



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمّـه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية



الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات

ذوي الاحتياجات الخاصة

دراسة ميدانية على عينة منالمربيات بالمراكز البيداغوجية – بالوادي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانسفي علوم التربية

تخصص: تربية خاصة

إشراف:

- د.غالي كوثر

إعداد الطالبتين:

- أنفال نوري

- خولة عبابة

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/08

السنة الجامعية: 2022-2023م

شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات من الأعمال، الحمد لله رب العالمين قيوم السموات و الأرض مانح العبد نعمة العقل و التفكير نعمده و نشكره على جميع نعمه و نسأله المزيد من فضل كرمه .
نشكر الله على إعانتة و توفيقه لنا في انجاز هذا العمل هذا المتواضع وأتمنى أن يكون في المستوى.

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأستاذتي الفاضلة "د. غالي كوثر" لتفضلها بالإشراف على هذا البحث، نسأل الله يجزيها عنا خير جزاء ونسأل الله الشفاء العاجل لها، اشكرها على المجهودات والنصائح والتوجيهات التي كان وضعها نصبا عيننا ونشكر مساعدة المشرفة "د. عاتكة غرغوط" وهي من تتبععت هذا البحث بكل اهتمام جعله الله ذلك في ميزان حسناتها
كما اتقدم بجزيل الشكر والعرفان
الى من قدم يد العون لنا في هذا البحث

الإهداء

الحمد لله ماتم جهد ولا ختم سعي إلا بفضلته وما تخطى العبد من عقبات وصعوبات
إلا بتوفيقه ومعاونته اطالما الحلم انتظرته ...
اليوم بكل فخر تخرجت من "مرحلة ليسانس"
تخصص تربية خاصة فالحمد لله عند البدء وعند الختام
أهدي تخرجي إلى

ثمرة جهدي أمي الغالية " بن دويم رشيدة" ومن سهرت الليالي من أجلي
وقدمت حياتها فداءً في مسيرة تعليمي قدمت لي كل شيء من أجل مواصلة تعليمي وشجعتني
على الاستمرار حتى وصلت إلى ما أنا فيه الآن
وإلى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره أبدا
والذي بذل جهد السنين من أجل ان اعتلي سلالم النجاح والذي العزيز "محمد عبابه"
والى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي إخوتي
" مارية-صلاح الدين-سعد-علي-أميمة"
وإلى رفيق روحي وصديق الدرب زوجي "وليد ضيف" أهديك هذا البحث المتواضع
فقد كان الدعم الأكبر في كل شيء
فشكرا على ثقتك بنجاحي ودفعي نحو الأفضل
وإلى عائلتي الثانية خاصة أمي الثاني "بريك خديجة" وأبي الثاني "عبد المجيد ضيف"
شكرا يا خير الداعمين لي في هذه المرحلة
والى من تمنوا لي النجاح والتوفيق اخوتي "محمد - نصر الدين - مروة - أسماء"
واهدي هذا البحث لصديقة عمري ورفيقة دربي "سليمة حشيفة"
والى كل من ساندي وشجعتني نحو العلم والى كافة الزملاء والأصدقاء وكل تمنى لي التوفيق
والنجاح

"خولة عبابة"

الاهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى واهله ومن وفي أما بعد
الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي هذه
ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة
الى من ساندتني في صلاتها ودعائها الى من سهرت الليالي لتتبرد ربي
إلى أروع امرأة في الوجود أمي الغالية " فهيمة بوصبيع إبراهيم "
وإلى من علمني ان الدنيا كفاح سلاحها العلم
وإلى الذي لم يبخل علي باي شي الى أعظم واعز رجل في الكون أبي العزيز " عبد الله نوري ""
وأهدي هذا النجاح الى جدتي وجدي " عائشة ابراهيم " " عائشة مسعود " اطال الله في عمرهم
وإلى من ظفرت بهم هدية من الاقدار الى قطعة من قلبي أخواتي
" رحيمة ، صبرين ، منتهى ، صفاء ، مروة ، أسيل "
وإلى سندي وحيدتي الاغلى على قلبي أخي " عبد المنعم "
وإلى براعم العائلة أبناء اختي " ساجدة " والتوأم " محمد " " إياد "
واهدي هذا العمل الى أخوالي وأعمامي وخالاتي وعماتي حفظهم الله
أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى الدكتورة والمشرفة " غالي كوثر " وإلى المشرفة الثانية الدكتورة
" عاتكة غرغوط " بآرك الله فيهن
وإلى رفيعات المشوار التي قاسمني لحظات حياتي دراسية رعاهم الله ووفقهم
وإلى دفعة 2023 تخصص تربية خاصة
واهدي الى كل من ساهم حتى بكلمة او دعاء في مشواري الجامعي لجني هذه الثمار النجاح والتوفيق.

أنفال نوري

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي، وقد تكونت العينة من (28) مربية من مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة من مختلف المراكز البيداغوجية، خلال العام الدراسي 2022\2023 وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية إعداد: "فقيه العيد" (2013) ومقياس التوافق المهني " لإيمان محمود عيدة (2014). وبعد التحقق من فرضيات دراسة بمجموعة من الأساليب الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة .
- توجد علاقة ارتباطية بين حدة الإجهاد والتوافق المهني لدى عينة الدراسة .
- توجد علاقة ارتباطية بين الانعكاسات الجسدية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة .
- توجد علاقة ارتباطية بين عدم الكفاية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة .
- توجد علاقة ارتباطية بين المشكلات الانفعالية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة .

Abstract

The current study aimed to identify psychological pressures and their relationship to professional adjustment among nannies with special needs in El-Wadi state. The study in the measure of psychological stress, prepared by: "Faqih Al-Eid" (2013) and the measure of professional compatibility "by Iman Mahmoud Aida (2014). After verifying the hypotheses of the study with a number of statistical methods, the following results were reached:

- There is a significant correlation between psychological pressure and professional adjustment among educators with special needs.
- There is a correlation between the intensity of stress and professional adjustment among the study sample.
- There is a correlation between physical reflexes and professional adjustment among the study sample.
- There is a correlation between insufficiency and professional adjustment among the study sample.
- There is a correlation between emotional problems and professional adjustment among the study sample

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
I	الإهداء
IV	ملخص الدراسة
V	فهرس المحتويات
VI	فهرس الجداول
الجانب النظري	
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
3	1- الإشكالية:
5	2- الفرضيات:
5	3- أهداف الدراسة :
5	4- أهمية الدراسة:
6	5- المصطلحات والمفاهيم الاجرائية للدراسة:
	6- الدراسات السابقة :
8	الجانب الميداني
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة	
10	1- منهج الدراسة :
10	2- مجتمع الدراسة:
10	3- الدراسة الاستطلاعية:
11	4- صلاحية أدوات الدراسة:
17	5- الدراسة الأساسية:
17	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
20	تمهيد:
20	1- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى:
21	2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية:
28	خلاصة الفصل:
29	خلاصة عامة ومقترحات:
29	مقترحات الدراسة:
30	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
11	ترتيب العبارات لمقياس الضغط النفسي	1
11	ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه	2
12	ارتباط درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	3
13	قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية	4
13	ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ	5
14	معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية	6
15	معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لمقياس التوافق المهني	7
16	قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية	8
16	ثبات مقياس التوافق المهني بطريقة ألفا كرونباخ	9
17	معامل ثبات مقياس التوافق المهني بطريقة التجزئة النصفية	10
20	العلاقة بين بعد حدة الإجهاد والتوافق المهني	11
21	العلاقة بين بعد الانعكاسات الجسدية والتوافق المهني	12
23	العلاقة بين التوافق المهني وبعد عدم الكفاية	13
24	العلاقة بين بعد المشكلات الانفعالية التوافق المهني:	14
26	العلاقة بين التوافق المهني والضغط النفسي	15

مقدمة

مقدمة:

يمر الانسان في حياته بالكثير من الضغوط والعراقيل التي من شأنها تؤثر سلبا على صحته النفسية والجسدية، وهذا إذا لم يجد الطرق والأساليب التي تساعد على تقبلها والتعامل معها .

كما تعتبر الضغوط النفسية من الموضوعات التي تهم الفرد في جميع مجالات الحياة، وتعد ضغوط العمل من الموضوعات الهامة والشائعة في عالم الشغل، سواء كانت على المستوى الاقتصادي، الثقافي، الاجتماعي، والتعليمي .

فالفرد يواجه مواقف ضاغطة في حياته تتضمن خبرات واحداث تنطوي على الكثير من المصادر كالقلق، الاحباط وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وبطبيعة الحال هاته المواقف الضاغطة تنعكس اثارها على شخصية الفرد، لهذا تعد الضغوط من اهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة .

ويعتبر التوافق المهني ذو أهمية كبيرة في حياة الفرد فهو ينعكس على توافقه النفسي والمهني إذ يعد من بين المواضيع التي تعبر عن قدرة الفرد على الوفاء بمتطلبات العمل وتقبل الفرد وتعامله مع الزملاء ورضاه عن أي تغيير يحدث داخل مجال العمل خاصة مجال التعليم وتوافقه مع ظروف العمل من وقت لآخر .

أردنا ان يكون عنوان دراستنا الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة، وقسمنا الدراسة إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي،

-الجانب النظري يحتوي على: اشكالية الدراسة، فرضياتها، اهدافها، أهميتها، التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، الدراسات السابقة .

- أما الجانب التطبيقي يحتوي على: الإجراءات المنهجية للدراسة .

الجانب النظري

الفصل التمهيدي:
الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر المراكز البيداغوجية جزءا من الحركة التربوية التي تقوم بتقديم خدمات متنوعة ذات طبيعة خاصة لفئة معينة من الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بطريقة تتماشى مع نظام مكانتهم وقدراتهم، ومن هنا نجد أن الاحتياجات الخاصة قد تكون دائمة طوال حياة الفرد ذو الحاجات الخاصة، وقد تكون مؤقتة، وربما طبيعة الإعاقة لدى هؤلاء الأطفال هي المغزى في تحديد نوع الاحتياج بالإضافة إلى اتجاهات مجتمعهم كل هذا تعمل على تحقيقه المربية، أو المعلمة، فهي تشارك الأسرة بشكل رئيسي وفعال في بناء القاعدة النفسية والمعرفية للطفل، وتتصل اتصالا وثيقا بالطفل من أجل تلبية حاجاته وتعديل سلوكه، ولقد عرفها خلف 2005 أنها: "مسؤولة عن كل ما يتعلمه الأطفال إلى جانب مهمة توجيه عملية نمو كل طفل من أطفالها في مرحلة هامة من حياتهم فيجب أن تكون على دراية تامة بأساليب التربية ولديها الشخصية والدافعية التي تنمي في الطفل الاستقلالي الذاتي والاعتماد على النفس والثقة بالنفس والسلوك الحسن (خلف أمل، 2005، ص 133)

فالمرية لها تأثيرا قويا على نمو الطفل الوجداني وصحته النفسية واتجاهاته بصفة عامة سواء كان هذا التأثير سلبيا أم إيجابيا فيكاد يجمع المربون على أن مدى إفادة الطفل من التحاقه بالمراكز البيداغوجية يتوقف إلى حد كبير على شخصية وقدرة المربية، ولذلك ينبغي أن يقوم بالعمل في المراكز البيداغوجية مربية "مؤهلة تربويا وتتوفر فيها مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية كأن تكون على قدر كبير من الذكاء يساعدها على التصرف الحكيم وحل المشكلات، وأن تكون على درجة عالية من الاتزان الانفعالي وسليمة الجسم لا تعاني من أمراض (كركوش، 2011، ص 122)، ورغم كل ما تحضى به مربية ذوي الاحتياجات الخاصة إلا أنها قد تتعرض إلى بعض المشاكل التي تسبب لها الضغط النفسي .

يعد الضغط النفسي للمربيات أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين أهم العوامل الأساسية في اختلال سلوك مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة كونهن يتعاملن مع شريحة مهمة وهي الأطفال في المجتمع والتي تعتبر الأساس في بناء أي مجتمع متقدم، لذلك يمكن أن تواجه المربيات أنواع من الضغوط النفسية أثناء القيام بعملهن فقد عرفت عبير بنت محمد حسن الصبان: أنها مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديدا لذاتها لأنها تكون أكبر امكانية ذاته الذاتية لا تؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط (الصبان، 2003، ص 41)

فقد تنوعت الدراسات التي تناولت الضغط النفسي لدى المربين ومن بين هذه الدراسات دراسة الخفاف وكريم وزيدان التي توصلت إلى أن الضغط النفسي لدى المربين منخفض ويعود ذلك لزيادة المؤهل العلمي وسنوات العمل كما ان عدم التحاق المربين بالأدوات التدريبية يسبب ضغوط نفسي وتعتبر مهنة التعليم في المراكز البيداغوجية من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تحويه من مسؤوليات ومطالب، ولقد أشار عبد الحميد عبدوني إلى أن هناك من الدراسات ما أثبتت وجود علاقة بين مستوى الضغط وبين بعض المهن التي تتصف بالمسؤولية أو الرتبة عن الغير أو الخطورة كالطيارين، العاملين على الكمبيوتر، الأساتذة وأطباء الأسنان، موظفي القواعد النووية (بن زروال، 2008، ص75) وكل هذه الضغوط التي تعترض المربية تتطلب منها مستوى عالي من الذكاء والكفاءة، من أجل أن تكون متوافقة مهنيًا .

فالمربية المتوافقة مهنيًا ترتبط بمهنتها على أساس من الرضا عما يجلبه من دخل اقتصادي أو مركز اجتماعي، فقد أشار لعبيدي (2009): " إلى أن التوافق المهني يحفز المربية على النجاح وعلى القيام بواجبها على أكمل وجه" (صبيرة كحلية ناصر، 2014 ص363)

فالتوافق المهني للمربية سمة قد لا تتحقق بسهولة، نظرا لطبيعة العمل في هذه المهنة وطبيعة المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقها، فالتوافق المهني يتضمن الرضا عن العمل ورضا الآخرين تجاهه، ويتم اختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقناع شخصي والاستعداد لها علما وتدريبيا والدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشاكل والتي ينبغي أن تتصور أن التوافق هو توافق الفرد لبيئة العمل فقط (مكناسي، 2007، ص54).

وأشار جوان إحسان فوزي وحسن فخر الدين خالد في دراستهم عن التوافق المهني لدى المربيات أنهم يعانون من مستوى مرتفع من التوافق المهني، ويعزو هذه النتائج إلى شعور المعلمات بالرضا عن عملهن الذي يعمل على إشباع حاجاتهن بشكل سليم، فضلا على الجانب الاقتصادي أي الراتب الشهري وكذلك فإن القيم والثقافة أعطى للمرأة مكنة وقيمة اجتماعية عالية مما ساعدها على تحقيق ثقة تسهل لها تحقيق هذا المستوى من التوافق المهني .

لذلك سوف نحاول في هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق المهني التي تتعرض لها مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة .

وعلى هذا فإن إشكالية دراستنا تتمحور حول تساؤل رئيسي وهو:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل تساؤلات فرعية وهي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين حدة الإجهاد والتوافق المهني؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الانعكاسات الجسدية والتوافق المهني؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين عدم الكفاية والتوافق المهني؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين المشكلات الانفعالية والتوافق المهني؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية الرئيسية:

-توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية بين حدة الإجهاد والتوافق المهني لدى عينة الدراسة .
- توجد علاقة ارتباطية بين الانعكاسات الجسدية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة .
- توجد علاقة ارتباطية بين عدم الكفاية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية بين المشكلات الانفعالية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة.

3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى:

- الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى عينة من مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة .

- التعرف على ابعاد كل من الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة .

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث تسعى الدراسة إلى التعرف لموضوع الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة، خاصة أن المريبات هم عصب الحياة، كما تعتبر مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة من المراحل المهمة في حياة الطفل، حيث تبرز قدرته وإمكانياته وتكسبه مهارات تساعد في حياته اليومية .

- تسليط الضوء ولفت الانتباه لأثر الضغوط النفسية على التوافق المهني لدى مريبات ذوي الاحتياجات

الخاصة

5- المصطلحات والمفاهيم الاجرائية للدراسة:

الضغوط النفسية: هو عبارة حالة من الضغط المتمثلة في حدة الإجهاد، الانعكاسات الجسدية، عدم الكفاية، المشكلات الانفعالية وذلك حسب ما يقيسه مقياس الضغط النفسية للدكتور فقيه العيد .

تعريف التوافق المهني: هو تحقيق الرضا في عملها مع الأطفال والمدرسين وقدرتها على التعامل مع ذاتها ومطالب عملها وظروفها المختلفة، وهي الدرجة التي تحصل عليها المربية في مقياس التوافق المهني المطبق في دراستنا الحالية .

تعريف المربية: هي امرأة متحصلة عللا شهادة وتقوم برعاية وتربية الأطفال في المراكز البيداغوجية كما تتمتع بخصائص وسمات متنوعة

تعريف المراكز البيداغوجية: هي ذلك الجزء من الحركة التربوية الذي يقوم بتقديم خدمات متنوعة ذات طبيعة خاصة لفئة معينة من الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بطريقة تتماشى مع إمكانياتهم وقدراتهم، ومن هنا نجد أن تلك الاحتياجات الخاصة قد تكون دائمة طوال حياة الفرد ذو الحاجات الخاصة، وقد تكون مؤقتة .(فاروق، ص52)

6- الدراسات السابقة :

- دراسة حمزة شاعة: "(2015) الموسوعة ب"الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية، وقد أجريت العينة على (30) معلم ومعلمة، وتم استخدام أداة الاستبيان، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية.

