علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت

إعداد

فاتن يوسف ميرزا

المشرف

الأستاذ الدكتور نزيه حمدي

قدِّمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه في

الإرشاد النفسي والتربوي

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

كانون ثاني، ٢٠٠٧م

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

أنا فاتن يوسف ميرزا، أفوّض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

التوقيع:

التاريخ:

The University of Jordan

Authorization Form

I, Faten Yosef Merza, authorize the University of Jordan to supply copies of my Dissertation to libraries or establishments or individuals on request.

Signature:

Date:

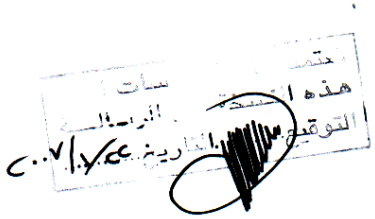
المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت) وأجيزت بتاريخ ٢٠٠٦/١٢/٢٦

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور نزيه حمدي – مشرفاً ورئيساً أستاذ الإرشاد النفسي	.....
الدكتور عدنان محمد فرح، عضواً أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي	.....
الدكتور محمد عودة الريماوي، عضواً أستاذ علم النفس التربوي	.....
الدكتور موسى عبد الخالق جبريل، عضواً أستاذ الصحة النفسية	.....
الدكتورة سهام درويش أبو عطية، عضواً أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي (الجامعة الهاشمية)	.....



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودةً ورحمةً إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾

سورة الروم، آية رقم ٢١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإهـداء

إلى من باركت طريقي بصلاتها ودعواتها...

وزرعت فـــي قلبـــي وروحـــي الحـــب والحنـــان والطمأنينة...

أمي الغالية

إلى من مدّ لي يد العـــون والمـــساعدة والـــدفء والتضحية.

زوجي العزيز

إلى روح المغفور لـــه – بـــإذن الله – المرحـــوم الشيخ جابر الأحمد الصباح – أمير دولة الكويت.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحثـــة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

بعد الحمد والشكر لله على إعانتي لإتمام أطروحتي هذه، أسجّل جزيل شكري وعظيم امتناني وعرفاني للمشرف على هذه الرسالة الأستاذ الدكتور نزيه حمدي، الذي لم يألُ جهداً، ولم يدخر وسعاً وسعياً لإتمام هذا العمل، فكان دوماً المثال والقدوة في التوجيه والنصح والعطاء غير المحدود.

كما أتوجّه بجزيل الشكر والامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة، وهم كل من الأستاذ الدكتور عدنان محمد فرح، والأستاذ الدكتور محمد عودة الريماوي، والدكتور موسى عبد الخالق جبريل، والدكتورة سهام درويش أبو عيطة.

كما أقدم شكري إلى كافة الجهات الرسمية بدولة الكويت التي يسّرت لي مهمة التطبيق الميداني، وإلى كل من ساهم في إتمام هذه الدراسة.

وأخيراً كل الشكر والتقدير والعرفان لزوجي، وأفراد أسرتي الأعزاء لمساندتهم لي طوال فترة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
قرار لجنة المناقشة	ب
الإهداء	ج
شكر وتقدير	د
فهرس المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال	ح
قائمة الملاحق	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها	١
مقدمة	٢
الإطار النظري	٤
أولاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط المهنية	٤
ثانياً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بصراع الأدوار المهنية الأسرية	١٣
ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل	٢٠
مشكلة الدراسة وأهميتها	٢٥
أهداف الدراسة وأسئلتها	٢٦
حدود الدراسة	٢٦
التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة	٢٧
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	٢٩
أولاً: الدراسات العربية	٣٠
ملخص نتائج الدراسات العربية وتعقيب	٤١
ثانياً: الدراسات الأجنبية	٤١
ملخص نتائج الدراسات الأجنبية وتعقيب	٥٤
موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة	٥٥
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	٥٦
مجتمع الدراسة	٥٧
عينة الدراسة	٥٧
أدوات الدراسة	٥٨
إجراءات تطبيق الدراسة	٦٥
تصميم الدراسة	٦٦
التحليل الإحصائي	٦٧

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تابع فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الفصل الرابع: نتائج الدراسة.....	٦٩
أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....	٦٩
ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....	٧٠
ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....	٧١
رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....	٧٣
خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس.....	٧٤
ملخص نتائج الدراسة.....	٧٤
الفصل الخامس: مناقشة النتائج.....	٧٦
أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....	٧٧
ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....	٧٨
ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....	٧٨
رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....	٧٩
خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس.....	٨٠
التوصيات والمقترحات.....	٨١
المراجع.....	٨٢
المراجع العربية.....	٨٣
المراجع الأجنبية.....	٨٩
الملاحق.....	١٠٠
الملخص باللغة الإنجليزية.....	١١١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١-	عدد المدارس وعدد المعلمين في مدارس التربية الخاصة حسب إحصائية وزارة التربية بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦.	٥٧
٢-	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.	٥٨
٣-	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية.	٥٩
٤-	ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية.	٦١
٥-	ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية.	٦٣
٦-	معاملات ثبات الاتساق الداخلي المحسوبة بمعادلة كرونباخ ألفا لمقياس استراتيجيات التعامل.	٦٥
٧-	مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة.	٦٩
٨-	نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمقدار التباين في الضغوط المهنية الذي تفسره متغيرات (الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل).	٧٠
٩-	معاملات الأثر المعياري المباشر لمتغيرات الدراسة.	٧١
١٠-	مؤشرات ملاءمة أنموذج الدراسة المقترح.	٧٢
١١-	معاملات الأثر المعياري غير المباشر لمتغيرات الدراسة.	٧٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١-	النموذج الخطي للرضا الزواجي.	١٦
٢-	النموذج المنحنى للرضا الزواجي.	١٧
٣-	العلاقة بين متغيرات الدراسة.	٦٦
٤-	أنموذج الدراسة ومعاملات الأثر المباشرة بين متغيرات الدراسة.	٧٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١-	مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية.	١٠١
٢-	مقياس الضغوط النفسية.	١٠٣
٣-	مقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية.	١٠٦
٤-	مقياس استراتيجيات التعامل.	١٠٧
٥-	لجنة تحكيم المقاييس.	١٠٩
٦-	كتاب لتسهيل مهمة الباحثة.	١١٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت

إعداد

فاتن يوسف ميرزا

المشرف

الأستاذ الدكتور نزيه حمدي

ملخــّص

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل، وإيجاد العلاقة المباشرة بين عدد الأبناء، وعدد سنوات العمل، وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى معلمي التربية الخاصة في دولة الكويت.

وتشكّل مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات المتزوجين ولديهم أطفال، ويعملون في مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، والمنتظمين في عملهم في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦، وعددهم (٩١٨) معلماً ومعلمة. أما عينة الدراسة فقد تكونت من (٣٢٠) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بواسطة أسلوب العينة المتاحة.

وقد استخدمت المقاييس التالية كأدوات للدراسة: مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الضغوط المهنية، ومقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية، ومقياس استراتيجيات التعامل.

وأشارت نتائج التحليل الإحصائي باستعمال تحليل المسار، وتحليل الانحدار المتعدد إلى:

- أظهر تحليل الانحدار المتعدد أن استراتيجيات التعامل لها أثر إيجابي ودال إحصائياً في الضغوط المهنية.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين كل من الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات التعامل من جهة، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل من جهة أخرى.
- وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الأفكار اللاعقلانية، وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية والضغوط المهنية.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين عدد الأبناء وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية.
- وأخيراً وجود علاقة ارتباطية طردية بين عدد سنوات العمل والضغوط المهنية، وعدم وجود علاقة بين عدد سنوات العمل، وصراع الأدوار المهني الأسري.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة

يعتمد نجاح العملية التعليمية – التعلمية بدرجة كبيرة على كمية ونوعية الأداء التعليمي للمعلم، وما يمتلكه من كفايات تعليمية تساعده في تحسين أدائه وتجويده، نظراً لاعتباره القائد التربوي الذي يؤثر مباشرة في تربية المتعلمين وتعليمهم. ويعد المعلم المسؤول الأول عن سير العملية التعليمية – التعلمية داخل الحجرة الصفية وتنفيذها. ومن هنا، يمكن أن ندرك حجم المسؤولية الملقاة على كاهله من واجبات متعددة ومتنوعة ومتداخلة. فمن خلال قيامه بدوره التعليمي، تعترضه العوائق والمحددات التي تحول دون تحقيق أهدافه ورغباته، لذا فهو يعمل جاهداً لتحقيق التوافق بين طموحاته، وإمكاناته، وواقعه، فتراه يعمل على تعديل سلوكه للتعامل مع التحديات والمستجدات باستمرار. ويبدو أن لكل مهنة ضريبة، فالتوتر والصراعات التي يتعرض لها المعلمون، والناتجة عن ضغوط العمل، سواءً أكان مصدرها تكوينهم الطبيعي، أم الظروف البيئية المحيطة بهم، أم في مجال عملهم، تعمل على إجهادهم، وإنهاكهم، والتأثير سلباً في فاعلية أدائهم. ومن أبرز الظواهر، وأكثرها انتشاراً في الوسط التعليمي، ظاهرة الاستنفاذ النفسي، والتي هي نتاج الضغوط المهنية.

ويشير تقرير حول المهن الباعثة على التوتر إلى أن من أبرزها: مهنة التعليم، والتمريض، والإدارة (Smith, ١٩٩٩). وقد بين كل من بيذرس (Pithers, ١٩٩٥)، وياجيل (Yagil, ١٩٩٢) ارتفاع مستوى التوتر لدى العاملين في المدارس، والمواقع التربوية. وفي الاستطلاع الذي أجراه الاتحاد الوطني للتعليم (NEA) في الولايات المتحدة، عام ١٩٨٣ أقر حوالي نصف المعلمين بأنهم لن يختاروا مهنة التعليم – فيما لو عادوا إلى الدراسة مرة أخرى (Greer & Wethered, ١٩٨٤).

وبهذا المعنى، يعاني معلمو التربية الخاصة من الاستنفاذ النفسي، نظراً لتعرضهم لضغوط بيئية ومهنية أشد من أقرانهم المعلمين العاديين، نتيجة لطبيعة عملهم الشاقة، والتي تعد ضاغطاً بحد ذاتها (Maslach, ١٩٧٩).

وهذه الضغوط المهنية الشديدة التي يتعرض لها معلمو التربية الخاصة، يبدو أنها ترتبط بعوامل ذاتية، وأخرى موضوعية. ومن بين العوامل الموضوعية التي يمكن أن تشكل أحد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصادر الضغوط المهنية لديهم، طبيعة العلاقة الزواجية، فيما إذا كانت قائمة على الود المتبادل بين الشريكين أم على الصراعات؟، وما الأساليب المستخدمة في حلها؟. وبالاعتماد على الأسلوب المتبع في حل الصراعات الأسرية، وتقرير استمرار العلاقة أو انفراطها، الأمر الذي ينعكس إيجاباً أو سلباً على الأداء التعليمي للمعلم.

ووفقاً لتعريف جرين هاوس وبيوتيل (Greenhaus & Bentell, ١٩٨٥) للصراع المهني والأسري، يوجد هناك مساران له، حيث يتمثل المسار الأول في اتجاه تبادلي واحد، أو ما يسمى الاتجاه الأحادي التبادلي، والذي يتضمن تداخل العمل مع متطلبات الأسرة، وبالعكس، ويمكن تمثيله في الصيغة الآتية: (تداخل العمل مع ⇔ متطلبات الأسرة). أما المسار الثاني أو ما يسمى المسار متعدد الاتجاهات، فإن التداخل بين العمل ومتطلبات الأسرة يظهر من خلال ثلاثة أشكال: الزمن، والتأثير، والسلوك القائم على الصراع. فمثلاً يتم التداخل بين العمل والأسرة في مجال الزمن، عندما يعجز الفرد عن التوفيق بين تنظيم الوقت المخصص لكل من الأسرة والعمل، كما يحدث في حالات العمل الإضافي، وعدم الانتظام في ساعات العمل. أما التداخل بين الأسرة والعمل في مجال التأثير، فيتمثل في الاهتمام الزائد بالعمل على حساب الاهتمام بمسؤوليات الأسرة ومتطلباتها النفسية والجسمية والاجتماعية. وأما التداخل في السلوك القائم على الصراع، يتمثل في فشل الزوج أو الزوجة في تحقيق الأهداف المنشودة، والذي يحدث عند وجود غموض في العمل، وصراع الأدوار داخل الأسرة.

وأما العوامل الذاتية ذات الصلة بالأداء التعليمي لمعلمي التربية الخاصة، فتتمثل في طبيعة الأفكار السائدة لديهم، هل هي عقلانية أم لا عقلانية؟ وما استراتيجيات التعامل السائدة لديهم في التعامل مع المواقف والأحدث الضاغطة – المادية منها والاجتماعية؟

وقد تناولت دراسات عديدة متغيرات الدراسة الحالية بشكل جزئي، إلا أن أغلب هذه الدراسات أجريت على مجتمعات غير عربية. ونظراً لأهمية العامل الحضاري والثقافي في إيجاد فروق فردية في تشكيل الشخصية ونواتجها، فلا بد من التحقق منها في المجتمع الكويتي ميدانياً. وانطلاقاً من ذلك، جاءت فكرة الدراسة الحالية لتسليط الضوء على هذه الجوانب لدى معلمي التربية الخاصة، لكي يتسنى تحديد أثر هذه المتغيرات في الأداء التعليمي لمعلمي التربية الخاصة، وبالتالي التنبؤ بتقدير مدى المساهمة الفاعلة المتوقعة منهم، وأهليتهم في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك من خلال الكشف عن علاقة الأفكار اللاعقلانية بكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل، للوقوف على حقيقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذه العلاقة، استجابة للمستجدات التي طرأت على الأسرة العربية، من حيث مشاركة الإناث في العمل، وتوزيع الأدوار بين الزوجين في تحمل أعباء الأسرة ومتطلباتها.

الإطار النظري

أولاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط المهنية:

يُعد مفهوم الأفكار العقلانية واللاعقلانية من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلاً ونقاشاً بين علماء النفس من مختلف المدارس والاتجاهات، وحظي باهتمامهم من خلال تواتر الدراسات والبحوث عالمياً، وعربياً، ومحلياً لوصفه وتفسيره، الأمر الذي يؤكد على أهميته، باعتباره مكوناً أساسياً في الشخصية.

وقد كان ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل المهتمين بوصف هذا المفهوم وتفسيره، بالرغم من الإشارات المبكرة إلى هذا المفهوم منذ القديم على يد الفلاسفة الرواقيين مثل إبيكتيتوس (Epictetus)، وماركس أورليانوس (Marcus Aurelions)، وبعض المفكرين البوذيين الطاويين القدماء (Taoist). ويُعزى الفضل لإليس في إدخاله بشكل علمي إلى التراث السيكولوجي، إذ إنه أول من وصف وفسر هذا المفهوم إجرائياً، لاعتباره مكوناً مهماً من مكونات الشخصية، وذلك في نظريته الموسومة بعنوان "نظرية العلاج العقلي الانفعالي (Rational Emotive Theory, RET) (الطيب، ١٩٨١؛ الشريف، ١٩٨٨).

لقد بدأ الاتجاه الإرشادي لإليس تحت تسمية الإرشاد العقلاني في عام ١٩٦١، حيث أسماه الإرشاد العقلاني الانفعالي، وأخيراً في عام ١٩٩٣ توصل إلى أن أسلوبه سلوكي وانفعالي بالقدر نفسه كما هو معرفي، فقام بتغييره إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (Ellis, ١٩٩٤). ويعرّف إليس الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه طريقة إرشادية تستهدف مساعدة الفرد في الوقوف على أفكاره واعتقاداته اللاعقلانية، وتعديل هذه الأفكار التي تتسبب في حدوث الاضطرابات الانفعالية لديه واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية على نحو يحقق له مستوىً مناسباً من الصحة النفسية (Ellis, ١٩٩٤). ويقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (C) ليست نتيجة حتمية للحدث (A)، بل إن الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد (B) هي التي تحدد النتيجة الانفعالية، وبالتالي للتخلص من النتيجة الانفعالية غير المرغوبة، لا بد من دحض وتفنيد (D) الاعتقادات اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (E)، والمشاعر والانفعالات الإيجابية، ويعني ذلك أن الفرد يستطيع خفض اضطرابه الانفعالي، وذلك عن طريق توسيع نطاق النموذج بحيث يصبح (ABCDE)، حيث يشير الحرف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(D) إلى عملية دحض وتفنيد الأفكار اللاعقلانية، ويشير الحرف (E) إلى النتيجة الانفعالية المرغوبة (Crammer & Kupshik, ١٩٩٣).

عَرّف إليس مفهوم المعتقدات اللاعقلانية (Irrational Beliefs)، بأنها تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، يُعبر عنها بكلمات فيها تأكيد على الحاجة (Need)، والوجوبيات والحتميات (Ought, Must, Got to) التي تُمثل مطالب ملحة غير واقعية، وغير دقيقة، تؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية، أي أنها نتاج أفكار مدمرة وغير منطقية تعبر عن التفكير المطلق، وهي فلسفة اعتقادية تؤدي إلى عدم الراحة، والقلق، وتعيق تحقيق الأهداف. وبهذا المعنى، فهي أفكار مطلقة، وغير صحيحة، وغير واقعية، وغير منطقية، وليس لها هدف واقعي، وينبثق عن ظهورها مشكلات معرفية – مزاجية. وعلى النقيض منها، توجد الأفكار العقلانية (Rational Thinking)، وهي تقييمات مرتبطة بما هو مثبت تجريبياً، وتتضمن تفضيلات، ورغبات الفرد، وهي صحيحة، وحقيقية، وواقعية، ومنطقية، وليست مطلقة وبدون شروط، وذات هدف واقعي تعبر عن المطالب، والآمال، والتمنيات، وتؤدي إلى عواطف، وانفعالات مناسبة ومتسقة، وزيادة مشاعر المتعة والسعادة، ويصبح تحقيق الأهداف أسهل منالاً (Gillilan, et al., ١٩٨٤).

أكد إليس على عملية دلالات الأفكار (Semantic Process)، والعبارات الذاتية (Self-Statement)، باعتبارها محددات للسلوك، ذلك أن الأفراد يتحدثون مع أنفسهم لفظياً، وقد تؤدي هذه الأحاديث تبعاً لنوعها إلى الإحباط (Ellis & Grieger, ١٩٧٧).

لقد أظهرت نظرية العلاج العقلي الانفعالي أن الأفكار والخواطر تلعب دوراً هاماً في استمرار السلوك اللاتكيفي وإدامته، وأن العديد من نواحي السلوك المضطرب سببها تفكير خاطئ، ومن الممكن بالتدريب توجيه أفكار الفرد وخواطره بطريقة ما بحيث تخلق تغييراً سلوكياً، ولهذا تدعى نظرية إليس بالنظرية المعرفية الخالصة، والتي ترى بأن مجرد التعامل مع أفكار وخواطر الفرد السطحية لن يكون مجدياً أو فاعلاً، ما لم نصل إلى معتقداته الداخلية عن نفسه، وعن محيطه (المادي والاجتماعي). ويعتقد إليس أن مجرد مساعدة الفرد على إدراك ما تمثله أفكاره من حواجز أمام التغيير الإيجابي لا يكفي وحده، بل يجب أن نساعده على إدراك أن أفكاره هذه وخواطره هي أصلاً غير منطقية ولا عقلانية، وأن من واجب المعالج محاورة المسترشد كي يُبين له تلك التناقضات أو العلاقات غير السليمة داخل منظومة معتقداته. كما ويعتقد إليس أن المصابين بالاكتئاب والقلق مثلاً، هم في العادة أشخاص يعانون من حالة قمع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تتمثل بسيل من الوجوبيات والحتميات التي هي بمثابة قيود عليهم، فتشكل لديهم جموداً في الإدراك، وتفقدهم ديناميتهم اللازمة لتكيفهم، فهم يجب أن يكونوا محبوبين بالمطلق وناجحين بالمطلق... وهكذا فإن درجة جيد بالنسبة لهم لا تكون كافية، لذلك فهم يكتئبون ويستسلمون لليأس، وحين يُجابهون من قبل المعالج بهذه الحقائق، فهم في العادة لا تنقصهم الحيل والمبررات، فعند مواجهتهم بما لديهم من تناقضات وأفكار غير منطقية ولا عقلانية، فإنهم يلجأون إلى فيض لا ينتهي من التفسيرات والمبررات وهو ما يسمى عزو دفاعي (Defensive Attribution)، أو ربما عزو خادم للذات (Self-Serving Attribution). هذا وقد اهتمت نظرية العلاج العقلي الانفعالي (RET) بالمنطق والسببية باعتبارهما يلعبان دوراً هاماً في الإرشاد والعلاج النفسي، ويسهمان في تحديد السلوك الذي يؤدي إلى معتقدات وفلسفات هازمة للذات (Berkowitz, ١٩٨٦).

ويؤكد إليس وجود تمايز وتكامل (Differention & Intergration) بين المعرفة، والانفعال، والسلوك، أي أنها وحدات مستقلة عن بعضها البعض، ولكن الواحدة منها لا تعمل بمعزل عن الأخرى، أي الإقرار بوجود تأثير تبادلي بينهما. وبهذا الصدد تؤكد نظرية العلاج العقلي الانفعالي أن الإنسان كائن عقلاني ولا عقلاني في آن واحد، ويفكر عادة من خلال اللغة والرموز، وأن التفكير اللاعقلاني يبقى مستمراً باستمرار الانزعاجات الانفعالية، وذلك من خلال حديث داخلي يتضمن أفكاراً لاعقلانية تسبب اضطراب سلوكه وانفعالاته (Patterson, ١٩٨٠). لذا يركز العلاج العقلي – الانفعالي على مساعدة الأفراد، لكي يتحدثوا مع أنفسهم بطريقة عقلانية (Ellis, ١٩٩٤). فضلاً عن ذلك، فإن نظرية العلاج العقلي – الانفعالي تدرك الشخص على أنه نظام سيكوفيسيولوجي بيئي مفتوح، وأن لديه نزعة قوية لوضع عدة أهداف في آن واحد، والعمل على تحقيقها لبلوغ السعادة (Dryden, ١٩٨٧).

علاوةً على ذلك، تعد منظومة القيم الأساس الفلسفي في نظرية إليس، وأن القيم الأساسية فيها تتمثل في اللذة، والسعادة، والتي هي أساس الحياة، حيث يتم الحصول عليها من خلال أهداف بعيدة أو قصيرة الأمد. وعليه تؤكد نظرية العلاج العقلي – الانفعالي أن العواطف الإنسانية والمشاعر ضرورية وهامة، إذ لا يمكن أن يتعرض أي شخص إلى تجربة عاطفية إيجابية أو سلبية بدون المشاعر أو الانفعالات، فالوجدانات الموجبة هي نوع من المشاعر تضفي السعادة عليه، بينما الوجدانات السالبة هي إشارات تحذيرية تشير إلى مصادر التهديد والخطر، وتنبه الفرد إلى مواجهتها أو الإحجام عنها، أي أن لها وظيفة تكيفية (Ellis, ١٩٨٨).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هناك جملة من المعوقات تؤثر في التفكير العقلاني والانفعالي لدى الأفراد، تتمثل في انخفاض مستويات التفكير الذكي، والاستثمار الأمثل للمعرفة والذكاء معاً، بسبب السلوك العصابي لديهم (Gillilan, et al., ١٩٨٤). ووفقاً للتصور النظري عن الأفكار اللاعقلانية لدى إليس، فقد تمثلت في إحدى عشرة فكرة لا عقلانية، وخرافية، وليس لها معنى ولكنها شائعة الانتشار، ومخزونة في أذهان الأفراد في الثقافة الغربية، واعتبرها تؤدي حتماً إلى انتشار العصاب، حيث وردت هذه الأفكار في العديد من المراجع (الريحاني، ١٩٨٥؛ الطيب، ١٩٨١؛ الفقي، ١٩٨١؛ Patterson, ١٩٨١; Gillilan & James, ١٩٨٤)، وفيما يأتي عرض لها كما أوردها الريحاني (١٩٨٧) وهي:

١- من الضروري أن يحظى الفرد بالاستحسان والقبول الاجتماعي من كل فرد من أفراد بيئته الاجتماعية المحلية.

٢- يجب أن يكون الفرد فاعلاً، ومنجزاً لدرجة الكمال حتى تكون له قيمة.

٣- بعض الناس سيؤون وشريرون، وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة، ولذا يجب أن يتم تأنيبهم ولومهم، ومعاقبتهم.

٤- إنه لفاجعة كبيرة أن تأتي الأمور خلافاً لما يتمناه الفرد.

٥- تنشأ التعاسة عند الفرد بفعل الظروف الخارجية، وليس بمقدوره ضبطها.

٦- يقتضي ظهور الأشياء المخيفة أو الخطرة عند الفرد اهتماماً كبيراً، وانغماساً دائماً في التفكير بها.

٧- من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات، بدلاً من أن نواجهها.

٨- يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه.

٩- تقرر الخبرات والأحداث الماضية السلوك الحاضر، ولا يمكن تجاهل أو محو تأثير الماضي.

١٠- ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يُصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.

١١- هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجاده، وإلا فالنتيجة مفجعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام الريحاني (١٩٨٥) بدراسة لتطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وتوصل إلى وجود فكرتين إضافة إلى أفكار إليس المذكورة سابقاً شائعة في المجتمع الأردني وهما:

١- ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى يكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

٢- لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

ويُشير بيرجر (Berger) إلى أهمية الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي اقترحها إليس في تفسير اضطرابات الشخصية بشكل عام، ويقول إليس: "إنك لست أسير تجاربك الماضية، وتستطيع هنا، والآن أن تغير ما تفكر به، ولهذا فإن ما تشعر به أنت هو ما تفكر به" (Ellis, ١٩٨٨).

ومن العوامل ذات العلاقة بالأفكار اللاعقلانية والمتأثرة بها عوامل الضغوط المهنية، (Job or Occupational Stress) والتي استقطبت اهتمام المنظرين في ميادين علم النفس المهني (Occupational Psychology)، وعلم نفس الصحة (Health Psychology) وميادين أخرى، إذ يُشير سيمونز (Simons, ١٩٩٤) بأن الإحساس بالضغوط المهنية يرتبط بكل من التقييم المعرفي، وطريقة التفكير التي يستخدمها الفرد لتفسير معطيات البيئة المهنية الخارجية، والتي تتضمن أوقات الراحة، ونظام الأجور، ومتطلبات العمل، وغموض الدور، ونمط الإشراف المهني، فإذا كان تفسير الفرد للظروف المهنية بأنها غير مُرضية نتيجة لطريقة تفكيره، فإنه يُولد شعوراً لديه بعدم الإنصاف في بيئة العمل، وأن متطلباتها شاقة ومرهقة، وغموض في الأدوار التي يؤديها، والذي من شأنه أن يجعل بيئة العمل غير آمنة، وغير مريحة. فحينما تكون الأفكار عقلانية، فإن آثار الضغوط تقل، بينما تزداد آثارها في حالة الأفكار اللاعقلانية، وتظهر في أداء الأفراد وسلوكاتهم. وقد أكد إليس على تأثير طريقة تفسير الأحداث في مشاعر الفرد وسلوكه، حيث أشار إلى أن الطريقة التي يُفكر بها الفرد، تنعكس آثارها في مشاعره وإحساسه (الفيصل، ١٩٩٢).

لقد كانت بداية الاهتمام بضغوط العمل في التربية موجهة نحو المعلمين، وذلك لما للمعلم من دور بارز في العملية التعليمية – التعلمية. فمنذ السبعينات من القرن العشرين كان هناك اهتمام عالمي واسع بضغوط العمل على المعلم، فمعظم الدراسات تشير إلى أن ثلث المعلمين يعانون من ضغوط العمل معاناة شديدة، وبيئة المدرسة إحدى بيئات العمل التي تسودها الضغوط، إذ لا توجد بيئة محصنة ضد ضغوط العمل (Simons, ١٩٩٤).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولهذا، فقد زاد الاهتمام بموضوع ضغوط العمل لدى معلمي المدارس، خاصة وأنهم يعيشون حياة مرهقة من جراء عملهم. فظروف العمل والظروف النفسية والبيئية المحيطة بهم تشكل عبئاً كبيراً عليهم، وحتى على أولئك المعلمين الذين يُعتبرون أكثر تنظيماً وأكثر خبرة، إذ يُعد الضغط جزءاً رئيساً وثابتاً في حياتهم. وعلى الرغم من عدم وجود دليل كاف على أن الضغوط الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة تختلف عن ضغوط المعلمين العاديين، إلا أن الضغوط البيئية تختلف لدى معلمي التربية الخاصة، لاعتبار أنهم يتعرضون إلى ضغوط أشد، تُعزى إلى طبيعة العمل، والمشكلات المرتبطة بالأطفال غير العاديين، نظراً لأن العمل مع أطفال لديهم مشكلات نفسية أو جسمية، أو اجتماعية يعتبر ضاغطاً مهنياً بحد ذاته (الفاعوري، ١٩٩٠).

وتشير الأدبيات إلى وجود تصنيفات متنوعة لضغوط العمل، ومن هذه التصنيفات تلك التي تصنف ضغوط العمل إلى نوعين: الضغوط الإيجابية أو المفيدة (Eustress)، والضغوط السلبية أو الكرب (Distress)، إذ إن معظم الأنواع الأخرى تندرج تحت هذا التصنيف، فالضغوط الحادة والمزمنة تعد ضغوطاً سلبية، أما الضغوط المفيدة أو المعتدلة فتعتبر ضغوطاً إيجابية، كما أن الضغوط الهدامة تندرج تحت الضغوط السلبية، بينما الضغوط البناءة تندرج تحت الضغوط الإيجابية (هيجان، ١٩٩٨).

