



سلطان الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
سلطان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ابن خلدون - تيارت-



كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم: العلوم الإجتماعية

مسار علم النفس

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس المدرسي

موسومة ب:

الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى اساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي - بتيارت

الأستاذ المشرف:

د/صدقاوي كمال

إعداد الطالبين:

سلة خيرة

عبادي خيرة

السنة الدراسية: 2017-2018

شكر وتقدير □

نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا على ما وهبنا من نعم . . . فقد أنامر قلوبنا وبصيرتنا بعلم بعد جهل ، وعافانا وآوانا وكسانا . . . فله تعالى الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ، والصلاة والسلام على أشرف المخلوق سيدنا وحبيبنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن سامر على هداه إلى يوم الدين .
يقول الحبيب المصطفى : " من لا يشكر الناس لا يشكر الله ، ومن لا يشكر القليل لا يشكر الكثير . . . " متفق عليه .

وامتثالاً لأمر الحبيب عليه السلام في هذا الحديث الشريف وشعوراً بواجب الشكر والعرفان فإنه يغمر قلوبنا ويلجج ألسنتنا بأن نتوجه بعميق الشكر والامتنان لأستاذنا المشرف صدقاو به كمال ، فقد كان خير عون لنا وسند خلال إنجاز هذا العمل المتواضع كما نشكر الأستاذ بلعالية محمد والأستاذة بوشريط نوربته التي ساعدتنا كثيرا بتقديم النصائح والإرشادات بالرغم من انشغالاتها الأكاديمية ففرجو من المولى عز وجل أن يجازيهمما خير الجزاء ، وكل طاقم الأساتذة بثانوية بوضياف محمد وإلى كل من قدم لنا يد العون لإنجاز هذه المذكرة ، وختام القول اللهم اجعل عملنا هذا خير دليل للجيل الصاعد .

اهداء □

أهدى بأكورة عملي إلى :

صاحبة المعالي ، إلى من سهرت من أجلي الليالي ، إلى من أذرفت الدموع الغوالي إلى أمي المحببة ، وإلى من كان بجاني

طوال أيامي ، إلى من خفف عني آلامي إلى من تعذب من أجل تحقيق أحلامي ، إلى والدي الحبيب .

إلى الشمعة التي لا نزلت تنير دربي بدعائها ، إلى جدتي أطال الله في عمرها .

إلى براعم وكتاكيت أسرتي : فاطمة ، أمينة ، بوبكر

إلى كل أفراد عائتي ، لهم الشرف العظيم والوقار الكريم ، أينما وجدوا .

إلى من عرفت معهم طعم الصداقة والمحبة والإخلاص " صافّة خيرة ، عبادي خيرة

إلى بومدين أمينة ، عصنون سعاد ، نوار سمية ، قداوي نزهة ، طاهري ليلى "

إلى صاحبة مقام الإحسان ، إلى من علمتني لغة الصبر ، إلى من أبعدت عني جميع الأحزان إلى حارة أحلام .

إلى كل طاقم المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بتيامرت خاصة الاخصائية النفسانية

عبيد سمية وتين فريدة وأشكر كثيرا السيدة المديرة سي مزابيمنة على مساعدتها لي طوال مساري

الدراسي في الماستر .

إلى كل عائلة سالمى ، عائلة عبد الحق وعائلة حمادي .

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع ، إلى من نسيهم قلبي ولم ينسأهم قلبي

سلة خيرة .

اهداء

بسم الله أبدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا .

أهديه ثمرة عملي إلى :

دفع الحياة وعطفها وحنانها ومرمر المحبة والصبر والعطاء ، إلى أمي الغالية .

إلى ينبوع العطاء والأمان ونبع الحياة ونبضها الذي مزرع في نفسي الطموح والمثابرة وسهر على تربيته وبذل كل غال

من أجل مراحتي ، أبي الغالي .

العزيزين على قلبي أطال الله في عمرهما ومتعهما بالصحة والعافية .

إلى كل من كانوا يضيئون لي الطريق وسندتني مرفاق درهبي في كل حياتي : إخوتي

إلى جميع الأهل والأحباب وكل من تجمعي بهم صلة الرحم .

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء .

إلى يبايع الصدق الصافي ، إلى من معهم سعادت ، وبرفتهم في دروب الحياة سرت . صديقاتي .

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من دهر وأسمى وأجلى عبارات في العلم وصاغوا لنا من علمهم حروفاً

ومن فكرهم منارة لنا سيرة العلم والنجاح : أساتذتنا الكرام . إلى كل طالب علم .

إلى كل من ساندني وشجعني من قريب أو بعيد .

كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي .

أهديه هذا العمل المتواضع مراجعته من المولى القبول والنجاح .

عبادتي خيرة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، من خلال معرفة فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس، الخبرة، التخصص.

كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (70) أستاذ (ة) موزعين على ثانوية "بن مستورة العربي" بتيارت التي تم اختيارها بطريقة قصدية، كما استخدمنا مقياسين للدراسة: مقياس الضغط النفسي ومقياس التوافق النفسي وذلك بعد التحقق من خصائصهم السيكومترية.

بالاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية للحصول على النتائج:

- الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات SPSS .

- معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة وكذلك تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الخبرة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

- ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح الشعب الأدبية.

Résumé :

A présente étude vise à relever la relation entre le stress psychologique et la compatibilité psychologique entre les enseignants de palier secondaire, tout en sachant qu'il existe des différences significative statistique en matière de stress psychologique et la compatibilité psychologique en raison de la variable de genre.

L'échantillon de l'étude comprenait (70) professeur du niveau secondaire ex. « BEN MASTAURA Larbi » de Tiaret. L'échantillon est choisi de manière délibérée où nous avons utilisé deux mesures à l'étude : Le stress psychologique et L'ajustement psychologique.

Après la vérification des caractéristiques psychométriques, nous avons analysés les résultats obtenus en utilisant des méthodes statistiques à travers :

- Le paquet statistique pour les sciences sociales **SPSS**,
- Coefficient de corrélation de Pearson pour étudier la relation et test « t » pour deux études indépendantes.

L'étude a mené aux résultats suivants :

- Il n'y a pas de corrélation significative entre le stress psychologique et l'ajustement psychologique entre les enseignants du secondaire ; .
- Il n'y a pas de différence significative dans le stress psychologique et l'ajustement psychologique entre les enseignants en raison de la variable de sexe.
- Il n'y a pas de différence significative de stress psychologique et l'ajustement psychologique entre les enseignants qui ont attribué à la variable d'expériences.
- Il n'y avait pas de différence significative de stress psychologique entre les enseignants de en raison de la variable de spécialisation.
- Enfin, il existence de différence significative dans l'ajustement psychologique des enseignants en raison de la spécialisation variable en faveur de la littérature.

فهرس المحتويات

أ	شكر و تقدير
ب	الاهداء
ج	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
01	مقدمة
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
04	1- إشكالية الدراسة.
07	2- فرضيات الدراسة.
08	3- أسباب اختيار الموضوع.
08	4- أهمية الدراسة.
09	5- أهداف الدراسة.
09	6- مفاهيم الدراسة
10	7- الدراسات السابقة.
الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة	
البعد الأول: الضغط النفسي.	
25	- تمهيد .
25	1- تطور مفهوم الضغط النفسي.
27	2- تعريف الضغط النفسي.
29	3- النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي.
38	4- أنواع الضغط النفسي.
40	5- أعراض الضغط النفسي.
42	6- مصادر الضغط النفسي.

44	7- مكونات الضغط النفسي .
44	8- الآثار الناتجة عن الضغط النفسي .
47	9- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي .
51	- خلاصة .
البعد الثاني : التوافق النفسي .	
53	- تمهيد .
53	1- تطور التوافق النفسي .
54	2- تعريف التوافق النفسي .
56	3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي .
60	4- خصائص التوافق النفسي .
61	5- العوامل الأساسية في عملية التوافق النفسي .
63	6- أبعاد التوافق النفسي .
64	7- مستويات التوافق النفسي .
65	8- معايير التوافق النفسي .
66	9- التوافق النفسي والصحة النفسية .
67	10- كيفية تحقيق التوافق المهني للأساتذة .
69	- خلاصة .
الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة	
أولا : الدراسة الاستطلاعية .	
71	- تمهيد .
71	1- أهداف الدراسة .
72	2- حدود الدراسة .
72	3- عينة الدراسة .
74	4- أدوات الدراسة .
78	5- الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة .
ثانيا : الدراسة الأساسية .	

82	1- المنهج المتبع في الدراسة.
82	2- حدود الدراسة.
83	3- عينة الدراسة.
85	4- أدوات الدراسة.
85	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
86	- خلاصة
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
88	تمهيد.
88	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
90	2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
93	3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
96	4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
100	خلاصة.
102	خاتمة
104	المقترحات والتوصيات:
107	قائمة المصادر والمراجع
119	قائمة الملاحق

سلاطن قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب الجنس.	68
2	توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب سنوات الخبرة.	68
3	توزيع أفراد العينة "الأساتذة" حسب التخصص	69
4	أبعاد المقياس	70
5	أوزان بدائل الأجوبة للفقرات.	71
6	توزيع فقرات المقياس على أبعاده	72
7	أوزان بدائل الإجابة للفقرات.	73
8	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الفئتين العليا والدنيا.	73
9	معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية.	74
10	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي الفئتين العليا والدنيا .	75
11	معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية.	76
12	توزيع أفراد العينة "الأساتذة " حسب الجنس.	77
13	توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب سنوات الخبرة.	78
14	توزيع أفراد العينة "الأساتذة" حسب التخصص.	78
15	نتائج معامل الارتباط بيرسون.	82
16	دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي والتوافق النفسي.	84
17	دلالة الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغير الخبرة.	87
18	نتائج دلالة الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص.	90

قائمة الأشكال

سلطان

الصفحة	الشكل	الرقم
27	نظرية التقدير المعرفي للضغوط حسب " لازاروس "	1
28	نظرية التقدير المعرفي للضغوط حسب مارشال.	2
29	النموذج التفاعلي في الضغط " الشخص و الموقف " حسب اندلر "	3

مقدمة:

تعد مهنة التعليم من بين المهن النبيلة التي لها مكانة سامية بين مختلف المهن، فهي بوابة التقدم نظرا لما تتمتع به من أهداف تربوية تعود بالنفع لتطور المجتمع والرفي به، كما قد أصبح من القواعد المسلم بها بأن التعليم الجيد هو أساس المجتمع المتقدم ولا يتم إلا بالاعتماد على عنصر أساسي ألا وهو المدرس "الأستاذ" مؤمن لمهنته فهو الأساس الذي تقوم عليه العملية التعليمية.

لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة وشخصية متكاملة ومرتزة تعكس مستوى مقبولا من الرضا عن الحياة التي يعيشها المدرس إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تتعكس بشكل مباشر على نجاح هذه العملية التعليمية، فحياة المدرسين "الأساتذة" مليئة بالكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنتهم. (قريطع، 2017: 475)

فهي أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة وتشكل الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى مما أصبحت من بين الموضوعات الهامة التي شغلت بال الكثير من العلماء في عدة مجالات، نظرا لما تتركه من آثار ونتائج مدمرة لمهنة التدريس. (الغريير وأبو أسعد، 2009: 18).

فمهنة التدريس تعتبر في كل مرحلة تعليمية فن لا يتقنه إلا من وهب هذا الفن النبيل والصعب في آن واحد، كونها من بين المهن الأكثر ضغطا التي يترتب عنها أمور سلبية تتعكس بالسلب على أداء المدرسين "الأساتذة" وانعدام توافقه مع مهنتهم فقد يصادفون ضغوطات في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منهم توافق أو إعادة التوافق مع بيئتهم، خاصة أن هذه المهنة تستدعي التوافق والصحة النفسية للمدرسين قصد تبليغ رسالتهم على أكمل وجه لذلك فإن ضرورة الاهتمام بمشكلة هذه الضغوطات النفسية داخل المؤسسات التعليمية لا بد منها من أجل حوصلة أهم الأسباب وراء شعورهم بالضغط النفسي والكشف عن أهم المصادر المسببة لظهورها والتخفيف منها قبل أن يقع الأستاذ فريسة لها ولا تتم العملية التعليمية بنجاح.

هذا ما تناولته الدراسة الحالية عن كل ما هو متعلق بالضغوط النفسية والتوافق النفسي للأساتذة، حيث تم تقسيم هذه الدراسة إلى ثلاثة فصول؛ فقد تم تخصيص الفصل الأول لتقديم الدراسة من خلال طرح الإشكالية و صياغة الفرضيات وبيان أهمية وأهداف الدراسة وأسباب اختيارها، وتقديم بعض المفاهيم الإجرائية للدراسة وكذا عرض الدراسات السابقة "العربية والأجنبية" أما عن الإطار النظري فقد تناولنا فيه بعدين : البعد الأول للضغط النفسي والبعد الثاني للتوافق النفسي، حيث تناولنا في بعد الضغط النفسي : تطور لمفهوم الضغط النفسي وتقديم لبعض التعاريف الخاصة به وأهم النماذج والنظريات المفسرة له كما تم التطرق إلى أنواعه ومكوناته و الأعراض مع التركيز على مصادر وآثار خاصة لدى أساتذة التعليم الثانوي وتقديم بعض الاستراتيجيات عن إدارة الضغوط النفسية، أما عن التوافق النفسي فقد تم التطرق فيه إلى : نشأة التوافق النفسي وبعض التعاريف والنظريات المفسرة للتوافق النفسي ثم التوافق والصحة النفسية ثم خصائص التوافق النفسي وعوامله، أبعاد ومستويات التوافق النفسي ، معايير التوافق النفسي لنزحل إلى عنصر مهم في البحث وهو كيفية تحقيق التوافق المهني للأساتذة.

أما عن الفصل الثاني فقد تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة ، بدءا بالدراسة الاستطلاعية مع ذكر أهدافها وحدودها والعينة ومواصفاتها إضافة إلى الأدوات والخصائص السيكومترية لها.

ثم الدراسة الأساسية التي تناولنا فيها المنهج المتبع وحدودها وعينة الدراسة ومواصفاتها ، ثم الأدوات المستخدمة لجمع البيانات مع ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة من أجل التحقق من صحة الفروض.

أما الفصل الأخير تم فيه عرض مفصل لنتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة وتساؤلاتها مع وضع خاتمة عامة وبعض المقترحات والتوصيات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أسباب اختيار الموضوع.
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة.
6. مفاهيم الدراسة.
7. الدراسات السابقة.

1. إشكالية الدراسة:

يعد قطاع التربية من أهم القطاعات في المجتمع الذي تهتم به أغلب الدول والحكومات لبناء خططها وبرامجها السياسية ومواكبة التطور العلمي والتكنولوجي، فهو المسؤول عن إنتاج القوى العاملة والحفاظ على المعايير الاجتماعية واستمرارها وتوزيع الأفراد على مختلف الاختصاصات والرتب، ووسيلة للتجديد والإصلاح والتغيير والتطوير والتكيف مع المتغيرات التكنولوجية العلمية الحديثة. (زعبوب، 2011: 6).

فعملية التعليم تعتبر بمثابة رسالة سامية لأهمية الدور الذي تمثله في التنمية الاجتماعية والتطور الحضاري للمجتمعات وأن نجاح هذه العملية يتوقف على مدى الاهتمام بشخصية القائم بها ومدى استعداده وتأهيله لهذه المهنة النبيلة. (بوفرة، 2014: 83)

ألا وهي مهنة التدريس التي تعد من بين المهن ذات الطابع الإنساني التي لا تخلو من المعوقات والضغوطات بمختلف أنواعها، وهذا ما أشار إليه معظم الباحثين بأنها أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها، وذلك بسبب ما تتطوي عليها من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل مستمر. (الزيودي، 2007: 178)

منها دراسة جيبسون وفورست (2006): التي أشارت إلى مهنة التدريس أولى المهن الأكثر ضغطا، حيث توصلت إلى 41 بالمئة من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات الضغط النفسي لديهم وذلك بالمقارنة ب 13 بالمئة من العاملين بهنة التمريض و 29 بالمئة من العاملين بالوظائف الإدارية. (الأحسن، 2015: 190)

لذا فمهنة التدريس تتطلب مستويات عالية من المهارات الفنية والكفاءات اللازمة لأدائها بطريقة أمثل والوصول إلى نجاح العملية التعليمية وهذا ما أشارت إليه دراسة هيبلين وهيتس: 1991 على وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرسون ومستوى الأداء المتوقع منهم (العبودي، 2008: 10)

وأن ممارستها تعتمد اعتمادا كليا على أهم عنصر هو العنصر البشري الذي يمثله المدرس (الأستاذ) باعتباره العمود الفقري للعملية التعليمية والركيزة الأساسية لها ، فدوره ضروري

ومهم في جميع المراحل التعليمية خاصة مرحلة التعليم الثانوي التي تعتبر حلقة مهمة في سلسلة المراحل التعليمية الأخرى ، فهو بوابة التقدم خاصة وأن أهميته التعليم الثانوي مسألة لم تعد اليوم تحتل الجدل في المؤسسات التربوية في العالم ، فهو يساهم في إعداد الأجيال القادرة على التكيف مع المستجدات ومواجهة التحديات بكفاءة عالية من خلال إكسابهم ما يكفي من المعارف والخبرات العلمية والقيم السلوكية ، لذا وجوده ضروري لهذه المرحلة ، فهو وسيلة للمجتمع وأداته لبلوغ أهدافه في بناء جيل المستقبل (ميسون، 2010: 291).

فأستاذ التعليم الثانوي ومع تعدد الأدوار التي يقوم بها وتنوعها يكون عرضة لأنواع كثيرة من الضغوط الناجمة أثناء تأديته لوظيفته ، وذلك بسبب اختلاف المهام والواجبات التي تستلزمه بذل أقصى جهد من أجل تحقيق الأهداف المرجوة ونجاح العملية التعليمية وهذا ما أشارت إليه دراسة الأحسن حمزة 2015 عن وجود مستويات عالية من الضغوط لدى أساتذة التعليم الثانوي.(بومجان ، 2016: 5)

لذا تعد ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ظاهرة لا يستهان بها في تأثيرها على الأداء التربوي لهم ومن ثمة التأثير على المردود التربوي للتلاميذ ، وذلك نتيجة ما تسببه لهم من تهديدات ، وتوترات نفسية تنعكس بالسلب على سلوكياتهم وعلى علاقاتهم وطموحاتهم المستقبلية وعلى السير الحسن لهذه العملية التعليمية ونجاح النظام التربوي (الداهري ، 2011: 126)

وأن طبيعة هذه الضغوط التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي ليست سلبية وسيئة على الدوام فقد تكون ضغوط محفزة وداعمة للنجاح والتميز في العمل الوظيفي وقد تكون ضغوط سلبية تتحول إلى أعباء نفسية تهدد الحياة النفسية والمهنية للأساتذة (النوايسة ، 2013: 44)

فكل أستاذ له استراتيجية معينة للتعامل مع هذه الضغوط فهناك من يستطيع مواجهتها وهناك من تأثر فيه فهي تختلف من أستاذ لآخر (حسب الجنس) وهذا ما أشارت إليه دراسة : داووني الكيلاني وعليان(1989): على أن مستوى الضغوط لدى الأساتذة من جنس الإناث أعلى

منه لدى الأساتذة ن جنس الذكور وأن تراكم هذه الضغوط تشكل خطرا على أساتذة التعليم الثانوي أثناء مزاولتهم لمهنتهم ، ومقصدهم النبيل بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم رضاهم المهني وضعف دافعيتهم إلى العمل إضافة إلى ما تسببه من أمراض نفسية وجسمية (جوادي، 2006 : 06)

وبالتالي فقدان الاهتمام بالبيئة المدرسية والتلاميذ وغيرها مما ينعكس سلبا على توافق أستاذ التعليم الثانوي ، الذي يعتبر العملية المحورية سواء للشخصية السوية أو غير السوية والعملية الدينامية المستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغير والتعديل، حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة.

لذا فالأستاذ المتمتع بتوافق نفسي سوي هو الأستاذ القادر على إشباع حاجاته الأساسية بصورة مرضية، وعقد علاقات بناءة مع زملائه أو مع التلاميذ ، ويكون قادرا على ضبط نفسه واكتساب مهارات جديدة للتوافق مع الضغوط النفسية التي تواجهه ، وهذا ما أشارت إليه دراسة فريحات وآخرون 2016 عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية، وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية باستثناء مهارتي الهروب والتجنب.(الشاعر، 2014: 114)

فالتوافق يعتبر جانب مهم لأستاذ التعليم الثانوي الذي يجب أن يتمتع به ، فهو مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية له ، فبدون هذا التوافق قد يصبح أستاذ التعليم الثانوي عرضة للفشل في أدائه لهذه المهنة(التدريس) التي تتطلب مهاما كثيرة لممارستها ، مما تجعل بعض الأساتذة غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم مما ينعكس ذلك على كفاءة ذاتهم وعلى توافقهم النفسي والمهني. وأن وقوع هؤلاء الأساتذة تحت تأثير هذه الضغوط النفسية لفترات زمنية قصيرة أو طويلة ،ومع قدرتهم على مقاومتها يزيد من احتمال تعرضهم للخطر، وظهور بعض المشكلات الانفعالية التي ستؤدي به في الأخير إلى ما يعرف بسوء التوافق النفسي. (فريحات، 2016: 30).

وعلى اعتبار أن أساتذة التعليم الثانوي يمارسون مهنة بالغة الأهمية لتأثيرها المباشر على تنشئة وتعليم التلاميذ، يستوجب الاهتمام بهذه الفئة من خلال التعرف على طبيعة الضغوط التي يتعرضون لها وذلك من أجل تحقيق مستوى التوافق افضل لديهم وتحقيق الأهداف المرجوة ونجاح العملية التعليمية. وعلى هذا الأساس تم طرح العديد من التساؤلات على النحو التالي:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي؟.

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الخبرة؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص؟.

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

-توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الفرضيات الفرعية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الخبرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

3. أسباب اختيار الموضوع:

إن أسباب اختيار الموضوع تكمن فيما يلي:

-الميل الشخصي للموضوع على اعتباره موضوع مهم يمس شريحة أساسية ومهمة في العملية التعليمية ، و معرفة مدى انعكاس هذه الضغوط التي يتعرض لها على صحتهم بصفة عامة وعلى أدائهم بصفة خاصة. وعلى توافقهم.

-معرفة مدى تفاقم هذه الظاهرة وانتشارها بكثرة في مختلف القطاعات خاصة القطاع التعليمي.
-الرغبة في افادة الآخرين بهذه الدراسة.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في الجوانب التالية:

-محاولة الوقوف على المصادر الحقيقية لهذه الضغوطات لدى عينة الدراسة. والدور الذي تبرزه في تحقيق التوافق النفسي أو عدم تحقيقه.

- التأكيد على ضرورة توفير بعض الاقتراحات من أجل تحقيق الراحة النفسية للأساتذة وتجنب هذه الضغوط ورفع مستوى الأداء لديهم وتحقيق بما يسمى بالتوافق النفسي بشكل عام.

-محاولة الخروج بنتائج علمية وعملية للاستفادة منها في إيجاد طرق إيجابية لخفض مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها عينة الدراسة(أساتذة التعليم الثانوي) وتمكين المسؤولين من معرفة المواقف الضاغطة والسماح بتوجيههم حول كيفية إدارة هذه الضغوط.

-قد تفتح هذه الدراسة أفقا أخرى لدراسات جديدة تنطلق من نتائج هذه الدراسة.

5. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

-التعرف على العلاقة القائمة ما بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

-معرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس .

-بيان الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الخبرة.

-بيان الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

6. المفاهيم الأساسية للدراسة:

الضغط النفسي : يشير مفهوم الضغط النفسي إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (عبد الستار، 1998: 106).

ويعرف أيضا : بأنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تعرض عليه نوعا من التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة. (سلمي، 2014: 08).

التعريف الاجرائي للضغط النفسي: هو الدرجة التي يحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

التوافق النفسي: Psychological adjustment

- هو القدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها ،وخلوها من الأمراض والمشاكل النفسية ،وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكانياته ، وقدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه فيشعر بالأمن والأمان والسعادة مع النفس. (ركان، 2012: 08).

