

الفصل الاول

الإطار العام

المقدمة :-

ان الحضارة البشرية اتسمت عبر عصورها بسمة التطور خدمة للانسان فى المجالات كافة سواء ما يتعلق منها بصحته العامة النفسية او ما له صلة بالجوانب المادية و الفنية و التقنية بهدف توفير قدر من الرضا و الاتزان و الامن النفسى و على الرغم من ذلك فان الجدل مازال قائماً فى حقل الضغوط بانواعها الحياتية النفسية و الانفعالية والاقتصادية والعاطفية والدراسية والمهنية وهى التى تغرزها الحضارة فى سياق تطورها المستمر و الدؤوب غير المنقطع (محمد قاسم عبدالله، 2004م ، 30) ونجد ان عصرنا الحالى باتجاهاته المادية و صراعاته المستمرة يدفع الانسان ليعيش تحت وطأة الضغوط النفسية حيث التعب و الارهاق و العمل فوق القدرة على الاحتمال احيانا و التوتر واتساع الطموح و التبدل السريع للقيم و التقاليد و الاعراف مما ينعكس سلبا على الصحة النفسية بعد ان يواجه الناس مواقف كثيرة و متنوعة ذات طبيعة ضاغطة فى العمل و الدراسة و الزواج و التنقل من مجتمع الى اخر و ضرورة التكيف مع قيمه (هارون توفيق الرشيدى ، 1999م ، 45) و الضغوط النفسية اصبحت السائدة فى هذا العصر و نجد ان معظم الناس يسايرون ضغوط الحياة اليومية دون ان يدركوها فى زحمة هذه المتطلبات ينسى الكثير الامه و تعبها و احباطاته باحثا عن التوافق أو التكيف مع هذه الضغوط وهذا ما يسمى بالتكيف الناجح وحتى اسعد البشر واكثرهم توافقا مع اعماله ومع اسرته اوحتى ميسورى الحال يشعرون بالإحباطات المتعددة فخيبت الامل و الصراعات و عوامل الضغوط اليومية المستمرة ومتطلباتنا نحو الافضل تعرضنا الى الاحباط و هى سنة الحياة لذلك نجد ان الفرد العامل و على المستوى العام هو اكثر عرضة للضغوط النفسية فى الحياة اليومية و العادية سواء كان ذلك اثناء العمل أو

من ضغوط فى مجال العمل الذى يمارسه سواء كانت ضغوط نفسية او اجتماعية او مهنية او ضغوط اسرية او مادية او اجتماعية تواجه العامل بعد انتهاءه من دوام العمل او بين الزملاء داخل العمل او خارج مجال العمل تتعلق بالاسرة و الجوانب الاجتماعية التى تتعلق بالتواصل و زيارة الاهل و الاصدقاء فالحياة فى المقام الاول وعاء يحوى ضغوطا كثيرة و متنوعة و لابد للفرد التوافق و التكيف مع هذه الضغوط بصورة سوية حتى لا تتؤثر فى توافقه و صحته النفسية و نجد الضغوط التى تقع على عائق العامل كثيرة و متنوعة و لكن لا بد للعامل من التكيف و التوافق مع هذه الضغوط بصورة سليمة حتى لا تتؤثر على صحته الجسمية و النفسية و على توافقه المهني من هنا نبعت فكرة الباحثة فى اجراء هذه الدراسة لمعرفة اثر الضغوط النفسية على التوافق المهني للعاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا و محاولة معرفة الفروق بين العاملين الذين يعانون من الضغوط النفسية و الذين لا يعانون من الضغوط و تاثير ذلك على توافقه المهني .

مشكلة البحث :-

ان الافراد بصورة عامة هم عرضة للضغوط النفسية فى الحياة اليومية والعادية ، وأن العاملين علي المستوي العام هم أكثر عرضة للضغوط بمختلف انواعها وهذه الضغوط تؤثر علي العامل وعلي توافقه سواء كان ذلك داخل مجال العمل او خارجها . من هنا نبعت فكرة الباحثة فى اجراء هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدي العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

اسئلة البحث :-

1. ما مدى إرتفاع أو إنخفاض الضغوط النفسية بين العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا
2. هل توجد فروق فى مستوى التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا (ذكور / اناث).

3. هل توجد فروق فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا (ذكور / اناث).

4. ماهى العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهنى لدى

العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .

اهمية البحث :-

يمكن استخلاص اهمية البحث من خلال اهمية الموضوع متمثلة فى محاولة

معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهنى لدى العاملين بكلية التربية

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا و محاولة التعرف على الفروق فى مستوى

الضغوط النفسية و التوافق المهنى لدى العاملين كلى التربية جامعة السودان للعلوم و

التكنولوجيا تبعا لمتغير النوع (ذكر / انثى) .

ايضا تتمثل الاهمية فى الجانبين النظرى و التطبيقى للبحث فالاهمية النظرية للبحث

تتمثل فى انه يمثل جانبا نظريا مهما فى موضوع يجب اخذه بعين الاعتبار و ايضا

هى اضافة علمية كمصدر من المصادر.

اما الاهمية التطبيقية فتتمثل فى ان نتائج هذا البحث يمكن الاستفادة منها فى

معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهنى لدى العاملين بكلية التربية

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا وايضا تساعد القائمين باجراء دراسات فى هذا

المجال من الاستفادة من نتائج هذا البحث .

اهداف البحث :-

1. التعرف على نسبة ارتفاع او انخفاض الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية

التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.

2. التعرف على الفروق فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية

التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا تبعا لمتغير النوع (ذكر /

انثى).

3. التعرف على الفروق فى التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا تبعاً لمتغير النوع (ذكر / انثى).
4. التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .

فروض البحث :-

1. تتسم الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا بالارتفاع .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا تبعاً لمتغير النوع (ذكور / اناث)
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا تبعاً لمتغير النوع (ذكور / اناث)
4. توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

منهج البحث :-

سوف تستخدم الباحثة فى كتابة هذا البحث المنهج الوصفي و ذلك لما له من اهمية فى وصف الظاهرة موضوع الدراسة و المنهج الوصفي هو الانسب فى الدراسة الحالية.

حدود البحث :-

يمكن حصر حدود البحث فى الحدود الموضوعية و الزمانية و المكانية:
الحدود الموضوعية : تتعلق بموضوع البحث الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.

الحدود الزمانية : شهر يناير 2014م

الحدود المكانية :كلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.

ادوات البحث :-

سوف تستخدم الباحثة فى هذا البحث مقياس الضغوط النفسية و يتم توزيع المقياس على العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا عينة البحث و ايضا هناك مقياس التوافق المهنى لمعرفة مدى تاثير الضغوط النفسية على التوافق المهنى لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا و تطلب الباحثة من افراد العينة العاملين الاجابة على اسئلة المقياسين على حسب ما يتلاءم معهم.

مصطلحات البحث :-

الضغط النفسى :-

لغة :- ضغط على يضغط ضغطا فهو ضاغط والضغطه عصر شى الي شئ ضغطه .
يضغطه ضغطا .

اصطلاحا :-

هى حالة من التوتر والقلق يمر بها الفرد و ترجع الى عوامل خارجية وداخلية تفقد الفرد القدرة على الاتزان و التكيف و يتطلب منه استخدام كافة امكانياته (هارون توفيق الرشيدى ، 1999م : 40).

اجرائيا:-

بانها مجموع الدرجات التى يحصل عليها المفحوص فى مقياس الضغوط النفسية.

التوافق المهنى :-

لغة : التوافق يعنى التالف و التقارب و هو نقيض التنافر و التخالف و التصادم و غير الاتفاق يعنى المطابقة (احمد محمدعبدالخالق 1993م ، 50)

إصطلاحا :-

هو حالة من التواءم و الانسجام بين الفرد ونفسه و بينه و بين مهنته و يتضمن الاختيار المناسب للمهنة و الاستعداد لها علما و تدريبا و الدخول فيها و

الانجاز و الكفاءة و الانتاج و الشعور بالرضا و النجاح (حامد عبد السلام زهران :
(1970م)

اجرائياً : -

يعرف اجرائياً فى هذا البحث بانه مجموع الدرجات التى يحصل عليها المفحوص فى
مقياس التوافق المهنى.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول

الضغوط النفسية

مقدمة :-

ان حضارتنا البشرية اتسمت عبر عصورها بسمة التطور خدمة للانسان فى المجالات كافة سواء ما يتعلق منها بصحته العامة أو النفسية او ماله صلة بالجوانب المادية الفنية منها و التقنية بهدف توفير قدر من الرضا و الاتزان و الامن النفسى و نجد ان الحياة الانسانية اصبحت خليطاً معقداً من المثيرات والمواقف ودخل الفرد تفاعلات كثيرة متنوعة متغيرة تتضمن العديد من التحديات المعيشية و الضغوط الاجتماعية مما عرضه لاشكال مختلفة من الاحباط و الصراع وكان من نتيجة ذلك ان اصبح التوتر و القلق يسيطران بصورة او باخرى على كثير من الافراد و نجد ان الجدل مازال قائماً فى حقل الضغوط بانواعها الحياتية ، الانفعالية، الاقتصادية العاطفية، الدراسية، المهنية..الخ (جمال ابودلو 2009م ، 168)

ونجد ان التغير السريع و التمايز الواضح فى الحياة الحديثة جعل من الصعب على الفرد تحديد ابعاد فرديته و مفهومه عن ذاته فكثرت الاختلاف بين المواقف التى يواجهها الفرد و تعددت الادوار التى يلعبها وتنوع انماط السلوك التى تتطلبها هذه الادوار كل ذلك عقد من عملية التكيف و جعلته فى كثير من الاحيان يلجأ الى نوع من السلوك غير السوى لمحاولات تكيفيه غير سليمة يحاول بها حل مشكلات و التغلب على عوائق بيئته

ونجد ان العصر الحالى باتجاهاته المادية و صراعاته المستمرة يدفع لانسان ليعيش تحت وطأة الضغوط النفسية حيث التعب و الارهاق و العمل فوق القدرة الاحتمال احياناً و التوتر و اتساع الطموح و التبدل السريع للقيم و التقاليد و الاعراف

السائدة مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية بعد ان يواجه الناس مواقف كثيرة و متنوعة ذات طبيعة ضاغطة سواء فى العمل او الدراسة و الزواج ... الخ . ونجد ان الضغوط من المواضيع التى كثر الحديث عنها فى السنوات الاخيرة لما لها من تاثير فى حياة الانسان ومستويات ادائه و استقراره النفسى لا سيما الخبرات المؤلمة التى يتعرض لها المرء و حسب شدتها تدخل فيما يسمى بالاحداث الضاغطة التى تدفعه الى الاستجابات ويكون البعض منها بعيدا عن السواء اذا ان هناك الكثير من المصاعب و خيبات الامل فى مختلف جوانب الحياة الا ان القليل هم الذين يواجهون ظروف قاسية بسبب شدة الضغوط و يعون جيدا عدم قدراتهم على تحمل وطاتها (جمال ابودلو 2009م ، 169)

و يذكر ان الجمعية الامريكية للطب النفسى قد قامت فى حقبة الخمسينيات بوضع تصنيف جديد للامراض و ادرجت ضمنه فئة مرضية سميت بالاضطرابات الموقفية المؤقتة و قصدت بها مجموعة الاضطرابات النفسية التى تظهر نتيجة مشكلات حياتية و نجد ايضا ان هنالك هيئات متخصصة و مجالات علمية متعددة وجدت لتناول موضوع الضغوط و تاثيره المختلف

تعريف الضغوط النفسية :-

تعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التى تكشفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهى عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها فالتعريف العلمى لا لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا و كما راينا فان الضغوط النفسية هى ظاهرة معقدة و متداخلة الابعاد بعينه ويمكن ان يعكس الناحية الكيفية و الكمية للضغوط النفسية وما سيقدم تعريفات هي محاولة لامسك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية وكما تتبدى فى سلوكيات نوعية (هاروتنوفيق الرشيدى ، 1999م : 18).

ففى اللغة الانجليزية وردت ثلاثة مصطلحات هى الضغوط Stressor و الضغط Stress وقد جاءت الضغوط Stressor لتشير الى تلك القوى و المؤثرات التى توجد فى المجال البيئى فيزيقيه اجتماعية ، نفسية ، و التى يكون لها قدرة على انشاء حالة ضغط ما اما كلمة الضغط Stress فتعبر عن الحادث ذاته اى وقوع الضغط بفاعليه الضواغط اى أن الفرد قد وقع تحت طالة ضغط ما و يشير مصطلح الانضغاط Strain الى حالة الانضغاط التى يعانيتها و يئن منها الفرد و الى تعبر عن ذاتها فى الشعور بالاعياء و الانهاك و الاحتراق الذاتى و يعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف ، قلق ، مكتئب ، مشدود ، متوتر ، متوجس فيدث الضغط انا من خلال منظومة صيفه تفاعل التغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية و يقع الفرد نهايته تحت طائلة ضغط ما وهى تحدث على النحو الاتى :-

- حوادث خطيرة مهددة Stressor .
- فرد يدرك هذه الحوادث بانها خطرة ومهددة وهي ليست كذلك فى حد ذاتها وانما الفرد الذى يصبغ عليها هذه الصفة .
- يبذل الفرد نشاط توافقيا تكيفيا لمواجهة هذه الحوادث و الضواغط .
- يفشل الفرد فى التكيف مع هذه الضواغط Stress .
- الشعور بحالة الانضغاط Strain فيشعر الفرد بالاعياء و الانهاك و الاضطراب و الانعصاب و المشقة و يستطيع لفرد ان يعبر عن هذه الحالة فى تقرير ذاتى Self report صفات سوسماتية متشدد متوتر مسترخى لحد النوم (هارون توفيق الرشدى 1999م: 25).
- و يشير الى ان استخدام كلمة الضغط النفسى عادة تصف امرا سلبيا فى حياتنا قد يتسبب بدرجة من التوتر و لا يسمح لنا بان ننعم براحة البال وفى احيان كثيرة يتعارض مع قدرتنا على مواصلة نشاطنا اليومى بشكل طبيعى

و لكن من المهم ان نقول لولا التوتر لما اهتم احد لانجاز شى فى هذه الدنيا و
لولا توتر امتحانات لما سعينا للتحصيل الجيد.
ونجد ان مصطلح الضغوط الذى شاع استخدامه فى علم النفس و الطب
النفسى تمت استعارته من الدراسات الهندسية و الفيزياوية حينما كان يشير الى
الاجتهاد Strain و الضغط Stress و العبء Load وهذا المفهوم كغيره من المفاهيم
التي استعارها علم النفس من العلوم الاخرى خاصة فى نهاية القرن الماضى و بداية
القرن الحالى عندما انفصل علم النفس عن الفلسفة و اثبت استقلاليته كعلم من العلوم
المهمة فى عصرنا الحالى و يعتبر سيلى (Selye) اول من وضع هذا المفهوم حيز
التطبيق فى العام 1956م فى دراساته فى كندا وايضا جرى استخدامه فى الصحة
النفسية و الطب النفسى على يد (هانز سيلى) الطبيب الكندى 1956م عندما درس
اثرالتغيرات الجسدية و الانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغوط و الاحباط و
الاجهاد و يرى سيلى ان المريض يمر بثلاثة مراحل زملة اعراض التكيف العام ((GAS
General Adaptatlon Syndrome