ويقصد بالضغوط الإيجابية: الضغوط المعتدلة التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابية لدى الفرد، منها مشاعر الإنجاز، والفخر، والتغلب على التحديات، فالضغوط الإيجابية هي تلك الضغوط اللازمة لتحسين الأداء، وخاصة في ظل ضغوط العمل، فإن المشاعر الجيدة التي يشعر بها الفرد تعتبر قوى إيجابية تثير مشاعر الإنجاز وتشجع على الأداء المتميز، أما الضغوط السلبية فتكون عندما يصل الفرد إلى الحد الذي يشعر فيه أنه غير قادر على تحمل الضغط مما يُسبب له الضرر في صحته وسلوكه، ونتيجة التعرض المستمر للضغوط، فإن الفرد يصاب بالإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي، وبالتالي يكون ضحية لظاهرة الاحتراق النفسي، وهي المرحلة النهائية التي يصل إليها الفرد نتيجة لضغوط العمل المستمرة، والفشل في علاجها، والتكيف معها، ويشعر بالضغوط السلبية من يفشل في تحقيق ما يقوم به، ويصاحبها مشاعر عدم الأمان، والضعف، والاكتئاب (عسكر وعبد الله، ١٩٨٨).

وعليه فإن بيئة العمل التي يعمل بها معلمو التربية الخاصة تشكل بحد ذاتها ضاغطاً مهنياً، إذ إنهم يتعاملون مع ذوي الاحتياجات الخاصة بصورة مستقلة، وهذا يتطلب منهم فهماً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تاماً لخصائصهم النفسية، وميولهم، واهتماماتهم، وحاجاتهم، ولا يتعاملون معهم ضمن فئة التلاميذ العاديين، الأمر الذي يلقي على عاتقهم مسؤولية كبيرة تتمثل في تفريد التعليم وبرمجته (أحمد، ١٩٨٩).

فضلاً عن ذلك، فإن انخفاض مستوى الدخل لدى معلمي التربية الخاصة، وقلة المكافآت التي يحصلون عليها، والاتجاهات المجتمعية السلبية نحو هذه المهنة لاعتبار هذه المهنة عملاً غير مجزٍ، مقابل الجهود المضنية التي يبذلونها في التعامل مع تلاميذ غير أسوياء، لا يتغيرون بسرعة وسهولة، تشكل بمجملها مصادر للضغوط المهنية لديهم (الفاعوري، ١٩٩٠).

إن استعراض المسار التاريخي لمصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، يبين أن هناك ثمة عوامل تؤثر في معنوياتهم، وهي:

١- غموض الدور المسند إليهم، وقلة وضوح المسؤوليات الملقاة على عاتقهم والمطلوبة منهم.

٢- قلة توفر الوقت الكافي لهم للقيام بتلبية الحاجات الفردية الخاصة بالتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، نظراً لكثرة عددهم، أو كثرة المهام الملقاة على عاتقهم.

٣- طبيعة محتويات برامج التدريب قبل الخدمة.

٤- قلة توافر المواد والأدوات التعليمية الضرورية والمناسبة لميدان التربية الخاصة، الأمر الذي ينعكس سلباً على تربية ذوي الاحتياجات الخاصة.

٥- طبيعة العلاقة القائمة بين معلم التربية الخاصة وإدارة المدرسة، حيث تؤثر نوع العلاقة في أداء المعلم.

٦- طبيعة العلاقة القائمة بين معلم التربية الخاصة وباقي المعلمين في المدرسة.

٧- طبيعة علاقة معلم التربية الخاصة بتلاميذه، ومقدرته على ضبط سلوكاتهم، وتعديلها.

٨- قلة توافر الحوافز المالية لمعلمي التربية الخاصة، وضعف تعاون الأسرة، والمؤسسات ذات الصلة، والانشغال بمهام إدارية روتينية ذات الصلة بعملية التعليم.

٩- قلة عدد المعلمين المؤهلين والمدربين إعداداً نظرياً وعملياً مناسباً للتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة بما ينسجم مع قدراتهم وميولاتهم، ويعمل على تلبية حاجاتهم الفسيولوجية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية، بالرغم من وجود عدد من الأقسام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأكاديمية في التربية الخاصة، الأمر الذي يشكل ضاغطاً مهنياً (الخطيب، والحديدي، وعليان، ١٩٩١).

وفي ضوء ذلك ثمة مصادر للضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، تتمثل في المصادر الآتية:

(١) حجم العمل الزائد (Work Overload):

يتمثل حجم العمل الزائد لدى معلمي التربية الخاصة في تعدد المهمات التي يقومون بها، وتنوعها، وقلة الوقت المخصص لتنفيذها، الأمر الذي يزيد من مستوى الضغوط المهنية لديهم. ومن بين هذه المهمات: التخطيط للخطة التعليمية الفردية وتطبيقها، وحضورهم للقاءات، والاجتماعات الدورية مع الجهاز العامل في المؤسسة، والقيام بدور الإرشاد للوالدين (Weiskop, ١٩٨٠).

(٢) حجم الاتصال المباشر مع ذوي الاحتياجات الخاصة (Amount of Direct Contact):

يتمثل في قضاء معلمي التربية الخاصة فترات طويلة من الاتصال المباشر مع هذه الشريحة من التلاميذ، وذلك لحاجتهم إلى الإشراف المباشر لتقديم الخدمات إليهم، الأمر الذي يترتب عليه مزيد من الضغوط لديهم، وظهور اتجاهات سلبية نحو التلاميذ، وقلة تفاعلهم مع زملائهم من المعلمين، مما يؤدي إلى ظهور مشاعر الانعزال لديهم (الفاعوري، ١٩٩٠).

(٣) ضعف إدراك التحسن (Lack of Perceived Success):

يتعامل معلمو التربية الخاصة مع أطفالهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، وبسبب ضعف التقدم والتحسن في حالتهم، فإنه يُولد لدى معلمي التربية الخاصة ضعفاً في مستوى تقديرهم لذاتهم، ومصدراً رئيساً لعدم الرضا الوظيفي لديهم (Greer & Wethered, ١٩٨٤).

(٤) نسبة التلاميذ إلى المعلمين (Staff–Child Ratio):

إن الزيادة في نسبة عدد التلاميذ إلى المعلمين تُسبب ضغوطاً انفعالية لدى معلمي التربية الخاصة (Weiskop, ١٩٨٠).

(٥) بنية البرامج (Program Structure):

تساهم طبيعة بنية البرامج في زيادة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة (Weiskop, ١٩٨٠)، فضلاً عن ذلك، فإن البرنامج المدرسي عادة لا يعطي الوقت الكافي لمعلمي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التربية الخاصة للمشاركة مع المعلمين الآخرين، وأن هذا الضعف في التفاعل مع المعلمين يؤدي إلى العزلة عن جو المدرسة لدى معلمي التربية الخاصة (Elledge & Leffingwell, ١٩٨٢).

(٦) وضوح الدور (Role Clarity):

يُعد عدم وضوح الدور سبباً رئيساً للضغوط عند معلمي التربية الخاصة، وثمة عوامل خاصة بالدور ذات صلة بالضغوط، وهي: درجة صراع الدور، والأدوار الغامضة، والأدوار الضاغطة، إذ يواجه معلمو التربية الخاصة متطلبات صعبة وكبيرة تفوق طاقاتهم، ومقدرتهم على تحملها، الأمر الذي يعتبر من أهم مصادر الضغوط المهنية لديهم (Elledge & Leffingwell, ١٩٨٢).

(٧) الموارد (Resources):

يتطلب التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، توافر تسهيلات تعليمية مناسبة (كالمكان المناسب، والأدوات، والوسائل التعليمية المناسبة)، فعند توافر مثل هذه التسهيلات التعليمية المناسبة، فإنها ستزيد من فاعلية تقديم الخدمات لذوي الاحتياجات الخاصة، وستقلل من درجة الضغوط، وخلافاً لذلك، فإنها ستؤثر سلباً في فاعلية تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة، وستزيد من مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، الأمر الذي يستدعي تأمين مثل هذه التسهيلات التعليمية (Elledge & Leffingwell, ١٩٨٢).

(٨) الإدارة المدرسية (School Administration):

تؤثر طبيعة العلاقة القائمة بين معلمي التربية الخاصة من جهة، والجهاز الإداري والإشرافي، والتعليمي من جهة أخرى في فاعلية أداء معلمي التربية الخاصة، وتبعاً لطبيعة العلاقة القائمة بينهم، فإذا كانت تقوم على أساس الود، والدعم، والتفاهم المتبادل بينهم، فإنها ستقلل من مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، وتزيد من مستوى الرضا الوظيفي، ومستوى الخدمات التي يقدمونها لذوي الاحتياجات الخاصة، أما إذا كانت تقوم على أساس المشاحنات، وضعف كل من الدعم والتفاهم المتبادل بينهم، فإنها تشكل بحد ذاتها ضغوطاً شخصية ومهنية لديهم، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم (Fiman, ١٩٨٦).

(٩) المسؤولية تجاه الآخرين (Responsibility for Others):

إن المسؤوليات الملقاة على عاتق معلمو التربية الخاصة كبيرة كماً ونوعاً، وللمحافظة على إدامة فاعلية الأداء لديهم، يتطلب حصولهم على استحسان وقبول اجتماعي وتعزيز إيجابي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من قبل التلاميذ، وذويهم، والجهاز التعليمي والإداري في المؤسسة، وخلافاً لذلك فإنه يؤدي إلى استنزافهم عاطفياً، وبالتالي يتلاشى اهتمامهم بالتلاميذ، وتزداد الضغوط لديهم، مما يؤدي إلى احتمال إصابتهم بالاستنفاذ النفسي (الفاعوري، ١٩٩٠؛ Weiskop, ١٩٨٠).

وقد كشفت دراسة الفاعوري (١٩٩٠) عن مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، حيث كانت حسب أهميتها مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: العلاقات مع الأهل، وخصائص المتعلم، وظروف العمل مع المعوقين، والمنهاج والأدوات والوسائل التعليمية، والعلاقات مع الإدارة والزملاء.

ثانياً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقاتها بصراع الأدوار المهنية الأسرية:

أشار كل من (سليمان، ١٩٩٤؛ حسين، ١٩٨٩؛ زهران، ١٩٨٤؛ حمدان، ١٩٩٠؛ الشربيني، ١٩٩٦) إلى أن الأسرة هي اللبنة الأساسية في بناء المجتمع الإنساني، وهي الجماعة الإنسانية الأولى التي تحتضن الطفل، ويعيش في كنفها خلال السنوات التكوينية الأولى من حياته، فهي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في حياة الطفل واستقراره النفسي والاجتماعي. ويعتبر الزواج من أقدم العلاقات الاجتماعية وأهمها، ويعرّفه لاندز (Landes, ١٩٧٥) على أنه مؤسسة اجتماعية تبني المجتمع الإنساني بارتباط بين رجل وامرأة، وانجذابهم بقوة غامضة من الحب، والغريزة الجنسية ليؤسسا معاً وحدة ديناميكية تدعى الأسرة.

أما ستفينس (Stephans, ١٩٧١) فيعرّف الزواج على أنه علاقة شرعية بين رجل وامرأة، تبدأ بإعلان عقد رسمي بينهما، ينص على حقوق وواجبات متبادلة بينهما، بحيث يسمح لهما ويشجعهما على إنجاب الأطفال. وبحسب رأي ستيفنس، فإن الزواج أعمق من انجذاب جسدي، بل هو اندماج يتطلب الالتزام التام، مع تحمل المسؤوليات وأداء الأدوار الزوجية بشكل فاعل، مما يؤدي إلى جودة الحياة المشتركة بينهما.

ويعرّف أولسون (Olson, ٢٠٠٠) التماسك الأسري على أنه التقارب الوجداني بين أفراد الأسرة الواحدة، ومقدار المشاركة الوجدانية المتبادلة بين أعضائها. ويعتبر أندرسون وهنري (Anderson & Henry, ١٩٩٤) أن الأسرة هي وحدة ذات معنى كبير بالنسبة للأعضاء الذين ينتمون إليها، وينجذب أفراد الأسرة لبعضهم البعض أكثر مما يتجاذبون مع بقية أعضاء المجتمع. ولكي تكون الأسرة متماسكة حسب رأي أولسون بيل وبروتنر (Olson, Bell & Protner, ١٩٩٢) ينبغي أن تتصف بالصفات الآتية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الترابط العاطفي (Emotional Bonding): ويعني وجود تآزر بين أفراد الأسرة، والشعور بالدعم المتبادل بينهم أثناء الأزمات.
- الحدود الأسرية (Family Boundaries): أي تمكن أفراد الأسرة من طرح مشكلاتهم على الأسرة، وتفضيل مشورتها على مشورة الأصدقاء والأقران.
- التكتلات (Coalierons): أي وجود اتحاد بين أفراد الأسرة معاً، وعدم وجود زمر متعارضة.
- الزمن (Time): أي قيام أفراد الأسرة معاً في وقت واحد بأنشطة مشتركة.
- الأصدقاء (Friends): ويعني اشتراك أفراد الأسرة في معرفة أصدقاء الأسرة، واستحسانهم.
- اتخاذ القرارات (Decision Making): اشتراك أفراد الأسرة باتخاذ قرارات هامة ومسايرتهم جميعاً لهذه القرارات.
- الميول والتسلية (Interests & Recreation): أي التشابه بين أفراد الأسرة المتماسكة في الميولات والهوايات، وأنواع التسلية، والرياضة التي يمارسونها.

ويعتقد أولسون (Olson, ٢٠٠٠) أن الأسرة المتماسكة للغاية قد تقيد أفرادها، بينما الأسرة المفككة يتسيب أفرادها. وبهذا، يشير أولسون إلى وجود أربعة مستويات للتماسك الأسري، تتراوح بين المفككة (تماسك منخفض)، والمنفصلة (تماسك معتدل)، والمترابطة (تماسك وسط معتدل)، والمتلاحمة (تماسك مرتفع للغاية)، وأن أفضل مستويات التماسك هو المنفصل، والمترابط، بينما المستويان المتطرفان فهما غير متوازنين، وينجم عنهما مشكلات ذات صلة بالصحة النفسية لدى أفراد الأسرة.

وقد وجد كثير من الباحثين أن الخلافات الأسرية المستمرة، والشجار، والعنف المتبادل هذه إحدى أسباب التفكك الأسري، والذي يعبر عن عجز في إدارة الرباط الزواجي بشكل معقول في التوافق، والمرونة، والتسويات الضرورية (الهابط، ١٩٨٥). ويعتقد أن الجو الأسري المليء بالصراعات يؤثر في سلوك الأفراد، بحيث يفقدهم الشعور بالأمان والطمأنينة، مما يزيد من توترهم وقلقهم (حجازي، ٢٠٠٠).

وقد تمكن دك (Duck, ١٩٨٨) من التعرف إلى عدد من العوامل التي تؤدي بالزواج إلى الشقاء المستمر أو إلى التعاسة الزوجية والطلاق، وهذه العوامل هي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- الزواج المبكر: يميل الزواج المبكر للذين تقل أعمارهم عن المعدل لأن يكون زواجاً غير مستقر. ويمكن تفسير ذلك بناء على مفهوم الحميمية الذي طرحه أريكسون (Erikson, ١٩٦٣)، نظراً لأن الزواج يتم بين مراهقين لم تتشكل هوياتهم الخاصة بعد، ولا يكونون مستعدين للارتباط بعلاقات ذات تبعات ومسؤوليات كبيرة، إذ تشير الإحصائيات إلى ارتفاع معامل الارتباط بين الطلاق والإنجاب المبكر لدى هذه الفئة العمرية. ومن البديهي أن الإنجاب المبكر لا يتيح للزوجين الشابين الوقت الكافي للتكيف لعلاقتهما الجديدة ولمسؤوليات الزواج، كما أن ولادة الطفل في هذه الحالة يُضيف إلى أعباء الزواج عبئاً مالياً ثقيلاً.

٢- انخفاض المستويات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية: تميل الزيجات بين الشباب من ذوي المستويات التعليمية، والاجتماعية، والاقتصادية المتدنية لأن تكون زيجات غير مستقرة. وغالباً ما ينجب مثل هؤلاء الأزواج الأطفال في مرحلة غير جيدة من الزواج أيضاً.

٣- الفروق في الخلفيات العرقية أو الدينية أو الثقافية: وهذا يؤدي إلى زواج غير مستقر ويمكن تفسير ذلك وفقاً لنظرية المصفاة (Filter Theory) لأصحابها كيركوف وديفز (Kerckhoff & Davis)، والتي تنص على أن العلاقات بين البشر تمر بسلسلة من المصافي أو المنافذ، فالتشابه في الخلفية الاجتماعية أو الديمغرافية مثل: العرق، والدين، والطبقة الاجتماعية) يشكل المصفاة الأولى، أما التشابه في الخصائص النفسية وبخاصة التشابه في القيم الأساسية يشكل المصفاة الثانية، وأن هذا التشابه يتنبأ باستقرار العلاقة وثباتها في حالة العلاقات قريبة العهد، بينما التكامل في الحاجات العاطفية يشكل المصفاة الثالثة، وهي الأقدر على التنبؤ باستقرار العلاقة بعيدة العهد واستمرارها عبر الزمن.

٤- يميل الأشخاص الذين شهدوا الطلاق بين والديهم وهم صغار لأن يعيشوا زواجاً غير مستقر لاحقاً، كما أن الانغماس في علاقات جنسية عديدة قبل الزواج قد يؤدي إلى زواج غير مستقر في المستقبل.

ويميز بريم (Brehm, ١٩٩٢) بين نوعين من الأسباب التي تؤدي إلى التعاسة الزوجية والطلاق، يتصل أحدهما بعوامل بنيوية (Structural) تشمل طول مدة الزواج، وحجم الأسرة، وعدد الأطفال، والضغوط الناجمة عن تضارب متطلبات العمل ومسؤوليات الأسرة، ويتصل النوع الثاني بطرق حل النزاعات داخل الأسرة (Conflict Resolution)، وهناك منظوران رئيسان حول التغيرات التي تطرأ على الرضا الزواجي هما:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

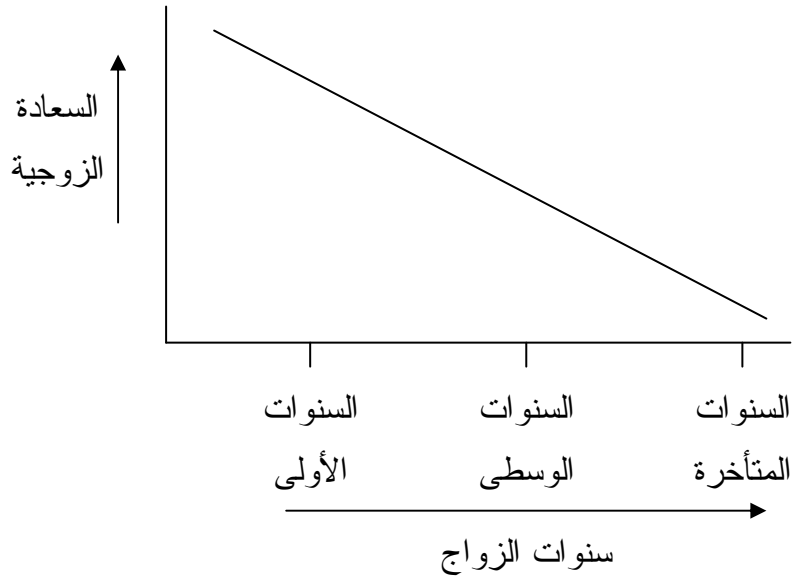
(١) أنموذج بينو (Pineo, ١٩٦١) الخطي (Linear Model).

(٢) أنموذج بور المنحني (Brurr, Curvilinear Model).

ويرى بينو في أنموذجه الخطي، أن الحب المتأجج أثناء الخطوبة لا بد وأن يخفت تدريجياً بعد الزواج، ويرى كذلك أنه حين يقوم الزواج على أساس من التكافؤ بين الزوجين، فإن أي تغير يطرأ على أي منهما سيخل بالتكافؤ القائم. فإذا أصبح أحدهما أكثر ثقة بنفسه (وهذا ما يحصل غالباً بفضل الزواج نفسه)، فإن ذلك قد يؤدي إلى نشوء صراع بينهما يسعى كل منهما من ورائه لأن تكون له اليد العليا في العلاقة.

وقد اقترحت فيلملي (Felmlee, ١٩٩٥) أنموذجاً لتحليل أسباب انقطاع العلاقات أسمته أنموذج الانجذاب المميت (Fatal Attraction Model)، حيث ترى فيلملي في أنموذجها هذا أن سمات المحبوب التي جذبت المحب إليه، هي ذات السمات التي تقود إلى تدهور العلاقة وانتهائها.

لقد حظي النموذج الخطي بعدد من الأدلة العلمية الداعمة له (Blood & Wolf, ١٩٨٩) والشكل (١) يوضح ذلك.



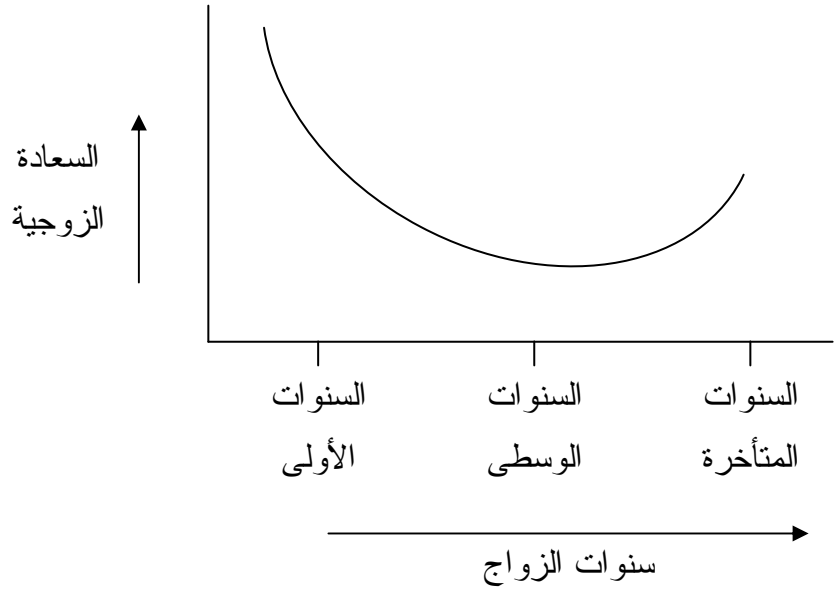
الشكل (١)

النموذج الخطي للرضا الزواجي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الشكل (١) أن السعادة الزوجية تكون أعلى درجاتها في السنوات الأولى من الزواج، بعدها تهبط إلى أدنى درجاتها في السنوات الوسطى والمتأخرة من الزواج.

أما النموذج المنحني في الشكل (٢) يشير إلى أن السعادة الزوجية تكون في أعلى درجاتها في السنوات الأولى من الزواج، بعدها تهبط إلى أدنى درجاتها في السنوات الوسطى، ثم تبدأ بالصعود ثانية في السنوات المتأخرة من الزواج. وغالباً ما ترتبط السنوات الوسطى بولادة الأطفال ومغادرتهم البيت شباناً، وأن السعادة الزوجية تبدأ بالهبوط بعد ولادة الأطفال وأثناء نموهم، ثم تبدأ بالتحسن عندما يكبرون ويبدأون بمغادرة البيت، والشكل (٢) يوضح ذلك.



الشكل (٢)

النموذج المنحني للرضا الزواجي

أما جلفورد وبنغستون (Gilford & Bengston, ١٩٧٩) يفضلان البحث عن نمط المكافآت الإيجابية (Pattern of positive rewards)، ونمط التكاليف السلبية (Pattern of Negative Costs) التي يجنيها الفرد، أو يتعرض لها عبر الزمن في حياته الزوجية.

ويرى هذان الباحثان أن السنوات الأولى للزواج ترتبط بدرجة عالية من المكافآت والتكاليف على حد سواء، أما السنوات الوسطى فتشهد هبوطاً للمكافآت والتكاليف معاً، وأما السنوات المتأخرة فتشهد استمراراً في انخفاض التكاليف وصعوداً في معدل المكافآت.

يعتقد دك (Duck, ١٩٨٨) أن العلاقات بين البشر لا بد وأن تتعرض لبعض الصراعات، ولكن عملية حل الصراعات قد تكون عملية إيجابية تسهم في نمو العلاقة وتطورها، فالقضية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهامة لا تتمثل في وجود الصراع أو عدم وجوده، وإنما في الطريقة التي يتم بها التعامل معه وحله على أفضل وجه ممكن. غير أن تكرار الخلافات يدل على غياب الاتفاق بين الطرفين، وعلى عدم القدرة على التعامل مع أسبابها الكامنة والمصدر الذي تنشأ عنه، مما قد يؤدي بكلا الطرفين إلى الشك في إمكانية التعايش مع الآخر، ومن ثم فإن ذلك قد يؤدي إلى تقوقع كل منهما في خندقه، وإلى زيادة النفور وانفجار الصراع في النهاية، مخلفاً وراءه خراباً واسعاً (Wood & Duck, ١٩٩٥).

ويزعم بارد بوري وفنشام (Bardbury & Fincham) أن الزوجين السعيدين يحلان صراعاتهما عادة بأساليب تختلف عن تلك التي يلجأ إليها الزوجان غير السعيدين، ويبدو أن الفروق في هذا الشأن تعود إلى الفروق في أساليب العزو التي يتبناها الأزواج في تفسير سلوك بعضهم البعض. إذ يبدو أن الأزواج السعداء يلجأون إلى أساليب العزو الإيجابية المعززة للعلاقة (Relationship Enhancing Attributional Patterns)، حيث يفسر السلوك السلبي الذي يقترفه أحد الزوجين برده إلى أسباب ظرفية أو موقفية لا إلى أسباب ثابتة تلقي اللوم على الشخص نفسه، أي أن هذا الأسلوب يفسر السلوك السلبي على أنه حالة مؤقتة وليست سمة متأصلة في أحد الزوجين ويمكن زوالها بزوال السبب، بينما الأزواج غير السعداء، فليجأون إلى أساليب العزو السلبية المعززة الهادمة (Distress Maintaining Attributional Styles)، فيُعزى السلوك السلبي للقرين إلى خصائص شخصية ثابتة فيه أو فيها لا يمكن إصلاحها، أي أن هذا الأسلوب يفسر السلوك السلبي للشريك بأنه سمة متأصلة ويستحيل زوالها، فهو أشبه بأسلوب الصيد في الماء العكر، أي تلهف أحدهما لزلات الآخر. فالأسلوب الأول يعمل على إدامة العلاقة وحل الصراعات الأسرية، بينما الأسلوب الثاني يعمل على تعقيد العلاقة وتوتر الصراعات الأسرية (Halford & Markman, ١٩٩٧).

وهذا التصور النظري للصراعات الأسرية يتفق مع نظرية العلاج العقلي الانفعالي (Ellis, ١٩٨٦)، إذ إن رد فعل الزوج أو الزوجة تجاه السلوك الصادر عن شريك الحياة ليس نتيجة مباشرة لذلك السلوك أو الحدث، بل هناك ما يسمى بمنظومة المعتقدات لدى الفرد، فإذا صدر عن الزوج سلوك ما (أ)، فإنه يتم الحكم على هذا السلوك وفقاً لهذه المنظومة التي تحتوي على أفكار أو معتقدات قد تكون واقعية وعقلانية أو غير واقعية وغير عقلانية، يتم من خلالها تفسير السلوك أو الحدث. وبهذا المعنى، فإن نظرية العلاج العقلي الانفعالي تفترض أن السلوكات السلبية مثل الشجار مع أفراد الأسرة، أوترك المنزل، أو اللجوء إلى المشروبات الكحولية أو المخدرات، والصادرة عن شريك الحياة ليست نتاج مباشر للحدث نفسه، وإنما هي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج لما يتم تفسيره داخل منظومة المعتقدات، والتي تحتوي الأفكار اللاعقلانية، وبالتالي فإن هذه الأفكار هي المسؤولة عن الصراعات الزوجية. لذا يتطلب من المرشد العامل في مجال الإرشاد الأسري محاوله تفسير هذه الأفكار، ومساعدة العميل على إحلال أفكار عقلانية مرنة ومنطقية مكانها، نظراً لأن الإرشاد الزواجي الفاعل والناجح هو الذي يعمل على تبصير الزوجين بالتوقعات أو الأفكار اللاعقلانية لديهما، ومن ثم مساعدتهما على استخدام مهارات الاتصال والتفاوض والتعاقد وغيرها من المهارات اللازمة لإزالة الصراعات الأسرية، والعمل على إدامة العلاقة الزوجية.

ويشير ايبستاين (Epstein, ١٩٨٦) إلى الأفكار اللاعقلانية ذات الصلة بالفرد نفسه أو بطريقة تعامله مع الآخرين، والمسببة للمشكلات له، بأنه يتم تعلمها في مراحل مبكرة من حياته من خلال مختلف مؤسسات المجتمع المدني، وأن معظم هذه الأفكار متأصلة في ثقافة المجتمع، وهي غير قابلة للملاحظة المباشرة، بل يمكن أن نستدل عليها من خلال منطق الفرد وسلوكه، وأساليب تعامله مع المواقف الحياتية.

في ضوء ما سبق، يمكن القول بأن الصراعات الأسرية لا تعزى إلى الموقف أو الحدث المشكل المسبب للصراع فحسب، بل الأهم أنها تعزى إلى تفسير الحدث، أي إلى الأفكار والمعتقدات العقلانية واللاعقلانية المخزونة عن الحدث.

وقد تنشأ الصراعات الأسرية نتيجة للأحداث الضاغطة السلبية (النفسية، والاجتماعية، أو الاقتصادية) مما يؤدي إلى حدوث خلل في وظائف الأسرة وفاعليتها، وشيوع أجواء متوترة ومشحونة بالخلافات والخصومات والشجار داخل الأسرة، الأمر الذي يقلل من تكيفها مع متطلبات البيئية التي تعيش فيها (حسين وحسين، ٢٠٠٦). فضلاً عن ذلك، كلما كانت مطالب الأسرة مشبعة، توفر الاستقرار والتوافق الأسري والعكس، فإن حالات الضيق المادي للأسرة تؤدي إلى نشوب التوتر بين أعضائها والشعور بالضغوط، إذ إن انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة، قد يدفع بعض الآباء إلى البحث عن فرص عمل إضافية في أي مجال من مجالات العمل، مما يؤدي إلى عودتهم متأخرين إلى أسرهم محملين بالضغوط، وبالتالي تحدث آثاراً وعواقب وخيمة على أعضاء الأسرة (حسين وحسين، ٢٠٠٦). وينشأ عن عدم الموازنة بين متطلبات العمل من جهة، والمسؤوليات إزاء الأسرة من جهة أخرى، وغياب الأب لفترات طويلة للعمل لتحقيق الأمن المادي للأسرة دون مراعاة للحاجات النفسية والاجتماعية لها، إلى حدوث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صراع في الأدوار، وتعارض في الواجبات والممارسات والمسؤوليات (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

ثالثاً: الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل:

إن مفهوم التعامل (Coping) يشير إلى تعامل الفرد مع المشكلات التي يواجهها، حيث يميز لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, ١٩٨٤) بين أسلوب التعامل، واستراتيجيات التعامل، حيث يعني المفهوم الأول بأنه نمط فطري من الاستجابة للإحباط، بينما المفهوم الثاني يعني السلوكات الفعلية المستخدمة للتعامل مع الإحباط، وهي متصلة وتختلف باختلاف الزمن.

