

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص: تربية خاصة

قسم: علم النفس وعلوم التربية

عنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين - جامعة البويرة -

رسالة مقدمة لنيل شهادة ليسانس

تحت إشراف الأستاذ (ة)

- ريمال فايزة

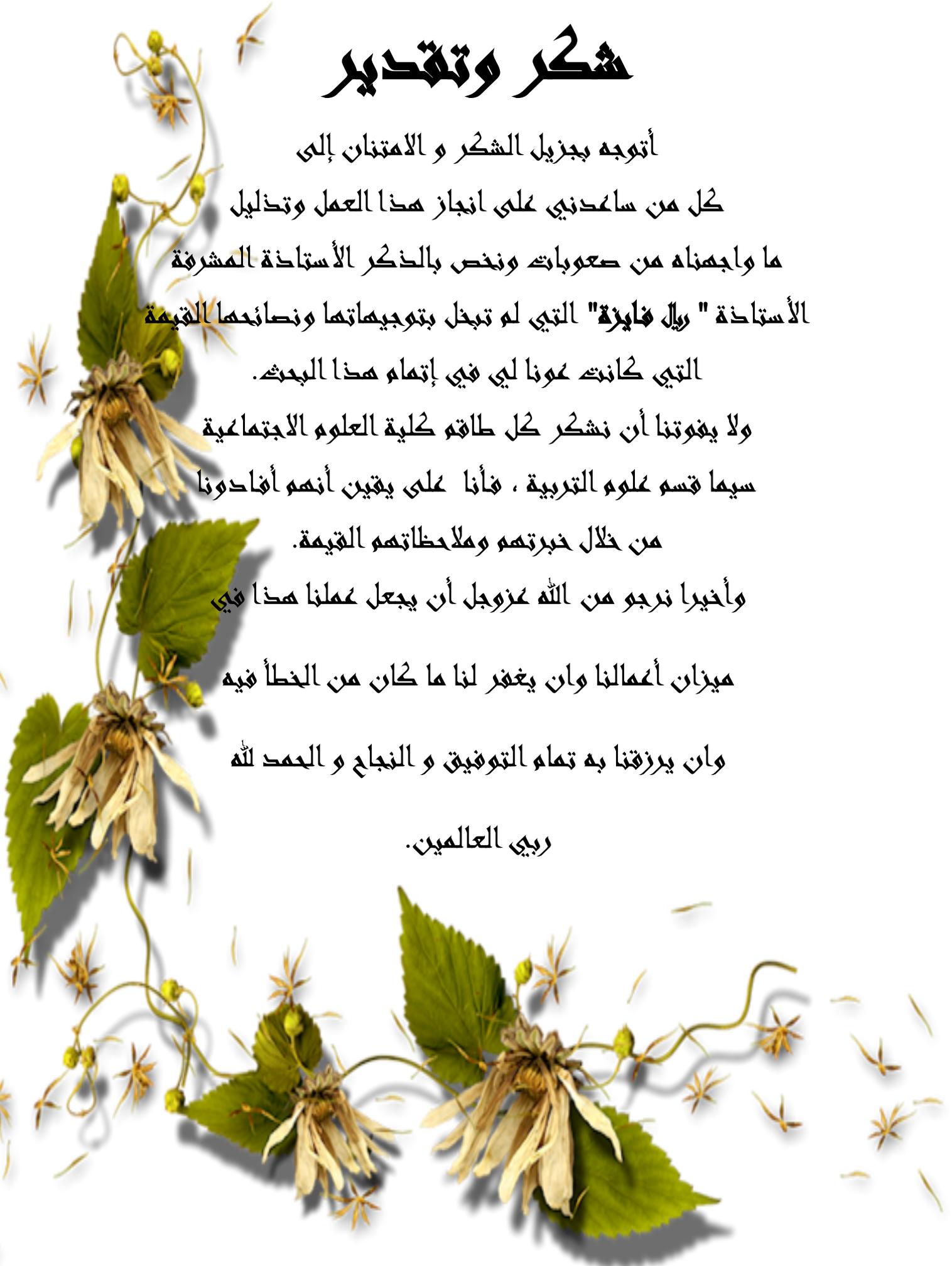
إعداد الطالبة:

❖ بلخضر فايزة

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير

أتوجه بجزيل الشكر و الامتنان إلى
كل من ساعدني على انجاز هذا العمل وتذليل
ما واجهناه من صعوبات ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة
الأستاذة " روال فايزة" التي لم تبخل بتوجيهاتها ونصائحها القيمة
التي كانت عوناً لي في إتمام هذا البحث.
ولا يفوتنا أن نشكر كل طاقم كلية العلوم الاجتماعية
سيما قسم علوم التربية ، فأنا على يقين أنهم أفادونا
من خلال خبرتهم وملاحظاتهم القيمة.
وأخيراً نرجو من الله عزوجل أن يجعل عملنا هذا في
ميزان أعمالنا وان يغفر لنا ما كان من الخطأ فيه
وان يرزقنا به تمام التوفيق و النجاح و الحمد لله
ربي العالمين.



إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع
إلى نبع العنان، ومصدر فخري وقديوتي في الحياة،
والتي كانت دعماً لي و سهرت من أجلي راحتني وقدمت
لي النصع والإرشاد إلى أمي الغالية حفظها الله .
إلى أعمز ونعم الإخوة، الذين شاركوني كل أفراحي
وأحزاني في الحياة، إخوتي
إلى من كافح في مصاعب الحياة وعمل بجد من
أجل أن أشق طريقتي إلى من علمني أن الحياة جد وعمل أبي الحبيب أطل الله
في عمره.

، وإلى كل زميلاتي وزملائي الذين ساعدوني في انجاز هذه
المذكرة سواء من قريب أو من بعيد.
إلى كل أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
لجامعة البويرة لهم مني أسمى التقدير والاحترام.

فايزة



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرافان الإهداء فهرس المحتويات قائمة الجداول
أ - ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
06	إشكالية الدراسة
08	فرضيات الدراسة .
08	أهمية الدراسة
08	أهداف الدراسة .
09	تحديد المفاهيم والمصطلحات إجرائيا
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
12	تمهيد
13	تعريف الضغوط
14	تعريف الضغوط النفسية
15	النظريات المفسرة للضغوط النفسية
16	مصادر الضغوط النفسية
19	أنواع الضغوط النفسية
23	أعراض الضغوط النفسية
23	طرق قياس الضغط النفسي
25	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التوافق المهني	
28	تمهيد
29	تعريف التوافق

29	تعريف التوافق المهني
30	النظريات المفسرة للتوافق المهني
34	مظاهر التوافق المهني
34	العوامل المؤثرة في التوافق المهني
36	شروط التوافق المهني
36	قياس التوافق المهني
38	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية	
42	تمهيد
43	المنهج
43	مجتمع الدراسة
43	عينة الدراسة
43	أدوات الدراسة
48	الأساليب الإحصائية المستخدمة
50	خاتمة:
53	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
21	الجدول رقم 01: يوضح نوعين من الضغوط الايجابية و السلبية .	01
44	الجدول رقم 02: يوضح فقرات كل بعد من أبعاد الأداة الضغوط النفسية .	02
45	الجدول رقم 03: يوضح بعض فقرات بعد التعديل لاستبيان الضغوط النفسية .	03
46	الجدول رقم 04: يبين تصحيح فقرات مقياس الضغوط النفسية .	04
47	الجدول رقم 05: يبين معايير تصحيح فقرات مقياس التوافق المهني	05

مقدمة

يواجه الفرد في حياته اليومية ضغوطات مختلفة التي أصبحت جزءا من حياته اليومية و انعكست على كل من صحته النفسية و الجسمية حيث تولد له حالة من عدم الاتزان الجسمي و النفسي .