- دراسة "علاي دلال"(2016) الموسوعة ب:"الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مدرء الطور الابتدائي": هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لمدرء الطور الابتدائي، وقد أجريت العينة متكونة من (40) مدير وتم استخدام أداة الاستبيان، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لمدرء الطور الابتدائي .

- دراسة دحي خلو(2019) الموسوعة ب:"الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى اساتذة التعليم الابتدائي" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي وأداء المعلم، وقد أجريت عينة متكونة من (120) أستاذ وتم استخدام أداة الاستبيان، وتم الاعتماد على

المنهج الوصفي الاستكشافي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: توجد علاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي .

- دراسة بن رحال أميرة (2020) الموسوعة ب: "الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال، وقد أجريت العينة متكونة من (40) مربية من مربيات رياض الأطفال، ثم استخدم مقياس الضغط النفسي، ومقياس التوافق المهني، ثم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها، حيث تناولت هذه الدراسات الضغوط النفسية كل في جانب فهناك من ربطها بالصحة النفسية، وهناك من ربطها بالتوافق المهني، وقد اتفقت جميع الدراسات على جانب واحد ألا وهو العلاقة، وكذلك تنوع المنهج هناك من استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وهناك من استخدم المنهج الوصفي الاستكشافي، وهناك من استخدم المنهج الوصفي، واعتمدت جميع الدراسات على أداة الاستبيان، وتنوع فعينات الدراسة فهناك من طبقها على المدراء وهناك من طبقها على أساتذة التعليم الابتدائي وهناك من طبقها على المربيات، غير أن دراسة "بن رحال أميرة" (2020) هي الدراسة المشابهة لدراستنا الحالية، حيث تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال، وهدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى المربيات، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي الذي نريد تناوله في دراستنا، واداة الاستخدام هي الاستبيان، وعينة الدراسة المربيات .

الجانب الميداني

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج الدراسة :

منهج الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الارتباطي الذي هو "هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين (بوحش والذنيبات، 2007 | ص 147)

2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من 6 مراكز نفترض أن لكل مركز 13 مربية فيصبح عدد المربيات في المجتمع الأصلي هو: 78 مربية بلغ حجم دراسة العينة مربية 30 من المجتمع الأصلي

3- الدراسة الاستطلاعية:

هي الدراسة التي يمكن من خلالها استطلاع ومعرفة الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، هي مجموعة من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من أي بحث علمي يقوم به الباحث، وتعد الدراسات الاستطلاعية بمثابة اللبنة الأولى التي تتركز عليها الدراسات الميدانية

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة أهمية الموضوع
- التأكد من الوصول إلى العينة
- تحديد اشكالية البحث
- تحديد الفرضيات البحث
- التحقق من البنود الواردة في اداة البحث
- التعرف على الظاهرة المراد دراستها

3-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 28 مربية للعام الدراسي 2022 | 2023 .

4-4- صلاحية أدوات الدراسة:

4-1- مقياس الضغط النفسي

4-1-1- وصف المقياس

قام بإعداد المقياس الضغط النفسي فقيه العبد ويتضمن المقياس أربعة أبعاد و35 بنداً.

الجدول رقم 01: يوضح ترتيب العبارات لمقياس الضغط النفسي

رقم البعد	البعد	العبارات
01	حدة الاجهاد	9-1
02	الانعكاسات الجسدية	19-10
03	عدم الكفاية	28-20
04	المشكلات الانفعالية	35-29

4-1-2- الخصائص السيكومترية

• الصدق:

- صدق مقياس الضغط النفسي عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بإجراء صدق الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال تطبيقه على عينة مكونة من 28 مربية، للتأكد من مدى ارتباط الفقرات مع البعد والدرجة الكلية، وأيضاً ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس، قمنا باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS25. والجدولين الآتيين يوضحان ذلك:

جدول رقم 02: يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد حدة الإجهاد			بعد الانعكاسات الجسدية		
01	0.50	0.01	11	0.52	0.01
02	0.53	0.01	12	0.19	غير دال
03	0.70	0.01	13	0.19	غير دال
04	0.64	0.01	14	0.65	0.01
05	0.77	0.01	15	0.17	غير دال
06	0.23	غير دال	16	0.37	0.05
07	0.11	غير دال	17	0.56	غير دال
08	0.11	غير دال	18	0.34	غير دال
09	0.73	0.01	19	0.46	0.05
10	0.61	0.01	20	0.43	0.05

بعد المشكلات الانفعالية			بعد عدم الكفاية		
0.01	0.51	31	0.01	0.58	21
			0.01	0.76	22
0.01	0.83	32	0.01	0.62	23
			غير دال	0.22	24
0.01	0.69	33	0.01	0.50	25
			0.01	0.57	26
0.01	0.61	34	0.01	0.52	27
			0.05	0.42	28
0.01	0.81	35	0.01	0.52	29
			0.01	0.62	30

من خلال الجدول رقم (02): يتبين أن معظم قيم معاملات الارتباط بنود المقياس محصورة بين (0.37 - 0.83) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى دلالة يتراوح بين (0.05 - 0.01) مما يشير على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي يمكن الاعتماد عليها في اجراء الدراسة الحالية, ما عدى البنود رقم (6-7-8-12-13-15-17-18-24) فهي غير دالة احصائيا وقد تم حذفها.

جدول رقم (03): يوضح ارتباط درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
حدة الاجهاد	0.70	0.01
الانعكاسات الجسدية	0.85	0.01
عدم الكفاية	0.77	0.01
المشكلات الانفعالية	0.67	0.01

من خلال الجدول رقم (03): يتبين أن قيم معاملات الارتباط تتراوح بين (0.67-0.85), أي أن هناك ارتباط مقبول بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس, مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي.

- حساب صدق مقياس الضغط النفسي عن طريق المقارنة الطرفية:

قمنا بحساب الصدق من خلال المقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا (بنسبة 33% من ذوي الدرجات المنخفضة) والمجموعة العليا (بنسبة 33% من ذوي الدرجات المرتفعة)، وقد أظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يوضح قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	09	100.8	9.46	-7.17	16	0.000
الفئة الدنيا	09	73.78	6.24			

من خلال الجدول رقم (04): يتبين ان قيمة (ت) بلغت (-7.17) عند درجة حرية (df= 16) وبمستوى دلالة (0.000)، هذا يدل على ان قيمة (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وعليه فان الاختبار يتميز بدرجة مقبولة من صدق المقارنة الطرفية وقابل للتطبيق.

● الثبات

-حساب ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق معامل ألفا كرونباخ:

الجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس:

جدول رقم (05): يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
حدة الإجهاد	10	0.71	دالة إحصائية
الإنعكاسات الجسدية	10	0.61	دالة إحصائية
عدم الكفاية	10	0.72	دالة إحصائية
المشكلات الانفعالية	05	0.77	دالة إحصائية
الدرجة الكلية	35	0.72	دالة إحصائية

من خلال الجدول رقم (05): يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لبعدها الإجهاد تساوي (0.71) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعدها الأول، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لبعدها الإنعكاسات الجسدية (0.61) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعدها الثاني، وقيمة التناسق الداخلي لبعدها عدم الكفاية تساوي (0.72)، وهي أيضا قيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعدها الثالث، وقيمة معامل ألفا كرونباخ لبعدها المشكلات الانفعالية تساوي (0.77) وهي قيمة تشير إلى

وجود علاقة موجبة بين البنود المكونة للبعد الثالث، فيما جاءت قيمة الدرجة الكلية للمقياس بـ (0.72) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة بين البنود، وبهذا نستطيع القول بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات عن طريق ألفا كرونباخ.

- حساب ثبات مقياس الضغط النفسي عن طريق التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس:

جدول رقم (06): يوضح معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية

معامل ارتباط التجزئة النصفية	تصحیح الطول لسبيرمان - براون	القرار
0.58	0.73	دالة احصائيا

من خلال الجدول رقم (06): يتبين أن قيمة معامل الارتباط الخاصة بالتجزئة النصفية بلغ (0.58) وبعد تطبيق معادلة التصحيح سبيرمان براون بلغت القيمة (0.73) وهي قيمة تدفعنا إلى القول بأن مقياس الضغط النفسي يتمتع بدرجة عالية من ثبات التجزئة النصفية مما يجعله صالحا للاستعمال.

4-2-2-4- مقياس التوافق المهني:

4-2-2-4-1- وصف المقياس:

مقياس التوافق المهني قامت بإعداده الدكتورة إيمان محمود عبود وهو يتكون من ثلاثة أبعاد و50 بند .

