

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 - Tibirett -  
Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أوحاج  
- البويرة -  
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

## الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف:

د. ريال فايزة

من إعداد الطالبتين:

➤ صامت شهيرة

➤ زرقاني سامية

السنة الجامعية: 2022/2021



## شكر وتقدير

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات له الشكر على ما انعم وله الحمد على ما أسدى.

ثم الشكر للحبيب المصطفى إلي أخرجنا من ظلمات الجهل إلى أنوار العلم صلى الله عليه وسلم.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة التي شرفتنا بموافقتها للإشراف على هذا البحث

"الدكتورة ريال فايذة" التي منحتنا فرصة البحث مع توجيهاتها الدقيقة وفهمها العميق لما ينبغي أن يكون عليه البحث. فإليها ندين بالشكر ونعترف بالجميل والشكر موصول لكل أساتذة كلية العلوم الاجتماعية.

كما لا ننسى أن نشكر كل من قدم لنا يد المساعدة في إنجاز هذا البحث.





## الإهداء

إلى ملاكي في الحياة، إلى الينبوع الذي لا يمل من العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها، إلى من لا يمكن للكلمات أن تفي حقها ولالأرقام أن تحصي فضلها... أمي الغالية أطال الله بعمرها.  
إلى قدوتي ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، إلى من شجعني لإكمال دراستي، إلى السند الدائم الذي لم يبخل علي بإمكاناته لإكمال دراستي.... أبي "سعيد" حفظه الله.  
إلى من قال فيهم الرحمان "سنشد عضدك بأخيك" إخواني وأخواتي: حسام، مروة، رياض، صلاح الدين.  
إلى كل من عائلة صامت وبوثلجة.  
إلى كل الأصدقاء من الابتدائي إلى الجامعة.  
إلى من قاسمني متاعب هذا البحث ليخرج في أبعى حلة زميلتي زرقاني سامية.  
أقدم عملي هذا وأرجو من المولى العلي القدير التوفيق والسداد.

شهيره.



## الإهداء

إلى روعي التي لم أأخذ أملها ووفيت بعهدي لها.

إلى من شقى من أجل أن يفتح لي درب الحياة، الذي علمني النجاح وحب الخير والاعتماد على النفس... أبي الغالي "علي".

إلى من غمرتني بحنانها وأنارت قلبي بفيض دعائها حتى وصل اسمي المراتب... أمي "فتيحة".

إلى إخوتي حفظهم الله وراعاهم: يوسف، صادق، وأختي العزيزة أنفال.

إلى كل من عائلة زرقاني ودحموني.

إلى صديقتي في المذكرة صامت شهيرة.

وإلى كل زميلاتي من قريب أو بعيد.

إلى كل من علمني وسانديني طوال مشواري الدراسي.

سامية.

الفهرس

## الفهرس

الصفحة	الموضوع	
	شكر وتقدير .	
	الإهداء .	
	الفهرس .	
	قائمة الجداول .	
	قائمة الملاحق .	
أب	مقدمة .	
	<b>الجانب النظري</b>	
	<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة .</b>	
5	إشكالية الدراسة .	01
7	فرضيات الدراسة .	02
7	أهمية الدراسة .	03
8	أهداف الدراسة .	04
8	تحديد المفاهيم إجرائياً .	05
	<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية .</b>	
10	تمهيد .	01
10	تعريف الضغوط .	02
11	تعريف الضغوط النفسية .	03
12	النظريات المفسرة للضغوط النفسية .	04
15	مصادر الضغوط النفسية .	05
18	أعراض الضغوط النفسية .	06
19	أنواع الضغوط النفسية .	07
21	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية .	08
22	الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية .	09
22	قياس الضغوط النفسية .	10
23	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .	11
25	خلاصة الفصل .	

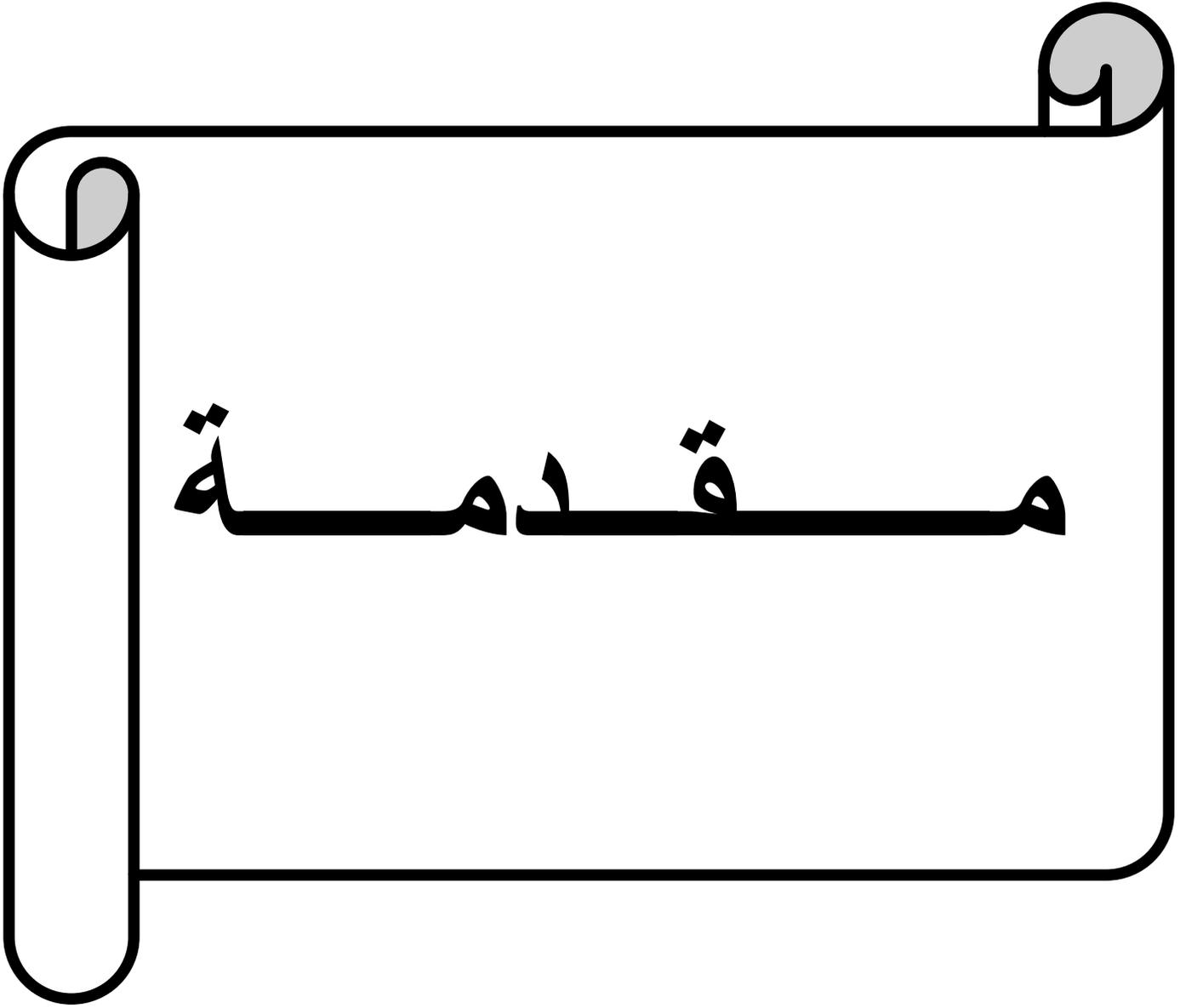
	<b>الفصل الثالث: التوافق المهني</b>	
27	تمهيد.	01
28	تعريف التوافق.	02
28	تعريف التوافق المهني.	03
29	النظريات المفسرة للتوافق المهني.	04
31	مظاهر التوافق المهني.	05
32	شروط التوافق المهني.	06
32	العوامل المؤثرة في التوافق المهني.	07
34	استراتيجيات تحقيق التوافق المهني.	08
34	قياس التوافق المهني.	09
36	خلاصة الفصل.	
	<b>الجانب الميداني</b>	
	<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.</b>	
39	تمهيد.	01
39	الدراسة الاستطلاعية.	02
39	المنهج المتبع.	03
39	حدود الدراسة.	04
40	مجتمع الدراسة.	05
40	عينة الدراسة.	06
40	أدوات الدراسة.	07
43	الأساليب الإحصائية.	08
45	الاستنتاج العام.	
48	قائمة المراجع.	
	الملاحق.	

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
31	الجدول رقم (01) محكات التوافق المهني.	01
41	الجدول رقم (02) مستوى درجة الضغوط النفسية والمدى المتوسط.	02

قائمة الملاحق:

عنوان الملحق	الرقم
الملحق رقم (01) يمثل مقياس الضغوط النفسية.	01
الملحق رقم (02) يمثل استبانة التوافق المهني.	02



مَقَامَاتُ

## مقدمة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل التي لها دورها وتأثيرها على صحة الفرد النفسية، فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنظم حيث يجعل الإنسان آمنا على مصدر قوته واتساع حاجاته، ويشعر الفرد بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع وقد يصادف الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة في أوقات ومواقف مختلفة حيث تتطلب منه توافق أو إعادة التوافق مع بيئته، خاصة أنّ أحداث الحياة الضاغطة تعتبر أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة.

فالضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الفرد في مواقف وأوقات متباينة وهي من الموضوعات التي تحظى باهتمام علماء النفس والتربية والاجتماع وغيرهم لما لها من آثار على التوافق النفسي والاجتماعي والمهني. وقد تختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية للمطالب الاجتماعية، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيرا على حياة الفرد والمجتمع نظرا لآثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه، وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف، إلا أنّها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى، فقد أظهرت الدراسات أنّ العاملين في الخدمات الإنسانية مثل: الطب، التمريض، التعليم،... وغيرها. هم أكثر تعرضا للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى.

وإن كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن معاناة من الضغوط، فعلى عاتق المعلمين تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى أي مجتمع لتحقيقها.

حيث يشكل الأساتذة الدعامة الأساسية والفعالة للمدارس، إذ من دونهم لا يمكن أن تحقق أهدافها ومهامها الإدارية والفنية، فلا يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية. وقد يكون التوافق المهني للأساتذة من المؤشرات المهمة لنجاحهم في أداء مهماتهم وواجباتهم، إذ من دون التوافق المهني قد تضطرب شخصياتهم فيشعرون بعدم الرضا الوظيفي الذي قد يؤدي إلى الضغوط النفسية.

لذا يعتبر التوافق المهني ذو أهمية كبرى في حياة العامل فهو ينعكس على توافقه النفسي، وبالتالي حياته وصحته النفسية فتوافق العامل مهنيًا يعتبر حافزًا للنجاح في أي مهنة وهو أمر ضروري لقيام أي أستاذ بمهامه.

ونظرًا لخطورة الضغوط النفسية على توافق الأساتذة مهنيًا ارتأينا أن يكون عنوان بحثنا هو الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

حيث قسمت هذه الدراسة إلى جانبين:

**الجانب الأول:** هو الجانب النظري للدراسة ويتكون من (03) فصول:

➤ الفصل الأول: خصص لإشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة، أهميتها، أهدافها ثم تحديد المفاهيم إجرائيًا والخاصة بمتغيرات الدراسة.

➤ الفصل الثاني: خصص إلى موضوع الضغوط النفسية وتم التطرق إلى تعريف الضغوط، تعريف الضغوط النفسية، النظريات المفسرة لها، مصادرها، أعراضها، أنواعها، العوامل المؤثرة فيها، الآثار المترتبة عنها وقياسها واستراتيجيات مواجهتها.

