جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه.

الميدان:علوم اجتماعية.

إعداد الطالبة:حدي خلو.

بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة تقرت

نوقشت بتاريخ:

أعضاء لجنة المناقشة:

أ.بلخير طبشي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا
د.الحاج كادي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفاً ومقرراً
أ.أحمد قندوز	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	عضواً مناقشاً

2019/2018

شكر وعرفان

إن الحمد لله نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ونستعين به ونستغفره ونستهديه، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه.

أتقدم ببالغ شكري وعظيم امتناني إلى أستاذي ومعلمي الفاضل الحاج كادي (حفضه الله تعالى)على ما قدمه من توجيهات ونصائح قيمة وتشجيعه الدائم ومساندته لي طوال إعدادي لهذا البحث، وأسأل الله تعالى أن يجعل ذلك في موازين حسناته .

أتقدم بشكري الخالص إلى أعضاء لجنة المناقشة، والأساتذة المحكمين الذين حكموا أدوات الدراسة،

أتقدم بالشكر والعرفان إلى الأستاذ الفاضل جزاه الله خيرا محمد قوارح الذي ساعدني في هذا البحث .

كما أتقدم بشكري إلى أمي العزيزة والحنونة التي رافقتني طوال عامي الدراسي بدعواتها حفضها الله ورعاها وأطال الله في عمرها. وعائلتي الكريمة وكل أصدقائي على مساندتهم لي في هذا العمل .

كما أتقدم بشكري إلى صديقتي المخلصة وأختي حليمة المقدم.

والشكر موصول إلى كل طلبة علم النفس وعلوم التربية وبالأخص دفعة الإرشاد والتوجيه للموسم 2019/218

وفي الختام أسأل الله عزوجل أن يجعل هذا البحث وجميع أعمالنا خالصة لوجه الكريم وأن أصبت فمن الله وبفضله وتوفيقه، وان أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان.

علي حلو

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وكذا مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة تقرت، وذلك من خلال معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ثم معرفة ماذا كانت توجد فروق بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير لمتغير الجنس، وكذلك معرفة ماذا كانت هناك فروق بين الضغوط النفسية والتوافق المهني تعزى لمتغير الأقدمية، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

1)مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع .

2)مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.

3)توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

4)لا توجد فروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

5)لا توجد فروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

وقد اتبعنا المنهج الوصفي الاستكشافي المناسب لطبيعة الدراسة وذلك بالاعتماد على استبيان يوضح الضغوط النفسية وهو من إعداد الباحثة، واستبيان للتوافق المهني وقد تم تبنيه من الباحثة شموري كاميليا، وقد تم تطبيق هذه الدراسة على 120 أستاذ ببعض ابتدائيات مدينة تقرت، وللتأكيد من صحته استخدمنا الخصائص السيكو مترية، وبعد جمع البيانات تمت معالجة باستخدام الأساليب الاحصائية (بيرسون، اختبار (ت)، تحليل التباين الأحادي وذلك باستخدام spss.

Abstract

The smmary of the study

This study aims to kuow the level of primary school teachers psychological stress also their level of function similarity eiu some Touggourt primary schools, according to the relation between the level of primary school teacher psychological stress and the level of function similarity is welle and there are deferens between both sex and society. We arrived to the following results:

1) The level of primary school teachers psychological stress high.

2) The level of primary school teachers function similarity is high.

3)There is relation between primary school teacher psychological stress and function similarity.

4) According to both Sex, there is mo. differences in psychological stress and function similarity for primary school teachers and eve seniority.

To reach their study, we lave followed the suitable way which is the describing des curvy basing on a sway to make clear the level of psychological stress for primary school teachers and a server prepared by shamus kamala. We applicant this study on about 120 teachers in some Touggourt primary schools.

And to make some of what we did ,we used syclometuy characters.

After gathering the tools treated using the estimating ways (Bison Tests and malaises using spss.

Key words: Psychological stress. Function similarity

فهرس المواضيع:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الاهداء	
02	الشكر والتقدير	
03	الموضوع	
04	ملخص الدراسة	
05	مقدمة	ب
06	**الباب الأول :الجانب النظري**	
07	**الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة**	
08	الإشكالية	7
09	تساؤلات الدراسة	12
10	فروض الدراسة	12
11	الأهمية العلمية للدراسة	12
12	أهداف الدراسة	13
13	التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة	13
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
01	تمهيد	15
02	تعريف الضغوط	15
03	تعريف الضغوط النفسية	16
04	مصادر الضغوط النفسية	17
05	أعراض الضغوط النفسية	20
06	أنواع الضغوط النفسية	21
07	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	24

08	خلاصة	27
	الفصل الثالث: التوافق المهني	
01	تمهيد	29
02	تعريف التوافق	29
03	تعريف التوافق المهني	30
04	مظاهر التوافق المهني	31
05	العوامل المؤثرة في التوافق المهني	32
06	النظريات المفسرة للتوافق المهني	33
07	شروط التوافق المهني	37
08	خلاصة الفصل	37
	الباب الثاني : الجانب الميداني	
	الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة	
01	تمهيد	40
أ	إجراءات الدراسة الاستطلاعية	40
03	منهج الدراسة	40
04	حدود الدراسة البشرية ،المكانية ،الزمانية	40
05	أدوات القياس	41
ب	اجراءات الدراسة الأساسية	47
01	عينة الدراسة الأساسية	47
	الأساليب الاحصائية	48
02	خلاصة الفصل	49
03	**الفصل الخامس :عرض وتفسير وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة**	
04	تمهيد	51
05	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول	52
06	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني	53
07	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	55

08	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	57
10	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	60
11	خلاصة الفصل	64
12	التوصيات والاقتراحات	65
13	المراجع	67
01	المراجع بالعربية	67
02	المراجع بالأجنبية	70
14	الملاحق	72

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
	تمهيد	20
1	يوضح علامات وأعراض الضغوط النفسية	20
2	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية	23
3	يوضح توزيع العينة الاستطلاعية	41
4	يوضح فقرات كل بعد من أبعاد الأداة الضغوط النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي	41
5	يوضح بعض الفقرات قبل وبعد التعديل لاستبيان الضغوط النفسية	42
6	يوضح معايير تصحيح فقرات مقياس الضغوط النفسية	43
7	يوضح معايير تصحيح فقرات التوافق المهني	44
8	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية	45
9	يوضح ثبات البنود لمقياس الضغوط النفسية	46

10	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق المهني	46
11	يوضح ثبات البنود لمقياس التوافق المهني	47
12	يوضح التوزيع الكلي لبعض ابتدائيات بمدينة تقرت	48
13	يوضح مستوى الضغوط النفسية	51
14	يوضح مستوى التوافق المهني	53
15	يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني	55
16	يوضح الفروق في الضغوط النفسية باختلاف الجنس	57
17	يوضح الفروق في التوافق المهني باختلاف الجنس	59
18	يوضح الفروق في الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية	60
19	يوضح الفروق في التوافق المهني باختلاف الأقدمية	62

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	مستوى الضغوط النفسية	52
2	مستوى التوافق المهني	53
3	الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية	61
4	التوافق المهني باختلاف الأقدمية	63

فهرس الملاحق:

الرقم	العنوان	الصفحة
الملحق 1	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين.	72
الملحق 2	يوضح استبيان الضغوط النفسية قبل التعديل .	73
الملحق3	يوضح استبيان الضغوط النفسية قبل التعديل.	77
الملحق 4	يوضح استبيان التوافق المهني.	79
الملحق 5	يوضح صدق وثبات أداة الضغوط النفسية.	81
الملحق 6	يوضح صدق وثبات التوافق المهني.	82

الملحق 7	يوضح مستوى التوافق المهني.	84
الملحق 8	يوضح مستوى الضغوط النفسية .	85
الملحق 9	يوضح نتائج الفروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني باختلاف الجنس .	86
الملحق 10	يوضح نتائج الفروق في الضغوط النفسية و التوافق المهني باختلاف الأقدمية.	87
الملحق 11	يوضح نتائج العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.	89

مقدمة

تختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من اكثر الضغوط تأثيرا على حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لآثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه بالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف، إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى .بحيث أنها قد تولد لديهم عدة نتائج سلبية منها شعوره بالاكتئاب والاحباط والقلق واليأس ....الخ كل هذا قد يرجع الى عدم تحمله مشاق وصعوبات ،ضغوطات التي عرقلت مسار حياته في الجانب العملي وقد أدت في بعض الحالات الى حدوث احتراق نفسي أو مرض نفسي أو اضطرابات في صحته النفسية ويعود السبب في ذلك إلى وجود صراعات داخل المدرسة من حيث علاقات الأستاذ مع: الزملاء، التلميذ، الإدارة ...الخ .أما خارجيا وجود مشاكل عائليه في المجتمع مع أولياء الأمو التلاميذ ...الخ، كل هذه الأسباب قد تؤدي إلى عدم الرغبة في التدريس ،تقل ،تضعف قدراتهم ،مهاراتهم المهنية في تدريس التلاميذ، وهذا ما ينتج عنه سوء توافق مهني أي عدم تكيف وتأقلم الأساتذة مع عملهم في التدريس وهذا يعود إلى عدم الرضا عن مهنتهم كأساتذة وكذلك وجود بعض الظروف القاسية في جميع المجالات تمثلت في المجالات (الاجتماعية ،الاقتصادية ،المادية ،المعنوية ،المدرسية ....الخ). تعد مهنة التدريس احدى المهن الضاغطة، ومن أهم المهن التي تخدم الانسانية في المجتمع الحديث، لذا خصصناها دون غيرها من المجالات الأخرى، لما لها من أهمية عظمى. فالأستاذ حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى احساسه بالعجز والقصور في تأدية العمل المطلوب منه مما سيترتب عليه ضغطا نفسيا على ذاته ،على التلميذ ،الفعالية الكلية للنظام التعليمي (ناجية دايلي: 20013، ص19). بحيث أن الأستاذ يقوم بعدة أدوار تكمن في التربية ،التعليم والتوعية ،الارشاد ،التوجيه للتلاميذ لأنهم يعتبرونه جزء من العملية التربوية وهو بمثابة القدوة الحسنة لهم من بعد والديهم لذلك وجب عليه ان يحسن أسلوبه وطرائقه ونضامه في ممارسة نشاطه المهني، بالرغم من كل مايواجهه من ضغوط وأن يستلزم منه العمل على كسب ثقة تلاميذه واعطائهم القدر الكافي من المعلومات ودلك بالتعامل معها بشكل طبيعي .ويمكن أن تكون هذه الضغوط لفترة قصيرة وطبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كما تطلب الموقف ذلك (بهاء الدين: 2008، ص8) وهذا قد يرجع للنفسية التي يعيشها الأستاذ داخل الوسط المدرسي والمعاملات التي يحظى بها من قبل الآخرين حيث أن الضغوط أصبحت تواجه الناس جميعا وخاصة العمال بما فيهم

المدرسين، لأن نتيجتها قد تكون عبارة عن صراعات بين متطلبات المهنة ومقدرة العامل على الوفاء بها، مما يترتب عليه انحسار ملحوظ في كم العمل وأداء المهام التي يأمل للوصول إليها. (الفرماوي: ص 15).

إلا أن يجب على هؤلاء الأساتذة ان لا يخضعوا لهده الضغوطات والعمل على ايجاد الحلول استراتيجيات والمقترحات للتأقلم مع متطلبات الحياة المدرسية داخلها وخارجها، حيث نجد أن بعض الأساتذة يقومون بهذه المهنة على أكمل وجه بالرغم من كل المشكلات التي يجيدونها داخل الوسط المدرسي وخارجه حتى يحقق النجاح والتوافق في مجال المهني .

ويعتبر التوافق المهني دو أهمية كبرى في حياة الفرد، فهو ينعكس على توافقه النفسي، وبالتالي حياته وصحته النفسية، هذه الاخيرة التي تحدد بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته. ولشخصية الأستاذ واتزانه النفسي وصحته النفسية أثر كبير مع الآخرين من جهة، وفي أدائه الصفي من جهة أخرى .(شموري كاميليا: 2017 ص02). إن توافق العامل مهنيا يعتبر مؤشر وحافزا للنجاح في اي مهنة وهو أمر ضروري لقيام اي أستاذ بمهامه وما هو مرتبط ومتعلق بشخصيته ذاتها .

قسمت الدراسة إلى جانبين الجانب الأول وهو الجانب النظري للدراسة ويتكون من (03) فصول :

الفصل الأول: خصص لإشكالية الدراسة وتساؤلات الدراسة ،فرضيات الدراسة ،أهميتها ،أهدافها ثم تحديد التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة .

الفصل الثاني: فخصص إلى موضوع الضغوط النفسية تم التطرق إلى : التمهيد ،إ تعريف الضغوط، تعريف الضغوط النفسية، مصادرها، أنواعها، أعراضها، النظريات المفسرة لها. وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فقد تم التطرق إلى: تمهيد، التوافق المهني تم تناول تعريف التوافق، تعريف التوافق المهني، مظاهره، أنواعه، العوامل المؤثرة فيه، النظريات المفسرة له، شروطه، وفي الأخير خلاصة الفصل.

أما الجانب الثاني: تمثل في الجانب الميداني للدراسة حيث اشتمل على فصلين:

الفصل الرابع: والذي خصص من جانبه للإجراءات المنهجية للدراسة، بعد التمهيد، إجراءات الدراسة الاستطلاعية ، إجراءات الدراسة الأساسية من حيث منهج الدراسة ، ، حدود الدراسة البشرية، المكانية والزمانية ، عينة الدراسة الأساسية، أدوات القياس المعتمدة ، الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات ، ثم خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: وفي الأخير تم فيه إلى تمهيد، عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وخلاصة النتائج المتوصل إليها .

الجانب النظري

فهرس المحتويات

الفصل الأول :مدخل إلى الدراسة

1_تحديد الإشكالية.

2_تساؤلات الدراسة.

3_فرضيات الدراسة.

4_أهمية الدراسة.

5_أهداف الدراسة.

6_التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

1_الاشكالية

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي أنشأها المجتمع، إذ تقوم بوظيفة التربية والتعليم، والتي نعني بها مساعدة الفرد على نمو شخصيته في جميع الجوانب من خلال توفير بيئة تربوية سليمة ومناسبة للتعلم والتعليم، إلا أن ما نلاحظه في الوقت الراهن خاصة بظهور التطورات التكنولوجية أو ما يعرف بعصر العولمة، جعلت الأساتذة يعيشون عدة صعوبات وعراقيل قد تولد لديهم ضغوط نفسية أثناء ممارسة نشاطهم في المدرسة التعليمية التربوية .

إن مهنة التدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات، إذ يكاد يقتصر دور الأستاذ على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب. بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية، وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية إضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته، وكل هذا يتم في ضل نظرة المجتمع المتدنية لهذه المهنة وغياب الدعم والتشجيع، فالأستاذ لا يحظى بالسلطة والمكانة سواء داخل المدرسة أو خارجها، وفي نفس الوقت يطلب منه الكثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التشريعات والتعليمات التربوية (عقون، 2012، ص14).لأن مهنة التعليم مهنة شاقة ومتعبة قد تجعل الأساتذة يعانون كثيرا من عدة صعوبات وعراقيل قد تولد لديهم عدة ضغوط في مجال الحياة المهنية، بحيث تكون هذه الضغوط ناتجة عن أسباب كثيرة، قد ترجع إلى الحياة التي يعيشها الأستاذ أو إلى الظروف المحيطة به في كل الجوانب (الاقتصادية ،الاجتماعية ،الثقافية ،الأسرية ،الأكاديمية .....الخ). كل هذه العوامل والمؤثرات تؤدي بالأستاذ إلى الضيق والاحباط واليأس والفشل في ممارسة نشاطه الدراسي ولربما تؤثر على مستوى أدائه المهني، و صحته النفسية والجسدية .وهذا بسبب ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية. وبما أن الأستاذ هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية، لابد أن يتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة وبشخصية متكاملة ومتزنة تعكس مستوى مقبولا من الرضا عن الحياة المهنية والعملية، التي يعيشها الأستاذ إذ أن نضرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه.

فالحياة مليئة بعدة ضغوطات تعصف الانسان، لأنه يعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد مطالب الحياة مما ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة ومصادر القلق والتوتر وعوامل التهديد .حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع خاصة مهنة التعليم، وقد يعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة. (عريس، 2017، ص12).

لذا اجريت العديد من الدراسات حول هذا المجال نذكر منها :

دراسة:candler(1982): عنوانها: العلاقة بين الضغوط النفسية للأساتذة والسلوك الإداري لمدراء المدارس تكونت العينة من (360)أستاذا من المراحل الابتدائية و(60)مدير لمدارس ابتدائية حيث كانت النتائج مايلي:

الأستاذ أقل تعرضا للضغوط حينما يكون مستغرقا في عمله، وتكون مفاهيمه متقاربة مع شروط العمل الذي يقوم به الأستاذ يكون أقل عرضة للضغوط النفسية كلما كانت علاقة مع المدير ايجابية ان الأساتذة الحاصلين على شهادات عليا هم أقل تعرضا للضغوط النفسية من ذوي الشهادات المتوسطة.

دراسة يوسف عبد الفتاح (1999):الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات وحاجاتهم الارشادية واستخدام الباحث مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين من اعداد الباحث وبلغت العينة (189)معلما ومعلمة تم اختيارها عشوائيا من المدارس الاعدادية والثانوية بمنطقتي العين وعجمان ا بدولة الإمارت المتحدة وتوصلت النتائج إلى وجود أربع عوامل تحدد أنماط هذه الضغوط وهي:

1)الضغوط الإدارية.