جدول رقم (07): يوضح ترتيب العبارات لمقياس التوافق المهني

رقم البعد	البعد	العبارات
01	علاقة المعلمة بعملها	15-1
02	الحالة الصحية والنفسية	30-16
03	علاقة المعلمة بظروف العمل	50-31

4-2-2-4-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

• الصدق:

- حساب صدق مقياس التوافق المهني عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال تطبيقه على عينة مكونة من 28 مربية للتأكد من مدى ارتباط الفقرات مع البعد والدرجة الكلية، وأيضاً ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث قمنا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS25. والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لمقياس التوافق المهني

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.53	0.01	26	0.51	0.01
02	0.53	0.01	27	0.65	0.01
03	-0.04	غير دال	28	0.42	0.05
04	0.28	غير دال	29	0.64	0.01
05	0.30	غير دال	30	0.41	0.05
06	0.05	غير دال	31	0.39	0.05
07	0.72	0.01	32	0.43	0.05
08	0.08	غير دال	33	0.27	غير دال
09	-0.23	غير دال	34	0.52	0.01
10	0.52	0.01	35	0.43	0.05
11	0.38	0.05	36	0.42	0.05
12	0.16	غير دال	37	0.11	غير دال
13	0.41	0.05	38	-0.03	غير دال
14	0.20	غير دال	39	0.38	0.05
15	0.37	غير دال	40	0.23	غير دال
16	-0.26	غير دال	41	0.39	0.05
17	-0.02	غير دال	42	0.56	0.01
18	-0.01	غير دال	43	0.47	0.05
19	0.18	غير دال	44	0.27	غير دال
20	0.58	0.01	45	-0.02	غير دال
21	0.07	غير دال	46	0.17	غير دال
22	-0.18	غير دال	47	0.49	0.01
23	0.63	0.01	48	0.48	0.01
24	0.21	غير دال	49	0.48	0.01
25	0.30	غير دال	50	0.003	غير دال

من خلال الجدول رقم (07): يتبين أن معظم قيم معاملات الارتباط بنود المقياس محصورة بين (0.38 - 0.72) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى دلالة يتراوح بين (0.05 - 0.01) مما يشير على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي يمكن الاعتماد عليها في اجراء الدراسة الحالية, ما عدى البنود رقم (3-4-5-6-8-9-12-14-15-16-17-18-19-21-22-24-25-33-37-38-40-44-45-46-50) فهي غير دالة احصائيا وقد تم حذفها.

-حساب صدق مقياس التوافق المهني عن طريق المقارنة الطرفية:

قمنا بحساب الصدق من خلال المقارنة الطرفية بين المجموعة الدنيا (بنسبة 33% من ذوي الدرجات المنخفضة) والمجموعة العليا (بنسبة 33% من ذوي الدرجات المرتفعة), وقد أظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح قيمة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	09	121.22	3.27	-17.76	16	0.000
الفئة الدنيا	09	96.67	2.55			

من خلال الجدول رقم (09): يتبين ان قيمة (ت) بلغت (-17.76) عند درجة حرية (df= 16) وبمستوى دلالة (0.000), هذا يدل على ان قيمة (ت) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وعليه فان الاختبار يتميز بدرجة مقبولة من صدق المقارنة الطرفية وقابل للتطبيق.

● الثبات:

-حساب ثبات مقياس التوافق المهني عن طريق معامل ألفا كرونباخ:

الجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس:

جدول رقم (10): يوضح ثبات مقياس التوافق المهني بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ	القرار
التوافق المهني	50	0.79	دالة إحصائيا

من خلال الجدول رقم (10): يتبين ان قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.79) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة موجبة بين بنود المقياس, مما يسمح لنا بالقول بان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

-حساب ثبات مقياس التوافق المهني عن طريق التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس:

جدول رقم (11): يوضح معامل ثبات مقياس التوافق المهني بطريقة التجزئة النصفية

معامل ارتباط التجزئة النصفية	تصحیح الطول لسيرمان - براون	القرار
0.80	0.89	دالة احصائيا

من خلال الجدول رقم (11): يتبين أن قيمة معامل الارتباط الخاصة بالتجزئة النصفية بلغ (0.80) وبعد تطبيق معادلة التصحيح سيرمان براون بلغت القيمة (0.89) وهي قيمة تدفعنا إلى القول بأن مقياس التوافق المهني يتمتع بدرجة عالية من ثبات التجزئة النصفية مما يجعله صالحا للاستعمال.

5-الدراسة الأساسية:

5-1- حدود الدراسة:

-الحدود المكانية :

وقع اختيارنا لإجراء الدراسة الميدانية بالمراكز البيداغوجية ولاية الوادي ، دائرة الوادي.

- الحدود الزمنية:

أجريت هذه الدراسة في أوائل شهر نوفمبر الي غاية اواخر شهر ماي من العام الدراسي: 2022/2022

- الحدود البشرية:

تتمثل في أفراد عينة الدراسة (مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة) البالغ عددهم (28) مربية.

5-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

كان سوف يتم اختيار عينة الدارسة بالطريقة القصدية علي حسب قدرتنا علي الاتصال والتعامل في المراكز البيداغوجية لكن بسبب ظروف راهنة لم نستطع قيام بذلك..

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية صحيحة وسليمة، هذا على خلاف بعض الأساليب الأخرى المختلفة، ومن بينها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج ذات مصداقية.

وتأسيسا على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب وذلك في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على فرضيات الدراسة وهذه الأساليب معروضة كالآتي:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

- معادلة جيتمان.

- معادلة رولون

- معامل α لكرونباخ

- معامل ارتباط بيرسون.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل أهم النتائج المتوصل إليها في المعالجة الإحصائية المطبقة على أفراد العينة، وهذا بعد تفرغ الاستمارات وإدخالها في البرنامج الإحصائي (SPSS25) قمنا بإجراء العمليات الحسابية التي يقتضيها البحث، والتي تسمح باختبار الفرضيات البحث المتعددة، وتمثل هذه العمليات من خلال الأساليب الإحصائية الوصفية، وفيما يلي عرض ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

1- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني وبعد حدة الإجهاد لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة.

تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS25، حيث توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يوضح العلاقة بين بعد حدة الإجهاد والتوافق المهني

القرار	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	المؤشرات
			المتغيرات
دالة إحصائية	0.01	0.36	حدة الإجهاد
			التوافق المهني

من خلال الجدول رقم (12): نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التوافق المهني وبعد حدة الإجهاد تساوي (0.36) عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، هذا ما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التوافق المهني وبعد حدة الإجهاد لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة.

والتوافق المهني مصطلح يستخدم لوصف مدى توافق الأفراد مع بيئة عملهم، والتي تشمل العلاقات بين الزملاء والمدربين والموظفين الآخرين والثقافة التنظيمية والمهام الموكلة إليهم والمسؤوليات والمبادئ التوجيهية. ويتأثر التوافق المهني بعوامل عديدة مثل الشخصية والخبرة والقيم والمهارات والاحتياجات الشخصية والمهنية.

أما بالنسبة لوحدة الإجهاد، فهي وحدة قياس المجهود الذي يبذله الجسم للتعامل مع الضغوط النفسية والجسدية المتعددة التي يتعرض لها الفرد في بيئة العمل. ويمكن أن يؤثر التوافق المهني على وحدة الإجهاد، حيث أن الأفراد الذين يشعرون بالراحة والرضا في بيئة العمل يميلون إلى تجربة مستويات أقل من الإجهاد، بينما الأفراد الذين يشعرون بالعدم راحة في بيئة العمل قد يواجهون مستويات أعلى من الإجهاد.

ومن المهم أن يتم تشجيع التوافق المهني في بيئة العمل، حيث أنه يمكن أن يؤدي إلى تحسين الرضا والأداء والصحة النفسية للأفراد، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى تحسين النتائج العملية والإنتاجية في المؤسسة. ويمكن تحقيق التوافق المهني من خلال تقديم الدعم والتوجيه والتدريب المناسب للأفراد، وتعزيز ثقافة التعاون والتعاطف بين الزملاء، وتوفير بيئة عمل مريحة وصحية، وتحديد المسؤوليات والأهداف بوضوح، وتوفير فرص التطوير المهني والترقية.

وبالنسبة لوحدة الإجهاد، يمكن تقليلها من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد، وتوفير فرص الاسترخاء والترفيه خارج بيئة العمل، وتقليل الضغوط والتحديات الزائدة، وتوفير فرص الاستراحة والتنوع المهني، والتركيز على التحديات البناءة والإيجابية، وتشجيع الأساليب الصحية للتعامل مع الإجهاد مثل التمارين الرياضية والتغذية الصحية والنوم الكافي.