و تنشأ هذه الضغوط عادة من البيئة المحيطة به ، لكون أن الضغوط و الحياة أصبعا يسيران جنبا إلى جنب و ذلك نتيجة لتعرضه لدرجات متفوقة من الضغوط ، فغالبا ما يتعرض الفرد لمواقف ، و ظروف تكون متطلباتها فوق طاقته .

و تختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب و ظروف العمل ، و تكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط انتشارا في المجتمعات .

فتعد مهنة التدريس إحدى المهن الضاغطة و من أهم المهن التي تخدم الإنسانية في المجتمع الحديث و التي تقع على عاتق الأستاذ و هذا الأخير يجد نفسه أمام ظروف عمل ضاغطة نظرا للأدوار الموكلة إليه كالتربية و التعليم و التوعية و الإرشاد و التوجيه فيستلزم منه العمل على كسب ثقة تلاميذه و إعطائهم القدر الكافي من المعلومات و ذلك بالتعامل معها بشكل طبيعي و يمكن أن تكون هذه الضغوط لفترة قصيرة طبيعية و أحيانا أخرى تؤثر على تواقفه المهني لما له علاقة مباشرة بالصحة النفسية فان توافق العامل مهنيا يعتبر مؤشر و حافز للنجاح و العكس صحيح و من أجل ذلك قسمت الدراسة إلى جانبين الجانب النظري هو الذي ينقسم إلى ثلاثة فصول :

الفصل الأول : خصص للإطار العام للدراسة الذي يحتوي على : إشكالية الدراسة ، فرضية الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، تحديد المفاهيم الإجرائية .

الفصل الثاني : خصص للمتغير الأول المتمثل في الضغوط النفسية من خلال النقاط :
تعريف الضغوط ، تعريف الضغوط النفسية ، النظريات المفسرة للضغوط النفسية ،
مصادر الضغوط النفسية ، أنواع الضغوط النفسية ، أعراض الضغوط النفسية ، قياس
الضغط النفسي ثم خلاصة الفصل .

الفصل الثالث : خصص للمتغير الثاني في التوافق المهني من خلال النقاط :
تعريف التوافق ، تعريف التوافق المهني ، النظريات المفسرة للتوافق المهني ، مظاهر
التوافق المهني ، العوامل المؤثرة في التوافق المهني ، شروط التوافق المهني ، قياس
التوافق المهني ثم خلاصة الفصل .

و الجانب الميداني : الذي يحتوي على فصل واحد

هو الفصل الرابع : خصص لإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية من خلال :
المنهج ، مجتمع الدراسة ، عينة الدراسة ، أدوات الدراسة ، الأساليب الإحصائية
المستخدمة.

و الأخير تم عرض خلاصة عامة .

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1 / إشكالية الدراسة .
- 2 / فرضيات الدراسة .
- 3 / أهمية الدراسة .
- 4 / أهداف الدراسة .
- 5 / تحديد المفاهيم إجرائيا .

1- الإشكالية:

إن مهنة التدريس مهنة كثيرة المطالب و متعددة المتغيرات ، إذ يكاد يقتصر دور الأستاذ على مجرد الإعداد لعملية التدريس و تنفيذها فحسب ، بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية و التكنولوجية و الإلمام بأحدث الطرق و الأساليب التربوية و كذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية و التربوية إضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع و العمل على خدمته ، و كل هذا يتم في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه المهنة و غياب الدعم و التشجيع ، فالأستاذ لا يحظى بالسلطة و المكانة سواء داخل الجامعة أو خارجها ، وفي نفس الوقت يتطلب منه الكثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التشريعات و التعليمات التربوية. (عقون ، 2012 ، ص 14).

و باعتبار أن الحياة مليئة بعدة ضغوطات تعصف بالإنسان، لأنه يعيش في عصر يزخر بالصراعات و التناقضات و المشكلات و تزداد مطالب الحياة مما ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة و مصادر القلق و التوتر و عوامل التهديد ، حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف و مثيرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت و العمل و المجتمع خاصة مهنة التعليم و قد يعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة . (عريس،2017، ص 12) .

و لعل أن هذا ما دفع إلى تزايد الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية من قبل الباحثين و المختصين حيث أشار لها ويليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين ، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد ، و ذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط و الضغط و قد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي

توجد في البيئة (المحيط) أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته . (حمدي علي الفرماوي و رضا عبد الله، 2008، ص 35) .

و يعرفها أيضا 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 و أنها العلاقة بين الفرد و البيئة . (والي ، 2015، ص 112) .

ففي ظل هذا التغيير الذي يشهده المجتمع عامة و الجامعة خاصة ، فإننا نجد أن الأستاذ الجامعي يحاول أن يوائم من نفسه ، و هو الأمر الذي يسميه المنظور النفسي السيكولوجي بالتوافق المهني الذي فصله صالح مخير عن التوائم ، حيث يرى أن التوافق تلائم و تتأغم على مستوى الأعماق ما بين الفرد و بيئته في حين يرى أن التوائم يبقى على مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مسابرة و مجازة للبيئة . (مخير ، 1987، ص 08) .

فالتوافق هنا يكون توافق بشكل عام و هو أمر لا يختلف كثيرا عن التوافق المهني عن طريق التكيف مع متغيراتها ، و التي أساسها تحكم على مهنته بالنجاح و الفشل ، و به أيضا يقاس رضاه .

من هنا كان لابد علينا أن نطرح التساؤل التالي :

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين ؟

تساؤل الدراسة:

ها توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين .؟

2- فرضيات الدراسة :

➤ توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين.

3- أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في :

- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها الأساتذة الجامعيين في المجتمع الجامعي ، باعتبارها الركن الأساسي فيه ، و لعل من أهمها مشكلة الضغوط النفسية و التوافق المهني .
- إمكانية استفادة المسؤولين و من لهم العلاقة بالعملية التدريسية من نتائج هذا البحث لتقليل من الآثار السلبية و التكاليف الناتج عن هذه الضغوط النفسية سواء كانت مادية أم معنوية بالنسبة للأساتذة الجامعيين .
- يعد هذا البحث إثراء للمعرفة التربوية و النفسية بمتغيرات هامة في العملية التربوية ، و المتمثلة في الضغوط النفسية و التوافق المهني ، و ما يترتب عنها من آثار تنعكس على الأستاذ و العملية التعليمية بأسرها ، الأمر الذي يتطلب إعداد الخطط و البرامج الإرشادية المناسبة .

4- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين .

5- تحديد المفاهيم إجرائيا :**5-1- الضغوط النفسية :**

هو كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات و مواقف و أحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد و عدم الارتياح النفسي و قد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية و النفسية . (بلقاسم و شتوان ، 2008 ، ص 117).

و يقاس إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية (حدي خلو، 2018 ، ص13) .

5-2- التوافق المهني :

هو توافق العامل مع جميع متغيرات العمل ، بما يبعث على الرضا الوظيفي و يتضمن ذلك رضا العامل و إشباع حاجاته و تحقيق طموحاته و توقعاته مما ينعكس على إنتاجيته و كفايته و علاقته بزملائه و رؤسائه و مع بيئة العمل ، و إذا لم يتحقق للعامل الرضا فانه ينعكس سلبا على انتظامه في العمل حيث يكثر تدمره و شكواه و غيابه و تأخره عن العمل . (سميع قاسم ، 2001 ، ص64).

و يقاس إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس التوافق المهني ل الشموري كاميليا (2017) .

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

- تمهيد

- 1- تعريف الضغوط .
- 2- تعريف الضغوط النفسية .
- 3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية .
- 4- مصادر الضغوط النفسية .
- 5- أنواع الضغوط النفسية .
- 6- أعراض الضغوط النفسية .
- 7- طرق قياس الضغط النفسي .

