدام مقياس جودة الحياة المهنية ومقياس الحاجات النفسية المنقح. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة والحاجات النفسية لهم (النجاح - العلاقة - الاستقلالية

- السيطرة). وأمكن التنبؤ بجودة الحياة المهنية لمعلمي التربية الخاصة من خلال بعض الأبعاد الفرعية على مقياس الحاجات النفسية وهي (الحاجة إلى الاستقلالية - الحاجة إلى العلاقات - الحاجة إلى السيطرة).

وتحققت (Bynum, 2019) من نمط القيادة كمنبئ بالرفاهة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٢٤) من معلمي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من ذوي الخبرات التدريسية التي تتراوح من (٦-١٦) عاماً. وتم جمع البيانات باستخدام مقياسي المتغيرين المستهدفين بالدراسة عبر الانترنت. وأظهرت النتائج أن نمط القيادة التحويلية قد ساهم بنسبة تراوحت من (١١,٤٪) إلى (٤٧,٨٪) من التباين في مستوى الرفاهة النفسية على نحو موجب، وأسهم نمط القيادة التفاعلية بنسبة تراوحت من (١٦٪) إلى (٤٨,٨٪) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية على نحو موجب، بينما أسهم نمط القيادة السلبية التجنبية بنسبة تراوحت من (١٩,٩٪) إلى (٥٠,٣٪) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية لمعلمي التربية الخاصة على نحو سالب.

ثالثاً: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

جودة الحياة مفهوم ذو أبعاد عديدة، تمثل في مجموعها جودة الحياة، وتشمل سبعة محاور وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس وهي: الاتزان الانفعالي، ويتمثل في: التحكم في الانفعالات السلبية كالحزن والكآبة والقلق والضغوط النفسية... إلخ، وحالة الجسم الصحية، والاستقرار المهني؛ فالرضى عن العمل أو الدراسة يمثل بعداً مهماً في جودة الحياة، الاستقرار الأسري، وتواصل العلاقات داخل الأسرة، تواصل واستمرار العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة، الاستقرار الاقتصادي، التواءم الجسمي الذي يشمل: صورة الجسم، وحالة الرضى عن المظهر والشكل العام (Webster, et al., 1999)؛ فسوء التوافق، والحزن والغضب والقلق، والمستوى المنخفض للتفاعل الاجتماعي، والاضطرابات المزاجية، لها تأثيرات سلبية على جودة حياة الأشخاص لأنها تؤثر في إدراك السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والاستقلال، وتقدير الذات، وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة، أو حتى المشكلات النفسية (Jia, et al., 2004). ويتطلب الإحساس بجودة الحياة

فهم الفرد لذاته وقدراته وسماته، واستخدامها في إدراك جوانب الحياة المختلفة، وهذه الخصائص الشخصية للفرد مثل الطموح، والتوقع، والرضا، والقيم، والاتجاهات التي يحملها الفرد أو يكتسبها، تشكل شخصيته وتميزه عن الآخرين (الغندور، ١٩٩٩، ٤٠).

ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضغوط وجودة الحياة لدى معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين ما يلي:

دراسة Hamama et al. (2013) هدفت إلى تحديد العلاقة بين كل من الضغوط والوجدان الموجب والسالب بالرضا عن الحياة لدى معلمي التربية الخاصة. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٥) من معلمي التربية الخاصة ب(١٢) مدرسة مختلفة من مدارس فئات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط والوجدان السالب. وأمكن التنبؤ بالوجدان الموجب والرضا عن الحياة، عن طريق المستوى المنخفض من الضغوط، كما يحدث من خلال الضبط الذاتي والمساندة الاجتماعية التنظيمية.

وتوسّطت المساندة الاجتماعية التنظيمية العلاقة ما بين الضغوط والوجدان السالب، والعلاقة ما بين الضغوط والوجدان الموجب والرضا عن الحياة.

وسعت دراسة Pineio et al. (2017) إلى استقصاء مستوى جودة الحياة لدى معلمي التربية الخاصة باليونان، هذا بالإضافة إلى تحديد الفروق في هذا الصدد في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - سنوات الخبرة - مستوى التعليم - نوع الإعاقة - عدد الطلاب - الحالة الأسرية - مجال العمل). وشملت عينة الدراسة (١٣٥) من معلمي المدارس الابتدائية والثانوية لذوي الاحتياجات الخاصة باليونان. وتم تطبيق مقياس جودة الحياة الوظيفية (Stamm, 2009) والمكون من أبعاد العاطفة، الرضا، والإنهاك. وبيّنت النتائج أن مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي التربية الخاصة باليونان متوسطاً، وكانت مستويات الاحتراق النفسي والضغوط الثانوية لهم متدنية. ووجدت فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط الثانوية والاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، في ضوء عامل النوع.

وهدفت دراسة (Danilewitz, 2017) إلى تحديد العلاقة بين الضغوط وجودة الحياة لدى المعلمين. وتألقت عينة الدراسة من (٢٢٧) من المعلمين بكندا في الفئة العمرية من (٢٠ - ٧٠) عاماً. وكان هؤلاء من معلمي المرحلتين الابتدائية والثانوية. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس "مصادر الضغوط" المعد بالدراسة والمكون من الأبعاد التالية: ضغوط الحياة الأسرية، ضغوط الوظيفة، والتوازن بين ضغوط الحياة الأسرية وضغوط الوظيفة، ومقياس جودة الحياة المعد من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO, 1998). وتم تطبيق الأدوات عبر الإنترنت. وكشفت النتائج عن تدني جودة الحياة لدى المعلمين المشاركين بالدراسة. وكانت ضغوط الحياة الأسرية منبئ بجودة الحياة ككل، بينما كانت ضغوط الحياة الأسرية والضغوط الوظيفية منبئات بالمجال النفسي لجودة الحياة.

وتناولت دراسة (Hester et al., 2020) تحديد أثر الضغوط في جودة الحياة لدى معلمي التربية الخاصة. وشارك بالدراسة (٣٣٦) من معلمي التربية الخاصة بالولايات المتحدة الأمريكية. وتم جمع البيانات باستخدام المقابلات الشخصية غير المقننة. وبينت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط لدى المشاركين بالدراسة من معلمي التربية الخاصة، وخصوصاً مع تدني مستويات الدعم من المديرين. وكان لتلك الضغوط آثار سلبية في مستوى جودة الحياة لديهم وشعورهم بالاحترق النفسي.

واستهدفت دراسة (Zhang et al., 2020) استقصاء الضغوط كمتغير وسيط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. وشملت العينة (٦٨١) من معلمي التربية الخاصة. وتم القياس باستخدام مقياس الصلابة النفسية للراشدين، وقائمة الأعراض النفسية، ومقياس معوقات معلمي التربية الخاصة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وأعراض الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وأعراض الاضطراب النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وتوسطت المعوقات/الضغوط المهنية العلاقة ما بين الصلابة النفسية وأعراض الصحة النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- تناولت عدد من الدراسات الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مثل: دراسات: Boujut et al. (2013)، Lindsay et al. (2020)، Love et al. (2016)، al. بينما دراسة Cancio et al. (2018) تناولت الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، أما دراسة Atiyat (2017) تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد.
- أشارت بعض الدراسات إلى أن معلمي ذوي اضطراب طيف التوحد يعانون من ارتفاع مستوى الضغوط النفسية مثل دراسات: Lindsay et al. (2013)، Atiyat (2017)، Boujut et al. (2016).
- توجد علاقة موجبة بين فاعلية الذات التدريسية والتدفق، وعلاقة سالبة بين فاعلية الذات التدريسية بالضغوط لدى المعلمين (Love et al. (2020).
- من مظاهر الضغوط النفسية لدى معلمي ذوي اضطراب طيف التوحد: فهم وإدارة سلوكيات الطفل، بعض المعوقات الاجتماعية التأهيلية (كالسياسة المدرسية - قلة فرص التدريب - نقص المصادر)، ومعوقات بيئية تتعلق بالدمج لهؤلاء الطلاب مثل: (غياب الوعي من قبل باقي المعلمين - الطلاب - أولياء الأمور) (Lindsay et al. (2013).
- تناولت عدد من الدراسات جودة الحياة لدى معلمي التربية الخاصة، حيث لا توجد في حدود علم الباحث دراسات تناولت هذا الجانب لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مثل دراسات: Al-Zboon et al. (2015)، Al-Zboon et al. (2015)، بينما دراسة Bozgeyikli (2018) تناولت الحاجات النفسية كمنبئات بجودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة. أما Bynum (2019) نمط القيادة كمنبئ بالرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- أشارت بعض الدراسات إلى تحديد مستوى جودة الحياة لدى معلمي ذوي الحاجات الخاصة، مثل دراسات: Al-Zboon et al. (2015) أظهرت أن مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي التربية الخاصة متوسط، Al-Zboon et al. (2015) أظهرت ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقات.