➤ الفصل الثالث: فقد تم التطرق إلى التوافق المهني وتناولنا فيه تعريف التوافق، تعريف التوافق المهني، النظريات المفسرة له، مظاهره، شروطه، العوامل المؤثرة فيه، قياسها واستراتيجيات تحقيقه.

**الجانب الثاني:** تمثل في الجانب الميداني للدراسة حيث اشتمل على فصل (01):

➤ الفصل الرابع: تمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية تضمن الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، حدود الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية ثم الاستنتاج العام ومجموعة من المراجع ثم الملاحق.

الجانب

النظري

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

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

## 1. إشكالية الدراسة:

تعتبر مهنة التعليم من المهن الشريفة والشاقة بالخصوص في مرحلة التعليم الابتدائي حيث تتطلب من الأساتذة مهارات وفنون وطرق تدريسية علمية تبنى عليها عملية التعلم، كما ينظر التلميذ إلى أستاذه بأنه هو القدوة والنموذج المثالي الذي يكتسب من خلاله العلم والأخلاق.

لذلك يعد أساتذة التعليم الابتدائي عنصر مهم في المدرسة ولهم دور فعال في بناء وتأسيس الأجيال المكونة للمجتمع فهم الذين يزرعون بذرة المعرفة في التلاميذ من خلال تعليمهم وإعدادهم وتحضيرهم لاكتساب المعرفة في مختلف المجالات. (قنفود وفضيلي، 2020).

لكن رغم جهود الأساتذة والعمل الذي يقومون به من أجل إثراء الرصيد المعرفي للتلاميذ وإعدادهم على نمو شخصيتهم، فتبقى هذه المهنة شاقة خاصة في ظل 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 وكل هذه العوامل قد تجعل الأساتذة يعانون كثيرا من عدة صعوبات وعراقيل قد تولد لديهم عدة ضغوط في مجال الحياة المهنية.

وتعد الضغوط النفسية للأساتذة أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية، حيث يواجه الأستاذ في مختلف المراحل التعليمية ضغوط ناتجة عن الكثير من العوامل من بينها المناخ، العلاقة مع الزملاء، والإدارة، وبعض الظروف الفيزيائية وغيرها من الظروف التي تزيد من عبئ المسؤولية على عاتق الأستاذ. ولربما تؤثر على مستوى أدائه المهني وصحته النفسية والجسمية، وبما أن الأستاذ هو أساس العملية التربوية لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة وبشخصية متكاملة ومتزنة، إذ أن نظرتة للحياة تتعكس بشكل مباشر على تلاميذه. (صبيرو وآخرون، 2014).

فالمطالب المفروضة على الفرد تسبب حالة مؤقتة من عدم التوازن وهذه المطالب ليست فقط نتيجة لعوامل خارجية من البيئة وإنما هي نتيجة للتفاعل بين العوامل الخارجية والداخلية، مما يؤثر على الفرد في النواحي النفسية والصحية وتعيق أدائه لمهامه اليومية. (دخان، 2009-2010).

ويعود اهتمام العلماء والباحثين بالضغوط النفسية والبحث عن أفضل الأساليب للتعامل معها وإنهائها أو التخفيف منها لما ينتج عنها من آثار متعددة.

وعلى حسب "تايلور" Taylor (1999) تزايد الاهتمام بتطوير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من خلال التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئة الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من

الآثار النفسية والجسمية الناتجة عن التعرض للضغوط، ففي بريطانيا يختار الأفراد في المؤسسات طريقة لتعلم إدارة ضغوطهم سواء من خلال التدريب الفردي أم الجماعي من خلال ورش عمل workshop إذ يتعلمون كيف يواجهون مصادر الضغوط سواء في المدارس أو الجامعات، أو العمل أو المنزل. ويشير "واتر" "water" (1990) إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية، والقرح المعدية، وضغط الدم، والكآبة، بدايتها الضغوط النفسية. (غازي عبد الله، 2013-2014).

وفي هذا الإطار أجريت العديد من الدراسات حول هذا الموضوع نذكر منها: دراسة علوية عوض (2011) حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية أم درمان والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لمعلمات رياض الأطفال. (بشير، 2014). في حين أظهرت نتائج دراسة بشير (2014) حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. أن الضغوط النفسية تتسم بالانخفاض لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ولا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط والتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية تعزى لمتغير النوع. (حمري وابريم، 2021). كما توصلت دراسة "صبيرة وكحيلة" (2014) حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية إلى عدم وجود فروق على مقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس، وكذا عدم وجود فروق بين أفراد العينة على مقياسي الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة. (صبيرة وآخرون، 2014).

وفي هذا السياق يشير العبيدي (2009) أن الضغط أصبح يشكل خطراً يهدد مهنة التعليم لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية على المعلم والتلاميذ والنظام وقد يؤثر ذلك على علاقة المعلم مع تلاميذه وربما يتعدى ذلك إلى حدوث خلافات مع المدير مما يعوق المدرسة عن الوفاء بأهدافها وفي هذه الحالة قد يندم توافق المعلم مع مهنته.

وباعتبار المدرسين فئة مميزة في المجتمع والذين توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة ومهمة الإعداد للمستقبل وصناعة الأجيال فإن تعرضهم للضغوط النفسية يؤثر على توافقهم المهني. (بوعزيز وسي قدور، 2017-2018).

إذ يعد التوافق المهني من أبرز أنواع التوافق وذلك لاقتترانه بأكبر المجالات التي تأخذ وقت الإنسان وتفكيره(العمل) فالعمل يعد ركيزة أساسية في حياة أي شخص ولا يمكن له الاستغناء عنه، وذلك لأنه مصدر عيشه ومكانته في المجتمع وهو الأساس الذي يعتمد عليه حاضره ومستقبله.

ومن أهم مجالات العمل المجال التعليمي وذلك لأنه الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها الكثير من الأعمال من أجل الوصول إلى مراتب الجودة في التعليم، ولا بد من التركيز على أسسه ومن أهم هاته الأسس الأستاذ أو المعلم، فنجاحه في مهمته يستدعي قدرته على التوافق مع مهنته.(شينون وغلبيط،2021). ولا شك أن هدف كل مؤسسة هو تحقيق التوافق المهني بين العامل ومهنته، والعمل على تكييف بيئة العمل بما يضمن قيام الفرد بما هو مطلوب منه، فالتوافق المهني ضروري لقيام الفرد بعمله على أكمل وجه، كما أنه مؤشر على قدرة العامل على التلاؤم بينه وبين بيئة العمل، باعتباره عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد لكي يتمكن من سد حاجاته وتحقيق أهدافه من خلال تحقيق الانسجام بينه وبين البيئة المهنية.

وعليه لابد من القيام بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلى هذا الأساس نطرح التساؤلات التالية:

1. هل يوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟
2. هل يوجد فروق في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس؟
3. هل يوجد فروق في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس؟

## 2. فرضيات الدراسة:

1. يوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي
2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
3. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

## 3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

1. محاولة الالتفات إلى المشاكل أو الضغوط التي قد تعترض الأستاذ والتي قد تعيق توافقه مع مهنته.

2. تتناول الدراسة متغيرين هما: الضغوط النفسية والتوافق المهني، فالأهمية تكمن في كونها تلقي الضوء على العلاقة بين هذه المتغيرات، الأمر الذي يساهم في معرفة الضغوط وكيفية مواجهتها لكي لا تعيق الأستاذ على أداء مهنته.

3. إمكانية استفادة من لهم علاقة بالعملية التدريسية من نتائج هذا البحث للتقليل من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية سواء كانت مادية أو معنوية بالنسبة لأساتذة التعليم الابتدائي.

### 4. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي وكذا التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وأيضا معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

### 5. تحديد المفاهيم إجرائيا:

#### 1- الضغوط النفسية:

تعرف "زينب شقير" (2002) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفردي حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية، فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية. (زينب، 2002).

وتقاس الضغوط النفسية إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ من خلال إجابته في مقياس الضغوط النفسية لـ "العامرة منى" (2014).

#### 2- التوافق المهني:

عرفه "عباس محمود عوض" أنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلائم بينه وبين البيئة المهنية (المادية والاجتماعية) والمحافظة على هذا التلائم. (مكناسي، 2006-2007).

ويقاس التوافق المهني إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ من خلال إجابته على بنود استبانة التوافق المهني لـ "فحجان سامي" (2010).

# الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.

1. تعريف الضغوط.
2. تعريف الضغوط النفسية.
3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
4. مصادر الضغوط النفسية.
5. أعراض الضغوط النفسية.
6. أنواع الضغوط النفسية.
7. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية.
8. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.
9. قياس الضغوط النفسية.
10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

### تمهيد:

الضغوط النفسية هي إحدى الظواهر الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة وتتطلب منه توافقا جديدة أو إعادة توافقه مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني. وانطلاقا من هنا سنتطرق إلى تعريف الضغوط والضغوط النفسية ثم النظريات المفسرة لها، مصادرها، أعراضها، أنواعها، العوامل المؤثرة فيها والآثار المترتبة عنها وأخيرا استراتيجيات مواجهتها.

### 1. تعريف الضغوط :

أ. لغة: ضَغَطَ: الضَغَطَ والضَغْطَةُ: عصر الشيء إلى شيء ضَغَطَهُ يضغطه ضغطا، زحمه إلى حائط ونحوه، ومنه ضَغَطَةُ القبر وفي الحديث: "لتضغطن على باب الجنة" أي تزحمون يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره ومنه حديث الحديبية: " لا يتحدث العرب إنا أخذنا ضغطة " أي عصراً وقهراً وأخذت فلانا ضغطة بالضم إذا ضيقت عليه لتكرهه على الشيء. (الفاخري، 2018، ص16).

### ب. اصطلاحا:

الضغوط هي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية والتحويلات الانفعالية. (عثمان، 2008، ص18). ويشير "لازاروس" و"فولكمان" (1984) إلى أن الضغوط هي علاقة خاصة بين الفرد والبيئة التي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. (طهوسلامة، 2006، ص19).

ويعرف "جوردون" (1993) الضغوط بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه 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، ص65). ينظر علي إسماعيل إلى الضغوط بوصفها استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييراً في توازنه الحالي. (علي، 1999، ص75).

وحسب "هانز سيللي" الطبيب الكندي المعروف بأعماله وأبحاثه حول الضغط الذي أعطاها أرضية علمية وافية ابتداء من سنة (1930). فالضغط إذا هو الاستجابة غير المحددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. (Huffman,2007, p380)

وبناءً على ما سبق يمكن القول إن الضغوط هي حالة نفسية تحدث نتيجة وجود تغير في حياة الفرد تتطلب منه إعادة توافقاته السابقة مما ينتج عنه مجموعة من الاستجابات السلبية كالتوتر والقلق والإحباط... الخ

## 2. تعريف الضغوط النفسية:

أشار "هانز سيللي" وهو من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع وهو رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية بأن الضغوط النفسية هي الاستجابة غير المحددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواءً كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. (الغريروأبوأسعد،2009، ص24-25)

أما تعريف جودة (2005) تعرفها بأنها ظاهرة نفسية وفسولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمؤثرة والتي تهدد حاجات الفرد ووجوده، وتتطلب نوعاً من إعادة التوافق عبر تغييرات جسمية ونفسية وسلوكية. (أبو يوسف،2014،ص22).