2)الضغوط الطلابية.

3)الضغوط المرتبطة بالتدريس.

4)الضغوط المرابطة بالعلاقات مع الزملاء.

وأسفرت الدراسة إلى: وجود فروق في الجنسين في الضغوط الادارية ولصالح الذكور، وفي الضغوط الخاصة بالعلاقات ولصالح الاناث.

لا توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الخاصة التدريس، وفي الدرجة الكلية للضغوط النفسية بوجه عام.

دراسة صلاح أحمد السودان (2003):الضغوط النفسية لدى أستاذات وأساتذة مرحلة الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى أساتذة وأستاذات مرحلة الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية .

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: حوالي ثلث الأساتذة والأستاذات بمجتمع الدراسة أو أكثر يعانون من الضغوط النفسية بمستوياتها المختلفة (خفيف، متوسط، حاد)توجد علاقة ارتباطية بين نوع الأستاذ من حيث الذكورة والأنوثة ومستوى الضغوط النفسية (خفيف، متوسط، حاد)توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية لدى الأساتذة والأستاذات وطبيعة المواد التي يدرسها الأساتذة والأستاذات.

دراسة محمد حمزة الزيودي الأردن 2004: بعنوان مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

حيث تكون من 68أستاذو42أستاذة وكانت نتائج الدراسة مايلي :

يعاني أساتذة التربية الخاصة مستوى متوسط من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.

دراسة الخيري2013: التي كانت تحت عنوان الدراسة :الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأسرية في محافظة محايل عسير ، يهدف البحث إل التعرف على مستوى كل من الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في محافظة عسير ،وتكونت العينة من (251)أم من الأمهات العاملات بمحافظة محايل عسير، ومعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بمحافظة محايل عسير، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس الذكاء الوجداني من إعداد عثمان ورزق النسخة المعدلة للبلوي (2004)،واختصار مقياس الصبان (2003)واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية :المتوسطات والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي ،وتوصلت الباحثة إلى عدة نتائج منها أن: مستوى الذكاء الوجداني مرتفع ،ومستوى الضغوط النفسية منخفض لدى الامهات العاملات بمحافظة محايل عسير ،ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين درجات الذكاء الوجداني ودرجات الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بمحافظة محايل .

دراسة شاه وآخرون:كان عنوانها الدراسة النظر إلى الضغوط النفسية ومصادرها وشدة الضغوط بين طلاب الطب الجامعيين في المدرسة الطبية الباكستانية،هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الضغوط النفسية وشدتها ومصادرها بين الطلاب الجامعيين في المدرسة الطلبة الباكستانية وتقيم العوامل المحددة للحالات التي تعاني من الضغوط ومعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والأداء الأكاديمي ،وتكونت عينة الدراسة من (200)طالب من طلاب الطب الجامعيين في السنة الثانية في المدرسة الطبية الباكستانية، وقد

استخدم الباحث المنهج الوصفي المعتمد على سلسلة من الاجراءات الاحصائية للعلوم الاجتماعية ،وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الضغوط والأداء الأكاديمي ،فكلما زاد الضغوط قل الأداء الأكاديمي والعكس صحيح بانخفاض الضغوط يزداد الأداء الأكاديمي ،وترتبط مصادر الضغوط بالمخاوف النفسية والأكاديمية تعد من أحد وأهم الأسباب الضغوط عند الطلاب.

فحسب الدراسات السابقة التي تم ادراجها في الدراسة، كما نجد أن أغلبها أوكلها تناولت نفس العينة وهي أساتذة في قطاع التعليم، وهذا ما نجده في الدراسة الحالية، كما تم دراسة الضغوط النفسية بمتغيرات مختلفة حسب الجنس والأقدمية والمستوى .وهذا يعني أن مختلف الأساتذة لديهم صعوبات ومشاكل في مجال عملهم كأساتذة، لذلك لابد لهم من مواجهة هذه الضغوط والصعوبات وذلك من خلال وضع استراتيجيات ووسائل واقتراحات للحد من هذه الظاهرة .ولأن مواجهتها من وقت لآخر قد يأتي بنتائج جيدة على الانسان، فعندما يضطر الأستاذ إلى مواجهة هذه الصعوبات والقيام بمهنته على أكمل وجه في ضل وجود هذه الصراعات والمشاكل، قد يجد السبيل الأمثل لإنجاز الأهداف الموكلة إليه، وانجازها يثير في نفسه شعورا ايجابيا لاسيما وأن قبول التحديات والتغلب عليها يحد من شعور بالملل في الواقع (غريغ، ترجمة منعم، 2013، ص03).وبهذا قد يستطيع الأستاذ التكيف والتلائم في مجال مهنة التدريس والتأقلم مع ظروف الحياة المدرسية، وقد يحقق لديه مستوى توافق مهني مرتفع.

فالتوافق المهني يعتبر مؤشر الفعال للحكم على أي مهنة بالنجاح أو الفشل، فعن طريقه يقاس بها رضا الفرد عن مهنته وهو أمر ضروري لقيام بمهام عمله على أكمل وجه وحسب ما هو مطلوب منه حتى يحقق التوافق بوجه عام وهذا التحقيق يكون إذا كان الأستاذ قد أدى مهنته كما ينبغي وتأقلم مع الظروف المحيطة به وتغلب عليها وحاول السيطرة عليها، لأن ذلك يؤثر على مستقبل التلاميذ سواء بالسلب أو الايجاب، وذلك لحكم الظروف والصعوبات والضغوطات التي تواجهه في حياته.(الرواحية، 2016، ص02).خاصة إدا كان لديه رغبة في العمل وطموح وتوفر جميع الظروف في مختلف النواحي العملية من خلق جو ملائم ومريح له داخل وخارج المدرسة، كذلك تكوين علاقات ايجابية مع زملائه في العمل والطاقم الاداري داخل المدرسة ووجود الاطمئنان والاستقرار وعدم وجود مشاكل عائلية بحيث خلق بيئة أسرية مريحة كل هذه الظروف الايجابية نستطيع القول بأن الاستاذ بإمكانه الاستمرار ومزاولة نشاطه المهني في التدريس.

إن التوافق المهني يتحقق من خلال حصول الشخص على عمل يناسب قدراته، إمكاناته ويرضي ميوله، طموحاته، ويشعره بالنجاح، التفوق، يدرك من خلاله القبول والتقدير، رضا رؤساءه ويؤدي الى الرضا النفسي عن مكونات بيئة مهنية الأمر الذي يجعله قادرا على الاستمرار في العطاء والحرص على اتقان عمله، والسعي الدائم الى اكتساب الخبرات والمهارات التي تحسن ادائه، وترفع من كفائتة ورغبته في عمله فإذا كان من أولوياته وميوله فقد يحقق توافق مهني.(الرواحية، 2016، ص03).

ووجدت دراسة الباحثة صبيرة فؤاد :الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية : حيث بلغ عددهم (688)أستاذ هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وأسفرت هذه الدراسة على نتيجة مفادها :

1) لاتوجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني .

2) لا يوجد فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة.

3) لا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني حسب متغير الجنس .

دراسة بم(pam,1989):العلاقة بين التوافق المهني والمكافات والقيم لدى أعضاء هيئة التدريس في المرحلة الثانوية

استهدفت هذه الدراسة معرفة علاقة التوافق المهني والمكافآت والقيم لدى أعضاء هيئة التدريس في المرحلة الثانوية في شمال بريطانيا ،تكونت الدراسة من (686)مدرسا ومدرسة واستخدمت مقياس التوافق المهني ومقياس القيم الذين أعدتهما لأغراضهما ،وبعد تطبيق هذين المقياسين على عينة الدراسة وتحليل البيانات احصائيا باستخدام معامل الارتباط والاختبار التائي ،كان أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المهني وبين القيم والمكآفات ،وأن الفروق في هذه العلاقة بين الذكور والاناث لم يكن بدلالة احصائية .

فحسب الدراسات السابقة التي تم ذكرها في الدراسة نجد أن أغلب الدراسات ركزت على عينة الأساتذة التعليم الابتدائي، وهذا ما نلمحه في الدراسة الحالية، كما تم دراسة التوافق المهني بعدة متغيرات الجنس والمستوى والأقدمية.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع تعددت الدراسات النفسية والتربوية حول دراسة الضغوط النفسية والتوافق المهني وعلاقتهما ببعض المتغيرات، وهذا ما دفع الطالبة للبحث في موضوع الضغوط النفسية

وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض إبتدائيات مدينة تقرت، ومنه نطرح التساؤلات التالية :

2_تساؤلات الدراسة :

1)هل توجد علاقة بين الضغوطات النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

2)ما هو مستوى الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟.

3)ما هو مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟.

4). هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس ؟.

5)هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية ؟.

3_فرضيات الدراسة

1)توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

2)توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني باختلاف الجنس.

3)توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية.

4)أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة الحالي في :

1) إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها أساتذة التعليم الابتدائي في المجتمع المدرسي، باعتبارها الركن الأساسي فيه، ولعلى من أهمها مشكلة الضغوط النفسية والتوافق المهني.

2) إمكانية الإستفادة المسؤولين ومن لهم علاقة بالعملية التدريسية من نتائج هذا البحث للتقليل من الآثار السلبية والتكاليف الناتج عن هذه الضغوط النفسية سواء كانت مادية أم معنوية بالنسبة للأساتذة التعليم الابتدائي.

3) يعد هذا البحث اثراء للمعرفة التربوية والنفسية بمتغيرات هامة في العملية التربوية، والمتمثلة في الضغوط النفسية والتوافق المهني .وما يترتب عنها آثار سلبية تنعكس على الأستاذ والعملية التعليمية بأسرها .الأمر الذي يتطلب اعداد الخطط والبرامج الارشادية.

5)أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1) الكشف عن المستوى الموجود بين أساتذة بالمدارس الابتدائية في الضغوط النفسية والتوافق المهني.

2) معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني بين أساتذة التعليم الابتدائي.

3) الكشف عن الفروق بين أساتذة التعليم الابتدائي في الضغوط النفسية والتوافق المهني حسب متغير الجنس.

4) الكشف عن الفروق بين الأساتذة بالمدارس الابتدائية في الضغوط النفسية حسب متغير الأقدمية .

6)التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

6_1) الضغوط النفسية: هي الحالة النفسية التي تؤثر على أستاذ التعليم الابتدائي في مهنة التدريس من الناحية الشخصية ،الصحية ،الأسرية وهذا قد يرجع إلى عدم القدرة على مواجهته للصعوبات والعراقيل التي تواجهه في حياته المهنية. وهذا ما يعبر عنها بعدد الدرجات التي يتحصل عليها كل فرد من أفراد العينة في هذا المقياس.

6_2)التوافق المهني :هو قدرة أستاذ التعليم الابتدائي على التكيف والتلائم مع المدرسة لتحقيق الرضا في مهنة التدريس. وهذا ما يعبر عنه بعدد الدرجات التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة في هذا المقياس.

الفصل الثاني :الضغوط النفسية

تمهيد

1_تعريف الضغوط.

2_تعريف الضغوط النفسية.

3_مصادر الضغوط النفسية.

4_أنواع الضغوط النفسية.

5_أعراض الضغوط النفسية.

6_النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام كبير من جانب العلماء والباحثين وذلك لما يتعرض لها الإنسان في حياته لعدة مشاكل وعراقيل وصعوبات. أين تؤثر عليه من عدة جوانب منها النفسية والمهنية فبالنسبة لمجال التدريس، نجد هذه الضغوط قد تختلف وتتفاوت من أستاذ إلى آخر وذلك من حيث شدتها وحدتها، لدى يتطلب منهم التصدي لها وتحديها لتحقيق توافق وتكيف ملائم في المجال المهني. وفي هذا الفصل سنتاول كل المفاهيم المتعلقة بالضغوط النفسية، أنواعها، أعراضها، والنظريات المفسرة لها.

1) تعريف الضغوط :

1تعريف الضغوط:

أ **. لغة:** ضغط ضغطا وضغطه، عصره وزحمه وضيق عليه الضغطة (بضم الضاد)الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة(بفتح الضاد)القهر والضيق والاضطرار، ومنه ضغطه القبر أي تضييقه على الميت.(شحاتة، 2003،ص 204)

ب . اصطلاحا: يعرف الضغوط على أنها صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد.

(مرجع سابق ،ص 204).

إختلف العلماء والباحثين في تعريفهم لموضوع الضغوط فكل واحد منهم عرفها حسب وجهة نظره ومن هنا يمكننا التطرق لهذه التعريفات كمايلي :

1.1_تعريف ويليامز"Williams" :يشير مصطلح الضغوط على أنه من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الإستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط"Stressons"والضغوط"Stress".وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة (المحيط).أما كلمة الضغوط فتعبر عن الحادث ذاته. والضغوط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل .(العبودي، 2008، ص19)

2.1 _تعريف "جوردون Gordon1993": هي الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها .

(عريس، 2017، ص 65)

3.1_تعريف "محمود أبو دارين"Mahmud Boudarene:هي خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية والنفسية.(جبالي، 2012، ص94)

4.1_تعريف "لويس كروك(1997)Louis Crocq":الضغوط هي رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد أي اعتداء أو تهديد أو أي وضعية مفاجئة، فهو مفهوم بيروقراطي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد .أنها العلاقة بين الفرد والبيئة . (والي، 2015، ص112)

تعقيب عن التعريفات السابقة:

*يتضح مما سبق أن الفرد يستجيب لجملة من الاستجابات الضاغطة في البيئة التي يعيش فيها نتيجة الضغوطات التي تطرأ عليه من كل الجوانب النفسية والمعرفية والانفعالية، بحيث أنها قد تكون هده الضغوط سببا أو نتيجة في نفس وقت حسب الظروف المتغيرة لهذا الفرد ولهذا قد تولد آثار سلبية أو ايجابية.

2_تعريف الضغوط النفسية:

لايوجد تعريف محدد للضغوط النفسية، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم واتجاهات نظرية مفسرة له ومختلفة ولهنا يمكنا التطرق لها من خلال عرض مفاهيم للعلماء والباحثين:

1.2_تعريف"كاندلر Candler "هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية. **(الرشيدي، 1999، ص35).**

2.2_تعريف لطفي محمد(1992):هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء. (داود، 2012، ص91)

3.2_يشير **علي عبدا لسلام (2000):**على أنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة.

(وليد، عيسى ،2008، ص132)

4.2_تعريف شقير(2002):هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد.(**.بلقاسم، شتوان، 2016، ص117)**

5.2_تعريف" شيلي تايلور chilly Taylor"(2008):هي خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره.**(وليد ، عيسى، 2008، ص91).**

6.2_تعريف القصبي(2014):هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية.

(بلقاسم ، شتوان، 2008، ص117).

تعليق عن التعريفات السابقة الذكر:

يتضح من خلال التعريفات السابقة بأنها اختلفت وتنوعت من حيث تعريفات العلماء، وذلك بأن الضغوطات النفسية عبارة عن العراقيل والصعوبات والمؤثرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية والتي يمكن أن تؤثر على الفرد من عدة جوانب، وهذا ما يؤدي بالفرد الى تكيف أو عدمه مع المواقف الحياتية أو العملية.

3_مصادر الضغوط النفسي :

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه يتبادر إلى أدهاننا أن هذه الضغوط تنتج من عدة مصادر النفسية مختلفة وتتمثل في مصادر خارجية ومصادر داخلية وهي :

3. 1_المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1.1.3_الضغوط الأسرية :الصراعات العائلية، الطلاق، الانفصال كثرة المجادلات، الأولاد.

2.1.3_الضغوط المهنية : الخلافات مع الزملاء . كثرة التشريعات والقوانين . عدم الرضا الوظيفي . قلة الأجر . صراع داخل المؤسسة ...الخ

3.1.3_الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

4.1.3_الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج، عدد الأفعال إن كان متزوجا، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ضلة الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وان اختلفت مصادرها وتباينت تأثيرها. ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

5.1.3_الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به واختلاف النظام الغذائي.

6.1.3_ ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.

7.1.3_الضغوط السياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

8.1.3_العوامل العقائدية والفكرية: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حملة على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

9.1.3_الضغوط ثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشاة في شبكة الانترنت.

10.1.3_الضغوط الأكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.

11.1.3_الضغوط الانفعالية والنفسية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

12.1.3_الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.(شحاتة، النجار، 2003، ص30).

2 .3) المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

1.2.3_ضغوط عاطفية: العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات فهي تمثل لبنى البشر وهي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فعندما بعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطر حياته النفسية .

فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقرا ومتوازنا، وأي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة .

2.2.3_أحداث ومشكلات نفسية داخلية : الانفعال في درجات معقولة، يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار، والأعداء لمواجهة المستقبل، لكن في بعض الحالات قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض .(دايلي، 2013، ص41)

تعليق

تبين لنا مما سبق ذكره بأن مصادر الضغوط النفسية قد قسمت إلى مصادر داخلية وأخرى خارجية بحيث أن :

أما المصادر الخارجية فهي تمثلت في جملة صعوبات ومشاكل التي تحدث للفرد خارج البيئة المحيطة به من عدة جوانب اجتماعية واقتصادية ....الخ.

مصادر داخلية قد تمثلت في جملة من الصراعات الداخلية التي تحدث في نفس الانسان وقد تضمنت الجانب الذاتي والشخصي وكل ما يخص الفرد بداخله.

4)علامات وأعراض الضغط النفسي

ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن ان تدل على إحتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه العلامات مايلي :

1.4مشكلات النوم غير المعتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم.

