

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Aklî Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Aklî Mohand Oulhadj - Toubret -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية

## الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التعليم الابتدائي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية الخاصة و التعليم المكيف

تحت اشراف الدكتورة

ريال فايزة

من إعداد الطالبات

- عزي جوهرة
- مامش إكرام
- بناي إيمان

السنة الجامعية 2022-2023

## شكر و تقدير

الحمد لله نحمده حمدا كثيرا ونستعين به ونستغفره ونستهديه من يهدي الله فلا مضل له ومن يضل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدا عبده ورسوله لا شريك له وأن محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم

انطلاقا من قول النبي " صلى الله عليه وسلم ": (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) فإن خير مدخل نتقدم به هو خالص الشكر للمؤسسات التي فتحت لنا أبوابها واستقبلتنا بكل ترحيب واحترام

و اعترافا بالجميل نتقدم بالشكر الجزيل إلى من كانت عوننا لنا وكانت المرشدة و الموجهة وأفادتنا بنصائح قيمة و لما تلقيناه من حسن التوجيه و طيب المعاملة فجزاها الله عنا كل خير ولها منا فائق التقدير و الاحترام " الاستاذة ريال فايزة "

و إلى كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة سواء من قريب أو بعيد فنقول لهم بارك الله فيكم و جعلها في ميزان حسناتكم و جعل الجنة مثواكم و في الختام نسأل الله عز و جل أن يجعل هذه الدراسة و جميع أعمالنا خالصة لوجه الله إن أصبنا فمن الله و بفضله و توفيقه وإن أخطأنا فمن نفسنا و الشيطان.

## اهداء

الحمد لله دائما و أبدا الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه الحمد لله ملئ السموات و الأرض ، أما بعد أهدي ثمرة تخرجي هذا :

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار ، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى من كان لي سند في هذه الحياة إلى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه إلى من كانت كل مساعي يصب في سبيل رؤية نظرات الفخر بعينها إلى مصدر سعادتي في هذه الحياة أُمي الحبيبية

إلى من تعلمت منها حب الحياة أختي الغالية سهيلة

إلى من تسعد عيني برؤية وجوههم و يفرح فؤادي بسماعي رنات ضحكاتهم اخوتي الأعزاء و زوجاتهم

إلى سندي و مسندي و اتكائي في هذه الحياة إلى من كان معي في أوقات الضعف و القوة محمد

إلى من تطيب الاوقات بصحبتهم و يصبح لكل شيء معنى أعمق

بضحكاتهم صديقاتي العزيزات جوهرة، ياسمين ، إيمان

إكرام

## إهداء

إلى العزيزة " نفسي " إلى من قاسمتني طول الطريق و مشقته إلى من كانت تهمس لي  
كل صباح أن النصر حليفنا و أن للحلم بقية أحبك  
إلى الحبل الذي يحميني من كل عواصف الحياة السند الذي لا ينكسر إلى من أعطى  
دون انتظار مقابل إلى نور عيوني و بصيرتي في هذه الحياة " أبي الغالي  
إلى جنة الله على الارض إلى من لا أسعى في هذه الدنيا إلا لنيل رضاها إلى من سهرت  
ليال طويلة من أجل راحتي و من استيقظت فجرا من أجل الدعاء لي " امي العزيزة "  
إلى الأعمدة الثابتة داخل القلب إلى اللواتي أمسكن بيدي حين توقفت الحياة عن مد  
يدها لي اخواتي الغاليات (حنان ، نسرين)  
إلى ابي الثاني و سند ظهري و عمود قلبي أخي الحبيب  
(شمس الدين - محمد)  
إلى من أحاكت جروح قلبي بدموع عيونها بلسمي الشافي من كل أوجاع  
الحياة (جدتي الغالية)  
إلى براعم العائلة (ميرال ، رحمة، إيناس، أمين)  
إلى من تطيب الأوقات بصحبتهم و يصبح كل شيء معنى أعمق  
بضحكاتهم صديقاتي الجميلات (ياسمين ، إكرام، ايمان)  
أهديكم هذا العمل راجية من المولى عز و جل القبول و النجاح

جوهرة عزي



## فهرس المحتويات

كلمة شكر

الاهداء

فهرس المحتويات

مقدمة ..... أ،ب

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة..... 6

2. فرضية الدراسة..... 8

3. أهمية الدراسة..... 8

4. أهداف الدراسة..... 9

5. تحديد المفاهيم اجرائيا..... 9

6. الدراسات السابقة..... 10

#### الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد..... 14

1. مفهوم الضغوط النفسية..... 15

2. النظريات المفسرة للضغط النفسي..... 15

3. أنواع الضغوط النفسية.....18
4. أعراض الضغوط النفسية.....19
5. أسباب الضغوط النفسية .....20
6. مراحل الضغوط النفسية .....21
- 22 ..... خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: التوافق المهني

- 25..... تمهيد
1. مفهوم التوافق المهني.....26
2. النظريات المفسرة للتوافق المهني.....26
3. مظاهر التوافق المهني.....29
4. تقسيمات التوافق المهني.....30
5. شروط التوافق المهني.....31
6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني.....32
- 34 ..... خلاصة

### الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

- 38 ..... تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية..... 39
2. المنهج المتبع في الدراسة..... 39
3. مجتمع الدراسة..... 40
4. عينة الدراسة..... 40
5. حدود الدراسة..... 40
6. أدوات الدراسة..... 40
7. الأساليب الاحصائية..... 41
8. الخصائص السيكومترية..... 41

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة فرضية الدراسة

- تمهيد..... 44
- عرض و مناقشة الفرضية..... 45
- خاتمة..... 48
- قائمة المراجع..... 51
- قائمة الملاحق

# مقدمة



## مقدمة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الانسان و هو من العوامل التي لها دورها و تأثيرها على صحة الفرد النفسية، فالعمل هو ميدان نشاط الانسان المنظم حيث يجعل الإنسان آمنا على مصدر قوته و اتساع حاجاته و يشعر الفرد بقيمته و يؤكد ذاته و يحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع، فإن كان نوع العمل مناسباً مع قدرات الفرد و ميولاته المختلفة و عليه يحقق له النجاح و الاستقرار النفسي و السعادة و لكن قد يصادف العامل ضغوطات نفسية في أوقات و مواقف مختلفة.