كما تعرف أيضاً بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح، يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية. (ماجدة والسيد،2008، ص21).

بينما يعرفها "السمادوني" (1989) بأنها حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة، وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفار الطاقة الجسمية والانفعالية. (بن عياد وعيسو،2021، ص04).

ويعرفها "البيلاوي" (1988) أنها الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة. (الغريرو وأبو أسعد،2009، ص24-25).

والضغوط النفسية من وجهة نظر عسلي (2005) تعني تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة وعدم التوازن، ناتجة عن موقف ضاغط، يدرك الفرد أنه غير قادر على تحمله ويظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي يريد أن يؤديها وقدرته على الاستجابة لها مما يعيقه على تحقيق أهدافه بدرجة كبيرة وبشكل مستمر. (مشري،2016،ص06).

ويعرفه "نورباغ سيلامي" أنه يعبر عن حالة رد فعل العضوية لتهديد، فيفقد الجسم توازنه للاستجابة لهذا العدوان من خلال المظاهر الجسمية المختلفة. (Norbag silamy,2003,p256) .  
من خلال مجموع التعاريف السابقة الذكر وبعبارة موجزة يمكن القول إن الضغوط النفسية هي حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي تعترى الفرد عندما يتعرض لأحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالته وإمكانياته.

### 3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو اجتماعية...، كما اختلفت هذه النظريات فيهابينها بناءً على مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي:

#### 3-1 نظرية التحليل النفسي لـ"سيجموند فرويد":

لقد ميز علماء النفس التحليليين وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد وضع علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها "الأنا الأعلى" فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية. (النوايسة، 2013، ص18-19).

وطبقاً لوجهة "فرويد" يحاول "الهو" السعي وراء إشباع الغرائز ولكن دفعات "الأنا" تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة للإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون "الأنا" قوية، أما حينما تكون ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع "الأنا" القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات "الهو" ومتطلبات الواقع الخارجي، وبناءً على هذا تنتج الضغوط النفسية. (نائف، 2019، ص97).

### 3-2 نظرية "هانز سيللي":

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية، وجد أنّ الضغوط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط ويعتبر "سيللي" أنّ أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغوط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ويرى أنّ هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- **مرحلة الإنذار:** وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد لضغوط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً. (أمطير والزليطي، 2015، ص370).
- **مرحلة المقاومة:** فيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله وذلك بمقاومة مصدر التهديد وعندما يكون الضاغط مستمراً يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة. (إسماعيل، 2004، ص45).
- **مرحلة الإنهاك:** حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهناك تنهار الدفاعات، والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي وقد يؤدي ذلك إلى أمراض نفسية كالإحباط والانطواء أو قد ينتج عنها الموت. (مغزي، 2018).

### 3-3 النظرية السلوكية:

يركز المنحى السلوكي على مبادئ نظرية التعلم حيث تفترض أنّ كل مثير لا بد أن يكون له استجابة، فالمثير (أ) يؤدي إلى السلوك (ب) الذي تعقبه الاستجابة (ج) .

وهكذا فالضغوط تحدث عندما تكون استجابتها السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي نواجهه وإدارة الضغوط تعني من وجهة نظر السلوكية هي عملية تعلم سلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تعترضنا. (ولاء، 2016).

وتذهب النظرية السلوكية إلى أنّ بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإنّ الضغوط تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها وحدتها وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والجديدة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أنّ أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من "واطسون" و"سكينر"

أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تشكل بطريقة آلية عن طريق البيئة. (نائف، 2009).

### 3-4 نظرية النسق النظري لـ"سبيلبرجر":

يعتبر "سبيلبرجر" (1979) واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على نظرية الدوافع إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاث أبعاد رئيسية هي: الضغط، القلق، التعليم.

وهذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وإدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (الغريرو وأبو أسعد، 2009).

### 3-5 النظرية المعرفية:

يرتكز "بيك" "beck" على ثلاث مستويات من المعرفة والمتمثلة في:

#### ✓ المستوى الأول: يشمل:

الأفكار الأوتوماتكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، وإذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغوط.

#### ✓ المستوى الثاني: يشمل:

العمليات المعرفية وتشتمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل.

#### ✓ المستوى الثالث:

يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات، وإذا كانت هذه المخططات محببة فإنها تخلق أفكار سلبية وتؤدي إلى تأثير عكسي على أدائه.

ويفسر "بيك" الضغط النفسي أنه ناتج من اضطراب المعرفة والتي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات والضغوط ويرى أنه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص اتجاه الأحداث والضغوط التي تمر بهم مالم نفهم الطريقة التي يفكرون بها ووفقاً لمنهج "بيك" ونظريته المعرفية فإن الحدث لا يفسر نفسه وإنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطقه الخاص. (العامرية، 2014، ص39).

### 3-6 نظرية النسق الفكري لـ "موراي":

ركز "موراي" اهتمامه بفهم الديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل إحداث عملية التوازن، ومما توصل إليه أنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات حيث ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته.

وعلى هذا الأساس يميز "موراي" بين نمطين من الضغوط هما:

- **ضغط "بيتا":** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد
- **ضغط "ألفا":** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي. (مشري، 2016، ص07).

لقد تعددت النظريات التي تناولت تفسير الضغوط وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط حيث ينظر كل منهما من جانب مختلف، وما توصل إليه "هانز سيللي" يختلف عن ما توصل إليه "سبيلبرجر" و "موراي" وكل نظرية تكشف عن جانب من الحقيقة الكائنة في ظاهرة الضغوط النفسية. ورغم اختلاف الآراء ضمن كل نظرية إلا أن كل رأي يؤكد جنب معين من جوانب الضغوط وتكاد تجمع على أن الضغوط النفسية تؤثر على الجسم ويظهر تأثيرها في شكل إجهاد نفسي أو فسيولوجي في نفس الوقت أي إن عواقب الضغوط النفسية يتلقاها الجسم والنفيس وتترك آثارها الجسمية والنفسية على الفرد الواقع تحت وطأتها.

### 4. مصادر الضغوط النفسية :

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه يتبادر إلى أذهاننا أن هذه الضغوط تنتج من عدة مصادر مختلفة وتتمثل في:

**4-1 الضغوط الأسرية:** لا يتسنى لأي فرد ينفصل عن محيطه الأسري، ولا تستطيع أي دراسة عن الضغط النفسي أن تتجاهل المشاكل العائلية (الصراعات العائلية، الطلاق، الانفصال، كثرة المجادلات) (jean benjamin stora, 1991,p23).

**4-2 الضغوط المهنية:** الخلافات مع الزملاء، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر.... (شحاتة والنجار، 2003، ص30).

#### 4-3 الضغوط الاجتماعية:

تعتبر الحياة في البيئة التي يعيش فيها الفرد من بين الضغوط المؤثرة على حياة الفرد، وتعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء إلى مجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل لحياة الإنسان معنى، ومن ثم توجيهها عموماً للصحة. وقد بينت دراسات بجامعة "هارفارد" التي قام بها العالم "ماكلاوند" وزملاؤه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد تلعب دوراً مدمراً للصحة النفسية والعضوية. (شيلي، 2008، ص 389).

#### 4-4 الضغوط المادية والاقتصادية:

وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل والبطالة والتفاوت الطبقي، حيث أصبح المجتمع توجد به طبقة صغيرة تمتلك الأموال والأغلبية من الأفراد تمثل طبقة من الفقراء فضلاً عن انخفاض معدل الاستهلاك للأفراد.

#### 4-5 الضغوط السياسية:

وتنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وهيمنة بعض القوى في المجتمع والحروب الأهلية وغيرها. (الفاخري، 2018، ص 38).

وقد صنف "ميلر" (1979) مصادر الضغوط النفسية إلى مصدرين هما:

#### أ- الضغوط الداخلية:

وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك، افتراضات معلم بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقت وهذه افتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف المعلم التربوي أنه إنسان ليس كاملاً، فهو يشعر وتقبله حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاوله أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتماً إلى الضغوط.

#### ب- الضغوط الخارجية:

المواقف المسببة للضغط هي القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع الذي يعيشه. (الغريرو أبو أسعد، 2009، ص 37).

#### 5. أعراض الضغوط النفسية:

يتعرض الفرد في حياته اليومية والحياتية إلى الكثير من الضغوط سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو المهني أو الاجتماعي، هذه الضغوط على تعددها وتنوعها تؤثر في الفرد سواء مباشرة أو على مدة من الزمن، وكلما ازدادت الضغوط النفسية وطالت مدتها كلما ظهر على الإنسان الكثير من الأعراض نظراً

لعدم تكيفه معها واستنفاد طاقته وقدرته على تحمل مثل تلك الضغوط، ومن الأعراض التي تظهر على الإنسان نتيجة تعرضه للضغوط النفسية مايلي:

**5-1 أعراض انفعالية:** وتتمثل في:

- الاحتراق النفسي.
- الغضب.
- العدوانية.
- سرعة البكاء.
- نوبات اكتئاب.

**5-2 أعراض معرفية:** وتتمثل في:

- التفكير غير العقلاني.
- إصدار أحكام غير صائبة.
- صعوبة في التركيز.
- النسيان المتكرر.
- التردد في اتخاذ القرارات. (السيد، 2021، ص 221).

**5-3 أعراض سلوكية:** تتمثل في:

- عدم الثقة في الآخرين.
- الإفراط في التدخين.
- قضم الأظافر.
- ارتفاع الصوت عند التحدث.
- تناول الطعام بشكل غير منتظم.

**5-4 أعراض فسيولوجية:** تتمثل في:

- آلام في الظهر.
- سرعة خفقان القلب.
- ارتفاع الضغط.
- تنميل الأطراف.

- الصداع.
- اضطرابات النوم واضطرابات في الشهية.
- الدوار، التعرق. (العامرية، 2014، ص32).

## 6. أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان، فهناك الضغوط المؤقتة والضغوط المزمّنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك الضغوط الداخلية والخارجية. ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأنها ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

### 6-1 الضغوط المفاجئة والعنيفة:

وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل: الزلازل، الأعاصير، والبراكين نموذجاً لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات الشعوب. والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام. (نائف، 2019).

### 6-2 ضغوط الحياة اليومية:

وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريبا في حياتهم اليومية، إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها، ومن هذه الضغوط نجد:

- **الضغوط الأسرية والعائلية:** إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية.
- **الضغوط المادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.
- **الضغوط المهنية:** وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت في معظمها إلى الإصابات والحوادث في مجال الصناعة، فضلا عن الظروف الفيزيائية (الإضاءة، قلة التهوية، زيادة الضوضاء في مكان العمل... الخ)، زادت في نسب الضغوط على العامل. (رنا، 2016، ص23).

### 6-3 الضغوط الإيجابية:

تزداد الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعاً وإنجازاً في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل.

**6-4 الضغوط السلبية:** تؤثر سلباً على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتوقه عن إنجاز والإبداع وتؤدي على سوء التوافق والاكنتاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية مثل: التعب عن العمل وكثرة الأخطاء والحوادث وعدم الرضا. (طه وسلامة، 2006).

### 6-5 الضغوط الاجتماعية:

هي تلك الضغوط التي تحدث نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية وأكثرها يصعب تجنبها وتسبب صدمة نفسية مثل: وفاة شخص عزيز أو فقدان وظيفة، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية. (العكيلي، بدون سنة، العدد 9، ص 410).