التعريف الاجرائي للتوافق النفسي:

- هو الدرجة التي يحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي في مقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

أستاذ التعليم الثانوي:

- هو الشخص المكلف بالتدريس في هذه المرحلة، إذ يتمتع بمؤهلات علمية تسمح له بتدريس مادة واحدة ، توافق تخصصه وإعداده الأكاديمي لهذه المرحلة. (شارف ، 2011: 12).

7. الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

أ. الدراسات العربية :

1. دراسة داووني الكيلاني وعليان (1989): تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي للأساتذة حيث تكونت عينة الدراسة من 349 أستاذ وهدفت أيضا إلى البحث فيما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين مستويات الجنس والمؤهل والخبرة على أبعاد الضغط النفسي، وقد دلت الدراسة على أن الأساتذة يعانون من الضغط النفسي بدرجة متوسطة ، ودلت كذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الخبرة التعليمية على بعد تكرار الجهد الانفعالي وشدته ، لكنها بالمقابل دلت على وجود فروق مهمة تعزى إلى الجنس على هذا البعد بحيث تبين أن الإناث قد أظهرت درجة أعلى من الذكور في الضغط النفسي ، كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أيضا على وجود فروق جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي على بعد تكرار الشعور بالإنجاز وشدته ، إذ تبين أن الأساتذة من ذوي التعليم العالي يعانون من نقص الشعور بالإنجاز أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الأخرى، كما كشفت النتائج كذلك عن وجود تفاعل بين متغيرات المؤهل الخبرة والجنس وذلك على بعد شدة الإجهاد الانفعالي. (جوادي، 2006: 17)

2. دراسة صلاح مراد وأنور عبد الغفار (1991): تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي لمعلم المرحلة الإعدادية والجنس والتخصص والخبرة التدريسية ، وقد طبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من 499 معلم ومعلمة من 27 مدرسة اعدادية ، حيث أسفرت النتائج على انتشار الضغط النفسي بين المعلمين والمعلمات ، كما أثبتت الدراسة وجود اختلاف

في أبعاد الضغط النفسي تبعا لتخصص المعلم ، واختلاف عدد سنوات الخبرة التدريسية.(دايلي،2013: 23).

3.دراسة هانم بنت حامد (1993): الموسومة ب: "مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى وجود علاقة بين مستوى ضغط المعلمين وبين الطمأنينة النفسية ، وأيضاً التعرف على الفروق في درجة الضغط في ضوء المتغيرات التالية : الخبرة بالتدريس ، التخصص ، المؤهل العلمي ، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (160) من معلمات المراحل الثلاث الابتدائية والمتوسطة والثانوية ؛ وقد استخدمت مقياسين : مقياس ضغط المعلمين ومقياس الطمأنينة النفسية من إعداد فاروق عبد السلام وتوصلت إلى النتائج التالية :توجد علاقة دالة احصائياً بين درجات أفراد عينة في مقياس الضغط ومقياس الطمأنينة النفسية ، لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى ضغط المعلمين في ضوء متغيري الخبرة في التدريس والتخصص الدراسي ، ووجود فروق دالة احصائياً في مستوى ضغط المعلمين في ضوء متغير المؤهل العلمي.(بن حامد،2008: 85).

4.دراسة عزت وجلال(1997):تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية ، السن ،الخبرة والجنس وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس كما تهدف للكشف عن أكثر المتغيرات ارتباطاً بالضغوط النفسية للعمل بمهنة التدريس وقد تم تطبيق أداة الدراسة مقياس الضغوط المهنية للمعلمين ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على عينة تكونت من 90 معلماً ومعلمة وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر ومدة الخبرة ووجود فروق دالة لصالح المدرسين الذكور عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل. (كامل،الحجار،2006: 374).

5.دراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999):الموسومة ب الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية .أجريت هذه الدراسة بهدف : التعرف على طبيعة الضغوط لدى المعلمين والمعلمات بالإضافة إلى الفروق بينهما في شعورهم بهذه الضغوط ومن ثمة الوقوف على

الحاجات الارشادية للمعلمين المرتبطة بهذه الضغوط ، المنهج المستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، كما شملت عينة الدراسة على 189 معلما ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا من المدارس الإعدادية والثانوية، وقد استعمل مقياس الضغط النفسي للمعلمين كأداة للدراسة. وكانت نتائج هذه الدراسة أن الضغوط الإدارية التي يتعرض اليها المعلمون من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى التي تليها الضغوط الطلابية ثم التدريسية ، فالضغوط الناتجة عن العلاقات بالزملاء، أما الفروق بين الجنسين فقد أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن المعلمات أكثر معاناة من هذه الضغوط مقارنة بالمعلمين ولم تشير النتائج إلى الفروق بين الجنسين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط . (جوادي،2006: 13)

6.دراسة عباس إبراهيم متولي (2000):الموسومة ب الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس وتكونت عينة الدراسة من 240 معلما ومعلمة من بعض المدارس بمحافظة دمياط وأظهرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، كما توصلت أيضا إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والاحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية. (حميدة ، 2011 :304).

7.دراسة الضريبي (2004): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة كذلك معرفة الأساليب الأكثر شيوعا لدى الطلبة ومعرفة العلاقة بين كل أسلوب بالمتغيرات الديموغرافية: الجنس ، المستوى الدراسي ،التخصص ، مكان السكن ،الحالة الاجتماعية ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من 733 من طلبة جامعة دمار في اليمن ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة هو أسلوب الهروب والتجنب كما أشارت إلى وجود تأثير للجنس

على مجال حل المشكلة ، وتأثير للمستوى الدراسي ومكان السكن ،التخصص على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين ووجود تأثير لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية مع عدم وجود متغير يؤثر في المواجهة.(أدهم ،إسماعيل،2016: 351).

8.دراسة الشبراوي (2005):الموسومة ب ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بسمات شخصية المعلم ،حيث هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم والتعرف على الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغيري الجنس وسنوات الخبرة ، تكونت عينة الدراسة من 155 معلما ومعلمة منهم 102 معلما و 53 معلمة ، وبينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمة الحساسية و التوتر، بينما لا يوجد ارتباط بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمات الثبات الانفعالي والسيطرة. كما بينت النتائج وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس لصالح المعلمين وعدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغير سنوات الخبرة. (طلافحة،2013: 266).

ب. الدراسات الأجنبية:

1.دراسة lonford.d.1987:الموسومة ب:العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا المهني لمعلمي ومعلمات الأقسام الداخلية في مدارس "الأدفنست advnced" حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن مستوى الضغوط عند الإناث كان 43 بالمئة وعند الذكور كان 40 بالمئة بمعنى أن الإناث أكثر ضغطا من الذكور. وأن الأجور المنخفضة كانت السبب الرئيسي لتترك المعلمين لمهنة التعليم ، ووجود علاقة عكسية بين الضغوط والرضا المهني. (عقون،2012: 17).

2.دراسة Haplin et hipps 1991: لقد اهتم الباحثان بإجراء دراسة حول "الضغط النفسي لدى المعلمين" تهدف إلى البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الأداء، وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة ، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين ، وقد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء ،والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين كما تبين وجود علاقة

بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوى الأداء المتوقع منهم. (العبودي، 2008: 10).

3.دراسة دانياهام ستيف 1992Dinham stev: الموسومة ب: أسباب استقالة المعلمين عن مهنة التدريس بمقاطعة نيووولز "أستراليا" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس وهل الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض لضغوط قوية جدا؟ حيث تكونت عينة الدراسة من (57) معلم حديثي الاستقالة من التعليم الابتدائي وكانت المقابلة هي الأداة المستخدمة في الدراسة لسؤال هؤلاء المعلمين عن رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة وقد بينت نتائج الدراسة: أن أهم أسباب الاستقالة كان وصول المعلم إلى نقطة حرجة في اتجاهاته نحو مهنة التدريس، تلك التي يعجز المدرس فيها عن مسابرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها وأيضا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس، ونقص العائد المادي ، وسوء أخلاق التلاميذ وسوء العلاقة مع الزملاء. (شارف، 2011 : 21).

4.دراسة جيبسون وفورست 2006jepson.e.s forest: الموسومة ب:العوامل الفردية المساهمة في إجهاد المعلمين ودور الانجاز السعي والالتزام المهني .تشير إلى أن مهنة التدريس أولى المهن الأكثر ضغطا حيث سجل 41 بالمئة من المعلمين أنهم يعانون من ارتفاع مستويات ضغوط العمل لديهم ،وذلك بالمقارنة ب13 بالمئة من العاملين بمهنة التمريض 29 بالمئة من العاملين بالوظائف الإدارية ولقد أبرزت نتائج هذه الدراسات إلى أن الأستاذ معرض للضغوط النفسية وهو يؤدي وظيفته وذلك نظرا لعوامل مختلفة وأن مهنة التدريس تشكل نوعا من المعاناة بالنسبة للأستاذ وهي في كثير من الأحيان تكون مصدرا للقلق والتوتر و بالتالي يكون عرضة للضغط النفسي وأنه اذا توافرت الشروط المناسبة للأستاذ واذا تناسب العمل مع قدراته وإمكاناته وميوله فإن ذلك سيؤدي إلى التكيف الحسن ويدعم صحته النفسية.

ثانيا الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

أ. الدراسات العربية:

1. دراسة عسليّة (2005): بعنوان: معوقات التوافق النفسي لدى المعلمين هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المعلمين وعلى أهم المعوقات التي تحول دون توافقهم النفسي بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من المعلمين في مستوى التوافق النفسي حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة، كما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحث الذي طبق على عينة الدراسة التي تكونت من 150 معلم ومعلمة منهم 75 معلم و75 معلمة. تم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم الباحث عدة أساليب إحصائية في الدراسة منها : تحليل التباين الأحادي ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار"ت" وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن أكثر مستويات التوافق انتشارا كانت في مستوى التوافق المنخفض ثم المتوسط وأخيرا المرتفع بمعنى أن نصف حجم عينة الدراسة يصدرن سلوكا يعبر عن حالة من عدم التوافق وإن الإناث من المعلمين أكثر توافقا من الذكور في جميع أبعاد التوافق ككل وإن أكثر معوقات التوافق انتشارا بين المعلمين هي معوقات مادية واقتصادية.(التلوي،2015: 77).

2. دراسة محمد الشاعر (2014): الموسومة ب: "التوافق النفسي لمعلمي مرحلة التعليم الثانوي" حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لمعلمي مرحلة التعليم الثانوي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق لمعلمي مرحلة التعليم الثانوي حسب متغيرات الجنس ، الخبرة والتخصص ، فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة حيث استخدم مقياس التوافق النفسي للمعلم ومقياس التوافق المهني للمعلم من إعداد "عبد الله بن المنعم" التي تم تطبيقها على عينة الدراسة والتي تكونت من 109 معلما ومعلمة ،وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين من جنس الإناث هم أكثر توافقا نفسيا من المعلمين من جنس الذكور ، ووجود فروق في مستوى التوافق النفسي لمعلمي مرحلة التعليم الثانوي تبعا لمتغير التخصص والخبرة ، كما توصلت إلى أن معلمي العلوم الإنسانية أكثر

توافقا نفسيا من معلمي العلوم التطبيقية وأن المعلمين الأقل خبرة الأكثر توافقا نفسيا من المعلمين الأكثر خبرة.

3. دراسة ريان سيد علي وآخرون (2015): المعنونة بعلاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بالجزائر، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أساتذة التعليم الثانوي والتعرف ما إذا كانت هناك فروق في المتغيرين حسب الجنس والتخصص والخبرة، فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لإجراء هذه الدراسة، كما استخدم مقياس تقدير الذات "كوبر سميث" ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل "زينب شقير" الذي طبق على عينة الدراسة التي تكونت من (150) أستاذ وأستاذة موزعين على أربع ثانويات حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى أساتذة التعليم الثانوي وعدم وجود فروق دالو احصائيا في تقدير الذات لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس والخبرة، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي ، الاجتماعي حسب متغيرات "الجنس ، التخصص ، الخبرة".

ب. الدراسات الأجنبية:

1. دراسة أنانثارمان (1980): الموسومة بمفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن حيث هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة الذات بالتوافق النفسي لدى عينة مكونة من 172 مسن من فئة الذكور تتراوح أعمارهم بين 55-89 سنة استخدمت فيها الباحثة مقياس الرضا عن الحياة ل "هافرجست" فتوصلت إلى أن الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بعبارات (قوي، قائد جيد، واثق من نفسه) يعتبرون الأفضل من حيث التوافق ولديهم مفهوم ذات إيجابي أما الأشخاص الذين يتميزون بالانفعال والمشككين في أنفسهم فهم يعانون من عدم القدرة على التوافق ولديهم مفهوم ذات سلبي. (سني ،2014: 16).

ثالثاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي:

أ. الدراسات العربية:

1. دراسة بشير (2003): الموسومة ب: الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالبات المغتربات بالجامعة الإسلامية ، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي والكشف عن أهم الضغوط التي تواجه الطالبات في حياتهن البيئية ،حيث استخدم الباحث استبيان مصادر الضغوط النفسية واستبيان مصادر التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة ، أما عينة الدراسة فقد تكونت من 50 طالبة بكافة المستويات والتخصصات والذي تم اختيارهن عشوائياً ، كما استخدمت مجموعة الأساليب الإحصائية كمعامل الارتباط بيرسون.. الخ . وقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج: أن الطالبات يتمتعن بنسب عالية من التوافق النفسي والاجتماعي، وقد كانت النسبة 77 بالمئة وبلغ عددهن 28 طالبة في كافة المستويات والتخصصات كما تبين أن الطالبات يعانون من ضغوط نفسية وأن الضغوط الاجتماعية احتلت المرتبة الأولى، وبعدها الضغوط السياسية والضغوط الاقتصادية وأخيراً الضغوط الدراسية بنسبة 63 بالمئة ، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق والضغوط لدى عينة الدراسة. (التلوي، 2015: 84).

2. دراسة طه وياسين (2005): الموسومة ب: "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة" حيث هدفت إلى قياس الضغوط لدى أساتذة الجامعة والتوافق والتعرف على العلاقة الارتباطية بينهما واقتصرت عينة الدراسة على الهيئة التدريسية في جامعة بغداد (120) أستاذ من الكليات ذات تخصص مختلف وتم الاختيار بالطريقة العشوائية البسيطة ، واستخدمت أداة البحث مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثين ، ومقياس التوافق المهني الذي أعده خليل (2005) ، وأشارت النتائج أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية ولكنهم يتمتعون بتوافق مهني جيد وأن طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق المهني سلبية ، أي كلما ازدادت الضغوط قل التوافق للأساتذة.

3. دراسة عبد الرزاق (2007): الموسومة ب ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهني هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق لدى النساء العاملات في المجال الأكاديمي والمجال الإداري والمقارنة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من 124 امرأة عاملة مقسمة إلى مجموعتين : المجموعة الأولى(75) امرأة عاملة في المجال الأكاديمي. والمجموعة الثانية (49) امرأة عاملة في المجال الإداري ،واستخدمت الباحثة مقياس ضغوط الحياة ومقياس التوافق المهني من اعدادها ، ومقياس تحمل الضغوط من إعداد لطيفي عبد الباسط ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين ضغوط الحياة بأبعادها المختلفة والتوافق المهني لدى مجموعتي الدراسة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة في الضغوط المهنية في اتجاه مجموعة العاملات في المجال الأكاديمي ، كما توجد فروق دالة احصائيا بين مجموعتي الدراسة في التوافق المهني ، كما توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الضغوط الأسرية وكل من السن وعدد سنوات الخبرة وعدد الأبناء ومدة الزواج لدى عينة الدراسة الكلية كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة في أساليب المواجهة على بعد الانسحاب المعرفي في اتجاه مجموعة الاداريات.(الرواحية، 2016 : 49).

4.دراسة فؤاد صبيرة وآخرون (2014): الموسومة ب الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة ، وتعرف الفروق بين الذكور والاناث وتعرف الفروق بين أفراد العينة الذين لديهم خبرة مع الأفراد الذين ليس لديهم خبرة (الخبرة فوق 5 سنوات) حيث تكونت عينة الدراسة من (688) معلما ومعلمة (370) معلمة ، (318) معلما كما استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية ، مقياس التوافق المهني ، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة ، لا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الجنس ، لا توجد فروق بين أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني وفق متغير الخبرة.

5. دراسة عمار عبد الله محمود الفريجات وآخرون (2016): الموسومة ب التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين ، هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وعلاقة التوافق النفسي بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لديهم ، وعلى الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية ، فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة واستخدم مقياس التوافق النفسي ومقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية التي تم تطبيقها على عينة تكونت من (2000) طالبا من الطلبة المتفوقين وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : أن مستوى التوافق لدى الطلبة مرتفعا وأن مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة تتراوح بين المرتفع والمتوسط ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي وفي مهارات مواجهة الضغوط ، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى عينة الدراسة والدرجة الكلية باستثناء مهارة الهروب والتجنب فكانت العلاقة عكسية مع كل مجالات التوافق النفسي. (التلوي، 2015 : 84).

ب. الدراسات الأجنبية:

1. دراسة مرو وجريف (2003): تحت عنوان "ليات التوافق النفسي في تخفيض الضغوط لدى الافراد العاطلين عن العمل حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أيا من آليات التوافق " التوافق النفسي، التوافق الأسري ، التوافق الاقتصادي" التي تساهم في تخفيض مستوى التوتر الناتج عن الأحداث الحياتية المليئة بالضغوط النفسية لدى الأفراد العاطلين عن العمل، أجريت الدراسة على (82) رجلا افريقيا ، 6 بالمئة منهم قد أكملوا التعليم الجامعي و61 بالمئة منهم قد أكملوا التعليم الثانوي و33 بالمئة قد أكملوا التعليم الابتدائي وجميع أفراد العينة متزوجون وأرباب أسر، استخدمت الدراسة مقياس الضغط المدرك ومقياس التوافق النفسي الذي أعده بارلين وسكول (1978) ومقياس البيئة الأسرية ومقياس التوافق الاقتصادي، وتوصلت الدراسة إلى أن كلا من مصادر التوافق النفسي "الدعم النفسي العاطفي" ومصادر الدعم الأسري، تلعب دورا

هاما في تخفيض الآثار السلبية لأحداث الحياة المليئة بالضغط عند العاطلين، أما مصادر التوافق الاقتصادي فكان لها الدور الأضعف في تخفيف حدة التوترات والضغوطات التي يعيشها العاطل عن العمل. (حمام ، الهويش، ب س: 87)

رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أن هناك تنوع في الدراسات التي تناولت الضغط النفسي والدراسات التي تناولت التوافق النفسي وأيضا التي تناولت العلاقة. وفيما يلي تعقيب على الدراسات من حيث الهدف والعينة ، الأدوات المستخدمة ، منهج الدراسة النتائج.

1. من حيث الهدف:

فقد تنوعت أهداف الدراسات السابقة منها من كان يهدف إلى التعرف على العلاقة والفروق. كدراسة الشبراوي (2005) ، دراسة عباس وإبراهيم متولي (2000)، ودراسة Ionford (1987) ودراسة عزت وجمال (1997) ، دراسة Hoplinet et hipps (1991) ، دراسة هانم بنت حامد (1993) ودراسة ريان سيد علي وآخرون (2015) ، دراسة عمار عبد الله محمود الفريحات وآخرون (2016) ، دراسة بشير (2003) ودراسة فؤاد صبيبة وآخرون (2014) ، دراسة عبد الرزاق (2007) ودراسة طه وياسين (2005)، ودراسة مرو وجريف (2003) التي اتفقت مع أهداف الدراسة الحالية.

ودراسات أخرى هدفت للتعرف على مستوى الضغوط النفسي وطبيعتها منها : دراسة دواني الكيلاني وعليان (1989) ، ودراسة جيبسون وفورست (2006) ودراسة عبد الفتاح محمد (1999). ودراسة واحدة هدفت للتعرف على الأسباب كدراسة دانياهام ستيف (1992) التي اختلفت مع أهداف الدراسة الحالية ودراسة واحدة تناولت المعوقات كدراسة عسيلة (2005).

2. من حيث العينة :

تتوعد عينات الدراسات فيما بينها تبعاً لاختلاف أهدافها واختلاف في العينة وحجمها ، فمنها من كانت لمعلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي من الأقسام الداخلية : كدراسة عباس إبراهيم متولي (2000) ، دراسة عسييلة (2005) ودراسة داووني الكيلاني وعليان (1989) ، دراسة lonford.d (1987) ودراسة هانم بنت حامد (1993) وفي دراسات أخرى تألفت عينة الدراسة من أساتذة التعليم الثانوي كدراسة ريان سيد علي وآخرون (2015) ، دراسة محمد الشاعر (2014) التي اتفقت مع العينة الموجودة في الدراسة الحالية . ومنها من تناولت عينة من العاملات والموظفين والطالبات كدراسة عبد الرزاق (2007) ، دراسة بشير (2003) التي اختلفت مع عينة الدراسة الحالية، ودراسة واحدة شملت عينة أساتذة الجامعة : دراسة طه وياسين (2005).

أما فيما يخص حجم العينة فكان هناك اختلاف بين الدراسات.

3. من حيث الأدوات :

تتوعد أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسات والبحوث السابقة فقد كانت ما بين المقاييس والاستبيانات ومنها من استخدم المقابلة التي أغلبها كان من إعداد الباحثين والآخر كان من إعداد باحثين آخرين كدراسة يوسف عبد الفتاح (1999) ودراسة طه وياسين (2005)، دراسة happlinet et hipps (1991) ، ودراسة هانم بنت حامد (1993) ، ودراسة سيد علي وآخرون (2015) ، دراسة محمد الشاعر (2014) : التي اتفقت مع الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية ، في حين دراسة واحدة استخدمت المقابلة منها دراسة دانياهام ستيف (1992) التي اختلفت مع الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية.

4. من حيث المنهج:

هناك بعض الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي في دراستها كدراسة هانم بنت حامد (1993) ، ودراسة عمار عبد الله الفريجات وآخرون (2016) ، ودراسة ريان سيد علي وآخرون (2015) ، دراسة محمد الشاعر (2014) التي اتفقت مع الدراسة الحالية من حيث المنهج المتبع.

5. من حيث النتائج:

أوضحت نتائج بعض الدراسات أنه لا توجد فروق دالة في مستوى الضغط النفسي والتوافق النفسي كدراسة يوسف عبد الفتاح (1991) ، ودراسة هانم بنت حامد (1993) ، ودراسة ريان سيد علي وآخرون (2015) ، ودراسة أخرى أوضحت نتائجها بأنه توجد فروق دالة احصائياً في مستوى الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أفراد العينة كدراسة دواني الكيلاني وعليان (1989) ، دراسة محمد الشاعر (2014) ودراسة عسييلة (2005) ، كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة كدراسة البشرابي (2005) ، دراسة lonford.d ، دراسة عمار عبد الله محمود فريجات وآخرون (2016) ، دراسة haplinet et hipps (1991) ، دراسة بشير (2003) ودراسة تناولت عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي وهي: دراسة فؤاد صبيبة وآخرون (2014).

- قد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في :

- . الأهداف التي سعت لتحقيقها أغلب الدراسات السابقة من حيث العلاقة والفروق .
- . من حيث المنهج المتبع فأغلب الدراسات اتبعت المنهج الوصفي.
- . صياغة أسئلة الدراسة والفرضيات.
- . في تحديد نوع الأداة التي سيتم استخدامها في هذه الدراسة إضافة.
- . تحديد عينة الدراسة وضبطها من حيث الحجم وطرق اختبارها.
- . كيفية اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة وتحليل النتائج.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

البعد الأول: الضغط النفسي.

- تمهيد .

- 1 تطور مفهوم الضغط النفسي.
- 2 تعريف الضغط النفسي.
- 3 النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 4 أنواع الضغط النفسي.
- 5 أعراض الضغط النفسي.
- 6 مصادر الضغط النفسي.
- 7 مكونات الضغط النفسي.
- 8 الآثار الناتجة عن الضغط النفسي.
- 9 استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

- خلاصة.

