الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
-البويرة-
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

جامعة البويرة

قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة تخرج بعنوان:

الضغوط النفسية المهنية لدى معلمو مدارس الدمج الابتدائية من وجهة نظرهم.

- دراسة ميدانية بإبتدائيات بلديتي قادرية-الأخضرية -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية خاصة

إعداد الطالبتين:

- **قرياني كريمة**
- **قري حسينة**

إشراف:

د.نعماني أحمد

الموسم الجامعي:.2023/2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira
Tasdawit Akli Muhend Ulhaj - Tubirett

التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية

لانجاز بحث

انا الممضي اسفله،

السيد(ة) قرباني كريمة الصفة: طالب (ماستر / دكتوراه)

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 102937834 والصادرة بتاريخ 17.01.23

المسجل(ة) بكلية / معهد العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: تربية خاصة

والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة. التخرج، مذكرة ماستر. مذكرة ماجستير. اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الدمج التربوي للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة من وجهة نظر معلمي المدارس

أصرح بشرفي اني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلو

في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 13.06.2023 توقيع المعني (ة)

هيئة مراقبة السرقة العلمية:

البويرة في: 20 JUIN 2023

النسبة: % 06

الامضاء

جامعة البويرة
كلية العلوم الاجتماعية
عميد الكلية
د. خالد عزيز مصطفى
مكلف بالمهام بالنيابة العميد
للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett

التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية

لانجاز بحث

انا الممضي اسفله،

السيد(ة) قسوري حسينة الصفة: طالب (ماستر / دكتوراه)

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 102718959 والصادرة بتاريخ 17/06/2018

المسجل(ة) بكلية / معهد العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: تربية خاصة

والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة. التخرج، مذكرة ماستر. مذكرة ماجستير. اطروحة دكتوراه)

عنوانها: الاضطرابات النفسية الحركية التي يعاني منها معلمو المدارس الابتدائية من وجهة نظرهم

أصرح بشرفي اني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المط

في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 13/06/2023

توقيع المعني(ة)

هيئة مراقبة السرقة العلمية:

البويرة في: 20 JUIN 2023

النسبة: % 06

الامضاء

جامعة البويرة
نيابة العميد للدراسات و المسائل المرتبطة بالطلبة
العلوم الاجتماعية و

د. خالدي مصطفى
مكلف بالدراسات
نائب العميد
المسائل المرتبطة بالطلبة

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

إن الحمد لله نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ونستعين به ونستغفره ونستهديه ، من يهده الله فلا مظل له ومن يظلل فلا هادي له ، وأشهد أن لا اله إلا الله وحده لا شريك له وان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وعلى اله وسلم .

نتقدم ببالغ شكرنا وعظيم امتناننا إلى أستاذنا ومعلمنا الفاضل"نعماني أحمد"على ما قدمه لنا من توجيهات ونصائح قيمة ومساندته لنا في إعداد هذا البحث المتواضع فنسأل الله تعالى أن يجعلها في ميزان حسناته .كما نتقدم بشكرنا الخالص إلى دكاترتنا في لجنة المناقشة والدكاترة المحكمين الذين حكموا أدوات الدراسة .ونتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الفاضل جزاه الله عنا كل الخير والعطاء "بن حامد لخضر " الذي لم يبخل علينا بشيء وساعدنا في كل مشوارنا حفظه الله ورعاه أينما وجد،ودون أن ننسى رئيسة قسمنا التي هي كلها تواضع وطيبة" ولد محند لامية " فلها كل الشكر والامتنان عن كل ما قدمته لنا.

وكل الشكر لجميع أساتذة جامعة البويرة "أكلي محند أولحاج "بالأخص أساتذة تخصصنا الجديد لهذا العام التربية الخاصة نتمنى أن يزداد هذا التخصص تألقا ونجاحا في جامعتنا.

اهداء

بدأت بأكثر من يد وقاسيت أكثر من هم وعانيت الكثير من الصعوبات وها أنا اليوم والحمد لله أطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشواري بين دفتي هذا العمل المتواضع.

إلى منارة العلم والإمام المصطفى إلى الذي علم المتعلمين إلى سيد الخلق رسولنا الكريم سيدنا محمد ﷺ .

إلى الذي سعى وشقى من اجلي لأنعم بالراحة ودفعني في طريق النجاح وعلمني كيف أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى ولدي الحبيب " محمد" حفظك الله وأطال في عمرك.

إلى الينبوع الذي لا يمل من العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها أمي الحبيبة حفظك الله لنا وأطال في عمرك.

إلى سر نجاحي ورفيق دربي الذي لم يبخل علي ولو لمرة إلى من ساندني ودعمني كثيرا زوجي الغالي "أكرم" جعلها الله في ميزان حسناته.وإلى كل عائلة " قناوة"المحترمة حفظهم الرحمن من كل سوء.

إلى من حبهم يجري في عروقي دائما إخوتي و كتفاي"صدام ورابح "وأختاي "نسرين وأحلام" وبراعمها الصغار "محمد يحي ، معاد، والكتكوتة الجديدة "أروى" حفظكم الله ورعاكم .و إلى أزواج أختاي "عثمان ومحمد.وكل عائلة "قرياني" دمت لكم فخرا.

إلى الأساتذة المشرفين و كل أساتذة التربية الخاصة شكرا لكم على جهدكم وإلى كل صديقاتي في التخصص ومن قدموا لي يد العون ولو بدعوة خير أشكركم جزيل الشكر.

" كريمة "

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات...

إلى سندي وملجئي الآمن داعمي ومشجعي الدائم إلى من جعل نفسه شمعة تحترق لتضيء لي درب النجاح أبي الغالي.

إلى رفيقتي وأماني بطلتي التي علمتني معنى الصبر العطاء والحنان حفظك الله ورعاك أينما كنني غاليتي الحبيبة أمي.

إلى كل من دعموني ووقفوا معي بكل ما لديهم إخوتي "محمد،كريم ربوح" وأختاي "سميرة،سليمة" وبراعمهم الصغار "أنفال، صهيب وسلسبيل" دون أن أنسى أزواجهم حفظكم الله ورعاكم.

إلى كل أساتذتي الذين صادفتهم طيلة مشواري الدراسي حفظكم الله

وإلى كل صديقاتي "كريمة،أمال" والأصدقاء الذين ساندوني "يوسف صغير" أحبكم في الله ولن انسي لكم هذا دمتم لي طيبين.

"حسينة "

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغط النفسي المهني لدى معلمي أقسام الدمج بالمدارس الابتدائية العادية من وجهة نظر المعلمين ببلديتي الأخضرية والقادرية ،ولاية البويرة،حيث تم استخدام المنهج الوصفي (دراسة مسحية).ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبيان مكون من (38)عبارة موزعة على محورين هما الضغط النفسي والمهني عند معلمي مدارس الدمج الابتدائية ، حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (60)معلما ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية.وبعد جمع المعلومات وتبويبها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

1. يتوفر الضغط النفسي المهني في مدارس الدمج الابتدائية بدرجة متوسطة.

2. هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الجنس.

3. هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية.

4. هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

Study summary:

The current study aimed to identify the occupational psychological pressure among the teachers of the integration departments in the regular primary schools from the teachers' point of view in the municipalities of Al-Akhdaria and Al-Qadriya in the state of Bouira, where the descriptive analytical approach was used. Psychological and vocational skills among the teachers of the merged primary schools, and it was applied to a sample of (60) male and female teachers who were chosen randomly, and after collecting, tabulating and analyzing information using appropriate statistical methods, the following results were reached:

1-Occupational psychological pressure is present in the integration primary schools in a medium degree.

2-There are differences in the degree of occupational psychological stress among the teachers of primary integration schools, according to the variable of sex.

3-There are differences in the degree of occupational psychological stress among the teachers of primary merge schools, according to the variable of professional experience.

-4There are differences in the degree of occupational psychological stress among the teachers of primary merge.

فهرس المحتويات

الفهرس

المحتوى	الصفحة
• شكر وعرفان	
• إهداء	
• ملخص الدراسة	
• فهرس المحتويات	
• فهرس الجداول	
• فهرس الأشكال	
• فهرس الملاحق	
• مقدمة	أ/ب
الجانب النظري • الفصل الأول:طرح إشكالية الدراسة	
1. إشكالية الدراسة	½
2. تساؤلات الدراسة	2
3. فرضيات الدراسة	3
4. أسباب اختيار موضوع الدراسة	3
5. أهداف الدراسة	3
6. أهمية الدراسة	4
7. المفاهيم الإجرائية للدراسة	5/4
8. الدراسات السابقة	10/5
• الفصل الثاني: الضغط النفسي والمهني	/
I. الضغط النفسي	/

❖ تمهيد	13
1. مفهوم الضغط النفسي	16/14
2. أنواع الضغط النفسي	18/17
3. أسباب الضغط النفسي	20/19
4. مصادر الضغط النفسي	21/20
5مراحل الضغط النفسي	22/21
6النظريات المفسرة للضغط النفسي	24/22
7آثار ونتائج الضغط النفسي	27/25
8. علاج الضغط النفسي	28/27
❖ خلاصة الفصل	29
II. الضغط المهني	/
❖ تمهيد	31

• خلاصة الفصل	56
الفصل الثالث:الدمج الأكاديمي لذوي الاحتياجات الخاصة ❖ تمهيد	/
1. تعريف الدمج التربوي	60
2. أشكال الدمج التربوي	61
3. أنماط الدمج التربوي	62/61
4. أهداف الدمج التربوي	63/62
5أسباب اللجوء إلى الدمج التربوي	64/63
6شروط ومتطلبات الدمج التربوي	66/64
7مراحل الدمج التربوي	67/66
8إمبررات الدمج التربوي	68/67
9إيجابيات وسلبيات الدمج التربوي	70/68
10. عوامل نجاح الدمج التربوي	70
❖ خلاصة الفصل	71
• الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	/
❖ تمهيد	74
1الدراسة الاستطلاعية	75
1.1. أهدافها	75
2.1. إجراءاتها	75
3.1نتائجها	76/75
2الدراسة الأساسية	77
1.2 المنهج المستخدم	77
2.2. أدوات الدراسة	78
3.2. مجالات الدراسة	79/78
4.2. أساليب المعالجة الإحصائية	80
❖ خلاصة الفصل	81
• الفصل الخامس:عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.	/
❖ تمهيد	84
1عرض وتحليل النتائج	85

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة	86/85
2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية.	88/86
1.2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.	87/86
2.2.1عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.	88/87
3.2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	88
2. مناقشة نتائج الفرضيات	92/89
1.2مناقشة نتائج الفرضية العامة	89
2.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	89
3.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	90
4.2مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.	91/90
4. توصيات الدراسة	92
5. خاتمة	94
6. قائمة المراجع	102/96
7. الملاحق	/

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح متوسطات حسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت)بين الفئتين المتطرفتين	77
02	يوضح توزيع درجات استبيان حسب إشارة العبارة	78
03	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	79
04	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية	79
05	يوضح المؤهل العلمي	85

06	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغط النفسي والمهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية	87
07	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى قيمة الاختبار (ت) anova.	87
08	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا قيم (ت)لدلالة الفروق بين متوسطي عينتي ا لدراسة تبعا لمتغير المؤهل العلمي	88

فهرس الأشكال

الرقم الشكل	العنوان	**الصفحة**
01	شكل يوضح عناصر الضغط	34
02	شكل يوضح مراحل الضغط عند سيلاي	37
03	شكل يوضح المرحلة الفيزيولوجية للضغط حسب كانون	48
04	شكل يوضح نموذج هيب في الضغوط	49
05	شكل يوضح نموذج جيسون وزملاؤه	51

فهرس الملاحق

رقم الملحق	**العنوان**	الصفحة
01	قائمة الأساتذة المحكمين لأداة البحث (استبيان).	/
02	الاستبيان في صورته الأولية.	/
03	الاستبيان في صورته النهائية.	/
04	الجداول المحسوبة ب(spss).	/

05	رخص إجراء البحث الميداني ببعض الإبتدائيات.	/

مقدمة

تعد رسالة التعليم رسالة سامية،لما لها من دور بارز في حياة الأفراد والمجتمعات، لذا ينبغي تدارس الأوضاع التي تواجه المعلم وتحديدها بغية السيطرة عليها ومعالجتها بما يضمن للمعلم حسن قيامه بواجباته عن رغبة وقناعة وبهدوء وراحة نفسية. وإذا ما كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة عن المجتمع الإنساني فإن المعلمين لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ،حيث وصفت مهنة التدريس بأنها أكثر مهنة معرضة للضغوط النفسية والمهنية .

إن البحث عن أسباب الضغط النفسي لا يختلف كثيرا عن البحث في أسباب الضغط المهني انطلاقا من تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما .علما بأن شعور الفرد بالضغوط المهنية أو الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعني بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي، ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتما نتيجة لمعاناته من الضغط النفسي الناجم عن ظروف العمل.

وتحظى ظاهرة الاحتراق النفسي وما تمثله من أعراض ونتائج تنعكس على العاملين في المجال التربوي بالاهتمام والبحث،إذا أبدى العاملون في مجال الإرشاد النفسي والإدارة التربوية والطب النفسي والتربية الخاصة،اهتمامهم بهذا الموضوع كونه ينعكس سلبا على سلوك المحترق نفسيا وتصرفاته وأدائه. **(الخرابشة وعربيات،2005،ص292)**

وعادة ما يظهر المحترق نفسيا عددا من الأعراض:كالإعياء والإجهاد،ومشاكل النوم والصراع والهزل الجسماني والإحباط والنظرة السلبية نحو الطلبة والمهنة على حد سواء مما يستدعي أن يصبح المعلم متشائما وضعيفا في قدرته على التحمل.

(القريوتي والخطيب،2006،ص131)

مقدمة:

وقد شهدت المجتمعات المختلفة تزايدا ملحوظا في حجم المؤسسات وعددها التي توفر الخدمات الضرورية اللازمة لمواجهة التغيرات المتلاحقة في شتى مجالات الحياة،ومن هنا شهدت مصالح الخدمات النفسية والاجتماعية تطورا كبيرا في مجال الخدمات التي من شأنها أن تساعد الفرد على التكيف مع مستجدات العصر وما تنطوي عليه من تحديات.

(الفرح،2001،ص247)

ويكثر الحديث هذه الأيام عن قضية دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية كإحدى القضايا المعاصرة في مجال التربية الخاصة ،وتشير الدراسات إلى أن تعليمهم ضمن البرامج الدراسية العادية وفق ما يعرف بالدمج يؤدي إلى نتائج أفضل من حيث التحصيل الدراسي، ومن حيث النمو الاجتماعي والانفعالي والتكيف الشخصي،وكذلك من زاوية التكلفة المادية. **(دويكات،2000 ص20)**

في حين يرى البعض أن من سلبيات برامج الإدماج أنها قد تزيد الهوة بين الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وباقي طلبة تلاميذ المدرسة التي ينتمون إليها خصوصا إذا تم اعتبار التحصيل الأكاديمي معيارا أساسيا للحكم على نجاح برنامج الدمج، مما قد تسهم في حرمان ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية من الاهتمام الفردي الذي يتوفر لهم في مراكز التربية الخاصة.

إذ يحتاج التلميذ ذووا الاحتياجات الخاصة إلى جهد كبير من المعلم ،حيث انه لا يتغير بسرعة أو سهولة ، الأمر الذي قد يبعث في نفس المعلم شعورا بالإحباط وعدم الكفاءة وخيبة أمل ، وهذا بحد ذاته يعد مصدر ضغط مهني للمعلم. **(الكخن،1997ص10)**

وترى الدكتورة ليلى كرم الدين أن نجاح الدمج له شروط من بينها وجود اثنين من المعلمين داخل الصف وانخفاض عدد الطلاب فيه. (www ;almasary-alyom.com ,2009)

مقدمة:

ويعد الضغط النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين التي تركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس ،لأهمية الدور الذي يمثله المعلم في المدرسة و المجتمع بأكمله، إذ تناول الباحثون مهنة التدريس بالدراسة رصدا لأسبابها ، وتحديدا لأعراضها،فمن الأسباب المؤدية لحدوث :الضغط النفسي المهني المستمر ، إلى جانب نقص مساندة المرؤوسين والزملاء ، وزيادة الحجم العمل عن الحد المعقول ، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي للمعلم ، مما يؤدي إلى إصابة بالاحتراق النفسي إلى الغياب المتكرر،والرغبة في ترك المهنة. **(دردير،2007،ص32)**

وسنتطرق في هذا البحث إلى جانبين وهما:

الجانب الأول يتناول الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها أساتذة الدمج الابتدائية.

الجانب الثاني يتناول الدمج الأكاديمي لذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- المفاهيم الإجرائية للدراسة
- الدراسات السابقة
- التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

يواجه الإنسان في حياته اليومية ضغوطا مختلفة والتي أصبحت جزء من حياته اليومية ضغوطا وانعكست على كل صحته النفسية والجسمية ،مما يجعله يعيش حالة من عدم الاتزان الجسمي والنفسية،الذي يؤثر على عدة جوانب متعلقة بحياة الفرد ، لهذا فإن كثيرا من الباحثين وصفو العصر الحالي بأنه عصر الضغط النفسي الذي يعد من الظواهر التي من الواجب تطوير كفاءة معينة للتعامل وللتعايش معها.

تعد البيئة المدرسية من أكثر البيئات الضاغطة في المجتمع ولذلك زاد الاهتمام بضغط العمل في الآونة الأخيرة لأهمية التأثير على اتخاذ العديد من القرارات المتعلقة بالمعلمين وعلى سلوكهم ومستوى أدائهم العملي .(**أبو مصطفى والزين** ،2009،ص125)

وتعتبر مهنة التدريس من المهن ذات الطابع الإنساني التي لا تخلو من المعوقات والصعوبات نظرا لما تنطوي عليه من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر فقد أشارت دراسة كل من (Cox et brokleg.1994)إلى أن 67% من عينة المعلمين أقروا أن المصدر الأساسي للضغوط التي يواجهونها ناتجة عن ممارستهم لمهنة التدريس، في مقابل 20%من عينة الأفراد غير العاملين بمهنة التدريس، وهذا دليل على أن المعلمين يعانون من الضغوط المهنية أكثر من غيرهم بالقطاعات الأخرى.(**عرفة أحمد حسن نعيم**1996،ص124)

أما الاتحاد الوطني الأمريكي للتعليم"NEA"عام 1938فقد أقر أن 50%من المعلمين لن يختاروا مهنة التعليم فيما لو عادوا إلى سنوات الدراسة مرة أخرى.

كما بينت نتائج دراسة (مصطفى منصوري2004)أن المعلمين سيعانون من الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها باستمرار (منصوري مصطفى،2010،ص3.4). في حين أن المسح المتعدد لمصادر ضغوط المعلم الذي قام به كل من (Borg et

(Falzon.1989أظهر أن أكثر من ثلث المعلمين يعتبر التدريس مهنة ضاغطة.(**السيد عبد الدايم، عبد السلام سكران،1998،ص285)**

ويحتل المعلم مكانة مهمة في العملية التدريسية بجميع دول العالم ،فعلى الرغم من التطور الذي يشهده القرن الحالي في شتى مناحي الحياة ،فإن هذا لم يقلل من شأن المعلم باعتباره الركن الأساسي في العملية التعليمية والعنصر الفعال فيها،فهو يتوسط العلاقة بين الطلاب وما يجب أن يقدم لهم من معلومات ومعارف ومهارات ،فلهذا وجب النظر إلى أخذ صحته النفسية بعين الاعتبار من أجل تحقيق نظام تربوي فعال .

ولا شك أن هذه العملية التدريسية ستكون أصعب بكثير وأكثر انفعالا بالضغوط مع إدماج فئات ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية ،نظرا لما يترتب على هذه المهنة من أعباء ومتطلبات إضافية (مقارنة بالتعليم العادي)بحكم مختلف النقائص الحركية، العقلية،السمعية ،البصرية،التي يعانيها ذو الاحتياجات الخاصة والتي تجعل من كل تلميذ مدمج حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية والأساليب التدريسية المناسبة له ،فضلا عن احتياج هذه الفئة الخاصة إلى التدريب وخدمات المساندة مثل : الخدمات الطبية،النفسية ،والإرشادية ، كما أن تدني القدرات العقلية ومستوى التحصيل لدي هؤلاء التلاميذ من شأنه أن يولد لدى المعلمين إحساسا بالإحباط والشعور بضعف مستوى الإنجاز،مما يجعلهم يقعون تحت دائرة الضغط النفسي والتي قد تصل أحيانا إلى الاحتراق النفسي .(**محمد حمزة الزديوى،2007،ص191)**

وبناءا على ما سبق فإن الضغط المهني والقلق النفسي يمثلان إحدى المشكلات العويصة التي تخل بالصحة العامة للمعلم وتؤدي إلى تدني مستوى أدائه مما ينعكس سلبا على المستوى ألتحصيلي للتلميذ وعلى فعالية العملية التعليمة بأسرها ،لذا فسنتناول في بحثنا هذا دراسة وتحليل موضوع الضغط النفسي المهني الذي يعانى منه معلمو مدارس الدمج الابتدائية،بحيث تتمثل مصادر هذا الضغط النفسي المهني في عوامل متعلقة بطبيعة وطريقة

العمل في مهنة التدريس مع تلك الفئات المدمجة في المدارس العادية ،ومن خلال هذا العمل المتواضع قمنا بطرح التساؤل الآتي: ما درجة الضغط النفسي المهني التي يعانيها معلمو مدارس الدمج الابتدائية من وجهة نظرهم؟.

التساؤل العام:

ما درجة الضغط النفسي المهني التي يعانيها معلمو مدارس الدمج الابتدائية من وجهة نظرهم؟

التساؤلات الجزئية :

-هل هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية والتي تعزى لمتغير الجنس ؟.

-هل هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية والتي تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟.

-هل هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟.

2-الفرضيات :

2-1-الفرضية العامة:

- يعاني معلمو مدارس الدمج من ضغط نفسي مهني بدرجة متوسطة.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الجنس .

- هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية.
- هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

3-أسباب اختيار الموضوع:

- كثرة شكاوي المعلمين من ضغوطات مهنة التدريس لدى مدارس الدمج.
- قبول بعض المعلمين للمستجدات التربوية ورفضها من قبل البعض الآخر.
- صراعات بين المعلمين مع التلاميذ و المسؤولين و الموظفين الآخرين.
- خبرة الباحث بالميدان وتحفزه لإثراء الحقل التربوي وإفادة المعلم وتزويده بإستراتيجيات تمكنه من التعامل بها وتوظيفها ايجابيا في الوسط المدرسي.
- إثراء البحث العلمي،وبناء حلقة التواصل فيما بين الدراسات السابقة والبحوث اللاحقة خاصة في مجال علوم التربية الخاصة.

4-أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

1-معرفة طبيعة الضغط النفسي المهني التي يعاني منها معلمو المدارس الدمج الابتدائية .

2-معرفة دلالة الفروق في درجة الضغط النفسي المهني والتي تعزى إلى متغير الجنس.

3-معرفة دلالة الفروق في درجة الضغط النفسي المهني والتي تعزى إلى متغير الخبرة المهنية .

4-معرفة دلالة الفروق في درجة الضغط النفسي المهني والتي تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

5 -أهمية الدراسة:

تعد مشكلة الضغط النفسي المهني من المشكلات الهامة التي يواجهها معلمو مدارس الدمج الابتدائية ،وتتأثر جودة التعليم والأداء الوظيفي للمعلمين بشكل مباشر بهذا الضغط النفسي .

تواجه المعلمين في مدارس الدمج الابتدائية كثيرا من التحديات والصعوبات منها:

1-التعرف على الضغط النفسي المهني الذي يواجهه معلمي مدارس الدمج الابتدائية

2-التعامل مع تلاميذ ذوو الاحتياجات الخاصة ومشاكلهم النفسية والسلوكية .

3- تلبية احتياجاتهم ومتطلباتهم بشكل فردي مما يرفع من نسبة عمل ومسؤوليات المعلمين.

6-المفاهيم الإجرائية:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات خطوة أساسية يقوم بها الباحث من أجل تحديد مسار بحثه،فهي تعتبر بمثابة مفردات أساسية ومفتاحية في البحث وعلى هذا فالمفاهيم الرئيسية لهذه الدراسة هي:

- **الضغط النفسي**:يعني مجموعة المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته،وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف،وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

(زينب محمود شقير،2002،ص04)

- **الضغط المهني**:وهي مواقف تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته ،وتحدث نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته ،وتمثل له مصدر خوف وتهديد.(**حامد يوسف المناصير،2013،ص7)**

- **الضغط النفسي المهني:**ويقصد به عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء الحياة ومتطلبات مهنته،بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية ، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية..

(منصوري مصطفى،2010،ص28)

- **المعلم:**هو الفرد الذي يشغل وظيفة أساسية من وظائف المدرسة وهي التدريس ، ويتم من خلالها نقل المعرفة إلى التلاميذ .

(غنية عرعار،2014،ص7)

كالمعلم الذي يساير العملية التعليمية بالإبتدائيات التابعة لبلديتي القادرية والأخضرية للموسم الدراسي 2022 2023.

- **الدمج الأكاديمي:**عملية دينامكية تستهدف إصلاح النظام التعليمي،وتوفير تعليم ملائم لكافة التلاميذ،ويركز الدمج على أهمية تكافؤ الفرص للجميع ويسعى إلى فك طرق العزلة عن المستبعدين من النظام العام،وذلك من خلال تعليم وخدمة ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية مع أقرانهم العاديين.**(عبد الرزاق،2003)**

- **ذووا الاحتياجات الخاصة:**هم الأفراد الذين لديهم قصور كلي أو جزئي بشكل مستديم في قدراتهم العقلية،أو الجسمية أو الحسية ،أو التواصلية،الأكاديمية،أو النفسية، إلى الحد الذي يستوجب تقديم خدمات التربية الخاصة.

(الموسى ،وآخرون،2006)

- **المؤسسات التربوية:**هي مؤسسات التعليم التابعة لوزارة التربية والتعليم مثل المؤسسات التابعة لبلديتي قادرية والأخضرية للموسم الدراسي 2022 2023.