2.4العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر

4ـ 3ثورات الغضب، العدوانية غير المضبوطة والتي توجه إلى الناس أو إلى الأشياء

4 ـ 4الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عما، كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة

4 ـ 5كثرة الجدل والاعتراض على الأشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة .

4 ـ 6الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة .

4 ـ 7فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل

4ـ 8ضعف القدرة على إصدار القرارات.

4 ـ 9حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال:

الإسهال، واضطرابات الهضم، وآلام البطن والقيء آلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة (بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص33. 34)

تعقيب :

تعددت المؤشرات والعلامات التي قد تظهر عندما يكون لديه مواقف أو ظروف ضاغطة فبها نستطيع القول بأن هناك ضغوط قد تولد لديه صراعات داخلية وخارجية

الجدول رقم (1)التالي يوضح علامات وأعراض الضغوط النفسية :

جسديا	نفسيا	سلوكيا
صداع	قلق	فرط الأكل /نقص الشهية
كز الأسنان	اهتياج	انعدام الصبر
تضييق وجفاف في الحلق	شعور بخطر او موت مداهمين	ميل إلى الجدل

شد الفكين	اكتئاب	مماطلة
الم في الصدر	تباطؤ في التفكير	زيادة التدخين
خفقان القلب	/	/
قصر النفس	تسارع في الأفكار	انعزال
ارتفاع ضغط الدم	شعور بالعجز	تجنب المسؤولية وآثارها
ألم عضلي	شعور بفقدان الأمل	أداء سيء في العمل
عسر هضم	شعور بانعدام القيمة	تدهور
إمساك /إسهال	شعور بغياب الهدف	عناية سيئة بالصحة
زيادة في التعرق	شعور بعدم الأمان	تغيرفي العلاقات العائلية الحميمة
برودة وتعرق في اليدين	حزن	/
تعب	دفاعية	/
ارق	غضب	/
مرض متكرر	فرط الحساسية	/

(بهاءالدين، السيدعبيد، 2008، ص35، 36)

يبين لنا الجدول رقم (1) أن علامات وأعراض الضغوط النفسية التي قد تضهر لدى الفرد عند مواجهته أي موقف أو ضروف حياتية ضاغطة

5_أنواع الضغوط النفسية

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغوط النفسي، تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف من قبل العلماء مايلي :

5- 1سيلي (1980، Seley)صنف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي :

1.1-5) الضغوط النفسية السيئة(Bad stress) الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distres).

2.1-5)الضغوط النفسية الجيدة (GOOD Stress):الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية .

3.1.5)الضغوط النفسية المنخفضة(Under Stress): الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضا أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغوط النفسي .

2.5)"مور More"قد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع :

1.2.5)الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية:هي الضغوط التي ويواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

2.2.5)الضغوط النمائية :هي الضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي يتطلب تغيرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب الحياة.

3.2.5)ضغوط الأزمات الحياتية:هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة،التي لايستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة.

3.5)وقد قدم " **لازورسLazaros**"تصنيفا لردود فعل الأفراد على الضغوط، حيث قسمها إلى أربع فئات هي:

1.3.5)ردود الفعل الفيزيولوجية :حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغوط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغوط النفسي.(بهاء الدين ،مرجع سابق ص 17).

2.3.5)ردود الفعل السلوكية :مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه.

3.3.5)تغير القدرات المعرفية :لايقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات ان الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها .

4.3.5)ردود الفعل الانفعالية الانفعالية:مثل القلق والشعور بالذنب والاكتئاب.(بهاءالدين، السيد عبيد، 2008، ص18)

4.5)وقد أوضح(Killy)أن هناك نوعين للضغوط الايجابية والسلبية، وذلك كما موضح في الجدول :

جدول رقم (2) يوضح المقارنة بين الضغوط الايجابية والسلبية ل(Killy 1994)

الضغوط الايجابية	الضغوط السلبية
تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد للعمل	تسبب انخفاضا في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل
تساعد على التفكير والتركيز على النتائج	تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في الجهد المبذول
توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات	تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها
تمنح الإحساس بالمتعة والانجاز	تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل
تساعد الفرد على النوم الجيد	تسبب للفرد الشعور بالأرق
تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل	تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل
تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

الجدول رقم (2) يوضح تصنيف (killy) لمقارنته بين أنواع الضغوط النفسية الايجابية والضغوط النفسية السلبية.

5.5) كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها أيضا المؤقتة ودائمة :

1.5ـ5)الضغوط المؤقتة :هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة، مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات أو موقف صعب مفاجئ والزواج الحديث وغير ذلك من الظروف المؤقتة، التي لايدوم أثرها فترة طويلة، وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها إلا إدا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة واكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

2.5ـ5)الضغوط المزمنة: تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريبا مثل إصابة الفرد بالآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وكثيرا ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي، مايؤدي إلى اختلال الصحة النفسية وهذا المجال هو المجال السلبي للضغوط.(غازي2014، ص19).

6.5) وقد صنف (يوسف 2007)الضغوط إلى عامة وخاصة، وداخلية وخارجية:

1.6-5)الضغوط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

2.6-5)الضغوط الخاصة: التي تؤثر في فرد واحد أو على محدود من الأفراد كحوادث الطرق، او منغصات الحياة اليومية .**(سيد، 2008، ص20)**

7.-5)حدد احمد عكاشة (1998)أربعة أنواع للضغوط وهي:

1.7-5)ضغوط حادة : وتتمثل في فقدان احد الوالدين أو كليهما، فقد المال الفجائي وفقد المهنة أو العمل .....الخ

2.7-5)ضغوط طويلة المدى: وتتمثل في تنامي الضغوط وتراكمها على مدى الأيام مثل :الشخصية الطموح التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها، أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها، او عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية .

3.7-5)ضغوط ذاتية :ويقصد بها الضغوط التي تؤثر على فرد بعينه في المجال الاجتماعي أو مجال العمل مثل :النزاع المستمر بين الفرد ورؤسائه أو زملائه في العمل وكل ما يعتبره إهانة لذاته أو لكرامته

4.7-5)ضغوط جسمية: وتتمثل في إصابة الفرد بالأمراض الشديدة أو المزمنة كالإصابة بالفيروسات الكبدية، مرض السرطان. الخ، وكلها عوامل جسمية تقلل من قدرة الفرد على التكيف، مما يجعله سريع الانهيار تحت وطأة أي ضغط بسيط يمكنه مقاومته في حالة خلوه من تلك الأمراض.

(عبد الظاهر، سيد ، 2013، ص164).

تعليق :

تعددت أنواع الضغوط من حسب كل واحد على حدى وحسب شدتها وحسب طبيعة الفرد والبيئة التي يعيش فيها بحيث وجب عليه مواجهتها بشتى أنواعها وبأنها يمكن أن تؤثر عليه إدا قام بالخضوع لها، لذلك لابد عليه من السيطرة عليها حتى يستطيع تحقيق توازن نفسي وتكيف بيئي.

7)نظريات الضغوط :

1.7) نظرية هانز سيلي Hans Seeley:كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيرا فسيولوجيا ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية، وجد أن الضغوط متغير غير مستقل وهي

استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ويرىأن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي،

1.1.7) مرحلة الانذار: وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد الضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

2.1.7) مرحلة المقاومة: ويحدث عندما يكون التعرض للضواغط متلازما مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات تدل على التكيف.

3.1.7) مرحلة الإجهاد: وهي مرحلة تلي المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء.(**امطير، الزليطي، 2015، ص59**)

2.7)نظرية الإدراك الكلي للموقف سبيليرجرSpelberger:اهتم سبيليرجر بالضغوط بوصفها مثيرا يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للاضطرابات بشكل ما، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه إلى رد فعل الانضغاط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية ويتعامل مع الضغوط على أنها متغير مستقل.

حيث يرى أن للضغوط دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط وتتحد نظريته في ثلاثة محاور: الضغوط والقلق والتعلم.

3.7) نظرية التقدير العقلي والمعرفي للضغوط "لازورس وفولكمان(FolkmanLazaros")":

أشار الباحثان لازورس وفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية لدى الفرد في مواجهة المطالب حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة، ويرى الباحثان لازورس وفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم على انه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهذا ينشأ الضغوط، ويرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما :التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا، وعملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية

للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي: فتشير الى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي الخيارات المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة التعامل مع الحدث الضاغط، أما مصادر المواجهة فتنقسم إلى نوعين هما :مصادر شخصية :تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد مصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية.(ولاء2017، ص35) .ويوجد ثلاث مكونات للضغوط حسب هذه النظرية وهي :

1.3.7) الموقف الضاغط.

2.3.7) المطالب.

3.3.7) والتقييم المعرفي للموقف.

4.3.7) المصادر المدركة.

4.7) النظرية السلوكية :تقوم على منهج أو طريقة التعلم وفق المنهج السلوكي، بحيث لكل استجابة مثير، والعلاقة بين السلوك والمثير، أما ايجابية أو سلبية وترى أن الاضطرابات السيكوسوماتية هي نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الانفعالي "الضاغط «واستجابة عضو خاص، خاصة إذا كوفئ الفرد على هذه الاستجابة وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة، يظهر الخلل الوظيفي المرتبط بالاستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط .(دايلي، 2013، ص**78**)

تعليق على النظريات :نلاحظ من خلال النظرية أن:

نظرية هانز سيلي: قامت بتفسيره للضغوط تفسيرا فسيولوجيا وبأنها متغير مستقل .وقد قسمها إلى ثلاثة مراحل :

مرحلة الإنذار بمعنى مرحلة التمهيد لوجود الضغوط

مرحلة المقاومة: وهي يتم فيها التصدي للضغوط ومقاومتها

مرحلة الاجهاد :وهي مرحلة الأخيرة للضغوط التي يضعف فيها الجسم ويصبح غير قادر على المواجهة ويمكن تؤدي بالفرد إلى المرض.

نظرية التقدير العقلي والمعرفي للضغوط "لازورس وفولكمان:

فسرا الضغوط تفسيرا فسيولوجيا وبأنها متغير مستقل .وقد قسمها4مكونات

الموقف الضاغط، المطالب، الصادر المدركة، التقييم المعرفي

وركزت هذه النظرية على أن متطلبات البيئية تحدث من خلال عملتين :التقييم الأولي والتقييم والثانوي

الأول نعرف من خلاله بأن هذا الموقف مهددا للفرد أم لا حين يتعرض للضغوط

أما الثاني :فهو كيفية التعامل الفرد مع الضغوط التي يتعرض لها

نظرية الإدراك الكلي للموقف سبيلبرجر: تقوم هذه النظرية على أن الضغوط بوصفها مثير وهي مسببة للاضطرابات وبأنها متغير مستقل وقد قسمها إلى 3محاور الضغوط والقلق والتعلم

النظرية السلوكية :

وهي تقوم على منهج السلوكي ويقوم على استجابة ومثير، وسلوك ومثير، سلبي أو ايجابي.

خلاصة الفصل

نستخلص من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل من تعريف للضغوط النفسية والتعرف على مصادرها ،وأعراضها ،وأنواعها ،والنظريات المفسرة لهذه الظاهرة ، قد استطعنا إزالة الغموض على مفهوم الضغوط النفسية كظاهرة انسانية متعددة الأسباب يزيد انتشارها كلما زادت المواقف الضاغطة والعوامل المسببة لها ،فمن المحتمل أن يكون نقص في القدرة على تحمل المصاعب والعوائق التي تواجه الأستاذ خلال مزاولته لمهنة التدريس.

الفصل الثالث:التوافق المهني

تمهيد

1)تعريف التوافق

2)تعريف التوافق المهني

3)مظاهر التوافق المهني

4)أنواع التوافق المهني

5)العوامل المؤثرة في التوافق المهني

6)النظريات المفسرة للتوافق المهني

7)شروط التوافق المهني

خلاصة الفصل

تـمـهيـد

يعد التوافق المهني من أهم الطرق التي تؤدي للنجاح في أي مهنة، وهو أمر ضروري لقيام الفرد بعمله على أكمل وجه، وحسب ما هو مطلوب منه وعن طريقه يقاس مدى تكيف الفرد مع مهنته وتلائمه معها ومدى توافق العامل في بيئة العمل، مما جعل هذا الموضوع التوافق المهني يشغل حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث، ومن هذا المنطلق ستناوله من خلال التعريفات والأنواع والنظريات.

1) تعريف التوافق

1.1) تعرف هيجان (2004)بأنه العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد، من اجل التكيف، والانسجام في المهنة، أو الوظيفة التي يؤديها بينه وبين بيئة العمل.(حجازي، مرجع سابق، ص421)

التوافق يقصد به توافق السلوك أو تكيفه مع البيئة وتكوين السلوك التوافقي أو التكيفي عبد المنعم موسوعة التحليل النفسي.(مجرس، 2009، ص28).

2.1) ويعرف حامد زهران" التوافق بأنه: عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغير يحدث توازن بين الفرد وبيئته .**(زهران، 1988، ص78)**

3.1) وفي تعريف انتصار يونس: ذكرت بأن التوافق بمعناه العام هو: حالة التوازن، والتوافق بين الفرد وبيئته، أو بين العمليات والوظائف النفسية للفرد والناشئة عن خفض التوتر الناتج عن حاجته، أو الدافع دون الوقوع في الصراع.(بوعطيط، 2007، ص159).

4.1) يعرف دسوقي : عموما بأنه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية.

(دسوقي، 1985، ص32)

يتضح للباحثة من خلال التعريفات التي تناولت مفهوم التوافق بشكل عام :

ـ أن جلها ركزت على انه العملية المستمرة بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، حتى يستطيع تحقيق تكيف وانسجام داخل البيئة

–أن التوافق له القدرة على تغيير كل الظروف والمشكلات التي تواجهه في جميع المجالات سواء كانت اجتماعية أو صحية أو نفسية....الخ وهذا بغرض تحقيق علاقة متناسقة بين الفرد وبيئة العمل وتوازن مع بيئته الداخلية والخارجية

.التوافق هو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من إشباعات وإحباطات وصولا لما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام مع الذات ومع الآخرين في الأسرة والعمل في التنظيمات التي ينخرط فيها

2) مفهوم التوافق المهني:

1.2) تعريف طه(2001):بأنه توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل البيئية، وتوافقه لخصائصه الذاتية المتمثلة في قدراته الخاصة وميوله ومزاجه. (الراوحية، 2012، ص23)

2.2) وعرف فحجان (2010) :بأنه العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد من أجل تحقيق التكيف والانسجام بينه وبين الوظيفة التي تؤديها. (الرواحية، مرجع سابق، ص 23)

3.2) تعريف سلامة غباري: هو التكيف السليم مع ظروف العمل والظروف الأسرية ومع المجتمع الخارجي مما يشعر العامل بأنه راضي عن نفسه وعديم الشكوى في حياته مما يساعده على الإنتاج الأفضل كما وكيفا. (مكناسي، 2007، ص58)

4.2) تعريف إبراهيم شوقي عبد الحميد: التوافق المهني هو ذلك العملية التي يسلك بها الفرد ويتفاعل وينسجم مع بيئته العمل وذلك من خلال مجموعة فريدة من قدراته وحاجاته **(مكناسي، 2007، ص58)**

5.2) تعريف فرج:هو توافق الفرد لدنيا عمله. فهو يشمل توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي يحيط به العمل، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل على مر فترات من الزمن، وتوافقه لخصائصه الذاتية .وهكذا، فإن توافق الفرد ومع المشرف عليه، ومع زملائه، وكذلك توافقه مع مطالب العمل نفسه، وتوافقه مع مطالب العمل نفسه، وتوافقه مع ظروف السوق المتغيرة والخاصة بالعمل، وتوافقه مع قدراته الخاصة، ومع ميوله، ومع مزاجه .(فرج، 2001، ص74)

تناولت الباحثة العديد من تعريفات للتوافق المهني وذلك على النحو التالي بأنه :

يعتبر التوافق المهني جزء من أجزاء التوافق العام للفرد في شتى مجالات حياته ويشتمل على توافق العامل مع محيط في المهنة او العمل الذي يقوم به، وذلك لتحقيق رغباته وميوله .

تضمنت كل التعريفات أن التوافق المهني جز من أجزاء التوافق العام ويتضمن انسجام العامل في بيئة العمل ليحقق التكيف والتوائم في المهنة والتصدي للظروف التي تواجهه في مجال عمله حتى يستطيع تحقيق تكيف سليم في بيئة العمل لما يحدث من تغيرات في ها بجميع مجالاتها وخاصة إذا كانت تحقق طموحاته ورغباته وميوله .

3) مظاهر التوافق المهني

إن الحكم على العامل على انه متوافقا مهنيا أو غير متوافق يتطلب منا معرفة مؤشرات التوافق المهني التي يمكننا بواسطتها الحكم على توافق الفرد من عدمه ويمكن حصرها من خلال المظاهر السلوكية العديدة التي يتخذها التوافق المهني فيما يلي:

1.3) القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتنميتها.

2.3) القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي يواجهها العامل في مهنته.

3.3) القدرة على تقبل الذات والآخرين مع إدراك جوانب القوة والضعف فيهم.

4.3) القدرة على اتخاذ قرارات عملية.

5.3) القدرة على الالتزام بمواعيد العمل والاهتمام والاجتهاد في العمل.

6.3) القيام بالأداء الوظيفي على الشكل الجيد.

7.3) الاستقرار والتوازن الانفعالي.**(مكناسي، 2007ص47)**

التعليق:

يتضح لدى الباحثة أن المؤشرات الدلائل التي يستطيع القول بها بأن هذا العامل متوافقا في عمله إذا توفرت فيه هذه المظاهر أو المؤشرات.