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، التي ينتج عنها بعض الاضطرابات النفسية نتيجة ما تواجهه من مشاكل ناجمة عن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية ، التكنولوجية ، ومؤثرات أخرى كالضغوط الأسرية أو المهنية ، طبيعة الحياة الاجتماعية. كما أن معظم طبيعة هذه الضغوط إيجابية تحفز الفرد عبي إيجاد أسلوب واضح لمواجهتها بغية تحقيق التوافق النفسي وأحيانا تكون بمثابة ضغوط سلبية تشكل عائق لدى الفرد مما ينجر عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة لهذه المواقف المسببة للضغط وتحقيق التوازن في المجال الحيوي والنفسي والجسدي وحتى السلوكي، ولتحقيق ذلك سيتم تحديد مفهوم واضح لهذه الضغوط النفسية وبعض الجوانب الخاصة بها وهو ما سيتم تناوله في هذا الفصل.

1. تطور مفهوم الضغط النفسي:

لقد لازمت ظاهرة الضغوط الانسان منذ وجوده على سطح الأرض لقوله تعالى: " لقد خلقنا الإنسان في كبد." (سورة البلد ، الآية 04) ؛ ولم يظهر مفهوم الضغط إلا حديثا حيث عرفه مراجل متعددة تطور خلالها مضمونه وتتنوع المجالات التي استخدم فيها والمقاربات التي تناولته.

كما شهدت كلمة الضغط (stress) تطور وذلك عبر فترات من الزمن ، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية stringer وهي تعني شد ، ضيق ، عقد أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدرا للقلق. (العبودي ، 2008: 17). ولم تستخدم كلمة stress في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين ، في حين يرجع استخدامها في الإنجليزية إلى القرن الرابع عشر.

أما ما يقابل كلمة stress في اللغة العربية فهناك كلمات : كرب ، ضغط ، شدة ، انعصاب ، ضائقة ، إرهاق ، إجهاد. هذه الأخيرة التي اختارها "أنطوان الهاشم" في العربية لكلمة stress لكونها أكثر فصاحة وأقرب للاستعمال .

(بن زروال ، 2008 : 30)

كما استخدم مصطلح الضغط في مجالات عدة كالطب والهندسة وعلوم الطبيعة ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس ، بحيث أن استخدام هذا المصطلح stress مر بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة ، ففي القرن الرابع عشر كان مفهومه عمومي يصف كل ما له علاقة بالمشقة والضيق وفي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف " روبرت هوك" ليصف به الشدة والصعوبات والعذاب ، وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي تنتج عن حملتها ضغطا ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية والنفسية .(والي ، 2015 : 76)

أما الاستعمال الحديث لمفهوم الضغط فقد ارتبط بالعالم الفيزيولوجي الكندي (hans selye) الذي كان يعمل باحثا في الغدد بجامعة montreal ، فقد اهتم في العشرينات من القرن العشرين بالأعراض العامة للمرض، وذلك من خلال ملاحظته للمصابين بأمراض مختلفة ليثير مقاله في عام 1936 لمجلة nature يشير فيه إلى مجمل الاستجابات غير الخاصة التي يسببها عامل طبيعي مؤذ . أيا كان نوعه وهو ما أطلق عليه منذ 1946 اسم أعراض التكيف العام أو التناذر العام للتكيف ويصاغ ما بين (1946-1950) مجمل نظريته المتضمنة الأمراض التكيفية الناشئة عن ردود فعل تكيفية شاذة يسببها الضغط وكذا فرضية أن الضغط هو رد فعل لا نوعي لجسم ما على أي تأثير بيئي والذي يعتبر آخر مفهوم له عن الضغط كما ذكر "كشروود" أن السنوات الثلاثين الأخيرة من القرن العشرين (20) عرفت تناقضا في الاهتمام بالضغط من الناحية الفيزيولوجية ليزيد الاهتمام به في مجال العلوم السلوكية من خلال دراسة مصادر الضغط من الناحية النفسية والمهنية. (عقون ، 2012 : 32)

2. تعريف الضغط النفسي :

يعد إيجاد تعريف محدد ودقيق لمفهوم الضغط من أكثر الصعوبات التي يواجهها الباحثون في هذا المجال، نظرا لاختلاف المناحي والإيديولوجيات التي اهتمت بدراسة هذا المفهوم، وعلى هذا الأساس فالضغط النفسي يتم تعريفه من خلال ما يلي :

1.2 المفهوم المعجمي للضغط النفسي (stress):

مفهوم كلمة ضغط من الناحية اللغوية: عصره ، زحمة ، ضيق عليه كما يعني : الضغط : قهر ، والضغطة : الزحمة والضيق ، والضاغط : الرقيب الأمين على الشيء.

ويعرف كمال دسوقي (1990) الضغط بأنه :

- كإسم : ضائقة ، كرب ، شدة .
- كحال : شد أو جهد جسميا كان أم نفسيا.
- كفعل : الشدید في القول أو الكتابة.

(عثمان ، 2001 : 18).

مفهوم كلمة ضغط من الناحية الاصطلاحية: فقد عرفه سيلبي بأنه: الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف ، فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور والألم. (بن حامد ، 2008 : 22)

2.2 المفهوم في موسوعات علم النفس:

تستخدم كلمة ضغط ، شدة ، كرب في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع للدلالة على الضغوط النفسية وآثارها على الصحة النفسية . ويعرف الضغط حسب معجم علم النفس بأنه: الإحساس بالضغط أو الانعصاب أو الاجهاد أو إحساس الفرد بأنه مشدود بحيث عادة نتيجة لتعرضه لقوة في البيئة الخارجية ومستقبلات الإحساس بالضغط قد تتداخل وتتشابك مع مستقبلات الألم حيث يصحب أحد الاحساسات إحساس آخر. (الشربيني ، 2003 : 180).

المفهوم السيكولوجي للضغط النفسي:

لقد تعدد مفهوم الضغط النفسي من قبل العديد من العلماء والباحثين فهناك من عرفه على أساس المثير والبعض الآخر يعرفه على أساس الاستجابة الصادرة عن المثير والبعض الآخر يجمع بين المثير والاستجابة كعلاقة تفاعلية ومن بين هذه التعريفات : تعريف الضغوط

كمثيرات : بأنها الأحداث التي تفرض على الشخص وتلزمه أو تتطلب منه تكيفا فيزيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا. (السيد ، 2007: 13).

-**أما من ناحية الاستجابة** : فيعرفها parrino بأنها الاستجابة للمواقف الضاغطة في المسؤوليات والتهديدات الحقيقة والتصويرية التي تنشأ عن البيئة.(العيساوي، 1996: 114).

تعرف الضغوط كعلاقة تفاعلية على أنها: الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف ، وإن استمررها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.(السيد، 2007: 15)

-**فالضغط النفسي** يعرف بأنه الحالة التي يعاني منها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلبى المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته سواء على المستوى الواقعي أو المتخيل. (محمد قاسم ، 2012: 101).

كما يعرف كلا من لازاروس وديلونجس (1983): الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر الانفعالي تنشأ عن المواقف التي تحدث فيها اضطراب في الوظائف الفيزيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرضة اللازمة للموقف. (عبد العزيز ، 2010: 97).

أما إبراهيم فيرى : بأنها تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (الخالدي، 2008: 12).

ويعرف فاروق عثمان الضغوط النفسية بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الإحباط والحرمان والقلق.(فاروق، 2001: 96)

يعرفه موراي (1978): في أبسط معانيها تمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تسيير أو تعيق جهوده للوصول لهدف معين. (جوابي ، 2016: 246).

وتعرف الضغوط النفسية بشكل عام بأنها : مثيرات يتعرض لها الفرد داخلية أو خارجية يستجيب لها الفرد بطريقة معينة ينتج بسببها آثار ونتائج على الفرد نفسه جسمية أو نفسية أو سلوكية . (أبو ناصر، 2008: 121)

كما تعني : إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب والقلق والاكتئاب وتغيرات فيزيولوجية كرد فعل ينتهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد.(العون ، الزبون ، القاضي ، 2016: 330).

وقد عرف محمد الضغوط النفسية (2002) : عند الأستاذ (المعلم) بأنه شعور الأستاذ بالضيق والعجز عن السيطرة على المواقف وعدم قدرته على أداء عمله بكفاءة بسبب سلوك التلاميذ وسوء العلاقة بين الأستاذ وزملائه وعدم الرضا على العائد المادي وتدني المكانة الاجتماعية وغيرها من العوامل المكونة لبيئة العمل.(البدور ، 2006: 15)

وقد ميز "كرياكو وسوتيليف": في نموذجيهما الخاص بضغوط المعلم تبيين على أنها زملة الانفعالات السلبية ، وبين الضغوط على أنها مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتكون الاستجابة لها غما معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية كالتغيب عن المدرسة أو نية الأستاذ أو المعلم في ترك المهنة أو عدم الرضا عن العمل بالتدريس.(عبد الفتاح ، 1999: 199).

3. النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي:

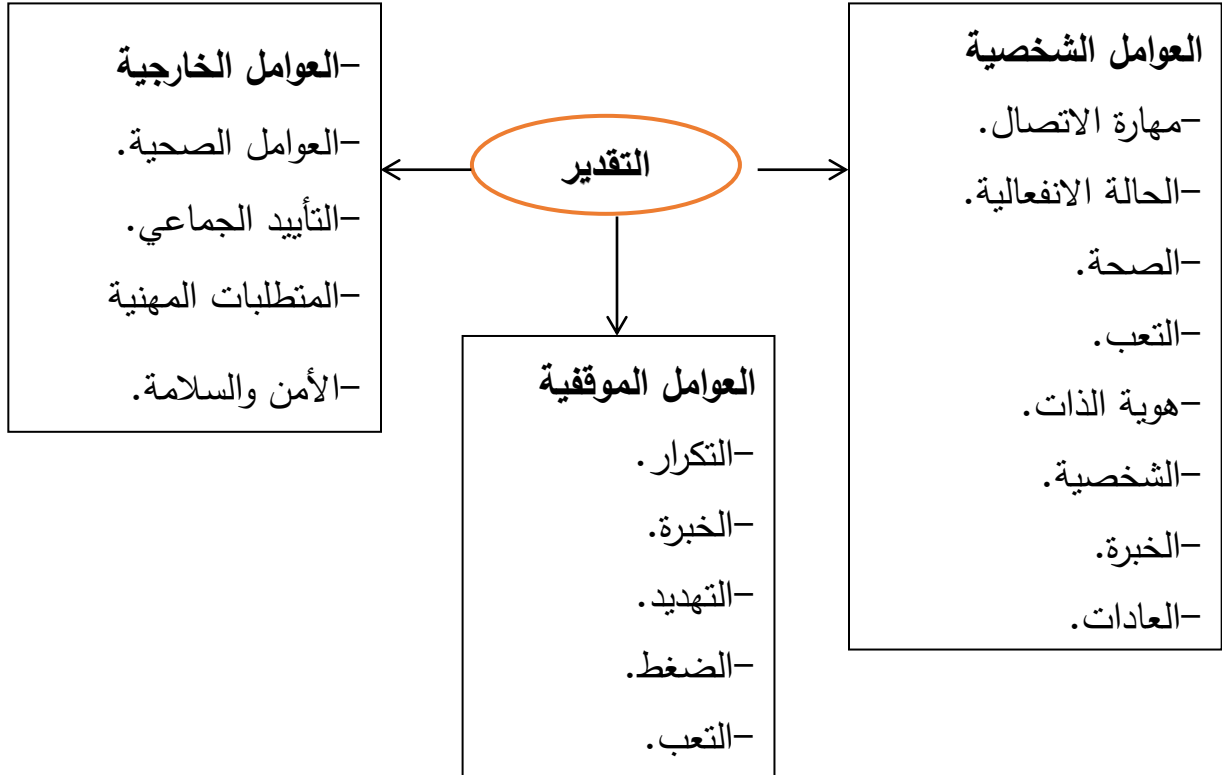
أ. النماذج المفسرة للضغط النفسي:

لقد تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط ، وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط ، حيث ينظر كل منهما من جانب مختلف في تفسير الضغوط ومن بين هذه النماذج النظرية المفسرة للضغوط نذكر ما يلي :

1- نموذج التقدير المعرفي: قدم هذه النظرية "لازاروس 1970" وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتطلبة بالموقف نفسه ، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "للضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية : وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ، وتمكن رصد هذه النظرية في الشكل الموالي: (بوبكر ، 2007: 44)

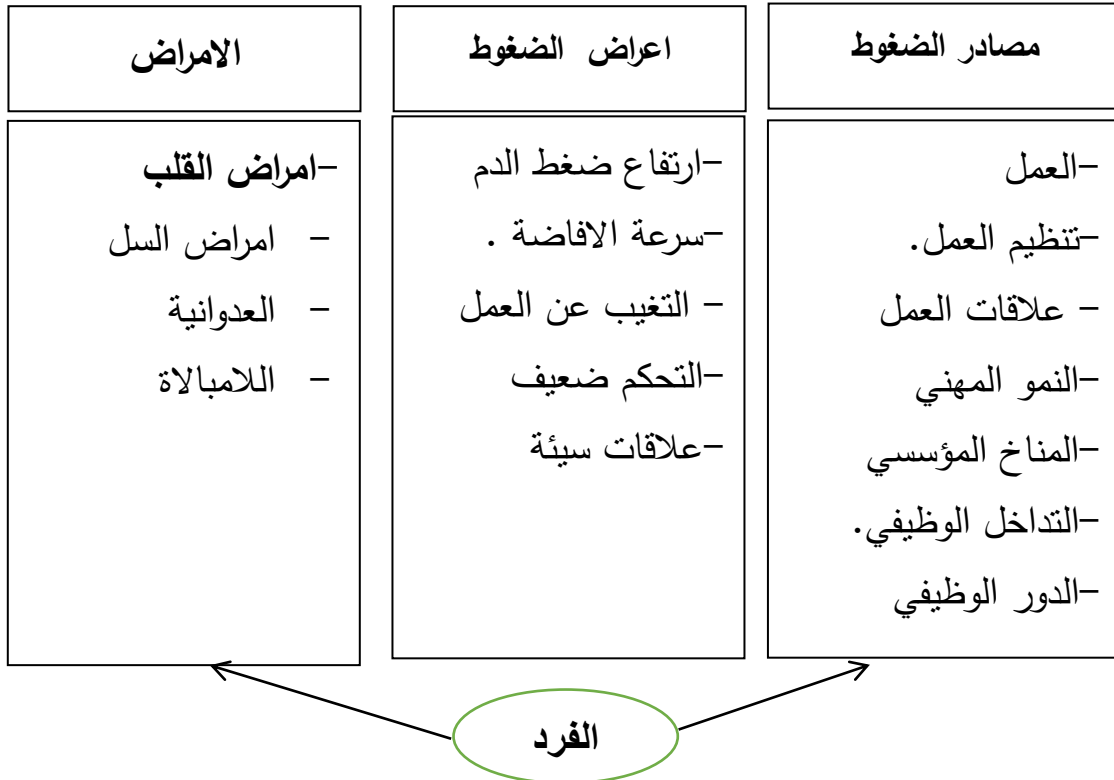


الشكل (01): نظرية التقدير المعرفي للضغوط حسب " لازاروس "

التعليق على الشكل: يتضح من خلال الشكل رقم (01): أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة إلى تهديد الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (فاروق ، 2001: 101).

2- نموذج مارشال للضغط:

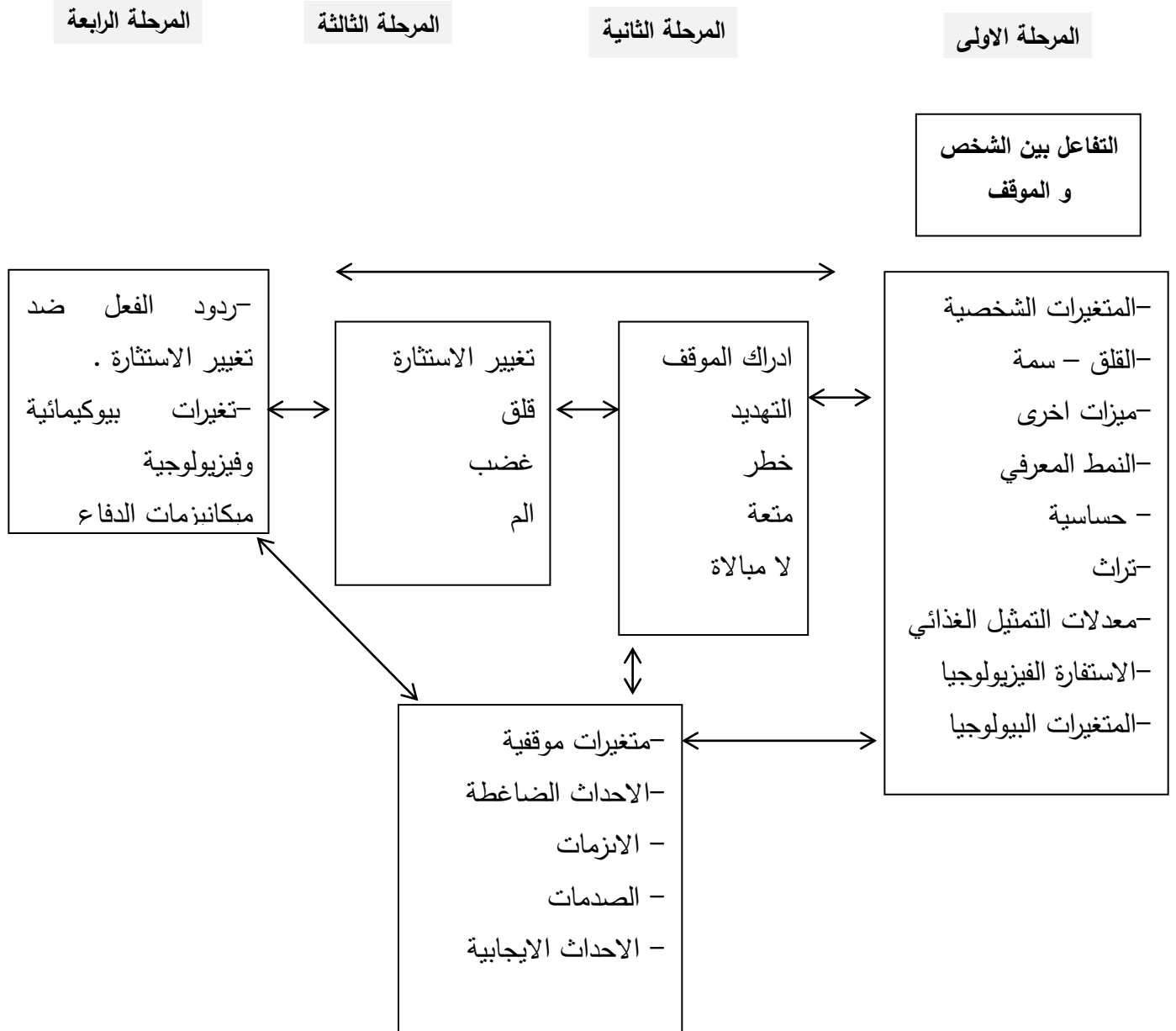
في هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغط ، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل ، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض سيكوسوماتية ، وأعراض خاصة بالمنظمة تؤدي إلى العدوانية ، وحوادث العمل. ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم(02) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط حسب مارشال.

التعليق على الشكل : من خلال الشكل رقم(02) لنظرية التقدير المعرفي للضغط حسب مارشال نلاحظ : أن هناك عوامل مسببة للضغط النفسي ، مما تساهم بظهور أعراض على الفرد وبذلك أمراض سيكوسوماتية نتيجة تعرضه لضغوط العمل وما يصادفه في مناخ العمل وأجواءه.

3- نموذج أندلر (1993): هو مشابه لنموذج لازاروس في حين أن العوامل الضاغطة تتكون من 4 مراحل وتصاميم والاستجابة للضغط النفسي تكون من خلال سلسلة العمليات المستمرة والتغذية المرتدة بين المراحل الأربعة. (chaval et all,2007:44)



الشكل رقم (03) : يوضح النموذج التفاعلي في الضغط " الشخص و الموقف " حسب اندلر "

التعليق على الشكل: نلاحظ من خلال الشكل رقم(03): أن أندلر انطلق من نظرية التقدير المعرفي للزاروس ، وقسم العوامل الضاغطة إلى أربعة مراحل ، حيث نلاحظ أن كا مرحلة لها علاقة وطيدة بالمراحل الأخرى أي تغذية راجعة بين المراحل الأربعة يظهر فيها العوامل الضاغطة بشكل مفصل أكثر.

4- نموذج برات لضغوط المعلم (1978): لقد استعرض برات في هذا النموذج المواقف المسببة للضغط التي تواجه المعلم وقد حددها في ثلاثة مصادر أساسية :

أولا : المواقف خارج البيئة: هي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع خارج إطار العمل محدثة اثرا على أداء المعلم في عمله وكفاءته وعطاءه وتشمل اعمار التلاميذ مستويات الاسرة الاقتصادية والاجتماعية و اعمار التلاميذ وجنسهم .

ثانيا المواقف داخل البيئة المدرسية : وهي عبارة عن تلك الاحداث التي تقع في حدود المدرسة والعمل وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة خصائص الطلبة مثل : العدوانية والنشاط الزائد وعدم التعاون مشكلات النظام والضبط المدرسي والفصل الدراسي مشكلات النظام والضبط المدرسي والفصل الدراسي مشكلات ترتبط بالإدارة

ثالثا: المواقف الذاتية للمعلم : وتشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم ورضاه او عدم رضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والانجاز الخ , ويعتبر هذا النموذج هاما حيث يحدد مصادر الضغوط التي يواجهها المعلم من ابعادها المختلفة دون اغفال جانب فيها ويركز على الجانب المهني للمعلم . (الغريير وأبو سعد، 2009: 66)

ب. النظريات المفسرة للضغط النفسي :

هناك العديد من النظريات المفسرة للضغوط النفسية ، فكل نظرية لها تفسيراتها الخاصة للضغوط ومن بين هذه النظريات نذكر مايلي :

1- النظرية المعرفية :

تفترض هذه النظرية المعرفية بان تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وعلى هذا الأساس فان الضغوط الانفعالية تبدأ عندما تكون طريقة ادراك الفرد للحدث مبالغ فيها ، وتفكيره غير منطقي، اذ ان أنماط التفكير الخاطئة لدى الفرد تؤثر سلبا على مشاعره وسلوكياته، فعندما يقع الفرد تحت الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم، ومن ثم يلجا الى التحريفات المعرفية عند التعامل مع الاحداث الضاغطة، وعلى ذلك فإنه يميل الى تفسير الاحداث والمواقف الضاغطة بصورة سلبية ، وقد اكد ذلك كل من اليس وأرون بيك وماكينيوم (بومجان ، 2016 : 71) ، حيث ركز بيك على ثلاثة مستويات من المعرفة :

المستوى الأول : وهو الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليها أيضا الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي الذي لا يلاحظه غالبا وعادة ما تعكس الأفكار التي تسبب الضغط أو عدم القدرة على التكيف والنظرة السلبية للمستقبل والشك في الذات والتشويش والانزعاج بشأن الحياة وقد أشار بيك إلى هذه الاعتبارات نحو الذات والعالم والمستقبل على أنها ثلوث معرفي.

المستوى الثاني: يتضمن العمليات المعرفية وتشتمل على كيفية وأسلوب تفاعل الفرد مع المثير أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبأ وتقييم أحداث المستقبل ، فعندما ينجم عن العمليات المعرفية نتائج لا تتفق مع المقاييس الموضوعية للواقع فإنها تكون محرفة وعندما ينتج عنها نتائج سلبية تؤدي إلى التوتر عن الذات فإنها تكون مشوهة .

المستوى الثالث: يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات وتتضمن المعتقدات أو الافتراضات التي تؤثر في ما يعتني به الفرد في تأويله للأحداث في تكون الهيكل الأساسي الذي يستخدمه الفرد للإدراك والتفكير والتذكر في العالم ويرى "بيك" أنه أثناء النمو يكتسب الناس المعرفة عن أنفسهم والعالم بصفة عامة.(عراقي ، 2013 : 29).

2- النظرية الفسيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي تعبر كرد فعل واستجابة الفرد للحدث الضاغط ومن أهم رواد هذه النظرية (كانون) ،(هانز سيلبي).