7-الدراسات السابقة :

7-1دراسات تناولت الضغط النفسي والمهني:

7-1-1-دراسات عربية:

1-**دراسة الكخن**1997:بعنوان"الضغوط المهنية التي تواجه معلمي مؤسسات التربية الخاصة "تهدف إلى معرفة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل :الخبرة والمستوى التعليمي ، ونوع الإعاقات التي يقوم بها المعلم بتدريسها على عينة مؤلفة من(181)معلما ومعلمة في فلسطين ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين مستوى الضغوط ومتغير المستوى التعليمي والخبرة التعليمية كما أظهرت النتائج وجود فروق بين مستوى الضغوط النفسية المهنية ونوع الإعاقة التي يقوم المعلم بتدريسها لصالح معلمي الإعاقة السمعية .(**عصام الجد وع**،2015،**ص**262-263)

2-**دراسة الزيودي** (2007):بعنوان" مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة"هدفت للكشف عن مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الكراك وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي ،تكونت عينة الدراسة من (110)معلمين ومعلمات وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس ماس لاش للاحتراق النفسي وقد أثارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في محافظة الكراك يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية تراوحت من المتوسط إلى المرتفع وأشارت النتائج إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية :قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة.وعدم وجود التسهيلات المدرسية ،وزيادة عدد الطلبة في الصف ،وعدم وجود حوافز مادية ،وعدم تعاون الزملاء والعلاقات مع الطلبة ،ونظرت المجتمع المتدنية لمهنة التعليم كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين كانوا يعانون من للإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات ، وأشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دالة

إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري الأقل حيث كانوا كثر عرضة للضغوط من أصحاب الدخل الشهري الأعلى .(**عصام الجدوع** ،2015،ص263)

3- **دراسة أبو مصطفى وزين**(2009): بعنوان" الصمود النفسي وعلاقته بضغوط العمل من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة"هدفت إلى معرفة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في مؤسسات التربية الخاصة في محافظات غزة وتألفت عينة الدراسة من(183) معلما ومعلمة ،وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس مصادر ضغوط العمل معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة،وقد أظهرت نتائج الدراسة بأن أكثر مصادر ضغوط العمل شيوعا كان مجال العمل مع الأطفال المعاقين وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المعلمين المتزوجين ،وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير المؤهل العلمي ،كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح الفئة من6-10سنوات كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير نوع إعاقة الطالب لصالح الطلبة ذوي صعوبات التعلم وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير نوع وظيفة المتعلم.(**عصام الجدوع**،2015ص263)

7-1-2-دراسات أجنبية:

1-**دراسة لوري**LORI)(2002 :هي دراسة أجراها بهدف التعرف إلى ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة ومدى الرضا الوظيفي لديهم ،تألفت عينة الدراسة من (95)معلما من معلمي التربية الخاصة في ولايات المتحدة الأمريكية وتمثلت أدوات الدراسة بالاستبيانات التي أعدها الباحث ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استنزاف طاقات المعلمين واليأس والإحباط وقلة الحماس والاستياء كانت من أهم مظاهر الضغوط التي ظهرت على المعلمين

، كما أشارت نتائج إلى أن المعلمين بحاجة إلى تحسين مستوى رضاهم الوظيفي تجاه وظائفهم.(**عصام الجدوع**،2015،ص363)

2-**دراسة** (BRADY AND WOOLFSON .2008):أجرى دراسة بهدف معرفة مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة ودرجت إحساسهم بطلبتهم والتفاعل معهم ،ومعرفة العلاقة بين كفاءة المعلم واتجاهاته نحو الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وخبرتهم التعليمية على درجة قدرتهم على التعامل مع الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في المملكة المتحدة ، تكونت عينة الدراسة من (118) معلما ومعلمة،وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس الكفاءة التعليمية ، ومقياس القدرة على التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة وأشارت نتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الخبرة والقدرة على التعامل مع الطلبة ذوي الحاجات الخاصة وأن المعلمين لديهم القدرة على توجيه الدعم وضبط النفس لدى الطلبة،كما أظهرت النتائج وجود مشاعر قوية من العطف اتجاه الطلبة ذوي الحاجات الخاصة ،كما بينت النتائج أيضا بأن اكبر مصادر الضغوط لدى المعلمين تتمثل بوجود حالة من عدم الاستقرار الانفعالي لديهم.

(**عصام الجدوع**،2015،ص364)

3-**دراسة** (JONES(2011**جونز**:أجريت الدراسة بهدف معرفة الأسباب التي دفعت معلمي التربية الخاصة الذين يدرسون الطلبة ذوي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية للبقاء في عملهم ، من خلال استخدام المقابلات المعمقة المفتوحة مع المعلمين الذين واصلو تدريس الطلاب لأكثر من 6 سنوات على عينة بلغت (16)معلما ومعلمة في الولايات المتحدة وأشار المعلمون إلى أهمية الخصائص الشخصية مثل،التوافق بين شخصيتهم ومتطلبات العمل لاستمرارهم في عملهم وإلى أهمية تعيين المعلمين المناسبين لهذا المجال ،ومساعدة المعلمين الذين لم يسبق لهم

الخدمة مسبقا،وتطوير المهارات الشخصية اللازمة للتعامل مع المطالب الخاصة في هذه المهنة. (عصام الجدوع،2015،ص364)

7-2 .2. دراسات تناولت المتغير الثاني الدمج الأكاديمي لذوي الاحتياجات الخاصة:

7-2-1.2. دراسات عربية:

1-**دراسة عفاف علي المصري** (2001)بعنوان "دراسة مقارنة لنظام الدمج التعليمي للمعاقين بالمدارس العادية"وعرضت هذه الدراسة خبرات الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا في مجال الدمج التعليمي والوقوف على المحاولات التي بذلتها مصر في مجال الدمج التعليمي للمعاقين في مرحلة الابتدائي.

وقد انتهت الدراسة إلى تقديم تصور مقترح يتضمن أربع بدائل مقترحة لنظام الدمج التعليمي للمعوقين بجمهورية مصر العربية من دمج كلي ،دمج جزئي ، دمج مكاني ،ودمج شامل لجميع المعوقين داخل المدرسة العادية، وكذلك وضع حلول علمية للتغلب على أزمة تعليم المعوقين في مصر.

2- **دراسة عبد الرزاق ،منى** (2003):بعنوان"مدى فاعلية نظام الدمج في تنمية المهارات السلوك التوافقي وبعض الجوانب المعرفية لدى المعوقين عقليا القابلين للتعلم" التي هدفت للتعرف على مدى فاعلية نظام الدمج على كل من السلوك التوافقي والقدرات المعرفية اللغوية لدى عينة من التلاميذ المعوقين عقليا للتعليم،والتي بلغت عينتها40 طفلا معوقا قابلا للتعليم تتراوح أعمارهم بين (9-12 سنة)عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ المعوقين عقليا المدمجين وأقرانهم المعزولين في كل من السلوك التوافقي وفي القدرات المعرفية اللغوية لصالح الطلبة المدمجين .

3-**دراسة زيدان وصادق** (2009): بعنوان" الكشف عن الاتجاهات العامة للتلاميذ العادين والمعلمين على دمج ذوي الاحتياجات الخاصة"هدفت هاته الدراسة للكشف عن الاتجاهات العامة للتلاميذ والمعلمين نحو دمج ذوي الاحتياجات الخاصة والتعرف على مدى فاعلية إستراتيجية الدمج وعلاقتها بالاتجاهات العامة للتلاميذ والمعلمين وأولياء أمورهم،وتكونت عينة الدارسة من108 موزعين بين معلمين للمدارس العادية ومدارس ذوي الاحتياجات الخاصة ،و40تلميذ (20في المرحلة الابتدائية ،و20في المرحلة الإعدادية)و40اسرة (20أسرة من مستوى التعليم المرتفع ،و20أسرة من مستوى تعليمي متوسط)،وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات معلمي المدارس العادية ومدارس ذوي الاحتياجات الخاصة في اتجاه المعلمين نحو الدمج ،ووجود فروق بالنسبة لاتجاهات الطلبة في المرحلة الابتدائية والمرحلة المتوسط نحو دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية وكانت الفروق لصالح طلبة المرحلة الإعدادية ، في حين لم تظهر فروق في الاتجاه نحو الدمج بسبب المستوى التعليمي للأسرة.

4-**دراسة إيمان أحمد إبراهيم**(2016):بعنوان"واقع ذوي الاحتياجات الخاصة داخل البيئة التعليمية بمدارس مرحلة الأساس ". وقد هدفت الدراسة للتعرف على واقع و أداء التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة داخل البيئة التعليمية، حيث اتبعت الباحثة المنهج التاريخي وتكونت العينة من (30) معلمة ومعلم و(10)منا الإداريين و(5)من التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة و(5)من التلاميذ العاديين .وكانت أهم النتائج:

- ✓ أن منهج مرحلة الأساس العام يتوافق و قدرات التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة
- ✓ يحتاج معلم التربية الخاصة للتدريب.
- ✓ لابد من ترتيب البيئة التعليمية.

نستنتج من هذه الدراسة بأن هناك علاقة بالبيئة التعليمية و الجانب الأكاديمي في ظهور مشكلات ،ولقد اختلفت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في المنهج المتبع حيث استخدمت المنهج التاريخي، لكن بالرغم من هذا تم اعتماد هذه الدراسة في الإطار النظري لذوي الاحتياجات الخاصة.

7-2-2-3. دراسات أجنبية:

1-دراسةmitef،(2003)سعت إلى تكوين اتجاهات إيجابية لدى المعلمين نحو مبدأ الدمج التعليمي ليكونوا أكثر دعما لعملية الدمج ،كما هدفت إلى معرفة أهم العوامل التي تؤثر سلبا وإيجابا في عملية الدمج التعليمي ،وقد طبقت الدراسة على معلمين ب(285)مدرسة ابتدائية بولاية كانساس بهدف فحص اتجاهاتهم تجاه عملية الدمج.

وتوصلت الدراسة إلى أن هناك عددا من العوامل تؤثر في نجاح عملية الدمج منها: المناخ الاجتماعي من حيث تشجيع المجتمع المدرسي معلمين وأولياء الأمور ومسؤولين تربويين لتطبيق الدمج التعليمي في المدارس ووجود لغة حوار بين عناصر العملية التعليمة.

2-دراسة (2005), Moore:طالبت بالتعرف على أوجه دعم إدارة المدرسة لعملية دمج ذوي الاحتياجات الخاصة لان تعليمهم داخل فصول الدمج يعزز فاعلية التعلم. وتم ذلك بتطبيق إستبانة على عينة قوامها (297)مدرسا ومديرا من (67)مدرسة ابتدائية بجنوب غرب فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية للتعرف على أرائهم إزاء أوجه الدعم الإداري بمدارس الدمج.

وتوصلت الدراسة إلى ضرورة تجهيز فصول الدمج بأحدث الوسائل التكنولوجية التي تيسرسيرالعملية التعليمية،زيادة مساحة الفصول المدمجة،الاستعانة بمدرس مساعد لتمكين

مدرس الفصل من إدارة الوقت بطريقة صحيحة،وتوفير فريق تدريبي لتدريب المعلمين على التدريس بمهارة داخل الفصول المدمجة.

3-دراسة(2007) bargerhuff mary et all:دعت الدراسة إلى توفير معلمين مؤهلين للعمل على تدريس الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بعد دمجهم معا لمواجهة مشكلة تزايد عدد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة المنتظمين بالمدارس العادية في مدينة رايت ،بولاية أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية ،وركزت الباحثة وزملائها على إعداد برنامج تدريبي تأهيلي لمجموعة من معلمي المدارس العادية،وتوصلت الدراسة أن معلم التعليم العام يمكنه القيام بالتدريس تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ،عن طريق برنامج مكثف لإعداده.

4- دراسة Lundqvist Johann(2018) بعنوان " قيم واحتياجات الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة".هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على احتياجات التعليمية خاصة بكل فئة، وقد تكونت عينة الدراسة من 29 طفل تتراوح أعمارهم بين(5و7 سنوات)استخدم الباحث رسومات والمقابلات ، وكانت نتائج هذه الدراسات ما يلي:

- ✓ احتياجاتهم للمشاركة في الأنشطة ذات معنى
- ✓ زيادة التفاعل الاجتماعي الهادف بين الأطفال.
- ✓ افتقادهم إلى الأصدقاء التواصل.
- ✓ حاجة الأطفال إلى الدعم

التعقيب على الدراسات السابقة:

إن هذه الدراسات تناولت مشكلات الضغط النفسي والمهني والتي أكدت في سياق أخر على ضرورة تلبية هذه الاحتياجات من أجل الحد من هذه المشكلات، كما أفادتنا في تقديم

اقتراحات وتوصيات التي من شأنها أن تفيدا لأخصائيين والطاقم التربوي ككل في التغلب على هذه المشكلات.

على الرغم من اختلاف هذه الدراسة بحسب المتغيرات التي تناولتها، والتي هدفت أساسا إلى التعرف على احتياجات ذوي الاحتياجات الخاصة إلا أنها أكدت لنا من مقام آخر على تأثير هذه الاحتياجات على بروز مشكلات مختلفة .

الفصل الثاني:الضغط النفسي المهني

الفصل الثاني:

1. الضغط النفسي

مفهوم الضغط النفسي

أنواع الضغط النفسي

أسباب الضغط النفسي

مصادر الضغط النفسي

مراحل الضغط النفسي

النظريات المفسرة لضغط النفسي

أثار ونتائج الضغط النفسي

علاج الضغط النفسي

خلاصة الفصل

2. الضغط المهني

مفهوم الضغط المهني

عناصر الضغط المهني

أنواع الضغط المهني

مراحل الضغوط المهنية

مصادر الضغط المهني

نماذج ونظريات المفسرة لضغط المهني

الآثار المترتبة عن الضغط المهني

أساليب مواجهة الضغط المهني

خلاصة الفصل

يواجه الإنسان في هذا العصر زيادة كبيرة في معدلات التغير علي مستوي شتى مجلات الحياة، الأمر الذي جع"له يعيش في وسط فيزيقي واجتماعي ونفسي غير صحي ،نتجت عنه زيادة في الإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية والعقلية والصحية حتى صار العلماء يصفون هذا العصر بأنه "عصر الضغوط"وبسبب العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وصحة الفرد وحياته ككل،حاول العديد من العلماء سبر أغواره من خلال مفهوم الضغط النفسي،أنواعه،أسبابه،مصادره ،مراحله،النظريات المفسرة له ،أثاره ونتائجه،علاجه، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل بحول الله.

1. مفهوم الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية.إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط لا تعني الشئ بنفسه لهم جميعا.

ويشير ويليامزwilliamsإلي أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في أن الواحد،وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغطRessors الضغطStress.وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة المحيطة ،أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته .والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل .

(فاروق السيد عثمان،2002،ص910)

وتتضمن ردود الأفعال الفيزيولوجية علامات على الاستشارة الزائدة،مثل سرعة التنفس وضربات القلب ،زيادة ضغط الدم،ويبدو أن هذه الاستجابات الفيزيولوجية تساعد الفرد على التصدي للأخطار المحتملة .

وتشمل الاستجابات الانفعالية لضغط:القلق،الخوف و الإحباط،أما ردود الأفعال النفسية فتشمل على تقييم مصدر الضغط وما يمكن أن ينتج عنه من أثار على التفكير في جميع جوانب الموقف الذي يحدث فيه الضغط والأعداد الذهني لاتخاذ خطوات لمعالجة الضغط بالكر أو الفر.

وقد تم استخدام مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق،وهذا ما توصلت إليه نتائج البحثين السيكولوجيين والتي أكدت على أن القلق علامة على أن هناك شئ غير متزن في المحيط النفسي للفرد،وانه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة ويتمثل أساسا في الخوف والإنذار بالخطر والفزع ويمكن أيضا أن يكون أساسه الإنذار .كما يختلف الضغط النفسي عن التوتر العصبي الذي يمكن أن ينتج عن المواقف الضاغطة بعيدا عن التعب العصبي أو الإثارة العاطفية الفارطة .

(عمار كشرود1995،ص302)

والضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلافا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي المثير ،الاستجابة ،الفاعل.

(اندرو سيزلاقي ،مارك جي ولاس1991ص180)

2.1. تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي:

حيث يستخدم مفهوم الضغوط للإشارة إلى القوى الخارجية مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل .

(صلاح محمد عبد الباقي،1999،ص169)

3.1. تعريف الضغط على أساس الاستجابة:

ويستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو غير الواعية ،على التهديدات التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أم نسج من الخيال .ويتولد عنه شعور بالألم،الذنب،الوحدة والارتباك.

(فرج عبد القادر طه وآخرون،ص124)

4.1. تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية،بما في ذلك نمط الشخصية ،الخلفية الثقافية،الدعم الاجتماعي .

ويتضح هذا التوجه في التعريف الأتي: هو مجموعة من التفاعلات بين الأفراد وبيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة.

وقد وضع كثير من الباحثين والعلماء تعريفات للضغط النفسي.فمن الناحية اللغوية يعرفه عبد المنعم الحنفي:بأنه حالة المحنة تعصب المرء أي تشتد وتعصف به ويقال الأمر عصيب. أي انه يتوتر ويقلق وتستنفر دفاعاته البدنية والنفسية للتهيؤ مع الموقف العصيب فيخفف عن توتره وقلقه ويستعيد التكامل والتوازن الذي كان له.

(بوعلي نور ،1993،ص16.)

ويقول ريفولي RIVOLIEN أن الضغوط أو العبارات التي تشير إليه كالاجتهاد ،التوتر النفسي،الاحتراق النفسي،....الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي .

(عبد المنعم الحنفي،1995،ص125)

أما برود كسي BRODSKY فيصف الضغط النفسي بأنه تقييم الفرد للأحداث بأنها مهددة أو أنها يمكن أن تكون باعثة للألم.وهو يكمل الاستجابات التالية للتهديد سواء كانت نفسية أو جسدية . (RODSKY.1988p1)

ويعرفه فرج عبد القادر طه بأنه: حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في أنجاز العمل ،هذا بالنسبة للعمل إما بالنسبة للفرد فتؤدي إلى الأحاسيس والمشاعر المعقدة التي تضايق الفرد وتؤلمه .

(فرج عبد القادر طه وآخرون،ص124)

وينظر لازاريسLAZARUS إلى الضغط على انه:ليس مثيرا وليس استجابة .ويركز على العمليات الوسيطية،لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث.وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانيات مواجهتها أو التكيف معها.

(LAZARUS ,1984,P13)

مما سبق ذكره نستنتج أن الضغط النفسي حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص والمحددات والمتطلبات التي تقوم لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة .أي أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد والذي يشعر بالمخاطر أو عدم التأكد من تحقيقها،وبالتالي فإن الشروط التي قد تؤدي ألي الضغط المحتمل لدى الفرد تتضمن وجود عنصرين مترابطين هما:وجود هدف،وجود مخاطرة محيطة بالهدف

ويحدد بعض الكتاب خصائص رئيسية للضغط النفسي تشمل مايلي:

. أن الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا

. أن الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة

. أن الضغط يترافق مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية .

. أن الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي. **(الهاشمي لوكيا 2002،ص11)**

وهذه الخصائص تعني أن للضغط أثار قد تكون ايجابية أحيانا ،كما قد تكون سلبية،وبالتالي فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة.لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد والتنظيم،فالضغط يمكن أن يصبح محركا فاعلا أو فعالا في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة و طريقة بناءه فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات.

2. أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية،ضغوط العمل الضغوط الاقتصادية ،الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية .

والقاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة من إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والإرهاق والملل اللذان يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وأثار تلك النتائج على التوافق في العمل والإنتاج .

أن ما شهده مفهوم الضغط وتعريفه من اختلاف بين علماء علم النفس امتد ليشمل أنواع الضغوط وأقسامها وتصنيفاتها فتعددت وجهات نظر العلماء وأرائهم فشملت:

1.2. الضغوط الحادة:وهي الأكثر انتشارا نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل،وهذه يمكن أن يمر بها معظم الناس مثل فقدان عقد مهم،وترك وظيفة ،مشاكل الأطفال في مدارسهم ،حوادث السيارات وهي لا تحدث التدمير كما هو الحال في الضغوطات المزمنة . **(أ.مبروك عبد الله أحمد،2018،ص24)**

2.2. لضغوط المزمنة: وهي الضغوطات التي تطحن الناس يوما بعد يوم وشهرا بعد شهر ،فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة،انه ضغط الفقر والعائلة التي تعاني من خلل في الزواج غير السعيد ، والعمل المحتقر من قبل الشخص، انه الإجهاد والضغط الذي لا يلين ، والأمر الأسوأ للضغوطات المزمنة هو إن الناس تتعود عليها،فالناس ينتبهون للضغوطات الحادة لأنها مستجدة عليهم،ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويعتادون عليه . **(أ،مبروك عبد الله أحمد،2018،ص24)**

3.2. ضغوط سلبية:وهي تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني،وتعوقه في الانجاز والإبداع،وتؤدي إلى سوء التوافق والاكتئاب والقلق والإحساس والإحباط والعدوان على الآخرين،وتظهر أثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل، وعدم الرضا الوظيفي،وانتشار اللامبالاة والفوضى.**(أ،مبروك عبد الله أحمد2018ص25)**

4.2.الضغوط الايجابية:وهي تزويد الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وإنجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات فهذه كالضغوط التي يشعر بها الطالب مثل الامتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد .

5.2. الضغوط الخفيفة: مثل انقطاع الماء في الصباح ،أو انقطاع التيار الكهربائي في السماء،أو ازدحام المرور عند الذهاب أو العودة من العمل.**(أ،مبروك عبد الله أحمد2018،ص25)**

6.2. الضغوط الأشد حدة: مثل مرض شديد لأحد أفراد الأسرة ،أو موت احد الأقارب،الفصل من العمل،أو ترك العمل أي التقاعد ،الخسارة المالية الكبيرة ، وهي مواقف لا يستطيع أي منا تجاهلها أو التوافق معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حادا أو يدوم لفترة طويلة .**(أمبروك عبد الله أحمد2018ص25)**

7.2. الضغوط الهدامة:كلمة ضغوط تسبب إثارة الذهن إلى بعض المعاني غير المرغوب فيها ونحن غالبا ما نستخدم هذه الكلمة للدلالة على الاضطرابات التي تسببها العلاقات المتوترة والمواقف الصعبة والحرجة وأعباء العمل والحياة الثقيلة وتؤدي هذه الضغوط إلى حالة ذهنية غير مريحة تصاحبها أعراض جسمانية مؤلمة كي تتم الاستجابة فيها للمواقف غير المناسبة ولا شك إن الضغوط التي لها تأثير سلبي على الفرد يمكن وصفها بأنها معاناة وتوتر .(**أ.مبروك عبد الله أحمد،2018ص26**)

8.2. ضغوط بناءة : من الأهمية وجود شئ من الإثارة والعاطفة والوجدانية والفسيولوجية حتى يظل الفرد يقضا ولديه الحافز وهذه الضغوط الإيجابية تعطينا الطاقة التي نحتاج إليها حتى نطور من أدائنا ونكون أكثر إبداعا بالإضافة إلى ذلك فان الضغوط أيضا تختلف في شدتها والمدة التي تستغرقها (**أ،مبروك عبد الله أحمد،2018،ص26**)

2. 9ضغوط مؤقتة:وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث وهذه الضغوط تكون سوية في اغلبها إلا إذا زادت وتجاوزت قدرة الفرد وإمكاناته على تحملها فإنها عندئذ تدفع الفرد إلى الوقوع في الأعراض المرضية . (**أ،مبروك عبد الله أحمد2018،ص26**)

10.2. 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 وإمكانيات لمواجهتها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط والألم والاستجابة لأحداث سلبية .ويميز سيلي Selye بين نوعين للضغوط وهما كالتالي :

الضغط السلبي أو المزعج أو الاستجابة الأسى أو الانضغاط أو الألم والاستجابة لأحداث سلبية:فالضغوط بمثابة إنذار فسيولوجي للأحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة ولقد سلم سيلي بان الضغوط النفسية (الصدام أو التضارب الانفعالي والحزن والأسى)يمكن أن تكون هامة ومماثلة للضغوط الجسمية كالتعرض للحرارة المرتفعة أو المنخفضة والكيماويات السامة والضوضاء ....الخ فكلها ضغوط تتطلب استجابة الجسم لها فعلى سبيل المثال عندما ينوي إنسان أن يتنافس مع حيوان غامض فان الاستجابة تكون بالمقاومة أو الهروب وتكون هذه هي الاستجابة التكيفية واليوم عندما يكون الضاغط النمطي هو إشارات اعتراض أو تشويش وليس الحيوان الغامض فان الاستجابة بالمقاومة أو الهروب غالبا ما تكون زيادة التحرك نحو أي اتجاه يذهب إليه ،فعندما يعلن مديرك بأنك سوف تترك العمل للتقاعد فانك في الحقيقة لا تحتاج إلى استجابة تشبه تلك التي تنتج إذا كنت تكافح من اجل حياتك

النوع الثاني من الضغوط هو ما أطلق عليه سيلي الضغط الحسن :كما في الشعور بالنشاط وهو الاستجابة لأحداث ايجابية وذات مشاعر طيبة وحتى إذا كانت تتطلب من الجسم أن ينتج طاقة قصيرة المدى كالمنافسة في حدث رياضي ،العمل الشاق في مشروع تستمتع به ، ميلاد طفل ،وغيرها فلم يعتقد سيلي بان كل الضغوط يمكن أن تكون سيئة أو متجنبة إذ أنها تفرض على الفرد التزامات جديدة لا يستطيع التوافق معها ذلك أن الناس يجب أن يسعوا إلى حياة خالية من الضغوط وعموما فان سيلي قد ركز على الاستجابات البيولوجية التي تنتج عن محاولة الشخص أن يتوافق للمتطلبات البيئية وعرف الضاغط باعتباره أي حدث ينتج عنه الضغط (وهذا هو عرض التوافق العام)ويقرر سيلي انه عندما يكون المرء بلا ضغوط فان هذا يعني الموت . (**أ.مبروك عبد الله أحمد**،2018ص28)

03. أسباب الضغوط النفسية :

للضغط النفسي أسباب عديدة من بينها مايلي:

3. 1. الأسباب التي تتعلق بالطالب:

. سوء السلوك في الصف الذي يتمثل في التمرد والعدوانية بين الطلبة.

. انخفاض الدافعية للتعلم لدي الطلبة.

. بطء التعلم عند الطلبة.

. إهمال الواجبات المنزلية وكذلك الأنشطة اللامنهجية.

2.3. أسباب تتعلق بالمعلم:

1. عدم إتقان المعلم أحيانا للمهارات والكفاءات التي تعينه علي تعلم الطلبة :فبعض المعلمين يرى ان أسلوب السرد كاف لتعليم الطلبة ومن ثم لا يجد تجاوبا من الطلبة واتقانا للمادة الدراسية مما يعرض المعلم للشعور بالإحباط .

2. نقص معرفة المعلم بالخصائص النفسية للطلاب: فمن المعلمين من يجهل خصائص المرحلة التي يعلم فيه .فلا يعلم خصائص فترة المراهقة المبكرة،مثلا،وما يصاحبها من سلوكيات . فيفسر تصرفات الطلاب بقياسها علي تصرفات الراشدين ، ويقيس قدراتهم في التعليم والتذكر والتصور المجرد كذلك علي قدرات الراشدين.وهذا ما يجعله يتوقع أشياء كثيرة من الطلاب فيفاجأ بالقليل.أيضا عدم الإلمام بالفروق الفردية بين المتعلمين ،اختلاف أساليب الطلاب المفضلة في التعلم بطريقة المجموعات ، منهم من يفضل أسلوب الشرح من المعلم ومنهم من يفضل أسلوب المنافسة والاستنتاج أو أسلوب التجريب العلمي ، أو التفكير الناقد.

3. عدم تنويع المعلم وتجديده لأساليب التي يعلم بها أو ما يسمي بالنمطية في التعليم اللجوء مما يساهم في الملل عند الطلبة الذي يعيق تعلم بعضهم،وهو أيضا يساهم في خفض

مستوى الدافعية لديهم للمشاركة في النقاش وكل ذلك يجعل المعلم يرى عملية التعليم مملة له أيضا.

السباب التي تتعلق بالمدرسة

1. عدم وجود التواصل الايجابي داخل المسرة سواء بين المعلم وزملائه أو بين المعلم ومدير المدرسة أو بين المعلم والمشرف التربوي.

2. الأجواء السلبية في بعض المدارس والتي تعمل علي إحباط المعلم وتعمل كذلك علي عزوفهن المشاركة بالأنشطة اللامنهجية في المدرسة .

3. عدم الاهتمام بحل مشكلات المعلم سواء من قبل مدير المدرسة أو من قبل مدير التربية.