4) العوامل المؤثرة في التوافق المهني

هناك العديد من العوامل التي أن تؤثر في التوافق للعامل فتجعل منه راضيا غير مرض أو غير راض أو أنها تدعم في العامل الإحساس بالاثنين الرضا والإرضاء أو تنزعهما معا.ويمكن حصر هذه العوامل في ثلاث جوانب:

- عوامل شخصية
- عوامل ترتبط بالعمل
- عوامل خارجية.

1.4.) العوامل الشخصية: تعد خصائص الشخصية والنفسية والعقلية من العوامل المباشرة والتأثير على حالة العامل وسوئه في مجال عمله، فالأمراض الجسدية وغيرها يقلل درجة تفاعل العامل مع زملائه وتقاسمه معهم الأدوار، كما تزيد من حالات تأخره عن العمل وتغنيه مما يخفض من معدل أدائه.وتوافقه كما تعتبر كذلك من الخصائص النفسية والاضطرابات الانفعالية، كالقلق والانطواء والعدوان....

2.4) العوامل المرتبطة بالعمل: يعد وجود العوامل المادية والاجتماعية المحيطة بالعامل في مجال عمله بالشكل الذي يضمن استمرار العمل في ظروف مريحة تساعد على أداء العمل وفق النظام المحدد دافعا قويا للاهتمام بالعمل، والإخلاص له والتشتت به في حين أن ظروف العمل القاهرة من تعب وملل سوء العلاقات مع المسؤولين ولصراع مع الزملاء وقلة الوسائل والتسلط صرامة التعليمات كل هذا يؤدي بالعامل إلى الشعور بالاستياء نحو عمله ويؤثر على رضاه ثم على توافقه في العمل بشكل عام.

3.4) العوامل الخارجية: يرتبط توافق الفرد بتوافقه مع العديد من الجماعات (الأسرة، جماعة النادي، المقهى، الأصدقاء.....الخ).لأنه يتأثر بهم جميعا وينعكس هذا التوافق على مظاهر الحياة المختلفة وبخاصة العمل حيث وجد أن الكثير من المشاكل التي تواجه العامل في عمله إنما هي حصيلة مشاكل أخرى خارج نطاق العمل. حيث أكد "جار سون "أن ظروف المنزل غير الملائمة كالنزاع العائلي يعد من أعظم العوامل خارج بيئة العمل والمؤدية إلى سوء التوافق المهني.(اسعادي، 2007، ص49)

بالإضافة إلى هذه العوامل يوجد عوامل أخرى للتوافق المهني والرضا عن العمل وهي :

العمر، الجنس، مستوى التعليم، التدريب، نوع المهنة، ونمط الشخصية، التوافق العام والتكيف خارج نطاق العمل والمكانة الاجتماعية والاقتصادية للعامل وظروفه المادية وكل مايعكس رضاه عن عمله، بما في ذلك مكونات بيئة العمل وعلاقات العامل بزملائه ووجهة نضره في مشرفيه ورؤسائه ومرؤسية وأجوره وفي الظروف المحيطة بالعمل ونوعه وعدد ساعاته ومتطلباته.(مرجع سابق، ص49)

التعليق :يتضح لدى الباحثة أن العوامل التوافق ركزت على مايلي :

الشخصية: تمثلت في الجانب الذاتي للعامل في مجال، في أن العامل إذا تأثر في جان من الجوانب الآتية من أمراض وظروف نفسية أثرت عليه في مجال مهنته فقد تولد لديه إخفاق وبتخفيض مستوى أدائه

العوامل المرتبطة بالعمل :

توفير العوامل بمختلف أنواعها مادية ومعنوية ....الخ، فهذا يجعل العامل يقوم بوظيفته على أكمل وجه ويكون هناك توافق مهني في العمل، ولكن إذا كانعكاس ذلك فقد يولد سوء التوافق مهني، نتيجة لعدم رضا العامل عن عمله والظروف التي واجهها عرقلة مسار حياته المهنية

العوامل الخارجية :الظروف الخارجية تجعل من العامل أو الذي يقوم بمجال المهنة قد تكون سببا في اخفاق وسوء توافقه.

5)نظريات التوافق المهني:

1.5)النظرية المادية :وقد ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن 19وبداية القرن 20موعرفت باسم التنظيم العلمي للعمل بقيادة "فريدريك ونسلو تايلور"وقد حاول تايلور تحديد الأسس العلمية والقيم المادية التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد ممكن وزمن أقل. وتعتبر هذه النظرية أن الإنسان العامل اقتصادي بطبعه، يسعى جاهدا لزيادة أمواله فحسب هذه النظرية فإن الفرد يطمح إلى تحقيق أكبر قدر من الأموال حيث يعمل على زيادة الإنتاج بغرض تحسين أجره وبالتالي جمع أكبر قدر من الأموال.

ولكي تزيد المؤسسة من إنتاجها حسب تايلور لابد أن تعمل على التفرقة بين العمال ذوي الطموح العالي، الذين يسعون إلى ربح أكبر وتحقيق أكبر قدر من المكافآت المالية وبين العمال ذوي الطموح المنخفض

2.5)مدرسة العلاقات الإنسانية: إن فشل التايلورية بسبب تجاهلها للجوانب الاجتماعية والنفسية للفرد وعدم تمكنها المشاكل الصناعية التنظيمية والسلوكية والمسببة لسوء التوافق في ميادين العمل سمح بظهور مدرسة العلاقات الإنسانية "**جورج ألتون مايو**"والتي أتت ببعض المبادئ قصد اعتمادها من طرف المؤسسات من أجل تحقيق التوافق المهني لعمالها وبالتالي التغلب على المشاكل التي واجهت المؤسسات الرأسمالية المسيرة وفق المبادئ التايلورية لقد كانت نتائج دراسات "**هاثوزن** "تشكل أسس نظرية العلاقات الإنسانية والمقصودة بدراسات "**هاوثوزن**" مجموعة من الدراسات التي أجريت بين **(1927. 1932)**في الشركة الغربية للكهرباء لمدينة **هاوثوزن** قرب شيكاغو وكان الأول لهذه الدراسة هو دراسة العلاقة بين الإضاءة وفعالية العمال في الأداء إلا أن نتائجها جاءت مخالفة للتوقعات فلقد أكدت هذه التجارب أن الأفراد يسعون من خلال عملهم إلى تحقيق مجموعة من الحاجات.

ولقد قدمت هذه النظرية للمديرين مجموعة من القواعد والأساليب التي تساعدهم في تحفيز العاملين ومساعدتهم على تحقيق رغباتهم مما يضمن لهم حسن التوافق وتركز مجموعة الأساليب هذه ثلاث نشاطات إدارية رئيسية :

1)تشجيع العاملين على المشاركة في القرارات الإدارية

2) إعادة تصميم الوظائف بطريقة توفر قدرا أكبر من التحدي لقدرات العاملين والمشاركة في نشاطات المنظمة

3)تحسين تدفق الاتصال بين الرئيس والمرؤوسين

فالفرد خلال محاولته لأحداث التوافق مع بيئته المهنية يسعى إلى تحقيق مجموعة من الحاجات تتمثل فيما يلي :

أ) **تحقيق الاستقرار** :حيث يتضمن استمرارية مورده المالي، وبالتالي تلبية حاجاته المادية ولكن حسب "**ألتون مايو**"لا يكون المال وحده كافيا لجميع طموحات الفرد

ب) **تحقيق الأمن الوظيفي:**أي عدم شعور الفرد بالخوف في مكان عمله، حيث يطمح الفرد إلى العمل في محيط آمن، ويكون راض عن كل معاملات مشرقية وزملائه.

ج) **تحقيق الانتماء:**حيث يحاول الفرد الحصول على مكانة ملائمة بين زملائه في المنظمة حيث يمكنه الشعور بأنه جزء لا يتجزأ منها.

الحاجة إلى إبراز المواهب والكشف عن إبداعاته والمشاركة في اتخاذ القرارات داخل المنضمة، ومنه يمكن القول بأن الفرد لايكون متوافقا في مهنته، إلا عندما يستطيع تحقيق هذه الاشباعات والتي تلعب المنظمة دورا مهما في تحقيقها، مما يساعدها على الثبات ويضمن لها الاستمرار، من خلال توافق أفرادها في محيطها.

3.5) النظريات السلوكية: «أبرهام ماسلو 1946":حسب ما سلو أن الفرد يعمل على تحقيق طموحات معينة بينها في نظريته المعرفية بنظرية الحاجات، فالفرد يسلك طريقة إلى مهنة ما قصد إشباع حاجات معينة فهو يعمل على تحقيق التوافق بتحقيق طموحاته ،وتفترض نظرية الحاجات أن الناس في محيط العمل يدفعون للأداء بالرغبة في إشباع مجموعة من الحاجات الذاتية ويستند ما سلو على ثلاثة افتراضات أساسية :

1)البشر كائنات محتاجة من الممكن أن تؤثر احتياجاتها على سلوكها، والحاجات الغير مشبعة فقط هي التي تؤثر في السلوك أما الحاجات المشبعة فلا تصبح دافعة للسلوك.

2)ترتب حاجات الإنسان حسب أهميتها أو تتدرج هرميا، فتبدأ بالأساسية (الطعام، المأوى)إلى المركبة (آلات والانجاز)

3)يتقدم الإنسان للمستوى التالي من الهرم أو من الحاجات الأساسية للمركبة، عندما يتم إشباع الحاجات الدنيا. وقد قسم ما سلو الحاجات التي تسعى الفرد إلى تحقيقها إلى خمسة أنواع وذلك حسب التسلسل الذي بينه الشكل الهرمي، حيث تدرجات الحاجات من الحاجات الفيزيولوجية في قاعدة الهرم وهي الحاجات الأكثر إلحاحا إلى حاجات تحقيق الذات في قمة الهرم وهي الحاجات الأقل إلحاحا.

4)فعملية تحقيق الحاجات تكون بشكل نسبي بحيث لايمكن له أن يحقق جميع مايطمح إليه بشكل كلي.

أماعن الطرق التي تمكن الفرد من تحقيق رغباته في محيطه العملي فهي كالآتي:

أ)تحقيق الحاجات الفيزيولوجية :ويتم تحقيقها عن طريق الأجر الكافي.

ب)تحقيق حاجات الأمن:عن طريق توفير ظروف ملائمة،واستمرارية الوظيفة (وضيفة دائمة)والتأمينات المختلفة والتقاعد المضمون

ج)تحقيق الحاجات الاجتماعية: ويتم تحقيق هذه الحاجات عن طريق العمل في منظمة يسود أفرادها وروح التعاون، واللقاءات الدورية مع الإدارة ومنتجة فرض المشاركة في اتخاذ القرارات وتحسين مهاراته عن طريق إقامة دورات تدريبية والحصول على فرص للترقية.

د)تحقيق الذات :عن طريق برامج التدريب من الحصول على المعلومات الضرورية حتى يتمكن من استغلال جميع قدراته.

هـ)تحقيق حاجات احترام الذات : ويتم ذلك عن طريق اعتراف المؤسسة بانجازات الأفراد وتكليفهم بأنظمة فعلية.

وحسب هذه النظرية لا يمكن للإنسان أن يحقق التوافق، حتى يتمكن من تحقيق كل الحاجات بداية بالدنيا منها في قاعدة الهرم إلى المركبة في قمة الهرم فالفرد أثناء توافقه يعمل على تحقيق رغباته تدريجيا، ولا يحصل توافق مهني حتى يستطيع المنضمة تحقيق إشباع الحاجات الأفراد، ومن هنا يمكن القول بان عملية التوافق تبقى مستمرة .**(إسعادي، 2007، ص55)**

تعليق على النظريات :

لاحظت الباحثة من خلال عرض النظريات السابقة أن كلا منها ركز على مايلي :

- **النظرية المادية** تمركزت فقط على الجانب المادي للعمل فقط، أي على الجانب الاقتصادي وقد أكدت على أن الإنسان يعمل من اجل الربح الأكبر أي جني اكبر قدر ممكن من المال .وطموحاته هي ربح الأموال وأهملت الجوانب الأخرى النفسية والاجتماعية و...الخ

- **أما النظرية مدرسة العلاقات الإنسانية:** فهي جاءت كرد فعل للنظرية الأولى وركزت على الجوانب الأخرى وأكثر من ذلك أكدت على العلاقات بين العمال ورؤساء عملهم والمشرفين عليهم في وظائفهم وهذا بغرض تحقيق مجموعة من الحاجات من أجل تتوافق الفرد مع بيئته

- **النظرية السلوكية:** تمركزت على أن الإنسان يعمل من اجل تحقيق طموحاته وإشباع حاجاته في العمل، فقد أكدت على أن الفرد يمكن أن يحقق التوافق إلا إذا حقق حاجاته وأكدت كذلك على سلوك العامل داخل بيئة العمل

6)شروط التوافق المهني

توجد مجموعة من الشروط يضمن لنا توافرها لتحقيق التوافق المهني ولعلى أهمها :

1.6)شعور العامل الرضا عن مستواه الاقتصادي.

2.6)شعوره بأن صاح العمل يقدره ومهتم به

3.6)إدراكه أن رؤسائه أو المشرفين عليه يحرصون مصالحه بنفس قدر حرصهم على مصالح العمل

4.6)حبه لنوع العمل الذي يؤديه

5.6)توفر فرص الاستفادة من أفكاره وأرائه الخاصة بالإنتاج وتحسينه

6.6)شعوره بالأمن والاستقرار النفسي في العمل .**(حامد زهران، 1988، ص95)**

يتضح لدى الباحثة أن يجب على العامل أن تتوفر فيه هده الشروط حتى يتوافق في بيئة عمله ويتغلب على كل ما يواجهه من عوائق صعبة .

تعليق: لاحظت الباحثة من خلال هذه الشروط أن :

يوجد مجموعة من الشروط التي يستلزم العامل بأن يقوم عليها حتى يستطيع تحقيق تكيف وتلائم مهني أثناء ممارسته لمهنته

خلاصة الفصل

وفي الأخير يمكنني القول أن التوافق عملية ديناميكية مستمرة تستلزم التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته الخاصة، وكذلك اشباع متطلباته النفسية والمادية والاجتماعية للبيئة المحيطة به، مواجهة كل الظروف الصعبة والعوائق لتحقيق رضا مهني لدى العامل ، وتعرفنا كذلك على أهم العوامل والشروط والنظريات التي تبنت هدا الفصل .

الجانب الميداني

الفـــصـــل الرابـــع

الإجـراءات المنـهجيـة للدراســة

- تمهيد

أ - إجراءات الدراسة الاستطلاعية

1ـ منهج البحث

2ـ حدود البحث البشرية ،المكانية ،الزمانية

3- أدوات القياس

ب إجراءات الدراسة الأساسية

1ـ عينة الدراسة الأساسية

2- الأساليب الإحصائية

تمهيد

إن الدراسة الحالية التي قامت بها الباحثة والتي بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي وبعد تناولت الباحثة للجانب النظري الموضح في الفصول السابقة والذي تم طرح عدة تساؤلات وللإجابة عليها قامت بعدة إجراءات منهجية سيتم التطرق إليها والتأكد كم صحتها من خلال عرضها للدراسة الاستطلاعية والأساسية وقد تضمن عدة خطوات ميدانية منها المنهج المتبع والأدوات التي تم الاعتماد عليها في جمع المعلومات بالإضافة إلى تحديد العينة ونوعها والخصائص السيكومترية لها، وفي الأخير إدراج الأساليب الإحصائية المستخدمة لحساب النتائج.

أـ اجراءات الدراسة الاستطلاعية :

1ـ منهج البحث

يستخدم المنهج في إنجاز أي بحث علمي، بحيث يدرس لنا طبيعة مشكلة الدراسة، وبما أن دراستنا تسعى بشكل منهجي إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي فإن أنسب منهج هو المنهج الوصفي الاستكشافي والدي يعرف **بأنه** : احد مناهج البحث، ويتعمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر غنها تعبيرا كيفيا أو تعبيرا كميا .والمنهج الوصفي لا يهدفل وصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو فقط، بل الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم هدا الواقع وتطويره، كما يشمل تصنيف المعلومات. (شحاتة، النجار، ص3)

2ـ حدود البحث:

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة للجانب المنهجي فهي تستخدم لمعرفة صحة الأداة المستخدمة من خلال الاعتماد على الخصائص السيكومترية الصدق والمتمثل في صدق المقارنة الطرفية والثبات المتمثل في ألفاكرونباخ، وتهدف إلى :

ـ التحقق من مدى ملائمة الأداة المستخدمة والتي هي عبارة عن استبيان

ـ اكتشاف بعض الجوانب القصور في إجراءات تطبيق الدراسة

ـ التعرف على الصعوبات والعراقيل وتجنبها في الدراسة الأساسية.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30)أستاذ وأستاذة من ابتدائية شافوا محمد وابتدائية حي الصومام بمدينة تقرت، وتم اختيارها بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي، وفي مايلي جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية على متغيرات الدراسة :

الابتدائية	ابتدائية محمد شافوا	ابتدائية حي الصمام	المجمـــوع
عدد الأفـراد	22	08	30
الذكـــور	15	00	15
الإنـــاث	07	08	15

جدول رقم (03) يبين توزيع العينة الاستطلاعية .

