الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران -2- محمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

مصادر الضغوط النفسية المهنية الأكثر تأثيرا في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

من إعداد الطالبتين :

- بضياف فاطمة
- بن جعفر سعاد

تحت إشراف الأستاذ:

خليفي محمد

الأستاذ خليفي محمد	مشرفا ومقررا	جامعة وهران 02
الأستاذ بلعابد عبد القادر	رئيسا	جامعة وهران 02
الأستاذ بولجراف بختاوي	مناقشا	جامعة وهرن 02

السنة الجامعية : 2019/2018

بسم الله الرحمن الرحيم
بسم الله الرحمن الرحيم بالخط الثلث

دعاء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله وكرمه تقبل الطاعات نحمده أكبر الحمد على أن أتم علينا نعمة الانتهاء من هذا البحث ونصلي ونسلم على رسولنا الكريم المرسل إلينا بأفضل كتاب منزل من العزيز الوهاب

و الله ندعو أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم و أن نكون قد وفقنا لإصابة الهدف و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

و إن كان من خطأ قد وقع منا سهوا فيرفع الله زلتنا و يغفر خطايانا و إن كنا قد أصبنا فمن الله وحده فهو معيننا و ناصرنا و ما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا و إليه ننيب و نتوسل إلى ربنا أن يغفر ذنوبنا و يدخلنا و جميع المؤمنين جنة الفردوس

" آمـيـن "

كلمة شكر

الشكر والثناء لله عز وجل الذي من علينا بنعمة الإنهاء من هذا البحث: "وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وعليه فليتوكل المتوكلون " .

صدق رسول الله ﷺ في قوله: "أفلا أكون عبدا شكورا ".

فمن الفضل أن نعترف لأهل الفضل بالفضل، فنتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذه المذكرة المتواضعة و نخص بالذكر الأستاذ المؤطر: " خليفي محمد "على قبوله الإشراف على المذكرة، الذي أفادنا بتوجيهاته وإرشاداته القيمة.

وأعضاء اللجنة الذين أشرفوا على مناقشة هذه المذكرة

كما نتقدم بالشكر الخاص الأستاذ" بطاهر الطاهر"

وإلى أساتذة قسم علم النفس والارطوفونيا جامعة وهران, وإلى كل المعلمين الذين سهروا على مشوارنا الدراسي من الابتدائي إلى الجامعي.

-ونتقدم بخالص تشكراتنا إلى إخواننا الذين سهروا معنا على نسخ المذكرة وعمال وعاملات المكتبة .

وإلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

**أسأل الله أن يجازيهم خير الجزاء و الحمد لله رب العالمين

شكرا

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

خير ما أفتح به إهدائي دعاء الله عز وجل وخير الدعاء : " اللهم إني أسألك خير المسألة وخير الدعاء وخير العلم وخير العمل وخير الثواب " .

ما أجمل أن يجود المرء بأغلى ما لديه والأجمل أن يهدي الغالي إلى الأغلى , هي ذي ثمرة جهد جهيد , أهديها اليوم من خلال زرع ثمر خمس سنوات عصبية جميلة , أهدي ثمرة عملي المتواضع الذي يعتبر ثمرة عملي طوال سنوات الدراسة :

إلى " روح أبـي " الطاهرة تغمده الله في زمرة الطيبين, الذي غرس في روحي حب الكفاح وهمس في أذني يوما بأن الحياة صراع ونضال, وعلمني أن الحياة أساسها عقل راجح وخلق راقي وعلمني مكارم الأخلاق وحسن السيرة, وأنشأني على حب طلب العلم والمعرفة, مهما أخطوا وأكتب فإن عبارات وكلمات الدنيا لا تكفي على وصفك يا والدي الحبيب .

إلى من لراحتي سهرت ،ولسعادتي سعت ،ولهذا اليوم اشتاقت إلى الرجاء في اليأس، والقوة في الضعف إلى أعظم نبع للحنان والمحبة ,ركيزتي في الحياة،إلى أعز ما تحدثه الشفاه البشرية " أمـــــي الغالية " لؤلؤة الفؤاد ومنبع العطف والحنان , التي علمتني الحياة ومحبة الوجود, وفتحت عيناي نحو الأفق , التي أفطمتني على الصبر من أجل تجاوز الصعاب وتحقيق الأهداف متمنية لها دوام الصحة والعافية , إليك يا نور عيني يا من لوقدمت لك ما في الدنيا ما وفيت حقك . أطال الله في عمرها

إلى من شاركوني رحم أمي , وساعدي على الأيام وأملي في الحياة " أخي الوحيـــد محمد" و أخواتي الكريمات : |"سميرة "," مختاريـــة ","هوارية ", "عائشة "وإلى الكتكوتة "مريم" حفظهم الله ورعاهم.

إلى جميع الأقارب والأحباب كل باسمه

إلى أحبتي رفقاء الدرب , وصديقات العمر اللواتي سوف لم ولن أنساهن أبدا خاصة وإلى كل الصديقات أخص أولهم بالذكر من ساعدتني على إتمام هذه المذكرة " سعاد" وإلى "شهيناز, فوزية ,هند, نوال , فتيحة، نور الهدى , كوثر,أمينة" الذين حملت معهم مشعل الأخوة والصداقة ،ومن ساندني في السراء والضراء"ياسين"

إلى كل من أسدى لنا نصيحة وأنار لنا طريقنا وأسمعنا كلمة طيبة من قريب أو بعيد .

إلى كل طلبة ماستر2– دفعة 2019-

إليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع

فاطمة

إهداء

النعمة لا تدرك بالنعمة و الراحة لا تدرك بالراحة

الحمد لله رب العالمين الذي خلقنا من العدم و أسبغ علينا وافرا من النعم...

الله لك الحمد حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضا...

و لك الحمد كما نقول و خيرا مما نقول يا ذا الفضل العظيم و صلي اللهم و بارك على الصادق الأمين مُحَمَّد سيد الأولين و الآخرين أفضل الصلاة و أزكى التسليم دائمين و متلازمين في الملأ الأعلى إلى يوم الدين.

اهدي ثمرة عملي و جهدي المتواضع هذا إلى:

المرأة التي كانت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في الضعف و لا تزال إلى من علمتني معنى الحياة، إلى نور حياتي، إلى رمز الحنان، إلى التي ربتني فأحسنت تربتي و إن القلب يهواها و العمر فداها و أطلب من الله أن يرعاها أمي الغالية حفظها الله و أطال في عمرها.

و إلى الذي وفر لي سبيل العلم وعلمني الصدق والأمانة والذي كان ولازال مثلي الأعلى

أبي العزيز أطال الله في عمره

و إلى الذين لا طعم للفرح إلا بوجودهم أخواي "مصطفى ""أمين" وأختاي "خديجة, حفيظة"

الى كل الأهل والأقارب صغيرا وكبيرا قريبا أو بعيدا و

والى التي قاسمتني جهد هذا العمل وقطعت مي مشوار خمس سنواتمن الدراسة"فاطمة"والى كل أفراد أسرتها وإلى شهيناز,فوزية ,فتيحة,والى كل طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي والى كل رفقائي في مشواري الدراسي من الابتدائي إلى يومنا هذا

إلى من لم أستطع ذكرهم في هذه المساحة الصغيرة لأن مكانتهم في قلبي أكبر من كل المذكرات

ملخص الدراسة :

الكلمات المفتاحية :

الضغط النفسي -الضغط المهني-الإضطرابات السيكوسوماتية-المعلم

.إشكالية البحث :أصبحت الضغوط في بيئة العمل محل إهتمام الكثير من المديرين والمظمات بسبب الأمراض الناتجة عنها التي يتعرض لها العاملون،وأكثر المهن تميزا بضغوط العمل ذات الطابع الإجتماعي ولعل أهمها مهنة التعليم لما تتوفر عليه من مصادر مختلفة تكون سببا في تعرض المعلمين للضغوط كعبء العمل ،و ظروفه و غموض الدور ،والمواجهة و العلاقة المباشرة مع التلاميذ التي تتطلب تعددا في الأدوار ،و هذه الضغوط تؤدي بالمعلم إلى الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية كما أوضحت عدة دراسات .

ومن هنا تطرح دراستنا الحالية الإشكالية التالية* :

ما هي مصادرالضغط المهني الأكثر تأثيرا في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية ؟

وللإجابة عن هذا السؤال فرعناه إلى أسئلة فرعية كالتالي:

- ✓ ماهي أكثر مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية ؟
- ✓ ماهي أكثر الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية جراء ضغوط العمل ؟
- ✓ هل يوجد فروق دالة إحصائيا في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية يتعزى بمتغير الجنس؟
- ✓ هل يوجد فروق دالة إحصائيا في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية جراء ضغوط العمل يتعزى بمتغير الجنس ؟

فرضية البحث العامة :نفترض أن عبء العمل ،ظروف العمل،صراع الدور،العلاقة المباشرة مع التلاميذ من أكثر مصادر ضغوط العمل التي تؤدي إلى ظهور اضطرابات الرؤية و الجهاز الهضمي،الجهاز العصبي،القلق،لدى معلمي المرحلة الإبتدائية .

الفرضيات الفرعية:

- نفترض أن أكثر مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية ظروف العمل ،عبء العمل ،صراع الدور،العلاقة مع التلاميذ
- نفترض أن أكثر الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية جراء مصادر ضغوط العمل هي اضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية،إضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية ،إضطرابات الجهاز العصبي ،القلق،القلب،والأوعية
- نتوقع أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية يتعزى بمتغير الجنس
- نتوقع أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية جراء مصادر ضغوط العمل يتعزى بمتغير الجنس.

منهجيـــــة البحـــث:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الإحصائي الإستدلالي و ذلك لمعرفة أكثر مصادر الضغوط و أكثر الإضطرابات السيكوسوماتية الناتجة عن هذه المصادر في البيئة المدرسية ،و اعتمادنا في هذا ط المنهج الإستبيان كأداة لجمع المعلومات الذي طبق على عينة متكونة من 50معلم(ة)كما اعتمدنا على المنهج العيادي باتباع التقنيات الخاصة به من دراسة حالة ومقابلة موجهة ،وملاحظة عيادية،بحيث تمت هذه الدراسة العيادية على ثلاث حالات باعتبار أنهم معلمون متعرضون لضغوط المهنة ومصابون باضطرابات سيكوسوماتية،وهذا من أجل تدعيم النتائج الإحصائية التي حصلنا عليها.

أهم النتائج المتوصل إليها:

بعد تحليل نتائج الدراسة الإحصائية وربطها بالمقابلات العيادية والدراسات السابقة،كان لنا أن نتحقق من فرضيات البحث كالآتي- :تبيان وإثبات صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن المصادر الأكثر لضغوط العمل في البيئة المدرسية تتمثل في العلاقة مع التلاميذ ،ظروف العمل ،عبء العمل- . تبيان وإثبات صحة الفرضية الثانية التي تنص على أن أكثر الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية تتمثل في اضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية ،الجهاز العصبي ،القلق،اضطرابات الجلد ،القلب والأوعية- .نفي الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية ،بحيث أكدت لنا نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين ماعدا مصدر عبء العمل الذي يظهر عليه من خلال

النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين الجنسين لصالح الإناث- .إثبات صحة الفرضية الرابعة والتي تقول بأنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية جراء ضغوط العمل.

الفهـــرس

كلمة شكر.....أ

الاهداء.....ب

ملخص الدراسة.....ج

الفهرس.....د

قائمة الجداول.....ه

مقدمة.....ص1

الفصل الأول مدخل للدراسة.....ص4

الاشكالية.....ص 5

أهمية البحث.....ص9

أهداف البحث.....ص9

التعاريف الاجرائية.....ص10

الفصل الثاني الضغط النفسي.....ص11

تمهيد.....ص12

لمحة تاريخية.....ص12

مفهوم الضغط لدى مجموعة من الباحثين.....ص13

تعريف الضغط النفسي.....ص15

أنواع الضغوط النفسية.....ص15

أعراض الضغط النفسي.....ص16

مصادر الضغط النفسي.....ص16

آثار ومصادر الضغط النفسي.....ص17

خلاصة.....ص19

الفصل الثالث الضغط المهني.....ص20

تمهيد.....ص21

تعريف الضغط النفسي المهني.....ص22

تعريف الضغط المهني.....ص22

مسببات الضغوط المهنية.....ص23

مصادر الضغوط في مهنة التعليم.....ص26

خلاصة.....ص34

الفصل الرابع الاضطرابات السيكوسوماتية.....ص35

تمهيد.....ص36

نبذة تاريخية عن نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية ص37

تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية.....ص39

الاتجاهات المفسرة الاضطرابات السيكوسوماتية..... ص40

تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية.....ص45

علاج الاضطرابات السيكوسوماتية..... ص49

الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية ص50

خلاصة.....ص52

الفصل الخامس منهجية االبحث ص53

تمهيـــــــــد.....ص54

المنهج العيادي.....ص54

دراسة الحالة.....ص54.

المقابلة الموجهة.....ص55
الملاحظة العيادية.....ص55
المنهج الاحصائي الاستدلالي.....ص55
الصدق ص55
الثبات.....ص55
الاستبيان.....ص55
وصف مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية.....ص57
وصف مقياس ضغوط العمل.....ص58
الدراسة الاستطلاعية.....ص60
الدراسة الأساسية ص60
الحدود الزمانيةوالمكانية.....ص60
عينة الدراسة.....ص60
الفصل السادس عرض نتائج الدراسة.....ص63
تمهيد.....ص64
عرض نتائج الدراسة.....ص64
عرض الحالات العيادية الثلاث.....ص75
الفصل السابع مناقشة نتائج الدراسة.....ص81
مناقشة نتائج الفرضيات.....ص82
المناقشة عامة ص84
خاتمة.....ص85
التوصيات.....ص.86
. الاقتراحات ص87

قائمة المراجع ص88
الملاحق.....ص93

مقدمة:

إن ارتفاع مستوى النمو الفكري و الحضاري بصفة عامة ، أدى إلى ازدياد تعقد الحياة و أساليبها في شتى المجالات،مما ألزم الفرد التكيف مع هذا التطور ، لتحقيق طموحاته من جهة ،والرفع من مستوى توافقه المهني من جهة أخرى، ومن هنا أصبح الصراع والمنافسة سمة من سمات الأفراد للحاق بركب التقدم والمعرفة ولاحتلال المكان اللائق بين دول العالم، فإذا لم يحسن استخدام هذه الثورة العلمية فسوف تؤدي إلى الكثير من المشكلات والأحداث التي تسبب التوتر والتهديد. وبذلك أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقيدها، ويزداد الأمر سوءا إذا لم يكن الفرد مستعدا لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو كونه يجهل طبيعة هذه المشكلات، وعندئذ قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعيق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط، وأكثر تأثرا بها، على العكس من غيرهم الذين لديهم القدرة على تحمل ما يتعرضون له من ضغوط، فمحاولة الفرد مسايرة هذا التقدم السريع ، للنهوض بالمؤسسة عامة وبالفرد خاصة يواجه أعباء فوق طاقته ،مما ينتج عنها زيادة في الضغوط التي تشكل عبئا على التحمل ،والتي تنعكس على حالته الصحية والنفسية ،وقد تؤدي به إلى الانهيار.

إن الضغوط بأنواعها هي نتاج التقدم الحضاري والمسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة و مقاومة الناس في التحمل ،فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية ،وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا ،مما ينعكس على الحالة الصحية و النفسية و يؤدي إلى الموت فقد أصبح نسق هذه الحياة لا يخلو من التوتر والضيق الناشئ عن الضغوط التي يواجهها من يحيا في عالم سريع التغير كثير المطالب حتى لا يجد الفرد وقتا كافيا ليستجمع قواه لمواجهة ما يجد من أحداث وظروف ،مما قد يشعر بالقلق والتوتر الناتج عن الإرهاق الجسمي و النفسي وهذا ما يؤثر على صحة العامل ويكلف المؤسسات تكاليف باهظة سواء مادية أو بشرية ، و بذلك أصبحت بيئة العمل مصدرا للقلق و التوتر والإحباط بدلا من أن تكون مصدرا للتوافق النفسي و تحقيق الذات و إشباع الحاجات والمحافظة على القيم الاجتماعية.

أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية ونتيجة انتشار الضغوط انتشارا واسعا في كل مهنة، بحثت العديد من الدراسات أوضاع العمل التي تسبب الضغوط للأفراد وأدت بشكل أو بآخر إلى تقليل أدائهم

و تعرضهم لمخاطر كبيرة تهدد صحتهم وتشعرهم بالألم وعدم الارتياح وتأثيرات نفسية تؤدي إلى اختلال نفسي وجسمي ما يسمى بالاضطرابات السيكوسوماتية فالأفراد الذين يعملون في أي مهنة من المهن غالبا ما يقعون تحت تأثير المعاناة و الإحباطات نتيجة ظروف العمل التي تبعث في الأفراد الملل و فقدان الاهتمام بالعمل مما يؤدي إلى عدم الرضا وعدم الارتياح ،و تنشا عن ذلك انعكاسات سلبية على صحة العامل الفسيولوجية و النفسية والتي ساهمت إلى حد كبير في انتشار الاضطرابات السيكوسوماتية.

وبذلك أصبحت مهن عديدة مصدرا للضغوط ،و لم تستبعد مهنة التدريس من ذلك باعتبارها من المهن الصعبة تحمل في طياتها عبئا وظيفيا و ظروف عمل مرهقة حيث أصبح المدرس يواجه ضغوط مهنية عديدة مصادرها مختلفة ،باعتباره محور العملية التعليمية وهو العنصر الأساسي و الأول في تنشئة الأجيال الصحيحة في البناء الفكري و المعرفي و العلمي و باعتبار البيئة المدرسية كبيئة اجتماعية وثقافية والصحة النفسية والجسمية تتفاعل مع هذه البيئة في شعور الفرد بالسعادة والتقبل والرضا إذا توفرت الراحة النفسية طبعا.

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد قد تؤثر على السلوك في الكثير من النواحي الانفعالية والشخصية ،كما أنها قد تسبب الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية وقد تم التوصل إلى أن الضغوط المتصلة بالعمل والأسرة من أهم الضغوط المؤثرة في المرضى السيكوسوماتيين ،حيث كان مرض قرحة المعدة أكثر تأثرا بأحداث العمل ،بينما كان مرضى الربو أكثر تأثرا بالأحداث الأسرية والمنزلية ومعنى ذلك أن ضغوط العمل والأسرة من أهم أنواع الضغوط النفسية التي تعرض الفرد للإصابة بالاضطراب السيكوسوماتي ،وبهذا يمكن اعتبارها أحد الآثار الناجمة عن الضغوط المهنية التي يجب الوقوف عندها والتركيز على أهم المصادر المسببة لها ،والتي كان المدرس ضحيتها قصد تفاديها مستقبلا أو تدليلها.

و في هذا السياق جاءت هذه الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط النفسية المهنية الأكثر تأثيرا في ظهور الاظطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. ولتحقيق هدف البحث ارتأينا تقسيم فصول الدراسة الحالية على النحو التالي لما يخدم مسارها العلمي : الجانب النظري ويحتوي على خمس فصول على النحو التالي :الفصل الأول خصصناه كمدخل للدراسةويحتوي على الإشكالية،الفرضية، الأهمية والأهداف ،التعريفات الاجرائية.

الفصل الثاني: الضغط النفسي ويحتوي على تمهيد، لمحة تاريخية، مفهوم الضغط لدى مجموعة من الباحثين، تعريف الضغط النفسي ،أنواع الضغوط النفسية ،أعراض الضغط النفسي ،مصادر الضغط النفسي، آثار الضغط النفسي ،خلاصة.

الفصل الثالث: الضغط المهني ويحتوي على تمهيد ،تعريف الضغط النفسي المهني ،تعريف الضغط المهني ،مسببات الضغوط المهنية، مصادر الضغوط في مهنة التعليم ،خلاصة.

الفصل الرابع :الاضطرابات السيكوسوماتية ويحتوي على تمهيد ،نبذة تاريخية عن نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية ، تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية ،الاتجاهات المفسرة الاضطرابات السيكوسوماتية، تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاجها ،الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية، خلاصة.

وتكملة للجانب النظري قمنا بالجانب التطبيقي وتضمن هو الآخر الفصول التالية:

الفصل الخامس يحتوي على تمهيد،المنهج العيادي وأدواته ،المنهج الاحصائي الاستدلالي وأدواته،ثم الدراسة الاستطلاعية ثم الدراسة الأساسية وحدودها الزمانية والمكانية والعينة .

الفصل السادس يحتوي على عرض نتائج الدراسة المتمثلة في النتائج المتوصل اليها من خلال الاحصاء الاستدلالي، وعرض الحالات العيادية الثلاث.

الفصل السابع قدمنا فيه مناقشة نتائج الفرضيات ومناقشة عامة اعتمادا على نتائج الاحصاء والحالات العيادية والدراسات السابقة وخاتمة ثم اقتراحات وتوصيات.

الإشكاليـــــة :

لا يمكن تخيل مجتمع أو مهنة بلا ضغوط حيث تلعب الضغوط دورا محوريا في الإنجاز قد تدفع مستواه كشكل من أشكال الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز وهنا يكون عائدها إيجابي،أوقد تعيق الإنجاز بأشكاله المختلفة كنتيجة عدم قدرة الفرد على التكيف معها أو تحملها،وهنا يكون عائدها سلبي،وتعتبر الضغوط المهنية أحد أشكال الضغوط التي تواجه الفرد لما تحمله المهنة من دلائل للمكانة الاجتماعية والاستقرار المادي،ولما تحققه كذلك من فرص الإنجاز المهني بأشكاله المختلفة.

والإنسان يتعرض لكثير من المواقف التي قد تؤدي إلى الضغوط كما أن وجود المعوقات في بيئة العمل تؤدي إلى الإحساس بالقصور مما يترتب عليه الضغط النفسي،ويكون على شكل ضعف في الدافعية وعدم الرضا.

والضغوط النفسية تعد من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم الرئيسة لفهم السلوك وتفسيره...،فهي تنتشر في جميع مجالات الحياة ،وتظهر أكثر في مجال العمل، فكم من عامل يطمح إلى الحصول على الزيادة في الأجر،أوعلي ترقية،أوعلي استراحة في العمل ...الخ،و لا يحصل على مبتغاة ،وبالتالي يقع فريسة للإحباط أو الضغوط النفسية...(أحمد عيد مطيع الشخابنة،13:2010).