المرحلة الاولى :-

رد الفعل للاخطار وفى هذه المرحلة يقوم الجهاز السمبثاوى و الفرد بتعبئة اجهزة الدفاع فى الجسم و بهذه الطريقة يزيد انتاج الطاقة الى اقصاها لمواجهة الحالة الطارئة و مقاومة الضغوط و اذا استمر التوتر انتقل الجسم الى المرحلة الثانية

المرحلة الثانية :-

المقاومة حيث يقاوم الكائن الحى ضغوط ما ، فان جسمه يكون فى حالة تيقظ تام و لهذا ثمنه الباهظ حيث يقل اداء الاجهزة المسؤلة عن النمو و الوقاية من المرض و بالتالى فالجسم يكون فى حالة اعياء و ضعف و معرض لضغوط اخرى و منها المرض و اذا استمرت الضغوط الاولى و اظهرت ضغوطا اخرى انتقل الكائن الحى الى المرحلة الثالثة ، (حمدي علي الفرماوى واخرون ، 2009م: 60)

المرحلة الثالثة :-

الاعياء : لا يتمكن الجسم فى هذه المرحلة من الاستمرار فى المقاومة الى مالا نهاية و تظهر عليه علامات الاعياء تدريجيا و اذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة على الفرد المنهك ان يتكيف مع الضغوط وهنا يؤدى استمرار التوتر الى مشاكل نفسية منها الاكتئاب و السلوك الزهنى او المرض الجسمى وربما الموت . و نجد ان فكرة زملة اعراض التكيف العام GAS هى فكرة اهانز سيلى على الصحة و فيها الخير و فيها الشر فمن ناحية تزود الانسان بالطاقة اللازمة للمقاومة و التحمل و المطاولة و النجاة فاذا كان المطلوب هو العمل فالجسم يكون على استعداد للاداء و الشعور بالتحسن و من ناحية اخرى يقول العلماء بان ردود افعالنا البدنية و الهرمونية و قدرتنا المنتجة تجاه الضغوط اصبحت غير ذات فائدة و لا تفى بالغرض المطلوب فالمشكلة التى نواجهها اكبر مما هو متاح لدينا لذلك نجدان كثير من الامراض مثل الصداع ، امراض ضغط الدم المرتفع ، السكر ، القرحة بأنواعها و غيرها من الامراض الاخرى وهى ناتجة من الضغط التى يعانى منها الفرد وهذه الاضطرابات

جميعها تسمى الامراض النفسجسمية وهى نتيجة لردود الافعال على التوتر و الشدالنفسى و الصحى.

فالتوتر النفسى اذا هو حالة تدعو الى التأهب و الاستعداد للمواجهة و للتعامل مع الطاقة التى تدفعنا الى الامام.

ويعرف الباحثون وعلماء النفس الضغط النفسى بعدة تعريفات ، فبعض التعريفات تنطلق من المثير المسبب للاثارة و البعض الاخر ينطلق من الاستجابة الصادرة ازا ء المثير و البعض الاخر من التعريفات يجمع بين الاثنين معا المثير و الاستجابة فضلا عن متغيرات اخرى وسيطة بها لا تكون واضحة.

ورد فى معجم علم النفس و التحليل النفسى ان الضغوط النفسية تعنى وجود عامل لديه احساسا بالتوتر او تشويها فى تكامل شخصيته و حينما تزداد حده هذه الضغوط فان ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد (محمد قاسم 4عبدالله، 2004م 40).

ويعرف لازاروس Lazarus الضغط بانه : مجموعة المثيرات التى يتعرض لها الفرد فضلا عن الاستجابات المترتبة عليها و كذلك تقدير الفرد لمستوى واساليب التكيف مع الضغط و الدفاعات النفسية التى يستخدمها الفرد فى مثل هذه الظروف . و نجد ان الضغط النفسى كما يقول وولف walf حالة نفسية مستمرة عندالكائن الحى توحى له عدم امكانية تحاشيها لان الضغط حالة ديناميكية تحدث عند الكائن الحى حالة ضغط اعلى من الحد العادى او اقل منه .

اما وولتر جملش Gamelch فيعرف الضغط بانه :التوقع الذى يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من امور او عوارض ربما تكون نتائج استجابات غير موفقة او غير متناسبة .

اما كوكس ومكاي Cox . Mackay فيعرفا الضغط النفسى بانه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص لمتطلباته التى و قدراته على مواجهة هذه المتطلبات و عندما

يحدث اختلال او عدم توازنه فى الاليات الدفاعية المهمة لدى الفرد وعدم التحكم فيها
اى الاستسلام للامر الواقع يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به و تدل
محاولات الفرد لمواجهة الضغط فى كلتا الحالتين النفسية و الفيسولوجية المتضمنة
حيل سيكولوجية و وجدانية على حضور الضغط.

ويرى كاندلر Candler ان الضغط النفسى : حالة من التوتر العاطفى من
احداث الحياة المرضية.

فالضغوط يشير الى درجة استجابة الفرد للاحداث او المتغيرات فى حياته
اليومية مؤلمة كانت ام سارة التى تحدث بعض التغيرات الفيسولوجية فى الوظيفة
البنائية لجسمه علما ان تاثيرات الضغوط هذه و الاستجابة لها تختلف من شخص
لاخر تبعا لخصائصه النفسية التى تميزه عن الاخرين وهى فروق فردية بين الافراد
(جمال ابودلو ، 2009م: 185).

طبيعة الضغوط النفسية :-

لا يوجد شخص الا و تعرض للضغوط النفسية Psychological Stress
بشكل او باخر و الناس باستمرار يسايرون ضغوط الحياة اليومية و العادية من دون
ان يدركوا ذلك فى الغالب فاذا كانت الحياة وعاء لاي شى فانها فى المقام الاول وعاء
يحوي ضغوطا كثيرة و متنوعة بالنسبة الى الافراد وحتى البشر السعداء و الميسورة
احوالهم المادية او الانفعالية النفسية يواجههم الكثير من خيبات الامل و الصراعات و
الاحباط و الازمات و الانواع المختلفة من الضغوط اليومية الا ان عددا قليلا نسبيا
منهم هم الذين يواجهون الظروف القاسية و الصعبة الشديدة كما عبرت عن ذلك ليندا
دافيدوف وهو تصریح واضح و صريح بوجود الضغوط النفسية فى حياتنا اليومية
وابسط الامثلة على ذلك الضغوط النفسية التى يعانى منها الطلاب اثناء اداء
الامتحانات ناهيك عن الضغوط النفسية التى يتعرض لها اولياء امورهم اضافة الى
الصدمات الانفعالية العنيفة او اى اضطراب فى علاقة الفرد مع غيره من الافراد على

مستوى الاسرة او المدرسة او العمل او الجامعة او المجتمع الصغير الذى يعيش فيه او التفكك الاسرى او الفشل الدراسى او فقد شخص عزيز او ترك العمل وغير ذلك من المشكلات و الصعوبات التى يجابهها الفرد فى حياته من السهل ان تدفعه الى حالة من الضيق و التوتر و القلق وهى بحد ذاتها ضغوط حياتية تضرب كيان الانسان و اتزانه النفسى كما اننا نعانى من الضغط النفسى الناتج عن الخوف اذا داهمتنا سيارة مسرعة يقودها شاب طائش و غيرها من الضغوط النفسية الاخرى و نجد ان ما نواجهه فى حياتنا اليومية من ضغوط نفسية مستمرة يترتب و يترامك الى الحد الذى يجعل البعض منا ينفجر فجأة بعد اول موقف شديد حتى تظهر الاعراض او لا توجد فترة زمنية مباشرة او واضحة بين وقوع الحدث و بداية الاعراض فهى عادة لا تتجاوز بضع دقائق ان لم تكن فورية و عليه فان الكائن البشرى حينما يتعرض يوميا لمصائب او مواقف او هزات انفعالية شديدة قد يتحمل وقد ينهار و هناك فروق بين الناس فى القدرة على التحمل و بعد هذا التحمل ينهار الكائن البشرى بعد ان يفقد اخر قدرات التحمل و طاقات المناعة البدنية و النفسية حتى يصاب البعض بامراض نفسية او عقلية فالعديد من الامور تحدث فى جسم الانسان نتيجة المواقف الضاغطة و ما ينتج عنها من انفعالات شديدة و هذه الامور هى بوجه عام ضاره بالنسبة للانسان خاصة اذا كانت متوترة مستمرة ومن اهم هذه الامور :-

- ان اكثر الاعضاء تائرا بالانفعال هو القلب حيث تضطرب دقاته و تتغير حسب شدة الانفعال الذى يمر به الانسان وهذا الاضطراب يسمى الخفقان وما من شخص الا وقد عانى انفعالات الخوف او الغضب و شعر بخفقان القلب (حسن مصطفى عبدالمعطى ، 2006م : 40).

- كما تنقبض الاوعية الدموية بحيث يؤدى ذلك الى ارتفاع ضغط الدم .

- كما تزداد كثافة الدم اثناء الانفعال و تصبح قدرته على التجلط اكثر من الطبيعى و على ذلك يمكن حدوث جلطة فى الشريان التاجى للقلب اثر موقوف ضاغط .
- كما تنشط الغدة الصماء على راسها الغدة الكظرية (فوق الكلية) و تفرز هذه الغدة هرمون الادرنالين وهذا الافراز يساعد الجسم على تعبئة طاقاته فى مواجهة الطوارئ.
- كما يتاثر الجهاز الهضمى بالانفعال بحيث يزداد التوتر العضلى حدة مما يؤدى الى التعب و الاجهاد .
- هذا الى جانب زيادة قصد العرق و نقص افراز اللعاب و لذا يشعر الواحد اثناء الانفعال بجفاف الريق .
- معنى ذلك فان المواقف الضاغطة تحرك طاقة الانسان و ترفعها عن المعدل الطبيعى و كلما زادت الضغوط على مدى الايام ضعفت قدة الفرد على مواجهتها ونجد ان العلماء اختلفوا بتحديد طبيعة الضغوط وماهيتها و اختلفوا ايضا بتحديد انواعها فقسمها سببى على وفق نتائج حدوثها الى :-
- الاحداث المفرطة OverStress : تلك التى تنتج عنها بعض المعانا و لالم و الاسى اى الى تمثل فى مجماها خبرات واحداث مؤلمة .
- الانفعالات السارة : التى تؤدى الى الشعور بالمتعة والفرح و النشوة .

- اما احمد عكاشة فقسمها تبعا الى شدة حدوثها كما يلي :-
- الحادة : اى ذات الشدة العالية مثل الصدمات الحنسية فى الطفولة او فقدان احد الوالدين وكذا فقدان العمل او المال بشكل مفاجى .
- طويلة الامد : عندما تتجمع الشدة و تتراكم على مدى الايام مثل فشل الشخصية الطموحة فى تحقيق رغباتها بسبب القصور فى القدرة على تحقيق ذلك .
- الذاتية : هنا تكون الشدة مؤثرة فى فرد معين نظرا لحاجاته الخاصة مثل النزاع المستمر و الصراع الدائم بين الفرد و الاخرين (عبد الرحمن سليمان الطيرى ، 1994م: 70) .

مصادر الضغوط الحياتية :-

- يقول هارون الرشيدى 1999م أن اهم مصادرالضغوط تتمثل فى المشكلات الذاتية للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشأ) و بعض الضغوط الخارجية و من اهمها :-
- المشكلات النفسية (الانفعالية) : كالثوره و الغضب و الاكتئاب الذى يوصف به الانسان وكذلك الفتر و سرعة التهور ازاء مواقف الحياة المتعددة
- المشكلات الاقتصادية و هو ان الافراد الذين يعانون الضغط النفسية هم الافراد الذين يعيشون مستوى اقتصادى اجتماعى منخفض و يعيشون فى منطقة مزدحمة بالسكان او متقاربة البيوت وان هؤلاء يعيشون اضطرابات اسرية و يعانون من ارتفاع معدل الاصابة بالامرض النفسجسمية
- المشكلات العائلية (الاسرية) : ان حدوث الضغوط الاجتماعية و المشكلات الاسرية تنتج من اسباب متعددة داخل الاسرة مثل المرض و غياب احد الوالين عن الاسرة و الطلاق وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب فى ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الافراد

- الضغوط الاجتماعية :و المتمثلة فى سوء العلاقة بالآخرين و صعوبة تكوين صداقات المشكلات الصحية : المرتبطة بالصحة الجسدية الفيسولوجية كالصداع وارتفاع ضربات القلب و الغثيان والرعشة
- المشكلات الشخصية : كالهروب و المقاومة و انخفاض تقدير الذات و انخفاض مستوى الطموح و النصلب وجمود الراى و صعوبة اتخاذ القرار و التردد
- المشكلات الدراسية : المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء و المعلمين و صعوبة التحصيل الدراسى و ضعف القدرة على التكييز وعدم القدرة على اداء الواجبات المنزلية والفشل فى الامتحانات ...الخ و يذكر (جمال ابودلو 2009م: 189) الاسباب التى تؤدى الى الضغوط النفسية فى حياتنا المعاصرة هى :-
 - وفاة الزوجة/ الزوج .
 - الطلاق .
 - وفاة قريب للأسرة.
 - اصابة شخص عزيز بمرض لاشفاء منه .
 - الفصل من العمل أو التقاعد.
 - الحمل و صعوبات التقبل الجنسى .
 - وفاة صديق عزيز.
 - تغيرات فى البلد و السكن والهجرة و الاضطرابية.
 - اعادة النظر فى بعض العادات الشخصية .
 - تغيرات دراسية.
 - مخالفات قانونية نتأجها سيئة.
 - مشاكل عاطفية تصل الى مراحل تترك اثر سلبيًا فى النفس.
 - عدم التوافق الزوجى (مشاجرات بين الزوجين).

- البطالة المستمرة وقلة فرص العمل.

الاثار التي تترتب على الضغوط النفسية :-

تشير البحوث و الدراسات الميدانية النفسية و الطبية الى ان الضغوط النفسية اثار وعلامات سواء كانت فسيولوجية او نفسية او غيرها من الاثار الاخرى ولقد اشارت الدكتور (جون كاربي) 1996 Johngarpi الى ان الضغط النفسى لا يضع راسك فى الملزمة فقط بل انه يحدث خلا فى اجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ وفيما يلي بعض اثار الضغوط النفسية.