4. عدم الاهتمام بطرح الموضوعات ذات الطابع النفسي للمعلم في المدرسة والتي تعكس العلاقة بينه وبين عناصر المدرسة الأخرى في اللقاءات التربوية علي مستوى المدرسة أو على مستويات أعلى .

5. العبء اليومي من حيث عدد الحصص.

6. عدم توفير المصادر المادية والتقنية التي تخدم المقرر الدراسي وتسهل على المعلم عملية التدريس كتجهيزات الغرفة الصفية وتوفير الأجهزة التي يحتاجها تنفيذ النشاطات في الدرس

(د.فاطمة عبد الرحيم النوايسية،2011،ص42،41)

4. مصادر الضغط النفسي:

للضغوط النفسية مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة فهناك أحداث لا تعد ولا تحصى تتسبب في صنع الضغوط النفسية حيث أن بعض مصادر هذه الضغوط نستطيع أن نواجهها بينما البعض الأخر نجد صعوبة في مواجهته.

فقد قسم كل من أسامة كامل راتب 2004 وصبري عمران 1996ومارشال 1987مصادر الضغوط النفسية إلى ما يلي :

1.4 . المصادر الخارجية (البيئية):

تكون موجودة في العمل ،والأسرة، وزيادة العبء الوظيفي والعلاقة بالزملاء ، والرؤساء،والعائد المالي الوظيفي، وفقدان الإحساس بالأمان وعدم إشباع الوظيفة لحاجاته الضرورية الأساسية.

2.4 . المصادر الداخلية(الفرد):

وتكون نتيجة طبيعة الفرد من خلال صفاته الشخصية،وقدراته على تحمل الضغوط (المواقف الضاغطة)وكيفية التوافق معها،والتصدي لها لمحاولة الموائمة معها،والتكيف مع هذه المواقف الضاغطة. **(محمد سالم السيد ،ص21)**

05. مراحل الضغوط النفسية:

يعتبر هانز سيلي من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة علي الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في إنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الي ظهور الأغراض الذي أطلق عليها سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

1.5. المرحلة الأولي: وتسمى استجابة الإنذار.

في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدافعية لواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات

العضوية الكيميائية ،فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني،فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من اجل التكيف من الفاعل المهدد.

2.5. المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة علي التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أغراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان علي مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلي اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

3.5.المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أوالاعياء .

فإذا طال تعرض الفرد للضغوط متعددة لفترة أطول،فانه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر علي العديد من الاستجابات الكيفية التي تساعد الفرد علي حماية نفسه كلما تعرض إلي تغيرات ومواقف ضاغطة فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلي تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي . **(أ.سالم عبد الله الفاخري, ض196،197)**

6. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها واثر تلك الانفعالات علي الصحة النفسية فيما يلي ستعرض بعضها:

أولا: نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليين وعلى رأسهم فرويده الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع مابين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي ا مداخل الفرد نفسه، فعندما تصدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى)فان هذه التفاعلات تؤدي إلي ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فان معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، هؤلاء الناس يرون ظروف وإحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وان أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويده ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة،يوافق ذلك الشعور بالذنب،مما يؤدي إلي معاناة الفرد من أثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهوا الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة

النفسية الداخلية أومايطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد يونغ علي أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية ، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ماواجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج الي علاج نفسي وطبي. **(فاطمة عبد الرحيم النوايسية،2011ص18ص19)**

ثانيا: النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون ان الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معاجلة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط،وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الازمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد علي انها مخيفة ومقلقة ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الانسان وواقعة أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه و رأو أن تكيف الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لان يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فان النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلي القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما إن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ اصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه

مستقبلا من احدث.ويرون أيضا أنه يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. **(فاطمة عبد الرحيم النوايسية،2011،ص20،19)**

ثالثا:نظرية هانز سيلي:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط،كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه
- مرحلة المقاومة
- مرحلة الاجهاد **(فاطمة عبد الرحيم النوايسية ،2011ص20)**

رابعا: نظرية الصلابة لي (كوبا):

تؤكد هذه النظرية أهمية قدرة الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة الأمر الذي يوجد لديه صلابة لاتتوفر لدي أي شخص، وهي بحاجة لثلاث خطوات حتى تكون قوية وصلبة.

1. **الالتزام**:وهنا علي الفرد الالتزام حالة مهمة،مهما كانت الظروف حيث يكون هذا الالتزام مصدره داخلي (داخل الفرد)ذاتي.

2. **الضبط**: وهو المقصود هنا الضبط الذاتي، والتركيز علي النفس وضبطها وذلك من خلال التحكم بمشاعرنا وأحاسيسنا،وإعطاء الثقة بالنفس.

3. **التحدي**:وفي هذه الخطوة يأتي الإصرار والتحدي من قبل الفرد علي مواجهة الإحداث والظروف التي تسبب الضغط النفسي.**(د.محمد نواف البلوى.2014ص16)**

خامسا: نظرية المواجهة أو الهروب لكانون:

تركز هذه النظرية علي مفهوم التوازن ،إذ يعمل الفرد علي المحافظة علي حالة التوازن الداخلي لديه عند تعرضه للضغط فيتولد الضغط عندالشخص نتيجة,محاولاته المتكررة؛لإعادة التوازن، لذلك فإن أي حدث يحاول الفرد مواجهته؛ليحافظ علي توازنه الداخلي يسبب له الضغط النفسي.

سادسا: نظرية التكيف المتبادل لي (لازروس):

ترى هذه النظرية أن الذي يؤثر علي الفرد ليس الحدث ذاته، ولا طريقة الاستجابة لها، وإنما طريقة إدراك الفرد للحدث وتفسيره له،وكيف يري الفرد الموقف الذي أمامه؟ وما يتطلبه هذا الموقف ؟هل يعده مخيفا أم تحديا يمكن التعامل معه،فيربلازروس أن الفرد هنا يجب أن ينظر إلى مصادر الضغط باعتبارها مصادر تحد يمكنه مواجهتها والتغلب عليها.وذكر بأن الناس يقيمون الموقف الضاغط من خلال المواقف رئيسية .

1. **التقييم الاولي:** وهذه الخطوة يقصد بها كل مايتعلق بالموقف من أسئلة.

(د.محمد نواف البلوى،2014ص165)

7. أثار ونتائج الضغط النفسي:

إن الضغوط لها أثار علي الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد وتسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلي ظهور تأثيرات سلبية علي شخصية الفرد وهي ترتبط ارتباطا بكل من الاكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب . والفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية وذلك لان الشخص الواقع تحت الضغط يعانى الكثير من الاضطرابات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية .

كما يتصل الضغط النفسي بتأثيرات جسدية ونفسية تختلف من شخص لآخر ومن هذه التأثيرات مايلي:

1. تأثيرات علي الجسد (ألم في الرأس،عسرالهضم،انقباض في الحنك، إسهال أو إمساك).

2. وتأثيرات علي الأفكار والأحاسيس وتأثيرات في طريقة التصرف.

3. تأثيرات علي الحالة النفسية (مشاكل جلدية،قلة التركيز ،كثرة النسيان، الانعزال والانسحاب ، فقدان السيطرة علي الغضب،البكاء بكثرة.ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناتجة عن الضغوط التي أوردها الباحثون. **(د.أمنةاشتتيوي البطي 2018ص37)**

أولا: الأثار المعرفية : عندما يتعرض الفرد للضغوط تؤثر علي الوظائف العقلية والبناء المعرفي للفرد ويحدث نقص في الكفاءة المعرفية ومن التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط التي أوردها الباحثون ما يلي:

. عدم القدرة علي التركيز، اتخاذ قرارات سريعة وخاطئة،عدم قدرة الجسم علي الاستيعاب، تداخل الأفكار مع بعضها

وكذلك تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد علي الاستدعاء والتعرف على ضعف القدرة علي حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات،التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين ، اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدي الفرد بدلا من التفكير الابتكار .

إضافة إلي اضطرابات القدرات المعرفية، عدم دقة التفكير فيما يفكر وفيما يقال ويتوقف في نصف الجملة إضافة إلي التفكير المختلط المشوش، زيادة الاضطرابات المعرفية،عدم القدرة علي اجتياز الواقع ونقص الموضوعية وتصبح أفكاره غير منطقية ولاعقلانية ، الشعور المرتفع باليقظة والإدراك،اللجوء إلي أنواع من التفكير والسلوك الدفاعي.

وكذلك تزداد الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات وتصبح القرارات مشكوك فيها ويصبح من الصعب التنبؤ بسرعة الاستجابة كما أن محاولات التعويض يؤدي إلي قرارات متسرعة.(**د. أمنية اشتيوي البطي**،2018ص38،37)

ثانيا: الأثار الإنفعالية: لاشك إن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في معظمها غير سارة وهذا التأثير السلبي للضغوط يجعل الفرد غير مستمتع بالحياة ويفقد الأمل في المستقبل ومن ثم يتعرض لاضطرابات انفعالية تؤثر علي نفسيته.

ومن مظاهر الاضطرابات الانفعالية التي يتعرض لها الفرد تحت الضغط ما يلي:

يزداد معدل الوساوس القهرية وينخفض الإحساس بالصحة والسعادة وتزداد المشكلات الشخصية ويزداد القلق ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية وتضعف القيود الأخلاقية والانفعالية

إضافة إلى الشعور بالذنب والتشاؤمية المتزايدة والشعور باليأس وفقدان الأمل والثقة بالنفس، الأرق الليلي وعدم القدرة علي النوم ، فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل الحركات العصبية والارتعاش والتكشيرة الظاهرة على الوجه،الشكوى من مشكلات جسمية غير واقعية وتوهم المرض والإحساس بالوهن والتعب المتواصل. (**د.أمنةاشتيوي البطي** 2018ص،39،38)

ثالثا التأثيرات الفسيولوجية :إن تعرض الفرد للضغوط يؤثر سلبا علي النواحي الفسيولوجية للفرد وتحدث له تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد وفي الجهاز العصبي وتتمثل الآثار الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط في الأتي:

زيادة الأدرنالين بالدم مما يؤذي الجسم وإذا استمر فترة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب واضطرابات الدورة الدموية ،زيادة إفرازات الغدة الدرقية مما يؤدي لأي زيادة إفرازات الكولسترول من الكبد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وإقلال جهاز المناعة وكذلك زيادة

عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك والشعور بالغثيان والرعشة،اضطرابات المعدة والأمعاء ،اتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

(د. أمنة اشتيوي البطي ،2018،ص39)

رابعا الآثار السلوكية: وقد أورد الباحثين العديد من التأثيرات السلوكية للضغوط ومنها ما يلي:

انخفاض الأداء والقيام باستجابة سلوكية غير مرغوبة ، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، اضطرابات النوم وإهمال النظر والصحة ، عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسئوليات والإلقاء بها علي عاتق الآخرين

ومن تأثيراته تجاهل المعلومة الجديدة حيث يميل إلى رفض كل التطورات ، حل المشكلات بأسلوب سطحي ويتخلي عن محاولة البحث في عمق وجذور المشكلة ، محاولة التهديد بالانتحار وحماقات متعددة وكذلك نقص الحماس ويتخلي الفرد عن أهدافه الحياتية، انخفاض مستوي الطاقة ونقص الحيوية انخفاض في الأداء وتوهم المرض .

(د. امنة اشتيوي البطي،2018،ص40،39)

8. علاج الضغط النفسي:

يتضمن ذلك علاج الأعراض والعلاج النفسي كما هو موضح:

أولا:علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي: باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل مضادات الاكتئاب والقلق، التي تخفف أعراض التوتر وتساعد علي النوم، ويجب أن يكون ذلك تحي إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

ثانيا: العلاج النفسي للضغط النفسي : يقصد بالعلاج النفسي كل مجهود فردي أو جماعي ،يهدف ألي تخفيف ألام ومعانات اضطرابات النفس،ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط، ويعتبر من أقدم العلاجات وتتعدد مدارسه.

والتي تهدف كلها ألي علاج المريض نفسيا بطرق تتفق مع نظرياتها، ولعل من الناس من يفقد السيطرة علي نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الأمور،مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي

ثالثا:العلاج النفسي التحليلي : يساعد هذا الأسلوب علي كشف كل الصراعات والإحاطات الداخلية أو الرغبات والنزعات المكبوتة،والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.

العلاج السلوكي المعرفي: يمكن تخفيف الشد والتوتر العضلي بالتدريب علي الاسترخاء والتأمل واليوغا كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض عن السيطرة والتحكم في حالات الانفعال.

رابعا:العلاج المعرفي : يركز علي ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه، من أجل وضع الإستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها أو إزالتها ،ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من إتباع النقاط الإدراكية التالية :

. أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات .

. أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.

. لدي أمل.

. اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين(كالتلاميذ)مثلا.

. يمكن أن أرتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة، ولكنني أبقى شخصا كفؤ.

(عقون أسيا،2012/2011،ص73،72)

. أستطيع أن أفكر في النجاح ، وأن أشعر بالسعادة .

. لا أخاف من حدوث المشاكل ولا أتألم لها.

. أستطيع أن اسلك طرقا جديدة.

. أستطيع أن أجد متعة في الأعمال الصعبة .

. إن الحياة غريبة ولكنها ممتعة .

. علينا أن أتحكم في الانفعالات قد الإمكان، لأنها تؤثر علي إدراك ما هو ضاغط وعلي مستوى الضغط لدي.

خامسا:العلاج الديني: ويقوم علي عدة مبادئ وأسس منها:

الإيمان بالقضاء والقدر: نعني به إحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن تفلت من يد الله، فمهما اضطربت الأحداث وتقلبت الأحوال ،فإن تبث فيها إلا مشيئة الله مصداقا لقوله تعالي :{الله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون}يوسف 21) فالمسلم يركن إلى ربه ويتوكل كل عليه ويستريح إلي مايتمخض عنه المستقبل من نتائج بعدما يؤدي ما عليه ، فلا داعي إذن للقلق وتوتر الأعصاب إزاء أمور تخرج عن إرادتنا ، وهذا أمر يبث الشعور بالطمأنينة والارتياح مصداقا لقوله 5){ من سعادة ابن ادم رضاه بما قضى الله من شقاوة ابن ادم سخطه بما قضى الله}. **(عقون أسيا ،2012/2011،ص73)**

خلاصة الفصل:

لقد اهتمت بدراسة الضغوط نظريات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية معقدة،وقد أسفرت تلك الأبحاث والدراسات إلى نتائج ومبادئ وقواعد وقوانين تتكامل فيما بينها لتسيرأغوار هذه الظاهرة وتكشف عن أبعادها،وبالرغم من ذلك تظل هناك أبعاد تنتظر الاكتشاف ولعل الضغوط النفسية هي القاسم المشترك بين جميع أنواع الضغوط ،باعتبارها نتاج للتفاعل بين الخصائص الشخصية للفرد وخصائص الموقف الضاغط .

وتعد الضغوط المهنية من أهم أنواع الضغوط نظرا لأهمية وحيوية العمل في حياة الإنسان وتقدم المنظمات باختلاف أنواعها،وكذا نظرا لخطورتها علي صحة العامل وسلامة المنظمة وهذا ما نتطرق إليه في الفصل القادم بحول الله.

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية والمهنية من أكثر المواضيع أهمية ،وذلك لما لها من أثر بليغ على حياة الفرد العامل والتي بدورها تؤثر على البيئة التي يعمل فيها والمجتمع على حد سواء،ولقد أعطى الباحثون والمنظرون أهميـ ـرة لهذا الموضوع في مقدمتهم علماء النفس

الذين يتفقون على أنها تعبر عن عدم الملائمة بين الفرد والبيئة التي يعملفيها،مايخلق لديه عدم التوازن النفسي الذي بدوره يؤدي إلى أعراض جسدية وجسمية،وتعتبر الخصائص الوظيفية والخصائص الشخصية للفرد أحد المسببات الرئيسية في إحداث الضغوط،وبزيادة أعباء الحياة طغت هذه الضغوط وسيطرة علي جميع المجالات ماجعل الفرد يسعى إلى تفاديها أو التقليل منها وتجاهلها ومحاولة التكيف معها،كما أن لهذه الضغوط أثار سلبية على الفرد وذلك لما تسببه من تدني الأداء الوظيفي وانخفاض الإنتاجية وسوء العلاقةمع الآخرين.

1. مفهوم الضغوط المهنية:

لقد تعددت التعاريف التي تم تناولها للضغوط من قبل المنظرين والباحثين وذلك حسب الزاوية التي ينظر إليها،وهي كلمة مشتقة من اللغة اللاتينية واستخدمت في القرن 17،حيث كان ينظر إلى الضغوط على أنه شدة أو محنة وخلال القرنين 18 أصبح يشير إلى القوة والضغط أو الاجتهاد أو التوتر . **(فائق فوزي عبد الخالق،1996،ص67)**

قبل التطرق إلى تعريف الضغط المهني يجب أولا التطرق إلى مفهوم الضغط الذي يمكن النظر إليه على أنه عدم التوافق بين متطلبات الحياة وبين الموارد والإمكانيات المتاحة.

(أحمد ماهر،2005،ص.10)

جاء مفهوم **الضغط** في الفيزياء وهي مختلف المضاعفات والتأثيرات التي لها علاقة بالجسم الذي يبدي استجابته اتجاهها وذلك بتأثيرها على حركة ضغط الدم في الجسم.

أما في علم النفس فهي مجموعة الضغوط التي بها يصبح الفرد قادر علي التكيف التعاون وذلك لمحاولة التلاؤم مع ما حوله،وهذه الضغوط تصاحبها مجموعة من المشكلات النفسية والجسدية تجعل الفرد غير قادر علي العطاء وهذه المشكلات هي القلق والإحباط والصراع والنزاع مع شعور بعدم الارتياح. **(سامر جلدة،2009،ص.73)**

وما يجعل الفرد يشعر بالإحباط هو شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل ،وما يصاحب هذا من انعكاسات غير مرغوب فيها ويتجسد في الغالب انفعال الغضب وما يفرزه من هرمونات للمواقف الضاغطة والإحباط يتعلق عادة بالسلوك العدواني،وما يتفق عليه الباحثون أن الإحباط له أربعة مصادر من الكثافة السكانية والتمييز العنصري ومجموعة العوامل الاقتصادية والاجتماعية بالإضافة إلى البيروقراطية.(**علي عسكر**،2009ص72.73)

أما **القلق**:فيحدث عند حدوث خلل في الجهاز العصبي مما يزيد من الاضطرابات المعوية ويؤدي إلى عجز في التركيز والانتباه وما يقود إلى الاكتئاب فيحدث عندما يعجز الفرد في التركيز والانتباه وما يقود إلى الاكتئاب فيحدث عندما يعجز الفرد عن التكيف بصورة ملائمة. (**عيسى إبراهيم المشعر**،2009،ص.30)

أما علم النفس المهني: فيهتم بدراسة الضغط المهني وهو العلم الذي يدرس الأفراد في مواقع العمل ويتناول كل من العامل والعمل باعتبار العمل نشاط إنساني ،كذلك يهتم بتحليل العوامل المهمة في العملية الإنتاجية وتنمية العلاقات الإنسانية في العمل ومعالجة المشكلات التي تتخلله مثل التعب والإهمال والملل وحوادث العمل.

كما يعرف أيضا أنه العلم الذي يدرس العلاقة بين متطلبات المهنة وخصائص الفرد والمعلومات المهنية التي يحتاجها الفرد لاتخاذ قراراته المهنية.(**بديع محمود القاسم**،2001،ص.37)

يتطرق إلى الضغط المهني: الذي يعبر عن مجموعة ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الفرد في العمل نتيجة مجموعة من المثيرات المتواجدة في بيئة العمل تؤثر على حالتهم النفسية والجسمية أو في أدائهم لأعمالهم وتفاعلهم مع بيئتهم المهنية . (**عبد الجواد محمد أحمد**،2002ص.15)

يعرف أيضا:"على أنه موقف مؤثر في التفاعل بين ظروف العمل وشخصية العامل والتي تؤثر على حالته النفسية والبدنية والتي تؤثر على حالته النفسية والبدنية والتي قد تدفعه إلى تغير نمط سلوكه". **(زهير الصباغ،1981)**

كما يعبر الضغط عن حالة التأثر في تفكير الفرد والجوانب الانفعالية لديه،وهذه الحالة تؤثر بشكل سلبي في تفكيرهم،في سلوكياتهم وحالتهم الصحية .

لقد ميز الباحثون بين أنواع الضواغط فهناك مجموعة من الضواغط التي تكون مدتها قصيرة وشدتها مرتفعة أو منخفضة في شدتها، أما الضواغط اليومية فتكون محددة وقصيرة المدة أو منخفضة الشدة.

كما يركز بعض الباحثون علي محتوى الضواغط مثل زيادة عبئ العمل وضواغط الدور وصراع الدور وضواغط القلق المهني واضطراب العلاقات الشخصية.

(شارف خوجة مليكة،2011،2010،ص32)

2. عناصر الضغوط المهنية:

تتفاوت ضغوط العمل من فرد لآخر فبعضها يكون شديد أو متوسط أو خفيف وقد تكون دائمة أو مؤقتة وكل فرد يستجيب لهذه الضغوط حسب شخصيته وقدراته في الاستجابة والتكيف،ومدى تحمله وتظهر على الفرد أعراض مألوفة مثل التوتر والقلق والأرق وعدم القدرة على الاسترخاء والإسراف في تعاطي المسكنات والكحول وارتفاع الضغط.

قد بين ولاس وسير لاجي أن الضغوط عبارة عن تجارب داخلية تولد عدم التوازن النفسي الفيزيولوجي للفرد وتكون نتيجة للعوامل في البيئة الخارجية وهناك ثلاث عناصر رئيسية للضغوط المعنية تتمثل في :

(معين محمود عياصرة،2007ص11)

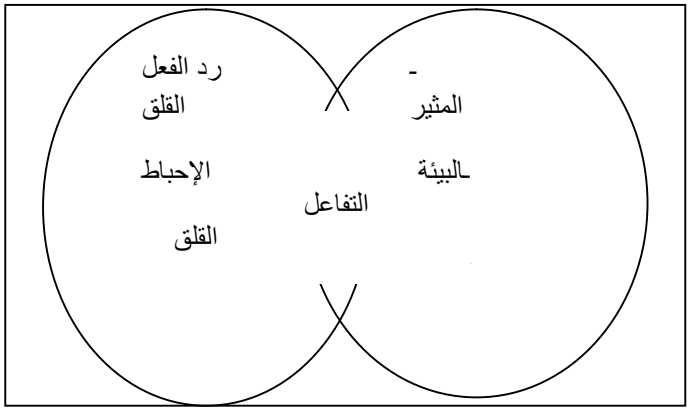
2.1عنصر المثير :هو مجموعة المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط والتي يكون مصدرها البيئة أو المنظمة أو الفرد.

2.2. عنصر الاستجابة:يمثل ردود الفعل الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق والتوتر والإحباط

3.2. عنصر التفاعل:وهو التفاعل بين العوامل المثيرة والعوامل المستجيبة.

ويعبر التفاعل بين عوامل البيئة والعوامل التنظيمية عن العمل والمشاعر الإنسانية،وما يترتب عنها من استجابات والشكل التالي:

الشكل رقم(01) يوضح عناصر الضغط كمايلي:



3. أنواع الضغوط المهنية:

تتعدد المعايير التي يمكن استخدامها في تصنيف الضغوط المهنية، فبعض الباحثين قسمها وفقا لآثارها،وبعضهم قسمها وفقا للفترة الزمنية التي تستغرقها وبعضهم الأخر وفقا لمصادرها :

1.3/ تصنيف الضغوط المهنية حسب آثارها:وتنقسم إلى ضغوط إيجابية وأخرى سلبية

1.1.3/الضغوط الإيجابية: هي مفيدة للفرد والمنظمة التي يعمل بها وتتسم بأنها معتدلة،إذ أنها تعمل كدافع للتعلم،وابتكار أنماط سلوكية لمواجهة هذه التحديات الضاغطة والعمل على التكيف معها كما تثير الحافز للنجاح.(**عقون آسيا**.2011.2012ص95)

والإنجاز ، وتعطي الفرد إحساسا بالقدرة على الإنتاج،والشعور بالسعادة والسرور ، وتساعد على التفكير ، وتحافظ على التركيز في العمل ، وتمد الفرد بالثقة في النفس والتفاؤل بالمستقبل والقوة وتمنحه الإحساس بالمتعة والقدرة على التعبير عن انفعالاته،وتزوده بالحيوية والدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة،وبالنتيجة فهذه الضغوط تؤدي إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى العامل من الناحية الكمية والكيفية معا.

(**عقون آسيا**.2011.2012ص95)

2.1.3/الضغوط السلبية: هي الضغوط الضارة المؤذية ، ذات الانعكاسات السلبية على الفرد والمنظمة التي يعمل بها، وهي تنعكس سلبا على الصحة النفسية والجسدية للعامل حيث تظهر لديه أعراض : التوتر ، القلق،الاكتئاب،الإحباط،سرعة التهيج والاستثارة،الميل إلى العنف والعدوانية ،إضافة ألى الأعراض الجسدية:كالإصابة بأمراض القلب، القرحة المعدية،تصلب الشرايين،مما يؤدي إلى سوء التكيف وانخفاض مستوى الإنتاجية.(**عقون آسيا**. 2011.2012ص95)

2.3/تصنيف الضغوط المهنية حسب المدة الزمنية التي تستغرقها:يميل بعض العلماء مثل (جينز)إلى تقسيم الضغوط تبعا للفترة الزمنية التي تستغرقها والتوتر أو الشدة الناتجة عنها إلى ثلاث أنواع:

1.2.3/الضغوط البسيطة:تستمر من ثوان قليلة إلى ساعات طويلة، نتيجة المضايقات الصادرة من أشخاص تافهين، أو أحداث قليلة الأهمية.

2.2.3/الضغوط المتوسطة:تستمر من ساعات إلى أيام مثل:فترة العمل الإضافية،أو زيادة شخص غير مرغوب فيه.

3.2.3/الضغوط الشديدة:تستمر عادة من أسابيع إلى أشهر بل إلى سنوات ،مثل غياب شخص عزيز عن عائلته(لسفر أو وفاة)،النقل من العمل ، التوقف عن العمل .

3.3/تصنيف الضغوط المهنية حسب مصادرها: اتجهت مجموعة أخرى من العلماء لتصنيف الضغوط المهنية وفقا لمصادرها، إلى ثلاث أنواع:

1.3.3/الضغوط الناتجة عن البيئة المادية:يتعرض لها الفرد داخل المنظمة خلال ممارسته لمهامه ومسؤولياته،وتتضمن مصادر متنوعة قد تكون نفسية أو اجتماعية أو تقنية.

2.3.3/الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية: تظهر لدى الأفراد الذين يتعاملون معا في مجالات العمل.

3.3.3/ الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد. تعزى للخصائص الشخصية الفردية الموروثة أو المكتسبة .

04 . مراحل الضغط المهنية:

لقد حاول هانس لي أن يجد تفسير وتحديد لمراحل الضغوط المهنية ، حيث بين لنا مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد في كل مرحلة وهي عبارة عن رد فعل اتجاه الضغوط ويمكن تلخيصها فيما يلي: **(قوراري حنان،2014/2013،ص.39)**

آ. مرحلة الإنذار : وهي مرحلة الإحساس البكر بوجود الخطر،وتبدأ بمثير خارجي معين ينشط نظام الضغط الداخلي، ويمكن القول أن هذا المثير يؤدي إلى حدوث ضغوط معينة يترتب عنها بعض المظاهر أهمها: زيادة ضربات القلب وزيادة في معدل التنفس وارتفاع

ضغط الدم بالإضافة إلى توتر الأعصاب والضحك الهستيري وسوء استغلال الوقت وازدياد الحساسية للنقد.