- تناولت بعض الدراسات العلاقة بين وجودة الحياة وغيرها من المتغيرات تبعاً لهدف كل منها مثل دراسة: (Bozgeyikli, 2018) التي تناولت تحديد الحاجات النفسية كمنبئات بجودة الحياة لمعلمي التربية الخاصة (Bynum, 2019) تناولت نمط القيادة كمنبئ بالرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- من مظاهر جودة الحياة لدى معلمي ذوي الحاجات الخاصة كما بينتها بعض الدراسات ما يلي:
- أفضل مظاهر جودة الحياة الوظيفية (التقدير من الإدارة والزملاء، وأقلها المشاركة في صنع القرار المدرسي) (Al-Zboon et al., 2015).
- أمكن التنبؤ بجودة الحياة المهنية لمعلمي التربية الخاصة، من خلال بعض الأبعاد الفرعية على مقياس الحاجات النفسية (الحاجة إلى الاستقلالية - الحاجة إلى العلاقات - الحاجة إلى السيطرة) (Bozgeyikli, 2018).
- أمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من نمط القيادة؛ فالقيادة التحويلية قد تنبأت بنسبة (١١,٤٪) إلى (٤٧,٨٪) على نحو موجب، ونمط القيادة التفاعلية تنبأت بنسبة (١٦٪) إلى (٤٨,٨٪) على نحو موجب، بينما نمط القيادة السلبية التجنبية تنبأت بنسبة (١٩,٩٪) إلى (٥٠,٣٪) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية لمعلمي التربية الخاصة على نحو سالب (Bynum, 2019).
- تناولت بعض الدراسات العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي التربية الخاصة مثل دراسات: (Hamama et al., 2013)، (Zhang et al., 2020)، (Hester et al., 2020)، (Pineio et al., 2017)، (Danilewitz, 2017) أجريت على معلمي المرحلتين الابتدائية والثانوية.
- أمكن التنبؤ بالوجدان الموجب والرضا عن الحياة عن طريق المستوى المنخفض من الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة (Hamama et al., 2013).
- مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي التربية الخاصة باليونان متوسط عندما يكون مستوى ذوي الاحتراق النفسي والضغوط الثانوية لهم متدنية (Pineio et al., 2017).

- تدني جودة الحياة لدى معلمي المرحلتين الابتدائية والثانوية، وكانت ضغوط الحياة الأسرية منبعاً بجودة الحياة ككل، بينما كانت ضغوط الحياة الأسرية، والضغوط الوظيفية، منبئات بالمجال النفسي لجودة الحياة (Danilewitz, 2017).
- ارتفاع مستوى الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة وخصوصاً مع تدني مستويات الدعم من المديرين. وكان لتلك الضغوط آثار سلبية في مستوى جودة الحياة لديهم وشعورهم بالاحتراق النفسي (Hester et al, 2020).
- يتبين من العرض السابق عدم وجود دراسات تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات ذوي اضطراب طيف التوحد - في حدود علم الباحث- ومن هنا يري الباحث أن هناك حاجة ماسة إلى إجراء البحث الحالي على معلمي ومعلمات ذوي اضطراب طيف التوحد، وهو ما لم تهتم به الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث.

فروض البحث:

- يمكن صياغة الفروض التالية لتكون بمثابة إجابات محتملة للأسئلة التي أثارها الباحث في مشكلة البحث.
١. توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.
 ٢. توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات معلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.
 ٣. توجد فروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية في اتجاه المعلمات.
 ٤. توجد فروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس جودة الحياة في اتجاه المعلمات.
 ٥. يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال مستوى الضغوط النفسية.

٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط النفسية وجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: العمر الزمني (في اتجاه من تقع أعمارهم ما بين ٣٨-٤٥ عاماً)، سنوات الخبرة (في اتجاه من لديهم خبرة ما بين ٥-١٢ عاماً)، مستوى التعليم (في اتجاه الحاصلين على البكالوريوس).

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تبنى هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي المقارن؛ لأنه يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ومن هنا كانت عينة الدراسة مجموعتان: معلمين (ذكور) للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، معلمات (إناث) للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

ثانياً: العينة:

تكونت العينة الكلية من (١٩٦) من معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تراوحت أعمارهم ما بين (٣٠-٤٥) عاماً، مقسمين إلى:

أ- عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياسان: (٦٠) من معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض، وشملت عينة التحقق (١٣) مدرسة للمعلمين، و(١٠) مدرسة للمعلمات بطريقة استطلاعية، بمتوسط عمر زمني قدره (٣٩,٥٧) سنة وانحراف معياري قدره (١,٥٧).

ب- العينة الأساسية: تكونت من (١٣٦) من معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض، تم تقسيمهم إلى (٦٨) من المعلمين و(٦٨) من المعلمات، وشملت عينة التحقق (٢٦) مدرسة للمعلمين، و(١٩) مدرسة للمعلمات بطريقة عشوائية، بمتوسط عمر زمني قدره (٣٧,١٢) سنة، وانحراف معياري قدره (٤,٦٢)، وقد تمت مجانسة أفراد المجموعتان في الجنس والعمر الزمني، وسنوات الخبرة، ومستوى التعليم، وذلك كما في جدول (١):

جدول (١)

تجانس أفراد المجموعتين في المتغيرات (ن = ١٣٦)

المتغيرات	المسمى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	المعلمين	٦٨	٪٥٠
	المعلمات	٦٨	٪٥٠
	المجموع	١٣٦	٪١٠٠
العمر الزمني	من ٣٠ - ٣٧ عام	٩٥	٪٦٩,٨٥
	من ٣٨ - ٤٥ عام	٤١	٪٣٠,١٥
	المجموع	١٣٦	٪١٠٠
سنوات الخبرة	من ٥ - ١٢ عام	٩٩	٪٧٢,٧٩
	من ١٣ - ٢٠ عام	٣٧	٪٢٧,٢١
	المجموع	١٣٦	٪١٠٠
مستوى التعليم	بكالوريوس	١١٢	٪٨٢,٣٥
	ماجستير	٢٤	٪١٧,٦٥
	المجموع	١٣٦	٪١٠٠

يتبين من جدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الجنس، العمر الزمني، سنوات الخبرة، مستوى التعليم، مما يؤكد على تجانس مجموعتي البحث.

ثالثاً: أدوات البحث:

يستخدم الباحث في هذه البحث الأدوات التالية:

١ - مقياس الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

(إعداد: الباحث): تم إعداد مقياس الضغوط النفسية من خلال الخطوات الآتية:
أ- الإطلاع على الأدبيات التربوية في مجال الضغوط النفسية، والدراسات المتأحة العربية والأجنبية ذات الصلة بمجال الضغوط النفسية.

ب- الإطلاع على عدد من مقاييس الضغوط النفسية، ومنها: مقياس الضغوط النفسية (أبو حبيب، ٢٠١٠)، مقياس الضغوط المدرسية (عبدي، ٢٠١١)، مقياس الضغوط النفسية (محمد، ٢٠١٢)، مقياس الضغط النفسي المدرسي

(بوفاتح، ٢٠١٢)، الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية (محمد، ٢٠١٢)، مقياس الضغوط النفسية للطالبات الفئات دراسياً (عبد الرحيم، ٢٠١٣)، الضغوط النفسية لدى معلمي التلاميذ المكفوفين (أبوالمجد، ٢٠١٧)، الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية (عبد الغفار، ٢٠١٨).

ج- نظراً لعدم وجود مقياس متاح في البيئة العربية لقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (في حدود علم الباحث)، وفي ضوء ما سبق، تم إعداد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ويشمل عدة محاور هي:

١. الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية (٥٧ مفردة) موزعة على أربع محاور فرعية هي: أ- الضغوط الأكاديمية التدريسية (١٥ مفردة)، ب- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (١٥ مفردة)، ج- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل (١٥ مفردة)، د- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية (١٢ مفردة).