3ـ أدوات القياس

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة الميدانية على أدواتي(2) قياس المتمثلة في الآتي :

1. مقياس الضغوط النفسية المشار إليها في الملحق رقم

2. مقياس التوافق المهني المشار إليه في الملحق رقم

1ـ مقياس الضغوط النفسية

لقد تم في هذه الدراسة استخدام الاستبيان الذي يقيس الضغوط النفسية والذي تم إعداده من طرف الباحثة، وقد تكون من 27 بندا فكانت موزعة على الأبعاد التالية :

جدول رقم (04) يوضح فقرات كل بعد من أبعاد الأداة الضغوط النفسية للأساتذة التعليم الابتدائي

الأبعاد	رقم الفقرات	مجموع
البعد الشخصي	03. 04. 07. 19. 17. 11. 12. 13..	09
البعد الأسري	05 .10 .06 .01	04
البعد الصحي	15 .02 .18 .16 .09 .08	06

نلاحظ من خلال الجدول أن :

البعد الشخصي ويتكون من (09ا)بنود وهي (03. 04. 07. 19. 17. 11. 12. 13.)

البعد الأسري :ويتكون من (04)بنود وهي(01. 06. 10. 05)

البعد الصحي:ويتكون من (06) بنود وهي (08. 09. 16. 18. 02. 15)

وبعد عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في الاختصاص وتحكيمه وتعديله فقد تم حذف (08) بنود أبقي على 19 بند منها (06)فقرات ايجابية و(13)سلبية، وكانت بدائل الإجابة (تنطبق علي بشدة، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لاتنطبق علي، لاتنطبق علي بشدة)

جدول رقم (5) يوضح بعض الفقرات قبل وبعد التعديل لاستبيان الضغوط النفسية

الفقرات	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
البعد الشخصي أو الذاتي	أشعر بأن عملي جيد ومتقن	اشعر بأنني أقوم بعمل جيد ومتقن
	اشعر أن حياتي الشخصية غير مستقرة نتيجة لما أعانيه من ضغوط داخلية	اشعر بأنني حياتي الشخصية غير مستقرة نتيجة لما أعانيه من ضغوط في داخلي
	اشعر بالسعادة والنشاط والراحة النفسية عندما أقوم بتدريس التلاميذ	اشعر بالسعادة والنشاط والراحة النفسية عندما أقوم بتدريس التلاميذ في المدرسة
	أجد صعوبة في التأقلم مع الظروف البيئية والمدرسية	أجد صعوبة في التأقلم مع الظروف (البيئية، المنزلية، والمدرسية)
البعد الأسري	انشغل بالتفكير في عائلتي وأنا في عملي	انشغل بالتفكير في حاجات أسرتي اليومية
	أشعر بالسعادة لتعاون عائلتي وأنا في عملي	أشعر بأنني قادرة على تحمل المسؤوليات العائلية

البعد الصحي	اشعر بالتعب والإرهاق عقب أي نشاط ولو قيامي بعملي	أشعر التعب والإرهاق عقب أي نشاط تدريسي
	نتيجة لما أعانيه من ضغوطات نفسية يجعلني أشعر بعدم الارتياح والقلق والاضطراب في النوم	أعاني من الأرق وقلة النوم

طريقة التصحيح الأداة :كانت طريقة التصحيح من خلال البنود، حيث احتوت على بنود ايجابية وأخرى سلبية

. تصحيح الفقرات الإيجابية وهي (3. 4. 7. 10. 12. 13)، حيث تأخذالإجابة تنطبق علي بشدة 5درجات، وتنطبق علي 4درجات، تنطبق علي أحيانا 3درجات، لاتنطبق علي 2درجات، لاتنطبق علي بشدة 1درجة

. تصحيح الفقرات السلبية وهي (1، 2، 5، 6، 8، 9، 14، 11، 15، 16، 17، 18، 19) حيث تأخذ الإجابة تنطبق علي بشدة 1درجة، وتنطبق علي 2درجات، تنطبق علي أحيانا 3درجات، لاتنطبق علي 4درجات، لاتنطبق علي بشدة 5درجات

وهي موضحة في الجدول التالي :

البدائل / الدرجات	الموجبة	السالبة
تنطبق علي بشدة	05	01
تنطبق علي	04	02
تنطبق علي أحيانا	03	03
لاتنطبق علي	02	04
لاتنطبق علي بشدة	01	05

الجدول رقم (06)يبين معايير تصحيح فقرات مقياس الضغوط النفسية

التعليمة المرفقة للأداة :

تم توجيه تعليمة لعينة الدراسة وذلك بقراءة العبارات التي احتوتها والتي تدور حول الضغوط النفسية موجهة للأساتذة التعليم الابتدائي وأمام كل بند 5بدائل للإجابة(تنطبق علي بشدة، تنطبق علي، لاتنطبق علي أحيانا، تنطبق علي، لا تنطبق علي بشدة)

2ـ مقياس التوافق المهني

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس التوافق المهني، حيث تم تبني مقياس التوافق المهني لشموري كاميليا (2017):ويتكون المقياس من 24 بندا و4بدائل (عالية، متوسطة، منخفضة، منعدمة).

طريقة التصحيح :

كانت طريقة التصحيح من خلال البنود، حيث احتوت على بنود ايجابية وأخرى سلبية

تصحيح الفقرات الايجابية وهي(1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 17، 19، 20، 21، 22، 23، 24)، حيث تأخذالإجابة عالية 4، متوسطة 3، منخفضة 2، معدومة1)

تصحيح الفقرات السلبية وهي :(10، 16، 18)، حيث تأخذالإجابة عالية 1، متوسطة 2، منخفضة3، معدومة4

وهي موضحة في الجدول التالي :

المتغيرات / الدرجات	الموجبة	السالبة
عالية	04	01
متوسطة	03	02
منخفضة	02	03
معدومة	01	04

الجدول رقم (07) يبين معايير تصحيح فقرات مقياس التوافق المهني

ـ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

1ـ مقياس الضغوط النفسية

تم التأكيد من صدق المقياس من خلال :

صدق المحكمين: للتأكيد من صدق المقياس الضغوط النفسية ثم عرض هده الأداة على 05 أساتدة محكمين، وفي ضوء ملاحظتهم أجريت التعديلات على الصياغة اللغوية لبعض البنود وتم حذف بعض العبارات، وبناءا على آراء المحكمين تم وضع الأداة في شكلها الحلي

صدق المقارنة الطرفية

بعد جمع البيانات وتفريغها ثم ترتيب درجات الأفراد تنازليا من الأعلى إلى الأسفل، ثم قسمت العينة إلى مجموعتين العليا والدنيا بأحد 9 من الدرجات العليا و9من الدرجات الدنيا ثم قامت الباحثة بحساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب (ت) المحسوبة

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	مستوى الدلالة
الفئة العليا	09	77.44	3.43	11.47	16		دالة عند 0.01
الفئة الدنيا	09	56.66	4.21				

الجدول رقم (08)يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

يبين الجدول صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية حيث تم تقسيمها إلأى فئات عليا ودنيا وحسابها بواسطة spss بحيث أن الفئة العليا كانت نتائجها كمايلي :المتوسط الحسابي قدرب 77.44، والانحراف المعياري 3.43، وت المحسوبة 11.47، ودرجة الحرية 16 وقيمة الاحتمال وكانت دالة عند 0.01

أما الفئة الدنيا كانت نتائجها كمايلي : المتوسط الحسابي 56.66، الانحراف المعياري 4.21، وت المحسوبة 11.47، ودرجة الحرية 16، وقيمة الاحتمال، وكانت دالة عند 0.01

مفهوم الثبات : يعني مدى اعطاء الاختبار نفس الدرجات، أو القيم لنفس الفرد أو الأفراد ادا م اتكررت عملية القياس.(عوض، 1998،ص22)

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ.

الجدول رقم (09)يوضح ثبات البنود لمقياس الضغوط النفسية

الأداة	عدد الفرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	19	0.82	دالة

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بمعامل ألفا كرونباخ يساوي 0.82، وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بالثبات

الخصائص السيكومترية

2ـ مقياس التوافق المهني

تم التأكيد الصدق لهذا المقياس ب حساب صدق المقارنة والثبات بألفا كرونباخ

صدق المقارنة الطرفية

بعد جمع البيانات وتفريغها ثم ترتيب درجات الأفراد تنازليا من الأعلى إلى الأسفل، ثم قسمت العينة إلى مجموعتين العليا والدنيا بأخذ 9 من الدرجات العليا و9من الدرجات الدنيا ثم قامت الباحثة بحساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب (ت) المحسوبة

الفئات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	مستوى الدلالة
الفئة العليا	09	86.11	4.34	9.30	16	0.01	دالةعند 0.01

الفئة الدنيا	09	65.55	5.00				

الجدول رقم(10)يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق المهني

يبين الجدول صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق المهني حيث تم تقسيمها إلى فئات عليا ودنيا وحسابها بواسطة spss بحيث أن الفئة العليا كانت نتائجها كما يلي :المتوسط الحسابي قدر ب86.11، والانحراف المعياري 4.34، وت المحسوبة9.30، ودرجة الحرية 16 وقيمة الاحتمال وكانت دالة عند 0.01.

أما الفئة الدنيا كانت نتائجها كما يلي : المتوسط الحسابي 65.55، الانحراف المعياري 5.00، وت المحسوبة9.30، ودرجة الحرية16، وقيمة الاحتمال، وكانت دالة عند 0.01

الثبات يعني مدى إعطاء الاختبار نفس الدرجات، أو القيم لنفس الفرد أو الأفراد ادا ما تكررت عملية القياس.

تم حساب الثبات لهذا المقياس بمعامل ألفا كرونباخ

الجدول رقم (11)يوضح ثبات البنود لمقياس التوافق المهني

الأداة	عدد الفرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
التوافق المهني	24	0.81	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التوافق المهني بمعامل ألفا كرونباخ يساوي 0.81، وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بالثبات.

ثانيا الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة الدراسة طريقة عشوائية بسيطة من أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة تقرت بور قلة للموسم الجامعي 2019/2018 وقد بلغ عددهم120أستاذ

ب ــ إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

1ـ عينة الدراسة الأساسية :

بعد تطبيق العينة الاستطلاعية والتأكيد من أداة الدراسة، والتعرف على مجتمع البحث واختيار العينة الممثلة له، قامت الباحثة بتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وكان هذا خلال شهر أفريل 2019، وقد طبقت الباحثة ميدانيا للتأكيد من فهم أفراد العينة للتعليمة والفقرات، والتأكد من إجابتهم على كافة البنود، وقد قدر معدل الزمن المناسب للإجابة على المقياس بالنسبة لأفراد العينة بساعة إلى ساعتين

جدول رقم (12)يبين التوزيع الكلي لبعض لابتدائيات مدينة تقرت

الرقم	اسم المدرسة الابتدائية	عدد الأساتذة	العينة	النسبة° /°
01	العقيد سي الحوس	10	10	8.33
02	المجاهد عبد الحفيظ زنو	05	05	4.16
03	المجاهد عمر الجواد	13	13	10.83
04	أبو عبيدة بن الجراح	12	10	8.33
05	أول نوفمبر	06	05	4.16
06	بابا سعيد حشاني	08	07	5.83
07	بن نونة عبد الرحمن	10	08	6.66
08	بن موسى محمد الطيب	12	11	9.16
90	حي الصومام	07	07	6
10	شريف عبد الله	12	11	9.16
11	شافو محمد	22	22	18.33
12	محمد عشبي	17	11	9.16
	العدد الكلي	**134**	**120**	**100**

نلاحظ من خلال الجدول ان عدد الكلي للابتدائي في مدينة تقرت حيث بلغ 134 عدد العينة وأخذنا منهم 120 أستاد.

2ـ الأساليب المعالجة الإحصائية

تمت معالجة البيانات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية

وقد الاعتماد في تحليل البيانات على :

معامل الارتباط بيرسون لحساب الفرضية الأولى

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفرضية الثانية

تحليل التباين الأحاديلحساب الفرضية الثالثة

خلاصة

يعتبر المنهج الذي اتخد من قبل في الدراسة والأدوات المعتمدة في جمع البيانات حول موضوع دراستها والتأكد من صلاحيتها إلى جانب تحديد الأساليب الإحصائية التي تساعد على تبويب وتحليل وتفسير تلك البيانات تعتبر خطوة هامة وأساسية في البحث العلمي للكشف على الظاهرة موضوع الدراسة وهذا ما تناولناه في هذا الفصل حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي الاستكشافي المناسب للدراسة الحالية، وتم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات وتم حساب صدقه وثباته لتأكد من مدى صلاحيته للقياس واخترنا عينة من أساتذة التعليم الابتدائي ببعض الابتدائيات بمدينة تقرت وقد اعتمدنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية للتوصل إلى النتائج وهي معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، تحليل التباين الأحادي.

الفصل الخامس :عرض وتفسير وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1)عرض وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الأول

2)عرض وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الثاني

3)عرض وتفسير وتحليل نتائج الفرضية الأولى

4)عرض وتفسير ونتحليل نتائج الفرضية الثانية

5)عرض وتفسير وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

خلاصة واقتراحات

تمهيد

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى الجانب المنهجي، وبعد الحصول على البيانات التي تم تفريغها باستخدام البرنامج الإحصائي spss وتبويبها ومعالجتها وفق الأساليب الإحصائية المذكورة سابقا سنتاول في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها ومناقشتها لمعرفة الدرجة التي توصلت إليها الدراسة وفق ترتيب الفرضيات وتساؤلات الدراسة .

1)عرض وتفسير وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

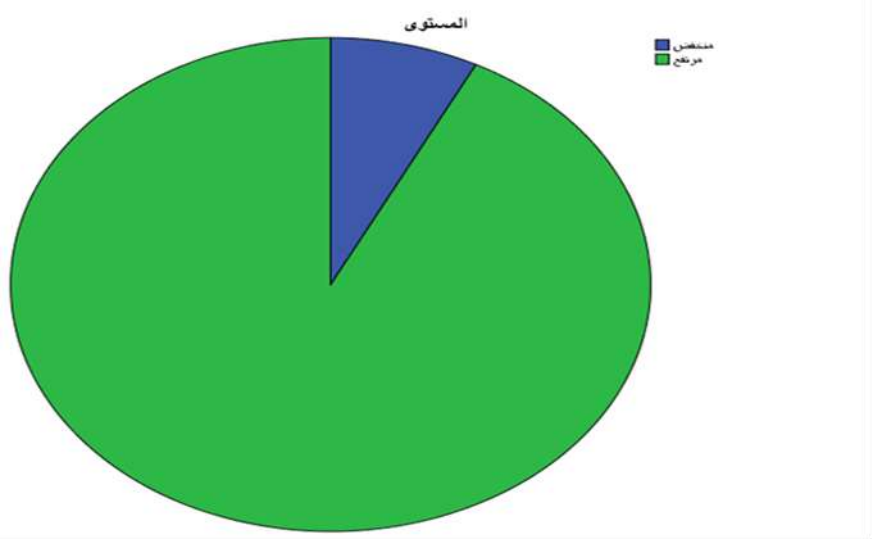
ينص التساؤل الأول على :ماهو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

جدول رقم (13)يوضح مستوى الضغوط النفسية :

الضغوط النفسية	المستوى	عدد الأفراد	النسبة °/°
	منخفض	27	°/°22.5
	مرتفع	93	°/°77.5
	مجموع	120	°/°100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن عدد الأساتذة ذوي المستوى المنخفض 27 بحيث تقدر قيمته ب 22.5، بعكس الأساتذة ذوي المستوي المرتفع الذي قدر عدد هم ب 93 بحيث كانت قيمته 77.5، وهذا يبين لنا أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع أكثر منه منخفض.

الشكل رقم (1) يوضح مستوى الضغوط انفسية



نلاحظ من خلال الشكل رقم (1) أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع أكثر منه منخفض لدى أساتذة التعليم الابتدائي .

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

بناءا على ماسبق ومن خلال عرض النتائج السابقة الموضحة أعلاه نستنتج أن **مستوى الضغوط النفسية مرتفع أكثر منه منخفض لدى أساتذة التعليم الابتدائي.** وهذا يعود لعدة أسباب جعلت منه يعاني عدة صعوبات خلال ممارسة نشاطه المهني، وهذا يعود لعدة أسباب وعوامل وظروف اجتماعية واقتصادية وأسرية نذكر منها (ساعات العمل، عدد التلاميذ، الفروق الفردية بين التلاميذ، علاقة الأستاذ بالمدير، غياب حقوقه مع مدير التربية والدخل الشهري الذي يتقاضاه، المنطقة التي يدرس بها، كثافة المنهاج، الهيئات الإدارية، نقص التكوين، عدم دالة مفتشي في تقويم أداء الأستاذ ومعاملته له كإداري أكثر منه تربوي، قيامه بعدة أدوار تدريس منها (حراسة، عدم تثمين مجهود الأستاذ، شعور بالدن في حالة عدم تحقيق أهداف النشاط، الضغوط الأسرية التي تنتج عن المشاحنات، والشجار...الخ).

اختلفت هده الدراسة مع دراسة محمد حمزة الزيودي الأردن 2004: بعنوان مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

حيث تكون من 68أستاذو42أستاذة والتي كانت نتائج الدراسة مايلي :

يعاني أساتذة التربية الخاصة مستوى متوسط من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.(عقون آسيا ،2012،ص369)

2)عرض وتفسير نتائج التساؤل الثاني :

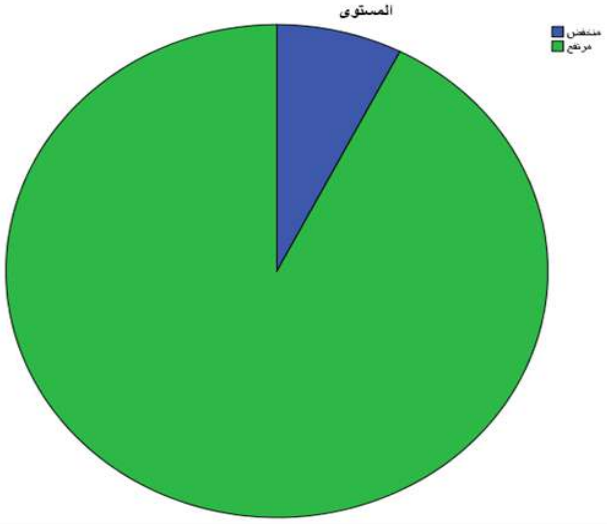
ينص التساؤل الثاني على أن: ما هو مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي التوافق المهني؟

جدول رقم (14)يوضح مستوى التوافق المهني:

التوافق المهني	المستوى	عدد الأفراد	النسبة °/
	منخفض	09	°/°7.5
	مرتفع	111	°/°92.5
	مجموع	120	°/°100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14)أن عدد الأساتذة ذوي المستوى المنخفض 09بحيث تقدر قيمته ب7.5، بعكس الأساتذة ذوي المستوي المرتفع الذي قدر عدد هم ب 111 بحيث كانت قيمته 92.5، وهذا يبين لنا أن مستوى التوافق المهني مرتفع أكثر منه منخفض.