ولقد أصبحت الضغوط النفسية في بيئة العمل محل اهتمام الكثير من المديرين والمنظمات،بسبب الأمراض الناجمة عنها التي يتعرض لها العاملون،والتكلفة المالية التي قد تنتج عن تعرض العاملين لها إذ تشير كثير من الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية في بيئة العمل إلى أن الضغوط المتكررة يمكن أن تؤدي إلى شعور العامل عدم الرضا عن العمل، وإلى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية (النفسية الجسمية)،ويشير"سيليselye"إلى أن التوتر الشديد يؤدي إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض كالقرحة المعوية ،الشقيقة ،ارتفاع ضغط الدم،حدوث ألم في الرقبة،ومن خلال دراسة أجراها **"جونوزملائه"**سنة 1995 يتبين أن الضغوط النفسية في بيئة العمل تكلف المملكة المتحدة ما يقدر ب 10% من دخلها القومي كل سنة،نتيجة لتغيب العاملين عن العمل وتركهم له وانخفاض إنتاجهم وإصابتهم بالأمراض...(نفس المرجع السابق:15).

إضافة إلى الإحصاءات الأمريكية التي تشير إلى أن أكثرمن 50 %من الأفراد في الولايات المتحدة يعانون من أعراض الاضطرابات النفسجسمية،وأن 75% من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي كالقرحة واضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد والشقيقة وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر(عباسة أمينة،19:2018).

والضغوط النفسية أصبحت من ظواهر الحياة الإنسانية التي تتطلب من الإنسان التعايش وتطوير كفاءة معينة للتكيف معها وبالتالي لايستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها لأن ذلك يعني نقص فعالياته وضعف قدرته على التكيف والإخفاق في الحياة،ولهذا ظهرت الضغوط النفسية في كثير من المهن لاسيما المهن ذات الطابع الإنساني والتعاوني كالتمريض القضاء،والإرشاد والعلاج النفسي والتعليم،وهذه الأخيرة تعتبر من المهن التي لها أهمية كبيرة في إعداد أجيال المستقبل...،فالمؤسسة التعليمية تعد أحد وسائل تشكيل السلوك الإنساني كي يتلائم مع الأنماط السائدة للتنظيم الإجتماعي وبناء الإنسان الواعي القادر على تحمل المسؤولية في كافة الميادين،وأصبحت أداة للتعرف على الإمكانيات البشرية وتفجير طاقاتها للارتقاء بمستواها...،وبالرغم من كل هذا نلاحظ عدم الرضا الوظيفي وغياب الدافعية عند المدرس كونه يعاني من مشكلات ترتبط بطبيعة مهنته،فيعتبر الرضا الوظيفي من الركائز الأساسية التي توفر الإستقرار الوظيفي،والبيئة المناسبة للمعلم،ليؤدي عمله على أكمل وجه وبفعالية عالية حيث يساعد على تحفيز المدرس وينمي دافعيته للعمل بدون قيود،فقد توصل "يونج Young" سنة1988 في دراسته أن النجاح في العمل والزيادة في الرواتب والإمكانيات المتوفرة للترقية ومكافآت الإنجاز واعتراف المدير بقيمة العمل،كلها تساهم في تحقيق الرضا الوظيفي لدى المعلمين والولاء للعمل عندهم،وعلى العكس من ذلك فإن غياب الإستقرار الوظيفي يخلق بيئة مدرسية تتميز بالسيطرة والشعور بالتسلط،وعدم الإستقلالية والصراع والغموض في المهام،مما ينعكس سلبا على العملية التعليمية بشكل عام وعلى أدائه بشكل خاص،كما ينعكس أيضا على الصحة النفسية والجسمية للمدرس،وهذا ما خلصت إليه دراسة "ناصر الدين زبدي" بالجزائر سنة 2004 حيث كشفت بأن ثلثي المدرسين تقريبا مصابون بأمراض مختلفة ويعانون منها باستمرار،وفيما يخص الصحة النفسية للمدرس الجزائري فإن كثرة الأمراض منها مرتبطة بالمهنة التربوية مثل أمراض العين والحبال الصوتية وعلى الخصوص مشكلة الإصابة بمرض الأمعاء الغليظة«القولون» الناجم عن الضغط النفسي والإجهاد في العمل...،وقد أشارت عدة دراسات إلى تعرض المعلمين للضغط النفسي والإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية جراء الضغوط المهنية،ومن بين هذه الدراسات دراسة "عويد المشعان" سنة 2000،ودراسة"سلامي"سنة 2008 الذي توصل إلى أن نسبة وجود الضغوط لدى المدرسين في الأوساط المدرسية بالجزائر مرتفعة ومقلقة جدا...،إضافة إلى دراسة" rudd et wisman" سنة 1979 التي كشفت عن المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى المراحل المختلفة،وحسب ما جاء في دراسة "سلامي" سنة 2008فإن أهم المصادر التي تجعل مهنة التدريس صعبة هي كثرة الأعباء وجاء مصدر العلاقة مع الزملاء كأول مصادر الضغوط المهنية، وأفرزت نتائج الدراسة إلى أن مدرسي المراحل الثلاث يعانون من أعراض الإضطرابات السّيكوسوماتية بنسبة 37٪ من عينة الدّراسة وهي نسبة مقلقة...(نفس المرجع السابق: 20-22).

وقد أورد"لانفورد Langford" قائمة من المهن الضاغطة تتميز حسبه بالمواجهة المباشرة مع الآخرين ...،ومن بينها مهنة التعليم التي يواجه فيها المعلمون نسبيا ضغوط نفسية مختلفة، إذ أن التعليم أم المهن كلها، بتخريجه لمختلف الإطارات التي يحتاجها المجتمع لبنائه وازدهاره، فالعمل في هذا المجال بقدر ما هو مشرف للمعلمين، بقدر ما هو مكلف أيضا، وقد ذهب باحثون آخرونأمثال "كوبر،صالون ،ويليامس"سنة 1988 في سياق الإجماع على أنه تم تصنيف التدريس من بين أكثر المهن المجهدة حسب نتائج الدراسات التي أجريت في مختلف بلدان العالم، وسميت هذه الظاهرة بإجهاد المعلمين مع اختلاف المصادر المسببة لها، وحتى الدراسات المسحية الإحصائية التي تطرقت لهذه الظاهرة أشارت إلى أن أكثر من ثلث المعلمين يعتبرون التعليم مهنة ضاغطة حسب نتائج المسح المتعدد لمصادر ضغوط التعليم،والذي قام به كل من" برجو فالزون Borg et Falzon" سنة 1989.(شويطر خيرة، 2017:98).

وهناك دراسة"هاريس وآخرون Harriset Autre" سنة1985 الذي قام بدراسة على عينة قوامها 130 معلما في المرحلة الإعدادية شملت مدارس ريفية وأخرى حضرية،بواقع97 إناث و33 ذكور وقد أسفرت على النتائج التالية:

-إن زيادة العبء الوظيفي في العمل وزيادة ساعات تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط.

-إن المعلمين الأقل خبرة أكثر عرضة للضغوط من المعلمين الأكثر خبرة.

-إن المعلمين الحاصلين على مؤهل تربوي أقل تعرضا للضغوط من غير الحاصلين على مؤهل تربوي.(حمودي أحمد،62:2003).

وعلى ضوء هذه الدراسات يتبين حجم مشكلة الضغوط المهنية التي أصبحت موضوع الساعة وهذا يتطلب اهتماما خاصا من طرف المنظمات والمختصين من أجل تحديد مصادره والتحكم في نتائجه والبحث عن طرق للتخفيف منه،وقد جاءت هذه الدراسة للتركيز على الضغط النفسي المهني الذي يعاني منه معلمو المرحلة الإبتدائية لدراسة مصادر هذا النموذج من الضغط والآثار الناجمة على صحة المعلمين والمتمثلة في الأمراض السيكوسوماتية.

وعليه تطرح هذه الدراسة إشكاليتها العامة على النحو التالي:

ما هي مصادر الضغوط النفسية المهنية الأكثر تأثيرا في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية؟

ويمكن تحليل هذه الإشكالية العامة إلى أسئلة فرعية كما يلي:

1- ماهي أكثر مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية؟
2- ماهي أكثر الاضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الابتدائية جراء مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية؟
3- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية يتعزى بمتغير الجنس؟
4- هل يوجد فروق دالة إحصائيا في الاصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمو المرحلة الابتدائية جراء مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية يتعزى بمتغير الجنس ؟

الفرضيـــــة الأساسية::

نفترض أن عبء العمل ،ظروف العمل،صراع الدور،العلاقة المباشرة مع التلاميذ من أكثر مصادر ضغوط العمل التي تؤدي إلى ظهور اضطرابات الرؤية و الجهاز الهضمي،الجهاز العصبي،القلق،لدى معلمي المرحلة الإبتدائية .

الفرضيات الفرعية:

1 :/نفترض أن أكثر أن مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية ظروف العمل ،عبء العمل ،صراع الدور،العلاقة مع التلاميذ

2/ .نفترض أن أكثر الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية جراء مصادر ضغوط العمل هي اضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية،إضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية ،إضطرابات الجهاز العصبي ،القلق،القلب،والأوعية

3/ .نتوقع وجود فروق دالة إحصائيا في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية يتعزى بمتغير الجنس

4/ .نتوقع أنه يوجد فروق دالة إحصائيا في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية جراء مصادر ضغوط العمل يتعزى بمتغير الجنس.

أهميـــة البحـــث:

يعتبر المدرس محور العملية التعليمية، وتشكل ضغوط مهنة التدريس عائقا أمام مهام المدرس ومدى

تحقيقه لأهداف وغايات العملية التربوية، كما لها تأثير سلبي على عطائه وإنتاجه على صحته النفسية والجسمية، ويمكن تلخيص **أهمية هذه الدراسة فيما يلي:**

- فهم مشكلات المعلمين وطريقة تعاملهم معها، ومدى تأثرهم.
- لفت نظر الجهات المختصة إلى ضرورة الاهتمام بظاهرة الضغوط المهنية لرسم الاستراتجيات المناسبة لتخفيف آثارها، وذلك للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية لهذه الشريحة في قطاع التربية.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث وذلك بالتعرف على خصائص الضغوط المهنية وتفسير آثارها.
- محاولة الوصول إلى توصيات تعالج مشكلة ضغوط مهنة التدريس وانعكاساتها على الصحة النفسية للمدرس الجزائري في ضوء نتائج الدراسة.

-أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مصادر الضغوط المهنية الأكثر تأثير على صحة المعلمين .
- ✓ معرفة أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها الأساتذة ذو الضغط المهني المرتفع
- ✓ الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المدرس الجزائري
- ✓ معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مصادر الضغوط المهنية تعزى بمتغير الجنس .
- ✓ معرفة هل توجد فروق في الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية يعزى بمتغير الجنس .

المفاهيـــم الإجرائيـــة للمصطلحـــات الأساسيـــة:

1- الضغوط النفسية:

حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضرا أو يخشى حدوثها مستقبلا ، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة.

2- الضغوط النفسية المهنية :

هي ردود الفعل الموقفية وكذا الانفعالية الناتجة عن بيئة المدرس في محاولة التكيف معها، وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها المدرس في مقياس مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية المستخدم في هذه الدراسة والمحصورة مابين (50-200) درجة.

3-مصادر ضغوط العمل :

هي العوامل التي تؤدي بالأستاذ للتعرض إلى ضغوط في عمله والتي تتمثل في محاور مقياس ضغوط العمل المطبق في دراستنا وتتمثل في المصادر التالية:

1-ظروف العمل

2-عبئ العمل

3-صراع الدور

4-غموض الدور

5-سوء العلاقة مع المدير

6-سوء العلاقة مع التلاميذ

7-سوء العلاقة مع الزملاء

8-الإشراف التربوي

9-النمو والترقية المهنية

4- الاضطراب السيكوسوماتي:

الاضطراب السيكوسوماتي بأنه الخلل الذي يصيب جزءا أو عضوا من أعضاء الجسم المختلفة نتيجة الاضطرابات الانفعالية السلبية التي تصيب الفرد، وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها المدرس في مقياس الاضطرابات النفسجسمية المستخدم في هذه الدراسة والمقدرة ب81 درجة.

مفهوم المدرس في مرحلة التعليم الابتدائي:

هو ذلك الشخص الذي تلقى تكوين وإعداد أكاديميا وتحصل على مؤهلات علمية وتربوية قصد القيام بعملية التعليم وتلقين التلاميذ المعارف والمهارات ويقوم بتدريس جميع المواد.

تمهيد:

يعد عصرنا الحاضر عصر الضغوط ،فهي تعد من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم لفهم السلوك وتفسيره،وقد أصبحت تنتشر بكثرة في بيئة العمل ما جعلها محل اهتمام الكثير من المديرين والمنظمات ،لما ينجم عنها من معيقات تهدد استقرار وتوازن الوسط المهني ،والضغط النفسي يعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا ،ويرجع سبب نفسية إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعقد الكثير من أمور الحياة ،فموضوع الضغط النفسي موضوع العصر حيث أنه يمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء.

1- *لمحة تاريخية عن مصطلح الضغط:*

بالنسبة لتأصيل مصطلح الضغط نجد أن لفظ **stress** قد اشتق من اللفظ الفرنسي القديم **Destresse** والذي يغني الاختناق والضيق أو الشعور بالظلم، وقد تحول اللفظ في الإنجليزية إلى **stress** ليعني التناقض ،أما لفظة **Distress** في الإنجليزية فتعني الشيء غير المرغوب فيه أو غير المحبب . وقد أصبحت الحالة في اللغة الإنجليزية الحديثة تستدعي وجود لفظ يعبر عن معنى "الضغط " **Pressure**" ومعنى "التأكيد" في آن واحد "**Emphase**"،وذلك لوصف حالة الألم المتضمن في اللفظ الأول والاعتدالية المتضمنة في اللفظ الثاني،فكان مصطلح " **stress**"هوالكفيل بهذين اللفظين.**(حمدي علي الفرماوي عبدالله،21،2009:20).**

أما ما يقابل كلمة«**stress**" في اللغة العربية فهناك كلمات كرب، ضائقة، إرهاق ،إجهاد، هذه الأخيرة التي اختارها "أنصوان هاشم" في تعريبهلكلمة **stress**لكونها أكثر فصاحة واقرب للاستعمال، ومن الواضح أن هناك تناقضا في وجهات النظر السائدة حول مفهوم الضغوط، إذ يشير "وليامز " **Williams**" إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين،حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وذلك نتيجة للخلط القائم بين العوامل المسببة للشعور بالضغط.

(بغدادي سمية، 2015 : 12).

وقد اهتم "أفلاطون" من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الإستراتجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر في حياتهم .أما" ويليام شكسبير **W.Shakespear**" فقد قدم وصفا لإستراتجيات الفرد في المواقف الضاغطة للصراع...،وبعد ذلك ظهرت دراسة "ولتر **Welter**" سنة 1941 و"كانون"سنة 1939 اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركزا على الإستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك بإفراز هرمون «الأدرينالين»،وقد درس الباحثين الوسائل الخاصة بالتحكم في إبراز أهمية الضغوط المهنية... ،ويعتبر "هانس سيلي**H.Seleye**" أول من وضع الضغط حيز التطبيق عام 1946 عن طريق وضع الحيوان في موقف صدمي وبعد ذلك يلاحظ استجاباته المختلفة قصد التكيف،وبذلك

قدم إنجازانه المشهورة حول التكيف الفيزيولوجي وحيث انتهى بدراساته المعملية إلى مفهوم زمرة التكيف العام"G.S.A" The Générale Adaptation Syndrome،وقد اتضح ل"سيلي" المراحل الثلاثة للإستجابة للضغط وهي مرحلةالإنذار،المقاومة،الإنهاك.(**بلقاسم سعدون فاطمة الزهراء،10،2015:9).**

2- مفـــهوم الضـغط لـدى مجموعة من البـاحثين:

ليس من السهل أن نجد تعريفا عاما شاملا متفق عليه للضغط ،فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعان مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجالات حياتهم الإجتماعية والمهنية...،فنرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية...،ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالةالنفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة ضيق أو شعور بالظلم أو الإختناق،أما الإداريون فيستخدمونه للتعبير عن التحدي لنظام معين...،وغير ذلك من الإستخدامات والتوظيفات المتعددة للمصطلح بين البشر**...(حمدي علي الفرماوي،20:2009).**

وفيما يلي مجموعة من الباحثين ساهموا بنظرياتهم في تقديم وتطوير المعرفة المرتبطة بمفهوم الضغط:

1-والتر-كانون Walter-Cannon:

يعتبر العالم الفيزيولوجي"كانون" من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط ،وعرفه بردّ الفعل في حالة طوارئ...،ففيبحوثه على الحيوانات إستخدم عبارة الضغط الإنفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاته،وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الإنفعالي كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيسيولوجية للكائن الحي يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقفالطارئة...

2-هانز سيلي HansSeleye:

يعتبر "سيلي" من أشهر الباحثين اللذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط،و يرجع الفضل إلى كتاباته و محاضراته في التعريف بتأثير الضغوط على الإنسان،وقد جاء إكتشافه للضغط بالصدفة من خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية في العشرينيات، فبعد حقن فئران بأنسجة غددية غير معقمة لاحظ حدوث ردود فعل غير واضحة منها تضخم في الغدة الأدرينالية...،ظهور قرحة في الجهاز الهضمي، وفي تجارب أخرى وجد أن هذه الأعراض تظهر مع مصادر ضغط أخرى مثل الحرارة، البرد،العدوى...،وغيرها من المؤثرات، وهذه الأعراض سماها "سيلي" مجموعة الأعراض الحيوية للضغط، أو مجموعة الأعراض التكيفية العامة التي يشار إليها ب G.A.S وقد قسم **"سيلي"** مجموعة الأعراض التكيفية للضغط إلى ثلاث مراحل هي:

أ/مرحلة الإنذار أو التنبيه :Alarm Phase وهي تمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد

التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية،وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية و كيميائية للأجهزة المعينة في الجسم حيث يفرز هرمون الأدرينالين،يزداد التنفس ،يزداد السكر والدهون في الدورة الدموية وتشد العضلات ليتهيءالجسملعملية المواجهة.

ب/مرحلة المقاومة :Resistance Phaseهنا ينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد....

ج/مرحلة الإستنزاف: Exhaustion Phase تبرز إذا استمر التهديد و استنفذت الأعضاءالحيوية قوامها اللازمة للصمود،الأمر الذي يؤدي في بعض الأحيان و الحالات المتطرفة إلى الموت....

3-ماريان فرانكنهوزر Marianne Frankenhaeuse:

أبرزت بحوثماريان فرانكنهوزر و فريقها البحثي في السويد أهمية و دور المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة،وبالنسبة لهرمونات حالات الطوارئ كالأدرينالين و النورادرينالين فقد بينت هذه الدراسات تأثيرهما العالي على الوظائف الذهنية و الإنفعالية،و يعتمد نشاط الغدة الكظرية أو الأدرينالية بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الإستثارة أو قلتها،أو زيادة الحمل أو قلته....

4-ريتشارد لازاروس Richard Lazarus:

انصب اهتمام ريتشارد لازاروس على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة،واتفق مع والتر- كانون على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد و البيئة المحيطية،وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد و من ثم الحكم على الموقف المواجهوتصنيفه فيما يتعلق بالضغط....**(علي عسكر،42:2003،45)**

5-سبيلبرجSpielberger:

اهتم سبيلبرجر بتحديد خصائص و طبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط-القلق)و ذلك لأن الضغط النفسي و قلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل إنفعالي و المثيرات التي تستدعي هذه الضغوط...،و يميز سبيلبرجر أيضا بين مفهوم الضغط Stressومفهوم التهديد Threatفكلاهما مفهومين مختلفتين، فكلمة ضغط تشير إلى الإختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي Objective

Danger، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

6-هنري موراي H.Murray:

وصل **موراي** إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما تعرض لمفهوم الحاجة و مفهوم الضغط فهو يعتبرهما مفهومان مركزيان و متكافئان في تفسير السلوك الإنساني و يعد الفصل بينهما تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط و الحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما Themaوالذي يعني به **موراي** «وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز الضغط و الحاجة»... ،و موراي يعد الضغط خاصية لموضوع بيئي أو شخص،و هذه الخاصية تيسر أو تعوق جهود فرد للوصول إلى هدف معين،و ترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته....**(هارون توفيق الرشيدي،1999: ص58).**

3- تعريف الضغط النفسي:

يعرف بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرىالفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وتهدد رفاهيته النفسية(**ماجدة بهاء الدّين ،20:2008).**

كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية**(نفس المرجع السابق: 21).**

4- أنــواع الضغوط النــفــسية:

تعددت أنواع الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس والتخصص ويشير "الخطيب" سنة 2003إلى أن هناك عدة أنواع منها مثل:

- ✓ ضغوط غير حادة:وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه التي ليس من السهولة ملاحظتها.
- ✓ ضغوط حادة:و ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة،وتختلف هذه الإستجابات من شخص لآخر ولا تشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية ،وإنما هي استجابات عادة تشير ببساطة إلى ضرورة التدخل المناسب للحد من آثارها والبدء في عملية الشفاء.
- ✓ ضغوط متأخرة:وهي لاتظهر دائما أثناء وقوع الحدث وإما تظهر بعد فترة غير محددة بشكل طويل.

- ✓ ضغوط بعد الصدمة:وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل.**(سليم محمد وعبد الحكيم محمود،128:2011).**

5- أعراض الضغط النفسي:

أ/الأعراض الجسمية:

- سرعة الإهتياج.
- الحزن والكآبة.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- آلام القلون أو المعدة**(محمد الصريفي،127:2006).**

ب/الأعراض الإنفعالية:

- سرعة الإنفعال.
- تقلب المزاج.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.**(علي عسكر،54:2003).**

ج/الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان.
- الصعوبة في التفكير.
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.**(المرجع السابق: 55).**

6- مصادر الضغط النفسي:

يمكن أن نوجزها كما يلي:

1-ضغوط فيزيقية و تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي و الحرارة و الكوارث الطبيعية كالزلزال و الأعاصير.

2-ضغوطات مادية و إقتصادية وتتمثل في الفقر و إنخفاض الدخل و البطالة و التفاوت الطبقي.

3-ضغوط إجتماعية و نفسية تتمثل في الخلافات الأسرية والطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة.

4-ضغوط ثقافية و تتمثل في إستيراد الثقافات والإنفتاح على الثقافات الهادمة الوافدة دون مراعات للأطر الثقافيةوالإجتماعيةالقائمة فيالمجمع.

5-ضغوط سياسية وتنشأ من عدم الرضا من أنظمة الحكم الإستبداد و الصراعات السياسية و النقابية و الإضطراباتالسياسيةوالتسلحالنووي.

