



التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية الخاصة

الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة

- دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيًا بالوادي-

تحت إشراف الدكتورة:

ابتسام بنين

من إعداد الطلبة:

❖ حفيظة مختارة

❖ عاشورة بوعنان

❖ محمد الشاوش

❖ زوليخة غنايم

السنة الجامعية: 2022/2021

الإهداء

إلى من أضاءت دينتي بالخير والبركة إلى من مجرعت كأس الشفاء مرا لتسقينني رحيق السعادة إلى الينبوع الذي لا يمل

العطاء إلى مثلي الأعلى في الحياة... أمي الحبيبة

إلى قدوتي الأولى في الحياة إلى من سعى وشقى من أجل أن يفتح لي درب العلم إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا

حدود إلى من رفعت رأسي افتخارا به... أب—تي الغالي

إلى أمي الثانية التي أنجبت الملكة أمي إلى البئر الذي ينضب من العطاء والحب والحنان

...لكي جدتي

إلى سندي ومصدر قوتي أخواتي... نورة، صبرينة، مُجد، بهاء الدين، عبد الرحمان، وأبناء اختي ذكرى وإياد

إلى أخواتي التي لم تلدهم أمي إلى من سرنا سويا ونحن نشق طريق نجاح إلى رفقاء دربي... عاشورة، روميضاء، نزيهة،

اشراق، خضرة، عامرة، مروة

إلى من أعطت وأجزلت بعطائها إلى من ضحت بوقتها وجهدها ونالت ثمار تعبها إلى أستاذتي الفاضلة...لكي

استاذة ابتسام بنين

مفاتيح

الإهداء

بسم الله أبدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا الحمد لله والشكر على ما أتاني نهدي هذا العمل إلى كل عائلتي كبيرهم وصغيرهم وخاصة إلى والدي أدامهما الله وأطال في عمرهما وإلى سني وإخوتي حياة، العابد، فاطمة، زهور، عمر، محمد وإلى كل الأهل والأقارب وإلى رقيقات المشوار اللاتي قاسمني لحظاته رعاهم الله ووفقهم حفيظة، روميضاء، نزيهة، إشراق، عامرة، خضرة، مروة.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأستاذة المشرفة... الدكتورة ابتسام بنين على توجيهاتها ونصائحها المستمرة لإتمام هذا العمل المتواضع وإلى كل من كان لهم أثر على حياتي وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلبي.

عاشرة

الإهداء

إلى روح أجدادي "العيد وخليفة" رحمهم الله برحمته الواسعة، إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل اسمه بكل إفتخار... إلى رمز كفاحي وصمودي أبي العزيز "سعد" حفظك الله ورعاك وبارك في أيامك وأرضاك عني ان شاء الله، إلى من علمتني أن الحياة صبر وحب وعزيمة وعمل إلى أمي العزيزة "هنية" قرّة عيني حفظك الله ورعاك وبارك في أيامك وأرضاك عني ان شاء الله.

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء و العطاء إلى ينايع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت، ورفقتهم في دروي الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريقي النجاح والخير اخواني والصغير "شكري بالعيد" واخواني وابنائهم "مرجان، رزان، وأنهار، ونمارق"

وإلى من روتني بحبها وحنانها... إلى من باركتني الغالية جدتي "علال خديجة" حفظها الله ورعاها. إلى أعمامي واخواني وأزواجهم وأبنائهم إلى كل من حواه قلبي ولم تحتويه مذكرتي.

زولي ————— خة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والتوافق المهني وكذا العلاقة بينهم لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت عينة الدراسة (30) مربية من ذوي الاحتياجات الخاصة خلال العام الدراسي (2021/2022)، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام كل من مقياس الضغط النفسي و مقياس التوافق المهني، وفي الأخير من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية بأن أغلبية المربيات يتميزون بمستوى ضغوط نفسية و التوافق المهني متوسطة مع وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، وأن لا توجد فروق ذات دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($a < 0.05$) بين مختلف فئات سنوات الخبرة سواء في مستوى الضغوط النفسية أو في مستوى التوافق المهني لدى المربيات.

Summary:

The current study aimed to identify the level of psychological stress and professional compatibility ,as well as the relationship between them among Psychological stress scale and occupational educators with special needs. compatibility scale ,and finally ,through this study ,we reached the following results that the majority of educators are characterized by a moderate level of psychological stress and professional compatibility with a direct relationship between psychological pressure and professional compatibility in the study sample ,and that there are no statistically significant differences at the level of significance.($a \leq 0.05$) between the different categories of years of experience ,whether in the level of psychological stress or the level of professional compatibility of nannies.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
4	1.الإشكالية
5	2.أهداف الدراسة
5	3.أهمية الدراسة
5	4.حدود الدراسة
6	5.تحديد مصطلحات الدراسة
6	6.عرض لبعض دراسات السابقة
الفصل الأول: الضغوط النفسية	
16	تمهيد
16	1.تعريف الضغوط النفسية
17	2.بعض المصطلحات المرتبطة بالمفهوم الضغوط النفسية
18	3.أنواع الضغوط النفسية
19	4.أعراض الضغوط النفسية
20	5.الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
21	6.النظريات المفسرة للضغوط النفسية
22	7.مراحل الضغوط النفسية
23	8.علاج الضغوط النفسية
25	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التوافق المهني	
28	تمهيد
28	1. تعريف التوافق
28	2. تعريف التوافق المهني
29	3. مظاهر التوافق المهني
30	4. شروط التوافق المهني
30	5. اسس التوافق المهني
31	6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني
31	7. النظريات المفسرة للتوافق المهني
34	8. قياس التوافق المهني
34	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية	
38	تمهيد
38	1. منهج الدراسة
38	2. الدراسة الاستطلاعية
39	3. أدوات الدراسة
39	4. مجتمع وعينة الدراسة
39	5. الدراسة الأساسية
44	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة
45	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
47	تمهيد
47	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
47	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
48	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
50	3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
51	4.1. عرض وتحليل نتائج الفروق
55	خلاصة الفصل
56	خاتمة

57	قائمة المراجع
58	قائمة الملاحق
63	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	معامل الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية.	40
2	مستوى درجة الضغوط النفسية والمدى المتوسط.	40
3	معاملات ارتباط عبارات بعد علاقة المعلمة والدرجة الكلية للبعد	41
4	معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة والدرجة الكلية للبعد.	42
5	معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة والدرجة الكلية للبعد.	43
6	معاملات ارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق المهني ودرجة الكلية للمقياس.	43
7	معامل الثبات مقياس التوافق المهني باستخدام ألفا كرونباخ.	44
8	ترتيب العبارات في صورة نهائية للمقياس على الأبعاد.	44
9	دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى المربين.	47
10	دلالة الاختلاف بين مستويات التوافق المهني لدى المربين.	49
11	يوضح نتائج اختبار العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.	50
12	متوسط مستوى الضغط النفسي حسب متغير سنوات الخبرة.	51
13	دلالة متوسط الفروق في الضغوط النفسية حسب متغير سنوات الخبرة.	52
14	متوسط مستوى التوافق المهني حسب متغير سنوات الخبرة.	53
15	دلالة متوسط الفروق في مستوى التوافق المهني حسب متغير سنوات الخبرة.	54

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل مستوى الضغوط النفسية لدى المربيات في عينة الدراسة.	48
2	يعرض مستويات التوافق المهني لد عينة الدراسة.	49
3	يعرض مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات عينة الدراسة.	52
4	يعرض مستوى التوافق المهني لدى مربيات عينة الدراسة.	54

مقدمة

مقدمة:

قد يمر الانسان بجميع أنواع المواقف العصبية التي يمكن ان تكون جزءا من حياته اليومية، إذ تعتبر الضغوط النفسية من بين هذه المواقف التي من شأنها أن تؤثر سلبا على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، إذ لم يتهياً ويتعلم طرق التعامل معها.

ولقد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة التي يعيشها الفرد في مواقف ومراحل مختلفة من حياته، فهي تكاد تنتشر في مختلف مجالاته الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية التي تتطلب من الفرد التعايش والتفاعل معها، إذ تعد المهن التعليمية من اكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط لما تنطوي عليها من أعباء ومسئوليات ومطالب ويعتبر العمل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من العوامل المولدة للضغوط النفسية لدى المربين قد تسبب لهم الشعور بالإحباط والقلق والتوتر لذا نجد انهم يستخدمون أساليب وطرق متنوعة لمواجهة هذه المشكلات والمواقف الضاغطة والتغلب عليها قد تؤثر على مستوى أدائهم المهني.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة هذه الدراسة لتقصي العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة، وقسمنا الدراسة الى اربعة فصول، الفصل النظري الذي يعتبر تقديم عن موضوع الدراسة، اما الفصل الاول يحتوي الضغط النفسي، اما الفصل الثاني يتضمن التوافق المهني، اما بالنسبة للفصل التطبيقي الذي يحتوي على الاجراءات المنهجية للدراسة والفصل الاخير يتضمن مناقشة وتحليل نتائج الدراسة.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. أهداف الدراسة.
3. أهمية الدراسة.
4. حدود الدراسة.
5. مصطلحات الدراسة.
6. الدراسات السابقة.

1 - الإشكالية:

تعد التربية الخاصة من المواضيع الأساسية التي لاقت اهتماما كبيرا عند العلماء والمختصين، إذ تؤكد على ضرورة الاهتمام بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل على رعايتهم وتوفير برامج تربوية لهم، فقد شهد العقد الحالي تطورا هائلا في إنشاء العديد من المراكز الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة.

تعتبر هذه المراكز الخاصة من أهم المراكز التربوية التي أنشأها المجتمع، إذ تقوم بتربية وتعليم الأطفال غير العاديين وذلك عن طريق فريق من الاختصاصيين القائمين على هذا المركز، الذين يهتمون بمساعدة طفل ذوي الاحتياجات الخاصة على أن يعتمد على نفسه ويتعرف على البيئة الاجتماعية ويكتسب مهارات تساعد في حياته اليومية، وذلك لضمان الدمج الاجتماعي والتعليمي لهم، ومن بينهم المربي باعتباره المحور الأساسي في عملية التكفل بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، الذي يشارك الأسرة بشكل فعال في بناء القاعدة النفسية والمعرفية للطفل، كما أن له تأثيرا قويا على نمو شخصية الطفل وصحته النفسية وتطوير قدراته وتنشئته سواء كان هذا التأثير سلبيا أم إيجابيا.

وفي هذا الإطار، فالمربي يعتبر بمثابة حجر الأساس الذي يتم من خلاله بناء أجيال فهو إذا الشخص الثاني الذي يستقبل الطفل بعد خروجه من الأسرة مباشر (بلميلود، 2018، 39) فردود أفعال الطفل تأتي استجابة لما يستخدمه المربي من وسائل مباشرة وغير مباشرة فإن مدى إفادة طفل من التحاقه بالمراكز الخاصة، يتوقف إلى حد كبير على شخصية وكفاءة المربي ولذلك ينبغي أن يقوم بالعمل في المراكز الخاصة مربي "مؤهل تربويا وتتوفر فيه مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية كأن يكون على قدر من الذكاء يساعده على تصرف الحكيم وحل المشكلات، أن يكون على درجة عالية من الاتزان الانفعالي وسليم الجسم لا يعاني من الأمراض (بن رحال، 2020، 3)، وذلك من أجل أن يكون متوافق مهنيا.

إن توافق المربي مهنيا يرتبط بمهنته على أساس الرضا وإحساسه بالأمان والاستقرار وتكيفه مع البيئة العمل التي يعمل بها ماديا ومهنيا ونفسيا واجتماعيا، حيث يرى سعد رياض (2005) "بأن التوافق المهني وضع ما يرتبط بالفرد وعمله مما يؤدي به إلى حالة من الرضا عن الدور الذي يقوم به من خلاله يشعر بالأمان و الاستقرار في عمله" (تلالي، 2017، 91) إلا أن تعرض المربي إلى بعض المشكلات والضغوط المتزايدة في عمله قد تجعله غير متوافقا مهنيا بحيث تكون هذه الضغوط ناتجة عن أسباب كثيرة ترجع إلى الحياة المهنية التي يعيشها المربي أو إلى الظروف المحيطة به من كل الجوانب التي تؤدي به إلى ضيق والفشل والإحباط أثناء قيامه بمهامه التي قد تؤثر على مستوى أدائه المهني وهذا بسبب ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية.

وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية وأحد معوقات في سير العملية التربوية التي قد تؤثر على المربي ذوي الاحتياجات الخاصة في حياته المهنية لكونه يتعامل مع شريحة مهمة وهي الأطفال في المجتمع، لذلك يمكن ان يواجه المربي العديد من الضغوط أثناء القيام بمهامه. فقد عرفه كل من

الشربيني وخليفة (2013) بأنه " حالة نفسية تنعكس على ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية ناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة" (حمدان، 2019، 17)، فمهنة تربية الأطفال في المراكز المختصة بذوي الاحتياجات الخاصة إحدى المهن الشاقة والضاغطة التي قد تجعل المربين يعانون من عدة صعوبات وعراقيل وذلك نتيجة لصعوبة التواصل والتعامل مع هذه الفئة التي يمكن أن تولد لديه ضغوط النفسية في مجال حياتهم المهنية.

لذلك سوف نحاول في هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق المهني التي تعرض لها مربي ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما طبيعة مستوى الضغوط النفسية لدى المربين عينة الدراسة؟
- ما طبيعة مستوى التوافق المهني لدى المربين عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى المربين عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين المربين في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟
- هل توجد فروق بين التلاميذ في مستويات التوافق المهني تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

2 - أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى كل من الضغط النفسي والتوافق المهني التي تواجه المربين ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

3 - أهمية الدراسة: وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- _ التعرف على موضوع الضغط النفسي وتأثيراته المختلفة على مربي ذوي الاحتياجات الخاصة. والتعرف على موضوع التوافق المهني.
- _ التعرف على العلاقة التي تربط بين التوافق المهني لدى مربي ذوي الاحتياجات الخاصة ومستوى الضغط النفسي لديهم.
- _ محاولة الخروج بنتائج يمكن الاستفادة منها لخفض مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها المربين ذوي الاحتياجات الخاصة.

4 - حدود الدراسة:

- الحدود الزمنية: تحددت الحدود الزمنية بتاريخ 2022/03/08 إلى 2022/03/30.
- الحدود المكانية:

_ المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالوادي.

_ مركز التاج للتكفل بالأطفال-الوادي.

_ المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا شهيد رميلي محمد بن أحمد- بدائرة جامعة.

- **الحدود البشرية:** تحددت الحدود البشرية لعينة من مربى ذوي الاحتياجات الخاصة قوامها 30 مربية.

5 - المصطلحات الإجرائية للدراسة:

الضغط النفسي: هي الحالة النفسية التي تؤثر على توازن مربى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تسبب لهم القلق والتوتر، وهذا قدر يرجع إلى عدم مواجهته لصعوبات والعراقيل التي تواجهه في حياته المهنية. يمكن الإشارة إليها تطبيقاً إلى درجة التي يتحصل عليها مربى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مقياس الضغوط النفسية، وذلك حسب الباحثة منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية.

التوافق المهني: هو تكيف الفرد مع عمله الذي يستطيع أن يؤديه بنجاح لأنه يتناسب مع ذكائه قدراته والذي يرضى عنه ويميل إلى ممارسته لأنه يتفق مع ميوله ومستوى طموحه وفكرته عن نفسه (علاي، 2016، 91)، ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنه قدرة المربي على تحقيق التكيف بينه وبين بيئته المهنية وشعوره بالرضا والإرضاء في عمله مع المربين والأطفال. وذلك حسب ما يقيسه مقياس التوافق المهني للباحثة إيمان محمود عبيد.