الاثار الفيسولوجية :-

و يتمثل الاثر الفيسولوجية المرتبط بالضغوط فى اضطراب الجهاز الهضمي يؤدى الي الاسهال او الامساك المزمّن، اضطراب في الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع، انتشار الامراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكرى، التشنج العضلى، التهاب المفاصل الروماتزم، فقدان الشهية او الشراهة و البدانة و الميل للتقيوء و الغثيان (جمال ابودلو 2009م: 177).

و بينت البحوث الميدانية و الدراسات ومنها دراسة هاوس واخرون علاقة الضغوط النفسية واثرها فى الصحة الجسمية مثل الاصابة بالزبحة الصدرية و قرحة المعدة والحكة الجلدية والسعال وضغط الدم والصداع ومرض القلب.

و يؤثر الضغط النفسى على الاداء الجسمى الحركى فيقول لازاروس Lazarus ان كثير من الدراسات اظهرت ضعف هذا الاداء عندما يكون الفرد معرض للضغوط وتاتى معاناة الضغوط الشعورية من خلال الاضطراب و القلق و الخلل الذى يصيب الوظائف البيولوجية و واضح ميكليلاند mccilelland فلور floor ودافيدسون Dvidson وسارون Saron أن الافراد الذين قد قدموا توضيحا لاعراض قوة الدافع و

ارتفاع قوة الضغط النفسى اظهرت ارتفاعا فى افرازات الهرمونات و ارتفاع فى ضغط الدم و تركيز اقل فى اللعاب (هارون توفيق الرشيدى 1999م: 58).

الاثار النفسية :-

تجمع البحوث النفسية على ان الضغوط الجانبية لها اثاراً نفسية تتمثل فى اضطراب ادراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات كما ان الذاكرة تضعف و تصاب بالتشتت و يصبح الشخص المستهدف اكثر قابلية للمرض النفسى و العقلى و الجسمى كما ان تكرار الضغوط الشديدة يؤدى بالفرد الى الغضب و الخوف و الحزن و الشعور بالاكتئاب و كذلك الشعور بالخجل و الغيرة .

و الضغوط النفسية يمكن ان تؤدى الى اضطراب النمو وعدم الثقة فى النفس و تزيد من تشتت الانتباه و ترتبط بشكل ادق باضطراب الاداء و ضعفه و تشوش السمع و الحركات الزائدة المفرطة (الافراط الحركى) و كراهية مواجهة نحو الذات و ضعف الانا و تصدع الهوية و الميل للاغتراب و كذلك الشكوى من المرض و الرغبة فى النعاس و نجد ايضا ان الضغوط النفسية تؤثر على المزاج Mood فتشير الدراسات الى انه توجد علاقة قوية بين خبرة النجاح و الفشل وقد اشار اكنرد Eckenrode الى ان الضغوط النفسية مؤثرة فى الحالة المزاجية و منبئة بها فنجد ان هناك علاقة بين حالة المزاج و وقوع الحادثة الضاغطة فثبت ان الحوادث السارة تستدعى المزاج الايجابى الذى يعكس شعور الفرد بالمتعة وتكون واضحة فى تعبيرات الافراد مثل الحيوية و السعادة النشاط الاستثارة و العكس فان الحوادث المؤلمة و غير السارة تستدعى حالة المزاج السلبى التى تعكس حالة التعب و الشعور بالضيق و تظهر فى التعبيرات اللفظية مثل الانفعال و الاسى و الشعور بالاثم و التوتر .

اساليب و استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية :-

لقد زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل و الطرائق التى يلجأ اليها الفرد لدرء الخطر الذى يواجهه يوميا فى حياته و سمي علماء النفس هذه باساليب التعامل

COPING و عندما يستخدمه الناس انما يستجيبون بطريقة من شأنها ان تساعدهم على معالجة تحدث التوازن و لم ينص الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الضغوط او شدتها فاسلوب التعامل مع النكبات التي تمر بالانسان يختلف عن اسلوب التعامل مع الضغط الداخلى فقد اثبت العلماء ان اسلوب طلب الاسناد الإجماعي هو احد اساليب التعامل مع الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز او الحرائق التي تحصل لممتلكات اتلانسان وامواله و غيرها من الاساليب الاخرى و نستعرض اساليب التعامل (شعورية) و اليات الدفاع اميكانيزمات (لاشعورية) و استخداماتها.

اساليب التعامل مع الضغوط و اليات الدفاع :-

فيما يلي بعض اساليب التعامل مع الضغوط :-

- التصدى للمشكلة .
- طلب الاسناد الاجتماعى .
- طلب الاسناد الانفعالى .
- ضبط النفس .
- الخيال و التمنى .
- التجنب و الهروب .
- العدوان .
- الابدال .

وذكر عبد الرحمن الطيرى 1994م ، 90 بعض الاساليب لمواجهة ضغوط الحياة

وهى:-

1. الاسليب البدنية و النفسجسمية و منها ممارسة التمرينات الرياضية والانشاط الجسمى المنتظم و التغذية و الاسترخاء و التغذية الراجع البيولوجية.

2. الأساليب النفسية المعرفية السلوكية ومنها التحكم فى الاستثارة و إعادة التقييم المعرفى و إيقاف التفكير التصوري و التركيز ذهنى الواعى الانتقالى و إعادة البرمجة الذهنية.

3. تغير اسلوب الحياة : و يعتمد على تخطيط الاهداف و ادارة الوقت و الجزم و اتخاذ القرارات و حل المشكلات و تنمية مهارات الضبط الذاتى و تنمية شبكة التدعيم الاجتماعى.

4. الأساليب الوجودية الروحية : ومنها التفكير فى معنى الحياة و التمسك بالدين.

وخلص الطيرى من استعراض هذه الأساليب الى ثلاثة استراتيجيات يمكن اسخدامها فى هذا الصدد تتضمن :-

1- تحديد اسباب الضغط او مصادره و العمل على التخلص منها.

2- تحديد الآثار المترنة بالضغط او الناتجة عنه و محاولة الحد من تلك التأثيرات الى خفض تاثيرات الضغط الذى يتعرض له الفرد.

3- تحديد المتغيرات الوسيطة بين الاسباب و النتائج (الآثار) وذلك لمواجهةها و اضعاف تاثيرها.

اما اليات الدفاع او الحيل او ميكانيزمات الدفاع هى :-

- الكبت.

- التبرير.

- التحويل.

- النكوص العكسى.

- النكوص.

- التوحد (التغمص).

- التسامى.

- الخيال.

- الإسقاط.

ونجد ان التصور العام عن اساليب التعامل COOPING مع الضغوط شامل و يحتاج الى تفصيل اكثر وخاصة اذا استخدم مع اليات الدفاع الاشعورية فيرى علماء النفس باساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على انها:

1- وسيلة تعديل او محو الموقف الذى يزيد من حدة المشكلة التى تسبب الضغط.

2- وسيلة التحكم الادراكى و استدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

3- وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة

. حل .

ويقول (محمد ربيع 2010: ص 70) بان التعامل مع الضغوط عبارة عن اساليب

تختلف باختلاف الافراد انفسهم و بناء على ذلك سنستعرض تلك الاساليب بكل

مفصل :-

استراتيجيات (اساليب) التعامل مع الضغوط :-

التصدى للمشكلة :-

وهو اسلوب من اساليب التعامل مع الضغوط يلجأ اليه بعض الناس وفقا لنمط

الشخصية و يهدف هذا الاسلوب الى تخفيف النكبات التى تحول بينه و بين التكيف و

الاتزان او تحقيق الاهداف الانية و يكون فى حالات الازمات و الكوارث و عندما يواجه

بعض الناس الضغوط المستمرة طويلة الاجل او الامد ايضا عندما يعمل البعض ما

يقارب اعشرين ساعة يوميا بهدف جمع ثروة او لتحقيق مركز اجتماعى او سياسى او

لتحسين المستوى المادى للعائلة فلا بد ان يلجأ الانسان الى هذا النوع من الاساليب و

يقوم هذا الاسلوب على ثلاثة عمليات هى:-

1- التعامل النشط.

2- كف الانشطة المتنافسة.

3- الكبح.

و بينت الدراسات النفسية ان هذا الاسلوب من أساليب التعامل يلجأ له المثقفون كاستجابة لالية التعامل مع الضغوط أضافة الى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد و يعتمد هذا الاسلوب اساسا على قوة الشخصية و الشجاعة فى مواجهة المواقف النفسية و التوترات الناجمة عن مصدر الضغط و شدته.

طلب الاسناد الانفعالى الاجتماعى :-

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الاخرين اجتماعيا او نفسيا ،طبيا، وماديا تبعا لتقديرات المعنيين انفسهم ان يلجأ البعض الى الاهل او الاقربا او حتى العشيرة فى بعض المجتمعات للحصول على الدعم الامنى عند الشعور بالتهديد أو لسبب معين و قد يتجه البعض الى اصدقائهم بغرض الحصول منهم على اطمئنان لمستقبلهم الوظيفى او السياسى او التجارى اثر الخوض فى مجازفة معينة و يسعى البعض الى طلب الاسناد الانفعالى و خاصة الدين و القران لما فيه من امان و سكينه و طمأنينة طلبا للاسناد فى التعامل مع الضغوط و يكون ذلك عن طريق استشارة رجال الدين وطلب مباركتهم او زيارة المراقد الدينية والاضرحة و ايضا الاكثار من الصلوات وقراءة الادعية التى تضيف الراحة النفسية بتقوية العزيمة و الارادة اضافة الى البكاء و الشكاية للاصدقاء و المقربين فهى عبارة عن تنفيس لما يعانى منه الفرد من الضيق و تشير نتائج الدراسات العلمية الى ان الاسناد الاجتماعى مخفف للضغط و يقلل من تاثيره السلبي فى الصحة النفسية و الجسمية (على عسكر ، 2003م: 55).

ضبط النفس :-

هو اسلوب يلجأ اليه مع بعض الناس عند التعامل مع مواقف من شانها أن تؤثر على التحكم و السيطرة و لكن لا بد من ان تكون لدى الفرد مشاعر قوية نابعة من العقل بمعنى ان يتم معالجة الموقف بخبرات وقوة لدى الفرد رغم التوتر والاثارة الا ان

التحكم و تقليل وطاة الاحداث لتى تبعث على الضيق تظل مفتاح حل المشكلة لديه من خلال السيطرة و القدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية ونجد ان الذين يعملون فى مجالات الطب و العمل الصحى كالاطباء والمرضى والمساعديين لهم اكثر استفادة من اسلوب ضبط النفس حيث يكون التحكم فى اعلى حالاته اثناء التعامل مع المرضى المصابين بامراض خطيرة او اصابات من جراء الحوادث الطارئة.

ويرى استيرلى ان اسلوب ضبط النفس يريح الفرد من حينه وقد يكون لذلك فائدته فى الصحة النفسية و الجسمية اما اذا فشل فانه يؤدى الى حالات مرضية خطيرة (حسن مصطفى عبدالمعطي ، 2006م: 60).

الخيال و التمنى :-

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة الى الهروب من الاحداث المحيطة بهم و المثيرة للقلق و التوتر متوهمين الحل فبعض الناس تنتابهم احلام يقظة كثيرة و بالتالى ينسحبون من الحياة العقلية و يعنى هذا رغبة الفرد فى ان يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف و ظروفه مثل تخيل العيش فى مكان او زمان غير الذى هو فيه او حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف.

التجنب و الهروب :-

نجد ان الفرد عندما لا يجد الامكانات المتوفرة لديه والكفاية للتعامل مع الضغط السائدة فبامكانه فى بعض الاحيان تجنب التعامل مع الموقف الضاغط لحين استجماع قواه ثانية او التهيؤ له اما اذا فشل فى تجنب الموقف الضاغط ولم يستطيع مقاومته فانه فى هذه الحالة يلجأ الى العقاقير كبديل و الكثير من الافرد يجدون فى العقاقير وسيلة للهروب من المواجهة لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس و يختار البعض هذا الاسلوب على وفق نمط شخصيتهم فهم لا يفهمون شيئاً غالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكنتاب وعدم الاهتمام.

العدوان :-

ان الاحباط و الضغوط كثيرا مايؤدى الى الغضب و العدوان وسلوك العدوانية والفرد لا يفجرها الا فى اوضاع معينة كرد فعل غير متحكم به فمعظم الناس حينما يواجهون تحديا قويا يصبون نار غضبهم فى غير مكانه و يهجمون بدون سيطرة على اهداف او ممتلكات او اشخاص اخرين يكونون كبش الغداء فقد يسلك الفرد سلوكا عدوانيا بعد يوم كامل من الازلال و التحقير او الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة ولم يستطيع ان يحقق فيها اى نتيجة مريحة.

الابدال :-

الضغوط حالة نفسية تؤثر فى الانسان سلبا خاصة مع استمرارها نقطرة طويلة و بهدف التكيف معها او تخفيف شدتها على اقل تقرير يلجأ الافراد الى طريقة الابدال للتحكم بالاستجابات الناتجة عنها فالضغوط و ازدياد التوتر يجد مصرفا له على مستوى الجسد و ثمة ظواهر تدل على ذلك مثل القبول والافراط فى الاكل او الاكل بشراهه و كثرة التدخين او الافراط فى النشاط الجنى كل تلك الافعال يمكن اعتبارها تفريقات جسدية يتفاوت وعى الناس لها و لكنهم يمارسونها يوميا للتخفيف من حدة الضغوط التى يواجهونها (هارون توفيق الرشيدى 1999م : 76).

نظريات الضغوط:

النظرية الحديثة في الضغوط : New Stress Theories

ركزت هذه النظرية علي أهمية التقييم النفسي- للخبرات الضاغطة وهذا يعني- أن الخبرات أو الأحداث ليست الضرورة أن تكون ضاغطة لنفس الأشخاص حيث يعتمد التأثير علي كيفية التفسير ، ويتضمن هذا الأثر القدرة علي أداء المهمات والتوترات الجسمية والقلق الجسمي .

ويعتبر هذا الإتجاه أن الضغوط ظاهرة إنسانية ينتج عنها خبرة حادة ومؤلمة بحيث يظهر تأثيرها بشكل كبير علي السلوك وفي فعالية التكيف ، وعليه فالموقف

الضاغط يجب أن يشمل علي عناصر فقدان أو النقص أو التهديد أو المواجهة بحيث يظهر مهدداً لمصادر الفرد للتعامل بفعالية معه وبناءً علي هذا الإتجاه يمكن تحديد قائمة بمصادر الضغط النفسي الشائعة في حياة الفرد وتتضمن :

1/ الضغط النفسي كنتيجة لمواقف الضغط أو النقص (الفقدان) والتي تضم : حدوث حريق ، فقدان شخص محبوب ، تلف عضوي ، فقدان المكنة .

