



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2020

**الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات  
رياض الأطفال  
-دراسة ميدانية بمدينة المسيلة-**

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في شعبة علوم التربية  
تخصص: توجيه وإرشاد

تحت إشراف الاستاذ  
د. شريفي حليلة

إعداد الطالبة:  
\* بن رجال أميرة

السنة الجامعية 2019 / 2020.





## شكر وتقدير

الحمد لله الذي تتم به الصالحات، الحمد لله أن أنعم علي إتمام هذا العمل  
حتى خرج بصورته الحالية  
.... وبعد، ،

فإني أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة شريفي حليلة المشرفة الرئيسية على  
هذه الرسالة، لما قدمته لي من توجيهات، ومتابعة لإتمام هذا العمل، فقد  
منحتني الكثير من وقتها فلها مني كل الشكر والتقدير والاحترام.  
كما أتوجه بالشكر والتقدير للأساتذة المحكمين على منحهم جزء من وقتهم  
لتحكيم أدوات الدراسة بالرغم من التزاماتهم الأكاديمية.  
كما أوجه خالص شكري وتقديري لجميع أساتذة قسم علم النفس جامعة محمد  
بوضياف المسيلة، وكل من قدم لي يد العون، ومنحني من وقته وجهده،  
لأتم هذا العمل المتواضع.

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومستوى التوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال وتكونت عينة الدراسة من (40)مربية من مربيات رياض الأطفال خلال العام الدراسي 2019/2020م وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي واستعانة بمقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق المهني.

## ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

The study aimed to identify the level of psychological pressure and the level of professional compatibility in kindergarten nannies and the sample of the study consisted of (40) educators of kindergarten nannies during the academic year 2020/2019 and the descriptive method was used correlation and the use of the psychological pressure gauge and the measure of professional compatibility

## فهرس المحتويات:

شكر وتقدير

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة.....أ

### الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة ..... 03
2. أهداف الدراسة ..... 05
3. أهمية الدراسة ..... 06
4. تحديد مفاهيم الدراسة ..... 06
5. عرض لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية ..... 06
6. فرضيات الدراسة ..... 16

### الفصل الأول: مربية رياض الأطفال

- تمهيد..... 18
- 1) تعريف مربية (معلمة) رياض الأطفال ..... 19
- 2) خصائص مربية رياض الأطفال ..... 20
- 3) أدوار مربية رياض الأطفال ..... 23
- 4) واجبات المربية ..... 25
- 5) الكفاءات المهنية الواجب توافرها في مربية رياض الأطفال ..... 26
- 6) بعض المشكلات التي تواجه مربيات رياض الأطفال ..... 28
- 7) وسائل الارتقاء بالمربية ..... 30
- خلاصة ..... 32

## الفصل الثاني: الضغط النفسي

- تمهيد..... 34
1. تعريف الضغط..... 35
2. تعريف الضغط النفسي..... 36
3. بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الضغط النفسي. .... 37
4. أنواع الضغط النفسي..... 38
5. أعراض الضغط النفسي..... 41
6. النظريات المفسرة للضغط النفسي. .... 43
7. علاج الضغط النفسي..... 45
- خلاصة..... 49

## الفصل الثالث: التوافق المهني

- تمهيد..... 51
1. تعريف التوافق..... 52
2. تعريف التوافق المهني..... 53
3. مظاهر التوافق المهني..... 54
4. شروط التوافق المهني..... 56
5. تقسيمات التوافق المهني..... 57
6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني..... 58
7. النظريات المفسرة للتوافق المهني..... 61
- خلاصة..... 68

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد .....	70
1. الدراسة الاستطلاعية .....	71
1-2. أهداف الدراسة الاستطلاعية .....	71
1-3. عينة الدراسة الاستطلاعية .....	71
2. الدراسة الأساسية .....	71
2-1. منهج الدراسة .....	71
2-2. مجتمع الدراسة .....	72
2-3. عينة الدراسة وكيفية اختيارها .....	72
2-4. مجالات الدراسة .....	72
2-5. أداة الدراسة .....	72
2-6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة علي العينة الحالية .....	73
2-7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .....	85
خلاصة .....	86
خاتمة .....	88
قائمة المراجع .....	90
قائمة الملاحق .....	97

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
73	أسماء المحكمين	01
74	العبارات المعدلة في مقياس الضغط النفسي من طرف المحكمين	02
75	العبارات المعدلة في مقياس التوافق المهني من طرف المحكمين	03
76	معاملات ارتباط عبارات بعد علاقة المعلمة و الدرجة الكلية للبعد.	04
77	معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة و الدرجة الكلية للبعد.	05
78	معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة و الدرجة الكلية للبعد.	06
78	معاملات ارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق المهني والدرجة الكلية للمقياس.	07
79	معامل ثبات مقياس التوافق المهني باستخدام الفا كرونباخ	08
79	ترتيب العبارات في الصورة النهائية للمقياس التوافق المهني على الأبعاد	09
80	معاملات ارتباط عبارات بعد حدة الإجهاد و الدرجة الكلية للبعد	10
81	معاملات ارتباط عبارات بعد الانعكاسات الجسدية و الدرجة الكلية للبعد	11
81	معاملات ارتباط عبارات بعد عدم الكفاية و الدرجة الكلية للبعد	12
82	معاملات ارتباط عبارات بعد المشكلات الانفعالية و الدرجة الكلية للبعد	13
83	معاملات ارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية لفييه العيد و الدرجة الكلية للمقياس	14
84	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام الفا كرونباخ	15
84	ترتيب العبارات في الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية على الأبعاد	16

**مقدمة**

## مقدمة:

يمرّ الإنسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفرّ من مرور الإنسان في مثل هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول.

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءاً من حياة الإنسان نظراً لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل مربيات رياض الأطفال.

لذلك نجد أن مربيات رياض الأطفال يستخدمن أساليب متنوعة ترتبط بخصائصهن النفسية وطبيعة الأحداث ذاتها لمواجهة بعض الأحداث الضاغطة فمنهن من تستطيع أن تتعامل مع الحدث بمرونة وتتحمل الضغط وتتكيف معه وتحسن أدائها، ومنهن من تتعامل معه علي نحو متصلب وسلبى وتشعر به وكأنه تهديد لها وخطر عليها، وهذا ما يزيد من حدة شعورهن بالضغط النفسي ويسبب لهن عدم التوافق المهني مما يجعلها تعاني مشاكل كثيرة.

ارتأينا أن يكون عنوان دراستنا الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال، وقسمنا الدراسة إلى خمس فصول، الفصل النظري يحتوي علي الفصل التمهيدي عبارة عن تقديم موضوع الدراسة، أما الفصل الأول يحمل مربية رياض الأطفال، أما الفصل الثاني يتضمن الضغط النفسي، والفصل الثالث يحتوي علي التوافق المهني، أما الفصل التطبيقي يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة.

## الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- أهداف الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
- 5- عرض لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية.
- 6- فرضيات الدراسة.

## 1-الإشكالية:

تعتبر روضة الأطفال الأساس القوي لجميع المراحل التربوية اللاحقة باعتبارها المكان الأول الذي تتجه إليه الأسرة والمرحلة الثانية في حياة الطفل، حيث يعتمد الطفل على نفسه ويتعرف على البيئة الاجتماعية ويكتسب مهارات تساعده في حياته اليومية.

كل هذا تعمل على تحقيقه المربية، أو المعلمة، فهي تشارك الأسرة بشكل رئيسي وفعال في بناء القاعدة النفسية والمعرفية للطفل، وتتصل اتصالا وثيقا بالطفل من أجل تلبية حاجاته وتعديل سلوكه، ولقد عرفها فاروق عيده فلبه، و أحمد عبد الفتاح الزكي (2004) على أنها: "تلك المربية التي تتصل بالطفل اتصالا مباشرا لتلبية حاجاته ورغباته وتقوم بتنفيذ البرامج التي وضعت وفق تخطيط للخبرات التربوية والتعليمية بشكل مستمر ومنظم لتعديل سلوكه بما يحقق نموه السوي الشامل". (فلبه، و عبد الفتاح 2004، ص 235).

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

يعد الضغط النفسي للمربيات أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين أهم العوامل الأساسية في اختلال سلوك مربيات رياض الأطفال كونهن يتعاملن مع شريحة مهمة وهي الأطفال في المجتمع والتي تعتبر الأساس في بناء أي مجتمع متقدم، لذلك يمكن أن تواجه المربيات أنواع من الضغوط النفسية أثناء القيام بعملهن، فقد عرف مقدر وخليفة

(2012) الضغط النفسي على أنه: " مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية، أو فيسيولوجية، أو سلوكية، وتشير إلى المواقف المعلمية الضاغطة، ومتاعب العمل الزائدة، وصراع الدور، وغموض الدور، والتي تحدث قلقا، أو ضغطا مزمنا على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه. (مقدد، وخليفة، 2012، ص 181)، فقد تنوعت الدراسات التي تناولت الضغط النفسي لدى المربيات ومن بين هذه الدراسات دراسة الخفاف و كريم وزيدان التي توصلت الى ان الضغط النفسي لدى المربيات منخفض ويعود ذلك لزيادة المؤهل العلمي وسنوات العمل كما ان عدم التحاق المربيات بالدورات التدريبية يسبب ضغط نفسي وتعتبر مهنة التعليم في رياض الأطفال من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تحويه من مسؤوليات ومطالب، ولقد أشار عبد الحميد عبدوني إلى أن هناك من الدراسات ما أثبتت وجود علاقة بين مستوى الضغط وبين بعض المهن التي تتصف بالرتابة أو المسؤولية على الغير أو الخطورة كمرقبي الملاحة الجوية، الطيارين، العاملين على الكمبيوتر، الأساتذة وأطباء الأسنان، موظفي القواعد النووية (بن زروال، 2008، ص 75) وكل هذه الضغوط التي تعترض مربية رياض الأطفال تتطلب منها مستوى عالي من الذكاء والكفاءة من أجل أن تكون متوافقة مهنيا.

فالمربية المتوافقة مهنيا ترتبط بمهنتها على أساس من الرضا عما يجلبه من دخل اقتصادي أو مركز اجتماعي، فقد أشار العبيدي 2009 إلى أن <<التوافق المهني يحفز المربية على النجاح وعلى القيام بواجبها على أكمل وجه >> (صبيبة، كحلية، ناصر، 2014، ص 363).

فالتوافق المهني للمربية سمة قد لا تتحقق بسهولة، نظرا لطبيعة العمل في هذه المهنة وطبيعة المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقها >> فالتوافق المهني يتضمن الرضا عن العمل ورضا الآخرين تجاهه، ويتم الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها علما وتدريبيا والدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور

بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات ولا ينبغي أن تتصور أن التوافق هو توافق الفرد لبيئة العمل فقط. <<(مكناسي، 2007، ص 54) وأشار جوان إحسان فوزي وحسن فخر الدين خالد في دراستهم عن التوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال أنهم يعانون من مستوى عالي من التوافق المهني ويعزو هذه النتائج إلى شعور المعلمات بالرضا عن عملهن الذي يعمل علي إشباع حاجاتهن بشكل سليم فضلا عن الجانب الاقتصادي أي الراتب الشهري وكذلك فان القيم والثقافة أعطي للمرأة مكانة وقيمة اجتماعية عالية مما ساعدهن على تحقيق ثقة تسهل لهن تحقيق هذا المستوى من التوافق المهني

لذلك سوف نحاول في هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والتوافق المهني التي تتعرض لها مربيات رياض الأطفال وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

#### -تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الضغط النفسي لدى مربيات رياض الأطفال؟
- 2- ما مستوى التوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال؟

#### 2-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى :

- 1-الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى عينة من مربيات رياض الأطفال بولاية المسيلة.
- 2-التعرف على مستويات كل من الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال.

**3- أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم مربيات رياض الأطفال حيث تسعى الدراسة إلى التعرف لموضوع الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال، خاصة أن مربيات رياض الأطفال هم عصب الحياة والأمل المنشود في تربية الأطفال، كما تعتبر رياض الأطفال من المراحل المهمة في حياة الطفل، حيث تبرز قدراته وإمكانياته وتكسبه مهارات تساعده في حياته اليومية.

تحاول الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني.

إن ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم في إضافة معلومة جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية وقد تفيد المشرفين على القطاع لأخذها بعين الاعتبار في مساعدة المربيات لتخفيف من الضغط النفسي وتحقيق التوافق المهني.

**4- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً:**

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

**تعريف التوافق المهني:** هو قدرة المربية على تحقيق التكيف بينها وبين بيئتها المهنية وشعورها بالرضا والإرضاء في عملها مع المربيات والأطفال وقدرتها على التعامل مع خصائصها الذاتية وميولها ومع مطالب العمل وظروفه المتغيرة.

**تعريف مربيات:** هي امرأة متحصلة على شهادة وتقوم برعاية وتربية الأطفال في رياض الأطفال كما تتمتع بخصائص وسمات متنوعة.

**5- الدراسات السابقة:**

ان للدراسات السابقة أهمية وفائدة كبيرتين في مجال البحث العلمي حيث تساعد الباحث في تحديد طرق الدراسة، وتسهيل وضع القروض، والاطلاع علي المناهج

المستخدمة، وادوات جمع المعلومات وفيما يلي نذكر بعض الدراسات التي تناولت كل من الضغط النفسي والتوافق المهني :

### 1: دراسات تناولت مفهوم الضغط النفسي:

➤ دراسة زينب محمد كاطع (2016) عنونها >>الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق

القيمي لدى معلمات رياض الأطفال- دراسة ميدانية في بغداد <<

هدفت الدراسة إلى التعرف علي الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لديهن، وكذلك قياس درجة الضغوط النفسية لدى معلمات الرياض، قياس درجة ارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (150معلمة ) تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة من معلمات رياض الأطفال الحكومية في مدينة بغداد، واستخدمت الباحثة مقياسي الضغوط النفسية (من اعداد الباحثة ) وتبنت مقياس ارتقاء النسق القيمي من (شامخ والحمداني 2010)، كما استخدمت الوسائل الإحصائية متمثلة في معادلة الاختبار التائي لعينتين، معادلة الاختبار التائي (t\_text) لعينة واحدة ومجتمع، معادلة ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، استعانت بالحقيبة الإحصائية SPSS و قد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

تبين ان معلمات الرياض الأطفال تعاني من ضغوط كثير، كما لديهن إرتقاء نسق قيمي بمستوى جيد، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

➤ دراسة دروسى سعاد (2017)عنوانها >>الضغط النفسي لدى مربيات التعليم

التحضيرى \_دراسة ميدانية لخمس حالات <<

هدفت الدراسة إلى التعرف علي الأسباب التي تؤدي إلى الضغط النفسي لدى المربيات التعليم التحضيرى، وعلي مدى تعرض مربيات التعليم التحضيرى إلى الضغوطات النفسية، وكذلك التعرف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وأثارها على مربيات التعليم التحضيرى. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت المنهج العيادي، وبلغت عينة الدراسة

(5 حالات ) تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستعانة بالادوات المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة، الملاحظة، مقياس الضغوط النفسي، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

تبين ان مربيات التعليم التحضيري يعانون من ضغط نفسي مرتفع.

➤ دراسة فراس الحياة جوان (2017) عنونها >> الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة <<

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات، والتحقق من العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (370) معلما ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث مقياسي الضغوط النفسية (من اعداد الباحث) و مقياس الرضا عن الحياة (من اعداد الباحث )، كما استخدم الرزمة الإحصائية SPSS وذلك على النحو الآتي :حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، معاملات ارتباط بيرسون، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية.

الضغوط النفسية لدى المعلمات أقل مما هي عليه لدى المعلمين.

وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

## 2: دراسات تناولت مفهوم التوافق المهني

➤ دراسة جوان إحسان فوزي وحسن فخر الدين خالد (2016) عنونها >>المكانة الإجتماعية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال في مركز مدينة السليمانية <<

هدفت الدراسة إلى قياس المكانة الاجتماعية لدى معلمات رياض الأطفال وكذلك قياس التوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال، والتعرف على العلاقة بين المكانة

الإجتماعية والتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحثان علي بناء مقياس المكانة الإجتماعية وتبني مقياس التوافق المهني الذي أعده (فحجان 2010)، وبلغت عينة الدراسة (235 معلمة )، تم اختيارهم بأسلوب الطبقي العشوائي، وتم تحليل البيانات بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية SPSS وكانت النتائج كما يأتي:

معلمات رياض الأطفال يتمتعن بمكانة إجتماعية عالية.

مستوى التوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال عالي.

وجود علاقة ارتباطية عالية (طردية) بين المكانة الإجتماعية والتوافق المهني لدى

معلمات رياض الأطفال في مدينة السليمانية.

➤ دراسة جولتان حسن حجازي (2013) عنونها <فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق

المهني وجودة الاداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة

الغربية >>.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات، ومستوى التوافق المهني، وجودة

الاداء لدى معلمات غرفة المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، كما هدفت

إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الدرجة الكلية، والابعاد لمقاييس فاعلية الذات، التوافق المهني،

جودة الاداء.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، بلغت عينة الدراسة (

45 معلمة )، تم اختيارهم بطريقة قصدية، استخدمت الباحثة ثلاث ادوات من اعدادها تمثلت

في مقياس فاعلية الذات، مقياس التوافق المهني، مقياس جودة أداء، كما قامت باستخدام

حزم الإحصائية SPSS وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- مستوى فاعلية الذات لدى معلمات غرف المصادر مرتفع.
- مستوى التوافق المهني لدى معلمات غرف المصادر منخفض.
- مستوى جودة الاداء لدى معلمات غرف المصادر منخفض.

وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية، والابعاد لمقاييس فاعلية الذات، التوافق المهني، جودة الاداء.

وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات معلمات غرفة المصادر مرتفعات الفاعلية الذاتية ومتوسطات الفاعلية الذاتية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق المهني، الدرجة الكلية لمقياس جودة الاداء، لصالح مرتفعات الفاعلية الذاتية.

➤ دراسة سامي خليل فحجان (2010) عنونها >>التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة <<.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة، التعرف على مستوى المسئولية الاجتماعية لدى معلمي التربية الخاصة، التعرف على مستوى مرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة، التعرف على العلاقة بين مرونة الانا والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة حسب متغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

التعرف على الفروق ذات الدراسة الاحصائية في كل من التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية ومرونة الانا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، بلغت عينة الدراسة (287 معلما ومعلمة) استخدم الباحث ثلاث أدوات لتحقيق أهداف الدراسة وهي مقياس التوافق المهني، مقياس المسئولية الاجتماعية، مقياس مرونة الانا من اعداد الباحث، استخدم الباحث عددا من الاساليب في المعالجة الاحصائية وهي معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، المتوسطات الحسابية، التكرارات، الوزن النسبي، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان ويتني.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

\_ ان الوزن النسبي لدى العينة لمقياس التوافق المهني بلغ 73,3% وهذا يشير إلى ان هناك مستوى من التوافق المهني فوق المتوسط.

\_ ان الوزن النسبي لدى العينة لمقياس المسؤولية الاجتماعية بلغ 84,6% وهذا يشير إلى ان هناك مستوى عاليا من المسؤولية الاجتماعية.

\_ ان الوزن النسبي لدى العينة لمقياس مستوى مرونة الأنا بلغ 75% وهذا يشير الى ان هناك مستوى من مرونة الأنا فوق المتوسط.

\_ ان معامل ارتباط بيرسون بين مرونة الأنا والتوافق المهني يساوي 0,527 وهو معامل ارتباط ايجابي قوي مما يعني ان العلاقة طردية قوية، اي كلما زادت مرونة الأنا زاد التوافق المهني والعكس صحيح.

\_ ان معامل ارتباط بيرسون بين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية يساوي 0,801 وهو معامل ارتباط ايجابي قوي مما يعني ان العلاقة طردية قوية، اي كلما زادت مرونة الأنا زادت المسؤولية الاجتماعية والعكس صحيح.

\_ عدم وجود فوق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

\_ عدم وجود فوق ذات دلالة احصائية في مستوى المسؤولية الاجتماعية تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

\_ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

من خلال الدراسات السابقة التي اهتمت بمتغير الضغط النفسي والتوافق المهني، وعلي الرغم من اختلاف أنواعها، وطرق دراستها لهذه المتغيرات إلا أنها أظهرت نتائج ودلالات علمية قيمة نوضحها علي النحو التالي:

**1: الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:****من حيث الأهداف:**

تنوعت الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي من حيث الأهداف فمنها من حاولت التعرف عن الضغوط النفسية لمعلمات رياض الأطفال وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لديهن، مثل دراسة زينب محمد كاطع (2016) والتي هدفت كذلك لقياس درجة الضغوط النفسية لدى معلمات الرياض، قياس درجة ارتفاع النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال، أما دراسة دروسي سعاد (2017) فحاولت التعرف علي الاسباب التي تؤدي إلى الضغط النفسي لدى المربيات التعليم التحضري، وعلي مدى تعرض مربيات التعليم التحضري إلى الضغوطات النفسية، وكذلك التعرف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي وأثارها علي مربيات التعليم التحضري. أما دراسة فراس قريطع (2017) هدفت للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين في ضوء الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم.

**من حيث المنهج المتبع :**

اتبعت كل من دراسة زينب محمد كاطع (2016 )، وفراس قريطع (2017)، نفس المنهج وهو الوصفي أما دراسة دروسي سعاد (2017)، فاتبعت المنهج العيادي.

**من حيث العينة :**

اختلفت عينة الدراسات السابقة من دراسة إلى آخر حيث هناك من اعتمدت علي مربيات رياض الأطفال، وأخرى علي مربيات التعليم التحضري، وأخيرة علي المعلمين، كما وجد تباين في أحجام العينات حيث بلغ حجم أصغر عينة (5 حالات) و ذلك في دراسة دروسي سعاد (2017)، وبلغ حجم أكبر عينة (370) كما في دراسة فراس قريطع (2017).

**من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

إن جميع الدراسات السابقة اعتمدت علي الحقيبة الإحصائية SPSS متمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، اختبار لعينة واحدة، اختبار لعينتين، معادلة الفا كرونباخ.

من حيث النتائج :

\_ تبين ان معلمات الرياض الأطفال تعانين من ضغوط كثير، كما لديهن إرتقاء نسق قيمي بمستوي جيد، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين محمد كاطع (2016).

\_ تبين ان مربيات التعليم التحضيري يعانون من ضغط نفسي مرتفع دروسى سعاد (2016).

\_ وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين في مديرية التربية والتعليم للواء البادية الشمالية الغربية.

\_ الضغوط النفسية لدى المعلمات أقل مما هي عليه لدى المعلمين.

\_ وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة جوان احسان فوزي وحسن فخر الدين خالد (2016).

2: الدراسات التي تناولت التوافق المهني :

من حيث الأهداف:

تنوعت الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق المهني من حيث الأهداف فمنها من حاولت التعرف علي العلاقة بين المكانة الاجتماعية والتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال مثل دراسة جوان احسان فوزي وحسن فخر الدين خالد (2016) والتي هدفت كذلك لقياس المكانة الاجتماعية لدى معلمات رياض الأطفال وقياس التوافق المهني لديهن، أما دراسة جولتان حسن حجازي (2013) فحاولت التعرف علي مستوى فاعلية الذات، ومستوى التوافق المهني، جودة الاداء. اما دراسة سامي خليل فحجان (2010) فهدفت إلى التعرف علي مستوى التوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة، وكذا التعرف علي مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي التربية الخاصة، التعرف علي مستوى مرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة، والعلاقة بين مرونة الانا والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة حسب متغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

التعرف علي الفروق ذات الدراسة الاحصائية في كل من التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية ومرونة الانا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري ).

#### من حيث المنهج المتبع :

تم الاعتماد في هذه الدراسات علي المنهج الوصفي.

#### من حيث العينة :

اختلفت عينة الدراسات السابقة وتتنوع بين معلمات رياض الأطفال، معلمي التربية الخاصة، معلمات غرف المصادر.

كما وجد تباين في أحجام العينات حيث بلغ حجم أصغر عينة (54) و ذلك في دراسة جولتان حسن حجازي (2013)، وبلغ حجم أكبر عينة (287) في دراسة سامي خليل فحجان (2010).

#### من حيث الاساليب الاحصائية المستخدمة :

تم اعتماد في الدراسات السابقة علي الحقيبة الاحصائية SPSS متمثلة في معامل الفأ، كرونباخ، المتوسطات الحسابية، التكرارات، معامل ارتباط بيرسون.

#### من حيث النتائج :

- معلمات رياض الأطفال يتمتعن بمكانة إجتماعية عالية.
- مستوى التوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال عالي.
- وجود علاقة ارتباطية عالية (طردية) بين المكانة الإجتماعية والتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة السليمانية جوان احسان فوزي وحسن فخر الدين خالد (2016).

- ستوى فاعلية الذات لدى معلمات غرف المصادر مرتفع.
- مستوى التوافق المهني لدى معلمات غرف المصادر منخفض.
- مستوى جودة الاداء لدى معلمات غرف المصادر منخفض.

- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية، والابعاد لمقاييس فاعلية الذات، التوافق المهني، جودة الاداء.
- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات معلمات غرفة المصادر مرتفعات الفاعلية الذاتية ومتوسطات الفاعلية الذاتية في الدرجة الكلية لمقياس التوافق المهني، الدرجة الكلية لمقياس جودة الاداء، لصالح مرتفعات الفاعلية الذاتية جولتان حسن حجازي (2013).
- ان الوزن النسبي لدى العينة لمقياس التوافق المهني بلغ 73,3% وهذا يشير إلى ان هناك مستوى من التوافق المهني فوق المتوسط.
- ان الوزن النسبي لدى العينة لمقياس المسؤولية الاجتماعية بلغ 84,6% وهذا يشير إلى ان هناك مستوى عاليا من المسؤولية الاجتماعية.
- ان الوزن النسبي لدى العينة لمقياس مستوى مرونة الأنا بلغ 75% وهذا يشير الى ان هناك مستوى من مرونة الانا فوق المتوسط.
- ان معامل ارتباط بيرسون بين مرونة الانا والتوافق المهني يساوي 0,527 وهو معامل ارتباط ايجابي قوي مما يعني ان العلاقة طردية قوية، اي كلما زادت مرونة الأنا زاد التوافق المهني والعكس صحيح.
- ان معامل ارتباط بيرسون بين مرونة الانا والمسؤولية الاجتماعية يساوي 0,801 وهو معامل ارتباط ايجابي قوي مما يعني ان العلاقة طردية قوية، اي كلما زادت مرونة الانا زادت المسؤولية الاجتماعية والعكس صحيح.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوافق المهني تعزي لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المسؤولية الاجتماعية تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مرونة الانا تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات خبرة، نوع الاعاقة التي يعمل معها، فئة المعلم، الدخل الشهري) سامي خليل فحجان (2010).

### 6-فرضيات الدراسة:

- 1.مستوى الضغط النفسي لدى مربيات رياض الاطفال مرتفع.
- 2.مستوى التوافق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال منخفض.
- 3.توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال.

# الفصل الأول: مربية رياض الأطفال

تمهيد.

- 1) تعريف مربية (معلمة) رياض الأطفال.
  - 2) خصائص مربية رياض الأطفال.
  - 3) أدوار مربية رياض الأطفال.
  - 4) واجبات المربية.
  - 5) الكفاءات المهنية الواجب توافرها في مربية رياض الأطفال.
  - 6) بعض المشكلات التي تواجه مربيات رياض الأطفال.
  - 7) وسائل الارتقاء بالمربية.
- خلاصة.

**تمهيد:**

إن اهتمام التربية الأول هو الطفل لأنه الخطوة الأولى لبناء المجتمع، فالطفل قبل دخوله للمدرسة يمر بمرحلة الروضة باعتبارها مرحلة تربوية هامة لا تقل أهميتها عن المراحل التعليمية الأخرى ولكي تتجح الروضة في تحقيق رسالتها التربوية وإعداد طفل سوي وواعي عليها أن تتوفر على مربيات مؤهلات لاحتضان الطفل والقيام بتنشئة وتطبيعه اجتماعيا وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

## 1. تعريف مربية (معلمة) رياض الأطفال:

تتعدد التعاريف واختلفت حول مربية (معلمة) رياض الأطفال حيث نذكر منها ما يلي:

**عرفتها خلف "2005" أنها:** " هي مسؤولة عن كل ما يتعلمه الأطفال إلى جانب مهمة توجيه عملية نمو كل طفل من أطفالها في مرحلة هامة من حياتهم فيجب أن تكون على دراية تامة بأساليب التربية ولديها الشخصية والدافعية التي تنمي في الطفل الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس والثقة بالنفس والسلوك الحسن." (خلف، 2005، ص 133).

**عرفتها الناشف "2006" أنها:** " المعلمة التي تقوم بدور الأم البديلة، وكان من أهم خصائصها ومواصفاتها أن تتمتع نفسها بوافر من الحنان وحب الأطفال، وتسهر على راحة الطفل الجسمية، وترعاه في غياب الوالدين." (الناشف، 2006، ص 169)

**عرفت كذلك بأنها:** " تعتبر المايسترو الذي يقود العملية التربوية ويوجه الطفل، لذا يجب ألا يكون لديها عينان فقط في أعلى رأسها فحسب بل في كل جزء منها وتلك السمة تمثل ضرورة كبيرة جدا في معلمة رياض الأطفال، وخاصة أنها تتعامل مع أطفال في مرحلة عمرية سوف تشكل حياتهم فيما بعد ذلك ويكمن دورها في المتابعة والتوجيه." (نيهان، 2009، ص 59)

**عرفها الكبسي، الحياي 2012، أنها:** " أهم عنصر يتولى نقل الخبرات للأطفال التي ترمي إلى تنمية قدراتهم واستعداداتهم وتشكيل الاتجاهات والسمات الايجابية في شخصياتهم، لذا ينبغي أن تتسم معلمة الروضة بخصائص متميزة، وتعتمد أساليب تربوية أثناء تعاملها مع الأطفال، وبما يؤدي إلى توفير المناخات التربوية التي توجه مسارات نمو شخصياتهم وتكاملها واتزانها." (الكبسي، الحياي، 2012، ص 240)

عرفتها سريوة 2013: " فهي تقوم بعملية التعليم، وتقوم بتنفيذ المنهج، وتختار الأساليب والطرق والوسائل والأنشطة في الموقف التعليمي حسب طبيعة الأطفال ". (سريوة، 2013، ص 30)

عرفها محمد بن اسماعيل العمراني 2013 أنها: " عصب العملية التربوية التعليمية في الروضة، فعلى عانتها يقع العبء الأكبر في تحقيق رسالة الروضة". (العمراني، 2013، ص 163)

يعرفها رائد أيمن محمد شيكة 2014 أنها: " التي تقوم بتربية الطفل في مرحلة رياض الأطفال، وتسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التي يتطلبها المنهاج مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة، وهي التي تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه في غرفة النشاط وخارجها، إضافة إلى تمتعها بمجموعة من الخصائص الشخصية والاجتماعية والتربوية التي تميزها عن غيرها من معلمات المراحل العمرية الأخرى". (شبكة 2014، ص 597)

من التعريفات السابقة يتضح أن مربية رياض الأطفال هي مربية محترفة في مجال تربية طفل ما قبل المدرسة الابتدائية وتعمل على حماية وتربية الأطفال ورعايتهم الرعاية الصحية السليمة وتسهم بقدر كبير في تنمية شخصية الطفل تنمية شاملة جسديا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ولغويا وسلوكيا ودينيا، كما انها خبيرة بفنون التدريس وممثلة لقيم المجتمع وثقافته وحريصة على غرس المبادئ والأصول الإسلامية المنبعثة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وأن تكون خبيرة في العلاقات الإنسانية وقناة اتصال بين دار الحضانة والمنزل ومرشدة وموجهة نفسية ومتعلمة ومعلمة في نفس الوقت.

## 2. خصائص مربية رياض الأطفال:

هناك عدة خصائص يستلزم توفرها في مربية الروضة لكي تتمكن من أداء دورها داخل الروضة على أحسن وأجب ومن جملة هذه الخصائص نجد: (تغلب، 2011، ص 165-167).

### الخصائص الجسمية:

- أن تكون سليمة الحواس وخالية من العاهات والعيوب الجسمية وعيوب النطق وصوتها هادئ يجذب الأطفال.
- أن تكون صحتها جيدة لضمان عدم تكرار غيابها وعدم نقل العدوى إلى الأطفال.
- أن تكون قدوة حسنة في مظهرها وسلوكها، تحب النظافة والنظام وتهتم بمظهرها وهندامها بأناقة وبساطة.

### (1) الخصائص العقلية:

- الذكاء وسعة الأفق والقدرة على التفكير السليم والتصرف الحكيم وحل المشكلات التي تصادفها.
- تتميز بدقة ملاحظة تمكنها من ملاحظة الأطفال وتقويم تقدمهم اليومي واستغلال كل فرصة لمساعدتهم على النمو بشكل شامل وكامل.
- لديها قدر ملائم من المعرفة والثقافة العامة وإدراك الاحتياجات وفهم سلوك الطفل والدوافع التي تؤثر في هذا السلوك وتحركه.
- تحرص على مواصلة الدراسة والإطلاع على الكتب والدورات والدراسات الحديثة وذلك للتعرف على الاتجاهات الحديثة في العمل مع الأطفال ومدلومة النمو المهني في مجالها.
- قادرة على اتخاذ القرارات الحكيمة وتنفيذها في حزم.
- قادرة على الابتكار والابداع والتخيل والتجديد المستمر في طبيعة النشاطات ونوعية الوسائل التعليمية التي توفرها للأطفال.
- قادرة على استخدام أسلوب المناقشة والحوار في نشاط الأطفال إذ تعد المناقشة من أهم أساليب النمو الاجتماعي.
- لديها علم بصحة الأطفال واسعافتهم الأولية وملمة بمطالب نموهم في هذه المرحلة وفروقها الفردية.

## (2) الخصائص النفسية والاجتماعية:

- هناك بعض السمات النفسية والاجتماعية التي تتسم بها معلمة الروضة وأهمها:
- محبة للأطفال وعطوفة عليهم بغض النظر عن أوضاعهم الاجتماعية والايمان بأهمية توجيههم ورعايتهم بالنسبة لمستقبل المجتمع نفسه.
- حازمة مع الأطفال بغير عنف وتحسن إثابة للطفل ومدحه على ما يأتي من أفعال حسنة.
- لديها مهارات اجتماعية تمكنها من التعامل مع الأطفال والزميلات والزملاء وأولياء الأمور والمؤسسات المختلفة التي لها صلة بعملها.
- محبة لعملها مقبله عليه بحماس واخلاص ومؤدية عملها وهي سعيدة مبتسمة متفائلة مرحة، ذلك حتى تنقل الأمن والطمأنينة إلى نفوس الأطفال.
- يجب أن تكون على درجة كبيرة من النضج العاطفي والاتزان النفسي والثقة بالنفس ولديها مفهوم ايجابي عن نفسها وعملها.
- تتميز بسرعة البديهة والمرونة حتى تستطيع مواجهة متطلبات العمل.

## (3) الخصائص الخلقية:

- تعمل على تقوية الروح الدينية في نفوس الأطفال وتغرس فيهم القيم الدينية وتسعى إلى تنشئتهم في ظل تعاليم الدين ومبادئه.
- مستقبلة للقيم الروحية والخلقية السائدة في ثقافة المجتمع وتعمل على ربط الطفل بمجتمعه وتراثه وعاداته وقيمه.
- تحترم أخلاقيات المهنة وتلتزم بقواعدها وتعزز بالانتماء إليها وتجعل من نفسها قدوة حسنة في كل تصرفاتها قولاً وفعلاً.