المربي: هو الشخص القائم على التكفل ورعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال البرامج والخدمات التعليمية والتربوية من أجل تنمية قدراتهم واستعداداتهم إضافة إلى تمتعه بمجموعة من الخصائص الشخصية والاجتماعية والتربوية.

6 - الدراسات السابقة:

1)_ دراسات تناولت مفهوم الضغط النفسي:

- **دراسة عدو سمية وشنوفي نورة (2013):** المعنونة ب: الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم طفل المتوحد، فقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط لدى أمهات الطفل التوحد، وكذلك الكشف عن طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستعملونها إزاء الوضعيات الضاغطة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتين المنهج الإكلينيكي، وبلغت عينة الدراسة (5 حالات)، واستعانة بالأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة، مقياس إدراك الضغط، مقياس المواجهة، وقد توصلت الباحثتين إلى النتائج التالية:
- تحققت الفرضية العامة حيث أن أمهات الأطفال التوحدين يستخدمن استراتيجيات مختلفة في مواجهتهن للضغط.

- تحققت الفرضية الجزئية الأولى بحيث أن الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال بصاحبها مستوى مرتفع من الضغط.
- تحققت الفرضية الجزئية الثانية حيث أن الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشاكل يصاحبها مستوى منخفض من الضغط (رجايمية، 2016، 10).

• **دراسة رياض يعقوب مكلوش، خولة ياحي (1995):** المعنونة بـ: الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين، حيث هدفت الدراسة إلى المساهمة في فهم الأطفال المعاقين وذلك لمحاولة فهم الضغوط النفسية التي تواجههم وبعض جوانب الدعم الاجتماعي المتوفر لهم، وكذلك محاولة فهم علاقة الدعم الاجتماعي بالضغوط النفسية لديهم، وبلغت عينة الدراسة (166 أب وأم) أولياء الأطفال المعاقين الذين وضعوا أطفالهم في مؤسسات خاصة للعناية بالإعاقة، واستخدم الباحثين الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية، استبيان الضغط الاجتماعي، وقد توصلا إلى النتائج التالية:

- درجة الضغوط النفسية الموجودة عند آباء وأمهات الأطفال المعاقين مرتفعة.
- عدم وجود فروق في درجة الضغوط بين آباء وأمهات الأطفال المعاقين.
- وجود علاقة إيجابية متوسطة بين درجة الضغط النفسي ودرجة الدعم الاجتماعي المتوفر.
- **دراسة حفيظة قطيش (2014):** المعنونة بـ: استراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى معلم الإعاقة السمعية. فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها معلم ذوي الإعاقة السمعية للتغلب على الضغوط النفسية التي يتعرض لها، وكذلك الكشف عما إذا كان معلم ذوي الإعاقة السمعية يستخدم استراتيجية الانفعال أم استراتيجية التجنب لمواجهة الضغط النفسي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الإكلينيكي، وبلغت عينة الدراسة (08 معلمات)، واستعان بالأدوات المتمثلة في المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة، اختبار جرد للوضعية المرهقة، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يستخدم معلم ذوي الإعاقة السمعية عدة استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.
- يستخدم معلم ذوي الإعاقة السمعية استراتيجية التجنب كإستراتيجية ثانية لمواجهة الضغط النفسي بعد استراتيجية التركيز علة المشكل (نوار، صلوب، 2019، 14).

• **دراسة جبالي صباح (2012):** المعنونة بـ: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وكذلك إيجاد نوع استراتيجيات مواجهة تساعد في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (66 أم)، واستعان بالأدوات المتمثلة في استمارة البيانات الشخصية من تصميم الباحثة، استبيان الضغوط النفسية من تصميم الباحثة،

استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من تصميم الباحثة لجمع البيانات، وكان من أبرز نتائجها:

- أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من مستوى ضغط متوسط.
- تعتمد أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية.
- لا يؤثر متغير سن الابن المصاب بمتلازمة داون على مستوى الضغوط النفسية أو نوع استراتيجيات مواجهة المتبع لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- إن لمتغير سن الأم تأثير على مستوى الضغوط النفسية ونوع استراتيجيا المواجهة المتبع من طرفهن.
- متغير المؤهل التعليمي للأم دون تأثير على مستوى الضغوط النفسية ونوع استراتيجيات المتبعة(حمدان، 2019، 10).

❖ دراسات أجنبية:

- دراسة ايوا بسيلا (1999): المعنونة ب: بروفيل الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد والأطفال المصابين بمتلازمة داون (دراسة مقارنة). التي هدفت إلى تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأم الأطفال المصابين بالتوحد، وكذلك تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وبلغت عينة الدراسة 25 أم طفل مصاب بالتوحد و25 أم طفل مصاب بمتلازمة داون (تراوحت أعمار الأمهات ما بين 26 سنة إلى 58 سنة، وتراوحت أعمار الأطفال ما بين 4 إلى 20 سنة)، استخدمت الباحثة في دراستها الأدوات المتمثلة في استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة ومقياس الضغط لدى العائلة qrs من إعداد (holryuod 1987) وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
- الضغط النفسي مرتفع عند أمهات الأطفال المصابين بالتوحد أكبر من أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.
- أمهات أطفال المصابون بمتلازمة داون يعانون من ضغوط منخفضة بسبب وضوح التشخيص ومآل الإصابة منذ الولادة.
- أمهات الأطفال المصابون بالتوحد يعانون من ضغوط مرتفعة بسبب تأخر التشخيص إلى ما بعد 30 شهر بعد الولادة وغموض مآل الإصابة.
- أهم مصادر الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابون بمتلازمة داون هي مشكلات التطور النمائي لدى أبنائهن.
- أهم مصادر الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابون بالتوحد في المشكلات السلوكية واضطراب التواصل لدى أبنائهن.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التبعية لصالح الأمهات المصاب أبنائهن بالتوحد.(جبالي صباح، 2012، ص42_43).
- **دراسة فلينت وود (1989):** المعنونة بـ: دراسة الضغط الواقع على أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا وكيفية مواجهته، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الاختلاف في الضغط الواقع على الأمهات طبقا لاختلاف العوامل المؤثرة (سن الابن المعاق سن الأم، الحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة)، وبلغت عينة الدراسة 90 أم الأطفال من فئة التخلف الذهني المتوسط، أعمار الأمهات من 25 إلى 60 سنة، أعمار الأبناء من 6 إلى 21 سنة، وقد استعان الباحث بالأدوات المتمثلة في مقياس الضغط الأسري وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:
 - وجود علاقة موجبة دالة بين الضغط المدرك للأمهات وكل من سن الأم.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات الضغوط وفقا لاختلاف سن الابن.
 - وجود فروق دالة بين الأمهات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع والأمهات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض في القدرة على مواجهة الضغوط لصالح الامهات ذات مستوى مرتفع(جبالي، 2012، 44).

(2) _دراسات تناولت مفهوم التوافق المهني

- **دراسة عطا الله (2001):** المعنونة بـ: مقياس التوافق المهني لمعلمي التربية الخاصة حيث هدفت الدراسة الى بناء مقياس للتوافق المهني يتناسب مع معلمي التربية الخاصة والتحقق خصائصه السيكومترية، وتكونت عينة الدراسة من (34) معلما ومعلمة تربية خاصة، استخدم الباحث في دراسته مقياس التوافق المهني لمعلمي التربية الخاصة وهو من اعداد الباحث، وقد اسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:
 - صلاحية (102) عبارة منه لقياس الظاهرة وهي تلك البنود التي ارتبطت بمقدار (0.33) أو أكثر ببعدها.
 - التحقق من صدق المحتوى باستشارة المحكمين وبإجراء الارتباط بين المقياس واستبانة الإرضاء حيث بلغ الارتباط بينهما (0.77) (فحجان، 2010، 99).
- **دراسة رون، وآخرون (2001):** المعنونة بـ: الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، فقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة وبلغت عينة الدراسة (415) معلما، واستخدم الباحث في دراسته الأدوات المتمثلة في مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة وهو من إعداد الباحث، وقد أسفرت الدراسة النتائج الآتية:
 - معاناة عينة الدراسة من الإجهاد المهني الواضح الذي أثر على تفاعلهم بشكل جيد مع طلابهم(فحجان، 2010، 100).

- **دراسة سامي خليل فحجان(2010):** المعنونة ب: التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة، وكذلك التعرف على مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي التربية الخاصة، والتعرف على مستوى مرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين مرونة الأنا والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة حسب متغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري) والتعرف على فروق ذات الدراسة الإحصائية في كل من التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية ومرونة الأنا، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث منهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (287) معلما ومعلمة، استخدم الباحث ثلاث أدوات لتحقيق أهداف الدراسة وهي مقياس التوافق المهني، مقياس المسؤولية الاجتماعية، مقياس مرونة الأنا من إعداد الباحث، استخدم الباحث عددا من الأساليب في المعالجة الإحصائية وهي: معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، المتوسطات الحسابية، التكرارات، الوزن النسبي، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان ويتي، وقد توصل الباحث إلى النتائج الآتية:
 - إن الوزن النسبي لدى العينة لمقياس التوافق المهني بلغ 73.3% وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من التوافق المهني فوق المتوسط.
 - إن الوزن النسبي لدى العينة لمقياس المسؤولية الاجتماعية بلغ 84.6% وهذا يشير إلى أن هناك مستوى عاليا من المسؤولية الاجتماعية.
 - إن الوزن النسبي لدى العينة لمقياس مرونة الأنا بلغ 75% وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط.
 - إن معامل الارتباط بيرسون بين مرونة الأنا والتوافق المهني يساوي 0.527% وهو معامل ارتباط إيجابي قوي مما يعني أن العلاقة طردية قوية، أي كلما زادت مرونة الأنا زاد التوافق المهني والعكس صحيح.
 - إن معامل ارتباط بيرسون بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية يساوي 0.801 وهو معامل ارتباط إيجابي قوي مما يعني أن العلاقة طردية قوية، أي كلما زادت مرونة الأنا زادت المسؤولية الاجتماعية والعكس صحيح.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المسؤولية الاجتماعية تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري) (بن رحال، 2020، 10-11).

• **دراسة شيخ رقية (2018):** المعنونة ب: الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربّي التربية الخاصة، فقد هدفت الى تعرف على الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربّي التربية الخاصة مع تحديد الفروق في الاختيار المهني للعينة، حسب متغير الجنس والتوافق المهني وفق الخبرة، وكذلك معرفة الجوانب النفسية والاجتماعية والمادية التي دفعت المربي لاختيار مهنة التربية الخاصة، وإلقاء الضوء على طبيعة العمل الذي يمارسه مربّي التربية الخاصة لهذه المهنة التي أصبحت مطلبا ضروريا نظرا لتزايد الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتطلبون التكفل الخاص، وكذا التعرف على مستويات التوافق المهني من خلال قياس أبعاد هذا التوافق وبالتالي معرفة رغبة واستعدادات المربي في الاستمرار في هذا المجال، وبلغت عينة الدراسة (25) مربّي ومربية التربية الخاصة، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة الادوات المتمثلة في استبيان التوافق المهني واستبيان قياس الاختيار المهني، وقد توصل الباحث الى النتائج الآتية:

- لم تتحقق الفرضية العامة حيث جاءت نتائجها غير دالة إحصائيا بقيمة 0.914 وهي نتائج عكس التوقعات المطروحة في الدراسة.
- إن معامل الارتباط بين المتغيرين هي قيمة غير دالة إحصائيا تساوي 0.908.
- لم تؤيد الفرضية الجزئية الثانية حيث كان الارتباط غير دال إحصائيا بقيمة 0.665.
- ان قيمة الارتباط متغير الاختيار المهني وعلاقته ببعد التوافق الاجتماعي غير دال إحصائيا بقيمة 0.724.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار المهني تعزى لمتغير الجنس حيث كانت القيمة المعنوية 0.451 وهي قيمة غير دالة إحصائيا بين الجنسين وأن المتوسطات متقاربة إلى حد ما بين الذكور والإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة لدى مربّي التربية الخاصة بقيمة تساوي 0.513 (شيخ، 2018، 123).

• تعقيب على الدراسات السابقة:

1- الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

من حيث الأهداف: اتفقت أهداف دراسة كل من عدو سمية وشنوفي نورة (2013) ودراسة جبالي صباح (2012) وكذا دراسة حفيظة قطيش (2014) المتمثلة في التعرف على مستوى الضغط النفسي والكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط باستثناء دراسة "رياض يعقوب مكلوش، خولة ياحي" دراسة "فليننت وود" دراسة ايوا بيسيل" والتي اختلفت هذه الدراسات من حيث أهدافها فمنها من

حاولت المساهمة في فهم الأطفال المعاقين وذلك لمحاولة فهم الضغوط النفسية التي تواجههم وبعض جوانب الدعم الاجتماعي المتوفر لهم مثل دراسة: رياض يعقوب مكلوش، خولة ياحي (1995)، والتي هدفت كذلك إلى محاولة فهم علاقة الدعم الاجتماعي بالضغوط النفسية لديهم، أما بالنسبة لدراسة ايوا بسيلا (1999) هدفت إلى تحديد بروفيل الضغط النفسي الخاص بأطفال المصابين بالتوحد، وبروفيل الضغط النفسي الخاص بأمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، وفي الأخير تهدف دراسة فلينت وود (1989) إلى معرفة الاختلاف في الضغط الواقع على الأمهات طبقاً لاختلاف العوامل المؤثرة (سن الابن المعاق - سن الأم، الحالة الاجتماعية والاقتصادية للأسرة).

أما بالنسبة للدراسة الحالية اختلفت في هدفها على الدراسات السابقة حيث هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لمربي ذوي الاحتياجات الخاصة التي لم تبحث عليه هذه الدراسات من قبل.

من حيث المنهج: اتفقت مناهج دراسة كل من عدو سمية وشنوفي نورة (2013) ودراسة حفيظة قطيش (2014) على المنهج الإكلينيكي، أما دراسة جبالي صباح (2012) اعتمدت على المنهج الوصفي.

من حيث العينة: من خلال اطلاع الباحث على العينات التي تم عرضها في الدراسات السابقة، فقد وجد أن هناك اختلاف من حيث عينة الدراسة فمنها ما اعتمدت على معلم الإعاقة السمعية والأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، وكذا أمهات أطفال مصابين بالتوحد ومتلازمة داون وأخيرة على أمهات طفل المتوحد.

كما وجد تباين في أحجام العينات حيث بلغ حجم أصغر عينة (5) حالات وذلك في دراسة عدو سمية وشنوفي نورة (2013)، وبلغ حجم أكبر عينة (166)، كما في دراسة رياض يعقوب مكلوش، خولة ياحي (1995)، وتراوحت أحجام بقية عينات الدراسات الأخرى بين حجمي عيني تلك الدراسة، أما بالنسبة للدراسة الحالية اختلفت في حجم عينتها عن بقية الدراسات حيث بلغت 30 مربي.

من حيث الأدوات: من خلال اطلاع الباحث على الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة وجد أن الدراسات استخدمت مقياس الضغوط النفسية لجمع البيانات كما في دراسة "عدو سمية وشنوفي نورة" (2013) و"رياض يعقوب مكلوش، وخولة ياحي" (1995)، والبعض الآخر استخدم المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة واختبار جرد الوضعية المرهقة كدراسة حفيظة قطيش (2014)، بينما يتبين أن هناك دراسة جبالي صباح (2012) استخدمت استمارة البيانات الشخصية، استمارة الضغوط النفسية، استبيان استراتيجية الموجهة، وكذا دراسة ايوا بسيلا (1999) التي اعتمدت على استمارة البيانات الأولية ومقياس الضغط لدى العائلة، إضافة إلى دراسة فلينت وود (1989) التي تبنت مقياس الضغط الأسري، أما بالنسبة للدراسة الحالية استعانت بمقياس الضغوط النفسية.