وتعد لويس مورفي (Lois Morphy) من أوائل الذين استخدموا مفهوم التعامل في دراساتهم، حيث استخدم بشكل واسع للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الأطفال والبالغون في التعامل مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (Lazarus, ١٩٦٦).

توجد تعريفات إجرائية عديدة لمفهوم استراتيجيات التعامل، جميعها تختلف شكلاً، وتتشابه في المضمون (Fleshman ١٩٨٤; Newman, ١٩٨١; Rutter, ١٩٨١; Lazarus & Folkman, ١٩٨٤؛ الهابط، ١٩٨٧).

بناءاً على ما سبق، يمكننا تعريف استراتيجيات التعامل لأغراض الدراسة الحالية بأنها الاستراتيجيات التي يتبعها الفرد للتعامل مع المواقف المحبطة، أو الضاغطة في بيئة العمل.

ووفقاً لرأي ميناغهان (Menaghan, ١٩٨٣)، توجد ثلاثة عوامل أو متغيرات يجب مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار عند النظر لموضوع التعامل، وهي:

(١) مصادر التعامل (Coping Resources):

وتشمل نظرة وتقدير الفرد لذاته وللعالم من حوله، وشعوره بالتماسك، وثقته بقدراته على السيطرة على المواقف التي يمر بها، وقدراته العقلية، وبخاصة في تشكيل علاقات اجتماعية مع الآخرين.

(٢) جهود التعامل (Coping Efforts):

وتمثل ردود الفعل الداخلية والخارجية للفرد عند محاولته التعامل مع الضغوط وأساليب حل المشكلات، وطلب المساعدة من الآخرين كرد فعل خارجي، في حين أن الإنكار يُعد رد فعل داخلي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٣) أساليب التعامل (Coping Styles):

وهي تميز الفرد بنمط خاص به، وتعبر عن أسلوبه في التعامل مع مصادر الضغوط وعاداته الشخصية، فقد يميل إلى الانسحاب من المواقف الضاغطة وإنكارها، أو الاعتراف بها، أو مواجهتها بالعدوان المباشر.

ولكي تحدث عملية التعامل، هناك ثلاثة مطالب يجب أن تتوفر وهي:

١. فهم الموقف الضاغط. ٢. إدراك الانفعالات وكيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة ٣. الشعور بالتكامل الشخصي، وتحقيق الضبط الذاتي للبيئة. ولنجاح استراتيجيات التعامل، هناك أربعة عناصر ضرورية (National Safety Council, ١٩٩٥) وهي:

(١) زيادة الوعي بالمشكلة، أي النظرة الواضحة والموضوعية لكافة جوانب الموقف المشكل.

(٢) معالجة المعلومات: أي جمع المعلومات وتقييمها، وتقييم الحلول المتوافرة للمشكلة.

(٣) تغيير السلوكات: ويتضمن الاختيار الشعوري أو الواعي للقيام بسلوكات مصحوبة باتجاهات إيجابية، للتقليل من حدة الضغوط أو التخلص منها.

(٤) حل آمن: أي شعور الفرد بأن الموقف الضاغط على وشك الانتهاء أو الحل.

وتشير نظرية العلاج العقلي الانفعالي، إلى أنه على الرغم من أن الأحداث الإنسانية سببها عوامل خارجة عن إرادة الإنسان، إلا أن لديه القدرة على اتخاذ الإجراءات التي من شأنها أن تعدل وتضبط حياته في المستقبل. ويظهر هذا بوضوح في نظرية (A. B. C.)، إذ تشير (A) إلى الحوادث أو الخبرات (Acts)، أما (B) تشير إلى المعتقدات (Beliefs) بينما (C) تشير إلى النتيجة الانفعالية (Emotional Consequence).

فإذا حدث أن شعر الفرد بخبرة انفعالية معينة (C) كالحزن أو الألم أو الخوف نتيجة لحادث معين (A)، كالفشل في الدراسة أو العمل مثلاً، فإنه يبدو للفرد أن الفشل (A) هو السبب المباشر لظهور انفعالات القلق أو الخوف أو الحزن (C). ولكن التفسير ليس كذلك، فوفقاً لنظرية إليس (Ellis)، فإن الانفعالات ليست نتاج مباشر للحدث نفسه، بل هي نتاج للأفكار، والمعتقدات، والألفاظ الذاتية (B) التي يستخدمها الفرد في وصفه للحادث (A). وهكذا فإن منظومة المعتقدات لدى الفرد، وترميزه، وتفسيره للأحداث، هي المسؤولة عن اضطراباته الانفعالية وليست الحوادث نفسها (الريحاني، ١٩٨٧، والفقي، ١٩٨١، Patterson, ١٩٨١).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتكمن وظيفة التعامل في إزالة أو تعديل المواقف والظروف التي أدت إلى الموقف الضاغط، وجعل النتائج الانفعالية للموقف الضاغط تحت السيطرة، وإعادة النظر في الموقف الضاغط بشكل يساعد على خفض خصائصه المزعجة (Meichenbaum & Turk, ١٩٨٢).

وبحسب رأي لازاروس (Lazarus, ١٩٨٨) فعندما يتعرض الفرد إلى موقف ضاغط، فإنه يحاول مواجهته وتحديد معناه، ومقداره من خلال التقييم الأولي له، حيث يُحدد الفرد ما إذا كان الموقف سلبياً أو إيجابياً أو حيادياً، ولا يلجأ الفرد لمصادر التعامل إلا إذا كان التقييم سلبياً، فيستكشف الفرد العلاقة بينه وبين بيئته وما إذا كانت البيئة تقدم تهديداً أو تحدياً له، حيث تظهر مشاعر القلق والخوف، والغضب عند الشعور بوجود التهديد. وهنا تشكل هذه المشاعر عبئاً على الفرد، وتصبح مؤذية، بحيث تكون عملية التقييم سلبية، بينما تظهر مشاعر الاستثارة والتنشيط عند الشعور بالتحدي، عندما تكون عملية التقييم إيجابية. أما في التقييم الثانوي فيقيم الفرد إمكاناته، ومصادره، كالبدائل المتاحة أمامه والتي تحقق له التعامل مع الموقف، بحيث يتخذ القرار ويختار استراتيجية التعامل التي يراها مناسبة للموقف الضاغط، ثم يبدأ بتنفيذ الاستراتيجية التي تبناها. وقد أشار بيلينغز وموس (Billings & Moos, ١٩٨٤) إلى ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط وهي:

١- أساليب سلوكية نشطة، وتشمل السلوكات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد التعامل المباشر مع مصادر الضغوط.

٢- أساليب معرفية وتتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغوط ودرجة خطورتها أو مدتها.

٣- أساليب الإحجام أو الكف، وتعبر عن محاولة الفرد تجنب المشكلة، وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغوط، وربما يحاول الفرد الحد من التأثير الانفعالي السلبي الناتج عن الضغوط بطريقة غير مباشرة.

ويصنف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, ١٩٨٤) استراتيجيات التعامل إلى نوعين هي:

١- استراتيجيات التعامل المركزة على المشكلة (Problem Focused Coping):

وهي الاستراتيجيات التي يتبعها الفرد، وتقوم على التقييم الإيجابي للموقف الضاغط، واستخدام مهارات التخطيط، والتقبل، وإعادة البناء أو التشكيل الإيجابي للموقف، وهي غالباً ما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ترتبط بنتائج إيجابية لدى الفرد. وعادةً ما يميل الفرد إلى استخدام هذه الاستراتيجية عندما يعتقد بأنه قادر على عمل شيء ما تجاه الموقف الضاغط وبمقدوره السيطرة عليه.

٢- استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعالات (Emotional Focused Coping):

وهي الاستراتيجيات التي يحقق من ورائها الفرد تقليل الآثار الانفعالية الناتجة عن الضغوط، كالقلق، والضيق، كالبحث عن الدعم الاجتماعي، والتنفيس عن المشاعر، ويميل الفرد إلى استخدام هذه الاستراتيجية، عندما تكون المشكلة خارجة عن إطار سيطرته، كما ظهر أن الأفراد الذين لجأوا إلى استخدام هذه الاستراتيجية عانوا من نتائج غير مرغوبة ومستويات متباينة من القلق والاكتئاب (Shirom, ١٩٨٦; Monata & Lazarus, ١٩٨٥).

وقد أظهرت دراسة هلاماندرس وباور (Halamandaris & Power, ١٩٩٩) وجود ارتباط إيجابي بين التكيف المركز على الانفعال من جهة والعصاب (Neuroticism) من جهة أخرى، في حين أن التكيف المركز على المشكلة ارتبط إيجابياً بدافعية الإنجاز. كما أظهرت دراسة شنغ ولام (Cheng & Lam, ٢٠٠٠) أن الأفراد الذين لجأوا إلى استراتيجيات التعامل المركزة على المشكلة كانوا على العموم أكثر تكيفاً، وارتبطت الضغوط لديهم بمستوى متدن من الاضطراب، في حين أن الذين لجأوا إلى استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال كانوا أكثر اضطراباً وأقل تكيفاً على العموم.

ويعتقد المعرفيون أن فرص السلوك الفعال تتحسن إذا ما أدركنا العالم بشكل صحيح ومن خلال معتقدات عقلانية، ولكن حاجاتنا غير المشبعة وانفعالاتنا القوية تستطيع أن تشكل خبراتنا، بحيث نخطئ أو نسيء فهم أحداث العالم، فنتوصل إلى استنتاجات خاطئة تشوه نظرتنا للذات والعالم (جورارد ولاندزمزتيد، ١٩٨٨).

ويشير تيزدل إلى أن المعايير المتطرفة والمثالية التي يضعها الفرد لذاته وإدراكه المشوه للواقع والأحداث المحيطة به، يقوده إلى فقدان القدرة على الإدراك الصحيح للموقف ومصادر التعامل، ويولد ذلك لديه الاعتقاد بأنه غير قادر على التعامل مع الأحداث التي تواجهه، فيتوقع الفشل، وينظر سلباً لخبراته السابقة، ويعتبر محاولاته لتحقيق أهدافه فاشلة سلفاً، وينتج عن ذلك كله في النهاية حالة من الاكتئاب (Teasdale, ١٩٨٥). ويرى بيك أن تفسير الفرد للمواقف والأحداث يعتمد على الخبرات السابقة أو الأنساق المعرفية (Cognitive Schemata). ووفقاً لذلك يعمم بعض الناس خبراتهم السابقة، ويدركون الأحداث بشكل انتقائي ويصفون أنفسهم بمفاهيم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مطلقة. وعندما يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ترافقها مفاهيم مطلقة عن الذات، فإن ذلك كله يقود إلى تفكير سلبي يقود بدوره إلى الاكتئاب (عبد الله، ١٩٩٥).

وأشار سميث إلى أن الأفكار اللاعقلانية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة تؤدي للإصابة بالقلق والاكتئاب، وكانت هذه الأفكار أكثر ارتباطاً مع المعرفة الخاطئة، كما ويشير سميث إلى أن كثيراً من الدراسات أيدت العلاقة الوثيقة بين المعتقدات اللاعقلانية والاكتئاب (Smith & Houslon, ١٩٨٤).

وعموماً، فإن كل النظريات النفسية تفترض أن عملية تقييم أي حدث تتضمن مكونين: الأول الحدث بحد ذاته والذي قد يحدث واقعياً أو يمكن التنبؤ به، والثاني المعيار الذي يعتمده الفرد في تقييم الحدث وتقديره مقارنة بغيره (عبد الله، ١٩٩٥).

ويرى المعرفيون أن التشوهات المعرفية تجعل المرء يرى العالم والمحيط كما ينظر إلى ذاته نظرة غير واقعية تقوده نحو تفكير يبعد عن العقلانية. ويعتقد هايمان ودويك (Heyman & Dweck, ١٩٩٢)، أن فقدان القدرة على تعلم الاستراتيجية الناجحة، وانخفاض الإصرار والمثابرة، إضافة إلى شعور المرء أنه رهين القوى الخارجية يعزز أحدهما الآخر، بحيث يعجز المرء عن مجابهة ظروف الحياة.

كما ويصنف ريجيو (١٩٩٩) استراتيجيات التعامل لضغوط العمل في فئتين هما:

١- استراتيجيات التعامل الفردية (Individual Coping Strategies):

وهي تشمل التمارين الرياضية والحمية الغذائية، وذلك لتحسين صحة العاملين، وزيادة قدرة أجسامهم على مقاومة الأمراض المرتبطة بالضغوط، أو استقالة العامل من وظيفته، أو طلب النقل إلى مكان آخر.

٢- استراتيجيات التعامل التنظيمية (Organizational Coping Strategies):

وهي الأساليب أو الإجراءات التي تستطيع المنظمة اتخاذها لخفض مستويات الضغوط المهنية لدى العاملين، مثل: تحسين المواءمة المهنية، وبرامج تدريب العاملين وتوجيههم، وزيادة مشاركتهم في تقدير ما يختص بوظائفهم، والقضاء على أسلوب الإدارة باستخدام العقاب، وإزالة الظروف الضارة والخطرة في بيئة العمل، وتحسين الاتصال داخل المنظمة.

وفي ضوء تحليل الإطار النظري، نجد علاقة تبادلية بين الأفكار اللاعقلانية، والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل، وأن الفروق بين الأفراد في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصادر الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل المتبعة لديهم يبدو أنها تعزى إلى الفروق في منظومة الأفكار والمعتقدات المعتملة لديهم، نظراً لأن الإنسان كائن عقلاني وغير عقلاني، وأنه فاعل ومنفعل في آن واحد، ويعبر عن مكنوناته العقلانية وغير العقلانية لفظياً أو غير لفظياً، وبطريقة صريحة أو ضمنية.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

نظراً لما تلعبه مهنة التعليم من دور كبير في تنمية المجتمع، ودور المعلم المهم في هذه المهنة، فقد تزايد الاهتمام به، وبالعوامل التي تؤثر في فاعلية أدائه، فالمعلم ركن أساسي في العملية التعليمية – التعلمية، ونجاح أو فشل هذه العملية يعتمد على المعلم بشكل كبير (أبو مغلي، ١٩٨٧).

وإيماناً بأهمية المعلم في تطوير العملية التربوية بشكل عام، ومعلمي التربية الخاصة بشكل خاص، لاعتبار أنهم يتعاملون مع شريحة هامة في المجتمع جديرة بالاهتمام، ونظراً لقلة الدراسات في هذا الموضوع، فضلاً عن غموض العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية (الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل)، جاءت فكرة هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات، والتي يمكن أن تفيد في الجوانب الآتية:

- أنها تخدم معلمي التربية الخاصة في التعرف إلى مصادر الضغوط المهنية ومستوياتها لديهم، والعمل على التخفيف من آثارها السلبية، لكي يتسنى رفع مستوى فاعلية أدائهم في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة على أكمل وجه.
- أنها تساعد معلمي التربية الخاصة في التعرف على طبيعة صراع الأدوار المهنية الأسرية الموجود لديهم، وكيفية تعاملهم معها، وأثرها في أدائهم التعليمي.
- أنها تساعد معلمي التربية الخاصة والقائمين عليها في معرفة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية التي يتعرضون لها في عملهم، واستراتيجيات التعامل مع صراع الأدوار المهنية الأسرية.
- أن الدراسة الحالية تقدم خدمة للباحثين والمهتمين في مجال الدراسات بشكل عام، والمهتمين في الصحة النفسية لمعلي التربية الخاصة وإرشادهم بشكل خاص، لما توفره من قاعدة بيانات ومعلومات عن علاقة الأفكار اللاعقلانية لديهم، بالضغوط المهنية وبصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- أن الدراسة الحالية، ربما تكون الدراسة الأولى، التي تتناول علاقة المعتقدات اللاعقلانية بمجموعة من المتغيرات مجتمعة معاً، ولدى عينة من معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت.

أهداف الدراسة وأسئلتها

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل عند عينة من معلمي التربية الخاصة بدولة الكويت، وإيجاد العلاقة بينهما، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- ما العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية، والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل)؟

٢- ما مقدار التباين في ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة التي تفسرها متغيرات (الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل) لدى أفراد الدراسة؟

٣- ما العلاقة المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل لدى أفراد الدراسة؟

٤- ما العلاقة غير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل لدى أفراد الدراسة؟

٥- هل هناك علاقة مباشرة لمتغيري عدد الأبناء، وعدد سنوات العمل بكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى أفراد الدراسة؟

حدود الدراسة

- اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة المتزوجين بدولة الكويت والذين لديهم أبناء وعدد من سنوات الخبرة في مجال التربية الخاصة للفترة الممتدة ٢٠٠٦/٣/٥ إلى ٢٠٠٦/٣/٣١.

- تألف مجتمع الدراسة من معلمي جميع مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، وعددهم (٩١٨) معلماً ومعلمة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة

- **الأفكار اللاعقلانية (Irrational Beliefs):**

استمد مصطلح التفكير اللاعقلاني من نظرية أليس في العلاج العقلاني العاطفي (Rational Emotive Therapy)، حيث يشير هذا المصطلح إلى الأفكار والمعتقدات والألفاظ الذاتية التي ترتبط بتقييم الأحداث على نحو كارثي، أو تقييم الذات باعتبارها لا تستحق الاحترام، مما يؤدي إلى الحزن والقلق، وتعرّف الأفكار اللاعقلانية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الأفكار اللاعقلانية والمعتمد في الدراسة الحالية (الريحاني، ١٩٨٧).

- **الضغوط المهنية (Job Stress):**

هي مجموعة الضغوط التي يشعر بها الفرد نتيجة لظروف العمل، مثل كثرة متطلبات العمل، والدوام لفترات طويلة، والشعور بعدم الإنصاف في بيئة العمل. وتعرّف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط المهنية والمعتمد في الدراسة الحالية (الكخن، ١٩٩٧).

- **صراع الأدوار المهنية الأسرية (Work-Family Conflict):**

عرّف كل من جرين هاوس وبيوتيل (Greenhaus & Bentelly, ١٩٨٥) الصراع المهني الأسري بأنه شكل من أشكال صراع الأدوار الداخلي المتمثل في دور الضغوط المتبادلة بين العمل والأسرة. ويعرّف إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية، والمعتمد في الدراسة الحالية (Williams, ٢٠٠٠).

- **استراتيجيات التعامل (Coping Strategies):**

يعرّف التعامل (Coping) بأنه العملية النفسية التي يستخدمها الفرد من أجل التعامل مع المشكلات والتحديات ومتطلبات الحياة اليومية، ويشير لازاروس وفولكمان (Lazaruze & Folkman, ١٩٨٤) بأن هناك شكلين للتعامل يستخدمهما الإنسان في التعامل مع المشكلات التي تواجهه. يرتبط الشكل الأول في التركيز على المشكلة والذي يعبر عن الاستراتيجيات المعرفية في عملية التعامل، فعلى سبيل المثال إذا واجه أحد معلمي التربية الخاصة مشكلة تتمثل في نقص معرفة في أحد أساليب التعليم، فانه يمكن أن يلجأ إلى المشرف من أجل الاستفسار منه عن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأساليب المناسبة للتدريس، فإن هذا الأسلوب من التعامل يعتبر من الأساليب المباشرة للتعامل مع الموقف المشكل.

أما الشكل الثاني للتعامل فيظهر في التركيز على الانفعال في التعامل مع الموقف المشكل، والذي يتضمن آليات الدفاع مثل الإنكار، وعدم مواجهة المشكلة بدلاً من التعامل معها. وتعرّف استراتيجيات التكيف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس استراتيجيات التعامل والمعتمد في الدراسة الحالية (هزاع، ٢٠٠٦).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

على الرغم من أهمية موضوع الأفكار اللاعقلانية، وعلاقته بكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل، فإنه لم يحظ بالقدر الكافي من العناية، حيث لا تتوفر في أدبيات التراث السيكولوجي الأجنبي، والعربي، دراسات ميدانية اهتمت بدارسة العلاقة بين هذه المتغيرات ككل، عند معلمي التربية الخاصة.

وفيما يلي عرض موجز للدراسات السابقة العربية والأجنبية وفقاً للمحاور الآتية:

أولاً: الدراسات العربية:

في دراسة الشخانبة (٢٠٠٥) التي هدفت إلى تحديد مصادر الإحباط، وأساليب التكيف ومستويات الصحة النفسية، والكشف عن العلاقة بينهما، لدى عينة من (٢٠٨) عمال من العاملين في شركة الأسمنت الأردنية. أظهرت النتائج بأن العاملين في شركة الأسمنت الأردنية يتمتعون بمستويات سوية من الإحباط والصحة النفسية، ويستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على الانفعال، والأساليب التجنبية بدرجة متوسطة وقليلة، كما لم يظهر ارتباط دال إحصائياً بين أساليب التكيف المرتكزة وعلى حل المشكلة وأبعاد الصحة النفسية، باستثناء التقبل الذي ارتبط إيجابياً مع الصحة النفسية، في حين أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين أساليب التكيف المرتكزة على الانفعال (تشتيت الانتباه الذاتي، واللجوء إلى الدعم الانفعالي، والتنفيس، والتدين، ولوم الذات)، وأساليب التكيف التجنبية والهروبية (اللجوء إلى كل من الكحول والفكاهة، والأفكار، وفك الاشتباك) من جهة، وأبعاد الصحة النفسية من جهة أخرى، أي أن استخدام أساليب التكيف المرتكزة على الانفعال يؤدي إلى اضطراب وسوء الصحة النفسية.

وفي دراسة الجرادين (٢٠٠٤) هدفت التعرف إلى الأداء الوظيفي لمديري المدارس الثانوية العامة، وعلاقته بمستوى التوتر واستخدام مهارات التعامل لديهم، عند عينة من (٢٩٠) مديراً ومديرة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أن مستوى التوتر منخفض عند مديري المدارس الثانوية العامة في الأردن.
- أن درجة استخدام مديري المدارس الثانوية العامة في الأردن لمهارات التعامل متوسطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- وجود علاقة ارتباطية سلبية غير دالة إحصائياً بين مستوى الأداء الوظيفي، ومستوى التوتر لدى المديرين.

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء الوظيفي للمديرين، ودرجة استخدام مهارات التعامل.

- وجود تباين مفسر لدرجة استخدام مهارات التعامل في مستوى الأداء الوظيفي بما نسبته (٤١٪)، بينما بلغ التباين المفسر في مستوى الأداء الوظيفي الناتج عن مستوى التوتر (٠,٠٢٧٪)، في حين بلغ التباين المفسر في مستوى الأداء الوظيفي الناتج عن متغير مستوى التوتر ودرجة استخدام مهارات التعامل مجتمعين (٤٤٪) تقريباً.

أما دراسة خوري (٢٠٠٤) الموسومة بعنوان: العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزواجي، فقد هدفت إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين أنماط تعلق الأزواج بأزواجهم، وبين مستويات تكيفهم الزواجي عند عينة من (٣٤٤) زوجاً وزوجة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين نمط تعلق الفرد الآمن وتكيفه الزواجي ككل على كافة أبعاده المختلفة، بينما ظهرت علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين نمط تعلق الفرد التجنبي، وتكيفه الزواجي على كافة أبعاده المختلفة، كما وأظهرت النتائج أن متوسط التكيف الزواجي كان أعلى ودال إحصائياً لدى الزوجين اللذين لديهما نمط تعلق آمن من متوسط التكيف الزواجي لدى الزوجين اللذين نمط تعلق أحدهما خائف، والآخر تجنبي، ومن الزوجين نمط تعلق أحدهما خائف والآخر قلق، والزوجين اللذين نمط تعلق كليهما خائف، كما وكان متوسط التكيف الزواجي لدى زوجين نمط تعلق أحدهما آمن، والآخر قلق أعلى من متوسط التكيف الزواجي لدى زوجين نمط تعلق كليهما خائف، كذلك أظهرت النتائج أن معظم الأفراد الآمنين يتزوجون بأفراد آمنين، بينما معظم الأفراد الخائفين يتزوجون بأفراد خائفين.

هدفت دراسة الزعبي (٢٠٠٣) التعرف إلى مستوى ضغوط العمل التي يعاني منها رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية، لدى عينة من (٣٧٢) رئيس قسم. ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- أن مستوى ضغوط العمل لدى أفراد عينة الدراسة متوسط.

- احتلت المصادر المتعلقة بالمؤسسة الدرجة الأولى في تشكليها لمستوى الضغوط المتوسطة، مرتبة تنازلياً: ١- ثقافة المؤسسة، وعبء العمل، والعمليات المؤسسية ٢- ظروف العمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المادية ٣- طبيعة العمل والإحباط الوظيفي، والتغيير في الوظيفة، واحتلت المصادر المتعلقة بالفرد الدرجة الثانية مرتبة تنازلياً: ١- شخصية الفرد ٢- الجانب النفسي ٣- الجانب السلوكي.

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضغوط العمل، ومستوى الدافعية نحو العمل، وأن طبيعة هذه العلاقة غير منتظمة.

وهدفت دراسة المومني (٢٠٠١) إلى اكتشاف العلاقة بين ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة الجامعة الأردنية من جهة، وأساليب التكيف التي يمارسونها من جهة أخرى، وعلاقة ذلك بالقلق والاكتئاب، والتعرف إلى المواقف الضاغطة لدى عينة من (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، وأسفرت النتائج عن:

- أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الطلبة هي: الضغوط الجامعية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الحياتية العامة، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية على التوالي.
- أن أكثر استراتيجيات التكيف لدى أفراد العينة هي: التخطيط، والتدين، والتكيف النشط، والتقبل وإعادة التشكيل الإيجابي.
- وجود علاقة إيجابية بين الضغط النفسي وكل من القلق والاكتئاب، ووجود علاقة بين بعض أنماط واستراتيجيات التكيف والضغوط، وعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض استراتيجيات التكيف وكل من القلق والاكتئاب.
- أن الضغوط الاجتماعية هي أكبر متنبئ بالقلق والاكتئاب، حيث تنبأت بحوالي (٥٧٪) من القلق، وتنبأت بما نسبته (٤٦٪) من الاكتئاب.
- تنبأت استراتيجيات التكيف بما مقداره (٧٠٪) من القلق، وكانت أكثر استراتيجيات التكيف تنبوءاً بالقلق هي استراتيجية الإنكار التي تنبأت وحدها بحوالي (٤٩٪) من القلق.
- تنبأت استراتيجيات التكيف بما نسبته (٥٩٪) من الاكتئاب، وكانت استراتيجية الإنكار هي أقوى استراتيجيات التكيف تنبؤاً بالاكتئاب بنسبة (٣٩٪).
- ارتبطت استراتيجيات التكيف المرتكزة على حل المشكلة سلباً بكل من القلق والاكتئاب من جهة، وبالضغوط من جهة أخرى، وتمثلت هذه الاستراتيجيات بكل من استراتيجية إعادة التشكيل الإيجابي، واستراتيجية التكيف النشط، واستراتيجية التخطيط، واستراتيجية التقبل، في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حين أن استراتيجيات التكيف المرتكزة على الانفعال ارتبطت إيجابياً بكل من القلق، والاكتئاب، والضغوط النفسية، وهذه الاستراتيجيات هي: استراتيجية تشتيت الانتباه الذاتي، واستراتيجية الإنكار، واستراتيجية فك الاشتباك السلوكي، واستراتيجية لوم الذات، واستراتيجية البحث عن الدعم الانفعالي.

وقام محمد (١٩٩٩) بدراسة في دولة الإمارات العربية المتحدة هدفت التعرف إلى طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، والوقوف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بهذه الضغوط، لدى عينية من (١٨٩) معلماً ومعلمة. وبينت نتائج الدراسة أن هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين، وهي مرتبة حسب أهميتها كالآتي، الضغوط الإدارية، تليها الضغوط الطلابية، ثم الضغوط التدريسية والضغوط الخاصة بالعلاقة مع الزملاء، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن المعلمات أكثر معاناة من هذه الضغوط، إذا ما قورن بالمعلمين.

كما أجرى الشافعي (١٩٩٨) دراسة مقارنة لضغوط مهنة التدريس كما يدركها المعلمون بضغوط مهن أخرى، لدى عينة من (٣٩) إدارياً بالمدارس، (٤٢) موظفاً بالسنترال، و(٤٩) ممرضة، و(٤٦) معلماً بالمرحلة الابتدائية، وقد دلت نتائج الدراسة على أن تقدير الضغوط يختلف باختلاف المهنة، وأن التدريس يمثل أعلى ضغطاً من مهنة مقسم الهواتف، وأقل من التمريض، في حين يأتي مع العمل الإداري في مرتبة واحدة، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية، ومعتقداتهم التربوية.

وتناولت دراسة العارضة (١٩٩٨) الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم، لدى عينة من (٢٤١) معلماً ومعلمة. وأشارت النتائج إلى أن درجة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التعامل مجتمعة، كانت بدرجة متوسطة، فكان استخدام استراتيجية حل المشكلات والضبط الذاتي والبعد الديني بدرجة عالية، وبدرجة متوسطة استراتيجيات الانسحاب، والانعزال، والتدريب على الاسترخاء، والدعم الاجتماعي، ووسائل الدفاع، وبدرجة منخفضة على استراتيجيات التمارين الرياضية والترفيه، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، ومكان العمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام الباحثان العمري وأبو طالب (١٩٩٧) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة أهمية مصادر ضغط العمل كما تراها مديرات رياض الأطفال في منطقة عمّان الكبرى في خمسة مجالات وهي: العلاقة مع الرؤساء، والعلاقة مع المرؤوسين (المعلمات)، والعلاقة مع أولياء أمور الأطفال، والأمان في العمل، والعلاقة مع الأطفال، في ضوء المتغيرات المستقلة (المؤهل العلمي، والخبرة الإدارية) عند عينة من (٥٧) مديرةً. وأظهرت نتائج الدراسة:

- أن مصادر ضغط العمل كما يراها أفراد العينة مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: العلاقة مع المرؤوسين، والأمان في العمل، والعلاقة مع أولياء أمور الأطفال، والعلاقة مع الرؤساء، والعلاقة مع الأطفال.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لأهمية مصادر ضغط العمل تعزى للمؤهل العلمي أو الخبرة الإدارية.