1-2 نظرية المواجهة والهروب لكانون(1932): تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي ، وذلك من خلال دراسة "كانون" للكيفية التي يستجيب بها كل الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية ، حيث استخدم "كانون " مصطلح الضغط وعرفه بأنه حالة رد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ،يسبب ارتباطه بانفعال القتال والمواجهة ،ففي بحثه عن الحيوانات استخدم عبارة "الضغط الانفعالي" ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاته ،ولقد شبه كانون عملية الضغط النفسي بعملية "الكر والفر" والتي هي مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة معدل التنفس ، زيادة الشد العضلي ، زيادة الأيض ، تقلص الشريان التاجي ،تجمع الصفائح الدموية ، كما أشار أيضا كانون إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الانسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان وهذا بفضل هرمون الادرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة.(جبالي،2012: 56)

2-2 نظرية هانز سيلبي: (زملة التكيف العام)

جاء سيلبي بمفهوم زملة التكيف العام و التي تدل على مجموع ردود الأفعال الفورية والعبارة التي تكون بها العضوية ،حيث وصفها بأنها رد فعل تكيفي يعطي للجسم القدرة على الدفاع، وقد عرّف سيلبي الضغط بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم نحو أي مطلب يواجهه ، وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث يهدد لمحاولة خفض الاضطراب الفيزيولوجي و النفسي ،لإعادة تحقيق الاتزان وذلك من خلال ثلاث مراحل هي:

• مرحلة إنذار الفعل:

وتشبه بصفة عامة مرحلة الهروب وتوصف هذه المرحلة بأنها مبادأة لتحفيز ميكانيزم دفاع الجسم ، تنبيه للأعصاب لإفراز مادة الأدرينالين التي تنشط عمل القلب وتعطي تحفيزية لكل عضلات الأعصاب.

• مرحلة المقاومة:

هي مرحلة المعالجة و التكيف مع الاحداث تتراجع هذه المرحلة تقريبا معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى، يزداد إفراز الكورتيزول مما يؤدي إلى زيادة في توتر العضلات مع صعوبة البلع و التهابات ،نقل فعالية جهاز المناعة، بالإضافة إلى أن هذه المرحلة تعمل على إستنفاد موارد جسم الكائن الحي و يمكن أن ينهار الميكانيزم الدفاعي للجسم إذا لم تحل مشاكل الحدث الضاغط الذي يواجهه.

• مرحلة الإنهاك:

في هذه المرحلة لم يعد التكيف قائما وتبدأ المستويات العالية للكورتيزول في إنتاج آثار سلبية و يصبح الكائن الحي أقل مقاومة للصدمات أو عدوى الأمراض ، وإذا وصلت حالة التدهور هذه إلى درجات عالية فقد ينتهي الفرد.(الخرامي، بس: 28)

2-3 النظرية السلوكية:

تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات ، والتعلم في نظرهم هو ما تعلمه الانسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته ، ووفق 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 الفيزيقية للوسط البيئي ، ويستخدم الانسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة ، وتمر هذه العملية بأربعة مراحل .

حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي: الكفاءة الاستراتيجية المعرفية ، القيم الذاتية ، التنظيم الذاتي .(بلقاسم ، شتوان ، 2016: 120)

ويعتبر "هنري موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو الشخص تعسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز موراي بين نوعين من الضغط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.
- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها. ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.(السيد ، 2008: 99).

2-4 نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له ، إما بالبعد عنها أو الهروب منها والتكيف معها ، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة وتجنب الألم.

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد ، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث: "الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى" وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية ، حيث أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعلا إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية وعلى هذا الأساس فالقلق أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي

يمر بها الفرد يتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار أو غيرها من ميكانيزمات الدفاع. (حسين وآخرون، 2006: 45).

4. أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط ، فهي العامل المشترك لكافة أنواع الضغوط ، سواء أكانت ضغوط اجتماعية أو مادية أو مهنية أو أسرية... إلخ ، ولذلك فقد قسم الباحثون الضغوط إلى عدة أنواع نذكر منها ما يلي :

• الضغط الإيجابي :

يعرف الضغط الإيجابي بأنه الضغط الذي ينتج عن الخبرات السارة ويتسم بأنه ضغط مناسب معتدل يثير الحافز والدافع للنجاح والانجاز ويعطي الفرد إحساسا بالقدرة على الإنتاج والشعور بالسعادة والسرور والحيوية والنشاط. (مجلي، 2011: 208) ، ويعرفه "ميلر" : على أنه متطلبات خاصة توضع على الفرد وتسبب له توتر وتؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا.

(مهدي، ب س : 7)

• الضغط السلبي:

هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في الأسرة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية والتي تؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع، آلام في المعدة، التشنجات العضلية، الأرق وغيرها. (مزلق ، 2014: 67).

كما تعرف بالضغوط الضارة أو المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على كل من الفرد ويترتب عليها شعور الفرد بالإحباط والقلق وعدم الرضا والارتباك في العمل وفقدان الرغبة في العمل. (المشرفي، 2014: 21).

بمعنى آخر تتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه. (الميلي، 2012: 75).

وهناك نوعان من الضغوط تعتبر من الأسباب الهامة في إحداث المتاعب منها:

• الضغط المباشر:

الذي تسببه الأشياء التي تختل في البيئة ، حين يتعرض الانسان للتهديد أو يفقد وظيفته أو يواجه مشكل كالطلاق....إلخ.

• الضغط المرتبط بالصراع:

يظهر هذا النوع من الضغط حين تتصارع قوتان متضادتان ، فتكون رغبة شديدة في عمل شيء مع تحريم قوى في الوقت نفسه يعجز عن فعل ذلك العمل، هاتان القوتان تكونان بدرجة متساوية وتحتاجان إلى الاشباع وتبادلان الشد في اتجاهين متعاكسين.(دافيد، 1998: 125)

• الضغوط الخارجية:

والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة أو الشديدة ، فالضغوط البسيطة قد تساعد الفرد في الأداء والانجاز وزيادة الكفاءة لأنها بمثابة حافز النشاط.(العنزي، 2005: 101).

• الضغوط الداخلية:

والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي ،والنابع من فكر وذات الفرد.(العامرية، 2014: 20)

• الضغوط الأسرية:

هي تلك الضغوط المرتبطة باختلال في تكوين وبناء ذات الأجراء التكيفية الملائمة ، فتفكك معايير الضبط عند هذه الأسرة ،كما أن كثرة المجالات والانفصال بين الأزواج قد يسبب ضغوطات نفسية.(الخواجا، 2011: 87).

• الضغوط المهنية:

هي حالة من عدم الاتزان النفسي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة والقدرة على القيام بها ، وشعور الفرد بعدم إمكان إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وقد تصبح الضغوط المهنية عاملا من عوامل نجاح الفرد ، خاصة في ظل التنافس الشريف والعمل الخلاق.(الجوهري، 2006: 77).

كما تعرف بمجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله مثل : الشقاء مع الزملاء ، وضغوط عدم الرضا عن العمل أو الترقية.(عبد العزيز ،2010: 112).

- وهناك أنواع عديدة من الضغوط وضعها باحثون ، لكنها تكاد تتشابه فيما بينها وبين التصنيفات التي سبق ذكرها ، وهناك نوع آخر لم يدرج ضمن هذه التصنيفات وهي الضغوط التي يخلفها المرض الجسدي ، مثل الأمراض المرتبطة باضطرابات الغدد والهرمونات والايذز... إلخ (عبد الستار، 1998: 130).

5. أعراض الضغط النفسي:

5-1 أعراض فيسيولوجية:

- فالأحداث والظروف الضاغطة التي تعرض لها الفرد ، تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء ، وافرازات الغدد في الجهاز العصبي وتتمثل هذه الأخيرة فيما يلي:
- افراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم ، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس ، وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية.
 - زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الانهاك.
 - ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم ، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
 - التنفس القصير غير العميق.
 - انقباض المعدة.
 - الاسهال.
 - افراز العرق وجفاف الحلق وتكرار التبول.
 - آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
 - الدوار والاعياء والارتعاش.(حسين وآخرون، 2006: 44)

2-5 الأعراض النفسية الانفعالية:

- وتتمثل في الشعور بالضيق، الكآبة، الحزن، فقدان الاهتمام، سرعة الاستثارة، فرط النشاط، عدم الاستقرار الحركي والنفسي، الغضب، صعوبات الكلام، الملل، الخمول، التعب، الانهاك، ضعف التركيز، التشويش الذهني، السلبية، عدم القدرة على اتخاذ القرار (مزلق ، 2014: 59)
- إضافة إلى العصاب، العدوان، سرعة الغضب، الحذر، القلق، الحصر، اضطراب النوم، الاكتئاب، ويؤكد فرويد بأن تعرض هؤلاء الأشخاص للضغوط تؤدي إلى مشاكل تدهور الذاكرة (حجازي، 2014: 109).

3-5 الأعراض المعرفية والادراكية:

- وتتمثل في قلة الانتباه للبيئة المحيطة، صعوبة اتخاذ القرارات، تشوش عقلي عام، عدم الوعي بالأشخاص، الزمان، المكان، نوبات الهلع، الانحراف عن الوضع السوي. (طعيلي، ب س : 65)

4-5 الأعراض السلوكية:

- نوبات الاكتئاب، نفاذ الصبر والنزف أو حدة الطبع، نوبات غضب شديدة، فساد في الأحوال والعادات (كالنظافة) والمظهر. (برزوان، 2016: 105)
 - مشكلات جنسية، التعرض للحوادث والاصابات. (الغريز وأبو اسعد، 2009: 113)
6. مصادر الضغط النفسي:

يرى أحمد ماهر (1986: 424) أن الفرد يتعرض في حياته إلى ضغوط تأتي من مصادر مختلفة تعمل كل منها بشكل مستقل أو تتفاعل معا في تأثيرها على الفرد، فهناك مصادر عامة يختلف مستواها، وتأثيرها من بيئة إلى أخرى. (عيدوني آخرون، 2013: 529)

ومن هذه المصادر نذكر مايلي :

6-1 مصادر متعلقة بطبيعة العمل:

وتتضمن مصادر متعلقة بظروف العمل ويقصد بها الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كالإضاءة والتهوية ، والحرارة ، الرطوبة ، الضوضاء ، ومكان العمل غير المريح ، وهذه من شأنها أن تسبب انهاكا جسديا وضغطا نفسيا.(رجاء،2008: 482)

6-2 مصادر الضغط الوظيفية:

وتتدرج ضمنها ما يلي : من الأسباب الفرعية كالمسؤولية عن الغير ،محدوديات المشاركة في صنع القرار، احتياجات السلامة المهنية ، محدوديات الوقت، ضعف التغذية الراجعة.

6-3 مصادر تنظيمية:

تتمثل في: زيادة أو نقص عبئ العمل، غياب المحفزات أو ضعفها ، تقسيم الأداء ومدى موضوعيته، أساليب التنظيم ، تعارض الدور، المستقبل الوظيفي (حتاملة ،2002: 204) إضافة إلى غموض الدور الذي يتعلق بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد خاصة في حالات بداية استلام عمل جديد، الترقية، النقل، مسؤولية الاشراف لأول مرة، والتغيير في البيئة التنظيمية، إعادة التنظيم في المؤسسة.(عسكر،2003: 107)

6-4 مصادر خارجية وداخلية للضغط النفسي:

وتشمل الضغوط الخارجية مايلي :

• الضغوط الأسرية : كالصراعات العائلية ، طلاق الوالدين ، وفاة أحد الوالدية ، كثرة المجادلات

• الضغوط الاجتماعية: كالعزلة ، الصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات ، الانحرافات السلوكية....إلخ.

• الضغوط الاقتصادية: كسوء الوضعية الاقتصادية أو المالية للعائلة ، الفقر .. إلخ

• الضغوط السياسية: كعدم الرضا عن الأنظمة أو النظام السائد...إلخ.

وتشمل الضغوط الداخلية مايلي :

- القابلية أو الاستعداد النفسي ، شخصية الفرد نفسها ، ضعف المقاومة الداخلية للفرد ، الصراع الحاد والدائم لدى الفرد ...إلخ. (جدو، 2014: 81)
- الضغوط النابعة من المضايقات اليومية: كمضايقات ضيق الوقت: وهي التي ترتبط بأداء الأشياء والمسؤوليات الكثيرة وعدم وجود الوقت الكافي.
- المضايقات الصحية: وهي التي ترتبط بالأمراض الجسمية والاهتمام بالمعالجة الطبية والتأثيرات الجانبية للأدوية.(الطواب ، 2008: 91)
- 5-6 مصادر الضغوط عند الأساتذة أو المعلمين:
- ضغوط نابعة من قبل الإدارة المدرسية: بما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود الأساتذة بالإضافة إلى إتباع الإدارة التسلطية بالتعامل معهم.
- ضغوط نابعة من قبل البيئة: بما تحتويه من ضغوط التلاميذ ، وأولياء الأمور ، وضغوط البيئة الفيزيائية ، وقلة امكانياتها وقدراتها .
- ضغوط نابعة من قبل الزملاء: والناجمة عن سوء التواصل وما تحتويه من وجهات نظر متعارضة ، والمنافسة وحدوث أنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل والأحسن وإثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء.
- مصادر فردية (شخصية): تتمثل في عدم الرضا عن الحياة ، إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي والجنس وسنوات الخبرة.(النوايسة، 2013 : 39)
- إضافة إلى: أعباء العمل الزائد ، صراع الدور، غموض الدور ، حاجات وسلوكيات التلاميذ ، نقص الاعتراف والتقدير وقلة فرص التقدم الشخصي.(hendricks,2000 : 156)
- 7. مكونات الضغط النفسي:
- هناك ميل مشترك بين تعريفات الضغط النفسي ، لاعتبار أن الضغط النفسي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي كالآتي:

• عنصر المثير "القوة الضاغطة":

يشمل متطلبات موقفية ، تحتاج إلى تكيف فردي معها ، قد تأتي من الفرد أو من المنظمة أو من البيئة ، مثال ذلك : عبئ العمل ، الصراع.... إلخ

• الاستجابة:

هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط ، ويكثر ظهور استجابتان هما الإحباط والقلق وترتبط الاستجابة للضغوط بطبيعة إدراك وتقييم الفرد لها.(دايلي ، 2013: 33)

• التفاعل:

يكون ذلك بين العوامل المثيرة سواء كانت داخلية أو خارجية والاستجابة لها ، ويتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد وتقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها وآثارها قدرته على التعامل معها.(عقون،2014: 51)

8. الآثار الناتجة عن الضغط النفسي:

بسبب المصادر المختلفة للضغوط فإن الأفراد يتعرضون لها بشكل أو بآخر، حيث تترك آثارا سلبية لدى الفرد ومن بين هذه الآثار ما يلي:

8-1 الآثار النفسية:

نظرا لكون الجسم كنظام متكامل فإن أي خلل جسدي من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي، فالفرد الواقع تحت الضغوط سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، مع تقدير منخفض للذات، عدم الرضا عن العمل، والاتجاهات السلبية نحو العمل ونحو الآخرين.(عسكر،2009: 95)

8-2 الآثار الفسيولوجية:

لا يقتصر أثر الضغط على الصحة النفسية فقط، بل يتعدى تأثيره إلى الصحة الجسمية ويتضمن التأثير الفسيولوجي. للضغط النفسي على الجسم سلسلة معقدة من الأحداث فإدراك الفرد للضغط النفسي يثير الجهاز العصبي السمبثاوي ،وهو جهاز مسؤول عن حشد المصادر الجسمية في المواقف الطارئة. (دايلي،2013: 48)

-مما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في انتشار الكاتيكولامينات وإفراز هرموني "الإبينيفرين و النورابينيفرين" مما يؤدي إلى كبح وظائف الخلايا المناعية مسببة تغيرات دينامية دموية مثل : زيادة ضغط الدم ، ومعدل نبضات القلب ، كما تؤدي إلى تغيرات بطيئة غير منتظمة ، يمكن أن تتدر بالموت المفاجئ ، وعدم الاتزان في المواد الكيميائية العصبية التي يمكن أن تساهم في تطور الاضطرابات العقلية ، كما يؤدي الضغط النفسي بالغدة النخامية للإفراز الهرمون المنشط لقشرة الغدة الكظرية (ach) والذي يثير بدوره القشرة الأدرينالية للغدة الكظرية لإفراز الكورتيزولات السكرية ، وأهمها الكورتيزول. كما يمكن للفرد نتيجة تعرضه للضغط المزمن أن يصاب بالعديد من الأمراض النفس جسدية منها: الربو، داء السكري، الاضطرابات الهضمية ، القروح وأمراض الجلد... إلخ.(تايلور، 2008: 354)

3-8 الآثار السلوكية:

- نتيجة للتغيرات السابقة سواء النفسية أو الجسدية نجد أن هناك مجموعة من التغيرات السلوكية التي تنتج لدى الفرد كرد فعل لعملية الضغوط ومنها:
- انخفاض مستوى الدافعية.
 - انخفاض مستوى الإنجاز.
 - انخفاض مستوى الطاقة.
 - تغيرات في النوم والشهية.
 - زيادة النسيان.
 - ظهور نماذج سلوكية شاذة. (عبد الستار، 1998: 20)
 - تزايد معدلات الغياب عن العمل.
 - تعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين.
 - اضطرابات وإهمال المظهر والصحة.
 - عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات واللقاء بها على عاتق الآخرين.
 - الانسحاب والميل للعزلة. (حسين وآخرون، 2006: 46)

4-8 الآثار المعرفية:

فهي تعرف بالآثار الذهنية ، حيث نجد نتيجة إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه في العمل يؤدي ذلك إلى حدوث التشتت في : التفكير والسرمان وعدم التركيز ، عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة ، والتسرع في اتخاذ القرارات ، وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان القدرة على الانتباه (الانتباه قصير المدى) وحساسية زائدة اتجاه النقد والتشتت الذهني. (عابدين، 2010:32)

أما فيما يخص آثار هذه الضغوط على الأساتذة فقد تتعداه وتتبعكس على بيئة عمله ، إذ توجد علاقة إيجابية بين تعرض الأستاذ للضغط وبين انعكاسها على بيئة العمل ، وأن عدم تكيف الأستاذ في مهنته قد يؤثر بشكل أو بآخر على نظام المؤسسة وإطارها العام ، لاسيما على مستوى علاقات الأستاذ بالمشرفين عليه ، بالزملاء وحتى بتلاميذه وبالتالي قد يزيد ذلك من حدة الضغط لديه ويشعره ذلك ب:

- الشعور بالنفور من التدريس والملل من الفصل والتلاميذ.
- انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة الداخلية والخارجية.
- عدم الاهتمام بالإعداد للدرس ، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت.
- كثرة اتهام التلاميذ بالكسل وعدم الفهم.
- كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام. (محمد، 2008: 40)
- إضافة إلى : الغياب والتأخر عن العمل.
- ضعف اتصالات الأستاذ مع الزملاء أو الإدارة... إلخ
- اتخاذ القرارات الخاطئة حول العملية التعليمية. (شارف، 2011: 93)

9. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تختلف طرق أو استراتيجيات إدارة الضغوط باختلاف مصادرها وتبعاً لاختلاف الخصائص الشخصية لدى الافراد ، وتبعاً لطبيعة الموقف الضاغط ، ونظراً لإدراك العلماء والباحثين لخطورة تأثير الضغوط على الأفراد أدى ذلك إلى الاهتمام بدراسة الأساليب والاستراتيجيات التي

يتخذها الأفراد في إدارة ما يواجهون من ضغوط للحد من التأثير السلبي لمثل هذه الضغوط النفسية. (انتصار، 2015: 832)

لذلك فقد قام " edwards.1988 " بتقديم تعريف للمواجهة حيث يرى بأنها هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتجنب المعاناة ، والآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة.(edwardes,1988 : 235) أما 1983 : billings,cronkite &moos يروا بأنها: مجموعة المعارف والسلوكيات التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر الضغوط وتخفيض أثر العصاب الناتج عنها ، وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لها. (billings &all ,1983 : 119)

كما أشار 1984 : billings,moos إلى مجموعة من الاستراتيجيات لتحمل الضغوط تمثلت فيما يلي:

✓ استراتيجيات سلوكية نشطة:

يقصد بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة.

✓ استراتيجيات معرفية:

وهي جهود يبذلها الفرد لتقدير الحدث الضاغط.

✓ استراتيجيات احجامية:

وهي محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة.(إبراهيم، 1994: 98)

بينما يرى كل من folkman &lazarus ,1980: اللذان كان لهما الاسهام الكبير في تطوير مفهوم إدارة الضغوط ، بأن ينزعون إلى استخدام نوعين من استراتيجيات المواجهة وهما:

- المواجهة التي تركز على المشكلة.

- المواجهة التي تركز على الانفعال.

حيث تشير الاستراتيجية الأولى: إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي فعلا، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.

أما الاستراتيجية الثانية: فهي تؤكد على الأساليب السلوكية، والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الناجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل: "الانكار، التفكير التفاؤلي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن مساندة انفعالية من الآخرين، وتجنب مسببات الضغط." وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل أنها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة ، وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط ، وحجمه، والأشياء المادية ، والشخصية والاجتماعية المتاحة.(Lazarus & Folkman, 1980 : 219)

ولهذا فإن هنالك اختلاف كبير في تقييم الأحداث الضاغطة من قبل الأشخاص يتسبب تأثر هذا التقييم بمصادر شخصية ومتغيرات بيئية ومن بين هذه المصادر الشخصية: -مركز التحكم :إذ يعتبر "shweitzer 1994" أنه من بين المحددات المعرفية لتقييم الوضعيات الضاغطة: مركز التحكم الداخلي أو الخارجي، فلأشخاص الذين ينسبون ما يحدث لهم إلى قدراتهم وسلوكياتهم (أسباب داخلية) ويملكون القدرة على تحمل المسؤولية لأفعالهم عوض أسباب خارجية :كالحظ ، الصدفة أو القدر يستعملون استراتيجيات مركزة على المشكل مقارنة بالأشخاص الذين لديهم مركز تحكم خارجي.(رمالي، 2012: 171)

- إضافة إلى: استراتيجيات التجنب ، اليقظة:

تتمثل أولى إمكانيات التعامل مع الضغط في تنويع الانتباه، إما بالتلهي عن مصدر الضغط "استراتيجية التجنب " أو بالتركيز عليه "استراتيجيات اليقظة"، ويعتبر التجنب الاستراتيجية الأكثر استخداما ، حيث يمكن أن يتعلق الأمر بنشاطات بديلة ذات تعبير سلوكي أو معرفي، نشاطات رياضية ، لعب ، استرخاء أو ترفيه يمكن من التخلص من شدة الانفعال كما تساعد الفرد على الشعور بالراحة ؛ لكن هذا النوع من الاستراتيجيات يمكن أن يكون فعالا إذا كان مرفقا بمواجهة الحدث الضاغط. (مخلوف، 2013: 74)

- العمل لتغيير مجرى الأحداث في مصدر الكرب يستخدم آليات عصبية عضلية لتفريغ الطاقة العدوانية ، فهناك بعض الأشخاص الذين لا يعبرون عن أنفسهم إلا بالسلوك ، فاللعب

والعمل وممارسة الرياضة ، هي أنماط من تصعيد الطاقة الفائضة والأسلوب المثالي في تحييد الدوافع العدوانية. (عدنان ، 2007: 18)

- ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغط النفسي فيما يلي :

✓ أسلوب إعادة البناء المعرفي:

هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل : حل المشكلات ، ضبط الذات ، التقييم الإيجابي.

✓ أسلوب حل المشكلات:

يتضمن ما يلي: الوعي بوجود مشكلة ، تحديد المشكلة وتعريفها ، وجمع البيانات عنها ، وضع البدائل والحلول ، اتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ الحل أو البديل ، تقييم فاعلية الحل.

✓ أسلوب المساندة الاجتماعية:

تعتبر أسلوبا منطقيا لمواجهة الضغط النفسي فالمساندة الاجتماعية لا تقلل من الضغط النفسي فقط ، ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهتها والتعامل معها. (العززي، 2005: 66)

- كما يمكن إدارة الضغوط النفسية عند الأساتذة والتخفيف منها باتباع عدة طرق أهمها:

✓ تدريبهم على الاسترخاء والطمأنينة ، تعديل الوضع المادي للأستاذ حتى يتمكن من أن يفي بمتطلباته الحياتية.