6-ضغوط أكاديمية ترتبط بالمجال الأكاديمي و تتمثل في إنتقال الطالب من مدرسة لأخرى أو من المدرسة للجامعةوصعوبةالموادالأكاديمية.

7-ضغوط مهنية ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل و الصراعات و غموضه و الضغوطات في القواعد و عدم الرضا عن العمل.**(عبد السلام يونس،2008:164،165).**

7- آثار ومظاهر الضغط النفسي:

1/**الآثار الإنفعالية**:وتظهر من خلال:

أ-سرعة الإستثارة والخوف.

ب-القلق والإحباط والغضب والهلع.

ج-زيادة الصراعات البينشخصية.

د-النظرة السوداوية للحياة.

هـ-سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.

و-ازدياد التوتر النفسي والفيسيولوجي.

2/**الآثار المعرفية**:وتتمثل فيما يلي:

أ-عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

ب-عدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.

ج-نقص الإنتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.

د-اضطراب التفكير.

3/**الآثار السلوكية**:وتظهر في الأعراض التالية:

أ-انخفاض إنتاجية الفرد.

ب-تزايد معدلات الغياب عن العمل.

ج-انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

4/الآثار الفيسيولوجية:وتشمل ما يلي:

أ-اضطرابات المعدة والأمعاء.

ب-الشعور بالغثيان والرعشة.

ج-زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.

د-جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.**(عبد السلام يونس،166،165:2008)**.

5/الآثار الإجتماعية: وتتمثل فيما يلي:

أ-إنهاء العلاقات والعزلة.

ب-الإنسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية.

ج-عدم الثقة بالآخرين.**(نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف،124:2009).**

خلاصـــــــــــة:

من خلال ما تناولناه في هذا الفصل يمكن القول بأن الفرد يمر في حياته بمجموعة من الضغوطات والإضطرابات التي تعتبر من العوامل الداخلية والخارجية التي تحدث في بيئته،والتي قد تكون السبب في ظهور مشكلات نفسية والشعور بالضيق والعجز عن السيطرة على المواقف وعدم القدرة على أداء عمله وهنا يعيش الفرد حالة من الشعوربالتهديد النفسي الذي يدخله في الضغط النفسي.

تمهيـــــــد:

مما لا شكّ فيه أن الضغوط جزء لا يتجزأمن حياتنا اليومية،ولكلّ منا نصيب منها مفروض عليه مع تعدد مجالات المعاناة من هذه الظاهرة،إذ أن المجالات التي ينشط فيها الفرد كثيرة ومتنوعة،فالوظيفة أو العمل إحدى هذه المجالات التي تزخر بالضغوط.**(شويطر خيرة،26:2017).**

والضغوط النفسية المهنية تعد عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية تولد لديه إحساسا بالتوتر وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن وقد تؤدي إلى الإجهاد ثم الإحتراق النفسي ،ومن تم قدم عدة علماء تعريفات للضغوط.**(عباسة أمينة،70:2018).**

تعريف الضغط النفسي المهني:

يرى كل من "شين وسبيكتو،Specto-Chen"أن مفهوم الضغوط النفسية في العمل مرادفة لمفهوم الإحباط في بيئة العمل،وذلك لأن المعنى اللغوي مشابه لكليهما ولتشابه مصادر كل منهما.

ويشير" الهيجان"إلى أن الضغط النفسي المهني هو تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو عوامل في المنظمة التي يعمل لديها الفرد ،مما يؤدي إلى آثار جسمية أو نفسية أو سلوكية ...،كما توصل "منصوري مصطفى" إلى أن الضغط النفسي المهني هو عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة الأعباء والمتطلبات المهنية ،بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية،بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية.**(عباسة أمينة،71،70:2018)**.

أما "حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله"فيريان أن الضغط النفسي المهني ينتج عن صراع بين متطلبات المهنة ومقدرة العامل على الوفاء بها،مما يترتب عليه انحسار ملحوظ في كمّ العمل وأداء المهام...،وشعور الإنسان بالضغط قد ينتج عن إحساسه بعدم قيمة حياته أو بقلة القيمة في إنتاجه أو عدم القدرة على النطق ب"لا"عند الضرورة.**(حمدي علي الفرماوي،رضا عبد الله ،15:2009).**

تعريف الضغط المهني:

تستخدم عبارة الضغط أو الضغوط عند تناول الموضوع من البعد المهني للدلالة على حالتين مختلفتين،ففي الأولى تشير إلى ظروف العمل المادية والإجتماعية التي تحيط بالفرد في مكان عمله والتي تسبب له نوعامنالضيق والتوتر ،وضمن هذا الإطار فإنها ترتبط بعوامل خارجية،وفي الحالة الثانية تشير إلى الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد بسبب هذه العوامل **(علي عسكر،101:2003).**

ويعرفه "ناصرقسيمي" بأنه حالة ذاتية تحدث اضطرابا نفسيا أو حسيا بسبب جملة من المتغيرات و المؤثرات التي تؤثر في سلوك العاملين وفي تكيفهم وفي تعاونهم وأدائهم ومن هذه المؤثرات الشعور بالقلق والإحباط والصراع وتوتر العلاقات الإنسانية.. ،وهي حالة يعيشها العاملون داخل التنظيم تؤثر في السير الطبيعي للعمل وفي معنويات العاملين...**(ناصر قاسمي،85:2011).**

أما"صلاح الدّين محمد عبد الباقي"فيعرف ضغوط العمل بأنها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمانية،أوفيأدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط. **(صلاح الدّين محمد عبد الباقي،د.ت:283).**

يعرف"مارجوليس وكراوس MargolisetW.Koes"سنة1974 ضغوط العمل بأنها العوامل التي يتفاعل من خلالها عامل أو مجموعة من عوامل العمل لها علاقة مع شخصية العامل فتفقد توازنه النفسي أو الفيزيولوجي أو النفسي والفيزيولوجي معا.

ويشير "لازاروسLazarus" سنة1966إلى أن مفهوم الضغط المهني يعتبر كمرادف لمعانمختلفة(القلق،الضغوط النفسية ،الصراع)،أوبعض الإنفعالاتمثل:الخوف والغضب واعتبرها كذلك خبرات مؤلمة تؤثر في مزاج الفرد.

وورد في كل كتابات"بيهر ونيومانNewman et Buhr"سنة1978 أن الضغوطات المهنية هي حالة تعتبر كنتيجة عن التفاعل بين الأفراد وأعمالهم تتسم بإحداث تغيرات في داخلهم وتدفعهم إلى الإنحراف عن الأداء العادي.

ويعرف"زهير الصباغ"ضغط العمل بأنه الموقف الذي يؤثر فيه التفاعل بين ظروف العمل وشخصية الفرد على حالته النفسية والبدنية،والتي قد تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه الإعتيادي .

أما "علي عسكروأحمد عبد اللهعباس" فيريأن ضغوط العمل هي تلك المتغيرات التي تحيط بالمهنيين والتي تسبب لهم شعورا بالضيق والتوتر،مما يؤدي إلى آثار سلبية عليهم.**(عباسة أمينة،71،70:2018).**

مسببات الضغوط المهنية:

هناك عوامل كثيرة تساهم في حدوث الضغوط على الفرد في مجال عمله ويمكن تصنيفها على النحو التالي:

1/العوامل الشخصية:تتضمن المحاور التالية:

1. أحداث الحياة المختلفة التي تمر بالفرد بإيجابياتها وسلبياتها مثل الزواج،الطلاق،تغير مكان الإقامة،حالات الوفاة،العطل،التقاعد...
2. الفروق الفردية في درجة التفريغ أو التخلص من التوتر،وتدخل ضمن ذلك درجة القدرة على ترك هموم العمل في المكتب مع نهاية الدوام وتنمية أنشطة أو هوايات تنسي الفرد تلك الهموم.
3. نمط الشخصية حيث يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين:أحدهما أكثر قابلية لضغوط العمل بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن والمبالغة في طموحاته وكأنه يسابق

الزمن وهذا النمط يعرف بنمط"أ" Type Aوهو عكس النمط"ب"،Type B الذي يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه.

4. مركز التحكم:يتعلق بمدى اعتقاد الفرد في مدى تحكمه وسيطرته على الأحداث المحيطة به،والفرد الذي يتصف بأنه داخلي يعتقد بأنه أكثر تحملا في الأحداث من حوله،بينما نمط مركز التحكم الخارجي يعتقد بأن ما يحدث له خارج عن نطاق سيطرته.
5. قدرات وحاجات الفرد ومدى توافقها مع متطلبات المنظمة.**(علي حمدي ،174،173:2012).**

2/العوامل التنظيمية:ويمكن تقسيمها إلى عدة مصادر كما يلي:

- ***1/المصادر الداخلية***:يقصد بها تلك المصادر النابعة من داخل المنظمة نفسها والمتولدة عن أسباب داخلية بحثة نذكر منها ما يلي:

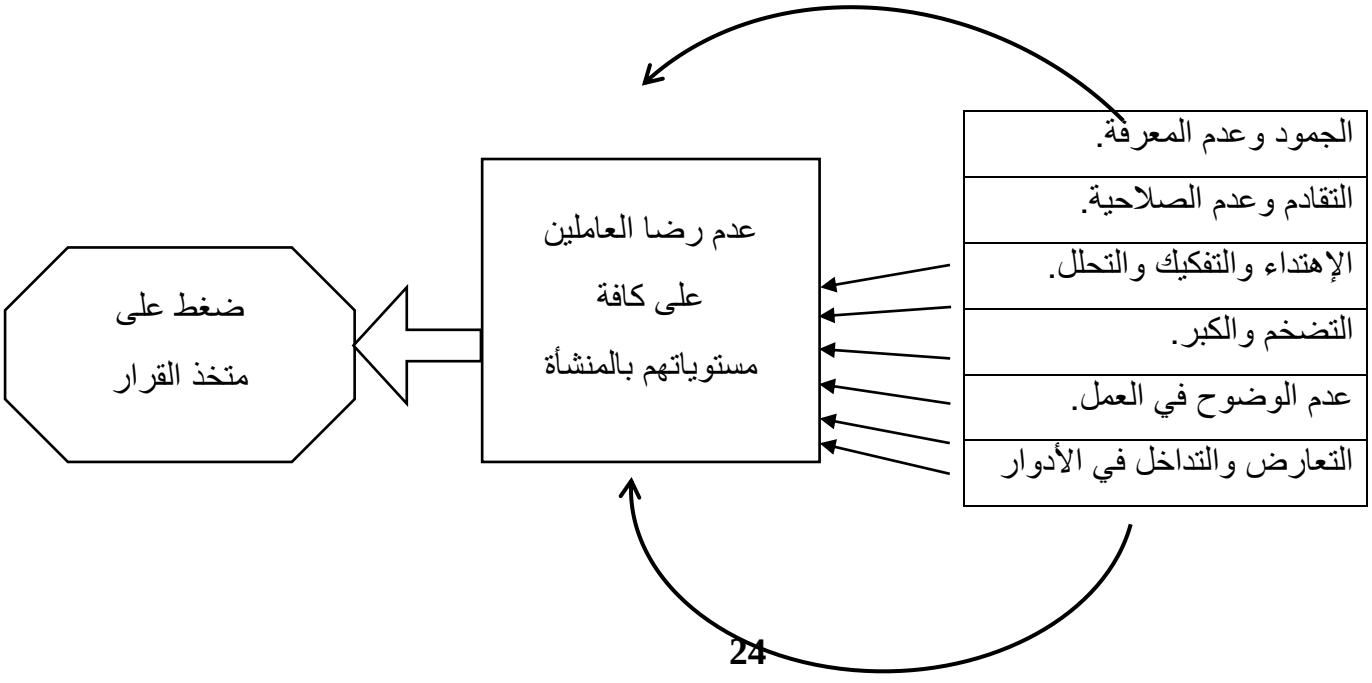
أ/الضغوط الناجمة عن الرمز الإداري"سمعة المنظمة"وهي تكون ناتجة عن:

-الشائعات التي تطلق على التنظيم.

-التغيرات التي تطرأ على التنظيم.

-السياسات التي ترتبط ببيئة العمل.

ب/الضغوط الناجمة عن الهيكل الإداري:حيث يوضح الشكل التالي أنواع الضغوط التي قد تنتج عن ذلك الهيكل:



ج/الضغوط الناجمة من الكوادر البشرية:منها ما يلي:

- ❖ كثرة الأعمال:إن حجم العمل المتوقع يعتبر مسببا للضغط...،وفي حالة ضرورة إنجاز عدة أعمال في وقت واحد يصاب العامل بالإرهاق والإجهاد واستهلاك كل طاقاته...
- ❖ الخوف من الفشل:عند الطلب من عامل القيام بعمل ما دون معرفة إمكانياته ومهاراته وقدراته الوظيفية،فإنه يضع هذا العامل في حالة ضغط عمل حيث يراوده مخاوف الفشل والقلق،مما يتبع ذلك أخطاء العمل وأمراض ضغوط العمل.
- ❖ عدم توفر دعم كاف:إن من أكثر الأسباب شيوعا لضغوط العمل هو نقص وسائل الدعم لأداء الوظيفة مثل قلة الإمدادات والأدوات،عدم التعاون بين الزملاء،اضطراب بيئة العمل كالإضاءة والتهوية والحرارة...
- ❖ اضطراب العلاقة بين الموظف ورئيسه:وهو من أكثر الأسباب لضغوط العمل ،وأكثر ضحايا ضغوط العمل ترددا على عيادات الطبيب النفسي من هذه الفئة،والعلاقة مع المدير تصبح متوترة حين يكون التعامل معه غير جيد وصعب ويكون المدير غير متفهم أو ذو سلطة أكثر من العامل وتكون موجهة في السلب فلا يشعر العامل بالتفهم أو التقدير الجيد أو المساندة أو عدم الثقة،أو عدم العدل في تقويم العمل...
- ❖ عدم معرفة الموظف لدوره في العمل: عندما لا يعرف الموظف حقيقة مسؤولياته وواجباته وكيفية أداء وظيفته حسب أولوياتها فإنه يعيش حالة من ضغط العمل... ،وغالبا ما يسود التوتر جو العمل وتحدث صراعات بين الموظفين نتيجة لارتباك الدور واختلاطه...

- **2.المصادر الخارجية:** ويقصد بها تلك المصادر التي تنجم عن البيئة الإدارية المحيطة بالمنظمة في إطارها العام المتفاعل مع المنظمة والمحيطة بها،ويظهر الشكل التالي مصادر تلك الضغوط:

مصادر الضغوط في مهنة التعليم:

هناك العديدمن المصادر الخاصة بالضغوط وقد أظهر علماء النفس أن أكثرها أهمية هي أحداث الحياة... ،فهي تؤثر على الصحة البدنية والعقلية وينظرإليها على أنها ضغوط الحياة اليومية(**عباسة أمينة،85:2018).**

وتعد مهنة التدريس من المهن الإجتماعية الضاغطة التي تتوفر على مصادر عديدة للضغوط والتي قد تنعكس سلبا على أداء المعلم وعلى رضاه المهني،وفيما يلي سنذكر بعض هذه المصادر:

1/مصادر تنظيمية:يقصد بها الضغوطات الناجمة عن بيئة العمل،وهي:

1-عبء الدور: يعتبر من أهم المصادر المسببة للضغط،ويأخذ عبء الدور نوعين:

1. زيادة عبء الدور:يحدث ذلك عندما يكون الفرد مطالب بمهام لايستطيع إنجازها في الوقت المحدد والمتاح،أو قد تتطلب مهارات،وقدرات ومؤهلات لاتوجد في الفرد نفسه،وتشير زيادة عبء الدور إلى شكلين من العبء هما:

*عبء العمل الكمي:يتجلى في حجم العمل اليومي والذي قد لاينتهي خلال ساعات العمل اليومية.

*عبء العمل الكيفي:يتجلى في صعوبة العمل ومستوى تعقده.

لقد أشار كل من "كروس و مارقوليسKroesand Margolis " سنة 1974 بأنه توجد علاقة بين عبء العمل بشقيه الكمي والنوعي وتوتر الفرد،حيث وجد أن زيادة كمية العمل التي يتوجب على الفرد إنجازها خلال مدة محدودة وبأسلوب يتجاوز قدراته الذاتية تجعله متذمرا ومقلّلا من دوافعه نحو الإنجاز إضافة إلى تغيبه عن العمل.

2. وعلى العكس...،فإن قلة هذا العبء لا تقل أهمية من زيادته،فعندما يكون العمل المطلوب من الفرد لا يسمح له أن يوظف كل مهاراته ولا يشغل له وقته بحيث لا يشعر بالأهمية أوالتحدي أو الإثارة في العمل لأنه لا يستوعب كل قدراته وإهتمامه ومواهبه،وفي هذا الخصوص أشار"الهيجان"أن الأبحات والدراسات التي إهتمت بالإجهاد النفسي ركزت على عبء العمل وتوصلت إلى أن العمل القليل يعتبر مصدرا هامافي إحداث الضغوط...،كما إفترضتدراسة"ماينر و ليبش Minner et Lepich"سنة 1993أن وجود مستويات دات دلالة عالية من الضغوط لدى المعلمين قد تكون ناجمة عن عبء العمل،والمنهج الدراسي **(شويطر خيرة،43،2017:41).**

2-/غموض الدور:يعني الإفتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المؤسسة التي ينتمي إليها مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤوليات...وقواعد المؤسسة وطرق تقييم الأداءو غيرها...،وقد أشارت دراسة"Donely et EvanceVich" أن هناك علاقة واضحة بين مدى وضوح الدور التنظيمي وبعض العوامل الأخرى كالإهتمام بالعمل.وأكدت أن وضوح الدور يساعد كثيرا على جعل الأفراد أكثر إبداعا و أكثر رضا.وأقل توترا كما توصل باحثون من جامعة"ميشيغان"Michigan" إلى أن هناك علاقة بين غموض الدور لدى الأفراد وعدم الرضا المهني إضافة إلى زيادة التوترات المهنية وفقدان تقدير الذات،ومن بين أسباب غموض الدور لدى الفرد ما يلي:

1. عدم إيصال المعلومات الكافية للموظف فيما يتعلق بالدور المطلوب منه في العمل خاصة من الأشخاص الأساسيين كالمشرق أو المدير.

2. عدم وضوح النتائج المترتبة على الدور المتوقع من الفرد ،وذلك كما هو الحال عندما يتجاوز الموظف الأهداف المطلوبة منه أو يخفف في تحقيقها،أو أن يحققها بطريقة غير مألوفة في المنظمة.
3. عدم وضوح السلوكات التي تمكن الفرد من أداء الدور المتوقع منه...وقد ربطت دراسات أخرى بين الإحتراق النفسي وغموض الدور ،فقد وجد "كابل Capel" سنة 1991من خلال دراساته الطولية أن أعراض الإحتراق النفسي تزداد لدى المعلمين كلما ازداد غموض الدور لديهم.**(نفس المرجع السابق: 44،43).**

3-صراع الدور: هو موقف ينشأ عن توقعات متعارضة متبادلة حول سلوك الفرد الذي يقوم بأداء يحدث صراع الدور في العمل لكثير من الأسباب ،أهمها عدم رغبة العامل أو امتناعه عن القيام بالعمل الذي هو جزء من وظيفته،حيث ينشأ صراع الدور من تعارض الواجبات والممارسات و المسؤوليات،كماأن أغلب الدراسات تشير إلى أن صراع الدور في العمل يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي ،وإلى ارتفاع مستوى القلق.كما تظهر دراسات أخرى أن صراع الدور يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وكذلك يؤدي إلى تغيرات كيميائية سلبية في الدم.

إن تعارض الواجبات في العمل يؤدي إلى الصراع،فالمعلم الذي يساعد ويرشد المتمدرسين يتعارض دوره كمسؤول عن الضبط والنظام أو جانب إداري في المدرسة وهذا يعتبر تناقض في الدور الذي يؤدي بطبيعة الحال إلى الشعور بالصراع الداخلي ونقد الذات.

ولصراع الدور ثلاثة أشكال هي:

- ✓ **صراع المرسل الواحد**:إن المعلم يقوم بأدوار مختلفة ومتعددة،فطبيعة عمله تفرض عليه توقعات متناقضة،كأن يدرس المعلم صفا مكتظا بالتلاميذ يفوق المعيار التربوي،مع الحفاظ على سلامة كل تلميذ.
- ✓ **صراع تعدد الأدوار:**إن نمط الأدوار التي يقوم بها المعلم تتعارض من حيث الأولويات فهو كمسؤول على أسرة،وناشط في نقابة أو عضو في جمعية...إلخ،وهو مكلف من طرف المسؤولين عن التربية والتعليم والإنجاز الفوري للأعمال في هذا النطاق.

ويرى "فونتانا Fontana" سنة 1994 أن دور المعلم كمساعد ومرشد للأطفال الذين يواجهون مشكلات معينة قد يتعارض مع دوره كمسؤول عن النظام أو جانب عمل إداري في المدرسة، وحسب "لطفي مجمد" سنة 1992 يرتبط هذا النوع من الصراع بضغوط الوقت أيضا.

- ✓ **صراع الدور الشخصي**:يحدث عندما تتعارض القيم الإجتماعية للمعلم مع متطلبات الدور كالطريقة التي يستعملها في الحفاظ على نظام الصف، ومعارضة إدارة المدرسة لها أو أولياء أمور التلاميذ أيضا.**(عباسة أمينة،94،92:2018).**

4-ساعات العمل:إن ساعات العمل الطويلة قد تكون من بين العوامل الأكثر مساهمة في ظاهرة الضغوط لدى المعلمين ،وعلى اختلاف المهن ذات الحجم الساعي الكثير،فإننا نختص بالذكر التعليم لأنه مايهم دراستنا الحالية،وهنا نذكر ما أشارت إليه دراسة "بوبكر" سنة 2012 بأن أغلبية المدرسين يقضون من خمس إلى ست ساعات أو أكثر في العمل يوميا مع أربعين تلميذا،وقد يصل ذلك إلى ثلاثين ساعة أسبوعيا بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، وملء جداول التقييمات المستمرة،وبطاقات متابعة التلاميذ،زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضيير الدروس.

كما أشارت أيضا نتائج دراسة "هاريس وآخرون" سنة 1985 المجراة على عينة قوامها 130 معلما بالمرحلة الإعدادية أن زيادة ساعات العمل وزيادة العبء الوظيفي في العمل يؤديان إلى ارتفاع مستوى الضغوط.