ومما سبق يتضح اننا رياض الأطفال يحتاج إلى مربية ليست ككل المعلمات؛ فيجب تواجد خصائص خاصة فيها لأنها تتعامل مع أطفالٍ بعقلياتٍ مختلفةٍ لذلك يجب أن تكون مربية الرياض مؤهلةً علمياً وتربوياً للقيام بهذه المهمة الصعبة، وهناك الكثير من الخصائص

العقلية، والانفعالية، والجسمية، والمهنية، والخلقية يجب توافرها في مربية الرياض، لأننا نضع بين يديها عجيبةً لينةً تشكلها كيفما شاءت لذلك يجب أن تكون على قدرٍ كبيرٍ من المسؤولية والعلم والأخلاق لضمان إنتاج جيلٍ متفوقٍ مفكرٍ مؤدبٍ،

### 3. أدوار مربية رياض الأطفال: (موساوي، بوسعادة، 2017، ص 22-24)

إن معلمة رياض الأطفال تلعب دوراً بارزاً في تربية وتنشئة الجيل الجديد من أبناء الأمة، فهي تقوم بدور الأم، حيث تستقبل الطفل الذي ينتقل فجأة من جو المنزل إلى حجرة الدراسة بين رفاق لم يألفهم، فهي تقوم بدور عظيم داخل الروضة كمرشدة وموجهة لجماعات الأطفال وتهيئتهم للمراحل التعليمية اللاحقة، ويمكن اجمال أدوار معلمة الروضة فيما يلي:

#### 1- دورها كبديلة للأم:

لا يقتصر دور معلمة الروضة على التدريس وتلقين المعلومات للأطفال بل إن لها أدواراً ذات وجوه وخصائص متعددة فهي بديلة للأم من حيث التعامل مع أطفال تركوا أمهاتهم ومنازلهم لأول مرة ووجدوا أنفسهم في بيئة جديدة ومحيط غير مألوف لذا فإن مهمتها هي مساعدتهم على التكيف والانسجام.

#### 2- دورها في التربية والتعليم:

كما أن دورها يجب أن يكون دور المعلمة الخبيرة في فن التدريس، حيث أنها تتعامل مع أفراد يحتاجون إلى الكثير من الصبر والإمام بطرق التدريس الحديث.

#### 3- دورها كممثلة لقيم المجتمع:

تمثل معلمة الروضة قيم المجتمع وعليها مهمة تنشئة الأطفال تنشئة اجتماعية مرتبطة بقيم وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه وتستخدم الأساليب المناسبة الحديثة.

**4- دورها كقناة اتصال بين المنزل والروضة:**

تعتبر المعلمة حلقة اتصال بين الروضة والمنزل فهي قادرة على اكتشاف خصائص الأطفال وعليها مساعدة الوالدين في حل المشكلات التي تعترض طريق أبنائهم في مسيرتهم التعليمية.

**5- دورها كمسؤولة عن إدارة الصف وحفظ النظام فيه:**

من أساسيات العمل التربوي للمعلمة توفير النظام المرتبط مع الحرية في رياض الأطفال وتعتبر الفوضى من أكبر المعوقات في العمل والمعلمة الناجحة هي التي تقوم بالجمع ما بين انضباط الطفل وحرية وتشجع الطفل على التعبير الحر الخلاق في روح من حب وطاعة.

**6- دورها كمعلمة ومتعلمة في الوقت نفسه:**

على معلمة الروضة أن تطمح على كل ما هو جديد في مجال التربية وعلم النفس وأن تجدد من ثقافتها وتطور من قدراتها متبعة الأساليب التربوية الحديثة.

**7- دورها كموجهة نفسية وتربوية:**

تقوم معلمة الروضة بتحديد قدرات الأطفال واهتماماتهم وميولهم وتوجه طاقاتهم وبالتالي تستطيع تحديد الأنشطة والأساليب والطرائق المناسبة لتلك الخصائص والتي تميز كل طفل، كما لا بد لمعلمة الروضة من تحديد المشكلات التي يعاني منها الطفل والقيام بالتعاون مع المرشد النفسي في علاج تلك المشكلات واتخاذ التدابير الوقائية قبل ظهور مشكلات نفسية أخرى.

ومما سبق يتضح ان مربية الرياض تقوم بأدوار عديدة ومتداخلة وتؤدي مهام كثيرة ومتنوعة تتطلب مهارات فنية مختلفة يصعب تحديدها بشكل دقيق وتفصيلي ، فإذا كان المعلم في مراحل التعليم الأخرى مطالباً بأن يتقن مادة علمية معينة ويحسن إدارة الفصل فإن مربية في رياض الأطفال مسئولة عن كل ما يتعلمه الطفل إلى جانب مهمة توجيه عملية نمو كل طفل من أطفالها في مرحلة حساسة من حياته.

#### 4. واجبات المربية: (المخلافي، الصنعاني، ب-ت، ص 06)

المربية فرد من المجتمع كغيرها من الأفراد تقع على عاتقها مجموعة من واجبات نحو المهنة التي تقوم بها وفيما يلي بعض الواجبات:

1. الحضور المبكر لاستقبال الأطفال والمغادرة المتأخرة بعد توديعهم.
2. غرس المبادئ السامية والقيمة في نفوس وعقول الأطفال ومساعدتهم على ممارستها.
3. التعرف على حاجات الطفل وتلبيتها في ضوء معرفتها العلمية والمهنية لنفسية الطفل وطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها.

4. الانتباه واليقظة وبما يمكنها من المراقبة الدقيقة والتخصصية لنمو الطفل وملاحظة أية مؤشرات سلبية تظهر عليه، والقيام السريع والفوري بالآتي:

- ✓ الاتصال بالوالدين للتشاور بالتنسيق مع الإدارة أو من خلالها.
- ✓ العودة إلى ملف الطفل والإطلاع على التقارير الصحية والتربوية المتصلة به.
- ✓ اجراء اختبارات لسلوك الطفل للتعرف على طبيعة السلوك وكتابة الملحوظات العلمية حوله.

✓ العودة إلى التقارير والملحوظات المدونة عن الطفل، أثناء ممارسة الأنشطة والمشاركات مع أقرانه في اللعب الحر أو المنظم والموجه.

- ✓ تنظيم الأنشطة وتقديم الخبرات مثل نشاط في سياق المجموعات الأطفال.
- ✓ تجنبى الأطفال الإرهاق، والتوتر وتهيئة الأجواء الصحية لممارسة الطفل ليومه بحيوية ومتعة.

- ✓ حماية الأطفال من الأخطار من خلال اليقظة المستمرة لحركة الأطفال.
- ✓ التصرف بدفء وحنان ولطف مع الأطفال، واللجوء لتغيير النشاط وبسرعة إذا شعرت بفتور الأطفال في تجاربهم للنشاط الجاري، واعتماد التشويق القصصي، والانتقال المنظم من جو إلى آخر بحنكة منهجية واقتدار تربوي ونفسي.

✓ الثناء على الطفل وتقدير جهده مهما كان مستواه، وتشجيع الأطفال على التعبير عن أفكارهم وآرائهم ومشاهداتهم دون محددات.

ان للمربية كغيرها واجبات متنوعة ومتعددة ، يجب ان تقوم بها علي اكمل وجه تجاهها الأطفال، كما يجب ان تكون علي معرفة بتلك الواجبات.

يتضح مما سبق انا المربيات رياض الأطفال يقومون بمجموعة من الواجبات سواء كانت داخل الفصل الدراسي أو خارجه والتي يؤدي قيامها بها إلى تحسين مستوى أدائها والارتقاء بمستوى العملية التعليمية ككل.

**5. الكفاءات المهنية الواجب توافرها في معلمة رياض الاطفال: (جاد، 2007، ص 68-69)**

تعتبر المربية عاملا هاما في نجاح تربية وتعليم الطفل وتحقيق أهداف سامية ولا سيما إذا كانت تمتلك الكفاءات التالية:

### 1. كفاءة إعداد النشاط:

- تحديد الأهداف.
- اختيار النشاط.
- اختيار واستخدام الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم.
- التمهيد للنشاط.
- التنوع في أساليب وطرق العرض (الشرح في طرق وأنشطة التعليم).
- مراعاة الفروق الفردية.

### 2. الكفاءات العلمية والمهنية:

- اتقان المادة العلمية.
- متابعة الجديد في مجال التخصص.
- متابعة الجديد في المجال التربوي.

▪ الاعداد المهني قبل العمل.

▪ الاستعداد للنمو المهني والعلمي.

▪ التدريب أثناء الخدمة.

### 3. كفاءة العلاقات الانسانية والنظام:

▪ تكوين علاقات طيبة مع الأطفال.

▪ نقل آراء الأطفال وتوجيههم وإثارة اهتمامهم.

▪ إدارة غرفة النشاط.

▪ المشاركة في أوجه النشاط المختلفة في الروضة.

▪ التعاون مع إدارة الروضة.

▪ الانتظام في العمل (غياب، تأخير، تكاسل).

### 4. كفاءة التقييم:

▪ تفسير نتائج التقييم.

▪ تعديل أساليب التعليم تبعا لنتائج قياس نمو الأطفال.

▪ معالجة نقاط الضعف في الأطفال.

▪ التقييم الذاتي للمعلمة.

▪ الحرص على استخدام مراحل التقييم في الموفق المختلفة.

ومما سبق يتضح انه يجب علي مربية ان تمتلك مجموعة من الكفاءات علمية والمعارف والقدرات التي يجب علي مربية الروضة امتالكها وتوظيفها بطريقة مناسبة أثناء تفاعلها مع الاطفال داخل وخارج الروضة، بحيث تساعد هذه الكفاءات المربية علي اكتشاف و تنمية قدرات الاطفال أثناء الانشطة المتنوعة والمواقف.

6. بعض المشكلات التي تواجه مربيات رياض الأطفال: (زيد، 2013، ص 135-137)

على الرغم من كثرة الدراسات حول الطفل ورياض الأطفال في أي مكان من العالم سواء عربيا أو أجنبيا، إلا أن الباحث لم يعثر على أي دراسات تحاول تحديد المشكلات التي تعاني منها معلمات رياض الأطفال.

ومن هنا فإن التعرف على المشكلات والمعوقات التي تؤثر في أداء المعلمة لوظيفتها، والتي تنعكس سلبا على العملية التربوية في مرحلة ما قبل المدرسة ووضع الحلول المناسبة لها يؤدي إلى زيادة التفاعل ما بين المعلمة والطفل وكذلك التفاعلات ما بين المعلمة وزميلاتها، ويساهم مساهمة فعالة في إحداث تفاعل إيجابي بين المعلمة ووالدي الطفل، بحيث تصبح الروضة مركزا للنشاطات التربوية الهادفة في المجتمع.

من خلال الملاحظة للمستويات وقلة ترقى الأطفال في معظم الرياض تم البحث عن الأسباب والمشكلات التي تعوق معلمات رياض الأطفال، فلوحظت وأحصيت تلك المشكلات التي تعوق معلمات رياض الأطفال، فلوحظت وأحصيت تلك المشكلات التي تواجه معلمات رياض الأطفال على النحو التالي:

1. عدم وجود فلسفة واضحة لرياض الأطفال: وقد يرجع ذلك إلى عدم توفر مناهج تربوية خاصة بمرحلة ما قبل المدرسة على مستوى الدول العربية، وهذا سبب في خلق مشكلة للمعلمة.

2. قلة الدورات التدريبية: فهذه المشكلة واجهت المعلمات أثناء الخدمة كما أشارت إليها المعلمات، وقد يرجع ذلك إلى قلة عدد المشرفين التربويين الذين تقع على عاتقهم مثل تلك المهمات.

3. توقعات الآباء العالية والتي لا تتناسب مع قدرات أطفالهم: يرجع السبب في تلك إلى قلة وعي وعدم معرفة الآباء بالقدرات الحقيقية لأطفالهم، كذلك ضعف البرامج الإعلامية المتعلقة بأهمية دور رياض الأطفال.
4. الفترة الزمنية التي يتطلبها العمل طويلة: حيث أن عدد كبير من المعلمات يرافقن الأطفال بعد انتهاء الدوام في الحافلات، وهذا يستغرق وقتا طويلا لبعد أماكن سكن الأطفال عن رياض الأطفال.
5. عدم تخصص المعلمة في رياض الأطفال: فيرجع إلى عدم وجود تشريع أو تعليمات ملزمة لنوعية التخصص اللازمة للعمل في رياض الأطفال، لذلك فإن المعلمة غير المتخصصة تجد صعوبة في كيفية التعامل مع الأطفال.
6. قلة الدخل المتدني من العمل: فيرجع ذلك إلى أن راتب المعلمة متدني بسبب زيادة عدد الخريجات العاطلات عن العمل.
7. قلة اهتمام أولياء الأمور بمتابعة أطفالهم: يرجع ذلك إلى نقص الوعي الإعلامي بأهمية متابعة الأطفال في هذه المرحلة، وعدم إدراكهم لأهمية مرحلة ما قبل المدرسة، بالإضافة إلى مشاغل الأهل، فالمعروف أن أطفال الروضة ينتمون إلى أسر يعمل بها كل من الأب والأم، وبالتالي فإن عدم توفر الوقت قد يكون سببا وراء ذلك.
8. تضطر المعلمة لشراء ما تحتاجه لسير العملية التربوية: فيلاحظ أن المعلمة تنفق على ما تحتاجه في سير العملية التربوية من مصروفها الخاص، وهنا يرتبط تقليل الانفاق على رياض الأطفال بتوفير أكبر قدر ممكن من الربح على حساب العملية التربوية.
9. عدم توفر لوازم وتجهيزات الروضة كاملة: فنجد أن المدارس ذات الإمكانيات المنخفضة كانت المعلمات فيها أكثر معاناة، ويرجع ذلك إلى أن المدارس ذات التجهيزات المنخفضة لا تتقاضى المعلمات فيها رواتب عالية، سبب تدني موارد هذه الرياض، كذلك هذه الرياض لا توفر ألعابا تربوية كافية، حيث أن غرضها الأساسي هو الربح،

كما أن المعلمات غير مستقرات فيها مقارنة بالمدارس ذات التجهيزات العالية ذات الأقساط المرتفعة.

مما سبق يتضح ان مربية الاطفال كغيرة من موظفين في قطاع التربية تعاني من مشكلات تعيق عملها مع الأطفال مما يجعلها تقصر في بعض الواجبات المكلفة بها في عملها.

### 7. وسائل الارتقاء بالمربية: (الحاج، 2016، ص 198-199)

نظرا لحاجة المجتمع إلى المربية القادرة على تطوير النشئ لا بد من عرض بعض وسائل الارتقاء بهذه المربية والتي سنوضحها على النحو التالي:

#### 1. أثناء الدراسة:

اختيار أفضل الطالبات في مجال كليات ومعاهد الطفولة على أساس الاستعداد النفسي للطالب للتربية في هذه المرحلة، واعتماد الصفات الشخصية كالاتزان الانفعالي وقدرة التحمل من خلال مقابلات شخصية واختبارات نفسية.

#### 2. أثناء الخدمة:

عقد دورات تدريبية أثناء الخدمة وذلك حتى تتمكن المربية من التواصل مع العلوم الجديدة والأنشطة المتعددة مهنيا وسيكولوجيا لتطوير أدائه أثناء الخدمة، ومن هذه الدورات: صحة الطفل، التغذية، الدعم النفسي، الاسعافات الأولية.

#### 3. تحسين الوضع الاقتصادي للمربي:

وذلك من خلال أجر المربية، حيث أن تدني رواتب المربيات يجعلهن غير راضيات عن عملهن، بالتالي يؤثر بشكل سلبي على عطائها وتقديم خدمات تعليمية ليست بالجودة المطلوبة للأطفال.

## 4. تحسين الوضع التعليمي لبيئة الروضة:

حيث أن لبيئة الروضة دور مهم في الارتقاء بأداء المربية، وله تأثير إيجابي على العملية التربوية داخل الرياض، فإذا كانت الروضة مهياً تربوياً كالألعاب والتجهيزات وعوامل السلامة وساحات اللعب الخارجي، والأثاث المناسب لعمر الطفل من طاولات وكراسي، والوسائل التعليمية المتطورة، لهذا كله دور في تشجيع المربية على العمل، واستخدام بيئة الروضة في تطوير بيئة التعليم بدلاً من الطرق التقليدية كطريقة الزوايا في التعلم النشط وغيرها.

## 5. تحسين منهاج رياض الأطفال:

يقصد بالمنهاج في رياض الأطفال كل ما تحتويه الروضة من مواقف وخبرات وأنشطة وأساليب ووسائل تتجه في مجموعها نحو تحقيق التكامل في مظاهر نمو الطفل المختلفة. أي أن يكون المنهاج متكاملًا مع المربية.

وللمنهاج أهميته في هذه المرحلة العمرية من ثلاثة إلى ست سنوات في ذاتها وما يمكن أن تحققه من فوائد أو يترتب عليها من آثار في تشكيل الشخصية الانسانية ذلك أن المنهج هو الترجمة الواقعية لفلسفة التربية وأهدافها ورسالتها في خدمة الفرد والمجتمع ومهما يكن لرياض الأطفال من وظائف فإن هذه الوظائف لا تتحقق إلا بمقدار ما تسمح به مناهجنا.

للمنهاج دور في الارتقاء بأداء المعلمة، بحيث يتضمن المنهاج العديد من المعايير الملائمة لجميع الاطفال، بحيث يشمل غرس القيم وملائماً لعمل وثقافة الطفل ويتضمن أبعاد تربوية ومعرفية وسلوكية وترفيهية، وأن لا ينتهي بالامتحانات، لما لها من أثر نفسي سيء على الأطفال.

مما سبق يتضح ان مربية الاطفال يجب ان توفر لها وسائل الارتقاء كي تقوم بوظيفتها علي كامل وجهه ،وتستطيع ان تكون طفل صالح في المجتمع وقادر علي اداء مهامه في المجتمع بمفرده دون حاجة لوالديه.