وقد أجرت أبو لباد (١٩٩٥) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، وفيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمجالات مصادر الضغط تعزى للجنس، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة، والرتبة الأكاديمية لأعضاء هيئة التدريس، لدى عينة من (٢٣٠) عضو هيئة تدريس وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود ضغوط ذات مستوى مرتفع لدى أعضاء هيئة التدريس في كافة مجالات الدراسة باستثناء مجال الراتب
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمصادر ضغط العمل تعزى لسنوات الخبرة.

كما أجرى عيسى (١٩٩٥) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة التوافق المهني بالاحتراق النفسي لدى عينة من (١٠٥) معلمة من رياض الأطفال في خمس مناطق تعليمية بدولة الكويت. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة مناسبة من التوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت تأخذ شكل التوزيع الاعتدال، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن المعلمات لا يعانين بشكل كبير من الإحساس بالضغوط النفسية، كما هو الشأن بالنسبة إلى الإحساس بالاحتراق النفسي، ولم تغفل الإشارة إلى عدم وجود ارتباط ذي دلالة بين الإحساس بالاحتراق النفسي ومستوى التوافق المهني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي دراسة القواسمي (١٩٩٥) التي هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد، ودرجة توافقه الزواجي، ومعرفة مدى اختلاف هذه العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، والتوافق الزواجي تبعاً لاختلاف عدد من المتغيرات (كالجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة، وحجم الأسرة، والفروق في عمر الزوجين) لدى عينة من (٥٥٢) معلماً ومعلمة من معلمي المداس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة إربد الأولى في الأردن. وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي، كما لم توجد معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية تبعاً للاختلاف في متغير حجم الأسرة، ومستوى الدخل الاقتصادي وأن الفروق في هذه القيم لمعاملات الارتباط لم يكن دالاً إحصائياً، ووجد معامل ارتباط سالب دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي تبعاً لاختلاف متغير الفروق في عمر الزوجين، وأن الفروق في معاملات الارتباط الناتجة عن اختلاف متغير الفروق في عمر الزوجين لم تكن دالة إحصائياً، كما وجد معامل ارتباط سالب دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي عند الإناث، ومعامل ارتباط موجب غير دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزواجي عند الذكور، بالرغم من أن الفروق في معاملي الارتباط بين التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية تبعاً للفروق في متغير الجنس لم يكن دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥).

في حين أجرى فرحات (١٩٩٤) دراسة هدفت الكشف عن العوامل الخاصة ببيئة العمل بالتدريس، وتحدي الأثر الذي تسهم به هذه العوامل في وجود ضغوط مهنية لدى عينة من (١٨٠) معلماً من معلمي المدارس الحكومية والأهلية بالمملكة العربية السعودية. وقد أثبتت النتائج وجود فورق ذات دلالة بين طبيعة البيئة المدرسية بالمدارس الحكومية والمدارس الأهلية، حيث تمثل البيئة المدرسية في المدارس الأهلية بيئة ضاغطة على المعلمين.

وهدفت دراسة الشايب (١٩٩٤) التعرف إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون التربويون لدى عينة من (١٥٠) مرشداً ومرشدة تربوية من مديريات تربية عمّان. وأوضحت النتائج أن استراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في استخدام استراتيجيات التعامل، وهي آليات الدفاع واستراتيجية التمارين الرياضية، واستراتيجية الترفيه تعزى إلى الحالة الاجتماعية، في حين أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في استخدام وسائل الدفاع، وإعادة البناء المعرفي، والتمارين الرياضية، والترفيه، والضبط الذاتي تعزى للخبرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في حين أجرى الدبابسة (١٩٩٣) دراسة هدفت الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة من (٣٠٨) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة في الأردن. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما دلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس على شدة الإجهاد الانفعالي، وتكراره وشدة نقص الشعور بالإنجاز، وقد كانت هذه الفروق لصالح الذكور.

وهدفت دراسة فرح ورفاقه (١٩٩٣) الكشف عن العلاقة بين قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى عينة من (٢٩٢) طالباً وطالبة من طلبة التوجيهي الملتحقين بالمدارس الحكومية في مدينة إربد. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق الاختبار بين الطلبة ذوي الأفكار العقلانية والطلبة ذوي الأفكار اللاعقلانية، حيث بلغ المتوسط لدى الفئة الأولى (ذوي الأفكار العقلانية) على مقياس قلق الاختبار (٩٣,٧٦)، بينما بلغ المتوسط لدى الفئة الثانية (ذوي الأفكار اللاعقلانية ٩٩,٧٧).

بينما قام ديراني (١٩٩٢) بدراسة هدفت التعرف إلى العوامل التي تسبب التوتر النفسي لدى عينة من (٥٤٩) معلماً ومعلمة من العاملين في المدارس الثانوية الحكومية في مديريتي التربية والتعليم الأولى والثانية بمحافظة عمّان في الأردن. ودلت نتائج الدراسة على وجود فروق بين استجابات المعلمين لصالح الذكور على مجالات الدراسة الأربعة (مجال أولياء الأمور والمجتمع، ومجال الطلبة، ومجال ظروف العمل والتدريس، ومجال الإدارة المدرسية) تعزى لمتغير الجنس.

هدفت دراسة العدوان (١٩٩٢) الكشف عن إدراك المديرين في المدارس الثانوية في محافظة البلقاء بالأردن لمستوى ومصادر ضغط العمل الذي يتعرضون له في ضوء متغيرات (الجنس، والعمر، والخبرة) لدى عينة (٤٣) مديراً ومديرة. حيث أظهرت النتائج أن مستوى ضغط وردود الفعل له كانا متوسطين، وأن أكثر مصادر ضغط العمل هي: التعامل مع أولياء الأمور، والجنس في مستوى ضغط العمل، ولم يوجد أثراً أيضاً لمتغير الجنس، والعمر والخبرة في مصادر ضغط العمل المتعلق بعبء وغموض وصراع الدور، وعدم التقدم المهني، والرضا عن العمل، كما وكان لمصادر ضغط العمل (العلاقة مع المعلمين، وغموض الدور وعبء العمل، وعدم الرضا عن العمل، والعلاقة مع الطلبة) تباين في مستوى ضغط العمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهدفت دراسة الفيصل (١٩٩٢) الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس، والتعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الوالدية، ومفهوم الذات، لدى عينة من (٧٣٣) طالباً وطالبة من كليات المجتمع في الأردن. أظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية تنتشر بين طلبة كليات المجتمع بنسب تراوحت بين (٤,٩٪) في حدها الأدنى، و(٣٣٪) في حدها الأعلى، وأن الذكور يتميزون عن الإناث في واحدة من الأفكار اللاعقلانية، بينما الإناث يتميزون عن الذكور في ثلاث من الأفكار اللاعقلانية، كذلك دلت النتائج على وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وبين مفهوم الذات، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-٠,٠٢٥) على الدرجة الكلية، كما وجد معامل ارتباط دال إحصائياً بين سبع من الأفكار اللاعقلانية، وبين جميع أبعاد مفهوم الذات المتمثلة بالسلوك، والوضع الفكري والمدرسي، والمظهر الجسمي، والهالة الخارجية والقلق، والشهرة، والشعبية، والرضا والسعادة.

وهدفت دراسة المغربي (١٩٩٢) التعرف إلى العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والتكيف الأكاديمي لدى عينة من (٧٢٧) فرداً منهم (٤٠٠) طالب، و(٣٢٧) طالباً من طلبة كليات المجتمع المختلفة الخاصة في مدينة عمّان، أسفرت النتائج عما يأتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة الطلبة المتكيفين، والطلبة غير المتكيفين، وعلى تسع أفكار لاعقلانية، حيث أظهر الطلبة المتكيفون درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار التي تحمل الأرقام (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)، مقارنة بالطلبة غير المتكيفين، بينما أظهر الطلبة غير المتكيفين درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار ذات الأرقام (٢، ١٢) مقارنة بالطلبة المتكيفين.
- أظهر الطلاب المتكيفين درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار (٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٣) في حين أظهر الطلاب غير المتكيفين درجة أقل من اللاعقلانية على الفكرة (١٣).
- أظهرت الطالبات المتكيفات درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار ذوات الأرقام (٣، ٥، ٦، ٧، ٨) في حين أظهرت الطالبات غير المتكيفات درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار (٢، ٤).
- أظهر الطلاب المتكيفين درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار (٢، ٥، ٦، ٩)، في حين أظهرت الطالبات المتكيفات درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار (١، ٣، ١٢).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- أظهر الطلاب غير المتكيفين درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار (٢، ٥، ٦)، في حين أظهرت الطالبات غير المتكيفات درجة أقل من اللاعقلانية على الأفكار (٣، ٧، ١٠، ١١، ١٢، ١٣).
- أن هناك ست أفكار لا عقلانية (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) فسرت مجتمعة ما نسبته (٠,١٢) من التباين في التكييف الأكاديمي للطلبة.

كما أجرى بسطا (١٩٩٠) دراسة هدفت التعرف إلى مصادر ضغوط العمل والانفعالات النفسية المصاحبة لها، لدى عينة من (٥٤١) معلم من معلمي مرحلة التعليم الأساسي، بحلقتيه الابتدائية والإعدادية بمحافظة القاهرة. وقد دلت نتائج الدراسة على أن معظم المعلمين يعانون من ضغوط العمل، ويتعرضون للانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها، مثل الغضب، والقلق، وقلة الحيلة، والانزعاج أو تثبيط العزم، وأن أهم ثلاثة أبعاد لمصادر ضغوط العمل كما يدركها المعلمون تتمثل في: كثافة الفصول، وحالة الحجرات في المدرسة، ومشكلات تتعلق بالنمو المهني للمعلم، ومشكلات تتعلق بالتلاميذ، كما أشارت النتائج إلى أن أهم عشرة مصادر لضغوط العمل هي: ازدحام الفصول بالتلاميذ، وبطء الترقي الوظيفي للمعلم، وضعف المرتبات، وعدم وجود رعاية صحية مناسبة، ووجود صعوبات في تدريس بعض الطلبة المتأخرين تحصيلهم الدراسي، واستخفاف الإعلام بدور المعلم، وعدم وجود حجرات لائقة للمعلمين، وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستوى أبنائهم التعليمي ولامبالاتهم بمتابعتهم، والنقل الآلي للتلاميذ بين الصفوف الدراسية في المرحلة الابتدائية، وإهمال التلاميذ في أداء الواجبات والاستذكار.

قام المحمداوي (١٩٩٠) بدراسة هدفت إلى قياس الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في كل من جامعة بغداد، والجامعة المستنصرية، وترتيبها وفقاً لحدتها، والكشف عن الفروق في الضغوط تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، وسنوات الخبرة، والتوافق العلمي، لدى عينة من (٣٢٣) عضو هيئة تدريس. وكانت أبرز النتائج:

- أن أعضاء هيئة التدريس يعانون من ضغوط مهنية كبيرة، وأن حدة هذه الضغوط قد تباينت بالنسبة لفقرات القياس.
- أن الفئات الأكثر تعرضاً للضغوط فيما يتعلق بسنوات الخبرة كانت فئة (أقل من ٥ سنوات)، تليها فئة (١٥-١٩ سنة)، ثم فئة (٢٠-٢٤ سنة).

وهدفت دراسة الفاعوري (١٩٩٠) التعرف إلى مصادر الضغوط المهنية لدى عينة من (٣٠٠) معلمة يعملن في مدارس ومراكز التربية الخاصة في الأردن. وكشفت الدراسة عن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، حيث كانت حسب أهميتها، العلاقة مع الأهل، وخصائص المتعلم، وظروف العمل مع المعوقين، والمنهاج والأدوات والوسائل التعليمية، والعلاقات مع الإدارة والزملاء. ولم يظهر مستوى يمكن اعتباره ضاغطاً على المصدر الخاص بخصائص المعلمة، كما كشفت عن وجود اختلاف في مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة باختلاف نوعيات الإعاقة التي يعملن معها، وكشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين المعلمات اللواتي يدرسن أنواعاً مختلفة من الإعاقة والضغوط المهنية.

وعن ارتباط الأفكار اللاعقلانية مع الاضطرابات والمشكلات النفسية، قام الريحاني ونزيه وصابر (١٩٨٩) بدراسة هدفت الكشف عن علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاكتئاب لدى عينة من (٥٥٩) طالباً وطالبة من مختلف كليات الجامعة الأردنية. وأظهرت نتائج التحليل التمييزي وجود عامل واحد يُفسر التباين بين مجموعتين من الطلبة (اكتئابية وغير اكتئابية) وتبدو اللاعقلانية في الجوانب المرتبطة بالميل نحو تعظيم الأمور، والتأكيد على الكمال، وتجنب تحمل المسؤولية في مواجهة الصعاب، كما أظهرت النتائج بان هناك مجموعة من الأفكار اللاعقلانية أسهمت في تفسير التباين في الاكتئاب بنسبة (٩,٥٪) لدى عينة الدراسة بشكل عام، وبنسبة (١٥,٦٪) لدى الذكور و(٥,٢٪) لدى الإناث.

وفي دراسة عسكر وعبد الله (١٩٨٨) التي هدفت تحديد درجة الضغوط ومقارنتها لدى عينة من (٣٥٣) من العاملين في مهن التدريس في المعاهد الخاصة والتمريض، والخدمة النفسية والخدمة الاجتماعية في ضوء متغيرات الخبرة المهنية، والجنسية، والجنس، والحالة الاجتماعية، في دولة الكويت. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود درجة عالية من الضغوط بين العاملين في المهن الأربع.

وفي الدراسة التي قامت بها الشريف (١٩٨٨) هدفت الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، والمستوى الاقتصادي، والتحصيل، والجنس من جهة، وتقدير الذات من جهة أخرى لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات، وبين كل من التحصيل، والتفكير اللاعقلاني، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين الجانب الاجتماعي، والجانب الانفعالي، والجانب الأخلاقي، والجانب الجسدي وجانب الثقة بالذات من جهة، وبين التفكير اللاعقلاني والجنس، والمستوى الاقتصادي، والتحصيل من جهة أخرى، كما أظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية كعلامة كلية قد فسرت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٠,١٦) من التباين الكلي لمتغير تقدير الذات مقاساً بالدرجة الكلية على اختبار تقدير الذات، بينما فسر التحصيل ما مقداره (٠,٠٢) من التباين.

وفي دراسة للريحاني (١٩٨٧أ) هدفت التعرف إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية التي اقترحها ألبرت إليس في نظريته بين طلبة الجامعة الأردنية، وأثر عاملي الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني، لدى عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار تنتشر بين طلبة الجامعة بنسب تراوحت بين (٥٪) في حدها الأدنى، و(٤٠٪) في حدها الأعلى، مما جعل الباحث يستنتج أن ذلك يعد دليلاً مؤيداً لنظرية إليس في المجتمع المحلي، كذلك دلت نتائج التحليل التمييزي أن الذكور يتميزون عن الإناث في ستة من الأفكار اللاعقلانية، كما أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على فكرتين فقط، تميز فيها الذكور باللاعقلانية أكثر من الإناث، كما لم تظهر نتائج تحليل التباين الثنائي وجود أثر ذو دلالة إحصائية لعامل الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني.

وفي دراسة ثانية لريحاني (١٩٨٧ب) التي هدفت التعرف إلى مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين، ومعرفة أثر كل من الثقافة والجنس في التفكير اللاعقلاني، والتعرف إلى الأفكار اللاعقلانية التي تميز بين الأردنيين والأمريكيين، لدى عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية، و(٤٤٠) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة ولاية كارولينا الشمالية. دلت نتائج الدراسة على أنه بالرغم من معظم الأفكار اللاعقلانية التي يشملها الاختبار تنتشر بنسب عالية بين الأردنيين، فإن الأردنيين هم أكثر تقبلاً لتلك الأفكار من الأمريكيين بصرف النظر عن الجنس، كذلك فإن نتائج التحليل التمييزي قد دلت على أن الأردنيين يتميزون عن الأمريكيين بمعظم الأفكار اللاعقلانية التي شملها الاختبار، كما ودلت النتائج على وجود أثر ذو دلالة إحصائية لعامل الثقافة في التفكير اللاعقلاني، بينما كان أثر الجنس محدوداً في ثلاثة من الأفكار اللاعقلانية، وانعدم أثره في التفكير اللاعقلاني مقاساً بالدرجة الكلية.

كذلك فقد وجد الريحاني (١٩٨٥) في الدراسة التي أجراها لتطوير اختبار الأفكار العقلانية/ اللاعقلانية أن الاختبار يميز بين الأشخاص الأسوياء، والأشخاص العصابيين، وهذا يدل على وجود علاقة بين التفكير اللاعقلاني والعصاب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص نتائج الدراسات العربية وتعقيب:

يتضح من الاستعراض السابق للدراسات العربية ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية والأسرية، واستراتيجيات التعامل بشكل مباشر، وأن الدراسات التي تم الحصول عليها تناولت أحد جوانب العلاقة، في حين عمدت بعض الدراسات إلى ربط أحد المتغيرات بمتغير آخر.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

أجرى كرستيني وأستفني (Kristin & Stefanía, ٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الوصول إلى فهم أفضل للعلاقات الداخلية بين الالتزام بالعمل والأسرة، والصراع الأسري المهني، واستراتيجيات التعامل، والرضا عن الدور في العمل والأسرة. تكونت عينة الدراسة من (١٥٤) مشاركاً متزوجين، وموظفين، وخريجي كليات عليا، أجابوا على استبيان مرتبط في أدوارهم الأسرية والمهنية، وقد تم إجراء تحليل المسار للتدخل بين العمل والأسرة. أشارت النتائج إلى أن النموذج المقترح كان ملائماً ومناسباً مقارنة بالنموذج البديل، وتم اقتراح مجموعة من التوصيات والتضمينات والتوجيهات بناء على نتائج الدراسة.

وأجرى دايزن وكنان (Deniz & Canan, ٢٠٠٦) دراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أحداث الحياة الضاغطة، ومراقبة الذات على الصراع الأسري المهني، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٥٧) زوجاً بمجموع (٣١٤) رجلاً وامرأةً، بمتوسط أعمار (٣٨,٥) للنساء، (٤١,٧) للرجال، حيث تم تطبيق مقاييس الدراسة (مقياس ضغوط الحياة، ومقياس الصراع الأسري المهني، ومقياس مراقبة السلوك). وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تداخلاً بين العمل بالأسرة أكثر من تداخل الأسرة بالعمل لدى كل من الذكور والإناث، كما أن أحداث الحياة الضاغطة، ومراقبة الذات، والعوامل الديمغرافية ارتبطت بشكل دال مع الصراع بين الأسرة والعمل.

كما قام تايلر وفرانس (Taylor & Francis, ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى تحليل كيف أن الزيادة في مطالب الأسرة والعمل والحياة يرفع من مستوى التأثير، وإذا ما كان هناك اختلاف تبعاً لمتغير الجنس، وتم اختبار الفرضيات الآتية في الدراسة وهي:

- الزيادة في مطالب العمل والأسرة يؤثر على زيادة المخاطر المرتبطة في زيادة مستوى الإعياء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الزيادة في مطالب العمل والأسرة يؤثر على زيادة الحاجة لخفض عدد ساعات العمل.

تم اختبار الفرضيات باستخدام تصميم طولي تتبعي جمعت من حوالي (٩٠٠٠) متطوع من السويد. أشارت النتائج إلى أن الزيادة في مطالب العمل والأسرة يزيد من احتمالية المعاناة من مستوى الإعياء لدى كل من الذكور والإناث. كما بينت النتائج إلى أن الزيادة في مطالب العمل تنعكس على شكل خفض عدد ساعات العمل لدى الإناث فقط.

وأجرى بايزت وآخرون (Bayazit, et. al., ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير مستوى معايير المؤسسة أو مكان العمل حول متطلبات العمل على العلاقات الاجتماعية والصراعات الأسرية وضغوط العمل، والأعراض الصحية الذاتية، بالاعتماد على نموذج كاراكس (Karasek's) في متطلبات العمل، والبيئة النفسية للعمل. تكونت عينة الدراسة من (١٣٤٦) مستخدماً يعملون في (٥٦) شركة للأطعمة والشراب، تم استخدام نموذج خطي هرمي لتحليل نتائج الدراسة، حيث فسرت متغيرات الدراسة نسبة من التباين في ضغوط العمل، كما أن هناك تفاعلاً بين معايير الأداء المهني والصراع المهني والأسري في التأثير على ضغوط العمل، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط دال بين الصراع المهني والأسري وأعراض الصحة، وتبين بأنه لم يكن هناك ارتباط دال بين الصراع المهني والأسري والمعايير التنظيمية للمؤسسة.

كذلك قام جونسون (Jansen, ٢٠٠٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على السوابق واللواحق المرتبطة بالصراع الأسري المهني، حيث فحصت الدراسة الحالية عوامل الخطورة التي تؤدي إلى بداية الصراع الأسري المهني لدى الرجال والنساء بشكل منفصل، وقد تم استخدام بيانات متابعة لمدة سنتين، حيث تمركزت الدراسة حول الإعياء أثناء العمل، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٠٩٥) مشاركاً عندما تم جمع بيانات خط الأساس، وكانت نسبة انتشار الإعياء أثناء العمل (١٠,٨٪) (٩٪ لدى النساء، ١١,١٪ لدى الذكور)، وأن الأحداث التراكمية لدى الرجال بلغت (٥,١٪) بعد مرور سنة من بدء الدراسة مثل تعدد المهام بالعمل، وتغير العمل، وانخفاض الأمان الوظيفي، والصراع مع الزملاء أو المشرفين، أو تحمل مسؤولية رعاية مريض مصاب بمرض مزمن، حيث اعتبرت هذه الأحداث عوامل خطورة تنذر في بدء الصراع الأسري المهني. أما لدى النساء فإن متغيرات مثل المطالب الجسدية، والعمل الضافي، ووجود أطفال صغار تعد من الأحداث التي تشكل عوامل خطورة لبدء الصراع الأسري المهني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأجرى سكوت (Scott, ٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على الرابطة بين صراعات العمل والصراعات الأسرية من خلال بناء نموذج يربط بين متغيرات العمل ومتغيرات الأسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، اختيرت عينة مكونة من (٤٣٢) يعملون في مصانع للمفروشات، وطبقت عليهم عدد من المقاييس، وهي مقياس ضغوط العمل، ومقياس المسؤولية الأسرية، ومقياس الصراع المهني والأسري، ومقياس الضغوط. واستخدم النموذج البنائي السببي لتحليل العلاقات بين متغيرات الدراسة، حيث أشارت النتائج إلى أن هناك ارتباطاً بنائياً بين المسؤولية الأسرية، والشعور بالضغوط، كذلك تبين وجود ارتباط بين الصراع المهني الأسري وبين الضغوط.

وأجرى نوراني (Noraini, ٢٠٠٣) دراسة من أجل اختبار نموذج مفترض للعلاقة بين أنواع من المتغيرات هي متغيرات (ديموغرافية، وسمات الشخصية، ومتغيرات مرتبطة بالعمل والأسرة)، والتنبؤ بالصحة النفسية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على التأثيرات غير المباشرة لهذه المتغيرات على الصحة النفسية، واستخدام تحليل المسار في الوصول إلى أهداف الدراسة، وتكونت العينة من (١٤٧) من نساء بريطانيات عاملات لديهن أبناء ولديهن خبرة في مجال عملهن. وأشارت النتائج بأن المتغيرات الديموغرافية والشخصية والمتغيرات المرتبطة في بيئة العمل والأسرة لها تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على الصحة النفسية، وأن أعلى نسبة من التباين فسرت الصحة النفسية هو التداخل ما بين الصراعات الأسرية والرضا عن العمل، وأن المتغيرات الشخصية فسرت معظم التباين في التداخل ما بين الصراعات الأسرة والعمل.

وأجرى نيكولاس ودونغ ومي (Nicholas, Dong, & Mei, ٢٠٠٣) دراسة هدفت لاستكشاف العلاقة بين بيئة الأسرة وأساليب التعامل لدى عينة مكونة من (١٥٤) ولداً، و(١٤٣) بنت، أجاب أفراد الدراسة على مقاييس في تقدير الذات، وضبط الذات، وأساليب التكيف، والبيئة الأسرية، تم تصنيف أنماط الأسرة إلى أربعة أنماط هي: ١) أسرة تدير الصراع، ٢) أسرة منظمة ومتماسكة، وتعبر عن المشاعر، ولها توجه بإعادة تشكيل الموقف، ٣) أسرة منظمة متماسكة ولديها صراع قليل، ٤) أسرة غير منظمة ولديها ضغط قليل. أظهرت الدراسة بأن الأسر التي توصف بأنها متماسكة وتعبر عن انفعالاتها ولديها تنظيم وانخفاض في مستوى الصراع، ولديها مستوى متوسط من الضغط بأنها ترتبط بنمط منظم من أساليب التعامل. وأظهر المراهقون بأنهم: ١) يستخدمون مصادرهم الشخصية، ٢) يبحثون عن المساعدة من المصادر الاجتماعية، ٣) تبنى لديهم فلسفة للقيام بشيء كأسلوب أساسي في التعامل عندما يكون إدراكهم لبنية الأسرة بأنها إيجابية، كما أظهر الأولاد والبنات اختلافاً في أساليب التعامل، حيث أظهرت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النتائج بأن البنات يعتمدون على الدعم الاجتماعي أكثر، فيما ينزع الأولاد إلى تجنب المشكلة أو اللوم.

وفي دراسة جوردن (Gordon, et. al., ٢٠٠١) هدفت الكشف عن العلاقة بين أنماط التعلق، وأساليب العزو في العلاقة الزوجية. إذ أظهرت النتائج بأن الأزواج من ذوي نمط التعلق الآمن تميزوا بأنماط عزو أكثر تكيفية، إذ لم يعزو المشكلات الزوجية إلى شركائهم، بل إلى ظروف خارجية باعتبار أسباب المشكلات الزوجية حالات طارئة وموقفية، ومن الممكن التغلب عليها وحلها، بينما الأزواج من ذوي نمط التعلق غير الآمن (القلق أو التجنبي)، فقد عزو المشكلات الزوجية إلى شركائهم.

وهدفت الدراسة الطولانية التي قام بها الكسندر وآخرون (Alexander, et al., ٢٠٠١) الكشف عن العلاقة بين أنماط تعلق المتزوجين من جهة، والتكيف من جهة أخرى في مرحلة انتقال الأزواج إلى الأبوة (Parenthood)، لدى عينة من (٩٢) زوجاً (Married Couples). توصلت الدراسة إلى أن النساء من ذوات نمط التعلق الآمن مارسوا أساليب تكيف أكثر فاعلية في مرحلة الحمل، كما أدركوا الأمومة على أنها حدثاً ضاغطاً بدرجة أقل من النساء من ذوات نمط التعلق القلق، كما أن الأمهات من ذوات نمط التعلق الآمن قمن بتقديم الدعم لرضيعهن ولأزواجهن بدرجة أكبر مما لدى الأمهات من ذوات نمط التعلق غير الآمن (القلق التجنبي)، وقد مارس الرجال من ذوي نمط التعلق غير الآمن (القلق التجنبي) أساليب غير تكيفية لضغوطات هذه المرحلة.

وقام أيدن وأوزتينيك (Aydin & Oztutuncu, ٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار السلبية والمزاج الاكتئابي والبيئة الأسرية. تكونت عينة الدراسة من (٣١١) طالباً وطالبة (بأعمار تراوح ١٦-١٧) سنة يدرسون في مدارس حكومية وخاصة. قام أفراد الدراسة بالإجابة على مقياس البيئة الأسرية، واستبانة الأفكار الآلية، وقائمة بيك للاكتئاب. أظهرت النتائج بأن التماسك الأسري يرتبط سلبياً بدرجة الأفكار السلبية والمزاج الاكتئابي لدى المراهقين.

وفي دراسة كاثلين وبرينت (Kathleen & Brent, ٢٠٠٠)، وجدت أن الأزواج من ذوي نمط التعلق الآمن يستخدمون أساليب لحل الصراعات الزوجية، كأسلوب تسوية الخلافات (Compromising)، بينما يلجأ الأزواج من ذوي النمط التجنبي إلى أساليب غير فاعلة في حل الصراعات، كالأسلوب التجنبي، أما الأزواج من ذوي النمط القلق يلجأون إلى تصعيد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصراعات. وهناك نتائج ظهرت في دراسات مشابهة، كدراسة نويلر، وفيني (Noller & Feeney, ١٩٩٤).

هدفت دراسة إيرن (Irene, ٢٠٠٠) إلى اختبار العلاقة بين التوتر والاحتراق النفسي، واستراتيجيات التعامل وتقييم مهارات التعامل المفضلة لديهم تبعاً لمتغيرات العمر والجنس والعرق والخبرة لدى عينة من (٢٢١) مديراً من مديري المدارس الثانوية العامة في واشنطن الأمريكية. وأشار المديرون إلى أنهم يتعرضون لمستويات تراوحت بين المتوسطة والعالية من الاحتراق النفسي، وأن لديهم مستويات منخفضة من الإنجاز.

أما دراسة هارولد (Harold, ٢٠٠٠) هدفت الكشف عن العلاقة بين التوتر واستراتيجيات التعامل والاحتراق النفسي للتربويين الزراعيين في بنسلفانيا الأمريكية لدى عينة من (٢٥٨) من التربويين الزراعيين. أوضحت النتائج أن التربويين لديهم مستويات متوسطة من التوتر والاحتراق النفسي، ووجد أن أكثر مهارات التعامل المفضلة لهم هي توظيف نشاطات عمل إضافية مثل إتمام العمل في البيت، والعمل في عطلة الأسبوع.