### 6-6 الضغوط المزمنة:

وهي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل: وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهةها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائماً بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط. (الفاخري، 2018، ص 27).

وقد ميز "لازاروس" و"كوهن" بين نوعين من الضغوط:

❖ **الضغوط الخارجية:** والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث

البسيطة إلى الحادة.

❖ **الضغوط الداخلية (الشخصية):** والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو

العالم الخارجي والتابع من فكر وذات الفرد. (بومجان، 2016، 2015، ص 75).

### 7. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

#### 7-1 عوامل ثقافية وحضارية: (المجتمع والأسرة)

تتأثر الضغوط النفسية بعدة عوامل مثل: بنية المجتمع والأسرة ووظيفتها والطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة، وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه من نظافة وترتيب وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد.

كما تتأثر الضغوط النفسية بأساليب التربية وشكل العلاقات بين أفراد الأسرة والموقع الجغرافي للمجتمع. إذ هل هو مجتمع ريفي يعيش أفراده في قرى، أو مجتمع حضري يعيشون في المدن، إن كل هذه العوامل تؤثر على الفرد والمجتمع بشكل من شأنه أن يزيد الضغوط على الشخص أو العكس بأن يكون متكيفا معها.

### 7-2 عوامل اقتصادية:

يؤثر الوضع الاقتصادي على الفرد بشكل كبير، وذلك من خلال مستوى المعيشة والدخل الذي يعيش به ويقتات منه، وأيضا انتمائه لنوعية الطبقة الاجتماعية التي يعيش معها، فلقد أثبتت الدراسات أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الاجتماعية، فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة أكبر منها لدى أفراد الطبقة العليا. (البلوي، 2014، ص 162)،

### 7-3 الوسط الاجتماعي:

كما يتضح أن الوسط الاجتماعي الذي يقع فيه الضغط من شأنه أن يقلل أو يزيد من حدته، فمثلا عند وقوع كارثة لشخص ما هو وسط أسرته فإنه من شأن السند الاجتماعي الذي توفره لها الأسرة أن يعاونه على تحمل ضغط الكارثة التي وقعت عليه عكس لو فقد هذا السند فإن الضغط قد يتعدى قدرات الشخص على تحمله.

### 7-4 السمات الشخصية:

فقد برهن "اريك" على أن الأفراد المنبسطين يبحثون ويفضلون المستويات المرتفعة في المثير الذي تستقبلونه بالمقارنة بما يختارونه الأفراد المنطويين. (أمنة، 2018، ص 62)

### 7-5 مستوى تعليم الفرد:

من المتغيرات التي تؤثر على درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم، حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضا للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

### 7-6 مستوى الطموح:

إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوي الطموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما أكثر عرضة للضغط. (السيد عسكر، 1998، ص 60).

## 7-7 ظروف العمل:

فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد لحالته الصحية فإن هذا سيؤدي به إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذلك عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيراً سيئاً على سلوك العامل وصحته النفسية. (مهدي عدد خاص، بدون سنة، ص 13).

## 8. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

**8-1 الآثار المعرفية:** تظهر من خلال تناقص مدى الانتباه، ازدياد اضطراب القدرة، تدهور في الذاكرة قصيرة المدى، صعوبة التنبؤ بالاستجابات، زيادة معدل الأخطاء مما يقلل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد، غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم.

**8-2 الآثار الانفعالية:** تظهر من خلال ازدياد التوتر الفسيولوجي والنفسي، زيادة الوسواس، تغير سمات الشخصية، زيادة المشكلات الصحية، ظهور الاكتئاب والعجز، انخفاض الشعور بتأكيد الذات. (زريبي، 2013-2014).

**8-3 الآثار السلوكية:** تتمثل في انخفاض الأداء والقيام باستجابة سلوكية غير مرغوبة، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، اضطراب النوم وإهمال النظر والصحة، عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين.

**8-4 الآثار الفسيولوجية:** تتمثل في اضطرابات الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، زيادة إفراز الكولسترول من الكبد، اضطرابات المعدة والأمعاء، ارتعاش الأطراف. (آمنة، 2018).

كما يذكر "باتيل" أن الأعراض الجسمية للضغوط تتضمن مايلي:

1. التوتر العضلي.

2. التنفس غير المنتظم.

3. تعرق اليدين.

4. برودة الأطراف.

5. جفاف الفم.

6. نوبات الدوار.

7. خفقان القلب السريع.

8. ارتعاش اليدين. (منى، 2008، ص 31)

ويشير العبودي (2008) أن الضغوط النفسية ينتج عنها أعراض من بينها:

(أ) - **أمراض القلب:** إن الأعراض المسببة لهذه الأمراض هي: ارتفاع ضغط الدم، الإفراط في تعاطي المخدرات، زيادة الكوليسترول ومعلوم أن المشاكل القلبية قد تؤدي إلى إحداث السكتة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب، وقد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الأشخاص أكثر استعدادا وقابلية من غيرهم للاضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغوط بعدوانية.

(ب) - **الصداع:** يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض وأكثرها شيوعا لدى الأشخاص المعرضين للضغط، إذ ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها إلى الصداع، وذلك أن الشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالبا ما تحدث أن تجتمع عليه و تتراكم مجموعة من الضغوط التي لا يستطيع تحملها، وحينئذ تؤثر هذه الضغوط على الأوعية الدموية في الرأس، فتمتد وتؤدي إلى توتر عضلات الوجه والرأس ويتبع ألم الصداع. (العبودي، 2007-2008).

## 9. قياس الضغوط النفسية:

### 9-1 قياس الضغوط في المختبر (المقاييس الفسيولوجية) :

من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغوط القيام بتعريض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفسيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكلوجية، كل هذا يرتبط بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبثاوي: كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الإفرازات العصبية الغدية. مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيپوثلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين (HPA). وزيادة إفراز الكورتيزول. (شيلي، 2008، ص 375).

كل هذه المهام الفسيولوجية تسبب أيضا معاناة نفسية لفترة قصيرة المدى، هذه الأخيرة التي تقاس بطرق أخرى هي:

### 9-2 المقاييس والاختبارات النفسية:

توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة، المقابلة والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط، منها ما تقيس الضواغط والمثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كقياس "هولمز" و"راهي" "Holmes" "Rahé" (1967).

ويعتبر "هولمز" و"زاهي" من الرواد في ميدان بحوث الضغط، حيث قاما بتطوير قائمة بعنوان "مقياس تقدير إعادة التكيف الاجتماعي" (SRRS) حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم التغييرات في حياتهم. (جبالى، 2011-2012، ص72).

## 10. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

### 10-1 الاسترخاء:

إن جلوس الفرد مستريحاً وهدأناً يؤدي إلى راحة الفرد حيث أن استرخاء العقل لا يتم إلا من خلال الاسترخاء العام للجسم، ويعني هذا أن ينتبه الفرد إلى أن الراحة العقلية هي التي تترتب على راحة الجسم، وتعتمد اليوم الكثير من المنظمات هذه الطريقة للتخفيف من حدة الضغوط.

### 10-2 المشاركة في النشاطات:

كالمشاركة في النشاطات الاجتماعية أو اختيار هواية معينة أو الاستمتاع بالإجازات، وتزيد هذه النشاطات من قدرة الفرد على التحمل، وتعتمد اليوم كبرى المؤسسات على هذه الطريقة كوسيلة للتفريغ لدى العامل خاصة بالنسبة للضغوط التي تحيط به، من أهمها الرحلات والحفلات لتخفيف ضغوط العمل في المؤسسة. (بحري، 2021، ص16).

كما حدد "لازاروس" و"فولكمان" نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط:

#### أ- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

هي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر من الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف.

ومن أساليب هذا النوع أيضاً: بذل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها، واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين.

#### ب- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال: الابتعاد والتجنب وعدم التفكير في الضغوط، الإنكار...، وتهدف هذه الاستراتيجية أساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط. (مراكشيوخرموش، 2019، ص304).

- أما "بيلنغ" و"موس" (1984) فقد تحدثا عن استراتيجيات أخرى لمواجهة الضغوط النفسية وهي:
1. **الاستراتيجيات السلوكية:** التي تشتمل على السلوكيات الظاهرة والتي تعكس محاولة الفرد في التعامل المباشر مع مصادر الضغوط.
  2. **الاستراتيجيات المعرفية:** والتي تتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي ليستطيع إبعاد مصادر الضغوط ودرجة خطورتها.
  3. **استراتيجيات الأحجام:** أي تجنب المشكلة والحد من تأثيرها الانفعالي الناتج عن الضغوط بطريقة غير مباشرة. (غدي، 2012، ص23-24).

## خلاصة الفصل:

إن الضغط النفسي سمة من سمات الحضارة الحديثة لما يسببه من آثار حادة على حياة الأفراد، سواء في الأسرة أو المدرسة أو في المصنع أو في الإدارة، وفي شتى ميادين الحياة، فهو إذن عامل مهم يتحكم في سير سلوكيات الفرد والمجتمع، ومفهومه جمع بين أكثر من علم وتخصص فلا يمكن ربط هذا الموضوع بباحث معين أو مجال خاص، وللتخلص والتخفيف من الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المعلم لابد من معرفة أسباب هذه الضغوط ومعالجتها فإن كان الشخص غير قادر على تغيير هذه الوظيفة فلا بد من تغيير الأفكار السلبية عن هذا العمل أو تغيير ردود الأفعال اتجاه ما يسبب التوتر في العمل.

# الفصل الثالث: التوافق المهني

تمهيد.

1. تعريف التوافق.

2. تعريف التوافق المهني.

3. النظريات المفسرة للتوافق المهني.

4. مظاهر التوافق المهني.

5. شروط التوافق المهني.

6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني.

7. قياس التوافق المهني.

خلاصة الفصل.

## تمهيد:

يعتبر التوافق المهني مجالاً من مجالات التوافق العام ومظهراً وفرعاً من فروعها المتعلقة بمجال العمل، وعلى اعتبار أن الحياة المهنية من أهم المجالات التي ينبغي أن يحقق فيها، الفرد أكبر من التوافق والذي يعكس رضا الفرد الإجمالي عن العمل والرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد بالتالي إشباع حاجاته وتحقيق أوجه طموحاته و توقعاته، كما يعتبر مؤشراً للنجاح بالعمل ومؤشراً عن قدرة العامل على التكيف مع بيئة العمل المادية والنفسية والاجتماعية والمهنية لتحقيق الاتزان واستقراره، حيث أن التوافق المهني يختلف باختلاف المهن وأنماطها ويعد من أهم الطرق التي تؤدي إلى النجاح في أي مهنة مما جعل هذا الموضوع "التوافق المهني" يشغل حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث ومن هذا المنطلق سنتناوله من خلال التعريفات والأنواع والنظريات، ومظاهره وشروطه والعوامل المؤثرة فيه واستراتيجيات تحقيقه وطريقة قياسه.

## 1. تعريف التوافق:

عرف أبو عوض التوافق بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعة. (أبو عوض، 2007، ص45).

يعرفه العناني هو عملية يمكن من خلالها أن يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن. (مصطفى، 2009، ص45).

وعرفه "جابلين" (Ghaplin) أنه علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية والاجتماعية. (زروقة، 2016-2017، ص68).

وفي التعريف 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 حاجاته أو الدوافع دون الوقوع في الصراع. (بوعطيط، 2016، ص159).