## خلاصة:

مربية رياض الأطفال مهنة غاية في الحساسية، وتحتاج إلى خصائص شخصية وتدريب وتأهيل معين ودقيق، إنما تشارك الأسرة بشكل رئيسي في بناء القاعدة النفسية والمعرفية الأساسية للإنسان، ولا يستطيع أي منا إنكار أهمية الخبرات التي يميزها الإنسان في مرحلة الطفولة المبكرة وأثرها على حياته المستقبلية، فهو في هذه المرحلة يكون سريع التأثر بما يحيط به، لذلك فإن للمربية دور كبير في بناء شخصية الطفل في هذه المرحلة.

# الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد.

1. تعريف الضغط.

2. تعريف الضغط النفسي.

3. بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي.

4. أنواع الضغط النفسي.

5. أعراض الضغط النفسي.

6. النظريات المفسرة للضغط النفسي.

7. علاج الضغط النفسي.

خاتمة.

**تمهيد:**

أصبحت الضغوطات النفسية مصاحبة لحياة البشر نتيجة طبيعة الحياة السريعة، قديما كانت الحياة بسيطة، وبالتالي لم يكن هناك ما يضغط على أعصاب الناس ويسبب لهم الضغوطات النفسية، بينما في الوقت الحالي مع التطورات والتكنولوجيا المتقدمة أصبح هناك جانب يؤثر في نفسية الأشخاص بسبب كثرة المسؤوليات وتشتت ذهن الإنسان في العديد من الجوانب، ويظهر ذلك من خلال تزايد عدد الأشخاص الذين يزورون العيادات النفسية، وفيما يلي سنتطرق لأهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي.

## 1. تعريف الضغط:

على الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفاً واعتيادية لدى المتخصص والعادي، وباتت جزءاً من مصطلحات هذا العصر، إلا أن معناها ما يزال ملتبساً عند الكثير من الكتاب والباحثين، حيث لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس بدقة حقيقة الضغط، وحتى نزول الغموض عن هذا المفهوم سنتطرق لتعريفه.

❖ عرفه باهي سلامي 2008: على أنه " حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، وحالته الجسدية، ويرى أن هذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وفي سلوكياتهم وحالتهم الصحية، حيث تظهر علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال والغضب لديهم، وقد يظهرون عدم التعاون والميل إلى تعاطي الكحول والادمان على المخدرات وقد تتسبب في حدوث بعض الأمراض العضوية كأمراض المعدة أو تصلب الشرايين أو أمراض القلب". (سلامي، 2008، ص 60).

❖ عرفته عاشور خديجة 2012: أنه " قوة خارجية تؤثر في النظام سواء كان فرداً أو منظمة وتؤدي إلى حدوث تغييرات داخلية في صورة اجهاد. (عاشور، 2012، ص 188)

❖ عرفته سلاف مشري 2016: أنه " عدم اتزان بين متطلبات الموقف وكفاءة الفرد على الاستجابة، تحت ظروف يصبح فيها الخوف من مواجهة المتطلبات هي النتيجة المنطقية المدركة". (مشري، 2016، ص 04)

❖ عرفته ناجية دايلي 2013: أنه " فعل سيكولوجي وعقلي، ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة. (دايلي، 2013، ص 31)

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن الضغط هو حالة أو قوة خارجية تؤثر على الفرد سلباً تظهر في شكل علامات مثل القلق، الغضب، الانفعال، التوتر.

## 2. تعريف الضغط النفسي:

- يرى كثير من المتخصصين صعوبة في تعريف الضغوط النفسية إذ يمكن أن تعرف بطرق مختلفة تبعا لوجهة نظر العالم والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه ومنها:
- ❖ تعريف سارا فينو **Sarafino**: الذي يرى أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد. (الضريبي، 2010، ص 676).
  - ❖ يعرف عبد المعطي الضغطي النفسية بأنها: تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية، التي تكون على درجة كبيرة من الشدة، بحيث تقال من التوافق الفرد وانسجامه مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه. (قريطع، 2017، ص 475)
  - ❖ عرفت عبير بنت محمد حسن الصبان: أنها مجموعة من الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديدا لذاته لأنها تكون أكبر من امكاناته الذاتية وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط". (الصبان، 2003، ص 41)
  - ❖ شاكرا قنديل يعرفها: أنها حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد، ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد له احساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد ". (العامرية، 2013، ص 29)

❖ عرفه بطرس حافظ بطرس 2008: أنه حالة من التوتر النفسي الشديد، والانعصاب، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. (بطرس، 2008، ص 371)

❖ عرفه تنهيد فاضل البيرق دار 2011: أنه مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتشتت عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته" (البيرقدار، 2011، ص 31)

❖ عرفه محمد مقدار، وفاضل عباس خليفة، 2012: أنها مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها إما معرفية، أو فسيولوجية، أو سلوكية. (مقدار و خليفة، 2012، ص 181)

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن الضغط النفسي هو كفقطة من المواقف أو المثيرات تسبب له تغيرات فيزيولوجية وسيكولوجية، كما يمكن أن تحدث لديه بعض التوترات والاضطرابات التي تفقد قدرته على التوازن.

### 3. بعض المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي :

تنوعت المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي حيث نجد منها الاتي (بوناب، 2013، ص31،32):

**1.القلق :** وهو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل، ويعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ونقص إشباع الحاجات، وهو من أكثر الأعراض السيكولوجية للضغط النفسي في بيئة العمل، ومن هنا تبرز نقطتان أساسيتان للاختلاف بين هذين المفهومين.

الأولى أن الضغط النفسي في بيئة عمل يعتبر مسببا مباشرا لظهور القلق، والثانية أن الضغط النفسي في بيئة العمل له جانبان سلبي وإيجابي و القلق يعبر عن الجانب السلبي للضغط.

2. **الإحباط:** ويعبر عن إعاقة الفرد عن الوصول لأحد الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها، أو منعه من التصرف بالطريقة التي يفضلها للقيام بعمله، ويعتبر الضغط النفسي في بيئة العمل سببا رئيسيا ومباشرا لحدوث الإحباط، والإحباط يعبر عن الجانب السلبي للضغط النفسي في بيئة العمل.

3. **التعب:** هو فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسمي نتيجة المجهود المستمر والمكثف، وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، في حين مصادر الضغط النفسي في بيئة العمل متنوعة وهو غالبا ما يستمر.

4. **الإجهاد:** ويعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، كما أنه نتيجة فيزيولوجية للضغط النفسي في بيئة العمل، والإجهاد ينشأ من الفرد فقط بينما الضغط النفسي ينشأ من البيئة والمنظمة وجماعة العمل والفرد.

5. **الاحتراق النفسي:** هو استجابة للضغط المستمر والمزمن الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد وينشأ كنتيجة للضغط والعوامل الشخصية والعوامل المتعلقة بالعمل التي تتجاوز طاقة الفرد وقدرته على التحمل.

#### 4. أنواع الضغط النفسي:

تتعدد انواع الضغط النفسي التي يتعرض لها الإنسان، فهناك الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، التعايش معها، ومدى قدرته على التوافق، وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط: (علي ايوب، 2019، ص 75، 77).

الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الاحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية، مثل الزلازل

والأعاصير والبراكين نموذجاً لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

1) **الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل: وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

2) **الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها في الحياة اليومية، مثل: الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر.

فيما قام (مور) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1- **الضغوط الموقفية:** وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

2- **الضغوط النهائية:** وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

3- **ضغوط الأزمات أو الشدائد:** التي يتعرض لها الفرد

وقد ميز (سيلبي) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للشفقة، حيث أن:

**الضغوط الجيدة:** هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر ايجابية مثل خبرات الانجاز، أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغط الكسب أو الفوز.

**الضغوط المثيرة للشفقة:** فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الاحباط والفشل والاحساس بفقدان الشعور بالأمن.

وقسم (سيلبي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي: (علي ابيو، 2019، ص

75، 77).

الضغط النفسي السيء: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

1. الضغط النفسي الطبيعي: وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو

المنافسة الرياضية.

2. الضغط النفسي الزائد: الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي، بحيث

تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

3. الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة.

ويوجد نوعان من الضغوط وهي ضغوط ايجابية وضغوط سلبية وهي كما يأتي: (

غازي، 2014، ص 19)

الضغوط الايجابية:

- تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد للعمل.
- تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
- توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
- تمنح الاحساس بالمتعة والانجاز.
- تساعد الفرد على النوم الجيد.
- تمد الفرد بالقوة والتفائل بالمستقبل.
- تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

1) الضغوط السلبية:

- تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل.
- تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في الجهد المبذول.
- تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.
- تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.
- تسبب للفرد الشعور بالأرق.
- تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.

• عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.  
ومما سبق ذكره من أنواع للضغوط النفسية نستنتج أن الضغوط ليست جميعها سلبية ولها آثار ضارة كما هو شائع، بل هناك ضغوط إيجابية تعود بالمنفعة على الأفراد سواء في حياته المهنية أو اليومية وذلك لما تبعته من مشاعر تحفيزية تساعد الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، أما إذا تجاوزت الحدود الطبيعية فإنها تنقلب من ضغوط إيجابية إلى ضغوط سلبية هدامة لحياة الأفراد.

### 5. أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض منها: (برزوان، 2016، ص 104، 105).

#### الأعراض الجسدية:

- تغيرات في نمط النوم.
- التعب.
- تغيرات في الهضم - الغثيان، والقيء، والإسهال.
- فقدان الدافع الجنسي.
- آلام الرأس.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم.
- الدوار، والإغماء، والتعرف، والارتعاش.
- تنمل اليدين والقدمين.
- الوجيب (خفقان القلب بسرعة وبقوة).
- نبضات قلب خاطئة.

الأعراض العقلية:

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

الأعراض السلوكية:

- تغيرات في التسمية - الأكل كثيرا أو قليلا.
- اضطرابات في الأكل - فقد الشهوة إلى الطعام، والشه الشهوة المرضية.
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.
- الإفراط في التدخين.
- التملل.
- القلق المتميز بحركات عصبية.
- قضم الأظافر.

وسواس المرضى (توسوس المرء على صحته)، وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني.

الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب.
- نفاذ الصبر والنزق أو حده الطبع.
- نوبات غضب شديد.
- فساد في العادات والأحوال (كالنظافة)، والمظهر.

مما سبق يتضح ان هناك الكثير من الأعراض والعلامات الشائعة والتي على الرغم من أننا نلاحظها إلا أننا نفشل في أن ندرك أنها ليست سوى ضغوطات نفسية. ويعد كلاً

من الاكتئاب ومشاكل النوم والقلق والتوتر وضعف التركيز والخمول والأحداث المتغيرة في حياتنا بعض من العلامات الكثيرة التي يجب أن نتعامل معها. كما ان الاعراض تختلف من شخص لآخر ومن نوع مشكل لآخر.

## 6. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المسائل التي أصبحت تؤرق الجميع من الكبار والصغار، وخصوصا لما تسببه من آثار على صحة الفرد والجماعة، لذا حظي بالدراسة والتحليل منذ أربعة عقود، وتزداد أهمية دراسته مع كل تحول تكنولوجي وعلمي وبيئي ولقد عولج هذا المفهوم من عدة نواحي: بيولوجية وعقلية نفسية وسلوكية اجتماعية ومنها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته.

### 1. التفسير البيولوجي (الفيولوجي): يعد هانزسيلي HANSSELYE أحد أقطاب هذا

الاتجاه، وبحكم تخصصه في الطب قام بتجارب عديدة الفئران في معمله بكندا، زيادة على ملاحظاته لمرضاه، فتوصل إلى أن المرضى شتركون في خصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة بكل مريض، على الرغم من اختلاف وتعدد مصادر الضغط.

### 2. التفسير الفكري هنري موراي H : MURROY ويعرف كذلك باسم الدنيا مكبة النفسية،

وينطلق موراي في تفسيره للضغط النفسي من مسلم أن الإنسان في صيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة الكيفية، يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان.

### 3. التفسير المعرفي: يعتبر لازورس 1950 أول من قدم هذا التفسير وركز على تقييم الفرد

للموقف تقييما ذهنيا، والذي يفسر بواسطته الضغط النفسي فالتقييم الذهني عبارة عن الكيفية، التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فيبدأ في تقويمه أو تقديره، أي

يصدر حكما على هذا الموقف وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي. (بن ويس، 2018، ص 15-16).

**4. التفسير السلوكي:** وتنطلق هذه النظرية من فكره أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته.

ووقف هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتتم هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي: الكفاءة، الإستراتيجية المعرفية، القيم الذاتية، التنظيم الذاتي.

**5. تفسير Spielberger:** وقد اهتم سبيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، ويميز كذلك بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي. (بلقاسم، شتوان، 2016، ص 119 - 120).

ومما سبق يتضح ان النظريات المفسرة للضغط النفسي متعددة نظرا لاتساع هذا المفهوم وما يمكن أخذه علي هذه النظريات هو أنها تطرقت لعناصر ومفاهيم معينة دون الأخذ بعين الإعتبار المفاهيم الأخرى التي لها مدلولها ومن أهم هذه النظريات تأتي نظرية (هانز سيلبي) الذي ذهب فيها الى تفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا وهذا بحكم تخصصه

كطبيب فبرغم الأهمية البالغة للجانب الفيسيولوجي إلا أنه غير كافي لتفسير الضغوط بصفتها أسرع.

وبشكل آخر ذهب (سبيلبرجر) في نظريته إلى تفسير الضغط على أن القلق مقدمة ضرورية لفهمه، وهذا جانب آخر من الجوانب المهمة في تفسير الضغط إلى أنه ركز على جانب واحد ولم يذكر باقي الجوانب المهمة.

المعرفي (لازاروس) الذي إعتد على تقدير الفرد للمواقف.

وعلى حد قول وتفسير كل باحث فقد إهتم بالجانب الذي يراه مناسب ومهم.

ففعلا تبقى تلك الجوانب والمفاهيم مهمة وضرورية إلى أنها تحتاج إلى نظرة أسرع واشمل ونأخذ كل الإتجاهات لنتمكن من الوصول لتفسير شامل وملم.

## 7. علاج الضغط النفسي:

يتضمن ذلك علاج الأعراض والعلاج النفسي كما هو موضح:

**أولا - علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي:** يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل: مضادات الاكتئاب والقلق، التي تحقق أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

**ثانيا - العلاج النفسي للضغط النفسي:** يقصد بالعلاج النفسي " كل مجهود فردي أو جماعي، يهدف إلى تخفيف آلام ومعاناة واضطرابات النفسي ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط "، ويعتبر من أقدم العلاجات، وتتعدد مدراسه والتي تهدف كلما إلى علاج المريض نفسيا بطرق تتفق مع نظرياتها، ولعل من الناس من يفقد السيطرة على نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الأمور، مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي:

1-العلاج النفسي التحليلي: يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والإحباطات

الداخلية أو الرغبات والنزعات المكبوتة، والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.

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

3-العلاج المعرفي: يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه، من أجل وضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها أو إزالتها، ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة لا بد من إتباع النقاط الإدراكية التالية:

- أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.
- أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.
- لدي أمل.
- اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين.
- يمكن أن ارتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة، ولكنني أبقى شخصا كفاً.
- أستطيع أن أفكر في النجاح، وأن أشعر بالسعادة.
- لا أخاف من حدوث المشاكل، ولا أتألم لها.
- أستطيع أن أسلك طرقا جديدة.
- أستطيع أن أجد متعة في الأعمال الصعبة.
- إن الحياة غريبة ولكنها ممتعة.
- عليا أن أتحكم في الانفعالات قدر الإمكان، لأنها تؤثر على إدراك ما هو ضاغط وعلى مستوى الضغط لديا.

8-العلاج الديني: ويقوم على عدة مبادئ وأسس منها:

1- الإيمان بالقضاء والقدر: نعني به إحسان المؤمن بأن زمام الأمور لن تقلت من يد الله، فمهما اضطربت الأحداث وتقلبت الأحوال، فلن تبث فيها إلا مشيئة الله مصدقا لقوله تعالى: " وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَىٰ أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (21) " يوسف 21، فالمسلم يركن إلى ربه ويتوكل كل عليه ويستريح إلى ما يتمخض عنه المستقبل من

نتائج بعدما يؤدي ما عليه، فلا داعي إذن للقلق وتوتر الأعصاب إزاء أمور تخرج عن إرادتنا، وهذا أمر يبيث الشعور بالطمأنينة والارتياح مصداقا لقوله صلى الله عليه وسلم " من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله ".

2- **تقوية الوازع الديني:** إن الدين لا يشكل جزءا مهما في حياة الفرد فحسب بل يؤدي إلى فوائد فعلية على المستوى الصحي العام والنفسي والجسدي، فالإيمان الروحي أو الديني بالقيم والمبادئ والمثل والنظم الشرعية من أقوى العوامل التي تحفظ صحة الفرد العقلية والجسدية بما فيها أمراض العصر من قلق، الاكتئاب، الأزمات النفسية والاجتماعية، التي تتخذ أعراضها شكلا جسديا لقرحة المعدة والقولون، الصداع النصفي، الربو، الحساسية... وغيرها من الأمراض السيكوسوماتية، فالإنسان المتدين يتمتع بشخصية سوية، صحة نفسية، ثقة بالنفس، ويشعر بالسعادة.

3- **تقوى الله تعالى والتقرب إليه بالعمل الصالح:** لقوله تعالى: " وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (2) " سورة الطلاق الآية 2، وقوله جل ثناؤه: " وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا (4) " سورة الطلاق الآية 04.

4- **الاستعانة بالصبر والصلاة:** لأن ذلك يعين الإنسان على مواجهة التحديات بنجاح وثبات، قوله تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (153) " سورة البقرة 158، ويقول حذيفة رضى الله عنه " كان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا خر به أر صلى " رواه أحمد.