٢. الضغوط النفسية الأسرية (١٤ مفردة).

٣. الضغوط النفسية الاجتماعية (١٢ مفردة). وبذلك بلغت مفردات المقياس (٨٣ مفردة)، حيث قام الباحث بتعديل بعض المفردات في ضوء آراء المحكمين.

أولاً: الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد:

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس وصدقه، من خلال تطبيق المقياس على عينة من معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (ن = ٦٠) كما يلي:

أ- صدق المقياس: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس من خلال حساب: صدق الاتساق الداخلي للمفردات؛ وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك:

ب - ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: تم حساب ثبات المقياس بالطريقتين الآتيتين:

الأولى: طريقة معامل «ألفا كرونباخ»: تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل «ألفا - كرونباخ» لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، وهذا يُشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٣):

جدول (٣)

معاملات ثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد باستخدام معامل «ألفا - كرونباخ» (ن = ٦٠)

أبعاد المقياس	معامل "ألفا - كرونباخ"	جاء البيئة المدرسية النفسية للضغوط
أ - الضغوط الأكاديمية التدريسية.	٠,٧٦٣	
ب - التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.	٠,٧١٥	
ج - التعامل مع رفاق العمل.	٠,٧٥٤	
د - التعامل مع الإدارة المدرسية.	٠,٧٢١	
الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية.	٠,٦٩٥	
٢ - الضغوط النفسية الأسرية.	٠,٧٥٤	
٣ - الضغوط النفسية الاجتماعية.	٠,٧٣١	
الدرجة الكلية للمقياس.	٠,٧٧٢	

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به في هذا البحث.

الثانية: طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت على (٦٠)، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل معلم ومعلمه على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل "سبيرمان - براون"، ومعامل "جتمان" العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٤):

جدول (٤)

مُعاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد باستخدام التجزئة النصفية (ن = ٦٠)

أبعاد المقياس	سبيرمان براون	جتمان
أ- الضغوط الأكاديمية التدريسية	٠,٨٣٥	٠,٦٩٢
ب- تُجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد	٠,٨٤٧	٠,٧٠٦
ج- تُجاه التعامل مع رفاق العمل	٠,٧٩٣	٠,٦٨٤
د- تُجاه التعامل مع الإدارة المدرسية	٠,٨٢٥	٠,٧٥١
الدرجة الكلية للضغوط النفسية تُجاه البيئة المدرسية	٠,٨٦٤	٠,٧١٥
٢- الضغوط النفسية الأسرية	٠,٧٩٣	٠,٧٣٢
٣- الضغوط النفسية الاجتماعية	٠,٨٨٤	٠,٧٢٤
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٣٥	٠,٧١٦

١- الضغوط النفسية تُجاه البيئة المدرسية

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للضغوط النفسية. وبناء على ما سبق يمكن العمل بهذا المقياس بعدما تم التأكد من صدقه وثباته.

ثانياً: طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: يحتوي المقياس على (٨٣ مفردة)، تم تصميم الإجابة عن المفردات وفق السلم الخماسي (ليكرت) ليعطي وزناً متدرجاً للبدايل وهي: لا يحدث مطلقاً (١ درجة) والتي تمثل أقل مستوى للضغوط، يحدث نادراً (٢ درجة)، يحدث قليلاً (٣ درجات)، يحدث كثيراً (٤ درجات)، يحدث دائماً (٥ درجات)، والتي تمثل أعلى مستوى للضغوط. وبذلك تبلغ أدنى درجة على المقياس (٨٣ درجة)، في حين تبلغ أعلى درجة على المقياس (٤١٥ درجة). وتعني الدرجات المتدنية على المقياس انخفاض مستوى الضغوط، فيما تعني الدرجات المرتفعة على المقياس زيادة مستوى الضغوط لدى المعلمين والمعلمات.

٢- مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

(إعداد الباحث):

يهدف هذا المقياس إلى قياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، من خلال استجاباتهم أنفسهم على المقياس، وقد مر إعداد هذا المقياس بعدة خطوات هي:

١. الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت جودة الحياة لدى العاديين، حيث لا يوجد في حدود علم الباحث مقياس لجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مثل: مقياس جودة الحياة (محمد، ٢٠١٠)، استبيان جودة الحياة (Waiff et Al., 2010)، مقياس جودة الحياة (عبد الحميد، ٢٠١١)، مقياس جودة الحياة (الفليت، ٢٠١٢)، مقياس جودة الحياة (أرحومة، ٢٠١٢)، مقياس جودة الحياة (محمد، ٢٠١٥).
٢. الاطلاع على الدراسات المتاحة العربية والأجنبية في مجال جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
٣. في ضوء ما سبق، تم إعداد مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (يتكون من ٦٤ مفردة، ١٦ لكل بعد فرعي) ويشمل أربعة محاور: أ- الجانب الانفعالي. ب- العلاقات البيئشخصية. ج- الجانب البدني. د- النمو الشخصي

وقام الباحث بتعديل بعض العبارات في ضوء آراء المحكمين، ثم رتب العبارات حسب ترتيب الأبعاد السابقة، بحيث تدل الدرجة المرتفعة على زيادة جودة الحياة والعكس صحيح.

أولاً: الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس وصدقه من خلال تطبيق المقياس على عينة من معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (ن=٦٠)، ذوي أعمار زمنية مختلفة، كما يلي:

أ- صدق مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: قام الباحث بالتحقق من الصدق بحساب صدق الاتساق الداخلي للمفردات، وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط

بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (ه) يوضح ذلك:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (ن = ٦٠)

النمو الشخصي		الجانب البدني		العلاقات البيشخصية		الجانب الانفعالي	
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**٠,٦١٧	٤٩	**٠,٤٨٣	٣٣	**٠,٤٨٣	١٧	**٠,٦٢٥	١
**٠,٥٨٥	٥٠	**٠,٦٢٥	٣٤	**٠,٥٠٩	١٨	**٠,٥٢٥	٢
**٠,٥٧٦	٥١	**٠,٥٣٣	٣٥	**٠,٥١٤	١٩	**٠,٥٤١	٣
**٠,٦٩٨	٥٢	**٠,٦١٤	٣٦	**٠,٤٣٩	٢٠	**٠,٥٣٢	٤
**٠,٥٥٨	٥٣	**٠,٤٦٣	٣٧	**٠,٦٤٢	٢١	**٠,٤٧٥	٥
**٠,٦٠٩	٥٤	**٠,٤٧٥	٣٨	**٠,٥٣٣	٢٢	**٠,٥٣٤	٦
**٠,٦٤٧	٥٥	**٠,٥٣٢	٣٩	**٠,٥٧٤	٢٣	**٠,٥٢٩	٧
**٠,٥٣٢	٥٦	**٠,٤٧١	٤٠	**٠,٥٣٣	٢٤	**٠,٤٨٣	٨
**٠,٥٧٨	٥٧	**٠,٥١٤	٤١	**٠,٦١٤	٢٥	**٠,٥١٤	٩
**٠,٥٨٨	٥٨	**٠,٦٣٣	٤٢	**٠,٥٤٢	٢٦	**٠,٥٣٣	١٠
**٠,٥٥٤	٥٩	**٠,٦٨٥	٤٣	**٠,٥٣٣	٢٧	**٠,٦٤٢	١١
**٠,٥٣٣	٦٠	**٠,٥١٥	٤٤	**٠,٤٧٥	٢٨	**٠,٤٩٥	١٢
**٠,٦٣٢	٦١	**٠,٤٧٣	٤٥	**٠,٥٣٥	٢٩	**٠,٥٠٨	١٣
**٠,٥٤٢	٦٢	**٠,٥١٤	٤٦	**٠,٦٩٦	٣٠	**٠,٦٢٥	١٤
**٠,٥٨٣	٦٣	**٠,٥٤٧	٤٧	**٠,٥٥٤	٣١	**٠,٥٧٤	١٥
**٠,٦٢٣	٦٤	**٠,٥٥١	٤٨	**٠,٦٧٤	٣٢	**٠,٦٩٥	١٦

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (ه) أن كل مفردات المقياس معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، عند مستوى (٠,٠١) أي أنها تتمتع بالصدق والاتساق الداخلي.