فالضغوط سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تسير كل تغيرات و تحولات المجتمع بأبعادها المختلفة الاقتصادية و الاجتماعية و التكنولوجية و المهنية و غيرها و تعد الضغوط من الموضوعات المهمة و الحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجالات الطب، علم النفس، علم الاجتماع، علوم التربية، و غيرها إذ يهتم هذا المجال بسلوك الأفراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها منتجة كانت أم خدماتية و تختلف الضغوط النفسية باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية و بظروف العمل .

و يعتبر التوافق ذو أهمية كبيرة في حياة الفرد فهو ينعكس على توافقه النفسي و المهني إذ يعد من بين المواضيع التي تعبر عن قدرة الفرد على الوفاء بمتطلبات العمل و تقبل الفرد و تعامله مع زملائه و رضاه عن أي تغيير يحدث داخل مجال العمل خاصة التعليم و توافقه مع ظروف العمل من وقت لآخر .

و قمنا من خلال هذه الدراسة بمعالجة نظرية و ميدانية بالطريقة التالية:

حيث قسمت هذه الدراسة إلى فصول بحيث يحتوي الجانب النظري على ثلاث فصول و الجانب  
التطبيقي على فصلين :

ضمن الجانب النظري الفصول التالية:

**الفصل الاول:** احتوى مدخل الدراسة حيث ترسانة الإشكالية و الفرضية و أهمية الدراسة و أهدافها  
و أسباب اختيار الموضوع و التعاريف الاجرائية اضافة إلى الدراسات السابقة.

**الفصل الثاني:** و تضمن الضغوط النفسية و تطرقنا إلى مفهوم الضغوط النفسية و انواع الضغوط  
النفسية و مصادرها و كذلك مراحل الضغوط النفسية ، و النظريات المفسرة للضغوط النفسية و آثار  
الضغوط النفسية.

**الفصل الثالث:** تضمن التوافق المهني و تطرقنا فيه إلى مفهوم التوافق المهني و مظاهر التوافق  
المهني و كذا شروطه و تقسيماته و النظريات المفسرة للتوافق المهني ، واثاره و نتائج.

في حين تضمن الجانب الميداني الفصول التالية:

**الفصل الرابع:** وتضمن الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية حيث احتوى على الدراسة الاستطلاعية،  
وأدوات البحث والخصائص السيكو مترية لهذه الادوات والأساليب الاحصائية المستعملة

**الفصل الخامس :** حصص هذا الفصل لعرض النتائج لفرضية الدراسة وقد انتهت الدراسة بذكر  
بعض الاقتراحات والمرجع المعتمد ليها في اعداد هذه المذكرة واخيرا الملاحق.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضية الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد المفاهيم اجرائيا

6- الدراسات السابقة

## 1- اشكالية الدراسة

تعد مهنة التدريس من أنبل المهن و في ذات الوقت لها من صعوبة مالها، فالأستاذ هو إنسان عادي كغيره من الأشخاص لكن خطة من المتاعب مضاعف فهو أمام رسالة الأنبياء و عليه تأدية دوره على أكمل وجه و عادة ما تواجهه مشاكل و ضغوطات في العمل تعرقل على سير عمله و تصعب عليه و تختلف هذه الضغوط باختلاف مصادرها

إن مهمة التدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ لا يكاد يقتصر دور الأستاذ على مجرد الاعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدا إلى ضرورة متابعة التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية اضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته.(هارون، 2003، ص 10)

فالأستاذ لا يحظى بالسلطة والمكانة سواء داخل أو خارج المدرسة وفي نفس الوقت يطلب منه الكثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التشريعات والتعليمات التربوية فالحياة مليئة بعدة ضغوطات تعصف للإنسان لأنه يعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد مطالب الحياة مما ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة (حدي، 2019، ص 10).

و مصادر القلق و التوتر و عوامل التهديد حيث أن الافراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف و مؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت و العمل و المجتمع خاصة مهنة

التعليم و قد يعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، إلا أنه يجب على هؤلاء الأساتذة أن لا يخضعوا لهذه الضغوطات و العمل على ايجاد حلول لها من الاستراتيجيات و المقترحات لتأقلم مع متطلبات الحياة المدرسية داخلها و خارجها حيث نجد أن بعض الأساتذة يقومون بهذه المهنة على أكمل وجه بالرغم من كل المشكلات التي يجيدونها داخل الوسط المدرسي و خارجه حتى يتحقق النجاح و التوافق في المجال المهني (حدي، 2019، ص 11).

فتعتبر الضغوط النفسية من أكبر المشاكل و الصعوبات التي تواجه المعلم خلال مهنته إذ تعد كجانب هام من ضغوط الحياة فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق و العدوان، فيعتبر الضغط النفسي أحد صعوبات السير الحسن للعملية التربوية و التوافق المهني لدى المعلمين كونهم يتعاملون مع شريحة مهمة و هي الأطفال في المجتمع والتي تعتبر الأساس في أي مجتمع متقدم لذلك يمكن أن يواجه المعلم أنواع الضغوط النفسية أثناء القيام بعمله و التي تعد المواقف الضاغطة و متاعب العمل الزائدة و عدم حدوث توافق مهني لديه و الذي ينتج عنه عدم الرضا عن عمله و رضا الآخرين عنه و هذا ما يسبب لديه قلقا أو ضغط مزمن لدى المعلم عند محاولته تحقيق متطلبات عمله و قد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه.(عميري، 2018، ص 30)

ويعتبر التوافق المهني أهمية بالغة في حياة الفرد فهو ينعكس على توافقه النفسي وبالتالي

حياته وصحته النفسية.



هذه الأخيرة التي تحدد قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع بيته و لشخصية المعلم و  
 اتزانه النفسي و صحته النفسية أثر كبير مع الآخرين من جهة و في أدائه من جهة أخرى و  
 الملاحظة أن الضغوط النفسية تؤثر على التوافق المهني للمعلم و هذا ما تم التأكيد عليه في مذكرة  
 حدي خلوي (2019) التي كانت بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة  
 التعليم الابتدائي و كذلك مذكرة نوال بناي (2021) التي كانت بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها  
 بالرضى الوظيفي لدى أساتذة المرحلة الابتدائية، ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي التعليم الابتدائي؟

## 2-فرضية الدراسة

توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي التعليم الابتدائي.

## 3-أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في الجوانب التالية:

- عملت الدراسة على اكتساب مصادر الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وقد يعين ذلك على  
 مواجهتها عندما تكون محددة
- حاولت الدراسة الحالية التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين الطور  
 الابتدائي، وقد يفيد ذلك في تنمية أساليب المواجهة الايجابية اتجاه الضغوط لديهم.

- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها أساتذة التعليم الابتدائي في المجتمع المدرسي، باعتبارها الركن الأساسي فيه، ولعل من أهمها مشكلة الضغوط النفسية والتوافق المهني
- إمكانية استفادة المسؤولين ومن لهم علاقة بعملية التدريس من نتائج هذا البحث للتقليل من الآثار السلبية والتكاليف الناتجة عن هذه الضغوط النفسية سواء كانت مادية أم معنوية بالنسبة لأساتذة التعليم الابتدائي.

#### 4- أهداف الدراسة

الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى معلمي التعليم الابتدائي

#### 5- تحديد المفاهيم اجرائيا

**5-1 الضغط النفسي:** هو مجموعة العقاقيل و الصعوبات الغير ملموسة التي تواجه المعلم في حياته حيث ينتج عنها المشكلات الانفعالية و حالة من التوتر و القلق و الانزعاج، و يقاس اجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة في الاستبيان الذي أعدناه (مبروك ، 2018، ص14).

**5-2 التوافق المهني:** يعرف بأنه قدرة الفرد على التوافق مع مهنته وزملائه ورؤسائه، ومع خصائصه الذاتية وميوله ومع مطالب العمل وظروفه المتغيرة وشعوره بالأمن والاستقرار في العمل، والقدرة على التقدم في العمل وتحسين مهاراته والقدرة على انجاز العمل انجازا مرضيا أو تحقيق الرضا الوظيفي في مهنته و يقاس اجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من الاستبيان الذي أعدناه (العبودي، 2007-2008، ص 20) .

## 6- الدراسات السابقة

• دراسة جيرسيون (1998) العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا تكونت من 101 طالب، وخلصت الدراسة إلى أن الطلبة مرتفعي الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالة وتأثير بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغط من طلاب الأقل صلابة.

• دراسة جيسبون (2006) هدفت التعرف إلى العوامل المساهمة في اجهاد المعلم، وعلاقتها بالإنجاز والالتزام المهني وقد شملت الدراسة (95) معلما، وقد وصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين الذين يتعرضون لضغوط العمل يعانون من الإجهاد المحسوس بدرجة واضحة.

• دراسة حمزة شاعة (2015) الموسومة ب: الضغوط النفسية وعلاقتها النفسية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية وقد أجريت على عينة مكونة من 30 معلم ومعلمة وتم استخدام أداة الاستبيان تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (نايل لطيف، 2009، ص 106)

• دراسة غنية عرعار و لشموري كامليا (2015-2017) الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التعليم الابتدائي بولاية أدرار ، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بينهما قد أجريت المقارنة على عينة مكونة من 60 معلم و معلمة من مختلف المؤسسات الابتدائية بولاية

أدرار حيث تم استخدام المنهج الوصفي و تمثلت أدوات الدراسة في البرنامج الاحصائي ، و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمي التعليم الابتدائي بولاية أدرار ، و ليس هناك فروق دالة احصائيا في المتغير (السن، الجنس ...).

• **دراسة ميري خديجة (2018)** الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم، هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين الضغوط النفسية وأداء المعلم وقد أجريت على عينة مكونة من 70 معلم ومعلمة، وتم استخدام أداة الاستبيان، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي ومن أهم النتائج المتوصل إليها أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأداء المعلم.(فؤاد ، 2014، ص 30).

• **دراسة نوال بناي (2021):** الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضى الوظيفي لدى اساتذة المرحلة الابتدائية هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والرضى الوظيفي لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي وقد أجريت على عينة مكونة من 70 أستاذ تم استخدام أداة الاستبيان وتم الاعتماد على المنهج الوصفي ومن أهم النتائج المتصل إليها توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والرضى الوظيفي لدى مرحلة التعليم الابتدائي. (العيودي، 2008، ص 50).

# الفصل الثاني

## الضغوط النفسية

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

### تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط النفسية
- 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 3- أنواع الضغوط النفسية
- 4- أعراض الضغوط النفسية
- 5- أسباب الضغوط النفسية
- 6- مراحل الضغوط النفسية

### خلاصة الفصل

## تمهيد

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من آثار على الفرد، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة، وطبقا لما يقوله " باول وايرايت" إن الاحصائيات الحديثة تشير إلى أن 80 % من أمراض العصر مثل القلق، أمراض السلطان وغيرها كانت بدايتها الوقوع تحت الضغوط النفسية فهي عصر يزخر بالصراعات ومطالب التغيرات التكنولوجية والثقافية، مما ينتج عليه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر والتهديد.



## 1- مفهوم الضغوط النفسية

يعتبر مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم التي تزال تكتنفها الكثير من الغموض شأنها في ذلك

الكثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية ومن بين هذه التعريفات

• الضغط النفسي هي عملية التي تشمل أحداث ضاغطة تثير استجابات وتغييرات جسمية وسلوكية وانفعالية (الضوي، 2014، ص 34).

• أما شاكل فند بيل فعرفها على أنها حالة يعاني منها الفرد حيث يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكالية أو على جزء منه، وتوجد له ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن وتغيير نمط جديد (طه، 2002، ص 50).

• والضغط النفسي هو تجربة ذاتية تحدث اختلال نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفر نفسه، ينتج لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغوط في المنظمات هي: المثير، الاستجابة، التفاعل. (العبودي، 2007-2008، ص 18).

## 2- النظريات المفسرة للضغط النفسي

1-2- نظرية هانز سيللي **hamsseeley**: كان هانز سيللي بحكم تخصص كطبيب مؤثرا

بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية، وجد أن الضغوط النفسية متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية

للضغوط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة

- وحدد سيكي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط ويرى بأن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

• مرحلة الإنذار: وفيها يظهر الجسد تغييرات واستجابات عندما يتعرض الفرد الضاغط ونتيجة كهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

• مرحلة المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضواغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات تحدث على التكيف.

• مرحلة الإجهاد: وهي مرحلة تلي المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والاحباط والانطواء (الزاليطي، 2015، ص 59).

2-2- نظرية الإدراك الكلي للموقف سبيلير جو: اهتم سبيلير جو بالضغوط بوصفها مثيراً يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة البيئات، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه إلى رد فعل الانضباط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية ويتعامل مع الضغوط على أنها متغير مستقل، حيث يرى أن الضغوط دوراً مهماً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط وتتحدد نظريته في ثلاث محاور: الضغوط والقلق والتعلم.