وفي السياق ذاته أكد "ماريس Marais" سنة1992 أن من بين مصادر ضغوط المعلمين طول ساعات العمل،ونقص الدخل... ،فساعات العمل الطويلة مصدر للضغط لايستهان به لدى المعلمين. **(شويطر خيرة،48،47:2017).**

5-الدخل: يعتبر الدخل غير المناسب أحد المولدات القوية للضغوط داخل المؤسسات إذ يتسبب في عدم رضا الموظف لنقص التحفيز،فقد حدد"بلومBloom" الحوافز الأساسية للعمل في خمس عناصر في مقدمتها الأجر والترقيةوساعات العمل والأمن والعلاقات مع المشرفين،كما أوضحت دراسة "خليفات وزغلول" سنة 2003 المجراة على عينة مكونة من 406 معلما ومعلمة أن أكثر المصادر إثارة للضغوط هي تلك المرتبطة ببعد الدخل،كما أشارت دراسة "نعمت رمضان" سنة 1991 على135 معلما ومعلمة أنهم يعانون من ضغوط كاأنهم غير راضون عن المحفزات الخارجية والراتب، والترقية في الوظيفة، إضافة إلى الدراسة التي أجراها" Alfred Champion"وآخرونسنة 2013 حول ضغوط المعلمين على حوالي 200 معلم ومعلمة وكانت من أهم نتائجها أن معظم المعلمين يعانون من نقص الدخل وعبء العمل وزيادة حجم الأقسام بالتلاميذ،وقد أشارت"نيسبت Nisbet"سنة1999 أن نقص الدخل ونقص الدعم الإداري واكتظاظ الأقسام بالتلاميذ كانت أهم ضغوط المعلمين ،ولقد اتفقت الدراسات السالفة على أن عدم كفاية الدخل يعد عاملا هاما في تشكيل الضغوط لدى المعلمين. **(نفس المرجع السابق: 53-54).**

6-ظروف العمل:فيما يلي نذكر أهم مصادر ظروف العمل:

1. **الضوضاء**:تعرف الضوضاء كصوت غير مرغوب فيه أو غير مطلوب،فهي تعتبر صورة من صور التلوث الهوائي، فالأصوات تصبح ضوضاء عندما تكون عالية بدرجة متزايدة...،والضوضاء لاتؤثر على السمع فقط بل تؤثر على أجهزة الجسم الأخرى كجهاز الغدد والجهاز العصبي السمبثاوي...،فقد تمّ التوصل من خلال عدة دراسات إلى أن صحة الفرد تتأثر باستجابات الفزع نتيجة للأصوات المفاجئة...
2. **درجة الحرارة:**إن درجة الحرارة المرتفعة في كل الأحوال تكون أكثر ضغطا من البرودة على الفرد ،ذلك أن البرودة يمكن التكيف معها وتحملها بالملابس الواقية في حين أن الحرارة العالية لا يمكن حماية الجسم منها ،ومع أن المعلمين يختلفون في درجة تحملهم للحرارة والبرودة نظرا للبنايات التي يعيشون فيها،إلا أنه عندما يعمل المعلم تحت درجة حرارة عالية جدّا أو العكس فإن هذه الوضعية تكون مصدرا من مصادر الضغوط.
3. **الإضاءة**:تعتبر من أهم العوامل الطبيعية،عامة فالعينين تنقل إلى الجهاز العصبي المركزي ما يزيد عن 85٪من مجموع ما تنقله الحواس الخمس، ولتقوم العين بوظيفتها لابدّ من فترة زمنية تتحكم فيها درجة وضوح الأجسام المرئية،حيث تأخذ العين وقتا للتكيف، فكلما زادت درجة الوضوح نقص الوقت اللازم للرؤية والعكس صحيح،فإن الإضاءة السيئة تثير في كثير من الأفراد الشعور بالإنقباض وتؤدي إلى إرهاق البصر وزيادة التعب والأخطاء،وهيجان العامل بسلوكات مختلفة، لأن توفر الإضاءة المناسبة في بيئة العمل يؤدي إلى الراحة الجسدية النفسية للأفراد والقدرة على التركيز والدقة في العمل، وبالتالي سهولة عملية الإنتاج وزيادة الإنتاجية بأقل جهد ممكن.(**عباسة أمينة،87،86:2018).**
4. **التهوية والرطوبة:**

إن سوء التهوية يعوق تنظيم الحرارة في مكان العمل وكذا حرارة الجسم، لان حرارة الجسم ترتفع نتيجة لعمليات الاحتراق التي تتم داخليا ولا سبيل للتخلص من ذلك ،سوى بالعرق ومن ثم يستهلك قدر كبير من حرارة الجسم ،وبالتالي تنخفض درجة الحرارة.

كذلك الرطوبة تتسبب في الشعور بالاختناق نسبيا ،كما تسبب العديد من الأمراض مثل الربو..الخ،كما يحتاج جو العمل إلى تجديد بصفة مستمرة عن طريق المراوح أو غيرها من الوسائل الأخرى.

5- المباني:

لم يعد البناء المدرسي مجرد مساحة معدة لإيواء الطلاب ،بل هو مجموعة فضاءات يؤدي كل منها د وره في تكامل وتنسيق مع الفضاءات الأخرى من اجل تسهيل النمو العقلي والانفعالي والجسدي للتلميذ وتحقيق توازنه النفسي وتعزيز مختلف جوانب شخصيته

يقول مكاريوس (1974) ليس هناك من منكر الأثر غير المباشر لمكان العمل و ظروفه على العمل والإنتاج ،ولما كانت المدرسة هي مكان عمل التلاميذ ومدرسيهم وسائر موظفي المدرسة فان كل ما يمكن عمله ليكون هذا المكان جميلا ومحببا إلى النفس هو جهد في سبيل توفير رضا التلاميذ والعاملين بالمدرسة عن عملهم ،وهو من ثم جهد في سبيل توفير صحتهم النفسية وزيادة إنتاجهم**(ريمون :2010)**

وتؤكد معايير الجودة الشاملة على أهمية أن تكون صفات البيئة المادية للمدرسة من المرونة ،بحيث تنسجم مع الظروف المحلية لكل مجتمع ،وكذلك مع التطورات الجارية على الصعيد التربوي. فيشير ريمون معلولي (2010) أيضا إلى انه ينبغي أن تكون الأبنية التعليمية تتوفر على مرافق صحية ،ومصدر للماء وان يسمح بالحد الأدنى من الإضاءة ويكون البناء مؤمنا ضد ظروف الطبيعة ،هذا مالا يجوز أن يتغير ،أما القيم المؤقتة فهي تلك المرتبطة بالعملية التربوية نفسها وتطورها كتطور ادوار المؤسسة ،يكون من الضروري أن تنعكس تلك التطورات على البيئة التعليمية فان صفاتها ينبغي أن تبدل أيضا.

6- الوسائل التعليمية :

إن الوسائل التعليمية هي الأدوات والطرق المختلفة في المواقف التعليمية ،والتي تعتمد على فهم الكلمات والرموز والأرقام لذلك تستخدم مع الم ا رحل التعليمية ،ومع جميع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم العقلية ،ومن هنا يظهر دور الوسائل السمعية ولبصرية وخصوصا وسائل التكنولوجيا الحديثة وأهميتها في العملية التعليمية ،وزيادة فاعليتها فإذا انعدمت هذه الوسائل صعبت مهمة التدريس**(زبدي:2007ص152)**

فالوسيلة التعليمية ضرورية ،فهي التي تعمل على نقل المعارف وتنمية المهارات للمتعلم وتسهم في زيادة فاعلية الطرق والمناهج الدراسية ومن أنواعها البصرية مثل:الخرائط

والمجسمات...الخ ،وسمعية كالأصوات والموسيقى والتسجيلات...الخ،وسمعية بصرية كالفيديو...الخ.

7-سوء العلاقات في العمل:

1- العلاقة مع المدير:

تعد العلاقات الإنسانية في المدرسة بين المدرسين والمدراء من أهم العوامل المؤثرة في سير العملية التربوية، فتحقيق الرضا عن العمل لدى المدرس لا يكون إلا بتحقق التوازن في البيئة المدرسية وتحقق الانتماء والشعور بالمسؤولية، والاحترام المتبادل والتفاهم أيضا.

يقوم المدير الفعال بعدد من الإجراءات التي تضمن تفعيل العلاقات الإنسانية والشخصية الطيبة بين المدير والمعلم مثل :محاولة المدير معرفة شخصية المعلم، وسماع مشكلاته وتقبلها ،وتحسين ظروف العمل للمعلم في المدرسة ،مما ينعكس على دافعيته للعمل وأدائه التدريسي**(العتوم والبندري،: 2002 ص 92)**

فقد توصل ميلينجر Milinger إن نقص الثقة المتبادلة بين المدير ومرؤوسه تؤثر سلبا على كفاءة الاتصال بينهما، فتؤدي إلى خلق حالة من التوتر لدى الطرفين(هيجان،(. 189 : 1998 وأشار ج ا ردا1983 إلى أن من ابرز الممارسات التي يمكن أن يستخدمها المدير تنعكس على رضا العاملين لديه، توفير الظروف المناسبة للعمل، وتوافر العلاقات الإنسانية الطيبة ،إشراك العاملين في التخطيط ،وتنظيم شؤون العمل**(العتوم والبندري:2002ص95)**

2 -العلاقة مع الزملاء :

إن المعلم الذي يفتقد دعم الزملاء في المهنة ينتج عنه عدم الطمأنينة- وعدم الاستقرار والعزلة التي تؤدي إلى الضغط.

فتشير هند الحرتاوي أن كل من ساريكي وكولي (1987) توصلا في دراستهما ،إلى أن وجود دعم اجتماعي وتفاعل بين العاملين وزملائهم في العمل ووجود علاقات اجتماعية حسنة مع أشخاص خارج محيط العمل كأولياء التلاميذ تساعد في تخفيف الإصابة بالاحتراق النفسي**(منصوري:2010ص79)**

كما يشير الهيجان (1998) إلى أن الصراع بين العمال قد يؤدي بالأطراف المتصارعة أو إحداها إلى الانسحاب من مكان العمل ،أو اللجوء إلى الإدارة لحل الصراع.

فأداء العمل يتطلب إقامة العديد من العلاقات التي تعتبر من اهم العوامل التي تحفز الفرد للعمل ،حيث تساعد على التقليل من تأثير الضغوط النفسية كذلك.

كما وجد كابلانCaplan (1978) أن الدعم الاجتماعي في العمل من طرف الزملاء يؤثر ايجابيا في تخفيف الشعور بالإجهاد،إذ يقلل من ارتفاع ضغط الدم.

3-العلاقة مع التلاميذ :

من توصيات منظمة العمل الدولية واليونسكو حول ظروف عمل المعلمين(الجزء الثالث2013) ذكرت الشروط المحفزة لنجاعة التعليم ،فقد أشارت التوصيات إلى أن كثافة الأقسام يجب أن تكون بالشكل الذي يسمح للمعلم من إعطاء اهتمام خاص خاصة التلميذ وإمكانية تجميع التلاميذ بأفواج صغيرة أو أف ا رد وإعطائهم دروس وكذا تجميعهم لتوجيه دروس سمعية بصرية(عن النقابة المستقلة لعمال التربية والتكوين.)

توصل فولر Foller 1969إلى أن عدم انضباط التلاميذ داخل حجرة الدراسة ،وعدم قدرة المعلم على الإجابة على تساؤلاتهم ،ومشكلات تقويم أداء التلاميذ هي من المصادر الهامة التي تسبب ضغوطا للمعلم**(عبد الفتاح:2008ص201)**

-إن اكتظاظ الصف يؤثر على طاقات المعلم وجهوده ويؤثر على دافعيته نحو العمل وحتى على اتجاهه لمهنة التدريس ،حيث يصعب على المعلم التحكم في سير الحصة بخلق جو يشتت انتباه التلاميذ واهتمامهم وتركيزهم كما يؤدي إلى سلوكات غير مرغوبة ،وانخفاض تحصيل المتعلمين ،كل هذا يسبب الإرهاق للمعلم ويؤدي إلى الفشل والإحباط والوقوع في الضغط النفسي.

4- الإشراف التربوي:

يشير أندرسون(نقلا عن محمد عوض الترتوري) 2008 إن الإشراف التربوي الجديد والمتجدد هو العملية الأكثر التصاقا بالنمو المهني للعاملين التربويين ،والأقوى أثار في تطوير كفاياتهم الأدائية التعليمية والإدارية المساندة لعمليات التعليم والتعلم ،وفي تطوير المناهج التربوية والمواد التعليمية ،لزيادة كفايات الأنظمة التربوية وزيادة مردودها وإنتاجها.

وفي نفس السياق يعرف الدويك وزملاؤه (1998)الإشراف التربوي على انه عملية قيادية تعاونية منظمة ،تعنى بالموقف التعليمي التعلمي يجمع عناصره ،من منهاج ووسائل وأساليب بيئية ومعلم– وتلميذ ،وتهدف إلى دراسة العوامل المؤثرة في المواقف وتقييمها العمل على تحسين التعلم وتنظيمه لتحقيق أفضل لأهداف التعليم والتعلم. إن الوظيفة الأساسية للمشرف الفني أو التربوي ،هي تنمية مهارات وقدرات المعلمين ،ومساعدتهم على التغلب على ما يعترضهم من عقبات ومشكلات وإتاحة فرص النمو المهني أمامهم ،وحسن توجيههم

،وإرشادهم لبلوغ الأهداف التربوية المنشودة**(تركي ا ربح:1990ص464)**

ويرى بوسعدة قاسم (2010) إن الإشراف التربوي في بلادنا يعاني الكثير من النقائص والمعوقات ،وتعتبر أساليب الإشراف المطبقة حاليا من الزيارات المدرسية ، والصفية ،واجتماعات المعلمين

والندوات التربوية والدروس التطبيقية، عديمة الفعالية وتتصف بالنمطية والارتجالية **(بوسعدة:2010ص94)**

وقد أشار بوحفص مباركي (1993) ان التقويم المطبق حاليا يعتبر ضمن التقويم السيئ ،وان اتجاهات المعلمين نحو شخصية المفتش وطريقة تقويمه سلبية**(بوسعدة،:2010ص94).**

الخلاصـــــــــــــــــة:

من خلال ما سبق تعتبر الضغوط المهنية ظاهرة لوجهتين الفرد والمنظمة وذلك لأنها مجموعة من السلوكات والانفعالات الناتجة عن حالة نفسية نتيجة عوامل بيئية ونفسية ،ويعني ذلك أن الضغوط لدى المدرسين هي حاصل لمجموعة من المصادر يمكن تصنيفها إلى مصادر تنظيمية مرتبطة بالمنظمة ومصادر شخصية مرتبطة بالفرد ،وبالرجوع إلى أدبيات البحث فإننا نرى بان الضغوط المهنية ترتبط بعدة مفاهيم وهي القلق والتوتر والإحباط والاحتراق النفسي وحتى الاكتئاب وهي حالات تصاحب الضغوط عند المدرسين وتمنع التكيف مع البيئة المحيطة وحتى مع الذات ،كما اختلف النظر إليها باختلاف النظريات والاتجاهات ،فهناك من يرى بان الضغوط المهنية هي الرابط بين الفرد والبيئة وهناك من ي ا رها ذاتية تخص الفرد في إشباع حاجاته ،وهناك من يراها اجتماعية ،فالأفراد يختلفون في قدراتهم وخبراتهم وظروفهم الشخصية ،الأمر الذي ينعكس على قدرتهم على التكيف في الموقف الضاغط.

وهناك من يراها حوافز في حين غيابها يشعر الفرد بالملل والفراغ ، كما أن زيادة المتطلبات تعيق قدرة الفرد على مواجهتها و الاستجابة لها.إذن يتعرض المدرس في مسيره حياته المهنية لسلسلة من الضغوط التي تعتبر صعوبات يواجهها تعوقه عن الاستمرار ،مطالب بإزالتها ومن هذه الضغوط قد تكون لها علامات إنذار قد يتهيأ لها ،أو تك ون فجأة ،وقد تكون مؤقتة أو مستمرة مما تؤثر على الفرد من خلال أدائه في المنظمة أو على صحته النفسية أو النفسجسمية.

تمهيـــــد:

إن المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته اليومية سواء في محيطه العائلي أو المهني تسبب له الضيق والتوتر ولكنه سرعان ما يتكيف معها، أما المواقف التي تكون أكثر حدة واستمرارا فلا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، مما ينجم عنها اضطراب جسدي يدوم لفترة طويلة، فالاضطرابات السيكوسوماتية ترجع إلى أسباب نفسية وأزمات اجتماعية وتوترات وصراعات ، كما يمكن إرجاعها كذلك للقسوة والحرمان وتتخذ شكلا جسميا، فهي دليل قاطع على العلاقة بين الجسم والنفس وحدوث التأثير المتبادل بينهما، فالنفس تؤثر في الجسم ووظائفه ونموه والعكس صحيح.

ونظرا لأهمية الاضطرابات السيكوسوماتية وخطورتها برزت عدّة اتجاهات علمية تفسر هذه الاضطرابات حسب الخلفية النظرية التي ينطلق منها أصحابها، كالتفسير السلوكي والتفسير الفسيولوجي والتفسيرالتحليلي والتفسير المعرفي، كما اختلفت تصنيفات هذه الاضطرابات حسب اختلاف آراء العلماء

والباحثين،وسنتناول في هذا الفصل الاضطرابات السيكوسوماتية مبينين الاختلاف بين وجهات نظر أصحابها وكذا تصنيف هذه الاضطرابات وأخيرا العلاجات المقترحة.

1- نبذة تاريخية عن نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية :

بالرغم من حداثة هذا الفرع فإن العلاقة بين النفس والجسد قديمة قدم التاريخ الإنساني، ففكرته تعود إلى عهد الطب الفلسفي، فالتاريخ الإغريقي يذكر بأن هيبوقراط Hippocrate، أدرك العلاقة بين النفس والجسم عندما استطاع شفاء ملك مقدونيا من مرضه الجسمي وذلك بتحليل أحلامه، كان يتحرى حياة المريض، ص ا رعاته، طريقة نومه وأحلامه، وعلى هذا المنوال سار بقية الأطباء الفلاسفة ومنهم أرسطو وأفلاطون الذي أعطى أول التعريفات في تاريخ السيكوسوماتيك، إذ قال أن طبيعة الجسد لا يمكن أن تكون مفهومة ما لم تنظر إلى الجسد ككل، و يذهب أرسطو 322 (، 384 ق م)إلى أن الانفعالات مثل الغضب، الخوف، الفرح والمجد تصدر عن المركب بين النفس والجسم، فنفس الوقت الذي يحدث فيه مركب نفسي يحدث فيه تغير في الجسم**(أبو النيل:119،1994)**

كما ربط ديكارت مسألة النفس والجسم حيث اتسم مذهبه بالربط بين النفس والتركيب الصناعي، أما لبرانش1715 – 1638 " فتعثر في مسألة النفس والجسم ويقرر أنهما متباينان وأن أفعالهما متباينة فلا تؤثر النفس في الجسم ولا يؤثر الجسم في النفس، ويرى Wundt العقل والجسم بأنهما ناحيتان مختلفتان لحقيقة واحدة تتألف منهما معا(.النابلسي:16،1992)

فالتفسيرات السابقة تركز على علاقة الجسم بالنفس:

- **الاتجاه الأول** :وتمثله" الفلسفة الأرسطية"؛ حيث ترى أن الجسم والروح يكونان وحدة متجانسة ويمكن تمثيل هذه النظرة على شكل هيلومورفيزم.

- **الاتجاه الثاني :**ويمثله" ديكارت"؛ ويذهب إلى أن الجسم والروح بينهما تأثير متبادل ويمكنه تمثيل

نظرته على شكل ترابطية.

- **الاتجاه الثالث** :ويمثله" Lebieng - " ؛ حيث يرى أن الجسم والروح مستقلين في عملهما الواحد عن الآخر وشكله التوازي.
- **الاتجاه الرابع :**ويمثله" فونت "وهو يعتقد أن الجسم والروح إنما هما مظهرين مختلفين وشكله- السيكوفيزيقي (زبدي،17 : 1998)

ولا يقتصر تناول موضوع العلاقة بين النفس والجسم على آراء الفلاسفة اليونانيون القدامى وغيرهم من الفلاسفة الإنجليز والفرنسيين المحدثين، بل كذلك فطن العرب ما للأعراض النفسية من أثر في إحداث تغيرات بدنية وأمراض جسمية، وفي إعاقة الشفاء أو تعجيله، وأهم من أشار لذلك الطبيب ابن عيسى المجوسي 994 (م)في كتابه" كامل الصناعة الطبية "إلى أن الأم ا رض النفسية كالغم والغضب و الهم

والحسد تغير مزاج البدن و تؤدي إلى إنهاكه وتولد هذه الأعراض الحميات الرديئة **(أبو النيل، 1994 123)**

كما أن هناك دو ا رً بارزا لعلماء النفس في نشأة وتطور الاتجاه النفس جسمي وذلك من خلال تأكيد فرويد علي مبدأ الحتمية النفسية في الاستجابات التحولية الجسمية، وعلى العلاقة الحميمية بين المريض والمعالج في الجلسة العلاجية **(سماح السيد ،2006: 208)** .

ويشير تاريخ الطب إلى أن أول مرة استخدم فيها مصطلح الاضطرابات النفس جسمية أو الأمراض-السيكوسوماتية هو عام 1818 م من قبل الطبيب النفسي هنروت Heinroth P.G الذي أدخل هذا المصطلح في الدارسات الطبية الألمانية، كما أدخل أيضا مصطلح جسمي نفسي عام 1828 وكان يقصد المصطلح الأول تأثير الميول والرغبات الجنسية والمكبوتة عل مرضى السل ومرضى الصرع ومرضى

السرطان، بينما يقصد بالمصطلح الثاني الاضطرابات التي يغير فيها العامل الجسمي من الحالة النفسية. **(فيصل الزراد: 12،2009)**

فابتداء من القرن الثامن عشر بدأ الأطباء بإعادة النظر في موقفهم في العلاقة بين النفس والجسم، حتى توصل العالم فاندوتش Van dush (1868) إلى وضع نمط نفسي خاص بمرض القلب فوصفهم بأنهم يتكلمون بصوت عال وبأنهم يخوضون الصراعات المتمركزة حول تدعيم سحرهم وسطوتهم. **(النابلسي: 1988، 17)**

كما لاحظ طبيب الأمرا ض العقلية William James1984 أن الخبرة الشعورية تعقب الاستجابة البدنية التي هي بمثابة استجابة تلقائية لمثيرات بيئية.