- خلاصة الفصل

تمهيد :

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام كبير من جانب العلماء و الباحثين وذلك لما يتعرض لها الإنسان في حياته لعدة مشاكل و عراقيل و صعوبات أين تؤثر عليه من عدة جوانب منها : النفسية و المهنية فبالنسبة لمجال التدريس نجد هذه الضغوط قد تختلف و تتفاوت من أستاذ إلى آخر وذلك من حيث شدتها وحدتها لذا يتطلب منها التصدي لها و تحديها لتحقيق توافق و تكيف ملائم في المجال المهني و في هذا الفصل سنتناول كل المفاهيم المتعلقة بالضغوط النفسية من حيث التعريف و بعض النظريات المفسرة لها و مصادرها و أنواعها و أعراضها .

1- تعريف الضغوط :

1-1- لغة : ضغط ، ضغطا، و ضغطه عصره ، و زحمة وضيق عليه الضغطة (بضم الضاد) الزحمة و الضغط و الشدة و المشتقة الضغطة (يفتح الضاد) القهر و الضيق و الاضطرار و منه ضغطه القبر أي تضيقه على الميت (شحاتة ، 2003،ص204).

1-2- اصطلاحا : يعرف الضغوط على أنها صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد (شحاتة ، 2003 ، ص204)

اختلف العلماء و الباحثين في تعريفهم لموضوع الضغوط فكل واحد منهم عرفها حسب وجهة نظره و من هذا يمكننا التطرق لهذه التعريفات كما يلي :

و تعرف ويليامز **williams** : مصطلح الضغوط على انه من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط **stressors** و الضغوط **stress** و قد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في البيئة (المحيط) أما كلمة الضغوط فتعبر عن الحادث ذاته و الضغوط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية و الانفعالية و النفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل (العبودي ، 2008 ، ص 19).

- تعريف جوردون (1993) Gordon: هي الاستجابات النفسية و الانفعالية و الفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على انه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد و هذه التغيرات تقوم بإعداد و تأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط و التي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها (عريس ، 2017 ، ص65).

- تعريف محمود ابودارين **mahmud boudarene**: هي خلل استجابات الفرد لوضعية جيدة تؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية و النفسية (جبالي ، 2012 ، ص94).

- 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 بيوقراطي مناسب لوصف ما حدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء أو تهديد أنها علاقة بين الفرد و البيئة (والي ، 2015، ص112).

2- تعريف الضغوط النفسية :

لا يوجد تعريف محدد للضغوط النفسية و ذلك لارتباط بعدة مفاهيم واتجاهات نظرية مفسرة له و مختلفة لهذا يمكننا التطرق لها من خلال عرض مفاهيم للعلماء و الباحثين:

- تعريف كاندлер **candler** : هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية (الرشيد ، 1999 ، ص35).

تعريف لطفي محمد (1992): هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين القوى ضاغطة و مكونات الشخصية و قد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء (داود ، 2012 ، ص91).

- تعريف شقير (2002): هي مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته و ينتج عنها ضعف قدراته على أحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على الجوانب الشخصية للفرد (اسعادي فارس ، 2007 ، ص117).

- تعريف شيلي تايلور (2008) **chilly taylor**: هي خبرة انفعالية سلبية يتوافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية و فيزيولوجية و معرفية و سلوكية يمكن التنبؤ بها و يمكن أن تؤدي إما إلى التغيير الضاغط أو التكيف مع أثاره (وليد و عيسى ، 2008 ، ص91).

وبناء على ما سبق يمكن القول أن الضغوط النفسية هي عبارة عن العراقيل و الصعوبات و المؤثرات التي تحدث في البيئة الداخلية و الخارجية و التي يمكن أن تؤثر على الفرد من عدة جوانب و هذا يؤدي بالفرد إلى التكيف أو عدمه مع المواقف الحياتية أو العملية .

3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

3-1-1- نظرية هانز سيللي hans seeley : كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً و نتيجة لتجاربه على حيوانات برية وجد أن الضغوط متغير غير مستقل و هي استجابة لعامل ضاغط و يعتبر سيللي إن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط عالية و هدفها المحافظة على الكيان .وحدد سيللي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغوط و يرد هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام و هي:

3-1-1-1- مرحلة الإنذار : و فيها يظهر الجسم تغيرات و استجابات عندما يتعرض الفرد الضاغط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم و يكون الضاغط شديداً .

3-1-1-2- مرحلة المقاومة : و يحدث عندما يكون المتعرض للضواغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات تدل على التكيف .

4-1-1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

4-1-1-1- الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية، الطلاق، الانفصال، كثرة المجادلات، الأولاد .

4-1-1-2- الضغوط المهنية : الخلافات مع الزملاء، كثرة التشريعات و القوانين ،عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر، صراع داخل المؤسسة .

4-1-1-3- الضغوط المالية أو الاقتصادية : مثلا انخفاض الدخل ، و ارتفاع معدلات البطالة ، و ارتفاع معدلات الجريمة .

4-1-1-4- الضغوط الاجتماعية : و تنقسم بدورها و حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية ، فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوجا عدد الأفعال إن كان متزوجا كذلك الوضع البيئي و الأسري العام و الخاص الذي يعيش في ضله الفرد ، و هذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد و إن اختلفت مصادرها و تباينت تأثيرها و من الضغوط الاجتماعية العزلة الحفلات و خبرات الإساءة الجسمية و الجنسية و الإهمال للأطفال و الانحرافات السلوكية .

4-1-1-5- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية : مثلا التغيرات الفسيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم و مهاجمته الجراثيم به و اختلاف النظام الغذائي .

4-1-1-6- ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثلا الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين .

4-1-1-7- الضغوط السياسية : تلعب سياسة البلد الداخلية و الخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم و نوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعهم و تنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي و الصراعات السياسية في المجتمع .

4-1-8- العوامل العقائدية و الفكرية : إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار و معتقدات و بين تسلط المؤسسات المركزية في حملة على تغيير أفكاره إنما تتعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته و بمجتمعه .

4-1-9- الضغوط الثقافية : و تتمثل في استيراد الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة لأطر الثقافية و الاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب و الإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية و التلفزيونية كذلك غرف الشاة في شبكة الانترنت .

4-1-10- الضغوط الأكاديمية : تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى و من مدرسة إلى الجامعة .

4-1-11- الضغوط الانفعالية و النفسية : مثل القلق الاكتئاب المخاوف المرضية. الضغوط الكيميائية : كإساءة استخدام العقاقير الكحول الكافيين النيكوتين .(شحاتة و النجار ، 2003 ، ص30).

4-2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

4-2-1- ضغوط عاطفية : العاطفة لدى الإنسان غزيرة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات فهي تمثل لبني البشر و هي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج و الاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطر حياته النفسية فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقرا و متوازنا و أي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد الأحداث الحياة الضاغطة .

4-2-2- أحداث و مشكلات نفسية داخلية : الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر و يعبئ طاقاته للعمل و النشاط و يدفعه على مقاومة الأخطار و الأعداء لمواجهة المستقبل لكن في بعض الحالات قد تتحول الانفعالات إلى مصدر

من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية و الاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية وما ترتبط بها من صحة أو مرض (دايلي ، 2013 ، ص41).

5- أنواع الضغوط النفسية :

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

سيلي (1980) **seley** : صنف الضغط النفسي إلى ثلاثة أنواع :

5-1- الضغوط النفسية السيئة bad stress: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة و يطلق عليه الكرب (distress) .

5-2- الضغوط النفسية الجيدة good stress: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو سفر أو المنافسة الرياضية .

5-3- الضغوط النفسية المنخفضة under stress: الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل و انعدام التحدي و الإثارة .

و يرى سيلي أيضا إن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغوط النفسية .

مور more : فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد إلى ثلاثة أنواع :

- **الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية** : هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية و الناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته أو إخفاقه في إشباع متطلباته و حل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية .

- **الضغوط النمائية** : هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي يتطلب تغيرا مؤقتا في العادات و في أسلوب الحياة .