ب . مرحلة المقاومة:(رد الفعل) تبدأ هنا إثارة الدافعية فور حدوث التغيرات السابقة،يبدأ الجسم في محاولة التفاعل مع المتغيرات،فيأخذ رد الفعل أحد الاتجاهين أما المواجهة أو الهروب وذلك لمحاولة التغلب عليها والسعي من أجل التخلص عليها بسرعة ومن ثم العودة إلى حالة التوازن ومن ثم السعي إلى التكيف فإذا كان قادرا على تخطي هذه المرحلة يكون قد تغلب علي الضغوط وعاد إلى حالته الطبيعية أما في حالة عدم تغلبه ينتقل إلى المرحلة الثالثة. **(معن محمود عياصرة،2007،ص108)**

ج . مرحلة الاستنزاف والتعب والإنتهاك:وباستمرار تعرض الفرد للمواقف الضاغطة المتوفرة زمنية طويلة،يشعر فيها بالإجهاد نتيجة التوتر ومن ثم يكون الإستنزاف والإنتهاك كنتيجة لتكرار وتواتر معدلات المثير ومقاومته ومحاولة التكيف معه ومن أهم العوامل أو الآثار المؤدية إلى هذه المرحلة:

. جو العمل غير مناسب الذي يؤدي إلى لاشعور السلبي أو ينعكس سلبيا على نفسية العامل

. انخفاض معدلات الإنجاز لدى العامل ونقص مردوده .

. التفكير السلبي لدى العامل الذي يؤدي إلى محاولة ترك الوظيفة .

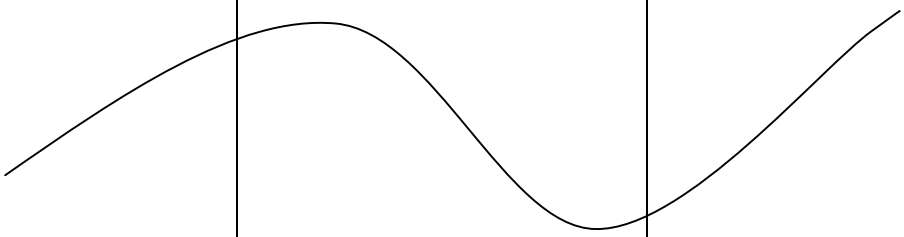
. الإصابة بالأمراض النفسية،اللامبالاة،الاكتئاب، النسيان المتكرر

. الأمراض العضوية وسيوكوسوماتيكية:والمتمثلة في مجموعة الأعراض الجسمية أو المادية وهي قرحة المعدة،ضغط الدم،ارتفاع السكر. **(قوراري حنان،2013،2014.ص39)**

ما يمكن ملاحظته على هذه المراحل أنها متصلة مع بعضها البعض وبالتالي فإن أي مرحلة من مراحل الضغط إذ لم يتم التغلب عليها يؤدي إلى المرحلة التي تليها وكل مرحلة أشد وأقوى تأثيرا على الفرد من المرحلة التي سبقتها.

في حالة ما إذا تغلب الفرد على المرحلة الأولى قبل تطورها لتصل إلى المرحلة الثانية فإنه يكون قد تغلب على عوامل الضغوط لديه ومن ثم يرجع إلى حالته الطبيعية وإن لم يتغلب عليها يصل إلى مرحلة التعب والإنهاك والاستنزاف وهي آخر مرحلة حيث يشعر فيها بعدم قدرته على مواصلة العمل وما يصاحبه من أثار نفسية وسيكولوجية حادة.**(قوراري حنان،2014،2013،ص39)**

الشكل رقم (02): يوضح مراحل الضغط عند سيلاي

المرحلة 1	**المرحلة 2**	**المرحلة 3**
		
حركة المنبه (الجرس)	**المقاومة**	**إنهاك (التعب)**
يبدأ الجسم بالتغير في أول كشف للعوامل الضاغطة كذالك تقل المقاومة .	**يزداد ظهور عوامل ضغط غير أن المقاومة تزداد أكثر من المعدل**	**بعد فترة مقاومة يبدأ الجسم في الإحساس بالإنهاك فتقلطاقة المقاومة**

(صلاح الدين عبد الباقي ، 2004،ص283)

في المرحلة الأولى وهي مرحلة الإحساس أ, الانتباه للضغط ي بالتغير كأول كشف للعوامل الضاغطة ومن ثم يبدأ نقل المقاومة أي أن طاقة المقاومة تزداد شيئا فشيئا،بعدها تليها مرحلة المقاومة وهي المرحلة التي يتزايد فيها ظهور عوامل الضغط مما يؤدي إلى زيادة المقاومة أكثر من المعدل المرغوب فيه، وبتواصل هذه الضغوط تزيد فترة المقاومة أكثر مما كانت عليه سابقا ويبدأ الجسم شيئا فشيأ بالإنهاك والتعب ما يؤدي إلى الإرهاق وتقل طاقة المقاومة في الجسم مايجعله غير قادر على مقاومة هذه الضغوط ومن ثم سيطرة الضغوط علي.(**قوراري حنان** 2013.2014/**ص**39)

5. مستويات الضغوط المهنية:

تصنف الضغوط حسب معاير معينة وفيما يلي تصنيف للضغوط المهنية بحيث يكون تصنيفها على أساس الآثار المترتبة عنها كما يلي :

ضغط إيجابي: وهو مايزرع الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الأمور ويعزز الإثارة والتشجيع والإبدا والنجاح والإنتاجية. **أ. ضغط سلبي**: وهو مايولد الملل والإحباط يعتبر صورة مدمرة للضغوط يؤدي إلى اختلاف وظيفي في تكيف الكائن وبالتالي فإن الضغوط ذات الانعكاسات السلبية تؤثر على الصحة النفسية للإنسان ومن ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل ضغوط عدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية قضايا العمل. **عبد العالي فاروق سيد**.1986**ص**75)

6. مصادر الضغوط المهنية:

تتعدد مصادر ضغوط العمل وتختلف من بيئة عمل لأخرى ، ولهذا اختلف الباحثون في تصنيفها ، لكن على العموم نجد من التصنيفات الشائعة التقسيم التالي:

1. مصادر ضغوط العمل المتعلقة بالوظيفة:وتنقسم إلي:

1.1/طبيعة الوظيفة:إذ تتفاوت المهن والأعمال في طبيعتها من حيث المسؤوليات ،الواجبات،طريقة الأداء ونتائج سلوك أفراد ، إذ هناك وظائف بطبيعتها تولد ضغوطا عالية كمهنة الأطباء كبار المديرين ورجال الإطفاء باعتبار أن هذه المهن تحتاج إلى اتخاذ قرارات خطيرة وإلى تركيز مستمر ، أ, إلأى العمل في بيئة غير آمنة ،فهي أعمال غير نمطية وتحتاج إلى معاناة فكرية وتفاعل مستمر مع الأشخاص لإرضاء رغباتهم

وبالتالي، فإن طبيعة الوظيفة تعد مصدرا للضغط كون أن تأثير الوظائف والمناصب يختلف بإختلاف شاغلها،بحيث يمكن أن يتأثر قائد الضغط الممارس عليه بدرجة أقل من شخص آخر في نفس منصبه،ذلك لأن الفروق الفردية تلعب دورا في تكييف الضغوط وكيفية التعامل معها.(**عدنان نبيلة** .2020.ص24)

2.1/زيادة وقلة عبء العمل:يعتبر زيادة عبء العمل سببا رئيسيا لحدوث ضغوط العمل،إذ يترتب عليه الارتباك وكثرة الأخطاء فكلما كانت المهام الموكلة إلى الفرد أكبر من قدراته سببت له الضغط ، خصوصا إذا ما صاحبها ضيق الوقت لإتمامها .

كما قد تكون قلة عبء العمل مصدرا آخر للضغط يسبب لإزعاج، فالتكرار والروتين وقلة الدافعية تكبل طاقة الفرد وتخمد حماسه للعمل وتتركه دائم الشعور بعدم الارتياح والأمان ، ولذلك فزيادة عبء العمل أو قلته تؤثر في زيادة الضغوط عليهن بحيث عدم إعطاء العامل

فرصة لإثبات نفسه وقدراته أو عدم تكليفه بمهام مقارنة بزملائه في العمل يولد لديه ضغوطا ناجمة عن الشعور بعدم الجدوى والأهمية . (**عدنان نبيلة** .2020.ص25)

كما تلعب بيروقراطية العمل وبطء الإجراءات دورا في تنامي ضغوط العمل إضافة إلى جداول الأعمال المزدحمة ما يشعر الفرد بعدم تلاءم قدراته ومنصبه فيعيش حالة من الإحباط والاكتئاب.

ويفهم مما سبق أن كمية وحجم الأعمال الملقاة على عاتق الفرد تشكل تهديدا بتوليد الضغوط هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن الممارسات البيروقراطية ، تعقد الهياكل التنظيمية وبطء قنوات الاتصال يزيد من عبء العمل ويدخل العامل في متاهة عدم القدرة على مسايرة مجريات ومتطلبات العمل، الشئ الذي يشعره بتزايد الضغوط على كاهله. (**عدنان نبيلة** .2020.ص25)

3.1/ خصائص الدور: يقصد بالدور تلك المهام المحددة التي يتعين على الفرد القيام بها ، بحيث بقدر ما تتسع الهوة بين الأدوار المتوقعة التي يزيد احتمال ظهور ضغوط العمل وذلك علي النحو التالي:

1.3.1. غموض الدور :ويقصد به الفرق بين ما هو مطلوب من الفرد القيام به وبين ما هو مفهوم لديه ومدى استيعابه لمسؤوليات وظيفته .

1. 2.3. صراع الدور : يقصد به التعارض بين الواجبات الممارسات والمسؤوليات التي تصدر في وقت واحد سواء من الرئيس المباشر أو من تعدد التوجهات عندما يكون للعامل أكثر من مشرف ما يشعره بعدم الاستقرار ويدخله في دوامة الشك . (**عدنان نبيلة** .2020.ص25.26)

2. مصادر ضغوط العمل المرتبطة بالمنظمة :

لقد اعتبرت الكاتبة "آنا مارغيلاس" بأن أهم مصادر ضغوط المهنة تصدر من المنظمة ، وذلك إما نتيجة تطبيق سياسات عميقة وفاشلة ، أو نتيجة عدم القدرة على الاتصال الفعال بين أعضاء التنظيم (بين الرؤوسين). (**عدنان نبيلة.2020.ص27**)

ما يلاحظ أن المنظمة هي مصدر الضغوطات الممارسة على العمال من خلال سياساتها وإجراءاتها المتبعة سواء كانت سياسات قمعية، أو فاشلة فبغض النظر عن هذه الممارسات ،إلا أن نتائجها فائقة التأثير على العمال الذين يقضون فيها أوقات تفوق تلك التي يقضوها في منازلهم وبالتالي هم دائمي التأثر والتأثر. (**عدنان نبيلة.2020.ص27**)

مما سبق فإن أهم المصادر التنظيمية لضغوط العمل تتلخص في غياب في:

1.2. غياب المشاركة في اتخاذ القرار:إن عدم إشراك العاملين في اتخاذ القرارات خصوصا تلك المتعلقة بأعمالهم يعد تجاهلا لدورهم في المنظمة وإنقاصا من قيمتهم لكونهم موردا بشريا يحتاج إلى التقدير والاحترام ، مايؤدي لإحباطهم وفقدانهم لقدرتهم على التحكم في أعمالهم ما يصيبهم بضغوط عمل و ردود فعل تزيد من معاناتهم.(**عدنان نبيلة .2020.ص28**)

يتضح أن المشاركة في اتخاذ القرار عنصر هام وأساسي لأي منظمة ، إذ تعد عملية حيوية وقلب المنظمة النابض ، وكما يقال المنظمة كل مركب من القرارات ، لا بد وأن يشارك جميع أعضاء التنظيم في هذه العملية ، ومشاركة العامل في اتخاذ القرار أو إعطاءه الفرصة لإبداء رأيه ومقترحاته تعد بمثابة اعتراف له بالتقدير والأهمية ، ولذلك فإن غياب المشاركة تدفع بالعامل للإحساس بالظلم وعدم الأهمية للمنظمة ، ما ينعكس سلبا على سلوكهم عموما. (**عدنان نبيلة .2020.ص28**)

2.2 ضعف الهيكل التنظيمي: يقصد بالهيكل التنظيمي ذلك البناء الذي يحدد التركيبة الداخلية للعلاقات السائدة في المنظمة ، بما فيها تحديد المهام والوظائف وخطوط السلطة والاتصال.

وعليه فإن ضغوط العمل تظهر بوجود هياكل تنظيمية ضعيفة غير مرنة لا تتواكب والتطورات الداخلية والخارجية، كما لا تسمح بتحقيق الأهداف ولا تتلائم مع فرص النمو والترقية ن وبالتالي تقوض القدرات الإبداعية للعمال وتشكل عائقا أمام عمليات الاتصال فتجعل الفرد يعيش حالة من العزلة الوحدة، والأهم في ظل ضغوط عمل عالية تنعكس على أدائه لمهامه في المنظمة ، كما يمكن أن ينقل جو العمل السلبي لحياته الشخصية فيصبح تأثير ضغوط العمل مضاعفا.

كما وأن التغيير العشوائي في المنظمات يعد أيضا مصدرا آخر للضغوط المهنية ، بحيث يصاحب هذا التغيير تغيرا في قيم العمال ، أفكارهم وسلوكياتهم .

وعليه وإن كان التغيير هو الشئ الثابت الوحيد لأي منظمة إلا أن نتائجه في الحقيقة قد لا تكون دوما نتائج ايجابية تحقق للمنظمة أهدافها المرسومة ، إذ يصاحب هذا التغيير سلوكيات تنعكس بصفة مباشرة وتأثيرا مباشرا وبدرجات متفاوتة على عمال المنظمة سواء في مواقفهم ، اتجاهاتهم ،أفكارهم ، معتقداتهم وحتى على عاداتهم وتقاليدهم.

وبالتالي يجعل التغيير العشوائي العاملين يعيشون في ظل بيئة غير مستقرة دائمي الشعور بالخطر وعدم الأمان الوظيفي ما ينعكس سلوكهم عامة . (**عدنان نبيلة** .2020.**ص**29)

مبنية على أسس موضوعية والتي لا تأخذ بعين الاعتبار الشروط الضرورية من:

توفير الموارد وتهيئة العمال لهذا التغيير ،قد يكون لها تأثير سلبي على العمال ويجعلهم في خضم مصير يكتنفه الغموض،خصوصا حول مستقبلهم الوظيفي وهذا أهم مصدر للضغوط بحيث يجعل العامل دائم القلق على مصدر دخله ورزقه. **(عدنان نبيلة.2020ص30)**

3.2 نمط الإشراف والقيادة الإدارية :

القيادة هي فن التأثير علي الأفراد لتنسيق جهودهم وعلاقاتهم فهي وظيفة تشبع ميول الأفراد وحاجاتهم لتحقيق الأهداف المنشودة .

تعتبر القيادة مصدرا لضغوط العمل عندما يتبع الرئيس أنماط قيادية مستبدة تنجم عنها تأثيرات سلبية تنعكس على نفسية العمال،كذلك فإن الإشراف يلعب دورا أيضا في تنامي ضغوط العمل،إذ أن المشرف الذي لا يهتم بعماله ويعسى لتهميش قدراتهم ولا يوفر لهم الدعم والمساندة اللازمة في العمل ولا يحترم مبدأ المساواة والعدل بينهم يكون السبب وراء زيادة مستوى ضغوط العمل لدى عماله. **(عدنان نبيلة .2020.ص30)**

4.2. الاتصال:

إن قصور قنوات الاتصال في المنظمة يعرقل حركة انتقال المعلومات بين الأفراد ويشوهها ، ما يؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة كون أن الاتصال الواضح المنسق والمبني على الثقة يشكل عاملا مهما في تخفيض الضغوط في بيئة العمل.**(عدنان نبيلة 2020.ص31)**

5.2. عدم التطور والترقي الوظيفي:

إن التقدم في المسار المهني هو الهدف الذي يسعى لتحقيقه كل عامل إذ يثبت من خلاله قدراته ومهاراته ويشبع طموحاته،لكن إذا لم تتح للفرد الفرصة للترقية ولتطوير مهاراته وتحسين مكانته ومنصبه فى المنظمة فإنه يصاب بالإحباط، نقص الحماس ،ضعف الولاء

للمنظمة التي لم تحقق له التطوير الوظيفين فتتكون بذلك ضغوط العمل التي تعرقل مساره الوظيفي .

يلاحظ مما سبق ، الأثر الكبير الذي تلعبه البيئة التنظيمية في تكوين ضغوط العمل التي تنعكس علي الفرد ، ومن هذه المصادر التنظيمية قد تجد أن العامل يتأثر بمتغير ما دون غيره من المتغيرات ، لكن على العموم نجد تأثير لوظيفة ، حجم العمل، الإجراءات والسياسات المتعبة في المنظمة دون أن نسى الأثر الكبير للقيادة والإشراف والاتصال الذي يربط بين كل أجزاء المنظمة. **(عدنان نبيلة .2020.ص31)**

3/مصادر ضغوط العمل المتعلقة بالبيئة:

توجد عدة مصادر لضغوط العمل المرتبطة بالبيئة ثم تصنيفها لعوامل تشمل :

1.3. البيئة المادية للعمل(البيئة الداخلية):

يقصد بالبيئة الداخلية للعمل تلك البيئة المادية المكونة للعمل والتي تلعب دورا كبيرا في التأثير علي العمال،والتي تعد سببا في تكوين ضغوط العمل في المنظمات،وتتمثل البيئة الداخلية في العوامل المادية المحيطية بالعاملين كالإضاءة، الحرارة التكيف،التهوية، إضافة للعوامل المرتبطة بالصحة والسلامة إذ هناك قلق متزايد حول مدى توفرها في المنظمات وبالتالي تعد مصدرا للضغوط وفيما يلي أهم هذه العوامل:

1.1.3 الإضاءة: يرى فرج الله طه في كتابه علم النفس الصناعي والتنظيمي أنا الإضاءة غير المناسبة تعد سببا في زيادة ضغوط العمل وفى ارتفاع معدلات الحوادث في أماكن العمل،فلكي يقوم الفرد بعمله لا بد من توفر الإضاءة الجيدة المناسبة والتي تساعده على العمل بفعالية ، وتختلف المهن في مدى حاجتها للإضاءة فمثلا تحتاج مهنة الجراحة إلى إضاءة عالية أكثر من مهنة المحاسبة ...الخ ،وبالتالي فإن الإضاءة والتي قد تبدو أمرا في

غاية البساطة إلا أنها توثر بدرجة كبيرة على أداء الاعمال خصوصا في المهن التي تتطلب الدقة العالية. (**عدنان نبيلة**،2020،ص32)

2.1.3 الحرارة : تكون الحرارة مصدرا لضغوط العمل سواء في حالة الزيادة أو النقصان حيث أن ارتفاع الحرارة في مكان العمل يتعدى التأثير النفسي للفرد إلى جانبه الجسمي ،فيحس بعدم الراحة في العمل وينخفض أدائه الوظيفي ،إذ أن تطرف الحرارة سواء من حيث الزيادة أو النقصان يدفع بجسم الإنسان إلى الشعور إما بالحرارة أو البرد ،لأن الحرارة الملائمة هي (37) درجة في الحالة العادية التي تعود عليها الفرد.(**عدنان نبيلة** 2020.ص32.33)

3.1.3 سوء التهوية والضوضاء:تؤثر التهوية والضوضاء تأثيرا كبيرا على المورد البشري وعلى سلوكه عموما،إذ أن توفر الهواء الصحي في مكان العمل يساعد على الراحة ،أما في حالة انعدام التهوية تظهر المشاكل الصحية بين صفوف العمال والاضطرابات العصبية والنفسية نتيجة إحساسهم بعد الأمان مايزيد من حدة ضغوط العمل، كما يعد الضجيج مصدرا للضغوط للتأثير السلبي الذي يخلفه على الوظائف العصبية ما يسبب الاضطراب الذي ينفر الفرد من أداء مهامه في بيئة عمل مثل هذه ،وعليه فان مدى توفر تهوية مناسبة يتعلق أكثر بمكان العمل إذ أن مقر المؤسسة يلعب دورا في توفير مناخ عمل سليم وملائم.

4.1.3 تصميم مكان العمل: إن أفضل طريقة لتصميم مكتب أو مكان العمل مع مراعاة الظروف المناسبة فان معدل ضغوط العمل قد يتزايد نتيجة إحساس الفرد بعدم جدواه وأهميته لدى المنظمة، وتجدر الإشارة إلى أن المنظمات في الوقت الراهن تستعين بمؤسسات خاصة تستلم مهمة أماكن عمل مناسبة ن تضم متخصصين في هذا الميدان لضمان ملائمة ظروف العمل المادية مع المعايير الدولية (ملائمة مساحة المكتب مع عدد العمال، بعد الإضاءة القوية على سطح المكتب ....الخ. (**عدنان نبيلة**.2020.ص34،33)

2.3 البيئة الخارجية للعمل (البيئة العامة):

تمثل البيئة العامة للعمل في المتغيرات والعوامل الخارجية التي تلقي بضلالها لتؤثر على المنظمات كافة باختلاف حجمها ونشاطها ، ففي علاقة التأثير والتأثر تستورد المنظمات جل ما تحتاج إليه من موارد سواء كانت بشرية أم مادية من البيئة الخارجية في إطار ما يعرف باعتمادية الموارد في إطار علاقة تجمع بين المنظمة وبيئتها ، وبالتالي يكون لعوامل البيئة الخارجية تأثيرات ضاغطة على الفرد والمنظمة على حد سواء ، وتشمل هذه العوامل نتائج الأحداث الاقتصادية ، التطورات التقنية والتكنولوجية ، المناخ السياسي والاتجاهات الاجتماعية والثقافية التي قد تؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على حدة ضغوط العمل .

فمثلا تؤدي الحالة الاقتصادية التي يمر بها البلد إلى شعور المورد البشري بضغوط العمل ن ففي حالة الركود الاقتصادي تزداد المخاوف من فقدان الوظائف، وفي حالة التضخم مثلا ترتفع الأسعار ما من شأنه امتصاص القدرة الشرائية للمورد البشري ويجعله غير قادر علي مواكبة متطلبات الظروف المعيشية الجديدة . **(عدنان نبيلة .2020.ص34)**

كما يساهم التطور التكنولوجي في زيادة ضغوط العمل الواقعة على العمال، إذ أن استخدام التكنولوجيا الجديدة يتطلب توفير يد عاملة مؤهلة وكفوءة قادرة على التحكم بها ما قد يفتح المجال أمام تسريح العمال.

بمعنى تحويل العمال نحو البطالة نتيجة تعويض الجهد البشري بالآلة ، ما يجعل المستقبل الوظيفي للعامل مجهولا ،ويزيد من درجة تخوفهم من فقدان الوظيفة ويفتح المجال أمام ضغوط نفسية ومهنية تعرقل سير حياتهم من جهة وتؤثر على سير مسارهم المهني من جهة أخرى

ويلعب المناخ السياسي دورا في تنامى ضغوط العمل فمن حيث الاستقرار وثبات النظم والقوانين ، فمثلا تزيد الضغوط الواقعة على مدراء المؤسسات في فترة الانتخابات نتيجة

الغموض الذي يكتنف القادة الذين سيتم انتخابهم،كما يؤثر تغير القوانين خاصة تلك المرتبطة بالبيئة وحماية الموارد البشرية للمستهلكين في نشاط المنظمة.

وتؤثر كذلك المتغيرات الاجتماعية والثقافية على قيم العمال وسلوكياتهم ، بحيث أن اختلاف الذهنيات في متعددة القيم والاتجاهات وصعوبة التكيف مع هذه البيئة قد يخلق ضغوط عمل خصوصا بين صفوف العمال ذوي الذهنيات التقليدية نما يجعلهم يعيشون كالغرباء في حالة من العزلة ما ينعكس سلبا على نفسيتهم وحتى أدائهم لمهامهم. (**عدنان نبيلة** .2020.**ص**35)

ومما سبق يستخلص بأن البيئة الخارجية التي تعمل فيها المنظمة بما تحمله من منافسين،موردين ومستهلكين، وبما تخضع له من قوانين وتشريعات تساهم في تكوين ضغوط العمل بصفة غير مباشرة على نفوس العاملين إلا أن أثارها تسهم بصورة مباشرة من خلال التغيرات التكنولوجية ن الاقتصادية وحتى الاجتماعية والثقافية لأنها الأساس المكون لشخصية الفرد فيكون دائم التأثر بها ...الخ

4/ مصادر ضغوط العمل المرتبطة بشخصية الفرد:

يقصد بالمصادر الشخصية لضغوط العمل تلك المتغيرات المتعلقة بالفرد والتي أدت إلى تكوين شخصيته كالعوامل الوراثية ن الجنس ،البيئة التي عاش وتربى فيها إضافة إلى التركيبة الذاتية الخاصة بكل فرد والتي ساهمت في بناء شخصيته فكل هذا يشكل مصدر قويا من مصادر ضغوط العمل لأنه من المعروف إن آثار العوامل الوراثية والبيئية تظهر في سلوك الفرد عندما ينقلها معه إلى بيئة العمل وتتصادم مع عوامل أخرى تسهم في زيادة ضغوط العمل ما قد يؤثر على سلوكه عموما. (**عدنان نبيلة**.2020.**ص**36)

وتتمثل هذه المصادر في :

1.4 تأثير شخصية الفرد: حيث أثبتت بعض الأبحاث وجود شخصيات حيوية وحادة في طباعها تتميز بالرغبة في العمل وتسابق الزمن وعادة،ما يحمل هؤلاء درجات عالية من التوتر والضغوط أكثر من غيرهم

يظهر من هذا العنصر أن هناك دورا كبيرا للفروق الفردية التي من شأنها تهذيب مستوى الضغوط، فالحياة بصفة عامة تحمل في طياتها أفراد بمختلف القيم والسلوكيات ،إذ نجد من يمتلكون قدرا من الشجاعة والقدرة على التحمل أكثر من غيرهم هؤلاء الأفراد في مرحلة ما ينمو لديهم حب التحدي ومواجهة الصعاب وتقديم الأفضل لذلك نجدهم أكثر عرضة لنوبات من الضغوط أكثر من غيرهم.(**عدنان نبيلة .2020.ص**36.37)

2.4الأحداثالشخصية:يتعرض الأفراد في حياتهم الشخصية لأحداث أو تغيرات تسبب لهم قدرا معينا من الضغوط، فنجد مثلا الصراع بين متطلبات الحياة الشخصية والمهنية بما فيها نقص الدعم في المنزل لمشاكل العمل ، أو عدم الاعتراف بالصعوبات الشخصية في العمل من شأنه أن يساهم في خلق ضغوط العمل ، لذلك فالتأثير المتبادل بين الحياة الشخصية والمهنية تأثير كبير لا يمكن إنكاره.