من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على أن معظم عينات الدراسة سواء كانوا أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً أو أمهات أطفال مصابين بالتوحد ومتلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية سواء

كانت مرتفعة أو متوسطة أو منخفضة، وهذا ما أثبتته دراسة رياض يعقوب مكلوش، خولة ياحي(1995)، دراسة جبالي صباح (2012)، وكذا دراسة ايوا بسيلا(1999)، كما أسفرت النتائج أغلب الدراسات على استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط وهذا ما أيدته دراسة حفيظة قطيش (2014)، ودراسة عدو سمية وشنوفي نورة(2013).

كما أظهرت نتائج دراسة فلينت وود (1989) عدم وجود فروق في دلالة الاحصائية في درجات الضغوط وفقا لاختلاف سن الابن، ولكن وجدت فروق دالة بين الأمهات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع والأمهات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض في القدرة على مواجهة الضغوط لصالح الامهات ذات مستوى مرتفع.

(2)_ الدراسات التي تناولت التوافق المهني:

من حيث الهدف: معظم الدراسات تناولت التوافق المهني لدى معلمي مربى تربية الخاصة بصفة عامة، وهدفت إلى معرفة الجوانب النفسية والاجتماعية والمادية التي دفعت المربي لاختيار مهنة التربية الخاصة كما دراسة شيخ رقية(2018)، وكذا دراسة رون وآخرون(2001)، التي هدفت إلى الكشف عن الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، وتختلف الدراسة الحالية عن دراسات السابقة حيث أنها لم تتناول أهمية التوافق المهني كمتغير مستقل بل هدفت للتعرف على التوافق المهني وعلاقته بالضغوط النفسية.

من حيث العينة: اتفقت معظم الدراسات السابقة على عينتها حيث طبقت الدراسات على عينة معلمي تربية خاصة باستثناء دراسة "شيخ رقية" (2018) التي طبقت على مربى تربية خاصة، كما نجد هذه الدراسات أجريت على عينات متفاوتة في العدد حيث بلغ حجم أصغر عينة (25) مربى ومربية في دراسة "شيخ رقية"(2018)، وبلغ حجم أكبر عينة(415) معلما في دراسة رون وآخرون(2001).

من حيث الأداة: اتفقت الدراسات السابقة على مقاييس التوافق المهني إلا أن اختلفت وتنوعت أدوات التي اعتمدتها بعض الدراسات كدراسة "رون وآخرون"(2001) استخدمت مقياس الضغوط المهنية لمعلمي تربية خاصة من إعداد الباحث، وكذا دراسة "سامي فحجان"(2010) استخدمت مقياس التوافق المهني، مقياس المسؤولية الاجتماعية مقياس مرونة الأنا، أما بالنسبة لدراسة "شيخ رقية"(2018) اعتمدت على استبيان التوافق المهني، استبيان قياس الاختيار المهني، أما بالنسبة للدراسة الحالية استخدمت استبيان التوافق المهني.

من حيث النتائج: أغلب الدراسات السابقة تناولت التوافق المهني عند معلمي التربية الخاصة، ماعدا دراسة شيخ رقية(2018) تناولت التوافق المهني عند مربى التربية الخاصة. كما أظهرت دراسة رون وآخرون(2001) معاناة عينة الدراسة من الإجهاد المهني الذي أثر على تفاعلهم بشكل جيد مع طلابهم، كما أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق

المهني ومستوى المسئولة الاجتماعية ومستوى مرونة الأنا يعزى الحالة الاجتماعية والجنس وسنوات الخبرة والدخل الشهري وهذا ما أيدته دراسة سامي خليل فحجان(2010).
كما أظهرت دراسة شيخ رقية(2018)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة لدى مربّي التربية الخاصة، ولكن وجدت فروق في الاختيار المهني تعزى لمتغير الجنس.

الفصل الأول: الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف الضغوط النفسية.
2. بعض المصطلحات المرتبطة بالمفهوم الضغوط النفسية.
3. أنواع الضغوط النفسية.
4. أعراض الضغوط النفسية.
5. الآثار المترتبة عن الضغوط.
6. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
7. مراحل الضغوط النفسية.
8. علاج الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة ومن بين المشكلات التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية، مما ينتج عنها مشاعر القلق والتوتر والإرهاق قد تجعله غير متكيف في حياته، إذ تعتبر الضغوط من العوامل التي تؤدي إلى اختلال سلوكه وسوء توافقه في العمل. وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغوط النفسية وذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، وأنواعه وأعراضه والآثار المترتبة عن هذه الضغوط، وأهم النظريات المفسرة لها، وفي الأخير تناولنا مراحل الضغوط النفسية وأهم الأساليب الوقائية والعلاجية لها.

1. تعريف الضغوط النفسية:

عرفت عبير بنت محمد حسن صبان (2003) الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديدا لذاته لأنها تكون أكبر من إمكانياته الذاتية وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط". (بن رحال، 2020، 36)

ويعرفها لازوارس أيضا بأنها: "نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية". (صالح، شارف، 2017، 35). كما يعرف الضغوط النفسية حسب فاروق السيد عثمان (2001) بأنه "مجموعة من الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عنه ذلك من آثار جسمانية ونفسية". (خيلي، زهاني، 2007، 36).

ويرى الببلاوي (1988): "أن الضغوط هي تلك الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تقرض عليه نوعاً من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة". (زعاير، 2009، 13).

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين. (عبيد، 2008، 21).

من خلال التعريفات السابقة، نستنتج أن الضغوط النفسية هي عبارة عن عراقيل وصعوبات ومثيرات التي تصيب الفرد تجعله في حالة من الضيق والتوتر والقلق تفقده القدرة على تحقيق التكامل والتوازن مع شخصيته.

2. بعض المصطلحات المرتبطة بالمفهوم الضغوط النفسية:

- **الاحتراق النفسي:** حالة من التوتر والاضطراب وعدم الرضا الوظيفي، تصيب العاملين في المجال الإنساني والاجتماعي عامة، والسلوك التربوي التعليمي خاصة، ناتجة عن الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل، تؤدي به إلى استنزاف طاقاته وجهوده فتتحدّر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء. (تلالي، 2017، 41).
 - **القلق:** حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل، وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات وهو أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل، ويختلف عن الضغط في نقطتين:
 - ضغط العمل يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق.
 - ضغط العمل له جانبان سلبي وإيجابي، بينما القلق يعبر ن الجانب السلبي فقط.
 - **الإجهاد:** و يعرف بأنه سلسلة من ردود الفعل الطبيعية والضرورية لحفظ النفس، والتي تساعد على الاستجابة للقوى البيئية الخارجية والداخلية، وتهدف إلى تحقيق التوازن مع مطالب الحياة، وهو مرحلة سابقة للاحتراق النفسي. (إفري، 2019، 30.31).
 - **الصراع:** هو الوضع الناجم عن إثارة دافعين معا وفي نفس الوقت بحيث لا يمكن أن يشبعا معا. هذا الوضع يؤدي إلى مشاعر غير سارة كالقلق والتوتر وتجعل الفرد مترددا وغير متأكد فيما يفعله، ويؤدي ذلك إلى اضطرابه وتوتره. فعندما يوجد صراع لإشباع حاجتين في نفس الوقت، فإن إشباع أحدهما يؤدي إلى إحباط الآخر. (زريبي، 2014، 15).
 - **الاكتئاب:** يعرفه عبد الرحمان العيسوي (2001) بأنه: "حالة مزاجية يصاحبها الشعور بعدم القيمة وفقدان الشعور بالألم والنظرة التشاؤمية لحياة الإنسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية والشعور بالهم والغم والنكد والحزن والألم".
 - **التعب:** يقول محمد الصريفي (2008) بأنه: "فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني، وينشأ التعب كنتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، ذلك ما جاء بالموسوعة الأمريكية حيث أوضحت أنه يحدث نتيجة للمجهود العقلي والذهني الزائد والمكثف ويبرز الاختلاف بين الضغط والتعب في:
 - _ تنوع مصادر ضغط العمل، بينما التعب غالبا ما ينتج عن مصدر واحد وهو عبء العمل ذاته.
 - _ ينتهي التعب بالحصول على قدر من الراحة والنوم، بينما ضغط العمل غالبا ما يستمر.
- (عريس، 2017، 63، 64).

3. أنواع الضغوط النفسية: هناك عدة أنواع نذكر أهمها:

- **الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.
 - **الضغط النفسي السلبي:** أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم و الأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري.... (عبيد، 2008، 25).
 - **الضغوط الصحية:** إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصراً كبيراً لشعور المريض بالضغوط النفسية.
 - **ضغوط الذاتية:** وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين. (النوايسة، 2013، 31).
 - **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له ازِمات واختلالاً يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.
 - **ضغوط العمل:** وهذه ناتجة عن إرهاب ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها لجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج فإذا ما استقحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالباً ما يؤدي إلى سؤ تكيف مهني....ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً. (العزیز، أبو أسعد، 2009، 30).
- ولقد قسم (سيلي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

- 1/_ **الضغط النفسي السيء:** الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.
- 2/_ **الضغط النفسي الطبيعي:** وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.
- 3/_ **الضغط النفسي الزائد:** الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.
- 4/_ **الضغط النفسي المنخفض:** الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة. (أيبو، 2019، 77).

ولقد ميز لازورس و كوهن بين نوعين من الضغوط:

1/_ الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

2/_ الضغوط الداخلية: والتي تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والتابع من فكر وذات الفرد.(العامرية،2017،30،31).

من خلال ماسبق ذكره من انواع الضغوط نستنتج أن ليس هناك فقط ضغوط سلبية التي قد تؤثر على حياة الفرد المهنية والبيئية بل يوجد كذلك ضغوط ايجابية التي قد تعود عليه بالمنفعة قد تساعده على تحقيق أهدافه وتكيفه البيئي.

4.أعراض الضغوط النفسية:

إن تعرض الفرد للضغط النفسي المفرط الذي ينتج عنه استجابات مختلفة وتأخذ أشكالاً متعددة ومن هذه الأعراض نجد:

6-1-الأعراض النفسية: وتتمثل في:

- ✓ الضيق و الكآبة.
- ✓ الحزن وفقدان الاهتمام.
- ✓ فرط التهيج وفرط الحركة.
- ✓ عدم الاستقرار والغضب.
- ✓ الملل والخمول والتعب والإنهاك.(بطرس،2017،347).

6-2-الأعراض العقلية:

- ✓ فقدان التركيز.
- ✓ انحطاط في قوة الذاكرة.
- ✓ صعوبة في اتخاذ القرارات.
- ✓ التشوش(الفوضى)،والارتباك.
- ✓ الانحراف عن الوضع السوي.(برزوان،2016،104).

6-3-الأعراض الجسدية:

- ✓ تغيرات في نمط النوم.
- ✓ التعب.
- ✓ فقدان الدافع الجسدي.

- ✓ آلام الرأس.
- ✓ خفقان القلب بسرعة وبقوة.
- ✓ عسر الهضم.
- ✓ الدوار والإغماء والتعرق والإرتماش. (برزوان، 2016، 104).

6-4- الأعراض السلوكية:

- ✓ التهجم اللفظي على أحد ما.
- ✓ الدخول في نوبات البكاء.
- ✓ زيادة استهلاك الكحول.
- ✓ تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية.
- ✓ زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر. (صالح، 2013، 30).

لقد تعددت الأعراض والعلامات التي قد تظهر على شخص عندما يكون لديه مواقف ضاغطة التي من خلالها يمكننا القول بأن هناك ضغوط وقد تختلف أعراض الضغط النفسي من شخص لآخر نظرا لأن كل شخص يتعامل مع الأمور بصورة مختلفة عن الآخر.

5. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

- ❖ **الجوانب الانفعالية:** وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل السائدة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار، وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.
- ❖ **الجوانب السلوكية:** أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببا مباشرا للعنف و إدمان الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
- ❖ **الجوانب الاجتماعية:** تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية. (علي، مساعد، 2014، 26، 27).
- ❖ **الجوانب المعرفية:** وتتمثل في التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك والقدرة على الحكم، وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسربة وخاطئة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة. (بحسيس، طوبال، 2020، 24).

❖ **الجوانب التنظيمية:** إن التعرض المستمر والمتكرر للضغط يؤثر سلباً على صحة الأفراد، كما تنعكس آثار الضغط على الجسم في شكل مشكلات جسمية، وأيضاً على الحالة النفسية للفرد، وكلما زاد حجم الضغط التي تواجه الفرد، ارتبط ذلك غالباً بانخفاض في الأداء، كما يؤدي إلى شعور الفرد بالإرهاق البدني والنفسي الشديدين، كما يؤدي إلى ظهور استعدادات لتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين. (المرعب، 2013، 111).

نستنتج مما سبق أن الضغط التي تواجه الفرد في حياته قد تسبب له نتائج قد تؤثر في جميع جوانبه، وهذه الآثار قد تؤثر على توافق الفرد مع نفسه وبيئته، إلا أنها قد تختلف الآثار من شخص لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة لديه.

6. النظريات المفسرة للضغط النفسية:

➤ **نظرية هانز سيللي:** يشير الإطار النظري والفكري للنظرية هانز سيللي في الضغط النفسية إلى أن الضغط النفسية هي بمثابة متغير مستقل هو 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 الإجهاد

➤ **نظرية سبيلبرجر:** يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغط النفسية، حيث تعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط STRESS ومفهوم التهديد THREAT فكلاهما مفهومان مختلفين. فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب. (النوايسة، 2013، 20).

➤ **نظرية السلوكية:** تقوم على منهج أو طريقة التعلم وفق المنهج السلوكي، بحيث لكل استجابة مثير، والعلاقة بين السلوك والمثير، أما ايجابية أو سلبية وترى أن الاضطرابات السيکوسوماتية هي نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الانفعالي "الضاغط واستجابة عضو خاص، خاصة إذا كوفئ الفرد على هذه الاستجابة وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة، يظهر الخلل الوظيفي المرتبط بالاستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط. (خلو، 2019، 29).

➤ **نظرية المعرفية (لازاروس وفو لكان):** قدم هذه النظرية لازاروس، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو المفهوم

الأساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية.(رجايمية،2016،22).

➤ **نظرية كوبر:** أبرز "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، حيث يرى أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجات الفرد، وأهدافه في الحياة فيشعر بالضغط، ويعمل على استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا فشل في التغلب على هذه المشكلات واستمرت الضغوط لمراحل طويلة، فتؤدي إلى الوقوع في الأمراض. (شويطر، 2017، 41.40).

➤ **نظرية موراي (التفسير الفكري):** وينطلق H.Murray في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله و للوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من المرحلة الآتية إلى اللحظة المستقبلية، وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان.

والترتيب في رأي "موراي" يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل "موراي" إلى مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين مركزين ومتكافئين في تفسير سلوك الإنسان، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطيرا.(شتوان،2016،8).

من خلال ماسبق يتضح لنا وجود العديد من النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية فهناك اتجاه يعتبر الضغوط كمثير واتجاه آخر يعتبرها استجابة وكذا اتجاه آخر يعتبرها بين الفرد والبيئة.

ومن أهم هذه النظريات تأتي نظرية هانز سيللي الذي يفسر الضغوط النفسية على أنها متغير مستقل، بينما ترى نظرية سبيلجر أن القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، أما بالنسبة لنظرية السلوكية تقوم على المنهج السلوكي وعلى الاستجابة والمثير وتوضح كذلك أن أي موقف ضاغط استجابة لدى الفرد، بالإضافة إلى نظرية لازروس وفولكمان الذي اعتمد على تقييم الفرد للموقف، وأخيرا نظرية كوبر الذي اعتبر بيئة الفرد هي مصدر للضغوط .