2-3- نظرية التقدير العقلي والمعرفي للضغوط (لازوس، فولكمان) أشار الباحثان لازوس وفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص والشخص بدوره يؤثر على البيئة بطريقة تبادلية لدى الفرد

في مواجهة المطالب حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة و يرى الباحثان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم على أنه ضار أو مهدد و يكون متحديا لتوافقه فهذا ينشأ الضغوط و يرى الباحثان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما التقييم الأولي و التقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد و طريقة إدراكه له فهل الموقف خطير و مهدد للفرد أم لا ، و عملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات و العوامل الموقفة، و تشمل طبيعة الموقف الضاغط ، أما عملية التقييم الثانوي تشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط.

3- أما مصادر المواجهة تنقسم إلى نوعين هما:

مصادر شخصية تتعلق بخصائص الشخصية وخصائص معرفية للفرد، مصادر بيئية ترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية

-يوجد أربع مكونات للضغوط حسب هذه النظرية

- موقف الضاغط
- المطالب
- التقييم المعرفي للموقف
- المصادر المدركة

## 3- أنواع الضغوط النفسية

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي ، تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه فقد قسم سيلبي الضغط النفسي إلى 3 أنواع:

- الضغط النفسي السيء: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة و يطلق عليه الكرب
- الضغط النفسي الجيد: الذي له متطلبات لإعادة التكيف بالولادة السفر....
- الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل و انعدام التحدي

أما مور Moor فقد صنف الضغوط إلى ثلاث أنواع:

- الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، و الناتجة من عدم قدرته على اشباع حاجاته
- الضغوط المائية : هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات
- ضغوط الأزمات الحاتية: هي ضغوط ناتجة من إصابة بأمراض شديدة أو ضغوط الموت، و قد تستمر فترة طويلة (العبد الله، 2013-2014، ص 18).

كما قسمها كيلبي إلى نوعين ضغوط ايجابية و سلبية:

- سلبية: و هي تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي و المهني و يعرفه في الانجاز و الابداع وتؤدي إلى سوء التوافق و الاكتئاب و القلق.
- الايجابية : و هي تزود الفرد بالطاقة التي تحتاجها حتى يكون أكثر ابداعا و انجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات و حل المشكلات (أطحمد ، 2018، ص 24).

كما أشار الخطيب (2003) إلى عدة أنواع منها:

- ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط و اعراضه التي من السهولة ملاحظتها
- ضغوط حادة: و ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة و تختلف هذه الاستجابة من شخص إلى آخر
- ضغوط متأخرة: و هي لا تظهر دائماً أثناء وقوع حدث انما تظهر بعد فترة
- ضغوط بعد الصدمة: و هي ناتجة عن حوادث عنيفة و شديدة و عالية و تترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى
- و هناك من قسمها إلى
- ضغوطات يمكن التنبؤ بها و يمكن السيطرة عليها
- ضغوطات يمكن التنبؤ بها و لا يمكن السيطرة عليها
- ضغوطات لا يمكن التنبؤ بها و لا يمكن السيطرة عليها (العزیز، 2009، ص 26-27)

#### 4- أعراض الضغوط النفسية

- الشعور بالكآبة و الحزن و الاحساس بالعجز و اليأس و الرغبة في البكاء
- العصبية الشديدة و الانفعالات الحادة و عدم تحمل أقل قدر من الاثارة
- الشعور بالخوف و التوقع السيء و الأرق و عدم القدرة على الاستقرار في مكان واحد
- الألم العاطفي و هو خليط من الغضب و التهيج و القلق و الاكتئاب

- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته
- الشعور بالغثيان و الرعشة
- ضعف قدرة الفرد على حل بعض المشكلات
- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية
- النظرية السوداوية للحياة (أحمد ، 2018 ، ص24).

### 5- أسباب الضغوط النفسية

- أسباب اجتماعية: تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد و يختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماع الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين العوامل الضاغطة ، كذلك البطالة ، الضغط السكاني...
- الأسباب النفسية الانفعالية : الانفعال في درجات معقولة يحمي الفرد من الخطر ، لكن في بعض الحالات قد تتحول هذه الانفعالات إلى مصدر الاضطراب في الحياة النفسية و الاجتماعية للفرد
- الأسباب الصحية : نجد أن نشاط الغدد و تضخم غدة الأدرينالين عندما نواجه ضغوط أو مشكلات صحية و نتيجة لهذا لنشاط غير عادي في الافرازات تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ، و يعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط

- الأسباب الكيميائية: المارد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في اصابة الشخص بالضغط النفسي، فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزان فيصبح الشخص متوترا و قلقا. (شابي نواوردية، 2017-2018، ص22)

## 6- مراحل الضغوط النفسية

- 6-1- مراحل الإنذار:** التحذير و فيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفراز الهرمونات و يتسارع النبض و التنفس و يصبح فيها الشخص في حالة متأهبة لمواجهة أو الهرب
- 6-2- مرحلة المقاومة:** حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد و كلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة و فيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط و قد يترتب على هذه المقاومة وقوم حوادث و ضعف القرارات المتخذة و العرصة للأمراض خلال هذه المرحلة و ذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.
- 6-3- مرحلة الانتهاك:** و تحدث عند الفشل في التغلب على التهديد و استمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي ، فعندها تتهار المقاومة يحل الارهاق والأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية ، الصداع و ارتفاع ضغط الدم.



## خلاصة الفصل

و بذلك نكون قد انتهينا من إجراء بحثنا حول المشكلات النفسية و الضغوطات التي أصبحت الغالبية من الناس تعاني منها لا بد من البحث حول حلول لها ووضع سبل و خطوات لتجاوزها و تختلف هذه الأخيرة من فرد لآخر لذي على كل منا البحث فيما يجعله قادرا على النهوض و مواكبة سير الحياة السريع بنجاح و تقدم.