كذلك تلعب نقص إمكانات الفرد دورا في زيادة ضغوطه فمثلا العامل الذي يتنقل لأداء عمله في الحافلة من مسافة بعيدة يوميا يعيش المعاناة للتنقل إلى عمله ،لا تشبه ظروفه أبدا الذي ينتقل في سيارة فهذا جانب أخر لمصدر ضغط فردي له، وعليه فإن للأحداث الشخصية تأثير على الحالة النفسية للفرد وبالتالي على سلوكه عموما ولذلك كان لزاما على المنظمات الاهتمام بالعنصر الإنساني للعامل. (**عدنان نبيلة .2020.ص**37)

3.4 قلة ونقص القدرات والخبرات:تعدالمهارات والخبرات التي يمتلكها الفرد من العوامل المؤثرة على ردود فعله لضغوط العمل، إذ أن قلة التدريب ووضع العمال في مناصب غير مؤهلين للعمل فيها يجعلهم غير قادرين علي التأقلم والتعامل مع وظائفهم فيمرون بحالات

فقدان الثقة بالنفس،ويشعرون بالضغوط تتراكم فوق كاهلهم شيئا فشيئا نتيجة توقعات الآخرين بما سينجزونه مع عدم قدرتهم على تحقيق تلك التوقعات ، كذلك تؤثر الحالة النفسية والبدنية على مقدار استجابة الأفراد لمثيرات ضغوط العمل التي تواجههم داخل بيئة العمل وتختلف هذه الاستجابة من فرد لآخر حسب الفروق الفردية.

يتضح مما سبق أن اختلاف القدرات والمهارات بين الأفراد يتسبب في زيادة الضغط، فمثلا العامل الكفء دائما ينتظر منه القيام بالأحسن وتقديم الأفضل ما يجعله دوما في حيطة وحذر العمل الذي يقدمه، لأنه قد رسخ انطباعا عنه في نفوس الآخرين لذلك نسبة الخطأ في عمله لا بد أن تكون شبه معدومة ، ما قد يضعه أسير ضغوط عمل تزداد بارتفاع سقف التوقعات عن عمله المؤدى . **(عدنان نبيلة 2020ص37.38)**

5/ مصادر ضغوط العمل المرتبطة بالجماعة والعلاقات الإنسانية:

تمارس جماعات العمل ضغوطا علي أعضائها حتى يلتزموا بمعاييرها وقواعدها ، إذ تحمل في عضويتها أفرادا بمختلف القيم والاتجاهات وحتى تجعل كل هؤلاء الأفراد يدا واحدة فإنها تضغط عليهم في مكان العمل حتى يمتثلوا لأوامرها ، ولهذا نجد من تتكيف مع هذه الضغوطات وهناك من يقاومها ، فالفرد بمجرد التحاقه بالجماعة يبحث عن الانتماء والأمان ويسعى لتكوين علاقات وتوطيد الاتصال مع جماعة العمل لأجل نيل المساعدة اللازمة في العمل ، لكن إذا ما تعرض الفرد للضغوط من قبلها انعكس ذلك

على أدائه لعمله فيسعى لكسر قيود تلك العلاقة.

يفهم من هذه الفكرة أن الجماعة تعد مصدرا للضغط بما تمارسه من ضغوطات على أعضائها، هذا الشكل من الضغوط يتعدى الفرد ليشمل أعضاء الجماعة كافة ،ونتائجه تكون أكثر سلبية لأنها تدفع بالفرد الذي لجا للجماعة لإشباع حاجاته الاجتماعية من انتماء وبناء علاقات إلى فرض قواعد وضوابط عليه تحد من إطار حريته وتجعله يبحث عن حلول إما

الانسلاخ من الجماعة أو التكيف مع ضوابط قد لا تتماشى مع قناعاته وأهدافه.(**عدنان نبيلة.2020ص38.39**)

كما قد يكون انعدام التوافق سببا في تكوين ضغوط العمل داخل الجماعة ، ما ينمي التنافس والصراع الذي يخلق بدوره ضغوط عمل تزيد حدتها خصوصا عند اتساع الفجوة بين قدرات الفرد ومتطلبات الجماعة.

صحيح أن الاختلاف يولد التنوع ، لكن لا يترتب عن هذا التنوع دائما نتائج ايجابية ، فالهوة العظمى في انعدام التوافق خصوصا داخل الجماعة الواحدة يؤدي إلى تضارب وجهات النظر والآراء التي تتحول وتنحرف في كل الحوار لتصير صراعا،وبالتالي فإن عدم التوافق قد يصبح مصدرا بارزا لتنامي ضغوط العمل ضغوط لذلك لا بد وأن تتم مراعاة خصائص الفروق الفردية للأفراد داخل الجماعات وتخفيف الضغط عن أعضائها.

يتضح من الأفكار التي سبق ذكرها أن الجماعات بما تحمله من اختلافات ومشاكل غير محلولة قد تنمو في مرحلة معينة وتدفع بالفرد غلى الاختيار بين الانسحاب من الجماعة كونها لم تعد تحقق له رغباته، أو البقاء فيها بالرغم من التناقضات والصراعات التي يعيشها داخلها. (**عدنان نبيلة 2020.ص39.40**)

7. النظريات المفسرة للضغوط المهنية:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط وذلك راجع لتعقيد ظاهرة الضغوط من جهة وتحديد التخصصات المتناولة لهذا الموضوع من جهة أخرى ومن بين هذه النظريات نذكر ما يلي:

1. النظرية التفاعلية:

تعتبر هذه النظرية أن الضغط هو نتيجة تفاعل بين الأفراد والبيئة من النظريات المؤدية لهذا الاتجاه نجد كما يلي:

نظرية لازوارس: وهي نظرية معرفية مفسرة للضغط والمسؤولة عن تقييم المواقف وطبيعة الاستجابة أي عن طريق إدراك الموقف ومن العوامل المحددة لنوعية هذا الإدراك نجد.

. أهمية الموقف.

. عدم معرفة النتائج المترتبة عن هذا الموقف.

. تراكم الأحداث.

2. نظرية ماسلو:أكدت دراسة "أبراهم ماسلو "على أهمية التفاعل الإيجابي بين الذوات في بناء الهوية على أسس تربوية سليمة والتي تقوم على منظومة في الحاجات ودورها في تحريك السلوك .... فهو يرى أن الإنسان ممارس النشاطات المختلفة لإشباع حاجات أولية أو ثانوية لديه ... بعض مستلزمات النحو . (ماجد بهاء الدين.2008.ص50)

3. نظرية هانس سيلي:أوضح هانس سيلي نموذجا لردود الفعل النفسية والجسدية اتجاه مسببات الضفة أو مصادرها وعدد سيلي ثلاث مراحل للاستجابة أطلق عليها أعراض التكيف العامة وهي:

. رد الفعل المنبه : وهي الاستجابة المبدئية الموالي للموقف وتعين الجسم لعملية المواجهة.

. مرحلة المقاومة: وهي مرحلة الحفاظ على التوازن الحيوي لأنسجة الجسم عندما يتعرض للتدمير .

. مرحلة الإنهاك :إن استمرار الضغط أو التهديد يؤدي إلى نفاذ حيوية الأعضاء ما يؤدي إلى أضرار جسمانية . (حمدي على الفرماوي.2009.ص33)

4. نظرية سبيلبرخر:

ينطلق من كون القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط،ولقد ميز بين القلق كسمة والقلق كحالة ،حيث اعتبر أن القلق كسمة(القلق المزمن)هو استعداد يجعل القلق يعتمد على الظروف الضاغطة ،وبالتالي سعي سبيلبرجر إلى الربط بين الضغط وقلق الحالة باعتباره بسبب الحالة القلق،واعتبر أن القلق كسمة يكون من سمات شخصية الفرد القلق، ويعتبر سبيلبرخر القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط،وأشار إلى أن الضغط يعبر عن الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتم بدرجة من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير ومخيف،ولقد كان لهذه النظرية أهمية خاصة لمحاولة فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات.

(بن حامد،محمد،2008،2007ص40.)

نظرية فرانكفوزر:

أبرز دور المكون النفسي في رد فعل الفرد اتجاه مصادر الضغط المختلفة وأبرزت نظريته أن الزيادة في إفراز الهرمونات لا تقتصر غلى المواقف المزعجة بل تشمل أيضا على المواقف السارة التي تواجه الفرد .(**بن حامد، محمد**.2007.2008.**ص**42)

نظرية وليام كانون:

يعتبر وليام كانون عالم فيزيولوجي ومن أوائل الذين عرفوا عبارة الضغط على أنه رد الفعل والاستجابة في حالة الطوارئ ،ولقد حدد وليام كانون أحد النماذج المبكرة الاستجابة الضغط،وهي استجابية المواجهة أو الهروب ،استخدام عبارة الضغط الانفعالي في وصف

عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي ،واعتبر أن تغيير الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي يرجع إلى مصادر الضغط الانفعالي ...الحقوق والتي تحدث تغيير في إفرازات الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة .

(بن حامد،محمد.2007.2008.ص42)

كما أشار كانون "إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في الحفاظ على توازنه أو القدرة على مواجهة التغيرات والرجوع لحالة الاتزان بعد انتهاء الظروف الحسية لهذه التغيرات ،واعتبار أي مصدر خارجي بإمكانه الإخلال بهذا الاتزان وفشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد.

وقد أوضح كانون الدور الفيزيولوجي للخوف وقياس الضغط في حالات مختلفة وتجديد التوازن الداخلي للجسم والشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل رقم(03):المرحلة الفيزيولوجية للضغط حسب كانون.

حالة مؤشرات تنشيط الجهاز افراز حالة التكيف استرجاع

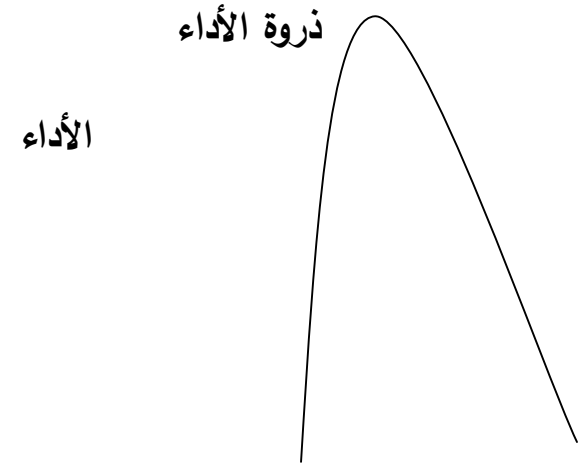
عادية برد العصبي المستقبل الأدرينالين ضغط التوازن الداخلي

نظرية هب:

انطلق هب من دراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل ،اعتبر أن العمل إذا كانت متطلباته قليلة يؤدي إلى الملل وبالتالي كلما زادت هذه المتطلبات زادت الحوافز والمنشطات ، لكن إذا زادت هذه المتطلبات وفاقت قدرة الفرد فإنها تخلف له نوع من الضغوط وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقلل من أدائه وبزيادتها المستمرة تؤدي إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل ما يجعله يشعر

بالإنهاك النفسي وما يتبعه من انطواء وإثارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة على الأداء وفي الشكل التالي عرض لنموذج هب في الضغوط .

الشكل رقم (04)يوضح نموذج هب في الضغوط



(بن حامد ،محمد.2007.2008،ص42،43).

النظرية السلوكية:

أهم رواد هذه النظرية "باندورا"و"سكينر"وهما من أنصار التيار الجديد الذي يسعى لتعديل السلوك .

يعتبر سكينر الضغط نتيج عن تفاعل الفرد مع البيئة حيث لا يستطيع تجنبها وهو أحد المكونات الطبيعية في حياته وبمجرد أن تفوق شدة الضغوط قدرة الأفراد يشعرون بتأثيرها عليهم، أما باندورا فيذهب إلى توضيح مفهوم الحتمية التبادلية وذلك من خلال العلاقة بين

السلوك والشخص والبيئة واعتبر أن التعلم يحدث من خلال تقليد سلوك نموذجي معين،واعتبر أن مهارات إدارة الضغوط في الأسرة يتم تعلمها مبكرا.

كما أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والأخطار الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات في التغلب على الضغوط والتي بدورها تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل معها فبإدراكه أنه يستطيع مواجهتها بحد من شعوره بالتوتر والقلق،وتنمو فعالية الذات من خلال إدراك الفرد لقدراته الشخصية والاختيار التي يمر بها في حياته والتي تساعده على التغلب على المواقف الضاغطة التي يواجهها. (شارف خوجة مليكة ،2010.2011.ص45)

نظرية موراي :

انطلق من أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الأساسية للسلوك ،بينما يمثل مفهوم الضغط المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ،وعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين والضغوطات ودلالتها كما هي ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول لكن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة ويطلق عليها تكامل الحاجة ، وعندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر والضغوط والحاجة الناشطة هذا مايعبر عليه مفهوم ألفا .

(بن حامد،محمد،2007.2008ص41)

نموذج جبسون وزملاؤه:

نموذج يوضح العلاقة بين مؤثرات الضغوط والضغط وأثار ذلك على العمل وهو مايسمونه بالنموذج المترابط لضغوط العمل وذلك من وجهة نظر إدارية.

ففي هذا قسم الباحثون ضغوط العمل إلى أربعة مجموعات وهي :

. العوامل المادية (الفيزيولوجية)

. الأفراد

. الجماعة

. العوامل التنظيمية

الباحثون في هذا النوذج يركزون علي تلك العوامل التي تؤثر على الأداء بشكل خاص وستوضح تلك العوامل حسب هذا النموذج:

1. عوامل ضغوط البيئة المادية(الفيزيولوجية):

هي تلك العوامل المادية البيئية التي تؤثر على العمال والمعنيون والفنيون وذلك أنهم أكثر عرضة للضغوط بحكم عملهم ،حيث يوضح العاملون أن حوالي 14000عامل يموتون بشكل دوري في حوادث صناعية و55عامل يوميا و7عامل كل ساعة.

كما أن الإحصاءات أوضحت أن حوالي 5 مليون عامل يخرجون بشكل دوري ،إن الضغوط التي يتعرض لها هؤلاء العمال نتيجة لمخاطرتهم في أعمالهم كرجال الشرطة والمطافئ وعمال المخابرات ...الخ. **(بن حامد، محمد.2007.2008ص،41)**

2. عوامل الضغوط الفردية:

تتمثل في صراع... بالإضافة إلى نوع المسؤوليات التي يحصل عليها الأفراد.

3. عوامل ضغوط الجماعة:

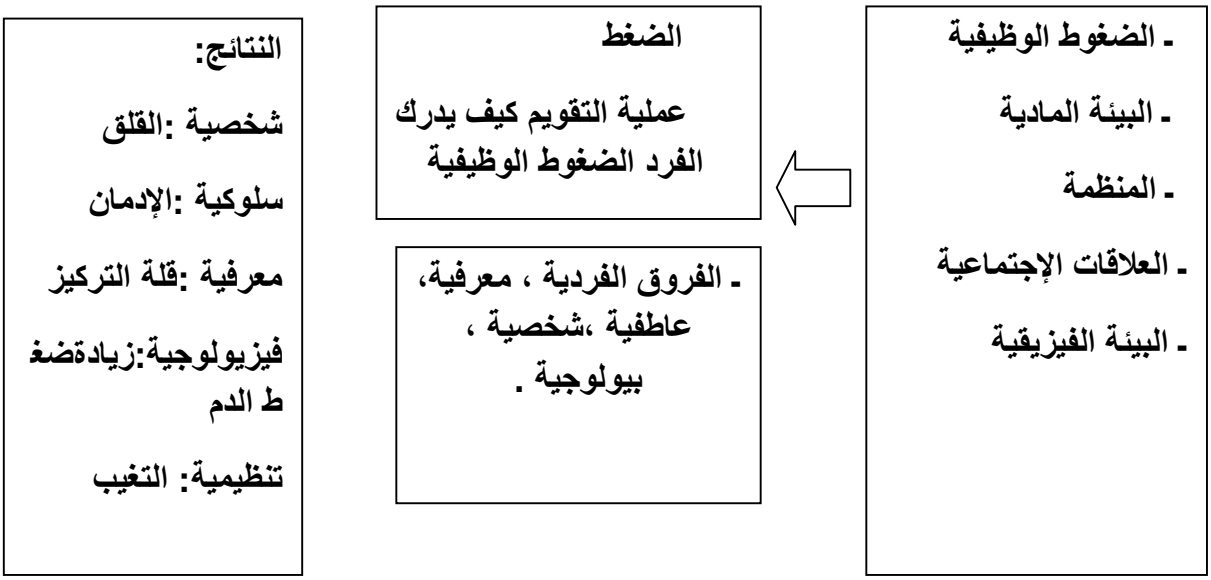
ويعنى ذلك نوعية العلاقة بين جماعات العمل داخل المنظمة مثل درجة الثقة بين الجماعة ودرجة التجانس والتأييد في حل المشكلات.

4. عوامل الضغوط التنظيمية:

وتتمثل في المشاركة في اتخاذ القرارات المنظمة،كتلك الهيكل التنظيمي للمنظمة يلعب دورا في ضغوط العمل . **(بن حامد، محمد.2007.2008ص42)**

وقد أكد كل من جبسون وزملاءه في نموذجهم على أهمية كل من سلوك الأفراد وخصائصهم الشخصية في الاستجابة مع الضغوط في مجال العمل.**(قوراري حنان.2011.2012ص46)**

الشكل رقم (5):نموذج جبسون وزملاءه



(حنان قوراري،2012،2011،ص46)

8. الأُثار المترتبة عن ضغوط المهنية:

آ . النتائج الفسيولوجية:

تختلف النتائج الجسمانية والصحية من فرد إلى أخر ، وبصفة عامة أوضحت الدراسات وجود علاقة طردية بين ضغوط العمل والظواهر الصحية التالية :

. ارتفاع ضغط الدم

. ارتفاع نسبة الكولسترول.

. زيادة نسبة السكر في الدم

. الصداع خاصة الصداع النصفي وأمراض القلب

ب . النتائج النفسية :

يمكن تلخيص أهم المظاهر السلبية التي يتعرض لها الفرد نتيجة الضغوط النفسية في العمل فيما يلي:

. عدم الشعور بالارتياح.

. الشعور بالإحباط والقلق والغضب.

. الشعور بالاكتئاب والتوتر والانفعال . (**د. علياء حسين** .2015ص83)

ج . النتائج السلوكية :

يترتب على زيادة شعور الفرد بالتوتر وضغوط العمل بعض التغيرات في السلوك نذكر منها:

. زيادة معدل التدخين

. زيادة الإقبال على المكيفات (القهوة والشاي)

. زيادة استعمال الأدوية المهدئة والمسكنات.

(**د. علياء حسين** . 2015ص84)

9. أساليب مواجهة الضغوط المهنية:

من الممكن أن يواجه الإنسان في حياته العديد من الضغوط ويتعامل معها بفاعلية ويجد من آثارها السلبية عليه ، لذا نجد بعض الأفراد المقاومين للضغط الذين يتمتعون بالصحة النفسية والجسدية ولا يظهر عليهم غير اعراض طفيفة من التوتر رغم ما يواجهونه من ضغوط، في حين أن زملاء لهم يشعرون أو يصابون بأمراض مختلفة لتعرضهم لمصادر الضغوط نفسها لقدرتهم على التكيف مع المشكلات التي يواجهونها ويستطيعون التعامل معها بفاعلية ، ومن أبرز تلك الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل الآتي:

1.9. الرجوع إلى الدين: للدعم الروحي والانفعالي والرضا والهدوء ،وتجاوز المواقف الضاغطة بالإكثار من العبادات والدعاء المتصل لله سبحانه وتعالى الذين يضفي على النفس الهدوء والسكينة ، ويزيد الفرد قوة على تحمل الضغط .(**د. علياء حسن** .2015ص84)

2.9. الكشف الطبي وممارسة الرياضة والهوايات:إن التعرض المستمر لضغوط العمل له تأثيرات سلبية على الصحة (كما أوردنا سابقا)ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري يعد بداية إجراءات التخلص من ضغوط العمل أو التخفيف منه بمعالجة نتائجه الصحية باتخاذ الإجراءات الطبية المناسبة حيالها مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة كالإقلاع عن التدخين ،والتقليل من شرب المنبهات من شاي وقهوة، ومحاولة تخفيف الوزن. (**د. علياء حسين** . 2015ص84)

3.9. تغيير مفهوم فلسفة الحياة وإعادة بناء الذات:وتتكون هذه الإستراتيجية من عدد من الإجراءات تشمل الآتي:

آ . إعادة التفسير الإيجابي : وهي تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي يقتضي تغيير أهداف الفرد وتعديلها ، ويساعد على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة. (د. علياء حسين .2015ص84.85)

ب . التفكير الرغبي والتفاؤل : بالانشغال بالمستقبل ، وتخفيف حدة التفكير في زوال المشكلة وما تسببه من توترات . وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد سيكون أفضل مما سبق.

ج . تغيير نمط السلوك من خلال التدريب : وهي إستراتيجية تسعى إلي تعديل سلوك الفرد في استجابته لمصادر ضغوط العمل من خلال الممارسة لتحقيق التغير المطلوب .

د . الراحة والاسترخاء: بالحصول على فترات راحة مناسبة خلال وقت العمل بجانب إجازة رسمية بعيدا عن جو العمل وضغوطه ن مع ضرورة عدم التفكير في المشكلات التي تزعجه وممارسة الهوايات والأنشطة الرياضة المحببة إلي نفسه .(**د.علياء حسين** .2015ص85)

ه . التريث وكبح الغضب : محاولة إجبار الذات على عدم الانفعال والانتظار للوقت المناسب وعدم التسرع . وبالرغم من أن هذه الإستراتيجية تبدو سلبية إلا أنها تجعل سلوك الفرد موجها نحو التعامل بفاعلية مع الموقف الضاغط، وتحقق له الاسترخاء والتأمل في مصادر الضغوط ومسبباتها والعمل على التقييم الهادئ الموضوعي لهان ومراجعة النفس دون انفعال ، مما يكشف عن الأخطاء الحقيقية للضغوط أو حجمها الحقيقي الذي يريح الفرد في النهاية في التعامل مع الضغوط.

و . القبول والاستسلام: وهو قبول الواقع ومعايشته كما هو والاعتراف به ، وأن كانت هذه الإستراتيجية تتضمن موقفا سلبيا من الفرد تغيب فيها فاعلية حل المواقف إلا أنها تساعد على التخلص من تخفيف الضغوط

ز . التأييد الاجتماعي: ويتمثل في البحث عن المساندة الاجتماعية من قبل الفرد إما للحصول علي المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو للمساندة العاطفية التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقات صداقة حميمة مع أفراد يشعر بالارتياح لهم ويثق باتزانهم وصحة حكمهم على الأمور.

(د. علياء حسين .2015ص85.86)

ح . فرص العمل البديلة: تستخدم هذه الإستراتيجية بعد فشل جميع المحاولات السابقة حين يعتقد الفرد أن أن ضغوط العمل الواقعة عليه قد تعدت الحد وأنها تقرب به من نقطة خطر ، ومن ثم فإن ترك العمل والبحث عن فرصة عمل أخرى بديلة لتغيير الموقف كله هو الحل الوحيد

ط . طلب المساعدة من المتخصصين ك يلجأ الفرد إلى هذا الاسلوب عندما لا تجدي المحاولات السابقة في إعادة بناء الشخصية ، حيث إن الضغوط قد تكون من الحدة بحيث يعجز الشخص عن مواجهتها بالأساليب السابقة مما يحتم طلب المساعدة من الأشخاص المتخصصين في معالجة الضغوط من أطباء علم النفس .ومن أعراض الضغوط التي يقرر الفرد بعدها اللجوء إلى مختص الآتي:

. شعور الفرد بالأعراض العضوية والنفسية الشديدة كأمراض القلب،والتهاب المفاصل،وآلام الظهر ،والاضطرابات الهضمية ،والاضطرابات الجلدية ،والاكتئاب .

. طول المدة التي يتعرض لها الفرد للاضطرابات الصحية والنفسية من جراء ضغوط العمل ،الشعور العام بعدم القدرة على الأداء بشكل سليم.

. عدم القدرة على التخلص من المشكلات المسببة للضغوط أو الغخفاق في العمل أو الحياة بصفة عامة بسبب الضغوط.

. صعوبة الانسجام مع أشخاص محددين في العمل مثل الرؤساء ، أو مع أشخاص آخرين بشكل عام.

. الشعور بالفشل والإخفاق في تحقيق الأهداف الشخصية أو العملية ،أو القنوط من الحياة والرغبة في الموت مما يترتب عليه انسحاب الفرد من كثير من أنشطة الحياة التي كان يمارسها من قبل وقوعه في دوامة الضغط . (**د. علياء حسين** . 2015ص87)

خلاصة الفصل:

كخاتمة لهذا الفصل يمكن القول أن الضغط المهني مفهوم شامل وواسع يعتبر ذو أهمية كبيرة ،حيث يعبر عن مجموعة من المثيرات التي يتعرف لها الفرد أثناء أدائه لمهامه وممارسة مسؤولياته ، ما يجعله أمام مجموعة من المشاكل تؤدي إلى تدني مستوى أدائه وأداء المنظمة ككل،حيث يجعله يشعر بالإحباط والقلق واللامبالاة اتجاه العمل وانعدام روح المسؤولية لذا وجب على المنظمات أخذ الضغوط على محمل الجد ومحاولة إيجاد الحلول والسعي قدر الإمكان للقضاء على هذه الضغوط أو التقليل منها كون العامل هو أساس نجاح العمل وتحقيق الأهداف سواء كانت الأهداف الفردية للشخصية أو أهداف المنظمة ككل.

الفصل الثالث

الفصل الثالث:

الدمج الأكاديمي لذوي الاحتياجات الخاصة

- تمهيد

-تعريف الدمج التربوي

-أشكال الدمج التربوي

-أنماط الدمج التربوي

-أهداف الدمج التربوي

-أسباب اللجوء إلى الدمج التربوي

- مراحل الدمج التربوي.

-شروط و متطلبات الدمج التربوي

- مبررات الدمج التربوي

-إيجابيات و سلبيات الدمج التربوي

- عوامل نجاح الدمج التربوي
  - خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع أحد الخطوات المتقدمة التي أصبحت برامج التأهيل المختلفة تنظر إليها كهدف أساسي لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة حديثا.

حيث أن الدمج هو وسيلة هامة لتحقيق الكثير من القيم التربوية و الاجتماعية، فهو يوفر فرص التعلم و المشاركة مع الأطفال العاديين و يدعم إمكانية الاستفادة من طاقتهم حينما تتوفر لهم فرص الدمج الأكاديمي المناسبة لقدرتهم و خبراتهم السابقة.

سنتطرق في هذا الفصل إلى: تعريفه،أشكاله، أسبابه،أهدافه، شروطه ومراحله، وكذا عوامل نجاحه .

1- تعريف الدمج التربوي:

1-1لغة:

دمج دموجا:دخل في الشيء واستحكم فيه،اندمج ،وادمج .

والدمج:الضفيرة،وبالكسر :الحذو والنظير .(**مجد الدين أبو طاهر**،2005،**ص**189)

1-2 اصطلاحا:

هو إتاحة الفرص لأطفال المختلفين للانخراط في نظام التعليم الخاص كإجراء للتأكيد على مبدأ تكافؤ الفرص في التعليم.

ويعرف من منظور آخر، على أنه تلك العملية التي تشمل جمع الطالب في فصول و المدارس التعليم العام بغض النظر عن الذكاء أو الموهبة أو المستوى الاجتماعي و الاقتصادي أو الخلفية الثقافية للطالب. ووضع الأطفال ذوي القدرات والاختلافات المختلفة في صفوف تعليم عادية وتقديم الخدمات التربوية لهم مع توفير الدعم صفي كامل. (**عبد الغني**،2016 ،**ص**203)

كما يعرف الدمج على أنه أسلوب و نهج تربوي متبع في الحياة حديثا، حيث يتم فيه دمج الأطفال، أو الطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة، الذين تواجههم صعوبات في جهاز التربية التعليم، و تتميز عملية الدمج التي نتحدث عنها بكونها عملية تربوية مشتركة للمعاقين العاديين .