7. مراحل الضغوط النفسية:

من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع هو العالم هانز سيللي، وأعطاه أرضية علمية وافية، ووضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الإنسان والحيوان، وقد بين ان التعرض المستمر للضغط يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل، وان هذه

الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض الاضطرابات النفسجسمية، الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين، وقد أطلق (سيلاي) على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم: زملة التكيف العام.

هذه زملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى:** وتسمى الاستجابة للإنذار: وفي هذه المرحلة يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة لهذا التعرض الذي لا يكن مهينا لها، مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشريان، فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

اما اذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.....

- **المرحلة الثانية:** وتسمى مرحلة المقاومة: وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها.

وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية أو النفس جسمية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، وهنا تظهر مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية دون أن يتوفر لها سبب عضوي عند الفحص (يشكو المريض، ولا يستطيع الطبيب التفسير).

(عبد الرحمن، 2012، 13.12).

- **المرحلة الثالثة:** مرحلة الإعياء أو الإنهاك (استنفاد الطاقة):

تحدث مع استمرار تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة مما يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة، ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل، فيصاب الشخص بالأمراض المزمنة، ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة. (عبد الرحمن، 2012، 13).

8. علاج الضغوط النفسية:

1_ العلاج السلوكي: يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

أ. **تمارين التنفس الاسترخائي:** في حالات الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق، وهذه التوترات العضلية هي مصدر الاحساس بضيق التنفس. ومن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الانسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

ب. **الاسترخاء العضلي والفكري:** فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضلُه ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم، فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار.

ج. **تعديل أسلوب الحياة:** يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف منذ قدرته على المقاومة، وهكذا ذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فإن ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال.

د. **التدريب على السلوك التوكيدي:** وهذا يعني التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات الغير مقبولة والقدرة على التعبير على المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة، هذا ما يكسب الشخص فعالية في البدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته وفي ضوء ما تقدم فإن التدريب على اكتساب هذه المهارات يساعد الفرد على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد من ثقته بنفسه.

هـ. **التدريب على إدارة الوقت:** يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط، إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام. (الجويهي، 2017، 228، 229).

2_ العلاج المعرفي:

فالحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته و إنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لإن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحداث السلبية التي يكونها الفرد عن موقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها: (دعو، شنوفي، 2013، 40).

أ. إيقاف الأفكار: هي من فنيات التدخل المعرفي السلوكي، وتستخدم في التخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد ولا بد من وقف الأفكار لعقلانية واستبعادها، على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد ان يسلك بطريقة ملائمة.

ب. إدارة الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ، وهي ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم و إثابة للسلوك الموجه نحو الهدف. (عبيد، 2008، 349).

ج. أحاديث الذات: تقوم هذه الفنية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازمية التي يقولها لنفسه عن نفسه إزاء تعره للمواقف الضاغطة والمؤلمة، فالأحاديث الذاتية الإيجابية تكون مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط .

د. إعادة الصياغة: وتعني التركيز على التفكير الإيجابي وليس التفكير السلبي والتفكير في ضوء الرغبات والأفضل ان يكون تفكير الفرد مرتبطا بأهدافه، وهنا أيضا التركيز على المعنى والتفكير الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بينما التفكير السلبي للحدث يسبب العديد من الأعراض الانفعالية المزعجة للفرد ومن ثم يضطرب سلوكه.

هـ. التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، وغالبا مايكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، فمن خلال التخيل البصري يستطيع الفرد التدريب على الحدث الضاغط الذي يتوقع حدوثه.

ي. حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وتهدف إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنه التعامل مع المشكلات التي تعترض في حياتهم وإيجاد حلول ملائمة لها. (عبيد، 2008، 350.351).

من خلال ما تعرفنا عليه سابقا من أعراض والآثار الناتجة عن هذه الضغوط لابد من إتخاذ الإجراءات والتدابير المناسبة لتقليل من حدة الضغوط والسيطرة عليه وذلك باستخدام طرق العلاج التي تم ذكره.

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال هذا الفصل أن الضغوط النفسية تعتبر استجابة نفسية فيزيولوجية يعيشها الفرد نتيجة مواقف ضاغطة واجهته في حياته اليومية، وعليه فقد يسعى دائما للتعامل والتكيف مع هذه المؤثرات، ومن هذا المنطلق تم التعرف على أعراض والآثار المترتبة عن هذه الضغوط التي من خلالها

تطرقنا في نهاية هذا الفصل إلى أهم الأساليب العلاجية المتبعة لتخفيف من حدة الضغوط التي يعاني منها الفرد.

الفصل الثاني :التوافق المهني

تمهيد

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

تمهيد:

يعد التوافق المهني المؤشر الفعال للنجاح في أي مهنة، وهو قدرة الفرد على أن يتكيف مع البيئة الاجتماعية والمهنية فإذا كان العامل متوافقا مهنيا يقوم بعمله على أكمل وجه تكون لديه الرغبة في العمل حتى يحقق الرضا والإرضاء في عمله. مما جعل هذا الموضوع التوافق المهني يشغل حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث.

ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى كل من مظاهر وأسس التوافق المهني وكذا الشروط اللازمة لتحقيق التوافق المهني، بالإضافة إلى العوامل المؤثرة فيه وأهم النظريات المفسرة له.

1. تعريف التوافق:

يعرف التوافق بأنه: "هو عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولا ثم بينه وبين بيئته التي يعيش فيها تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد بتغيير سلوكه للمؤشرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته. (عبد الرحمان، عيشاوي، 2020، 35).

ويعرفه جابلن بأنه: علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية والاجتماعية. (الداهري، 2008، 15). ويرى عبد الحميد محمد شادلي (2001) التوافق بأنه: "وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة". (شادلي، 1999، 55).

عرفته حدواس منال (2013) بأنه: "عملية يقوم الفرد أثنائها بجهد حسب ما يتطلبه الموقف للتغلب على مختلف العوائق لتحقيق الرغبات وإشباع الحاجات، إذ يؤدي ذلك تحقيق حالة من الرضا النفسي العام". (حدواس، 2013، 59).

عرفته مباركي، دراج (2017) أيضا بأنه: "السعادة بالنفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية)، وبالتالي يعبر عن السلام، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف النراحل المتابعة" (مباركي، دراج، 2017، 28).

مما سبق عرضه نستنتج أن التوافق عبارة عن عملية يقوم بها الفرد لتحقيق أهدافه وطموحاته وإشباع رغباته مما يخلق لديه الاحساس بالرضا.

2. تعريف التوافق المهني:

يعرف بديع محمود مبارك القاسم التوافق المهني بأنه: "جزء من التوافق العام للفرد في شتى مجالات حياته ويشمل توافقه مع محيط العمل بما يتضمنه هذا المحيط من عوامل بيئية كثيرة طبيعية واجتماعية وما يطرأ

على هذه البيئة من تغيير بين وقت وآخر. وتتضمن البيئة المهنية الإداريين والمشرفين والمرؤوسين وظروف العمل الفيزيائية وساعاته ونوعه. " (القاسم، 2001، 47).

ويعرفه كامل محمد محمد عويضة أيضاً بأنه: " العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين بيئته المهنية_المادية و الاجتماعية_ والمحافظة على هذا التلاؤم. (عويضة، 1996، 165).

ويرى إبراهيم بن مهنا المهنا بأنه: " شعور الفرد بإمكانية ملائمة وضعه النفسي لمقتضيات العمل ورغبته في التواصل معه وشعوره بأن العمل يحقق له ما يريده كأهداف شخصية، بالإضافة إلى رضا الفرد عن زملائه ورؤسائه ومروءية بصفة عامة وشعوره بأن المستقبل في مجال العمل يتيح له ما يتمناه في حياته، وأخيراً شعوره بالولاء لعمله ولأهداف هذا العمل. " (المهنا، 2001، 80).

ويعرف التوافق المهني حسب فرج عبد القادر طه بأنه: "توافق الفرد لدنيا عمله، فهو يشمل توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل على مر فترات من الزمن، وتوافقه لخصائصه الذاتية. " (طه، 1988، 52).

ويعرفه هيجان عبد الرحيم (2004) بأنه: " العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد، من أجل التكيف والانسجام بينه وبين المهنة، أو الوظيفة التي يؤديها بينه، وبين بيئة العمل. (حجازي، 2013، 424).

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن التوافق المهني هو عملية التوافق بين الفرد وبيئته المهنية وعلاقاته بزملائه، ويتضمن ذلك رضاه عن مهنته وتحقيق أحلامه وأهدافه المهنية.

3. مظاهر التوافق المهني:

يعد التوافق المهني جزء من التوافق العام، وهو يعكس رضا الفرد عن عمله وعن مكونات البيئة وعلاقته بزملائه، حيث أصبح أمراً ضرورياً لنجاح مدير المدرسة في عمله وقدرته على التكيف مع ظروف العمل ومتطلباته، إذ أنه لا ينفصل عن الرضا عن العمل والرضا عن الحياة، فهو يقوم على علاقة مثمرة بين الفرد ومكونات بيئة العمل إنسانية ومادية، وتحقيقه لمتطلبات بيئة العمل من حيث الكفاية الانتاجية والملائمة للعمل، وهذه كلها تكون بعد الإرضاء.

العامل الأول: الرضا الوظيفي:

تعددت الدراسات التي تناولت الرضا الوظيفي مما أدى إلى تعدد التعريفات لهذا المفهوم، فرضا الفرد عن العمل يتوقف على المدى الذي يجد فيه منفذاً مناسباً لقدراته وميوله وسمات شخصيته، كما يتوقف على موقفه العملي، وعلى طريقة الحياة التي يستطيع بها أن يلعب الدور الذي يتمشى مع نموه وخبراته. إن الرضا الوظيفي يتمثل في مشاعر الفرح الحسنة والسيئة التي يشعر بها حول التغيرات. (الخليلي، 2019، 9).

العامل الثاني: الإرضاء:

يتضمن الإرضاء الكفاية والفعالية الإنتاجية التي يحققها الفرد من وجهة نظر كل من المسؤول وعمال المؤسسة حيث أن كل السلوكات السلبية تؤثر على الأعضاء الآخرين كما يشير الإرضاء إلى انسجام وتطابق قدرات العامل ومهاراته الشخصية التي يتطلبها العمل. (شيخ، 2018، 48).

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المظاهر هي عبارة عن دلائل بناءا عليها يستطيع القول أن العامل متوافق مهنيا إذا توفرت فيه هذه المظاهر، إذ يعتبر المظهر الأساسي للتوافق المهني هو الرضا عن العمل واما يحيط بالعامل من مؤثرات بحيث يشعر بالأمن والارتياح وتحقيقه لرغباته وطموحاته.

4. شروط التوافق المهني: التوافق المهني للعامل لا يتم بشكل صحيح إلا إذا توفرت جملة من الشروط والتي تتلخص فيما يلي:

1. شعور العامل بالرضا عن مستواه الاقتصادي.

2. شعور العامل بأن صاحب العمل يقدره ويعتني به.

3. إدراكه وشعوره بالمساواة مع غيره من العمال.

4. حبه لنوعية العمل.

5. توفير فرص التدريب المهني في العمل. (خلاف، لوزري، 2018، 76).

من خلال ما سبق يتضح لنا أن يكون في العمل مجموعة من الشروط للعامل لكي يحقق التوافق المهني ويقوم بعمله على أكمل وجه.

5. اسس التوافق المهني: هناك أربعة اسس أو مقومات للتوافق المهني لا يمكن للشخص أن يتوافق مع بيئته المهنية إذا لم تتوفر فيه تلك المقومات وهي :

أ. القدرات: يوضح "بدوي" أن القدرات تعني مقدرة المرء الفعلية على إنجاز عمل ما أو التكيف في العمل بنجاح ويتحقق بأفعال حسية كانت أو ذهنية وقد تكون فطرية أو مكتسبة، فالقدرات بهذا المعنى متعددة فهناك القدرات الأولية والقدرات الاجتماعية والحركية والقدرة العامة (الذكاء) والقدرة على حل المشكلات.

إنه ومن خلال هذا الطرح تتضح لنا أهمية تحليل العمل والعامل لبلوغ هدفين أساسيين هما تحقيق التوافق المهني للفرد والكفاية الإنتاجية، فلا يمكننا الحدي على أي قدرة تميز فرد عن آخر دون العودة إلى الأسس العلمية في الكشف عن هذه القدرات (تحليل العامل).

ب. الميول: تعرف الميالات على أنها استعدادات وجدانية وانفعالية مكتسبة تحمل الفرد على أن يقوم أو يهتم بنشاط أو بعمل معين دون غيره، بحيث تلعب التنشئة الاجتماعية خصوصا الأسرية منها دورا بليغا في تحديد ميولات الفرد المهنية. (بوعطيط، 1995، 85).

ج. الاستعدادات: ويقصد به الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة في أداء النشاط عن طريق التدريب، سواء كان هذا التدريب مقصودا أو غير مقصود، الاستعداد هو السرعة التي يبدىها الفرد للتعلم وكسب المهارة في ناحية من نواحي النشاط الإنساني. (مجموم، 2010، 72).

د. السمات الشخصية: هي ميزة فردية في الفكر أو الشعور أو الفعل، قد تكون متوازنة أو تقيء بواسطة الاكتساب، فالسمة نهج من السلوك يتميز به الفرد أو الجماعة وينتج عن عوامل وراثية وبيئية وهو مفهوم يستخدم في مدارس علم النفس لتحليل بنية الشخصية. (رزوق، 1987، 139).

6.العوامل المؤثرة في التوافق المهني: هناك عدة عوامل تؤثر في التوافق الفرد مهنيًا ونذكر منها:

أ.العوامل الشخصية: ونجيزها في ما يلي:

- عدم تناسب قدرات ومهارات وسمات الشخصية للعامل مع متطلبات أداء هذا العمل من هذه المتغيرات.
- كلما كانت الحالة الصحية سيئة كلما وجد العامل نفسه عاجزًا عن أداء عمله أو تأديته دون نجاح يذكر مما يشعره بالنقص.
- المشكلات السرية والعائلية تؤثر بشكل مباشر في هذا التوافق.
- الحالة النفسية والمزاجية للعامل الاضطرابات الانفعالية والنفسية والصراع...الخ من الأسباب الهامة لعدم توافق العامل في العمل.

ب.العوامل المرتبطة بالعمل: أن العمال لا يكونون وجها لوجه مع المديرين واتصالهم مع هؤلاء المديرين يكون مباشر خلال السياسات والتدريب الذي يتلقونه وعلى جانب ذلك يؤكد جارسون ما لدخل علاقة بعد الرضا أن كان منخفضًا، ويؤكد على علاقة عدم الأمان بسوء التوافق فإن أي شيء يؤثر بأمن أو مكانة العامل يميل لاستثارة الخوف.(بن عمارة، 2011، 258، 259).

ج.العوامل الخارجية: فيرى "جارسون" أن أهم العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق العامة خارج بيئة العمل والتي تتصل بسوء التوافق فالعامل غير السعيد في منزله قد ينمي عادة معيشية أو اتجاهات لا تؤدي إلى علاقات وعادات عمل حسنة ويعد "جارسون" الظروف المنزلية المسؤولة عن سوء التوافق في بيئة العمل مايلي: الصراع بين العامل وزوجته والظروف النفسية الضاغطة التي تؤدي إلى الشدة الانفعالية كأمراض مزمنة أو ديون مالية وصراعات انفعالية بين العامل والأعضاء الآخرين في الأسرة.(اسعادي، 2007، 56).