# الفصل الثالث

## التوافق المهني

## الفصل الثالث: التوافق المهني

تمهيد

1- مفهوم التوافق المهني

2- النظريات المفسرة للتوافق المهني

3- مظاهر التوافق المهني

4- تقسيمات التوافق المهني

5- شروط التوافق المهني

6- العوامل المؤثرة في التوافق المهني

خلاصة الفصل

**تمهيد**

يعتبر التوافق المهني جزءاً من التوافق العام للفرد في شتى مجالات حياته ويشمل توافقه مع نفسه مع الآخرين وتوافقه مع البيئة المحيطة به التي تتضمن مجموعة من العوامل الطبيعية والاجتماعية وتشمل البيئة المهنية من الإداريين والمشرفين والزملاء وساعات العمل، ويأتي هذا الفصل ليشمل مفهوم التوافق المهني، النظريات المفسرة للتوافق المهني، مظاهره، تقسيماته، شروطه والعوامل المؤثرة فيه.

## 1. مفهوم التوافق المهني

يعرفه " عوض " التوافق المهني هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية المادية والاجتماعية والمحافظة على التلاؤم (عوض، 1977، ص88).

تعرفه " زكية عبد القادر " التوافق المهني هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية مرضية على من يشرفون عليه أو يعملون معه كما يتضمن قدرة الفرد على التوازن مع بيئته الاجتماعية في مختلف نواحيها المهنية والاقتصادية.

عرفه القاسم (2001) بأنه قدرة الفرد على التكيف السليم والتلاؤم مع بيئته المادية والاجتماعية والمهنية، والتوافق مع نفسه والآخرين.

يعرفه " طه " التوافق المهني: بأنه توافق الفرد بمختلف العوامل البيئية وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه البيئة وتوافقه لخصائصه الذاتية المتمثلة في قدراته الخاصة وميوله ومزاجه (الرواحية، 2016، ص2)

ومنه نستنتج أن التوافق المهني هو عبارة عن تناسق وارتباط بين التخصص الذي يتميز به الفرد والعمل الذي يقوم به، بحيث يقوم بإنجاز مهام مهنية ضمن تخصصه.

## 2. النظريات المفسرة للتوافق المهني

تتنوع النظريات التي تناقش السلوك المهني والبيئة المهنية والتطوير الوظيفي لذا لخصنا النظريات ذات العلاقة الوثيقة بالمجال المهني وهي:

2-1- النظرية المادية: ظهرت هذه النظرية في نهاية القرن 12 وبداية القرن 18 عرفت بالتنظيم

العلمي للعمل بقيادة " فريدريك ونسلو تايلور" وقد حول تايلور تحديد الأسس العلمية للقيم المادية التي تساعد الإدارة على زيادة الإنتاج بأقل جهد ممكن وزمن أقل.

تعتبر هذه النظرية أن الانسان عامل اقتصادي بطبعه، يسعى جاهدا لزيادة أمواله، فالفرد يطمح إلى تحقيق أكبر قدر من الأموال حيث يعمل على زيادة الإنتاج بغرض تحسين اجره (إسعادي، 2007، ص 55).

2-2- مدرسة العلاقات الإنسانية: إن فشل النظرية المادية بسبب تجاهلها للجوانب الاجتماعية

والنفسية للفرد وعدم تمكنها للمشاكل الصناعية التنظيمية والسلوكية والمبينة لسوء التوافق في ميادين العمل سمح بظهور مدرسة العلاقات الإنسانية لـ " جورج ألترن مايو" والتي أتت ببعض المبادئ قصد اعتمادها من طرف المؤسسات من أجل تحقيق التوافق المهني لعمالها وبالتالي التغلب على المشاكل التي واجهت المؤسسات الرأسمالية المسيرة وفق المبادئ قصد اعتمادها من طرف المؤسسات من أجل تحقيق التوافق المهني لعمالها.

2-3- النظرية السلوكية: مؤسسها " أبرهام ماسلو" (1946) حسبه أن الفرد يعمل على تحقيق

طموحات معينة بينما في نظرية المعرفة بنظرية الحاجات التوافق يتحقق طموحاته وتقرض نظرية الحاجات أن الناس في محيط العمل يدفعون لأداء الرغبة في اشباع مجموعة من الحاجات الذاتية ويستند ماسلو على ثلاث فرضيات أساسية هي:

- البشر كائنات محتاجة من الممكن أن تؤثر احتياجاتها على سلوكها والحاجات الغير مشبعة فقط هي التي تؤثر في السلوكيات أما الحاجات المشبعة فلا تصبح دافعة للسلوك
  - ترتب حاجات الإنسان حسب أهميتها أو تتدرج هرميا فنبداً بالأساسية (الطعام، المأوى)
  - يتقدم الإنسان للمستوى التالي من الهرم أو من الحاجات الأساسية المركبة عندما يتم اشباع الحاجات الدنيا وقد قسم " ماسلو" الحاجات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها إلى خمسة أنواع وذلك حسب التسلسل الذي يبينه الشكل الهرمي حيث تدرجات الحاجات من الفيزيولوجية في قاعدة الهرم وفي الحاجات الأقل إلحاحا.
  - فعلمية تحقيق الحاجات تكون بشكل بنبي حيث لا تكون محققة لجميع ما يطمع إليه بشكل كلي أما عن الطرق الي تمكن الفرد من تحقيق رغباته في محيطه العملي فهي كالآتي:
- 4- تحقيق الحاجات الفيزيولوجية: تتحقق بالأجر الكافي
  - 5- تحقيق حاجات الأمن: توفير ظروف ملائمة واستمرارية الوظيفة والتأمينات
  - 6- تحقيق الحاجات الاجتماعية: العمل في منظمة يسود فيها روح التعاون واللقاءات الدورية
  - 7- تحقيق الذات برامج التدريب من الحصول على المعلومات الضرورية (زهران، 1988، ص95).
  - 8- تحقيق حاجات احترام الذات: عن طريق اعتراف المؤسسات بإنجازات الأفراد وتكليفهم بأنظمة فعالية

وحسب هذه النظرية لا يمكن للإنسان أن يحقق التوافق حتى يتمكن من تحقيق كل الحاجات بداية الدنيا منها في قاعدة الهرم إلى المركبة قمة الهرم فالفرد أثناء توافقه يعمل على تحقيق إشباع

الحاجات للأفراد ومن هنا يمكن القول إن عملية التوافق تبقى مستمرة (حدي خلو، 2019، ص 33-36).

### 3. 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 ينفذها التوافق المهني فيما يلي:

- القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .
- القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي يواجهها العامل في مهنته.
- القدرة على تقبل الذات والآخرين مع إدراك جوانب القوة والضعف فيهم.
- القدرة على اتخاذ قرارات عملية.
- القدرة على الالتزام بمواعيد العمل والاهتمام والاجتهاد في العمل .
- القيام بالأداء الوظيفي على الشكل الجيد.
- الاستقرار والتوازن الانفعالي (مكناسي، 2007، ص 47).