2/ الضغط النفسي- كنتيجة لمواقف التهديد : والتي تضم صعوبات مالية وأمنية ، الحاجة المستمرة لتقليل المسؤولية .

3/ الضغط النفسي كنتيجة للمواجهة والتحدي وتشمل تحمل عبئاً ثقيل ، العمل ضمن مجموعة غير متجانسة . (أمانى عبدالمقصود وآخرون، 200، 77)

نظرية ضغط الحاجة :

يعتبر هنري موراي أول من قدم هذه النظرية ويرى فيها أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط هما أساسيين ومتكافئين علي اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة خاصة خاصة لموضوع بيئي- لم يستطيع الفرد تحقيقه ويميز موراي بين نوعين من الضغط هما :

أ/ ضغط بيتا Beta Stress

وهي تشير لموضوعات البيئة كما يدركها الفرد والآخرين

ب/ ضغط ألفا: Alph Stress

يشير إلي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع . وسلوك الفرد ويرتبط غالباً بضغط بيتا ومن المهم أكتشاف المواقف التي تنتسح فيها الشقة بين- ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل .

وقدم موراي قائمة للضغوط نذكر منها الإتي :

- 1- الضغوط الأسرية مثل (التنافر الاسري ، انفصال الوالدين أو غياب أحدهما ، نقص التأييد الأسري ، عدم الاستقرار المنزلي)
- 2- ضغوط الأخطار والكوارث مثل (الحريق ، الحوادث ، الفيضانات)
- 3- ضغوط النقص والضياع مثل (نقص الممتلكات ، نقص الأصدقاء)
- 4- ضغط النبز وعدم الإهتمام مثل (الإحتقار ، الشعور بالإحباط ، الضيق)
- 5- ضغط السيطرة مثل (التأديب والعقاب القائم علي القسوة والقسر)
- 6- ضغوط الجنس مثل (الأغراء ، الشعور بالإحباط والفشل عند عدم إشباع الحاجة إلي الجنس)
- 7- ضغط العدوان ويشمل (سوء المعاملة بين-أفراد الأسرة الأكبر سناً ، سوء معاملة الأقران)

* ضغوط الدونية مثل (القصور البدني أو العقلي أو الإجتماعي .)

ونجد أن هذه النظرية ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمجالات إشباع متطلبات الفرد وحاجته وما تشمله من موضوعات مؤثرة في إشباع حاجات الفرد ، ويسلم موراي في هذا الصدد بأن الحاجات المختلفة تسبب التوتر .
(عثمان فاروق السيد : 2002، 100).

نظرية هانز سيلبي Selye h 1976

يعد سيلبي الذي تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلي الحياة العملية وذكر سيلبي أن الضغوط يتعرض لها الفرد نتيجة لعدة اسباب منها تلف الأنسجة الجسمية ، التلوث ، الألم ، الإحباط ، ويتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط ، ويعتبر سيلبي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة علي الكيان والحياة ويربط بين تقدم العقل أو الدفاع ضد الضغط

ويبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغوط وهذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهذه المراحل هي :

1/ المرحلة الأولى :

وهي مرحلة رد الفعل والإنذار بالخطر وهي تبدأ بوجود صدمة يتعرض لها الفرد ومن خلالها يحدد الفرد مصدر الضغط ويستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فتحدث مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية فيزداد إفراز هرمون الإدرنالين وبسبب زيادة إفراز الأدرنالين تزداد سرعة معدلات ضربات القلب ، ويرفع ضغط الدم ، ويزداد توتر العضلات وتحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي ، ويرتفع نشاط الفرد بشكل ملحوظ. (Selye 1976).

2/ المرحلة الثانية :

وهي مرحلة المقاومة resistance وفي هذه المرحلة يحاول الفرد مواجهة العوامل الخارجية التي تسبب له الضغط والتوتر وأن لم يستطع الفرد التغلب علي مصادر الضغوط تظهر بعض الأمراض النفس جسمية أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد علي مواجهة الموقف ويدخل الفرد المرحلة الثالثة .

3/ المرحلة الثالثة :

ويطلق عليها مرحلة الإنهاك exhaustion أو الإعياء وتحدث عندما تضعف أو تنخفض قدرة الفرد علي مواجهة مسببات الضغوط أثناء مرحلة المقاومة، ويؤدي هذا الأمر إلي إختلال الوظائف النفسية والفسولوجية لدي الفرد ، ويصبح الفرد عاجزاً عن التكيف بشكل كامل .

المبحث الثاني

التوافق المهني

مقدمة :

يشير التوافق المهني إلي وجود علاقة منسجمة مع البيئة التي تتضمن القدرة علي إشباع معظم حاجات الفرد ، وتلبية معظم المطالب البيولوجية وإجتماعية ، التي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها وعلي ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتي يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة .

والتوافق المهني جزء من التوافق العام وأحد مظاهره وهو يعكس رضا الفرد عن عمله وعن مكوناته البيئية وعلاقته بزملائه وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله علي أكمل وجه ذلك لأن التوافق المهني يرتبط بالنجاح في العمل وتكيفه مع بيئة العمل التي يعمل بها مادياً ومهنياً ونفسياً وإجتماعياً لتحقيق أكبر قدر من التوازن .

وظروف الحياة في تقلب وتغير- دائمين- ولذلك الحي إلي أن يعدل إستجاباته أو يغير نشاطه كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها .

اولاً التوافق :

هناك عدة تعريفات للتوافق نذكر منها ما يلي :

1/ هو العملية الدينامكية التي يعبر بها الشخص عن سلوكه ليحدث علاقة بينه وبين- البيئة (مصطفى فهمي : 1997 ، 23)

2/ وهو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغير والتعديل حتي يحدث توازناً بين الفرد وبيئته . (حامد عبدالسلام ، 1985 : 29)

مجالات التوافق:

هناك مجالات كثيرة للتوافق ترجع لطبيعة العلاقة بين الفرد والبيئة والتي تنشأ عن عملية التغير المستمر بين الفرد والبيئة للوصول إلي حالة توافق وإنسجام ، ومن هذه

المجالات :

1/ التوافق الشخصي :

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب المنو المختلفة ، ويتضمن ايضاً شعور الفرد بالأمن الشخصي والخلو من الصراعات والتوترات النفسية .

2/ التوافق الإجتماعي :

ويتضمن السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغيير- الإجتماعي والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير- الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلي تحقيق الإجتماعي .

3/ التوافق الإسري :

ويتضمن السعادة الإسرية التي تتمثل في الإستقرار الإسري والتماسك الإسري قدرة الفرد علي تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات مع الوالدين مع بعضهما ومع الابناء ، حيث تسود المحبة والثقة والإحترام المتبادل بين- الجميع ، ويمتد التوافق الإسري ليشمل العلاقات الاسرية مع الأقارب والقدرة علي حل المشاكل الاسرية .

4/ التوافق المهني :

يتضمن الرضا عن العمل وارضاء الآخرين ويتمثل في الإختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي- والاستعداد لها علماً وتدريباً للدخول فيها الصلاحية المهنية والكفاءة والانتاج والشعور بالنجاح . (كمال مرسي: 1998، 90)

تعريف التوافق المهني :

هو حصول الشخص على عمل يناسب قدراته وامكانياته ويرضي- ميوله وطموحاته ويشعره بالنجاح والتفوق،ويدرك رضا المشرفين والزملاء عنه وعن انتاجه،فانذا فقد العامل مشاعر الرضا والارضاء في العمل ساء توافقه في عمله مع نفسه ومع الناس .

ايضا هو قدرة الفرد على ان يعقد صلات اجتماعية مرضية مع من يشرفون عليه
او يعملون معه، كما يتضمن قدرة الفرد على التواؤم مع بيئته الإجتماعية في مختلف
نواحيها المهنية والاقتصادية والمنزلية. (زكية عبد القادر : 2000، 107)
ويعرف ايضاً بأنه تكيف الشخص مع عمله الذي يستطيع أن يؤديه بنجاح لانه
يتناسب مع ذكاءه وقدراته الذي يرضي- ويميل إلي ممارسته أنه يتفق مع ميوله
ومستوي طموحه وفكرته عن نفسه .

مظاهر التوافق المهني :

للتوافق المهني مظاهر، وأول مظاهره الرضي عن العمل وهناك الرضا الاجمالي عن العمل والرضا عن جوانب معينة من بيئة العمل وكل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للعمل ليس من الضروري أن تتعادل مع الرضا عن العمل ككل ، ومقياس الرضا الاجمالي عن العمل يسمح للعامل بأن يقيم كل جانب في فيما يتصل بالاهمية النسبية له فهناك جوانب كثيرة مترابطة تشير إلي التوافق المهني منها : زيادة الاجر، التطور الذاتي للفرد . وثبات العمالة ، وانفكاك العمالة ، وشعبية العامل ، والاستفادة من قدرات الفرد .

ويمكن الاستدلال علي التوافق المهني من خلال عاملين هما:

العامل الاول :

الرضا عن العمل: فالرضا يشمل الرضا الاجمالي عن العمل والرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد : عن مشرفه وزملاءه والشركة أو المؤسسة التي يعمل بيها وظروف عمله ، وساعات عمله وأجره ونوع العمل الذي يشغله ، كما يشمل إشباع حاجاته وتحقيق أوجه طموحه وتوقعاته ويشمل أتفاق ميوله المهنية وميول معظم الناس الناجحين الذين يعملون في مهنة .

العامل الثاني :

الارضاء : أما الارضاء فيتضح من انتاجيته وكفايته ومن الطريقة التي ينظر بها إلي رئيسه وزملاءه ، والشركة أو المؤسسة التي يعمل بها ، كما يتضح سلباً من غيابه وتأخره ، ومن عدم قدرته علي البقاء في العمل لمدة طويلة من الزمن ، ويتضح من اتقاق قدراته ومهاراته تلك المتطلبة للعمل . (عبدالله السماري: 2006، 23)

مظاهر سوء التوافق المهني :

هناك مظاهر عدة لسوء التوافق المهني نذكر منها مايلي :

- قلة الانتاج من ناحية الكم والكيف

- الاكثار من الحوادث ومن الاخطاء الفنية
- اساءة استخدام الالات والادوات
- كثرة التغيب عن العمل والتمارض بعزر وبدون عزر
- التنقل من عمل إلي آخر
- اللامبالاة والتكاسل
- الاسراف في الشكوي والتمرد والمشاغبة
- كثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء
- عدم طاعة تعليمات الشركة او المؤسسة
- تحريض الزملاء علي الشكوي من اللوائح ونظام العمل وينشأ سوء التوافق المهني- من عوامل شخصية ترجع إلي العامل نفسه كتنقص في اجتهاده او استعداده او تدريبيه او لعدم تناسب قدراته مع نوع العمل او من اعتلال صحته النفسية ، كما ينشأ من عيوب في البيئـة المادية والبيئـة الاجتماعية وغالباً ما ينشأ من تضافر كثير من العوامل الشخصية والخارجية

العوامل المؤثرة في التوافق المهني :

1/ عوامل حضارية وتكنولوجية :

ما يغشى حياة الفرد من تغيرات حضارية وتكنولوجية تؤثر بصورة سلبية في التوافق المهني- للفرد وترزعزع امنه استقراره. ولقد أدت التكنولوجيا غلي تغيرات هامة في الكيان الاجتماعية نتيجة لقلة الحاجة إلي العمل اليدوي وزيادة معدلات الانتاج وتحول وتحول المجتمع الريفي إلي مجتمع صناعي مما اوجد خلافاً نوعياً بين- العقلية الصناعية والعقلية الزراعية فتعددت مطالبها ومشاكلها.

2/ عوامل شخصية :

هناك عوامل تؤثر في التوافق المهني منها :

أ/ الحالة الصحية :

والتي ترجع الي اساس فسيولوجي وذلك أن اي خلل ففي التكوينات الجسمية يؤدي الي خلل في وظائفها وكلما كان الخلل كبيراً كان تأثيره أعمق وأوسع .

ب/ الحالة النفسية أو المزاجية :

وتتمثل في الاضطرابات الانفعالية والنفيسة والصراع والقلق والتوتر الاحباط ...الخ

ج/ السمات الشخصية :

استعدادات الفرد للعمل وميوله ورغباته وطموحه الذي يدركونه والذي يجب أن يتحصلوا عليه للقيام بأداء عملهم يعادل المقدار الذي يدركونه والذي يتحصلوا عليه فعلاً زيادة علي ذلك عندما يدرك الافراد هذا المقدار المتحصل عليه أكثر مما يستحقونه يعم عليهم شعور باللامساواة والذنب ، واخيراً اذا ادركو بانهم يتحصلوا علي شئ قليل من المظهر فالنظرية تتوقع بأنه سوف يشعرون بعدم الرضا والاستياء

آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين :

لكي نعمل علي رفع مستوي التوافق المهني للعامل فلا بد من تحسين توافق العامل مع عمله وعلاقته مع كل من مكونات بيئته وفيما يلي نعرض علاقات توافق العامل :

1. علاقة العامل بحرفته
2. علاقة العامل بالرؤساء
3. علاقة العامل بنظام المؤسسة
4. علاقة العامل بزملاءه
5. علاقة العامل بظروف العمل
6. علاقة العامل بالات العمل
7. علاقة العامل ببيئة خارج المؤسسة (ماهر محمد الشافعي 2002، 31)

النظريات المفسرة للتوافق المهني :

تهتم نظريات التوافق المهني- بعوامل التوافق المهني- المتمثلة في العامل والعمل فبعضها يركز علي خصائص العامل ومدى تطابقها مع بيئة العمل وبعضها يركز علي

مدي اشباع حاجات العامل نتيجة قيامه بالعمل وبعضها يجمع بين ما يتوقعه العامل وبين واقع العمل وهكذا ، وفيما يلي عرض موجز لبعض النظريات التي تناولت التوافق المهني :

1/نظرية نموذج مظهر الرضا:

تعتبر نظرية نموذج مظهر الرضا التي نادي بها (LAWLER) 1973 نموذجاً خاصاً لتحديد الرضا المهني ، وطبقاً لهذه النظرية يكون الافراد راضين عن مظهر من مظاهر عملهم كاصدقاء العمل والمشرفين والرواتب ، عندما يكون مقدار المظهر.