ب - ثبات مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: تم حساب معامل الثبات المقياس بطريقتين هما: باستخدام معامل «ألفا - كرونباخ»، وطريقة التجزئة النصفية، كما يلي:

١- حساب معامل الثبات بطريقة معامل «ألفا - كرونباخ»: تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل «ألفا - كرونباخ» لأبعاد المقياس، وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٦):

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد باستخدام معامل "ألفا - كرونباخ" (ن = ٦٠)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	الجانب الانفعالي	٠.٧٥٥
٢	العلاقات البينشخصية	٠.٧١٤
٣	الجانب البدني	٠.٧٢٩
٤	النمو الشخصي	٠.٧٦١
	الدرجة الكلية	٠.٧٧٢

يتضح من جدول (٦) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن استخدام هذا المقياس لقياس جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات ذوي اضطراب طيف التوحد.

٢- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت على (٦٠ من المعلمين والمعلمات)، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل "سبيرمان - براون"، ومعامل "جتمان" العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٧):

جدول (٧)

مُعاملات ثبات مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٦٠)

م	أبعاد المقياس	سبيرمان براون	جتمان
١	الجانب الانفعالي	٠,٨٥٥	٠,٧٢٦
٢	العلاقات البينشخصية	٠,٧٩٦	٠,٧٠٤
٣	الجانب البدني	٠,٨٢٤	٠,٧٣٢
٤	النمو الشخصي	٠,٨٠٧	٠,٦٩٥
	الدرجة الكلية	٠,٨٦٥	٠,٧٤٤

يتضح من جدول (٧) أن معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية «سبيرمان- براون» متقاربة مع مثلتها طريقة «جتمان»، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لجودة الحياة. وبناء على ما سبق اطمأن الباحث لصدق وثبات المقياس، ومن ثم استخدمه في قياس جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات ذوي اضطراب طيف التوحد.

ثانياً: طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لمعلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد: يحتوي المقياس على (٦٤ مفردة)، تم تصميم الإجابة عن المفردات وفق سلم «ليكرت» ليعطي وزناً متدرجاً للبدائل وهي: غير موافق (١ درجة)، والتي تمثل أقل درجة لجودة، متردد (٢ درجة)، موافق (٣ درجات)، موافق بشدة (٤ درجات)، والتي تمثل أعلى مستوى لجودة الحياة. وبذلك تبلغ أدنى درجة على المقياس (٦٤ درجة)، في حين تبلغ أعلى درجة على المقياس (٢٥٦ درجة). وتعني الدرجات المتدنية على المقياس انخفاض جودة الحياة، فيما تعني الدرجات المرتفعة على المقياس زيادة جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات.

رابعاً: خطوات البحث:

- إعداد مقياس الضغوط النفسية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ومقياس جودة الحياة للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
- اختيار أفراد العينة.

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ومقياس جودة الحياة للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، على أفراد العينة.
- تصحيح الاستجابات وجدولة الدرجات واستخلاص النتائج ومناقشتها.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـ «SPSS». الإصدار ٢٠ (SPSS-V. 20) في إدخال وتحليل البيانات إحصائياً، واستخدمت الأساليب الآتية: معامل ارتباط بيرسون "Pearson"، معامل "ألفا - كرونباخ"، اختبار (ت) T-test.

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: «توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة». وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة، والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين (ن=٦٨)

أبعاد جودة الحياة					
الدرجة الكلية	النمو الشخصي	الجانب البدني	العلاقات البينشخصية	الجانب الانفعالي	أبعاد الضغوط النفسية
**٠,٤٥٧-	**٠,٥٣٢-	**٠,٦٢٥-	**٠,٦٣٥-	**٠,٣٥٢-	أ- الضغوط الأكاديمية التدريسية
**٠,٥٣٢-	**٠,٤٧٢-	**٠,٦٣٩-	**٠,٥٤١-	**٠,٥١٤-	ب- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
**٠,٥٧٥-	**٠,٥٢٥-	**٠,٤٣٩-	**٠,٥٥٢-	**٠,٤٤١-	ج- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل
**٠,٥٣٩-	**٠,٦١٩-	**٠,٤٧١-	**٠,٦٣٩-	**٠,٤٧٣-	د- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية
**٠,٦٤٥-	**٠,٥٤٧-	**٠,٥٢١-	**٠,٥٤١-	**٠,٥١٤-	الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية
**٠,٤٧٢-	**٠,٤٥١-	**٠,٣٩١-	**٠,٧٥٤-	**٠,٤٠١-	٢- الضغوط النفسية الأسرية
**٠,٦٣٣-	**٠,٧١٥-	**٠,٤٣٢-	**٠,٦٣٢-	**٠,٣٧٨-	٣- الضغوط النفسية الاجتماعية
**٠,٥٥٨-	**٠,٦٢٦-	**٠,٥١٠-	**٠,٤٨٧-	**٠,٥٦٤-	الدرجة الكلية

١- الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين عند مستوى (٠,٠١) في جميع الأبعاد، وهذا يعني أنه كلما كانت هناك ضغوط نفسية أدى ذلك إلى انخفاض جودة الحياة، وبذلك يكون الفرض الأول للبحث قد تحقق في جميع الأبعاد.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه: «توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات معلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة». وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة، والجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمات (ن=٦٨)

أبعاد جودة الحياة					
الدرجة الكلية	النمو الشخصي	الجانب البدني	العلاقات البيئشخصية	الجانب الانفعالي	أبعاد الضغوط النفسية
**٠,٤٢١-	**٠,٦٥٦-	**٠,٥٤٧-	**٠,٤٢١-	**٠,٤٧١-	أ- الضغوط الأكاديمية التدريسية
**٠,٦٢٥-	**٠,٥١٣-	**٠,٤٢١-	**٠,٥٣٦-	**٠,٥٢١-	ب- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
**٠,٤٤٨-	**٠,٥٨٢-	**٠,٥٦٩-	**٠,٥٧٩-	**٠,٦٤٥-	ج- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل
**٠,٤٣٩-	**٠,٤٣١-	**٠,٥١٤-	**٠,٤٨٧-	**٠,٥٠٨-	د- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية
**٠,٥١٦-	**٠,٥٠٩-	**٠,٤٨٧-	**٠,٥٥٤-	**٠,٤٧٨-	الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية
**٠,٥٣٩-	**٠,٤٣٦-	**٠,٥٣٢-	**٠,٤٨٩-	**٠,٦٢٥-	٢- الضغوط النفسية الأسرية
**٠,٤٨٧-	**٠,٤٧٤-	**٠,٥٨٤-	**٠,٦٢٩-	**٠,٤٧٣-	٣- الضغوط النفسية الاجتماعية
**٠,٥١٢-	**٠,٥٣٩-	**٠,٤٣٩-	**٠,٥٧٤-	**٠,٥١٤-	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمات عند مستوى (٠,٠١)، في جميع الأبعاد، وهذا يعني أنه كلما كانت هناك ضغوط نفسية مرتفعة أدى ذلك إلى انخفاض جودة الحياة، وبذلك يكون الفرض الثاني للبحث قد تحقق بجميع الأبعاد.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: «توجد فروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس الضغوط النفسية في اتجاه المعلمات». وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠)

الفروق في درجة الضغوط النفسية بين المعلمين والمعلمات (ن = ١٣٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	المعلمات ن = ٦٨		المعلمين ن = ٦٨		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٩,١١٤	١٣,٥٣	٥٨,٣٨	٣,٩٩	٤٢,٧٧	١- الضغوط الأكاديمية التدريسية
٠,٠١	٦,٩٧٦	١٠,٠٢	٥٢,٥٧	٣,٣٥	٤٣,٦٣	١- ب - الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
٠,٠١	٧,٠٧٠	١٠,٨٢	٥٤,١١	٤,٠٠	٤٤,٢٢	١- ج - الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل
٠,٠١	٥,٦٥٠	٩,٨٠	٤١,٧٣	٣,٢٤	٣٤,٦٦	١- د - الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية
٠,٠١	٩,٠٥٦	٣٦,٦٠	٢٠٦,٨١	٩,٤٥	١٦٥,٢٩	الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية
٠,٠١	٧,٥٨٥	١٠,٢٧	٤٩,٩١	٣,٦١	٣٩,٨٩	٢- الضغوط النفسية الأسرية
٠,٠١	٤,٥٠٠	٨,٢٠	٣٩,٢٩	٣,٢١	٣٤,٤٨	٣- الضغوط النفسية الاجتماعية
٠,٠١	٩,٢٧٦	٤٨,١٠	٢٩٦,٠١	١٣,٩٢	٢٣٩,٦٨	الدرجة الكلية

١- الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية

يتبين من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في اتجاه المعلمات في الضغوط النفسية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيمة (ت) على التوالي = (٩,١١٤ - ٦,٩٧٦ - ٧,٠٧٠ - ٥,٦٥٠ - ٩,٠٥٦ - ٧,٥٨٥ - ٤,٥٠٠ - ٩,٢٧٦) في الضغوط الأكاديمية التدريسية، الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل، الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية، الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية، الضغوط النفسية الأسرية، الضغوط النفسية الاجتماعية، الدرجة الكلية للمقياس، وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبذلك يكون الفرض الثالث للبحث قد تحقق في جميع الأبعاد.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه: «توجد فروق بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد على مقياس جودة الحياة في اتجاه المعلمات». ولتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١)

الفروق في درجة جودة الحياة بين المعلمين والمعلمات (ن=١٣٦)

الأبعاد	المعلمين ن = ٦٨		المعلمات ن = ٦٨		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١- الجانب الانفعالي	٥٣,٠٤	٩,٣٦	٤٣,٣٢	٤,٣٦	٧,٧٦٠
٢- العلاقات البيئية الشخصية	٤٩,٣٥	٧,٠٧	٤١,٤١	٤,٧٩	٧,٦٦٢
٣- الجانب البدني	٥٠,٣٨	٧,٤٤	٤٢,١٤	٥,٣٠	٧,٤٢٨
٤- النمو الشخصي	٤٩,٥٧	٨,٣١	٤٢,٣٩	٥,٢٨	٦,٠٠٧
الدرجة الكلية	٢٠٢,٣٥	٢٦,٥٦	١٦٩,٢٨	١٣,٧٣	٩,١١٩

يتبين من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في اتجاه المعلمات في جودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيمة (ت) على التوالي = (٧,٧٦٠ - ٧,٦٦٢ - ٧,٤٢٨ - ٦,٠٠٧ - ٦,١١٩) في الجانب الانفعالي، العلاقات اليبينشخصية، الجانب البدني، النمو الشخصي، الدرجة الكلية، وهي جميعاً دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبذلك يكون الفرض الرابع للبحث قد تحقق بجميع الأبعاد.

خامساً: نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على أنه: «يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال مستوى الضغوط النفسية». ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Regression)، وذلك بهدف تحديد مدى اسهام الضغوط النفسية في التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال مستوى الضغوط النفسية، وجاءت النتائج كما في الجداول (١٢):

جدول (١٢)

التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال مستوى الضغوط النفسية

المتغير	مستوى الدلالة	قيمة (ت) ودلالتها	قيمة بيتا Beta	قيمة B	نسبة المساهمة R2	الارتباط المتعدد R	الضغوط النفسية	المتغير
	٠,٠١	٦,٥١٨	١٣٠,٨١٠	٠,٤٤٨	٠,٤٨١	٠,٤٩٤	٠,٧٠٣	١- الضغوط النفسية الأسرية
٠,٥٧	٠,٠١	٦,٠٦٥	١٠٢,١٠٥	٠,٣٦٧	٠,٥٣١	٠,٦٠٦	٠,٧٧٨	٢- الضغوط النفسية الاجتماعية
	٠,٠١	٢,٤٢٦	٧٢,٥٣٢	٠,١٥٥	٠,١٢٣	٠,٦٢٢	٠,٧٨٩	٣- الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية

**دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٢) أن الضغوط النفسية الأسرية، الضغوط النفسية الاجتماعية، الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية، تسهم بنسبة إيجابية دالة بلغت قيمتها (٠,٤٩٤)، (٠,٦٠٦)، (٠,٦٢٢)، على الترتيب، في التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ويمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ على النحو التالي:

جودة الحياة = ٠,٤٩٤ (الضغوط النفسية الأسرية) + ٠,٦٠٦ (الضغوط النفسية الاجتماعية) + ٠,٦٢٢ (الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية) - ٠,٥٧٠ (الثابت).

سادساً: نتائج الفرض السادس: ينص الفرض السادس على أنه: «توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط النفسية وجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: العمر الزمني (في اتجاه من تقع أعمارهم ما بين ٣٨-٤٥ عاماً)، سنوات الخبرة (في اتجاه من لديهم خبرة ما بين ٥-١٢ عاماً)، مستوى التعليم (في اتجاه الحاصلين على البكالوريوس)». وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجداول التالية توضح ذلك:

أ- العمر الزمني:

جدول (١٣)

الفروق في درجة الضغوط النفسية بين الفئات العمرية (ن = ١٣٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	من ٣٠ - ٣٧ عام		من ٣٨ - ٤٥ عام		الأبعاد
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٠,٠١	٧,٠٣٧	٧,٨٤	٤٠,٦٠	١١,٩١	٥٤,٨٨	أ- الضغوط الأكاديمية التدريسية
٠,٠١	٧,٨٨١	٣,٨٩	٤٠,٦٨	٨,٢٢	٥١,٣٠	ب- الضغوط النفسية جاء التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
٠,٠١	٥,٤٩١	٧,١٠	٤٢,٩٧	٩,٢١	٥١,٨٤	ج- الضغوط النفسية جاء التعامل مع رفاق العمل
٠,٠١	٦,١١٨	٤,٨١	٣٢,٤٦	٧,٩٧	٤٠,٦٧	د- الضغوط النفسية جاء التعامل مع الإدارة المدرسية
٠,٠١	٨,٠٦٧	١٠,٨٥	١٥٦,٧٣	٣٢,٤٨	١٩٨,٧١	الدرجة الكلية للضغوط النفسية جاه البيئة المدرسية
٠,٠١	٦,٩٠٤	٤,٧٣	٣٧,٧٨	٨,٩١	٤٧,٩٧	٢- الضغوط النفسية الأسرية
٠,٠١	٣,٢٩٨	٥,٧٤	٣٤,١٢	٦,٧٠	٣٨,٠٨	٣- الضغوط النفسية الاجتماعية
٠,٠١	٨,٠٦٩	١٤,٧١	٢٢٨,٦٣	٤٣,٤٠	٢٨٤,٧٧	الدرجة الكلية

١- الضغوط النفسية جاه البيئة المدرسية

يتبين من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفئات العمرية في اتجاه من تقع أعمارهم بين (٣٨ - ٤٥) في الضغوط النفسية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٤)

الفروق في درجة جودة الحياة بين الفئات العمرية (ن=١٣٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	من ٣٠ - ٣٧ عام		من ٣٨ - ٤٥ عام		الأبعاد
		ن = ٩٥		ن = ٤١		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١- الجانب الانفعالي	٠,٥٩٣	٤٨,٥٠	٨,٠٨	٤٧,٤٣	١٠,٢٢	غير دالة
٢- العلاقات البينشخصية	٠,١١٨	٤٥,٤٣	٧,١٢	٤٥,٢٦	٧,٥٣	غير دالة
٣- الجانب البدني	١,١٨٦	٤٥,٧٠	٧,٠٣	٤٧,٥٦	٨,٨٩	غير دالة
٤- النمو الشخصي	١,٤٠٧	٤٥,٢٨	٦,٨٦	٤٧,٦٠	٩,٥٧	غير دالة
الدرجة الكلية	٠,٥٣١	١٨٤,٩٣	٢٤,٥٤	١٨٧,٨٨	٣١,٧٠	غير دالة

يتبين من جدول (١٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الفئات العمرية في جودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية.