✓ إعداد برامج ودورات تدريبية للأساتذة على كيفية مواجهة الضغوط في العمل وتبصيرهم بالطرق والأساليب العملية للتغلب عليها.

✓ الاهتمام بالإرشاد النفسي في المدارس وذلك لتدريبهم على كيفية مواجهة الضغوط النفسية والمهنية التي تواجههم وبالتالي: التغلب عليها مما ينعكس على تكيفهم وتوافقهم معها بشكل أفضل. (النوايسة، 2013: 48)

✓ إضافة إلى الثقة في النفس ، عدم التسرع في التعبير عن الشكاوي ، تنظيم الوقت واختيار التوقيت الملائم ، الفاعلية في مواجهة المواقف والأزمات المختلفة. (نوتس، 2002: 24)

خلاصة الفصل:

بعدها تم استعراض مفهوم واضح لمصطلح الضغط النفسي يمكننا القول بأن الضغوط النفسية ماهي إلا حالة من التوتر الناتجة عن المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد وحسب طبيعة البيئة التي يعيش فيها، كما أن للضغط النفسي أسباب ومصادر عديدة تساهم في ظهوره مما تنجم عنها آثار نفسية ووخيمة تعيق توافق الفرد سواء مع ذاته أو مع محيطه الاجتماعي مما يصعب على الفرد إيجاد استراتيجية مناسبة لمواجهتها ، وبناء على ما سبق يصح القول بأن قيمة وتأثير العامل الضاغط يتحددان بالتقدير الذي يعطيه الفرد له من أجل إيجاد أسلوب أو استراتيجية مناسبة لمواجهتها.

البعد الثاني : التوافق النفسي .

- تمهيد .

- 1- تطور مفهوم التوافق النفسي.
 - 2- تعريف التوافق النفسي.
 - 3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي.
 - 4- خصائص التوافق النفسي.
 - 5- العوامل الأساسية في عملية التوافق النفسي.
 - 6- أبعاد التوافق النفسي.
 - 7- مستويات التوافق النفسي.
 - 8- معايير التوافق النفسي.
 - 9- التوافق النفسي والصحة النفسية.
 - 10- كيفية تحقيق التوافق المهني للأساتذة.
- خلاصة.

تمهيد:

إن الإنسان سيد بيئته وعليه تطرأ عدة تغيرات اجتماعية ثقافية وبالأخص النفسية وهي التي تساهم بشكل كبير في تأثره وتأثيره بها ؛ وعليه أن يبتكر حلول من أجل عيشه ومواكبة تطورات ما يحصل من حوله، و يعتبر التوافق النفسي أحد الحلول التي يحاول الانسان من خلاله التغلب على مشاكله النفسية وضغوطاته التي تداهمه بشكل دائم ومستمر .

كما يعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية ، حيث إن جميع سلوكيات الانسان الناجحة والفاشلة، إن هي إلا محاولات للتوافق من أجل خفض ما يعانیه الانسان من توتر وخوف وصراعات وقهر وحتى احباطات .

1. تطور مفهوم التوافق النفسي:

إن مصطلح التوافق في أصله مصطلح بيولوجي ومازال حتى الآن يترك بصماته على الدلالة السيكلوجية للمصطلح ، والتكيف في أصله يرجع إلى علم الحياة حيث إن علماء البيولوجيا هم أول من استخدموا هذا المفهوم وفقا للمعنى الذي حددته نظرية "دارون 1859" المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء ، ويعرف هذا المفهوم في علم الحياة بأنه :أي تغير يحدث للكائن الحي بجميع جوانبه في الشكل ، أو الوظيفة يجعله أكثر قوة وقدرة على استمرار حياته والمحافظة عليها. (كباجة،2011: 15)

ولقد أخذ علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف ، والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح المواءمة واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح "تكيف" أو "توافق" فالإنسان يتلائم مع الظروف البيئية يستطيع أن يتلائم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به والتي تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواءمات بينها وبينه في جميع مراحل نموه من الطفولة والشباب والرشد والشيخوخة ، كل هذه المراحل تتطلب منه أن يزيد قدراته على التوافق الاجتماعي للفرد أكثر من أن ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي. (فهيم،1978: 10)

2. تعريف التوافق النفسي:

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية ويتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة، وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم ففي " وتعني التكيف. Adaptation الإنجليزية نجد مصطلحات مثل " Adjustment والترجمة العربية لهذا المصطلح هي "توافق"

وهناك اختلاف بين هذه التعريفات راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة ، وإلى الإطار النظري الفلسفي الذي ينطلق من الباحثون . (الصويط،2008: 61) ومن أوائل من عرف التوافق بشكل علمي "أركوف" 1968: عندما عرف التوافق بأنه تفاعل الشخص مع بيئته. (راشد ،2011: 706)

ولقد تعددت التعبيرات والمصطلحات التي يقصد بها التعبير عن حالة الصحة النفسية للفرد من ذلك الاتزان الانفعالي .. السواء .. العقل السوي، التوافق ولكن كلمة توافق هي الأكثر شيوعاً عند المشتغلين بعلم النفس بل هو شائع لدى المشتغلين بالعلوم السلوكية بصفة عامة ونتيجة لتعدد مصطلح التوافق أصبح معناه يتوقف على الموقف الذي يستخدم فيه فقد يأتي هذا المصطلح بمعنى قبول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها وقد يأتي بمعنى الاتفاق مع الأغلبية. (الكحلوت،2011: 10)

ويعد مفهوم التوافق النفسي من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس، وأجمعوا على أنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين: أحدهما الفرد، والثاني بيئته المادية والاجتماعية. (الخالدي،2009: 107)

التوافق لغة:

ورد في لسان العرب أن التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لاعمه وقد وافقه موافقة ، واتفق معه توافقا. (الانصاري،1988: 68)

التوافق اصطلاحا:

التوافق في المعجم التربوي: عملية يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة أو صحية ماديا واجتماعيا مع بيئته والتوافق عند علماء النفس من أصحاب المدرسة الوظيفية يقصد به تكيف السلوك مع البيئة لأن التكيف والتوافق عندهم وظيفة. (شنان، هجرسي، 2009: 28)

- **التوافق النفسي:** هي الحالة التي يصل إليها العضو بعد التحرر من توتر الحاجة والشعور بالارتياح بعد تحقيق الهدف ، فالشخص عندما يشعر بالجوع يتناول الطعام فيخفف دافعه ويشعر بالارتياح، وهكذا تمضي حياة الانسان في سلسلة من التوافقات بعضها بسيطة تتحقق أهدافه فيها بسهولة، وبعضها الآخر توافقات صعبة تواجهه فيها العوائق. (الخالدي، العلمي، 2009 : 15)

وأياضا: هو قدرة الفرد على ذاته والرضا عنها، وخلوه من الأمراض والمشاكل النفسية وشعوره بالارتياح النفسي اتجاه قدراته وامكانياته وقدرته على تحقيق أهدافه واشباع حاجاته بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه، فيشعر بالأمن والأمان والسعادة مع النفس. (نايف، 2012 : 8)

عرفه فهمي 1967: عملية دينامية مستمرة يهدف بها الشخص إلى تغيير سلوكه لتحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته. (بن قادة، دواعر، 2017: 41).

عرفه فرويد 1923: قائلا بأن الشخص الحسن التوافق هو الذي عنده الأنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية أي أنه يسيطر على كل من الهو و الأنا الأعلى ويتحكم فيها. (التميمي، 2013: 36)

تعريف موسى: هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه لتحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

تعريف داود: مفهوم حاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع واحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوما إنسانيا. (أبو عوض، 2008: 46)

تعريف يونج: التوافق في رأيه ينحصر في تلك المرونة التي يشكل بها الكائن الحي اتجاهه وسلوكه لمواجهة مواقف جديدة بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الكائن عن طموحاته وتوقعاته ومتطلبات المجتمع. (إبراهيم، 2014: 46)

تعريف مولي: ينظر إلى التوافق النفسي على أنه العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى من التوازن النفسي والاجتماعي، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر، وهذا يتضمن حالة من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته. (الخواجة، 2011: 45)

تعريف آخر للتوافق النفسي: هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة، فالعمليات النفسية هي الاقبال والادبار والرضا ونفور وهروب وحيل نفسية من أجل التعامل مع الواقع وتقادي التحديات والمواجهة لاستمرار العلاقة بالبيئة الاجتماعية بشكل يرضي الطرفين. (مسعودة وآخرون، 2016: 12)

3. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

ينظر غالبية علماء النفس على اختلاف مدارسهم إلى التوافق على أنه السواء، والخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية، والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين ومع هذا الاجماع فإن لكل مدرسة نفسية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق وعملياته وعوامله، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية للتوافق النفسي:

1.3 النظرية البيولوجية: من مؤسسيها الباحثين: "داروين، مندل، كالمان، وجالتون"، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

-يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة أجهزة الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية

انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. (فروجة، 2011: 114)

2.3 نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته ، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً.

-ويرى أيضاً أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي : قوة الأنا والقدرة على العمل، والقدرة على الحب ، كما يرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي: الهو، والأنا الأعلى ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ، ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ،ويمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي.

-وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي ، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة.

-ويمثل الأنا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية و الأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية، فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا حيث يكون المنفذ الرئيس فهو يتحكم ويسيطر على الهو و الأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم.

وبعد فرويد تعددت جهات النظر التحليلية، والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا. ويظهر علماء نفس الأنا من أمثال "أنا فرويد وأتباعها" وأخيراً "أركسون" ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية ، وتشكل نظرية "أركسون" واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي

ويؤكد أريكسون على فاعلية الأنا وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقا لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة.

-وبقاس التوافق من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة والتي تشكل جانبيين يمثلان طرفي نقيض، وبالعودة إلى ما ذكر سلفا فإنه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة ، والاستقلالية والمبادرة والانجاز وتشكل الهوية والألفة والإنتاجية والحكمة ، في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين والاعتمادية ، والخجل ، والشك ، والمعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة والشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز وفقدان الهوية واضطراب الدور والعزلة والركود واليأس.(العصيمي،2010: 53-55)

3.3 النظرية السلوكية: طبقا للنظرية السلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد ، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، ولقد اعتقد "واطسون وسكينر " أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ولقد رفض كل من "باندورا وماهوني" وهما من السلوكيين المعرفيين في تفسير تشكيل طبيعة الانسان بطريقة آلية ميكانيكية.

-ويرى "هاس" وهو من أنصار المدرسة السلوكية أن التوافق هو انسجام الفرد مع المتطلبات التي يفرضها عليه دوره فيتنازل عن بعض رغباته وحاجاته ليكون على علاقة متناغمة مع من حوله وترى "بوهنلين" أن التوافق هو المرونة في مقابلة الظروف المتغيرة وهو عملية مستمرة يتوافق بها الكائن الحي مع البيئة. (العجمي،2014: 46-47)

4.3 نظرية علم النفس الإنساني: (النظرية الإنسانية): يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق ، وذلك عن طريق تقبل الآخرين وشعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم ، ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين ، وبالتالي تحقيق التوافق السليم.

-في هذا الصدد يشير "كارل روجرز 1951": إلى أن الأفراد سيئو التوافق كثيرا ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكياتهم ، حيث يعرف كارل روجرز بأن "سوء التوافق" تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي ، وفي الواقع أن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه وهذا ما يولد فيه التوتر ، إذ أن حسب "روجرز" فالتوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تمكن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره ، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة.

- أما "ماسلو" فقد قام بوضع معايير للتوافق النفسي تتمثل فيما يلي: الإدراك الفعال للواقع ، قبول الذات التلقائية ، التمرکز الصحيح للذات ، وهي كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسي الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة للسلوك الناتج من طرف الفرد. (حياة، 2013: 62)

5.3 النظرية الواقعية: يرى "جلاسر" أن السلوك البشري هادف وينبع من داخل الفرد لا من قوى خارجية على الرغم من أن تأثير القوى الخارجية على قراراتنا كبير ولكنه ليس ناتجا من مثل هذه العوامل بل إن سلوكنا هو محاولة أفضل للحصول على ما نريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة على حياتنا ؛ ثم إن سلوكنا موجه لإشباع حاجاتنا ويظهر السلوك اللاتوافقي عندما يكون الأفراد غير قادرين على إشباع حاجة من حاجاتهم في الحب واعتبار الذات ولذلك فإنهم يعانون من ألم نفسي وهذا يشير إلى وجود مشكلة وينذر الشخص إلى حاجاته في أن يفعل شيئا من أجل إعادة التوافق. (مصطفى، 2010: 94)

4. خصائص التوافق النفسي:

مما سبق يمكن استخلاص مجموعة من الخصائص المميزة لعملية التوافق ويمكن اعتبار أهمها كالآتي:

1.4 التوافق عملية كلية: وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكل موحد في علاقته بالبيئة وهي تصدق على كل المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزئي من حياته كذلك يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الاستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم في الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام. (الكحلوت، 2011: 13)

2.4 التوافق عملية دينامية: فعملية التوافق مستمرة على مدى الحياة ولا تتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طوال الحياة التي تتضمن سلسلة من الحاجات المتغيرة لإشباعها وأن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي تتضمن عنها صراع القوى المختلفة ، بعضها ذاتي والآخر بيئي وبعض القوى فطري والآخر مكتسب والقوى البيئية بعضها مادي وبعضها الآخر قيمي وآخر اجتماعي وفي النهاية إن التوافق هو المحصلة لكل القوى السالفة الذكر. (عقيلان، 2011: 39)

3.4 التوافق عملية ارتقائية: ويعني هذا أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في مراحل نموه المختلفة فكل مرحلة متطلباتها وحاجاتها ، فالنمو الإنساني ليس إلا سلسلة من الواجبات التي يجب أن يؤدي إلى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه ، بينما يؤدي عدم تعلمه لها وفشله في تعلمها فإنها تؤدي إلى تعاسته وسخط المجتمع عليه وهذا بدوره يشعره بعدم التوافق مع نفسه من جهة ومع المجتمع من جهة أخرى، وإن كل واحد من هذه الواجبات يظهر في سن معين من مراحل النمو خلال حياة الفرد ويؤدي تعلمه هذه الواجبات إلى سعادته ونجاحه في تعلم الواجبات الأخرى وهذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة بيولوجي ، اجتماعي، ونفسي. (أبو سكران، 2009: 20)

4.4 التوافق عملية نسبية: فليس هناك ما يعرف بالتوافق التام إلا الموت فالتوافق التام يؤدي إلى درجة من الجمود الذي يؤدي بدوره إلى الموت فالتوافق مسألة نسبية معيارية زمانا ومكانا وظروفا.

5.4 التوافق عملية وظيفية: ويقصد به أن التوافق إن كان سويا أو مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة اتزان أو تخفيض التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع فالتوافق ليس مجرد خفض للتوتر وإنما يشمل مجال الصحة النفسية وتحقيقا لإمكانات الذات تحقيقا للوجود الإنساني كموقف للعالم. (فحجان، 2010: 16)

6.4 التوافق عملية تستند إلى الزاوية الاقتصادية: حيث إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستثمرة في كل قوة من القوتين المتصارعتين ، فإذا كانت الحافزة الغريزية تزيد في كمية طاقتها على كمية الطاقة المستثمرة في الدفاع فتكون النهاية انتصارا لهذه الحافزة الغريزية. (إبراهيم، 2014: 50)

5. العوامل الأساسية في عملية التوافق النفسي:

هناك جملة من العوامل التي يجب توافرها عند الفرد لتساعده على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به وهذه العوامل كالآتي:

1.5 إشباع الحاجات العضوية والحاجات النفسية: لكل فرد حاجاته العضوية مثل الأكل والشرب ، وحاجات نفسية مثل الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الانتماء وإذا لم يستطيع الفرد إشباع تلك الحاجات يخلق عنده اختلال في التوازن النفسي ، وإذا ما أشبعت تلك الحاجات فإن حالة الفرد ستستقر ويصل إلى حالة التوافق النفسي، وعندما نتحدث عن المعلم كفرد فإن أي خلل في حاجاته العضوية أو النفسية قد تسبب له اضطرابات يمكن أن تنعكس سلبا على مهامه التدريسية الأمر الذي ينعكس بدوره سلبا على العملية التعليمية.

2.5 أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات: التي اكتسبها خلال حياته والتي بدورها تيسر له إشباع حاجاته الملحة ، فالمعلم الذي لديه حاجة إلى مهنة التدريس مثلا ، لا يستطيع إشباعها إذا لم تتوفر لديه القدرات والمهارات والإعداد اللازم للقيام بمهام هذه المهنة ومسؤولياتها.

3.5 أن يعرف الانسان نفسه: أي أن يعرف احتياجاته أو حاجاته وأولوية هذه الحاجات فهناك بعض الحاجات الآتية لا تحتاج إلى تأجيل ، كالحاجة إلى الشرب مثلا في حين أن هناك بعض الحاجات التي يمكن تأجيلها كالحاجة إلى الركوب مثلا ، كما يمكن للفرد أن يعرف نفسه من خلال معرفة إمكانياته وحدوده التي يستطيع بها إشباع حاجاته الملحة بحيث تأتي حاجاته ورغباته واقعية ممكنة التحقيق.

4.5 أن يرضى الانسان عن نفسه: وهو رضا الفرد بما زود به من إمكانيات عضوية أو عقلية أو اقتصادية أو اجتماعية أي يرضى بنصيبه في هذه الدنيا وفي رضا الانسان عن نفسه وتقبله لها هو رضا عما يقوم به من نشاط وعن المستوى الذي وصل إليه فيما يقوم به من نشاط ، وعن أسلوبه في القيام بهذا النشاط بصفة عامة فإن رضا الفرد عن نفسه رضا عن دوره في الحياة وهذا يؤكد له التوافق السوي.

5.5 المرونة: تعني المرونة قدرة الفرد على التغيير المطلوب وتعديل السلوك وفق ما يتطلبه الموقف وبالتالي استجابته تكون حسب هذا الموقف عندما يتطلب الأمر ذلك كما أن الشخص المتصلب (غير المرن) ، سيلاقي كثير من الصعوبات والتي يكون لها دور في سوء تكيفه ، وفي مجال التعليم ، فإن المعلم المتصلب الرأي غير الديموقراطي والذي يرى نفسه دائما على حق هو معلم قد يكون مصيره الفشل في مهنة التعليم.(الشاعر،2014: 113)

6. أبعاد التوافق النفسي:

1.6 التوافق النفسي أو الذاتي: يشمل هذا البعد على السعادة مع الذات والثقة بها والرضى عنها والشعور بقيمتها أو إشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي وكذلك التمتع بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي إلى تحقيقها ومواجهة المشكلات الشخصية والعمل على حلها أو تغيير الظروف البيئية في تحقيق الأمن النفسي ويشمل توافق وجداني وعقلي، وتوافق ترفيهي وتوافق فيزيقي.

2.6 التوافق الاجتماعي: يشمل الانسان محصلة نفسية واجتماعية ويعني السعادة مع الآخرين ويعني الاتزان الاجتماعي والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة للمعايير الاجتماعية وقواعد

الضبط الاجتماعي والتغير الاجتماعي ومسايرتها كذلك يضمن للأساليب السائدة في المجتمع وتقبل وجهات النظر وسهولة التفاعل والاختلاط الاجتماعي يوجد داخل هذا البعد عناصر عديدة مكونة من هذا البعد وهو التوافق المنزلي ، الدراسي ، المهني، الثقافي، الاقتصادي والديني.(العبيدي،2009: 23)

3.6 التوافق الأسري: تعتبر الديمقراطية ، والتعاون والحب والوفاق والجو الاجتماعي المريح ؛ عناصر أساسية للمناخ الأسري.(عبد الحميد، ب س :32)

التوافق الأسري هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه ، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة والتعاون بينه وبين أفراد الأسرة ، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية.(مقبل،2010: 11)

قال تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " (الروم:21)

4.6 التوافق المهني: يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علما وتدريباً والدخول فيها والانجاز ، والكفاءة ، والإنتاج، والشعور بالرضى والنجاح ، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.(بن ستي،2013: 13)

5.6 التوافق الصحي: وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وتمتعته بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والالتزان مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف صحته ونشاطه.(حكيمه وآخرون،2011: 11)

6.6 التوافق الانفعالي: من سمات الشخص السوي أن يكون متوافقاً انفعالياً ، ويعني مدى ما يتمتع به الفرد من قدرة على ضبط النفس، وتحمل مواقف النقد والإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق ، والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر ويفسر بعض العلماء التوافق الانفعالي بالثبات الانفعالي والذي يعتبر من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق ، والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالأناة والصبر ولا يستنفر ولا يستثار من

الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلا في مواجهة الأمور ، يتحكم في انفعالاته خصوصا انفعال الغضب ، الخوف، الغيرة .. إلخ ولا يولد الشخص حاملا لهذه السمة ولكن تنمو معه (تكتسب) في ظل بيئة أسرية هادئة فيها التعاطف والثقة بالنفس بين الأفراد داخلها ، وكذا الحال في مواقف الحياة التي يواجهها الفرد. (حكيمة وآخرون، 2011: 20)

و الانفعال نقيض الاطمئنان كاطمئنان القلب وسكينته ورضاه بحاله. وهذا يتحقق إلا إذا امتلأ القلب إيمانا بالله وثقة به وبرحمته ورضاه بقضائه وقدره خيره وشره. قال تعالى: " مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ." (الحديد: 22)

7. مستويات التوافق النفسي:

هناك أربعة مستويات للتوافق يستخدمها الأفراد لمواجهة الصعوبات أو الاحباطات التي تقف في سبيل تحقيق أهدافهم وهي:

1.7 المواجهة المباشرة للضغوط والاحباطات والمشكلات ، فالشخصية السوية تتمركز حول المشكلة في حين أن الشخصية المريضة تتمركز حول ذاتها.

2.7 المواجهة غير المباشرة للضغوط والاحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة إيجابية والنتيجة لذلك شخصية سوية.

3.7 المواجهة غير المباشرة للضغوط والاحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة سلبية والنتيجة لذلك شخصية غير سوية تعاني من الاضطرابات السلوكية والنفسية.

4.7 استخدام وسائل وأساليب معينة توصف بأنها مراحل متقدمة من الأساليب غير التوافقية والشاذة والنتيجة لذلك شخصية غير سوية ومرضية وتميز كثير من الكتابات السيكولوجية بين مستويين من التوافق: التوافق على المستوى الشخصي والتوافق على المستوى الاجتماعي، والمستوى الأول ضروري لتحقيق المستوى الثاني ، فالتوافق الشخصي يشير إلى التوازن بين

الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة. (الخالدي، 2014: 20-21)

8. معايير التوافق النفسي:

لقد حدد "لازاروس" و "شافر" معايير التوافق النفسي كالآتي:

1.8 الراحة النفسية: يقصد بها بأن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع.

2.8 الكفاية في العمل: تعبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية ، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملا ما تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحقيقية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3.8 مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية: إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

4.8 الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

5.8 الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة وهي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

6.8 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ، ويكون قادرا على إشباع بعض حاجاته وأن يتنازل لذات قريبة في سبيل أجل أبعد أكثر وإما فهو لديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

7.8 ثبات اتجاه الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير .

8.8 اتخاذ أهداف واقعية: الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو في غالب الأحيان بعيدة المنال. (حملاوي، 2013: 25)

9. التوافق النفسي والصحة النفسية:

إن الاهتمام في الآونة الأخيرة بسلوكيات التوافق باعتباره الهدف الأقصى الذي يسعى إليه الكائن الإنساني ، والذي يسخر من أجله كافة سلوكياته وإمكانياته؛ هذا الاهتمام أدى إلى جعل مفهوم الصحة النفسية أكثر التصاقا بل وتطابقا من مفاهيم أخرى مثل : التوافق ، التكيف المتكامل ، تكامل الوظائف النفسية.