2/ نظرية العاملين (نظرية العوامل الدافعة-الصحية):

تعد هذه النظرية من أهم النظريات في ميدان محفزات العمل وهي مرتكزة علي حقيقة أن الفرد لديه نوعين من الحاجات : تجنب الالم والنمو من الناحية النفسية .
لقد قام (HERZBERG) عام 1966 بمقابلة (200) محاسب ومهندس ولقد تم توجيه اسئلة لهم في الاحداث التي خبروها في العمل والتي ادت الي تحسين ورضائهم عن العمل او انخفاض ملحوظ في رضائهم عن العمل وظهر أن هناك خمس عوامل توضح بصورة قوية الرضا عن العمل هي : الانجاز و التميز- ، العمل نفسه ، المسؤولية ، والتقدم ، الترقية في العمل وكانت العوامل الثلاثة الاخيرة لها اهمية كبيرة في التغير الثابت في الاتجاه نحو العمل لذا سميت هذه العوامل بالعوامل الدافعية أو العوامل الداخلية المتعلقة بالعمل . أما العوامل التي لها علاقة بالاشياء في العمل فهي تعليمات المؤسسة والادارة و الاشراف ، الاجور العلاقات الاجتماعية و ظروف العمل المادية وبما أن هذه العوامل تأثير قليل علي اتجاهات العمل الايجابية ، لذلك سميت بالعوامل الصحية موازة للاستخدام الطبي والذي يعني المنع والتحوط . (مصدر سابق 40).

المبحث الثالث

الدراسات السابقة

الدراسات السودانية :

دراسة صلاح احمد / السودان 2003

بعنوان /معرفة الضغط النفسي لدي معلمي ومعلمات مرحلة الأساسي- وعلاقتة ببعض المتغيرات الديمغرافية .

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغط النفسي- للمعلمين- بمرحلة الأساس في ضوء متغيرات (السن العمرية ، المؤهل الأكاديمي الأساس ، الحالة الإجتماعية ،سنوات الخبرة في الخبرة في التدريس) . تكونت أدوات الدراسة من استمارة المتغيرات الديمغرافية من أعداد الباحث ومقياس الضغط النفسي- من أعداد فونتانا ورضا أبو سريع ترجمة رضا أبو السريع ورمضان محمد رمضان ، وتكونت عينة الدراسة من (289 معلماً ومعلمة منهم (73 معلماً و(216) معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية واستخدم المنهج الوصفي وتم استخدام عدد من الاساليب الإحصائية هي التكرارات والنسب المئوية اختبار كا 2 ومعامل الارتباط بيرسون، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : حوالي ثلث المعلمين والمعلمات بمجتمع الدراسة أو أكثر يعانون من الضغط النفسي- بمستوياته المختلفة (خفيف ، متوسط ، حاد) . توجد علاقة ارتباطية بين نوع المعلم من حيث الذكورة والانوثة ومستويات الضغط النفسي (خفيف ،متوسط ،حاد) . توجد علاقة ارتباطية بين- نوع الضغط النفسي- لدي المعلمين- والمعلمات وتدريبهم. توجد علاقة ارتباطية بين- الضغط النفسي- لدي المعلمين- والمعلمات وطبيعة المواد التي يدرسها المعلم والمعلمة . (خليفة 200 ، 89).

دراسة / خليفة محمد ابراهيم عثمان 2006

بعنوان : الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والتوافق الشخصي دراسة ميدانية علي طلاب الجامعات بولاية الخرطوم . بحث دكتوراة _ جامعة النيلين

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات والتوافق الشخصي لدي طلاب الجامعة بولاية الخرطوم من الجنسين ، استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وتمثل مجتمع الدراسة في طلاب وطالبات الجامعات بولاية الخرطوم في النظامين الحكومي والاهلي وبلغ حجم العينة (250) فرد منهم (110) طالباً و(140) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة . وتمثلت أدوات الدراسة في ثلاثة مقاييس : مقياس الضغوط النفسية ، مقياس الذات ، مقياس التوافق الشخصي .

وقد استخدم الباحث طرق متعددة في المعالجات الإحصائية تمثلت في اختبار (ت) للفروق بين متوسطين ومعامل الارتباط بيرسون (كا 2) ومعامل سبيرمان بروان ، وقد توصلت الدراسة إلي **النتائج التالية** : توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات والتوافق الشخصي لدي عينة الدراسة من حيث النوع. توجد فروق تعززي للجنس لدي عينة الدراسة في مستوي الضغوط النفسية والتوافق الشخصي . يوجد تفاعل دال احصائياً لدي عينة الدراسة من حيث مستوي الضغوط النفسية ومفهوم الذات .

دراسة إلهام عبدالله طه 2011

بعنوان/ الضغوط النفسية للمرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية .

هدفت الدراسة إلي معرفة الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية (العمر ،المستوي التعليمي ،الحالة الإجتماعية ،المهنية) إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي وبلغ حجم العينة

(150) إمراة عاملة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية اعداد فونتانا ورضاء ابو السريع إقتباس وتعديل الباحثة ثم تم تحليل البيانات عن طريق (SPSS) وتم الوصول للنتائج الاتية: تتسم الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة بمستشفي ام درمان التعليمي بالإرتفاع. لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة ومتغير-العمر. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين- الضغوط النفسية لدي المرأة العاملة ومتغير- المستوى التعليمي لصالح الاساس .

دراسة / علوية عثمان عوض 2011 جامعة النيلين

بعنوان : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمات رياض الأطفال الحكومية بمحلية ام درمان.

هدفت الدراسة للتعرف علي الضغوط النفسية علي معلمات رياض الأطفال وعلاقتها الرضا الوظيفي بين- الرضا الوظيفي والضغوط النفسية تبعاً للمتغيرات الشخصية (العمر ، المؤهل ، الخبرة). استخدمت الباحثة منهج المسح الإجماعي لدراسة ووصف الظاهرة ويتمثل مجتمع الدراسة في معلمات رياض الأطفال بمحلية ام درمان قطاعي ابو سعد والريف الجنوبي وبلغ حجم العينة (60) معلمة . العينة قصدية ، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرضا الوظيفي من أعداد الباحثة والضغوط النفسية من أعداد هوبكنز وترجمة عبدالرحمن الطبريري ، استخدمت الباحثة الطرق المتعددة في المعالجات الإحصائية تتمثل في اختبار (ت) وحساب معامل ارتباط بيرسون واختبار تحليل البيانات الاحادي onewy above وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين- الضغوط النفسية والرضا الوظيفي وكلما زاد الضغوط النفسي- لمعلمات رياض الأطفال في الرضا الوظيفي . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال الحكومية

تبعاً لمتغير سنوات الخبرة . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي-
لمعلمات رياض الأطفال الحكومية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي .

الدراسات العربية :

دراسة الصباغ 1999 م:

**بعنوان ضغوط العمل التي تواجه المرضين في مستشفيات محافظة بابل في
ضوء بعض المتغيرات .**

**هدفت الدراسة إلى قياس ضغط العمل التي تواجه المرضين في مستشفيات
محافظة بابل بفسطين خلال انتفاضة الأقصى- في ضوء بعض المتغيرات . قام
الباحث بتصميم استبانة من خمسين فقرة لقياس ضغط العمل تم توزيعها علي عينة
البحث وهم (144) ممرض و ممرضة وتم التوصل إلى النتائج الآتية : ارتفاع مستوي
ضغط العمل لدي المرضين والممرضات حيث كانت الدرجة الكلية للضغوط مرتفعة
وبنسبة (75.6%). وجود فروق في مستوي ضغوط العمل تعزي لمتغير- الجنس
لصالح الذكور .**

دراسة / خضر عباس بارون الكويت 1999 م

بعنوان : معرفة الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل .
**هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين- الجنسين في الضغوط الناجمة عن ادوار
العمل ، استخدم الباحث مقياس الضغوط الناجمة عن الدور في العمل، لقياس مشاعر
الموظفين نحو أدوارهم ، كما استخدم مقياس الضغوط النفسية للعمل واستفتاء سمة
القلق ، وبلغت العينة (1046) من الموظفين والعاملين منهم (501) ذكور و(545) اناث
، وتم التوصل إلى النتائج الآتية : هناك فروق ذات دلالة احصائية بين- الكويتين
والكويتيات من حيث الضغوط الناجمة عن أدوار العمل حيث كان الذكور أكثر شعوراً
بضغوط الدور في العمل من الموظفات . هناك فروق ذات دلالة احصائية بين- الموظفين**

الكويتين والكويتيات علي المتغيرات المشتقة من مقياس الضغوط الناجمة عن أدوار العمل . (خليفة ، 2006 م، 87).

دراسة محمد يوسف عبدالفتاح / الامارات 1999

بعنوان / الضغوط النفسية لدي المعلمين والمعلمات وحاجاتهم الإرشادية.

هدفت الدراسة إلي التعرف علي الضغوط النفسية لدي المعلمين والمعلمات وحاجاتهم الإرشادية ، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لدي المعلمين من أعداد الباحث وبلغت العينة (189) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس الأعدادية والثانوية بمنطقتي العين وعجمان التعليميتين بدولة الامارات وتوصلت الدراسة إلي **النتائج الأتية**: الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى تليها الضغوط الطلابية ، وأن ارتفع متوسطها لدي المعلمات ، ثم الضغوط التدريبية الناشئة عن العلاقات بالزملاء. اظهرت النتائج فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور . أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلي أن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين. في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغط .(نفس المصدر السابق).

الدراسات الاجنبية :

دراسة هيبس هابلن 1991 Hypes Hiplihe

بعنوان : تأثير الضغط النفسي والإرهاق علي معلمي المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة إلي معرفة أثر تحديد مستوي الضغط النفسي- الذي يتعرض له المعلمون . استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي وشملت العينة (219) معلم ومعلمة واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية وهي معاملات الارتباط وتوصلت الدراسة إلي **النتائج الأتية**: أن كثرة المسؤوليات المهنية والإدارية بين- المعلمين- هي من العوامل الرئيسية المحددة للضغوط النفسية ومستوياتها لدي المعلمين- . وجود علاقة بين- الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوي الانجاز المتوقع.

دراسة سميث Smith وبورك Bourke 1993

بعنوان : العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل والرضا المهني.

هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين- ضغط العمل وعبء العمل والرضا المهني- وتكونت عينة الدراسة من 204 معلم ومعلمة من العلمين- والمعلمات ممن يعملون في استراليا واطهرت نتائج الدراسة أن ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر- في احداث الضغط ، كما بينت نتائج الدراسة أن المتغيرات وهي الجنس والخبرة والمركز الوظيفي والعبء التدريسي- وموضوع التدريس لها تأثير في ضغط العمل .

التعقيب علي الدراسات السابقة

يتمثل التعقيب علي الدراسات السابقة في النقاط الآتية :

1. من حيث الموضوع أختلفت الدراسات السابقة عن هذه الدراسة الحالية فبعضها تناولت علاقة الضغوط بمفهوم الذات والتوافق الشخصي- كدراسة خليفة (2006) والضغوط بالرضا الوظيفي وغيرها فمعظم الدراسات ذات صلة بموضوع الدراسة إلا أنها تناولت الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى .
2. من حيث الأهداف اختلفت أهداف الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية علي حسب الموضوعات والمتغيرات التي تناولتها كل دراسة .
3. من حيث العينات اختلف حجم العينات في الدراسات السابقة بأختلاف مجتمعات الدراسات وتبعاً للأهداف والمتغيرات حيث أجريت بعض الدراسات علي الذكور والاناث وبعضها علي الاناث فقط ، أما الدراسة الحالية تمثلت الذكور والاناث .
4. من حيث المنهج اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية فبعضها استخدمت المنهج المسحي وبعضها استخدم المنهج الوصفي إلا أن الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي .
5. من حيث الأساليب الإحصائية أتفقت معظم الدراسات السابقة من حيث الأساليب الإحصائية فأستخدمت الحزمة الإحصائية.(SPSS) وأختبار (ت) والمتوسطات .

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

مقدمة

تتناول الباحثة في هذا الفصل الخطوات التي تم إتباعها في إجراءات الدراسة الميدانية والتي تشمل وصفا للمنهج المتبع في هذا البحث وكيفية تحديد واختيار العينة علاوة على وصف الأدوات والتحقق من مدى صدقها وثباتها ، وكذلك توضيح طريقة وخطوات تطبيق أدوات الدراسة فضلاً عن الطرق والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات واستخلاص نتائج الدراسة .

منهج البحث:

في هذا البحث لجأت الباحثة لاستخدام منهج البحث الوصفي الارتباطي ويرجع ذلك الاستخدام إلى أن هذا المنهج يتيح فرصة لوصف الظاهرة موضوع الدراسة وصفا علميا دقيقا. عن طريق جمع معلومات عن الظاهرة عن طريق أدوات جمع البيانات ومن ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها والوصول إلى نتائج. يمكن أن تنفيذ في علاج لظاهرة موضوع الدراسة أو تعميمها على الظواهر المشابه لها. كذلك يمكن من خلال هذا المنهج معرفة العلاقات الارتباطية بين متغيري الدراسة ألا وهو الضغوط النفسية والتوافق المهني . وذلك من خلال الدراسات الارتباطية الموجودة داخل المنهج الوصفي . وهي تعتبر خاصية مميزة لمنهج البحث الوصفي.

مجتمع البحث:

في هذه الجزئية من البحث تقوم الباحثة بتوضيح كل الجوانب الخاصة بمجتمع البحث . بحيث يتمثل المجتمع الاصلى للدراسة من العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بولاية الخرطوم ويتألف مجتمع الدراسة من عدة مهن. وهؤلاء العاملين يمثلون كتله لأنهم من مختلف بقاع السودان.

عينة البحث

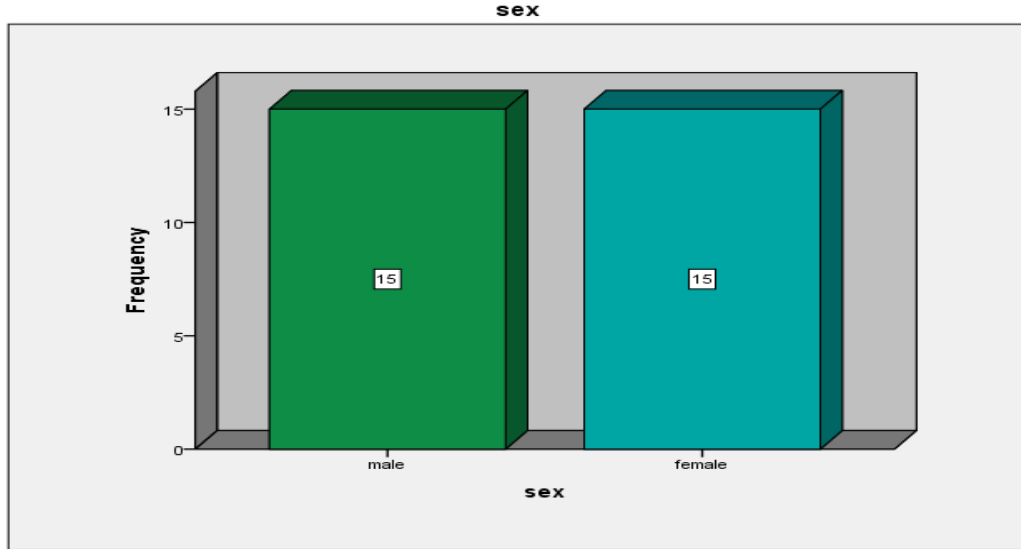
تعرف عينة البحث بأنها مجموعة جزئية من المجتمع الإحصائي (ماجد الخياط محمد : 2011، 50) وقد اعتمدت الباحثة في هذا البحث على طريقة الاختيار القسدي للعينة أو ما يعرف بالعينة القصدية Purposive Sample ، وهي العينة التي يعتمد الباحث أن تكون من حالات معينة لأنه يرى أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وتحقق له الغرض من دراسته.