وقد أدخل مفهوم الطب السيكوسوماتي في العلاج الطبي العام مع إعادة استخدام مصطلح سيكوسوماتي عن طريق ألكسندر Alexanderالذي أكد على أهمية أن يعامل الفرد كوحدة كلية لا تتجزأ ، وليس كونه خليطا من كيانات منفصلة وأعضاء مختلطة **(زينة :1994، 38)**

ومن هنا ظهرت أهمية دراسة تاريخ العميل التي سمحت بفهم الاضطرابات السيكوسوماتية، ويضاف إلى ذلك أهمية التفاعل بين الجسم والجهاز التنفسي، بمعنى أن الجسم الذي يؤدي وظيفة التعبير انطلاقا من دوافع نفسية، و بهذا أصبحت انشغالات العلماء الذين اهتموا أكثر بكيفية استجابة الجهاز النفسي في السير وارت الجسدية، مما أدى إلى ظهور عدة مدارس وتيارات في تفسير هذه الفرضية.

2-الاضطراب السيكوسوماتي:

لقد تعددت التعريفات بشأن الاضطراب السيكوسوماتي، واختلفت حسب التخصصات والاتجاهات العلمية ووجهات النظر، ولكن هذا التعدد لم يؤثر في المفهوم العام للاضطراب السيكوسوماتي ولغويا نجد أن كلمة سيكوسوماتي مشتقة من كلمة سيكو PSYCHO وتعني الروح أو النفس أو العقل (في الفلسفة القديمة)، وكلمة سوما SOMA في اللغة اليونانية وتعني البدن أو الجسم .

وكان المصطلح يشير قديما إلى أن الكائن الحي في حالة صراع دائم ضد العوامل التي تعرضه للمرض أو الموت، هو يعمل باستمرار للتوافق مع شروط البيئة من أجل المحافظة على اسقرار العضوية وتوازنها، وهذه الشروط البيئية قد تكون مادية ،كما قد تكون معنوية.وفي اللغة العربية يطلق على مصطلح (سيكوسوماتي) (نفس-جسمي) أو (نفس- جسدي) وقد تختصر هذه الكلمة إلى (النفسجسمي) والجديربالذكر أن بعض الأطباء والباحثين أمثال جاكوب ..... 1828) ميزوا بين الحالات المرضية التي تبدأ بالعوامل العضوية أو الجسمية، وتحدث اضطرابات نفسية قد تؤدي بدورها إلى اضطرابات عضوية وظيفية ، وتؤثر في التوازن العضوي للفرد وهذه يطلق عليها اسم (سوماتي-نفسي) وبين الحالات المرضية التي تبدأ بالعوامل النفسية وتحدث اضطرابات عضوية (وهي أشد من الحالات الأولى مجموعة من الاضطرابات العضوية التي تتميزبأعراض ترجع بأسبابها إلى عوامل نفسية انفعالية ، تقع تحت إشراف الجهاز العصبي اللاإرادي أو الذاتي وورد في الموسوعة البريطانية 1966 أن (الاضطراب السيكوسوماتي هو الاستجابة الجسمية للضغوط النفسية التي تأخذ شكل اضطراب عام 1958 عرفا الاضطراب L. Eleanor وأليانور ليرد D.laird عضوي)، كما أن دونالد ليرد السيكوسوماتي بأنه: (الجزء الذي يؤثر فيه العقل أو النفس في الوظائف الجسمية، فالغضب والانفعال يجعلان المعدة متهيجة مما يسبب ظهور القرحة والنفس تؤثر في الجسد بشكل أكبر من تأثير الجسد في النفس ويرى علماء الصحة النفسية (أن الاضطرابات السيكوسوماتية هي اضطرابات وظيفية لأي عضومن أعضاء الجسم وهي ترتبط بالصراعات اللاشعورية، وتكون تعبيرا عن أعراض تحويلية ويمكن أن تظهر بعدة أشكال **(خيرالزراد،2000: 19-21)**

وورد في تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي عام 1968، أن الاضطرابات السيكوسوماتية هي :

(167 : 1964 راجح،)

يعرف احمد عكاشة الاضطرابات السيكوسوماتية هي أعراض مرضية جسمية أو اختلال في وظائف الأعضاء، نتيجة لما يصاحب خبرات الحياة من قلق و توتر ومخاوف لا يتم التعبير عنها بالكلمة (**عكاشة،:1998ص26)**

يعرف السيد محمود أبو النيل الاضطرابات السيكوسوماتية هي الاضطرابات الجسمية هي الاضطرابات المألوفة للأطباء ، والتي تحدث بها تلف في جزء من أجزاء الجسم أو خلل في وظيفة عضو من أعضائه نتيجة اضطربات انفعالية مزمنة،نظرا لاضطراب حياة المريض والتي لا يفلح العلاج الجسمي الطويل وحده في شفائها شفاءا تاما، واستمرار الاضطراب الانفعالي وعدم علاج أسبابه إلى جانب العلاج الجسمي**(أبو النيل:161،1994)**

يعرف عبد الرحمان العيسوي الاضطرابات السيكوسوماتية هي مجموعة من الأمراض تنشأ من أسباب أو عوامل نفسية أو اجتماعية،ولكن أعراضها تتخذ شكلا جسميا أو عضويا، فهي عبارة عن أعراض فيزيقية تتضمن الجهاز العصبي الذاتي أو المستقل ووظائفه**(العيسوي : 2000، 271)**

تعرفها هدى محمد الجاموس بأنها اضطرابات جسمية موضوعية تسببها الاضطرابات الانفعالية الشديدة التي تؤثر على المناطق والأعضاء التي يتحكم بها الجهاز العصبي الذاتي، والمفهوم الطبي يبين أن الإصابات الجسدية ، لها علاقات قوية بالصراعات النفسية**(نور الهدى:12،2004)**

وتعرف المنظمة الصحة العالمية الاضطرابات السيكوسوماتية بأنها تلك التي تتضمن اضطرابات كضغط الدم والقرحة والربو، حيث تعتبر العوامل النفسية

وتعرف المنظمة الصحة العالمية " OMSالاضطرابات السيكوسوماتية بأنها تتضمن اضطرابات مثل: ضغط الدم والقرحة المعدية والربو، حيث تلعب العوامل النفسية دورا أساسيا في ظهورها وتطورها"

نجد من خلال التعريفات السابقة للاضطرابات السيكوسوماتية أن معظمها اشتركت في وجود العلاقة بين النفس والجسم، وبينت كذلك دور الانفعال والعوامل النفسية وضغوط الحياة التي تمهد للإصابة بمرض عضوي ومن هنا فإن الاضطرابات السيكوسوماتية ترجع لجذور نفسية وتظهر على شكل رد فعل استجابي للجهاز الذاتي لأي عضو مصاب كالاستجابات المعدية أو المعوية أو استجابات قلبية أو تنفسية أو جلدية أو عضلية أو تناسلية فهي تحدث نتيجة ضغط انفعالي مستمر من مشكلات وأعباء الحياة اليومية التي يعيشها الإنسان وهذا الضغط متوقف على الأسلوب أو الحل الذي يستجيب به الفرد لمواقف الحياة.

3-الاتجاهات المفسرة للاضطرابات السيكوسوماتية :

اختلفت العوامل المسببة للاضطراب السيكوسوماتي وذلك باختلاف العلماء حولها، فمنهم من يرجعها إلى جذور فسيولوجية، ومنها من يعزوها إلى عوامل وراثية ومنهم من يربطها بضغوط البيئة و مطالبها.

وسنتعرض بإيجاز إلى أهم الاتجاهات العلمية المفسرة للاضطراب السيكوسوماتي.

1 -الإتجاه الفسيولوجي:

يبقى العالم الروسي بابلوف Pavlov ا رائد هذا الاتجاه حيث اعتمد في دراساته على ردود الفعل الجسدية أمام المثيرات الخارجية، فنظريته تلتزم بالتفسير الفسيولوجي للظواهر النفسية، وترفض التفسيرات المتعلقة بفردية الشخص وأحاسيسه الخلفية**(النابلسي:1992 ،20).**

ويرى كانون Cannon ، الذي يرى أن النفس والجسم وجهان لعملة واحدة، وإن نقطة الالتقاء بينهما هي الدماغ باعتباره عضو العقل الذي تصدر منه كافة الإيعازات التنظيمية لجميع أنحاء الجسم،وفي الدماغ تجري كافة العمليات من أفكار وعواطف وخطط وذكريات .ويؤكد كانون أن السلوك(إثارة واستجابة)يعتمد على محور الغدتين النخامية والكظرية **(.عطوف:50،1988)**

ثم جاء Papez ليثبت أهمية الجهاز البيمبي(تكوين دماغي يقع تحت اللحاء بالقرب من الهيبوتالاموس)والمسيخ الأنفي(القسم الدماغي المتخصص بحاسة الشم)في تلقي الانفعالات.

(النابلسي:1992ص27)

وتوصل العالم سيلي Selye إلى مفهوم الضغط النفسي وذلك عقب دراسته لتأثير الشدة على الحيوان وتحديد ردود الأفعال الجسدية التي تحدثها.حيث يعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة .كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وهذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام**(الرشيدي:1999ص123)**

وهذه المراحل الثلاث هي:

1الفزع :وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة- لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

2المقاومة :وتحدث عندما يطو ل التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي- ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3الإجهاد :مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت والاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف **(فاروق:2001ص98)**

ويمكن تصنيف عوامل الشدة عند **سيلي** على النحو التالي:

1-العوامل الجسدية :الحوادث، الآلام ،الجروح والإصابات الجسدية والإثارات الجسدية المزعجة والبرد..الخ.

2-العوامل النفسية :القلق، الانهماك النفسي ،المخاوف على أنواعها ،الوحدة ،الإرهاق الفكري والمواقف
الخطرة التي تهدد الحياة ... الخ.

3-العوامل الإجتماعية :المشاكل المهيجة ،الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة ، الخلافات العائلية صعوبة العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص ، العزلة الاجتماعية ... الخ . تظهر كردّ فعل للمثيرات إذن المرض نتيجة للدفاع ضد العوامل.

وقد تم تطوير نظرية سيلي نتيجة إدخال المعطيات الحديثة عليها من آليات الأثر الرجعي المتعلقة بالغدة النخامية و ذلك بدراسة وظيفة الدماغ والآليات التي تعمل وفقها، وذلك للقضاء على أحاسيس الألم وإمكانية التحكم بالإفرازات الدماغية وبالنوع والأحلام وغيرها من الحالات الدماغية العقلية.

2 -الاتجاه المعرفي:

قام جراهام(1972) وتلامذته بمجموعة من الدراسات حول عينات من مرضى سيكوسوماتيين لمعرفة أثر العمليات المعرفية والعقلية الفسيولوجية، وتبين له من خلال المقابلات، أن هناك عنصرين على مستوى من الأهمية في الاضطراب السيكوسوماتي:

أ- ما يشعر به الفرد من سعادة أو حزن .

ب- ما يرغب الفرد في معرفته أو عمله في ضوء خبراته وأفكاره أو مدركاته السابقة فمريض الحساسية الجلدية يشعر وكأنه مهزوم وهزيل، ولا يقدر عمل شيء، ومريض القولون التقرحي يشعر وكأنه مصاب بضرر أو أذى ويريد التخلص من المسؤولية ومريض الربو يشعر وكأنه يريد الابتعاد عن مواقف البرد والأشخاص، ومريض ضغط الدم المرتفع يشعر بالتهديد و الاستياء(**الزراد:2000ص100)**

ولعلماء النفس المعرفيين أكثر من تفسير ، فهم يرون أن المصابين بهذه الاضطرابات النفس جسمية يركزون انتباههم بشكل مفرط في عمليات فسيولوجية داخلية، ويحولون الإحساسات الجسمية الطبيعية إلى أعراض مثل الألم، فالعمليات المعرفية لها تأثير على الوظيفة الفسيولوجية (سلامي:2008ص121)

3 -الاتجاه السلوكي :

يذهب هذا الاتجاه إلى أن الاضطراب السيكوسوماتي يحدث بسب التعزيز، إما بزيادة الانتباه نحو استجابات معينة، أو بخفضها فالأطفال يمكن أن يكونوا عرضة للإصابة بهذه الاضطرابات، إذا شاهدوا أحد أفراد العائلة يتلقى تعزي ا ز على إظهاره أو شكواه من آلام بدنية، أي وجود ارتباط بين المرض والمكافأة و ذلك بالمعاملة الجيدة و العناية الخاصة.

فالاضطراب السيكوسوماتي لدى السلوكيين عبارة عن تعلم شرطي، قد يكون الإنسان لديه أصلا حساسية نحو الغبار، ولكن بعد ذلك عن طريق عملية تعميم المثير يصبح أي شيء مرتبط بالغبار، حتى التفكير في أشياء مثله تثير النوبات الربوية**(العيسوي:1994ص224)**

وأكد كلا من davids و katekan (1980) أن عامل الاستعداد وعامل التعلم من العوامل المهمة في الاضطراب السيكوسوماتي، فعندما يستثار شخص، فإن تغيرات ذاتية عصبية تحدث مثل زيادة ضربات القلب، و سرعة التنفس... الخ**(الزراد:2009ص100)**

ولو أخذت بعض المواقف الحيادية صفة الاستمرار وحدوث تدعيم لإحدى الاستجابات فإنها تختار من بين ردود الفعل الانفعالات، فمثلا طفل يخاف الذهاب إلى المدرسة فتضطرب معدته و يذهب إلى المنزل للراحة (تعزيز)فإنه يتعلم هذه الاستجابة (اضطراب المعدة)وبمرور الوقت تنمو لديه القرحة المعدية. ولكن التعلم الذاتي أو الميكانيكي كما يسميه السلوكيون ليس الوحيد للإصابة بالأمراض السيكوسوماتية فقد ترجع هذه الأمراض إلى أسباب وراثية أو إلى استعدادات أو جروح**(العيسوي:1994ص236)**

فالسلوكيون يرون أن ما يصيب الإنسان من اضطراب انفعالي يكون نتيجة عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة في حياته، الأمر الذي يترتب عليه وجود حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاتزان أي فشل الفرد في التعلم واكتساب سلوك جديد مناسب يؤدى إلى الشعور بعدم الرضا وعدم الراحة وبالتالي إحساس الفرد بالتوتر الذي قد يساهم في حدوث الاضطرابات السيكوسوماتية .

(إبراهيم: 2001ص25)

فالاضطراب السيكوسوماتي هو تعلم فاشل لطريقة التعامل مع المواقف الضاغطة، فتصبح الاستجابة المرضية نمط من السلوك الذي يتخذه الفرد بالاعتماد على مبادئ التعلم كالتكرار والتعزيز.

4-تفسير مدرسة التحليل النفسي:

تقوم المدرسة التحليلة على تفسير كل الاضطرابات التي تحدث في سن الرشد على أنها عبارة عن إرهاصات لخبرات سيئة حدثت في الطفولة مابين سن0-5-6 سنوات .

من بين هذه التفاصيل إن الرجل الذي يعاني من قرحة في المعدة ،لابد أن النمو قد توقف عنده أو تجمد عند المرحلة الفمية ،أي تلك المرحلة التي كان الفرد يوجه كل اهتمامه إلى فمه ويتمتع بتلك اللذة من خلال الفم كالامتصاص أو تناول الطعام، وكذلك المرأة التي تعاني من قرحة القولون أي الأمعاء الغليظة والتي تسبب لها موجات من الإسهال، ربما تكون قد توقفت في النمو عند المرحلة الشرجية أي تلك

المرحلة التي قال عنها التحليليون أن جل لذة الفرد فيها يستمد من منطقة الشرج ،كما يحدث في عملية الإخراج ولاتزد هذه الأعضاء عن كونها رموزا اتخذت للتعبير عن بعض الصراعات اللاشعورية.

- إن نقاد هذه المدرسة ذهبوا إلى القول بأن الصراع الانفعالي لا يؤدي وحده إلى الاضطراب السيكوسوماتي، قد يكون هناك الكثير من الناس الذين جمدوا عند مرحلة معنية من مراحل النمو، ولكن لم يصابوا جميعا بالأمراض السيكوسوماتية إلا إذا كان لديهم استعداد تكويني أو وراثي أو بنائي، أو كان هناك قابيلة في أحد أعضاءهم للإجابة بالمرض كوجود ضعف ولادي لدى المريض.
- قد يعاني الفرد من الصراع بين رغبة في تلقي الحب من الغير ورغبته في الاستقلال حيث يتربى الفرد في الوقت الحاضر على الاستقلالية ، فهناك بعض الأشخاص الذين يرغبون لا شعوريا في الاعتماد والاتكال على الغير،ولكنهم يتعلمون أن يكونوا مستقلين ،هناك شوق للاعتمادية لايمكن التعبير عنه ، ولذلك يتم التعبير عنها بصورة غير مباشرة، وحيث أن الفرد عندما كان طفلا، كان يتلقى الطعام من أمه،وكذلك الحب، وبسبب هذه الرغبة قد تعتمد المعدة على العمل الإضافي أي في أوقات إضافية كما يقولF. ALexander : تعمد في الإفراز المزمن للإفراز، ومثل هذه العصارة المعدية المتزايدة تؤتي إلى الإصابة بالقرحة بما لها من خاصية حمضية تؤدي إلى حدوث ثقوب في جدران المعدة وبحكم كونها مبتلة فإنها تتحول إلى قرحة ، وحتى وجود الاستعداد التكويني والصراع لا يكفيان لحدوث الإصابة بالضرورة لابد أن تتضمن الظروف البيئية عوامل تأخذ الصراع إلى حد التنفيذ كالأزمة أو الكارثة أو الصدمة.

-وعليه فأصحاب النظرية التحليلية يرون أن حدوث الاضطراب النفس جسدي يأتي نتيجة المكبوتات الموجودة على ساحة اللاشعور ، والتي لا تجد منفذا للعبور إلى ساحة الشعور، فتجد جسد الفرد في طريقها للخارج ،وتغزو أحد أعضاء الجسم مسببا فيه خللا عضويا حقيقيا يؤدي إلى اضطرابه ،والكبت الذي يحدث في الطفولة المبكرة يبقى قديما في اللاوعي ومازال يشكل خطرا صراعيا على الأنا ، فتأتي الصراعات الجديدة لتصرفه لغزو أحد الأعضاء من خلال نظرية العضو الضعيف.

-وقد اعتبرت مدرسة شيكاغو(التحليلية الحديثة) أن المرضى السيكوسوماتيين أفراد عجز الأنا عن تحقيق التوازن النفسي فحدث لديهم نكوص إلى المرحلة الجنسية التي يحقق فيها الفرد اشباعاته عن

طريق الجسد ،فقد قام F.Alexander بتحديد الاضطرابات السيكوسوماتية الناتجة عن الصراعات النفسية واعتبر هذا الاضطراب بمثابة وسيلة دفاع أو هروب من حالة صراع شديد.

-وقد ميز بين نمطين من الاضطرابات النفس-جسدية:

1- اضطرابات تعبر عن وجود ميول عدوانية وتكون بمثابة هروب أو دفاع وتبقى مخفية.

2- اضطرابات تعبر عن ميول مثبطة للبحث عن سند أو دعم أومساعدة.**(عبادة،سهام2013ص54-56)**

مع تعدد وجهات النظر داخل المنظور التحليلي فإنها تتفق على أن التوترات النفسية وخبرات الطفولة وضغوط الحياة تحدث تأثيرها في جانبين من حياة الفرد الجانب الجسمي في شكل أم ا رض من قبيل القرحة والربو وأمراض القلب... الخ، والجانب الانفعالي من قبيل القلق والاكتئاب والفزع

4- تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية:

من بين أهم التصنيفات الاضطرابات السيكوسوماتية نذكر مايلي:

1- تصنيف ألكسندر 1950 :

وضع الكسندر قائمة للاضطرابات السيكوسوماتية وهي ضغط الدم الأول القرح الهضمية، التهاب المفاصل الروماتيزمي، الغدة الدرقية وفرط نشاطها، والربو الشعبي، والقولون، والتهاب الجلد العصبي.

وبعدها قدم التصنيف الدولي التاسع للأم ا رض، قائمة للأمراض السيكوسوماتية المنظمة ضرر في الأنسجة مثال:الربو، والتهاب الجلد، والاكزيما، والقرحة المعدية، والقولون المخاطي، والقول ون المتقرح، وطفح الجلد، والأمراض السيكوسوماتية الغير منتظمة في الأنسجة، مثل تصلب الرقبة، وهو داء في الرقبة بسبب الالتفات، واحتياج الهواء وزيادة معدل التنفس والكحة النفسية والتثاؤب، واضطرابات القلب والأوعية الدموية كحة سببها نفسي بلع الهواء ، القيء وعسر الطمث الناتج عن سبب نفسي وصرّ الأسنان وتآكلها .**سلامي:2008ص123)**

2 -تصنيف بيير مارتي: P . Marty

الصادر عن مدرسة السيكوسوماتيك الفرنسية اعتمد على الدراسة التي قام بها العالم الفرنسي P. Marty في مستشفى باريس على 323 مريضا يعانون من اضطرابات سيكوسوماتية وهو كالتالي:

1-الحساسية :تشمل الربو الشعبي -الاكزيما -انتفاخ كوينك- تحسس الأنف التشنجي- الشري السعال التشنجي.

2-السرطان :التناسلي الثدي -مرض هود كين- الجلد -الرئة –الدم-العظام- البنكرياس- العي- أن- أذن- حنجرة –امتدادات السرطان- سرطان الجلد-السرطان الليمفاوي- أورام سرطاني غير مرض هود كين.

3-الجراحة :البتر- صعوبة إعادة التأهيل- تعقيدات الكسور- الجراحة العصبية- تدخلات عديدة عقب الجراحة.

4-القلب الدورة الدموية الدم :فقر الدم، تنفخ خطر التهاب الشرايين، مرض قلبي عضوي، أمراض دم غير سرطانية، ارتفاع الضغط،الاحتساء القلبي ،أمراض شريانية متعددة ،مرض رينولد اضطراب نبض القلب، التهاب الرئوي

5- الجلد :الصباغ ،الصلع ،مرض جلدي، التهاب الأدمة، الثعلبة، الحكة ، داء الصدف، الوضح .

6-أمراض الهضم :أمراض المستقيم، مرض كرون،، أمراض هضمية وظيفية عسرالهضم، التهاب غشاء المعدة، التهاب المستقيم النازف، القرحة المعدية(الاثني عشر) الكبد، المرارة ،القيء ،الغثيان

7- الامراض النسائية :التهاب ملحقات الرحم، اضبطرابات العادة الشهرية، العقم، المهبلية ،التهاب غشاء الرحم، كيس في المبيض، التهاب الأغشية المخاطية، التهابات أخرى .

8 -أمراض المناعة :الضمور النخاعي، مرض الكولاجين ،الانحطاط المركزي، مرض الذئبة، التهاب ماحول المفاصل ،مرض ديهرينغ، التهاب المفاصل الحادة، ضمور العضلات التدريجي مرض انعدام المناعة .