- ضغوط الأزمات الحياتية :

هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها او ضغوط الموت كفقْدان عزيز وقد تستمر لفترة طويلة .

و قد قدم لازورس **lazaros**: تصنيفا لردود فعل الأفعال على الضغوط حيث قسمها الى أربع فئات هي :

- ردود الفعل الفيزيولوجي : حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغوط النفسي لدى الفرد و تشمل ردود أفعال الجهاز الحركي و الغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغوط النفسي (بهاء الدين و السيد عبيد ، 2008 ، ص17).

- ردود الفعل السلوكية : مثل ازدياد التوتر العضلي و الاضطرابات اللفظية و تغير تعابير الوجه.

- تغير القدرات المعرفية : لا يقصد بالتغيرات هذا ضعف القدرات المعرفية حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها .

- ردود الفعل الانفعالية الانفعالية : مثل القلق و الشعور بالذنب و الاكتئاب (بهاء الدين و السيد عبيد ، 2008 ، ص18).

و قد أوضح كيلي **KILLY** أن هناك نوعين الضغوط الايجابية و السلبية كما هو

موضح في الجدول رقم (01) : أنواع الضغوط النفسية:

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية و الشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل و نظرة تحد للعمل
تولد ارتباكاً و تدعو للتفكير في الجهد المبذول	تساعد على التفكير و التركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات و عدم القدرة على التعبير عنها	توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات
تؤدي إلى الشعور بالقلق و الفشل	تمنح الإحساس بالمتعة و الانجاز
تسبب للفرد و الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
تسبب الفرد بالتشاؤم و الضعف من المستقبل	تمد الفرد بالقوة و التفاؤل بالمستقبل
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير السارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد مرور بتجربة غير سارة

كما صنفت الضغوط النفسية حسب ديمومتها أيضا مؤقتة دائمة:

- الضغوط المؤقتة :

هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات ، أو موقف صعب مفاجئاً و الزواج الحديث ، و غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها فترة طويلة وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها ، إلا إذا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة و اكبر من قدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية .

- الضغوط المزمنة :

تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريبا مثل إصابة الفرد بالآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة، و كثيرا ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد ، و ذلك لان حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية ، و غير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية و هذا المجال السلبي للضغوط (غازي ، 2014 ، ص 19).

و قد صنف يوسف (2007) الضغوط إلى عامة و خاصة :

- الضغوط العامة : التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلة .

- الضغوط الخاصة : التي تؤثر في فرد واحد أو على محدود من الأفراد كحوادث الطرق أو منقصات الحياة اليومية (سيد ، 2008 ، ص 20).

حدد احمد عكاشة (1998) أربعة أنواع للضغوط و هي :

- ضغوط حادة : تتمثل في فقدان احد الوالدين أو كليهما ، فقدان المال الفجائي ، و فقدان العمل ، أو المهنة .

- ضغوط طويلة المدى : و تتمثل في تنامي الضغوط و تراكمها على مدى الأيام مثل الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية .

- ضغوط ذاتية : و يقصد بها الضغوط التي تؤثر على الفرد بعينه في المجال الاجتماعي أو مجال العمل مثل : النزاع المستمر بين الفرد و رؤسائه أو زملائه في العمل، و كل ما يعتبره اهانة لذاته أو لكرامته .

- ضغوط جسمية : و تتمثل في إصابة الفرد بالأمراض الشديدة ، أو المزمنة كالإصابة بالفيروسات الكبدية مرض السرطان ... و كلها 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).

6- علامات و أعراض الضغط النفسي :

يوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي و من أهم هذه العلامات مايلي :

❖ مشكلات النوم غير معتادة كالأستيقاظ في الليل و عدم القدرة على النوم ثانية بسهولة بالإضافة إلى الكوابيس و الصراخ أثناء النوم .

❖ العصبية و عدم الهدوء و الإفراط في الحركة و صعوبة التركيز و التذكر .

❖ ثورات الغضب العدوانية غير المضبوطة و التي توجه إلى الناس .

❖ كثرة الجدل و الاعتراض على الأشياء تبدو في ظروف العادية مقبولة .

❖ الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل و تناول مشروبات ما قبل المتابعة .

❖ ضعف القدرة على إصدار القرارات .

❖ حالات مرضية محددة مرتبطة بالضغوط النفسية على سبيل المثال الإسهال،

اضطرابات الهضم، آلام في البطن، و القيء، آلام الرأس .

❖ فقدان السيطرة على الأمور و المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل .(بهاء

الدين و السيد عبيد ، 2008 ، ص 33 ص34).

7- طرق قياس الضغط النفسي :

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل و أدوات و من تلك الأدوات ،

أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي او

الاكلينيكي و تكون تلك الأداء إما مكتوبة أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة

ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو

يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات و شدتها و من الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة .

و أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط و قياسها منها الملاحظة و المقابلات و الاستبيانات و تعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية (بهاء الدين و السيد عبيد ، 2008 ، ص39).

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل من تعريف الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها و التعرف على مصادرها و أنواعها و أعراضها قد استطعنا إزالة الغموض على مفهوم الضغوط النفسية كظاهرة إنسانية متعددة الأسباب يزيد انتشارها كما زادت المواقف الضاغطة و العوامل المسببة لها فمن المحتمل أن يكون نقص في القدرة على تحمل المصاعب و العوائق التي تواجه الأستاذ خلال مزاولته لمهنة التدريس .

الفصل الثالث:

التوافق المهني

الفصل الثالث:

التوافق المهني

- تمهيد

- 1- تعريف التوافق .
 - 2- تعريف التوافق المهني .
 - 3- النظريات المفسرة للتوافق المهني .
 - 4- مظاهر التوافق المهني .
 - 5- العوامل المؤثرة في التوافق المهني .
 - 6- شروط التوافق المهني .
 - 7- قياس التوافق المهني .
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد التوافق المهني من أهم الطرق التي تؤدي للنجاح في أي مهنة و هو أمر ضروري لقيام الفرد بعمله على أكمل وجه و حسب ما هو مطلوب منه و عن طريقه يقاس مدى توافقها العامل في بيئة العمل مما جعل هذا الموضوع التوافق المهني يشغل حيزا كبيرا في الدراسات و البحوث و من هذا المنطلق سنتناوله من خلال التعريفات بعض النظريات المفسرة لها و مظاهرها و أنواعها و أهم العوامل المؤثرة في التوافق المهني و شروطها و طرق قياس التوافق المهني .

1- تعريف التوافق :

يعرفه هيجان (2008): بأنه العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد من اجل التكيف و الانسجام في المهنة أو الوظيفة التي يؤديها بينه و بين بيئة العمل (حجازي ، ص421).

التوافق يقصد به توافق السلوك أو تكيفه مع البيئة و تكوين السلوك التوافقي أو التكيفي عبد المنعم موسوعة التحليل النفسي (مرجس ، 2009 ، ص28).
و يعرف حامد زهران التوافق بأنه : عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة الطبيعية و الاجتماعية بالتغير يحدث توازن بين الفرد و بيئته (زهران ، 1988، ص78).

و في تعريف انتصار يونس : ذكرت بان التوافق بمعناه العام هو حالة التوازن و التوافق بين الفرد و بيئته أو بين العمليات و الوظائف النفسية للفرد و الناشئة عن خفض التوتر الناتج عن حاجته أو الدافع دون الوقوع في الصراع (بوعطيط ، 2007 ، ص156).

يعرف ديسوقي : عموما انه تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته و مجتمعه و معايير بيئته الاقتصادية و السياسية و الخلفية (حجازي جولتان ، 2013، ص 440) .

2- تعريف التوافق المهني :

- تعريف طه (2001): بأنه توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل و توافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل البيئية و توافقه لخصائصه الذاتية المتمثلة في قدراته الخاصة و ميوله و مزاجه (الرواحية ، 2012 ، ص23).
و عرف فحجان (2010): بأنه العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد من اجل تحقيق التكيف و الانسجام بينه و بين الوظيفة التي يؤديها (الرواحية ، 2012 ، ص 24).