أما في هذا البحث فتتكون عينة الدراسة من الموظفين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وشمل الموظفين في المكتب والوحدة الحسابية ومكتب المسجل والتقنيين والأمن والسلامة وبلغ عددهم (50) موظف ، أما عينة الدراسة فتكونت من (30) موظف بواقع عدد (15) ذكور وعدد (15) إناث. والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول رقم (1) يوضح عينة البحث حسب متغير النوع

| النوع | العدد | النسبة المئوية |
|---------|-------|----------------|
| ذكور | 15 | 50 % |
| إناث | 15 | 50 % |
| المجموع | 30 | 100 % |

شكل رقم (1) يوضح عينة البحث حسب النوع



من الجدول والشكل السابقين نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة يتوزعون حسب متغير النوع إلي مجموعتين حيث بلغ عدد الذكور (15) وبنسبة مئوية تساوي (50 %)، بينما بلغ عدد الإناث (15) وبنسبة مئوية تساوي (50 %) من المجموع الكلي لأفراد العينة.

أدوات البحث

استخدمت الباحثة في هذا البحث الأدوات التالية:

- مقياس الضغوط النفسية (من إعداد د.أحمد الحسن).
- مقياس التوافق المهني (من إعداد الباحث / سامي خليل فحجان).

وفيما يلي يعرض الباحث وصفاً مفصلاً لكل أداة من هذه الأدوات المستخدمة في هذا البحث:

أولاً: إستبانة التوافق المهني:

وصف المقياس:

قامت الباحثة بأستخدام مقياس التوافق المهني من إعداد سامي خليل فحجان التي استخدمها في دراسة بعنوان التوافق المهني والمسئولية الإجتماعية وعلاقتها بمرونة

الأنا لدي لمعلمي التربية الخاصة _ الجامعة الإسلامية غزة مقدمة لنيل الماجستير وقامت الباحثة بإقتباس وتعديل المقياس يتكون المقياس في صورته المبدئية من جزئين : الأول خاص بالبيانات الشخصية للمفحوصين وهي (النوع ، العمر، الحالة الإجتماعية ، المستوي التعليمي) أما الجزء الثاني فيحتوي على مجموعة من الفقرات والعبارات التي تقيس التوافق المهني . والتي تتكون من (50) فقرة أو عبارة . موزعة على خمسة مجالات هي: طبيعة وظروف العمل حيث بلغ عدد فقراته من (10_1) والراتب الشهري والترقية من (11_19) والعلاقة مع المسؤولين والإدارة من (20_31) والعلاقة مع زملاء العمل من (32_40) والعلاقة مع الطلبة من (41-50) من خلال اربعة خيارات وهي: (دائماً)، (أحياناً)، (أبداً)، (غالباً)

صدق المقياس :

صدق المقياس يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه ويقصد (بالشمول) شمول الاستمارة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية اخري بحيث تكون مفهومة لكل من يقرأها (صالح احمد الخطيب : 2005، 60) وقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس من خلال ما يلي :

الصدق الظاهري :

للتعرف علي صدق اداة البحث وقياسه لماوضع لقياسه أعتمدت الباحث علي الصدق الظاهري متمثل في مدي ارتباط فقرات المقياس لأهداف الدراسة التي صممت من اجله وقامت الباحثة بعرض المقياس علي عدد من المحكمين لأبداء آراهم فيه من خلال مدي وضوح فقراته ومدي انتماء العبارات للمحور وما اذا كانت تقيس ما وضعت لقياسه وقد إلتزمت الباحثة بما أبدوه من ملاحظات وعلي ضوءه وصل المقياس بصورته النهائية ملحق رقم (3).

جدول رقم (2) يوضح العبارات التي أوصي المحكمين بتعديلها

| الرقم | العبارة قبل التعديل | رقمها | العبارة بعد التعديل |
|-------|---------------------|-------|---------------------|
|-------|---------------------|-------|---------------------|

| | | | |
|---|---|----|------------------------------------|
| 1 | أشعر بالأمن والإطمئنان في العمل | 4 | أشعر بالأمن في العمل |
| 2 | أعتقد أن واجبات العمل المطلوبة مني محددة | 1 | واجبات العمل المطلوبة مني محدد |
| 3 | أعتقد أن الكفاءة وإتقان العمل ضروري للترقية | 19 | الكفاءة وإتقان العمل ضروري للترقية |
| 4 | يتصرف المسئولين معي بشكل لائق وحضاري | 25 | يتصرف المسئولين معي بشكل لائق |

وقد أشار المحكمين أيضاً إلي حذف المجال الخامس إلا وهو (العلاقة مع الطلبة) وأصبح المقياس بذلك يحتوي علي اربعة مجالات وينعكس ذلك علي الفقرات وأصبحت 40 فقرة ، أيضاً أشار المحكمين إلي حذف بعض العبارات الأخرى وحذف أحد خيارات المقياس وبدلاً من أربعة خيارات في الصورة المبدئية (أبداً ، أحياناً ، غالباً، دائماً) أصبحت ثلاثة خيارات (دائماً ، أحياناً، لا يحدث)

جدول رقم (3) يوضح العبارات التي أوصي المحكمين بحذفها

| الرقم | العبارات التي تم حذفها | رقمها |
|-------|--------------------------------------|-------|
| 1 | أشعر بتقدير الطلبة لمجهودي | 34 |
| 2 | أشارك الطلبة في المناسبات الإجتماعية | 35 |
| 3 | أساعد الطلبة علي حل مشكلاتهم | 36 |
| 4 | أداعب الطلبة أثناء شرح الدروس | 37 |
| 5 | أكافئ الطلبة علي أدائهم الجيد | 38 |

| | | |
|----|--|----|
| 39 | أشعر بالسعادة من أي تقدم للطالب في المهام التي يتعلمها | 6 |
| 40 | أهتم بمشاركة الطلبة في الأنشطة اللا منهجية | 7 |
| 32 | أشعر بان طريقة مراقبة المسؤولين للعاملين مقبولة | 8 |
| 30 | أشعر بعدم تقدير زملائي في العمل | 9 |
| 21 | يقدر المسؤولون أدائي المميز للعمل | 10 |
| 17 | أعاني من عدم وجود نظام اساسي للترقية في العمل | 11 |
| 14 | أعاني من كثرة الديون المأقاة علي عاتقي | 12 |
| 12 | أعاني من عدم كفاية الراتب لسد رمق الحياة | 13 |
| 5 | أشعر بالإرهاك الشديد في نهاية اليوم | 14 |
| 27 | ينتقل المسئوين النقد البناء | 15 |

اتفق محكمو المقياس على صلاحية ومناسبة هذه العبارات لقياس التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كما أوصوا بتعديل بعض العبارات

الصدق الذاتي:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ حجمها (10) أفراد بواقع عدد (5) ذكور و(5) إناث. قامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق الصدق الذاتي وهو حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي تم حسابه قبل حساب معامل الصدق حيث بلغ معامل الصدق (0,756) وبالنظر إلى هذه القيمة نجدها تقترب من واحد صحيح وهذا بدوره يدل على صدق عالي مما حدى بالباحثة إلى تطبيق المقياس للعينة الأصلية للدراسة.

ثبات المقياس :

مفهوم ثبات الاختبار (المقياس) هو أن يعطي المقياس نفس النتائج إذا تكرر استخدامه لأكثر من مرة على أفراد المجموعة أنفسهم ، وهو يشير إلى مدى اتساق نتائج المقياس وعدم تناقضه لحساب معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من ثم قامت بحساب معامل الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وتوصلت إلى معامل ثبات قدره (0,572) وبالنظر إلى معامل الثبات نجده يشير إلى ثبات عالي شجع الباحثة على استخدام هذا المقياس.

تصحيح المقياس :

يصحح المقياس بإعطاء (1،2،3) علي التوالي لكل من دائماً ، احياناً ، لا يحدث في العبارات الإيجابية ، وتعكس الدرجات في العبارات السلبية .

ثانياً: الضغوط النفسية:

وصف المقياس:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الضغوط النفسية من اعداد الاستاذ الجامعى احمد الحسن حامد اقتباس وتعديل الباحثة ويتكون من (50) فقرة والمقياس فى صورته المبدئية يتكون من جزئين الاول خاص بالبيانات الشخصية للمفحوصين وتشير هذه البيانات إلى المتغيرات (النوع ، العمر ، المستوى التعليمي ، الحالة الإجتماعية) أما الجزء الثاني فيتحدث علي مجموعة من العبارات والفقرات التي تقيس الضغوط النفسية ، المقياس بصورته المبدئية ملحق رقم (2) ، ووصل المقياس بصورته النهائية إلى (28) عبارة أو فقرة ملحق رقم (3)

صدق المقياس:

صدق أداة البحث يعني التأكد من انه سوف يقيس مااعد لقياسه ، يقصد (بالشمول) شمول الاستمارة لكل العناصر التي يجب ان تدخل فى التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية اخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يقرأها (نوقان عبيدات وآخرون :2001) وقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس من خلال مايلي:

الصدق الظاهرى:

للتعرف على صدق أداة البحث وقياسه لما وضع لقياسه اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهرى المتمثل فى مدى ارتباط فقرات المقياس باهداف الدراسة التي صممت من اجله، وقامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين لابداء اراهم فيه من خلال مدى أنتماء العبارات للمحور وما اذا كانت تقيس ماوضعت لقياسه وقد التزمت الباحثة بما ابده من ملاحظات وقد اوصى المحكمين بحذف وتعديل بعض عبارات المقياس كذلك اشار المحكمين الى حذف احد خيارات المقياس فبدلا من اربعة خيارات فى المبدئية (ابدأ-احيانا- غالبا - دائماً) اصبحت ثلاثة خيارات (دائماً- احيانا - لا يحدث) وعلى ضوءه وصل المقياس لصورته النهائية ملحق رقم (3).

جدول رقم (4) يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بتعديلها:

| الرقم | العبارات قبل التعديل | رقمها | العبارات بعد التعديل |
|-------|---|-------|---|
| 1 | أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة | 6 | ليست لدي المقدرة علي التعامل مع المواقف الجيدة |
| 2 | لا أهتم بتفويض الآخرين للقيام ببعض المهام | 23 | أهتم بتفويض الآخرين للقيام ببعض المهام |

جدول رقم (5) يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بحذفها:

| الرقم | العبارات التي تم حذفها | رقمها |
|-------|--|-------|
| 1 | أشعر بعقدة الذنب اذا جلست ساعة بدون عمل | 11 |
| 2 | أصل متأخر للعمل والإجتماعات المهمة | 8 |
| 3 | حياتي العملية لها أولوية علي حياتي الأسرية والمنزلية | 28 |
| 4 | أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة | 29 |
| 5 | أرفض النصيحة من زملائي والرؤساء | 17 |

الصدق الذاتي:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ حجمها (10) أفراد بواقع عدد (5) ذكور و(5) إناث. قامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق الصدق الذاتي وهو حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي تم حسابه قبل حساب معامل الصدق حيث بلغ معامل الصدق (0,823) وبالنظر إلى هذه القيمة نجدها تقترب من

واحد صحيح وهذا بدوره يدل على صدق عالي مما حدى بالباحثة إلى تطبيق المقياس للعينة الأصلية للدراسة.

ثبات المقياس :

يقصد بثبات المقياس هو أن يعطي المقياس نفس النتائج إذا تكرر استخدامه لأكثر من مرة على أفراد المجموعة أنفسهم ، وهو يشير إلى مدى اتساق نتائج المقياس وعدم تناقضها لحساب معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من ثم قامت بحساب معامل الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وتوصلت إلى معامل ثبات قدره (0,678) وبالنظر إلى معامل الثبات نجده يشير إلى ثبات عالي شجع الباحثة على استخدام هذا المقياس.

تصحيح المقياس :

يصحح المقياس باعطاء (1,2,3) على التوالي لكل من (دائماً، احياناً، لا يحدث) في العبارات الايجابية وتعكس الدرجات في حالة العبارات السلبية .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

بعد قيام الباحثة بجمع البيانات من خلال إجابات المفحوصين في المقياسين ، وتفرغ هذه البيانات وإدخالها في الحاسب الآلي ، تمت معالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من ثم القيام بمجموعة من الأساليب الإحصائية:

1. معامل كرونباخ ألفا لحساب معامل الثبات
2. اختبار T.Test لدلالة الفروق بين- عينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين- الذكور والإناث الضغوط النفسية.
3. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة.
4. النسبة المئوية لتوزيع العينة تبعاً لمتغير النوع.
5. الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الفصل الرابع

تحليل وعرض ومناقشة النتائج

مقدمة:

تناول هذا البحث الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني- لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. كما يتناول هذا الفصل عرض وافي لنتائج الدراسة، وتوضيح الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل الفروض للتأكد من صحتها أو عدم صحتها بعدها تتم مناقشة مفصلة لكل فرض وعرض نتائج الدراسات السابقة التي اتفقت أو اختلفت مع هذه النتائج وربطها بالإطار النظري .

أولاً: عرض وتفسير ومناقشة الفرض الأول :

نص الفرض :

(تتسم الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا بالارتفاع .)

للتحقق- من- صحة هذا الفرض- قامت- الباحثة- باستخدام- برنامج التحليل- الإحصائي- (- SPSS)، حيث- تم- استخدام- إختبارات- (T.Test) لدلالة الفروق- بين- متوسطات- درجات- الأفراد- من- الجنسين- في- مستوى- الضغوط- النفسية، والجدول- أدناه يوضح ذلك-

جدول رقم (6) يوضح نتائج إختبار (ت - T.Test) لدلالة الفروق بين

متوسطات درجات الأفراد من الجنسين في مستوى الضغوط النفسية.

| البيان | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | القيمة الاحتمالية |
|--------|-------|---------------|-------------------|------------|-------------------|
| | د | | | | |

| | | | | | |
|-------|--------|--------|-------|----|--------------|
| 0.000 | -4.042 | 12.376 | 69.13 | 30 | ذكور إناث |
|-------|--------|--------|-------|----|--------------|

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) تساوي (-4.042) وأن القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى القيمة المعنوية (0.05) وهذا يعني- إن الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا تتسم بالانخفاض. وبالنظر إلى هذه النتيجة الخاصة بالفرض الأول نجد أنه قد تحققت عدم صحة ثبات هذا الفرض القائل (تتسم الضغوط النفسية لدى العاملين بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا بكلية التربية بالارتفاع).