(نصر الله، 2002،ص207)

وعرفه الروسان (1996)بأنه عملية يتم من خلالها تعليم المعاقين في المدارس العادية مع أقرانهم العاديين ،وتهيئتهم للعمل في البيئة التي يعيشون فيها.**(الروسان،1996،ص135)**

فالمفهوم الشامل للدمج هو أن تشتمل مدارس التعليم العام وفصوله على الطلاب جميعا بغض النظر عن الذكاء أو الموهبة أو الإعاقة أو المستوى الاجتماعي والاقتصادي أو الخلفية الثقافية للطالب، ويجب على المدرسة دعم الحاجات الخاصة.

(سالم، 2013 ،ص17)

02-*أشكال الدمج التربوي:*

يتميز الدمج التربوي بالعديد من الأشكال والأنواع المختلفة،ويمكن توضيح أشكال الدمج على النحو التالي:

2-1- **الدمج المكاني:** يقصد اشتراك مؤسسة التربية الخاصة مع مدارس التربية العامة بالبناء المدرسي فقط بينما تكون لكل مدرسة خططها الدراسية الخاصة وأساليب تدريب وهيئة تعليمية خاصة بها ومن الممكن أن تكون الإدارة موحدة.

2-2- **الدمج الأكاديمي:** يقصد به اشتراك ذوي الاحتياجات الخاصة مع العاديين في مدرسة واحدة تشرف عليها نفس الهيئة التعليمية و ضمن البرنامج المدرسي مع وجود اختلاف في المناهج المعتمدة في بعض الأحيان. **(عبد الغني،2016،ص210)**

2-3- **الدمج الإجتماعي:** يعني التحاق الأطفال ذوي الاحتياجات بالصفوف العامة بالأنشطة المدرسية المختلفة كالرحلات وحصص التربية الرياضة والفنية والموسيقية والأنشطة الاجتماعية المتعددة، وهو أبسط أنواع وأشكال الدمج حيث لايشارك ذوي الاحتياجات الخاصة نظيره العادي في الدراسة داخل الفصول الدراسية وإنما يقتصر على دمجه في الأنشطة التربوية الترويحية والاجتماعية المختلفة.

2-4- **الدمج المجتمعي:** يقصد به إعطاء الفرص لذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف أنشطة وفعاليات المجتمع وتسهيل مهمتهم في أن يكونوا أعضاء فاعلين ويضمن لهم حق العمل باستقلالية وحرية التنقل و التمتع بكل ما هو متاح في المجتمع من خدمات.

2-5- **الدمج الجزئي:** ويقصد به دمج ذوي الاحتياجات في مادة دراسية أو أكثر مع نظيره العادي داخل فصول الدراسة العادية.

2-6- **الدمج المهني:** يقصد به تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة قوانين وأنظمة العمل في المهن المختلفة والحياة خارج إطار المدرسة أو المؤسسة التي يتعلم أو يتواجد فيها بصورة دائمة ومستمرة. **(عبد الغني،2016،ص211)**

3 -أساليب (أنماط) الدمج التربوي:

تختلف أساليب إدماج المختلفين من بلد إلى آخر حسب إمكانات كل منها وحسب نوع الاختلاف ودرجته ، بحيث يمتد من مجرد وضع المختلفين في فصل خاص ملحق بالمدرسة

العادية إلى إدماجهم كاملا في الفصل الدراسي العادي مع إمدادهم بما يلزم من خدمات خاصة.

3-1- الفصول الخاصة:

حيث يلتحق التلاميذ المعاقون مع أقرانهم العاديين في نفس البناء المدرسي ولكن في حجرات خاصة بهم ويتلقى هؤلاء التلاميذ في تلك الصفوف برامج تعليمية من قبل معلمي التربية الخاصة لبعض الوقت في حين يمارسون معظم الأنشطة المدرسية مع أقرانهم العاديين . **(الروسان،1988،ص31)**

3-2- حجرة المصادر:

يتم وضع الطفل في الفصل الدراسي العادي مع تلقيه مساعدة خاصة بصورة فردية في حجرة ملحقة بالمدرسة حسب جدول يومي ثابت ..وعادة ما يعمل في هذه الحجرة معلم أو أكثر من معلمي التربية الخاصة الذين اعدوا خصيصا للعمل مع المختلفين . **(عبد الغني ،2016،ص203)**

3-3-الخدمات الخاصة:

حيث يلحق الطفل بالفصل العادي مع تلقيه مساعدة من وقت لاخر بصورة غير منتظمة مثل تعليمه قراءة الشفاه او التدريب على القراءة والكتابة وغالبا ما يقدم تلك المساعدة معلم التربية الخاصة متنقل ويطلق عليه (المعلم المتحول). **(ربيع عبد الرؤوف عامر،2019،ص46)**

3-4-المساعدة داخل الفصل:

يلحق الطفل بالفصل الدراسي العادي ، مع تقديم الخدمات اللازمة له داخل الفصل حتى يمكن للطفل أن ينجح في هذا الموقف،وقد تضمن هذه الخدمات استخدام الوسائل التعليمية أو الأجهزة التعويضية ، أو الدروس الخصوصية. **(عبد الغني ،2016،ص204)**

4-أهداف الدمج التربوي:

أسس الدمج على مجموعة من الأهداف التي ترمي إلى التكفل بالمعاق أكاديميا و نفسيا و اجتماعيا والتي يمكن تحديدها فيما يلي:

-تقديم كافة الخدمات الطلابية للطالب المعوقين بمواقعهم و بجوار سكنهم.

-توفير الفرص للطلاب المعوقين للاندماج مع الطلاب العاديين في المدارس العادية ومساعدتهم على تطوير قدراتهم التعليمية.

-دمج المعاقين مع العاديين كاتجاه تربوي حديث تحقيقا للعديد من الأهداف القومية والشخصية والعزل عن المجتمع.

-التخفيف عن مدارس التربية الخاصة التي تعمل بالنظام الداخلي وخاصة في المدن الكبرى.

-العمل على خفض التكاليف التي تنفقها مدارس التربية الخاصة.

-محاولة تغيير المدارس العادية و تشجيعها على تبني أساليب أكثر تطورا وتمكينها من تقديم هذه الخدمات إلى الغالبية العظمى من الأطفال.

-الدمج حق لكل الأطفال المعاقين كأي طفل عادي من حيث الاستفادة من اقتصاديات المجتمع.

-تعديل نظرة المدرسين والمدربين والطلاب غير المعاقين وأولياء الأمور نحو أبنائهم المعاقين.

-إتاحة الفرصة أمام المعاقين للاندماج مع أقرانهم في المجتمع و والتأقلم معهم بشكل جيد وتكوين شبكة من العلاقات القوية. **(عواده وزملاؤه، 2017،ص55).**

5- أسباب اللجوء إلى عملية الدمج:

إن من الأسباب التي أدت للجوء إلى الدمج عديدة، نذكر منها:

-زيادة معدل عزل المعاقين عن المجتمع سواء بداخل الأسرة أو بداخل المؤسسات المتخصصة برعايتهم.

-العمل على تغيير اتجاهات المجتمع اتجاه المعاقين من خلال تكوين علاقات مشتركة بينهم والاشتراك في أنشطة هادفة تظهر قدرات المعاقين على العطاء مما يساعد على زيادة تقبلهم اجتماعيا.

-التزايد المستمر في إعداد المعاقين بفئاتهم المتنوعة.

-مساعدة المعاقين وأسرهم على الاستفادة قدر الإمكان من الخدمات الاجتماعية والتربوية والصحية التي يتمتع بها العاديين.

-إعطاء المعاقين وأسرهم حقوقهم التي يكفلها لهم التشريع الإلهي أو التشريع الوضعي.

-العمل على إزالة مشاعر النقص والعار الذي يشعر بها المعاقين أو أسرهم نتيجة نظرة المجتمع الخاطئة إليهم.

-محاولة تغيير النظام الصارم الذي تتبعه مؤسسات رعاية المعاقين من حيث الحرص الزائد عن الحد الطبيعي وإتاحة الفرصة لهم للانطلاق والخروج إلى عالم الأسوياء الذي يتميز بالحرية. **(عواده وزملائه، 2017 ،ص60)**

ومن هنا أضحى لزاما على القائمين على قطاع التعليم إبلاء أهمية كبرى لدمج التربوي بغية تحسين أوضاع الطفل المعاق،وتمكينه من مواصلة مساره التعليمي واندماجه في المجتمع.

6-شروط متطلبات الدمج التربوي :

6-1- شروط الدمج:

يتطلب الدمج ضرورة وجود الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الصالحين للدمج، الأطفال في أي فئة من الفئات الخاصة لهم خصائص متعددة: فمنهم من تكون إعاقته بسيطة أو متوسطة أو شديدة، ومنهم من تكون مهاراته في التواصل جيدة، ومنهم المتأخرون لغويا ومنهم من يعاني من الانسحاب أو بعض المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية بسبب عدم تفهم الوالدين للإعاقة أو عدم تقبلهم لها، حيث يعملان على مساعدته وفق أسس تربوية سليمة. وكلما كانت خصائص الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر اعتدالا فإن ذلك يمكن أن يساعد في تنفيذ ممارسات الدمج بسلاسة ويسر وهناك شروط يجب أن تتوافر في الأطفال القابلين للدمج وهي:

-أن يكون الطفل المعاق من نفس المرحلة العمرية للطلبة العاديين.

-أن يكون قادرا على الاعتماد على نفسه في قضاء حاجاته.

-أن يكون الطفل المعاق من نفس سكان المنطقة المحيطة بالمدرسة أو تتوافر له وسيلة مواصلات آمنة من وإلى المدرسة.

-أن يتم اختيار الطفل من قبل لجنة متخصصة للحكم على قدرته على مسايرة برنامج المدرسة والتكيف معها.

-ألا تكون إعاقته من الدرجة الشديدة وألا تكون لديه إعاقات متعددة.

-القدرة على التعلم في مجموعات تعليمية كبيرة عند عرض مواد تعليمية جديدة

(سلامة،2014 ،ص20-21)

ونستخلص مما سبقا أن أهم شرط من شروط الدمج هو أن نوع الإعاقة تسمح له بالتعلم وأيضا التخطيط الواعي الذي يهيئ الفرص المناسبة للتفاعل بين جميع الأطراف.

6-2- متطلبات الدمج:

لنجاح عملية الدمج لا بد من توفر جملة من المتطلبات نوجهها فيما يلي:

6-2-1 التعرف على الاحتياجات التعليمية:

من أولويات عملية الدمج معرفة الاحتياجات التعليمية لجميع الأطفال بشكل عام وذوي الاحتياجات الخاصة ،حتى يمكن إعداد البرامج من الناحية الاجتماعية والتعليمية في الصفوف العادية،لأن لكل طفل قدرته العقلية وقدرته الجسدية ومتطلباته النفسية التي تختلف من طفل إلى آخر ،فالهدف ليس دمج الطفل لمجرد الدمج، بل لمراعاة توفير الاحتياجات التعليمية حسب نوع الإعاقة القابلة للدمج مع توفير كافة المستلزمات والخدمات للمعاق، ومرونة المناهج ، ووجود المعلمين المدربين الذين لهم القدرة والخبرة في التعامل مع هذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة . **(الشخص،1987ص189)**

6-2-2- تهيئة العاملين في المدرسة وتدريبهم:

لابد من تهيئة كل من يتصل بعملية الدمج من مدير ومعلمين ومشرفين تربويين لفهم عملية الدمج وكيفية التعامل مع الطلبة المدموجين ،لكي تحقق المدرسة الدامجة هدفها،وليسهموا في إنجاح عملية الدمج بشكل إيجابي ومثمر،فمدير المدرسة الدامجة له دور كبير في إنجاح عملية الدمج، لأنه يؤمن بمبدأ تكافؤ الفرص بين الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة ،وكذلك دعم المدرسين ومساعدتهم في التدريب والتدريس من خلال الاتصال الناجح بجميع أطراف العملية التعليمية في المدرسة الدامجة ،واتخاذ القرارات وتطبيق التشريعات التي تكفل نجاحها. (سيسالم،2006)

6-2-3- إعداد المعلمين:

بين سميث وآرثرأن كل طالب يمكن أن يتعلم أذا لبت طرائق التدريس والمناهج متطلباته التعليمية ، وذلك بأن يتعاون كل من المعلم العادي ومعلم التربية الخاصة في تعليم الطالب المعاق،وكلما كان المعلم العادي على معرفة بالفروق الفردية بين الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة وأقرانهم العاديين في الصف الواحد كان أقدر في تطبيق عملية الدمج،وتحقيق الهدف المرجو منها،وهذا الأمر يدفعهم إلى استخدام وسائل تعليمية مناسبة مع احتياجهم إلى معلمي التربية الخاصة لمساعدتهم والعمل معهم كفريق واحد أو كمستشارين أو مساعدين لهم من اجل تحقيق أفضل الطرق والأساليب في تدريس الطلاب المدمجين من ذوي الاحتياجات الخاص. (رضا عمارة وآخرون،2016،ص24)

6-2-4- إعداد وتهيئة الأسر:

من الضروري التعاون مع الأسر في تحديد فلسفة برنامج الدمج وإشراكهم في الأمور المتعلقة بالبرامج التعليمية التي تخص أطفالهم،لان تزويدهم بتلك المعلومات حول برنامج الدمج والأساليب التي تنفذ مع أطفالهم تساعد على تنفيذ برامج الدمج بشكل أسرع وأقوى ،كما

يساعد في تغيير وجهات نظرهم اتجاه أطفالهم في الصفوف العادية ، فدمجهم أفضل من عزلهم في مراكز الرعاية الخاصة. **(القش،والسعايدية،2008ص26)**

6-2-5-إعداد الطلاب وتهيأتهم:

من حق جميع الطلبة في المدرسة الدامجة سواء أكانوا عاديين ام مدموجين أن يكونو على معرفة وإطلاع بما يدور حولهم في البيئة التعليمية الدامجة فالأطفال العاديون ينبغي تعريفهم ببرنامج الدمج الحاصل في مدرستهم ،وتدريبهم على الكيفية التي سيتعاملون فيها مع أقرانهم المدموجين وبذلك تتكون لديهم خبرة ولو بسيطة عن كيفية التعامل معهم ومشاركتهم بالأنشطة اليومية وإكسابهم مهارات إيجابية .والأطفال المدموجين يحتاجون أيضا أن يتعرفوا على البيئة الدامجة وعلى المتغيرات الجديدة ،ويعطوا وقتا كافيا للتكيف معها، وهذا الأمر يسهم في نجاح عملية الدمج. **(السرطاوي والشخص،والعبد الجبار،2000)**

6-2-6– إعداد البرامج والمناهج التربوية:

من الضروري إعداد مناهج دراسية وبرامج تتيح لذوي الاحتياجات الخاصة مجالا للتعليم وتطويرا المهارات الذاتية والاجتماعية والتربوية والحياتية لديهم ،وذلك من خلال تفاعلهم مع أقرانهم العاديين داخل البيئة المدرسية الدامجة. **(بطرس،2009)**

6-2-7- اختيار الأطفال الصالحين للدمج:

فالأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة يختلفون حسب درجةإعاقتهم ،فهناك إعاقات بسيطة،ومتوسطه،وشديدة،وشديدة جدا ،لذلك فمنهم من يعاني من تأخر لغوي،ومنهم من يعاني من الانسحاب أو بعض المشكلات الاجتماعية أو السلوكية ،فليس كل طفل يمكن دمجه في المدارس العادية،فالطفل المدموج يراعى أن يكون ضمن المرحلة العمرية المدمج فيها مع أقرانه العاديين، وأن يكون قادرا على الاعتماد على نفسه في قضاء حاجاته

الشخصية ، وان يكون سكنه قريبا من المدرسة الدامجة ،وان يختار من قبل لجنة في المدارس لبيان قدراته العقلية والجسمية للدخول ضمن برامج الدمج. (**الشخص**،1987،ص52)

7-مراحل الدمج التربوي:

لما كان الإدماج يستهدف دمج المعاقين في الأوساط العائلية وهياكل الجماعة، المجموعة، المدرسة، الفصل، فيمكن تحديد مراحل إدماج الأطفال المعاقين في المدرسة بمراحل ثلاث هي:

7-1- المرحلة الأولى:

هي مرحلة الرفض المدرسي الذي ينسجم في مشاكل سلوكية أو صعوبات تعلم ويرى الوالدان في الإخفاق المدرسي الإجراء الأكثر بروزا لمشاكل طفلهم المعاق و ينعكس هذا الفشل على علاقتهم به ويتمثل رفض المدرسة في المطالبة بإلحاق مختص وتؤدي هذه المطالبات إلى الإقصاء وإلى اكتساب المعاق لصفة الشخص الهامشي اكتسابا رسميا وهكذا فإن المدرسة لا تحل أيا من المشكلات بل تقضي إلى إنكار تناقضاتها الخاصة وغالبا إلى تحميل المدرسين شعورا كامنا بالذنب.

7-2-المرحلة الثانية:

يمر الطفل فيها بمؤسسة مختصة ويشعر بأن التردد على هذه على المدرسة الذي كان يعاني منه حتى ذلك الحين ليس إلزاما بالنسبة له ويعترف عندئذ لنفسه بحق رفض هذا الأمر ولعل الاعتراف بحق هو الاختلاف أي الميزة الوحيدة لهذه المرحلة إذ لم يكن من الضروري إلحاق الطفل بمؤسسة وظيفتها العزل للحصول على هذه النتيجة

وتتأثر عملية إحياء العلاقة بالمدرسة بفضل شهادة أطفال آخرين يترددون على المدرسة في الخارج وفضل أنشطة مشتركة مع مجموعات مدرسية فالطفل يعبر عن رغبته في الذهاب إلى المدرسة في الخارج لفترة دراسية معينة يكون حضوره جزئيا.

(عبد الرؤوف، 2014 ،ص25)

7-3-المرحلة الثالثة:

هي المرحلة التي يجد خلالها الطفل مكانة في المدرسة ويستعيد ثقته بنفسه إلى أن يطلب التمتع بالوقت الدراسي الكامل ويمر ذلك بمرحلة يعبر خلالها عن رغبته في أن تنقطع مصاحبتنا له. ومن المؤكد أنه يجب علينا إقامة علاقات جد يقظة مع المدرسين لكي نحافظ على مثل هذا النسق. وترتبط قضية الإيواء أو الإدماج بالمستوى الثقافي والتعليمي للآباء والمجتمع بوجه عام لأنها تعتمد على مدى قدرة الآباء على القيام بدور فعال ونشيط في تنمية سلوك الطفل وتعليمه فتطبيق هذا المفهوم في الحياة يحتاج الكثير من المعارف والمهارات والجهد لإعداد الفرد والأسرة والمدرسة للمشاركة في عملية تعليم المعاقين وتنمية سلوكهم والقيام بمتابعة وتقييم التقدم. **(عبد الرؤوف، 2014 ،ص26).**

8- مبررات الدمج:

هناك مجموعة من الجوانب تجعل عملية دمج ذوي الاحتياجات الخاصة أمرامبررا ، كونها قضية إنسانية واجتماعية وأخلاقية،وهذه المبررات هي :

8-1-الدمج قضية اجتماعية وأخلاقية :

إن الاعتبارات الأخلاقية والعدالة الاجتماعية تقتضي مساواة جميع أفراد المجتمع في الحقوق والواجبات في كل المجالات الحياة،ومن العدالة أن يستفيد ذوي الاحتياجات الخاصة من التعلم في المدارس العادية مثل أقرانهم العاديين،وأن تتوفر في المدارس العادية كل الإمكانات

لتكون قادرة على تعليمهم وتدريبهم، ليتمكنوا من ممارسة حياتهم بطريقة تشبه حياة أقرانهم. (العزة،2007)

8-2-الدمج قضية تربوية أو تعليمية:

إن دمج الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم العاديين في المدارس العادية منذ صغرهم يحسن من مستواهم العلمي وتحصيلهم الأكاديمي،لأنهم يتعلمون من أقرانهم ويتفاعلون معهم أكثر من غيرهم ، فيكتسبون منهم كثيرا من العادات والسلوكيات الحياتية الإيجابية. (السرطاوي وآخرون،2000)

8-3-الدمج قضية قانونية:

إن وجود نظامين من التعليم احدهما يقدم للطفل العادي والآخر يقدم للطفل المعاق مع إمكانية وجودهما في مكان واحد يعد مافيا لمبدأ العدل والمساواة،فالقانون يصرح بأن التعليم حق للجميع بغض النظر عن المشكلات التي يعاني منها أي فرد من المجتمع ،وأن سياسة الدمج تحقق الجانب القانوني والتي بدورها تسعى لتوفير الخدمات التعليمية لذوي الاحتياجات الخاصة وبصورة متوازنة مع ما يحصل عليه الأطفال العاديين. (العزة،2007)

8-4- الدمج قضية اقتصادية:

تعد العقبات المادية من أصعب المشاكل التي تواجه قطاع التعليم بشكل عام ،والتعليم الذي يعنى بتأهيل الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وتدريبهم وتأهيلهم بشكل خاص يحتاج إلى كلفة مالية عالية جدا، كونه يلزمه تجهيز المباني والمعدات الخاصة ،وتوفير أعداد كبيرة من الكوادر التعليمية المتخصصة بتعليم هذه الفئة ، وبذلك فإن دمج الأطفال من ذوي

الإعاقات البسيطة والمتوسطة في المدارس العادية ممن لديهم قابلية للتعلم مع إقرانهم العاديين في مدرسة واحدة يوفر كثيرا من الأموال. **(الجعفري وعبد الحليم،2012)**

9-إيجابيات وسلبيات الدمج التربوي:

9-1- إيجابيات الدمج التربوي :

- إن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم في بيئة المدرسة العادية له فوائد كبيرة تعود على الأطفال المدموجين ، وكذلك على الأطفال العاديين وعلى الأهل بشكل خاص،وعلى المجتمع بشكل عام،وتطوير قدرات الأطفال المعاقين ومهاراتهم من الناحية الاجتماعية والتعليمية.**(الحازمي،2007)**
- يساعد الدمج في استيعاب أكبر عدد ممكن من الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- يساعد في تخليص أسر أفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من الشعور بالذنب والإحباط والوصم.
- يساهم في إعداد الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة ويؤهلهم للعمل والتعلم مع الآخرين في البيئة الأقرب للمجتمع الكبير والأكثر تمثيلا له.
- يدخل مهارات وأساليب مدرسي التربية الخاصة إلى المدرسة العادية ومناهجها للاستفادة منها. **(إكرام قاسم،2019،ص36-37)**
- إعطاء فرصة للطفل المعوق ضمن البيئة التعليمية والانفعالية والسلوكية.
- تخليص أسرة الطفل المعوق من الوصمة stigma جراء الشعور بحالة العجز التي تداعمت بسبب وجود الطفل في مركز خاص.
- يساعد الطفل المعوق على تحقيق ذاته ويزيد دافعتيه للتعلم.

- يساعد فئات الأطفال الغير معوقين على التعرف عن قرب و الذي يتيح لهم تقدير أفضل وأكثر موضوعية وواقعية لطبيعة مشكلاتهم واحتياجاتهم وكيفية مساعدتهم. (**قطناني**، 2012 ،ص163 -164)
- تمكين الطفل من مجابهة الحياة بعد التعليم الرسمي كعضو فعال مسؤول في المجتمع يتمتع بأقصى قدر منالاستقلالية ، وإعداده لمهنة ما وإتاحة الفرصة لتعلم بعض الأنشطة لشغل وقت فراغه وتمكينه من الحياة باستقلالية داخل المنزل. (Brown,1976,p09)

9-2- سلبيات الدمج التربوي:

إن من بين بعض السلبيات التي قد تظهر نتيجة إلى تطبيق برامج الدمج في المدارس العادية منها:

- عدم امتلاك المعلمين الذين يدرسون في التعليم العام المهارات الأساسية للقيام بعملهم بشكل طبيعي بوجود أطفال معاقين داخل غرفة الصف، لعدم قدرتهم على التعامل معهم وعدم امتلاك مهارات وأساليب التعامل مما قد يؤدي إلى فشل عملية الدمج.
- قلق أولياء أمور الطلبة العاديين، وذلك خوفا من تقليد أطفالهم لسلوكيات زملائهم المعاقين، وكذلك أولياء أمور المعاقين لايشعرون بالارتياح لنظام الدمج،لما يتعرض له أطفالهم من السخرية والاستهزاء من طرف العاديين.(**ربعي وعبد الحميد**،2012)

- إن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس وفصول العاديين يؤثر عليهم سلبيا من حيث زيادة الهوة بينهم و بين العاديين، وخاصة إذا ما اعتبرنا أن التحصيل لأكاديمي هو المقياس الوحيد لنجاح فكرة الدمج.
- يؤثر وضع ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم العاديين على تنفيذ البرنامج التعليمي ككل .

- تؤدي عملية دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الصفوف العادية إلى فشلهم في الأنشطة اللامنهجية.
- تؤدي عملية دمج الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة إلى تقليد الطفل العادي حركات الطفل المعوق، إذا ما التقيا في مكان واحد.
- يشعر الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة بالفشل والإحباط لعدم قدرتهم على مجاراة زملائهم العاديين من الناحية الأكاديمية.
- قد يساهم برنامج دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في زيادة عزلة الكثير منهم عن المجتمع المدرسي.

(سلامة،2016،ص60)

10- عوامل نجاح الدمج:

لكي تتحقق هذه الأهداف النبيلة التي أصبحنا في حاجة ماسة إليها مع تزايد الطالب ذوي الاحتياجات الخاصة، يجب أن تتحقق العوامل التالية وفقا لدراسات وزارة التربية والتعليم:

-مرونة وتقبل معلم الفصل العادي للتلميذ المعاق.

-تقبل تلاميذ الفصل العادي للتلميذ المعاق وتفاعله معه.

-المهارات الاجتماعية لدى التلميذ المعاق.

- التحصيل الأكاديمي لدى التلميذ المعاق.

-استقلالية واعتماد التلميذ المعاق على نفسه.

-اتجاهات الأسرة وتقبلها لطفلها المعاق.

-الدافعية العامة لدى التلميذ المعاق.

- توفير المستلزمات البشرية المساندة للتلميذ المعاق.

- توفير المستلزمات التجهيزية الخاصة بالتلميذ .(**السامرائي**، 2014 ،**ص**247.)

خلاصة الفصل:

وعلى ضوء ما تم ذكره يمكن أن نستنتج أن الدمج التربوي هو حق للأشخاص متعددي الإعاقة في الحياة، أي أنه أسلوب لإدماج التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة العادية وفي المجتمع عامة، وذلك من خلال إتاحة بيئة المناسبة و مدعمة لتحقيق التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي والتعبير عن الذات وإقامة العالقات الشخصية في العمل وخارجه.

إن دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في بيئة صفية داعمة مع تلبية احتياجات الجميع التربوية والنفسية والاجتماعية فكرة ناجحة إذا توفرت إمكانيات والبرامج ضرورية والتي تتماشى مع قدراتهم وإمكاناتهم تساعدهم على تجاوز المشكلات التي تعترضهم، وكذا تنمية مهاراتهم المعرفية، الانفعالية والسلوكية.

الفصل الرابع: الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1. أهدافها

2.1. إجراءاتها

3.1. نتائجها

2. الدراسة الأساسية

1.2 المنهج

2.2. مجتمع وعينة الدراسة

3.2. أدوات الدراسة

4.2. مجالات الدراسة

5.2. أساليب المعالجة الإحصائية

- خلاصة الفصل

تمهيد:

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

1. مفهوم الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عين الدراسة ، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه ، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث. **(عبد الرحمان العيسوي،1992،ص30)**

1.1. أهدافها:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى :

. بلورة موضوع البحث وصياغته بطريقة إجرائية بغية دراستها بصورة كاملة وصالحة في الدراسة الأساسية أو النهائية.ت الفروض

. تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع الذي اختاره الباحث للدراسة أو البحث .