- تعريف سلامة غباري: هو التكيف السليم مع ظروف العمل و الظروف الأسرية و مع مجتمع الخارجي مما يشعر العامل بأنه راضى عن نفسه و عديم الشكوى في حياته مما يساعده على الإنتاج الأفضل كما و كيفا (مكناسي ، 2007، ص58).

- تعريف فرج : هو توافق الفرد لندنيا عمله فهو يشمل توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به العمل و توافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل على مر فترات من الزمن و توافقه لخصائص ذاتية وهكذا فان توافق الفرد ومع المشرف عليه و زملائه و كذلك توافقه مع مطالب العمل نفسه و توافقه مع ظروف السوق المتغيرة و الخاصة بالعمل و توافقه مع قدراته الخاصة و مع ميوله و مع مزاجه (فرج ، 2001 ، ص74).

بناء على ما سبق يعرف التوافق المهني بأنه جزء من أجزاء التوافق العام و يتضمن انسجام العامل في بيئة العمل ليحقق التكيف و التوائم في المهنة و التصدي للظروف التي تواجهه في مجال عمله حتى يستطيع تحقيق تكيف سليم في بيئة العمل لما يحدث من تغيرات فيها بجميع مجالاتها و خاصة إذا كانت تحقق طموحاته و رغباته و ميوله .

3- نظريات التوافق المهني :

3-1- النظرية المادية : وقد ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن 19 و بداية القرن 20 و عرفت باسم التنظيم العملي للعمل بقيادة فريدريك ونسلو تايلور و قد حاول تايلور تحديد الأسس العملية و القيم المادية التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد ممكن و زمن اقل و تعتبر هذه النظرية أن الإنسان العامل اقتصادي بطبعه و يسعى جاهدا لزيادة أمواله فحسب هذه النظرية فان الفرد يطمح إلى تحقيق اكبر قدر من الأموال حيث يعمل على زيادة الإنتاج بفرض تحسين أجره و بالتالي جمع اكبر قدر من الأموال .

و لكي تزيد المؤسسة من إنتاجها حسب تايلور لابد أن تعمل على التفرقة بين العمال ذوي الطموح العالي و الذين يسعون إلى ربح اكبر و تحقيق اكبر قدر من المكافآت المالية و بين العمال ذوي الطموح المنخفض .

3-2- مدرسة العلاقات الإنسانية : إن فشل التaylorية بسبب تجاهلها للجوانب

الاجتماعية النفسية للفرد و عدم تمكنها المشاكل الصناعية التنظيمية و السلوكية و المسببة لسوء التوافق في ميادين العمل سمح بظهور مدرسة العلاقات الإنسانية جورج ألتون مايو و التي أتت ببعض المبادئ قصد اعتمادها من طرف المؤسسات من اجل تحقيق التوافق المهني لعمالها و بالتالي التغلب على المشاكل التي واجهت المؤسسات الرأسمالية المسيرة وفق المبادئ التaylorية لقد كانت نتائج دراسات هاوثورن تشكل أسس نظرية العلاقات الإنسانية و المقصودة بدراسات هاوثورن مجموعة من الدراسات التي أجريت بين (1927.1932) في الشركة الغربية للكهرباء لمدينة هاوثورن قرب شيكاغو و كان الأول لهذه الدراسة هو دراسة العلاقة بين الإضاءة و فعالية العمال في الأداء إلا أن نتائجها جاءت مخالفة للتوقعات فلقد أكدت هذه التجارب إن الأفراد يسعون من خلال عملهم إلى تحقيق مجموعة من الحاجات .

و لقد قدمت هذه النظرية للمديرين مجموعة من القواعد و الأساليب التي تساعدهم في تحفيز العاملين و مساعدتهم على تحقيق رغباتهم مما يضمن لهم حسن التوافق و تركز مجموعة الأساليب هذه ثلاث نشاطات إدارية رئيسية :

- تشجيع العاملين على المشاركة في القرارات الإدارية .
- إعادة تصميم الوظائف بطريقة توفر قدرا اكبر من التحدي لقدرات العاملين و المشاركة في نشاطات المنظمة .
- تحسين تدفق الاتصال بين الرئيس و المرؤوسين فالفرد خلال محاولته لأحداث التوافق مع بيئته المهنية يسعى إلى تحقيق مجموعة من الحاجات تتمثل فيما يلي :

- تحقيق الاستقرار : حيث يتضمن استمرارية مورده المالي و بالتالي تلبية حاجاته المادية و لكن حسب ألتون مايو لا يكون المال وحده كافيا لجميع طموحات الفرد .

- تحقيق الأمن الوظيفي : أي عدم شعور الفرد بالخوف في مكان عمله حيث يطمح الفرد إلى العمل في محيط آمن و يكون راض عن كل معاملات مشرفية و زملائه .

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

الحاجة إلى إبراز المواهب و الكشف عن إبداعاته و المشاركة في اتخاذ القرارات

داخل المنظمة: و منه يمكن القول بأن الفرد لا يكون متوافقا في مهنته إلا عندما يستطيع تحقيق هذه الاشباعات و التي تلعب المنظمة دورا مهما في تحقيقها مما يساعدها على الثبات و يضمن لها الاستمرارية من خلال توافق أفرادها في محيطها .

- النظرية السلوكية : ابرهام ماسلو (1946) حسب ماسلو 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 و تقتض نظرية الحاجات إن الناس في محيط العمل يدفعون للأداء بالرغبة في إشباع مجموعة من الحاجات الذاتية و يستند ماسلو على ثلاثة افتراضات أساسية :

✓ البشر كائنات محتاجة من الممكن أن تأثر احتياجاتها على سلوكها و الحاجات الغير مشبعة فقط هي التي تأثر في السلوك أما الحاجات المشبعة فلا تصبح دافعة للسلوك .

✓ ترتب حاجات الإنسان حسب أهميتها أو تتدرج هرميا فتبدأ بالأساسية (الطعام .المأوى) إلى المركبة (الذات و الانجاز) .

✓ يتقدم الإنسان للمستوى التالي من الهرم أو من الحاجات الأساسية للمركبة عندما يتم إشباع الحاجات الدنيا و قد قسم ماسلو الحاجات التي تسعى الفرد إلى تحقيقها إلى خمسة أنواع و ذلك حسب التسلسل الذي بينه الشكل الهرمي حيث تدرجت الحاجات من الحاجات الفيزيولوجية في قاعدة الهرم وهي الحاجات الأكثر إلحاحا إلى حاجات تحقيق الذات في قمة الهرم و هي حاجات الأقل إلحاحا .

فعملية تحقيق الحاجات تكون بشكل نسبي بحيث لا يمكن له أن يحقق جميع ما يطمح إليه بشكل كلي .

إما عن الطرق التي تمكن الفرد من تحقيق رغباته في محيطه العملي فهي كالتالي :

- تحقيق الحاجات الفيزيولوجية : و يتم تحقيقها عن طريق الأجر الكافي .
تحقيق حاجات الأمن : عن طريق توفير ظروف ملائمة استمرارية الوظيفة (وظيفة دائمة) و التأمينات المختلفة و التقاعد المضمون .

- تحقيق الحاجات الاجتماعية : و يتم تحقيق هذه الحاجات عن طريق العمل في منظمة يسود أفرادها و روح التعاون و اللقاءات الدورية مع الإدارة و منتجة فرض المشاركة في اتخاذ القرارات و تحسين مهاراته عن طريق إقامة دورات تدريبية و الحصول على فرص الترقية .

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

- تحقيق حاجات احترام الذات : و يتم ذلك عن طريق اعتراف المؤسسة بإنجازات الأفراد و تكليفهم بأنظمة فعلية .