من خلال ماسبق ذكره يتضح لنا انه يوجد العديد من العوامل المؤثرة في عملية تحقيق التوافق المهني سواء كانت هذه العوامل مرتبطة بالعامل في حد ذاته او في مكان العمل إلا أنها تختلف هذه العوامل بدرجة أهميتها من موظف إلى آخر، كما تختلف أهميتها كذلك باختلاف البيئة المهنية الخاصة بها.

7.النظريات المفسرة للتوافق المهني:

• نظرية نموذج مظهر الرضا:

تعتبر نظرية نموذج الرضا التي نادى بها "Lawler" (1973) نموذجا خاصا لتحديد الرضا المهني، وطبقا لهذه النظرية يكون الأفراد راضين عن مظهر من مظاهر عملهم كأصدقاء العمل والمشرفين والرواتب، عندما يكون مقدار المظهر الذي يدركونه والذي يتحصلون عليه فعلا زيادة على ذلك، عندما يدرك الأفراد هذا المقدار المتحصل عليه أكثر مما يستحقونه، فيجب ان يعم عليهم شعور باللامساواة وبالذنب، أخيرا إذا أدركوا بأنهم يتحصلون على شيء قليل من المظهر، فالنظرية تتوقع بأنهم سوف يشعرون بعدم الرضا أي الاستياء.(فحجان، 2010، 27).

• نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الفرد المتمتع بالتوافق هو القادر على الحب والعمل المنتج، وأن الإنسان بطبيعته عرضة لصراعات داخلية، لأن سلوكه مدفوع بالدوافع لا شعورية، وأنه في صراع دائم بين دوافع لا يقبلها المجتمع، ومطالب ونواهي يقر بها المجتمع، إن الشخص القلق غير متوافق اجتماعيا، وتوجد لديه اتجاهات ملتوية تجاه عمله وعلاقاته الاجتماعية. (الرواحية، 2012، 19).

• نظرية القيمة:

نظرية القيمة أو التعارض التي طورها "Locke" تقول أن الرضا الوظيفي للفرد أو عدمه عن بعض الجوانب المهنية يعكس حكما ثنائي القيمة:

(1) التعارض المدرك بين ما يريده الفرد وما يتحصل عليه بالفعل.

(2) أهمية ما يريده الفرد ويقومه.

فالرضا الوظيفي الكلي للفرد هو عبارة عن مجموع كل هذه المظاهر المتعلقة بالرضا الوظيفي مضروب في أهمية ذلك المظهر لذلك الفرد، بعبارة أخرى، فإنه بالنسبة للفرد أي مظهر من مظاهر العمل (مثل الترقية) يمكنه أن يكون مهما جدا لهذا الفرد، بينما ليس كذلك لفرد آخر، فمظهر الترقية مثلا بالنسبة للفرد الأول يجب أن يعطي وزنا أو قيمة عالية أكثر من أي مظهر آخر. أهمية المظاهر بالنسبة للفرد $\times$ رضا الكلي = مجموع المظاهر. (عبد الرحمان، عيشاوي 2020، 71).

• نظرية التدرج الهرمي لماسلو:

حسب هذه النظرية فالفرد يعمل على تحقيق طموحاته وقد سماها بنظرية الحاجات فالفرد يسلك طريقه إلى مهنة ما قصد إشباع حاجا معينة فهو يعمل على تحقيق التوافق بتحقيق طموحاته. وتقتض نظرية الحاجات أن الأفراد في محيط العمل يدفعون للأداء بالرغبة في إنشاء مجموعة من الحاجات الذاتية ويسند "ماسلو" إلى ثلاث افتراضات أساسية.

1. البشر كائنات محتاجة من الممكن أن تؤثر احتياجاتهم على سلوكها والحاجات غير المشبعة فقد هي التي تؤثر في السلوك، أما الحاجات المشبعة فلا تصبح دافعة للسلوك.

2. ترتيب الحاجات حسب أهميتها.

3. يتقدم الإنسان للمستوى التالي من الهرم عندما يتم إشباع الحاجات الدنيا وقد قسم "ماسلو" الحاجات إلى 05 أنواع هي:

_ حاجات تحقيق الذات.

_ حاجات احترام الذات.

_ الحاجات الاجتماعية.

_ حاجات الأمن.

_ حاجات الفيزيولوجية.

وحسب هذه النظرية لا يمكن للإنسان أن يحقق التوافق حتي يتمكن من تحقيق كل الحاجات بداية بالدنيا في قاعدة الهرم إلى المركبة في قمته. (علالي، 2016، 95).

• نظرية العاملين لهيرزبرج:

تعد هذه النظرية من أهم النظريات في ميدان محفزات العمل، وهي مرتكزة على حقيقة أن الفرد لديه نوعين من الحاجات: تجنب الألم، والنمو من الناحية النفسية.

لقد قام هيرزبرج وجماعته (1966) بمقابلة (200) محاسب ومهندس من مدينة بتسبرج الصناعية، ولقد تم توجيه أسئلة لهم عن الأحداث التي خبروها في العمل والتي أدت إما إلى تحسين رضائهم عن العمل أو انخفاض ملحوظ في رضائهم عن العمل. وظهر بأن هناك خمس عوامل يمكن أن تقرر وبصورة قوية الرضا عن العمل وهي: الإنجاز، التميز، العمل نفسه، المسؤولية والتقدم، والترقية في العمل، على أن العوامل الثلاثة الأخيرة كانت لها أهمية كبيرة في التغير الثابت في الاتجاه نحو العمل. وبما أن العوامل فعالة في تحفيز الفرد للأداء الأفضل وبذل الجهد، لذلك سميت بالعوامل الدافعية أو بالعوامل الداخلية المتعلقة بالعمل. أما العوامل التي لها علاقة بالاستياء في العمل فهي: تعليمات المؤسسة والإدارة، الإشراف، الأجور، العلاقات الاجتماعية، وظروف العمل المادية، وبما أن لهذه العوامل تأثير قليل على اتجاهات العمل الإيجابية، لذلك سميت بالعوامل الصحية موازنة للاستخدام الطبي والذي يعني المنع والتحوط. (الشافعي، 2002، 36.35).

• نظرية التأثير الاجتماعي:

قدم كل من "Salancik.Pfeffer" عام (1978) نظرية للرضا الوظيفي تخلص من مفهوم الحاجة. وفكرتها الأساسية هي ان استجابة الفرد العاطفية للوظيفة قد تكون ناتجة عن رد فعل زملاء العمل للوظيفة كما أنها أيضا نتيجة للخصائص الموضوعية للوظيفة نفسها. لعبارة أخرى، لا تقوم إدراكات الوظيفة على أساس الخصائص الموضوعية للوظيفة فقط، ولكنها تتأثر أيضا وبدرجة كبيرة بمؤشرات اجتماعية في مكان العمل. وبالتالي يحتمل أن ينظر إلى نفس الوظيفة بطرق مختلفة طبقا للكيفية التي يستجيب بها زملاء العمل إلى الوظيفة. (الشافعي، 2002، 36).

• نظرية سوبر (1972):

تحتل هذه النظرية هذه النظرية مكانة مميزة في تحديد مفهوم التوافق المهني من خلال ما أسماه النمو المهني، حيث جمع بين مفهوم الإختيار المهني وبين مفهوم الذات في نظرية أطلق عليها نظرية النمو المهني، يستخدم سوبر تعبير نمو أكثر من استخدامه الإختيار، لأنه يرى أن تعبير النمو يشتمل على التقصيل والاختيار والالتحاق والتوافق.

تقتض هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى التوافق في المهن التي يستطيعون من خلالها تحقيق مفهوم عن ذاتهم والتعبير عن أنفسهم، وأن السلوكيات التي يقوم بها الفرد لتحقيق مفهوم ذاته مهنيًا

عبارة عن وظيفة المرحلة النائية التي يمر بها، وعندما ينضج الفرد يصبح مفهوم الذات متوافقا ومستقرا. (حليوي، 2014، 115).

من خلال ماسبق عرضه للنظريات السابقة كلاهما يهتم بعوامل التوافق المهني المتمثلة في العامل والعمل فبعضها يركز على رضا الفرد على مهنته وبعضها يركز على مدى اشباع الحاجات ورغبات العامل وبعضها آخر يجمع بين الاختيار المهني ومفهوم الذات.

8. قياس التوافق المهني:

ويمكننا قياس التوافق المهني للعامل باستخدام ما يلي:

- _ مقياس لقياس الارضاء الاجمالي في العمل.
- _ مقياس اتجاه يشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
- _ مقياس للرغبات.
- _ مقياس لقياس مستوى الطموح.
- _ مقياس للميول.
- _ مقياس للإنتاجية.
- _ بطارية قدرات.
- _ مقاييس مقننة للغياب، والحوادث، والتنقل، ومخالفات، للنظام والشكاوى.
- _ استبيان عن التاريخ المهني يشمل قائمة بالأعمال التي شغلها الفرد منذ بدء عمله مع وصف هذه الاعمال، ومدة بقائه في كل منها، ومستوى أجر كل منها، وسبب تركه لكل منها، ووسائله في ايجاد العمل، وفترات تعطله.
- _ صحيفة متابعة للفرد في العمل.
- _ محك الملائمة المهنية Vocational Fitness يمكن أن يقارن على أساسه مدى كون العامل مناسباً للعمل من حيث خصائصه كاستعداداته وميوله.
- ونرى أنه، لكي نستخدم المقاييس السابقة لتحديد مدى توافق الفرد المهني، فإنه ينبغي أن تسبق ذلك دراسة نظرية وميدانية كل منها لتقدير الوزن الذي ينبغي اعطاؤه له داخل بطارية تجمعه وغيره، حسب ما تسفر عنه الدراسة من كفاءته في الدلالة على مدى توافق الفرد. (طه، 1980، 42، 43).
- يمكننا القول أنه للحكم على درجة التوافق المهني تستدعى استعمال عدة وسائل ومقاييس التي من شأنها معرفة مدى توافق الفرد المهني.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير من خلال هذا الفصل يمكن القول ان التوافق المهني يلعب دور هام جدا في حياة الفرد، أي كلما كان الفرد منسجم ومتلائم مع بيئته المهنية كلما زاد ميوله وطموحه ورضاه اتجاه عمله، وهذا يؤدي به

إلى إشباع رغبته وتلبية حاجاته وتحقيق أهدافه وتوقعاته. وقد تم في هذا الفصل التعرف على أهم العوامل التي تؤثر على الفرد وكذا الشروط والنظريات التي تبنت موضوع التوافق المهني.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

تمهيد

1. منهج الدراسة.
 2. الدراسة الاستطلاعية.
 3. أدوات الدراسة.
 4. مجتمع وعينة الدراسة.
 5. الدراسة الأساسية.
 6. الأساليب الإحصائية المستخدمة.
- خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الدراسة الحالية تتمحور حول موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة وبعد ما تناولنا لجانب النظري الموضح في الفصول السابقة تطرقنا في هذا الفصل إلى الاجراءات الدراسة الميدانية لتحقيق أهداف الدراسة ويتضمن منهج الدراسة، وكذا الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، الدراسة الأساسية، عينة ومجتمع الدراسة، أدوات الدراسة، وفي الأخير إدراج الأساليب الإحصائية المستخدمة لحساب النتائج.

1. منهج الدراسة:

منهج الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الإرتباطي الذي هو " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (بوحوش والذنيبات، 139، 2007)، ويعرف أيضا بأنه: "نوع من اساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة إذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين او اكثر ثم معرفة درجة تلك العلاقة" (العامري، 2012، 04)، فهذه الدراسة تسعى لمعرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة.

2. الدراسة الاستطلاعية:

هي الدراسة التي يمكن من خلالها استطلاع ومعرفة الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفرضيات التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وهي مرحلة مهمة من مراحل البحث العلمي لأن من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة فهي عبارة عن دراسة استكشافية يمكن من خلالها الحصول على معلومات أولية حول موضوع البحث، لتسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانات الموجودة في الميدان (بن رحال، 2020، 71).

وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيًا بالوادي خلال الفترة الزمنية 2022/03/9 إلى 2022/03/17.

○ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تجريب أدوات الدراسة.
- التعرف على ظاهرة المراد دراستها.
- تحديد إشكالية الدراسة.
- التعرف على المكان وعينة الدراسة. وقد خرجنا بالنتائج التالية:
_ التعرف على الظاهرة المراد دراستها

_التعرف على ميدان الدراسة

_الوصول الى جمع معلومات عن موضوع الدراسة عن طريق مقابلة مع بعض المربين.

4. العينة ومجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في مربّي ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وهذا للوصول إلى أنها تحتوي على أكبر عدد من المربين، وتكونت عينة الدراسة من 30 مربية، طبقت في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالوادي، وكذا المركز التاج للتكفل بالأطفال بالوادي والمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً الشهيد رميلي محمد بن أحمد بدائرة جامعة.

5. الدراسة الأساسية: من أجل تحقيق الدراسة والإجابة على التساؤلات، اتبعنا الخطوات التالية:

- اختيار موضوع الدراسة والتساؤلات.

- اطلاع على الدراسات السابقة.

- الحصول على أدوات الدراسة المتمثلة في:

- استبيان الضغوط النفسية.
- استبيان التوافق المهني.

- سحب الترخيص من إدارة الكلية وذلك يوم 2022/03/08 إلى 2022/03/30.

- توزيع الاستبيانات على أفراد عينة الدراسة في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالوادي، وكذا توزيع مجموعة أخرى بالمركز التاج للتكفل بالأطفال بالوادي والمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً الشهيد رميلي محمد بن أحمد بدائرة جامعة.

- استرجاع النسخ الاستبيانات الموزعة وتفرغ البيانات المتحصل عليها في البرنامج التحليل الإحصائي (Spss).

6. أدوات الدراسة: لقد اعتمدنا في هذه الدراسة الميدانية على أداتي المتمثلة في الآتي:

1. مقياس الضغوط النفسية: لقد تم في هذه الدراسة استخدام الاستبيان الذي يقيس الضغوط النفسية والذي تم اعداده من طرف الباحثة منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية وقد تتكون من 54 بنداً.

صدق مقياس الضغوط النفسية: للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على (13) من الأكاديميين من حملة شهادة الدكتوراه في كل من كلية التربية بجامعة نزوى، وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى محكمين

من حملة شهادة الدكتوراه بوزارة التربية والتعليم، والملحق(3) يوضح قائمة في أسماء المحكومين ودرجاتهم العلمية وذلك للحكم على مدى وضوح العبارات، وكون العبارة تقيس المجال أو لا تقيس المجال المدرجة تحته، وفي ضوء ملاحظات المحكومين تمت إعادة صياغة بعض العبارات، وحذفت عبارات أخرى، وبالتالي أصبحت عبارات المقياس الموزعة حسب المجالات كالآتي: المجال الشخصي(10) عبارات، مجال الصحة(7)عبارات، المجال الاقتصادي:(6)عبارات، مجال الأسرة(14) عبارة، مجال العمل(12) عبارة، وبالنسبة لغير العوامل فقد تم حذف مجال العمل من المقياس، والملحق(2) يوضح المقياس في صورته النهائية.

ثبات مقياس الضغوط النفسية: للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من(30) أم عاملة في مدرسة الجيلة للتعليم الأساسي بولاية سمائل، ويعملن في وظائف إدارية وتدرسية من غير أفراد عينة الدراسة، وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) للمقياس وبلغ (0.91).وفيما يلي جدول يوضح معامل الثبات(ألفا كرونباخ) لمجالات المقياس.