ومن خلال مجموعة التعاريف السابقة الذكر يمكن القول إن التوافق هو تلك العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى إحداث التوازن بين إشباع حاجاته وطموحاته وما تتطلبه البيئة المحيطة مما يخلف لديه الإحساس بالرضا والارتياح.

## 2. تعريف التوافق المهني:

عرف عوض التوافق المهني بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم، وينبغي أن يكون في الحسبان أن قدرة الفرد على التكيف لظروف ومطالب العمل، إنما تعني أن يتكيف للآلة ولروتين العمل ولزملائه ولمزاج رئيسه للظروف الفيزيائية التي تحيط به. (حجو، 2015، ص 47).

كما عرفه "كرانبرغ" أنه الحالة التي يتكامل فيها الفرد مع وظيفته أو مهنته فيصبح فرداً مهتماً بوظيفته ويتفاعل معها من خلال طموحه الوظيفي ورغبته في التقدم والنمو وتحقيق أهدافه فيها. (المرشدي وكاظم، 2009، ص 356).

والتوافق المهني حسب "فرج": هو توافق الفرد لندنيا عمله فهو يشمل توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل على مر فترات من الزمن، وتوافقه لخصائصه الذاتية وهكذا فإن توافق الفرد مع المشرف عليه ومع زملائه وكذلك توافقه مع مطالب العمل نفسه وتوافقه مع ظروف السوق المتغيرة والخاصة بالعمل وتوافقه مع قدراته الخاصة ومع ميوله ومزاجه. (مكناسي، 2018، ص 30).

ويعرف أيضاً أنه قدرة الفرد على التكيف لظروف ومطالب العمل والتي توافقه لكل العوامل المحيطة به في مكان العمل، ولكل التغيرات التي تحدث نتيجة هذه العوامل كما يتضمن توافقه مع صاحب العمل أو رئيسه في العمل وكذا مع زملائه ومع متطلبات العمل، وكذا استعداداته الذاتية (بويدي، 2019، ص 263). كما عرف بأنه الرضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي، والاستعداد لها علماً وتدريباً للدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح. (فحجان، 2010، ص 15)

من خلال مجموع التعاريف السابقة الذكر يمكن القول إن التوافق المهني جزء من التوافق العام ويتضمن انسجام العامل في بيئة العمل ليحقق التكيف والتواءم في المهنة والتصدي للظروف التي تواجهه في مجال عمله حتى يستطيع تحقيق تكيف سليم في بيئة العمل لما يحدث من تغيرات فيها بجميع مجالاتها وخاصة إذا كانت تحقق طموحاته ورغباته وميوله.

### 3. النظريات المفسرة للتوافق المهني:

#### 3-1 النظرية السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية أن الشخص الذي استطاع أن يكون عادات نتجت من خلال ارتباطات بين متغيرات حسية واستجابات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية وتكررت فتكونت عادة، ومحور اهتمام المدرسة السلوكية هي البيئة التي تعمل على تكوين شخصية الفرد، فالسلوك الإنساني سلوك متعلم يظهر فيه دور البيئة في تكوين شخصية الفرد، فالسلوك الإنساني سلوك متعلم يظهر فيه دور البيئة في تكوين شخصية الفرد.

ويرى "شافر" و"شوبن" أن الكائن الحي يحاول منذ البداية إشباع دوافعه بأسر الطرف فإذا لم يتيسر له ذلك، راح يبحث عن أشكال جديدة للاستجابة، فيلجأ إلى تعديل في البيئة أو تعديل دوافعه نفسها، وبهذا المعنى تكون الحياة عبارة عن عملية توافق مستمرة بالنسبة للكائن الحي. (خميس، 2013، 2014، ص60-61).

#### 3-2 النظرية المادية:

وقد ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن 19 وبداية القرن 20، وعرفت باسم التنظيم العلمي للعمل بقيادة "تايلر" وقد حاول تحديد الأسس العلمية والقيم المادية التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد ممكن وزمن أقل وتعتبر هذه النظرية بأن الإنسان عامل اقتصادي بطبعه يسعى جاهدا لزيادة أمواله، فحسب هذه النظرية فإن الفرد يعمل ويطمح إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من المال حيث يعمل على زيادة الإنتاج بغرض تحسين الأجر وحسب "تايلر" لابد من العمل على التفرقة بين العمال ذوي الطموح العالي الذين يسعون إلى ربح أكبر قدر من المكافآت المالية وبين ذوي الطموح المنخفض. فتعمل على تحقيق الطموحات بشكل سريع وتوفر الوسائل المادية المناسبة والحديثة التي تمكنه من الإنتاج السريع (علالي، 2016، ص93).

#### 3-3 نظرية التحليل النفسي:

يعتمد التوافق لدى "فرويد" على "الأنا"، فالأنا تجعل من الفرد متوافقا أو غير متوافق، فالأنا القوية التي تسيطر على "الهو" و"الأنا" الأعلى وتحدث توازنا بينهما وبين الواقع، أما "الأنا" الضعيفة فتضعف أمام "الهو" فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف وعدم مراعاة الواقع ينعكس عليها سلبا ومن ثم إلى الاضطراب، أما

سيطرة"الأنا الأعلى" فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة وتكون بكبت الرغبات والعرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. يعتبر "فرويد" التوافق نادرا لدى الإنسان كما يعتبر بداية سوء التوافق غالبا ما ترجع إلى مرحلة الطفولة وخاصة في السنوات الخمس الأولى، حينما تنمو الأنا نمو غير سليم فالنمو السليم يؤدي إلى نشوء "الأنا" القوية ويواجه الفرد حالات التوتر والقلق عن طريق حيل الدفاع اللاشعورية ولكن إذا بالغ في استخدام هذه الحيل فإنه يؤدي إلى سوء التوافق. (بوعطيط، 2006-2007، ص81).

### 3-4 النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن هناك علاقة بين ثقافة ما وأنماط التوافق للفرد، فكل ثقافة قواعد وقوانين تُسير الفرد داخل الجماعة، وكذا أسلوب معين في التنشئة وتلقين القيم والمعايير، لها انعكاسات على شخصية الفرد.

كما أن الشخص المتوافق اجتماعيا هو ذلك الشخص الذي يحقق حالة من الانسجام والالتزان في علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير، يستطيع الفرد من خلال إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه المجتمع عليه من التزامات وما يرضيه من معايير وقيم. (خميس، 2013-2014، ص64).

### 3-5 نظرية العلاقات الإنسانية:

يعتبر "التون مايو" (Elton mayo) و"روثلز برجر" (Rothlis berger) و"ديكسون" (Dickson) و"وارنر" (Warner) هم من أسسوا هذه النظرية، حيث يرون أن الحوافز المادية فقط لن تؤدي وحدها إلى رفع معدلات الأداء بل يجب الاعتماد على الحوافز المعنوية أيضا، وتفترض هذه النظرية أن الفرد بطبيعته نشيط، ويحب العمل وطموح، ولا تنحصر حاجاته في الأشياء المادية والأمان فقط بل تتعداها إلى الحاجات النفسية والاجتماعية.

فعواطف الأفراد ومشاعرهم في مجال العمل تتأثر بالاتصالات الشخصية والتفاعل والانسجام فيما بينهم مما يزيد من ارتفاع روحهم المعنوية وبالنتيجة زيادة في إنتاجيتهم ورضاهم عن وظيفتهم ومحيطهم المهني. (تلالي، 2016-2017، ص103).

من خلال النظريات السابقة نجد أن كل منها ركز على الاهتمام على جانب من جوانب العمل، منها: الناحية المادية، العلاقة مع الزملاء، الراتب، المكانة الوظيفية، ومنها النظرية السلوكية والاجتماعية وعلى ذلك نجد أن النظريات جميعا تتصافر معا ويكمل بعضها البعض في تفسير التوافق المهني.

#### 4. مظاهر التوافق المهني:

إن الحكم على العامل على أنه متوافق مهنيًا 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:

- القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتمييزها.
  - القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي يواجهها العامل في مهنته.
  - القدرة على اتخاذ قرارات علمية.
  - الاستقرار والتوازن الانفعالي.
  - القدرة على الالتزام بمواعيد العمل والاهتمام والاجتهاد في العمل. (مكناسي، 2006-2007، ص 62).
- وتوافق الفرد يمكن الوقوف عليه من محكين أو مظهرين:

1. **الإرضاء:** ويتضح من إنتاجيته وكفايته ومن الطريقة التي ينظر بها إلى مشرفيه وزملاءه في المؤسسة التي يعمل بها، كما يتضح سلبًا من خلال غيابه وتأخره ومن عدم القدرة على البقاء في العمل لمدة مرضية من الزمن.
2. **الرضا:** ويشمل الرضا الإجمالي عن العمل والرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد (زملاءه، المشرفين، المؤسسة، ساعات العمل، الأجر...)، كما يشمل إشباع حاجاته وتحقيق طموحاته وتوقعاته. (زرزوقة، 2016-2017، ص 99).

كما يمكن تلخيص محكات التوافق المهني فيما يلي:

محك الإرضاء	محك الرضا
- إرضاء المسؤولين.	- تقبل العمل بشكل عام.
- إرضاء الزملاء.	- تقبل العامل للظروف البيئية بالعمل.
- الانضباط وإتباع سير العمل.	- تقبل العامل لطريقة الإشراف.
- الكفاية والإنتاجية.	- تقبل العامل لطرق التسيير والإدارة.
- التوافق بين مهارات الموظف وشروط العمل.	- رضا العامل عن الأجر وعن ساعات العمل.
- قلة الحوادث التي يقع فيها والتي تقع منه.	- تقبل العامل لنوع العمل وأهميته.
- استقراره في العمل.	

(ذيب ودحماني، بدون سنة، ص 465).

## 5. شروط التوافق المهني:

توجد مجموعة من الشروط تضمن لنا توافرها لتحقيق التوافق المهني ولعل أهمها:

- شعور العامل بالرضا عن مستواه الاقتصادي.
- شعور الفرد باهتمام صاحب العمل به.
- شعور الفرد بأن رؤسائه أو المشرفين عليه مرشدين وموجهين له.
- حبه لنوع العمل الذي يؤديه.
- توفر الفرص لكي يدلي بأفكاره وآرائه عن العمل والاستفادة منها.
- الشعور بالأمن والاطمئنان والاستقرار في العمل. (العركي، 2011، ص34).

## 6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني:

كثيرة هي العوامل المؤثرة في التوافق المهني والتي يمكن حصرها فيما يلي:

### 6-1 عوامل شخصية:

تتعدد وتتشابك العوامل الشخصية والذاتية للفرد التي تؤثر على أمنه واستقراره النفسي كحالته الصحية (الجنس، السن)، حيث أنّ أي خلل في التركيب الجسمي من تشوه أو عاهة أو علة، قد يولد لديه مشاعر متضاربة ومتصارعة، كما نجد أيضا بنيته النفسية والمزاجية والانفعالية، وأيضا سماته الشخصية التي قد تؤثر وبشكل بارز في توافقه مع زملاء العاملين.

وفي ذات السياق تؤكد "سوبيش" (1998) اقتران التوافق المهني بالخبرات المهنية التي يعايشها الفرد من عدمه وأيضا اقترانه بوضع العمل من حيث خصائصه المحققة للرضا وقدرة العمل على أن يكفل نهوض الفرد بالأدوار المختلفة للحياة. (بويدي، 2019).