و حسب 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 و لا يحصل توافق مهني حتى تستطيع المنظمة تحقيق إشباع الحاجات الأفراد و من هنا يمكن القول بان عملية التوافق تبقى مستمرة (اسعادي ، 2007 ، ص55).

4- 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 و يمكن حصرها من خلال المظاهر السلوكية العديدة التي يتخذها التوافق المهني فيما يلي :

- ❖ القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين و تتميتها .
- ❖ القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي تواجهها العامل في مهنته .
- ❖ القدرة على تقبل الذات و الآخرين مع إدراك جوانب القوة و الضعف فيهم .
- ❖ القدرة على اتخاذ قرارات عملية .
- ❖ القدرة على الالتزام بمواعيد العمل و الاهتمام و الاجتهاد في العمل .
- ❖ القيام بالأداء الوظيفي على الشكل الجيد .
- ❖ الاستقرار و التوازن الانفعالي (مكناسي ، 2007 ، ص 47).

5- العوامل المؤثر في التوافق المهني :

5-1- عوامل حضارية و تكنولوجية : يؤثر في التوافق المهني للفرد ما يغشى حياته اليوم من تغيرات حضارية و تكنولوجية ... تزعزع أمنه و استقراره النفسي و تجعله يتردى بين الأمل و اليأس و الرضا و القنوط كما أنها تحبط حاجاته الأساسية و تخنق شخصيته و تشيع فيها الاضطرابات النفسية على اختلاف أنواعها .

فالتكنولوجيا قد أدت إلى تغيرات هامة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلّة الحاجة إلى العمل اليدوي و زيادة العمل الذهني المطرد كما أدت من ناحية أخرى إلى تحسين

ظروف العمل الفيزيائية و ارتفاع معدلات الإنتاج و إلى نقص الاحتياجات من العمالة كما صحب مسيرة التطور التكنولوجي الثورة التكنولوجية تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي مما اوجد خلافا نوعيا بين العقلية الصناعية المنصهرة في بوتقة الحياة المدنية و صراع أهلها و تعدد مطالبها و التمييز بالتفرد و الانعزالية و العقلية الزراعية التي تعكس هدوء حياة الريف و بساطتها (عوض ، 2005 ، ص18).

5-2- عوامل شخصية : إن تنافر السمات الشخصية و متطلبات المهنة يؤديان ليس فقط إلى تعطيل التقدم و النجاح بل أنهما يساعدان على سوء التوافق الفردي و الذي ابتدئ في أشكال مختلفة كالتعاسة و نقص الكفاية في العمل و الإسراف في ترك العمل و المشكلات الاجتماعية الكبيرة .

و ينبغي أن يكون واضحا انه أحيانا ما يكون سوء التوافق المهني عرضا لاضطراب عميق في الشخصية و يمكن أن تتمثل العوامل الشخصية المؤثرة في التوافق المهني فيما يلي :

- الحالة الصحية : التي ترجع إلى أساس فسيولوجي ذلك أن أي خلل في الكيمياء الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها و هذا الخلل بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الفرد و في استجابته للمواقف المختلفة و ليس من شك في أن الخلل كلما كان كبيرا كان تأثيره أعمق و أوسع مدى إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ذلك أن التكوين البيولوجي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي بل أنهما معا يكونان وحدة متكاملة ذلك أن الإنسان الفرد وحدة جسمية نفسية.

الحالة النفسية أو المزاجية الاضطرابات الانفعالية و النفسية و الصراع القلق الإحباط.....الخ.

- السمات الشخصية: استعداداته للعمل و ميوله و رغباته و طموحه و مستوى اقتداره و متاعبه الشعورية و اللاشعورية (الشافعي ، 2002 ، ص30).

6- شروط التوافق المهني :

توجد مجموعة من الشروط يتضمن لنا توافرها لتحقيق التوافق المهني و لعلی

أهمها :

- ✓ شعور العامل بالرضا عن مستواه الاقتصادي .
- ✓ شعوره بان صاحب العمل يقدره و مهتم به .
- ✓ إدراكه أن رؤسائه أو المشرفين عليه يحرصون مصالحه بنفس قدر حرصهم على مصالح العمل .
- ✓ حبه لنوع العمل الذي يؤديه .
- ✓ توفر فرص الاستفادة من أفكاره و آرائه الخاصة بالإنتاج و تحسينه.
- ✓ شعوره بالأمن و الاستقرار النفسي في العمل (حامد زهران ، 1988 ، ص95).

7- قياس التوافق المهني:

يمكننا قياس التوافق المهني العامل باستخدام مايلي :

- ✓ مقياس الرضا الإجمالي عن العمل .
- ✓ مقياس اتجاه يشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
- ✓ مقياس الرغبات .
- ✓ مقياس مستوى الطموح.
- ✓ بطارية قدرات .
- ✓ مقياس للميول.
- ✓ مقياس للإنتاجية أو كفاية الإنتاجية.
- ✓ مقاييس مقننة للغياب و الإصابات .
- ✓ استبيان عن التاريخ المهني .
- ✓ صحيفة متابعة الفرد في العمل .

✓ محك للملائمة المهنية (عبد الله ، 2005 ، ص 61).

خلاصة الفصل:

و في الأخير يمكنني القول أن التوافق عملية ديناميكية مستمرة تستلزم التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته الخاصة و كذلك إشباع متطلباته النفسية و المادية و الاجتماعية للبيئة المحيطة به مواجهة كل الظروف الصعبة و العوائق لتحقيق رضا مهني لدى العامل .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد

1- المنهج .

2- مجتمع الدراسة .

3- عينة الدراسة .

4- أدوات الدراسة .

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة .

- خلاصة الفصل

تمهيد :

إن الدراسة الحالية التي قامت بها الباحثة الموسومة بالضغط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين جامعة البويرة كان من المفروض أن تتطرق إلى الإجراءات المنهجية من خلال عرضها للدراسة الاستطلاعية و الأساسية و التي تضمنت عدة خطوات ميدانية منها المنهج المتبع و تحديد العينة و نوعها بالإضافة إلى الأدوات التي تم الاعتماد عليها في جمع المعلومات و في الأخير إدراج الأساليب الإحصائية المستخدمة لحساب النتائج .

1- منهج البحث :

يستخدم المنهج في انجاز أي بحث علمي بحيث يدرس لنا طبيعة مشكلة الدراسة و بما أن دراستنا تسعى بشكل منهجي إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين فان انسب منهج هو المنهج الوصفي و الذي يعرف بأنه : أحد مناهج البحث و يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيراً كفيماً أو تعبيراً كمياً و المنهج الوصفي لا يهدف لوصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو فقط بل الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم هذا الواقع و تطويره كما يشمل تصنيف المعلومات (شحاتة و النجار، ص03).

2- مجتمع الدراسة :

كان من المفروض أن يتمثل مجتمع الدراسة من مجموع الأساتذة الجامعيين بجامعة البويرة و لكن لظروف الصحية المتمثلة في جائحة كوفيد 19 لم نتمكن من إجراء دراسة ميدانية .

3- عينة الدراسة :

كنا نتوقع أن تكون عينة الدراسة الأساسية 100 أستاذ جامعي .

- خصائص عينة الدراسة :

- لم نأخذ بعين الاعتبار في هذه الدراسة جنس الأساتذة .
- لم نأخذ بعين الاعتبار في هذه الدراسة نوع تخصص الأساتذة .

4- أدوات الدراسة :

لقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة الميدانية على :

- مقياس الضغوط النفسية المشار إليها في الملحق رقم 01.
- مقياس التوافق المهني المشار إليها في الملحق رقم 02.

– مقياس الضغوط النفسية :

لقد تم في هذه الدراسة استخدام مقياس الذي يقيس الضغوط النفسية و الذي تم إعداده من طرف الباحثة و قد تكون من 27 بندا فكانت موزعة على الأبعاد التالية :

جدول رقم (02) يوضح فقرات كل بعد من أبعاد الأداء الضغوط النفسية للأساتذة التعليم الجامعي .