2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني وبعد الانعكاسات الجسدية لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام معاملات ارتباط بيرسون، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS25، حيث توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (13): يوضح العلاقة بين بعد الانعكاسات الجسدية والتوافق المهني

القرار	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	المؤشرات
			المتغيرات
دالة إحصائية	0.01	0.38	الانعكاسات الجسدية
			التوافق المهني

من خلال الجدول رقم (13): نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين الثقافة التنظيمية وبعد الرضا عن جماعة العمل تساوي (0.38) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، هذا ما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التوافق المهني وبعد الانعكاسات الجسدية لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وترجع الطالبتان ذلك الى: إلى ان التوافق المهني يمكن أن يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد بشكل مباشر وغير مباشر، ومن ثم يمكن أن يؤثر على الانعكاسات الجسدية. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين يعانون من التوتر والإجهاد في بيئة العمل قد يواجهون مشاكل في النوم والأرق، وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على صحتهم العامة ويؤدي إلى زيادة مستويات الإجهاد والتوتر.

كما يمكن أن يؤثر التوافق المهني على الصحة الجسدية من خلال تأثيره على النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي. فالأفراد الذين يشعرون بالراحة والرضا في بيئة العمل الصحية يميلون إلى تبني نمط حياة صحي، مثل تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة بانتظام، بينما الأفراد الذين يشعرون بالضغط والتوتر في بيئة العمل قد يميلون إلى تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهون والتخلي عن الممارسة الرياضية.

ويمكن أيضًا أن يؤثر التوافق المهني على الصحة الجسدية بشكل غير مباشر عن طريق زيادة معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وارتفاع ضغط الدم والأمراض النفسية. فالأفراد الذين يشعرون بالضغط والتوتر في بيئة العمل قد يواجهون مستويات أعلى من الإجهاد والتوتر النفسي، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى زيادة معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة.

ومن المهم أن يتم التعامل مع التوتر والإجهاد في بيئة العمل بشكل فعال، وذلك من خلال توفير بيئة عمل صحية ومناسبة للأفراد وتوفير الدعم اللازم للأفراد في التعامل مع التحديات والضغوط المتعلقة بالعمل. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تطوير سياسات وإجراءات وبرامج تدريبية وتطوير ثقافة التواصل والتعاون بين الأفراد في المؤسسة. ويمكن أيضًا تحسين التوافق المهني وتقليل الانعكاسات الجسدية من خلال تعزيز القيادة الإيجابية والتفاعل الفعال بين الإدارة والموظفين وتقديم المكافآت والمزايا المناسبة للأفراد الذين يعملون بشكل جيد ويساهمون في نجاح المؤسسة.

ويمكن تقليل الانعكاسات الجسدية للتوتر والإجهاد في بيئة العمل عن طريق تطبيق أساليب مختلفة للتخفيف منها، مثل ممارسة التأمل واليوغا والتدليك والتمارين التنفس العميق، بالإضافة إلى تحديد الأولويات وتحسين إدارة الوقت والمهام. كما يمكن تطبيق ممارسات إدارة الإجهاد في بيئة العمل، مثل توفير فرص للاسترخاء والترفيه خارج بيئة العمل وتوفير فرص الاستراحة والتنويع المهام، وتشجيع الأساليب الصحية للتعامل مع الإجهاد مثل التمارين الرياضية والتغذية الصحية والنوم الكافي.

وفي النهاية، يمكن القول إن التوافق المهني له تأثير كبير على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، وبالتالي يؤثر على الانعكاسات الجسدية. ومن المهم أن يتم إدارة التوافق المهني بشكل جيد في بيئة العمل لتحسين الرضا والصحة العامة للأفراد وتحسين الأداء والإنتاجية في المؤسسة. ويجب توفير الدعم والتوجيه اللازم للأفراد للتعامل مع التحديات والضغوط المتعلقة بالعمل، وتوفير بيئة عمل مريحة وصحية وتحديد المسؤوليات والأهداف بوضوح، وتوفير فرص التطوير المهني والترقية. ويجب أيضًا تطبيق ممارسات إدارة الإجهاد في بيئة العمل لتقليل الانعكاسات الجسدية للتوتر والإجهاد، وتشجيع الأساليب الصحية للتعامل مع الإجهاد والتوتر.

3- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني وبعد عدم الكفاية لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة.

تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS²⁵، حيث توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم(14): يوضح العلاقة بين التوافق المهني وبعد عدم الكفاية

القرار	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	المؤشرات
			المتغيرات
دالة إحصائية	0.05	0.40	عدم الكفاية
			التوافق المهني

من خلال الجدول رقم (13): نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التوافق المهني وبعد عدم الكفاية تساوي (0.40) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، هذا ما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التوافق المهني وبعد عدم الكفاية مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وترجع الطالبان ذلك الى: كون للتوافق المهني علاقة إيجابية بين العامل والوظيفة التي يقوم بها، وهو يتأثر بعدة عوامل مثل الشخصية والقيم والمهارات والخبرات والاحتياجات الشخصية والمهنية، ويتضمن التوافق المهني عدة عناصر مثل العلاقات مع الزملاء والرؤية والمهام والثقافة التنظيمية والتوازن بين الحياة الشخصية والعملية. وفي حالة عدم التوافق المهني، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الكثير من المشاكل المتعلقة بالأداء والصحة النفسية والجسدية. ومن بين هذه المشاكل هي الإحساس بعدم الكفاية في العمل.

بينما عدم الكفاية في العمل هو شعور الفرد بعدم القدرة على تنفيذ المهام التي يطلبها منه العمل بالشكل المطلوب، وقد يحدث ذلك بسبب عدة أسباب منها:

- 1- عدم وجود التدريب والمهارات اللازمة للقيام بالعمل بشكل جيد.
- 2- عدم وجود الدعم اللازم من المديرين والزملاء في العمل.
- 3- عدم التوافق المهني بين الفرد والوظيفة التي يقوم بها.
- 4- الضغوط والتحديات الزائدة في العمل.

ويؤثر شعور الفرد بعدم الكفاية في العمل على الصحة النفسية والجسدية للفرد، حيث قد يؤدي إلى الإصابة بالتوتر والقلق والاكتئاب والإجهاد، وقد يؤدي أيضًا إلى زيادة مستويات هرمون الكورتيزول في الجسم الذي يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على صحة الفرد.

ومن أجل تجنب عدم الكفاية في العمل، يجب على الفرد العمل على تحسين مهاراته وتطويرها، والتواصل مع المديرين والزملاء وطلب المساعدة والدعم اللازم، كما يجب عليه العمل على زيادة التوافق المهني بينه وبين الوظيفة التي يقوم بها والبحث عن بيئة عمل تتناسب مع احتياجاته ومهاراته وقيمه. ويمكن أيضًا تجنب عدم الكفاية في العمل عن طريق تحديد الأهداف الواقعية والواضحة والعمل على تحقيقها بشكل منتظم، وتنظيم الوقت والتخطيط للمهام بشكل جيد، والتركيز على الإيجابيات والتحديات البناءة وتجنب الشعور بالإحباط والتشاؤم.

وبشكل عام، فإن التوافق المهني هو عامل مهم جدًا في تحسين الأداء والصحة النفسية والجسدية للفرد في بيئة العمل، ويمكن تحقيق التوافق المهني من خلال توفير بيئة عمل صحية ومناسبة للأفراد وتوفير الدعم اللازم للأفراد في التعامل مع التحديات والضغوط المتعلقة بالعمل، كما يمكن تعزيز التوافق المهني من خلال تطوير سياسات وإجراءات وبرامج تدريبية وتوفير بيئة تحفز على التعاون والتفاعل الإيجابي بين الزملاء والمديرين والموظفين.

4- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني وبعد المشكلات الانفعالية لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS²⁵، حيث توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (15): يوضح العلاقة بين بعد المشكلات الانفعالية التوافق المهني:

المؤشرات المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	القرار
المشكلات الانفعالية	0.48	0.01	دالة إحصائية
التوافق المهني			

من خلال الجدول رقم (15): نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التوافق المهني وبعد المشكلات الانفعالية تساوي (0.48) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، هذا ما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التوافق المهني وبعد المشكلات الانفعالية. وبالتالي نقبل الفرضية البديلة التي نصت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني وبعد المشكلات الانفعالية لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وترجع الطالبتان ذلك الى:

ويمكن أن يؤدي عدم التوافق المهني إلى الكفاية المهنية المنخفضة والإحباط في العمل، وبدورها يمكن أن تؤدي إلى مشكلات انفعالية. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين يشعرون بأنهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم المهنية أو الذين يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم في بيئة العمل قد يواجهون مشاعر الإحباط والانعزال والتقليل من الثقة بالنفس. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل انفعالية، مثل الاكتئاب والقلق والتوتر.

ويمكن أن يؤثر التوافق المهني أيضًا على المشكلات الانفعالية بشكل غير مباشر. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين يتعرضون للتحديات والضغوط المرتبطة بالعمل بشكل متكرر قد يواجهون مشاعر الإحباط والتوتر والإرهاق، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل انفعالية. كما يمكن أن يؤدي التوافق المهني المنخفض إلى الشعور بالتمييز أو عدم الرضا عن العمل، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الغضب والاحتقان.