### 6-2 عوامل حضارية وتكنولوجية:

يؤثر التوافق المهني للفرد في حياته اليوم لما يحدث من تغيرات حضارية وتكنولوجية... تزعزع أمنه واستقراره النفسي وتجعله يتردى بين الأمل واليأس، والرضا والقنوط، كما أنها تحبط حاجاته الأساسية وتخلق شخصيته وتشيع فيها الاضطرابات النفسية على اختلاف أنواعها، ولقد أدت التكنولوجيا إلى تغيرات هامة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلّة الحاجة إلى العمل اليدوي، وزيادة معدلات الإنتاج وتحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي مما أوجد خلافا نوعيا بين العقلية الصناعية والعقلية الزراعية فتعددت مطالبها ومشاكلها واختلاف أسلوب تفكيرها. (فحجان، 2010).

### 3-6 العوامل المرتبطة بالعمل:

يعد وجود العوامل المادية والنفسية والاجتماعية المحيطة بالعامل في مجال عمله بالشكل الذي يضمن استمرار العمل في ظروف صحية تريحه و تساعده على أداء عمله وفق النظام المحدد دافعا قويا للاهتمام بالعمل والإخلاص له والتشبث به، وقد يصل الأمر إلى حد الإغفال عن الكثير من العوامل المحيطة، كانهخفاض الأجر، عدم ملائمة التوقيت... ، في حين أن ظروف العمل القاهرة من تعب وملل، ورتابة، وسوء العلاقات مع المسؤولين والصراع مع الزملاء، وقلة الوسائل والتسلط وصرامة التعليمات، كل هذا يؤدي للعامل إلى الشعور بالاستياء نحو عمله ويؤثر هذا على رضاه ثم على توافقه في العمل بشكل عام.

وهكذا فإن الظروف الملائمة للعمل بإمكانها تغطية الكثير مما لا يتيح العمل للعامل، كما أن الظروف السيئة في العمل تغني العامل عما يفيد في سبيل ما يسيء إليه.

### 4-6 العوامل الخارجية:

إن العامل قبل أن يكون عضوا في مؤسسة العمل فهو عضو في جماعات أخرى كثيرة ومختلفة يختلف مركزه فيها من جماعة لأخرى (الأسرة، النادي، المقهى، والأصدقاء....) وهو يتأثر بهم جميعا. ولهذا فإن توافق الفرد يرتبط بتوافقه في كل هذه الجماعات لأنها تتداخل فيما بينها وترتبط ببعضها البعض، وينعكس هذا التوافق على مظاهر الحياة المختلفة وبخاصة العمل، حيث وجد بأن الكثير من المشاكل التي تواجه العامل في عمله غنما هي حصيلة مشاكل أخرى خارج نطاق العمل. (رويم، 2005-2006).

وهناك من يصنف العوامل المسؤولة عن شعور العامل بالتوافق المهني:

- **عوامل ذاتية:** تشمل قدرات الفرد وحالته الصحية والمزاجية ورغباته وتوقعاته والأمراض والصراعات اللاشعورية التي قد يعاني منها.

- **عوامل تخص حياته:** ولكنها بعيدة عن عمله كظروفه العائلية، نشاطات اتحاد العوامل الثقافية والرياضية والدورات.

- **عوامل تخص المهنة:** وتشمل الأجر، قدرته على الكسب، مدى ثبات الوظيفة، نوع العمل، العلاقات الاجتماعية في محيط العمل. (زروقة، 2016-2017).

## 7. استراتيجيات تحقيق التوافق المهني:

- هناك العديد من طرق وسبل تحقيق وتحسين التوافق المهني وتتمثل هذه الطرق في:
- العمل على تحقيق مشاعر الأمن والطمأنينة بين الإدارة والعمال وذلك بإزالة عوامل القلق وتحسين وسائل الاتصال المختلفة.
  - إنشاء الخدمات وتوفير العلاج النفسي للعمال ومعالجة مشكلاتهم حتى خارج المنظمة (المؤسسة) التي ينتمون إليها بقدر المستطاع.
  - العناية التامة بالتوجيه المهني للعمال المبتدئين بتدريبهم وتدريب جميع الموظفين كلما استدعت الضرورة علما أن لكل عمل خصائص معينة يجب أن تقابلها صفات خاصة في الفرد أهمها: القدرات، درجة الذكاء والميول... الخ، إلى غير ذلك من متطلبات العمل.
  - السعي المستمر لمعرفة اتجاهات ودوافع العاملين بالمؤسسة. (ذيب ودحماني، بدون سنة).
  - وضع الشخص المناسب في المكان المناسب، واستخدام الوسائل الحديثة من تحليل لظروف العمل، ومعرفة مدى ملائمة الأعمال لمن توكل إليهم، وإتباع الطرق العلمية في الاختيار والتوجيه والتدريب، واستخدام الاختبارات والمقابلات المناسبة للشخص المتقدم التي توضح استعداداته وقدراته الشخصية والعقلية المختلفة.
  - خلق انسجام بين الموظف وعمله من خلال توفير بيئة مناسبة للعمل، وتحسين ظروف العمل متضمنة جميع الظروف الفيزيائية الجيدة، والاهتمام بالمستوى الاقتصادي للموظفين، وإشباع حاجاتهم الأساسية وشعورهم بالأمن والاستمرار النفسي، وتمكين الموظفين من الاستفادة من قدراتهم وخبراتهم وتنميتها، وكل ذلك يسهم بشكل فعال في تحقيق التوافق المهني لدى الموظفين. (الرواحية، 2016).

## 8. قياس التوافق المهني:

يمكننا قياس التوافق المهني للعامل باستخدام مايلي:

- مقياس الرضا الإجمالي عن العمل.
- مقياس اتجاه يشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
- مقياس للرغبات، مقياس مستوى الطموح.
- بطارية القدرات، مقياس الميول.
- مقياس الإنتاجية أو الكفاية الإنتاجية.
- استبيان عن التاريخ المهني.

- محك للملائمة المهنية. (بوعزيز وسي قدور، 2017-2018، ص136-137).
- قياس الاتجاه ليشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
- مقاييس مقننة للغياب والحوادث والتنقل ومخالفات النظام والشكاوى بالإضافة إلى بعض الاختبارات في قياس التوافق المهني ومن أبرزها اختبار "بل" "BELL" الذي يقيس التوافق المهني في مجالاته المهنية والاجتماعية والصحية والأسرية والانفعالية. (بن غريال، 2014-2015، ص137-138).

## خلاصة الفصل:

اتضح من خلال هذا الفصل أن التوافق المهني هو عملية ديناميكية مستمرة تستلزم التوفيق بين قدرات الفرد وحاجاته الخاصة، وكذلك المتطلبات الإنسانية والنفسية والاجتماعية للبيئة المحيطة به، والذي يتأثر بالعوامل الشخصية والعوامل الحضارية والتكنولوجية، ناهيك عن المؤثرات الخارجية كالأسرة والجماعات خارج العمل وكلما توفرت الشروط والظروف المساعدة تحقّق أكبر قدر من التوافق المهني.

كما أن التوافق المهني للفرد يلعب دورا مهما في جعله إمّا ناجحا أو فاشلا، وكلما كان الفرد متكيفا ومتأقلا مع عمله زاد استقراره ورضاه في العمل وهذا يؤدي إلى تحقيق أهدافه وإشباع رغباته.

الجانب

الميداني

## الفصل الرابع:

# الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.

2. المنهج المتبع.

3. حدود الدراسة.

4. مجتمع الدراسة.

5. عينة الدراسة.

6. أدوات الدراسة.

6-1 مقياس الضغوط النفسية.

6-2 استبانة التوافق المهني.

7. الأساليب الإحصائية.

## تمهيد:

يعد الجانب الميداني الركيزة الأساسية لكل دراسة علمية فهو يساعد الباحث على التقرب واقعيًا من المجتمع، والعمل على توظيف المعطيات النظرية التي سبق وتعرضنا لها، وقد تم طرح عدة تساؤلات وللاجابة عنها قمنا بعدة إجراءات منهجية سيتم التطرق إليها وذلك من خلال عرضنا للدراسة الاستطلاعية، وكذا المنهج المتبع ثم مجتمع وعينة الدراسة والأدوات التي تم الاعتماد عليها بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمد عليها.

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

امتثالًا لخطوات البحث العلمي، تقوم الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية والتي تهدف إلى الكشف عن واقع ميدان مجتمع البحث، واستطلاع الظروف المحيطة بالمشكلة التي تقصد الباحثة دراستها، وما مدى ملائمة ميدان البحث لموضوع الدراسة، وبسبب الوباء (كوفيد 19) لم نتمكن من القيام بهذه الدراسة الاستطلاعية بسبب جائحة كورونا والتي كان الهدف منها:

- ضبط فرضيات الدراسة.
- التأكد من وضوح بنود المقياسين: الضغوط النفسية والتوافق المهني.
- تحديد العينة وأسلوب اختيارها.
- تحديد الأساليب الإحصائية التي تستخدم في الدراسة.
- التعرف على ميدان الدراسة.

### 2. المنهج المتبع:

يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفًا دقيقًا ويعبر عنها تعبيرًا كميًا أو كميًا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفًا رقميًا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات تعلقها أو ارتباطها مع ظواهر مختلفة غيرها. (الشربيني وآخرون، 2013، ص 259).

والمنهج الأنسب الذي يتوافق مع طبيعة الموضوع ونوعية الدراسة هو المنهج الوصفي والذي يتطلب وصف العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

### 3. حدود الدراسة:

✓ **المجال البشري:** كانت ستشتمل هذه الدراسة على (50) أستاذة (ة) من أساتذة التعليم الابتدائي.

✓ **المجال المكاني:** وكان من المفروض القيام بهذه الدراسة في مدرستي "بوثلجة عبد القادر"

و"بداوي محمد" "بيرج أخريص" ومدرسة "العربي جُماد" بأهل القصر بولاية البويرة.

✓ **المجال الزمني:** كان من المفروض إجراء الدراسة الميدانية في شهر مارس (2022) لولا

الظروف الصحية التي تعيشها البلاد والمتمثلة في جائحة كورونا.

#### 4.مجتمع الدراسة:

من المفروض أن يكون مجتمع الدراسة هو مجموع أساتذة التعليم الابتدائي في مدارس "بوثلجة عبد

القادر" و "بداوي محمد" و"جُماد العربي" بولاية البويرة.

#### 5. عينة الدراسة:

من الخطوات المهمة في البحوث التربوية والنفسية هي اختيار أفراد العينة والتي تعرف بأنها جزء من

المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل

المجتمع تمثيلا صحيحا. (العزاوي،2008، ص161).

كانت تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم

الابتدائي، ولتحقيق أهداف الدراسة كان سيتم اختيار عينة مكونة من (50) أستاذة) بطريقة عشوائية لولا

الظروف الصحية التي تعيشها البلاد (جائحة كورونا).

#### 6. أدوات الدراسة: وتتمثل في مقياسين:

#### 6-1 مقياس الضغوط النفسية:

من خلال اطلاع الباحثة "العامة منى" (2014) على أدبيات علم النفس والدراسات السابقة حددت

مقياس يناسب العينة وأغراض البحث لقياس مستويات الضغوط النفسية لدى عينة البحث وهو مقياس

خماسي: بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا. ويهدف إلى

قياس درجة الضغوط النفسية لدى عينة البحث وتحديد مصادره ويشمل خمسة مجالات:

1-المجال الشخصي: ويقصد به المؤثرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي.

2-مجال الصحة: ويقصد به المشكلات الصحية الدالة على الضغط النفسي.

3-المجال الاقتصادي: ويقصد به المشكلات الاقتصادية الدالة على الضغط النفسي.

4-مجال الأسرة: ويقصد به الضغوطات الناجمة عن العلاقة مع الزوج والأولاد والأقارب.