جدول (1): معامل الثبات لمجالات مقياس الضغوط النفسية

المجال	معامل الثبات(ألفا كرونباخ)
المجال الشخصي	0.73
مجال الصحة	0.68
المجال الاقتصادي	0.61
مجال الأسرة	0.76
مجال العمل	0.74
معامل الثبات لمقياس الضغوط=0.91	

تصحيح الضغوط النفسية: جميع عبارات المقياس سلبية تعبر عن وجود الضغط النفسي ماعدا العبارات(8)، (19)، (21)، (47) والمقياس خماسي تم توزيع الدرجات على الاستجابات كالتالي: موافق بدرجة كبيرة جدا(5)، موافق بدرجة كبيرة(4)، موافق بدرجة متوسطة(3)، موافق بدرجة قليلة(2)، موافق بدرجة قليلة جدا(1)، وقد حدد مستوى الضغوط استنادا إلى المعيار المشتق من المقياس الخماسي على النحو الآتي:

جدول(2): مستوى درجة الضغوط النفسية والمدى المتوسط

مستوى الضغوط النفسية	المدى المتوسط
درجة كبيرة جدا	5-4,20

4,19-3,40	درجة كبيرة
3,39-2,60	درجة متوسطة
2,59-1,80	درجة قليلة
1,79-1	درجة قليلة جدا

2. **مقياس التوافق المهني:** اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس التوافق المهني ولقد تم إعداده من طرف الباحثة إيمان محمود عبيد وقد تكون من 49 بندا و 4 بدائل (دائما، أحيانا، أبدا) .

- **حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق المهني:** تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التوافق المهني لإيمان محمود مع الدرجة الكلية للمقياس، وكذا معاملات ارتباط عبارة كل بعد من أبعاد التوافق المهني مع الدرجة الكلية لبعد والجدول التالية توضح ذلك:
- **بعد علاقة المعلمة بعملها:**

جدول (3): معاملات ارتباط عبارات بعد علاقة المعلمة والدرجة الكلية للبعد

بعد علاقة المعلمة بعملها			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
1	**0.752	0.01	دال
2	**0.645	0.01	دال
3	**0.465	0.01	دال
4	**0.639	0.01	دال
5	**0.786	0.01	دال
6	**0.722	0.01	دال
7	**0.701	0.01	دال
8	**0.675	0.01	دال
9	**0.535	0.01	دال
10	**0.812	0.01	دال
11	**0.608	0.01	دال
12	**0.674	0.01	دال
13	**0.657	0.01	دال

دال	0.01	**0.613	14
دال	0.01	**0.740	15
1		الدرجة الكلية	

** دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن كل عبارات بعد علاقة المعلمة بعملها لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد. وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) حيث تراوحت بين (0.465-0.812).

■ بعد الحالة الصحية والنفسية للمعلمة:

جدول (4): معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة والدرجة الكلية للبعد.

بعد الحالة الصحية والنفسية للمعلمة			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
16	**0.773	0.01	دال
17	**0.781	0.01	دال
18	**0.732	0.01	دال
19	**0.739	0.01	دال
20	**0.734	0.01	دال
21	**0.693	0.01	دال
22	**0.666	0.01	دال
23	**0.554	0.01	دال
24	**0.776	0.01	دال
25	**0.658	0.01	دال
26	**0.491	0.01	دال
27	**0.770	0.01	دال
28	**0.667	0.01	دال
29	**0.745	0.01	دال
30	**0.740	0.01	دال
		الدرجة الكلية	
		1	

دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم(04) يتضح لنا أن كل عبارات بعد الحالة الصحية والنفسية للمعلمة لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد وهي دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (0.01) حيث تراوحت بين (0.491-0.781).

بعد علاقة المعلمة بظروف العمل:

جدول (5): معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة والدرجة الكلية للبعد.

بعد الحالة الصحية النفسية للمعلمة							
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
31	0.708**	0.01	دال	42	0.638	0.01	دال
32	0.645**	0.01	دال	43	0.665	0.01	دال
33	0.664**	0.01	دال	44	0.634	0.01	دال
34	0.714**	0.01	دال	45	0.462	0.01	دال
35	0.616**	0.01	دال	46	0.536	0.01	دال
36	0.756**	0.01	دال	47	0.318	0.01	دال
37	0.740**	0.01	دال	48	0.644	0.01	دال
38	0.631**	0.01	دال	49	0.556	0.01	دال
39	0.734**	0.01	دال	50	0.554	0.01	دال
40	0.573**	0.01	دال	51	0.564	0.01	دال
41	0.662**	0.01	دال				
1						الدرجة الكلية	

• دال عند 0.05

**دال عند 0.01

من خلال جدول رقم(05) يتضح لنا أن أغلب عبارات بعد علاقة المعلمة بظروف المعلمة لها مع الدرجة الكلية للبعد ماعدا العبارة رقم(47) التي بلغت قيمة معامل ارتباطها (0.318) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا(0.05). أما باقي البنود دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة ألفا (0.05)، ألفا(0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.318-0.75).

جدول (6) معاملات ارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق المهني ودرجة الكلية للمقياس:

الأبعاد	علاقة المعلمة بعملها	الحالة الصحية والنفسية للمعلم	علاقة المعلمة بظروف العمل
معامل الارتباط	0.896**	0.941**	0.941**

**دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن كل أبعاد مقياس التوافق المهني لها علاقة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) مما يدل على أن المقياس يقيس محتوى ما وضع لأجله وهو التوافق المهني ويمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

■ إعادة حساب ثبات مقياس التوافق المهني:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (7) معامل الثبات مقياس التوافق المهني باستخدام ألفا كرونباخ

عدد بنود المقياس	51
معامل ألفا كرونباخ	0.965

يتضح من الجدول رقم (7) أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل قد بلغت قيمته (0.965) عالي جداً ويشير ذلك إلى تمتع المقياس بثبات عالي جداً.

من هنا نستنتج أن مقياس إيمان محمد عبيد صالح لقياس التوافق المهني لمعاملات مع حذف العبارة (47) فبذلك وبعد ترتيب العبارات يصبح عدد العبارات (50) عبارة مقسمة كمايلي:

الجدول (8):ترتيب العبارات في صورة نهائية للمقياس على الأبعاد.

رقم البعد	البعد	العبارات
01	علاقة المعلمة بعملها	15_1
02	الحالة الصحية والنفسية	28_16
03	علاقة المعلمة بظروف العمل	49_29

تصحيح مقياس التوافق المهني:

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

تصحيح الفقرات الإيجابية وهي (3، 6، 9، 10، 11، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 22، 21، 35، 36، 37، 38، 42، 43، 44، 49) حيث تأخذ الإجابة دائماً 1، أحياناً 2، أبداً 3).
تصحيح الفقرات السلبية وهي (1، 2، 4، 5، 7، 8، 12، 15، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 39، 40، 41، 45، 46، 47، 48) حيث تأخذ الإجابة دائماً 3، أحياناً 2، أبداً 1).

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائي SPSS فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

– التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كا² للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات كل من الضغوط النفسية التوافق المهني لدى المربين عينة الدراسة.

- معامل ارتباط بيرسون لاختبار فرضية وجود العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA للكشف عن دلالة الفروق بين مجموعات سنوات الخبرة في مستوى الضغوط النفسي والتوافق المهني من وجهة نظر المربين.

خلاصة الفصل:

ختاماً لهذا الفصل فقد تطرقنا إلى أهم الإجراءات الميدانية التي تمت خلال هذه الدراسة والتي حددنا فيها عينة الدراسة التي ستكون معنية بتطبيق الاستبيانات عليها وذلك بتعرف على المنهج الوصفي الإرتباطي المستخدم في هذه الدراسة، وكذا أهم الأدوات المستخدمة فيها وأخير قمنا بتحديد مجموعة من الأساليب الإحصائية للتوصل إلى أفضل النتائج.

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

4.1. عرض وتحليل نتائج الفروق.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التوافق النفسي لدى عينة من المربين، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يتميز أغلبية المربين بمستوى ضغوط نفسية منخفض.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "كا²" اللابارامتري لحسن التوافق، وبعد التأكد افتراضات اختبار "كا²" وشروطه كانت النتائج كالتالي:

جدول (09): دلالة الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى المربين

مستوى الضغوط النفسية	ت	%	قيمة كا ²	df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
كبير جدا	0	0	24.93	3	0.000	دال إحصائياً
كبير	1	3.33				
متوسط	17	56.66				
منخفض	11	36.66				
منخفض جدا	1	3.33				
المجموع	30	100				

$$\chi^2(df3, \alpha 0.05) = 7.82$$

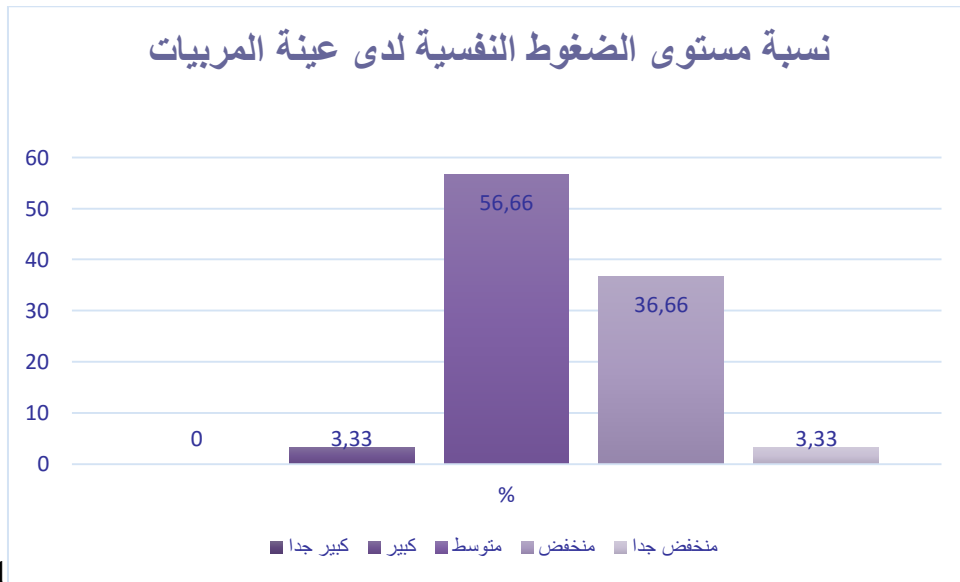
المصدر: من إعداد الطالبات بناء على مخرجات SPSS. v 26

يتبين من الجدول (09): أن الاختلاف بين مستويات الضغوط النفسية لدى مجموع المربيات عينة الدراسة دال إحصائياً، بدليل أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ: 12.9 أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة بـ: 7.82، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

ومن خلال الجدول (01) نجد تكرار ونسبة المربيات بمستوى الضغوط النفسية المتوسط المقدر بـ: 17 بنسبة 56.66% وهي الأكبر، بالمقابل نجد تكرار ونسبة المربيات بمستوى ضغوط نفسية منخفض المقدر بـ: 11 بنسبة 36.66%، أما تكرار ونسبة المربيات بمستوى ضغوط نفسية كبير، ومنخفض جدا المقدر بـ: 1 بنسبة 3.33%.

ومنه نقبل الفرضية البحثية المنصوصة بـ: يتميز أغلبية المربيات بمستوى ضغوط نفسية متوسطة عموماً.

والشكل البياني التالي: يمثل مستوى الضغوط النفسية لدى المربيات في عينة الدراسة



الشكل (01): يمثل مستويات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

يتضح من الشكل (01): أن من لهم مستوى ضغوط نفسية متوسط نسبتهم ب: 56.66% وهي الأكبر، بالمقابل نجد أن من لهم مستوى ضغوط منخفض من المربيات تقدر نسبتهم ب: 36.66%، أما من لهم مستوى كبير ومستوى منخفض جدا في الضغوط النفسية فسجلا نفس القيمة وتقدر نسبتهم ب: 3.33%.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على انه يتميز اغلبية المربين بمستوى ضغوط نفسية منخفض بناء على الجدول الموضح اعلاه والنتائج الموضحة بعد المعالجة الاحصائية التي ذلت على انه يتميز اغلبية المربيات بمستوى ضغوط نفسية متوسطة عموما وهذا يرجع الى عدم قدرة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على استجابة مع مربيات مثلا في اداء بعض الوظائف الاستقلالية كالعناية بالذات او النظافة الشخصية قد تجعل المربي في حالة من التوتر والانزعاج ، وكذا كثرة اعباء العمل والضغوط التي يواجهونها اثناء تعاملهم مع الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالإضافة الى عدم الشعور بالراحة التي قد تكون سبب في ظهور ضغوط نفسية متوسطة لدى مربيه.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة جبالي صباح(2012) حيث توصلت الى ان امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من مستوى متوسط الضغوط النفسية، وكذا دراسة أمال نوار، نعيمة صلوبى(2019) حيث اسفرت على وجود مستويات متوسطة من الضغوط النفسية عند مربى الاطفال معاقين ذهنيا. واختلفت هذه الدراسة مع دراسة رياض يعقوب مكلوش، خولة يحي(1995) التي توصلت الى ان الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات الاطفال المعاقين مرتفعة.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: يتميز أغلبية المربين بمستوى توافق مهني مرتفع.

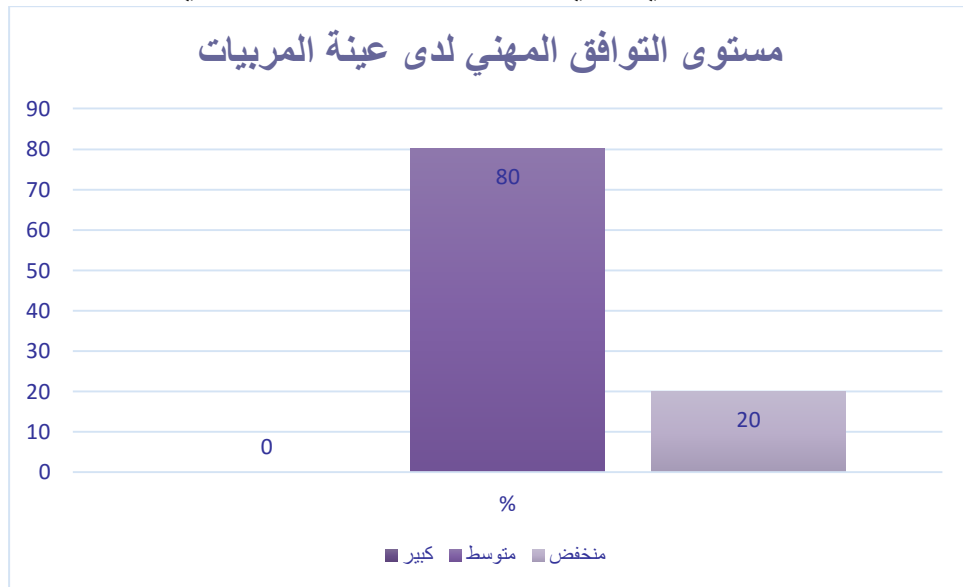
وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "كا²" اللابارامتري لحسن التوافق، وبعد التأكد افتراضات اختبار "كا²" وشروطه كانت النتائج كالتالي:

جدول (10): دلالة الاختلاف بين مستويات التوافق النفسي لدى المربين

التوافق المهني	ت	%	قيمة كا ²	Df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
كبير	0	0	10.80	1	0.001	دال إحصائياً
متوسط	24	80				
منخفض	6	20				
المجموع	30	100				

المصدر: من إعداد الطالبات بناء على مخرجات SPSS. v 26

يتبين من الجدول (10): أن الاختلاف بين مستويات التوافق المهني لدى المربيات عينة الدراسة دال احصائياً، بدليل أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ: 10.80 أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة بـ: 3.84، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات التوافق المهني لدى عينة المربيات محل الدراسة. ومن خلال الجدول (10) نجد تكرار ونسبة المربيات ذوي التوافق المهني المتوسط المقدر بـ: 24 بنسبة 80%، يليه تكرار ونسبة المربيات ذوي التوافق المهني المنخفض المقدر بـ: 6 بنسبة 20%. ومنه نقبل الفرضية البحثية المنصوطة بـ: يتميز أغلبية المربيات بمستوى توافق مهني متوسطة. والشكل البياني التالي: يعرض مستويات التوافق المهني لدى عينة الدراسة



الشكل (2): يمثل مستويات التوافق المهني لدى عينة الدراسة

يتضح من الشكل (2): أن من لهن مستوى توافق مهني متوسط تقدر نسبتهم بـ: 80%، في حين أن المربيات اللاتي سجلن توافق مهني منخفض فقدرت نسبتهن بـ: 20%.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه يتميز أغلبية المربين بمستوى التوافق المهني مرتفع، وبناء على الجدول الموضح أعلاه والنتائج الموضحة بعد المعالجة الاحصائية التي دلت على أن مستوى التوافق المهني لدى المربيات

متوسط، وهذا يدل على أن مهنة التي يشتغلونها مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة تشبع رغباتهم وتلبي احتياجاتهم وأهدافهم إلى حد ما وشعور المربيات بإثبات ذواتهم المهنية إلى مستوى مقبول من الطموح والثبات الانفعالي في عمله، بالرغم من ظروف المادية: الأجور المنخفضة، العلاقات الشخصية، تقبل ظروف العمل، جو تسلط والمنافسة بين العاملين، إلا أن متطلبات العمل تتوافق مع قدراتهم المهنية التي قد تزيد من مهاراتهم الوظيفية، وفرص الترقية مقبولة التي تعد من أهم الحوافز المادية والمعنوية التي تساعد الأفراد على تحقيق الانتماء في العمل وتساعدتهم على الاستقرار الوظيفي إلى حد ما.