5- **حسن الظن بالله تعالى:** فالله وحده كاشف الضر عن الإنسان، وإن الشدائد مهما طال أمدها فإن الله متابها بفرج ويسر، إذ يقول الله جل وعلا على لسان يعقوب عليه السلام: " وَلَا تَيَسَّنُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (87) " سورة يوسف الآية 87، ويقول عليه الصلاة والسلام في الحديث القدسي: " إن الله يقول، أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني " رواه الترمذي.

6- ذكر الله تعالى: بالاعتقاد والقول والفعل، فإن ذلك من أسباب تفرج الهموم واستقرار النفس وطمانينتها لقوله تعالى: " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28) " سورة الرعد الآية 28.

7- لزوم الاستغفار والدعاء: فالدوام على ذلك يفرج الهموم ويبعث السعادة في النفس لقوله صلى الله عليه وسلم: " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب " رواه أبو داود وأحمد والحاكم، ومن دعاء موسى عليه السلام في قوله تعالى: " (24) قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (25) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (26) " سورة طه الآيتان 25، 26.

8- العمل بالأسباب المعينة على النجاح: فالضغوط في النهاية أخطاء لم يتعامل الفرد معها بمنهجية سليمة، إلى أن بلغت حدها فجاءت شديدة على النفس وقاصمة للأمال والرغبات، إذ يقول عز وجل: " ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتَ أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ " سورة آل عمران آية 182، وعلى هذا الأساس وجب على الفرد أن يواجه مختلف التحديات والمشكلات التي يخبرها من خلال التربية الإيمانية الصحيحة، ثم التوكل على الله تعالى والاستعانة به لتحقيق أفضل النتائج، فالعمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط والتقليل من آثارها السلبية، إذ يقول جل من قائل: " وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ " سورة الطلاق الآية 03. (عقون، 2012، ص 81، 82، 83، 84).

ومما سبق يتضح انه عند التأكد من إصابة الشخص بالضغط النفسي وذلك بظهور الأعراض التي سبق وذكرنا، هنا لا بد من إتخاذ الإجراءات والتدابير المناسبة للتقليل من هذا الشعور والسيطرة عليه قبل أن يشغل حياة الشخص ويكون الشعور بالتوتر العصبي والضغط الواقع عليه هو محور التفكير طوال النهار، وذلك باستخدام احد طرق لعلاج الضغط النفسي. ويعتمد علاج الضغط النفسي في أغلب الأحوال على تحديد السبب، وقدرة المريض على مساعدة نفسه، واللجوء للمساعدة العلاجية إن لزم الأمر.

### خلاصة:

وفي الاخير نلخص ان الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تضعف من قوي التحكم الارادي لديه، وتفقد القدرة علي التوازن، ومن تقديره لذاته.

وعليه فقد يسعى أو يحاول التعامل أو التكيف مع هذه المؤثرات، التي قد تكون داخلية أو خارجية، كما قد تكون في البيت، المدرسة، العمل، والتي لها آثار سلبية علي الفرد وادائه.

# الفصل الثالث: التوافق المهني

تمهيد.

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

**تمهيد:**

يعتبر التوافق المهني مهم جدا في حياة الأفراد العاملين في مؤسسات الدولة أو غيرها، لأنه عبارة عن عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد لكي يتمكن من سد حاجاته وتحقيق أهدافه، وذلك بتحقيق التكيف والانسجام بينه وبين البيئة المهنية التي يعمل فيها، ومما لا شك فيه فإنه لا بد من تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق المهني في مجال العمل لأن العامل يقضي معظم وقته في عمله وكذلك فكره وجهده، لأن العمل من أهم ما يبرز المكانة والقيمة ويعود بالنفع للعامل والمجتمع.

وسنحاول في هذا الفصل عرض مفهوم التوافق المهني، مظاهر التوافق المهني، شروط التوافق المهني، تقسيمات التوافق المهني، العوامل المؤثرة في التوافق المهني، النظريات المفسرة للتوافق المهني.

## 1. تعريف التوافق:

- إن التوافق كغيره من المفاهيم النفسية الأخرى، ليس له تعريف محدد، بحيث اختلفت التعاريف حسب الاتجاهات الفكرية المختلفة وسنحاول التطرق للبعض منها:
- (1) عرفه حجاج 2005 أنه: " عملية مستمرة لتحقيق التوازن بين الحاجات الداخلية للفرد والظروف البيئية والخارجية". (حجاج، 2005، ص 187).
- (2) عرفه شاذلي 2001، أنه: " وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية". (شاذلي، 2001، ص 55)
- (3) عرفته الغامرية، 2013، أنه: " العملية التي يمكن من خلالها أن يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن. (العامرية، 2013، ص 45)
- (4) عرفته حدواس 2013، أنه: " عملية يقوم الفرد أثناءها بجهد حسب ما يتطلبه الموقف للتغلب على مختلف العوائق لتحقيق الرغبات وإشباع الحاجات، إذ يؤدي ذلك إلى تحقيق حالة من الرضا النفسي العام". (حدواس، 2013، ص 59)
- (5) عرفته قادة، دواعر 2017، أنه: " مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباط وصولاً إلى ما يسمى بالصحة أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوم انسانياً". (قادة ،ودواعر ،2017،ص42).
- (6) عرفته مباركي، دراج 2017، أنه: " السعادة بالنفس والرضا عنه وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية)، وبالتالي يعبر عن السلام، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتابعة ". (مباركي، ودراج، 2017، ص 28)

(7) عرفه السرحى 2014، أنه: " عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين بيئته التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته". (السرحى، 2014، ص47)

مما سبق عرضه يمكن اعتبار التوافق هو تلك العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى أحداث التوازن بين اشباع حاجاته وطموحاته وما تتطلبه البيئة المحيطة مما يخلق لديه الإحساس بالرضا والارتياح.

## 2. تعريف التوافق المهني:

لقد تعددت التعاريف الخاصة بالتوافق المهني ويمكن التطرق إلى بعضها فيما يلي:

(1) تعريف فوزي و خالد 2016، أنه: " الانسجام بين العامل وعمله ويتحقق ذلك بعدة طرق أهمها حسن اختيار المهنة الملائمة والتدريب على أدائها بشكل حسن ورضا الفرد عنها والافتتاع بها والافتتاع ومحاولة الابتكار فيها مع علاقات انسانية راضية مرضية مع الزملاء والرؤساء". (فوزي، خالد، 2016، ص 262)

(2) يعرفه سليمان، صبيبة، جراد، 2013، أنه: " جزءا من التوافق العام، وأحد مظاهره وهو يعكس رضا الفرد عن عمله، ومكوناته البيئية وعلاقته بزملائه، وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه، ذلك لأن التوافق المهني يرتبط بالنجاح في العمل". (سليمان، صبيبة، جراد، 2013، ص 247)

(3) عرفه المهنا، 2001، أنه: " هو شعور الفرد بإمكانية ملائمة وضعه النفسي لمقتضيات العمل ورغبته في التواصل معه وشعوره بأن العمل يحقق له ما يريده كأهداف شخصية، بالإضافة إلى رضا الفرد عن زملائه ورؤسائه ومرئوسيه بصفة عامة وشعوره بأن

المستقبل في مجال العمل يتيح له ما يتمناه في حياته، وأخيرا شعوره بالولاء لعمله ولأهداف هذا العمل. (المهنا، 2001، ص80)

4) عرفته عبيد 2013، أنه: " رضا المعلم عن علاقاته بالمدير والزملاء والمشرفين والأجر وكل متغيرات بيئة العمل، ومدى تأثير علاقاته الخارجية على عمله مثل غيابه، تأخره، ومواءمة العمل لقدراته وظروفه الصحية والنفسية". ( عبيد، 2013، ص 03)

5) تعرفه حجازي 2013، أنه: " العملية المستمرة التي يقوم بها الفرد، من أجل التكيف، والانسجام بينه وبين المهنة، أو الوظيفة التي يؤديها بينه وبين بيئة العمل". ( حجازي، 2013، ص 424)

ومما سبق يمكن تعريف التوافق المهني بأنه عملية التوافق بين العامل وعمله وعلاقته بزملائه، كما أن حالة الرضا التي يشعر بها العامل بعد سعيه لخلق نوع من الانسجام بينه وبين بيئته المهنية.

### 3. مظاهر التوافق المهني:

إن الحكم على العام على أنه متوافقا مهنيا أو غير متوافق يتطلب منا معرفة مؤشرات التوافق المهني التي يمكننا بواسطتها الحكم على توافق الفرد من عدمه ويمكن حصرها من خلال المظاهر السلوكية العديدة التي يتخذها التوافق المهني فيما يلي: (مكناسي، 2007، ص 47).

1. القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتتميتها.
2. القدرة على التعامل بذكاء مع المشكلات التي يواجهها العامل في مهنته.
3. القدرة على الالتزام بمواعيد العمل والاهتمام والاجتهاد في العمل.
4. القيام بالأداء الوظيفي على الشكل الجيد.
5. الاستقرار والتوازن الانفعالي.

ويمكن اعتبار الرضا الوظيفي أهم المظاهر، حيث يرى " عوض " بأن التوافق مظاهر وأول مظاهره الرضا عن العمل، حيث أن الرضا يعكس رضا العامل عن العمل وعن مكونات بيئة العمل ويصور حقيقة علاقات العامل بزملاء العمل ووجهة نظره في رؤسائه أو المشرفين عليه، وأجرته وحساسية لمركزه في البناء الاجتماعي للعمل ووجهة نظره في الظروف المحيطة بعمله.

ومن هنا تظهر أهمية الرضا الوظيفي في حدوث التوافق المهني، ومن ثم يعبث الرضا المهني الظاهرة الأكثر أهمية لارتباطه بالعديد من المتغيرات الموجودة بمحيط العمل لكونه المؤشر الأكثر صدقا عن السير الحسن للعمل، وغالبا ما تستعمل عبارة الرضا المهني للدلالة على حالة العامل بعدما يحقق إشباع حاجة من حاجاته كالزيادة في الأجر، الترقية، رضا المسؤول عنه.

وترى " نادية شريف " بأن الرضا عن العمل هو قدرة الفرد على إشباع الحاجات الإنسانية لدى الإنسان والتي من شأنها أن تشعره بتحقيق ذاته، كما يتضمن التقدير والانجاز والإبداع واحترام الذات وتحمل المسؤولية والمنفعة التي تعود على الفرد من القيام بالعمل. وتذهب بعض سياسات التسيير إلى الاهتمام بكل جوانب حياة العامل وتعمل على تحسينها ويرى البعض مثل - MORSE- MACCOBT FLOOR بأنه يمكن تحقيق الرضا إلا باجتماع كل الجوانب، وكان للرضا محورا مركزيا تتلاقى فيه كل الأشعة المتمثلة في الرضا عن كل جوانب الحياة، وقد عدد هؤلاء الباحثون الكثير من عوامل الرضا الفرعية كالرضا عن الأجر، عن محتوى العمل، فرص الترقية، الإشراف، جماعة العمل، ظروف العمل، ساعات العمل، ويرون أن درجة الرضا العام تعبر عن الناتج النهائي لدرجات رضا الفرد عن مختلف الجوانب التي يتصف بها العمل.

يتضح مما سبق أن المظهر الأساسي للتوافق المهني هو حالة الرضا عن العمل بصورة إجمالية من جميع الأوجه ، وعن ما يحيط بالعامل من مؤثرات بحيث يشعر بالامن الارتياح و رغباته وميوله وطموحاته، وإحساسه بإحراز النجاح والذي يتمثل في حجم الإنتاج

ونوعه، ويأتي الرضا في العمل نتيجة التوفيق بين فكرة الفرد عن ذاته وتقديره لقدراته، وتكيفه مع ظر وفه من جهة وبين الدور المهني الذي يقوم به والذي يعتبر جزءا من تحقيقه لذاته، قد يحدث أحيانا مختلفة عدم توافق الفرد في عمله مما يجعله غير راض عنها وغير مرضي عنه ويرجع ذلك إلى أسباب تعود للعامل نفسه كعدم الشعور بالأمن والحساسية الزائدة والخوف والانهك، والقصور الإدراكي والاكثار من الأخطاء والتمرد والاسراف في الشكوى، وكذلك أسباب تعود للعمل مثل سياسة التدريب و التوظيف، وشخصيات المديرين والمشرفين والرؤساء المحيطين به، وسياسة الترقى والاجور وعدم وجود تعليمات واضحة، وكثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء والمرؤوسين، وأيضا أسباب تعود للبيئة وتتعلق بظروف البيت غير الملائمة ، وسوء الحالة المالية، والسكن البعيد غير المناسب والصراعات داخل الأسرة.

#### 4. شروط التوافق المهني:

توجد شروط توفرها يضمن تحقيق التوافق المهني من بينها: (أولاد حيموده، 2005، ص 79).

1. شعور العامل بالرضا عن مستواه الاقتصادي.
2. شعوره بأن صاحب العمل يقدره ويهتم به.
3. إدراكه أن رؤسائه أو المشرفين عليه، يحرصون على مصالحه قدر حرصهم على مصالح العمل.
4. حبه لنوع العمل الذي يؤديه.
5. توفر فرص الترقية في العمل.
6. توفر فرص التدريب المهني في العمل.
7. توفر فرص الاستفادة من أفكاره وآرائه الخاصة بالإنتاج وتحسينه.
8. شعوره بالأمن والاستقرار النفسي في العمل.

وكذلك هناك مجموعة من العلاقات في مجال العمل، يتيح توفرها للعامل الأمن النفسي والتوافق الصحيح مع أفراد المؤسسة وظروف العمل منها: علاقة العامل بمله، علاقته بنظام المؤسسة، وعلاقته بالرؤساء، علاقة العامل بزملائه، وبظروف العمل...إلخ. مما سبق يتضح انه لي حدوث التوافق المهني يجب ان تكون في العمل والشخص مجموعة من شروط كي يحدث التوافق المهني ويقوم العامل بواجبه علي اكمل وجه ويحقق انجازات وسعادة لنفسه.

### 5. تقسيمات التوافق المهني: (مكناسي، 2007، ص 45).

لقد قامت جامعة " مينسوتا " MINNESOTA بإصدار كتاب عن التوافق المهني قام بإعداده مجموعة من الأساتذة بها، حيث قاموا بتقسيم التوافق المهني إلى:

1. الرضا عن العمل.

2. الروح المعنوية.

3. اتجاهات العمل ودوافعهم..

4. المحكات السلوكية والصلاحية للمهنة.

وتتلخص بحوث هذه الجامعة فيما يلي:

1- يمكن الاستدلال على التوافق المهني من عاملين: الرضا والإرضاء حيث يتضمن

الرضا:

أ- تقبل العمل بشكل عام.

ب- تقبل العامل للظروف البيئية بالعمل.

ج- تقبل العامل لطريقة الإشراف.

ح- تقبل العامل لطرق التسيير والإدارة.

خ- رضا العامل عن الأجر وعن ساعات العمل.

ويتضمن الإرضاء تلك الطريقة التي يقدر الرؤساء من خلالها العامل والتي يعبر عنها سلبيا بما يلي:

1. التغيب عن العمل.
2. التأخر عن مواعيد العمل.
3. الحوادث التي يقع فيها والتي تقع منه.
4. عدم استقراره في العمل.
6. العوامل المؤثرة في التوافق المهني:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في التوافق المهني للفرد ورضاه عن عمله، سواء كانت حضارية وتكنولوجية أو عوامل تتعلق بالعمل نفسه (كطبيعته وما يسوده من علاقات) أو عوامل مرتبطة برؤساء العمل وظروفه أو عوامل تتعلق بشخصية الفرد، وفيما يلي عرض لهذه العوامل: (مطاطلة، 2010، ص 64-67)

### 1-العوامل الحضارية والتكنولوجية:

يتأثر التوافق المهني للعامل بما يحدث في حياته اليومية من تغيرات حضارية وتكنولوجية، تزعزع أمنه واستقراره النفسي وتجعله يتردد بين الرضا والقنوط، فقد أحدثت التكنولوجيا تغيرات مهمة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلّة الحاجة إلى العمل اليدوي، وتطوير الآلة ومناستها القوية للإنسان في موقع عمله ما تسبب في ترك كثير من العامل لأعمالهم، كما أدت من ناحية أخرى إلى ارتفاع معدلات الإنتاج وإلّا نقص الاحتياجات للعمالة، كما صحب التطور التكنولوجي تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي يعتمد على التخصص في العمل، وقد تأثر موقع الإنسان فبدل من أن يكون هو الأساس لعملية الإنتاج أصبح أداة لها، ناهيك على أن التكنولوجيات تتطلب قدرات عقلية عالية لاعتمادها على الآلة مما يسبب قلقا مستمرا وتهديدا دائما للعامل.

**2-العوامل المرتبطة بالعامل:**

هناك عوامل تتعلق بعمل العامل وطبيعته، أي وضع العامل المناسب في العمل المناسب له من حيث قدراته وميوله، ونتيجة لعدم وجود الاختيار والتوجيه المهني السليم نجد العامل يترك عمله لعجزه عن تحقيق التوافق المهني والذي يترتب عنه فصله من عمله أو فرض نقله إلى غيره نتيجة انخفاض كفاءته الإنتاجية ولعلنا ندرك مقدار شعور الفرد باليأس وفقدان الثقة بالنفس وما ينتج عن ذلك من تحويل العدوان الناجم عما يصادفه من إحباط متكرر إلى مستوى علاقاته مع الزملاء ومع العمل نفسه ومع المنظمة وخارجها وفي حياته حتى الشخصية والاجتماعية.

