

الآية

ت ج ج ي ي ت ج

البلد ، الآية 4

الاهداء

إلي الذي لازمني رحلة كفاحي المضيئة وساعدني بكل حب واحترام ..فكان

نوراً لا ينطفئ

زوجي ورفيق دربي

إلي نبع الحنان ومن علمتني الصبر...التي هي رمزاً للعطاء والوفاء

أمي

إلي من احمل أسمه بكل افتخار... رحمة الله عليه

ابي

إلي الشموع التي انصهرت واحترقت لتنير لي الطريق ...إلي الذين أكنّ لهم

كل الحب والاحترام والوفاء

اخواني واخواتي

إلي زينة وجودي ...ورحيق عمري ...إلي الذين اقتطعت جزءاً كبيراً من وقتهم

لاكمال دراستي

ابنائى محمد _ احمد _ ايمان

إلي من آثرني علي نفسها وقدمت لي كل جميل

اختي ايمان

إلي من اقتطعت جزءاً كبيراً من وقتها وكانت خير عون وسند لي اختي

وزميلتي (زمزم)

إلى الذين تشاركت معهم جميل واصعب اللحظات زملائي وزميلاتي ..

إلي من شاركوا في مشقة دراستي وكانوا خير عون لي

جاراتي حنان _ منال

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف علي علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني لدي العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث بلغ حجم العينة (30) ذكور واثان ، 15 ذكر و 15 انثي ، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية ولجمع المعلومات من افراد العينة استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق المهني- واستخدمت الباحثة الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة المعلومات عن طريق اختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، واختبار بيرسون للعلاقة الارتباطية ومعامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات و والنسبة المئوية لتوزيع العينة تبعاً لمتغير النوع .

وقد اظهرت النتائج أن الضغوط النفسية تتسم بالانخفاض لدي العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط والتوافق النفسي- المهني- لدي العاملين بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوي الضغوط النفسية لدي العاملين بكلية التربية جامعة السودان تعزى لمتغير- النوع و توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوي التوافق المهني لدي العاملين بكلية التربية جامعة السودان تعزى لمتغير- النوع ، وعلي ضوء ماكشفت عنه النتائج صاغت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات المستقبلية .ومن التوصيات التي توصلت إليها الباحثة الاهتمام بتزويد العاملين في جميع المؤسسات بطرق وأساليب مواجهة ومقاومة الضغوط وضرورة تعيين مرشدين ونفسيين وإجتماعيين في جمع المؤسسات ومساعدة الافراد علي حل المشكلات والضغوط التي يتعرضوا لها داخل المؤسسة 'كما ينبغي علي الباحثين إدخال مزيد من المتغيرات الديموغرافية في الدراسات المستقبلية لدراسة الآثار المترتبة علي الضغط النفسي.

Abstract

This study aimed to explore the relationship between the psychological stress and the career adjustment among employees working for college of Education at Sudan .(University of Science and Technology (SUST

The researcher has adopted the descriptive -correctional method and the size of the research sample is about (30) males and females; 15 males and 15 females. The research sample has been chosen purposely in order to collect data from individual research sample, the researcher has used both the psychological stress scale .and the career adjustment scale

The researcher has also used the statistical package for social science (SPSS) for processing research data by using T-test for two independent samples , Persaun correlation Cronbach Alpha for calculating reliability efficient and percentage has been used for sample .distribution according the to the gender variable

The research has revealed that the psychological stress is low among at college of Education at Sudan University of Science and Technology (SUST), there is no correlation between the psychological stress and career adjustment among college of education in Sudan University of Science and Technology (SUST), there are no statistically significant differences in the level of the psychological stress among (SUST) employees that can be attributed to the gender variable , and on the light of the research

findings , the researcher has formulated a number of recommendations and suggestions for future research .works

:The most important recommendations arrived at are

The employees in all institutions should be equipped with methods and approach to address the psychological pressures , there is a need to appoint counselors in all institutions and to help individual to overcome the problems and pressures which are experienced by them within their institutions and the researcher should introduce more demographic variables in the studies that will be conducted in future to investigate the effects of .psychological pressures

2	10	مشكلة البحث	.
2	11	أهداف البحث	.
2	12	أهمية البحث	.
3	13	اسئلة البحث	.
3	14	فروض البحث	.
4	15	منهج البحث	.
4	16	حدود البحث	.
4	17	أدوات البحث	.
4-5	18	مصطلحات البحث	.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

19	المبحث الأول: الضغوط النفسية	.
----	------------------------------	---

6-7	20	مقدمة
	.	.
7-10	21	تعريف الضغوط النفسية
	.	.
11-12	22	طبيعة الضغوط النفسية
	.	.
13-14	23	مصادر الضغوط النفسية
	.	.
14-16	24	الآثار المترتبة على الضغوط النفسية
	.	.
16-20	25	أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط
	.	.
20-23	26	بعض نظريات الضغوط النفسية
	.	.
	27	المبحث الثاني: التوافق المهني
	.	.
24	28	مقدمة
	.	.
24	29	تعريف التوافق
	.	.
24-25	30	مجالات التوافق

25	31	تعريف التوافق المهني	.
26	32	مظاهر التوافق المهني	.
26-27	33	مظاهر سوء التوافق المهني	.
27-28	34	العوامل المؤثرة في التوافق المهني	.
28	35	آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين	.
28-29	36	بعض نظريات التوافق	.
30-33	37	المبحث الثالث : الدراسات السابقة	.
33-34	38	الدراسات التي تناولت الضغط النفسي.	.
34	39	بعض الدراسات الأجنبية	.
35	40	التعقيب على الدراسات السابقة	.

الفصل الثالث: منهج وإجراءات الدراسة

36	41	مقدمة
	.	
36	42	منهج البحث
	.	
36	43	مجتمع البحث
	.	
36-37	44	عينة البحث
	.	
37-38	45	أدوات البحث
	.	
38-40	46	مقياس التوافق المهني
	.	
41-43	47	مقياس الضغوط النفسية
	.	
43	48	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
	.	

الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

44	49	مقدمة
	.	

44-45	50 عرض ومناقشة الفرض الأول
46-47	51 عرض ومناقشة الفرض الثاني
47-48	52 عرض ومناقشة الفرض الثالث
48-50	53 عرض ومناقشة الفرض الرابع

الفصل الخامس: الخاتمة ، النتائج ، التوصيات ، المقترحات

51	54 مقدمة
51	55 النتائج
51	56 التوصيات
52	57 المقترحات
53-54	58 قائمة المصادر والمراجع
55-64	59 الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
37	يوضح عينة البحث حسب متغير النوع	1
39	يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بتعديلها	2
39-40	يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بحذفها	3
42	يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بتعديلها	4
42	يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بحذفها	5
44	يوضح نتائج إختبار (ت. - T.Test). لدلالة الفروق بين- متوسطات. درجات. الأفراد من- الجنسين- في- مستوى- الضغوط النفسية.	6
46	وضح معامل ارتباط بيرسون- بين- الضغوط النفسية- والتوافق- المهني-	7
47	يوضح نتائج إختبار (ت. - T.Test). لدلالة الفروق بين- متوسطات. درجات. الأفراد من- الجنسين- في- التوافق- المهني-	8
49	يوضح نتائج إختبار (ت. - T.Test). لدلالة الفروق بين- متوسطات. درجات. الأفراد من- الجنسين- في- مستوى- الضغوط النفسية.	9

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
37	رسم بياني يوضح عينة البحث حسب متغير النوع	1