وانتقلت هذه الدراسة مع دراسة هشام رزوقة (2017) التي أثبتت أن مستوى التوافق المهني لدى موظفي مؤسسة اتصالات الجزائر متوسط، بينما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة سامي خليل فحجان (2010) حيث توصلت إلى أن مستوى التوافق المهني لدى معلمي تربية خاصة فوق المتوسط .

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى المربيات عينة الدراسة.

جدول (11): يوضح نتائج اختبار العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني

مج الدرجات	د. الحرية	ر	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة
4452	29	0.437	0.016	دالة عند 0.05	علاقة متوسطة طردية
2663					

المصدر: من إعداد الطالبات بناء على مخرجات SPSS. v 26

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نرى أن قيمة ر تساوي 0.437 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 والتي تدل على وجود علاقة متوسطة طردية، وبالتالي نرفض الفرضية البحث والتي تنص على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، ونقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

بناء الجدول الموضح أعلاه ونتائج المبنية وبعد معالجة الاحصائية التي ذلت على وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة بمعنى انه كلما زادت الضغوط النفسية يقل التوافق المهني فهذه النتيجة اثبتت لنا ان المربيات قد يعانين من عدة صعوبات وعراقيل والتي قد تولد لديهم عدة ضغوط في مجال حياتهم المهنية ويرجع سبب في ذلك الى الحياة المهنية التي يعيشها المربي والظروف المحيطة بهم في جميع مجالات الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، والثقافية...، وكذلك وجود ضغوط داخل المركز سواء من طرف الادارة او اثناء قيامهم بمهامهم اتجاه الاطفال، كل هذه العوامل قد تؤدي بالمربيات الى الشعور بالقلق والانزعاج والتوتر والفشل في ممارسة نشاطه المهنية وهذا نتيجة ارتفاع

في مستوى الضغوط النفسية وهذا يبين لنا ان المشكلات والضغوط المتزايدة قد تؤثر سلبا على توافقه المهني مما يجعله ضعيف.

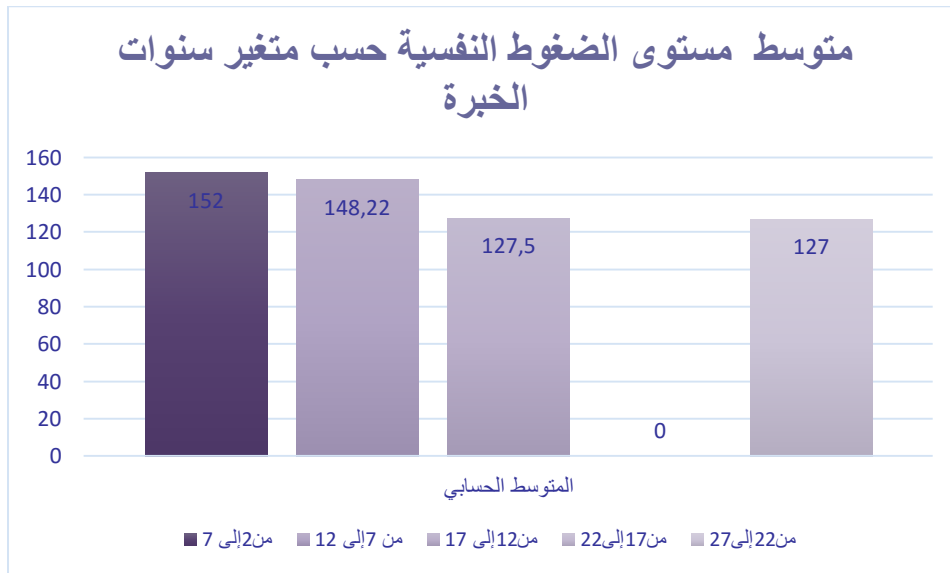
واتفقت هذه الدراسة مع دراسة بن رحال اميرة(2020) التي اسفرت على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الاطفال. واختلفت هذه الدراسة مع دراسة فؤاد بصيرة وآخرون(2014) على انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائيا بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مختلف الشعب الدراسية في مستوى الضغط انفي لدى عينة الدراسة من تلاميذ البكالوريا وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA"، وبعد التأكد من افتراضات اختبارته وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب متغير سنوات الخبرة:

جدول (12): متوسط مستوى الضغط النفسي حسب متغير سنوات الخبرة

مستوى الضغوط النفسي	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S
من 2 إلى 7	18	152	25.013
من 7 إلى 12	9	148.22	28.093
من 12 إلى 17	2	127.5	10.607
من 17 إلى 22	0	0	0
من 22 إلى 27	1	127	
المجموع	30	148.4	25.344

يتضح من بيانات الجدول (12) أن متوسط درجات مستوى الضغوط النفسية عند فئة "من 2 إلى 7 سنوات" بلغ قيمة (152) وانحراف معياري (25.013)، ومتوسط درجاته عند فئة "7 إلى 12" البالغ (148.22) بانحراف معياري (28.093)، أما متوسط درجات الضغوط النفسية لفئة "12 إلى 17" البالغ (127.5) بانحراف معياري (10.607)، وأخيرا فئة "22 إلى 27" البالغ (127).
والشكل البياني التالي: يعرض مستوى الضغوط النفسية لدى المربيات عينة الدراسة.



يتضح من الشكل (03): أن متوسط مستوى الضغوط النفسية لدى مربيات العينة فئة "من 2 إلى 7" سنوات من الخبرة البالغ (152)، متقارب إلى حد ما مع متوسط مستوى الضغوط النفسية لفئة "7 إلى 12" البالغ (148.22)، كذلك الحال لمستوى الضغوط النفسية لفئة المربيات ذات الخبرة من "12 إلى 17" البالغ (127.5)، وفئة من "22 إلى 27" البالغ (127). وهذا ما يؤكد الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج اختبار تحليل التباين ANOVA لمستوى الضغوط النفسية لكل فئة من فئات سنوات الخبرة:

جدول (13): دلالة متوسط الفروق في الضغوط النفسية حسب متغير سنوات الخبرة

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة F	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	مستوى الضغوط النفسية
غير دال	0.508	0.795	521.715	3	1565.144	بين المجموعات
			656.233	26	17062.056	داخل
				29	18627.200	المجموع

يتضح من بيانات الجدول (13) وباستخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA أن مربع متوسطات بين المجموعات لمستوى الضغوط النفسية لدى المربيات بلغ قيمة (17062.056)، بينما مربع متوسطات داخل المجموعات لمستوى الضغط النفسي البالغ (18627.200)، حيث قدرت قيمة اختبار "F" (0.795) بقيمة احتمالية محسوبة (0.508) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). مما يدل على أن اختلاف سنوات الخبرة للمربيات لا يؤدي إلى التباين في مستوى الضغوط النفسية لديهم؛ وعلى إثر هذه النتيجة نقبل الفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مختلف فئات سنوات الخبرة في مستوى الضغوط النفسية لدى المربيات.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بناء على الجدول الموضح اعلاه ونتائج المبينة وبعد معالجة الاحصائية التي دلت على لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مختلف فئات سنوات الخبرة في مستوى الضغوط النفسية لدى المربين. هذه النتيجة اثبتت لنا ان بالرغم من اختلاف عدد سنوات الخبرة لدى المربين إلا انهم يشتركون في وجود ضغوط نفسية، بمعنى انهم يعانون من نفس الصعوبات والمثيرات الضاغطة التي قد تؤثر على بيئتهم المهنية وهذا يرجع الى ان مهنة المربي مهنة صعبة مما قد تولد لديهم الشعور بالإحباط والقلق، فالمربية الجديدة لديها نفس الشعور مثلها مثل مربيات ذوي الخبرة الطويلة وقد يرجع السبب الى عدم الشعور بالأمان والاستقرار والشعور بالقلق والضيق والتوتر ووجود كثير من الاطفال في فوج واحد، بالإضافة الى عدم كفاية الاجر وسد احتياجاتهم.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة حدي خلو (2019) التي توصلت الى ان لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الاقدمية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة)

($\alpha \leq 0.05$) بين مختلف فئات سنوات الخبرة في مستوى التوافق المهني.

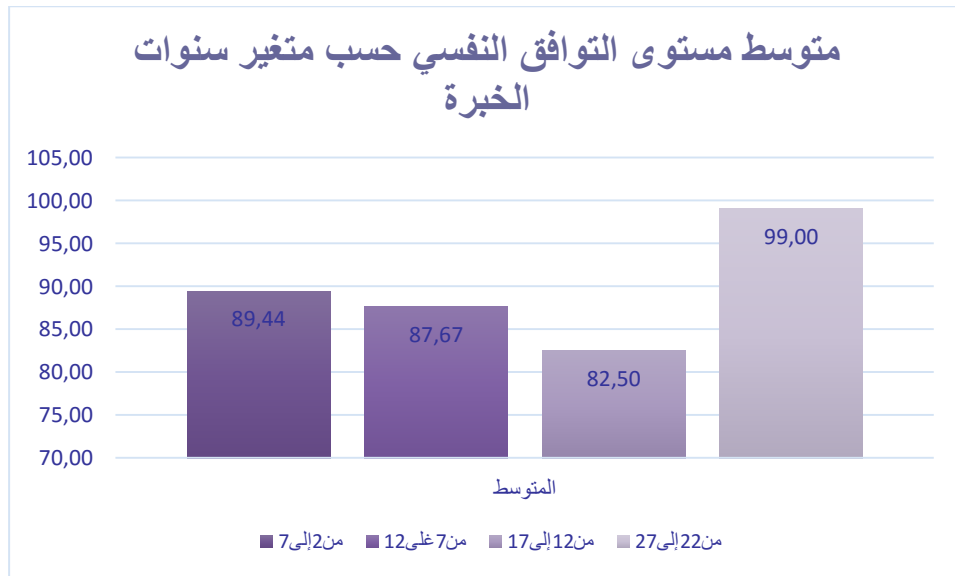
وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA"، وبعد التأكد من افتراضات اختبارها وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب متغير سنوات الخبرة:

جدول (14): متوسط مستوى التوافق المهني حسب متغير سنوات الخبرة

مستوى التوافق المهني	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S
من 2 إلى 7	18	89.44	9.407
من 7 إلى 12	9	87.67	9.028
من 12 إلى 17	2	82.50	4.950
من 17 إلى 22	0	0	
من 22 إلى 27	1	99.00	
المجموع	30	88.77	9.066

يتضح من بيانات الجدول (14) أن متوسط درجات مستوى التوافق المهني عند فئة "من 2 إلى 7 سنوات" بلغ قيمة (89.44) وانحراف معياري (9.407)، ومتوسط درجاته عند فئة "7 إلى 12" البالغ (87.67) بانحراف معياري (9.028)، أما متوسط درجات التوافق المهني لفئة "12 إلى 17" البالغ (82.50) بانحراف معياري (4.950)، وأخيرا فئة "22 إلى 27" البالغ (99.00).

والشكل البياني التالي: يعرض مستوى التوافق المهني لدى المربين عينة الدراسة.



يتضح من الشكل (04): أن متوسط مستوى التوافق المهني لدى مربيات العينة فئة "من 2 إلى 7" سنوات من الخبرة البالغ (89.44)، متقارب إلى حد ما مع متوسط مستوى التوافق المهني لفئة "7 إلى 12" البالغ (87.67)، كذلك الحال لمستوى التوافق المهني لفئة المربيات ذات الخبرة من "12 إلى 17" البالغ (82.50)، وفئة من "22 إلى 27" البالغ (99). وهذا ما يؤكد الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج اختبار تحليل التباين ANOVA لمستوى الضغوط النفسية لكل فئة من فئات سنوات الخبرة:

جدول (15): دلالة متوسط الفروق في مستوى التوافق المهني حسب متغير سنوات الخبرة

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة F	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	مستوى التوافق المهني
غير دال	0.503	0.804	67.474	3	202.422	بين المجموعات
			83.882	26	2180.944	داخل المجموعات
				29	2383.367	المجموع

يتضح من بيانات الجدول (15) وباستخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA أن مربع متوسطات بين المجموعات لمستوى التوافق المهني لدى المربيات بلغ قيمة (202.422)، بينما مربع متوسطات داخل المجموعات لمستوى التوافق المهني البالغ (2180.944)، حيث قدرت قيمة اختبار "F" (0.804) بقيمة احتمالية محسوبة (0.503) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). مما يدل على أن اختلاف سنوات الخبرة للمربيات لا يؤدي إلى التباين في مستوى التوافق المهني لديهم؛ وعلى إثر هذه النتيجة نقبل الفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مختلف فئات سنوات الخبرة في مستوى التوافق المهني لدى المربيات.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

بناءا على الجدول الموضح اعلاه ونتائج المبينة وبعد معالجة الاحصائية التي ذلت على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى التوافق المهني لدى المربيين وترجع هذه النتيجة الى ان التوافق المهني لا يعتمد على عدد سنوات الخبرة فحسب بالنسبة للمربيين بل يرتبط بطبيعة العمل والراتب وساعات العمل وعلاقاته بزملائه في العمل وعلاقته كذلك برؤساء عمله قد تكون المعاملة معهم حسب كفاءة المربي لا حسب خبرته في المركز، وإن المربيين يمتلكون مهارات وكفاءات في القدرة على تكيف مع طبيعة مهنته مما اكتسبوه من سنوات خبرتهم، وهذا يبين لنا ان العوامل المدعمة لتوافق المهني لا يتأثر بالمدة الزمنية التي يقضيها المربيين في مهنتهم.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة شيخ رقية(2018) والتي اثبتت بأنه لا توجد فروق دالة احصائية بين سنوات الخبرة لدى مربى تربية الخاصة، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة علالي دلال(2016) التي اثبتت بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق المهني لدى مدراء الطور الابتدائي باعتبار الخبرة المهنية.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية المتحصل عليها عن طريق برنامج المعالجة الاحصائية (Spss)، حيث نستخلص أنه توجد ضغوط نفسية لدى مربى ذوي الاحتياجات الخاصة.