لتجنب هذه المشكلات الانفعالية، يجب على الأفراد العمل على تحسين التوافق المهني وتحسين العلاقة مع زملائهم في العمل. ويمكن القيام بذلك من خلال المشاركة في أنشطة وفعاليات العمل التي تعزز الشعور بالانتماء والتعاون والتفاعل الإيجابي. كما يمكن تطوير مهارات الاتصال والتفاوض والتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي وفعال، وتحسين الأداء المهني وتحقيق الأهداف المهنية التي تعزز الثقة بالنفس والرضا في العمل.

ويمكن أيضًا تقليل المشكلات الانفعالية عن طريق تحسين إدارة الوقت والمهام وتخفيف التحديات والضغوط المرتبطة بالعمل. يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد الأولويات والمهام وتنظيم الوقت بشكل فعال، وتطوير مهارات إدارة الضغوط والتحكم في المشاعر والتفكير بشكل إيجابي. كما يمكن تحسين الصحة العامة عن طريق ممارسة الرياضة والحركة بانتظام وتناول الأطعمة الصحية والحصول على قسط كافٍ من النوم.

وفي النهاية، يمكن القول إن التوافق المهني يلعب دورًا هامًا في تجنب المشكلات الانفعالية في بيئة العمل. ويجب على الأفراد العمل على تحسين التوافق المهني والعلاقات المهنية الإيجابية، وتحسين مهارات الاتصال وإدارة الوقت والمهام والتحكم في المشاعر والضغوط المرتبطة بالعمل. ويجب أن تقوم المؤسسات وأصحاب العمل بتوفير بيئة عمل صحية وداعمة للأفراد، وتوفير الدعم اللازم لهم في التعامل مع التحديات المتعلقة بالعمل وتحسين التواصل والتفاعل بين الأفراد في المؤسسة. ويمكن أيضًا تطبيق ممارسات إدارة الإجهاد والتحكم في المشاعر في بيئة العمل لتقليل المشكلات الانفعالية.

5- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية العامة:

تنص الفرضية على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني والضغط النفسي لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS₂₅، حيث توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (16): يوضح العلاقة بين التوافق المهني والضغط النفسي

القرار	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	المؤشرات
			المتغيرات
دالة إحصائية	0.01	0.35	التوافق المهني
			الضغط النفسي

- القراءة الاحصائية للجدول:

من خلال الجدول رقم (16): نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين التوافق المهني والضغط النفسي تساوي (0.35) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، هذا ما يؤكد على وجود عدم علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التوافق المهني والضغط النفسي.

وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية التي نصت على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التوافق المهني والضغط النفسي لدى مريبات ذوي الاحتياجات الخاصة.

وترجع الطالبتان ذلك الى: أن عدم التوافق المهني لا يكون سببا في زيادة الضغوط النفسية في بيئة العمل. فعلى سبيل المثال، الأفراد الذين لا يشعرون بالتوافق مع الوظيفة التي يقومون بها أو لا يرون أي قيمة فيها قد يشعرون بالملل أو الإحباط، وهذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الضغط النفسي في بعض الأحيان. كما يمكن أن يؤدي التوافق المهني المنخفض إلى زيادة مستويات الضغط النفسي عندما يكون هناك تعارض بين الأهداف المهنية والشخصية، أو عندما يواجه الفرد صعوبات في التعامل مع زملائه في العمل.

ويمكن أيضاً أن يؤدي التوافق المهني المنخفض إلى زيادة مستويات الضغط النفسي عندما يواجه الفرد ضغوطاً مرتبطة بالعمل، مثل المواعيد النهائية الضيقة والمسؤوليات الكبيرة والتحديات المهنية الصعبة. فالأفراد الذين يشعرون بأنهم لا يمتلكون المهارات اللازمة لإنجاز المهام بنجاح أو الذين يشعرون بعدم وجود الدعم اللازم من المديرين والزملاء قد يواجهون مستويات عالية من الضغط النفسي.

وتؤثر زيادة مستويات الضغط النفسي على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وقد تؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة، مثل القلق والتوتر والاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى، بالإضافة إلى زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المرتبطة بالتوتر.

لتجنب زيادة مستويات الضغط النفسي بيئة العمل، يمكن للأفراد العمل على تحسين التوافق المهني وتحسين العلاقات المهنية الإيجابية في العمل. ويمكن ذلك من خلال المشاركة في أنشطة وفعاليات العمل التي تعزز الشعور بالانتماء والتعاون والتفاعل الإيجابي. كما يمكن تطوير مهارات الاتصال والتفاوض والتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي وفعال، وتحسين الأداء المهني وتحقيق الأهداف المهنية التي تعزز الثقة بالنفس والرضا في العمل.

ويمكن أيضاً تقليل زيادة مستويات الضغط النفسي بيئة العمل عن طريق تحسين إدارة الوقت والمهام وتخفيف التحديات والضغوط المرتبطة بالعمل. يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد الأولويات والمهام وتنظيم الوقت بشكل فعال، وتطوير مهارات إدارة الضغوط والتحكم في المشاعر والتفكير بشكل إيجابي. كما يمكن تحسين الصحة العامة عن طريق ممارسة الرياضة والحركة بانتظام وتناول الأطعمة الصحية والحصول على قسط كافٍ من النوم.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب على الأفراد تحديد حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية، وتخصيص وقت كافٍ للراحة والاسترخاء والتمتع بالهوايات والأنشطة المفضلة. كما يجب العمل على تحديد أهداف واقعية والعمل على تحقيقها بشكل تدريجي ومنظم، والحفاظ على توازن حياتي صحي بين العمل والحياة الشخصية.

خلاصة الفصل:

يتضمن خلال العرض مناقشة الفرضيات وأدواتها الحالية حاولت تحقيق أهداف موضوعية بطريقة إحصائية حيث كشفت طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد كانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- أظهرت نتائج الفرضية العامة والتي تهدف إلى معرفة وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني على أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى عينة من المربيات ذوي الاحتياجات الخاصة
- كما أظهرت الفرضية الجزئية الأولى أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين حدة الإجهاد والتوافق المهني.
- كما أظهرت الفرضية الجزئية الثانية أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين بعد الانعكاسات الجزئية والتوافق المهني
- كما أظهرت الفرضية الجزئية الثالثة على أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين بعد المشكلات الانفعالية والتوافق المهني.
- كما أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الرابعة على أن هناك علاقة إرتباطية دالة بين عدم الكفاية والتوافق المهني.

خلاصة عامة ومقترحات:

يتضح من خلال عرض ومناقشة الفرضيات أن دراستنا الحالية حاولت تحقيق أهداف موضوعية بطريقة احصائية، حيث كشفت طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد كانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- أظهرت نتائج الفرضية العامة والتي تهدف إلى معرفة وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني على أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى عينة من مربيات ذوي الاحتياجات الخاصة
- كما أظهرت الفرضية الجزئية الأولى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين بعد حدة الاجهاد والتوافق المهني
- كما أظهرت الفرضية الجزئية الثانية أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين بعد الانعكاسات الجزئية والتوافق المهني
- كما أظهرت الفرضية الجزئية الثالثة على أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين بعد المشكلات الانفعالية والتوافق المهني
- كما أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الرابعة على أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين بعد عدم الكفاية والتوافق المهني

مقترحات الدراسة:

- من خلال دراستنا والنتائج المتحصل عليها، اقترحنا الباحثان، وضع مجموعة من الاقتراحات وهي كالتالي:
- محاولة التقليل من مسببات الضغوط وذلك بمراعات الطبيعة والظروف التي تمارس فيها المربية عملها في المركز
- تبصير المربيات بالمزيد من المعلومات والارشادات لتعزيز قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية داخل المراكز وخارجها وتلبية احتياجاتهم.
- تزويد المراكز البيداغوجية بمربيات متخصصات.
- اعطاء اعتبار للعواقب النفسية التي تتعرض لها المربية وذلك من خلال تحفيزهم ماديا ومعنويا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. بن زروال فتيحة (2008)، انماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد المستوى، الاعراض المصادر، استراتيجيات المواجهة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس.
2. بوحش عمار والذنيبات محمود (2007)، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث طه، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر فاروق محمد صادق، برنامج التربية الخاصة في مصر، المؤتمر السنوي الأول للطفل تنشئة ورعايته، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس.
3. خلف امل (2005)، مدخل الى رياض الأطفال، ط1، عالمة الكتب القاهرة.
4. الصبانعير بنتمحمد حسن (2003)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكمن الضغط النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من السيدات السعوديات العاملات، رسالة دكتوراه كلية تربية لبنات، السعودية.
5. صبيرة فؤاد، وكحلية ريم، ناصر رفيق (2014)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الاساسي في محافظة اللاذقية، مجلة جامعة نسرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 36، العدد 4.
6. كركوش فتيحة (2011)، سيكولوجية طفل من قبل المدرسة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. مكناسي محمد (2007)، التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موصفي المؤسسات العقابية، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة منتوري قسنطينة.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس التوافق المهني لإيمان محمود عبيد