ب- سنوات الخبرة:

جدول (١٥)

الفروق في درجة الضغوط النفسية بين سنوات الخبرة (ن=١٣٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	من ٥ - ١٢ عام		من ١٣ - ٢٠ عام		الأبعاد
		ن = ٩٩		ن = ٣٧		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
أ- الضغوط الأكاديمية التدريسية	٠,٠١	٥٣,٧٣	١٢,٧٢	٤٢,١٣	٧,٦٧	٥,١٩٥
ب- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد	٠,٠١	٥٠,٣٧	٨,٩٦	٤٢,٠٢	٣,٥٢	٥,٤٩٥
ج- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل	٠,٠١	٥١,٣١	٩,٩٨	٤٣,٤٣	٤,٧٨	٤,٦٠١
د- الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية	٠,٠١	٣٩,٨٥	٨,٥٢	٣٣,٧٥	٤,٤٣	٤,١٤٠
الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية	٠,٠١	١٩٥,٢٨	٣٤,٨٧	١٦١,٣٥	١٠,٧٠	٥,٨٠٥

الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية

الأبعاد	من ٥ - ١٢ عام		من ١٣ - ٢٠ عام		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٢- الضغوط النفسية الأسرية	٤٧,٣١	٩,٣٤	٣٨,٤٥	٤,٣٣	٠,٠١
٣- الضغوط النفسية الاجتماعية	٣٨,٠٦	٧,٠٧	٣٣,٧٥	٤,٠١	٠,٠١
الدرجة الكلية	٢٨٠,٦٦	٤٥,٩٤	٢٣٣,٥٧	١٦,١٦	٠,٠١

يتبين من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات سنوات الخبرة في اتجاه من لديهم خبرة بين (٥ - ١٢) عاما في الضغوط النفسية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٦)

الفروق في درجة جودة الحياة بين سنوات الخبرة (ن=١٣٦)

الأبعاد	من ٥ - ١٢ عام		من ١٣ - ٢٠ عام		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١- الجانب الانفعالي	٤٧,٢٩	٧,٥١	٥٠,٥٦	١١,٢٣	٠,٠١
٢- العلاقات البينشخصية	٤٤,٠٩	٦,٨٧	٤٨,٨٣	٧,٠٦	٠,٠١
٣- الجانب البدني	٤٥,١٩	٧,١٥	٤٩,١٣	٨,٢٨	٠,٠١
٤- النمو الشخصي	٤٤,٨٩	٦,٨٧	٤٨,٨٩	٩,٤١	٠,٠١
الدرجة الكلية	١٨١,٤٧	٢٣,٨٠	١٩٧,٤٣	٣١,٠٦	٠,٠١

يتبين من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات سنوات الخبرة في اتجاه من لديهم خبرة بين (١٣ - ٢٠) عاما في جودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ج - مستوى التعليم :

جدول (١٧)

الفروق في درجة الضغوط النفسية بين الدرجة العلمية (ن = ١٣٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	ماجستير ن = ٢٤		بكالوريوس ن = ١١٢		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	٦,٠٥٢	٥,٢٧	٣٧,٩٥	١٢,١٣	٥٣,٢٨	أ - الضغوط الأكاديمية التدريسية
٠,٠١	٤,٩٨٠	٣,٣٦	٤٠,٧٠	٨,٦٧	٤٩,٦٨	ب - الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
٠,٠١	٦,٢٥٧	٥,٣٣	٣٩,٤١	٨,٩٢	٥١,٢٥	ج - الضغوط النفسية تجاه التعامل مع رفاق العمل
٠,٠١	٤,٤٧٦	٤,٣٦	٣١,٩١	٨,٠٨	٣٩,٥٤	د - الضغوط النفسية تجاه التعامل مع الإدارة المدرسية
٠,٠١	٦,٦٠٢	١١,٥٩	١٥٠,٠٠	٣١,٩٥	١٩٣,٧٨	الدرجة الكلية للضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية
٠,٠١	٥,٤١٥	٤,٨٣	٣٦,٥٤	٨,٨٩	٤٦,٦٩	٢ - الضغوط النفسية الأسرية
٠,٠١	٤,٦٩٧	٤,٨٨	٣١,٥٠	٦,٤٣	٣٨,٠٤	٣ - الضغوط النفسية الاجتماعية
٠,٠١	٦,٨٩٦	١٤,٩٥	٢١٨,٠٤	٤٢,٢٩	٢٧٨,٥٢	الدرجة الكلية

الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية

يتبين من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مستوى التعليم (بكالوريوس - ماجستير) في اتجاه الحاصلين على البكالوريوس في الضغوط النفسية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وهي جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٨)

الفروق في درجة جودة الحياة بين الدرجة العلمية (ن=١٣٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	بكالوريوس ن = ١١٢		ماجستير ن = ٢٤		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	٠,٥٣٣	١٠,٦٨	٤٧,١٦	٨,٣٣	٤٨,٤٠	١- الجانب الانفعالي
غير دالة	٠,٥٧٨	٨,٠١	٤٤,٥٤	٧,٠٦	٤٥,٥٦	٢- العلاقات البينشخصية
غير دالة	٠,٦٣٩	٨,٩٣	٤٧,٢٩	٧,٣٧	٤٦,٠٤	٣- الجانب البدني
غير دالة	١,١٧٧	٩,٠١	٤٨,٧٠	٧,٤٥	٤٥,٤٠	٤- النمو الشخصي
غير دالة	٠,٣١٨	٣٣,٤٢	١٨٧,٧١	٢٥,٣٤	١٨٥,٤١	الدرجة الكلية

يتبين من جدول (١٨) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مستوى التعليم (بكالوريوس - ماجستير) في جودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أوضحت نتائج البحث الحالي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى كل من المعلمين والمعلمات عند مستوى (٠,٠١). ويمكن تفسير ذلك على أن تعرض معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد للكثير من مظاهر الضغوط تجاه البيئة المدرسية، بما فيها من ضغوط التعامل مع الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، والتي تنبع من صعوبة التحكم والسيطرة سلوكياتهم المضطربة، بالإضافة إلى تركيزهم المنخفض الذي يؤدي إلى صعوبة اكتسابهم للمهارات الأكاديمية والسلوكيات المرغوبة.. فضلا عن ضغوط التعامل مع رفاق العمل والإدارة المدرسية، والتي تظهر في تأخر ما يقدمونه من دعم لفظي واجتماعي، وتبنيهم لمبدأ التثبيط المستمر، وعدم تقدير ما يبذله المعلم من جهد، كما يعانون من ضغوط في البيئة الأسرية، ترتبط بتربية الأبناء، وعدم كفاية الراتب، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي يعانون منها، والتي تؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة لديهم، فيشعروا بمشاعر انفعالية سالبة، مما

يؤثر على العلاقات البينشخصية مع الآخرين، والتي تلقي بظلالها على الصحة البدنية والجسدية، فيشعروا بالإعياء المتكرر الذي لا يستند إلى أسباب طبية، كما يشعروا بتراجع وانحدار النمو الشخصي والاجتماعي، مما يؤثر سلباً على حياتهم الأسرية والعائلية، ومن ثم على أدائهم المهني، وإنجازهم في مجال العمل، ومواجهة المشكلات، والتي تؤدي بدورها إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو ذاتهم فينخفض تقدير الذات لديهم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من: (Hamama et al. (2013 والتي أظهرت وجود علاقة موجبة دالة بين الضغوط والوجدان السالب، و (Danilewitz (2017 والتي أظهرت تدني جودة الحياة لدى المعلمين المشاركين بالدراسة، و (Hester et al. (2020 والتي أظهرت ارتفاع مستوى الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، مما أثر بشكل سلبي على مستوى جودة الحياة لديهم وشعورهم بالاحتراق النفسي.