. ضبط مؤشرات الفروض وذلك ببلورة مشكلة البحث أو صياغتها في صورة تساؤلات تتضمن متغيرات قابلة للقياس .

. الاحتكاك بميدان الدراسة عن قرب أي ضبط مجالات الدراسة

. التعرف على عينة الدراسة وتحديد نوعها وحجمها وكذا أهم خصائصها

. بناء أدوات الدراسة والمتمثلة في استبيان لرصد الضغوط النفسية والمهنية لمعلمي مدارس الدمج الابتدائية حيث تكون الاستبيان في صورته الأولية من(38) عبارة

. تحديد الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة من ثبات وصدق وذلك من خلال حساب كل من الثبات والصدق من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية قوامها 5 أساتذة

. رصد مختلف الصعوبات والعراقيل التي قد تصادف تطبيق الأداة وذلك من اجل تجنبها في الدراسة الأساسية

. تحديد ما قد تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت وحرص الصعوبات ومحاولة حلها وتفادي العراقيل التي لها أن تواجه الباحث في إجراء بحثه.

2.1. نتائجها:

من خلال الدراسة الاستطلاعية تم ما يلي:

. قمنا بجمع الإطار النظري المتعلق بالدراسة والمتمثل في الضغوط النفسية والمهنية والدمج الأكاديمي

. قمنا بالإجراءات المناسبة مع المؤسسات التي سنطبق عليها الدراسة لأجل أخذ الموافقة لتطبيق الدراسة الميدانية والتي تمثلت في مجموعة من أساتذة أقسام الدمج الابتدائية

. تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية لأخذ أرائهم حول الاستبيان وكذلك مدى ملائمتها لأهداف الدراسة

. تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من خلال حساب الصدق والثبات

3.1. الخصائص السيكومترية:

إن وجود الأدوات المستخدمة في البحث هامة لأن النتائج التي يتوصل إليها الباحث تعتمد على المعلومات التي يتحصل عليها باستخدام هذه الأدوات ول

هذا كان لزما التأكد من خصائصها السيكومترية الخاصة به

1.3.1 الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .(**زيدان جميلة، بوجرادة محمد**،2017ص213،212)

2.3.1 الصدق:

يعد الصدق من أهم المفاهيم التي يجب وضعها بعين الاعتبار عند إعداد أو اختيار أدوات الدراسة،ويعرف هذا الأخير أنه عملية جمع أدلة وشواهد تدعم الاستدلالات والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث من خلال عملية جمع البيانات ، وهذا يعنى أن المفهوم الامبريقي للصدق يعنى أنه استدلال أو استنتاج خاص باستخدامات الأداة وليس الأداة ذاتها .

أ . الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق وهذا بأسلوب المقارنة الطرفية،حيث تم سحب 20 من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها(20)استاذا وأستاذة كعينة استطلاعية وزعت عليهم الأداة بعد ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة.

أخذ من كل طرف(6)أفراد وبعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة على حدي،ثم حسب قيم(ت)لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين(العليا والدنيا)وكانت نتائج ضمن الجدول التالي:

الجدول رقم(01)يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت)بين الفئتين المتطرفتين:

الصدق التمييزي	الفئة العليا = 6		الفئة الدنيا =6		قيمة(ت)	دلالة إحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
	75.85	2.34	64.00	2.58	9.003	دال إحصائيا عند0.05

بالنظر إلى قيمة (ت)والمقدرة ب9.003عدد درجة الحرية 10.نجد أنها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة0.05فيما يدل على للأداة القدرة على التمييز بين الفئتين المتطرفتين(الدنيا والعليا)وهو دليل على صدقها.

ب ـ صدق المحكمين:

وذلك من خلال عرض أداة الدراسة والمتمثلة في الاستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية وعددهم(5) أساتذة حيث طلب منهم إعطاء وجهة نظرهم حول هذه البنود وفحص صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان ومضمونها,وكذلك

درجة ارتباط كل عبارة بهدف الاستبيان،وفي ضوء أراء المحكمين تم تعديل بعض البنود وصياغتها وإضافة بنود أخرى جديدة للوصول إلى صياغة الاستبيان في شكله الأخير والمتكون من 38 عبارة

2. الدراسة الأساسية:

1.2. المنهج المستخدم:يعتبر المنهج مجموعة من القواعد العامة التي يعتمدها الباحث في تنظيم ما لديه من أفكار ومعلومات من أجل الوصول إلى النتيجة المطلوبة. **(الفضلي، 1992ص،51)**

ويتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي يعالجها ،وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها تهدف إلى الكشف عن الفروق في الضغط النفسي والمهني لدى المعلمين بالنسبة للجنس والخبرة والسن فإن ذلك يدعونا لاستخدام المنهج الوصفي فالمنهج الوصفي،هو المنهج المناسب في الكشف عن حقيقة الظاهرة وإبراز خصائصها،وهو المنهج الذي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأوضاع ولا تقتصر هذه الدراسة الوصفية على معرفة خصائص الظاهرة بل تتجاوز ذلك إلى معرفة المتغيرات والعوامل التي تسبب وجود ظاهرة أي أن الهدف تشخيصي بالإضافة إلى كونه وصفي. **(قاسم وآخرون ،2002ص،30)**

2.2ـ أداة الدراسة:

يجمع الباحث البيانات والمعلومات اللازمة لمشكلة البحث من مصادر متنوعة بوسائل عديدة تناسب وطبيعة المشكلة. 5عامر قتدليجي،2002،ص137).

ولتحقيق أهداف دراستنا قمنا بإعداد الاستبيان يوضح الضغط النفسي والمهني لدى أساتذة الدمج الابتدائية.

حيث تكون الاستبيان من 38 عبارة وقد تم استخدام سلم ليكرت الثلاثي كما يلي:

جدول رقم(02)يوضح توزيع درجات استبيان حسب إشارة العبارة:

التقدير/العبارة	موافق	محايد	غير موافق
عبارة ايجابية	1	2	3
عبارة سلبية	3	2	1

حيث يعرف على أنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محددة عن طريق استمارة يتم تعبئتها من قبل المستجابين.(**سامي محمد ملحم**،2005،ص301).

2-3- مجتمع وعينة الدراسة:

2-3-1- مجتمع الدراسة:

يعرف بأنه :المجموعة الكلية من العناصر التي تسعى إلى أن تعم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.(عودة ملوكي،1987،ص127).

حيث يتكون مجتمع دراستنا من جميع الابتدائيات التابعة لبلديتى القادرية والاخضرية.

2-3-2- عينة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة بطريقة عشوائية قوامها(60) معلما ومعلمة.

والجداول التالية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس،الخبرةالمهنية،المؤهل العلمي

الجدول رقم(03)يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	10	16.66%

أنثي	50	83.33%
المجموع	60	100%

من خلال الجدول التالي أعلاه تبين لنا أن عدد الأساتذة الذكور بلغ10أستاذا بنسبة16.66%وعدد الإناث بلغ 50أستاذة بنسبة83.33%.

الجدول رقم(04)يوضح توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية:

المستوى	**العدد**	**النسبة المئوية**
أقل من 5 سنوات	14	23.33%
من5إلى10سنوات	29	48.33%
أكثر من10سنوات	17	28.33%
المجموع	60	100%

من خلال الجدول أعلاه يبين لنا عدد الأساتذة الذين خبرتهم أقل من 5سنوات بلغ 14بنسبة 23.33%في حين بلغ عدد الأساتذة ذوي الخبرة أكثر من 05إلى10سنوات29بنسبة48.33%في حين بلغ عدد الأساتذة الذين تفوق خبرتهم10سنوات17بنسبة مئوية قدرها28.33%

الجدول رقم(05)يوضح توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي:

المؤهل العلمي	**العدد**	**النسبة المئوية**
خريج معهد تكنولوجي	9	15%
ليسانس تعليم	51	85%
المجموع	60	100%

من خلال الجدول أعلاه يبين لنا عدد الأساتذة خريجي المعهد التكنولوجي بلغ 09بنسبة15في حين بلغ عدد الأساتذة حاملي شهادة الليسانس تعليم51بنسبة85.

2. 4. مجالات الدراسة:

2-4-1- المجال الموضوعي:تمثل في إجراء دراسة بكل من مدارس بلدية قادرية والاخضرية .

2-4-2- المجال البشري:تم إجراء دراسة على عينة قوامها (60)معلما ومعلمة.

2-4-3- المجال الزماني:تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 04ماي إلى 23ماي2023.

4. أساليب المعالجة الإحصائية

برنامج الحزم الإحصائية(spss) :عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها،وتستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشمل على العديد من البيانات الرقمية ويستطيع(spss)قراءة البيانات مع معظم الملفات ليستخدمها لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال بيانية أو بشكل توزيع اعتدالي أو إحصاء بسيط أو مركب (بتال،2005،ص4)،و هو أحد أهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات ،إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفردية التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة،وأهم هذه الخصائص،بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

خلاصة الفصل:

إن عرضنا لمنهجية البحث والتعريف بميدان الدراسة له أهمية كبرى،خلال تطرقنا للمنهج المستخدم في هذه الدراسة والأدوات التي تم اعتمادها ،والأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة الموضوع والبيانات الميدانية،والتي نستطيع من خلالها الوصول إلى النتائج وتحليلها لإبراز ما أسفرت عنه الدراسة مما يساعدنا على تقديم مجموعة من الاقتراحات .

الفصل الخامس:عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

الفصل الخامس :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

تمهيد:

1- عرض وتحليل النتائج

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية.

1-2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

2-مناقشة نتائج الفرضيات

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2.4. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

3. الاقتراحات والتوصيات

خاتمة

قائمة المراجع.

قائمةالملاحق.

تمهيد:

بعد توزيع الاستبيان على مجتمع البحث تم الحصول على المعطيات الواقعية ولتحقيق الوصول إلى الإجابة على إشكالية الدراسة سيتم إلقاء الضوء بشكل مفصل على هذه البيانات التي توصلت إليها الدراسة الميدانية التي أجريت على مجتمع البحث بالمؤسسة بإبتدائيات بلديتى القادرية والاخضرية بولاية البويرة،حيث تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية(spss)لتفسير وتحليل الواقع المدروس،وذلك من خلال عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة وتأكيد أو نفي صحتها والإجابة على تساؤلاتها،وفي الأخير تم تقديم بعض التوصيات والاقتراحات وفقا للنتائج المتحصل عليها.

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات:

1-1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة :والتي تنص على"يتوفر الضغط النفسي المهني في مدارس الدمج الابتدائية بدرجة متوسطة."

ولاختبار صحة الفرضية تم حساب كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكانت النتائج ضمن الجدول الأتي:

جدول رقم(05)يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغط النفسي والمهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية

رقم العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغط النفسي المهني
ع20	1	2,80	0,44	كبيرة
ع19	2	2,73	0,51	كبيرة
ع10	3	2,68	0,67	كبيرة
ع9	4	2,60	0,61	كبيرة
ع26	5	2,58	0,76	كبيرة
ع6	6	2,55	0,74	كبيرة
ع13	7	2,51	0,72	كبيرة
ع27	8	2,50	0,74	كبيرة
ع25	9	2,40	0,84	كبيرة
ع22	10	2,35	0,77	كبيرة

ع11	11	2,30	0,88	متوسطة
ع12	12	2,28	0,82	متوسطة
ع18	13	2,26	0,86	متوسطة
ع8	14	2,25	0,83	متوسطة
ع17	15	2,23	0,90	متوسطة
ع4	16	2,23	0,92	متوسطة
ع23	17	2,23	0,90	متوسطة
ع15	18	2,21	0,88	متوسطة
ع5	19	2,16	0,84	متوسطة
ع21	20	2,16	0,82	متوسطة
ع14	21	2,08	0,88	متوسطة
ع24	22	2,01	0,97	متوسطة
ع16	23	2,93	0,91	كبيرة
ع36	24	1,93	0,86	متوسطة
ع35	25	1,90	0,85	متوسطة
ع3	26	1,90	0,72	متوسطة
ع7	27	1,86	0,85	متوسطة
ع28	28	1,81	0,91	متوسطة
ع29	29	1,76	0,83	متوسطة
ع1	30	1,76	0,81	متوسطة
ع34	31	1,73	0,89	متوسطة
ع37	32	1,61	0,84	ضعيفة
ع31	33	1,51	0,83	ضعيفة
ع2	34	1,51	0,72	ضعيفة
ع30	35	1,49	0,72	ضعيفة

ع38	36	1,41	0,69	ضعيفة
ع33	37	1,38	0,73	ضعيفة
ع32	38	1,35	0,70	
الدرجة الكلية	2,8			

المحك":1 1,66 درجة ضغط نفسي مهني ضعيفة

1,67 2,32 درجة ضغط نفسي مهني متوسطة

2,33 3 درجة ضغط نفسي مهني كبيرة

يتضح من الجدول أعلاه والذي بين متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعبارات الاستبيان وكذا الأداة ككل أن درجة التوفر مرتفعة استنادا إلى المحك المعتمد فالدرجة الكلية للاستبيان تبين ذلك بمتوسط حسابي،وكذا انحراف معياري قدره (2,08)وقد احتلت العبارة رقم20 والتي تنص علي :"اتمتع بكفاءة معرفية عالية." المرتبة (01)بمتوسط حسابي قدره(2,08).

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي تنص على "هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الجنس".

ولاختبار فحص صحة الفرضية ،استخدمنا كلا من اختبار(ت)وكانت النتائج ضمن الجدول التالي:

جدول رقم(06)يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا قيم اختبار(ت).

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
ذكر	10	80,10	11,01	0,32	غير دالة إحصائيا عند0,5
أنثى	50	78,84	11,13		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه،يتضح أن المتوسط الحسابي للمعلمين ذكور80,10بانحراف معياري قدره11,01،بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعلمات78,84بانحراف معياريقدره11,13،وبالتالي فهناك تقارب كبير بين متوسطي أفراد العينتين من الذكور والإناث.

وبالنظر إلى قيمة(ت)المحسوبة المقدرة ب(0,32)عند درجة حرية58نجد أنها غير دالة إحصائيا عند المستوى(0,05)،وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة الضغط النفسي المهني،وهذا تبعا لمتغير الجنس،مما يبين أن درجة توفر الضغط النفسي المهني لا علاقة له بجنس المعلمين من كلا الجنسين وهذا بحكم أن هذه الفئة تطبق القوانين التشريعية نفسها ،إضافتا إلى كونها تخضع لنفس العمليات التكوينية وتعمل في البيئة الفيزيقية ذاتها .

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي تنص علي "هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية".

لاختبار صحة الفرضية،استخدمنا اختبار تحليل التباين(anova)وكانت النتائج ضمن الجدول التالي:

جدول رقم (07)يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي(anova)لدراسة درجة الضغط النفسي المهني لمعلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة"ف" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	141,56	2	70,78	0,57	غير دالة إحصائيا عند

داخل المجموعات	7037,28	57	123,46		الدلالة
المجموع الكلي	7178,85	59			0,05

من خلال الجدول أعلاه ،نجد أن قيمة(f)المحسوبة قدرة ب(0,57) عند درجيتى حرية 2و57وهي غير دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة 0,05 وبالتالي نقول انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة الضغط النفسي المهني لدي معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية نقول أن معلمي مدارس الابتدائية مهما كانت خبرتهم يخضعون لنفس درجة مستوي الضغط النفسي المهني على اعتبار أنهم يمارسون تدريسهم في نفس البيئة الفيزيقية وكذا يخضعون لنفس التشريعات القانونية ونفس التكوين.

4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي تنص على "هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير المؤهل العلمي".

لاختبار صحة الفرضية،استخدمنا المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية واختبار(ت)وكانت النتائج ضمن الجدول التالي:

جدول رقم(08)يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا قيم(ت)لدلالة الفروق بين متوسطي عينتي الدراسة تبعا لمتغير المؤهل العلمي:

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	الدلالة الإحصائية
خريج معهد	9	79,55	10,45	0,14	غير دال إحصائيا عند 0,05
ليسانس تعليم	51	78,96	11,22		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه،يتضح أن المتوسط الحسابي للمعلمين خريجي المعهد قدر ب(79,55)بانحراف معياري قدره10,45،بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين ليسانس تعليم ب(78,96)بانحراف معياريقدره11,22،وبالتالي فهناك تقارب كبير بين متوسطي أفراد العينتين خريجي المعهد وليسانس تعليم .

وبالنظر إلى قيمة(ت)المحسوبة المقدرة ب(0,14)عند درجة حرية58نجد أنها غير دالة إحصائيا عند المستوى(0,05)،وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خريجي المعهد وليسانس تعليم في درجة الضغط النفسي المهني،وهذا تبعا لمتغير المؤهل العلمي،مما يبين أن درجة توفر الضغط النفسي المهني لا علاقة له بالمؤهل العلمي .

2ـ مناقشة نتائج الفرضيات:

2ـ1ـ مناقش نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على"يتوفر الضغط النفسي المهني في مدارس الدمج الابتدائية بدرجة متوسطة."

ولاختبار صحة الفرضية تم حساب كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حيث كانت درجة الضغوط النفسية المهنية متوسطة.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة الزيودي 2007التي تراوحت من المتوسط الى المرتفع

من خلال الجدول رقم (05)والذي بين متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعبارات الاستبيان وكذا الأداة ككل أن درجة التوفر مرتفعة استنادا إلى المحك المعتمد فالدرجة الكلية للاستبيان تبين ذلك بمتوسط حسابي،وكذا انحراف معياري قدره (2,08)وقد احتلت العبارة رقم20 والتي تنص علي :"اتمتع بكفاءة معرفية عالية." المرتبة (01)بمتوسط حسابي قدره(2,08).

2ـ2ـمناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولي:

التي تنص على "هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الجنس".

ولاختبار فحص صحة الفرضية ،استخدمنا كلا من اختبار(ت) .حيث من خلال النتائج المدونة في الجدول (06)،يتضح أن المتوسط الحسابي للمعلمين ذكور80,10بانحراف معياري قدره11,01،بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعلمات78,84بانحراف معياريقدره11,13،وبالتالي فهناك تقارب كبير بين متوسطي أفراد العينتين من الذكور والإناث.

وبالنظر إلى قيمة(ت)المحسوبة المقدرة ب(0,32)عند درجة حرية58نجد أنها غير دالة إحصائيا عند المستوى(0,05)،وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة الضغط النفسي المهني،وهذا تبعا لمتغير الجنس،مما يبين أن درجة توفر الضغط النفسي المهني لا علاقة له بجنس المعلمين من كلا الجنسين وهذا بحكم أن هذه الفئة تطبق القوانين التشريعية نفسها ،إضافتا إلى كونها تخضع لنفس العمليات التكوينية وتعمل في البيئة الفيزيقية ذاتها .

2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على "هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير المؤهل العلمي".

ولاختبار صحة الفرضية،استخدمنا المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية واختبار(ت).

من خلال الجدول(07) ،نجد أن قيمة(f)المحسوبة قدرة ب(0,57) عند درجيتى حرية 2و57وهي غير دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة 0,05 وبالتالي نقول انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة الضغط النفسي المهني لدي معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية نقول أن معلمي مدارس الابتدائية مهما كانت خبرتهم يخضعون لنفس درجة مستوي الضغط النفسي المهني على اعتبار أنهم يمارسون تدريسهم في نفس البيئة الفيزيقية وكذا يخضعون لنفس التشريعات القانونية ونفس التكوين.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة brady and woolfson2008 وتختلف هذه النتيجة مع دراسة مصطفي والزين(2009) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الخبرة.

3.2.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على "هناك فروق في درجة الضغط النفسي المهني لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية تبعا لمتغير المؤهل العلمي".

لاختبار صحة الفرضية،استخدمنا المتوسطات الحسابية وكذا الانحرافات المعيارية واختبار(ت)حيث كانت النتائج حيث بلغت قسيمة المتوسط الحسابي.

للمعلمين خريجى المعهد قدر ب(79,55)بانحراف معياري قدره10,45،بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين ليسانس تعليم ب(78,96)بانحراف معياريقدره11,22،وبالتالي فهناك تقارب كبير بين متوسطي أفراد العينتين خريجي المعهد وليسانس تعليم .

وبالنظر إلى قيمة(ت)المحسوبة المقدرة ب(0,14)عند درجة حرية58نجد أنها غير دالة إحصائيا عند المستوى(0,05)،وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خريجي المعهد وليسانس تعليم في درجة الضغط النفسي المهني،وهذا تبعا لمتغير المؤهل العلمي،مما يبين أن درجة توفر الضغط

النفسي المهني لا علاقة له بالمؤهل العلمي .

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة مصطفي والزين سنة(2009) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

إقتراحات الدراسة

في ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا المتعلقة بالضغط النفسي المهني الذي يعاني منها معلمو مدارس الدمج الابتدائية ومن الدراسة الميدانية التي أجريناها قمنا بوضع مجموعة من التوصيات والاقتراحات نوضحها في النقاط التالية:

ـ إعداد برامج إرشادية للتخفيف من ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية .

ـ محاولة التقليل من مسببات الضغط وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارس فيها معلم الاقسام المدمجة عمله.

ـ تقليص الحجم الساعي للعمل الطويل والمتواصل لما يترتب عنه من إجهاد للمعلم وتراجع مستوى أدائه.

ـ البحث عن الأسباب المؤدية للضغط النفسي المهني عند المعلمين ومصادرها وكيفية مواجهتها أو التخفيف منها.

ـ توعية الأستاذ لتمكينه من إدراك خطورة تعرضه للضغوط النفسية وما يترتب عنها من أثار سلبية التي تؤثر على صحته النفسية والجسميه .

ـ منح أجور عادلة تتماشى مع المجهودات التي يبذلها معلم الدمج .

ـ الإعداد الجيد للمعلمين وتدريبهم على تحمل وتخطي الضغوط النفسية .

ـ نشر الثقافة الوقائية وكيفية التعامل مع الضغط النفسي المهني في المؤسسات التعليمية خاصة الأقسام المدمجة .

خاتمة

خاتمة

الحمد لله عدد ما كان وعدد ما يكون وعدد الحركات والسكون ، الحمد لله الذي وفقنا لإتمام بحثنا هذا الذي بين أيديكم أما بعد :

فإنه يشكل موضوع الضغط النفسي والمهني مجال واسعا للبحث والتحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا للكيفية التي يستجيب بها الأفراد، والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط، وهو ما يؤدي في الكثير من الحالات إلى الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية، التي أصبحت تميز عصرنا الحالي، فالتعرض للضغوط بشتى أنواعها وعدم التحكم في الأساليب التي من شأنها أن تصرف الانفعالات هو السبب الرئيس في التعرض لمثل هذه الأمراض.

ولمعرفة الضغط النفسي المهني في ضوء بعض المتغيرات لدى فئة من فئات المجتمع ألا وهي فئة معلمي الدمج المرحلة الابتدائية نظرا للضغوط التي يتعرضون لها سواء كانت انفعالية، اجتماعية، أسرية، اقتصادية ومهنية باعتبارهم اللبنة الأساسية في إعداد وبناء نشئ قادر على مواجهة التحديات، قمنا بهذه الدراسة الموسومة " بالضغط النفسي والمهني لدى أساتذة الدمج الأكاديمي المرحلة الابتدائية "، وفي هذا الصدد أجرينا دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلديات ولاية البويرة من خلال توزيع الاستبيانات الخاصة بموضوع الدراسة، وبعد جمع البيانات، وتفريغها وتحليها إحصائيا.في ختام هذه الدراسة حاولنا إعطاء بعض التوصيات لتكيف أساتذة الدمج في المدارس العادية ومواجهة الضغط النفسي المهني.

قائمة المراجع

المراجع

أولا:المراجع باللغة العربية :

- _السامرائي،مصعب سلمان.(2014).*رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة ودورهم المعرفي*.شبكة الوكالة استرجع www.alukah.net.

. أبو مصطفى والزين.(2009).*مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة*.دراسة ميدانية على عينة من معلمي الأطفال المعوقين بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة،مجلة الجامعة الإسلامية بغزة ،سلسلة الدراسات الإنسانية،المجلد17العدد2.

. أحمد ماهر، (2005).كيفية التعامل مع إدارة ضغوط العمل(الإسكندرية:الدار الجامعية .

- الحازمي عدنان، (2007).*الإعاقة العقلية دليل المعلمين وأولياء الأمور* .عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون.

- الربعي، محمد وعبد الحميد،(2012).مناهج واستراتيجيات تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة.عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون.

- الروسان،فاروق(1996).*سيكولوجية الأطفال غير العاديين*.عمان دار الفكر.

. السيد عبد الدايم عبد السلام سكران.(1998). *أثر الخبرة وفعالية الذات العامة على الضغوط المهنية لدى معلمي* المرحلة الإبتدائية ، التربية مجلة علمية محتوى البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية،عدد69، جامعة الأزهر،كلية التربية،يناير .

- الفضلي عبد الهادي،1992، *أصول البحث العلمي* ، ط1 ، دار المؤرخ العربي.

ـ القرءان الكريم.

- الهاشمي لوكي.2002، طرق التعامل مع الضغوط النفسية في بيئات العمل. قراءة تحليلية في إستراتجيات التعامل لدى الأفراد والمنظمات ،جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02الجزائر.

- بتال احمد حسين،2005،*مقدمة في البرنامج الإحصائي**spss*،جامعة الأنبار.

. بديع محمود القاسم،(2001)علم النفس المهنى بين النظرية والتطبيق .عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

. بن حامد محمد.(2007.2008). مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (مذكرة ماجستير.معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر.

. حمدي علي القرماوي.(2009).الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة(عمان:دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- ربيع عبد الرؤوف عامر.(2019).*أساليب دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء بعض توجهات الحديثة*،قسم تربية الخاصة ،كلية التربية جامعة الملك خالد المملكة العربية السعودية.

. زهير الصباغ .(1981).ضغط العمل.المجلة العربية للإدارة. (ع.01)(م.29305).

- زينب محمود شقير،(2002)،*مقياس المواقف الضاغطة* ،ط2،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة.

- سالم كمال ،سيسالم (2013).*الدمج في المدارس التعلم وفصوله* .الأردن:دار المسيرة للنشر والتوزيع .

. سامر جلدة.(2009)السلوك التنظيمي والنظريات الإدارية الحديثة ،عمان،دار أسامة للنشر والتوزيع.

- سلامة ، سهير محمد (2016).*إستراتيجيات دمج ذوي الاحتياجات الخاص*ة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- سيسالم كمال (2006).*الدمج في المدارس العام وفصوله*.العين:دار الكتاب الجامعي.

. شارف خوجة مليكة،(2010.2011).مصادر ضغوط المهنة لدى المدرسين الجزائريين،مذكرة لنيل شهادة ماجستير(كلية الأدب والعلوم الإنسانية،تيزي وزو.

. صلاح الدين عبد الباقى.(2004).السلوك الفعال في المنظمات(الإسكندرية الدار الجامعية.

. عبد الجواد محمد أحمد،(2002).إدارة ضغوط العمل والحياة .القاهرة دار النشر للثقافة والعلوم.