هناك ارتباط كبير قد يصل في بعض الأحيان إلى الترادف بين التوافق والصحة النفسية ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعه بصحة نفسية جيدة أيضا. (بوصفر، 2011: 62)

-فبالنسبة لمصطلح التوافق فإن **بوهيم 1955**: يرى أن الصحة النفسية هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية ، وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد ، فالفرد الأكثر توافقا هو الفرد الأنجح في إشباع حاجاته من خلال فعالياته الاجتماعية ، وهو الفرد الذي يتمتع بمستوى أعلى للصحة النفسية.

-إن هذا المعيار للصحة النفسية نابع من صميم ثقافة المجتمع الأمريكي الذي يقدر قيمة الفرد ويعطيه الحرية في استخدام كافة الوسائل لإشباع حاجاته. وقريبا من ذلك ، يذهب **صموئيل مغاريوس** إلى أن الصحة النفسية هي مدى أو درجة نجاح الفرد في التوافق الداخلي بين دوافعه ونزعاته المختلفة ، وفي التوافق الخارجي في علاقاته ببيئته المحيطة بما فيها ومن فيها من موضوعات وأشخاص.

-هذا النوع الأخير من التوافق يجعل من المعيارية الفردية التي طرحها "بوهيم" غير كافية ، إنما لا بد من المعيارية الاجتماعية. وينبه "مغاريوس" إلى أن التوافق الاجتماعي أمر نسبي يختلف باختلاف الزمان والمكان ؛ وعليه لا بد للمختص النفسي من الدراسة المتعمقة للبيئة الاجتماعية وأن يتعرف على معيقاتها الأساسية من عادات وتقاليد وقيم وقواعد سلوك... إلخ

-أي أن الصحة النفسية رهينة بالشروط الثقافية للبيئة خاصة فيما يتصل بالتوافق الاجتماعي.
(الموصلي، 2009: 61)

10. كيفية تحقيق التوافق المهني للأساتذة:

لكي نعمل على رفع مستوى التوافق المهني للمعلم يجب العمل على تحسين توافق المعلم وعلاقته مع كل من مكونات بيئته وسوف يؤدي هذا إلى تحقيق التوافق المطلوب له في عمله ، أما هذه العلاقات فهي:

1.10 علاقة المعلم بنظام المدرسة: حتى يتحقق التوافق المهني للمعلم يجب أن يكون على علاقة جيدة مع النظام والإداريين في المدرسة.

2.10 علاقة المعلم بالمدير: ينبغي على المدير في المدرسة أن يساعد المعلم عن طريق تشجيع العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحيحة بينه وبين المعلمين.

3.10 علاقة المعلم بزملائه: يجب أن تكون العلاقات بين المعلمين قائمة على التعاون والاحترام المتبادل.

4.10 علاقة المعلم ببيئته خارج المدرسة: يصادف المعلم الكثير من الصعوبات بحكم كونه عضواً في أسرته الصغيرة، وعضواً في أسرته الكبيرة ، وهو عضو في جماعة الشارع أو النادي أو المقهى ، وهو محتاج في كل هذه الجماعات لدرجة كافية من التوافق حتى يكون قادراً على التعامل مع هؤلاء الأفراد بطريقة صحية خالية من الشذوذ.(صبيبة وآخرون، 2014: 363)

خلاصة الفصل:

بعد أن تم عرض كل ما يخص التوافق النفسي وبشكل مفصل يمكننا القول بأن التوافق النفسي عملية رئيسية في مواكبة الانسان لعصره وما تعتريه من مشاكل وصعوبات قد تنكس عيشته الخاصة والعامة ؛ وبالخصوص الأستاذ في مهنته التي تتطلب جهدا وصبرا ، للنهوض بمستقبل زاهر خالي من الاضطرابات النفسية ، لذلك عليه مواجهة كل المعوقات في سبيل تحقيق الغايات المنشودة عن طريق بعض المعايير وهذا ما لاحظناه في كل عنصر من عناصر التوافق النفسي ، فقد اتفقت النظريات وكذا مستويات التوافق النفسي على أن يواجه الفرد الصعوبات والمعوقات وابدالها محاولة التغلب عليها بتوافقه مع نفسه والعالم الخارجي.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

أولاً : الدراسة الاستطلاعية.

تمهيد .

1. أهداف الدراسة.

2. حدود الدراسة.

3. عينة الدراسة.

4. أدوات الدراسة.

5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ثانياً : الدراسة الأساسية.

1. المنهج المتبع في الدراسة.

2. حدود الدراسة.

3. عينة الدراسة.

4. أدوات الدراسة.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تمهيد:

بعد ما تطرقنا في الفصل الأول إلى الجانب النظري إلى تحديد إشكالية الدراسة وما تحتويه من متغيرات، سنحاول في هذا الفصل من الجانب الميداني للدراسة ، التطرق لأهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية ، ومحاولة إعطاء وصفا دقيقا لكل من الدراسة الاستطلاعية، والأساسية؛ من حيث المنهج المتبع وحدود الدراسة، حجم وخصائص عينة الدراسة إضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وخصائصها السيكمترية، وإجراءات التطبيق والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات لهذه الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، نظرا لارتباطها بالميدان، فهي الدراسة التي يقوم بها الباحث بغرض التعرف على مشكلة الدراسة، إضافة إلى استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض المناسبة لها.

1-أهداف الدراسة:

- تكوين تصور عام حول موضوع الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة.
- التعرف أكثر على مكان وعينة الدراسة ومدى تجاوب العينة مع الأدوات المعتمدة في الدراسة.
- التأكد من قابلية الفرضيات للاختبار.
- التعرف على واقع الميدان وصعوباته التي تعيق الدراسة ومحاولة حلها والتكيف معها.

2- حدود الدراسة:

لقد كانت الدراسة الاستطلاعية أول خطوة تم القيام بها وكان ذلك وفق تحديد الخطوات التالية:
1-2 الحدود المكانية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على مستوى ثانوية "محمد بوضياف"، بولاية تيارت ، وبعد ذلك تم القيام بزيارة استطلاعية تفقدا للمكان والحصول على تصريح من قبل إدارة المؤسسة.

2-2 الحدود الزمانية: استغرقت مدة اجراء الدراسة الاستطلاعية أربعة أيام ، حيث توافقت مدتها مع الأيام التالية: بدءا من يوم 26 إلى غاية 28 من شهر فيفري وفي اليوم الأول من شهر مارس ، انطلقا من توزيع نماذج من المقياسين على عينة الدراسة "الأساتذة " كخطوة أولية.

2-3 الحدود البشرية: تمثلت في مجموعة من أساتذة التعليم الثانوي من مختلف التخصصات، وكذا الجنس (ذكور، إناث) ، وسنوات الخبرة.

3- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها :مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة ،يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج ، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي ؛ شريطة أن تكون العينة تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا من حيث الخصائص والصفات. (عبد الفتاح، الصرفي،2002: 210)

وعليه فقد شملت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 أستاذ وأستاذة من أساتذة التعليم الثانوية ، موزعين على مستوى ثانوية محمد بوضياف بولاية تيارت باختلاف التخصص : الشعب:" العلمية – الأدبية " والجنس:" ذكر-أنثى" ، سنوات الخبرة: " أقل من 10 سنوات ، أكثر من 10 سنوات "

والجداول التالية توضح خصائص العينة:

الجدول رقم (1): يوضح توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب الجنس.

الجنس	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
ذكر	15	50%
أنثى	15	50%
المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1):

أن عدد الذكور بلغ ب 15 أستاذ ما يقابله نسبة 50 بالمئة وأن النسب متساوية لكلا الجنسين.

الجدول رقم (2): يوضح توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
أقل من 10 سنوات	18	60%
أكثر من 10 سنوات	12	40%
المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2):

أن عدد الأساتذة التي تقل سنوات الخبرة لديهم عن 10 سنوات قد قدر ب 18 ما يقابله نسبة 60 بالمئة في حين الأساتذة التي تزيد خبرتهم عن 10 سنوات بلغت ب 12 ما يقابلها نسبة 40 بالمئة وعليه فإن نسبة خبرة الأساتذة الأقل من 10 سنوات مرتفعة مقارنة ب نسبة خبرة الأساتذة الأكثر من 10 سنوات.

الجدول (3): يوضح توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب التخصص.

التخصص	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
الشعب العلمية	13	43.33%
الشعب الأدبية	17	56.66%
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول (3):

أن عدد الأساتذة للتخصص الشعب العلمية قدر ب 13 أستاذ(ة) ما يقابله بنسبة 43.33 بالمئة في حين عدد الأساتذة لتخصص الشعب الأدبية فقد بلغ ب17 أستاذ (ة) ما يقابله بنسبة 56.66 بالمئة وعليه يمكننا القول بأن نسبة الأساتذة للشعب العلمية أقل من نسبة الأساتذة للشعب الأدبية.

4-أدوات الدراسة:

تكونت أدوات الدراسة الاستطلاعية من المقاييس التالية:

- مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث سامي محسن الختاتنة (2013)
- مقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث علي محمد الشاعر(2014)

4-1 مقياس الضغط النفسي:

يتألف مقياس الضغط النفسي من 35 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية تمثلت في :
البعد الفيسيولوجي الذي يضم 13 فقرة ، والبعد المعرفي يضم 9 فقرات ، البعد النفسي يضم 13 فقرة، وفقرة واحدة تعكس الضغط النفسي بشكل عام ؛ علما أن جميع فقرات المقياس سلبية.

والجدول رقم (04) يوضح أبعاد المقياس:

عدد الفقرات	رقم الفقرة	الأبعاد
13	34-32-30-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	البعد الفيسيولوجي
09	26-23-20-17-14-11-8-5-2	البعد المعرفي
13	35-33-31-29-27-24-21-18-15-12-9-6-3	البعد النفسي
35		المجموع

4-1-أ: تطبيق المقياس:

لقد تم تطبيق أداة الضغط النفسي بطريقة فردية وجماعية وذلك من خلال توزيع الأداة على أفراد العينة "الأساتذة" داخل الأقسام أو داخل قاعة الأساتذة ، حيث طلب منهم قراءة التعليمات بتمعن ثم الإجابة على فقرات المقياس بوضع العلامة (+) أمام أي درجة تنطبق عليه و ذلك باختيار بديل من بين البدائل المذكورة كآتي:

- 1-تنطبق إلى درجة كبيرة جدا
 2-تنطبق إلى درجة كبيرة
 3-تنطبق إلى درجة متوسطة
 4-تنطبق إلى درجة قليلة
 5-لا تنطبق أبدا.

وقد تم ترك حرية الاختيار للأساتذة للوقت اللازم للإجابة وحرية الاختيار بين ارجاع المقياس في حينه، أو تركه لاسترجاعه فور الانتهاء منه ، وكان العدد المسترجع للمقياس يقدر ب 27 من أصل 30 مقياسا.

وهذا ما جعلنا إعادة توزيع مجموعة أخرى من المقياس على الأساتذة واسترجاعه في نفس الوقت.

4-1-ب: تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس كما يلي:

-بعد الانتهاء من تطبيق المقياس واسترجاعه ، يتم جمع درجات المقياس عن طريق جمع العلامات (+) داخل خانات التفسير والتقدير كالتالي:

الجدول رقم (05) يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات.

لا تنطبق أبدا	لا تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق إلى درجة كبيرة جدا
01	02	03	04	05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05):

الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (35-175) درجة للأستاذ ؛ أي الأستاذ الذي يحصل على درجة أقل من 90 يعاني من درجة قليلة من الضغط النفسي. والذي يحصل على درجة تتراوح بين (90-126) درجة يعاني من درجة متوسطة من الضغط النفسي ، أما الذي يحصل على درجة أكبر من 126 درجة فإنه يعاني من درجة كبيرة من الضغط النفسي.

5-2 مقياس التوافق النفسي:

بعد الاطلاع على مقياس التوافق النفسي للأستاذة للباحث علي محمد الشاعر ، والاطلاع على الأبعاد التي يحتويها ، تم القيام بتكييف المقياس على عينة الدراسة وهم أساتذة التعليم الثانوي التي تهدف لقياس التوافق النفسي لديهم.

-وعليه فمقياس التوافق النفسي يتكون من (56) فقرة موزعة على الأبعاد التالية: بعد الإتزان الانفعالي ويضم (20) فقرة ، بعد الشعور بالانتماء ويضم (18) فقرة ، بعد الثقة بالذات ويضم

(18) فقرة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاده

عدد الفقرات	رقم الفقرة	الأبعاد
20	-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 20-19-18-17-16-15-14-13	بعد الاتزان الانفعالي
18	-29-28-27-26-25-24-23-22-21 38-37-36-35-34-33-32-31-30	بعد الشعور بالانتماء
18	-47-46-45-44-43-42-41-40-39 56-55-54-53-52-51-50-49-48	بعد الثقة بالذات
56		المجموع

5-2-أ: تطبيق المقياس:

لقد تم تطبيق مقياس التوافق النفسي بنفس طريقة تطبيق مقياس الضغط النفسي ، من خلال توزيعه على عينة الدراسة الحالية "أساتذة التعليم الثانوي" وقراءة فقراته والاجابة عنها بوضع العلامة (+) أمام البدائل الخمسة كالتالي:
دائماً ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، لا يوجد إطلاقا علما أن أغلب فقرات المقياس سلبية وفقرات إيجابية.

5-2-ب: تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس من خلال منح الدرجة وفق العلامة (+) التي أشار إليها الأستاذ (ة) أمام كل فقرة من فقرات المقياس حسب البدائل المذكورة أعلاه وحسب العلامة التي تم

وضعها، فإن طريقة التصحيح تتم كما هو موضح في الجدول التالي:
الجدول رقم (07): يوضح أوزان بدائل الإجابة للفقرات.

لا يوجد إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	البدائل الفقرات
01	02	03	04	05	الفقرات الإيجابية
05	04	03	02	01	الفقرات السلبية

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً: الصدق

صدق مقياس الضغط النفسي:

يشير مفهوم الصدق إلى الدرجة التي يحقق فيها الاختبار الأهداف التي وضع من أجلها أي أن الاختبار يعتبر صادقاً عندما يقيس ما ينبغي قياسه فعلاً. (سعادة، إبراهيم ، 2014 :369)

وقد تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

1. صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز ، حيث تم استخراج 27 بالمئة من أفراد العينة في كل طرف من طرفي التوزيع كمجموعتين متناقضتين في نتائج مقياس الضغط النفسي ،حيث أن (ن = 8) تمثل الفئة العليا في درجات المقياس ،(ن=9) تمثل الفئة الدنيا ، وتمت المقارنة بينهما باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بحيث قدرت قيمة "ت" ب (12.24) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فإن مقياس الضغط النفسي يتمتع بقدرته على التمييز بين المجموعتين (العليا، الدنيا) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الفئتين العليا والدنيا.

مستوى الدلالة	اختبار "ت"	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	العينة
0.01	12.24	2.24	6.34	47.37	08	الفئة العليا
		4.78	14.35	112.11	08	الفئة الدنيا

يتضح من خلال الجدول رقم (08):

أن قيمة "ت" (اختبار ت) دالة عند مستوى (0.01) وبالتالي مقياس الضغط النفسي يتمتع بالصدق التمييزي.

2.الصدق الذاتي: وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بوصفه معاملًا للصدق.

الصدق الذاتي = الثبات جذر = 0.89 جذر = 0.94.

ثانياً : الثبات

يقال عن الأداة ثابتة إذا قاست ما تقيسه بدرجة عالية من الدقة والأحكام ، أي تكون النتائج التي تعطيها الأداة متقاربة أو متماثلة إذا تكرر تطبيقها على نفس المجموعة بعد فترة معينة.(سهيل ، دياب، 2003 : 61)

ثبات مقياس الضغط النفسي:

لحساب الثبات تم الاعتماد على الطرق التالية:

1.ثبات التجزئة النصفية: حيث تم تقسيم المقياس إلى نصفين النصف الأول خاص بالأرقام

الفردية والنصف الثاني خاص بالأرقام الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، فكانت

قيمته تساوي (0.81) والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (09) :يوضح معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية.

معامل سبيرمان وبراون	التجزئة النصفية
0.89	0.81

من خلال الجدول رقم (09): يتضح بأن قيمة "r" قبل التعديل قدرت ب (0.81) وبعد تصحيح طول المقياس بتطبيق معادلة (سبيرمان-براون) بلغت قيمة معامل الارتباط (0.89) وهي قيمة مرتفعة ودالة على ثبات المقياس.

2.ثبات ألفا كرونباخ: تم استخدام هذه الطريقة لحساب معامل الثبات لأداة الدراسة ، حيث تم تقدير معامل الثبات ألفا كرونباخ ب(0.75) مما يعكس ثبات المقياس وجاهزيته للتطبيق ؛ وبهذه النتيجة تبين لنا أن مقياس الضغط النفسي يقيس ما وضع لقياسه ، وثابت ويمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ثالثا : صدق مقياس التوافق النفسي:

لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على الطرق التالية:

1.صدق المقارنة الطرفية: تم استخدام هذه الطريقة لحساب الصدق التمييزي ، والتأكد من قدرة المقياس على التمييز ، حيث تم أخذ %27 من أفراد العينة (n=8) في كل طرف من طرفي التوزيع كمجموعتين متناقضتين في نتائج المقياس ، إحداهما تمثل الفئة العليا والأخرى الفئة الدنيا في درجات المقياس ، وبعدها تمت المقارنة بين الفئتين ، ثم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين حيث بلغت قيمة "ت" ب(10.16) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فإن مقياس التوافق النفسي يتمتع بقدرته على التمييز بين الفئتين العليا والدنيا. والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (10) : يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي الفئتين العليا والدنيا .

العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة
الفئة العليا	08	243.75	6.36	2.25	10.16	0.01
الفئة الدنيا	08	149.87	25.33	8.95		

يتضح من خلال الجدول رقم (10) : أن قيمة "ت" دالة عند مستوى (0.01) وبالتالي مقياس التوافق النفسي يتمتع بالصدق التمييزي.

2.الصدق الذاتي: هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي = الثبات جذر = 0.91 جذر = 0.95

رابعا : ثبات مقياس التوافق النفسي:

لحساب الثبات تم الاعتماد على طريقتين:

1.الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم استخدام هذه الطريقة لحساب ثبات المقياس بتقسيمه

إلى نصفين: النصف الأول خاص بالأرقام الفردية والنصف الثاني خاص بالأرقام الزوجية ثم

حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين النصفين ، حيث قدرت قيمته ب (0.84) والجدول

الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (11): يوضح معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية.

معامل سبيرمان وبراون	التجزئة النصفية
0.91	0.84

من خلال الجدول رقم (11) يتضح: بأن قيمة "ر" قبل التعديل قدرت ب (0.84) وبعد تصحيح طول المقياس بتطبيق معادلة (سبيرمان براون) بلغت قيمة معامل الارتباط ب (0.91) وهي قيمة مرتفعة جدا ودالة على ثبات المقياس .

2.الثبات بطريقة ألفا كرونباخ : التي تم استخدامها لحساب معامل الثبات لأداة التوافق النفسي ، حيث قدر معامل الثبات ألفا كرونباخ ب (0.74) مما يعكس ثبات المقياس وجاهزيته للتطبيق وبهذه النتيجة تبين أن مقياس التوافق النفسي يقيس ما وضع لقياسه ويمكننا تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

-تعتبر الدراسة الأساسية المرحلة الثانية بعد الدراسة الاستطلاعية التي تم من خلالها التحقق من مدى صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية ، وفي الدراسة الأساسية سوف يتم التطرق إلى ما يلي:

1- المنهج المتبع:

إن دراسة أي مشكلة علمية ، لا تأتي إلا من خلال منهج علمي سليم الذي يعتبر أسلوبا منظما يتبعه الباحث لغرض الوصول إلى الحقائق العلمية المتعلقة بالظاهرة المدروسة .
-وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي المقارن الذي يهتم بوصف الظاهرة من خلال دراسة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة والظواهر الأخرى ، والذي يمكن تعريفه على أساس أنه: طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا ، عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.
(بوحوش،محمود،2016: 139).

2- حدود الدراسة:

أ.الحدود المكانية: أجريت الدراسة الأساسية على مستوى ثانوية "بن مستورة العربي" بولاية تيارت.

ب.الحدود الزمانية: تزامن إجراء الدراسة الحالية مع السنة الدراسية 2017-2018 حيث كانت بداية التطبيق ابتداء من 08 أفريل إلى غاية 13 أفريل 2018.

ج. الحدود البشرية: شملت أساتذة من التعليم الثانوي الموزعين على مستوى ثانوية بالمستورة العربي، باختلاف جنسهم ، وتخصصهم وسنوات خبرتهم.
3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (70) أستاذا من التعليم الثانوي ، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، موزعين وفق الخصائص الموضحة في الجدول الآتية:

الجدول رقم (12) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة " حسب الجنس.

النسبة المئوية	عدد الأساتذة	الجنس
57.14%	40	ذكر
42.85%	30	أنثى
100%	70	المجموع

من خلال الجدول رقم(12) نلاحظ: أن عدد الأساتذة من جنس الذكور مرتفع على الأساتذة من جنس الإناث ، إذ بلغ عددهن (40) بنسبة 57.14 بالمئة في حين بلغ عدد الأساتذة من جنس الإناث (30) بنسبة 42.85 بالمئة.

الجدول رقم (13) يوضح توزيع أفراد العينة " الأساتذة " حسب سنوات الخبرة.

النسبة المئوية	عدد الأساتذة	سنوات الخبرة
65.71%	46	أقل من 10 سنوات
34.28%	24	أكثر من 10 سنوات
100%	70	المجموع

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ: أن عدد الأساتذة التي تقل خبرتهم عن 10 سنوات مرتفعة مقارنة بعدد الأساتذة التي تزيد خبرتهم عن 10 سنوات، حيث قدر عدد الأساتذة الأقل من 10

سنوات ب (46) أستاذة) بنسبة 65.71 بالمئة في حين بلغ عدد الأساتذة الأكثر من 10 سنوات ب (24) ما يقابله بنسبة 34.28 بالمئة.

الجدول رقم (14) يوضح توزيع أفراد العينة "الأساتذة" حسب التخصص.

التخصص	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
الشعب العلمية	33	47.14%
الشعب الأدبية	37	52.85%
المجموع	70	100%

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ : أن عدد الأساتذة لتخصص الشعب العلمية أقل من عدد الأساتذة لتخصص الشعب الأدبية ، حيث قدر عدد الأساتذة للشعب العلمية ب (33) أستاذة) بنسبة 47.14 بالمئة ، في حين بلغ عدد الأساتذة للشعب الأدبية ب (37) أستاذة) بنسبة 52.85 بالمئة.

4- أدوات الدراسة:

بعد دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية ، وبعد التأكد من صدقها وثباتها، تم استخدام نفس الأدوات في الدراسة الأساسية.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

النسب المئوية، التكرارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة ألفا كرونباخ، معادلة سبيرمان براون، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ، الحزمة الإحصائية لتفريغ البيانات spss , معامل الارتباط بيرسون.

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الجزء من الدراسة تقديم لأهم الإجراءات المنهجية بشكل مفصل ، حيث تم التطرق أولاً إلى الدراسة الاستطلاعية بكل خطواتها وبعد ذلك الدراسة الأساسية مع وصف خصائص العينة بالإضافة إلى ذكر الأدوات والأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليل هذه البيانات احصائياً والتي سيتم عرض نتائجها ومناقشتها في الفصل الموالي والأخير.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
- 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
- 4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

خلاصة.

تمهيد :

بعدما تطرقنا في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة سنقوم في هذا الفصل بتبويب وتنظيم النتائج المتوصل إليها ضمن جداول وتحليلها وتفسيرها وذلك من خلال اختبار الفروض باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة ومناقشتها في ظل الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تتص الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة القائمة بين الضغط النفسي والتوافق النفسي والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون.