وبالنظر والإطلاع على الأدبيات الواردة في الإطار النظري لهذا البحث نجد أن الباحثة لم تجد دراسة أتفقت مع نتيجة هذا الفرض وتعزي الباحثة هذا الأمر إلى عدم وجود دراسات تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني .

أما الدراسات التي اختلفت مع نتيجة هذا الفرض هي دراسة (إلهام عبدالله طه 2011م) والتي تشير إلى أن الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بمستشفى أم درمان التعليمي تتسم بالارتفاع.

أيضاً دراسة (الصباغ 1999) والتي تشير إلى ارتفاع ضغوط العمل حيث كانت الدرجة الكلية للضغوط مرتفعة لدي المرضين والمرضات في مستشفيات محافظة نابلس .

مناقشة نتيجة الفرض الأول :

ترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم أو تفاعلهم مع الضغوط ومع المواقف الضاغطة ومع نوع العمل أو المهنة التي يمارسها الفرد، فبعض الأفراد لديهم قدرة علي تحمل الضغوط والتعايش معها بصورة طبيعية حتي اذا كانت ضغوط شديدة أيضاً يعتمد علي إيمان الفرد بالله تعالي وإرجاع أموره إلي

الله وهناك بعض الأفراد تُوثر عليهم الضغوط بصورة كبيرة بالأخص المواقف الضاغطة التي تشمل علي عناصر فقدان أو النقص أو التهديد فهي تُوثر عليهم وعلي توافقهم النفسي والمهني والإجتماعي إلي الأخر.

لكن الباحثة تري أنه علي الرغم من كثرة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد بالأخص في هذا العصر إلي أن هناك كثير من الناس استطاع أن يكيّف نفسه مع الضغوط التي يتعرض ولم يضعها تسيطر عليه وتُوثر علي توافقه النفسي- أو المهني- أو الإجتماعي ، بالإضافة الي تقييم الفرد نفسه للخبره الضاغطة وتشير (أمانى وآخرون 2007) ايضاً عن أهمية التقييم النفسي للخبرات الضاغطة وهذا يعني- أن الخبرات أو الأحداث ليست بالضرورة أن تكون ضاغطة لنفس الأشخاص؛حيث يعتمد التأثير علي كيفية التفسير حيث يتمضمّن هذا الأثر القدرة علي أداء المهمات ، وتري الباحثة ان نظم الإدارة والتسهيلات المتوفرة للعاملين هي التي جعلت الضغوط النفسية لدي العاملين بكلية التربية جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا منخفضة.

ثانياً: عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني :

نص الفرض :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني- لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تبعاً لمتغير النوع .)

للتحقق- من- صحة هذا الفرض- قامت- الباحثة- باستخدام- برنامج التحليل- الإحصائي- (SPSS) ، حيث- تم- استخدام- إختبار- (ت- T.Test) لعينتين- مستقلتين- لدلالة- الفروق- بين- متوسطات- درجات- الأفراد- من- الجنسين- في- التوافق- المهني- والجسول- أدناه يوضح ذلك-

جدول رقم (8) يوضح نتائج إختبار (ت - T.Test) لدلالة الفروق بين

متوسطات درجات الأفراد من الجنسين في التوافق المهني.

| البيان | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | القيمة الاحتمالية |
|--------|-------|---------------|-------------------|------------|-------------------|
| ذكور | 15 | 93.40 | 22.847 | - 0.398 | 0.797 |
| إناث | 15 | 96.13 | 13.664 | | |

يلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي لدى الذكور يساوي (93.40) بينما الوسط الحسابي لدى الإناث يساوي (96.13)، وأن الانحراف المعياري للذكور يساوي (22.847) بينما الانحراف المعياري للإناث يساوي (13.664)، وأن القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) تساوي (0.797) وهي أكبر من مستوى القيمة المعنوية (0.05) وهذا بدوره يعتبر دليلاً على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني- لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان وفقاً للنوع (ذكور- إناث).

وبالنظر إلى هذه النتيجة الخاصة بالفرض الثالث نجد أنه قد تحققت صحة ثبات هذا الفرض القاضي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان وفقاً للنوع (ذكور- إناث) لصالح الإناث .

مناقشة نتيجة الفرض الثاني:

تعزى الباحثة هذه النتيجة الي المسؤوليات الكبيرة التي تتعرض لها المراه سواء كان علي المستوي الاسري أو المهني- أو الإجتماعي أو غيرها من المسؤوليات الاخري التي تتعرض لها المراه ، وعلي الرغم من هذه الضغوط إستطاعت المراه ان توفق بين- هذه المسؤوليات والاعمال واقعة على عاتقها سواء كان في مجال العمل او في المنزل وأثبتت انها قادره علي القيام بعملها علي اكمل وجه دون تقصير ولم تؤثر هذه الضغوط علي توافقها المهني- في مجال عمله فالمرآه امتهنت اصعب المهن ونجحت في اداء دورها وجاءت نتيجة هذا الفرض لصالح الإناث .

ثالثاً : عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثالث :

نص الفرض :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تبعاً لمتغير النوع .)

للتحقق- من- صحة هذا الفرض- قامت- الباحثة- باستخدام- برنامج التحليل- الإحصائي- (SPSS) ، حيث- تم- استخدام- إختبار- (ت- T.Test)- لعينتين- مستقلتين- لدلالة- الفروق- بين- متوسطات- درجات- الأفراد- من- الجنسين- في- الضغوط- النفسية- والجدول- أدناه يوضح ذلك-

جدول رقم (9) يوضح نتائج إختبار (ت - T.Test) لدلالة الفروق بين

متوسطات درجات الأفراد من الجنسين في مستوى الضغوط النفسية.

| البيان | العدد | الوسط | الانحراف | قيمة (ت) | القيمة |
|--------|-------|-------|----------|------------|--------|
|--------|-------|-------|----------|------------|--------|

| الاحتمالية | | المعياري | الحسابي | | |
|------------|---------|----------|---------|----|------|
| 0.876 | - 1.475 | 12.906 | 65.87 | 15 | ذكور |
| | | 11.306 | 72.40 | 15 | إناث |

يلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي لدى الذكور يساوي (65.87) بينما الوسط الحسابي لدى الإناث يساوي (72.40)، وأن الانحراف المعياري للذكور يساوي (12.906) بينما الانحراف المعياري للإناث يساوي (11.306)، وأن القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) تساوي (0.876) وهي أكبر من مستوى القيمة المعنوية (0.05) وهذا بدوره يعتبر دليلاً على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان وفقاً للنوع (ذكور- إناث).

وبالنظر إلى هذه النتيجة الخاصة بالفرض الثالث نجد أنه قد تحققت صحة ثبات هذا الفرض القاضى بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان وفقاً للنوع (ذكور- إناث).

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خليفة محمد ابراهيم عثمان 2006) والتي تشير إلى وجود فروق لدي عينة الدراسة تعزي للجنس في مستوي الضغوط النفسية والتوافق الشخصي وأختلفت هذه النتيجة مع دراسة (خضر عباس بارون 1999) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الكويتين والكويتيات من حيث الضغوط وفقاً للنوع لصالح الذكور.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

فيما يتعلق بتفسير نتيجة هذا الفرض ترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعزى إلى أن هناك اختلاف بين الرجل والمرأة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، أيضاً هناك اختلاف في مستوى تحمل الضغوط وكيفية التعامل معها.

فالضغوط التي تتعرض لها المرأة كثيرة فهناك ضغوط نفسية وأسرية واجتماعية وغيرها من الضغوط. وهذه الضغوط تؤثر عليها سواء كانت من الجانب النفسي والجسمي، إضافة إلى كثرة المشاكل والأعباء المتزايدة التي تقع على عاتقها من خلال الضغوط الأسرية والحياتية والمهنية بشكل خاص. فقد تزيد هذه الضغوط من حدة توترها وانفعالاتها الناتجة عن مواجهة المشاكل. ورغم ذلك نجد المرأة تكافح من أجل التوافق بين هذه الضغوط وحياتها المنزلية والمهنية. أما بالنسبة للذكور فترى الباحثة أن الضغوط التي يتعرض لها الذكور أقل بكثير من الضغوط التي يتعرض لها الإناث .

رابعاً : عرض وتفسير ومناقشة الفرض الرابع:

نص الفرض :

(توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني- لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .)

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) ، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك لمعرفة العلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة (الضغوط النفسية ، التوافق المهني) والجدول أدناه يوضح ذلك: جدول رقم (7) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتوافق

المهني .

| البيان | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة الارتباط | القيمة الاحتمالية |
|----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|
| الضغوط النفسية | 69.13 | 12.376 | - 0.593 | 0.00 |
| التوافق المهني | 94.77 | 18.549 | | |

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط هي (-0.593) وأن القيمة الاحتمالية لاختبار (ت) تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى القيمة المعنوية (0.01) بدوره يعتبر دليلاً على عدم وجود علاقة إرتباطية بين- الضغوط النفسية والتوافق المهني بالنسبة للعاملين بكلية التربية جامعة السودان. وبالنظر إلى هذه النتيجة الخاصة بالفرض الثاني نجد أنه قد تحققت عدم صحة ثبات هذا الفرض القاضي- بوجود علاقة إرتباطية بين- الضغوط النفسية والتوافق المهني- بالنسبة للعاملين بكلية التربية جامعة السودان. اختلفت هذه النتيجة مع الكثير من نتائج الدراسات السابقة مثل (دراسة علوية عثمان عوض بلة 2011) التي تشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي وكلما زاد الضغط النفسي لمعلمات رياض الأطفال قل الرضا الوظيفي. ايضاً (دراسة خليفة محمد عثمان 2006) والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات والتوافق الشخصي لدي طلاب الجامعات.

مناقشة نتيجة الفرض الرابع:

ترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعزى إلى أن معظم الأفراد لا يربطون المشاكل أو الضغوط التي تمر بهم بالعمل ، فمعظمهم قد يمر بضغوط كثيرة ولكن بمجرد أن يصل الفرد إلى موقع عمله ينسى- مشاكله وينغمس في دوامة العمل ، فالفرد في غالب الأحيان لا يجد الوقت الكافي نسبة لزحمة العمل لكي يفكر في مشاكله وضغوطاته التي يمر بها. لذلك جاءت النتيجة بعدم وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني للعاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، فالعامل يركز على عمله أولاً ثم بعد ذلك يفكر في مشاكله الأخرى، لكي لا يعكس مشاكله علي عمله ويؤثر ذلك بصورة سلبية في أداءه للعمل ' والعلاقة هنا عسكية فكما إنخفضت الضغوط النفسية للعاملين بكلية التربية جامعته السودان للعلوم والتكنولوجيا ارتفع مستوي التوافق المهني بالنسبة للعاملين والعكس .

الفصل الخامس

الخاتمة النتائج والتوصيات والمقترحات

مقدمة:

تتناول الباحثة في هذه الفصل خاتمة الدراسة والتي تشتمل على نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات والتي يمكن أن تلتزم سبل حل المشكلات التي أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة. كما تطرح الباحثة مجموعة من المقترحات المستقبلية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، والتي يمكن أن تشكل إضافة وتكملة لأبعاد هذه الدراسة. أخيراً تعرض الباحثة كافة المصادر التي استعانت بها في هذه الدراسة.

نتائج الدراسة :

1. تتسم الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا بالانخفاض.
2. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني- لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تبعاً لمتغير النوع
3. . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين بكلية التربية جامعة السودان تبعاً لمتغير النوع
4. . لا توجد علاقة إرتباطية بين- الضغوط النفسية والتوافق المهني- بالنسبة للعاملين بكلية التربية بجامعة السودان

التوصيات :

- علي ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج توصي الباحثة بالآتي :
1. ضرورة تعيين- مرشدين نفسيين وإجتماعيين في جميع المؤسسات لمساعدة الأفراد علي حل المشكلات والضغوط التي يتعرضوا لها .
 2. الاهتمام بتزويد العاملين في جميع المؤسسات بطرق واساليب مواجهة ومقاومة الضغوط .

3. مراعاة وضع المرأة في المهن المناسبة لكي يكون هناك توافق بين- المسؤوليات الواقعة علي عاتقها وعملها .

4. ينبغي علي الباحثين في مجالات الدراسات النفسية إدخال المزيد من المتغيرات الديمغرافية في الدراسات المستقبلية لدراسة الآثار النفسية والإجتماعية للضغوط.

المقترحات :

يعتبر موضوع هذه الدراسة من الموضوعات التي تحتاج إلي مزيد من البحث والتقصي سواء كان ذلك علي صعيد القطر أو الصعيد الإقليمي ، ولهذا تطرح الباحثة بعض المقترحات التي يمكن أن تكمل بعض الجوانب المتعلقة بموضوع الدراسة ، والتي لم تتناولها هذه الدراسة بالبحث والإستقصاء . وتتمثل هذه المقترحات في الآتي :

1. الضغوط النفسية للعاملين بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية .

2. فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف الضغوط النفسية والإجتماعية لدي المرأة العاملة بمستشفى الخرطوم التعليمي .

3. الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي للمرأة العاملة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

4. فاعلية برنامج ارشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدي العاملين بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

المصادر والمراجع

المصادر:

القران الكريم

المراجع :

1. احمد محمد عبد الخالق، اصول الصحة النفسية ، الطبعة الثانية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية 1993م .
2. امانى عبد المقصود، تهاني عثمان ، الضغوط النفسية، مكتبة الانجلوالمصرية القاهرة 2007م.
3. جمال ابو دلو ، الصحة النفسية ، دار اسامة للنشر- والتوزيع الطبعة الاولى عمان 2009م.
4. حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي -، الطبعة الاولى مطابع دار العالم العربي القاهرة 1970م.
5. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية ، عالم الكتب القاهرة 1985م.
6. حسن مصطفى عبد المعطي ، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، الطبعة الاولى مكتبة زهراء الشرق القاهرة 2006م.
7. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، موجبات نفسية في سبيل التنمية البشرية الطبعة الاولى دار صفا للنشر والتوزيع عمان 2009م
8. نوقان عبيدات واخرون ، البحث العلمى مفهومه وادواته واساليبه ، دار الفكر للنشر والطباعة عمان 2001م.
9. زكية عبد القادر ، التواقف المهني- للاخصائي الاجتماعي في مجالات الممارسة المهنية مجلة علم النفس الهيئة العاملة للكتاب 2000م.