## 4. تقسيمات التوافق المهني

لقد قامت جامعة "منسوجا" بإصدار كتاب عن التوافق المهني قام بإعداده مجموعة من الأساتذة بها

حيث قاموا بتقسيم التوافق المهني إلى:

- الرضا عن العمل.
- الروح المعنوية.
- اتجاهات العمل ودوافعهم.
- المحكات السلوكية الصالحة للمهنة.

تتلخص بحوث هذه المهنة فيما يلي:

1- حيث يتضمن الرضا:

- تقبل العدل بشكل عام
- تقبل العاملين لطرق التسيير والادارة
- رضا العاملين عن الأجر وعن ساعات العمل
- تقبل العاملين لنوع العمل وأهميته وكفاءته.

2- ويتضمن الإرضاء تلك الطريقة التي يقدر الرؤساء من خلالها العامل والتي يعبر عنها سلبيا

بما يلي:

- التغيب عن العمل.

- التأخر عن مواعيد العمل.

- الحوادث التي يقع فيها والتي تقع منها.

- عدم الاستقرار في العمل.

والتي يعبر عنها ايجابيا بتوافق قدراته ومهاراته مع مطالب العمل ومقتضياته وبالتالي يمكن القول بأن التوافق المهني عملية تتم عن طريق تحقيق الأفراد لمجموعة الرغبات بينهما نتائج هذه الدراسة، تتمحور أغلبها في الأمن والبحث عن الاستقرار الوظيفي والعلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى الحالة الاجتماعية ونمط الاشراف المناسب للمسؤولية (دلال، 2016، ص 97، 98)

## 5. شروط التوافق المهني

توجد مجموعة من الشروط يضمن لنا توفرها لتحقيق التوافق المهني أهمها:

- شعور العامل بالرضا على مستواه الاقتصادي

- شعوره بأن صاحب العمل يقدره ويهتم به

- ادراكه أن رؤسائه أو المشرفين عليه يحرصون على مصالحه قدر حرصهم على مصالح العمل

- حبه لنوع العمل الذي يؤديه

- توفر فرص الترفيه في العمل

- شعوره بالأمن والاستقرار النفسي في العمل (زهران، 1988، ص 95)

## 6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في التوافق للعامل فتجعل منه راضيا غير مرضي؟ أو غير راضي أو انها تدعم في العامل الاحساس بالاثنتين الرضى والارضاء أو تنزعهما معا ويمكن حصر هذه العوامل في ثلاث جوانب وهي:

- عوامل شخصية.
- عوامل ترتبط بالعمل.
- عوامل خارجية.

**6-1-العوامل الشخصية:** تعد الخصائص الشخصية والنفسية والعقلية من العوامل المباشرة والتأثير على حالة العامل وسوءه في مجال عمله فالأمراض الجسدية وغيرها تقلل درجة تفاعل العامل مع زملائه وتقاسمه معهم الأدوار، كما تزيد من حالات تأخره في العمل، مما يخفض من معدل أدائه وتوافقه كما تعتبر كذلك من الخصائص النفسية والاضطرابات الانفعالية كالقلق والانطواء والعدوان...الخ.

**6-2-العوامل المرتبطة بالعمل:** يعد وجود العوامل المادية والاجتماعية المحيطة بالعامل في مجال النظام المحدد دافعا قويا للاهتمام بالعمل والاخلاص له والتشبث به في حين أن ظروف العمل القاهرة من تعب وملل وسوء العلاقات مع المسؤولين والصراع مع الزملاء وقلة الوسائل والتسلط كل

هذا يؤدي بالعامل؟ إلى الشعور بالاستياء نحو عمله ويؤثر على رضاه ثم على التوافق في العمل بشكل عام (فارس، 2007، 49)

**6-3-العوامل الخارجية:** يرتبط توافق الفرد مع العديد من الجماعات (الأسرة، جماعة النادي، المقهى، الأصدقاء) لأنه يتأثر به جميعا وينعكس هذا التوافق على مظاهر الحياة المختلفة وبخاصة العمل حيث وجد أن الكثير من المشاكل التي تواجه العامل في عمله انما هي حصيلة مشاكل أخرى خارج نطاق العمل، حيث أكد " جارسون " أن ظروف المنزل غير ملائمة كالنزاع العائلي يعد من أعظم العوامل خارج بيئة العمل والمؤدية إلى سوء التوافق المهني

بالإضافة إلى هذه العوامل يوجد عوامل أخرى للتوافق المهني والرضا عن العمل من بينها: العمر، الجنس، مستوى التعليم، التدريب، نوع المهنة، نمط الشخصية، التوافق العام والتكيف خارج نطاق العمل والمكانة الاجتماعية والاقتصادية للعامل وظروفه المادية وكل ما يعكس رضاه عن عمله بما في ذلك مكونات بيئة العمل وعلاقات العامل بزملائه ووجهة نظره في مشرفيه ورؤسائه ومرؤوسيه وأجوره وفي الظروف المحيطة بالعمل ونوعه وعدد ساعاته ومتطلباته (فارس، 2007، ص 49).

## خلاصة

وفي الأخير يمكننا القول إن التوافق عملية ديناميكية مستمرة تتطلب توافق بين قدرات الفرد وحاجاته الخاصة واشباع المتطلبات النفسية والاجتماعية والمادية للبيئة المحيطة به كما يسعى الفرد إلى مواجهة كل الظروف الصعبة والعوائق لتحقيق رضى مهني متكافئ

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## الاجراءات المنهجية

### لدراسة الميدانية

## الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- حدود الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- الأساليب الاحصائية



**تمهيد**

يعد انجازنا للجانب النظري والذي تضمن عدة معلومات و مفاهيم حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني كان لزاما علينا بعد هذا الجهد التطرق إلى الجانب الميداني الذي يدعم صدق فرضيتنا و يحل الاشكال المطروح و الذي وضعنا فيه أهم الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، بداية من الدراسة الاستطلاعية و عرض النتائج ثم الخروج بالاستنتاج العام حول الدراسة

**1- الدراسة الاستطلاعية**

قبل البدء في اجراء البحث و بصفة خاصة البحوث الميدانية يجب القيام بالدراسة الاستطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث و اختيار الأدوات التي تعتبر شرطا أساسيا للصدق و الموضوعية و من أهداف الدراسة الاستطلاعية

اختيار أدوات البحث و الذي يعتبر شرطا أساسيا لصدق و موضوعية أي بحث علمي ، و يتمثل ذلك في حساب صدق و ثبات الأدوات.