ووجدت فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية وجودة الحياة في اتجاه المعلمات. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Pineio et al. (2017 والتي أظهرت وجود فروق دالة في مستوى الضغوط الثانوية والاحتراق النفسي والرضا الوظيفي في ضوء عامل النوع لدى معلمي التربية الخاصة باليونان، ودراسة (Al-Zboon et al. (2015 والتي أظهرت وجود فروق في جودة الحياة، تعزى للنوع لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقات. ويفسر الباحث هذه النتيجة على أنها تتفق مع الواقع الحالي الذي يُشير إلى انخفاض الأعباء الأسرية والاجتماعية التي تكلف بها المرأة مقارنة بالرجل، ومن ثم فالضغوط الأسرية والاجتماعية التي تتعرض لها المعلمات أقل من الضغوط التي يتعرض لها المعلمين، كما أن المعلمات يتمتعن بمهارة وقدرة كبيرة في التعامل مع الفتيات التوحيديات بحكم خبرتهن في مجال تربية أبنائهن، فهن أقدر من المعلمين في إدارة سلوك الأطفال التوحيدين والفتيات التوحيديات، ومن ثم تزداد كفاءتهن الاجتماعية في التعامل مع المشاكل التربوية مقارنة بالمعلمين، وعليه فقدرتهن كبيرة على التفاعل بشكل فعال مع المحيطين بهن، مما أدى إلى زيادة قدرتهن على مواجهة الضغوط الحياتية، والتي ترتبط بشكل مباشر بالضغوط التي يتعرضن لها في بيئة العمل، والبيئة المنزلية كأمهات وزوجات، ومن ثم زادت

قدرتهن على مواجهة المشكلات السلوكية للتلميذات التوحيديات مقارنة بالمعلمين، فأصبحن أكثر إقبالاً على بيئة العمل، وأكثر اندماجاً في المدرسة مقارنة بالمعلمين، فالمعلمات أكثر مشاركة في الأنشطة المدرسية، وانفتاحاً على الحياة من المعلمين الذين يعانون من الشعور بانخفاض تقدير الذات وعدم الكفاءة، وارتفاع مستوى القلق الذي يرجع إلى خبرات الحياة اليومية الضاغطة.

وأشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال مستوى الضغوط النفسية؛ حيث أظهر استخدام تحليل الانحدار المتعدد عن وجود متغيرات لها القدرة على التنبؤ بجودة الحياة، وهي (الضغوط النفسية الأسرية - الضغوط النفسية الاجتماعية - الضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية). حيث إنه إذا انخفضت الضغوط النفسية الأسرية، والضغوط النفسية الاجتماعية، والضغوط النفسية تجاه البيئة المدرسية، يشعر معلمو الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بزيادة قدرتهم على مواجهة المواقف الضاغطة، مما يخفض من مستوى شعورهم بالضغط النفسي، ومن ثم يزداد لديهم مستوى جودة الحياة والتي تتمثل في: تحسُّن الجانب الانفعالي، مما يزيد من مستوى التفاعل الاجتماعي، والذي يؤدي إلى زيادة مستوى العلاقات البينشخصية، كما يتحسن الجانب البدني مما يؤدي إلى زيادة النمو الشخصي، ويتفق ذلك مع دراسة كل من: (Hamama et al. 2013) والتي أظهرت إمكانية التنبؤ بالوجدان الموجب والرضا عن الحياة عن طريق المستوى المنخفض من الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، و (Danilewitz 2017) والتي أشارت إلى أن ضغوط الحياة الأسرية منبئ بجودة الحياة ككل، بينما كانت ضغوط الحياة الأسرية والضغوط الوظيفية منبئات بالمجال النفسي لجودة الحياة لدى معلمي المرحلتين الابتدائية والثانوية.

كما تُشير نتائج البحث إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وبعض المتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني - سنوات الخبرة - مستوى التعليم). وتشمل كل من: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط النفسية تبعاً للعمر الزمني، بينما لا توجد فروق دالة في جودة الحياة؛ ويمكن تفسير ذلك على أن تعرض معلمي ومعلمات

الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد خاصة ذوي العمر الزمني الذي يتراوح ما بين (٣٠ - ٣٧ عاماً) للكثير من مظاهر الضغوط، ومنها الضغوط الاقتصادية التي تعيق طلب الزواج والاستقرار العائلي، أو عدم القدرة على الانفاق على الأسرة، أو الضغوط تجاه البيئة المدرسية، بما فيها من ضغوط تتعلق بصعوبة تعديل وضبط سلوكيات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتششت انتباههم والذي يؤثر سلباً على تعلمهم في البيئة المدرسية، وعدم وجود بيئة مدرسية داعمة، ومجتمع يتبنى نظرة دونية للتوحيدين ومن يتعامل معهم مما يؤدي إلى زيادة مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات هذه المرحلة العمرية، بينما ينخفض مستوى الضغوط لدى ذوي العمر الزمني الأكبر من (٣٨ - ٤٥ عاماً) والذي يرجع إلى زيادة كفاءتهم المهنية والاجتماعية في التغلب على بعض مظاهر الضغوط التي يعاني منها ذوي العمر الزمني الصغير، بينما يشعرون بعدم الرضا عن بعض جوانب بيئة العمل، والبيئة المنزلية؛ حيث لا تتوفر لديهم معيشة مرضية في حياتهم النفسية والأسرية والاجتماعية، مما يشعرهم بالمشقة في الحياة، ومن ثم تنخفض لديهم مستوى جودة الحياة، فلا توجد فروق بين هذه الفئات العمرية في جودة الحياة.

كما وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط النفسية وجودة الحياة تبعاً للعمر الزمني؛ حيث يرتفع مستوى الضغوط ويقل مستوى جودة الحياة لدى من لديهم خبرة ما بين (٥ - ١٢ عاماً) مقارنة بمن تتراوح خبرتهم ما بين (١٣ - ٢٠ عاماً) وهذا يرجع إلى أن نقص الخبرة يؤدي إلى انخفاض قدرتهم على التعامل مع هذه المواقف الضاغطة ومن ثم يقل مستوى تكيفهم مع هذه المواقف الضاغطة في المدرسة والمنزل، مما يشعرهم بالقلق والتوتر والإنهاك النفسي، ومشاعر الإعياء التي لا ترجع إلى أسباب حقيقية فتتخفف لديهم جودة الحياة.. بينما ذوو الخبرة الأكبر من المعلمين والمعلمات يزداد لديهم مستوى التكيف والتوافق مع هذه الضغوط، والذي يرجع إلى ما لديهم من خبرة في التعامل مع الأطفال التوحيدين، وبما لهم من خبرات حياتية ساعدتهم على التغلب على الكثير من مصادر الضغوط الأسرية، والاجتماعية، وضغوط بيئة العمل، وعليه فقد انخفض مستوى الشعور بأحداث الحياة الضاغطة، وازداد شعورهم بالمظاهر المختلفة لجودة الحياة، ومن ثم ارتفع مستوى جودة الحياة لديهم.

كما وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الضغوط النفسية تبعاً للدرجة العلمية (بكالوريوس، ماجستير)، بينما لا توجد فروق في جودة الحياة.

ويمكن تفسير ذلك بأن الحاصلين على مؤهلات علمية أعلى (ماجستير) يمكنهم التعامل مع المواقف الضاغطة في البيئة المدرسية، والتي تتعلق بالتعامل مع مشكلات الأطفال التوحديين، على أسس علمية تمكنهم من النجاح في تعديل الكثير من سلوكيات هذه الفئة من الأطفال، والتفاعل والتواصل معهم، ووضع البرامج العلاجية التي تساعدهم على التغلب على الكثير من المشكلات التي يعانون منها، كما أنهم أكثر تكيّفًا مع البيئة المدرسية والمنزلية والأسرية والاجتماعية مقارنة بالحاصلين على بكالوريوس؛ ويرجع عدم وجود فروق دالة في جودة الحياة إلى الضغوط الاقتصادية التي يعاني منها كلاهما، والتي تؤثر بشكل مباشر في استقرار حياتهم الأسرية والمهنية.

التوصيات التربوية:

- في ضوء نتائج البحث الحالي، وما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة صاغ الباحث التوصيات الآتية:
١. ضرورة خفض مستوى الضغوط النسبية لمعلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية.
 ٢. ضرورة تحسين مستوى جودة الحياة لمعلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من خلال الإرشاد النفسي؛ مما يزيد من توافقهم النفسي والاجتماعي.
 ٣. ضرورة تقديم الدعم والمساندة الاجتماعية لمعلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لخفض الضغوط العائلية والاجتماعية وضغوط العمل؛ مما يؤدي إلى زيادة جودة الحياة لديهم.
 ٤. ضرورة توعية معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بخصوص ذوي اضطراب طيف التوحد؛ مما يفيد في تعديل أفكارهم الخاطئة تجاه هذه الفئة، خاصة تلك الأفكار التي ترسخ تدني جودة الحياة لديهم، ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال عقد الندوات التنقيضية داخل مؤسسات التعليم العام.