**3- العوامل المرتبطة بالرؤساء:**

يوجد عدد من العوامل ترتبط بالمديرين والمشرفين على العمل منها ما أشار إليه "التابعي" في قوله: إن طبيعة عمل الرئيس أو المشرف هو تحديد المسؤوليات وتنسيق مجهودات مرؤوسيه لتحقيق أهداف إدارته أو قسمه أو منظمته، بما يتفق وأهداف المنظمة ككل، وأن المرؤوسين لا تهمهم أعمال ومسؤوليات رؤسائهم بقدر ما يهتمهم أن يعاملوا بود، فإذا استطاع الرئيس أو المشرف نقل هذه المشاعر فإنه بذلك يحوز على ثقة مرؤوسيه وبالتالي يدفعهم إلى الانتاج والاستمرار في العمل بروح الفريق الواحد.

وحين تسود العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحيحة بين الرئيس والمرؤوس ينشأ عن ذلك عامل هام هو إشاعة الأمن النفسي، إضافة إلى زيادة الانتاج من جانب وتحقيق رضا مهني من جانب آخر، كما أن للبيئة الإدارية بالنسبة للأعمال الإشرافية والقيادية أهمية بالغة في مدى التوافق المهني للفرد، فقد أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت على نمط الإشراف إلى وجود علاقة بين نمط الإشراف ورضا المرؤوسين عن العمل فقد أشارت دراسات جامعة (ميتشجان) إلى أن المشرف الذي يجعل مرؤوسيه محل اهتمام وقيم علاقات طيبة بينه وبينهم على أساس التفاهم والانسجام، يخلق بيئة عمل تحقق الرضا للعاملين والعكس في حالة اعتباره للعمل حالة ثانوية.

#### 4-العوامل المرتبطة بظروف العمل:

يقصد بظروف العمل كل ما يحيط الفرد في عمله ويؤثر في سلوكه وأدائه، وفي ميوله اتجاه عمله والمجموعة التي يعمل معها والإدارة التي يتبعها والمنظمة التي ينتمي إليها. وهناك عوامل متعلقة بظروف العمل ومدى تأثيرها على العاملين وهذا ما أشار إليه أبو النيل في قوله: " لقد اهتم المختصون في المجال الصناعي وعلى وجه خاص المهتمين بالكفاية الانتاجية وزيادة الانتاج بدراسة تأثير الظروف الفيزيائية من ضوضاء وإضاءة وحرارة ورطوبة وغازات على كفاءة العامل وقدرته على العمل، فقد يتعرض العامل في أماكن العمل مهما كانت طبيعة الأعمال التي يقوم بها إلى العديد من الظروف المختلفة التي تؤثر على مستوى أدائه سلبا أو إيجابا، فوجود العامل مثلا في بيئة حارة ورطبة تجعله يختلف في أدائه عن العامل الذي يعيش في بيئة ذات أجواء معتدلة أو باردة.

#### 5-العوامل الشخصية:

تتحلى العوامل الشخصية المؤثرة في التوافق المهني فيما يلي:

1. **الحالة الصحية:** التي ترجع إلى أساس فيسيولوجي ذلك أن أي خلل في التكوينات الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها وهذا بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الأفراد وفي استجاباتهم للمواقف المختلفة، فكلما كان الخلل كبيرا كان تأثيره أعمقا.

2. **الحالة النفسية أو المزاجية:** كالأضطرابات النفسية والانفعالية والصراع والقلق والإحباط

كلها عوامل مؤثرة في الصحة النفسية للفرد وهذا بالتأكيد يؤثر على توافقه المهني.

لكن هناك عوامل أخرى ذات أهمية في تحقيق التوافق المهني يمكن إيجازها فيما يلي:

أ- **الراتب والمميزات المالية:** حيث أن الرضا عن الراتب يعتبر من العوامل الهامة المتصلة بالرضا المهني أو الوظيفي وما يترتب عليه من توافق مهني.

ب- **العلاقات الإنسانية:** إن العلاقات الإنسانية تعتبر من المتغيرات المهمة والمؤثرة في

التوافق المهني للأفراد، فكلما كانت العلاقات ايجابية، كلما كان لها تأثير إيجابي على الكفاءة والتوافق في العمل والعكس صحيح.

ج- الإدارة والإشراف: عندما يكون العامل أو الموظف راضيا عن عمله فإن ذلك يدل على أن علاقته بالمؤسسة أو المنظمة وأنظمتها ولوائحها جيدة.

ح- الحراك المهني: ونقصد به انتقال الفرد العامل إلى رتبة أو وظيفة أعلى وبالتالي يحصل العامل على زيادة في المزايا المادية والمعنوية.

خ- التكيف مع بيئة: وهو شعور العامل تجاه عمله شعورا جيدا وتحقيقه للتقدم والحضور الايجابي ما يعكس الرغبة الشديدة في مشاركة الآخرين والتفاعل معهم مع القدرة على الاحتفاظ بعنصري الانجاز والسرعة في تحقيق النجاح.

مما سبق يتضح انه يوجد عوامل كثيرة تؤثر في حدوث التوافق المهني سواء كانت هذه العوامل خاصة بالعامل في حد ذاته او في مكان العمل لذلك يجب العمل علي تخفيف من هذه العوامل المؤثر مثل قيام :اعطاء الراتب والمميزات المالية مناسبة: حيث أن الرضا عن الراتب يعتبر من العوامل الهامة المتصلة بالرضا المهني أو الوظيفي وما يترتب عليه من توافق مهني.

## 7- النظريات المفسرة للتوافق المهني:

تهتم نظريات التوافق المهني بعوامل التوافق المهني المتمثلة في العامل والعمل، فبعضها يركز على خصائص العامل ومدى تطابقها مع بيئة العمل، وبعضها يركز على مدى اشباع حاجات العامل نتيجة قيام بالعمل وبعضها يجمع بين ما يتوقعه العامل وبين واقع العمل... وهكذا، وفيما يلي عرض موجز لبعض النظريات التي تناولت موضوع التوافق المهني منها: (فحجان، 2010، ص 27-32)

### 1. نظرية نموذج مظهر الرضا:

تعتبر نظرية نموذج مظهر الرضا التي نادى بها "Lawler" (1973) نموذجا خاصا لتحديد الرضا المهني، وطبقا لهذه النظرية يكون الأفراد راضين عن مظهر من مظاهر عملهم كأصدقاء العمل والمشرفين والرواتب، عندما يكون مقدار المظهر الذي يدركونه والذي

يجب أن يتحصلوا عليه للقيام بأداء عملهم، يجب أن يعادل المقدار الذي يدركونه والذي يتحصلون عليه فعلا زيادة على ذلك، عندما يدرك الأفراد هذا المقدار التحصل عليه أكثر مما يستحقونه، فيجب أن يعم عليهم شعور باللامساواة وبالذنب، أخيرا إذا أدركوا بأنهم يتحصلون على شيء قليل من المظهر، فالنظرية تتوقع بأنهم سوف يشعرون بعدم الرضا أي الاستياء.

## 2. نظرية العاملين (نظرية العوامل الدافعة - الصحية):

تعد هذه النظرية من أهم النظريات في ميدان محفزات العمل، وهي مرتكزة على حقيقة أن الفرد لديه نوعين من الحاجات: تجنب الألم، والنمو من الناحية النفسية. لقد قام "Herjberg" وجماعته (1966) بمقابلة (200) محاسب ومهندس من مدينة بترسبرج الصناعية، ولقد تم توجيه أسئلة لهم عن الأحداث التي خبروها في العمل والتي أدت إما إلى تحسين رضائهم عن العمل أو انخفاض ملحوظ رضاهم عن العمل، وظهر بان هناك خمس عوامل يمكن أن تقرر وبصورة قوية الرضا عن العمل وهي: الانجاز، التميز، العمل نفسه، المسؤولية والتقدم، والترقية في العمل، على أن العوامل الثلاثة الأخيرة كانت لها أهمية كبيرة في التغير الثابت في الاتجاه نحو العمل، وبما أن هذه العوامل فعالة في تحفيز الفرد للأداء الأفضل وبذل الجهد، لذلك سميت بالعوامل الدافعية أو بالعوامل الداخلية المتعلقة بالعمل، أما العوامل التي لها علاقة بالاستياء في العمل فهي: تعليمات المؤسسة والإدارة، الاشراف، الأجور، العلاقات الاجتماعية، وظروف العمل المادية، وبما أن لهذه العوامل تأثيرا قليلا على اتجاهات العمل الايجابية، لذلك سميت بالعوامل الصحية موازاة للاستخدام الطبي والذي يعني المنع والتحوط.

## 3. نظرية القيمة:

نظرية القيمة أو التعارض التي طورها "Locke" (1969-1974) تقول أن الرضا الوظيفي للفرد أو عدمه عن بعض الجوانب المهنية يعكس حكما ثنائي القيمة: أ: التعارض المدرك بين ما يريده الفرد وما يتحصل عليه بالفعل.

ب: أهمية ما يريده الفرد ويقومه.

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

" رضا كلي: = مجموع مظاهر × أهمية المظاهر بالنسبة للفرد".

#### 4. نظرية التأثير الاجتماعي:

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

#### 5. نظرية التدرج الهرمي لماسلو:

يعتبر " Maslon " أحد الرواد الأوائل العاملين في حقل الدافعية والحاجات الانسانية، إن نظرية الحاجات لماسلو تهدف لتحقيق هدفين، فهي تصنف الحاجات الأساسية في سلسلة من ناحية وترتبط هذه الحاجات بالسلوك العام للفرد من ناحية ثانية.

إن نموذج ماسلو للحاجات المتدرجة يتألف من خمسة مستويات من الحاجات الانسانية، وكذلك يتكون من مجموعة من الفرضيات تتركز حول أن إشباع هذه الحاجات يؤثر في أهميتها.

المستويات الخمسة للحاجات هي: وهي الحاجات الأساسية مثل:

### 1. الحاجات الفسيولوجية:

الحاجة إلى طعام، ماء، أكسجين، راحة، النوم، السكن، الملابس، النشاط، الجنس، الاشباع الحسي.

وهذه الفئة من الحاجات هي التي تنصدر قائمة الحاجات المختلفة في حالة عدم اشباعها فمنتهى أمل الفرد الذي يشعر ببرودة شديدة أن يجد مكانا دافئا، واشباع هذه الحاجات يعتبر ضروريا للحفاظ على بقاء الفرد وكذلك الحفاظ على نوعه، وإن هذه الحاجات فطرية عامة يشترك فيها جميع الأفراد بغض النظر عن اختلاف بيئاتهم وأجناسهم وأعمارهم وثقافتهم.

### 2. حاجات الأمن:

وهي تمثل حاجات الفرد إلى الأمن والسلام والاطمئنان، والاستقرار والتخلص من المرض أو التهديد من قبل مصدر معين. على سبيل المثال، شكل الرغبة في التأمين الاقتصادي (توفير وادخار)، أو الرغبة العقلية في وجود عالم منظم يمكن التنبؤ بأحواله، وتبرز الحاجة إلى الأمن بعد أن تشبع نسبيا الحاجات الفسيولوجية.

### 3. حاجات الحب والانتماء:

يشترك جميع أفراد هذا النوع البشري في الحاجة إلى الاستجابة العاطفية والحب والمحبة والقبول أو التقبل الاجتماعي والاصدقاء والشعبية، وهي من أهم الحاجات النفسية اللازمة لصحة الفرد النفسية ولا شك أن كل فرد يسعى إلى أن ينضم إلى جماعة وإلى بيئة اجتماعية صديقة تلائمه من حيث الميول والعواطف ويجمع بينهم رابط متين، وهؤلاء الأفراد الذين يشبهونه ويشاركونه في صفاته وعواطفه يستجيبون بسهولة لعواطفه، ويسعدهم ويسعد بهم.

## 4. حاجات الثقة:

وتشمل الحاجة للشعور الشخصي بالإنجاز أو الثقة بالنفس وكذلك الحاجة للتميز والاحترام من قبل الآخرين، وتمثل هذه الحاجات رغبة الفرد في احترام الذات أو النفس واحترام الآخرين له وكذلك رغبته في احترامه للآخرين أيضا. إن هذه الحاجات تظهر رغبة الفرد في الشعور بأهميته وقيمه للآخرين ومن ثم اعتراف الآخرين بتلك الأهمية والقيمة بحيث يرونه كذلك، ويقرون له بذلك فيمنحونه الاحترام والتقدير، ولكن لا بد أن يستند ذلك الاحترام والتقدير على القدرات الفعلية والحقيقية التي يمتلكها الشخص، والتي تعكس امكاناته وقدراته على الإنجاز والعمل.

## 5. حاجات تحقيق الذات:

وهي الحاجات التي تدفع الفرد لتحقيق طاقاته وامكاناته الكامنة، ويعبر ماسلو عن هذا المعنى لتحقيق الذات بقوله: " أن يكون الفرد ما يستطيع أن يكون" ويعتمد تحقيق الذات أيضا على الفهم أو المعرفة الواضحة لدى الفرد بإمكاناته الذاتية وحدودها، فلا بد أن يعرف الفرد ما يمكن أن يفعله قبل أن يعرف أنه يفعله بكفاءة واتقان.

وذلك من خلال أداء العمل الذي يتوافق مع قدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته، فالفرد يرغب في تأدية الأعمال التي يحبها وترضي رغباته وطموحاته وتحديه وابداعه وتحقق بالتالي اشباعا داخليا لمكوناته. ويعتبر عمل الفرد هو المجال الأساسي لتحقيق ذلك، فإن كان ذلك العمل لا يوفر أجواء ملائمة لتحقيق ذات الفرد فهذا من شأنه أن يخلق توترات نفسية حادة للفرد تمارس عليه ضغطا مستمرا قد يؤدي إلى الاحباط لذلك يستلزم وضع الفرد في المكان أو العمل الذي يتناسب مع ميوله واستعداداته ومؤهلاته وتخصصه العلمي أو الفني أو المهني، ويعتقد ماسلو بأن الحاجة إلى تحقيق ذات هي الحاجة الوحيدة التي لا يمكن أن تصل إلى الاشباع التام إلى نهاية الحياة.

ويرى ماسلو ان كان العمل الذي يقوم به الفرد يشبع حاجاته يكون راضيا عن وظيفته، أما إذا أشبع العمل بعض حاجاته فإنه يكون غير راضي عن عمله.

### 6. نظرية التحليل النفسي:(الرواجية، 2016، ص 21-27)

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

### 7. نظرية سوبر:

يرى سوبر أن التوافق المهني يأتي كمرحلة لاحقة من مراحل النمو المهني، وأن النمو المهني يسير في عدة مراحل تبدأ بالتفضيل، فالاختيار، فالالتحاق، ثم التوافق، فهناك علاقة دائمة بين الفرد ومحيط التعامل الاجتماعي، وهذه العلاقة تؤثر في التوافق المهني، وإن التوافق المهني يتحدد في ضوء ما تحققه المهنة من إبراز القدرات والشخصية والميول، كما يتوقف على استعدادات الفرد وأسلوب حياته الذي يمكنه من أن يؤدي الدور الذي يتناسب مع نموه وخبراته.

### 8. نظرية الإشتراط الإجرائي وتسمى نظرية التدعيم:

يرى سكرن أن هناك علاقة ما بين السلوك والمكافأة التي يحصل عليها الفرد من قيامه بذلك السلوك، لذا على المنظمة أن تكافئ الأداء الوظيفي المرغوب لإنجاز العمل لضمان استمرار الأداء، وللسلوك مدعمات قد تكون ايجابية مثل الأجر والثناء، وقد تكون سلبية كالتوبيخ أو الخصم، وتتعامل هذه النظرية مع ما يمكن ملاحظته وهو السلوك الخارجي للفرد كالانتاجية والغياب والسرعة في الأداء، ولا تفضل التعامل مع مفاهيم مجردة لا يمكن ملاحظتها مباشرة، فالدافعية والحماس، ولا تهتم هذه النظرية بالحالة الداخلية للفرد، وتهمل أهمية الدوافع الداخلية في توجيه السلوك.

### 9. النظريات المعرفية:

لقد طور كل من بورتر ولولر نموذجاً ينطلق من الأساس النظري السابق يشمل ثلاث متغيرات هي:

(1) التوقع: بمعنى أن الجهد سوف يؤدي إلى تنفيذ العمل.

(2) الفائدة: وهي إدراك الفرد بأن الأداء يؤدي إلى إنابة.

(3) التكافؤ: وهو موازنة الفرد بين الجهد المبذول، والنتائج، والمكافآت.

من خلال العرض للنظريات السابقة ان كلا منها قد ركز الاهتمام علي جانب من جوانب العمل مثل: الناحية المادية، الراتب، المكانة الوظيفية، العلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع المشرفين. وان نظرية ماسلو كانت أكثر النظريات شمولاً ولكنها أيضاً تجاهلت كيفية إشباع الحاجات وعلي ذلك نجد ان النظريات جميعاً تتظافر معاً، ويكمل بعضها البعض.

**خلاصة:**

مما ذكر سابقا نستنتج أن التوافق المهني هو مدى تلاؤم الفرد وبيئته عمله ويسعى كل فرد عامل لتحقيق هذا النوع من التوافق، والذي هو هدف العامل وأرباب العمل على حد سواء وهذا من أجل نوع من التقدم والزيادة في الانتاج وتحقيق المؤسسة عموما، وكلما توافرت الشروط والظروف والعوامل المساعدة، يمكننا تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق المهني.

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية.
- 1-2. أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- 1-3. عينة الدراسة الاستطلاعية.
2. الدراسة الأساسية.
- 2-1. منهج الدراسة.
- 2-2. مجتمع الدراسة.
- 2-3. عينة الدراسة و كيفية اختيارها.
- 2-4. مجالات الدراسة.
- 2-5. أداة الدراسة.
- 2-6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة علي العينة الحالية.
- 2-7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة

**تمهيد:**

يتناول هذا الفصل وظيفيا وشاملا لإجراءات الدراسة الميدانية التي قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة ويتضمن الدراسة الاستطلاعية، أهداف الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، مجالات الدراسة، أداة الدراسة، الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة علي العينة الحالية، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، خلاصة وهذا ما سيتم عرضه في الفصل.