التعرف على ميدان البحث و الصعوبات التي يمكن أن تواجه اجراءات البحث في صورته النهائية.

**2- المنهج المتبع في الدراسة**

نظرا لطبيعة الدراسة و المتمثلة في ايجاد العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمين المدرسة الابتدائية لذلك فالمنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

و تعود أهمية هذا المنهج إلى أن الوصف يمثل ركنا أساسيا في البحث العلمي ، وذلك بجمع البيانات و المعلومات و تحليلها و تفسيرها بغية الاجابة عن الأسئلة التي يطرحها الباحث و ايجاد الحلول للمشكلة التي تعترضه

**3- مجتمع الدراسة**

يتكون مجتمع دراستنا من أساتذة التعليم الابتدائي و الذين يدرسون في ثلاث ابتدائيات : مامش السعيد، ابتدائية بوسيف علي، ابتدائية جبري مسعود بولاية البويرة.

**4- عينة الدراسة**

اشتملت عينة الدراسة على 40 معلم و معلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المدارس التالية: مامش السعيد، ابتدائية بوسيف علي، ابتدائية جبري مسعود.

**5- حدود الدراسة**

الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية ابتداءا من 2023/04/16 إلى 2023/05/18

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة بابتدائيات بلدية جباحية و هي: مامش السعيد، ابتدائية بوسيف علي، ابتدائية جبري مسعود.

الحدود البشرية : أجريت الدراسة على أساتذة التعليم الابتدائي عددهم 40 أستاذ و أستاذة.

**6- أدوات الدراسة**

استعملنا في هذه الدراسة مقياسين لقياس متغيرات الدراسة و المتمثلة في مقياس " الضغوط النفسية للمعلمين " و مقياس " التوافق المهني "

كلا المقياسين يحتويان في صورتها على 16 بند و لكل بند من البنود 05 خمس بدائل يختار المعلم واحد منها تتفق مع نظريته ، البدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

### • الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

استبيان الضغوط النفسية و التوافق المهني :

**الصدق:** هو أن يكون الاختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه بمعنى أن يكون الاختبار ذو صلة وثيقة بقدرة أو سمة موضوع القياس (سعد عبد الرحمان، 1988، ص 183).

فقد قمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال :

**صدق المحكمين:** تم عرض الاستمارة في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة في قسم علم النفس و علوم التربية و ذلك للتعرف على آرائهم في مدى ملائمة البنود ووضوح العبارات و صياغتها و في اطار التوجهات التي قدمها المحكمين قمنا بإجراء التعديلات المناسبة في بعض البنود لتقديم الاستمارة في صورتها النهائية.

### 7- الأساليب الاحصائية

استخدمنا في هذه الدراسة

معامل ارتباط بيرسون كان ستستخدم للإجابة عن الفرضية و حساب العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني.

الفصل الخامس  
عرض ومناقشة فرضية  
الدراسة

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة فرضية الدراسة

تمهيد

- عرض و مناقشة الفرضية

- خاتمة

- قائمة المراجع

- الملاحق

## تمهيد

بعد التطرق للإجراءات الميدانية ، سيتم في هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها بعد اجراء التحليل الاحصائي للنتائج و الكشف عن اجابات للتساؤلات المطروحة في الدراسة

## 1- عرض و مناقشة الفرضية

تتص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى المعلمين التعليم الابتدائي

يتضح من خلال الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمي الابتدائي حيث قدرت القيمة عند مستوى الدلالة بـ 0.60 و بعد عرض النتائج في الجدول تبين أن قيمة معامل الارتباط و هذا يدل على أنه كلما ارتفعت نسبة الضغوط النفسية ارتفعت نسبة التوافق المهني ، فتعتبر الضغوطات النفسية أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية و التوافق المهني لدى المعلمين فهي تؤثر عليهم تأثيرا سلبيا و كل هذا راجع للعوامل الصعوبات والعراقيل التي تواجه المعلمين داخل الحرم المدرسي أدت بهم إلى اختلال تكييفهم مع ممارسة نشاطهم المدرسي و المهني مع زيادة متاعب العمل و عدم حدوث توافق مهني لديه و الذي ينتج عنه عدم الرضا عن عمله و رضا الآخرين عنه و هذا ما يسبب لديه قلقا أو ضغط مزمن لدى المعلم عند محاولته تحقيق متطلبات عمله و قد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه.

و هذا ما تؤكدته دراسة نوال تتاي سنة 2021 حول الضغوط النفسية و الرضا الوظيفي التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني و الرضا الوظيفي.



كما وضحت دراسة ميرى خديجة سنة 2018 على أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الضغوط  
لنفسية و أداء المعلم

و كذلك دراسة غنية عرعار و لشموري كاميليا (2015-2017) أكدت و توصلت دراستها إلى  
وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمي التعليم  
الابتدائي.

خاتمة

## خاتمة

نستنتج في الأخير أن الضغوط بشكل عام و الضغوط النفسية بشكل خاص ، تشكل موضوعا مهما للدراسة، فنجد الكثير من الدراسات توصلت إلى أن أغلب الموظفين في كل القطاعات معرضين للضغوط من بينها قطاع التعليم ، فالعاملين بهذا القطاع هم أكثر عرضة للضغوط النفسية التي ترجع إلى محاولة الفرد أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية و الصراع بين القيم التي يتمسك بها الفرد و بين الواقع مما يسبب له ضغوطات عالية .

أما التوافق المهني فهو تلك العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى احداث التوازن بين إشباع حاجاته و طموحاته و ما تتطلبه البيئة المحيطة به مما يخلق لديه الاحساس بالرضا و الارتياح فالتوافق المهني لدى الفرد حتى نحكم عليه أنه متوافق أو غير متوافق لا بد من معرفة بعض المؤشرات أو المظاهر التي تثبت أو تنفي توافق الفرد التي من بينها الاستقرار و الالتزام بمواعيد العمل و الرضا الوظيفي عنه الذي نرى بأنه المؤشر الأكثر صدقا للسير الحسن للعمل و كسب ثقة الآخرين للشعور بالأمن و تحقيق النجاح .