9 -الالتهابات الفيروسية الحالية أو الحديثة :جلدية تناسلية(بولية)التهاب الكبد القوباء العيون أنف أذن حنجرة البنكرياس انخفاض المناعة الالتهابات البولية مرض بقعة زوستر.

10 -عدم الكفاية الأساسية :الوهن العام، صعوبة تحديد الزمان والمكان، اضطرابات تكيف حرارة الجسم الزمانية الفصائية(اتزان الجسم)

11 -اضطراب التغذية :الهزل ،زيادة الشهية وانخفاضها، زيادة إفراز الدرقية، السكري،الأنسولين السمنة، اضطرابات الدرقية، ازرقاق الأطراف، اضطرابات هرمونية متنوعة .

12 -الاضطرابات العصبية :الآلام، الصداع ،الصرعية ،الصداع النصفي، التهاب النخاع الشوكي، سوابق جراحات عصبية، اضطرابات عصبية، التهاب العصب، شلل، التهاب العصب ،مرض تناذر ذاتي- تصلب المادة العصبية البيضاء، الكزاز، التواء العنق التشنجي، حوادث دماغية، الدوار الخادع، نوبات حركية،الوهن العضلي-،تشنج العضلات ،أمراض حسية ، أوهام مرضية.

13 -اضطرابات العيون:العمي، تكثف عدسة العين، التهاب مشيمة العين، الرؤيةالمزدوجة، أمراض شبكة العين، اضطرابات الشبكية.

14 -أنف- أذن- حنجرة:طنين الأذن، البحة المزمنة ،التهاب الأنف(حنجرة)،الصمم.

15-العظام- المفاصل :أوجاع المفاصل، التهاب المفاصل، آلام الظهر، الكسور، آلام العمود الفقري، انخفاض تكلس العظام، ترقق العظام، التهاب المفاصل المزمن، الروماتيزم المفصلي الحاد، التهاب الفقرات، التصلب، أنواع أخرى من الروماتيزم.

16 -الرئة :التهاب الشعب الهوائية، انتفاخ الرئة، عدم الكفاية التنفسية، السل الرئوي .

17 -الكلى و الجهاز البولي :المغص الكلوي، التهاب المثانة، عدم كفاية الكلى، حصى الكلية، اضطرابات التبول، زراعة الكلية ،غسيل الكلى ،تناذر كلوي، تعدد الاكياس في الكلى.

18 -الجهاز الجنسي :البرودة الجنسية، عجز جنسي، القذف المبكر، المهبلية.

19 – .اضطرابات النوم :الروبصة(المشي أثناء النوم. Somnambulisme –)

20 -الأسنان :الفم والأسنان.

21 -أورام حميدة .

22 -التحولات الهستيرية الصريحة.

23 -ادعاء المرض(Pathomimies – بيار، وجان،(. 1992:100

3 .تصنيف فيصل محمد خير الزراد 2000:

قام فيصل محمد خير الزراد 2000 بحصر الاضطرابات السيكوسوماتية الواردة في خمسة عشر مرجعا حديثا في مجال الاضطرابات السيكوسوماتية والطب السيكوسوماتي باللغة الفرنسية، واللغة

الانجليزية، واللغة العربية، وقام بتصنيفها حسب نوع هذه الاضطرابات و ذلك على النحو التالي:

1-اضطرابات جهاز الهضم :

وتشمل هذه الاضطرابات على ما يلي– :

القرحة المعدية، قرحة الاثني عشر، التهاب القولون، التهاب المعدة المزمن، الإمساك المزمن، الإسهال

المزمن، فقدان الشهية العصبي، الشراهة في تناول الطعام، عسر الهضم، آلام انتفاخ البطن،السمنة المفرطة، التهاب الفتحة الشرجية، التهاب البنكرياس، التهاب الزائدة الدودية،اضطرابات الكبد والحويصلة الصفراء ، أعراض مرض كرون.

2 -اضطرابات جهاز التنفس :وتشمل على الاضطرابات التالية:

الربو الشعبي(العصبي)الإصابة بالنزلات البردية حمى القش التدرف الرئوي (السل)الحساسية الأنفية(الروائح.)

3 -اضطرابات جهاز القلب والدوران :الخفقان أو لغط القلب الوظيفي الإصابة بانسداد الشرايين التاجية والأوعية الدموية .ضغط الدم الجوهري(أو الأساسي)انخفاض ضغط الدم ارتفاع ضغط الدم.

4 -الاضطرابات الجلدية :الشرى(الأرتيكاريا)الحكة(أو الهرش)حب الشباب الإكزيم أو(الأكنة الوردية)تساقط الشعر -فرط التعرق- الحساسية الذاتية للكريات الحمر- مرض الصدفية (القوباء) مرض رينو.

5 - الاضطرابات الجنسية :وتشمل هذه الاضطرابات على مايلي:

-البرود الجنسي لدى الرجل، البرود الجنسي لدى المرأة، القذف المبكر(الحيوان المنوي)القذف المتأخر، تشنج المهبل، عسر الجماع، اضطرابات الحيض، العقم(الأنثوي والذكري)،الإجهاض المتكرر (الأمراض)آلام الحيض، الحمل الكاذب، متلازمة الكوفاء(لدى الرجل.)

6 -اضطرابات الجهاز العضلي والهيكلي :تشمل على الاضطرابات التالية :

آلام الظهر (اللمباجو)التهاب المفاصل شبه روماتيزمي داء الرجر (فقدان التناسق العضلي) ضمور العضلات، العض على النواجذ .

7 -اضطرابات الإخراج :وتشتمل على الاضطرابات التالية :

-التبول اللاإرادي، التبرز اللاإرادي، كثرة مرات التبول، احتباس التبول .

8 -اضطرابات الغدد و الهرمونات :وتشمل على الاضطرابات التالية :

-مرض السكر، سكر الدم، ازدياد السكر فيالدم، نقصان سكر الدم ،البدانة ،التسمم الدرقي

9 -اضطرابات الجهاز العصبي :و تشمل على الاضطرابات التالية :

-الصداع، الصداع النصفي (الشقيقة)،الخلجات أو الأزمات العصبية، الدوخة، إحساس الأطراف الكاذب.

10 -اضطرابات سيكوسوماتية أخرى :و تشمل على الاضطرابات التالية: الطفل الضاوي(الذي لا ينمو)التعرض للحوادث و الكسور (الاستهداف،)الإحساس بالألم، اضطرابات الولادة ،اضطرابات النوم،سرطان الثدي ،الجهاز التناسلي، نزيف الأذن الوسطى.

11 -اضطرابات النطق والكلام: الناتجة عن العوامل النفسية والحرمان البيئي حالات الضعف العقلي التي ترجع لسوء البيئة و الحرمان الأسري(الزراد:2000،ص 5)

5- علاج الاضطرابات السيكوسوماتية :

إن الطب السيكوسوماتي يؤكد اثر العوامل النفسية والاجتماعية في الاضطرابات الجسمية، يحدد الأنماط النفسية الخاصة بكل مرض جسدي،ولهذا يذهب بعلاج هذه الأمراض ويبحث عن طريق علاجها،ومن بين سبله العلاجية نذكر ما يلي:

1 -العلاج الدوائي :

استعمال العقاقير في الأمراض السيكوسوماتية يعتبر من أسرع حالة العلاج والتهدئة في الأمراض لايؤدي إلى الشفاء التام، ومن الأدوية التي تستعمل لهذا الغرض:

-**مضادات القلق** :من اجل تلطيف حدة التوتر ومساعدة المريض على الاسترخاء.

-**مضادات الاكتئاب** :من اجل علاج الاكتئاب الذي يصاحب الأمراض السيكوسوماتية

-**الأدوية المانعة لفعل الأدرينالين** :لمنع تأثير الجهاز العصبي اللاإرادي على أعضاء الجسم**(حلمي 1991:ص349)**

2 -العلاج النفسي :

ويتمثل في العلاج النفسي للجوانب النفسية المرتبطة بالارتباطات، حيث وجد أن العلاج المعرفي السلوكي مفيد في بعض الاضطرابات مثل الصداع، التبول اللاإرادي، فقدان الشهية والشراهة، ومن الأمور المدعمة للعلاج ضرورة تعاون أهل المريض مع القائمين بالعلاج، حيث يستدعي العلاج الكشف عن العوامل العضوية والنفسية والاجتماعية التي قد تسبب هذه الاضطرابات(عشوي:2010ص316) ومن وسائل هذا العلاج تقنيات الاسترخاء التي تمارس بشكل فردي أو جماعي وبذلك يحصل المريض على الراحة والانبساط والاعتماد أيضا على التنويم المغناطيسي للمريض وتخليصه من آلامه الذي يستعمل خاصة في اضطرابات الجلد والربو.

3 -العلاج بالإرشاد النفسي :يعرفه حامد الزهران على انه عملية إرشاد الفرد إلى طرق مختلفة تساعد على استخدام قدراته للتكيف مع الوسط الاجتماعي المنتمي إليه(الزراد:2000ص11)

فالإرشاد النفسي للمريض يساعد على تعديل الظروف البيئية المضطربة التي يعيش فيها المريض

ويمدّه بطرق مختلفة تساعده على استخدام قدراته مع الواقع المعاش حيث هناك علاج جماعي في الحالات المتشابهة كالقرحة و السمنة...الخ والعلاج الفردي كالاضطرابات الجنسية.
ويكون هذا العلاج بالمقابلة العيادية، و العلاقة الإرشادية بين المرشد و المسترشد.

4 -التغذية الرجعية الحيوية :هي عملية تدريبية تسمح للمريض بتغيير بعض الوظائف الحشوية والفيزيولوجية للجسم وهي عادة ما تكون لاإرادية وآلية ، وذلك باستخدام أجهزة إلكترونية لكشف وقياس المتغيرات الفيزيولوجية(نبضات القلب، ضغط الدم، التوتر العضلي، موجات الدماغ)، وبعدها تتم التغذية ال ا رجعة الحسية .فالتدريب المتواصل يساعد على التحكم المستمر في الإستجابة الفيزيولوجية المراد تغييرها .وهي تستدم في مجال التحكم في الآلام، والصداع، وارتفاع الضغط الدموي، والربو، السكري.**(عباسة أمينة.)**

6-الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية :

أوضحت البحوث أن الضغوط المزمنة تقلل من القدرة على مقاومة الأم ا رض وتزيد من تأثيراتها . ويعتمد تأثير الضغوط على شدة وبقاء الضغوط، واحتمال التعرض لها(الاستهداف .)كما أن الضغوط المستمرة يمكن أن تؤدى غالبا إلى استجابة بدنية معينة معتمدة على نقطة الضعف أو ما يمكن أن نطلق عليه الحلقة الأضعف **(جمعة:2007ص33)**

فالإنسان في جميع مراحل حياته المختلفة يتعرض إلى العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبراته غير مرغوب فيها سواء في محيط الأسرة أو في مجال العمل، وهذه المواقف الضاغطة قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يدوم لفترة طويلة، وهي تختلف باختلاف التركيب النفسي للفرد، فنجد أن بعض الأفراد لديهم القدرة على مواجهة أعنف المواقف والتعامل معها بكفاءة عالية، بينما البعض الآخر سرعان ما يصاب بالانهيار التام من أبسط المواقف، ومن ثَّم يتعرضون للإصابة ببعض الأمراض الجسمية والاضطرابات الانفعالية التي تفسر سيكولوجياً بأنها تعبير عن طاقة غير مشبعة، فهي اضطرابات أشبه بالأعراض العصابية وإن اتخذت صورة التعبير الجسمي **(إبراهيم علي:1992ص41)**

إضافة إلى أن الضغوط الحياتية أصبحت تشكل عبئاً كبيراً على كاهل الفرد، فهي ناتجة من الحضارة الجديدة التي يتحتم على الفرد مواكبتها لتحقيق طموحاته وآماله ، فعلى هذا نجد أنه يسير بخطوات واسعة ومتسارعة وإلا سيحدث انشقاقاً داخل نفس الفرد نتيجة الصراع بين الموقف الضاغط بكل أبعاده ومتطلباته وبين برودة الاستجابة، فالحزن الذي لا يجد متنفساً له في الدموع قد يجعل أحشاء الجسم تبكي، ومن هنا يحدث الاضطراب النفسجسمي نتيجة تأثير هذه الضغوط على أحشاء الفرد في إحداث ما

يسمى بقرحة المعدة، فهناك صعوبة في تناول الحالة النفسية للفرد بمعزلٍ عن الحالة الجسمية(**سماح السيد:2006ص224)**

فلكل شخص نقطة ضعف أو عضوا ضعيفا نتيجة لعوامل تكوينية ووراثية وعوامل متعلقة بنمط الحياة (كالغذاء الغير صحي وعدم ممارسة الرياضة والضغوط الحياتية)، حيث أن تعرض الشخص للظروف البيئية القاهرة كالانفعالات الشديدة والضغوط النفسية والمهنية تؤدي إلى ردود فعل واستجابات مرضية للعضو الضعيف تعبر عن ضعف احتماله ومحدودية مقاومته.

خلاصـــــة:

من خلال ما تطرقنا إليه من تعريفات ونظريات نجدها تؤكد على العلاقة الموجودة بين النفس والجسم والتأثير المتبادل بينهما،إضافة إلى العوامل النفسية التي تتسبب في نشأة المرض العضوي.

كما اختلفت التفسيرات للاضطرابات السيكوسوماتية باختلاف النظريات والاتجاهات حيث تفسير هذه الأعراض لا يقتصر على الجانب الفسيولوجي فقط أو الوراثي ولا على التكوين المعرفي بل يشمل عدة متغيرات تشمل العلاقة بين البيئة والعوامل الاجتماعية والواقع الداخلي النفسي والبيولوجي، لذلك ذهب الطب السيكوسوماتي ليسد الثغرة بين الطب الباطني والطب النفسي فهو يكوّن النظرة الشمولية للشخصية قصد بناء توازن نفسي سليم.

تمهيـــــــــد:

تكملة للجانب النظري لدراستنا سنتطرق للجانب التطبيقي وستتناول من خلاله الخطوات المنهجية التالية

منهج الدراسة:

المنهج العيادي :

أ-تعريف المنهج العيادي :

يستخدم هذا المنهج في تشخيص وعلاج من يعانون اضطرابات نفسية أو انحرافات خلقية أو مشكلات دراسية ممن يفدون إلى العيادات النفسية ، وهو يستخدم وسائل عدة لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أغراضه ،منها دراسة تاريخ الحالة أي الشخص المريض أو المشكل ويكون ذلك بجمع أكبر قدر من المعلومات عن تاريخه الصحي والعائلي والدراسي والمهني والاجتماعي .والتي يمكن أن تفيد في تفسير اضطرابه...وذلك بسؤال الشخص نفسه أو أفراد أسرته أو أصدقائه...،هذا إلى جانب المقابلة الشخصية مع الطبيب أو الخبير النفسي بالعيادة أين يتاح له فيها التحدث عن مشاكله ومتاعبه .وكثيرا ما تجرى اختبارات سيكولوجية لقياس ذكائه أو بعض قدراته الخاصة وسمات شخصيته.(**عزت راجح.أ،ص54)**

ب-أدوات المنهج العيادي:

1-دراسة الحالة:

هي دراسة شاملة وعميقة للفرد أو مجموعة من الأفراد إنها أكثر أنواع البحث شعبية، وهدفها يمكن أن يكون فهم الوحدة أو الظاهرة المدروسة ،أو التفاعل بين عوامل متعددة توضح الواقع الحالي أو التطور الذي يحصل في فترة معينة.**(منذر الضامن –ط1- :2007 ، ط2 :2009، ص:108)**

2--المقابلة العيادية Interview :

هي عملية تتم بين الباحث وشخص آخر أو مجموعة أشخاص وجها لوجه، تطرح من خلالها أسئلة ،ويتم تسجيل إجاباتهم على تلك الأسئلة المطروحة .(**منذر الضامن ،ط1 :2007،ط2 :2009، ص:96)**

كما يرى بورك« Borg» يتم بواسطتها جمع المعلومات من خلال التفاعل المباشر بين الأشخاص ، وهذا التفاعل قد يكون سببا في محاسن أو عيوب المقابلة كأداة من أدوات البحث العلمي .**(حسن الداهري ،2008ص:192)**

وفي دراستنا هذه اعتمدنا على **المقابلة الموجهة** وفي هذا النوع من المقابلة يقوم الباحث باختيار مجموعة من الأسئلة التي يرغب بطرحها على عينة الدراسة، ومن تم يقوم بطرح هذه الأسئلة بشكل مباشر، وذلك من أجل الحصول على المعلومات التي يبحث عنها.

3-الملاحظة العيادية:

الملاحظة بمعناها العلمي هي انتباه مقصود ومنظم مضبوط للظواهر أوالأحداث أوالأمور، بغية اكتشاف أسبابها وقوانينها ...، وهي لا يمكن أن تكون عفوية ذلك أنها ترتبط بسؤال بحثي، ومن ثم فإنها تعمل كوسيلة لتجميع البيانات التي تستهدف الإجابة عن ذلك السؤال **(أبو الفتوح عطيفة،2012،ص:327)**.

وبهذا فهي عملية أساسية في البحث العلمي لأنها توفر أحد العناصر الجوهوية للعلم وهي الحقائق ،وهي أسلوب من الأساليب الجيدة وحجل المشاكل وهذا يتطلب الموضوعية والدقة وأن يكون البحث بعيدا عن التحيز والأهواء الشخصية **(فرحان المشهداني-عبد الله العبيدي ،2013،ص 43)**،وفي بحثنا ستكون الملاحظة العيادية أثناء المقابلة العيادية.

2-المنهج الإحصائي الاستدلالي :

1- تعريف الإحصاء الاستدلالي:هو أحد أنواع المنهج الإحصائي يهتم بانتقاء العينات العشوائية سعيا للوصول إلى أهم الإستنتاجات ذات العلاقة بالأمور المجتمعية المجهولة ومن بين أنواع الإحصاء الاستدلالي إختبارات الفروض الإحصائية الذي يستخدم لغيابات إيجاد معلومات تنص حول القيم الخاصة بالمجتمع.

ب - أدواته:

1-**تعريف الصدق**:هو أن يقيس الاستبيان ما وضع لقياسه،وأن يعكس المحتوى المراد قياسه وفقا لأوزانه النسبية .

ب- تعريف الثبات :هو أن يغطي الإستبيان نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه عدت مرات متتالية،و يدل على اتساق النتائج

الاسستبيان : يعتبر من الأدوات الهامة لجمع البيانات في الدراسات الاجتماعية الميدانية ،وقد اعتمدنا عليه كأداة رئيسية في بحتنا هذا ،فالاستبيان يقوم من خلالها المبحوثين بالإجابة على الأسئلة الموجهة إليهم، والتي قمنا بصياغتها بعد قيامنا بدراسة استطلاعية والتي تمكننا من التعرف على مختلف المؤسسات

التربوية (المدارس) ،وقمنا بصياغة الاستبيان انطلاقا من مشكلة الدراسة والأسئلة التي أثارتها الأهداف التي ترمي إلي تحقيقها بالإضافة إلى فرضياتها.

ويعرف الاستبيان : " على أنه أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق أسئلة موجه للمبحوثين للإجابة عنها".**(فوزي غرايبة ونعيم دهمس ،2002 ،ص71)**

واعتمدنا في دراستنا على استبيان لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية المقنن في البيئة الجزائرية للدكتور منصوري مصطفى

واستبيان الاضطرابات السيكوسوماتية المقنن في البيئة الجزائرية الذي أخذه من أطروحة الدكتراه للباحثة عباسة أمينة تحت عنوان الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط سنة 2018. تحت إشراف الأستاذ مكي محمد

1- وصف مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية للبيئة الجزائرية :

يحتوي مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية على واحد و ثمانون فقرة (81) ،موزعة على خمسة عشرة (15)بعدا ويقيس ناحيتين ،الناحية البدنية ،والنواحي المزاجية الانفعالية.

2- أبعاد المقياس وفقراته :يتكون المقياس من خمسة عشر بعدا(15)، تتضمن هذه الأبعاد واحد وثمانون فقرة(81) كما هي موضحة في الجدول التالي:

أبعاد المقياس	رقم الفقرات	المجموع
الرؤية	1 - 2 – 3	03
الجهاز التنفسي	4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 – 12	09
القلب والأوعية	13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18	06
الجهاز الهضمي	19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24	06
الجهاز العظمي	25 - 26 - 27 - 28 - 29	05
الجلد	30 - 31 - 32 - 33	04
الجهاز العصبي	34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 – 40	07
أمراض مختلفة	41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 46	06
تكرار المرض	47 - 48 - 49 - 50	04
الجهاز الهرموني والدم	51 - 52 - 53 - 54 - 55 - 56 – 57	07
الاكتئاب	58 - 59 - 60 - 61	04
القلق	62 - 63 - 64 - 65 - 66 - 67 – 68	07
الحساسية	69 - 70 - 71 - 72	04
الغضب	73 - 74 - 75 - 76 -	05
التوتر	77-78 - 79 - 80	04
المجموع الكلي		81

3- تقدير الدرجات

يأخذ كل سؤال من الأسئلة درجة تتراوح بين 0 و 1 كالتالي:

نعم 1 ولا 0 وبذلك تتراوح الدرجات الكلية للمقياس مابين 0 و 81 درجة لكل فرد مجيب على المقياس، أما بالنسبة للأجهزة فتت ا روح الدرجة الكلية للرؤية بين 0 و 3 درجات أما الجهاز التنفسي فتتراوح بين 0و 9 درجات وجهاز القلب و الأوعية بين 0 و 6 درجات أما الجهاز الهضمي بين 0 و 6 درجات أما

الجهاز العظمي فتتراوح بين 0 و 5 درجات بعد الجلد بين 0 و 4 درجات أما الجهاز العصبي ما بين 0 و7درجات أما **أمراض مختلفة** 0 و 6 درجات وتكرار المرض ما بين 0 و 4 درجات أما **الجهاز الهرموني والدم** ما بين 0 و 7 درجات والقلق مابين 0 و 7 درجات والحساسية مابين 0 و 4 درجات والغضب بين 0 و 5 درجات وأخيرا التوتر بين 0 و 4 درجات.

- وصف مقياس مصادر ضغوط العمل:

اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية ، للدكتور منصوري مصطفى (2004) يحتوي المقياس على (50) خمسين فقرة موزعة على تسعة (09) مصادر للضغوط..

2-1- مبررات استخدام المقياس :

تم استخدام مقياس مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية للأسباب التالية:

هو مقياس مصمم على عينة معلمي التعليم الابتدائي وبيئة مدرسية جزائرية ، والتي تتناسب على عينة الدراسة الحالية.