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

نلاحظ من خلال الجدول أن :

– البعد الشخصي يتكون من (09) بنود وهي : (03، 04، 06، 07، 19، 17، 11، 12، 13).

– البعد الأسري يتكون من (04) بنود و هي : (01، 06، 10، 05).

– البعد الصحي يتكون من (06) بنود و هي : (08، 09، 16، 18، 02، 15).

و يعد عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في الاختصاص و تحكيمه و تعديله فقد تم حذف (08) بنود ابقى على (19) بند منها (06) فقرات ايجابية و (13) سلبية و كانت بدائل الإجابة (تنطبق علي بشدة ،تنطبق علي ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي بشدة).

جدول رقم (03) يوضع بعض فقرات بعد التعديل لاستبيان الضغوط النفسية :

الفقرات	الفقرات بعد التعديل
البعد الشخصي أو الذاتي	اشعر بأنني أقوم بعمل جيد و متقن . اشعر بأن حياتي الشخصية غير مستقرة نتيجة لما أعانيه من ضغوط في داخلي . اشعر بسعادة و النشاط و الراحة النفسية عندما أقوم بتدريس الطلاب في الجامعة . أجد صعوبة في التأقلم مع الظروف البيئية و المنزلية و الجامعية .
البعد الأسري	انشغل بالتفكير في حاجات أسرتي اليومية . اشعر بأنني قادر على تحمل المسؤوليات العائلية .
البعد الصحي	اشعر بالتعب و الإرهاق عقب أي نشاط تدريبي . أعاني من الأرق و قلة النوم .

- طريقة التصحيح الأداة :

كانت طريقة التصحيح من خلال البنود حيث احتوت على بنود ايجابية و أخرى سلبية .

تصحيح الفقرات الايجابية و هي (03، 04، 07، 10، 12، 13) حيث نأخذ الإجابة تنطبق علي بشدة 5 درجات ، وتنطبق علي 4 درجات ، و تنطبق علي أحيانا 3 درجات ، لا تنطبق علي 2درجات ، لا تنطبق علي بشدة 1 درجة .

تصحيح الفقرات السلبية و هي (01، 02، 05، 06، 08، 09، 14، 11، 15، 16، 17، 18، 19) حيث نأخذ الإجابة تنطبق علي بشدة 1درجة ، و تنطبق علي 2 درجات ، تنطبق علي أحيانا 3 درجات ، لا تنطبق علي 4 درجات ، لا تنطبق علي بشدة 5 درجات.

الجدول رقم(04) يبين تصحيح فقرات مقياس الضغوط النفسية :

السالبة	الموجبة	البدائل الدرجات
01	05	تنطبق علي بشدة
02	04	تنطبق علي
03	03	تنطبق علي احيانا
04	02	لا تنطبق علي
05	01	لا تنطبق علي بشدة

4-1-1- مقياس الضغوط النفسية :

4-1-1- صدق المقياس :

تم عرض المقياس على 5 أساتذة محكمين و في ضوء ملاحظتهم أجريت التعديلات على الصياغة اللغوية للبنود و تم حذف بعض العبارات . كما تم حساب صدق المقارنة الطرفية .

4-1-2- ثبات المقياس :

تم حساب الثبات بمعامل ألف كرونباخ .

و الذي يساوي 0.82 و هي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بالثبات (حدي

خلو ، 2018 ، ص46) .

4-2- مقياس التوافق المهني :

اعتمدت الباحثة (حدي خلو) في هذه الدراسة على مقياس التوافق المهني ، حيث تم تبني مقياس التوافق (لشموري كاميليا .2017) و يتكون المقياس من 24 بندا و 4 بدائل (عالية ، متوسطة ، منخفضة ، معدومة).

4-2-1- طريقة التصحيح:

كانت طريقة التصحيح من خلال البنود حيث احتوت على بنود ايجابية و أخرى سلبية.

تصحيح الفقرات الايجابية و هي : (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 19، 20، 21، 22، 23، 24) حيث تأخذ الإجابة (عالية 4، متوسطة 3، منخفضة 2، معدومة 1) .

تصحيح الفقرات السلبية و هي : (10، 16، 18) حيث تأخذ الإجابة (عالية 1، متوسطة 2، منخفضة 3، معدومة 4).

وهي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (05) يبين معايير تصحيح فقرات مقياس التوافق المهني :

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

4-2-2-4- صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس بصدق المقارنة الطرفية .

4-2-3- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بمعامل ألف كرونباخ و الذي يساوي 0.81 و هي

قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بالثبات (حدي خلو، 2018، ص47).

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

كان من المفروض استخدام معامل الارتباط بيرسون لندرس العلاقة بين المتغير

المستقل و المتغير التابع للفرضية .

خاتمة

إن تأثير الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين لا يقتصر فقط على الحالة النفسية بل يمتد إلى أدائهم حيث يفقد الأساتذة توافقهم المهني مما يؤدي إلى عدم انسجامهم مع مهنتهم أولاً و مع الجو العام في المؤسسة من زملاء و إداريون و طلابهم أيضاً بحيث يعد التوافق المهني أمراً ضرورياً لنجاح الفرد في عمله و قدرته على التكيف مع ظروف العمل و متطلباته لأن الرضا عن العمل و إرضاء المسؤولين و التلاميذ من خلال ما يقدمه الأساتذة من عطاء هو من المظاهر الأساسية للتوافق المهني ، كما يعتبر من أهم المحاكاة لنجاح أي عامل في عمله إلا أن تعرض هذه الفئة بمستوياتهم الوظيفية المختلفة ، إلى أحداث و مواقف صعبة تسبب لهم ضغوط و قلق .

لأن مهنة التدريس تعتبر من أكثر المهن إثقالاً بضغوط العمل ، نظراً لما ينطوي عليها من أعباء و متطلبات ، و مسؤوليات بشكل مستمر خاصة عندما يتعلق الأمر بهذه الفئة المتميزة من المجتمع و التي أرادت النهوض و التقدم ، و التي توكل إليهم مهنة نبيلة و عظيمة ، مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال ، و لا شك أن تعرض هذه الفئة (ضغوط النفسية) في محيط العمل يعتبر من الأسباب الرئيسية لمعاناتهم النفسية ، و التي تؤثر على أدائهم الوظيفي من جهة و فشل المدرسة في تأدية مهامها من جهة أخرى .

فهما طورنا و غيرنا في سبيل الأحسن فسيبقى العامل البشري (الأستاذ) الركيزة الأساسية لذلك ، و هذا ما دلت عليه دراسات كثيرة في ميادين التربية و الصحة النفسية على أن الضغط النفسي بمصادره الذاتية و مصادر محيط العمل من ظروف، و علاقات ، و طبيعة المهنة ، على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على توافقهم المهني .

كان من المفروض أن تتجه الدراسة الحالية ميدانياً للبحث عن إجابة للتساؤل الذي تضمنتها إشكالية البحث حول العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين -جامعة البويرة - لولا الظروف الصحية التي تعيشها البلاد (جامعة البويرة) و لتحقيق الأهداف التي انطلقت منها الدراسة قمنا بصياغة الفرضية التي مفادها :

توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الاساتذة الجامعيين - جامعة البويرة - .

بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي للبحث على العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني ، و كذلك كنا سنعتمد على عينة مكونة من (100) أستاذ (ة) جامعي ، كما كان سيتم الاعتماد على أداتين : مقياس الضغوط النفسية و مقياس التوافق المهني و من أجل تحقيق صدق الفرضية أو خطئها كنا سنعتمد على معامل الارتباط بيرسون .

و في الأخير نسعى لأن تكون هناك دراسات لاحقة تتعمق أكثر في هذا الموضوع بجوانبه الأخرى التي لم نتطرق إليها من خلال دراستنا ، و نرى أن النتائج التي كانت ستكشف عنها في هذه الدراسة تبقى في الحدود الزمنية و المكانية و البشرية للدراسة .