كما تبين لنا أن الضغوط النفسية قد انتشرت في عصرنا الحالي انتشارا واسعا في مجال العمل خاصة في المجال المدرسي و ما تولده للفرد من اختلال في التوافق المهني و اصابة ببعض الأمراض نظرا لأثارها السلبية.

و هدفت دراستنا الحالية إلى كشف العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمي الابتدائية و شملت عينة الدراسة 40 معلم و معلمة ببعض المؤسسات بولاية البويرة.

و أثبتت دراستنا أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى معلمي الابتدائي التي

قدرت بـ 0.60 .

#### اقتراحات الدراسة:

يمكن تقديم الاقتراحات التالية انطلاقاً من نتائج الدراسة:

- تصميم برامج ارشادية للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين.
- توفير الجو المناسب للمعلمين حتى يتمكنوا من العمل بأريحية تامة.
- العمل على معرفة العوائق التي تعرقل المعلمين و العمل على إزالتها.
- تخفيض الحجم الساعي للمعلمين.
- القيام بجلسات وقائية علاجية لخفض التوتر للمعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1- أحمد نايل العزيز، التعامل مع الضغوط النفسية ، دار النشر و التوزيع، 2009.
- 2- أحمد نايل العزيز، وأحمد لطيف أبو السعود، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق ، 2009.
- 3- اسعادي فارس، مساهمة في دراسة أثر مرض الربو على التوافق المهني أطروحة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص السلوك التنظيمي و تسيير الموارد البشرية، جامعة منتوري ، معهد علم النفس ، قسنطينة، 2007.
- 4- بدرية محمد ، يوسف الرواحية ، التوافق المهني و علاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية و التعليم بمحافظة الداخلية، أطروحة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الارشاد و التوجيه، جامعة نزوي، كلية العلوم و الآداب، عمان، 2016.
- 5- حامد زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، دار المعارف، القاهرة، ط4، 1988.
- 6- حدي خلو، الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التربية منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، ورقلة، 2019.
- 7- زوابلية علي، غويني عيسى، الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلامذ السنة الرابعة متوسط، أطروحة مكملة لنيل شهادة الماستير في علم النفس التربوي ، جامعة زياني عاشور، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، الجلفة، 2017.

- 8- شابي حليمة، نوورية آمال ، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمت، مذكرة تخرج ماستر، جامعة 8 ماي 1945، 2017-2018.
- 9- العبودي فاتح، الضغط النفسي و علاقه بالرضا الوظيفي ، مذكرة الماجستير ، جامعة منتوري قسنطينة، كلية علوم انسانية اجتماعية، 2007-2008.
- 10- علالي دلال، الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق المهني لدى مدرء الطور الابتدائي ، أطروحة مكملة لنيل شهادة الماستر إدارة وتسيير في التربية منشورة، جامعة العربي بن مهدي ، أم البواقي، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية، أم البواقي، 2016.
- 11- عميري خديجة، الضغوط النفسية و تأثيرها على أداء المعلم، شهادة الماستير في علم النفس المدرسي ، جامعة أحمد دراية ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية و الاسلامي ، أدرار، 2018.
- 12- عوض عباس، الموجز في الصحة النفسية، دار المعارف، مصر ، دط ، 1977.
- 13- فاروقي السيد عثمان، القلق و ادارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 14- فايزة غازي عبد الله، استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند البالغين في مدارس مدينة دمشق، مذكرة الدكتوراه، دمشق، 2013-2014.
- 15- فؤاد و آخرون، علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني لدى عينة من أساتذة و استاذات التعلم الأساسي مجلة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ، جامعة تشرين ، 2014.

16- مبروكة عبد الله أحمد، الضغوط النفسية و التوافق النفسي للمتقاعدين ، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018.

17- مكناسي محمد، التوافق المهني و علاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم منشورة جامعة محمد بوضياف، المسيلة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، المسيلة، 2007.

18- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها ، المكتبة المصرية، مصر، 2003.



الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -  
كلية العلم الانسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس و علوم التربية



استمارة استبيان حول:

## الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى معلمين التعليم الابتدائي

في اطار انجاز مذكرة شهادة ليسانس بعوان: الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى  
معلمي الابتدائي أضع أمامك مقياسين يهدفون إلى قياس مستوى الضغوط النفسية و التوافق  
المهني عند معلم المدرسة الابتدائية، لذا نرجو منكم التكرم بالإجابة على العبارات بصراحة وصدق  
وذلك بوع (X) في الخانة التي تراها مناسبة، و احيطكم علما أن هذه المعلومات سرية تستخدم  
في البحث العلمي و لكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا.

اسم المؤسسة:

شكرا لتعاونكم معنا

## استمارة الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	اشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل					
2	أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية					
3	ارى أن مهنة التدريس متعبة					
4	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مني مهنة التدريس					
5	أشعر بثقل المسؤولية المهنية					
6	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل					
7	يرهقني تصحيح الامتحانات					
8	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود اضافية					
9	أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس					
10	تزعجني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة					
11	تقلقني طريقة تقييم المفتشين لعملي					
12	نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق و التوتر					
13	تزيد عصوبة التواصل مع المدير من قلقي					
14	يزعجني الاولياء في عدم الاطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم					
15	يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا					
16	تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وشعيتي					

## استمارة التوافق المهني

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	مهنة التدريس مهنة شاقة					
2	ترى أنه يمكن أن تؤدي عملاً آخر بأداء أفضل					
3	تعتقد أن مهنتك تضر بصحتك					
4	تجد متعة حقيقية في عملك					
5	تجبر نفسك على الذهاب إلى عملك معظم الأوقات					
6	يساعدك جو المتوسطة على تأدية عملك بنجاح					
7	ترى أنك تستطيع تعليم المهارات لتلاميذك بسهولة					
8	تشعر بصعوبة في تأديتك لعملك نتيجة لنقص الإمكانيات					
9	تشعر بالإنهاك الشديد في نهاية العمل					
10	تشعر بالضيق إذا اشتكى لك أحد تلاميذك					
11	أنت تميل للمرح أثناء تدريسك					
12	تشعر أن لك مكانة خاصة لدى تلاميذك					
13	تشعر بتقدير التلاميذ لمجهوداتك					
14	تساعد التلاميذ على حل مشاكلهم					
15	تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع زملائك					
16	تشعر بأن علاقتك بزملائك طيبة					