وفي دراسة تشيوك وونغ وروسين (Cheuk, Wong & Rosen, ٢٠٠٠) التي هدفت التعرف إلى درجة التوتر في العمل، وهل التوتر في العمل يتعلق بمشاعر سلبية للرضا الوظيفي؟ وفيما إذا كان الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء الحميمين يخفف من التوتر لدى عينة من (٧) مديرين رياض الأطفال في هونج كونج. أظهرت النتائج أن عمل المديرين يؤدي إلى درجة متوسطة من التوتر، وكان الدعم الاجتماعي من الأصدقاء بشقيه العاطفي والمعلوماتي له تأثير مفيد في خفض التوتر.

وقام نهوندو (Nhundu, ١٩٩٩) بدراسة هدفت الكشف عن المصادر والأحداث التي تسبب الضغوط، كما أنها تكشف عن إحساس المعلمين الأوائل بالضغوط الناتجة عن العمل وعن تأثير الخصائص الديموغرافية في إدراكهم للضغوط النفسية، لدى عينة من (٩٥) معلماً أول للمراحل الثانوية والابتدائية في زمبابوي. وأوضحت نتائج الدراسة أن العينة مرت بمستويات عالية من الضغط المهني بالمقارنة مع نتائج الدراسات السابقة، بالإضافة إلى تأثير بعض الخصائص الديموغرافية، والمتغيرات المدرسية في إدراك المواقف المختلفة التي تؤدي إلى الضغط لدى المديرين، وأن أكثر مصادر الضغوط أهمية لدى أفراد العينة هي المصادر غير الكافية والفصول المزدحمة والرواتب المتدنية، ونظام العمل على فترتين، وعبء العمل الزائد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتوصلت دراسة كل من مكولنزر وفلوريان (Mikulincer & Florian, ١٩٩٩) إلى أن الأزواج من ذوي نمط التعلق الآمن سجلوا أعلى الدرجات على التماسك والمرونة الزوجية، خلافاً للأزواج من ذوي نمط التعلق التجنبي الذين سجلوا أدنى الدرجات على التماسك والمرونة الزوجية، بينما الأزواج من ذوي نمط التعلق القلق، فقد سجلوا درجات مرتفعة على التماسك، ولكن درجات متدنية على المرونة.

وفي دراسة فيني (Feeney, ١٩٩٩) توصلت إلى أن الأزواج من ذوي نمط التعلق القلق يسيطرون على مشاعرهم السلبية، وكذلك المرتبطين بأزواج نمط تعلقهم قلق – بينما الأزواج من ذوي نمط التعلق التجنبي (وبخاصة الرجال منهم) يسيطرون على مشاعرهم الإيجابية – ولا يظهرونها، ولكن لم تظهر هناك علاقة بين الأزواج ذوي نمط التعلق القلق، والسيطرة على مشاعرهم الإيجابية، إلا أن النساء المرتبطات برجال نمط تعلقهم تجنبي فقد سيطروا على مشاعرهم الإيجابية، كما وأظهرت الدراسة أن الأزواج الآمنين يختبرون مشاعر إيجابية أكثر وقوية، ومشاعر سلبية أقل بعلاقاتهم، مقارنة بالأزواج غير الآمنين الذين يختبرون مشاعر سلبية أكثر بعلاقاتهم، كما تبين أيضاً أن العلاقة بين أنماط التعلق والرضا الزواجي، كانت تتوسطها السيطرة على العواطف (Is Mediated By).

وفي دراسات كل من باركر وسكانل (Parker & Scanell, ١٩٩٨)، وروسبلت وزملائه (Rusbult, et al., ١٩٩١) أظهرت بأن الأزواج من ذوي نمط التعلق الآمن، تميز تواصلهم الزواجي بالإيجابية، بينما الأزواج من ذوي نمط التعلق التجنبي تميز تواصلهم الزواجي بالعدائية، وصعوبة التواصل الزواجي، في حين أن الزوجات من ذوات نمط التعلق القلق أظهرت تواصلاً سلبياً مع أزواجهم.

وأجرى ايتون (Eaton, ١٩٩٨) دراسة هدفت إلى تفحص أثر المناخ التنظيمي في الرضا الوظيفي، والضغط الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس في كليات مجتمع تكساس، لدى عينة من ثلاث كليات مجتمع في مدينة هيوستن. وأشارت نتائج الدراسة إلى الآتي:

- أظهرت تحليلات الانحدار المتعدد أن للقرارات التشاركية أثراً إيجابياً متوسطاً ودالاً إحصائياً في ضغط العمل.
- كان لملاءمة الموارد أثر إيجابي معتدل ودال إحصائياً في ضغط العمل.
- كان لحرية الكادر التدريسي أثر إيجابي معتدل، ودال إحصائياً في ضغط العمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي دراسة ولفرتون وولفرتون وجميلخ (Wolverton Wolverton & Gmelch, ١٩٩٨) التي هدفت فحص الارتباط بين الرضا الوظيفي والضغط المتعلق بالعمل عند العمداء الأكاديميين، وبعض المؤثرات الخارجية في الجامعات والكليات الأمريكية، لدى عينة من (٥٧٩) عميداً في (٣٦٠) جامعة وكلية. وكان أهم نتائج الدراسة:

- أن زيادة الضغط الوظيفي يؤدي إلى انخفاض الرضى الوظيفي والعكس صحيح، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة جراو (Grau, ١٩٩٧) التي تشير إلى أنه ليس للرضى الوظيفي أثر في الضغط الوظيفي.
- أن الزيادة في صراع الدور وغموضه يساهم بشكل رئيس في الضغط الوظيفي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من نابير (Napier, ١٩٩٦)، واوبيجارد (Oppegard, ١٩٩٧)، ودراسة جراو (Garu, ١٩٩٧)، فيما يختص بغموض الدور والاختلاف معها فيما يختص بصراع الدور.

وهدفت دراسة واين (Wayne, ١٩٩٨) إلى تحديد مصادر التوتر واستراتيجيات التعامل المستخدمة، لدى عينة من (٢٤) مديراً من مديري المدارس الثانوية العامة في كولارادو الأمريكية. وأشارت النتائج أن لدى مديري المدارس الثانوية مستويات توتر أعلى من مديري المدارس المتوسطة، وأن مستوى التوتر لدى المديرات أعلى من المديرين كما أن المديرين ذوي مستويات التوتر الأقل، استخدموا مهارات التعامل قبل التوتر وبعده، حيث تركزت مهارات التعامل القبلية حول السلوك الإيجابي والتنظيم المناسب، في حين استخدمت مهارات التعامل البعدية لمعالجة أعراض التوتر والعودة إلى الوضع الطبيعي.

أما دراسة شارون (Sharon, ١٩٩٨) فقد هدفت التعرف إلى الضغوط المهنية وآليات التعامل معها، وعلاقتهما بالأداء الوظيفي، كما تدركه مديرات المدارس في ولاية تكساس الأمريكية. كشفت النتائج عن وجود خمس استراتيجيات للتكيف مع الضغوط المهنية وهي: التخطيط المسبق، والتحدث مع الزميلات حول الأحداث، والابتعاد عن بيئة العمل، مثل أخذ إجازة، والتغذية الجيدة، وأخيراً ممارسة النشاطات الدينية، كما أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية، وآليات التعامل من جهة، والمتغيرات الديموغرافية كالعمر، والحالة الاجتماعية، وعدد الأطفال من جهة ثانية، بالإضافة إلى أن خبرة المديرات مع الضغوط تختلف عن تلك المتعلقة بالنائبات المساعدات، كما وأشارت إلى وجود علاقة بين العوامل الديموغرافية وبعض آليات التعامل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام جراو (Grau, ١٩٩٧) بدراسة هدفت اختبار العلاقة بين المتغيرات المستقلة (صراع الدور وغموض الدور، والحاجة إلى التدريب المهني والعمر، والجنس، والأصل العرقي، وحجم المؤسسة، وسنوات الخدمة، وعبء العمل، والوقت الحر، والرضى الوظيفي، والأداء الوظيفي) وقوتها التنبؤية بالمتغير التابع (الضغط الوظيفي) عند عينة مؤلفة من (٩٧) رئيس قسم في ست كليات مجتمع مختارة. وكشفت النتائج عما يأتي:

- يرتبط الضغط الوظيفي لدى رؤساء الأقسام بغموض الدور، وغياب التدريب قبل استلام الوظيفية، وعدد المدرسين بالدوام الكامل وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من نابير (Napier, ١٩٩٦)، وأوبيجارد (Oppegard, ١٩٩٧) مستويات الضغط لدى رؤساء الأقسام ذوي عبء العمل الأقل، أقل من مستوياته لدى رؤساء الأقسام ذوي العبء الأكبر.
- لا يوجد لبقية المتغيرات مثل (صراع الدور، وسنوات الخبرة، والرضى الوظيفي، والأداء الوظيفي) أثر في الضغط الوظيفي.

وتختلف إحدى نتائج هذه الدراسة من حيث عدم وجود أثر لسنوات الخبرة في الضغط الوظيفي مع نتيجة دراسة أوبيجارد (Oppegard, ١٩٩٧).

وهدفت دراسة أوبيجارد (Oppegard, ١٩٩٧) اختبار الضغط الذي يمر به رؤساء الأقسام في المؤسسات الجامعية الخاصة التي تمنح الدرجة الجامعية الأولى، ومقارنة عوامل الضغط بين رؤساء الأقسام في الجامعات التي تمنح الدرجة الجامعية العليا، عند عينة من (١٩٠) رئيس قسم، وقد أسفرت النتائج عما يأتي:

- أظهر تحليل البيانات ستة عوامل مسببة للضغط مسؤولة عن (٤٩,٦٪) من التباين. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة بوكانان (Buchanan, ١٩٩٤).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تفاعل كل من سنوات الخبرة مع حجم المؤسسة، وسنوات الخبرة مع نوع الدائرة.
- هناك اختلاف في الضغط تبعاً لنوع المؤسسة (دراسات عليا، بكالوريوس)، وصراع الدور، وغموض الدور، وسنوات الخبرة وتصورات الدور. وتتفق نتيجة الاختلاف في الضغط تبعاً لصراع الدور وغموض الدور مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة نابير (Napier, ١٩٩٦).
- أظهر صراع الدور ارتباطاً موجباً دالاً مع خمسة من عوامل الضغط الستة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتناولت دراسة أليسون (Allison, ١٩٩٧) تحديد مهارات التعامل الأكثر شيوعاً واستخداماً من قبل مديري المدارس للتغلب على آثار الضغوط، وتحديد فيما إذا كان هناك اختلاف في عدد ونوع مهارات التعامل الأكثر استخداماً من قبل المديرين الذين سجلوا مستوى عالياً من الضغط، مقارنة بالمديرين من ذوي الضغط المنخفض، ومقارنة استجابات المديرين للتكيف، وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهي المستوى الإداري، والجنس، والعمر، والتربية المهنية لدى عينة من (٦٤) مديراً، وأشارت النتائج إلى مهارات التعامل الأكثر شيوعاً، وهي: تفويض السلطة، ووضع أهداف واقعية، وامتلاك روح الدعابة، وإتباع عادات نوم منتظمة، والتحدث مع أفراد العائلة وأصدقاء حميمين، وحل المشكلات بموضوعية، وروح التفاؤل، والانشغال بنشاطات بعيدة عن العمل الإداري كالصيد، والعزف على آلات موسيقية، والرسم، أو الذهاب إلى عشاء خارج البيت، والتوقف عن العمل في نهاية الأسبوع، في حين أن مهارات التعامل الأقل شيوعاً، شملت: الانسحاب، وإدارة الوقت والتنظيم، كما تم التوصل إلى مهارات إضافية، منها الخروج إلى ساحة المدرسة والدعم الجماعي من مديرين آخرين، والمشاركة في الصلوات الدينية. وقد توصل الباحث إلى وظيفيتين أساسيتين للتعامل هي: تغيير الوضع الضاغط من خلال تغيير طبيعة الوضع، أو القيام بتعديل إدراك الفرد للوضع، أما الأخرى فهي التعامل مع الأفكار والمشاعر، وردود الفعل الفسيولوجية للضغوط، بدلاً من تغيير الوضع نفسه، كما توصل أن لدى الهيئتين التدريسية، والإدارية في المدرسة، نشاطات وأعمال واتجاهات شخصية وتنظيمية ومجتمعية، تعد أساساً لتعلم كيفية التعامل مع التوتر بصورة ناجحة في إطار سياسة مدرسية شاملة.

وفي دراسة نابير (Napier, ١٩٩٦) التي هدفت إلى فحص تصورات مديري التعليم الخاص في ولاية أليوني حول العلاقة بين أنماط القيادة والضغط الإداري، والخبرة لديهم. أظهرت النتائج أن:

- مديري التعليم الخاص ذوي السلوكات القيادية الفاعلة أظهروا مستويات أقل من الضغط الناتج عن غموض الدور وصراع الدور.
- مديري التعليم الخاص ذوي السلوكات القيادية السلبية أظهروا مستوى أعلى من الضغط بسبب غموض الدور وصراع الدور.
- لا توجد علاقة بين أنماط القيادة، والضغط المتعلق بالدور تعزى للجنس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أجريت وايت (White, ١٩٩٥) دراسة هدفت إلى تحديد مصادر ضغوط العمل، ومعرفة أسلوب التعامل معها، وعلاقة بعض المتغيرات (العمر، والجنس، والخبرة، ومستوى المدرسة، وحجمها) لدى عينة من (١٥٣) مديراً في (Massa Chasetts). أظهرت النتائج أن أكثر أساليب التعامل شيوعاً واستخداماً هي: المساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، أما أقلها فهي، لوم الذات، وإعادة البناء المعرفي، كما أشارت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من الجنس، والعمر، والخبرة، ومستوى المدرسة وحجمها من جهة، وضغوط العمل من جهة أخرى.

وتناولت دراسة جملش وتشان (Gmelch & Chan, ١٩٩٥) التوتر ومواجهته بطريقة تدريجية باستخدام، نموذج مراحل التوتر الأربع، لكشف العلاقة بين المرحلة الأولى في النموذج، وهي مصادر التوتر، والمرحلة الثانية وهي التعامل مع مصادر التوتر، والمرحلة الثالثة والرابعة، وهي عواقب الاحتراق النفسي، لدى عينة من (١٦١) مشرفاً و(٤٦٥) مديراً من المدارس الثانوية والمتوسطة والابتدائية في مدينة واشنطن الأمريكية. بينت النتائج ترتيب مراحل التوتر، إذ يجب وجود عوامل التوتر ثم الاستجابة لها، ومن ثم ظهور أعراض الاحتراق النفسي ثم اللامبالاة والتبلد.

وجاء في دراسة بتنر (Buettner, ١٩٩٥) معرفة طبيعة التوتر، وأساليب التعامل التي يستخدمها مديرو المدارس الريفية في ساسكا تشيوان (Saskatchewan) في ريجينا، لدى عينة من (١١٠) مديرين. أشارت النتائج إلى أن المديرين يستخدمون مجموعة من أساليب التعامل أثناء قيامهم بواجباتهم وتوصلت إلى أهم ست أساليب من أصل ثماني أساليب للتعامل، فكان أسلوب حل المشكلات الأكثر استخداماً وفعالية، ووجدت أن وسيلتي الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي مهمتان جداً للإداريين في الأرياف.

وفي دراسة بيرجين وسولمان (Bergin & Solman, ١٩٩٥) حول معرفة فاعلية المحاولات الهادفة للتعامل مع التوتر في العمل الناتج من العوامل الآتية: تقييم المعلمين، وإدارة الوقت، والاضطرابات في الحياة الأسرية، وتمثيل النظام لدى المديرين التنفيذيين المسؤولين في القسم التربوي في ويلز الجنوبية الجديدة في أستراليا. أشارت النتائج إلى أن أهم عوامل التوتر هي إدارة الوقت، وأن المهارة الفاعلة في التعامل معه هي أسلوب حل المشكلات، واستخدمت مهارة الدعم الاجتماعي من قبل المديرين الذين لديهم خبرة أقل من خمس سنوات، وأدركت المديرات إدارة الوقت كعامل مؤثر في العمل أكثر من المديرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهدفت دراسة بوكانن (Buchanan, ١٩٩٤) الكشف عن العلاقة بين عوامل الضغط النفسي الناجم عن العمل، ومصادر مواجهته من جهة، وبين الأداء الوظيفي لمديري المدارس الأساسية والمتوسطة والثانوية من جهة أخرى لدى عينة من (١٠٧) مديرين ومديرات من ولاية جورجيا الأمريكية. وتوصلت الدراسة أن المديرين يعانون من مستويات مختلفة من الضغط تراوحت ما بين متوسطة إلى عالية، وأظهرت عدم وجود علاقة جوهرية بين الضغط النفسي ومصادر مواجهته من جهة، وبين الأداء الوظيفي من جهة ثانية.

وفي دراسة أخرى لـــنويلر وفيني (Noller & Feeney, ١٩٩٤) لدى عينة من (٣٦٠) زوجاً وزوجة، أظهرت أن نمط التعلق التجنبي ارتبط بتواصل سلبي (Negative Communication)، بينما ارتبط نمط التعلق الأمن بتواصل إيجابي، ووجدت أيضاً أن التواصل الزواجي لدى الأزواج هو وسيط (Was Mediated By) بين أنماط التعلق مع الرضا الزواجي.

وهدفت دراسة بورغ وريدنج (Borg & Riding, ١٩٩٣) إلى تحديد مدى شعور مديري المدارس الابتدائية والثانوية ونوابهم في مالطا (Malta) بالتوتر، ورضاهم عن الأدوار التي يقومون بها، وتحديد المصادر الرئيسة الكامنة وراء التوتر المهني، وعلاقته بمتغيرات (الجنس، والخبرة الإدارية، والوظيفة الإدارية، وحجم ونوع المدرسة) لدى عينة من (١٥٠) فرداً. وأظهرت النتائج أن مديري المدارس الثانوية يعانون من مستويات عالية من التوتر، وأن أشد أنواعه كانت لدى المديرين من أصحاب الخبرة، وأهم مصادر التوتر لديهم هي نقص الدعم الاجتماعي، وعدم القدرة على حل المشكلات، والمصادر البشرية، وزيادة عبء العمل، والمسؤولية، كما أشارت أن الرضا الوظيفي يقل مع زيادة سنوات الخبرة، كما وجد أن أكثر المديرين عرضة للضغط هم الأقل رضا عن العمل. أما بالنسبة لمتغيرات الدراسة، فأوضحت أن الوظيفة غير المناسبة تزيد من التوتر.

وهدفت دراسة علي (Ali, ١٩٩٣) الكشف عن العلاقة بين التوافق الزواجي وإنجاز المهمات المنزلية لدى عينة من المهاجرين المسلمين شملت (١١٠) أزواج و(١١٠) زوجات، ومعرفة العلاقة بين التوافق الزواجي من جهة وتقسيم العمل المنزلي الذي يحدد نمط الزواج (تقليدي، وتعاوني)، والعمر، والمستوى التعليمي، والمهنة، والدخل، وطول فترة الهجرة من جهة أخرى. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين التوافق الزواجي، ونمط الزواج، كما أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق الزواجي من جهة، والمستوى التعليمي، والمهنة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والدخل، وطول فترة الهجرة من جهة أخرى، وأيضاً عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق الزواجي والعمر.

وأشارت دراسة جويلر (Goeller, ١٩٩٣) إلى مصادر الضغوط المهنية، ومصادر التعامل معها، والتركيز على متغيرات (العمر، والمركز، ومستوى المدرسة، ومستوى الخبرة الإدارية) عند عينة من (٣٦٥) مديرة في مدينة إنديانا (Indiana) الأمريكية. أظهرت النتائج أن مهمات العمل، ومواجهة الصراع والمهمات العائلية، والتصور أن الإناث أقل فاعلية من الذكور، قد احتلا المرتبة الأولى والثانية على التوالي، من بين عشرة مصادر للضغوط الدراسية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين إدراك المديرات لمصادر الضغوط المهنية وكل من الجنس والعمر، وأن إدراك المديرات لمصادر الضغوط المتعلقة بالمهمة يختلف باختلاف مستوى المدرسة، حيث وجد فرق في إدراك مصادر الضغوط بين مديرات المدارس الثانوية والمتوسطة، ومديرات المدارس الثانوية العليا، كما وجدت فروق في مواجهة الصراع بين مديري المدارس الأساسية المتوسطة والثانوية، ومديرات المدارس الثانوية العليا، كما وبينت الدراسة أيضاً وسائل مواجهة الضغوط الشائعة وهي: مهارة الدعم الاجتماعي والمهارة المعرفية، وأما أقلها فهي النشاطات الترفيهية. وأشار اختبار الانحدار التعدد المتعلق بمصادر مواجهة الضغوط إلى وجود دلالة إحصائية لمتغير العمر في النشاطات الترفيهية، والعناية الذاتية، والمهارة المعرفية.

وقام مارتن (Martin, ١٩٩١) بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والأفكار اللاعقلانية، وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من (١٠٥) من الأفراد العاملين في عدد من المراكز للخدمة الإنسانية. وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي كانت لديهم أفكار عقلانية، في حين كان لدى الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي أفكاراً لاعقلانية، كما أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بين ذوي مركز الضبط الداخلي والخارجي كان مرتبطاً بالجنس، والمستوى التعليمي، ولم يكن مرتبطاً بالعمر، والعرق، والمستوى الوظيفي.

وقامت موري (Murry, ١٩٩٠) بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، وعدم المقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من (٤٢٤) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأفكار اللاعقلانية يتناقص مع ازدياد العمر والخبرة، وكان يزداد مع عدم الراحة، ولم يظهر هناك ارتباط بين المستوى الكلي للأفكار اللاعقلانية، وعدم المقدرة على اتخاذ القرار بالرغم من أن عدم المقدرة على اتخاذ القرار كان مرتبطاً بنمط التجنب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهدفت دراسة هوجلند (Hogland, ١٩٨٩) إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة (وهي خبرة مؤلمة للفرد تنتج عن العجز في العلاقات الاجتماعية)، والأفكار اللاعقلانية عند (٢٣٦) طالباً من جامعة كاليفورنيا في ولاية لوس أنجلوس. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ثلاثة معتقدات لا عقلانية عند أفراد عينة الدراسة وهي: الاعتمادية، والإحباط، والاهتمام الزائد المثير، ولم تظهر اختلافات مهمة بين الجنسين فيما يتعلق بالشعور بالوحدة، بينما أظهرت وجود أربعة اختلافات مهمة في اختبار المعتقدات اللاعقلانية، الأمر الذي يؤكد صحة نظرية أليس، بأن هناك عوامل أخرى غير الجنس تلعب دوراً كبيراً في نشوء وتطور هذه الأفكار.

وفي دراسة دفنباكر وهازليوس (Deffenbacher & Hazeleus, ١٩٨٨)، التي هدفت الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وإثارة الغضب عند عينة من (٣٤٢) طالباً، وأظهرت النتائج أن الذكور أكثر ميلاً لتطوير معتقدات لاعقلانية نتيجة لوم الآخرين لهم أو العجز أمامهم، بينما الإناث أكثر ميلاً لتطوير أفكار لاعقلانية بخصوص الاتكالية، والاعتماد على الآخرين.

وفي دراسة قام بها شاس (Chase, ١٩٨٧) هدفت الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، ومستوى الضغط، والمقدرة على حل المشكلات الاجتماعية، لدى عينة من (٧٤) طالبة جامعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود ارتباط بين التمسك بالأفكار اللاعقلانية، والمقدرة على حل المشكلات، سواء بشكل عام، أو ضمن أي من موقفي الضغط المرتفع والمنخفض، وقد كانت الفروق تعزى بشكل أساسي إلى موقف الضغط، حيث أحرزت الطالبات اللواتي وضعن تحت موقف ضغط مرتفع درجات أقل من درجات الطالبات اللواتي وضعن تحت موقف ضغط منخفض على مقياس حل المشكلات.

هدفت دراسة هارد وكيرك (Hord & Kirk, ١٩٨٧) التأكد من أسباب نشوء الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، والتعرف إليها لدى عينة من (١١٩) من طلبة الجامعة والخريجين. أظهرت النتائج أن المثيرات الاجتماعية ترتبط بشكل معقول بتطور الأفكار اللاعقلانية وتشكيلها عند أفراد عينة الدراسة من خلال ما تتركه من آثار في شخصياتهم.

كما أجرى أمبلر وإلكنز (Ambeler & Elkins, ١٩٨٥) دراسة تجريبية هدفت الكشف عن العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين تبادل الآراء والأفكار وفهم المعلومات من الآخرين، لتحديد فيما إذا كان تبادل هذه الأفكار والمعلومات مرتبطاً بمعتقدات الشخص اللاعقلانية التي حددها إليس أم لا، ومعرفة فيما إذا كان الارتباط بين تبادل الآراء والمعلومات وبين المعتقدات اللاعقلانية مختلفاً بالنسبة لكل من الذكور والإناث، لدى عينة من (٢٩) من الذكور و(٣٨) من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإناث. أظهرت النتائج بأن المعتقدات اللاعقلانية كاملة مرتبطة إلى حد كبير بتبادل الآراء والمعلومات مع الآخرين، كما توفر النتائج دعماً أقل وضوحاً للفرضية القائلة بأن المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بتبادل الآراء والمعلومات تعتمد على الجنس.

وفي دراسة أخرى مماثلة لكل من أمبلر وإلكنز (Ambeler & Elkins, ١٩٨٥) كان الهدف فحص العلاقة التي أنشئت مسبقاً بين المعتقدات اللاعقلانية، وتبادل الآراء والمعلومات لدى عينة من (٤٥٤) شخصاً. وتوصلت الدراسة إلى نتائج تدعم الفرضية القائلة بأن الطلاب اللامعين في فهم المعلومات والآراء المبلغة من الآخرين ينخرطون بدرجة أكبر من غيرهم في التفكير اللاعقلاني، وتدعم أيضاً الفرضية القائلة بأن عملية تبادل المعلومات والأفكار من قبل الذكور ترتبط بالأفكار اللاعقلانية أكثر من تبادل المعلومات والأفكار لدى الإناث.

وأجرى كاش (Cash, ١٩٨٤) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، ومركز الضبط والوضع الإدراكي، والاكتئاب، لدى عينة من (١١٤) طالبة جامعية. بينت النتائج بأن اللاعقلانية الخاصة باختبار الأفكار اللاعقلانية مرتبط بالمحيط الخارجي الذي تعيش فيه الطالبة، وبالإدراك السلبي للأمور والاكتئاب.

وفي الدراسة التي قام بها كل من إبيستاين وإيدلسون (Epstein & Eidelson, ١٩٨١) هدفت التعرف إلى علاقة الأفكار اللاعقلانية بالتوافق الزواجي، عند عينة من (٩٤) زوجاً وزوجة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية، وخاصة تلك الأفكار المرتبطة بالعلاقة الزواجية، كأن ينظر الزوج إلى زوجته بأنها تابعة له، ويجب أن تطيعه في كل ما يريد دون نقاش.

ملخص نتائج الدراسات الأجنبية وتعقيب:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ بأن بعض الدراسات اعتمدت النموذج البنائي السببي في تحديد العلاقات بين متغيرات الدراسة، إلا أن تلك الدراسات لم تتناول المتغيرات التي تسعى الدراسة الحالية إلى دراستها مجتمعة، وتحديداً الأفكار اللاعقلانية، حيث ركزت بعض الدراسات السابقة على صراع الأدوار المهنية الأسرية في الشعور بالضغوط النفسية أو في التكيف معها، وأهملت التركيز على أحد العوامل الأساسية التي تسهم في سوء التكيف الإنساني، وهي الأفكار اللاعقلانية، لذا فإن الدراسة الحالية سوف تعمل على قياس تأثير الأفكار اللاعقلانية على كل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تأسيساً على ما سبق من دراسات سابقة، يلاحظ درجة الاهتمام الذي حظيت به متغيرات الدراسة الأربعة وهي: الأفكار اللاعقلانية، والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل. ومن جهة أخرى، فقد تباينت تلك الدراسات من حيث الهدف، إذ إن بعضها قد ركزت اهتمامها منفرداً على أحد هذه المتغيرات الأربعة، في حين عمد بعضها إلى ربط أحد المتغيرات بمتغير آخر.

إن هذه الدراسة تتشابه مع بعض الدراسات القليلة السابقة من حيث تحديد مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية، وتتفق مع بعضها من حيث تقييم مصادر الضغوط المهنية أو صراع الأدوار المهني الأسري أو استراتيجيات التعامل وعلاقتها بالضغوط المهنية.

إلا أن هذه الدراسة تختلف عن غيرها من عدة وجوه، فهي أولاً تختلف عن غيرها من حيث الهدف والأسئلة، وثانياً من حيث الطريقة والإجراءات، وبخاصة فيها التصميم المعتمد.

وما يميز هذه الدراسة أيضاً، أنها قد تكون الدراسة الأولى التي تتناول العلاقة بين أربعة متغيرات مجتمعة معاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات المتزوجين، والذين لديهم أطفال، ويعملون في مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت والبالغ عددهم (٩١٨) معلماً ومعلمة، والمنتظمين في عملهم في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦. والجدول (١) يبين عدد المدارس وعدد المعلمين في مدارس التربية الخاصة حسب إحصائية وزارة التربية بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦.