القرار الاحصائي	مستوى الدلالة 0.05	قيمة معامل الارتباط	الأساليب
			المتغيرات
عدم وجود علاقة	0.10	-0.19	الضغط النفسي والتوافق النفسي

يتضح من خلال الجدول رقم (15) : أن قيمة معامل الارتباط قدر ب -0.19 وهي قيمة أقل وضعيفة جدا ، ولم نرتقي لمستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة عند 0.05 ب (0.10) وهي قيمة أكبر ، وعليه لا نستطيع قبول الفرضية البديلة التي تتص على وجود علاقة ويتم قبول الفرضية الصفرية ، التي تتص على أنه : لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

وقد ظهرت هذه النتيجة مدعمة ومؤيدة لنتائج بعض الدراسات : كدراسة فؤاد صبيبة وآخرون (2014) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي في حين ظهرت معارضة لنتائج كل من دراسة بشير (2003) التي أشارت إلى أن الضغوط النفسية والاجتماعية تحتل المرتبة الأولى وبعدها الضغوط السياسية والاقتصادية

وبعدها الضغوط التدريسية بنسبة 63 بالمئة وكذلك دراسة عمار الفريحات وآخرون (2016) التي نصت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية ، ودراسة طه وياسين (2005) التي أشارت نتائجها هي الأخرى على أن الأساتذة يعانون من ضغوط ولكنهم يتمتعون بتوافق جيد وأن طبيعة العلاقة بينهما سلبية أي كلما ازدادت الضغوط قل التوافق للأساتذة وكذلك دراسة عبد الرزاق (2007).

وعلى هذا الأساس يمكن تفسير عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ؛ بحسب رأي الباحثان قد يرجع سبب ذلك إلى أن طبيعة الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها الأساتذة قد لا تكون لها بالضرورة أية علاقة أو صلة تخلق مستوى من التوافق النفسي ، سواء كان منخفضا أو مرتفعا لدى أساتذة التعليم الثانوي الذي من الممكن أن يساهم بشكل كبير من رفع أدائهم وفهم شخصيتهم وإحداث توازن بينها وبين البيئة المدرسية أو العمل على إحداث خلل في أدائهم وقدرتهم على التدريس بشكل فعال مما قد يفقد الأساتذة تواصلهم مع زملائهم داخل المؤسسة التعليمية والعزوف عن مهنة التدريس ويسبب عجزهم عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها.

إضافة إلى أنه قد تكون هناك عوامل أخرى غير الضغوط لها علاقة بالتوافق النفسي وانعدامها فقد تكون هذه العوامل متعلقة بفشل في إشباع حاجاتهم الأولية والشخصية التي غالبا ما تؤدي إلى خلق حالة من التوتر وحدوث خلل في الاتزان الانفعالي ، مما ينجم عنها سوء التوافق للأساتذة أو تكون عوامل مرتبطة بالصحة الجسمية التي تحول بينهم وبين تحقيقهم للتوافق السوي وعوامل أخرى غيرها متعلقة بالمحيط المدرسي وما يحتويه من ظروف التي من شأنها المساهمة بظهور نوع من الإحباط وانخفاض في توافقهم بشكل عام.

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس .
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك عن طريق الجزمة الإحصائية لتفريغ البيانات spss لدراسة دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي والتوافق النفسي والنتائج هي كالآتي.

الجدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي والتوافق النفسي.

المتغيرات	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	القرار الاحصائي
الضغط النفسي	ذكور	40	89.67	29.61	0.78	68	0.43	غير
	إناث	30	84.13	29.12				
التوافق النفسي	ذكور	40	186.45	27.61	-1.11	68	0.26	دال
	إناث	30	194.33	30.29				

نلاحظ من خلال الجدول (16) : أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي لكل من الذكور والاناث للضغط النفسي ، حيث نجد أن المتوسط الحسابي عند الذكور قدر ب (89.67) بانحراف معياري (29.61) بينما نجده عند الاناث يساوي (84.13) بانحراف معياري (29.12) في حين بلغت قيمة اختبار "ت" ب (0.78) عند مستوى الدلالة 0.05 (0.43) ودرجة الحرية (68) ومنه نستنتج بعدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي أما عن التوافق النفسي فقد تبين لنا من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور قد قدرت ب (186.45) بانحراف معياري (27.61) في حين بلغت قيمته بالنسبة للإناث ب (194.33) بانحراف معياري (30.29) وبلغت قيمة اختبار "ت" ب (-1.11) عند مستوى الدلالة (0.26) ودرجة الحرية (68) ومنه نستنتج بعدم وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي .

وعليه لا نستطيع قبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ويتم قبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

وقد أظهرت هذه النتيجة مدعمة ومؤيدة لنتائج بعض الدراسات كدراسة : فؤاد صبيبة وآخرون (2014) ، ودراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999) ودراسة عمار الفريحات وآخرون (2016) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي ، في حين ظهرت معارضة نتائج كل من دراسة داووني الكيلاني وعليان (1989) ودراسة عزت وجلال (1997) ودراسة عباس إبراهيم متولي (2000) ودراسة البشرابي (2005) ودراسة lonford.d التي أشارت هي الأخرى عن وجود فروق بين الجنسين.

أما عن التوافق النفسي فقد اتفقت مع نتائج كل من دراسة : ريان سيد علي وآخرون (2015) ، ودراسة عمار الفريحات وآخرون (2016) أيضا التي تنص عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق النفسي في حين اختلفت مع نتائج كل من دراسة علي محمد الشاعر (2014) ودراسة عسيلة (2005) ودراسة أنانثارمان (1980) التي أشارت عن وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق النفسي.

وعليه فحسب رأي الباحثان أن الجنس لا يؤثر على درجة معاناة أساتذة التعليم الثانوي للضغط النفسي وأن ظهور عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي قد يرجع إلى أن طبيعة الضغوط الحياتية سواء كانت نفسية أو مهنية التي يتعرض لها الأساتذة قد تكون واحدة أو نفسها لا فرق بينهما وأن المصادر التي يمكن أن تسبب ضغطا للأساتذة من جنس الذكور هي نفسها قد تسبب ضغطا للإناث بداخل المؤسسات التعليمية كغموض الدور ، التعامل مع الإدارة ، التلاميذ ، كثرة المواد الدراسية وغيرها من المشاكل والصعوبات التي قد يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي في محيط عملهم والتي من الممكن أن تؤثر على أداء مهامهم التدريسية بكفاءة وبصورة جيدة ؛ كما أن وجود هذا النوع من الضغوط النفسية لدى الأساتذة سواء ذكورا أو إناثا قد تتعكس بالسلب على نظرة كل أستاذ (ة) للعملية التعليمية وللتلاميذ مما تشكل عبئا

نفسيا يهدد كيان الأساتذة ويستسلمون لها دون مواجهة أو مقاومة وبالتالي الفشل في أداء مهامهم التدريسية بشكل فعال ويصبحون غير راضين عن مهنتهم ومستقبلهم المهني.

أما عن التوافق النفسي فيمكن ارجاع عدم وجود فروق بين الجنسين إلى التشابه بين الجنسين كون أنهم في نفس المؤسسة التعليمية " الثانوية" و أن كل من أساتذة التعليم الثانوي ذكورا أو إناثا قد يتمتعن بتوافق نفسي سوي أو غير سوي من خلال ابراز قدراتهم وأداء مهامهم التدريسية على أكمل وجه ومواجهة المشاكل التي قد تصادفهم بداخل المؤسسة التعليمية "الثانوية" والعمل على إحداث ما يسمى بالتوازن بين الأستاذ (ة) وبين المحيط الدراسي ؛ كما قد تحدث اختلالا في توازنهم العام بسبب عدم اشباع حاجاتهم العضوية أو النفسية قد تسبب لهم اضطرابات يمكن أن تتعكس سلبا على مهامهم بداخل الثانوية نظرا لتواجدهم في نفس الظروف وإخضاعهم لنفس الشروط والقوانين ، كما يمكن تفسير ذلك أيضا إلى الآلية النفسية المشابهة بين كلى الجنسين في مقاومة وتخطي بعض العراقيل والصعوبات التي قد تتطور إلى ضغوطات يصعب إدارتها من طرف الأساتذة أو عدم اختلاف مقدار التأثير النفسي لهذه الضغوطات ، التي من الممكن أن تؤدي بهم في الأخير إلى ما يسمى بالتوافق النفسي أو تحقيق توافق نفسي سوي ، من خلال بناء علاقة منسجمة مع زملائهم أو تلاميذهم وتفاعلهم مع محيطهم بداخل الثانوية وتحقيق نوع من الاتزان الانفعالي.

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الخبرة وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك لدراسة دلالة الفروق للأساتذة في الضغط النفسي والتوافق النفسي وفق سنوات الخبرة.

والنتائج مبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم (17) يوضح دلالة الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

المتغيرات	سنوات الخبرة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	القرار الاحصائي
الضغط النفسي	أقل من 10 سنوات	46	87.26	28.64	-0.015	68	0.98	غير دال
	أكثر من 10 سنوات	24	87.37	31.21				
التوافق النفسي	أقل من 10 سنوات	46	190.36	29.66	0.22	68	0.82	غير دال
	أكثر من 10 سنوات	24	188.79	27.80				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17): أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي لكل من الأساتذة في سنوات الخبرة للضغط النفسي ، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للأساتذة الأقل من 10 سنوات قدر ب (87.26) بانحراف معياري (28.24) بينما نجده عند الأساتذة الأكثر من 10 سنوات في الخبرة يساوي (87.37) بانحراف معياري (31.21) في حين بلغت قيمة اختبار "ت" ب (-0.015) عند مستوى الدلالة 0.05 (0.98) ودرجة الحرية (68) وبما أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05 فنستنتج عدم وجود فروق لسنوات الخبرة للأساتذة في الضغط النفسي.

أما عن التوافق النفسي فقد قدرت قيمة المتوسط الحسابي للأساتذة الأقل من 10 سنوات ب (190.36) بانحراف معياري (29.66) في حين المتوسط الحسابي للأساتذة التي تجاوزت خبرتهم عن 10 سنوات فقد بلغت ب (188.79) بانحراف معياري (27.80) وبلغت قيمة اختبار "ت" ب (0.22) عند مستوى الدلالة (0.82) ودرجة الحرية (68) وعليه نستنتج عدم وجود فروق لسنوات الخبرة للأساتذة في التوافق النفسي وبالتالي يتم رفض الفرضية البديلة التي تنص على

وجود فروق وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الخبرة. وقد ظهرت هذه النتيجة مدعمة ومؤيدة لنتائج بعض الدراسات كدراسة البشرابي (2005) التي تنص على عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغير سنوات الخبرة ، في حين ظهرت معرصة للنتائج كل من دراسة : صلاح مراد وأنور عبد الغفار (1991) ودراسة داوئي الكيلاني وعليان (1989) ودراسة عزت وجلال (1997) التي أشارت هي الأخرى عن وجود فروق للمدرسين في الشعور بالضغوط النفسية وفق سنوات الخبرة لديهم. أما عن التوافق النفسي فقد اتفقت مع نتائج كل من : دراسة ريان سيد علي وآخرون (2015) ودراسة فؤاد صبيبة وآخرون (2014) في حين اختلفت مع دراسة محمد الشاعر (2014) التي نصت على وجود فروق في مستوى التوافق النفسي لمعلمي مرحلة التعليم الثانوي تبعا لمتغير الخبرة.

وعليه فحسب رأي الباحثان فيمكن تفسير عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى الأساتذة إلى أن جميعهم معرضون للضغط النفسي بالرغم من اختلاف سنوات خبرتهم وأن المهام المكلفين للقيام بها بداخل المؤسسات التعليمية متماثلة مما يجعلهم يعيشون الضغوط نفسها من حيث العلاقة مع الإدارة أو الزملاء ، التلاميذ ...إلخ ، فالأساتذة ذوي الخبرة الأقل من 10 سنوات قد يتعرضون لضغوط يرجع سببها إلى عدم قدرتهم على الانسجام مع مهمة التدريس التي تصبح في كثير من الأحيان مصدرا للقلق والتوتر خاصة إذا لم تتناسب هذه المهنة مع قدراتهم وإمكاناتهم وميولهم واستعداداتهم مما قد يزيد من شدة هذه الضغوط أما الأساتذة ذوي الخبرة الأكثر من 10 سنوات ، فقد يتعرضون لضغوط نتيجة لعوامل مختلفة قد تكون خارجية أو داخلية كقلة الترقيات وعدم التناسب بين المردود المادي والجهد المبذول في التدريس وغيرها من العوامل التي قد تكون السبب في الشعور بالإحباط عند الأساتذة وهذا ما قد يؤثر على العملية التعليمية ويؤدي إلى تدهورها ، كما قد يرجع ذلك إلى تغيير محتوى البرامج الدراسية وكثافتها التي غالبا ما تدفع بأساتذة التعليم الثانوي إلى محاولة إعادة استهلاك وقت أكثر لتقديم الدروس ، خوفا من عدم التمكن من إنهاء البرامج الدراسية المقررة، إضافة إلى نفاذ طاقتهم لمواجهة الأعباء

المهنية لفترة طويلة ، وقد يعود إلى الروتين الناجم عن المهنة، هذا ما يشكل ضغطا كبيرا لديهم خاصة إذا كانوا لا يسعون إلى تجديد معارفهم في الميدان.

أما عن التوافق النفسي يفسر ذلك بأن نتيجة تعرضهم لمثل هذا النوع من الضغوطات قد يكونون معرضين إلى ما يسمى بسوء التوافق النفسي مهما اختلفت سنوات خبرتهم ، مما ينتج عنها تدني في مستوى الاتزان الانفعالي كما يرجع ذلك أنه كلما زادت سنوات الخبرة بسبب الفترة التي قضاها الأساتذة في مهنة التدريس زادت الأعباء مما يخلق نوع من الاختلال في التوازن النفسي ، وصعوبة في إيجاد استراتيجية مناسبة لمواجهة هذه الضغوطات وتحقيق نوع من التوافق النفسي السوي الذي يعمل على تحقيق التوافق بين حاجات الأساتذة ورغباتهم وأهدافهم بوجه عام وتحقيق أهداف المؤسسة التعليمية بوجه خاص ، كما أن طبيعة الظروف المحيطة بهم والمعرفة الأكاديمية التي يتلقاها الأساتذة ذوي الخبرة الأقل والأكثر من 10 سنوات من شأنها أن تساهم في حدة هذه الضغوطات ومن هنا قد لا يكون لمتغير خبرة الأساتذة دلالة أفضل في تأثيرها على التوافق النفسي وعلى سير العملية التعليمية.

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك لدراسة دلالة الفروق للأساتذة في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص والنتائج هي كالاتي :

الجدول رقم (18) يوضح نتائج دلالة الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص.

المتغيرات	التخصص	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	القرار الاحصائي
الضغط النفسي	الشعب العلمية	33	89.15	30.22	0.49	68	0.62	غير دال
	الشعب الأدبية	37	85.64	28.81				
التوافق النفسي	الشعب العلمية	33	179.09	20.97	-3.12	68	0.003	دال عند 0.05 لصالح الأدبيين
	الشعب الأدبية	37	199.40	31.68				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) : أن هناك اختلاف في المتوسط الحسابي للأساتذة في التخصص ، فقد بلغ المتوسط الحسابي للأساتذة في الضغط النفسي لتخصص الشعب العلمية ب (89.15) بانحراف معياري (30.22) بينما نجده في تخصص الشعب الأدبية يساوي (85.64) بانحراف معياري (28.81) في حين بلغت قيمة اختبار "ت" ب (0.49) عند مستوى الدلالة 0.05 (0.62) ودرجة الحرية (68) وعليه نستنتج عدم وجود فروق لتخصص الشعب العلمية والأدبية للأساتذة في الضغط النفسي وعليه يتم رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية.

أما عن التوافق النفسي فقد تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للأساتذة ذوي تخصص الشعب العلمية قد بلغت ب (179.09) بانحراف معياري (20.97) في حين قيمة المتوسط الحسابي للأساتذة تخصص الشعب الأدبية قد قدرت ب (199.40) بانحراف معياري (31.68) ، بينما بلغت قيمة اختبار "ت" ب (-3.12) عند مستوى الدلالة (0.003) ودرجة الحرية (68) ،

وبما أن قيمة مستوى الدلالة ظهرت أقل من 0.05 ؛ نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص ، مما يدل على تحقيق الفرضية البديلة.

وقد ظهرت النتيجة مدعمة ومؤيدة لنتائج بعض الدراسات كدراسة هانم بنت حامد (1993) التي أشارت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستو ضغط المعلمين في ضوء متغير التخصص.

في حين ظهرت معارضة لنتائج كل من : دراسة الضريبي (2004) ودراسة صلاح مراد وأنور عبد الغفار (1991) ودراسة داووني الكيلاني وعليان (1989) التي أشارت عن وجود فروق دالة احصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص.

أما عن التوافق النفسي فقد اتفقت مع نتائج : دراسة محمد الشاعر (2014) التي أشارت عن وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص ، في حين اختلفت مع دراسة ريان سيد علي وآخرون (2015) التي أشارت هي الأخرى عن عدم وجود فروق في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص؛ وعليه فحسب رأي الباحثان يمكن تفسير عدم وجود فروق إلى أن الأساتذة بغض النظر عن التخصص الذي يدرسونه قد يواجهون ضغوطات بنفس المستوى ويتعرضون لنفس المؤثرات والمواقف الضاغطة بداخل أو بخارج المؤسسة التعليمية " الثانوية " التي من شأنها أن تساهم في انخفاض أداء الأساتذة وعطائهم كما قد تكون تلك المواقف التي تعترضهم بداخل المؤسسة "الثانوية" نابعة من مشكلات النظام والضبط المدرسي التي تشتمل عدم تقييم جهود الأساتذة واتباع الإدارة التسلطية خلال التعامل معهم كما قد تكون أيضا مواقف ذاتية مرتبطة باتجاهات الأساتذة لتخصص الشعب العلمية والأدبية ورضاهم عن مهنة التدريس والخوف من الفشل في أداء عملهم ، كما قد تكون هذه الضغوطات مرتبطة بالإعداد الغير الجيد للأساتذة الذي غالبا لا يلائم طبيعة مهنة التدريس وأيضا ضعف الرواتب وعدم وجود حماية لأساتذة تخصص الشعب العلمية والأدبية ، مما يولد لديهم عدم الشعور بالأمن والأمان الوظيفي وقد يعود ذلك إلى طبيعة المواد الدراسية المكتظة لكلا الأساتذة والتي

يغلب عليها الطابع العلمي التي تحتاج لمجهود كبير من الأساتذة من كلى التخصص لإيصالها وذلك فإن الضغوطات والصعوبات التي يواجهونها الأساتذة بمختلف التخصصات في المؤسسات التربوية واحدة لا تختلف باختلاف التخصص الذي يدرسونه.

أما عن التوافق النفسي فيمكن تفسير وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي تعزى لمتغير التخصص بأن هناك اختلاف بين تخصص الأساتذة في التوافق النفسي وكان ذلك لصالح الأدبيين وهذا يعني بأن الأساتذة لتخصص الشعب الأدبية يتمتعون بتوافق نفسي مقارنة بالأساتذة من تخصص الشعب العلمية ، وذلك راجع لطبيعة المهنة وطبيعة المواد الدراسية التي يدرسونها وتأثرهم بها فأساتذة الشعب الأدبية يتمتعون ببعض القدرات والامكانيات ودافع قوي لفهم بعض المقررات الدراسية وتحليلها والعمل على ابتكار بعض الطرق أو الأساليب التي تمكنهم من التغلب على بعض العوائق التي تعترضهم أثناء مزاولتهم لمهنة التدريس التي غالبا ما تتراكم وتتحول إلى ضغوطات يصعب ادارتها من قبل الأستاذ (ة) فبعض المواد الدراسية بالنسبة لأساتذة الشعب الأدبية تكون واضحة وسهلة التدريس لديهم ولا يحتاجون لبذل أي مجهود لإيصالها.

عكس الأساتذة للشعب العلمية ، فهم يحتاجون بذل جهد ووقت لفهم بعض المقررات الدراسية فبعض المواد تحتاج إلى تركيز وتفكير عميق من طرف الأساتذة والعمل على إيجاد طرق التدريس المناسبة والمتنوعة التي تتلائم مع قدرات المتعلمين واستعابهم للدروس، كما أن طبيعة هذه المواد التي يدرسونها خاصة المواد العلمية تقوم على الأعمال التطبيقية والأنشطة داخل المخبر أو الورشة، مما تفرض عليهم التقيد بكل ما هو ملموس والتي تعتمد على الكثير من الوسائل التعليمية عكس الأدبيين فطبيعة المواد الأدبية بمختلف نشاطاتها داخل القسم لا تتوفر على طرق أو أساليب تعليمية مما يجعلهم يتمتعون بتوافق أفضل، إضافة إلى أساتذة الشعب العلمية يواجهون مشكلة عدم الاستعاب لبعض الدروس أو التطبيقات لذلك نجدهم غالبا ما يميلون إلى تقديم الدروس أو القيام بحصص إضافية لتفادي هذه العوائق ؛ كما يمكن تفسير هذا الفرق إلى اختلاف في طبيعة التفكير فالأساتذة ذوي التخصص الشعب الأدبية لديهم تفكير

تحليلي ، عكس الأساتذة ذوي تخصص الشعب العلمية فهم يؤمنون بكل ما هو مجرب وملمس وفق تجارب مجردة في الواقع للحصول على نتائج دقيقة . كلها عوائق تساهم بشكل كبير في سوء توافقهم عكس أساتذة الشعب الأدبية ، إضافة إلى اختلاف في ساعات العمل والوقت الذي يخصصونه لتحضير الدروس ، وأن أساتذة الشعب العلمية يتلقون صعوبات مع التلاميذ في فهم واستعابهم للمادة المدرسة بسبب كثافة المقررات الدراسية من جهة وكثرة الأنشطة التطبيقية من جهة أخرى.

خلاصة :

بعدها تم اختبار صحة فرضيات بحثنا وعرض ومناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها نستنتج بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس والخبرة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص في حين ظهرت وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص لصالح الشعب الأدبية.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

خاتمة :

تعتبر ظاهرة الضغط النفسي إحدى المعوقات التي تحيط بأساتذة التعليم الثانوي والتأثير على أدائهم وعلى تحقيق الأهداف المرسومة للتعليم وأن طبيعة مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي متنوعة ومتعددة ، فهي تختلف باختلاف المواقف التي يواجهونها التي تنحصر مصادرها في عدة نقاط : كضغط الوقت ، وسوء العلاقات سواء مع الإدارة أو التلاميذ وغيرها من المصادر التي قد تكون سببا في سوء توافقهم النفسي ، أما عن الآثار المترتبة عن هذه الضغوطات فقد ينجم عنها الكثير من الاضطرابات كحالة القلق وأمراض نفسية وجسمية مما تنعكس بالسلب على صحة الأساتذة وعلى فاعلية الأداء التربوي وانتاجيته ، وعليه فإن استمرار تعرض الأساتذة لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي فوق قدرتهم على التحمل فإن ذلك قد يمتد إلى التأثير على تفاعلهم ونشاطهم داخل المؤسسة وكثرة التغيب وعدم الاستقرار في التدريس وأداء مهامهم ومسؤولياتهم بشكل جيد ، وتصبح نظرة الأساتذة لمهنة التدريس من المهن الأكثر ضغطا مما يؤدي إلى استقالة العديد منهم وانقطاعهم نهائيا عن التدريس بسبب عدم قدرتهم على تحقيق الاتزان والتوافق النفسي وعدم إيجاد حلول لمثل هذا النوع من الضغوطات التي تحول دون تبليغ رسالتهم على أكمل وجه.

وإن الدراسة الحالية سعت إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي ومدى تأثيرها على توافقهم النفسي، إضافة إلى تحديد الفروق في الضغط النفسي والتوافق النفسي باختلاف (الجنس) " ذكور، إناث " والتخصص "الشعب العلمية ، الشعب الأدبية " والسنوات الخبرة " الأقل من 10 سنوات ، الأكثر من 10 سنوات" وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ، كما انتهت الدراسة أيضا إلى :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الجنس، الخبرة وانتهت أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير التخصص في حين توجد فروق في التوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لصالح الشعب الأدبية .
واستنادا لما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تم وضع بعض المقترحات والتوصيات.