قائمة المراجع

أولاً: الكتب:

1. الرشيدى توفيق وهران (1999) ، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، ط1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
2. زهران حامد (1988) ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ط4 ، دار المعارف ، القاهرة .
3. سميع محمد قاسم و اخرون (2001) ، علم النفس الصحة الماس النفسية السلوكية للصحة ، دار الثقافة للطباعة و النشر و التوزيع ، الدوحة .
4. سيد جمعة يوسف (2008) ، ادارة الضغوط ط1، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث في العلوم الهندسة ، القاهرة .
5. السيد خليفة وليد ، عيسى مراد علي (2008) ، الضغوط النفسية و التخلف العقلي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية .
6. السيد عبيد ، ماجدة بهاء الدين (2008) ، الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية ، ط1، دار الصفاء ، عمان .
7. شحاتة حسن ، النجار زينب (2003) ، معجم المصطلحات التربوية و النفسية ، ط1 ، الدر المصرية اللبنانية ، القاهرة .

ثانياً: المذكرات الجامعية:

1. اسعادي فارس (2007) ، مساهمة في دراسة أثر مرض الربو على التوافق المهني ، مذكرة ماجيستر جامعة منتوري، قسنطينة .
2. بوعطيط سفيان (2007) ، طبيعة الاشراف و علاقتها بالتوافق المهني ، مذكرة ماجيستر ، جامعة منتوري ، قسنطينة .
3. جبالي ، صباح (2012) ، الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها ، مذكرة ماجيستر ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .

4. داود راضية (2012) ، الضغط النفسي و استراتيجية المواجهة لدى المعاق حركيا ، مذكرة ماجيستر ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .
5. دايلي ناجية (2013) ، الضغط النفسي و علاقته بالقلق ، مذكرة ماجيستر ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .
6. الرواحية بدرية محمد يوسف (2012) ، التوافق المهني و علاقته بالفاعلية الذاتية المدركة ، مذكرة ماجيستر .
7. شموري كميليا (2017) ، القلق و علاقته بالتوافق المهني ، مذكرة ماجيستر ، جامعة محمد بوضياف، مسيلة .
8. عريس نصر الدين (2017) ، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة ابي بكر بلقايد ، تلمسان .
9. عقون اسيا (2012) ، الضغط النفسي و علاقته باستجابة القلق لدى معامي التربية الخاصة ، مذكرة ماجيستر ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .
10. حجازي جولتان حسن (2013) ، فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق المهني ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، مجلد 09 عدد 04 ص 433.419 .
11. حدي خلو (2018) ، الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المنهي لدى اساتذة التعليم الابتدائي ، جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة .
12. عباس محمد عوض (2005) ، دراسات في علم النفس الصناعي و المهني، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
13. العبد الله غازي فايزة (2014) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه ، جامعة دمشق ، سوريا .

14. العبودي فاتح (2008) الضغط النفسي و علاقته بالرضا الوظيفي ، مذكرة ماجيستر ، جامعة منتوري ، قسنطينة .
15. ماهرة عطوة الشافعي (2002) ، التوافق المهني للمرضيين للعاملين في المستشفيات الحكومية و علاقتهم بسماتهم الشخصية ، رسالة ماجيستر ، كلية التربية قسم علم النفس ، الجامعة الاسلامية ، غزة فلسطين .
16. مجدي احمد محمد عبد الله (2005) علم النفس الصناعي بين النظرية و التطبيق الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
17. محمد عبد الظاهر ، سيد أحمد (2013) ، الضغوط النفسية و الاعلاج بالتحليل النفسي ط1، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
18. مكناسي محمد (2007) ، التوافق المهني و علاقته بضغوط العمل ، مذكرة ماجيستر ، جامعة منتوري قسنطينة .
19. والي و داد (2015) ، استراتيجيات مواجهة للضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و اناث ، مذكرة ماجيستر ، جامعة وهران 2 وهران .

ثالثا: المجلات

1. عياد سعيد امطير ، الزاليطي احمد نجاة (2015) ، الضغوط النفسية لدى امهات التوحد ، المجلة الجامعية ، جامعة الزاوية ، جامعة طرابلس ، المجلد 3، العدد السابع عشر .

ملاحقہ

الملحق رقم (01):

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج - البويرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة: علوم تربية

تخصص: تربية خاصة

مقياس الضغوط النفسية

أ- البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

ب- التعليمات:

أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة ليسانس في مجال علوم التربية تخصص تربية خاصة نضع بين يديك هذا المقياس المتكون من مجموعة من الأسئلة، بعد أن تقرأ كل عبارة بتأني وإمعان، نرجو منك (ي) إفادتنا بإجابتك (ي) عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، ونحيطكم علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن إجاباتكم لن تستخدم إلى لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

لا تنطبق علي بشدة	لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي	تنطبق علي بشدة	البنود
					1- ترهقني كثرة متطلبات الأسرة
					2- لا أستطيع أن أقوم بالإسترخاء بسبب التوترات التي أعانيها
					3- أشعر بالسعادة والنشاط والراحة النفسية عندما أقوم بتدريس التلاميذ
					4- يسهم زملائي في مساعدتي حين أجد صعوبة في التدريس
					5- أنشغل بالتفكير في حاجات أسرتي اليومية
					6- تزعجني الأدور المتعددة التي أقوم بها في الأسرة.
					7- أشعر بأنني أقوم بعمل جيد وامتقن
					8- أشعر بالتعب والإرهاق عقب أي نشاط تدريسي
					9- الضغوط النفسية التي تواجهني في عملي سببت لي أمراض كثيرة ونفسية وجسمية
					10- أشعر بأنني قادرة على تحمل مسؤولياتي العائلية
					11- أجد صعوبة في في التأقلم مع الظروف البيئية (المنزلية،

					والمدرسية)
					12- أعتقد أن هنالك 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- عملي كأستاذ يزيد من ضغوطات في حياتي اليومية
					17- أعاني من الألام العضلات والمفاصل والظهر نتيجة الجهد الذي أبذله في التدريس

الملحق رقم (02):

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج - البويرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة: علوم تربية

تخصص: تربية خاصة

مقياس الضغوط النفسية

أ- البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

ب- التعليمات:

أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة ليسانس في مجال علوم التربية تخصص تربية خاصة نضع بين يديك هذا المقياس المتكون من مجموعة من الأسئلة، بعد أن تقرأ كل عبارة بتأني وإمعان، نرجو منك (ي) إفادتنا بإجابتك (ي) عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، ونحيطكم علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإن إجاباتكم لن تستخدم إلى لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

منعدمة	منخفضة	متوسطة	عالية	البنود
				1- أشعر بالإحباط بدرجة
				2- لا ألتزم بموجبات العمل بدرجة
				3- أنا غير راضي (ة)
				4- أفقد بصبري وهدوئي لأتفه الأسباب بدرجة
				5- أنزعج من العدد الكثيف من التلاميذ بدرجة
				6- ألبأ إلى الأدوية والمهدئات
				7- أتأخر عن العمل بدون مبرر بدرجة
				8- أنزعج من عدم مساندة الإدارة لضبط الطلبة بدرجة
				9- تتوعك صحي 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 القسم بدرجة
				15- أحس بالملل أثناء الحصص الرسمية بدرجة

				16- أضبط أعصابي وأتحكم في توتري بدرجة
				17- لا أستطيع كسب الوقت والجهد مهما حاولت بدرجة
				18- أحاول الإبتعاد عن المواقف المحرجة
				19- أتضايق من أبسط سلوك للتلاميذ بدرجة
				20- أحس بإنعدام الأمن الوظيفي بدرجة
				21- أنا متخوف من المستقبل المهني
				22- أحس بعدم الرضا عن طريقتي في التدريس بدرجة
				23- أجد عملي غير منظم بدرجة
				24- أظن أن هذا المل لا يحقق طموحاتي بدرجة