أبعاد هذا المقياس تتماشى والتأسيس النظري للدراسة الحالية

2- الجدول: يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاد ضغوط العمل:

أبعاد المقياس	رقم الفقرات	المجموع
ظروف العمل	48 – 46 - 43- 40 - 38 - 32 - 1 - 14 - 18 - 22	10
عبئ العمل	39 – 27 - 15 - 9 - 6	05
صراع الدور	36 – 23 - 19 - 12 - 7	05
غموض الدور	24 – 49 - 37 - 13 - 4	05
العلاقة مع المدير	3 – 44 - 30 - 25 - 20	05
العلاقة مع التلاميذ	41 – 33 - 28 - 26 - 5	05
العلاقة مع الزملاء	34 – 45 - 42 - 16 - 10	05
الإشراف التربوي	17 – 8 - 50 - 21 - 2	05
النمو المهني و الترقية المهنية	31 – 47 - 35 - 29 - 11	05
المجموع		50

2-2- صياغة الفقرات :

1-ظروف العمل : ويحتوي هدا المصدر على عشر فقرات صيغت كلها صياغة موجبة أي في اتجاه- خاصية الضغوط.

2-عبئ العمل :يحتوي على خمس فقرات ،كلها صيغت صياغة موجبة .

3-صراع الدور :يحتوي على هدا المصدر على خمس فقرات كلها هي الأخرى صيغت صياغة موجبة

4-غموض الدور: يحتوي على خمس فقرات ، أربع منها صيغت صياغة موجبة ،وهي الفقرات رقم4، 13، 37 ، 49 و فقرة واحدة صيغت صياغة سالبة ،في عكس اتجاه خاصية الضغوط وهي الفقرة رقم24.

5-العلاقة مع المدير :يحتوي على خمس فقرات ،صيغت أربع منها سالبة ،وهي الفقرات رقم 20 ، 25 ، 03 ، 44 في حين صيغت الفقرة رقم 3 صياغة موجبة.

6-العلاقة مع التلاميذ :يحتوي على خمس فقرات ،كلها صيغت صياغة موجبة .

7-العلاقة مع الزملاء:يحتوي هدا المصدر على خمس فقرات ،صيغت أربع منها صياغة سالبة، وهي الفقرات رقم 10 ، 16 ، 42 ، 45 أما الفقرة رقم 34 صيغت صياغة موجبة.

8-الإشراف التربوي :يحتوي على خمس فقرات ،صيغت ثلاث منها صياغة موجبة، وهي رقم 2 ، 21 ، 50وفقرتين صيغتا صياغة سالبة وهما رقم 8 و. 17

9-النمو المهني و الترقية :يحتوي هدا المصدر على خمس فقرات ،صيغت أربع منها صياغة موجبة، وهي الفقرات رقم 11 ، 29 ،35 ، 47وفقرة واحدة صيغت صياغة سالبة وهي الفقرة رقم31.

3-2- تقدير الدرجات :

يتم تقدير كل فقرة على سلم رباعي ،أوافق بشدة ،أوافق ،أعارض ،أعارض بشدة ، و تقديراتها تتراوح من أربع درجات إلى درجة واحدة ،إذا كانت الفقرة ذات اتجاه موجب ، بمعنى إذا كانت في اتجاه خاصية مصدر الضغط ،أما إذا كانت الفقرات ذات اتجاه سالب ،أي عكس اتجاه خاصية الضغط ،فان التقديرات تتراوح من درجة واحدة إلى أربع درجات كما هو مبين في الجدول التالي:

الخيارات	أوافق بشدة	أوافق	أعارض	أعارض بشدة
الدرجات اتجاه الخاصية	4	3	2	1
الدرجات عكس اتجاه الخاصية	1	2	3	4

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية ،نظرا لأهميتها في البحوث التربوية والأكاديمية ، و ذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- قمنا بالبحث عن أداة القياس "الاستبيان"

- التعرف على ميدان البحث وعلى الصعوبات والنقائص التي تعيق الدراسة الأساسية .

- أخذ الموافقة من مديرية التربية لولاية وهران من أجل إجراء دراسة ميدانية

- تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية من مكان وعينة ومدة الدراسة والأدوات التي تم الاعتماد عليها لتطبيق الدراسة ..

وقد تم الاعتماد على الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات للمقاييس التي طبقناها كون هذه المقاييس مطبقة على عينة في الجزائر

الدراسة الأساسية: تميزت .بما يلي:

1- **الحدود المكانية**: أجرينا الدراسة الميدانية الأساسية في مجموعة من المدارس التابعة لمقاطعة وهران 4 المتمثلة في :

- ***مدرسة الشيخ بوعمامة***
- ***مدرسة بوجمعة عبد الله***
- ***مدرسة حنكور محمد***
- ***مدرسة رويس رايح***
- ***مدرسة الوافي الشاذلي***
- ***-مدرسة إبن سينا***
- ***مدرسة بشيري بلقاسم محمد***
- ***مدرسة محمد بلخير***

طبقت الدراسة الأساسية على 50معلم(ة) في المدارس الابتدائية مقاطعة وهران "4"

2-الحدود الزمانية: أجرينا الدراسة الإستطلاعية خلال مدة 2 أشهر من19 مارس 2019 إلى 5ماي 2019

عينـــــــــــة الدراســـــــة:

طبقنا دراستنا الأساسية التي تكونت من عينة من معلمي التعليم الابتدائي بمدينة وهران بلغت 50 معلم (ة) موزعين بشكل غير متساوي على المؤسسات التربوية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 1 يمثل عينة الدراسة الأساسية:

اسم المدرسة	المدرسين	العدد	العينة
مدرسة الشيخ بوعمامة	ذكور	3	6
	إناث	4	
مدرسة بوجمعة عبد الله	ذكور	0	6
	اناث	6	
مدرسة حنكور محمد	ذكور	0	6
	اناث	10	
مدرسة رويس رايح عبد القادر	ذكور	1	10
	اناث	11	
مدرسة الوافي الشاذلي	ذكور	0	6
	اناث	6	
مدرسة ابن سينا	ذكور	1	6
	اناث	6	
مدرسة بشري بلقاسم محمد	ذكور	0	7
	اناث	7	
مدرسة محمد بلخير	ذكور	0	3
	اناث	6	
المجموع		**56**	**50**

تمهـــيـــــــد:

استهدفنا من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على واحدة من المهن ذات الطابع الاجتماعي المتمثلة في التعليم،لمعرفة مصادر الضغوط المهنية الأكثر تأثيرا في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية ،وبعد تفريغ الإستبيانات الموزعة على 50 معلما ومعلمة ،وبناء على التحليل الإحصائي الإستدلالي للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة الأساسية المدعمة بدراسة الحالة لثلاث حالات من معلمي المرحلة الإبتدائية،سيتم فيما يلي عرض النتائج المتوصل إليها ،وعرض الحالات العيادية الثلاث.

1/عرض النتائج المتوصل إليها بناء على الإحصاء الإستدلالي:

1-1-عرض النتائج المتوصل إليها الخاصة بمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية:

أ-الجدول رقم 5:يوضح النتائج كما يلي:

أبعاد المقياس	العينة	المتوسط النظري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	الانحراف المعياري
البعد A	50	25	25.26	3.94
البعد B	50	12.5	12.60	2.44
البعد C	50	12.5	11.08	2.26
البعد D	50	12.5	10.00	2.20
البعد E	50	12.5	9.20	2.14
البعدF	50	12.5	12.84	2.60
البعدG	50	12.5	9.62	2.60
البعدH	50	12.5	10.76	2.23
البعدI	50	12.5	12.12	2.70
المجموع	50	125	113.48	12.66

ب-التعليق على الجدول رقم5:

- بالنسبة للبعد الأولA:ظروف العمل:يتضح من الجدول رقم 5 أن المتوسط النظري لهذا البعد(25)أقل من المتوسط الحسابي(25.26)ب(0.26)،وهنا يمكن القول أن ظروف العمل من المصادر ذات التأثير فوق المتوسط لضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- بالنسبة للبعد الثانيB:عبء العمل: نلاحظ من خلال الجدول رقم 5 أن المتوسط النظري لهذا البعد (12.5)أقل من المتوسط الحسابي (12.60)ب(0.60)،وبهذا يكون عبء العمل من المصادر ذات التأثير القوي لضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- بالنسبة للبعد الثالثC:صراع الدور: يتضح من الجدول رقم 5 أن المتوسط النظري لهذا البعد (12.25)أكبر من المتوسط الحسابي (11.08)ب(1.42)،وهنا يمكن القول أن صراع الدور من المصادر ذات التأثيرالضعيف في التعرض لضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- بالنسبة للبعد الرابعD: غموض الدور:بخصوص هذا البعد نلاحظ من الجدول رقم 5 أن المتوسط النظري (12.5)أكبر من المتوسط الحسابي (10.00)ب(2.5)،وبهذا يكون هذا البعد ذو تأثير ضعيف في ظهور الضغوط المهنية في البيئة المدرسية.
- البعد الخامسE: نلاحظ من خلال الجدول5 أن المتوسط النظري(12.5) أكبر من المتوسط الحسابي(9.20) ب (3.3)،وهنا يكمن القول أن العلاقة مع المدير مصدر ذو تأثير ضعيففي ظهور الضغوط المهنية في البيئة المدرسية.
- البعد السادسF: نلاحظ من خلال الجدول5 أن المتوسط النظري(12.5)أصغر من المتوسط االحسابي(12.84) ب(0.34) ،وهنا يكمن القول أن مصدر العلاقة مع التلاميذ ذو تأثيرقوي نوعا ما في ظهور الضغوط المهنية لدى المعلمين في البيئة المدرسية.
- أما البعد السابعG: نلاحظ من خلال الجدول5 أن المتوسط النظري(12.5) أكبر من المتوسط الحسابي(9.62) ب (2.88)،وهنا يكمن القول أن العلاقة مع الزملاء لها تأثير ضعيف بعض الشئ في ظهور الضغوط المهنية في البيئة المدرسية لدى المعلمين.
- البعد الثامنH: نلاحظ من خلال الجدول5 أن المتوسط النظري(12.5) أكبر من المتوسط الحسابي(10.76) ب(1.74)،وهنا يكمننا القول أنلمصدر الإشراف التربويتأثيرضعيف نوعا ما في ظهور الضغوط المهنية في البيئة المدرسية.
- وفيما يخص البعد التاسعI: نلاحظ من خلال الجدول5 أن المتوسط النظري(12.5) أكبر من المتوسط الحسابي(12.12) ب(0.38)،وهنا يكمن القول أن النمو المهني والترقية المهنية تؤثر بشكل أقل من المتوسط في ظهور الضغوط المهنية في البيئة المدرسية عند المعلمين.

1-2-عرض النتائج المتوصل إليها الخاصة بمقياس الإضطرابات السيكوسوماتية:

أ-الجدول رقم6 يوضح النتائج كما يلي:

أبعاد المقياس	العينة	المتوسط النظري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	الإنحراف المعياري
البعد1	50	1.5	1.38	1.04
البعد2	50	4.5	1.94	1.94
البعد3	50	3	1.42	1.38
البعد4	50	3	1.50	1.26
البعد5	50	2.5	1.68	1.42
البعد6	50	2	0.76	1.09
البعد7	50	3.5	1.78	2.19
البعد8	50	3	0.74	0.72
البعد9	50	2	1.26	1.41
البعد10	50	3.5	0.76	1.00
البعد11	50	2	0.56	0.90
البعد12	50	3.5	1.88	1.70
البعد13	50	2	1.56	1.16
البعد14	50	2.5	1.64	2.06
البعد15	50	2	0.82	1.08
المجموع	50	40.45	19.68	11.51

ب-التعليق على الجدول رقم6:

- فيما يخص البعد الأول:الرؤية:نلاحظ من خلال الجدول6 أن المتوسط النظري (1.5)أكبر من المتوسط الحسابي (1.38)ب(0.12)،وبهذا يكون بعد الرؤية من الإضطرابات السيكوسوماتية المتوسطة التي يتعرض لها المعلمون جراء ضغوط المهنة.
- وبالنسبة للبعد الثاني:الجهاز التنفسي:يتضح من خلال الجدول 6 أن المتوسط النظري (4.5)أكبر من المتوسط الحسابي (1.94)ب(2.56)،ومنه يمكننا القول أن المعلمين يتعرضون لاضطرابات الجهاز التنفسي من خلال مصادر ضغوط العمل بدرجة ضعيفة.
- أما البعدالثالث:القلب والأوعية:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري (3)أكبر من المتوسط الحسابي (1.42)ب(1.58) ،وهنا يمكن القول أن المعلمين يتعرضون لاضطرابات القلب والأوعيةبدرجة أقل من المتوسط جراء ضغوط المهنة.
- أما البعد الرابع المتمثل في الجهاز الهضمي:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(3) أكبر من المتوسط الحسابي(1.50) ب(1.5)،وهنا يمكن القول أن المعلمين يتعرضون لاضطرابات الجهاز الهضمي بدرجة أقل من المتوسط جراء ضغوط المهنة.
- أما بالنسبة للبعد الخامس:الجهاز العظمي:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري (2.5)أكبر من المتوسط الحسابي(1.68) ب(0.82) ،وهنا يمكن القول أن المعلمين يتعرضون لاضطرابات الجهاز العظمي بدرجة أكبر من المتوسط جراء ضغوط المهنة.
- أما البعد السادس:الجلد:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(2) أكبر من المتوسط الحسابي(0.76) ب(1.84) ،وهنا يمكن القول أن المعلمين يصابون باضطرابات على مستوى الجلد بمستوى ضعيف بعض الشئ نتيجة ضغوط العمل.
- وفيما يخص البعد السابع المتمثل في الجهاز العصبي:فمن خلال الجدول 6نلاحظ أن المتوسط النظري(3.5) أكبر من المتوسط الحسابي(1.78) بفرق(1.72)،وهنا يمكننا القول أن المعلمين يتعرضون لهذا الإضطراب بدرجة تحت المتوسط جراء ضغوط المهنة التي يتعرضون لها.
- أما البعد الثامن:أمراض أخرى:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(3) أيضا أكبر من المتوسط الحسابي(0.74)ب(2.26) ،وهنا يكون لهذا البعد درجة ضعيفة لإصابة المعلمين به.
- أما البعد التاسع:تكرار المرض:فيتضح من خلال الجدول 6أن لهذا البعد درجة أقل من المتوسط في إصابة المعلمين به عند تعرضهم لمصادر ضغوطالعمل ،فالمتوسط النظري(2) أكبر من المتوسط الحسابي(1.26) بفرق (0.74).

- أما البعد العاشر:الجهاز الهرموني والدم:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(3.5) أكبر من المتوسط الحسابي(0.76) ب(2.74) ،وهنا يمكن القول أن المعلمين يتعرضون لاضطرابات الجهاز الهرموني والدمبدرجة ضعيفة جدا جراء ضغوط المهنة.
- أما البعد الحادي عشر الذي يمثل الإكتئاب:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري (2)أكبر من المتوسط الحسابي (0.56)بفرق(1.44) ،وهنا يمكننا القول أن المعلمين يتعرضون للإكتئاب جراء ضغوط المهنة بدرجة أقل من المتوسط.
- البعد الثاني عشر:القلق:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(3.5) أكبر من المتوسط الحسابي(1.88)ب(1.62) ،وهنا يمكن القول أن المعلمين يتعرضون للقلق بدرجة أقل من المتوسط جراء ضغوط المهنة.
- أما البعد الثالث عشر:الحساسية:فنلاحظ من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(2) أكبر من المتوسط الحسابي(1.56)بفرق(0.44) ،وبهذا يكون بعد الحساسية ثاني أبعاد المقياس التي يتعرضلها المعلمون بدرجة قوية جراء ضغوط المهنة.
- أما البعد الرابع عشرالذي يمثل في هذا المقياس الغضب:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(2.5) أكبر من المتوسط الحسابي(1.74) ب(0.86) ،وهنا يمكن القول أن المعلمين يتعرضون للغضب بدرجة فوق المتوسط جراء ضغوط المهنة.
- أما البعد الأخير :التوتر:فيتضح من خلال الجدول 6أن المتوسط النظري(2) أكبر من المتوسط الحسابي(0.80)بفرق(1.18) ،وبهذايمكننا القول أن المعلمين يتعرضون للتوتر بدرجة أقل من المتوسط جراء ما يتعرضون له من ضغوط المهنة.

1-3-عرض النتائج المتوصل إليها الخاصة بالفروق الدالة إحصائيا بين الجنسين في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية:

أ-الجدول رقم 7 يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس كما يلي:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	*5*	*10٪*
الإناث	*45*	*90٪*
المجموع	*50*	*100٪*

ب-التعليق على الجدول 7:

يتبين لنا من خلال هذا الجدول 7 أن توزيع أفراد العينة حسب الجنس غير متجانس حيث يظهر أن معظم أفراد العينة إناث بحيث قدرت النسبة المئوية ب90٪من أفراد العينة ،أما نسبة الذكور فقدرت ب10٪من أفراد العينة

ج-الجدول رقم 8 يوضح نتائج الفروق كما يلي:

المقاييس الاحصائية / أبعاد المقياس	العينة	المتوسطالحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد A	إناث =45	25.53	3.30	076	48	048
	ذكور=05	22.88	7.88			
البعد B	إناث =45	12.88	20.20	2.66	48	0.01
	ذكور=05	10.00	3.16			
البعد C	إناث =45	11.11	2.10	0.28	48	0.77
	ذكور=05	10.80	3.76			
البعد D	إناث =45	10.00	2.05	0.000	48	1.00
	ذكور 05	10.00	3.60			
البعد E	إناث =45	9.20	2.14	0.000	48	1.0
	ذكور=05	9.20	2.38			
البعد F	إناث =45	13.06	2.46	1.89	48	0.064
	ذكور=05	10.80	3.27			
البعد G	إناث =45	9.80	1.48	0.16	48	0.87
	ذكور=05	9.60	2.70			
البعد H	إناث =45	10.64	1.93	0.59	48	0.58
	ذكور=05	11.80	4.32			
البعد I	إناث =45	11.95	2.32	0.69	48	0.52
	ذكور =05	13.60	5.22			

د-التعليق على الجدول رقم 8:

- يتضح من خلال االجدول8 أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الجنسين في التعرض لمصدر ضغوط العمل المتمثل في عبء العمل،عند مستوى دلالة 0.000 ودرجة حرية 48.
- أما بالنسبة للمصادر المتبقية فيظهر الجدول8 أنه لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التعرض لها،لكن يظهر فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للإناث والمتوسطات الحسابية للذكور كما يلي:
- فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لصالح الإناث في مصادر ظروف العمل،صراع الدور،العلاقة مع التلاميذ.
- فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لصالح الذكور في مصادر العلاقة مع الزملاء،الإشراف التربوي،النمو المهني والترقية المهنية.
- عدم وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية للجنسين في مصادر غموض الدور و العلاقة مع المدير.

4-1-عرض النتائج المتوصل إليها الخاصة بالفروق بين الجنسين في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية جراء مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية:

أ-الجدول رقم 9 يوضح النتائج كما يلي:

المقاييس الإحصائية / أبعاد المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد 1	إناث =45	1.5	1.01	5.23	48	0.000
	ذكور=05	0.20	0.44			
البعد 2	إناث =45	2.08	1.98	1.65	48	0.10
	ذكور=05	0.60	0.54			
البعد 3	إناث =45	1.44	1.35	0.37	48	0.71
	ذكور=05	1.20	1.78			
البعد 4	إناث =45	1.51	1.25	0.18	48	0.85
	ذكور=05	1.40	1.51			
البعد 5	إناث =45	1.71	1.45	0.46	48	0.64
	ذكور=05	1.40	1.14			
البعد 6	إناث =45	0.84	1.12	5.02	48	0.000
	ذكور=05	0.00	0.00			
البعد 7	إناث =45	1.88	2.25	1.05	48	0.29
	ذكور=05	0.80	1.30			
البعد 8	إناث =45	0.77	0.73	1.11	48	0.27
	ذكور=05	0.40	0.54			
البعد 9	إناث =45	1.37	1.43	4.02	48	0.01
	ذكور=05	0.20	0.44			
	إناث =45	0.84	1.02			

البعد 10	ذكور=05	0.00	0.00	5.54	48	0.000
البعد 11	إناث =45	0.57	0.94	0.41	48	0.68
	ذكور=05	0.40	0.54			
البعد 12	إناث =45	1.86	1.68	0.16	48	0.87
	ذكور=05	2.00	2.12			
البعد 13	إناث =45	1.64	1.17	1.56	48	0.12
	ذكور=05	0.80	0.83			
البعد 14	إناث =45	1.71	2.10	0.72	48	0.47
	ذكور=05	1.00	1.73			
البعد 15	إناث =45	0.86	1.12	0.91	48	0.36
	ذكور=05	0.40	0.54			

ب-التعليق على الجدول رقم 9:

- يتضح من خلال الجدول رقم 9 أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية جراء مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية وهذه الفروق الدالة متمثلة في بعد الرؤية بمستوى دلالة 0.000 ودرجة حرية48،وبعد الجلد بمستوى دلالة 0.000 ودرجة حرية48،وبعد تكرار المرض بمستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية48،وبعد الجهاز الهرموني والدم بمستوى دلالة 0.000 ودرجة حرية48.
- أما الأبعاد الأخرى فلا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين ،لكن يظهر من خلال الجدول رقم 9 وجود فروق ظاهرية بين الجنسين على النحو التالي:
- فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لصالح الإناث في أبعاد الجهاز التنفسي والقلب والأوعية،الجهاز الهضمي،الجهاز العظمي،الجهاز العصبي ،أمراض مختلفة ،الإكتئاب،الحساسية،الغضب،التوتر.
- فرق ظاهري في المتوسط الحسابي لصالح الذكور في بعد القلق.

2/عرض الحلات العيادية الثلاث:

2-1الحالة الأولى:

أ-البيانات الأولية:

1. الإسم:ب .خ
2. الجنس:أنثى.
3. السن:34.
4. الحالة المدنية:عزباء.
5. المستوى التعليمي:متحصلة على شهادة الماستر.
6. سنوات الخدمة في مهنة التدريس:6 سنوات.
7. سنوات الخدمة في المدرسة الحالية:3 سنوات.
8. الوضعية المهنية:مرسمة.
9. المادة التي تدرسها:اللغة العربية.
10. القسم الذي تدرسه:قسم السنة الخامسة.