الخاتمة

الخاتمة:

من خلال ما تم تقديمه حول الدراسة وانطلاقاً من اشكالية البحث استخلصنا ان المربي ذوي الاحتياجات الخاصة يواجه في حياته الكثير من المواقف والأحداث الضاغطة التي قد تؤثر على تكيفه وتوافقه المهني مما يجعله يعيش في حالة من القلق والانعراج والأسى قد يولد لديه الشعور بالضغط النفسية، لذا فإن تطرق إلى موضوع الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني من مواضيع الضرورية لمعرفة أسباب وأنواع هذه الضغوط ومدى تأثيره على مهنة المربي، وأخير فقد دلت عملية تحليل نتائج أن المربين يعانون من مستوى متوسط في الضغوط النفسية والتوافق المهني، كما تبين أيضاً أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني وأنه لا توجد علاقة بينهما باختلاف الأقدمية.

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية ومن خلال الدراسة الميدانية فإننا وضعنا مجموعة من الاقتراحات والتوصيات وهي كما يلي:

- وضع راتب شهري عادل يكتفي لسد احتياجات المربين.
- على المربي أن يدرك خطورة تعرضه للضغوط النفسية وما يترتب عنها من آثار سلبية.
- إجراء دورات تدريبية لمربي ذوي الاحتياجات الخاصة لتدريبهم على مهارات لمواجهة الضغوط النفسية.
- ضرورة توفير وسائل تنمي قدرات ومهارات الأطفال لتسهيل عمل المربي.
- ضرورة بناء برامج إرشادية تخفف من الضغوط لدى مربين ذوي الاحتياجات الخاصة.
- إقامة اجتماعات وندوات علمية من أجل تدريب المربين على كيفية بناء وتوطيد العلاقة بين الأطفال وانسجام الطفل مع فريق العمل .
- وضع برامج إرشادية تربوية وعلاجية لتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المربين.

قائمة المراجع

إسعادي فارس(2007):مساهمة في دراسة أثر مرض الربو على التوافق المهني لدى العاملين في مؤسسات الصناعية، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة منتوري-قسنطينة.

إفري سعيدة(2019):مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات التكيف(حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية-أدرار.

أيوب نائف علي(2019):الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية.

الجويعي منيرة صالح(2018):الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات، مجلة العلمية لكلية التربية النوعية، جامعة الإمام محمد بن سعود بدينة الرياض، العدد 13، مجلد 1.

الخليلي وصال محمد توفيق(2019):التوافق المهني وعلاقته بالتمكين الإداري لدى مديرات المدارس في مديرية تربية إربد الأولى، كلية التربية، جامعة اليرموك.

الداهري صالح حسن(2008):أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الصفاء للنشر والتوزيع-عمان، ط1.

الرواحية بدرية محمد يوسف(2016):التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد والتوجيه، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

الشافعي ماهر عطوة(2002):التوافق المهني للممرضين بالمستشفيات الحكومية وعلاقته بسماتهم الشخصية، رسالة مقدمة لقسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.

العامرية منى بنت عبد الله بن نبهان(2014):أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

العامري ماهر محمد عواد(2016): محاضرات البحث الارتباطي، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، الجامعة المستنصرية.

العزیز أحمد نايل،أحمد عبد اللطيف ابو أسعد(2009):التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق لنشر والتوزيع-عمان، ط1.

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

المرعب منيرة بنت محمد صالح(2013):الأساليب المعرفية والضغوط الوالدية لدى الأمهات العاملات، مركز ديونو لتعليم التفكير، ط1.

المهنأ إبراهيم بن مهنا(2001):العلاقة بين الاتجاه نحو التقنية الحديثة والتوافق المهني لدى العاملين في القطاع الحكومي والقطاع الخاص، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، كلية الآداب، جامعة طنطا.

النوايسة فاطمة عبد الرحيم(2013):الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع-عمان، ط1.

بحسيس زهور، أمال طوبال(2020):علاقة التوافق النفسي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي-أم بواقي.

برزوان حسيبة(2016):فعالية استراتيجيات في تسيير الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 24.

بطرس حافظ بطرس(2007):إرشاد ذوي الحاجات الخاصة واسرهم، دار المسيرة-عمان(الأردن)، ط1.
بلميلود طاوس(2018):أثر التكوين المستمر على أداء مربي(ة) التربية التحضيرية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص تعليمية العلوم، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
بوحوش عمار، الذنبيات محمد محمود(2007):مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر، ط4.

بوعطيط سفيان(2017):القيم الإقتصادية والسياسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى هيئة التدريس الجامعي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، عدد18.

تلالي نبيلة(2017):الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في: علم النفس، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر-بسكرة.

جبالي صباح(2012):الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي-تخصص علم النفس الضغط ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس-سطيف.

جمجوم هشام محمد نور(2010):سيكولوجية الإدارة، دار ومكتبة الهلال-بيروت.
حجازي جولتان حسن(2013):فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد9، العدد4.

حدواس منال(2013):الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي لاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري-تيزي وزو.

حليوى ظلال محمود(2014):دور المشكلات النفسية والاجتماعية في التوافق المهني، بحث مقدم لنيلدرجة الدكتوراه في إدارة الأعمال، كلية الإقتصاد، جامعة حلب.

حمدان سلمى(2019):مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل.

خلاف خديجة،ل وزلي نجيبة(2018):التوافق المهني وفعالية التنظيم، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم اجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل.

خلو حدى(2019):الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة تعليم الابتدائي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.
دعو سميرة، شنوفي نورة(2013):الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم طفل التوحد، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أولحاج-البويرة.

رجايمية آمال(2016):الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة(التخلف الذهني)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيد-أم البواقي.

رزوق أسعد(1987):موسوعة علم النفس، المؤسسات العربية للدراسات والنشر، ط3.

زريبي أحلام(2014):إستراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة وهران.

شادلي، عبد الحميد محمد(1999):الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع-الإسكندرية.

شتوان حاج بلقاسم محمد(2016):الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران-الجزائر.

شويطر خيرة(2017):استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى أمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران-2.

شيخ رقية(2018):الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربى التربية الخاصة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية،جامعة الدكتور مولاي الطاهر-سعيدة.

صالح نعيمة، شارف جميلة(2017):الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، العدد8، جامعة وهران-2.

صالحى هناء(2013):علاقته الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة قاصدي مرباح -ورقلة.

طه فرج عبد القادر (1980): سيكولوجية الشخصية المعوقة للنتاج، مكتبة الخانجي بالقاهرة.

طه فرج عبد القادر (1988): علم النفس الصناعي والتنظيمي، دار المعارف-مصر، ط6.

عبد الرحمان علي إسماعيل (2012): الضغوط النفسية القاتل الخفي (الأسباب، الآثار، العلاج)، دار اليقين للنشر والتوزيع-مصر، ط2.

عبد الرحمان مريم، عيشاوي بتول (2020): تأثير المسؤولية الاجتماعية لأستاذة التعليم الثانوي على توافق المهني، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة أحمد دراية-أدرار.

عبيد، ماجدة بهاء الدين: (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء-عمان، ط1.

عريس نصر الدين (2017): استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد-تلمسان.

علالي دلال (2016): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مدرء الطور الابتدائي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر إدارة وتسيير في التربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي.

علي ثامر حسين، عبد الكريم عبد الله مساعد (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع-عمان، ط1.

عويضة كامل محمد محمد (1996): علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية-بيروت-لبنان، ط1.

فحجان سامي خليل (2010): التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

مباركي ايمان، دراج خديجة (2017): الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي (9-11 سنة)، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أولحاج-البويرة.

مكناسي محمد (2007): التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري-قسنطينة.

نوار أمال، نعيمة صلوب (2019): الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربّي الأطفال المعاقين ذهنياً، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى-جيجل.

الملاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة: علوم التربية
تخصص: تربية خاصة

استبيان

عزيزي المربي..... عزيزتي المربية:

في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربي ذوي احتياجات الخاصة" تخصص: تربية خاصة، نضع بين أيديكم هذه الاستبيانين، نرجو منكم الإجابة بكل صدق لأن نجاح البحث متوقف على مستوى صدقكم معنا، مع العلم بأن آرائكم ستتلقى بسرية تامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

الرجاء عدم ترك أي سؤال بدون إجابة، ولك مني أوفر الشكر والتقدير.

مثال توضيحي:

العبارات	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
أشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث لي حدث غير متوقع.		x			

الجنس:

سنوات الخبرة:

ملحق(1)

أولاً: استبيان الضغوط النفسية

رقم	العبـارات	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
1	أشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة.					
2	من الصعب أن أستريح ولو لبضع ساعات.					
3	أنا غير راضية عما حققته في الحياة.					
4	أرغب في أن أقوم بأشياء متعددة في نفس الوقت.					
5	أشعر بالانزعاج حين لا تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح.					
6	أعمل تحت ضغط لإنهاء الكثير من الأمور.					
7	عندما يتحدث لي الآخرون غالباً ما يكون ذهني مشغولاً بمهمات ومواضيع أخرى.					
8	أشعر بالفخر والاعتزاز عندما أعمل بشكل أفضل تحت الضغوط.					
9	تتقاربني حالات نسيان كثيرة.					
10	أميل إلى الكلام بسرعة.					
11	أعاني من مشاكل في الوزن.					
12	أستيقظ بصعوبة في الصباح.					
13	أشعر بالتعب الجسمي العام.					
14	أشعر بالأرق.					
15	أعاني من اضطرابات الجهاز الهضمي.					
16	أشعر بالألم في الرقبة.					
17	يعكر مزاجي الصداع الدائم.					
18	الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لسد احتياجاتي.					
19	استقلالي الاقتصادي يشعرني بالراحة.					
20	أشعر بالضغط لأنني أعول أسرتي.					

					يسعدني أن يصرف علي زوجي.	21
					أوفر أو أدخر أموال قليلة للترفيه والنزهة.	22
					أشعر بالضيق لكوني أصرف على أولادي من مالي الخاص.	23
					ترهقني كثرة متطلبات الأسرة.	24
					أشعر بعدم الاستقرار العاطفي مع زوجي.	25
					أشعر بالتقصير تجاه أولادي.	26
					الوقت الذي أقضيه مع أولادي غير كاف.	27
					يزعجني تناقض الأدوار داخل الأسرة.	28
					أشعر بأنني غير قادرة على القيام بالمسؤوليات الاجتماعية.	29
					أشعر بالتقصير نتيجة عدم التواصل مع الأهل والأقارب.	30
					كثرة الأعباء تجعلني غير قادرة على متابعة أطفالي في دراستهم.	31
					أخاف من أن يقع الطلاق بيني وبين زوجي بسبب العمل.	32
					أشعر بالقلق عندما يمرض أحد أفراد الأسرة.	33
					أشعر برفض عائلتي لي.	34
					لا أحبذ أن يكون لدي عاملة منزل.	35
					المشاكل العائلية تجعلني غير قادرة على أداء أعمالي.	36
					أشعر بصعوبة التوافق مع أطفالي.	37
					أخاف على مستقبل أولادي.	38
					الأعمال المنزلية تأخذ ما تبقى لدي من وقت وجهد.	39
					أشعر بتأنيب الضمير نتيجة عدم قدرتي على الإيفاء بمتطلبات العمل.	40
					غيابي عن المنزل في عملي يؤثر سلبا على حياتي.	41
					كثرة أعباء العمل يجعلني دائم التفكير فيها.	42
					أشعر أن عملي روتيني.	43

					أنا غير راضية عن علاقتي بمديري في العمل.	44
					أشعر بالإحباط الشديد نتيجة المحاباة في العمل.	45
					أنا على غير وفاق مع زملائي.	46
					أشعر بعدم الكفاية والتأهيل في العمل.	47
					مهام وظيفتي غامضة.	48
					لا أشعر بالسعادة أثناء وجودي في العمل.	49
					لا أستطيع حل المشاكل التي تواجهني.	50
					تتقصني السلطة لممارسة بعض المسؤوليات في العمل.	51
					أطلع لعمل أفضل من العمل الحالي.	52
					نظرة المجتمع المتدنية لما أقوم به من العمل.	53
					يجب أن أقوم بأشياء في عملي ضد مبادئ.	54

ملحق (2)

ثانيا: استبيان التوافق المهني

رقم	العبـارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	لدي شعور بأن مدير في العمل يتصيد لي الأخطاء .			
2	لا يتناسب العمل مع طموحي .			
3	أستفيد كثيرا من التدريبات التي تتم داخل المركز .			
4	يوجد نوع من الغيرة بين العاملين داخل المركز .			
5	أعرض للمضايقة نتيجة لإعطاء بعض الآراء التي تساعد على تقدم العمل .			
6	يتناسب الراتب مع متطلبات الحياة اليومية .			
7	أشعر بالملل أثناء تقضية الوقت خارج عملي .			
8	أعاني عندما أريد أخذ إجازة اعتيادي .			
9	أبتكر أساليب جديدة تحسن أدائي من العمل .			
10	يقوم المدير بتحفيزي أثناء العمل مما يشعرني بالرضا .			
11	المركز التي أعمل به يساعدني على الإبداع في عملي .			
12	يفرق المدير في التعامل بين العاملين بالمركز .			
13	يتم ترقيتي بالعمل على حسب معيار الكفاءة بين العاملين .			
14	لدي بعض الأصدقاء المقربين داخل المركز أفضل العمل معهم .			
15	هناك نوع من الكسل أشعر به أثناء ذهابي للعمل .			
16	أشعر بالرضا عن مهاراتي المطلوبة لإنجاز العمل المطلوب مني .			
17	أشعر بالأمان أثناء عملي في المركز .			
18	أنسى مشاكلتي الخاصة بمجرد قيامي بالعملية التعليمية داخلي القسم .			
19	الخدمات الصحية المقدمة داخل المركز للمربين ممتازة .			
20	أحب الذهاب للعمل حتى ألتقي مع الزملاء .			
21	يختفي لدى الشعور بالتعب عندما أجد نفسي داخل القسم .			
22	أشعر بالسعادة عندما أرى مجهودي واضح على مستوى أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .			
23	أشعر بالضيق عندما يقول عن الزملاء أنني شخص غير اجتماعي .			
24	ينتابني الإحباط عندما لا يقدر المدير مجهودي في العمل .			

25	أشعر بالقلق عندما يعلق الآخرون على مستوى عملي.		
26	تؤثر مشاكل الأسرية على مستوى عملي.		
27	أعاني من ارتفاع ضغط الدم عند دخولي القسم.		
28	أشعر بالجهد المستمر عند قيامي بالعمل داخل القسم.		
29	أشعر بالضجيج أثناء قيامي بعملي.		
30	هناك مسافة كبيرة بين مكان سكني وعملي.		
31	لا تهتم الإدارة المركز بعملية النظافة.		
32	لا أتفق مع زملائي في تقسيم العمل.		
33	لا يوجد داخل المركز غرفة مخصصة للمربين.		
34	وجود كثير من الأطفال في القسم يؤثر على مستوى عملي.		
35	من أهم ما يميز المركز التي أعمل به اهتمامه بشؤون البيئة.		
36	يقع المركز في موقع متميز.		
37	تتوافر جميع الأدوات التي أحتاج لها أثناء العملية التربوية.		
38	المركز التي أعمل به ملائم من حيث التهوية والإضاءة.		
39	أشعر أن ليس لي القدرة على أخذ قرار بالمنزل وهذا ما يؤثر على عملي.		
40	أولادي لا يستمعون على نصائحي.		
41	لا يسأل أحد عني عند تغيبني عن العمل.		
42	أهتم بما يحدث لجيراني.		
43	يلجأ أصدقائي لي عندما يقعون في مشكلة ما.		
44	لي صداقات حميمة بين أصدقاء العمل .		
45	أتهرب من مسؤولياتي في البيت.		
46	أشعر بأني شخص وحيد.		
47	ليس لدي صديق مقرب مني.		
48	كثير ما يشعر أهلي بأني شخصية قيادية.		
49	أشعر بتحقيق الذات في العمل.		

نشكركم على حسن تعاونكم