الجدول (١)

عدد المدارس وعدد المعلمين في مدارس التربية الخاصة حسب إحصائية وزارة التربية بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦

اسم المدرسة (ذكور)	عدد المعلمين	اسم المدرسة (إناث)	عدد المعلمين
١. الوفاء – بنين	٣٧	١. الوفاء – بنات	٤٩
٢. التربية الفكرية – بنين	٤٤	٢. التربية الفكرية – بنات	٥١
٣. تأهيل التربية الفكرية – بنين	٧٦	٣. تأهيل مهني – بنات	٨٨
٤. الأمل ابتدائي وتأهيل – بنين	٧٥	٤. النور – بنات	٤٤
٥. النور – بنين	٤٨	٥. الأمل – بنات	٣٢
٦. الرجاء – بنين	٩٢	٦. روضة العطاء – بنات	٢٣
٧. الورش التعليمية – بنين	٧٩	٧. الرجاء – بنات	٨٨
٨. السلوك التوحدي – بنين	٢٨	٨. الورش التعليمية – بنات	٦٤

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة متاحة بلغت (٣٢٠) معلماً ومعلمة من المعلمين والمعلمات المتزوجين، والذين لديهم أطفال، ويعملون في مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، والمنتظمين في عملهم في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦، حيث شكلت عينة الدراسة ما نسبته (٣٤,٨٪) من مجتمع الدراسة. والجدول (٢) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (٢)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	١٦٩	٥٢,٩٪
إناث	١٥١	٤٧,١٪
المجموع	٣٢٠	١٠٠٪

يتضح من الجدول (٢) أن (٥٢,٩٪) من أفراد عينة الدراسة هم من الذكور، وأن (٤٧,١٪) من أفراد عينة الدراسة هم من الإناث.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، وللإجابة عن أسئلتها، تم استخدام أربعة مقاييس، وهي:

أولاً: مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم استخدام مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي قام الريحاني (١٩٩٧) بتقنينه للبيئة العربية/ الأردنية، والذي يتكون من (٥٢) فكرةً تغطي (١٣) فقرة لاعقلانية، وأمام كل فقرة تدريج ثنائي (نعم، لا). وقد قام الريحاني بالتحقق من صدق الاختبار من خلال استخدام صدق المحكمين، إلى جانب استخراج دلالات الصدق التمييزي له، وذلك بتطبيقه على عينة من الأسوياء، وعينة من المصابين باضطرابات نفسية. وقد أكدت نتائج تحليل التباين وجود اختلاف بين الأسوياء والمضطربين في متوسطات درجاتهم على الاختبار مما يعطي مؤشراً على الصدق التمييزي للاختبار. كما تم التحقق من ثبات الاختبار من خلال تطبيقه وإعادة تطبيقه بفاصل زمني أسبوعان، حيث بلغ معامل ثبات إعادة الاختبار (٠,٧٠).

صدق المقياس:

نظراً للاختلاف في العينة التي قام الريحاني بالتحقق من صدق الاختبار عليها، فقد قامت الباحثة بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة الجامعة الأردنية وجامعة الكويت. وقد كانت ملاحظاتهم تفيد بوضوح صيانة الفقرات وانتمائها للمجال السلوكي الذي تقيسه، وإن المقياس استخدم في دراسات عديدة سابقة، والملحق رقم (١) يبين مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي اعتمد في الدراسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالإضافة إلى صدق المحكمين، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة. والجدول (٣) يوضح معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية.

الجدول (٣)

ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٣٨	٢	٠,٦٨
٣	٠,٦٣	٤	٠,٦٦
٥	٠,٦٨	٦	٠,٧٠
٧	٠,٦٦	٨	٠,٣٢
٩	٠,٧٠	١٠	٠,٦٥
١١	٠,٣٢	١٢	٠,٦٨
١٣	٠,٦٥	١٤	٠,٦٦
١٥	٠,٥٥	١٦	٠,٧٠
١٧	٠,٦٣	١٨	٠,٣٢
١٩	٠,٣٣	٢٠	٠,٦٥
٢١	٠,٣٨	٢٢	٠,٦٤
٢٣	٠,٦٣	٢٤	٠,٦٣
٢٥	٠,٦٨	٢٦	٠,٣٣
٢٧	٠,٦٦	٢٨	٠,٣٨
٢٩	٠,٧٠	٣٠	٠,٦٨
٣١	٠,٣٢	٣٢	٠,٦٦
٣٣	٠,٦٥	٣٤	٠,٧٠
٣٥	٠,٦٤	٣٦	٠,٣٢
٣٧	٠,٤٢	٣٨	٠,٦٥
٣٩	٠,٤٥	٤٠	٠,٣٥
٤١	٠,٤٤	٤٢	٠,٧١
٤٣	٠,٦٤	٤٤	٠,٦٣
٤٥	٠,٦٥	٤٦	٠,٦١
٤٧	٠,٥٨	٤٨	٠,٤٢
٤٩	٠,٧٢	٥٠	٠,٤٥
٥١	٠,٣٢	٥٢	٠,٤٤

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٣٢-٠,٧٢)، بوسيط (٠,٦٣)، وأن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية كانت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أعلى من (٠,٣٠)، ما يشير إلى أن جميع الفقرات تسهم في الدرجة الكلية للمقياس بشكل فعال، وأن جميع فقرات المقياس تقيس الخاصية نفسها، مما يؤكد صدق بناء المقياس.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة، وحساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٢)، ويعد هذا المعامل مؤشراً على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مناسبة وتفي بأغراض الدراسة الحالية، حيث تراوحت درجات المقياس بين (٥٢-١٠٤) درجة.

ثانياً: مقياس الضغوط المهنية:

تم استخدام مقياس الكخن (١٩٩٧) لقياس الضغوط المهنية لدى العاملين في مؤسسات التربية الخاصة، ويتكون المقياس من (٥٦) فقرة، وأمام كل فقرة تدريج خماسي (مصدر ضغط غير موجود، ومصدر ضغط قليل، ومصدر ضغط متوسط، ومصدر ضغط كبير، ومصدر ضغط كبير جداً)، ويتمتع المقياس بصدق المحكمين، إلى جانب تمتعه بدلالات ثبات الاتساق الداخلي والذي بلغ (٠,٨٢).

صدق المقياس:

نظراً للاختلاف في العينات التي استخدمت للتحقق من صدق المقياس وثباته مع عينة الدراسة الحالية، فقد قامت الباحثة بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة الجامعة الأردنية وجامعة الكويت. وقد كانت ملاحظاتهم تفيد بوضوح صياغة الفقرات وانتمائها للمجال السلوكي الذي تقيسه. وقد تم استخدام المقياس في دراسات سابقة. والملحق رقم (٢) يبين الصورة النهائية لقياس الضغوط المهنية الذي اعتمد في الدراسة.

بالإضافة إلى صدق المحكمين، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة. والجدول (٤) يوضح معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (٤)

ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٤٠	٢	٠,٧٠
٣	٠,٣١	٤	٠,٦٨
٥	٠,٣١	٦	٠,٦٨
٧	٠,٤٥	٨	٠,٦٨
٩	٠,٢٦	١٠	٠,٦٧
١١	٠,٣٦	١٢	٠,٦٥
١٣	٠,٣٧	١٤	٠,٦٢
١٥	٠,٣٥	١٦	٠,٥٤
١٧	٠,٤٥	١٨	٠,٦٣
١٩	٠,٤٣	٢٠	٠,٥٨
٢١	٠,٥٠	٢٢	٠,٥٩
٢٣	٠,٤٤	٢٤	٠,٧١
٢٥	٠,٤٤	٢٦	٠,٦٧
٢٧	٠,٦٠	٢٨	٠,٦٢
٢٩	٠,٦٢	٣٠	٠,٥٩
٣١	٠,٦٥	٣٢	٠,٦٤
٣٣	٠,٦٠	٣٤	٠,٥٧
٣٥	٠,٧٠	٣٦	٠,٦٦
٣٧	٠,٦٥	٣٨	٠,٦٤
٣٩	٠,٥٧	٤٠	٠,٦٨
٤١	٠,٧٠	٤٢	٠,٦٢
٤٣	٠,٧٢	٤٤	٠,٦٣
٤٥	٠,٦٥	٤٦	٠,٥٦
٤٧	٠,٦٩	٤٨	٠,٦٠
٤٩	٠,٦٨	٥٠	٠,٥١
٥١	٠,٣٨	٥٢	٠,٤٣
٥٣	٠,٥١	٥٤	٠,٥٤
٥٥	٠,٦٣	٥٥	٠,٤٤

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٢٦-٠,٧٢)، بوسيط (٠,٦٠)، وأن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية كانت أعلى من (٠,٣٠) باستثناء الفقرة رقم (٩) والتي بلغ معامل ارتباطه بالدرجة الكلية (٠,٢٦)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مما يشير إلى أن جميع الفقرات تسهم في الدرجة الكلية للمقياس بشكل فعال، وأن جميع فقرات المقياس تقيس الخاصية نفسها، مما يؤكد صدق بناء المقياس.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة، وحساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٩٦)، ويعد هذا المعامل مؤشراً على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مرتفعة وتفي بأغراض الدراسة الحالية، حيث تراوحت درجات المقياس بين (٥٦-٢٨٠) درجة.

ثالثاً: مقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية:

تم ترجمة مقياس وليمس (Williams, ٢٠٠٠) والذي يتكون من (١٨) فقرةً، وأمام كل فقرة تدريج خماسي (موافق جداً، موافق، محايد، معارض، معارض جداً) والذي يقيس مواقف صراع تتداخل فيها أدوار العمل بالأدوار الأسرية.

وقد استخدم المقياس في العديد من الدراسات، وتبين أنه يتمتع بدلالات صدق عاملي في صورته الأجنبية، إلى جانب تمتعه بدلالات ثبات الاتساق الداخلي والذي بلغ (٠,٨٧).

صدق المقياس:

ونظراً للاختلاف بين البيئة الحالية والبيئة التي طور فيها المقياس، فإن الباحثة قامت بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة الجامعة الأردنية وجامعة الكويت، وتم الاستفادة من ملاحظاتهم في بناء الأداة فيما يتعلق بوضوح صياغة الفقرات وانتمائها للمجال السلوكي الذي تقيسه، واعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر من أجل قبول التعديل أو رفضه، وقد كانت التعديلات متمثلة في تصحيح بعض العبارات لغوياً بعد الترجمة فقط، والملحق رقم (٣) يبين الصورة النهائية لمقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية الذي استخدم في الدراسة الحالية.

بالإضافة إلى صدق المحكمين، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة، والجدول (٥) يوضح معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (٥)

ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٥٩	٢	٠,٥٦
٣	٠,٧٠	٤	٠,٦٣
٥	٠,٦٢	٦	٠,٦٧
٧	٠,٧٢	٨	٠,٦٦
٩	٠,٧٠	١٠	٠,٣٥
١١	٠,٦٧	١٢	٠,٦٥
١٣	٠,٧٢	١٤	٠,٧٤
١٥	٠,٦٨	١٦	٠,٤٨
١٧	٠,٥٩	١٨	٠,٧١

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٣٥-٠,٧٤)، بوسيط (٠,٦٤)، وأن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية كانت أعلى من (٠,٣٠) ما يشير إلى أن جميع الفقرات تسهم في الدرجة الكلية للمقياس بشكل فعال، وأن جميع فقرات المقياس تقيس الخاصية نفسها، مما يؤكد صدق بناء المقياس.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة، وحساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٩٣)، ويعد هذا المعامل مؤشراً على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مرتفعة وتفي بأغراض الدراسة الحالية، حيث تراوحت درجات المقياس بين (١٨-٩٠) درجة.

رابعاً: مقياس استراتيجيات التعامل:

تم استخدام مقياس هزاع (٢٠٠٦) لقياس الاستراتيجيات التي تستخدمها النساء المعنفات، الذي يتكون من (٥٧) فقرة يستجيب عليها الفرد بطريقة ليكرت، حيث درجت الإجابة على (دائماً) لها أربع درجات، و(غالباً) لها ثلاث درجات، و(نادراً) لها درجتان، و(أبداً) لها درجة واحدة. وتغطي فقرات المقياس مجموعة من استراتجيات التكيف وهي:

- استراتيجية إعادة البناء المعرفي، وفقراتها (٢٢، ١٦، ٩، ٦).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- استراتيجية حل المشكلات، وفقراتها (٤٣، ٢١، ١٣).
- استراتيجية وسائل الدفاع، وفقراتها (٢٤، ٩، ٢).
- استراتيجية الدعم الاجتماعي، وفقراتها (٤٧، ٣٦، ٢٣، ٤).
- استراتيجية الاسترخاء (ضبط التوتر)، وفقراتها (٤٩، ٤٥، ٣٥، ١٧، ٧).
- استراتيجية التمارين الرياضية، وفقراتها (٣٤، ٣١، ١٨، ٣).
- استراتيجية الكشف الذاتي، وفقراتها (١٥، ٢٠).
- استراتيجية التقبل والثقة، وفقراتها (٥٣، ٥٠، ٢٨، ١٢).
- استراتيجية الترفيه، وفقراتها (٤٢، ٤٠، ٣٧).
- استراتيجية العدوان ولوم الذات، وفقراتها (٥٥، ٤٦، ٣٢، ١٤، ١٠).
- استراتيجية الانشغال الذاتي، وفقراتها (٤١، ٣٨، ٢٩، ٢٧، ٢٥، ٥).
- الانعزال والانسحاب، وفقراتها (٤٤، ٣٣، ١٩، ١٤، ٨).
- استراتيجية التوجه الذاتي، وفقراتها (٥٢، ٥١، ٣٠، ٢٦).
- استراتيجية اللجوء إلى الدين، وفقراتها (٥٦، ٥٤، ٤٨).

صدق المقياس:

ونظراً للاختلاف في العينات التي استخدمت المقياس مع عينة الدراسة الحالية، فقد قامت الباحثة بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة الجامعة الأردنية وجامعة الكويت. وقد كانت ملاحظاتهم تفيد بوضوح صياغة الفقرات وانتمائها للمجال السلوكي الذي تقيسه، وأن المقياس استخدم في دراسات سابقة، والملحق رقم (٤) يبين الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات التعامل الذي استخدم في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٥٠) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة، وحساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (٦) يبين معاملات الثبات المحسوبة بمعادلة كرونباخ ألفا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (٦)

معاملات ثبات الاتساق الداخلي المحسوبة بمعادلة كرونباخ ألفا لمقياس استراتيجيات التعامل

استراتيجية التعامل	معامل الثبات
استراتيجية إعادة البناء المعرفي	٠,٨٠
استراتيجية حل المشكلات	٠,٨٦
استراتيجية وسائل الدفاع	٠,٨٨
استراتيجية الدعم الاجتماعي	٠,٨١
استراتيجية الاسترخاء العضلي	٠,٨٧
استراتيجية التمارين الرياضية	٠,٨٨
استراتيجية الكشف الذاتي	٠,٧٤
استراتيجية التقبل والثقة	٠,٧٨
استراتيجية الترفيه	٠,٨٨
استراتيجية العدوان	٠,٧٩
استراتيجية الانشغال الذاتي	٠,٨٢
الانعزال والانسحاب	٠,٧٦
استراتيجية التوجه الذاتي	٠,٨١
اللجوء إلى الدين	٠,٨٠

نلاحظ من الجدول (٦) أن معاملات ثبات استراتيجيات التعامل تراوحت بين (٠,٧٤- ٠,٨٨)، وهذا يعد مؤشراً على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مناسبة، ويفي بأغراض الدراسة الحالية، حيث تراوحت درجات المقياس بين (٥٧-٢٢٨) درجة.

إجراءات تطبيق الدراسة:

١- بعد إعداد مقاييس الدراسة الأربعة، تم تحديد مجتمع الدراسة، وطبقت على مدارس التربية الخاصة كافة.

٢- تم توزيع المقاييس الأربعة بالاستعانة بمديري المدارس، حيث طُلب منهم توزيعها على معلمي التربية الخاصة (ذكوراً وإناثاً) ومتزوجين، وممن لديهم أبناء، وعدد من سنوات العمل والخبرة في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

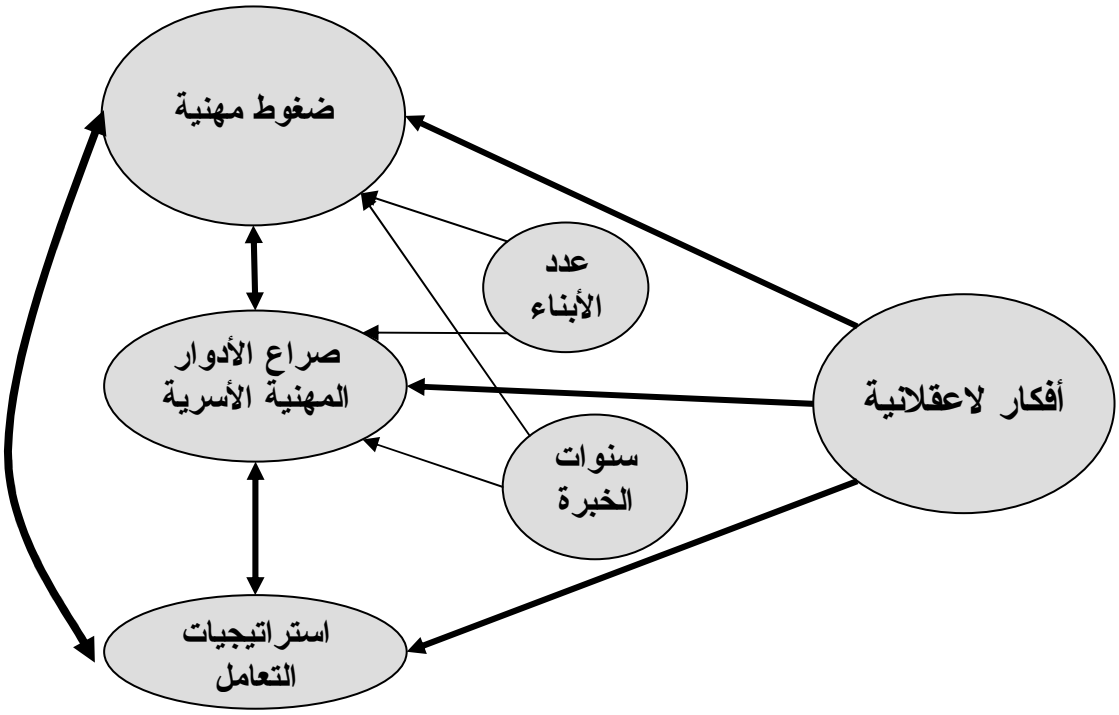
٣- بعد استلام المقاييس وفرز الإجابات، بلغت العينة المتاحة ممن تنطبق عليهم الشروط (٣٢٠) معلماً ومعلمة، منهم (١٦٩) معلماً، و(١٥١) معلمة.

٤- وأخيراً أدخلت البيانات إلى ذاكرة الحاسوب لمعالجتها إحصائياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تصميم الدراسة:

تم استخدام التصميم البنائي السببي، وذلك لتحديد المتغيرات والعلاقات الأحادية والتبادلية في التصميم البنائي السببي وفق أنموذج الدراسة المقترح الآتي، والشكل (٣) يوضح ذلك:



الشكل (٣)

العلاقة بين متغيرات الدراسة

تنطلق الدراسة الحالية مما تفترضه نظرية العلاج العقلاني الانفعالي من أن الطريقة التي يفكر بها الفرد تسهم في تكيفه في الحياة، لذلك فإن الدراسة الحالية تسعى إلى اختبار نموذج بنائي سببي يسعى إلى دراسة تأثير الأفكار اللاعقلانية باعتبارها متغيراً مستقلاً في كل من صراع الأدوار المهنية الأسرية، والضغوط المهنية، واستراتيجيات التعامل. كما أن هناك متغيرات تسهم في زيادة الأعباء الأسرية، ولها انعكاساتها الواضحة في خلق الضغوط المهنية والأسرية، ومنها عدد أفراد الأسرة الذي يسهم في زيادة الأعباء الأسرية، وعدد سنوات الخبرة لها تأثير في الشعور بالضغوط المهنية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التحليل الإحصائي:

لتحقيق أهداف الدراسة، وللإجابة عن أسئلتها، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- تحليل المسار (Path Analysis) باستخدام برنامج (AMOS)، من أجل الإجابة عن الأسئلة المرتبطة باختبار نموذج الدراسة المقترح.
- تم تحليل المسار بحساب العلاقات الأحادية من خلال تحليل معاملات الارتباط الجزئية بين متغيرات الدراسة، وذلك من خلال حساب العلاقة المباشرة بين أي متغيرين دون تأثير أي من المتغيرات الأخرى الداخلة في تصميم الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، تم تحليل المسار بحساب العلاقات التبادلية من أجل التعرف إلى تأثير كل من المتغيرات التابعة في بعضها البعض، كما أن تحليل المسار يقوم بإيجاد العلاقات غير المباشرة بين متغيرات الدراسة، وذلك من خلال تتبع أفضل مسار يفسر أعلى نسبة من التباين في المتغيرات التابعة.
- تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression) حسب الطريقة التراجعية للتعرف على مقدار التباين في الضغوط المهنية التي تفسرها متغيرات الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية، وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل لدى معلمي التربية الخاصة في دولة الكويت، بالإضافة إلى التعرف إلى العلاقة المباشرة لمتغيري عدد الأبناء وعدد سنوات العمل على كل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى معلمي التربية الخاصة في دولة الكويت.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية، والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل)؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معاملات الارتباط بين متغيرات الأفكار اللاعقلانية، والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل، ومتغيري عدد الأبناء، وعدد سنوات الخبرة، وذلك للتعرف إلى دلالات معاملات الارتباط تمهيداً لإجراء تحليل المسار عليها، والجدول (٧) يوضح معاملات الارتباط التي تم حسابها.

الجدول (٧)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة

المتغير	الأفكار اللاعقلانية	الضغوط المهنية	صراع الأدوار المهنية الأسرية	استراتيجيات التعامل	عدد سنوات الخبرة	عدد الأولاد
الأفكار اللاعقلانية	١,٠٠	٠,١٠	٠,٣٣*	٠,٢٨*	-٠,١٠	-٠,٠٨
الضغوط المهنية		١,٠٠	-٠,٠١	٠,١٤*	٠,٠٧	٠,٠٣
صراع الأدوار المهنية الأسرية			١,٠٠	٠,٣٨*	-٠,٠٨	-٠,٠٦
استراتيجيات التعامل				١,٠٠	-٠,١٤*	-٠,١٧*
عدد سنوات الخبرة					١,٠٠	٠,٣٢*
عدد الأولاد						١,٠٠

* الارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥) فأقل.

يتضح من الجدول (٧) أن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية كان دالاً إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٣٣)، كما نلاحظ العلاقة بين الأفكار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللاعقلانية واستراتيجيات التعامل كان دالاً إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٢٨)، كذلك تبين من الجدول أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية واستراتيجيات التعامل، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,١٤)، كما أن الارتباط بين صراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل كان دالاً إحصائياً، حيث بلغ (٠,٣٨)، كما أن استراتيجيات التعامل كان دالاً إحصائياً مع كل من متغيري عدد سنوات الخبرة، وعدد الأبناء اللذان بلغ معامل الارتباط لهما (-٠,١٤، -٠,١٧) بالترتيب.

السؤال الثاني: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مقدار التباين في ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة التي تفسرها متغيرات (الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء تحليل التباين المتعدد (Multiple Regression)، والجدول (٨) يبين نتائج السؤال.

الجدول (٨)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمقدار التباين في الضغوط المهنية الذي تفسره متغيرات (الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل)

المتغير	الارتباط المتعدد	التباين المفسر	التغير في نسبة التباين	(ف)	الدلالة
استراتيجيات التعامل	٠,١٨	٠,٠٣	٠,٠٣	٣,٢٤	٠,٠٢
الأفكار اللاعقلانية	٠,١٦	٠,٠٢	-٠,٠١	١,٩٩	٠,١٦
صراع الأدوار المهنية الأسرية	٠,١٤	٠,٠٢	٠,٠٠	١,٤٩	٠,٢٢

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة الارتباط المتعدد بين صراع الأدوار المهنية الأسرية والضغوط المهنية بلغ (٠,١٤)، وهذه القيمة ليست دالة عند مستوى (٠,٠٥) فاقل، كما يتضح من الجدول بأن معامل الارتباط المتعدد بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية بلغ (٠,١٦)، وهذه القيمة ليست دالة عند مستوى (٠,٠٥) فأقل، كما يتبين من الجدول بأن معامل الارتباط المتعدد بين استراتيجيات التعامل وضغوط العمل بلغ (٠,١٨)، وأن هذه القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) فأقل، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (٣,٢٤)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول أن نسبة ما فسرته استراتيجيات التعامل من ضغوط العمل بلغ (٣٪)، وهذا يقودنا إلى استنتاج دور استراتيجيات التعامل في الضغوط المهنية.

وبالوقت ذاته لم يتبين وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية وبين الضغوط المهنية، وهذا يشير إلى أن استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الفرد تسهم بصورة أو بأخرى في مستوى الضغوط المهنية، وأن الضغوط المهنية التي يشعر بها الفرد راجعة لعدم استخدامه استراتيجيات تعامل مناسبة في الموقف المهني الضاغط. أما الأفكار اللاعقلانية فإن تأثيرها لا يكون مباشرة على الضغوط المهنية، وإنما يمر عبر استراتيجيات التعامل، وهذا ما أكدت عليه مصفوفة الارتباط، حيث نجد أن كلاً من الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية ارتبط مع استراتيجيات التعامل بشكل دال، وحتى نتعرف على التأثير المباشر وغير المباشر للأفكار اللاعقلانية على متغيرات الدراسة تم إجراء تحليل المسار.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما العلاقة المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى أفراد الدراسة؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم التعرف إلى تأثير كل من متغير الأفكار اللاعقلانية في متغير الضغوط المهنية، ومتغير صراع الأدوار المهنية الأسرية، ومتغير استراتيجيات التعامل، وتأثير متغيري عدد الأبناء، وعدد سنوات الخبرة في كل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، حيث تم إجراء تحليل المسار، وحساب معاملات الأثر المعياري المباشرة لتحديد مقدار تأثير كل من متغيرات الدراسة. والجدول (٩) يوضح معاملات المسار لمتغيرات الدراسة.

الجدول (٩)

معاملات الأثر المعياري المباشر (Standardized Direct Effect) لمتغيرات الدراسة

المتغير	عدد الأبناء	الخبرة	الأفكار اللاعقلانية	استراتيجيات التعامل	الضغوط المهنية
صراع الأدوار المهنية الأسرية	٠,٣٠٣	٠,٠٤-	٠,٨٤٣	٠,٩٨٧-	٠,٥٢٥-
استراتيجيات التعامل	٠,٥٦٦-	٠,٠٧٤-	٠,٣٤٩-	٠,٠٢٥	٠,٩٨١-
الضغوط المهنية	٠,٣٩٣	٠,٤٧٢	٠,٩	٠,٠٠٥-	٠,١٩٢

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (٩) أن معامل المسار بين الأفكار غير العقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية بلغ (٠,٨٤)، وأن معامل المسار بين الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات التعامل بلغ (-٠,٣٤)، كما يتضح من الجدول بأن معامل المسار بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية بلغ (٠,٩٠).

وللتحقق من ملاءمة أنموذج الدراسة، قامت الباحثة باختباره، والجدول (١٠) يبين معاملات ملاءمة الأنموذج.

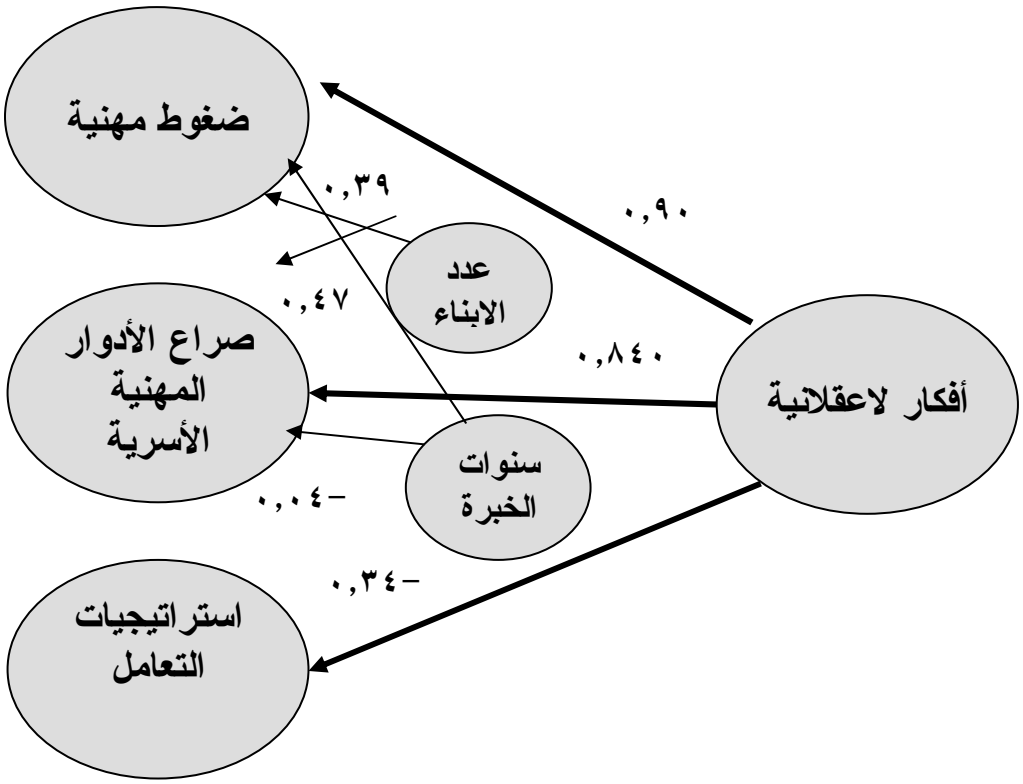
الجدول (١٠)

مؤشرات ملاءمة أنموذج الدراسة المقترح

	NFI (Normed Fit Index)	IFI (Incremental Fit Index)	RFI (Relative Fit Index)	CFI (Comparative Fit Index)
نموذج متشبع	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
نموذج مستقل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

يلاحظ من الجدول (١٠) أن مؤشرات الملاءمة للأنموذج المتشبع بلغ (١,٠٠)، وهذا مؤشر مناسب لقبول الأنموذج المتشبع، حيث أشار (Bollen, ١٩٨٩) بأن قيم مؤشرات الملاءمة يجب أن تكون قريبة من (١,٠٠) للأنموذج المناسب. وبما أن المؤشرات كانت قريبة من (١,٠٠) للأنموذج المتشبع، فإننا نقبل بأن أنموذج الدراسة المقترح "متشبع"، وهذا يعني أن معاملات الأثر المعياري المباشر التي تعكس تأثير متغيرات الدراسة فيما بينها هي ذات دلالة. والشكل (٤) يوضح معاملات الأثر المعياري المباشر لمتغيرات الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



الشكل (٤)

أنموذج الدراسة ومعاملات الأثر المباشرة بين متغيرات الدراسة

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

ما العلاقة غير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية واستراتيجيات التعامل لدى أفراد الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معاملات الأثر المعياري غير المباشر بين الأفكار اللاعقلانية ومتغيرات صراع الأدوار المهنية الأسرية، والضغوط المهنية، واستراتيجيات التعامل والجدول (١١) يبين نتائج السؤال.