الأبعاد	رقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
علاقة المعلم بعمله	1	لدى شعور بأن المدير في العمل يتصيد لي الأخطاء			
	2	لا يتناسب العمل مع طموحي			
	3	استفيد كثيرا من التدريبات التي تتم داخل المؤسسة التعليمية			
	4	يوجد نوع من الغيرة بين العاملين داخل المؤسسة التعليمية			
	5	أعرض للمضايقة نتيجة لإعطائي بعض الآراء التي تساعد على تقدم العمل			
	6	يتناسب الراتب مع متطلبات الحياة اليومية			
	7	أشعر بالملل أثناء تفضية الوقت خارج عملي			
	8	أعاني عندما أريد أخذ إجازة اعتيادية			
	9	ابتكر أساليب جديدة تحسن أدائي في العمل			
	10	يقوم المدير بتحفيزي أثناء العمل مما يشعرني بالرضا			
	11	المؤسسة التي أعمل بها تساعدني على الإبداع في عملي			
	12	يفرق المدير في التعامل بين العاملين بالمؤسسة التعليمية			
	13	يتم ترقيتي في العمل على حسب معيار الكفاءة بين العاملين			
	14	لدى بعض الأصدقاء المقربين داخل المؤسسة أفضل العمل معهم			
	15	هناك نوع من الكسل أشعر به أثناء ذهابي للعمل			
الحالة الصحية والنفسية للمعلم	16	أشعر بالرضا عن مهارتي المطلوبة لإنجاز العمل المطلوب مني			
	17	أشعر بالأمان أثناء عملي في المؤسسة التعليمية			
	18	أنسى مشاكلتي الخاصة بمجرد قيامي بالعملية التعليمية داخل الفصل			
	19	الخدمات الصحية المقدمة داخل المؤسسة التعليمية للعاملين ممتازة			
	20	أحب الذهاب للعمل حتى ألتقي مع الزملاء			
	21	يختفي لدى الشعور بالتعب عندما أجد نفسي داخل الفصل			
	22	أشعر بالسعادة عندما أرى مجهودي واضح على مستوى التلاميذ			
	23	مستوى التلاميذ داخل الفصول يشعر بالفشل			
	24	أشعر بالضيق عندما يقول عني الزملاء أنني شخص غير اجتماعي			
	25	ينتابني الإحباط عندما لا يقدر المدير مجهودي في العمل			
	26	أشعر بالقلق عندما يعلق الآخرين على مستوى عملي			

		أشعر بالإحباط عندما يعلم الآخرين مهنتي كمعلم	27	
		تؤثر مشاكل الأسرة على مستوى عملي	28	
		أعاني من ارتفاع ضغط الدم عند دخولي الفصل	29	
		أشعر بالإجهاد المستمر عند قيامي بالعمل داخل الفصل	30	
		أشعر بالضجيج أثناء قيامي بعملتي	31	
		تتكسد الفصول بالتلاميذ مما يؤثر على مستوى عملي	32	
		هناك مسافة كبيرة بين مكان سكني وعملي	33	
		لا تهتم الإدارة المدرسية بعملية النظافة	34	
		الأساس داخل الفصل غير مؤهل لاستعمال الأدمي	35	
		لا يوجد داخل المؤسسة غرفة مخصصة للمدرسين	36	
		هناك كثير من الفصول لا تدخل إليها الشمس	37	
		من أهم ما يميز المدرسة التي أعمل بها اهتمامها بشؤون البيئة	38	
		تقع المؤسسة في موقع متميز	39	
		تتوافر جميع الأدوات التي أحتاج لها أثناء العملية التعليمية	40	
		المؤسسة التعليمية التي أعمل بها ملائمة من حيث التهوية والإضاءة	41	
		أشعر أن ليس لي القدرة على اتخاذ قرار بالمنزل وهذا ما يؤثر على عملي	42	
		أولادي لا يستمعون إلي نصائحي	43	
		لا يسأل أحد عني عند تغيبتي عن العمل	44	
		أهتم بما يحدث لجيراني	45	
		يلجأ أصدقائي لي عندما يقعون في مشكلة ما	46	
		أتهرب من مسؤولياتي في البيت	47	
		أشعر بأني شخص وحيد	48	
		ليس لدي صديق مقرب مني	49	
		كثير ما يشعر أهلي بأني شخصية قيادية	50	

الملحق رقم 02: مقياس الضغوط النفسية للدكتور فقيه العيد

الأبعاد	رقم	العبارات	لا	نادرا	قليلا	غالبا
حدة الإجهاد	1	أشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث لي حدث غير متوقع				
	2	منذ مدة وأنا أشعر بالعصبية والإجهاد				
	3	واجهت في الأونة الأخيرة عدة أحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها				
	4	لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي				
	5	ينتابني شعور بأن أموري الشخصية لا تسير نحو المواجهة الحسنة				
	6	أشعر أن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى الحسم				
	7	ينتابني شعور دوما أنني غير قادر على حل كل الأمور العالقة				
	8	أفكر كثيرا في الأمور العالقة التي يجب إتمامها في الوقت المناسب				
	9	أشعر بالإرهاق وأن الوقت غير كاف لإنجاز أعمالي				
	10	لدى آلام جسدية كالآم الظهر والمفاصل				
الانعكاسات الجسدية	11	منذ مدة وأنا أعالج ولم أتمكن من الشفاء التام				
	12	أصبحت أعاني من مشكلات هضمية وأشعر بالرغبة في التقيؤ				
	13	عضلاتي متوترة واجد صعوبة في التنفس				
	14	أشعر بخفقان سريع في القلب				
	15	ينتابني حالة من الدوخة				
	16	أصبحت أعاني من صعوبات في التبول والتبرز				
	17	أصبحت أعاني من صعوبة في النوم				
	18	أصبحت شهيتي للطعام تتناقص شيئا فشيئا				
	19	أعاني من مشكلات على مستوى الجلد بدون شفاء واضح تام				
	20	ليس لي وقت للاستحمام بسبب كثرة الأشغال				
عدم الكفاية	21	نشاطي بدأ يتراجع في الأونة الأخيرة				
	22	فعلا فقد أصبحت المشاكل العائلية والمهنية تثقل كاهلي				
	23	بدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي وانفعالاتي				
	24	أشعر ان هناك الكثير من الأمور التي أصبحت تضغط علي				

				أشعر أنني فقدت القدرة على الاسترخاء	25	المشكلات الانفعالية
				أشعر دوما أنني في مواجهة مستمرة مع الاحداث غير السارة	26	
				أصبحت أتعب أكثر من المعتاد	27	
				أشعر بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة	28	
				أصبحت أشعر بالانزعاج الشديد عندما أفشل	29	
				أصبحت أكثر غضبا من السابق	30	
				تنتابني لحظات أشعر فيها بالحزن	31	
				فقدت الاهتمام بالأشياء	32	
				أصبح ينتابني الشعور أن شيئا ما سيء سيحدث لي	33	
				أصبحت اعاني من سوء التركيز	34	
				أشعر أن أفكاري مشوشة	35	

4ب	Pearson Correlation	.644**	.312	.246	.271	1	.388*	.000	.013	-.367-	.473*	.218
	Sig. (2-tailed)	.010	.106	.206	.163		.041	1.000	.950	.055	.011	.265
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
5ب	Pearson Correlation	.776**	.346	.251	.662**	.388*	1	.232	.092	-.158-	.533**	.292
	Sig. (2-tailed)	.000	.071	.197	.000	.041		.234	.643	.422	.004	.132
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
6ب	Pearson Correlation	.237	-.265-	.131	.000	.000	.232	1	-.329-	.065	-.127-	.295
	Sig. (2-tailed)	.211	.173	.507	1.000	1.000	.234		.088	.743	.519	.127
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
7ب	Pearson Correlation	.119	-.179-	-.122-	.234	.013	.092	-.329-	1	.077	.108	-.150-
	Sig. (2-tailed)	.552	.362	.537	.230	.950	.643	.088		.698	.586	.447
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
8ب	Pearson Correlation	.119	-.019-	.286	.128	-.367-	-.158-	.065	.077	1	.000	.244
	Sig. (2-tailed)	.153	.922	.140	.518	.055	.422	.743	.698		1.000	.212
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
9ب	Pearson Correlation	.733**	.444*	.279	.490**	.473*	.533**	-.127-	.108	.000	1	.491**

	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.151	.008	.011	.004	.519	.586	1.000		.008
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
10ـ	Pearson Correlation	.616**	.153	.375*	.282	.218	.292	.295	-.150-	.244	.491**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.438	.049	.147	.265	.132	.127	.447	.212	.008	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