الشكل (2)يوضح مستوى التوافق المهني



نلاحظ من خلال الشكل رقم (2)أن مستوى التوافق المهني مرتفع أكثر منه منخفض لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

تفسير تحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : ينص التساؤل الثاني على:ماهو مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

بناءا على النتائج الموضحة في الجدول أعلاه والنتائج التي تبين أن مستوى التوافق المهني لدى الأساتذة التعليم الابتدائي، وبعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن **مستوى التوافق المهني مرتفع أكثر منه منخفض لدى أساتذة التعليم الابتدائي،** بمعنى أن الأساتذة لديهم مستوى عال من التوافق المهني وهذا قد يرجع إلى التفاهم، التعاون والمحبة بين الأساتذة، الإدارة، التلاميذ، ارتفاع مستوى الدافعية لدى التلاميذ. ومشاركتهم في القرارات الإدارية، روح المبادرة والتآزر بين زملاء في العمل، التغلب على المواقف الضاغطة ومواجهتها، التأقلم مع الظروف البيئية الايجابية والسلبية داخل وخارج الوسط المدرسي، مساندتهم من طرف مفتشي التربية والمديرين، إعطائهم حقوقهم في جميع المجالات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، الرغبة في العمل وهذا يعتبر حافز كبير لديهم، وجود تفاهم بين أفراد الأسرة وهذا قد يولد لديهم تكيف في المهنة .

وتوضيح هذه الدراسة من خلال:

دراسة بهال بأن الأساتذة ذوي التوافق المهني المرتفع مع عملهم لديهم مستويات مرتفعة من الانجاز في عملهم، كذلك أثبتت الدراسات التجريبية أن التوافق المهني لدى الأستاذ يتعلق ببناء الشخصية وربط المشكلات الشخصية والاجتماعية والأكاديمية بوجه عام بمفهوم ذات ضعيف بشكل واضح يبدأ مبكرا في المدرسة ويؤثر ليس فقط على الأستاذ والطالب في المجال الأكاديمي وإنما على عالمها الاجتماعي، ويعد "**هوبوك (HoppokK1935)**"من المهتمين بالتوافق المهني إذ يعرفه :أنه مجموع العمليات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة، وبذلك فإن تحلي الأستاذ بالتوافق المهني ضروري في تعامله مع ضغوطات الحياة وأساسي لنجاحه في عمله، فالأستاذ المتوافق مهنيا حتى ولو واجه تحديا ماديا أو مهنيا فهو لايدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان بل العكس يجعله أكثر قوة، وقد أشارت الدراسات الايجابية بين التوافق المهني وممارسة المعلم لحياته المهنية على أكمل وجه، فالتوافق المهني يجعل الشخص يقوم بالتعديلات سواء كان في البيئة أم في الوظيفة ليتمكن من إلقاء في بيئة جديدة أو بيئة متغيرة .(فؤاذ صبيرة آخرون ،201، ص362)

3)عرض وتفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

عرض نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على انه :هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

جدول رقم (15)يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني

	عدد الأفراد	العلاقة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	120	0.03	0.01 دالة
التوافق المهني			

من خلال اطلاعنا على الجدول رقم (15) يتبين لنا أن عدد أفراد عينة الدراسة قد تكون من أستاذ تعليم ابتدائي، وأن معامل الارتباط قدر ب وهو ارتباط دال عند المستوى، ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تقول بأنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

وبناءا على الجدول الموضح أعلاه والنتائج المبنية وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على **وجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي**، بمعنى أنه كلما كانت الضغوط النفسية مرتفعة كان التوافق المهني مرتفع، وهذه النتيجة أثبتت لنا أن الأساتذة بالرغم من معاناتهم من الصعوبات والظروف في جميع المجالات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية ...الخ. وكذلك وجود ضغوطات داخل المدرسة من طرف الإدارة أو زملاء العمل، ...الخ. كل هذه العوامل جعلتهم يعيشون صراعات ومشكلات في تكيفهم مع ممارسة نشاطهم المدرسي والمهني، إلا أنهم بالرغم من كل هذه العوامل والصعوبات نجد هناك توافق وتأقلم الأستاذ في مزاولة نشاطهم الدراسي، وهذا يبين لنا أن هذه الضغوط لم تؤثر عليهم سلبا بل تغلبوا عليها بشتى الطرق حققوا النجاح وتكيف في مهنة التدريس وهذا يعود إلى :حبهم في هذه المهنة لأنها تخدم المجتمع ككل، تحقق رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم المعرفية والسلوكية، تحقق حاجاتهم وإشباعا تهم، وجود تحفيزات مادية والمعنوية، زرع روح

المبادرة والتعاون بين زملائهم في العمل، التحلي بالصبر، البحث عن الحلول للمشاكل، التحضير الجيد للدرس، وجود تناسق وانسجام مابين الإدارة والأساتذة والشعور بالأمن والاستقرار، تحقيق مستوى عال من الطموح، الولاء في المهنة، وبهذا الشكل فقد استطاع الأساتذة التعليم الابتدائي عن البحث التي قد تسبب الضغوط ومحاولة القضاء عليها والتخلص منها لكي يتحقق لدى المدرسين تكيف مهني بنجاح وتفوق خلال ممارسة نشاطهم في العملية التعليمية .

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بم (pam،1989): التي كان عنوانها العلاقة بين التوافق المهني والمكافآت والقيم لدى أعضاء هيئة التدريس في المرحلة الثانوية،واستهدفت هذه الدراسة معرفة علاقة التوافق المهني والمكافآت والقيم لدى أعضاء هيئة التدريس في المرحلة الثانوية في شمال بريطانيا ،تكونت الدراسة من (686)مدرسا ومدرسة واستخدمت مقياس التوافق المهني ومقياس القيم الذين أعدتهما لأغراضهما ،وبعد تطبيق هذين المقياسين على عينة الدراسة وتحليل البيانات احصائيا باستخدام معامل الارتباط والاختبار التائي ،كان أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين التوافق المهني وبين القيم والمكآفات ،وأن الفروق في هذه العلاقة بين الذكور والاناث لم يكن بدلالة احصائية .(العامرية،2014،ص06)

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة فؤاد صبيرة وآخرون 2014 تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من أساتذة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية ،حيث اجريت الدراسة على 688أستاذ، وكانت النتائج ما يلي أنه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.(فؤاد صبيرة وآخرون ،2014،ص368)

4) عرض وتفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أن :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس؟

1.4)عرض نتائج فرضية الضغوط النفسية باختلاف الجنس :

تنص فرضية الضغوط النفسية على أنه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الجنس؟

جدول رقم (16) يبين الفروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس:

مؤشرات احصائية / المتغيرات	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	59	62.35	9.17	0.87	0.35	118	0.05
إناث	61	63.72	8.38				

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (16) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى الذكور قدر ب 62.35بانحراف قيمته 7.20، أما بالنسبة للإناث فقد نجد المتوسط الحسابي قدر ب 63.72 بانحراف معياري قيمته 8.38، وبحساب درجة الحرية المقدرة ب 118، وجدت الباحثة قيمة (ت) المحسوبة ب 0.87، في حين نجد أن قيمة الاحتمال 0.35 وهي غير دالة عند 0.05، أي لاتوجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مقياس الضغوط النفسية، أي انه توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية باختلاف الجنس، ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية البديلة

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على :هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس ؟

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج فرضية الضغوط النفسية باختلاف الجنس :

تنص الفرضية على أنه **توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس،** وبناءا على الجدول أعلاه والنتائج الموضحة وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على انه **لا توجد فروق في الضغوط النفسية باختلاف الجنس،** أي عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية وأن كلاهما يعاني من نفس درجة الضغوط أي بدرجة متقاربة، بحيث تعدد الصعوبات والعراقيل في مختلف المجالات الحياتية والمهنية فالذكور يشعران بالإحباط واليأس والقلق مثلهم مثل الإناث في مستوى الشعور. وهذا قد يرجع إلى عدة أسباب وعوامل منها :

وجود مشكلة في المنهاج والبرنامج الدراسي أي عدم فهمهم له، وهذا مايجعل الأساتذة يبدلون جهد أكبر في تحضير الدرس خاصة في ضل وجود فروق فردية بين التلاميذ.

شعور بالإحباط والفشل والقلق المستمر في ممارسة نشاطهم المهني

قيام الأستاذ بأعمال إدارية مما يدفعه للشعور باليأس

عدم التنسيق بين الإدارة والأساتذة

ضيق الوقت مقارنة بطول المنهاج الدراسي

وجود مشاكل عائلية التي تتمثل في غياب الحب والمساندة وغياب الأمن والإهمال والتواصل والحوار الأسري بالنسبة للطرفين

كل هذه الأسباب والعوامل جعلت كلا من الأساتذة والأستاذات يعيشون ضغوط مهنية داخل الوسط المدرسي قد تأثر على مستوى أدائهم المهني والدراسي

لأن مهنة التدريس أكثر المهن لأنها عرضة للمواجهة المباشرة

اختلفت هده الدراسة مع دراسة :محمد عبد الفتاح 1999:حيث هدفت إلى التعرف على أن الضغوط النفسية لدى الأساتذة والأستاذات وحاجاتهم الإرشادية، واستخدام الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين، توصلت إلى :

الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى تليها الضغوط الطلابية، ثم الضغوط الإدارية لصالح الذكور .أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن الأستاذات أكثر معاناة من المعلمين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغط .(منى تاج الدين بشير، 2014).

2.4)عرض نتائج الفرضية التوافق المهني باختلاف الجنس :

تنص فرضية التوافق المهني :هل توجد فروق ذات دلالة احصائيا في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس؟

جدول رقم(17)يبين الفروق في التوافق المهني باختلاف الجنس

مؤشرات احصائية / المتغيرات	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	59	73.61	7.20	0.66	0.030	118	0.05
إناث	61	72.54	10.35				

من خلال اطلاعنا على الجدول رقم (17) يوضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الذكور قدر ب 73.61بانحراف قيمته 7.20، أما بالنسبة للإناث فقد نجد المتوسط الحسابي قدر ب72.54 بانحراف معياري قيمته 10.35، وبحساب درجة الحرية المقدرة ب 118، وجدت الباحثة قيمة (ت) المحسوبة ب 0.66، في حين نجد أن قيمة الاحتمال 0.35 وهي غير دالة عند 0.05، أي لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مقياس التوافق المهني، أي انه توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق المهني باختلاف الجنس، ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالفرضية البديلة .

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج فرضية التوافق المهني باختلاف الجنس:

تفسر هذه النتيجة على أنه : **لا توجد فروق دالة احصائيا في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس،** أي عدم وجود فروق في التوافق المهني بين الذكور والإناث وأن كلا الجنسين متوافقان مهنيا، وهذا يعني أن مهنة التدريس لها دور مهم في الشعور المدرس بالراحة والأمان والطمأنينة لدى الجنسين. حيث أنها تساعد في تحقيق اشباعاته ومستلزماته المادية والمعنوية، والتعبير

عن ذاته، كفاية الدخل الشهري، كذلك وجود نفس مستوى الطموح والمثابرة والجدية في العمل لكلا الطرفين، وارتباطهما بمهنتهما ومتمسك به، نظرا لأنها تحقق لهم الطموح وتشبع حاجاتهم المادية والمعنوية، والتغلب على الظروف والصراعات التي تواجههم في مجال العمل لان مهنة التدريس قد حققت لهم آمال كبيرة :وجود روح التعاون والثقة والتآزر من أجل العمل كفريق وهذا ماجعلهما يتوافقان مهنيا، وهذا قد يعود إلى حب الأساتذة للعمل وتحقيق الرضا في ممارسة نشاطهم الدراسي والرغبة في التدريس وتوفير الحوافز المادية لهم والمعنوية وتغلبهم على الظروف المحيطة بهم وإيجاد الحلول لكي يحققوا ثمرة النجاح والتكيف والتلائم في ممارسة النشاط المهني .

5)عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنها :هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية؟

1.5)عرض نتائج فرضية الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية:

تنص فرضية الضغوط النفسية على أنه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية؟

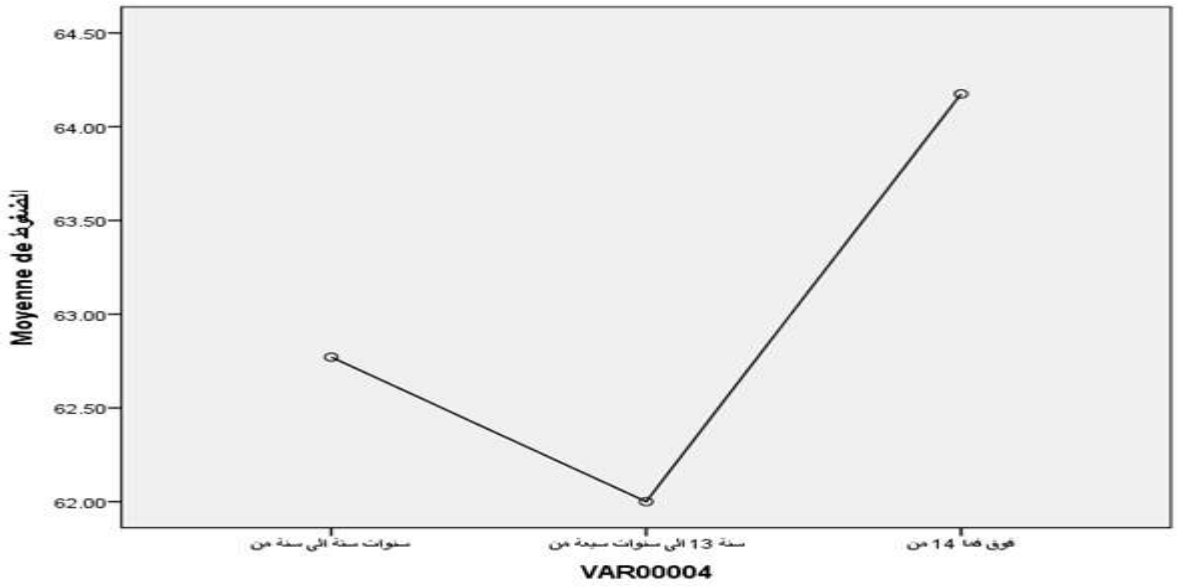
جدول رقم (18) يوضح الفروق في الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	داخل المجموعات	89.612	02	44.806	0.578	0.56 غير دالة عند 0.05
	مابين المجموعات	9066.254	177	77.48		
	الكلي	9155.867	119			

من خلال الجدول رقم (18)يتبين لنا أن قيمة "f"أو مايسمى تحليل التباين الأحادي في مقياس الضغوط النفسية التي بلغ 0.578، نلاحظ أنها قيمة غير دالة عند المستوى الدلالة (0.05)وبالتالي تم قبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه :لاتوجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لدى أساتذة

التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية، ورفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية .

الشكل 3 يوضح الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية



نلاحظ من خلال الشكل 3ان الضغوط النفسية نلاحظ من خلال الشكل (4)ان الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ،بحيث يزداد الضغوط النفسية كلما زادت عدد السنوات وذلك من خلال أن :من سنة إلى 6سنوات كانت النتيجة62.77.،ومن 7سنوات إلى 13سنة كانت نتايجة 62،من 14 سنة فمافوق كانت 64.17

تفسير وتحليل نتائج فرضية الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية

تنص الفرضية على **أنه توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بإختلاف الأقدمية.** وبما أن النتائج الموضحة أعلاه وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على انه **لاتوجد فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بإختلاف الأقدمية،** أي أن الأساتذة بالرغم من اختلاف عدد سنوات العمل في المدرسة إلا أنهم يشتركون في وجود مستوى الضغوط النفسية بمعنى أهم يعانون نفس المشكلات الضاغطة التي قد تؤثر على مستوى تدريسهم للتلاميذ وهذا قد يراجع إلى أن جل الأساتذة يتفقون في أن مهنة التدريس مهنة صعبة مما جعلهم يشعون بالقلق الخمول والملل والإحباط في هذه المهنة، فالأستاذ الجديد لديه نفس الشعور مثله مثل الأستاذ الذي لديه أقدمية مهنية لأن قد تعود عواملها إلى عدم كفاية الراتب الشهري، عدم توفر بيئة مناسبة للتعليم، عدم التناسق

والانسجام مابين المدرسين والطاقم الإداري، التحضير اليومي، وهذا ماجعلهم يعانون من مشكلات في الوقت، عدم الشعور بالراحة والأمن والاستقرار الشعور بالتعب والإرهاق، انخفاض الدافعية لدى التلاميذ، وجود معيقات داخل الفصل المدرسي، كم الهائل في عدد التلاميذ.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة فؤاد صبيرة وآخرون 2014 التي تم ذكرها سابقا وكانت نتائج دراستها تشير إلى عدم وجود فروق في التوافق المهني باختلاف الجنس.(مرجع سابق،369).