الجدول (١١)

معاملات الأثر المعياري غير المباشر (Standardized Indirect Effect) لمتغيرات الدراسة

المتغير	عدد الأبناء	الخبرة	الأفكار اللاعقلانية	استراتيجيات التعامل	الضغوط المهنية
صراع الأدوار المهنية الأسرية	٢٢,٨٧	٣,٤٦	١٢,٨٠	٠,٩٩-	٣٩,١٢
استراتيجيات التعامل	٠,٥٧-	٠,٠٧-	١,٥٨-	١,٨٤-	٠,٩٨-
الضغوط المهنية	٠,١١	٠,٠١	٠,٣١	٠,٣٦	٠,١٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (٩) أن هناك أثراً معيارياً غير مباشر بين الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية والذي بلغ (١٢,٨٠)، وهذا يعبر على أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية بوحدة واحدة زادت مقابلها الصراعات المهنية الأسرية بمقدار (١٢,٨٠) وحدة، كما يتضح من الجدول أن الأثر غير المباشر بين استراتيجيات التعامل والأفكار اللاعقلانية بلغ (-١,٥٨)، في حين بلغ الأثر غير المباشر للأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية (٠,٣١).

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل هناك علاقة مباشرة بين متغيري عدد الأبناء وعدد سنوات العمل بكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى أفراد الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معاملات الأثر المباشرة بين متغير عدد الأبناء وعدد سنوات الخبرة من جهة، والضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية من جهة أخرى، وبالرجوع إلى الجدول (٩) يتضح بأن معامل المسار بين عدد الأبناء وصراع الأدوار المهنية الأسرية بلغ (٠,٣٠)، بينما بلغ معامل المسار بين عدد الأبناء والضغوط المهنية (٠,٣٩)، كما أن معامل المسار بين عدد سنوات الخبرة وصراع الأدوار المهنية الأسرية قد بلغ (-٠,٠٤)، وبلغ معامل المسار بين عدد سنوات الخبرة والضغوط المهنية (٠,٤٧).

وبالرجوع إلى الجدول (١١) نلاحظ أن هناك أثراً لمعامل المسار غير مباشر بين عدد الأبناء وصراع الأدوار المهنية الأسرية والذي بلغ (٢٢,٨٧)، كذلك نلاحظ أن هناك معامل أثر غير مباشر بين عدد سنوات الخبرة والضغوط المهنية بلغ (٠,٠١).

ملخص نتائج الدراسة:

يمكن إجمال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة بالآتي:

١- هناك معامل مسار مباشر قوي بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية، والضغوط المهنية، واستراتيجيات التعامل لدى أفراد الدراسة من جهة أخرى.

٢- هناك معامل مسار غير مباشر قوي بين الأفكار اللاعقلانية من جهة، وكل من صراع الأدوار المهنية الأسرية، والضغوط المهنية لدى أفراد الدراسة من جهة أخرى.

٣- هناك معامل مسار مباشر ضعيف القوة بين عدد سنوات الخبرة من جهة، وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى أفراد الدراسة من جهة أخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤- هناك معامل مسار مباشر متوسط القوة بين عدد سنوات الخبرة من جهة، والضغوط المهنية لدى أفراد الدراسة من جهة أخرى.

٥- هناك أثر لمعامل المسار غير المباشر بين عدد الأبناء من جهة، وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى أفراد الدراسة من جهة أخرى.

٦- هناك معامل أثر غير مباشر بين عدد سنوات الخبرة من جهة، والضغوط المهنية لدى أفراد الدراسة من جهة أخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، واستخلاص ما تنطوي عليه من تضمينات فضلا عن التوصيات. لقد هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل، إضافة إلى التعرف على العلاقة المباشرة بين متغيري عدد الأبناء وعدد سنوات العمل، وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى معلمي التربية الخاصة في دولة الكويت.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة (الأفكار اللاعقلانية، والضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل) لدى أفراد عينة الدراسة؟

أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات التعامل، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات التعامل، مما يشير إلى أن الزيادة في مستوى الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى انخفاض مستوى التعامل النفسي. وما يبرر هذه النتيجة، أن الأفكار اللاعقلانية تعمل على خفض مستوى قدرات الفرد في استخدام استراتيجيات التعامل الإيجابية والنشطة، كأسلوب حل المشكلات، وتبني نظرة إيجابية في تفسير الأحداث، وبالتالي تعمل على تفسير الأحداث بشكل سلبي وتعطيل قدراته في الإفادة من فرص التعامل الإيجابية تبعاً للأفكار اللاعقلانية لديه، وبذلك جاءت نتائج الإجابة عن هذا السؤال منسجمة مع الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الريحاني وزملاؤه (١٩٨٩) حول وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى الاكتئاب. وتتفق مع دراسة المغربي (١٩٩٢) حول وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى التعامل النفسي والأفكار اللاعقلانية.

كما أظهرت نتيجة الإجابة عن هذا السؤال وجود علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) دالة إحصائياً بين صراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد مستوى صراع الأدوار المهنية الأسرية قل مستوى استراتيجيات التعامل الفعالة والنشطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مقدار التباين في ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة التي تفسرها تغيرات (الأفكار اللاعقلانية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل)؟

أشارت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إلى أن الارتباط المتعدد بين صراع الأدوار المهنية الأسرية والضغوط المهنية بلغ (٠,١٤) وهو ليس دالاً إحصائياً، وأن الارتباط المتعدد بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية بلغ (٠,١٦) وهي ليس دالاً إحصائياً. كما أن معامل الارتباط المتعدد بين استراتيجيات التعامل وضغوط العمل بلغ (٠,١٨) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وأن نسبة ما فسرته استراتيجيات التعامل من ضغوط العمل بلغ (٣٪)، وهذا يقودنا إلى استنتاج دور استراتيجيات التعامل في الضغوط المهنية. وبالوقت ذاته لم يتبين وجود علاقة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية وبين الضغوط المهنية، وهذا يشير إلى أن استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الفرد تسهم بصورة أو بأخرى في مستوى الضغوط المهنية، وأن الضغوط المهنية التي يشعر بها الفرد هي راجعة لعدم استخدام استراتيجيات تعامل مناسبة للموقف المهني الضاغط. أما الأفكار اللاعقلانية فإن تأثيرها لا يكون مباشرة في الضغوط المهنية، وإنما يمر عبر استراتيجيات التعامل، وهذا ما أظهرته مصفوفة الارتباط حيث نجد أن كلاً من الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية ارتبط مع استراتيجيات التعامل بشكل دال، وهي بالوقت ذاته لم ترتبط مع الضغوط المهنية بشكل دال مما يبرر بأن الإحساس بالضغوط المهنية يعود للضعف في قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات تعامل بشكل صحي، وهذا يدعونا إلى الاعتقاد بأن استراتيجيات التعامل تلعب دوراً وسيطاً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (الفاعوري، ١٩٩٠)، ونتائج دراسة (عسكر، ١٩٨٨)

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما العلاقة المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل لدى أفراد عينة الدراسة؟

أظهرت نتائج الدراسة أن معامل المسار بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية بلغ (٠,٩٠)، مما يشير إلى وجود علاقة مباشرة ارتباطية إيجابية (طردية) قوية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط المهنية، فكلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية، زاد مستوى الشعور بالضغوط المهنية، وهذا ينسجم ويتفق مع النتيجة التي توصل إليها كل من: نوراني (٢٠٠٣)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ونيكولاس ودنغ ومي (٢٠٠٣)، والذين أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ضغوط العمل ومستويات الصحة النفسية. أما العلاقة المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وصراع الأدوار المهنية الأسرية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن معامل المسار بين هذه المتغيرات بلغ (٠,٨٤)، وهذا يشير إلى وجود علاقة مباشرة ارتباطية إيجابية (طردية) قوية بينهما، بمعنى أن الزيادة في مستوى الأفكار اللاعقلانية تزيد من مستوى صراع الأدوار المهنية الأسرية. وما يبرر هذه النتيجة، أن سيطرة الأفكار اللاعقلانية تعطل قدرات الفرد في إيجاد تفسيرات واقعية، ومنطقية للأحداث والمواقف في البيئة المهنية والأسرية، الأمر الذي يعمل على تعزيز صراع الأدوار المهنية الأسرية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه سكوت (٢٠٠٣)، والذي أشار إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الضغوط النفسية والصراعات الأسرية، والنتيجة التي توصل إليها غيدون وامزتنيك (٢٠٠١)، من حيث وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المزاج الاكتئابي والبيئة الأسرية المتوترة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية واستراتيجيات التعامل، أشارت نتائج الدراسة إلى أن معامل المسار بين هذه المتغيرات بلغ (-٠,٣٤)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) بينهما، أي كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية، انخفض مستوى استراتيجيات التعامل الإيجابية.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

ما العلاقة غير المباشرة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية، واستراتيجيات التعامل لدى أفراد عينة الدراسة؟

أظهرت نتائج الدراسة، أن هناك أثراً معيارياً غير مباشر للأفكار اللاعقلانية في مستوى الضغوط المهنية، فكلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية زاد مستوى الضغوط المهنية. وتعزى هذه النتيجة إلى أن الأفكار اللاعقلانية مع غيرها من المتغيرات الأخرى، كالضغوط المهنية، وصراع الأدوار المهنية الأسرية لها أثر سلبي في مستوى استراتجيات التعامل، وهذه النتيجة تجد ما يعززها في الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث تتفق مع نتيجة دراسة (القواسمي، ١٩٩٥)، و(بسطا، ١٩٩٠).

أما أثر الأفكار اللاعقلانية في صراع الأدوار المهنية الأسرية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر معياري غير مباشر للأفكار اللاعقلانية في صراع الأدوار المهنية الأسرية، فكلما ازداد مستوى الأفكار اللاعقلانية، ازداد في المقابل مستوى صراع الأدوار المهنية الأسرية. وما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يبرر هذه النتيجة، هو أن الأفكار اللاعقلانية لها انعكاسات سلبية على مستوى الصراع المهني الأسري.

وفيما يتعلق بأثر الأفكار اللاعقلانية في استراتيجيات التعامل، بينت نتائج الدراسة وجود أثر معياري سلبي غير مباشر للأفكار اللاعقلانية في استراتيجيات التعامل، فكلما ازداد مستوى الأفكار اللاعقلانية ازداد مستوى استراتيجيات التعامل السلبية وغير النشطة، وهذا ينسجم مع الإطار النظري، والذي تم التأكيد فيه على أن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية وغير الواقعية تؤدي إلى إتباع استراتيجيات إحجامية وسلبية لمواجهة الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل هناك علاقة مباشرة بين متغيري عدد الأبناء وعدد سنوات العمل، وكل من الضغوط المهنية وصراع الأدوار المهنية الأسرية لدى أفراد عينة الدراسة؟

أشارت نتائج الدراسة على أن معامل المسار بين عدد الأبناء والضغوط المهنية بلغ (٠,٣٩)، مما يشير إلى أن الزيادة في عدد الأبناء تزيد من الضغوط المهنية، نظراً لازدياد مستوى التكاليف، وانخفاض مستوى المكافآت. وهذه النتيجة تنسجم مع ما أشير إليه في الإطار النظري، حيث إن الزيادة في عدد الأبناء يتطلب زيادة في مستوى التكاليف، وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط المهنية مع انخفاض مستوى المكافآت المهنية.

أما العلاقة بين عدد الأبناء وصراع الأدوار المهنية الأسرية، فقد أشارت نتائج الدراسة، إلى أن معامل المسار بينهم بلغ (٠,٣٠)، هذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية (طردية) بينهما، أي كلما زاد عدد الأبناء في الأسرة، زاد صراع الأدوار المهنية الأسرية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة جونسون (Jansen, ٢٠٠٣) والتي أشارت إلى أن وجود الأطفال يعد أحد عوامل الصراع المهني الأسري لدى الإناث.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين عدد سنوات العمل والضغوط المهنية، أظهرت نتائج الدراسة، بأن معامل المسار بينهم، بلغ (٠,٤٧)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهما، أي كلما زادت سنوات العمل ارتفع مستوى الضغوط المهنية لدى الفرد، أما بالنسبة للعلاقة بين عدد سنوات العمل وصراع الأدوار المهنية الأسرية، فقد بينت نتائج الدراسة، أن معامل المسار بينهم بلغ (-٠,٠٤)، مما يشير إلى أن عدد سنوات العمل لم يؤثر في صراع الأدوار المهنية الأسرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي تمخضت عنها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

- العمل على تقييم الأفكار اللاعقلانية عند معلمي التربية الخاصة، للتعرف إلى نسبة انتشارها لديهم، وبالتالي العمل على تقويمها بهدف استبدالها إلى أفكار عقلانية من قِبل فريق إرشادي متخصص في المدرسة، مهمته التشخيص والعلاج السلوكي والمعرفي، لكي يتسنى لهم استخدام استراتيجيات تعامل إيجابية لمواجهة ضغوط العمل والتغلب عليها، والتقليل من مستوى الصراع المهني الأسري.
- الموازنة بين متطلبات العمل من جهة، ومتطلبات الأسرة ومسؤولياتها من جهة أخرى، من خلال قيام المؤسسات بتحسين مواصفات العمل كماً ونوعاً، بما ينسجم مع متطلبات الأسرة ويتناغم مع دورهما، ويعمل على تلبية حاجاتها الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- العمل على تنظيم النسل في الأسرة، للتقليل من أعباء الأسرة، والضغوط المهنية، وذلك بصرف مكافآت وحوافز مادية للأسر ذات العدد القليل في أبنائها، ومن خلال عقد دورات تثقيفية لمعلمي التربية الخاصة لإكسابهم معرفة وخبرات ومهارات في أساليب حل الصراعات الأسرية.

واقترحت الباحثة إعادة إجراء الدراسة نفسها على معلمي التخصصات الأخرى، وربطها بمتغيرات ديموغرافية أخرى (كالجنس، والإقليم، والمؤهل العلمي، والعمر) بهدف الوقوف على حقيقة العلاقة والمقارنة فيها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجـــع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أبو لباد، هند عبد المجيد، (١٩٩٥). **مصادر ضغط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

أبو مغلي، سمير، (١٩٨٧). **مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

أحمد، شكري، (١٩٨٩). إعداد معلم التربية الخاصة ومتطلباته في الوطن العربي. **المجلة العربية للتربية**، ٩(١).

باترسون، (١٩٨١). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي. الكويت: دار الحكمة.

بسطا، لورنس، (١٩٩٠). ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي مصادرها والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها. **مجلة دراسات تربوية**، ٦(٣٠)، ٣٩-٨٧.

الجرادين، نجاح، (٢٠٠٤). **الأداء الوظيفي لمديري المدارس الثانوية العامة في الأردن وعلاقته بمستوى التوتر واستخدام مهارات التعامل لديهم**. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمّان العربية للدراسات العليا، عمّان، الأردن.

جورارد، سدني ولاندزمنرتيد، (١٩٨٨). **الشخصية السليمة**. ترجمة الحمداني، موفق، والكربولي، حمد. بغداد: مطبعة التعليم العالي.

حجازي، مصطفى، (٢٠٠٠). **الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة**. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم، (٢٠٠٦). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمّان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

حسين، محمد عبد المنعم، (١٩٨٩). **الأسرة ومنهجها التربوي لتنشئة الأبناء في عالم متغير**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

حمدان، محمد زياد، (١٩٩٠). **الأسرة في المجتمع**. عمّان: دار التربية الحديثة.

الخطيب، جمال والحديدي، منى وعليان، خليل، (١٩٩١). معنويات معلمي التربية الخاصة في الأردن. **دراسات الجامعة الأردنية**، ١٨(٢).

خوري، لمى، (٢٠٠٤). **العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزواجي**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الدبابسة، محمود أحمد، (١٩٩٣). **مستويات الاستنفاد النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، عمّان، الجامعة الأردنية، الأردن.

ديراني، محمد، (١٩٩٢). مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديريتي التربية والتعليم الأولى الثانية في محافظة عمّان. **مجلة دراسات**، ١٩أ(٢)، عمّان، الجامعة الأردنية، ١٩٠-٢٣١.

ريجيو، ووناله، (١٩٩٩). **المدخل إلى علم النفس الصناعي التنظيمي**. ترجمة فارس حلمي. عمّان: دار الشروق.

الريحاني، سليمان وحمدي، نزيه وأبو طالب، صابر، (١٩٨٩). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. **دراسات**، ١٦(٦)، ٣٦-٥٦.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الريحاني، سليمان، (١٩٨٥أ). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. **مجلة دراسات**، ١٢(١١)، ٧٧-٩٥.

الريحاني، سليمان، (١٩٨٧أ). الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقة الجنس والتخصصات في التفكير اللاعقلاني. **مجلة دراسات**، ١٤(٥)، ١٠٣-١٢٤.

الريحاني، سليمان، (١٩٨٧ب). الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين، دراسة عبر ثقافية لنظرية إليس في العلاج العقلي العاطفي. **مجلة دراسات**، ١٤(٥)، ٧٣-١٠٢.

الزعبي، دلال، (٢٠٠٣). **ضغوط العمل وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية**. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمّان العربية للدراسات العليا، عمّان، الأردن.

زهران، حامد عبد السلام، (١٩٨٤). **علم النفس الاجتماعي**. القاهرة: عالم الكتب.

سليمان، علي، (١٩٩٤). **دور الأسرة في تربية الأبناء**. القاهرة: شركة سفير.

الشافعي، محمد الدسوقي، (١٩٩٨). ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين. **المجلة التربوية**، ١٢(٤٨)، ١٨٥-٢١٣.

الشايب، معروف، (١٩٩٤). **الاستجابات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الشخانبة، أحمد، (٢٠٠٥). **أساليب التكيف للإحباط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين في شركة الأسمنت الأردنية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الشربيني، زكريا، (١٩٩٦). **تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته.** القاهرة: دار الفكر العربي.

الشريف، بسمة، (١٩٨٨). **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية، المستوى الاقتصادي، التحصيل والجنس وتقدير الذات بين طلبة الجامعة الأردنية.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الطيب، محمد، (١٩٨١). **تيارات جديدة في العلاج النفسي.** (ط١). عمّان: دار المعارف.

العارضة، معاذ، (١٩٩٨). **استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

عبد الله، محمد قاسم، (١٩٩٥). النظريات المعرفية للاكتئاب. **الثقافة النفسية**، ٦(٢٤).

العدوان، محمد، (١٩٩٢). **مستوى ومصادر ضغط العمل لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة البلقاء.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

عسكر، علي وعبد الله، أحمد، (١٩٨٨). مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية. **مجلة العلوم الاجتماعية**، ١٦(٤)، ٦٥-٨٨.

العمري، بسام وأبو طالب، تغريد، (١٩٩٧). مصادر ضغط العمل كما تراها مديرات رياض الأطفال في منطقة عمّان الكبرى. **دراسات، العلوم التربوية**، الجامعة الأردنية، ٢٤(٢)، ٣١٦-٣٢٧.

عيسى، محمد رفقي، (١٩٩٥). التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض. **المجلة التربوية**، ٩(٣٤)، ١١٧-١٦١.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفاعوري، فايزة، (١٩٩٠). **الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

فرح، عدنان والعتوم، عدنان والعلي، نصر، (١٩٩٣). قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية. **علم النفس**، ٢٦(٧)، ٢٦-٣٢.

فرحات، محمود محمد، (١٩٩٤). البيئة المدرسية وأثرها في إحداث الضغوط المهنية بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية. **مجلة دراسات تربوية**، ٩(٦٦)، ٢٤٦-٣٦٧.

الفيصل، محمد، (١٩٩٢). **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتنشئة الوالدية ومفهوم الذات لدى طلبة كليات المجتمع في الأردن.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

القواسمي، هالة، (١٩٩٥). **العلاقة بين التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية لدى مجموعات من معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في مدينة إربد.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

الكخن، خالد، (١٩٩٧). **الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة في الضفة الغربية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

محمد، يوسف عبد الفتاح، (١٩٩٩). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. **مجلة مركز البحوث التربوية**، قطر، جامعة قطر، ٨(١٥)، ١٩٥-٢٢٧.

المغربي، نهى، (١٩٩٢). **العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة كليات المجتمع في مدينة عمان.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

المومني، وليد، (٢٠٠١). **استراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

الهابط، محمد السيد، (١٩٨٥). **التكيف والصحة النفسية**. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

الهابط، محمد السيد، (١٩٨٧). **دعائم صحة الفرد النفسية**. (ط١). الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

هزاع، نورا، (٢٠٠٦). **أعراض الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنفات وغير المعنفات**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.

هيجان، عبد الرحمن، (١٩٩٨). **ضغوط العمل: مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**. الرياض: معهد الإدارة العامة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Alexander, R., & Feeny, J., Hohaus, L., & Noller, P. (٢٠٠١). Attachment Style and Coping Resources as Predicators of Coping Strategies in the Transition to Parenthood. **Personal Relationships**, ٨, ١٣٧-١٥٢.

Ali, M. (١٩٩٣). Household Task Performance and Marital Satisfaction of Muslim Migrants. (Doctoral Dissertation, Adelph University, (١٩٩٢) **Rissertation Abstracts International**, ٥٤(١), ٣١٥A.

Allison, G. (١٩٩٧). Coping with Stress in the Principal Ship. **Journal of Education Administration**, ٣٥, ٣٩-٥٥.

Ambler, Bod, Elkins, Mike. (١٩٨٥). An Examination of the Relationship between Irrational Beliefs and Communication Apprehension. **Paper Presented at the Annual Meeting of the Speech Communication Association (٧١st Denver)**, CO, November ٧-١٠.

Anderson, A., & Henry, C. S. (١٩٩٤). Family System Characteristic and Parental Behaviours as Predictors of Adolescence Substances Use. **Adolescence**, ٢٩(١١٤), ٤٠٧-٤٢٠.

Aydin, B., & Oztutuncu, F. (٢٠٠١). Examination of Adolescents' Negative Thoughts, Depressive Mood, and Family Environment. http://**www.findarticles.com/p/art-ticals/mi_m٢٢٤٨/is-١٤١_٣٦/ai_٧٦٤٩٨١١٩**.

Bayazit, M., Hammer, T. (٢٠٠٤). Expanding the Psychological Work Environment: Workplace Norm and Work-Family Conflict as Correlated of Stress and Health. **Journal of Occupational Health Psychology**, ٩(١), ٨٣-٩٧.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Bergin, M., & Salman, R. (١٩٩٥). Coping with Restructuring a Study of Senior Educational Administrators. **Journal of Educational Administration**, ٣٣(٢), ٥٢-٦٥.

Berkowitz, L. (١٩٨٦). **A Survey of Social Psychology**. (٣rd ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Billings, A., & Moos, R. (١٩٨٤). Coping Stress and Social Resources among Adults with Implore Depression. **Journal of Personality and Social Psychology**, ٤٦, ٨٧٧-٨٩١.

Blood, R. O., & Wolfe, D. M. (١٩٨٩). **Husbands and Wives: The Dynamics of Marries Lives**. New York: Free Press.

Bollen, K., A. (١٩٨٩). **Structural Equation with Later Variable**. New York: Wiley.

Borg, G., & Riding, J. (١٩٩٣). Occupational Stress Job Satisfaction among School Administrator. **Journal of Educational Administration**, ٣١(١), ٤-٢١.

Brehm, S. S. (١٩٩٢). **Intimate Relationships**. (٢nd ed.). New York: Hill.

Buchannan, D. (١٩٩٤). The Relationship of Stress, Coping Resources and Job Performance among Elementary Junior and Junior High School Principals. **Dissertation Abstracts International**, ٥٥(٥).

Buettner, R. (١٩٩٥). Coping Mechanisms by Rural Principals in Saskatchewan in Response to Stress Full Events. **SSTA Report**, (٩٥-١٣), ٣٢.

Cash, T. F. (١٩٨٤). The Irrational Beliefs Test: Its Relationship with Cognitive – Behavioiural Traits and Depression. **Journal of Clinical Psychology**, November, ٤٠, ١٣٩٩-١٤٠٣.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Chase, K. (١٩٨٧). The Relationships among Irrational Beliefs, Levels of Stress, and Social, Problem-Solving Ability. (Doctoral Dissertation, The florida stateUniversity, ١٩٨٦). **Dissertation Abstracts International**, ٤٧(٨), ٢٨٨٤A.

Crammer, D. & Kupshik, G. (١٩٩٣). Effects of Rational and Irrational Statements on Intensity an Inappropriate of Emotional Distress and Irrational Beliefs in Psychotherapy Patients. **British Journal of Clinical Psychology**, ٣٢.

Deffenbacher, J., Story, D., Brandon, A., Hogg, J., & Hazeleus, S. (١٩٨٨). Cognitive and Cognitive Relaxation Treatment of Anger. **Cognitive Therapy and Research**, ١٢, ١٦٧-١٨٤.

Deniz G. & Canan E. (٢٠٠٦). The Effects of Stressful Life Events and Self-Monitoring. **Behavior on Work-Family Conflict in Dual-Career Families ٢٠٠٦**, ٢١(٥٧), ١٠٣-١٠٧.

Dryden, W. (١٩٨٧). **Current Issues in Rational–Emotive Therapy**. Groom Helm, London.

Duck, S. (١٩٨٨). **Relating to Others**. Milton Keynes: Open University Press.

Eaton, D. G. (١٩٩٨). Effects of Organizational Climate on Faculty Job Satisfaction and Job Stress in a Texas Community College District. (Doctoral dissertation University of Houston, ١٩٩٨). **Dissertation Abstracts International-A-٥٩/٠٣**, ٧٤٦. Order No. ACC ٩٨٢٨٣١٣ pro Quest.

Elledge, Cook, Jean, M., & Leffingwell, R. (١٩٨٢). Stressors and Remediation Techiques or Special Educators. **Exceptional Children**, ٤٩(١), ٥٤-٥٨.

Ellis, A. (١٩٨٦). **Growth Thought Reason, Verbation Case in Rational Emotive Therapy**. Published by Malivn Power, California.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Ellis, A. (١٩٨٨). **You are What You Think**. Psychology Today.

Ellis, A. (١٩٩٤). Rational–Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stress. **British Journal of Guidance & Counseling**, ٢٢.

Ellis, A. (٢٠٠١). Feeling Better, Getting Better, Staying Better. New York: ISBN ١-٨٨٦٢٣-٣٢-٨.

Ellis, A. (٢٠٠٣). Early Theories and Practices of Rational Emotive Therapy and How They Have Been Augmented and Revised during the Test Three Decades. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Theory**, ٢١(٣/٤).

Ellis, A., Grieger, R. (١٩٧٧). **Rational Emotive Therapy**. New York: Springer Publisher Company.

Epstein, N. (١٩٨٦). Cognitive Marital Therapy Multi-Level Aggessment and Inerrention. **Journal of Rational–Emotive Therapy**, ٤(١), ٦٨–٨١.

Epstein, N., & Eidelson, R. (١٩٨١). Unrealistic Beliefs of Clinical Couples: Their Relationship to Expectations, Goal and Satis Faction. **The American Journal of Family Therapy**, ٩(٤), ١٣–٢٢.

Feeney, J. A. (١٩٩٩). Adult Attachment Emotional Control, And Marital Satisfaction. **Personal Relationships**, ٦, ١٦٩–١٨٥.

Felmlee, D. H. (١٩٩٥). Fatal Attractions Affection and Disaffection in Intimate Relationships. **Journal of Social and Personal Relationships**, ١٢, ٢٩٥–٣١١.

Fiman, M. (١٩٨٦). Social Support and Occupational Stress in Special Education. **Exceptional Children**, ٥٢(٥), ٤٣٦–٤٤٢.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Fleshman, J. (١٩٨٤). Personality Characteristic and Coping Patterns. **Journal of Health and Social Behavior**, ١٠(٢٥), ٢٢٩-٢٤٣.

Frogutt, W. (٢٠٠٦). A Bried Introduction Ao (R. E. B. T.). **For Cognitive Behavior Therapy**. (٣rd ed.). Newziland.

Gheng, C., Hui, M., & Lam, S. (٢٠٠٠). Perceptual Style and Behavioral Pattern of Individuals with Functional Gastrointestinal Disorders. **Health Psychology**, ١٩, ١٤٦-١٥٤.

Gilford, R., & Bengston, V. (١٩٧٩). Measuring Material Satisfaction in Three Generations: Positive and Negative Dimensions. **Journal of Marriage and the Family**, ٤١, ٣٨٧-٣٩٨.

Gillilan, E. Burl, James, K. Richard. (١٩٨٤). **Theories and Strategies of Counseling and Psychotherapy**. Prentice Hall, Inc, New Jersey.

Gmelch, M., & Chan, W. (١٩٩٥). Administrator Evaluation & Development. **Journal of Personal Evaluation in Education**, ٩(٣), ٢٧٥-٢٨٥.

Goeller, I. (١٩٩٣). Indiana Female Principal's Perceptions of Occupational Stress and Effective Coping Resources. **Dissertation Abstracts International**, ٥٤(٥), ١٦١١.

Gordon, K.C., Hughes, F.M., & Tomcik, N.D (٢٠٠١). Adult Attachment Style, Implication for Individual and Marriage Functioning, Journal of Marriage and the Family, ٤٢, ٥٩٢-٦٦٦.

Grau, M. R. (١٩٩٧). An Investigation of the Job-Related Stressors & Department Chairpesons in a Selected Community College System (Doctoral Dissertation,

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Texas Southern University, ١٩٩٧). **Dissertation Abstracts International-A٥٨/٠٩-٣٣٧٩**. Order No.: AAC ٩٨٠٩٩٩٠٨ Pro Quest.

Greenhaus, J. H. & Bentell, N. J. (١٩٨٥). Sources of Conflict between Work and Family Roles. **Academy of Management Review**, ١٠(١), ٧٦-٨٨.