المقترحات والتوصيات:

- من خلال اجراء هذه الدراسة تم ابراز بعض النقاط التي يمكن أن تعتبر كحلول يمكن من خلالها التغلب على مثل هذه الضغوط والتحكم فيها أهمها :
- وضع خلية اصغاء ومتابعة للأساتذة وهذا من أجل تفادي العديد من الضغوطات التي قد تؤثر على توافقهم النفسي وعلى أدائهم.
 - وضع وتصميم وتمثيل الخطط الوقائية والبرامج الارشادية للحد من مسببات الضغوط النفسية والتي من شأنها تحقيق أفضل توافق للأساتذة مع ظروف تدريس وصعوباتها.
 - توعية المدراء والمشرفين التربويين من أجل رفع الروح المعنوية للأساتذة واشعارهم دائما بقيمة ما يبذلونه من جهد ومراعاة الجوانب الإنسانية أثناء التعامل معهم فهذا يساهم بشكل كبير في شعورهم بالأمن والأمان .
 - الاهتمام بالدعم المادي للأساتذة من خلال الرواتب والحوافز التشجيعية وكذا الدعم المعنوي بما يتناسب مع الأداء المبذول والمستوى المعيشي للرفع من أدائهم والوصول بهم إلى الكفاءة العالية.
 - ضرورة تقليص المهام الإدارية وتخفيف العبء الدراسي وتطوير برامج لتدريب وتأهيل الأساتذة التي تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي .
 - تحلي الأساتذة واتسامهم بالواقعية أثناء التعامل مع المشكلات والضغوط الحياتية المختلفة وادراك حدود قدراتهم وامكانياتهم والسعي إلى أن تتناسب مستويات أهدافهم وتطلعاتهم مع امكانياتهم الحقيقية والسمو بتوافق أفضل.
 - الاهتمام بأساتذة التعليم خاصة مرحلة التعليم الثانوي لما يتعرضون له من ضغوطات نفسية ووظيفية داخل المؤسسات التربوية بحكم المواد المدرسة وما يتمتعون به من صعوبة في إيجاد استراتيجيات مناسبة لمواجهة مثل هذه الضغوطات.

- مساعدة أساتذة التعليم الثانوي للرفع من مستوى توافقهـم النفسي من خلال توفير لهم السبل الكفيلة لاتزان انفعالي أفضل.
- اجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية والكشف عن مدى انتشارها داخل المؤسسات التربوية وآثارها السلبية وسير العملية التعليمية بين أوساط شريحة أساتذة التعليم الثانوي.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

القرآن الكريم .

ثانياً: المراجع:

الكتب باللغة العربية:

- 1- أحمد توفيق الحجازي(2014):حياتك بلا اكتئاب أو قلق أو توتر ، دار كنوز المعرفة عمان.
- 2- أديب الخالدي (2009):الصحة النفسية ، دار وائل ، عمان .
- 3- جودت أحمد سعادة ، عبد الله محمد إبراهيم (2014): المنهج المدرسي المعاصر ، ط7، دار الفكر ، عمان .
- 4- حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر ، عمان .
- 5- دافيد شيهان(1998):مرض القلق،ب ط، علم المعرفة، الكويت.
- 6- سامي محسن الختاتنة (2013): دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ، دار الحامد، عمان.
- 7- سليم أبو عوض(2008): التوافق النفسي للمسنين ، دار أسامة، عمان.
- 8- سليمان عبد الواحد إبراهيم (2014): الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية ، الوراق ، عمان.
- 9- سهيل رزق دياب (2003): مناهج البحث العلمي ، رئيس مركز التطوير التربوي ، جامعة القدس المفتوحة غزة فلسطين.
- 10- سيد محمود الطواب(2008):الصحة النفسية والإرشاد النفسي،ب ط،جامعة الإسكندرية
- 11- شيلي تايلور وآخرون (2008): علم النفس الصحي ، دار الحامد ، عمان .
- 12- صالح حسن الداھري (2011) : أساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم ، دار الحامد ، عمان.

- 13- عبد الحكم أحمد الخزامى (ب س) : ضغوط العمل والحياة بين المدير والخبير ، دار الحكمة
- 14- عبد الرحمان محمد العيساوي(1996):علم النفس الإكلينيكي،دار الجامعية،بيروت.
- 15- عبد الستار ابراهيم(1998):الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه علم المعرفة،الكويت.
- 16- عبد الفتاح الخوجا (2011): الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار المستقبل ، عمان.
- 17- عبد القادر الميلي(2012):خدمة الفرد في حالات الضغوط النفسية، دار الكتاب الحديث،القاهرة.
- 18- عطا الله فؤاد الخالدي (2008): قضايا ارشادية معاصرة في الارشاد والعلاج النفسي ، دار صفاء ، عمان.
- 19- عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي(2009): الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق ، دار صفاء ، عمان.
- 20- علي عسكر(2003):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها،ط3،دار الكتاب الحديث القاهرة.
- 21- علي عسكر(2009):الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل ،دار الكتاب الحديث القاهرة.
- 22- عمار بوجوش ، محمد محمود التدييات (2016): مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ط8، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 23- الغرير احمد نايل وأبو أسعد أحمد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق ، عمان.
- 24- فاروق السيد عثمان(2001):القلق وإدارة الضغوط النفسية،ب ط،دار الفكر العربي القاهرة.
- 25- فاروق السيد عثمان(2008):القلق وإدارة الضغوط النفسية،ب ط،دار الفكر العربي القاهرة.

- 26- فاطمة بنت قاسم العنزي(2011):إستراتيجيات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة،دار
الراية،عمان.
- 27- فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013):الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة،دار
المناهج،عمان.
- 28- فتحي محمد أبو ناصر(2008):مدخل إلى الإدارة التربوية ، دار المسيرة ، عمان .
- 29- كويك نوتس(2002):كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل؟،دار الفاروق، القاهرة.
- 30- محمد جاسم العبيدي (2009):علم النفس التربوي ، دار الثقافة، عمان .
- 31- محمد جاسم العبيدي (2009):مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها ، دار الثقافة،
عمان.
- 32- محمد عبد الفتاح حافظ الصرفي (2002): البحث العلمي والدليل التطبيقي للباحثين ،
دار وائل ، عمان .
- 33- محمد قاسم عبد الله (2012) : علم النفس الصحة ،دار الفكر ،عمان
- 34- محمود كاظم محمود التيمي (2013): الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية ،
دار صفاء ، عمان.
- 35- مصطفى فهمي (1978): التكيف النفسي ، مكتبة مصر ، القاهرة.
- 36- مصطفى فهمي (1998): الصحة النفسية ، ط 5، مكتبة الخانجي ، القاهرة.
- 37- مفتاح محمد عبد العزيز(2010):مقدمة في علم النفس الصحة ،دار وائل ،عمان.
- 38- نبيل محمد عبد الحميد (ب.س): العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي ، الدار
الفنية ، القاهرة.
- 39- وداد الموصلي، حسن عبد الغني محمود (2009): الصحة النفسية ، دار زهران ، عمان.
- المذكرات:

- 1- إبراهيم عبد عابدين (2010): علاقة الضغوط الوظيفية بالآثار النفسية الجسدية لدى العاملين في شركة توزيع الكهرباء ، مذكرة مقدمة للحصول على درجة الماجيستر ، منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة.
- 2- أحمد محمد عراقي (2013) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات متطلب تكميلي لنيل درجة الماجيستر ، منشورة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- 3- أسماء حملاوي(2013): التوافق النفسي والاجتماعي لدى الراشد المصاب بداء السكري ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، منشورة ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة
- 4- أمل سليمان تركي العنزي (2005): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفس جسدية السيكوسوماتية ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجيستر ، منشورة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.
- 5- أيمن فوزي محمد سراج الجوهري (2006) : الحاجات النفسية وعلاقتها بالضغوط لدى المراهق الأصم ، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجيستر ، منشورة ، جامعة الزقازيق. مصر
- 6- باهي سلامي (2008): مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي و المتوسط و الثانوي، رسالة دكتوراه، منشورة ، جامعة الجزائر ، العاصمة.
- 7- بداوي مسعودة ، نعمان إسماعيل ، عبلة محرز ، لخضر بوعنايقة (2016): تأثير العنف الأسري على التوافق النفسي والاجتماعي للأبناء المراهقين ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مشروع رقم r06120140032 ، جامعة الجزائر 02
- 8- بدرية محمد يوسف الرواحية (2016): التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم ، رسالة ماجيستر ، منشورة ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوي ، عمان.
- 9- بلحاج فروجة (2011): التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل الماجيستر ، منشورة ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو.

- 10- بلقاسم مخلوف (2013) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف.
- 11- بن حامد محمد (2008) : مصادر الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة الجزائر ، العاصمة .
- 12- بن زروال فتيحة (2008): أنماط الشخصية و علاقتها بالاجهاد (المستوى ،الاعراض ،المصادر، و استراتيجيات المواجهة) ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، منشورة ، جامعة منتوري، قسنطينة
- 13- بويكر عائشة(2007):العلاقة بين صراع الأدوار و الضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة منتوري ، قسنطينة.
- 14- بوصفر دليلة (2011): الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم (18-21 سنة) ، رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو.
- 15- بومجان نادية (2016) : بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة ، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه ، منشورة ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- 16- جبالي صباح (2012): الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 17- جدو عبد الحفيظ (2014) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة الهضاب ، سطيف

- 18- جميلة جميل محمود التلوي (2015): دراسة مقارنة للتوافق النفسي لدى أبناء النساء المعنفات وغير المعنفات في ضوء بعض المتغيرات ، مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير ، منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة .
- 19- حميدة بن قادة ، نصيرة دواغر (2017): أثر التفكك الأسري على التوافق الدراسي للأبناء المتمدرسين بالمرحلة الابتدائية ، مذكرة لنيل شهادة ماستر ، منشورة ، جامعة الجبالي بونعامة ، عين الدفلى .
- 20- راشد مانع راشد العجمي (2014): فاعلية برنامج ارشادي جمعي لتحسين مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الأسر المطلقة في المرحلة المتوسطة (11-14 سنة) ، رسالة دكتوراه ، جامعة دمشق ، سوريا .
- 21- راية بنت سعيد بن علي المشرفي (2014): ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمدرجات العامة للتربية والتعليم ، رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة نزوي ، عمان .
- 22- زعوب سامية (2011): التكيف المهني لمستشاري التوجيه في ظل الإصلاحات التربوية الجديدة ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة منتوري ، قسنطينة .
- 23- سلطان عائض مفرح العصيمي (2010): إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية .
- 24- سلمي أحمد محمد عبد الله (2014): الضغط النفسي والاجتماعي للمرأة العاملة بقوات الشرطة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمقراطية ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة الرباط الوطني ، المملكة العربية السعودية .
- 25- سني أحمد (2014): تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسنين ، رسالة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة وهران 02 .
- 26- شارف خوجة مليكة (2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي متوسط ثانوي) مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة تيزي وزو .

- 27- عايذة شكري حسن عثمان (2001) : ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية ، رسالة مقدمة للحصول على درجة ماجيستر ، منشورة ، جامعة عين شمس ، مصر .
- 28- عبد الحميد عيدوني وآخرون (2013): الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى مديري المؤسسات التربوية ، الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي و السيكيولوجي .
- 29- عبد الرحمان بن منيف الخالدي (2014) : الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجيستر ، منشورة ، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية.
- 30- العبودي فاتح (2008):الضغط النفسي و علاقته بالرضى الوظيفي ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجيستير، منشورة ، جامعة منتوري "قسنطينة"
- 31- عقون اسيا (2012):الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجيستر، منشورة ، جامعة فرحات عباس "سطيف"
- 32- فواز الصويط (2008): الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ، رسالة ماجيستر ،منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- 33- مزلق وفاء (2014): استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجيستر ، منشورة ، جامعة الهضاب "سطيف 02"
- 34- معاش حياة (2013): الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ، مذكرة لنيل شهادة ماجيستر ،منشورة ، جامعة محمد خيضر ،بسكرة.
- 35- منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية '2014) : ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات و الغير عاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الاسري بمحافظة الداخلية ، رسالة ماجيستير ، منشورة ، جامعة نزوى، عمان.
- 36- ناجية دايلي(2013):الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجيستر، منشورة ،جامعة فرحات عباس ، سطيف.

37- نجاته جميل نصر الله البدر (2006): مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن ، رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة عمان.

38- هادية ركان الشيخ نايف (2012): بعض المتغيرات ذات الصلة بالتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الطلاب المكفوفين ، مذكرة لنيل درجة الماجستير، منشورة ، جامعة القاهرة ، مصر.

39- والي وداد (2015) : استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، منشورة ، جامعة وهران 02.

40- يامن سهيل مصطفى (2010): العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين ، دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس دمشق ، رسالة ماجستير، منشورة ، جامعة دمشق، سوريا .

41- يوسف جوادي (2006) : مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة الإخوة منتوري ، قسنطينة .

المجلات :

1- أدهم إسماعيل ، خديدة إسماعيل (2016): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مدرسي جامعة دهوك ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 04، العدد 02 ، عدد الصفحات (157-179)

2- إسماعيل سعود العون ، منصور نزال الزبون ، هيثم ممدوح القاضي (2016): دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 43، العدد 01، عدد الصفحات (329-340)

3- انتصار الصمادي (2015) : مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 42، العدد 03. عدد الصفحات (831-845)

- 4- آيت حمودة حكيمة ، فاضلي أحمد ، مسيلي رشيد (2011): أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى السباب البطل ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 02 عدد الصفحات (01-38).
- 5- برزوان حسيبة (2016): فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي ، مجلة العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية ، العدد 24 ، عدد الصفحات (101-110)
- 6- بوفرة مختار (2014) : علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 17، عدد الصفحات (81-92).
- 7- جواي لخضر (2016): الضغوط النفسية المدركة و علاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي ، مجلة انسة للبحوث و الدراسات ، المجلد 01، العدد 15 عدد الصفحات (241-266).
- 8- حامد عبد الله طلافحة (2013): ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية والمشكلات الناجمة عنها ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد 21، العدد 01 ، عدد الصفحات (257-294).
- 9- حمزة الأحسن (2015): الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، المجلد 01 ، العدد 01 ، عدد الصفحات (188-215)
- 10- رجاء مريم (2008): مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 24 العدد 02 ، عدد الصفحات (475-510)
- 11- رمالي حبيبة (2012) : استراتيجيات المواجهة ومركز التحكم لدى مرضى السكري ، مجلة دراسات ، العدد 02، عدد الصفحات (167-180)
- 12- ريان سيد علي، لحرش محمد، طباش لويزة (2015): علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بالجزائر ، مجلة التربية ، جامعة الجزائر .

- 13- سميرة مسيون (2010): ادراك مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحترق النفسى لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة "ورقلة"، عدد خاص بالملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، عدد الصفحات (290-302)
- 14- شايع عبد الله مجلي (2011) : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسى لدى طلبة كلية التربية بصعدة ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد 27 ، ملحق 11 ، عدد الصفحات (193-241)
- 15- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة (2011): فاعلية برنامج توجيه جمعي مهني في تحسين مستوى النضج المهني والتوافق النفسى لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 12، العدد 04 عدد الصفحات (49-64).
- 16- علا محمود حميدة (2011): مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية والمشكلات الناجمة عنها، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 38، العدد 01 ، عدد الصفحات (298-316)
- 17- علي محمد الشاعر (2014): التوافق النفسى لمعلم مرحلة التعليم الثانوي ، مجلة جامعة سبها، المجلد 13 ، العدد 01 ، عدد الصفحات (111-132)
- 18- عمار عبد الله محمود الفريحات، فخري فلاح مومني (2016): التوافق النفسى وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسى لدى عينة من الطلبة المتفوقين ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، العدد 16، عدد الصفحات (25-42)
- 19- فادية كامل حمام ، فاطمة خلف الهويش (2010): الإغتراب النفسى وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد 02، العدد 02.
- 20- فراس قريطع (2017): الضغوط النفسى لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، مجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 13، العدد 04 ، عدد الصفحات (475-486).

- 21- لظفي عبد الباسط إبراهيم (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها ببع من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة "قطر" المجلد 03 ، العدد 05، عدد الصفحات (127-95)
- 22- مازن رزق حتاملة (2002): مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 03 العدد 04 عدد الصفحات (244-209)
- 23- محمد الطاهر طعربي (ب.س): ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية و استراتيجية التكفل بها، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل ، جامعة الجزائر ، عدد الصفحات (83-56)
- 24- محمد بلقاسم وحاج شتوان (2016) : الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، المجلد 01 ، العدد 03، عدد الصفحات (136-112).
- 25- محمد حمزة الزيودي (2007): مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية ، المجلد 23 العدد 02، عدد الصفحات (219-189)
- 26- نبيل كامل دخان ، بشير إبراهيم الحجار (2006): الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية ، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 14، العدد 02 ، عدد الصفحات (398-369) .
- 27- هديل خليل أبو معيق، فخر عدنان عبد الحي (2007): ضغط العمل لدى الأم البديلة ، مجلة نساء سورية، جامعة دمشق ، (47-05)
- 28- يوسف عبد الفتاح محمد (1999): الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 15، المجلد 08، عدد الصفحات (227-195)

المعاجم :

- 1- ابن منظور الأنصاري (1988): معجم لسان العرب ، الجزء الثاني ، دار احياء التراث ، القاهرة.
- 2- الشرييني لطفي (2003): معجم مصطلحات الطب النفسي مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت .
- 3- فريدة شنان ، مصطفى هجرسي(2009): المعجم التربوي ، المركز الوطني للوثائق ، الجزائر.

الكتب باللغة الأجنبية:

- 1- Billings : AG groukite Rc , moos RH .(1983) : **social environmental . factors in unipolor depression** : comparisons of deporressed patients andron –depressed controls , journal of abnormal psycohology,
- 2- Edwards John (1998): , **the determinanats and consequences of coping with stress** « In C cooper, Rpayne (eds) causes, coping and consequences of stress at work chichetser wiley.
- 3- Emmona Jepson and sarah forrest (2006): **individual contributory factors in teacher stress** , the role of archievement striving and accupation commitment british journal of educational psychology ,
- 4- Folkmen , S & lazarus , RS , (1980) : **An analysis of coping in a midle aged community simple** , journal of heath and social behavior
- 5- Hedricks , AHC(2000): **sources and determinants of job stress amo,g employers working in therapeutique toddler**

قائمة الملاحق
٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠

تعليمية:

تحية طيبة إلى الأستاذ (ة) الكريم (ة).

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، والتي تحمل عنوان: "الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي".

يسرني أساتذتي الأعزاء أن أضع بين أيديكم نسخة من المقياسين: مقياس الضغط النفسي، ومقياس التوافق النفسي. التي تتضمن مجموعة من العبارات راجيين منكم وضع علامة (+) مقابل الفقرة المناسبة لها، علما أن إجاباتكم ستحظى بالسرية ولن تستخدم إلا لأغراض الدراسة والبحث العلمي فقط.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام شاكرين لكم حسن تعاونكم وصدق إجاباتكم.

أولا: البيانات الأولية:

الجنس : ذكر أنثى

التخصص : الشعب العلمية الشعب الأدبية

سنوات الخبرة: أقل من 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

قائمة الملاحق

ثانيا : مقياس الضغط النفسي

الرقم	الفقرة	تنطبق الى درجة كبيرة جدا	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابدا
-1	أعاني كثيرا من الصداع					
-2	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهك بأفكار سلبية					
-3	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح					
-4	نادرا ما أشعر بالاسترخاء التام					
-5	أشعر بعدم القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال					
-6	أشعر باستمرار وكأنني أرضخ تحت ضغط					
-7	أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد					
-8	كثيرا ما أسرح بأفكار غير مرتبطة فيما أقوم به من أعمال					
-9	لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة					
-10	نادرا ما أشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة					
-11	كثيرا ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة					
-12	أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داعي حقيقي لذلك					
-13	أشعر في كثير من الأوقات وكأن رأسي سينفجر					
-14	أشعر بأنني متردد جدا في اتخاذ القرارات					
-15	أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني					
-16	غالبا ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية					
-17	كثيرا ما أوجل ما يجب أن أتخذ به قرارا					
-18	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة					
-19	كثيرا ما أشعر بالارتجاف في أطرافني					
-20	كثيرا ما أتجنب اتخاذ قراراتي					
-21	أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة					

قائمة الملاحق

					العادية والبسيطة
					كثيرا ما ينتابني تصبب العرق
					أشعر أن كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي
					تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة
					كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي
					لا أستطيع مزاوله أدائي داخل القسم بأريحية.
					كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر
					كثيرا ما يصيبني الأرق
					كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف
					كثيرا ما تنتابني الكوابيس
					أتوقع أسوء العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة
					كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع
					أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ
					غالبا ما أكون منهك القوى
					أصنع من الحبة قبة

قائمة الملاحق

ثالثا : مقياس التوافق النفسي

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا يوجد إطلاقا
1	أحاول إيجاد الأعذار لما يطلب مني عمله.					
2	أشعر أنني أجيد التفاعل البناء مع الآخرين.					
3	أشعر أنني عبء ثقيل على زملاء.					
4	أجد سهولة في كسب ود زملاء.					
5	يصعب علي إقناع الآخرين بأفكاري.					
6	أحرص على أن تتطابق أفعالي مع أقوالي.					
7	أميل إلى المنافسة الشريفة.					
8	يمكن إثارتي بسهولة.					
9	أتقاضي التعاون مع الآخرين في إنجاز عمل ما.					
10	أشعر أنني وحيد في الثانوية.					
11	مبالغ في قلقي تجاه إحباطات الحياة.					
12	أشعر بأنني غير قادر على مجارات الآخرين في أعمالهم.					
13	أراعي العادات والتقاليد المتعارف عليها في المجتمع.					
14	أتردد في القيام بأي نشاط غير مألوف.					
15	أشعر بسعادة كبيرة في الحياة.					
16	أشعر بأنني قادر على مقاومة تهديدات بعض التلاميذ.					
17	أبتعد عن السخرية من أخطاء تلاميذي.					
18	أميل إلى التصالح مع الآخرين.					
19	أتعامل برفق مع تلاميذي.					
20	واثق من قدراتي التدريسية.					
21	أشعر بأنني موضع حب واحترام زملاء.					
22	أشعر بالقلق على مستقبلي المهني.					
23	أحظى بصداقة عدد كبير من زملاء الأساتذة.					
24	أتقاضي المقابلات الشخصية.					
25	أشعر بالسعادة لكوني أستاذا.					
26	أهتم بالمساهمة في النشاطات المدرسية.					
27	أثق في الأفراد المحيطين بي.					
28	أحرص على مشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
29	أعرف نقاط ضعفي وأحاول التغلب عليها.					

قائمة الملاحق

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	لا يوجد إطلاقا
30	أتضايق لوجودي بين أساتذة الثانوية.					
31	أتصرف بهدوء اتجاه المشاكل التي تصادفني داخل الثانوية.					
32	أستمع بالوقت الذي أقضيه داخل الثانوية.					
33	أواجه المواقف غير المتوقعة بصورة حسنة.					
34	أتحفظ في كلامي مع الآخرين داخل الثانوية.					
35	أتضايق من الآراء المخالفة لرأبي.					
36	متعاون مع زملائي الأساتذة.					
37	أُتصف بالديمقراطية في تعاملي مع تلاميذي.					
38	أجد سهولة في التعامل مع رؤسائي في العمل.					
39	أتوقع النجاح فيما أقوم به من نشاطات.					
40	أشعر بالتوتر عندما تواجهني مشكلة يصعب حلها.					
41	أعمل بمقترحات تلاميذي الإيجابية.					
42	أشعر أن تصرفاتي تقلق زملاء.					
43	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين.					
44	أشعر بالقلق إذا استدعاني مدير الثانوية.					
45	أشعر بأن مهنتي تقلل من احترام الناس لي.					
46	أقاوم إحباطات الحياة.					
47	أشعر بأنني ليس لدي ما أفخر به.					
48	أشعر بأنني حساس أكثر من اللازم.					
49	أعاني من الشعور بالنقص في أدائي لمهنتي.					
50	تقلقتني الأفكار الجديدة في التدريس.					
51	متسرع في قراراتي.					
52	أقبل النقد البناء دون حساسية.					
53	أرتبك عند زيارة مفتش التربية للثانوية.					
54	أعاني من الخجل ممن هم أعلى مني مستوى علميا.					
55	أتجاهل المواقف الصعبة التي تتطلب الحزم.					
56	متقلب المزاج في تصرفاتي مع تلاميذي.					