**1. الدراسة الاستطلاعية:**

هي الدراسة التي يمكن من خلالها استطلاع ومعرفة الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف علي أهم الفرضيات التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وهي مرحلة مهمة من مراحل البحث العلمي، لأن من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة فهي عبارة عن دراسة استكشافية يمكن من خلالها الحصول علي معلومات أولية حول موضوع البحث، تسمح لنا بالتعرف علي الظروف والإمكانيات الموجودة في الميدان.

**1-2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة أهمية الموضوع.
- التأكد من الوصول إلى العينة المستهدفة.
- تحديد إشكالية البحث.
- تحديد فرضيات البحث.
- التحقق من البنود الواردة في أداة البحث.
- تهدف الدراسة إلى التعرف علي الظاهرة المراد دراستها.

**1-3. عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 29مريبات للعام الدراسي 2019-2020.

**2. الدراسة الأساسية:****1-2. منهج الدراسة الأساسية:**

منهج الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الإرتباطي الذي هو >> هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (بوحوش والذنيبات، 2007، 147).

## 2-2. مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من 69 روضة نفرض أن لكل روضة 3 مربيات فيصبح عدد المربيات في المجتمع الأصلي هو 207مربية. بلغ حجم عينة الدراسة 40 مربية من المجتمع الأصلي. المبررات:

-لا تملك مديرية النشاطات الاجتماعية العدد الحقيقي لمربيات رياض الأطفال علي مستوى مدينة المسيلة، وطلبت منا المسؤولية في المديرية أن نعتبر أنه لكل روضة 3مربيات الدراسة 2-3. عينة الدراسة و كيفية اختيارها:

كان سوف يتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية علي حسب قدرتنا علي الاتصال والتعامل في الروضات الخاصة والعمومية لكن بسبب ظروف راهنة لم نستطع قيام بذلك. 2-4. مجالات الدراسة:

### أ-المجال المكاني للدارسة:

كان سيتم إجراء الدراسة في روضات موجودة في مدينة المسيلة. لكن ظروف المجتمع لم نستطع قيام بذلك. ب-المجال الزمني للدارسة:

كانت سيتم تطبيق الدراسة الحالية في الموسم الجامعي 2019/2020. لكن بسبب ظروف التي يعيشها المجتمع لم يتم تطبيق ذلك. ج-المجال البشري للدارسة:

كان سيتم تطبيق الدراسة الحالية علي مربيات رياض الأطفال بمدينة المسيلة.

## 2-5.أداة الدراسة:

قام بإعداد المقياس الضغط النفسي فقيه العيد ويتضمن المقياس أربعة أبعاد و40بند.

أما مقياس التوافق المهني قامت بإعداده إيمان محمود عبيد وهو يتكون من أربعة أبعاد و51 بند.

## 2-6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة علي العينة الحالية:

لتعرف علي الخصائص السيكومترية للأداة من صدق وثبات قمنا بتطبيقه علي 29 مربيات من رياض الأطفال.

### 1- صدق المحكمين :

تم ذلك من خلال عرض الأداة علي عدد من المحكمين من المتخصصين والخبراء في المجال علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وكان عددهم 06 وهم :

### جدول رقم (01): يوضح أسماء المحكمين

الأستاذ (ة)	الدرجة العلمية	التخصص
بن زطة بلدية	أستاذة محاضرة -أ-	علم النفس
بوجلال سعيد	أستاذ محاضر	علم النفس الاجتماعي
جلاب مصباح	أستاذ محاضر -أ-	علم النفس المدرسي
بوترعة ابراهيم	أستاذ محاضر -أ-	علوم التربية
برو محمد	أستاذ تعليم عالي	علوم التربية
مام عواطف	أستاذة محاضرة -أ-	علم النفس

وقد تم تعديل بعض البنود وهي كالآتي:

جدول رقم (02): يوضح العبارات المعدلة في مقياس الضغط النفسي من طرف المحكمين

الرقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
02	عندي مدة وأنا أشعر بالعصبية والإجهاد	منذ مدة وأنا أشعر بالعصبية والإجهاد
11	لدى ألام جسدية كألام الظهر والمفاصل أو الأمام الرأس وال عنق أو البطن	لدى ألام جسدية كألام الظهر والمفاصل أو الأمام
15	اشعر بخفقان سريع القلب	اشعر بخفقان سريع في القلب
16	ينتابني حالة من الدوخة والدوران	ينتابني حالة من الدوخة
18	أصبحت أعاني من صعوبة في النوم بالتعب صباحا	أصبحت تعاني من صعوبة في النوم
21	ليس لي وقت للا استجمام والترفيه بسبب كثرة الأشغال	ليس لي وقت للا استجمام بسبب كثرة الأشغال
22	حبوتي ونشاطي بدأت تتراجع في الآونة الاخيرة	نشاطي بدأ يتراجع في الآونة الأخيرة
28	اشعر بخيبة الأمل عندما أشعر أن الأمور تسير عكس ما أريد	اشعر بخيبة الأمل عندما تسير الأمور عكس ما أريد
29	أصبحت أشعر ان قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير	أصبحت اشعر ان قدراتي العاطفية تتراجع بشكل كبير
35	تنتابني لحظات اشعر فيها بالمرارة والحزن	تنتابني لحظات اشعر فيها بالحزن
36	فقدت الاهتمام بالاشياء وأصبحت لا أجد المتعة في شئ	فقدت الاهتمام بالاشياء
37	اشعر انني منشغل كثيرا ومهموم في الآونة الاخيرة	اشعر انني منشغل كثيرا
39	أصبحت اعاني من سوء التركيز وضبط الأمور	أصبحت اعاني من سوء التركيز
40	اشعر ان افكاري مشوشة واتخاذ القرارات	اشعر ان افكاري مشوشة

جدول رقم (03): يوضح العبارات المعدلة في مقياس التوافق المهني من طرف المحكمين

23	مستوى الطلاب داخل الفصول يشعر بالفشل	مستوى التلاميذ داخل الفصول يشعر بالفشل
32	تتكسد الفصول بالطلاب مما يؤثر علي مستوى عملي	تتكسد الفصول بالتلاميذ مما يؤثر علي مستوى عملي

2- حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق المهني :

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التوافق المهني لإيمان محمود مع الدرجة الكلية للمقياس ،وكذا معاملات ارتباط عبارة كل بعد من أبعاد التوافق المهني مع الدرجة الكلية لبعد والجدول التالية توضح ذلك:

- بعد علاقة المعلمة بعملها:

جدول رقم (04): معاملات ارتباط عبارات بعد علاقة المعلمة و الدرجة الكلية للبعد.

بعد علاقة المعلمة بعملها			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
01	**0.752	0.01	دال
02	**0.645	0.01	دال
03	**0.465	0.01	دال
04	**0.639	0.01	دال
05	**0.786	0.01	دال
06	**0.722	0.01	دال

دال	0.01	**0.701	07
دال	0.01	**0.675	08
دال	0.01	**0.535	09
دال	0.01	**0.812	10
دال	0.01	**0.608	11
دال	0.01	**0.674	12
دال	0.01	0.657**,	13
دال	0.01	**0.613	14
دال	0.01	**0.740	15
1		الدرجة الكلية	

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن كل عبارات بعد علاقة المعلمة بعملها لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد . وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) حيث تراوحت بين (0.465-0.812).

• بعد الحالة الصحية والنفسية للمعلمة:

جدول رقم (05) معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة و الدرجة الكلية للبعد.

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

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن كل عبارات بعد الحالة الصحية والنفسية للمعلمة لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد . وهي دالة إحصائيا عند مستويي الدلالة (0.01) حيث تراوحت بين (0.491-0.781).

• بعد علاقة المعلمة بظروف العمل :

جدول رقم (06) معاملات ارتباط عبارات الحالة الصحية والنفسية للمعلمة و الدرجة الكلية للبعد.

بعد الحالة الصحية والنفسية للمعلمة							
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
31	**0.708	0.01	دال	42	0.638	0.01	دال
32	**0.645	0.01	دال	43	0.665	0.012	دال
33	**0.664	0.01	دال	44	0.634	0.01	دال
34	**0.714	0.01	دال	45	0.462	0.05	دال
35	**0.616	0.01	دال	46	0.536	0.01	دال
36	**0.756	0.01	دال	47	0.318	0.093	غيردال
37	**0.740	0.01	دال	48	0.644	0.01	دال
38	**0.631	0.01	دال	49	0.556	0.01	دال
39	**0.734	0.01	دال	50	0.554	0.01	دال
40	**0.573	0.01	دال	51	0.564	0.01	دال
41	**0.662	0.01	دال				
						1	الدرجة الكلية

• دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن أغلب عبارات بعد علاقة المعلمة بظروف المعلمة لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد ما عدا العبارة رقم (47) التي بلغت قيمة معامل ارتباطها (0.318) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة الف (0.05). أما باقي البنود دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة الف (0.05)، الف (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.318-0.75).

جدول رقم (07) معاملات ارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس التوافق المهني والدرجة الكلية للمقياس.

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

\*\* دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن كل أبعاد مقياس التوافق المهني لها علاقة مع الدرجة الكلية للمقياس. وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الفا (0.01) مما يدل على أن المقياس يقيس محتوى ما وضع لأجله وهو التوافق المهني ويمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

ب- حساب الصدق الذاتي لمقياس الضغط النفسي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.979$$

2-إعادة حساب ثبات مقياس التوافق المهني:

تمّ التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08) معامل ثبات مقياس التوافق المهني باستخدام الفا كرونباخ

عدد بنود المقياس	51
معامل الفا كرونباخ	0.965,

يتضح من الجدول رقم (08) أن معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل قد بلغت قيمته (0.965) عالي جداً ويشير ذلك إلى تمتع المقياس بثبات عال جداً.

من هنا نستنتج أن مقياس ايمان محمد عبيد صالح لقياس التوافق المهني للمعلمات مع حذف العبارة رقم (47) فبذلك وبعد إعادة ترتيب العبارات يصبح عدد عبارات المقياس 50 عبارة مقسمة كما يلي:

الجدول رقم (09): ترتيب العبارات في الصورة النهائية للمقياس على الأبعاد.

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

3- مقياس الضغوط النفسية لفقير عبيد:

إعادة حساب صدق مقياس الضغوط النفسية لفقير العيد :

أ- حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق المقياس عن طريق معاملات الصدق الداخلي بحساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس ،وكذا معاملات ارتباط عبارة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لبعد والجداول التالية توضح ذلك:

• بعد حدة الإجهاد:

جدول رقم (10): معاملات ارتباط عبارات بعد حدة الإجهاد و الدرجة الكلية للبعد.

بعد حدة الاجهاد			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
01	**0.687	0.01	دال
02	**0.567	0.01	دال
03	0.212	0.27	غير دال
04	**0.783	0.01	دال
05	**0.791	0.01	دال
06	**0.675	0.01	دال
07	**0.650	0.01	دال
08	**0.840	0.01	دال
09	**0.556	0.01	دال
10	**0.871	0.01	دال
الدرجة الكلية		1	

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن أغلب عبارات بعد حدة الإجهاد لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد ما عدا العبارة رقم (03)، حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها (0.212) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الف (0.05) أما معاملات ارتباط باقي البنود دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) حيث تراوحت كل المعاملات بين (0.212-0.871).

• بعد الانعكاسات الجسدية:

جدول رقم (11): معاملات ارتباط عبارات بعد الانعكاسات الجسدية و الدرجة الكلية للبعد.

بعد الانعكاسات الجسدية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
11	**0.526	0.01	دال
12	**0.829	0.01	دال
13	**0.763	0.01	دال
14	**0.704	0.01	دال
15	**0.822	0.01	دال
16	**0.851	0.01	دال
17	*0.466	0.011	دال
18	**0.626	0.01	دال
19	**0.753	0.01	دال
20	**0.794	0.01	دال
الدرجة الكلية للبعد		1	

\*دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن كل عبارات بعد الانعكاسات الجسدية لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد. وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة الف (0.05) والفا (0.01) حيث تراوحت بين (0.466-0.851).

• بعد عدم الكفاية :

جدول رقم (12): معاملات ارتباط عبارات بعد عدم الكفاية و الدرجة الكلية للبعد.

بعد عدم الكفاية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
21	**0.736	0.01	دال
22	**0.647	0.01	دال
23	**0.791	0.01	دال
24	**0.840	0.01	دال
25	**0.760	0.01	دال
26	**0.719	0.01	دال
27	*0.609	0.011	دال
28	0.062	0.747	غير دال
29	0.053	0.785	غير دال
30	**0.762	0.01	دال
الدرجة الكلية للبعد		1	

دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن أغلب عبارات بعد عدم الكفاية لها علاقة مع الدرجة الكلية للبعد ما عدا العبارتين رقم (28) و (29) التي بلغت قيمة معاملات ارتباطهما على التوالي (0.062)،(0.053) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة الفا (0.05). أما باقي البنود دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة الفا(0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.053-0.840).

• بعد المشكلات الانفعالية :

جدول رقم (13): معاملات ارتباط عبارات بعد المشكلات الانفعالية و الدرجة الكلية للبعد.

بعد المشكلات الانفعالية			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
31	**0.634	0.01	دال
32	**0.517	0.01	دال
33	*0.339	0.032	دال
34	**0.686	0.01	دال
35	**0.597	0.01	دال
36	**0.679	0.01	دال
37	*0.371	0.047	دال
38	*0.432	0.020	دال
39	**0.566	0.01	دال
40	**0.762	0.01	دال
الدرجة الكلية للبعد		1	

\*دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا أن كل عبارات بعد المشكلات الانفعالية لها علاقة مع الدرجة الكلية) وهي دالة عند مستوى الدلالة الفا (0.05) و الفا(0.01) ، كما نلاحظ أن معاملات الارتباط للعبارتين (33) و( 37 ) ضعيفة مما يستدعي حذفها ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.371-0.686).

جدول رقم (14): معاملات ارتباط لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية لفقهاء العيد والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	حدة الإجهاد	الانعكاسات الجسدية	عدم الكفاية	المشكلات الانفعالية
معامل الارتباط	**0.797	**0.835	**0.899	**0.722

\*\* دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا أن كل أبعاد مقياس الضغوط النفسية لفقهاء العيد لها علاقة مع الدرجة الكلية للمقياس. وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الفا (0.01) مما يدل على أن المقياس يقيس محتوى ما وضع لأجله وهو التوافق المهني ويمكن تطبيقه في الدراسة الحالية. مع حذف البنود رقم (3-28-29-33-37).

ب- حساب الصدق الذاتي لمقياس الاغتراب النفسي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.962$$

6-2-4-إعادة حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية لفقهاء العيد:

تمّ التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (15): معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام الفا كرونباخ

عدد بنود المقياس	40
معامل الفا كرونباخ	0.927

يتضح من الجدول رقم (15) أن معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل قد بلغت قيمته (0.927) عالي جداً ويشير ذلك إلى تمتع المقياس بثبات عال جداً.

من هنا نستنتج أن مقياس الضغوط النفسية لفقهاء العيد يقيس الضغوط النفسية في بيئة الدراسة مع تطبيقه في صورته النهائية و حذف العبارات الغير دالة مع إعادة ترتيبه كما يلي:

الجدول رقم (16): ترتيب العبارات في الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية على الأبعاد.

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

7-2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

كان سيتم اعتماد في استخلاص النتائج علي حقيبة الإحصائية spss المعالجات

الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ارتباط الفا كرونباخ
- اختبار لعينة واحدة

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة والتي ستكون الدليل الميداني لنا من خلال الدراسة الميدانية النهائية حيث قمنا بشرح عينة الدراسة التي ستكون معنية بتطبيق وتوزيع الاستبيان عليها، كما تعرفنا أيضا على المنهج الوصفي الارتباطي الذي انتهجنا في دراستنا وكذا.

أهم الوسائل التي استخدمناها كأداة لجمع البيانات والمعلومات حول موضوع الدراسة وأخيرا تناولنا الأدوات الإحصائية المطبقة والتي نعتمد عليها في معالجة النتائج المتوصل إليها في الدراسة النهائية ومدى تحقيق فرضيات الدراسة الإجرائية منها والعامّة.

الخاتمة

الخاتمة:

لكل بداية نهاية و النهاية في البحث العلمي ما هي إلا بداية أو إجتهد لبحث آخر، وقد تكون دراستنا الحالية بداية لدراسة أخرى.

لقد تمحورت دراستنا من الواقع المعاش، نظرا لما يكتسبه موضوع الضغط النفسي والتوافق المهني من أهميته في وقتنا الحالي جعل دراستنا تتجه لهذا الموضوع حيث تناولنا علاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال، واستهدفت هذه الدراسة التعرف. على مستويات كل من الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال، وكذلك لكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى عينة من مربيات رياض الأطفال بولاية المسيلة.

من خلال ما تم تقديمه حول الدراسة، وانطلاقا من إشكالية البحث التي جاءت كالتالي:  
ما مستوى الضغط النفسي لدى مربيات رياض الأطفال؟

ما مستوى التوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال؟، هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال؟

ثم وضعت الفرضية التي مفادها مستوى الضغط النفسي لدى مربيات رياض الاطفال مرتفع، مستوى التوافق النفسي لدى مربيات رياض الأطفال منخفض،

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال وبعد التطرق إلى الجانب النظري الذي يحتوي على ثلاث فصول انتقلنا الي الجانب الميداني حيث انه لم نستطع قيام بدراسة ميدانية نظرا لظروف التي يعيشها المجتمع الحالي منهما من قيام بها.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. أولاد حيمودة. جمعة.(2005). الاتجاه نحو المهنة وعلاقته بالتوافق المهني لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير. كلية الآداب والعلوم الانسانية. جامعة ورقلة.
2. برزوان. حسينة.(2016):فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 24.
3. بطرس. حافظ بطرس (2008): التكيف والصحة النفسية للطفل. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان.
4. بلقاسم محمد، وشتوان حاج (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي . مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 1.
5. بن زروال فتيحة (2008). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى. الاعراض. المصادر. واستراتيجيات المواجهة ).أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس.
6. بوحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود (2007): مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ط٤ ،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. بوناب. رضوان ابراهيم. (2013). الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الانجاز. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف.
8. البيرقدار. تنهيد عادل فاضل. (2011): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية. المجلد 11. العدد 1.
9. تغلب عبد المولي جليل. (2011). خصائص معلمات رياض الأطفال ومهاراتهن في تدريس مادة التربية الفنية. مجلة دراسات تربوية. العدد 15.