Greer, John G. & Wethered, Chris E. (١٩٨٤). **Learned Helplessness: A Piece of the Burnout Pazzel**. Exceptional Children April.

Halamondairs, K. F., & Power K. G. (١٩٩٩). **Individual Differences, Social Support and Coping with the Examination Stress: A Study of the Psychological and Academic Adjustment of First Year Home Students**. **Personality and Individual differences**, ٢٦, ٦٦٥-٦٨٥.

Halford, W., & Markman, H. (١٩٩٧). **Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions**. New York: John Wiley & Sons.

Ha'rold, D (٢٠٠٠). "The Relationship Between Measured Levels of Stress, Coping Strategies and Burnout Exhibited by Pennsylvania Agricultural Educators". **Dissertation Abstracts International A ٦١/٠٣**, pp: ٨٥٤.

Heyman, G. G., Dweck, C. S. (١٩٩٢). Achievement Goals and Intrinsic Motivation: Their Relation and their Role Adaptive Motivation. **Motivation and Emotion**, ١٥, ٢٣١-٢٤٧.

Hoglund, Collette, L., Collison, Brooke, B. (١٩٨٩). Loneliness and Irrational Beliefs among College Students. **Journal of College Student Development**, ٣٠(١), ٥٣-٥٨.

www.manaraa.com

Hord, Carol A., Kirk, Roger, E. (١٩٨٧). An Examination of the Construct and Concurrent Validity for the Irrational Beliefs Inventory. **Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior**, ٢٣(٢-٣), ٢١-٢٩.

Interrelationship among Adult Attachment Style, Work Stress, Social Support, and Indexes of Strain, (Doctoral dissertation, Michigan state University, ١٩٩٩). **Dissertation Abstracts International. A**٦٠/٠٧. ٢٣٨٩. Order No.: ACC ٩٩٣٦٦٠٤ Pro Quest.

Irene, S. (٢٠٠٠). Stress, Burnout, and Coping Strategies among Washington State High School Principals. **Dissertation Abstracts International- A**٦٠/٠٨, p.٢٧٦٠.

Jansen N. (٢٠٠٣). Antecedents and Consequences of Work-Family Conflict: a Prospective Cohort Study. **Occupational Environment**, ٤٥(٥), ٤٧٩-٤٩١.

Kathleen, C., & Brent, M (٢٠٠٠). Adult Attachment, Self Efficacy Perspective Taking and Conflict Resolution. **Journal of Counseling and Development**, ٧٨, ٤٧٣-٤٨٤.

Kerckhoff, A. C., & Davis, K. E. (١٩٦٢). Value Consensus and Need Complementarily as Factors in Mate Selection. **American Sociological Review**, ٢٧, ٢٩٥-٢٠٣.

Kristin M. & Stefanía Æ. (٢٠٠٦). Work-Family Interface. **Journal of Career Development**, ٣٢(٣), ٢٨٦-٣٠٠.

Lazarus, R. (١٩٦٦). **Psychological Stress and the Coping Process**. New York, McGraw-Hill.

Lazarus, R. S, & Folkman, S. (١٩٨٤). **Coping and Adaptation. Handbook of Behavioral Medicine**. New York: Guilford.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Lazorus, R. (١٩٨٨). Coping as a Mediator of Emotion. **Journal of personality and Social Psychology**, ٣, ٤٦٦–٤٧٤.

Martin, J. (١٩٩١). Relationships among Internal-External Locus–of–Control, Rational-Irrational Beliefs, and Selected Demographic Variables. **Doctoral Dissertation Abstracts International**, ٥١(١٢), ٤٠٢٤A.

Maslach, C. (١٩٧٩). **Burnout Human Behavior**, ١٦–٢٢.

Meichenbaum, D. Turk, D. (١٩٨٢). **Stress Coping disease: A Cognitive-Behavioral Perspective**. In Richard W. J.

Menaghan, E. G. (١٩٨٣). Marital Stress and Family Transitions: A Panel Analysis. **Journal of Marriage and the Family**, ٤٥, ٣٧١–٣٨٦.

Mickulincer, M., & Florain V (١٩٩٩). The Association Between Spouses Self-Reports of Attachment Styles and Representation of Family Dynamics, Family Process, ٣٨, ٦٩–٨٣.

Monata, A., & Lazarus, R. S. (١٩٨٥). **Stress and Coping**. New York, Columbia University.

Murry, B. (١٩٩٠). The Relationship of Irrational/ Maladaptive Beliefs to Subtypes University of Maryland. (Doctoral Dissertation, University of Maryland College Park, ١٩٩٨). **Dissertation Abstracts International**, ٥١(٤), ١١٢٠A.

Napier, A., N. (١٩٩٦). The Relationship among Leadership Style, Administration Stress, and Gender for Special Education Directors in Illinois. (Doctoral Dissertation, Southern Illinois University At Carbondale, ١٩٩٦). **Dissertation Abstracts International – A** ٥٨/٠٦. ٢٠١٠. Order No: AAC ٩٧٣٨٠٦٦ pr Quest.

www.manaraa.com

National Safety, Counsil. (١٩٩٥). **Stress Management**. London: Jones and Bart Left Publishers.

Newman, P. (١٩٨١). **Living: The Process of Adjustment**. Homework, Dorsey.

Nhundu, T. (١٩٩٩). Determinats and Prevalence of Occupational Stress among Zinbabwean School Administrators. **Journal of Educational Administration**, ٣٧(٣), ٢٦٥–٢٧٢.

Nicholas, H. P., Dong, Y. X., Mei, I. C. (٢٠٠٣). Adolescent Coping in Different Chinese Family Conflict and Women's Well-Being: Some Observations. **Community Work & Family**, ٦(٣), ٢٩٧–٣١٣.

Noller, P., Feeney, J. A., Bnnell, D., & Callan, V. J. (١٩٩٤). A Longitudinal Study of Conflict in Early Marriage. **Journal of Social and Personal Relationships**, ١١, ٢٣٣–٢٥٢.

Noraini, M., Noor. (٢٠٠٣). Work – and Family – Related Variables, Work-Family Conflict and Women's Well-Being: Some Observations. **Community Work & Family**, ٦(٣), ٢٩٧–٣١٣.

Olson, D. H. (٢٠٠٠). Cr Complex Model of Material Family System. **Journal of Family Therapy**, ٢٢, ١٤٤–١٦٧.

Olson, D. H., Bell. R., & Protner, J. (١٩٩٢). Family Inventories Manual. Mineapolis MN: Live Innovations.

Oppegard, A. M. (١٩٩٧). Factors of Stress among Department Chairpersons at Private Baccalaureate Institution: A National Study (Doctoral dissertation, the University of Nebraska –Lincoln, ١٩٩٧). **Dissertation Abstracts International – A** ٥٨/٠٦. ٢٠١٠. Order No: AAC ٩٧٣٦٩٤٣ Pro Quest.

www.manaraa.com

Parker R., Scanell, E. (١٩٩٨). Attachment and Marital Adjustment. Changing Families, Challenging Futures. **The Australian Institute of Family Studies**, ٧٣-٩١.

Patterson, C.H. (١٩٨٠). Theories of Counseling and Psychotherapy, New York, Harper and Row publishers.

Pineo, P. C. (١٩٦١). Disenchantment in the Later Years of Marriages. **Journal of marriage and Family Living**, ٢٣, ٣-١١.

Pithers, T. (١٩٩٥). Teacher Stress research: Problems and Progress. **British Journal of Edn Clinical Psychology**, ٦٥, ٣٨٧–٣٩٢.

Rusbult, G. E., Verette. J., Whitney, G. A., Slovik, L. E., & Lipkus, L, E. (١٩٩١). Accommodation Processes in Close Relationships: Theory and Empirical Evidence. **Journal of Personality and Social Psychology**, ٦٠, ٥٣-٧٨.

Rutter, M. (١٩٨١). Stress Coping and Some Questions. **Journal Child Psychology**, (٣٢)٣٢٣, ٣٥٦.

Scott, L., Maertz, C., Pearson, A. (٢٠٠٣). Work-Family Conflict: Model of Linkage between Work and Family Domain Variable and Turnover Intensions. **Journal of Managerial Issues**, ١٤(٢), ١٧٥-١٩٠.

Sharon, S. (١٩٩٨). **Occupational Stressors and Coping Mechanisms Related to Job Performance as Perceived**. By Female School Superintendent in Texas.

Shirom, A. (١٩٨٦). Student Stress. **Higher Education**, ١٥, ٦٦٧-٦٧٦.

Simons, J., Kalichmans, S., & Santrock, J. (١٩٩٤). **Human Adjustment**. Madison, Brown & Benchmark

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Smith, J. (١٩٩٩). **Stress of Work**. Stress News, ١١(٣).

Smith, T., & Houslon, Z. (١٩٨٤). Irrational Beliefs and Arousal of Emotional Distress. **Journal of Counseling Psychology**, ٣١, ١٧٠–٢٠١.

Stephen, S. W. (١٩٧١). **The Family in Crisis: Cultural Perspective**. New York, Holt.

Taylor & Francis. (٢٠٠٤). Balancing Work and Family Demands. **Scandinavian Journal of Public Health**, ٣٢(٦), ٤٥٠–٤٥٥.

Teasdale, J. D. (١٩٨٥). Psychological Treatment for Depression. **Behavior Research and Therapy**, ٢٣, ١٥٧–١٦٥.

Wayne, L. (١٩٩٨). Stress: Sources and Coping Strategies of Secondary Public School Principals. **Dissertation Abstracts International – A** ٥٩/٠٨, p.٢٨٠٠.

Weiskp, F., Particia, E. (١٩٨٠). Burn-Out among Teacher of Exceptional Children. **Exceptional Children**, ٤٧(١), ١٨–٢٣.

White, L. (١٩٩٥). **Survey of Stress and Coping among Massachusett's Principals**. UMI Dissertation Services.

Williams, L. J., Carlson, D. S., & Kacmar, K. M. (٢٠٠٠). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. **Journal of Vocational Behavior**, ٥٦(٢), ٢٤٩–٢٧٦.

Wolverton, M. Wolverton, M. L., & Gmelch, W. H. (١٩٩٨). The Interconnection between Job Satisfaction and Work-Related Stress in Academic Deans. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Education Research Association (San Diego, CA, April ١٣–١٧, ١٩٩٨). **Database: ERIC, No: ED**

www.manaraa.com

٤٢٠٢١٧.Internet:http://www.askeric.org/plwebcgi/fastweb?gatdoc+ericdb٢ +encdb+٨٩٦٩٧to+waaa+١٣/٠١/٢٠٠٢.

Wood, J. T., & Duck, S. (١٩٩٥). **Understanding Relationship Processes ٦: Understudied Relationships: Off the Beaten Track**. Thousand Oaks, CA: Sage.

Yagil, D. (١٩٩٢). "If Anything Can Go Wrong It Will: Occupational Stress among Inexperienced Teachers". **International Journal of Stress Management**, ٥(٣), ١٧٩-١٨٨.

www.manaraa.com

الملاحـــق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- مقياس الأفكار اللاعقلانية

الرقم	الفقرة	نعم	لا
١	لا أتردد أبداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا الآخرين.		
٢	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
٣	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من عقابهم أو لومهم.		
٤	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.		
٥	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
٦	يجب أن لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
٧	أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها.		
٨	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعاً للآخرين ومعتمداً عليهم.		
٩	أؤمن أن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
١٠	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.		
١١	أعتقد أن هناك حلاً مثالياً لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه.		
١٢	إن الشخص الذي لا يكون جدياً ورسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
١٣	أعتقد إنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.		
١٤	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
١٥	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.		
١٦	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.		
١٧	أتخوف دائماً من أن تسير الأمور على غير ما أريد.		
١٨	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دوراً كبيراً في شعوره بالسعادة أو التعاسة.		
١٩	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.		
٢٠	أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.		
٢١	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.		
٢٢	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.		
٢٣	من غير الحق أن يحرم الفرد من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء.		
٢٤	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلاً مثالياً لما أواجهه من مشكلات.		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	نعم	لا
٢٥	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.		
٢٦	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.		
٢٧	أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.		
٢٨	أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.		
٢٩	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم.		
٣٠	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادراً على تغييره.		
٣١	أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.		
٣٢	يجب أن يكون الشخص حذراً ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر.		
٣٣	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.		
٣٤	لا يمكن أن أتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.		
٣٥	أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.		
٣٦	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.		
٣٧	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما يعتبره الحل لمثالي لما يواجهه من مشكلات.		
٣٨	لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.		
٣٩	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة.		
٤٠	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.		
٤١	أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.		
٤٢	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم.		
٤٣	أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه.		
٤٤	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.		
٤٥	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير وقوع الحوادث والكوارث.		
٤٦	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.		
٤٧	أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي.		
٤٨	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير.		
٤٩	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.		
٥٠	من المنطق أن يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وأن يقبل بما هو عملي وممكن بدلاً من الإصرار على البحث عما يعتبره حلاً مثالياً.		
٥١	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلاً من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.		
٥٢	من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة.		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢- مقياس الضغوط المهنية

الرقم	الفقـــرة	مصدر الضغط غير موجود	مصدر الضغط قليل	مصدر الضغط متوسط	مصدر الضغط كبير	مصدر الضغط كبير جداً
		١	٢	٣	٤	٥
١	القيام بأعمال خارجة عن نطـاق وظيفتـي كمعلم للمعاقين.					
٢	شعوري بالرتابة والملل فـي عملـي مـع الأطفال المعاقين.					
٣	كثرة الساعات التدريسية المطلوبـة لتعلـيم الأطفال المعاقين.					
٤	عدم توفر الوقت الكافي لمراعـاة الفـروق الفردية بين الأطفال المعاقين.					
٥	شعوري بأن العمل مع الأطفـال المعـاقين يفوق قدراتي المهنية.					
٦	تقدم الأطفال البطيء وغير الملاحـظ فـي المهمات التي يتعلمونها.					
٧	صعوبة تجاوب الأطفال المعاقين بـصورة كافية.					
٨	سرعة نسيان الطفل المعاق لما يتعلمه.					
٩	ضعف إتقان المهارات الحياتيـة بالنـسبة للأطفال المعاقين.					
١٠	وجود أكثر من إعاقة لدى الطفل الواحد.					
١١	انخفاض مستوى الدافعيـة لـدى الأطفـال المعاقين.					
١٢	وجود مشكلات تكيفية مصاحبة للإعاقـة، مثل الحركات الزائدة والسلوك العدواني.					
١٣	ضعف الانتباه والتركيـز لـدى الأطفـال المعاقين أثناء عملية التعليم.					
١٤	عدم تلبية الإدارة لمطالب معلـم التربيـة الخاصة.					
١٥	عدم تقدير الإدارة لجهـود معلـم التربيـة الخاصة					
١٦	إدارة المؤسسة لا تظهر التعـاون الـلازم لدعم الأنشطة التعليمية.					
١٧	قلة الحوافز التي توفرهـا إدارة المؤسـسة لمعلمي التربية الخاصة.					
١٨	عدم مرونة الأساليب القيادية التي تتبعهـا الإدارة مع معلمي التربية الخاصة.					
١٩	عدم وجود عدالة في تقييم معلمي التربيـة الخاصة من قبل إدارة المؤسسة.					
٢٠	افتقار المؤسسة التي أعمل بها إلى مكتبـة متخصصة في مجال التربية الخاصة.					
٢١	افتقار المؤسسة إلى الفعاليـات والأنـشطة التعليمية في مجال التربية الخاصة.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقـــــرة	مصدر الضغط غير موجود	مصدر الضغط قليل	مصدر الضغط متوسط	مصدر الضغط كبير	مصدر الضغط كبير جداً
		١	٢	٣	٤	٥
٢٢	انخفاض مستوى التواصل الفكري والعلمي في مجال التربية الخاصة.					
٢٣	صـــعوبة الحـــصول علـــى المـــصادر المتخصصة في مجال التربية الخاصة.					
٢٤	عدم توفر المناخ العلمي الذي يساعد فـــي تدريس الأطفال المعوقين.					
٢٥	التعليم غيـــر عـــادل ومتـــأثر بـــالتحيزات الشخصية.					
٢٦	شدة الاعتمادية على المـــدرس مـــن قبـــل الأطفال المعاقين.					
٢٧	شعوري بأن عملي لا يتفق مع مـــؤهلاتي العلمية والتخصصية.					
٢٨	الازدحام وسوء تصميم الغرف التدريسية بالنسبة للأطفال المعاقين.					
٢٩	المباني والساحات التي أعمـــل بهـــا غيـــر نظيفة.					
٣٠	عدم كفايـــة التهويـــة للقاعـــات ومرافـــق المؤسسة.					
٣١	عدم كفاية الإضاءة في قاعات التدريس.					
٣٢	انتشار الضوضاء والـــضجيج فـــي مكـــان عملي.					
٣٣	عدم مناسبة الغرف التدريسية لعدد الأطفال المعاقين.					
٣٤	عدم مناسبة مبنى المؤســـسة لاحتياجـــات الأطفال المعاقين.					
٣٥	وجود تكتلات بين زملاء العمل الأمر الذي يؤدي إلى خلق جو غير ودي.					
٣٦	صعوبة تكوين علاقة صداقة مـــع زمـــلاء العمل.					
٣٧	عدم التعاون بين الزملاء بانجاز العمل مع الأطفال المعاقين.					
٣٨	العلاقة بين زملاء العمل قائمة على النفور والفتور.					
٣٩	تفشي الصراعات بين زملاء العمل.					
٤٠	عدم تفهم الأهالي لطبيعة ودرجـــة إعاقـــة أبنائهم.					
٤١	التوقعات العالية غير الواقعية من الأهـــالي حول تقدم أطفالهم.					
٤٢	صعوبة تكوين علاقة مهنيـــة مـــع أهـــالي المعاقين داخل إطار العمل.					
٤٣	قلة تقدير الأهالي للجهود التي أبذلها تجـــاه ابنهم المعاق.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقـــــرة	مصدر الضغط غير موجود	مصدر الضغط قليل	مصدر الضغط متوسط	مصدر الضغط كبير	مصدر الضغط كبير جداً
		١	٢	٣	٤	٥
٤٤	عدم تقدير الأهل لتقدم الطفل وتحسنه.					
٤٥	تدخل الأهالي في العمل مما يسبب الإزعاج لي.					
٤٦	عدم وجود منهج محدد وثابت في مؤسسات التربية الخاصة.					
٤٧	محتوى المنهاج المستخدم غير مناسب لمستوى قدرات الأطفال المعاقين.					
٤٨	عجز المنهاج الدراسي المستخدم عن تهيئة الأطفال المعاقين لإعادة دمجهم من جديد في المجتمع.					
٤٩	عدم حداثة المنهاج المستخدم في العملية التعليمية للمعاقين.					
٥٠	عدم تقدير واحترام المجتمع لما أقوم به من عمل تجاه الأطفال المعاقين.					
٥١	عدم اقتناعي كمعلم للتربية الخاصة بأن وظيفتي مهمة وذات قيمة اجتماعية.					
٥٢	نظرة المجتمع السلبية نحو الأطفال المعاقين.					
٥٣	تدني مستوى نظرة المجتمع لعملي كمعلم للمعاقين.					
٥٤	عدم تناسب الراتب مع المجهود الذي يبذل في العمل مع الأطفال المعاقين.					
٥٥	عدم كفاية الراتب لتلبية حاجات الأسرة.					
٥٦	لا يتناسب الراتب وأهمية العمل الذي أقوم به مع الأطفال المعاقين.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- مقياس صراع الأدوار المهنية الأسرية

الرقم	الفقـــرة	موافق جداً	موافق	محايد	معارض	معارض جداً
١.	يبعدني عملي عن الأنشطة الأسرية أكثر مما أرغب.					
٢.	الوقت الذي يتوجب أن أخصصه لعملي يبعدني عن المشاركة في مسؤوليات البيت وأنشطته المختلفة.					
٣.	يتوجب عليّ أن أبتعد عن أعمال ومسؤوليات بيتي بسبب الوقت الذي أقضيه في مسؤوليات العمل.					
٤.	يتداخل الوقت الذي أقضيه في مسؤولياتي نحو الأسرة مع مسؤوليات العمل.					
٥.	الوقت الذي أقضيه مع أفراد أسرتي في معظم الأحيان يمنعني من إعطاء وقت كافٍ للأنشطة المهمة المرتبطة بعملي.					
٦.	أتغيب عن الأنشطة في عملي بسبب الوقت الذي أقضيه في مسؤولياتي الأسرية.					
٧.	غالباً ما أكون غير مهتم بمسؤولياتي الأسرية عندما أعود إلى البيت من العمل.					
٨.	يمنعني الإرهاق النفسي في مجال عملي من المساهمة في أنشطة عائلتي.					
٩.	بسبب ضغوط العمل، أجد نفسي أحياناً غير قادر على عمل الأشياء التي أستمتع عادة بعملها في البيت.					
١٠.	أجد نفسي مشغولاً بمسائل أسرية خلال العمل.					
١١.	بسبب الضغوط الناجمة عن مسؤولياتي الأسرية أجد صعوبة في التركيز في العمل.					
١٢.	يضعف القلق والضغوط الناجمة عن حياتي الأسرية قدرتي على القيام بمهام عملي.					
١٣.	الأسلوب الذي أستخدمه لحل المشكلات في العمل غير مناسب لحل المشكلات التي تواجهني في البيت.					
١٤.	تتعارض سلوكاتي الناجحة والفعالة في مجال العمل مع حياتي الأسرية.					
١٥.	لا تساعدني سلوكاتي الناجحة والفعالة في مجال العمل مع حياتي الأسرية.					
١٦.	السلوكات الفعالة والمناسبة داخل المنزل غير مجدية في العمل.					
١٧.	تسبب لي سلوكاتي الفعالة والضرورية داخل المنزل نتائج عكسية ومضرة في العمل.					
١٨.	سلوكات حل المشكلات التي أتبعها في البيت غير مفيدة لي في العمل.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤- مقياس استراتيجيات التعامل

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	نادراً	أبداً
١	أعامل الآخرين بعصبية				
٢	أتخيل موقفا أكثر أمناً				
٣	أمارس رياضة الجري				
٤	أتحدث إلى شخص مقرب				
٥	أشغل نفسي بعمل ما				
٦	عندما أواجه فشلاً أقنع نفسي بأنني استطيع الحصول على الأفضل في المرة القادمة				
٧	أستلقي لفترة قصيرة وآخذ قسطا من الراحة				
٨	أغادر المكان الذي يحدث فيه الموقف الضاغط				
٩	أعمل على التحكم بأفكاري وانفعالاتي				
١٠	أخفي مشاعري عن الآخرين				
١١	أؤنب نفسي عندما تواجهني مشكلة				
١٢	أراجع نفسي وأحاول تصحيح أخطائي				
١٣	أستخدم الأسلوب العلمي لحل المشكلات				
١٤	أنام لساعات طويلة				
١٥	أعبر عن أفكاري ومشاعري بحرية				
١٦	أقنع نفسي بأن الأمور ستكون على ما يرام				
١٧	أمارس الاسترخاء بهدوء والتنفس ببطء				
١٨	أمارس السباحة				
١٩	أجلس لوحدي دون مشاركة الآخرين				
٢٠	أتحدث إلى أصدقائي حول المشكلة				
٢١	ألجأ إلى التفكير بالنتائج المحتملة عندما تواجهني مشكلة				
٢٢	أقنع نفسي بأنني قادر على إيجاد حل للمشكلة				
٢٣	أتحدث مع عائلتي طلباً للمساعدة				
٢٤	أنكر الوضع الذي أعيش فيه				
٢٥	ألجأ إلى التدخين				
٢٦	أكشف عن مصادر قوتي للآخرين				
٢٧	ألجأ إلى تعاطي الأقراص المهدئة				
٢٨	أتحدث مع نفسي				
٢٩	ألجأ إلى شرب القهوة والشاي				
٣٠	أركز ذهني على الجوانب الإيجابية لديّ				
٣١	أمارس رياضة المشي				
٣٢	أقوم بضرب الحائط أو ركل الباب				
٣٣	أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أفراد أسرتي				
٣٤	أقوم بأداء بعض التمارين الرياضية				
٣٥	أتنفس تنفساً عميقاً				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	نادراً	أبداً
٣٦	أتحدث إلى زوجي بخصوص الموقف الذي أعاني منه				
٣٧	أقوم بمشاهدة البرامج التلفزيونية				
٣٨	أفرط في تناول الطعام				
٣٩	تراودني أحلام يقظة				
٤٠	ألجأ إلى الرقص أو سماع الموسيقى				
٤١	ألجأ إلى البكاء				
٤٢	أذهب في نزهة				
٤٣	أقوم بجمع المعلومات حول المشكلات التي تواجهني				
٤٤	أجلس لفترات زمنية طويلة دون ممارسة أي نشاط				
٤٥	أمارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات أولا ثم إرخائها				
٤٦	ألجأ إلى لوم الآخرين وتأنيبهم				
٤٧	أعتمد على الآخرين لحل المشكلات التي أتعرض لها				
٤٨	ألجأ إلى الصلاة				
٤٩	ألجأ إلى وقف تفكيري في الموضوع المهدد				
٥٠	أستفيد من أخطائي الماضية للتعامل مع الموقف الضاغط بنجاح				
٥١	لا أستطيع التعامل مع المواقف المرعبة				
٥٢	أتصرف باستقلالية				
٥٣	أواجه الموقف الصعب من خلال التحدث مع نفسي بشكل إيجابي				
٥٤	ألجأ إلى الدعاء والذكر				
٥٥	أعامل أطفالي بعنف				
٥٦	أقوم بتلاوة القرآن الكريم أو الكتاب المقدس				
٥٧	أوجه مهاراتي الجيدة لمواجهة الموقف الضاغط				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (٥)

لجنة تحكيم المقاييس

التسلسل	المحكـــم
١-	الأستاذ الدكتور/ نزيه حمدي/ الجامعة الأردنية – قسم الإرشاد النفسي.
٢-	الأستاذة الدكتورة/ نسيمة داود/ الجامعة الأردنية – قسم الإرشاد النفسي.
٣-	الأستاذة الدكتورة/ خولى يحيى/ الجامعة الأردنية – قسم التربية الخاصة.
٤-	الأستاذ الدكتور/ يوسف قطامي/ الجامعة الأردنية – قسم علم النفس التربوي.
٥-	الأستاذ المشارك/ رياض ملكوش/ الجامعة الأردنية – قسم الإرشاد النفسي.
٦-	الدكتور/ أسعد الزعبي/ الجامعة الأردنية – قسم الإرشاد النفسي.
٧-	الدكتور/ عادل طنوس/ الجامعة الأردنية – قسم الإرشاد النفسي.
٨-	الأستاذ الدكتور/ محمد رفقي/ جامعة الكويت – قسم علم النفس التربوي.
٩-	الأستاذ الدكتور/ كمال مرسي/ جامعة الكويت – قسم علم النفس.
١٠-	الأستاذ الدكتور/ أحمد عبد الخالق/ جامعة الكويت – كلية العلوم الاجتماعية.
١١-	الأستاذ الدكتور/ رمضان عبد الستار/ جامعة الكويت – كلية العلوم الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (٦)

كتاب لتسهيل مهمة الباحثة

الجامعة الأردنية
THE UNIVERSITY OF JORDAN

نائب الرئيس لشؤون الكليات الإنسانية
والاجتماعية وخدمة المجتمع

Vice-President for Humanities & Social
Faculties and Community Service

الرقم : ٤/٨/ ٢٣٢٤
التاريخ : ٢٨/١/١٤٢٧هـ
الموافق : ٢٧/٢/٢٠٠٦م

سعادة مدير إدارة التربية الخاصة

دولة الكويت

تحية طيبة، وبعد ،

فأرجو إعلامكم أن الطالبة فاتن يوسف خلف ميرزا من طلبة برنامج دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي في كلية العلوم التربوية تقوم بإعداد اطروحة بعنوان " علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط المهنية والصراعات الأسرية واستراتيجيات التكيف لدى معلمي التربية الخاصة في الكويت" وتحتاج إلى تطبيق أداة دراستها على معلمي ومعلمات التربية الخاصة في مدارس التربية الخاصة بدولة الكويت .

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز للمعنيين لديكم بتسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه علماً أن المشرف هو الأستاذ الدكتور نزيه حمدي .

شاكرين لكم اهتمامكم بالجامعة الأردنية وتعاونكم معها .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام .

/ رئيس الجامعة
نائب الرئيس لشؤون الكليات الانسانية
والاجتماعية وخدمة المجتمع

(الدكتور محمد عيد ديراني)

فهد عبدالرحمن العيصر

هاتف – ٥٣٥٥٠٠٠ (٦-٩٦٢) فرعي- ٢١١٢ فاكس – ٥٣٥٥٥١١ (٦-٩٦٢) عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel: (962-6) 5355000 Ext: 2112 Fax: (962-6) 5355511 Amman 11942 Jordan
E-mail: admin@ju.edu.jo
http://www.ju.edu.jo

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS & JOB STRESS, WORK-FAMILY CONFLICT, AND COPING STRATEGIES AMONG SPECIAL EDUCATION TEACHERS IN KUWAIT

By

Fatin Youssif

Supervisor

Nazih Hamdi

Abstract

The purpose of this study was to investigate the direct and indirect relationship of irrational beliefs with job stress, work-family conflict, and coping strategies, also to find the direct relationship between number of children, and years of experience with job stress, and work-family conflict among special education teachers in Kuwait.

The study population consists of all married male and female teachers who have children, and work in special education schools in Kuwait city during second semester of the academic year ٢٠٠٥/٢٠٠٦ whom accounted (٩١٨) male and female teachers. The study sample consist, of (٣٢٠) male and female teachers selected according to the available sample method.

The following instruments were used to achieve the study goals:

- Irrational beliefs instrument.
- Job stress instrument.
- Work-family conflict scale.
- Coping strategies instrument.

After conducing the appropriate statistical analysis with multiple regression and pathanalysis, the following results were found:

- The multiple regression showed that coping strategies have positive effect on job stress.
- There is significant negative relationship between irrational beliefs and coping strategies, also there is negative relationship between work-family conflict and coping strategies.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- There is significant positive relationship between irrational beliefs with work-family conflict and job stress.
- There is significant positive relationship between number of children with job stress and work-family conflict.
- There is significant positive relationship between years of experience with job stress, and there is no relationship between years of experience and work-family conflict.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com