5-مجال العمل: ويقصد به الضغوطات الناجمة عن العمل. (العامة،2014، ص86).

(أ) - صدق مقياس الضغوط النفسية:

ولتتحقق الباحثة "العامة منى" (2014) من صدق المقياس تم عرضه على (13) من الأكاديميين من حملة شهادة الدكتوراه في كل من كلية التربية بجامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس بالإضافة إلى محكمين من حملة شهادة الدكتوراه بوزارة التربية والتعليم، وذلك للحكم على مدى وضوح العبارات، وكون العبارة تقيس المجال أو لا تقيس المجال المدرجة تحته، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تمت إعادة صياغة بعض العبارات وحذف عبارات أخرى، وبالتالي أصبحت عبارات المقياس موزعة حسب المجالات كالآتي:

المجال الشخصي: 10 عبارات، مجال الصحة: 7 عبارات، المجال الاقتصادي: 6 عبارات، مجال الأسرة: 8 عبارات، مجال العمل: 11 عبارة.

(ب) - ثبات مقياس الضغوط النفسية:

لتتحقق الباحثة "العامة منى" (2014) من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من 30 أم عاملة في مدرسة الجيلة للتعليم الأساسي بولاية شمائل، وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي "ألفا كرونباخ" للمقياس وبلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط: 0,91

(ج) - تصحيح مقياس الضغوط النفسية:

جميع عبارات المقياس سلبية تعبر عن وجود ضغط نفسي ما عدا العبارة 8 في المجال الشخصي، والعبارة 2 في المجال الاقتصادي، والعبارة 5 في مجال العمل والمقياس خماسي. تم توزيع الاستجابات كالآتي: بدرجة كبيرة جدا: 5، بدرجة كبيرة: 4، بدرجة متوسطة: 3، بدرجة قليلة: 2، بدرجة قليلة جدا: 1، وقد حدد مستوى الضغوط استنادا إلى المعيار المشتق من المقياس الخماسي على النحو التالي: مستوى درجة الضغوط النفسية والمدى المتوسط.

المدى المتوسط	مستوى الضغوط النفسية
5-4,20	-درجة كبيرة جدا
4,19-3,40	-درجة كبيرة
3,39-2,60	-درجة متوسطة
2,59-1,80	-درجة قليلة
1,79-1	-درجة قليلة جدا

(العامة، 2014، ص 77).

## 6-2 استبانة التوافق المهني:

قام الباحث "فحجان سامي" (2010) بإعداد استبانة التوافق المهني وقد تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (41) فقرة وهي موزعة على خمسة مجالات وهي:

-المجال الأول: طبيعة وظروف العمل.

-المجال الثاني: الراتب والترقية.

-المجال الثالث: العلاقة مع المسؤولين والإدارة.

-المجال الرابع: العلاقة مع زملاء العمل.

-المجال الخامس: العلاقة مع الطلبة.

### أ. صدق الاستبانة:

#### 1. صدق المحكمين:

قام الباحث "فحجان سامي" (2010) بعرض الاستبانة على نخبة من المتخصصين في ميدان علم النفس (الملحق 2) وقام جميع المحكمين بالاطلاع على الاستبانة وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها، وتم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها، بناءً على ما اتفق عليه أكثر من 75% من المحكمين

#### 2. صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات الاستبانة والمجال الكلي وكل فقرة من فقرات المجال والدرجة للمجال بواسطة برنامج (spss) ويتضح أن الاستبانة بأبعادها الخمسة وجميع فقراتها دالة عند مستوى 0,01 وعليه فإن الاستبانة تتمتع بصدق داخلي تجعل منها أداة صادقة لما وضعت من أجله.

#### ب. ثبات الاستبانة:

تم حساب الثبات لإستبانة التوافق المهني بطريقتين:

#### 1-معامل "ألفا كرونباخ":

تم حساب الثبات الكلي لإستبانة التوافق المهني ولمجالاتها المختلفة عن طريق حساب معامل "ألفا كرونباخ" عن طريق برنامج الحاسوب spss، ووجد أن معامل "ألفا كرونباخ" للإستبانة ككل 0,81 وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05.

## 2- التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات الكلي لإستبانة التوافق المهني ومجالاتها المختلفة بين الفترات الزوجية والفترات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الاستبانة باستخدام طريقة التجزئة النصفية ثم إيجاد معامل الثبات المعدل، حيث وجد معامل الثبات لإستبانة التوافق المهني **0,88** وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة **0,05**. (فحجان، 2010، ص 137-142).

كان من المفروض قيام الباحثان بالدراسة الاستطلاعية للكشف عن الخصائص السيكومترية للدراسة (صدق وثبات) لولا الظروف الصحية التي تعيشها البلاد (كوفيد19)، والتي عرقلت التحاقنا بالمؤسسات التربوية.

## 7. الأساليب الإحصائية:

يمكن حصر الأساليب الإحصائية التي كانت من المفروض استخدامها في هذه الدراسة ما يلي:

- معامل الارتباط "بيرسون" كان سيستخدم للإجابة عن الفرضية الأولى
- اختبار (t) لعينتين مستقلتين كان سيستخدم للإجابة عن الفرضية الثانية والثالثة.

الاستنتاج

العام

### الاستنتاج العام:

يعد موضوع الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الأساتذة من المواضيع التي لقيت اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة، وذلك لأهميته البالغة من خلال الكشف عن الضغوط التي تواجه المعلم في مهنته. كان من المفروض أن تتجه الدراسة الحالية ميدانيا للبحث عن إجابة للتساؤلات التي تضمنتها إشكالية الدراسة حول العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي، لولا الظروف الصحية التي تعيشها البلاد (جائحة كورونا) ولتحقيق الأهداف التي انطلقت منها الدراسة قمنا بصياغة الفرضيات التالية والتي مفادها:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

وفي محاولة لاختبار الفرضيات كنا سنعتمد على عينة عشوائية مكونة من (50) أستاذ(ة) في مدرستي "بوثلجة عبد القادر" و "بداوي محمد" ببرج أخريص ومدرسة "العربي جُماذ" بأهل القصر بولاية البويرة. كما كان سيتم الاعتماد على أداتين: مقياس الضغوط النفسية ل"العامرية منى" (2014)، واستبانة التوافق المهني ل"فحجان سامي" (2010)، وللتحقق من صدق الفرضيات أو خطئها كنا سنعتمد على معامل الارتباط "بيرسون" واختبار (t) لعينتين مستقلتين، وكذا الاستعانة بالدراسات السابقة التي ستدعمها. وكنا نتوقع أن نصل إلى نتائج مفادها توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من "علوية عوض" (2011)، وبشير (2014) و"صبيرة وكحيل" (2014). وكذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس، وكذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

وبناءً على ما كان من المفروض استخلاصه نتقدم بجملة من الاقتراحات التي نأمل أن تؤخذ بعين الاعتبار والمتمثلة في:

- تبصير الأساتذة بالمزيد من المعلومات والإرشادات للتعزيز من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية داخل المدرسة وخارجها وتلبية احتياجاتها.

- وضع برامج إرشادية للتخفيف من ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
  - إعطاء اعتبار للعواقب النفسية للمعلمين وذلك بتحفيزهم ماديا ومعنويا.
  - وضع سياسة أجور عادلة تتماشى مع المجهودات التي يبذلها المعلمين.
  - إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني.
- وفي الأخير نسعى لأن تكون هناك دراسات لاحقة تتعلق أكثر بالجوانب المختلفة عند أساتذة التعليم الابتدائي، ونرى أنّ النتائج التي كانت ستكشف عنها هذه الدراسة تبقى في الحدود الزمنية والمكانية والبشرية للدراسة.

# قائمة المراجع

أ-المراجع باللغة العربية:

1. أبو عوض سليم(2007)، التوافق النفسي للمسنين، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان
2. أبو يوسف هبة حمد(2014)، الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خان يونس، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، كلية التربية، قسم علم النفس.
3. أمطير عياد سعيد والزليطي أحمد نجاة(2015)، الضغوط النفسية لدى أمهات التوحد، المجلة الجامعية، جامعة الزاوية، جامعة طرابلس، المجلد(03)، العدد(17).
4. إسماعيل بشرى(2004)، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
5. آمنة اشتيوي البطي(2018)، الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها، مركز الكتاب الأكاديمي.
6. البلوي محمد نواف(2014)، مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري، دار الجنان للنشر والتوزيع.
7. الرواحية بدرية يوسف(2016)، التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد.
8. السيد عسكر محمد(1998)، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ط1، ماستر للنشر والتوزيع.
9. السيد هند عبد الله(2021)، الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بالگردقة، جامعة جنوب الوادي، المجلد04، العدد02.
10. الشربيني زكريا وآخرون(2013)، مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، مكتبة الشتوي، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية.
11. العزاوي رحيم يونس كرو(2008)، مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان.
12. العبودي فاتح(2007-2008)، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية، جامعة منتوري قسنطينة.
13. العكلي صفاء حنظل هظيم(بدون سنة)، قياس الضغوط النفسية لدى الإحداث الجانحين، مجلة علمية محكمة، العدد09.

14. العامرية منى بنت عبد الله بن نبهان(2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.
15. الفاخري مبروكة علي محمد(2018)، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان.
16. المرشدي عماد حسن وكاظم إيمان حسن(2009)، التوافق المهني لدى موظفي كلية التربية الأساسية في جامعة بابل، العدد01.
17. النوايسة عبد الرحيم فاطمة(2013)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن
18. بحري صابر(2021)، طرق التعامل مع الضغوط النفسية في بيئات العمل، قراءة تحليلية في استراتيجيات التعامل لدى الأفراد والمنظمات، المجلة الأكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية والأرطفونيا، جامعة سطيف، المجلد01، العدد01.
19. بشير تاج الدين منى(2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، السودان.
20. بن غربال سعيدة(2014-2015)، الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني(دراسة ميدانية على عينة من أساتذة بسكرة)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية.
21. بن عياد فتحي وعيسو عقيلة(2021)، الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر
22. بويدي لامية(2019)، علاقة جودة بيئة العمل بالتوافق المهني لدى الأساتذة الجامعيين(دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
23. بوعطيط سفيان(2006-2007)، طبيعة الإشراف وعلاقتها بالتوافق المهني(دراسة ميدانية بمركب ميتال ستيل، عنابة)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري قسنطينة.
24. بوعطيط سفيان(2016)، العوامل الشخصية والتنظيمية وتأثيرها على التوافق المهني، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة سكيكدة، العدد09.

25. بومجان نادية (2015-2016)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة محمد خيضر.
26. تلاي نبيلة (2016-2017)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة (دراسة ميدانية على عينة من القابلات ببعض مصالح التوليد لكل من ولايتي باتنة وبسكرة)، أطروحة دكتوراه في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة محمد خيضر بسكرة.
27. جبالي صباح (2011-2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون (دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف-03-وصنف-05-باتنة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس سطيف).
28. حمري فاطمة وابريم سامية (2021)، التوافق المهني وعلاقته بالضغط النفسي لدى أطباء مصلحة الاستعجالات بمستشفيات ولاية قالمة، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، المجلد 06، العدد 02.
29. حجو مسعود عبد الحميد (2015)، مستوى التوافق المهني لأعضاء هيئة التدريس، جامعة القدس المفتوحة، فرع غزة، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية الفلسطينية، العدد 23.
30. خميس أسماء (2013-2014)، أساليب إدارة الصراع التنظيمي حسب نموذج توماس وكولمن وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عمال القطاع الصحي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة سطيف 02.
31. دخان صهيب (2009-2010)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، كلية الدراسات التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
32. ذيب فهيمة ودحماني محمد (بدون سنة)، التوافق المهني للعامل بين النظريات واستراتيجيات التحقيق، مجلة الفكر القانوني والسياسي، مجلة دولية دورية تصدر عن كلية الحقوق والعلوم السياسية بجامعة عمار تليجي بالأغواط، العدد 03.
33. رنا أحمد جمال (2016)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
34. رويم فايزة (2005-2006)، علاقة الاتصال الشخصي لدى العمال بتوافقهم المهني (دراسة ميدانية بالشركة الوطنية للكهرباء والغاز بمدينة ورقلة)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.