المراجع

- أبو المجد، دعاء محمد (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة والمسئولية الاجتماعية لدى معلمي التلاميذ المكفوفين (رسالة ماجستير). جامعة القاهرة.
- أبو حبيب، نبيلة أحمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة (رسالة ماجستير). جامعة الأزهر بغزة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٠، إبريل). جودة الحياة (المفهوم والأبعاد). ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي. كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أرحومة، صالحة مصباح (٢٠١٢). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة كمدخل لخفض مستوى القلق لدى طالبات الجامعة (رسالة دكتوراه). كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بخاري، نبيلة أكرم (٢٠١٤). جودة الحياة لدى طالبات جامعة الطائف في ضوء بعض التغيرات الديموغرافية. مجلة كلية الآداب - جامعة الزقازيق، ص ٦٨.
- بوفاتح، محمد (٢٠١٢). مقياس الضغط النفسي المدرسي. مجلة دراسات، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الأغواط، ٢١، ص ص ٨٦-١١٠.
- حسن، طلعت أحمد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب. المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسيوط، ٢٤(٢)، ص ص ٥٠-١٠٢.
- حسن، عبدالحميد سعيد، المحرزي، راشد، وإبراهيم، محمود محمد (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية - مصر ١٥ (٣).
- خميس، إيمان أحمد (٢٠١٠). جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث لكلية العلوم التربوية بجامعة جرش (تربية المعلم العربي وتأهيله: رؤى معاصرة). كلية العلوم التربوية، جامعة جرش الأهلية، الأردن.

- الدماصي، هاجر إسماعيل (٢٠١٠). المساعدة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المسنين (رسالة ماجستير). جامعة بنها.
- شكير، زينب محمود (٢٠٠٩). مقياس تشخيص معيار جودة الحياة للعاديين وغير العاديين. مكتبة الأنجلو المصرية.
- شلقاني، مرفت شوقي (٢٠١٧). المساعدة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع كمنبئات بجودة الحياة لدى الطلبة العدوانيين بالمدارس الثانوية (رسالة ماجستير). جامعة القاهرة.
- الطيب، محمد عبد الظاهر والبهاص، سيد أحمد (٢٠١٠). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي (ط٢). مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الحميد، سحر فتحي (٢٠١١). فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض التلاميذ وأثره على الكفايات المهنية لديها (رسالة دكتوراه). جامعة القاهرة.
- عبد الرحيم، ولاء رجب (٢٠١٣). مقياس الضغوط النفسية للطالبات الفئات دراسياً. مجلة القراءة والمعرفة، مصر، ١٤١، ص ص ١٦٧-١٩٢.
- عبد الغفار، إسرائ خالد (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الإعدادية (رسالة مستير). جامعة القاهرة.
- عبدي، سميرة (٢٠١١). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي (رسالة ماجستير). جامعة مولود معمري.
- علوان، نعمان علوان والنواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١ (١).
- الغريز، أحمد نايل وأبو أسعد أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الغندور، العارف بالله محمد (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.

- فحجان، سامي خليل (٢٠١٠). التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي المكفوفين (رسالة ماجستير). كلية التربية - الجامعة الإسلامية بغزة.
- الفليت، كمال كامل (٢٠١٢). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية ثقافة الحوار وعلاقتها بتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة بفلسطين (رسالة دكتوراه). جامعة القاهرة.
- كتلو، كمال حسن وعبد الله، تيسير (٢٠١١). نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية. مجلة علم النفس، ٢٤ (٨٨)، ص ص ٦٤-٨٩.
- مجلي، شايح عبد الله وبلال، كمال يوسف (٢٠١١). الأفكار اللا عقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة - جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق للعلوم النفسية والتربوية، جامعة دمشق، ٢٧، ٢٠١١.
- محمد، أحمد رجب (٢٠١٠). جودة الحياة وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو المكفوفين بجامعة الملك فيصل بالإحساء. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات - جامعة عين شمس، ١١، ٣.
- محمد، سعيد عبد الرحمن (٢٠١١). جودة الحياة واستراتيجيات التعايش (المواجهة) للضعاف السمع دراسة تحليلية. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٢٢ (٨٧)، ص ص ٢١٧-٢٥٠.
- محمد، سهير ابراهيم (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٢٣ (٩٢)، ص ص ٣١٥-٣٤٨.
- محمد، هبة جلال (٢٠١٥). جودة الحياة لدى الأطفال الصم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية (رسالة ماجستير). جامعة القاهرة.
- مخيمر، عماد محمد (٢٠١٢). استبيان الصلابة النفسية. مكتبة الانجلو المصرية. الهمص، صالح إسماعيل (٢٠١٠). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقتها بجودة الحياة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية بغزة.

- Adera, B. A., & Bullock, L. M. (2010). Job stressors and teacher job satisfaction in programs serving students with emotional and behavioral disorders. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15(1), 5-14.
- Al-Zboon, E. K., Al_Dababneh, K. A., & Ahmad, J. (2015). Quality of work life: Perceptions of Jordanian special education teachers. *Education*, 135(3), 380-388.
- Al-Zboon, E. K., Alkhatib, A. J., & Alkhaldeh, M. F. (2015). Quality of Life of Teachers of Children with Disabilities. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 40-40.
- Atiyat, O. K. (2017). The Level of Psychological Burnout at the Teachers of Students with Autism Disorders in Light of a Number of Variables in Al-Riyadh Area. *Journal of Education and Learning*, 6(4), 159-174.
- Boujut, E., Dean, A., Grouselle, A., & Cappe, E. (2016). Comparative study of teachers in regular schools and teachers in specialized schools in France, working with students with an autism spectrum disorder: Stress, social support, coping strategies and burnout. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(9), 2874-2889.
- Bozgeyikli, H. (2018). Psychological Needs as the Working-Life Quality Predictor of Special Education Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 289-295.
- Bynum, J. A. (2019). *Leadership Styles and the Well-Being of Special Education Teachers* (Doctoral dissertation). Grand Canyon University.
- Cancio, E. J., Larsen, R., Mathur, S. R., Estes, M. B., Johns, B., & Chang, M. (2018). Special education teacher stress: Coping strategies. *Education and Treatment of Children*, 41(4), 457-481.
- Danilewitz, J. R. (2017). *Quality of life and sources of stress in teachers: A Canadian perspective* (Master dissertation). University of Western Ontario.
- Hamama, L., Ronen, T., Shachar, K., & Rosenbaum, M. (2013). Links between stress, positive and negative affect, and life satisfaction

- among teachers in special education schools. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 731-751.
- Hester, O. R., Bridges, S. A., & Rollins, L. H. (2020). 'Overworked and underappreciated': special education teachers describe stress and attrition. *Teacher Development*, 24(3), 348-365.
- Jia, H.; Uphold, C.; Wu., S.; Reid, K.; Findley, K. and Duncan, P.(2004). Health- Related Quality of Life Among Men With HIV Infection: Effects of Social Support, Coping and Depression. *AIDS Patient Care & STDS*, 18(10), 594- 603.
- Lindsay, S., Proulx, M., Thomson, N., & Scott, H. (2013). Educators' challenges of including children with autism spectrum disorder in mainstream classrooms. *International Journal of Disability, Development and Education* , 60(4), 347-362.
- Love, A. M., Findley, J. A., Ruble, L. A., & McGrew, J. H. (2020). Teacher self-efficacy for teaching students with autism spectrum disorder: Associations with stress, teacher engagement, and student IEP outcomes following COMPASS consultation. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 35(1), 47-54.
- Papathanasiou, I., Konstantinos, T., Neroliatsiou, A., & Aikaterini, R. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, 4(2-1), 45-50.
- Pineio, C., Maria, T., Spyridon-Georgios, S., Eleni, F., & Foteini, C, (2017). Life Quality Assessment of Special Education Teachers in Greece. *Open Science Journal of Education*, 5(2), 6-11.
- Wolff, J. E., Mohiuddin, K., Jorch, N., Graf, N., Wagner, S., Vats, T., & Gnekow, A. (2010). Measuring performance status in pediatric patients with brain tumors—experience of the HIT-GBM-C protocol. *Pediatric blood & cancer*, 55(3), 520-524.
- Webster, K.; Odom, L.; Peterman, A.; Lent; & Cella, D. (1999). The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy Measurement System: Validation of Version 4 of the Core Questionnaire. *Quality of Life Research*, 8(7), 604.

- World Health Organization (2019). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204-1222.
- Zhang, M., Bai, Y., & Li, Z. (2020). Effect of Resilience on the Mental Health of Special Education Teachers: Moderating Effect of Teaching Barriers. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 537.