. عبد العالي سيد.(1986).نظريات علم النفس والمداخل الأساسية :دارسة السلوك الإنساني القاهرة.مكتبة سعيد رأفت، جامعة عين شمس.

. عرفة أحمد حسن غنيم.(1996).*بعض العوامل التي تعوق أساتذة العلوم الطبيعية عن أداء مهامهم بالمرحلة الثانوية*.(في مصر والإمارات العربية المتحدة)، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية الاجتماعية،(علمية ومحكمة)، جامعة الأزهر كلية التربية.

. على عسكر ،(2009).ضغوط العمل والحياة وأسباب مواجهتها .الجزائر :دار الكتاب الحديث .

. عيسى إبراهيم المشعر،(2009).أثر الضغوط على أداء العاملين رسالة ماجستير كلية العلوم الإدارية ،جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا ،عمان.

- فاروق السيد عثمان،(2001).قلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1،دار الفكر العربي القاهرة.

. فائق فوزي،عبد الخالقَ ،(1996). ضغط العمل :إتحاد غرف التجارة والصناعة في دولة الإمارات "مجلة أفاق اقتصادية م17""،"ع.67".

- قاسم فوزية وآخرون،2002، *أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، ط،3. دار وائل، عمان، الأردن.

. قوراري حنان،(20142013).الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية رسالة ماجستير في علم النفس.كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.جامعة بسكر.

. ماجد بهاء الدين،(2008). السيد عبيد،الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية(عمان:دار صفاء للنشر والتوزيع.

- مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروز آباد،(2005)، إشراف محمد نعيم العرق سوسي، القاموس المحيط ،مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة ،الطبعة الثامنة ،بيروت لبنان،1462هـ.

. محمد حمزة الزيدوي.(2007). *مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض متغيرات* ،مجلة جامعة دمشق،مجلد 23،عدد02.

. معين محمود عياصرة ،(2007).إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل.عمان دار الحامد للنشر والتوزيع.

. منصوري مصطفى،(2010)،*الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها* ، منشورات قرطبة محمدية الجزائر .

- منصوري مصطفي،(2010)،*الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها* ، منشورات قرطبة ،المحمدية الجزائر.

-إكرام قاسمي، نورة عامر،(2019-2020).*مشكلات دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات التربوية من وجهة نظر معلمي الأقسام الخاصة* .دراسة ميدانية بولاية تبسة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي ،جامعة العربي ابن مهيدي -ام البواقي- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

-الجعفري ،ممدوح وعبد الحليم ، هناء .(2012)*البيئة التربوية ودمج غير العاديين بمؤسسات رياض الأطفال* .الإسكندرية :دار المعرفة الجامعية .

-السرطاوي ،زيدان،والشخص ، عبد العزيز،والعبد الجبار،(2000).*الدمج الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة مفهومه وخلفيته النظرية*.العين :دار الكتاب الجامعي.

-الشخص ، عبد العزيز ،(1987).*دراسة لمتطلبات دمج المعوقين في التعليم والمجتمع العربي*، رسالة الخليج العربي،ط(7).

-العزة ، سعيد .(2007)*صعوبات التعلم المفهوم* ، التشخيص ، الأسباب وأساليب التدريس واستراتيجيات العلاج.عمان ، دار الثقافة.

-العيسوي عبد الرحمن .(1999).*القياس والتجريب علم النفس والتربية* . دار المعرفة الجامعية.

-القمش ، مصطفى والسعايدة ،ناجي.(2008)*قضايا وتوجيهات حديثة في التربية الخاصة*.عمان ،دار مسيرة للنشر والتوزيع.

-الموسى،ناصر والسرطاوي ،زيدان وعبد الجبار ،عبد العزيز،والبتال زيد والحسين عبد الله (2006)،*الدراسة الوطنية لتقييم تجربة المملكة العربية السعودية في مجال دمج التلاميذ ذوي*

الاحتياجات التربوية الخاصة في مدارس التعلم العام،الرياض :الأمانة العامة للتربية الخاصة.

-أمنة أشتوي البطي.(2008).الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها،مركز الكتاب الأكاديمي.

-اندرو سيزلاقي.(1991).مارك جي ولآس ،السلوك التنظيمي والأداء.(ا. جعفر قاسم،مترجم).الرياض:طمابع معهد الإدارة العامة.

-بطرس ، بطرس.(2009).*سيكولوجية الدمج في الطفولة المبكرة* .عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

-بوعلي نور الدين .(1993)،إجهاد العمل، ودور تقدير الذات في التقليل من أثار الضوضاء في الإنتاج،رسالة ماجستير. جامعة قسنطينة، معهد علم النفس والعلوم التربوية .

-د.محمد نواف البلوي،2014،مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري، دار الجنان. الرياض الطبعة الأولى.

-رضا "محمد سعيد" رضا عمايرة ، احمد محمود رضوان (2015-2016)،*درجة تطبيق المدارس الدامجة للمعايير الوطنية لذوي الاحتياجات الخاصة من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة في لواء بني* عبيد.حقل التخصص-الإدارة التربوية .جامعة اليرموك كلية التربية قسم الإدارة وأصول التربية.

-صلاح محمد عبد الباقي.(1999.2000).السلوك الفعال في المنظمات، الدار الجامعية الجديدة، الإسكندرية، دون طبعة.

-عبد الرحمان العيسوي ،1992،*علم النفس الإكلينيكي* .الإسكندرية مكتبة المعارف الكتب القانونية،د ط.

-عبد الرزاق،منى (2003).*مدى فاعلية نظام الدمج في تنمية مهارات السلوك التوافقي وبعض الجوانب المعرفية لدى المعوقين عقليا القابلين للتعلم*.د ط .رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة القاهرة،معهد الدراسات والبحوث التربوية.

-عبد الرؤوف طارق ،محمد عامر ،(2014).دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء التوجهات العالمية المعاصرة .عمتن ،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

-عبد الغني ، خالد محمد (2016).*القضايا الكبرى في التربية الخاصة ومرشد الأسرة والمعلمين والأخصائيين للتدخل التدريبي* .القاهرة ، دار العلم للنشر والتوزيع.

-عبد المنعم الحنفي.(1995).موسوعة علم النفس والتحليل النفسي،طيعة1،مكتبة مدبولي.

-عبيدات محمد وآخرون1999 ،*منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات*، ط،2 دار وائل، الأردن.

-عفاف علي المصري (2001)*دراسة مقارنة لنظام الدمج التعليمي للمعاقين بالمدارس العادية في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا ومدى إمكانية الإفادة منها في جمهورية مصر العربية* ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

-عقون آسيا،.(2012.2013)الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، جامعة فرحات عباس،سطيف.

-علياء حسين (2015).القائد الصغير ومهارات تخطيط الوقت وإدارة الذات .الطبعة الأولى .المجموعة العربية للتدريب والنشر أ.شارع8 أحمد فخري – مدينة نصر القاهرة- مصر .

-عمار كشرود .(1995). علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونظريات. مجلد2،دار الكتاب الوطنية،بنغازي.

-عمر نصر الله (2002).الأطفال *ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة* والمجتمع.المكتبة العلمية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.

-عواد خالد ، صابر (2007).*دليل الأخصائي الاجتماعي للتعامل مع المعاقين ذهنيا*، القاهرة دار العلوم للنشر.

-غنية عرعار،(2014)،*الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات* ،دراسة ميدانية ببعض الإبتدائيات المسيلة،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

-فاروق الروسان،1988،*قضايا ومشكلات في تربية خاصة* ،الأردن عمان ،دار الفكر للطباعة ونشر وتوزيع.

-فاطمة عبد الرحيم النوايسية.(2011). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج.الطبعة الأولى،الأردن.

-قطناني ، محمد حسين وأخرون (2012).*التربية الخاصة رؤية حديثة في الإعاقات وتعديل السلوك*.عمان : أمواج للطباعة والنشر والتوزيع.

-لعزازقة حمزة (2021).*محاضرات مقياس الدمج المدرسي*.تخصص السنة الأولى ماستر علم النفس المدرسي.كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، قسم علم النفس وعلوم التربية .

ثانيا:المراجع باللغة الأجنبية:

-Bargerhuff ,Mary Ellen,et al. « Giving Teachers acgance :Taking special Education Teacher preparation programs to rural communities ,Rural Special Education Quarterly.July 1st,2007.

-Brown,Roy (1979).psychology and education of slow leamers.london :routledge and keganpaull.

-Mitef,CharistinaIvan.An Analysis of Teachers'Attitudes on Educational Inclusion of Children with Disabilities :Application of Diffusuion of innovation theory Unpublished M.A ,University of Missouri ,Kansas City,2003.

-Moore ,Brian.Perception of Teachers and administrators of the Organizational Supports for Inclusion Programs in southwest florida Elementary Schools.PublishedPhD.university of Central Florida ,DAL,VOL.66,No.8,2005 ;2795.

قائمة الملاحق

الملحق رقم(01):قائمة الأساتذة المحكمين لأداة البحث(الاستبيان)

اسم الأستاذ(ة)	جامعة
بن حامد لخضر	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج
نعماني احمد	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج
ولد محند لامية	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج
جديدي عفيفة	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج
ساعد وردية	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج
لوزا عي رزيقة	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج
ميلودي حسينة	جامعة البويرة آكلي محند أولحاج

الملحق رقم(02):الاستبيان في صورته الأولية.

جامعة البويرة أكلي محند أولحاج
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

المعلم الفاضل والمعلمة الفاضلة/ تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد رسالة التخرج لنيل شهادة الماستر في التربية الخاصة بعنوان:" الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مدارس الدمج الإبتدائية قادرية الاخضرية.

وعلى إثرها أضع بين يدي سيادة المعلمين المحترمين هذه الإستمارة التي تتضمن مجموعة من العبارات،الرجاء التكرم بقراءة عبارات هذا الإستبيان ثم تحديد ماتراه يتوافق مع وجهة نظرك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

ولكم منا خالص الشكر على تعاونكم معنا ونتمنى لكم دوام التوفيق والنجاح ،وأفيدكم علما بما تدلوا به من إجابات سوف تستخدم في أغراض البحث العلمي ولايطلع عليه سوى الباحث .

من إعداد الطالبتين :

- ق.ك

- ق.ح

شكرا على حسن تعاونكم معنا

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الخبرة المهنية : أقل من 5 سنوات ☐ من 5 إلى 10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

المؤهل العلمي : خريج معهد تكنولوجي ☐ ليسانس تعليم ☐

ضع علامة (X) أمام الخيار المناسب :

الرقم	الفقرات	موافق	احيانا	غير موافق
	المحور الأول :الضغط النفسي			
1	توتر علاقتي مع مديري يؤثر على **عملي**			
2	أجد صعوبة في إقامة علاقات مع زملائي في العمل			
3	القرارات الإدارية تؤثر على طبيعة عملي			
4	أبادر للتعامل مع الزملاء وإدارة المديرية			
5	هناك تفاعل للتلاميذ مع بعضهم البعض ومعي			
6	أشعر بالتعب والإنهاك في نهاية الدوام			
7	وضعي الاجتماعي يؤثر على عملي			
8	يزعجني إنخفاض المستوى التعليمي			
9	البرامج التعليمية الجديدة تشعرني بالقلق			
10	عدم إهتمام ومتابعة الاولياء للأبناء يقلقني			
11	أشعر بالضيق والإنزعاج لعدم تركيز التلاميذ أثناء الدرس			
12	يضايقني عدم إهتمام الإدارة بعملي			
13	قلة الأجر مقابل المجهودات المبذولة تزعجني			
14	سوء علاقاتي في العمل تسبب لي القلق			
15	الظروف العائلية تجعلني غير مرتاح			
16	أشعر بالضغط النفسي معظم الوقت			

17	ينتابني شعور بالحزن لاأستطيع إيجاد تفسير له			
18	فقدت إهتمامي بأنشطة كنت سابقا أهتم بها وأستمتع بها			
19	أشعر بالضغط بسبب قلة الخبرة لدي			
19	تتمتع بكفائة معرفية عالية			
20	أتمتع بكفائة معرفية عالية			
21	استطيع السيطرة على مزاجي عند موجهة الضغط			
22	أكون أكثر نشاطا أو حماسا ودافعية لانجاز مهماتي			
23	أصبح شخص آخر عند مواجهتي للضغط			
24	أستطيع مواجهة الضغوطات النفسية لأني أحب التحدي			
	المحور الثاني : الضغط المهني			
25	أشعر بالانهاك والتعب عند القيام بعملي			
26	أقوم بأكثر من عمل في وقت واحد			
27	حجم العمل لا يعطيني الفرصة للراحة الكاملة			
28	أقوم بالأعمال الموكلة الي خارج الوقت ،رسمي للعمل			
29	في مجال عملي اتعامل مع أكثر من مجموعة عمل			
30	أتلقى الأوامر من أكثر من جهة مسؤولة			
31	أقوم بأشياء في عملي ضد مبادئ الشخصية			
32	يتوقع مني الأخرون انجاز مالا أتوقعه من نفسي			
33	أحاول أن ارضي الجميع عند القيام بعملي على حساب المهام الموكلة إلي			
34	مسؤوليات وظيفتي غير واضحة			
35	لا أعرف جسدا الطريقة السليمة لاداء ما أنا مكلف ه من أعمال وواجبات			
36	الأهداف الخاصة بوظيفتي غير واضحة			
37	لايتميز الهيكل التنظيمي بالمرونة			
38	هناك إزدواجية وتداخل للوظائف والاعمال في مؤسستكم			
39	لاتتيح الادارة الفرصة للتعبير عن انشغالات المهنية			
40	لاتقدم الادارة لك الدعم للقيام بعملك			
41	لايتم اشراكي في اتخاذ القرارات المهنية			
42	يتسم مكان عملي بالإضاءة الضعيفة			
43	اعاني من كثرة الضوضاء في مكان عملي			
44	أعاني من ضيق في مساحة مكان عملي			

المشكلات الاكاديمية

الرقم	البند	يقيس	لايقيس
1	**صعوبة تعامل المعلمين مع هذه الشريحة**		
2	**قلة الطاقم التعليمي المتخصص**		
3	عدم ملائمة المنهاج الفروق الفردية بين التلاميذ		
4	يساعددمج المعاقين في زيادة دافعيتهم		

الملحق رقم(03):الإستبيان في صيغته النهائية.

جامعة البويرة آكلي محند اولحاج
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

المعلم الفاضل والمعلمة الفاضلة/ تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرةبعنوان:الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي مدارس الدمج الابتدائية استكمالا لنيل شهادة الماسترفي التربية الخاصة.

أضع بين يديك هذه الإستمارة التي تتضمن مجموعة من العبارات، ارجو منك التكرم بقراءة عباراتهاوتحديد ماتراه يتوافق مع وجهة نظرك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

ولكم منا خالص الشكر على تعاونكم معنا ونتمنى لكم دوام التوفيق والنجاح ،وأفيدكم علما بما تدلوا به من إجابات سوف تستخدم في أغراض البحث العلمي ولايطلع عليه سوى الباحث .

من إعداد الطالبتين :

- كريمة.ق
- حسينة.ق

شكرا على حسن تعاونكم معنا

1/**البيانات الشخصية:**

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الخبرة المهنية : أقل من 5 سنوات ☐ من 5 إلى 10 سنوات ☐ أكثر من 10سنوات ☐

المؤهل العلمي : خريج معهد تكنولوجي ☐ ليسانس تعليم ☐

ضع علامة (X) أمام الخيار المناسب :

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
	المحور الأول :الضغط النفسي			
1	وجود طفل معاق في القسم يشعرني بالضغط النفسي			
2	أحيانا أصاب بالإحباط لكون قسمي به أطفال من ذوي الإحتياجات الخاصة			
3	قرار إدماج الطفل المعاق في القسم العادي يضايقني			
4	ينتابني القلق حينما لايعي الطفل المعاق الدرس			
5	أعجز عن إدارة وقت التعلمات لوجود معاقين بالقسم الذي أدرسه			
6	أشعر بالتعب والإنهاك في نهاية الدوام الدراسي			
7	وتيرة التعلم لدى التلميذ المعاق تقلقني			

8	يزعجني إنخفاض المستوى التعليمي للتلاميذ خصوصا ذوي الإحتياجات الخاصة			
9	البرامج التعليمية الجديدة تشعرني بالقلقلانهالاتلائم ذوي الاحتياجات.			
10	عدمإهتمام ومتابعة الاولياء لأبنائهم يقلقني خصوصا وأن من بينهم معاقين			
11	أشعر بالضيق والإنزعاج لعدم تركيز التلاميذ أثناء الدرس لان من بينهم معاقين			
12	يضايقني عدم إهتمام الإدارة بعملي.			
13	قلة الأجر مقابل المجهودات المبذولة تزعجني كثيرا.			
14	سوء علاقاتي في العمل تسبب لي القلق			
15	أشعر بالضغط النفسي معظم الوقت لان مهنة التعليم شاقة.			
16	ينتابني الشعور بالحزن ولا أستطيع إيجاد تفسير له.			
17	فقدت إهتمامي بأنشطة كنت سابقا أهتم بها وأستمتع بها			
18	أشعر بالضغط بسبب قلة الخبرة لدي في التعامل مع المعاقين			
19	أستطيع السيطرةعلى مزاجي عند مواجهة الضغط النفسي			
20	أكون أكثر نشاطا وحماسا ودافعية عند إنجاز مهماتي بنجاح			
21	أصبح شخصا آخر عند مواجهتي للضغط النفسي			
22	أستطيع مواجهة الضغوطات النفسية لأني أحب التحدي			
	المحور الثاني : الضغط المهني			
23	أشعر بالانهاك والتعب عند القيام بعملي			
24	أعجزفي التحكم في الوقت في قسمي لان به تلاميذ متوحدون			
25	دوام عملي لا يعطيني الفرصة للراحة الكاملة			
26	أقوم بالأعمال الموكلة الي خارج الوقت الرسمي للعمل			
27	في مجال عملي اتعامل مع أكثر من مجموعة عمل			
28	أتلقى الأوامر من أكثر من جهة مسؤولة			
29	يتوقع مني الآخرون إنجاز مالا أتوقعه من نفسي			
30	أحاول أن ارضي الجميع عند القيام بعملي على حساب المهام الموكلة إلي			
31	مسؤوليات وظيفتي غير واضحة وهو مايضايقني كثيرا.			
32	لا أعرف جيدا الطريقة السليمة لاداء ما أنا مكلف به من أعمال			

33	الأهداف الخاصة بوظيفتي غير واضحة				
34	لا تتيح الإدارة الفرصة للتعبير عن إنشغالاتي المهنية				
35	لا تقدم الإدارة لي الدعم للقيام بعملي على أحسن وجه.				
36	لا يتم إشراكي في إتخاذ القرارات المتعلقة بمهنتي.				

37	اعاني من كثرة الضوضاء في مكان عملي				
38	اشعر بالتضايق دائما في مكان عملي				

الملحق رقم (04):الجداول المحسوبة ب(spss).

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الضغط.المهني.والنفسي	60	56,00	100,00	79,0500	11,03066
ع20	60	1,00	3,00	2,8000	,44341
ع19	60	1,00	3,00	2,7333	,51640
ع10	60	1,00	3,00	2,6833	,67627
ع9	60	1,00	3,00	2,6000	,61617
ع26	60	1,00	3,00	2,5833	,76561
ع6	60	1,00	3,00	2,5500	,74618
ع13	60	1,00	3,00	2,5167	,72467
ع27	60	1,00	3,00	2,5000	,74788
ع25	60	1,00	3,00	2,4000	,84773
ع22	60	1,00	3,00	2,3500	,77733
ع11	60	1,00	3,00	2,3000	,88872
ع12	60	1,00	3,00	2,2833	,82527
ع18	60	1,00	3,00	2,2667	,86095
ع8	60	1,00	3,00	2,2500	,83615
ع17	60	1,00	3,00	2,2333	,90884
ع4	60	1,00	3,00	2,2333	,92730
ع23	60	1,00	3,00	2,2333	,90884
ع15	60	1,00	3,00	2,2167	,88474
ع5	60	1,00	3,00	2,1667	,84706
ع21	60	1,00	3,00	2,1667	,82681
ع14	60	1,00	3,00	2,0833	,88857
ع24	60	1,00	3,00	2,0167	,87317

ع16	60	1,00	3,00	1,9333	,91812
ع36	60	1,00	3,00	1,9333	,86095
ع35	60	1,00	3,00	1,9000	,85767
ع3	60	1,00	3,00	1,9000	,72952
ع7	60	1,00	3,00	1,8667	,85304
ع28	60	1,00	3,00	1,8167	,91117
ع29	60	1,00	3,00	1,7667	,83090
ع1	60	1,00	3,00	1,7667	,81025
ع34	60	1,00	3,00	1,7333	,89947
ع37	60	1,00	3,00	1,6167	,84556
ع31	60	1,00	3,00	1,5167	,83345
ع2	60	1,00	3,00	1,5167	,72467
ع30	59	1,00	3,00	1,4915	,72808
ع38	60	1,00	3,00	1,4167	,69603
ع33	60	1,00	3,00	1,3833	,73857
ع32	60	1,00	3,00	1,3500	,70890
N valide (liste)	59				

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الضغط.المهني.والنفسي

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط.المهني.والنفسي	ذكر	10	80,1000	11,01968	3,48473
	أنثى	50	78,8400	11,13252	1,57438

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
الضغط.المهني.والنفسي	Hypothèse de variances égales	,596	,443	,327	58
	Hypothèse de variances inégales			,330	12,950

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغط.المهني.والنفسي	Hypothèse de variances égales	,745	1,26000	3,85038
	Hypothèse de variances inégales	,747	1,26000	3,82387

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغط.المهني.والنفسي	Hypothèse de variances égales	-6,44737	8,96737
	Hypothèse de variances inégales	-7,00422	9,52422

T-TEST GROUPS=المؤهل.العلمي(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الضغط.المهني.والنفسي

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

	المؤهل.العلمي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط.المهني.والنفسي	خريج معهد	9	79,5556	10,45360	3,48453
	ليسانس تعليم	51	78,9608	11,22668	1,57205

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
الضغط.المهني.والنفسي	Hypothèse de variances égales	,856	,359	,148	58

	Hypothèse de variances inégales			,156	11,512

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

			Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغط.المهني.والنفسي	Hypothèse de variances égales		,883	,59477	4,02162
	Hypothèse de variances inégales		,879	,59477	3,82274

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الضغط.المهني.والنفسي	Hypothèse de variances égales	-7,45537	8,64491
	Hypothèse de variances inégales	-7,77361	8,96315

ONEWAYالضغط.المهني.والنفسي BY الخبرة.المهنية

/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

ANOVA

الضغط.المهني.والنفسي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	141,564	2	70,782	,573	,567
Intragroupes	7037,286	57	123,461		
Total	7178,850	59			

الملحق رقم(05):رخص إجراء البحث الميداني بعدة إبتدائيات.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
-البويرة-
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

الرقم: ج.ب.ك.ع.إ.إ / ق .ع .ن .و.ع.ت /2023

إلى السيد(ة): إيت أدبي عمر مركز اطهيرة

الموضوع: رخصة إجراء بحث ميداني

في إطار التكفل بالبحوث الميدانية التي تنظم على مستوى المؤسسات لفائدة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة البويرة

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب الخاص بمنح رخصة الدخول إلى مؤسستكم :

للطالب(ة): خروي حبيبة رقم التسجيل: 1818 3302 2385

والطالب(ة): خرباني كريمة رقم التسجيل: 1818 3302 2413

والطالب(ة): ..... رقم التسجيل: .....

وهذا من اجل إجراء بحث ميداني في إطار إعداد مذكرة الماستر تخصص: تربية خاصة

العنوان: المعوقات البيئية والمهنية لدى أساتذة الدمج
إيت إدبي

وفي هذا الإطار نرجو منكم تقديم العون و التسهيلات اللازمة في حدود إمكانياتكم.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

المؤسسة المستقبلة

إيت أدبي عمر مركز
سلمى عمر

رئيسة قسم علم النفس وعلوم التربية
بالنيابة
ولد محند عقيلة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

istère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
ersité Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
dav it Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
lté des Sciences Sociales et Humaines

جامعة البويرة

الرقم: ع.ا.ا / ق .ع .ن .و.ع.ت /2023

إلى السيد(ة): مدير المدرسة الدكتورية للعلوم القانونية

الموضوع: رخصة إجراء بحث ميدانـــــي

في إطار التكفل بالبحوث الميدانية التي تنظم على مستوى المؤسسات لفائدة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة البويرة

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب الخاص بمنح رخصة الدخول إلى مؤسستكم :

للطالب(ة): عريبي حسين رقم التسجيل: 181833022381

و الطالب(ة): عزيز امال رقم التسجيل: 181833022413

و الطالب(ة): ..... رقم التسجيل: .....

و هذا من اجل إجراء بحث ميداني في إطار إعداد مذكرة الماستر تخصص: تربوي مدرسي

العنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أساتذة الدكتورية

وفي هذا الإطار نرجو منكم تقديم العون و التسهيلات اللازمة في حدود إمكانياتكم.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

رئيسة قسم علم النفس وعلوم التربية

بالمؤسسة المستقبلة

مديرة الدكتورية للعلوم القانونية

www.univ-bouira.dz e-mail : info@univ-bouira.dz Tel : 026.93.98.15 Fax : 026.93.09.24

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
-البويرة-
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

جامعة البويرة

قسم علم النفس وعلوم التربية

الرقم: ق.ع.ن.و.ع.ت/ ق.ع.ن.و.ع.ت/2023

إلى السيد(ة): مدير ... الشؤون العامة

الموضوع: رخصة إجراء بحث ميداني

في إطار التكفل بالبحوث الميدانية التي تنظم على مستوى المؤسسات لفائدة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة البويرة

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب الخاص بمنح رخصة الدخول إلى مؤسستكم :

للطالب(ة): ... رقم التسجيل: 181833022381

والطالب(ة): ... رقم التسجيل: 181833022412

والطالب(ة): ... رقم التسجيل: /

وهذا من اجل إجراء بحث ميداني في إطار إعداد مذكرة الماستر تخصص: ... علم النفس المدرسي

العنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى أساتذة الطور الابتدائي

وفي هذا الإطار نرجو منكم تقديم العون و التسهيلات اللازمة في حدود إمكانياتكم.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

رئيسة قسم علم النفس وعلوم التربية

المؤسسة المستقبلة

Site : www.univ-bouira.dz e-mail : info@univ-bouira.dz Tel : 026.93.98.15 Fax : 026.93.09.24

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines

جامعة البويرة

الرقم: ...ك.ع.ن.ا.ا / ق .ع .ن .و.ع.ت /2023

إلى السيد(ة): ...مديرة ثانوية خالدي عمر...

الموضوع: رخصة إجراء بحث ميداني

في إطار التكفل بالبحوث الميدانية التي تنظم على مستوى المؤسسات لفائدة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة البويرة

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب الخاص بمنح رخصة الدخول إلى مؤسستكم :

للطالب(ة): ...رقم التسجيل: 191833022413...

والطالب(ة): ...رقم التسجيل: 191833022395...

والطالب(ة): ...رقم التسجيل: ...

وهذا من اجل إجراء بحث ميداني في إطار إعداد مذكرة الماستر تخصص: ...تربية خاصة...

العنوان: ...الاضطرابات النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية...

...لدى تلاميذ...

وفي هذا الإطار نرجو منكم تقديم العون و التسهيلات اللازمة في حدود إمكانياتكم.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

رئيسة قسم علم النفس وعلوم التربية

المؤسسة المستقبلة

Site : www.univ-bouira.dz e-mail : info@univ-bouira.dz Tel : 026.93.98.15 Fax : 026.93.09.24