35. زروقة هشام (2016-2017)، الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالتوافق المهني (دراسة ميدانية على موظفي مؤسسة اتصالات الجزائر، فرع بسكرة)، أطروحة دكتوراه الطور الثالث (ل،م،د) في علم النفس عمل وتنظيم.
36. زربيي أحلام (2013-2014)، استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء (دراسة ميدانية بمؤسسة سوناطراك نشاط المصب)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس عمل وتنظيم.
37. زينب شقير (2002)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ط2، مكتبة النهضة العربية، القاهرة
38. شحاتة حسن والنجار زينب (2003)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة
39. شينون سيد أعمر وغلط شافية (2021)، التوافق المهني في المؤسسات التعليمية الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التعليم الابتدائي، مجلة آفاق علمية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 02، المجلد 13، العدد 03.
40. شيلي تايلور (2008)، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داوود علم النفس الصحي، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان.
41. صبييرة وآخرون (2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 36، العدد 04.
42. عثمان السيد فاروق (2008)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
43. عريس نصر الدين (2017)، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
44. علالي دلال (2015-2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مدراء الطور الابتدائي (دراسة ميدانية عين مليلة) كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، أم البواقي.
45. علي إسماعيل علي (1999)، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
46. غدي عمر محمود عصفور (2012)، الضغوط النفسية لدى أمهات المراهقين التوحديين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

47. غازي عبد الله فايزة (2013-2014)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
48. فحجان سامي خليل (2010)، التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، غزة.
49. قنفود طلال وفضيلي فتيحة (2020)، الكفاءة الذاتية لأساتذة التعليم الابتدائي وعلاقتها بنوعية العلاقة (أستاذ-تلميذ)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 02.
50. ماجدة السيد بهاء الدين والسيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
51. مراكشي مريم وخرموش مراد رمزي (2019)، الأطر النظرية لدراسة الضغوط النفسية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، جامعة سطيف 02، العدد 01.
52. مشري سلاف (2016)، الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، جامعة الوادي، جامعة الجزائر، العدد 29.
53. مصطفى يوسف (2009)، بحوث معاصرة في علم النفس، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.
54. مغزى أميمة (2018)، المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
55. مكناسي محمد (2006-2007)، التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موظفي المؤسسات العقارية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة منتوري قسنطينة.
56. منى عابدين عبد الرحمان محمد (2008)، الضغوط النفسية لدى العاملين بمؤسسات العلاج النفسي وعلاقتها بالرضا الوظيفي (دراسة ميدانية تطبيقية بولاية الخرطوم)، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس.
57. مهدي بلعسله فتيحة (بدون سنة)، أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي، جامعة تيزي وزو (الجزائر)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ملتقى دولي حول المعاناة في العمل، عدد خاص.
58. نائف علي ايبو (2019)، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية.

59. ولاء رجب عبد الرحيم(2016)، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، المنهل، دار العلون للنشر والتوزيع.

**ب-المراجع باللغة الأجنبية:**

60.Huffman, k (2007), introduction à la psychologie. (3<sup>e</sup> éd), Québec : deBoeck.

61. Jean benjamin Stara(1993), 2<sup>ème</sup> édition, paris

62. Norbagsilamy(2003), dictionnaire de psychologie, édition Masson.

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الضغوط النفسية لـ"العامرية منى".

بيانات عامة:

الجنس: ذكر  أنثى

تعليمات:

-الرجاء التأكد من الإجابة عن كل عبارة.

-أجب عن كل عبارة بقلم واحد فقط ومرة واحدة بوضع علامة (X) المربع الذي يعبر عن إجابتك.

-خيارات الإجابة: بدرجة كبيرة جداً، أي الصفة الموجودة بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، أي الصفة الموجودة بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، أي الصفة الموجودة بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، أي الصفة الموجودة بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، تعني الموجودة بدرجة قليلة جداً.

مقياس الضغوط النفسية:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
	<b>المجال الشخصي</b>					
1	أشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة.					
2	من الصعب أن أستريح ولو لبضع ساعات.					
3	أنا غير راضٍ عما حققته في الحياة.					
4	أرغب في أن أقوم بأشياء متعددة في نفس الوقت وبنفس الكفاءة.					
5	أشعر بالانزعاج حين لا تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح.					
6	شعوري بالضغط يدفعني لإنهاء الكثير من الأمور التي تخصني.					
7	عندما يتحدث معي الآخرون يكون ذهني					

					مشغولا بمهمات ومواضيع أخرى.
				8	أشعر بالفخر عندما أعمل بشكل أفضل تحت الضغوط.
				9	تنتابني حالات نسيان كثيرة.
				10	أميل إلى الكلام بسرعة.
					<b>مجال الصحة</b>
				1	أعاني من زيادة أو نقصان في الوزن.
				2	أستيقظ بصعوبة في الصباح.
				3	أشعر بالتعب الجسمي العام.
				4	أشعر بالأرق.
				5	أشعر بألم في الرقبة.
				6	أشعر بعدم الارتياح بسبب الصداع المستمر.
				7	أعاني من اضطرابات الجهاز الهضمي.
					<b>المجال الاقتصادي</b>
				1	الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لسد احتياجاتي.
				2	استقلالي الاقتصادي يشعرني بالراحة.
				3	أشعر بالضغط النفسي لتحمل أعباء إعالة أسرتي.
				4	أوفر أو أدخر أموال قليلة للترفيه والنزهة.
				5	يسعدني أن يصرف علي زوجي.
				6	أشعر بالضيق لكوني أصرف على أولادي من مالي الخاص.
					<b>مجال الأسرة</b>
				1	ترهقني كثرة متطلبات الأسرة.
				2	أشعر بالتقصير اتجاه أولادي
				3	الوقت الذي أقضيه مع أولادي غير كافٍ

					4	أشعر أنني غير قادرة على القيام بالمسؤوليات الاجتماعية.
					5	أشعر بالتقصير نتيجة عدم التواصل مع الأهل والأقرباء.
					6	كثرة الأعباء تجعلني غير قادرة على متابعة أطفالي في دراستهم.
					7	المشاكل العائلية تجعلني غير قادرة على أداء أعمالي.
					8	أخاف على مستقبل أولادي.
						<b>مجال العمل</b>
					1	أشعر بتأنيب الضمير نتيجة عدم قدرتي على الإيفاء بمتطلبات العمل.
					2	غيابي عن المنزل في عملي يؤثر سلبا على حياتي الأسرية.
					3	كثرة أعباء العمل تجعلني دائمة التفكير فيها.
					4	أنا غير راضية بعلاقتي مع مديري في العمل.
					5	أستطيع حل المشاكل التي تواجهني في العمل.
					6	تتقضي السلطة لممارسة بعض المسؤوليات في العمل.
					7	أرى أن نظرة المجتمع متدنية للعمل المهني الذي أزاوله.
					8	أضطر أن أقوم بأشياء في عملي ضد مبادئتي.
					9	أشعر أن عملي روتيني.
					10	أشعر بالضيق أثناء وجودي في العمل.
					11	أتطلع لعمل أفضل من العمل الحالي.

الملحق رقم (02): استبانة التوافق المهني ل"فحجان سامي".

البيانات الأساسية:

الجنس: ذكر  أنثى

تعليمات:

-نرجو الإجابة عن كل فقرة وإعطاء رأيك في كل عبارة حسب ما تشعر به بكل أمانة.

-ضع علامة (x) أمام الاختيار الذي تعتقد أنه ينطبق عليك عند كل فقرة.

-اختر الإجابة الأقرب للاتفاق مع وجهة نظرك.

استبانة التوافق المهني:

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	أعارض بشدة	أعارض
	<b>المجال الأول: طبيعة وظروف العمل.</b>					
1	أعتقد أن واجبات العمل المطلوبة مني محددة.					
2	يناسبني عدد ساعات الدوام الرسمي.					
3	ألتزم بمواعيد العمل الرسمية.					
4	أشعر بالمشقة في عملي مع الطلبة.					
5	أشعر بالإرهاك الشديد نهاية الدوام.					
6	أعتقد أن مرافق المؤسسة غير مهيئة لتنفيذ البرامج التعليمية.					
7	أعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملقاة على عاتقي					
8	نظام الإجازات مناسب.					
9	الغرف التدريسية لا تتناسب مع أعداد الطلبة.					
10	أشعر بالضجيج في مكان عملي.					

					<b>المجال الثاني: الراتب والترقية</b>	
					11 يتناسب راتبي مع طبيعة عملي.	
					12 أحصل على راتبي بانتظام.	
					13 أعاني من عدم كفاية الراتب لسد حاجتي.	
					14 أشعر بالضيق لعدم تمكني من الإدخال.	
					15 يتناسب راتبي مع الدرجة العلمية التي أعمل بها.	
					16 ترقيتي بالعمل متعلقة بالكفاءة.	
					17 أشعر بالضيق لعدم وجود حوافز مالية.	
					<b>المجال الثالث: العلاقة مع المسؤولين والإدارة</b>	
					18 اشعر بأن المسؤولين يحترموني.	
					19 يقدر المسؤولين أدائي لعملي.	
					20 يحترم المسؤولين اقتراحاتي المهنية.	
					21 أشعر بالموضوعية في تعامل المسؤولين معي.	
					22 يساهم المسؤولون في حل المشكلات التي أواجهها.	
					23 يتصرف المسؤولون معي بشكل لائق.	
					24 يقدر المسؤولون ظروف معلمي التربوية.	
					25 أرى أن القرارات الموجهة من المسؤولين واضحة.	
					26 يتقبل المسؤولون النقد البناء.	
					27 أشارك المسؤولين في اتخاذ القرارات بالمؤسسة.	
					28 أشعر بأن طريقة متابعة العمل ايجابية.	
					<b>المجال الرابع: العلاقة مع زملاء العمل</b>	
					29 أشعر بتقدير زملائي لي في العمل.	

					أقوم بالتنسيق مع زملائي في العمل.	30
					علاقة مع زملائي قائمة على الفتور.	31
					أعاني من الخلافات مع الزملاء.	32
					يزعجني استخفاف بعض المعلمين بزملائهم.	33
					أشعر بضيق من كثرة انتقادات زملائي لي.	34
					أحرص على تكوين علاقات إيجابية مع زملائي.	35
					<b>المجال الخامس: العلاقة مع الطلبة</b>	
					أشارك الطلبة في مناسبات الاجتماعية.	36
					أهتم بمشاركة الطلبة في الأنشطة اللامنهجية.	37
					أساعد الطلبة على حل مشكلاتهم.	38
					أشعر بالضيق لعدم ملاحظة نتائج جهدي مع الطلبة.	39
					أدأب الطلبة أثناء شرح الدرس.	40
					أكافئ الطلبة على إجاباتهم الصحيحة.	41