2.5)عرض نتائج فرضية التوافق المهني باختلاف الأقدمية:

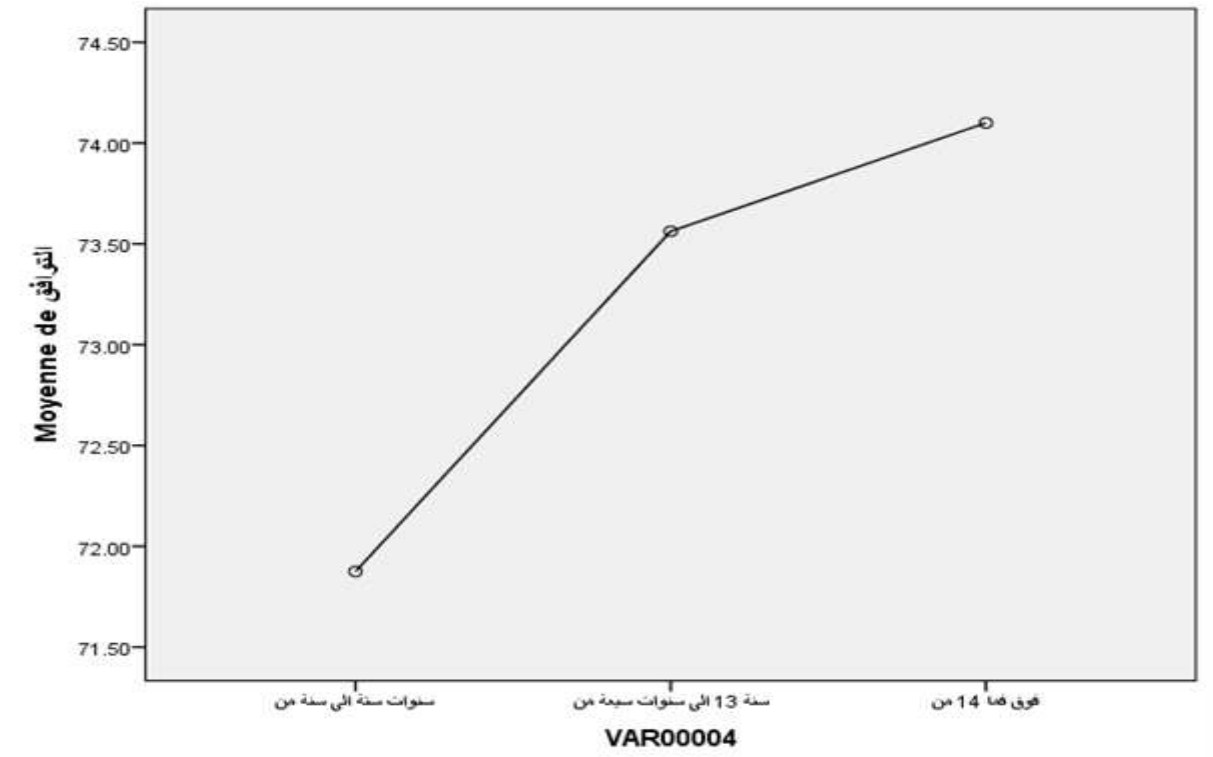
تنص فرضية التوافق المهني على أنه :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس؟

جدول رقم (19)يوضح الفروق في التوافق المهني باختلاف الأقدمية

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
التوافق المهني	داخل المجموعات	118.742	02	59.371	7.64	0.46
	مابين المجموعات	9092.725	117	77.716		غير دالة عند
	الكلي	9211.467	119			0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18)يتبين لنا أن قيمة "f"أو مايسمى تحليل التباين الأحادي في مقياس التوافق المهني التي بلغ 7.64، نلاحظ أنها قيمة غير دالة عند المستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه :لاتوجد فروق دالة إحصائيا في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية، ورفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية

الشكل (3)يوضح التوافق المهني لدى الأساتذة باختلاف الأقدمية



نلاحظ من خلال الشكل (3)ان التوافق المهني باختلاف الأقدمية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ،بحيث يزداد التوافق المهني كلما زادت عدد السنوات وذلك من خلال أن :من سنة إلى 6سنوات كانت النتيجة 71.87.،ومن 7سنوات إلى 13سنة كانت نتايجة 73.56،من 14 سنة فمافوق كانت 74.10

تفسير ومناقشة نتائج فرضية التوافق المهني باختلاف الأقدمية :

تنص الفرضية على أنه : **لاتوجد فروق في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية،** وبع النتائج الموضحة أعلاه وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على انه لاتوجد فروق في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الأقدمية، لأن اختلاف في سنوات العمل في مهنة التدريس لايشكل موقفا سلبيا بالنسبة للأساتذة، لأن مهنة التدريس توفر لهم آمالهم وطموحاتهم .فالأستاذ الذي لديه سنة في العمل يشعر بالسعادة والطمأنينة والراحة والأمن والاستقرار والاحترام في بيئة العمل مثله مثل الأستاذ الذي لديه 14 سنة في سنة تدريس، وهذا راجع لعدة عوامل منها التعليم والاكتساب وتحقيق حاجاتهم وتوفير أغراضهم الشخصية واحتياجاتهم، حب العمل

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة فؤاد صبيرة وآخرون 2014 ، التي تم دكرها سابقا ،وكانت نتائج دراستها تشير إلى عدم وجود فروق في التوافق المهني باختلاف الخبرة

. خلاصة الفصل

بعد تعرفنا على الفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة يمكن القول أن هذا البحث يعتبر من البحوث النفسية والتربوية، وهذا من خلال وصف كل من الظاهرتين:الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة تقرت.

وتفسير وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها وكل ذلك من خلال اختيار تساؤلات وفرضيات البحث وكان ملخص النتائج المتوصل إليها كالتالي :

1)مستوى الضغوط النفسية مرتفع.

2)مستوى التوافق المهني مرتفع .

3)توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

4)لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية والتوافق المهني باختلاف الجنس.

5)لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية والتوافق المهني باختلاف الأقدمية.

اقتراحات الدراسة :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية ومن خلال الدراسة الميدانية في هذه الفترة فإن الباحثة وضعت مجموعة من التوصيات والاقتراحات وهي كالتالي :

1)وضع برامج ارشادية للتخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

2)محاولة التقليص من مسببات الضغوط النفسية وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارس فيها الأستاذ عمله في المدرسة.

3)اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى وعوامل التوافق المهني.

4)على الأستاذ أو المدرس أن يدرك خطورة تعرضه للضغوط النفسية وما يترتب عنها من آثار سلبية تؤثر على صحته النفسية والجسمية.

5)اعطاء اعتبار للعواقب النفسية التي يتعرض لها الأساتذة وذلك من خلال تحفيزهم ماديا ومعنويا.

6)وضع سياسة أجور عادلة تتماشى مع المجهودات التي يبدلها الأساتذة.

7)تبصير الأساتذة بالمزيد من المعلومات والارشادات لتعزيز من قدراتهم على مواجهة ضغوط نفسية داخل المدرسة وخارجها وتلبية احتياجاتهم.

المراجع

قائمة المراجع:

المراجع بالعربية:

1. إسعادي فارس.(2007).مساهمة في دراسة اثر مرض الربو على التوافق المهني، مذكرة ماجستير، جامعة منتوري . قسنطينة.
2. بشير تاج الدين منى .(2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مذكرة ماجستير ، السودان
3. بغيجة لياس.(2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبيين"وعلاقتهما بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر :الجزائر.،
4. بوعطيط سفيان.(2007).طبيعة الاشراف وعلاقتها بالتوافق المهني، مدكرةماجستير، جامعةمنتوري:قسنطينة
5. جبالي، صباح.(2012).الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها مذكرة ماجستير،جامعة فرحات عباس :سطيف
6. جدو عبد الحفيظ.(2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مذكرة، ماجستير، جامعة سطيف2: الجزائر
7. حجازي جولتان حسن .(2013).فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد09 عدد04، ص419433
8. حساني فاطمة . (2015).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة، مذكرة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح :ورقلة .
9. حسن، محمد عبد الرحمن.(2009).علم النفس الصناعي، ط1، مؤسسة رؤية للطباعة والنشر والتوزيع :الاسكندرية.
10. داود راضية .(2012).الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، مذكرة ماجستير، ، جامعة فرحات عباس:سطيف
11. دايلي ناجية .(2013).الضغط النفسي وعلاقته بالقلق، .مذكرة ماجستير، ، جامعة فرحات عباس: سطيف
12. الرشيدي توفيق هارون.(1999). الضغوط النفسية :طبيعتها . نظرياتها، ط1، مكتبة الانجلو المصرية :القاهرة.

13. زهران حامد .(1988).الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، دار المعارف:القاهرة.
14. السيد خليفة وليد، عيسى مراد علي.(2008).الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر :الاسكندرية.
15. سيد جمعة يوسف .(2008).إدرة الظغوط، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية : القاهرة.
16. السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين.(2008).الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء :عمان.
17. السيد عثمان فاروق.(2001). القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، دارالفكر العربي:القاهرة.
18. شحاتة حسن، النجار زينب.(2003).معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية :القاهرة.
19. شموري كميليا .(2017).القلق وعلاقته بالتوافق المهني، مذكرة ماجستير، جامعة محمد بوضياف :المسيلة
20. شيخاني سمير.(2003).الضغط النفسي :طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، ط1، دار الفكر العربي: بيروت.
21. العامرية بن نبهان منى بنت عبدالله. (2014).أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري، مذكرة ماجستير، محافظة الداخلية :القاهرة.
22. العبد الله غازي فايزة .(2014).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة دمشق: سوريا
23. العبودي فاتح.(2008).الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، مذكرة ماجستير، جامعة منتوري : قسنطينة.
24. عريس نصر الذين .(2017)، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه جامعة أبي بكر بلقايد :تلمسان ..
25. عقون آسيا . (2012).الضغط النفسي وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة ماجستير ، جامعة فرحات عباس: سطيف.

26. عياذ سعيد أمطير، الزليطي أحمد نجاة.(2015). الضغوط النفسية لدى أمهات التوحد، المجلة الجامعية، جامعة الزاوية، جامعة طرابلس، المجلد الثالث، العدد السابع عشر، ص370.

27. فؤاد وآخرون . (2014).علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني لدى عينة من أساتذة وأستاذات التعليم الأساسي، مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، جامعة تشرين :اللاذقية، المجلد 36/العدد(04)، ص

28. فياض محمد اسلام . (2017). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، مذكرة ماجستير.، الجامعة الاسلامية:غزة.

29. القاسم بديع محمود مبارك .(2001).علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع:عمان

30. مجرس مصطفى .(2009). المعجم التربوي، المركز الوطني للوثائق التربوية

31. محمد عبد الظاهر، سيد، أحمد.(2013). الضغوط النفسية والاعلاج بالتحليل النفسي، ط1، دار الكتاب الحديث :القاهرة.

32. محمود عباس عوض.(1998).القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار المعرفة الجامعية ،القاهرة

33. مكناسي محمد .(2007).التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل، مذكرة ماجستير جامعة منتوري:قسنطينة.

34. الرواحية بدرية محمد يوسف.(2012).التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة، مذكرة ماجستير

35. والي وداد.(2015). استراتيجيات مواجهة للضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث، مذكرة ماجستير، .جامعة وهران2:وهران

36. ولاء بسام حلوم، .(2017).الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية ، جامعة تشرين :اللاذقية سوريا)

المراجع بالأجنبية

37. Muhammed Al Dib, AbeerArafa Abdul Aziz) . (2016"Psychological Stresses and the Needs of Mothers Of Children with Autism Spectrum" ،Disorder, And The Relationship between Them in the United Arab ،Paper 314
38. wael el sayedHamed.(2018).study of psychlogical and its relation to quality of life Among faculty Members at king saud university ,vol 03,page ;25.48

الملاحق

الملحق رقم (1)

قائمة الأساتذة المحكمين

لقب واسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
جعفورربيعة	محاضر" أ"	علم النفس الاجتماعي
قندوزأحمد	استاذ محاضر "أ"	علم النفس التربوي
طبشي بلخير	استاذ محاضر "أ"	علم النفس التربوي
بوجمعة سلام	محاضر "أ"	علوم التربية
عواريب لخضر	دكتور	علوم التربية

الملحق رقم (02)

جامعة قاصدي مرباح ـ ورقلة-

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استمارة التحكيم

اسم ولقب المحكم:

الدرجة العلمية:

التخصص:

في اطار التحضير لانجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه بعنوان **"الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي"**نضع بين ايديكم هدا الاستبيان المتمثل في **"الضغوط النفسية"**المتكون من29 بند، حيث يتكون كل بند من 03 بدائل وبهذا الخصوص نرجو منكم تحكيمه وتعديله فيما يخص :

قياس الابعاد للسمة

قياس الفقرات للسمة

مناسبة البدائل للفقرات

السلامة اللغوية للفقرات

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية : وهي العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على الحالة النفسية للأفراد نتيجة الظروف التي تواجههم في مجال المهنة والتي تخلق لهم جو من التوتر والاضطرابات والمشاكل النفسية في جميع المجالات، ويقاس في هده الدراسة بمقياس الضغوط النفسية والدي هو عبارة عن استبيان به مجموعة فقرات تشتمل على بدائل موجهة للاساتدة التعليم الابتدائي لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لديهم .

تعريف للأبعاد:

البعد الشخصي او الذاتي : هو مجموعة الضغوطات التي يتعرض لها الاستاد اثناء قيامه بالعملية التعليمية للتلاميذ

البعد الأسري: وهو عبارة عن عراقيل وصعوبات تواجه الاستاد التعليم الابتدائي في مراحله التعليمية من البيئة الداخلية وخاصة الاسرة .

البعد الصحي :وهو الامراض او الاضطرابات التي قد تصيب الاستاد نتيجة لعد تحمله للضغوط التي يتعرض لها في مستواه التعليمي.

البدائل

تنطبق	أحيانا	لاتنطبق

1/البعد الأسري

الرقم	العبارة	يقيس	لايقيس	الملاحظة
01	ترهقني كثرة متطلبات الأسرة			
02	تزعجني الأدوار المتعددة التي أقوم بها داخل الأسرة			
03	أشعر بأنني قادر على تحمل كل المسؤوليات العائلية .			
04	أشعر بالسعادة لتعاون أهلي وأقاربي معي من كل الجوانب الداخلية والخارجية			
05	أعاني من تدخل أسرتي في أموري الخاصة			
06	أعاني من الضغوط النفسية التي أواجهها في حياتي المنزلية والمدرسية			

07	مدى كفاية الوقت المتاح لي للتواجد مع أسرتي			
08	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفر مستلزماتي الضرورية			
09	انشغل بالتفكير في عائلتي وأنا في عملي			

2/الـبعد الشخصي أو الذاتي

الرقم	العبارة	يقيس	لايقيس	الملاحضات
01	أشعر بأن عملي جيد ومتقن			
02	يسهم زملائي في مساعدة حين أجد صعوبة في التدريس			
03	أشعر بالضغط نتيجة الاكتظاظ في البرنامج التربوي			
04	أشعر ان حياتي الشخصية غير مستقرة نتيجة لما أعانيه من ضغوط داخلية			
05	عملي كأستاذ في الابتدائية يزيد من ضغوطات في حياتي اليومية			
06	احسن تنظيم وقتي في ايام الدراسة			
07	اعتقد بأن هناك عدل في توزيع واجبات العمل على المدرسين داخل كل فصل			
08	توفر لي مهنة التعليم الشعور بالانجاز والعمل والمثمر			
09	أجد صعوبة في التأقلم مع الظروف البيئية والمدرسية			
10	النتائج التي يتحصل عليها التلاميذ تشعرني بالسعادة ونسيان العراقيل والصعوبات التي أواجهها			
11	أشعر بالسعادة والنشاط والراحة النفسية عندما أقوم بتدريس التلاميذ			

12	أنا غير راضية عما حققته من نتائج في تدريسي للتلاميذ			

3/البعد الصحي :

الرقم	العبارة	يقيس	لايقيس	الملاحضات
01	كلما تعرضت لموقف ضاغط أزيد من تناول الدواء			
02	أشعر بالتعب والإرهاق عقب أي نشاط ولو بسيط			
03	الضغوط التي تواجهني في عملي سببت لي أمراض كثيرة نفسية وجسمية			
04	تعاملي مع التلاميذ وتدريسي لهم طول اليوم يشعرني بالتعب			
05	أعاني من آلام العضلات والمفاصل والظهر نتيجة الجهد الذي أبدله في التدريس			
06	نتيجة لما اعانيه من ضغوطات نفسية يجعلني اشعر بعدم الارتياح والقلق والاضطراب في النوم			
07	لا أستطيع ان اقوم بالاسترخاء بسبب التوترات التي أعانيها			

الملحق(03)

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة:علوم تربية

تخصص:إرشاد وتوجيه

استبيان

أ)البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الأقدمية: من سنة إلى 6 سنوات من 7سنوات إلى 13سنوات

من 14 فما فوق ☐

ب)**التعليمات:**

أستاذي الفاضل ..... أستاذتي الفاضلة .