10. صالح احمد الخطيب ، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ومهاراته الاساسية الطبعة الاولى دار الكندي 2005م.
11. عبد الرحمن بن سليمان الطرييري ، الضغوط النفسية مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته ، الطبعة الاولى مطابع شركة الصفحات الذهبية الكويت 1994م.
12. عبد الله السماري التوافق المهني- وعلاقته بضغوط العمل في الاجهزة الامنية ، رسالة ماجستير غير- منشورة جامعة نايف العربية للعلوم الامنية قسم العلوم الاجتماعية الرياض 2006م.
13. علي عسكر ، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، الطبعة الاولى دار الفكر الحديث الكويت 2003م.
14. فاروق السيد عثمان ، القلق وادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي القاهرة 2002م.
15. كمال مرسي ، المدخل الى الصحة النفسية ، دار القلم للنشر- والتوزيع الطبعة الاولى مصر 1988م.
16. ماجد الخياط محمد ، اساليب البحث العلمي ، الطبعة الاولى دار الراية للنشر عمان 2011م.
17. ماهر الشافعي ، التوافق المهني- للممرضين العاملين في المستشفيات الحكومية وعلاقتهم بسماتهم الشخصية رسالة ماجستير غير- منشورة كلية التربية قسم علم النفس الجامعة الاسلامية غزة 2000م.
18. محمد قاسم عبد الله ، مدخل الى الصحة النفسية الطبعة الثانية دار الفكر 2004م.

19. مصطفى فهمي، الاثار النفسية في الحساسية الزائدة والاعجاب بالماضي-

واهمال الذات، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة 1997م.

20. هارون توفيق الرشيدي الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج

لمساعدة الذات في علاجها الطبعة الاولى مكتبة الانجلو المصرية 1999م.

الرسائل الجامعية:

1- الهام عبدالله طه ، الضغوط النفسية للمرأة العاملة بمستشفى ام درمان

التعليمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية ، رسالة ماجستير جامعة

السودان للعلوم والتكنولوجيا 2011م.

2- علوية عثمان عوض بلة ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمات

رياض الاطفال الحكومية بمحلية ام درمان ، رسالة ماجستير جامعة النيلين .

3- خليفة محمد ابراهيم عثمان ، الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات

والتوافق الشخصي- دراسة ميدانية على طلاب الجامعات بولاية الخرطوم ،

رسالة دكتوراة جامعة النيلين 2006م.

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين

| الرقم | أسم المحكم | الدرجة الوظيفية | الجامعة |
|-------|--------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 1 | علي فرح علي | ا . مشارك | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 2 | سلوي عبدالله الحاج | ا . مساعد | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا |

3 أشرف محمد أحمد علي أ . مساعد جامعة النيلين

4 أ . مساعد جامعة زالنجي

أحمد الحسن

ملحق رقم (2)

مقياس الضغوط النفسية

(قبل التعديل)

الاخ الكريم / الاخت الكريمة

البيانات العامة

1/ الجنس : ذكر () أنثى ()

2/ العمر ()

3/ الحالة الإجتماعية : متزوج () غير متزوج ()

4/ المستوي التعليمي : أمي () ابتدائي () متوسط () ثانوي جامعي () فوق

الجامعي

بين يديك استمارة بها العديد من الأسئلة ، المرجو الإجابة عليها جميعاً ، تذكر أنه ليس هناك أجابة صحيحة ، وأخري خاطئة فالاجابة الصادقة والصحيحة هي الاجابة المطلوب لاتمام هذا العمل العلمي ، نذكرك بان اجاباتك سوف تستخدم فقط في

اغراض البحث العلمي

أبدأ أحياناً غالباً دائماً

الرق العبارات

م

1 ألووم نفسي عند إنجاز الأعمال بطريقة خاطئة

2 تغيير أنماط سلوكي عندما أكون تحت تأثير أي ضغط

نفسى

3 أحتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في

الإنفجار

- 4 أنفس غضبي وأحباطي علي المقربين مني
- 5 أركز علي الجوانب السلبية في حياتي
- 6 أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة
- 7 أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير- ذي قيمة
- 8 أصل متأخر للعمل والإجتماعات المهمة
- 9 أحاول التركيز علي عملي من أجل نسسيان المشكلات الشخصية
- 10 أurd بحدة علي الأنتقادات الشخصية
- 11 أشعر بعقدة الذنب اذا جلست ساعة بدون عمل
- 12 أشعر بالعجلة والأندفاع حتي لو أكن مضغوط
- 13 لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع علي الصحف التي أحبها
- 14 أحب أن أحصل علي ما اريد
- 15 أتجنب أن أعبر عن مشاعري الحقيقية أمام الناس
- 16 أقوم بمجهود أكبر من تلك التي يمكنني القيام به
- 17 أرفض النصيحة من زملائي والرؤساء
- 18 أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكانتي الحقيقة
- 19 أعالج الموقف قبل التفكير فيه من خلال الإجتهد
- 20 أشعر بانشغالي لدرجة أنني- لا أجد وقت لزيارة زملائي وأقاربي

- 21 أحاول تجنب المواقف الصعبة
- 22 أجد صعوبة في الشكوي عندما أتحمل عبء فوق طاقتي
- 23 لا أهتم بتفوق الآخرين للقيام ببعض المهام
- 24 أتفاعل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل
- 25 أشعر بإمكان كل الواجب المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي
- 26 خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ اي موقف
- 27 أشعر بصعوبة أن اقول (لا) لاي طلبات أو استفسارات
- 28 لا أستطيع انجاز كل العمل المطلوب مني
- 29 حياتي العملية لها أولوية علي حياتي الأسرية والمنزلية
- 30 أعاني من كثرة الأعباء والتكاليف من قبل اهلي
- 31 أعاني من الاصابة بمرض الضغط
- 32 أعاني من الاصابة بمرض السكري
- 33 أعاني من الاصابة بمرض الملاريا
- 34 أصبح في غاية الضيق اذا لم الاشياء في الحال

ملحق رقم (3)

مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

الأخ الكريم / الأخت الكريمة

البيانات الولية :

الجنس : ذكر 0 () أنثي ()

الرجاء منكم قراءة عبارات المقياس جيداً ثم الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام

الخيار الذي يتفق ومميزات الشخصية فيما يلي :

علماً بأن هذه المعلومات سرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

| الرقم | العبارات | دائم | أحياناً | لا |
|-------|--|------|---------|------|
| م | | أ | نأ | يحدث |
| 1 | ألوم نفسي عند أنجاز الاعمال بطريقة خاطئة | | | |
| 2 | تتغير أنماط سلوكي عندما أكون تحت تاثير اي ضغط نفسي | | | |
| 3 | أحتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار | | | |
| 4 | انفس عني غصبي واحباطي علي المقربين مني | | | |
| 5 | أركز علي الجوانب السلبية في حياتي | | | |
| 6 | ليست لدي المقدرة علي التعامل مع المواقف الجديدة | | | |
| 7 | أحاول التركيز علي عملي من أجل نسيان المشكلات الشخصية | | | |
| 8 | أرد بحدة علي الانتقادات الشخصية | | | |
| 9 | أشعر بالعجلة والأندفاع حتي لو لم أكن مضغوط | | | |
| 10 | لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع علي الصحف التي أحبها | | | |

- 11 أحب أن أحصل علي ما اريد
- 12 أتجنب أن أعبر عن مشاعري الحقيقية أمام الناس
- 13 أقدم بمجهود أكبر من تلك التي يمكنني القيام به
- 14 أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وأمكاناتي الحقيقية
- 15 أعالج المواقف قبل التفكير فيه من خلال الإجتهد
- 16 أشعر بانشغال لدرجة انني لا أجد وقت لزيارة زملائي واقاربي
- 17 أحاول تجنب المواقف الصعبة
- 18 أجد صعوبة في الشكوي عندما أتحمل عبء فوق طاقتي
- 19 أهتم بتفويض الآخرين للقيام ببعض المهام
- 20 أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل
- 21 أشعر بإمكان أنجاز كل الواجب المطلوب مني دون تأجيل بعضه لليوم
- التالي
- 22 خوفي من الفشل يمنعني من أتخاذ اي موقف
- 23 أشعر بصعوبة في أن اقول (لا) لاي طلبات أو استفسارات
- 24 أعاني من كثرة الأعباء والتكاليف من قبل اهلي
- 25 أعاني من الأصابة بمرض الضغط
- 26 أعاني من الأصابة بورض السكري
- 27 أعاني من الأصابة بمرض الملاريا
- 28 أصبح في غاية الضيق اذا لم تتم الأشياء في الحال

- 6 أعتقد أن مرافق المؤسسة غير مهئية
- 7 أعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملاقاة علي عاتقي
- 8 نظام الاجازات العادية والمرضية مناسب ومريح
- 9 أشعر بالضوضاء والضجيج في مكان عملي
- 10 طبيعة مبني المؤسسة يؤثر علي قدرتي في العمل
- المجال الثاني : الراتب والترقية**
- 11 يتناسب راتي مع أهمية العمل الذي أقوم به
- 12 أعاني من عدم كفاية الراتب لسد رمق الحياة
- 13 أشعر بالضيق لعدم تمكني من ادخار اي مبلغ من ادخار اشهري
- 14 أعاني من كثرة الديون الملاقاة علي عاتقي
- 15 أشعر بالضيق لعدم وجود حوافز مالية
- 16 يتناسب راتي مع الدرجة العلمية التي اعمل بها
- 17 أعاني من عدم وجود نظام اساسي للترقية في المؤسسة
- 18 أفكر في ترك عملي والبحث عن وظيفة أخرى
- 19 أعتقد أن الكفاءة وأتقان العمل ضروري للترقية
- المجال الثالث : العلاقات مع المسؤولين والادارة**
- 20 أشعر بأن المسؤولين يحترموني
- 21 يقدر المسؤولين ادائي المميز بالعمل

| | |
|----|--|
| 22 | يحترم المسئولين ارائي وأقتراحتي المهنية |
| 23 | أشعر بعدالة وموضوعية المسئولين في تعاملهم معي |
| 24 | يساهم المسئولين معي في حل المشكلات الفنية |
| 25 | يتصرف المسئولين معي بشكل لائق وحضاري |
| 26 | أشعر بأن المعلومات الصادرة عن المسئولين واضحة لا غموض فيها |
| 27 | يتقبل المسئولين النقد البناء |
| 28 | أشارك المسئولين في اتخاذ القرارات المؤسسة |
| 29 | أشعر بالضيق من كثرة الخلافات الادراية مع المسئولين |
| 30 | أشعر بأن طريقة مراقبة المسئولين للعاملين مقبولة |
| 31 | أشعر بأن العقوبات الادراية التي تتخذها الادارة لمقابلة المخالفين عادلة ومناسبة |
| | المجال الرابع : العلاقة مع زملاء العمل |
| 32 | أشعر بعدم تقدير زملائي في العمل |
| 33 | التعاون والتنسيق يساهم بانجاز العمل |
| 34 | علاقتي مع زملاء العمل قائمة علي الفتور والنفور |
| 35 | من الصعب تكوين علاقات مع زملاء العمل |
| 36 | أشعر بالضيق من كثرة انتقادات زملائي لي |
| 37 | أعاني من كثرة الخلافات مع الزملاء |

- 38 أعاني من صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية مع الزملاء
- 39 أعاني من تدخل بعض الزملاء في شئون زملائهم الآخرين
- 40 يزعجني عدم تقدير بعض الزملاء لظروف زملائهم

المجال الخامس : العلاقة مع الطلبة

- 41 أشعر بتقدير الطلبة لمجهودي
- 42 أشارك الطلبة في المناسبات الاجتماعية
- 43 أساعد الطلبة في حل مشكلاتهم
- 44 اداعب الطلبة اثناء شرح الدرس
- 45 أكافي الطلبة علي ادائهم الجيد
- 46 أشعر بالسعادة من اي تقدم للطالب في المهام التي يتعلمها
- 47 أهتم بمشاركة الطلبة في الانشطة اللا منهجية

ملحق رقم (5)

مقياس التوافق المهني بصورته النهائية

الخ الكريم / الاخت الكريمة

البيانات العامة :

الجنس : ذكر () أنثي ()

الرجاء منكم قراءة عبارات المقياس جيداً تم الاجابة عليها بوضع علامة (√) امام

الخيار الذي يتفق ومميزات الشخصية فيما يلي :

| الرقم | العبارت | دائماً | احياناً لا |
|-------|---------|--------|------------|
| م | | | يحدث |

المجال الاول : طبيعة وظروف العمل

- 1 واجبات العمل المطلوبة مني محددة
- 2 يناسبني عدد ساعات الدوام التي يتطلبها العمل
- 3 ألتزم بمواعيد العمل الرسمي
- 4 أشعر بالأمن في العمل
- 5 أعتقد ان مرافق المؤسسة غير مهتنيئة
- 6 أعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملقاة علي عاتقي
- 7 نظام الاجازات العادية والمرضية مناسب ومريح
- 8 أشعر بالضوضاء والضجيج في مكان عملي
- 9 طبيعة مبني المؤسسة يؤثر علي قدرتي في العمل
- 10 المجال الثاني : الراتب الشهري

- يتناسب راتبي مع أهمية العمل الذي أقوم به
- 11 أشعر بالضيق لعدم تمكني من ادخار اي مبلغ من الدخل الشهري
- 12 أشعر بالضيق لعدم وجود حوافز مالية
- 13 يتناس راتبي مع الدرجة العلمية التي اعل بها
- 14 أفكر في ترك عملي والبحث عن وظيفة اخري
- 15 الكفاءة وانتقان العمل
- المجال الثالث : العلاقة مع المسؤولين والإدارة**
- 16 أشعر بأن المسؤولين والإدارة يحترموني
- 17 يحترم المسؤولون ادائي واقتراحاتي المهنية
- 18 أشعر بعدالة وموضوعية المسؤولين في تعاملهم معي
- 19 يساهم المسؤولون معي في حل المشكلات الفنية
- 20 يتصرف المسؤولون معي بشكل لائق
- 21 أشعر بأن المعلومات الصادرة عن المسؤولين واضحة لا غموض فيها
- 22 أشارك المسؤولين في اتخاذ القرارات بالمؤسسة
- 23 أشعر بالضيق من كثرة الخلافات الادارية مع المسؤولين
- 24 أشعر بان العقوبات الادارية التي تتخذها الادارة ممعاقبة المخالفين عادلة ومناسبة
- المجال الرابع : العلاقة مع الزملاء**

| | |
|---|----|
| التعاون والتنسيق يساهم بانجاز العمل | 25 |
| علاقتي مع زملاء العمل قائمة علي الفتور والنفور | 26 |
| من الصعب تكوين علاقات مع زملاء العمل | 27 |
| أشعر بالضيق من كثرة انتقادات زملائي لي | 28 |
| أعاني من كثرة الخلافات مع الزملاء | 29 |
| أعاني من صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية مع الزملاء | 30 |
| أعاني من تدخل الزملاء في شئون زملائهم | 31 |
| يزعجني عدم تقدير بعض الزملاء لظروف زملائهم | 32 |