14ـ	Pearson Correlation	.868**	.559**	.051	.621**	1	.546**	.503**	.177	-.080-	.506**	.503**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.796	.000		.003	.006	.368	.686	.006	.006
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
15ـ	Pearson Correlation	.170	.315	.144	.525**	.546**	1	.226	.399*	.090	.085	.000
	Sig. (2-tailed)	.003	.103	.464	.004	.003		.247	.036	.649	.667	1.000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
16ـ	Pearson Correlation	.370*	.370	.340	.187	.503**	.226	1	-.028-	.132	.326	.429*
	Sig. (2-tailed)	.006	.052	.077	.340	.006	.247		.888	.502	.091	.023
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
17ـ	Pearson Correlation	.567**	.466*	.332	.110	.177	.399*	-.028-	1	.233	.221	.196
	Sig. (2-tailed)	.002	.012	.084	.578	.368	.036	.888		.232	.259	.319
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
18ـ	Pearson Correlation	.349	.221	.461*	-.223-	-.080-	.090	.132	.233	1	.319	.397*
	Sig. (2-tailed)	.015	.259	.014	.253	.686	.649	.502	.232		.098	.036
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
19ـ	Pearson Correlation	.466*	.752**	.332	.183	.506**	.085	.326	.221	.319	1	.727**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.084	.351	.006	.667	.091	.259	.098		.000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
20ب	Pearson Correlation	.437*	.476*	.453*	.000	.503**	.000	.429*	.196	.397*	.727**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.010	.016	1.000	.006	1.000	.023	.319	.036	.000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

24ب	Pearson Correlation	.184	-.095-	-.161-	-.031-	1	.105	-.077-	.202	-.195-	.044	.181
	Sig. (2-tailed)	.349	.632	.412	.875		.594	.696	.302	.320	.823	.355
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
25ب	Pearson Correlation	.504**	.014	.224	.225	.105	1	.323	.275	.109	.449*	.251
	Sig. (2-tailed)	.006	.945	.252	.250	.594		.093	.157	.582	.016	.197
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
26ب	Pearson Correlation	.597**	.251	.461*	.544**	-.077-	.323	1	.356	.354	.128	.128
	Sig. (2-tailed)	.001	.197	.014	.003	.696	.093		.063	.065	.515	.515
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
27ب	Pearson Correlation	.538**	.510**	.379*	-.009-	.202	.275	.356	1	.093	.027	.142
	Sig. (2-tailed)	.003	.006	.046	.965	.302	.157	.063		.638	.893	.472
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
28ب	Pearson Correlation	.461*	.293	.382*	.246	-.195-	.109	.354	.093	1	.004	.112
	Sig. (2-tailed)	.014	.130	.045	.207	.320	.582	.065	.638		.984	.570
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29ب	Pearson Correlation	.522**	.118	.298	.427*	.044	.449*	.128	.027	.004	1	.340

	Sig. (2-tailed)	.004	.549	.124	.024	.823	.016	.515	.893	.984		.076
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
30ب	Pearson Correlation	.622**	.349	.450*	.363	.181	.251	.128	.142	.112	.340	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.068	.016	.058	.355	.197	.515	.472	.570	.076	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

صدق الاتساق الداخلي لبعء المشاكل الانفعالية

Correlations

		بعء_المشاكل_الانفعالية	ب31	ب32	ب33	ب34	ب35
بعء_المشاكل_الانفعالية	Pearson Correlation	1	.513**	.830**	.691**	.612**	.810**
	Sig. (2-tailed)		.005	.000	.000	.001	.000
	N	28	28	28	28	28	28
ب31	Pearson Correlation	.513**	1	.348	.005	-.041-	.341
	Sig. (2-tailed)	.005		.070	.978	.835	.076
	N	28	28	28	28	28	28
ب32	Pearson Correlation	.830**	.348	1	.560**	.394*	.566**
	Sig. (2-tailed)	.000	.070		.002	.038	.002
	N	28	28	28	28	28	28
ب33	Pearson Correlation	.691**	.005	.560**	1	.461*	.474*
	Sig. (2-tailed)	.000	.978	.002		.014	.011

	N	28	28	28	28	28	28
34ب	Pearson Correlation	.612**	-.041-	.394*	.461*	1	.377*
	Sig. (2-tailed)	.001	.835	.038	.014		.048
	N	28	28	28	28	28	28
35ب	Pearson Correlation	.810**	.341	.566**	.474*	.377*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.076	.002	.011	.048	
	N	28	28	28	28	28	28

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي

Correlations

		مقياس_الضغط_النفسي	بعد_حدة_الاجهاد	بعد_الانعكاسات_الجسدية	بعد_عدم_الكفاية	بعد_المشاكل_الانفعالية
مقياس_الضغط_النفسي	Pearson Correlation	1	.753**	.887**	.842**	.743**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	28	28	28	28	28
بعد_حدة_الاجهاد	Pearson Correlation	.753**	1	.522**	.515**	.355
	Sig. (2-tailed)	.000		.004	.005	.064
	N	28	28	28	28	28
بعد_الانعكاسات_الجسدية	Pearson Correlation	.887**	.522**	1	.655**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004		.000	.000
	N	28	28	28	28	28
بعد_عدم_الكفاية	Pearson Correlation	.842**	.515**	.655**	1	.501**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000		.007
	N	28	28	28	28	28
بعد_المشاكل_الانفعالية	Pearson Correlation	.743**	.355	.676**	.501**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.064	.000	.007	
	N	28	28	28	28	28

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق المهني

Group Statistics

المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	9	96.67	2.550	2.285
الدرجات العليا	9	121.22	3.270	3.105

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
الدرجات	Equal variances assumed	.529	.478	-17.765-	16	.000	-20.778-	3.855	-28.951-
	Equal variances not assumed			-17.765-	15.101	.000	-20.778-	3.855	-29.010-

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

Group Statistics

المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	9	73.78	6.241	.884
الدرجات العليا	9	100.89	9.499	2.073

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
الدرجات	Equal variances assumed	.259	.618	-7.173-	16	.000	-24.222-	2.254	-29.000-
	Equal variances not assumed			-7.173-	13.849	.000	-24.222-	2.254	-29.194-

الثبات عن طريق الفا كروناخ لمقياس التوافق المهني

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	50

الثبات عن طريق الفا كروناخ لبعء حدة الاجهاد

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	11

الثبات عن طريق الفا كروناخ لبعء الانعكاسات الجسدية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.613	11

الثبات عن طريق الفا كروناخ لبعء عدم الكفاية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.727	11

الثبات عن طريق الفا كرونباخ لبعء المشاكل الانفعالية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.774	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.725	35

الثبات عن طريق الفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسى

الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسى

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.820
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	.746
		N of Items	18 ^b
	Total N of Items		36
Correlation Between Forms			.586
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.739
	Unequal Length		.739
Guttman Split-Half Coefficient			.730

a. The items are: س1, 1ب, 3ب, 5ب, 7ب, 9ب, 11ب, 13ب, 15ب, 17ب, 19ب, 21ب, 23ب, 25ب, 27ب, 29ب, 31ب, 33ب.

b. The items are: 2ب, 4ب, 6ب, 8ب, 10ب, 12ب, 14ب, 16ب, 18ب, 20ب, 22ب, 24ب, 26ب, 28ب, 30ب, 32ب, 34ب.

الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس التوافق المهني

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.820
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	.746
		N of Items	18 ^b
Total N of Items		36	
Correlation Between Forms			.805
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.892
	Unequal Length		.892
Guttman Split-Half Coefficient			.892

علاقة كل بعد من ابعاد الضغط النفسي بالتوافق المهني

		Correlations				
		مقياس التوافق المهني	بعد حدة الاجهاد	بعد الانعكاسات الجسدية	بعد عدم الكفاية	بعد المشاكل الانفعالية
مقياس التوافق المهني	Pearson Correlation	1	.364	.083	.401*	.487**
	Sig. (2-tailed)		.614	.057	.042	.007
	N	28	28	28	28	28
بعد حدة الاجهاد	Pearson Correlation	.364	1	.522**	.515**	.355
	Sig. (2-tailed)	.614		.004	.005	.064
	N	28	28	28	28	28
بعد الانعكاسات الجسدية	Pearson Correlation	.083	.522**	1	.655**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.057	.004		.000	.000
	N	28	28	28	28	28
بعد عدم الكفاية	Pearson Correlation	.401*	.515**	.655**	1	.501**
	Sig. (2-tailed)	.042	.005	.000		.007
	N	28	28	28	28	28
بعد المشاكل الانفعالية	Pearson Correlation	.487**	.355	.676**	.501**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	.064	.000	.007	
	N	28	28	28	28	28

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

علاقة التوافق المهني بالضغط النفسي

		Correlations	
		مقياس التوافق المهني	مقياس الضغط النفسي
مقياس التوافق المهني	Pearson Correlation	1	.352
	Sig. (2-tailed)		.034
	N	28	28
مقياس الضغط النفسي	Pearson Correlation	.352	1
	Sig. (2-tailed)	.034	
	N	28	28

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).