في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة الماسترفي مجال علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه نضع بين يديك(ي)هذا الاستبيان المتكون من مجموعة من الأسئلة، بعد أن تقرأ كل عبارة بتأني وإمعان، نرجو منك(ي) إفادتنا بإجاباتك(ي)عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .ونحيطكم علما بأنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن إجابتكم لن تستخدم إلالغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة

مثال توضيحي :

الفقرات	تنطبق علي بشدة	تنطبق عليا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لاتنطبق علي بشدة
تتيح لي مهنة التعليم اكتساب خبرات جديدة في مجال المهنة.			**X**		

البنود	تنطبق علي بشدة	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لاتنطبق علي	لاتنطبق علي بشدة
1)ترهقني كثرة متطلبات الأسرة .					
2)لا أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بسبب التوترات التي أعانيها.					
3)أشعر بالسعادة والنشاط والراحة النفسية عندما أقوم بتدريس التلاميذ في المدرسة .					
4) يسهم زملائي في مساعدتي حين أجد صعوبة في التدريس .					
5)انشغل بالتفكير في حاجات أسرتي اليومية .					
6)تزعجني الأدوار المتعددة التي أقوم بها داخل الأسرة .					
7)أشعر بأني أقوم بعمل جيد ومتقن .					
8)أشعر بالتعب والإرهاق عقب أي نشاط تدريسي .					
9)الضغوط النفسية التي تواجهني في عملي سببت لي أمراض كثيرة نفسية وجسمية .					
10)أشعر بأنني قادة على تحمل المسؤوليات العائلية .					
11)أجد صعوبة في التأقلم مع الظروف البيئية (منزلية، مدرسية...).					
12)اعتقد أن هناك عدل في توزيع واجبات العمل على المدرسين حسب المستويات الدراسية .					
13)النتائج التي يتحصل عليها التلاميذ تشعرني بالسعادة ونسيان العراقيل والصعوبات التي أواجهها .					
14)أنا غير راضي (ة)عما حققته من نتائج في تدريسي للتلاميذ .					
15)أعاني من الأرق وقلة النوم .					
16)تعاملي مع تلاميذي وتدريسي لهم طوال اليوم يشعرني بالتعب .					
17)عملي كأستاذ يزيد من ضغوطات في حياتي اليومية .					
18)أعاني من آلام العضلات والمفاصل والظهر نتيجة الجهد الذي أبدله في التدريس.					

19)اشعر بان حياتي الشخصية غير مستقرة نتيجة لما أعانيه من ضغوط في داخلي .					

الملحق (04)

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة:علوم تربية

تخصص:إرشاد وتوجيه

استبيان

أ)البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الأقدمية : من سنة إلى6 سنوات من 7 سنوات إلى 13سنوات

من 14سنة فمافوق ☐

ب)التعليمات:

أستاذي الفاضل..... أستاذتي الفاضلة

في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة الماسترفي مجال علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه نضع بين يديك(ي)هذا الاستبيان المتكون من مجموعة من الأسئلة، بعد أن تقرأ كل عبارة بتأني وإمعان، نرجو منك(ي) إفادتنا بإجاباتك(ي)عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .ونحيطكم علما بأنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن إجابتكم لن تستخدم إلالغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

مثال توضيحي :

الفقرات	عالية	متوسطة	منخفضة	معدومة
اعتز بمهنتي وانتمائي للمعلمين في				

المديريات التربية والتعليم بدرجة		**X**		

البنود	عالية	متوسطة	منخفضة	منعدمة
1)أشعر بالإحباط بدرجة				
2)لاألتزم بموجبات العمل بدرجة				
3)أنا غير راض(ة) عن عملي كأستاذ بدرجة				
4)أفقد صبري وهدوئي لأتفه الأسباب بدرجة				
5)أنزعج من العدد الكثيف للتلاميذ بدرجة				
6)ألجأ إلى الأدوية والمهدئات بدرجة				
7)أتأخر عن العمل بدون مبرر بدرجة				
8)أنزعج من عدم مساندة الإدارة لضبط الطلبة بدرجة				
9)تتوعك صحتي بسبب التوتر المهني بدرجة				
10)دفعيتي للعمل متغيرة بدرجة				
11)أعاني من اضطرابات نفسية وعصبية بدرجة				
12)أفكر في ترك قطاع التعليم بدرجة				
13)أرتكب أخطاء داخل الفوج الدراسي بدرجة				
14)أخرج من حجرة الدراسة دون سبب بدرجة				
15)أحس بالملل أثناء الساعات الرسمية بدرجة				
16)أضبط أعصابي وأتحكم في توتري بدرجة				
17)لا أستطيع كسب الوقت والجهد مهما حاولت بدرجة				
18)أحاول الابتعاد عن المواقف المزعجة بدرجة				
19)أتضايق من أبسط سلوك التلاميذ بدرجة				
20)أحس بانعدام الأمن الوظيفي بدرجة				
21أنا متخوف من المستقبل المهني بدرجة				
22)أحس بعدم الرضا عن طريقتي في التدريس بدرجة				
23)أجد عملي غير منظم بدرجة				
24)أ ظن أن هذا العمل لايحقق طموحاتي بدرجة				

الملحق (05)

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الكلي	الدنيا	9	56,6667	4,21307	1,40436
	العليا	9	77,4444	3,43188	1,14396

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الكلي	Hypothèse de variances égales	,118	,736	-11,471	16	,000	-20,77778	1,81132	-24,61760	-16,93796
	Hypothèse de variances inégales			-11,471	15,371	,000	-20,77778	1,81132	-24,63040	-16,92515

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
  VAR00008 VAR00009 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00018 VAR00019 VAR00012
                                        /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
                                        /MODEL=ALPHA.
```

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,820	19

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,463
		Nombre d'éléments	10[a]
	Partie 2	Valeur	,746
		Nombre d'éléments	9[b]
		Nombre total d'éléments	19
		Corrélation entre les sous-échelles	,955
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,977
		Longueur inégale	,977
		Coefficient de Guttman	,963

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00013.

b. Les éléments sont : VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00018, VAR00019, VAR00012, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023.

الملحق رقم (06)

التوافق المهني

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,812	24

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,627
		Nombre d'éléments	12[a]
	Partie 2	Valeur	,720
		Nombre d'éléments	12[b]
		Nombre total d'éléments	24
		Corrélation entre les sous-échelles	,712
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,832
		Longueur inégale	,832
		Coefficient de Guttman	,830

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012.

b. Les éléments sont : VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024.

Statistiques de groupe

	المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00025	الدنيا	9	65,5556	5,00278	1,66759
	العليا	9	86,1111	4,34294	1,44765

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
VAR00025	Hypothèse de variances égales	,088	,770	-9,308	16	,000	-20,55556	2,20829	-25,23692	-15,87419
	Hypothèse de variances inégales			-9,308	15,690	,000	-20,55556	2,20829	-25,24444	-15,86667

```
المستوى
/PIECHART FREQ
/ORDER=ANALYSIS.
```

Effectifs

الملحق رقم 07: مستوى التوافق

```
[Ensemble_de_données2]
```

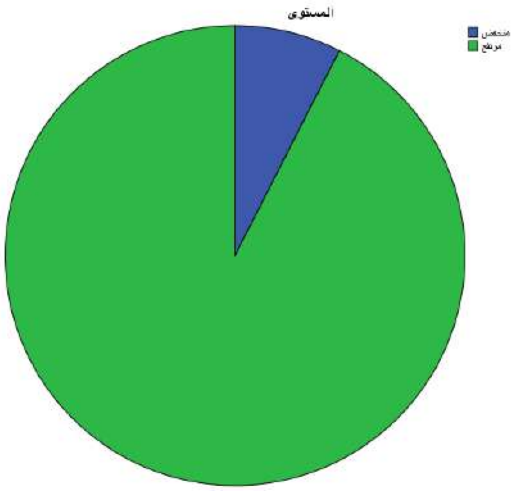
Statistiques

المستوى

N	Valide	120
	Manquante	0

المستوى

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	منخفض	9	7,5	7,5	7,5
	مرتفع	111	92,5	92,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	




```
FREQUENCIES VARIABLES=مستوى1صغوط
  /PIECHART FREQ
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Effectifs

```
[Ensemble_de_données2]
```

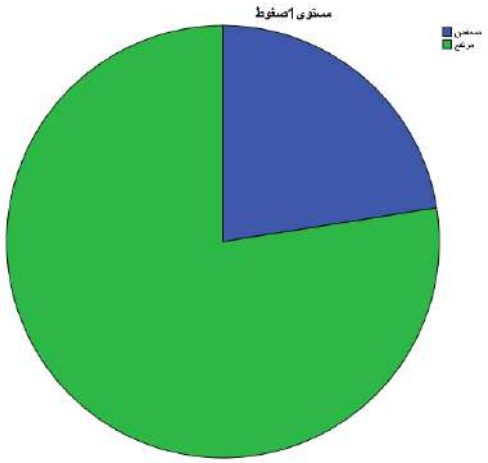
الملحق (08)

Statistiques

		مستوى1صغوط
N	Valide	120
	Manquante	0

مستوى1صغوط

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	منخفض	27	22,5	22,5	22,5
	مرتفع	93	77,5	77,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	




```
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES= التوافق الضغوط. /CRITERIA=CI(.95)
```

الفروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني بإختلاف الجنس

Test-t

الملحق رقم (09)

Remarques

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التوافق	\ذكور	59	73,6102	7,20875	,93850
	إناث	61	72,5410	10,13504	1,29766
الضغوط	\ذكور	59	62,3220	9,17538	1,19453
	إناث	61	63,7213	8,38079	1,07305

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التوافق	Hypothèse de variances égales	4,814	,030	,664	118	,508	1,06919	1,61032	-2,11969	4,25807
	Hypothèse de variances inégales			,668	108,480	,506	1,06919	1,60147	-2,10504	4,24342
الضغوط	Hypothèse de variances égales	,855	,357	-,873	118	,385	-1,39928	1,60329	-4,57422	1,77567
	Hypothèse de variances inégales			-,871	116,219	,385	-1,39928	1,60572	-4,57955	1,78100

```
ONEWAY التوافق الضغوط BY الاقدمية
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.
```

الملحق رقم (10)

A 1 facteur

الفروق في الضغوط النفسية والتوافق المهني باختلاف الأقدمية

Descriptives

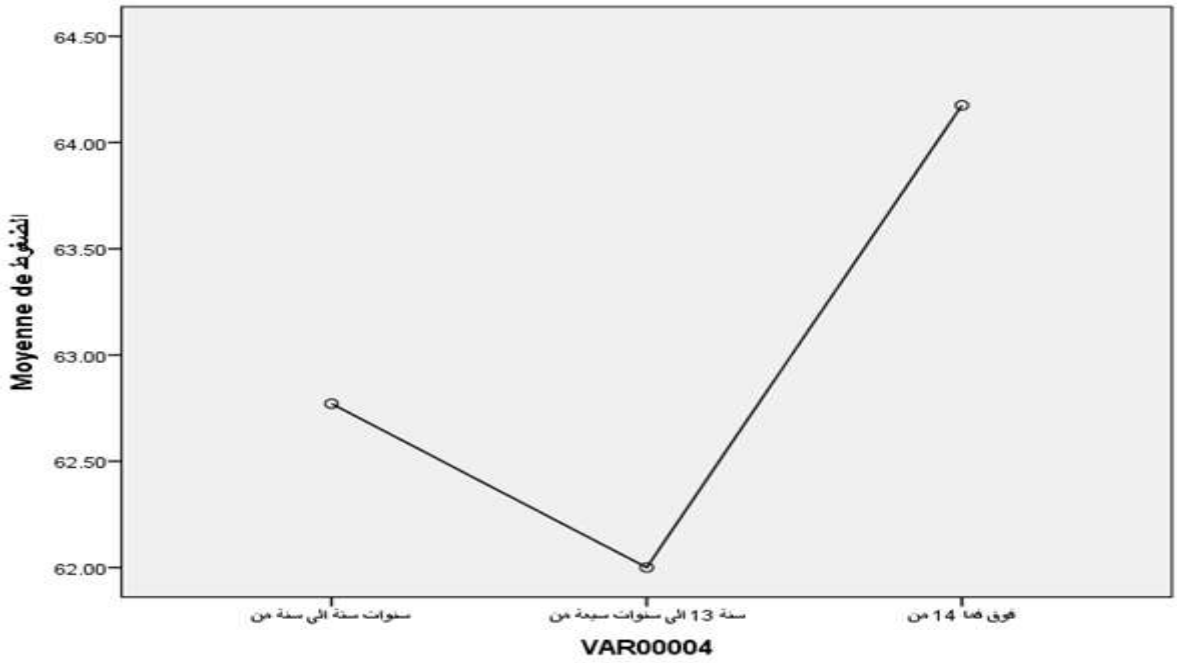
		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
						Borne inférieure	Borne supérieure		
التوافق	من سنة إلى 6سنوات	48	71,8750	9,05450	1,30691	69,2458	74,5042	47,00	99,00
	من 7سنوات إلى 13 سنة	32	73,5625	10,18201	1,79994	69,8915	77,2335	55,00	89,00
	من 14 سنة فما فوق	40	74,1000	7,20683	1,13950	71,7951	76,4049	60,00	94,00
	Total	120	73,0667	8,79814	,80316	71,4763	74,6570	47,00	99,00
الضغوط	من سنة إلى 6 سنوات	48	62,7708	8,90909	1,28592	60,1839	65,3578	36,00	80,00
	من 7سنوات إلى 13 سنة	32	62,0000	9,24575	1,63443	58,6666	65,3334	39,00	78,00
	من 14 ستة فمافوق	40	64,1750	8,29856	1,31212	61,5210	66,8290	45,00	81,00
	Total	120	63,0333	8,77155	,80073	61,4478	64,6189	36,00	81,00

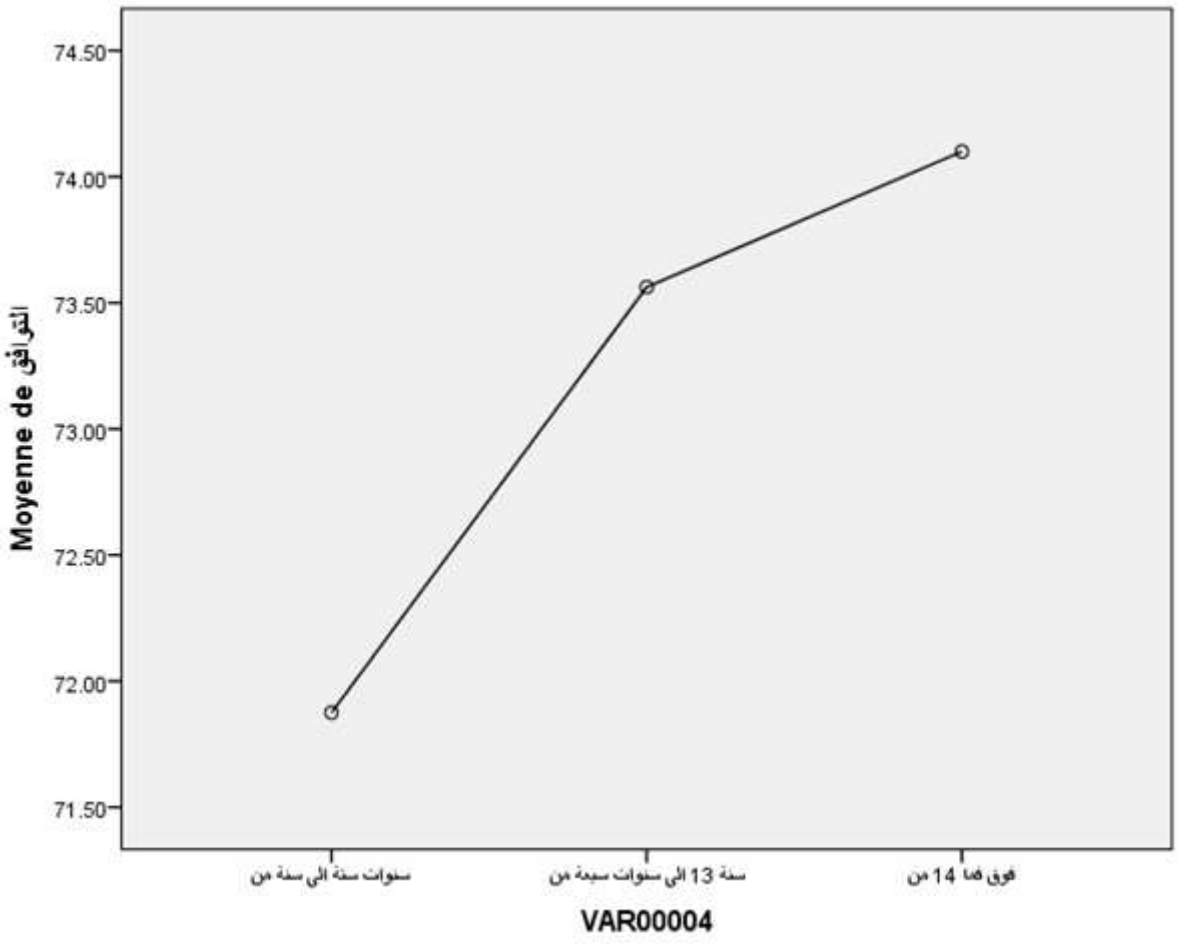
ANOVA à 1 facteur

		Somme des carrés	Ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
التوافق	Inter-groupes	118,742	2	59,371	,764	,468
	Intra-groupes	9 092,725	117	77,716		
	Total	9 211,467	119			
الضغوط	Inter-groupes	89,612	2	44,806	,578	,562
	Intra-groupes	9 066,254	117	77,489		
	Total	9 155,867	119			

```
/VARIABLES= الضغوط التوافق
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

الشكل رقم (3) يوضح الفروق في الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية)





الشكل (4)يوضح التوافق المهني باختلاف الأقدمية)

Corrélations

العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني

Corrélations

		الضغوط	التوافق
الضغوط	Corrélation de Pearson	1	.273**
	Sig. (bilatérale)		.003
	N	120	120
التوافق	Corrélation de Pearson	.273**	1
	Sig. (bilatérale)	.003	
	N	120	120

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).