10. جاد. مني محمد علي (2007). مناهج رياض الأطفال. ط1. دار المسيرة والطباعة. عمان. الاردن.
11. الحاج. حنان ابراهيم أحمد. (2016). سمات مربية رياض الأطفال وسبل الارتقاء بها في ضوء المعايير التربوية الإسلامية. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات. المجلد السادس. العدد الأول.
12. حجاج. غانم (2005). علم النفس التربوي تحليل نظري وسيكو متري لخمسة مقاييس في التربية العادية والخاصة. ط1. علاه الكتب. القاهرة.
13. حجازي. جولتان حسن (2013).فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الاداء لدى معلمات غرفة المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية. مجلة الاردنية في العلوم التربوية. مجلد9. عدد4.
14. حدواس. منال (2013):الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
15. خلف. أمل. (2005).مدخل إلى رياض الأطفال. ط1. عالمة الكتب. القاهرة.
16. دايلي. ناجية (2013):الضغط النفسي لدى المرأة المتروجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق دراسة ميدانية بولاية سطيف. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة فرحات عباس سطيف.
17. الرواحية. بدرية محمد يوسف (2016). التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية. رسالة لاستكمال متطلبات الحصول علي درجة الماجيستر في الارشاد والتوجيه. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.
18. زيد. علي منصور (2013). الصعوبات التي تواجه معلمات رياض الأطفال. مجلة الجامعة الاسمرية. كلية العلوم الانسانية. بنات. العدد 27.

19. السرحى. زكية بنت عبد الله (2015). مستوى التوافق الشخصي للطلبة (الحلقة الثانية في التعليم الاساسي ) فاقدى الامهات في محافظة شمال الباطنة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة لاستكمال متطلبات الحصول علي درجة الماجستير. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوي. عمان.
20. سريوة. حنان خليل جمعة (2013): دور مؤسسات رياض الأطفال في تحقيق أهداف مرحلة الطفولة المبكرة (المعرفية والنفس حركية والوجدانية )من وجهة نظر المعلمات في لواء عين الباشا. الرسالة استكمال متطلبات الحصول علي درجة الماجستير. كلية العلوم التربوية. جامعة الشرق الاوسط.
21. سلامي. باهي (2008). مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكو سوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي. رسالة لنيل شهادة دكتوراه. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر.
22. سليمان. ريم. وصبيرة. فؤاد. و جراد. ريم (2013):الذكاء العاطفي للمعلم ودوره في تحقيق التوافق المهني. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. المجلد 35.العدد7.
23. شادلي. عبد الحميد محمد (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2.المكتبة الجامعية. مصر.
24. شبكة. رائدا أيمن محمد (2014).واقع اعداد طفل ما قبل المدرسة في مصر في ضوء معايير الجودة الشاملة. بحث مقدم للحصول علي درجة الماجستير في التربية. مجلة كلية التربية. العدد السادس عشر. جامعة بور سعيد.
25. الصبان. عبير بنت محمد حسن (2003).المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من الضغط النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من السيدات السعوديات العاملات . رسالة دكتوراه. كلية التربية لبنات السعودية.

26. صبيرة. فؤاد. وكحيلية. ريم. وناصر. رفيق (2014):الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الاساسي في محافظة اللاذقية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية -سلسلة الآداب والعلوم الانسانية. المجلد 36.العدد 4.
27. الضريبي. عبد الله.(2010).أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"" دراسة ميدانية علي عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق "" . مجلة جامعة دمشق. مجلد 26.العدد 4.
28. عاشور. خديجة (2012).ضغوط العمل <<النظريات والنماذج >>.مجلة العلوم الانسانية. العدد26.
29. العامرية. مني بنت عبد الله بن نبهان (2012):أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية. رسالة استكمال متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية. كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.
30. عقون. آسيا (2012):الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص الضغط النفسي. كلية الآداب والعلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف.
31. العمراني. عبد الغني محمد إسماعيل (2013).ادارة رياض الأطفال. ط ١. دار الكتاب الجامعي. صنعاء.
32. غازي. فايزة العبد الله (2014):استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الارشاد النفسي. كلية التربية. جامعة دمشق.

33. فحجان. سامي خليل (2010).التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة. الرسالة مقدمة لحصول علي درجة الماجستير في قسم علم النفس. كلية التربية. الجامعة الاسلامية. غزة.
34. فلبه. فاروق عبده وعبد الفتاح. أحمد الزكي (2004).مصطلحات التربية لفظا واصطلاحا. دار الوفاء للدنيا للطباعة والنشر. الاسكندرية.
35. فوزي. جوان احسان وخالد. حسن فخر الدين (2016).المكانة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال. البحث في مركز مدينة السليمانية.
36. قريطع. فراس (2017):الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الاردنية في العلوم التربوية. مجلد 13. عدد 4.
37. الكبيسي. عبد الواحد حميد والحياي. صبري بردان. (2012). الارشاد والتوجيه التربوي. ط ١. مركز ديون لتعليم التفكير. الاردن.
38. كركوش. فتيحة (2011).سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
39. مباركي. إيمان. ودراج. خديجة (2017):الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي (11-9سنة).مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة أكلي لحاج. البويرة.
40. المخلافي. صادق عبده سيف. والصنعاتي. عبده سعيد: مربيات رياض الأطفال. مؤتمر الطفولة الوطني الرابع. محافظة تعز.
41. مشري. سلاف (2016): الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية. جامعة بابل. العدد 29.
42. مطاطلة. موسي (2010): ضغوط العمل وعلاقتها بالتوافق المهني. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة منتوري. قسنطينة.

43. مقداد. محمد وخليفة. فاضل عباس. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. عدد 9.
44. مكناسي. محمد (2007). التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية. رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة منتوري. قسنطينة.
45. موساوي. نور الهدى وبوسعادة. لينة. (2017). مربية الروضة والتنشئة الاجتماعية للطفل. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
46. الناشف. هدي محمود. (2006). الاسرة وتربية الطفل. دار المسيرة. عمان. الاردن.
47. نائف. علي آيبو. (2019). الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية.
48. نيهان. أحمد ابراهيم أحمد. (2009). دور مديرات رياض الأطفال كمشرفات مقيّمات في تحسين أداء المعلمات وسبل تطويره في محافظات غزة. قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة الماجستير. كلية التربية. الجامعة الاسلامية. غزة.

الملاحق

ملحق رقم (01)

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: توجيه وارشاد

استمارة صدق المحكمين

إعداد الطلبة:

بن رحال أميرة

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة، تحية طيبة وبعد.... في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص توجيه وارشاد بعنوان: الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال " اضع بين أيديكم مقياس التوافق المهني ومقياس الضغط النفسي، راجية منكم تحكيه مما يخدمه ويعد له من خلال مايلي:

مدى انتماء السمة للأبعاد المقاسة، مدى انتماء الفقرات للبعد، مدى مناسبة ووضوح التعليمات الموجهة لأفراد العينة، مدى وضوح الصياغة اللغوية والمحتوى، مدى ملائمة عدد الفقرات للبعد، مدى ملائمة بدائل الإجابة للفقرات، وتقديم البديل في حالة عدم الموافقة إن أمكن ذلك.

وفي الأخير ارجو منكم إبداء رأيكم الذي يعتبر مهم بالنسبة لنا لإتمام دراستنا.

وإليكم بعض البيانات الخاصة بيهم.

**الهدف من الدراسة:** الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى

عينة من مربيات رياض الأطفال بولاية المسيلة.

**تساؤلات الدراسة:**

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والتوافق المهني لدى

مربيات رياض الأطفال؟

2- ما مستوى الضغط النفسي لدى مربيات رياض الأطفال؟

3- ما مستوى التوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال؟

ابعاد مقياس التوافق المهني:

- \* علاقة المعلم بعمله: يعني نوع الوظيفة التي يمارسها.
- \* الحالة الصحية والنفسية للمعلم: يعني مستوى الصحة النفسية والجسدية الحسية.
- \* علاقة المعلم بظروف عمله: يعني الجانب المادي والفيزيقي في مجال العمل.
- \* العوامل خارج العمل: يعني البيئة الخارجية الأسرية والأصدقاء والعلاقات.

ابعاد مقياس الضغط النفسي:

- \* حدة الاجهاد: يعني التعب الشديد.
- \* الانعكاسات الجسدية: تعني ما يحدثه الضغط النفسي في جسد المعلمين.
- \* عدم الكفاية: يعني عدم القدرة على اداء الاعمال .
- \* المشكلات الانفعالية: يعني الشعور او فعل يحدث له.

## مقياس التوافق المهني لإيمان محمود عبيد

اسم الأستاذ:

الرتبة:

التخصص:

ملاحظة	لا تنتمي للبعد	تنتمي للبعد	لا تقيس	تقيس	العبارات	رقم	الأبعاد
					لدى شعور بأن مدير في العمل يتصيد لي الأخطاء	1	علاقة المعلم بعمله
					لا يتناسب العمل مع طموحي	2	
					استفيد كثيرا من التدريبات التي تتم داخل المؤسسة التعليمية	3	
					يوجد نوع من الغيرة بين العاملين داخل المؤسسة التعليمية	4	
					أعرض للمضايقة نتيجة لإعطائي بعض الآراء التي تساعد على تقدم العمل	5	
					يتناسب الراتب مع متطلبات الحياة اليومية	6	
					أشعر بالملل أثناء تقضية الوقت خارج عملي	7	
					أعاني عندما أريد اخذ إجازة اعتيادي	8	
					ابتكر أساليب جديدة تحسن أدائي من العمل	9	
					يقوم المدير بتحفيزي أثناء العمل مما يشعرنني بالرضا	10	
					المؤسسة التي أعمل بها تساعدني على الإبداع في عملي	11	

					يفرق المدير في التعامل بين العاملين بالمؤسسة التعليمية	12
					يتم ترقيتي بالعمل على حسب معيار الكفاءة بين العاملين	13
					لدى بعض الأصدقاء المقربين داخل المؤسسة أفضل العمل معهم	14
					هناك نوع من الكسل أشعر به أثناء ذهابي للعمل	15
					أشعر بالرضا عن مهارتي المطلوبة لإنجاز العمل المطلوب مني	16
					أشعر بالأمان أثناء عملي في المؤسسة التعليمية	17
					أنسى مشاكل الخاصة بمجرد قيامي بالعملية التعليمية داخلي الفصل	18
					الخدمات الصحية المقدمة داخل المؤسسة التعليمية للعاملين ممتازة	19
					أحب الذهاب للعمل حتى ألتقي مع الزملاء	20
					يختفي لدى الشعور بالتعب عندما أجد نفسي داخل الفصل	21
					أشعر بالسعادة عندما أرى مجهودي واضح على مستوى التلاميذ	22
					مستوى الطلاب داخل الفصول يشعر بالفشل	23
					أشعر بالضيق عندما يقول عن الزملاء أنني شخص غير اجتماعي	24
					ينتابني الإحباط عندما لا يقدر المدير مجهودي في العمل	25
					أشعر بالقلق عندما يعلق الآخرين على مستوى عملي	26
					أشعر بالإحباط عندما يعلم الآخرون مهنتي كمعلم	27

					تؤثر مشاكل الأسمية على مستوى عملي	28
					أعاني من ارتفاع ضغط الدم عند دخولي الفصل	29
					اشعر بالجهد المستمر عند قيامي بالعمل داخل الفصل	30

					اشعر بالضجيج أثناء قيامي بعملي	31	علاقة المعلم بظروف عمله
					تتكسد الفصول بالطلاب مما يؤثر على مستوى عملي	32	
					هناك مسافة كبيرة بين مكان سكني وعملي	33	
					لا تهتم الإدارة المدرسية بعملية النظافة	34	
					الأساس داخل الفصل غير مؤهل لاستعمال الأدمي	35	
					لا يوجد داخل المؤسسة غرفة مخصصة للمدرسين	36	
					هناك كثير من الفصول لا تدخل إليها الشمس	37	
					من أهم ما يميز المدرسة التي اعمل بها اهتمامها بشؤونالبيئة	38	
					تقع المؤسسة في موقع متميز	39	
					تتوافر جميع الأدوات التي أحتاج لها أثناء العملية التعليمية	40	
					المؤسسة التعليمية التي اعمل بها ملائمة من حيث التهوية والإضاءة	41	
					اشعر أن ليس لي القدرة على اخذ قرار بالمنزل وهذا ما يؤثر على عملي	42	
					أولادي لا يستمعون على نصائحي	43	
					لا يسأل أحد عن عند تغيبي عن العمل	44	
					أهتم بما يحدث لجيراني	45	
					يلجأ أصدقائي لي عندما يقعون في مشكلة ما	46	
					لي صداقات حميمة بين أصدقاء النادي	47	
					اتهرب من مسؤولياتي في البيت	48	
					أشعر بأني شخص وحيد	49	
					ليس لدي صديق مقرب مني	50	
					كثير ما يشعر أهلي بأني شخصية قيادية	51	

## مقياس التوافق الضغوط النفسية لدكتور فقيه العيد

اسم الأستاذ:

الرتبة:

التخصص:

الأبعاد	رقم	العبارات	تقيس	لا تقيس	تنتمي للبعد	لا تنتمي للبعد	ملاحظة
حدة الإجهاد	1	أشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع					
	2	عندي مدة وأنا أشعر بالعصبية والإجهاد					
	3	لم أتمكن في الآونة الأخيرة من معالجة عدة مشاكل أساسية					
	4	واجهت في الآونة الأخيرة عدة إحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها					
	5	لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي					
	6	يبتابني شعور بأن اموري الشخصية لا تسير نحو المواجهة الحسنة					
	7	أشعر ان هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى الحسم					
	8	يبتابني شعور دوما أنني غير قادر على حل كل الأمور العالقة					
	9	أفكر كثيرا في الأمور العالقة التي يجب إتمامها في الوقت المناسب					
الانعكاسات الجسدية	10	أشعر بالإرهاق وأن الوقت غير كاف لإنجاز أعمالي					
	11	لدى ألام جسدية كألام الظهر والمفاصل او ألام الرأس والعنق او البطن					
	12	منذ مدة وأنا أعالج ولم أتمكن من الشفاء التام					
	13	أصبحت أعاني من مشكلات هضمية وأشعر بالرغبة في التقيؤ					
	14	عضلاتي متوترة واجد صعوبة في التنفس					
	15	أشعر بخفقان سريع القلب					

				ينتابني حالة من الدوخة والدوران	16	
				أصبحت اعاني من صعوبات في التبول والتبرز	17	
				أصبحت اعاني من صعوبة في النوم وأشعر بالتعب صباحا	18	
				أصبحت شهيتي للطعام تتناقص شيئا فشيئا	19	
				اعاني من مشكلات على مستوى الجلد بدون شفاء واضح تام	20	عدم الكفاية
				ليس لي وقت للاستحمام والترفيه بسبب كثرة أشغال	21	
				حبوتي ونشاطي بدأت تتراجع في الآونة الأخيرة	22	
				فعلا فقد أصبحت المشاكل العائلية والمهنية تثقل كاهلي	23	
				بدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي وانفعالاتي	24	
				أشعر ان هناك الكثير من الأمور التي تصبحت تضغط علي	25	
				أشعر أنني فقدت القدرة على الاسترخاء	26	
				أشعر دوما أنني في مواجهة مستمرة الاحداث غير سارة	27	
				أشعر بخيبة الأمل عندما أشعر أن الأمور تسير عكس ما أريد	28	
				أصبحت أشعر ان قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير	29	
				أصبحت أتعب أكثر من المعتاد	30	المشكلات الانفعالية
				أشعر بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة	31	
				أصبحت تشعر بالانزعاج الشديد عندما أفشل	32	
				أصبحت أخاف من الموت	33	
				أصبحت أكثر غضبا من السابق	34	
				تنتابني لحظات أشعر فيها بالمرارة والحزن	35	
				فقدت الاهتمام بالأشياء وأصبحت لا أجد	36	

					المتعة في شيء	
					أشعر أنني منشغل كثيرا ومهموم في الآونة الأخيرة	37
					أصبح يبتابني الشعور أن شيئاً ما سيء سيحدث لي	38
					أصبحت اعاني من سوء التركيز وصعوبة في ضبط الأمور	39
					أشعر أن أفكاري مشوشة وأجد صعوبة في اتخاذ القرارات	40

ملحق رقم (02)

الاسم: أميرة

اللقب: بن رحال

### إستبيان

عزيزتي المربية....

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر إرشاد وتوجيه LMD تحت عنوان: الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى مربيات رياض الأطفال.

أضع بين أيديكم مجموعة من العبارات أرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق، لأن نجاح البحث متوقف على مستوى صدقكم معنا، ونعدكم بأن آرائكم ستتلقى بسرية تامة مع العلم أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

الرجاء منكم عدم ترك عبارة دون إجابة عنها، نشكركم مسبقا على تعاونكم معنا.

## مقياس التوافق المهني لإيمان محمود عبيد

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

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

## مقياس الضغوط النفسية لدكتور فقيه العيد

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

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

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: ... علم النفس ...

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

### تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): بن جمال أصيرة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200324872

والصادرة بتاريخ: 2016/04/24

عن دائرة: المحاصير

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنونها:

مذكرة الماجستير المنتجة عن علاقة التوافق المعنى لدى كورسات رياض الأطفال دراسة ميدانية بمدينة المسيلة

أصح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في

إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 14 سبتمبر 2020

إمضاء المعني

بن جمال أصيرة