ب-جدول رقم 10يبين المقابلات والملاحظات للحالة الأولى:

تاريخ ومدة ومكان المقابلة	العمل المنجز خلال المقابلة	الملاحظة
المقابلة الأولى: 2019/04/29. من11:20 إلى 11:45. أجريت المقابلة بالقسم.	أخذنا الموافقة من الحالة على إجراء المقابلة ،وشرحنا لها الهدف من المقابلات وعددها،ثم طلبنا منها إعطاءنا البيانات الخاصة بها وتاريخها الشخصي،وكيفية اختيارها لمهنة التعليم ورأيها فيها.	الحالة كانت متفاهمة ومتجاوبة معنا ورحبت بنا،كلامها كان متسلسلا منطقيا ووفيرا،بشوشة ومحبة لعملها.
المقابلة الثانية: 2019/04/30. من11:20 إلى 11:35. أجريت المقابلة بالقسم.	في هذه المقابلة حددنا للحالة سؤالا وطلبنا منها أن تجيبنا عنه وتبين لنا مصادر الضغط المهني في مهنة التعليم حسب رأيها الشخصي.	في هذه المقابلة لاحظنا أن الحالة تعاني من ضغط كبير في مهنتها وذلك من خلال تنهدها ونظرتها المندهشة لمهنة التعليم والحديث الطويل والمدقق عن مصادر الضغوط حسبها.
المقابلة الثالثة: 2019/05/05. من09:50 إلى 10:15. أجريت المقابلة بالقسم.	في هذه المقابلة وجهنا للحالة سؤال خاص بالإضطرابات السيكوسوماتية التي تعاني منها جراء ضغوط المهنة.	هنا لاحظنا عليها إيماءات الحسرة والتأسف،فخلال فترة ستة سنوات عمل أصيبت بالقولون العصبي،كما أنها أبدت ملامح القلق على صحتها مستقبلا.

ج-ملخص المقابلات :

"خ " تبلغ من العمر 34 سنة غير متزوجة،تسكن بحي"الحمري" و تدرس في "رويس رايح" بحي"سان توبار"،ذات مستوى تعليمي ماستر في ،إجتازت مسابقة التعليم و مسابقة الصحة في نفس العام ،و فازت في الإثنتين،كانت في قائمة الإحتياط بالنسبة للتعليم،لكنها كانت تفضل العمل في قطاع الصحة مع متابعة دراستها فلم يقبلوا وكان عليها أن توقف دراستها فرفضت وإختارت مهنة التعليم،فبدأت العمل في سبتمبر 2013 في إبتلاك وعملت هناك 3 سنوات درست قسم السنة 3 وأكملت معه حتى السنة الخامسة و بعد ترسيمها طلبت تغيير المدرسة لأقرب من بيتها فإنتقلت إلى مدرسة "رويس رايح" و عملت 3 سنوات و درست من جديد قسم السنة 3 و أكملت معه حتى الخامسة وهذا هو قسمها حاليا و بهذا تكون تملك خبرة 6 سنوات في التعليم،وخلال هذه الفترة ترى أن مهنة التعليم تغيرت وأصبحت أصعب مما كانت عليه،فهي تقول أن تربية التلاميذ تغيرت أتجاه المعلم،و حتى نظرة المجتمع وتقديره للمعلم تغيرت و هذا ما جعلها تعيش حالة إصطدام في بداية ممارسة"في البداية عشت إصطدام مين شفت التعليم كي ولا"،وحسب الحالة فإن مهنة التعليم تحتوي على مصادر للضغوط و أهمها صادرة عن مدير المؤسسة و التلاميذ وأولياؤهم، و المفتش،و البرنامج السنوي الكثيف الذي تنقضه،أما التلاميذ فهي تكون معهم علاقة إنسانية و لديها القدرة على ضبط القسم،كما أنها تشعر بالتمييز و الحقرة من طرف إدارة المؤسسة وهذه المصادر تؤثر على عملها و صحتها النفسية،فخلال الفترة القصيرة التي عملت فيها في التعليم أصيبت بالقولون العصبي جزاء الضغوط المهنية التي تعاني منها،وبعض الإضطرابات على مستوى الرؤية.

2الحالة الثانية:

أ-البيانات الأولية:

11. الإسم:ب ح
12. الجنس:أنثى.
13. السن:36.
14. الحالة المدنية:متزوجة.
15. المستوى التعليمي:متحصلة على شهادة الليسانس.
16. سنوات الخدمة في مهنة التدريس:شهرين.
17. سنوات الخدمة في المدرسة الحالية:شهرين.
18. الوضعية المهنية:غير مرسمة.
19. المادة التي تدرسها: اللغة العربية.
20. القسم الذي تدرسه:قسم التحضيري.

ب-جدول رقم 11 يبين المقابلات والملاحظات للحالة الثانية:

تاريخ ومدة ومكان المقابلة	العمل المنجز خلال المقابلة	الملاحظة
المقابلة الأولى: 2019/04/29. من11:50 إلى 12:05. أجريت المقابلة بالقسم.	قدمنا أنفسنا للحالة وسبب زيارتنا لها وطلبنا منها إجراء مقابلات معنا وبينا لها الهدف من القابلات فرحبت بنا ووافقت على ذلك، وبدأت بإعطائنا المعلومات الخاصة بها.	الحالة كانت بشوشة الوجه متفاهمة و مرحبة،كان معظم كلامها موجه نحو تلاميذها والصعوبات التي تواجهها معهم.
المقابلة الثانية: 2019/04/30. من11:36 إلى 11:50. أجريت المقابلة بالقسم.	في ثاني مقابلة مع الحالة استخدمنا المقابلة الموجهة وطرحنا عليها سؤال محدد حول مصادر الضغط التي تميز مهنتها.	عند طرح السؤال ابتسمت الحالة مع إماءة "لا" ،وأجابت مباشرة«التلاميذ»،مع إظهار ملامح الحسرة على تصرفاتهم ومعاملاتهم معها.
المقابلة الثالثة: 2019/05/05. من09:50 إلى 10:15. أجريت المقابلة بالقسم.	خصصنا المقابلة الأخيرة للإضطرابات السيكوسوماتية التي تعاني منها الحالة ،وكانت المقابلة موجة أيضا.	أشارت بيدها إلى حنجرتها متأسفة على ما أصابها (الغدة الدرقية والبحة الصوتية)جراء الضغوط التي تعاني منها.

ج-ملخص المقابلات:

تبلغ"ح"منالعمر36 سنة ، متزوجة وأم لثلاث أطفال،متوسطة القامة،ضعيفة البنية، متحصلة على شهادة الليسانس في الحقوق وتكوين للمحامات وشهادة الكفاءة المهنية للمحاماة، تدرس قسم التحضيري منذ شهرين بمدرسة رويس رايح،ودرّست من قبل السنة الأولى لمدة شهر ولها خبرة شهرين فقط بنفس المدرسة،تحب مهنة التعليم منذ الصغر وكان حلمها العمل في هذا المجال،كما أنها تحب رعاية الأطفال في بداية مشوارها المهني وجدت صعوبة "في البداية كانت صعبة لأني بدأت العمل مع قسم السنة الأولى وهذا يتطلب جهد كبيرو تفريغ الطاقة" وهذا ماج علها تعيش ضغطا كبيرا،وهي ترى أن أكثر مصادر الضغط في هذا المجال صادر عن التلاميذ والتعامل معهم،فبحكم خبرتها المهنية (سنتين) تقول أنها لم تجد أي مشكل مع المدير أو الزملاء أو المفتشية،فقطا لتلاميذ لصغر سنهم (التحضيري-سنة أولى) وما يتطلبه هذا من مجهود فهي في هذه المرحلة تلعب دور المربية والمعلمة،ورغم خبرة المهنية القليلة إلا أنها أصيبت بإضطراب سيكوسوماتي على مستوى الجهاز التنفسي على الحنجرة(الغدة الدرقية)إضافة إلى بحة صوتية،وهذا راجع إلى العمل الذي تقوم به كل يوم مع التلاميذ.

2-3الحالة الثالثة:

أ-البيانات الأولية:

21. الإسم:م.خ.
22. الجنس:ذكر.
23. السن:32.
24. الحالة المدنية: أعزب.
25. المستوى التعليمي: ليسانس.
26. سنوات الخدمة في مهنة التدريس: 5 سنوات.
27. سنوات الخدمة في المدرسة الحالية: 5 سنوات.
28. الوضعية المهنية:مرسم.
29. المادة التي يدرسها:اللغة العربية.
30. القسم الذي يدرسه:قسم السنة الثالثة.

ب-جدول رقم 12 يبين المقابلات والملاحظات للحالة الثالثة:

تاريخ ومدة ومكان المقابلة	العمل المنجز خلال المقابلة	الملاحظة
المقابلة الأولى: 2019/04/29. من13:10 إلى 13:25. أجريت المقابلة بالقسم.	تعرفنا على الحالة بعدما قدمنا أنفسنا والعمل الذي سنقوم به خلال المقابلات ،وهذه المقابلة كانت حول التاريخ الشخصي.	استقبلنا الحالة بوجه بشوش وتفهم وتجاوب،كلامه وأفكاره كانت حول كيفية اختياره لمهنة التعليم ، وأظهر تأسفا حول ما آل إليه التعليم حاليا من خلال مقارنته مع التعليم في الماضي.
المقابلة الثانية: 2019/04/30. من11:51 إلى 12:05. أجريت المقابلة بالقسم.	وجهنا سؤالا مباشرا للحالة وكان حول مصادر الضغوط التي يعاني منها.	في هذه المقابلة لاحظنا على الحالة نوعا من الرفض للمهنة لما تحويه من ضغوط وتأثيراتها السلبية على صحته.
المقابلة الثالثة: 2019/05/05. من10:37 إلى 11:00. أجريت المقابلة بالساحة.	وجهنا للحالة سؤالا آخرا وكان حول الإضطرابات السيكوسوماتية التي ظهرت عليه جراء الضغوط.	لاحظنا على الحالة القلق والخوف على صحته مستقبلا وظهر ذلك من خلال إجابته وكلامه المتمحور حول ما يعانيه من اضطرابات خلال مدة خمس سنوات فقط من العمل.

ج-ملخص المقابلات:

"م،خ" يبلغ من العمر 32 سنة غير متزوج،طويل القامة،هو من الطائفة المتدينة،له شهادة الليسانس في الشريعة الإسلامية،يميل للإمامة ولصعوبات كحفظ القرآن كاملا و المعرفة الجيدة في الفقه لم يحصل على الإمامة،ولحكم الحاجة المادية عمل في التعليم بعد اقتراح من صديق.

"م،خ" له خبرة 5 سنوات في مهنة التعليم بنفس المدرسة "رويس رايح" و بدأ مع قسم السنة الثالثة الذي اختاره بنفسه،و يقول الحالة بأنه عمل اجتماع مع أولياء كل تلاميذه و قدم لهم طريقة عمله و كيفية تعامله مع أبنائهم لتفادى الإحتكاك السلبي معهم و تجاوز كل الإنتقادات و الضغوطات الصادرة عنهم"أولياء التلاميذ ڤاع ملاح و قبلوا طريقة التعليم تاعي بعدما عملت اجتماع معاهم و فهمتهم".

الحالة"م،خ" يفضل تغيير مجال العمل إذا وجد منصب أعلى و أرقى منه لأنه يرى أن التعليم رغم إيجابياته تطغى عليه السلبيات كالضغوط الناجمة عنه و خبرة المدراء غير الكافية ومعاملاتهم غير الجيدة،و عدم تفهم الأولياء و نقد طريقة المعلم في التعامل مع التلاميذ،إضافة إلى المنظومة التربوية الفاشلة،و البرنامج المكتظ الذي يتطلب حجم ساعي كبير، و مصادر الضغوط هذه غيرت من صورة مهنة التعليم التي كانت سابقا حسب الحالة "كنت أتصور مهنة التعليم مثلما كانت في وقتنا سابقا و أن قيمة و هيبة المعلم لازالت عالية". في العمل تزيد له من الضغط و هذا ما أدى لديه إلى المرض وسرعة الغضب،و عدم السيطرة على الذات ،القلق،التوتر،قلة النوم،قلة الشهية،اضطراب في الرؤية.

تمهيد:

بعد عرض نتائج الدراسة وعرض الحالات العيادية الثلاث،سيتم مناقشة هذه النتائج بناء على فرضيات البحث ومواصفات أفراد العينة والدراسات السابقة.

1/مناقشة نتائج الفرضيات:

1-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على ما يلي:"من أكثر مصادر ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الإبتدائية العلاقة مع التلاميذ،ظروف العمل، عبء العمل ،عدم الرضا الوظيفي و التقدم المهني،صراع الدور ".

فبالرجوع إلى الجدول رقم 5 يتضح أن أكثر المصادر تسببا في الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية تمثلت في" العلاقة مع التلاميذ"بمتوسط حسابي قدره 12.84 ومتوسط نظري قدره12،.5 وإنحراف معياري قدره2.60 ،ثم يليه"ظروف العمل"بمتوسط حسابي قدره25.26 ومتوسط نظري قدره25 وإنحراف معياري قدره 3.94،ثم يليه"عبء العمل "بمتوسط حسابي 12.60 و متوسط نظري قدره 12.5 وإنحراف معياري 2.44، ويأتي بعده" النمو المهني والترقية المهنية " بمتوسط حسابي 12.12و متوسط نظري 12.5 وإنحراف معياري 2،70، ثم يليه "صراع الدور" بمتوسط حسابي 11.08 ومتوسط نظري12.5وإنحراف معياري 2.26.

ولعل تصدر"العلاقة مع التلاميذ"مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين راجع إلى الدور المزدوج الذي يلعبه المعلم مع التلاميذ والمتمثل في التربية والتعليم و هذا ما أكدته لنا الحالة الأولى والحالة الثانية من خلال المقابلات التي أجريت معهما،فالعلاقة مع التلاميذ أصبحت تتسم بالتوتر وعدم إحترام المعلم الذي فقد هيبته و مكانته أمام تلاميذه اليوم إضافة إلى فقدان رغبتهم في الدراسة.

وتتعد أسباب اعتبار التلاميذ مصدرا للضغوط وفي هذا الصدد أوضح "فيلرFuller " سنة 1969 أن عدم انضباط الطلاب داخل حجرة الدراسة، وعدم قدرة المعلم على الإجابة على تساؤلاتهم، و مشكلات تقويم أداء الطلاب هي أهم المصادر الهامة المسببة للضغوط لدى المعلمين. **(شويطر2017 ص 255)**

ويتحول دور المدرس في كثير من الأحيان من عملية التعليم إلى عملية ضبط التلاميذ و التركيز على سلوكاتهم داخل الأقسام...،وهذه الفكرة أثبتتها دراسة لبعض الباحثين من بينهم"ابل و سنويل Abel et Seneil سنة 1999و"بيرن Berne"سنة 1998، و "تايلر و زيمر Taylor et Zimmer " سنة 2002 التي ذكرت أن أهم مصادر الإجهاد بين المعلمينهو مواجهة التلاميذ الذين يتصفون بالسلوك السيء.**(نفس المرجع السابقص255)**

ويأتي مصدر ظروف العمل في المرتبة الثانية فبيئة و طبيعة العمل من أكثر المجالات التي تكون مسببة للضغوط ،وتأكيدا لهذا نجد دراسة "ناصر الدين زبدي" سنة 2007 في دراسة على عينة من أساتذة بالجزائر التي تشير إلى إستقالة العديد من الأساتذة و انقطاعهم نهائياعن التدريس...نتيجة الظروف المهنية. **(ناصرالدين الزبدي،2007، ص36)**

ولعل هذا راجع إلى ما تتسم به ظروف مهنة التعليم في الجزائر كنوع الأقسام و قلة الوسائل والتجهيزات اللازمة للتعليم،وصعوبة التكيف مع درجة حرارة القسم.

ويحتل مصدر عبء العمل المرتبة الثالثة من مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية. فمن الواضح أن كثرة و تراكم المهام الملقاة أمام أي فرد يجعله يشعر بالإحتراق النفسي و ليس الضغط فقط، فقد أشارت دراسة "أبو مغلي" (187)بعمان على عينة قدرها 420 معلما،إلى أن عبء الدور يعد من أهم مصادر الضغط **(،شويطر،2017،244.)**

كما تساند دراسة "Tsai.E et al سنة (2006)نتيجة دراستنا الحالية المجراةعلى عينة 50معلما و معلمة في كون عبء العمل و مشكلة إدارة الوقت من أهم مصادر الضغط لدى عينة البحث.

ولعل التأثير القوي لعبء العمل في ظهور ضغوط العمل راجع لقيام المعلم بأدوار متعددة فهو المسؤول المباشر عن تحقيق أهداف المدرسة بشكل عام.**(نفس المرجع السابق).**

وتحضير الدروس و إلقائها و التحضير للإمتحانات و تصحيحها و المشاركة في اللجان التربوية و العمل لساعات طويلة (**عباسة ،2018ص220**.)

1-2مناقشـة نتائج الفرضية الثـانية:

تنص هذه الفرضية على ما يلي:الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية جراء مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسة تتمثل في إضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية،إضطراباتالجهازالعصبي،القلق،القلب والأوعية.

من خلال الجدول رقم 6 يتضح أن معلمي المرحلة الإبتدائية يصابون بإضطراب سيكوسوماتي بدرجات أقل من المتوسط إلى ضعيفة،فنوع الإضطرابات التي يصاب بها المعلمون الذي يأتي في الدرجة الأولى تمثل في الرؤية بمتوسط نظري(1.5) و متوسط حسابي(1.38)،ويليهبعد الحساسية بمتوسط نظري(2)ومتوسط حسابي(1.56) ،أما إضطرابات الجهاز الهضمي فقد جاءت بمتوسط نظري (3)و متوسط حسابي (1.50).

2-3-مناقشـة نتائج الفرضية الثـالثة:

تنص هذه الفرضية على ما يلي :يوجد فروق دالة إحصائيا في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية

يتعزى بمتغير الجنس.

من خلال الجدول رقم8:يتبين أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الإناث و الذكور في التعرض للضغوط المهنية في البيئة المدرسية من خلال مصدر عبء العمل ،و يمكن تفسير هذه النتيجة للفرق بين الجنسين بأن مصدرعبء العمل يكون أكثر تأثيرا على الإناث(المعلمات)لكونهنيقمن بدور مزدوج بين التربية و التعليم في المدرسة و المنزل فهي تكرر العمل مع التلاميذ و مع الأبناء إضافة إلى الأعمال المنزلية،و هنا تتعرض لمواقف ضاغطة أكثر من الذكور،و هذه النتيجة تؤيدها نتائج دراسة"عباس إبراهيم متولي"سنة 2000التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.

أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في المصادر المتبقية فيمكن تفسيره بأنه راجع لطبيعة مهنة التدريس و ظروفها المتماثلة التي يعترض لها كل من المعلمين و المعلمات كظروف العمل وصراع الدور و غموضه،و العلاقة مع المدير و التلاميذ و الزملاء والإشراف التربوي،كما أن لكلاهما فرضية النمو المهني و الترقية المهنية.

2-4-مناقشـة نتائج الفرضـية الرابعـة.

تنص هذه الفرضية على ما يلي: يوجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية جراء مصادر ضغوط العمل.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم9 أنه لايوجد فرق دال إحصائيا بين الجنسين في التعرض للإضطرابات السيكوسوماتية جراء مصادر الضغوط المهنية في مهنة التعليم ما عدا أبعاد الرؤية،الجلد،تكرار المرض،الجهاز الهرموني و الدم فهذه الأبعادالأربعة ظهر فيها فرق دال إحصائيابين الجنسين.

2-5-مناقشة عامة لفرضيات الدراسة:

وكمناقشة عامة لكل هذه الفرضيات و إنطلاقا من جميع النتائج المتوصل إليها و إعتمادا على المقابلات العيادية التي أجريت مع الحالات الثلاث يمكننا القول أن البيئة المدرسية تتميز بضغوط عمل كباقي المهن بمصادر مختلفة و لعل أهمها ما أسفرت عنه النتائج متمثلا في العلاقة مع التلاميذ ،ظروف العمل،عبء العمل ،و و هذا الأخير يكون بفرق دال إحصائيا بين الجنسين في التعرض له،وهذا يؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفس-جسمية و لعل أهمها وأكثرها ما صرحت به الحالات الأولى والثالثة و المتمثلة في الرؤية و الذي أكدته نتائج الإحصاء الإستبدالي،مع وجود فرق دال إحصائيا بين الجنسين في الإصابة به.

إضافة إلى إضطرابات الجلد،و تكرارالمرض،و إضطرابات الجهاز الهرموني والدم والتي أكدت نتائج الدراسة بأنها تحتوي على فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الإصابة بها.

خاتمة:

إن هذه الدراسة الميدانية حول مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية وما ينتج عنها من اضطرابات سيكوسوماتية لدى فئةالمعلمين كنموذج من أصحاب المهن التي لها تأثيرات سلبية على صحة العامل،مكنتنا من معرفة أكثر هذه المصادر والإضطرابات وأي الجنسين يتأثر أكثر،وهذه النتائج كانت على النحو التالي:

بعد تحليل نتائج الدراسة الإحصائية وربطها بالمقابلات العيادية والدراسات السابقة،كان لنا أن نتحقق من فرضيات البحث كالآتي- :تبيان وإثبات صحة الفرضية الآولى التي تنص على أن المصادر الأكثر لضغوط العمل في البيئة المدرسية تتمثل في العلاقة مع التلاميذ ،ظروف العمل ،عبء العمل- .تبيان وإثبات صحة الفرضية الثانية التي تنص على أن أكثر الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية تتمثل في اضطرابات الجهاز الهضمي،إضطرابات الرؤية ،الجهاز العصبي ،القلق،اضطرابات الجلد ،القلب والأوعية- .نفي الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية ،بحيث أكدت لنا نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين ماعدا مصدر عبء العمل الذي يظهر عليه من خلال النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين الجنسين لصالح الإناث- .إثبات صحة الفرضية الرابعة والتي تقول بأنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية جراء ضغوط العمل. وفي ختام هذه الدراسة المتواضعة لا يسعنا إلا أن ندعو كل باحث في مجال علم النفس أن يأخذ هذا الجانب من الحياة المهنية لكل عامل بعين الإعتبار والإهتمام به خاصة فئة العمال بالمهن ذات الطابع الإجتماعي لما تحمله من ضغوط واحتكاك مع مختلف الشخصيات.

التوصيات:

- الاهتمام بالجانب الصحي و النفسي للمدرس وذلك بتوفير طب العمل.
- توسيع الخدمات الإرشادية على مستوى المؤسسات التربوية والتي تمس المدرس أيضا وذلك لتوعيتهم لخفض التوتر والملل وزيادة مستوى الرضا الوظيفي لديهم ، من خلال بناء برامج إرشادية
- العمل على إشراكهم في أنشطة المؤسسة و في القرار لإداري الخاص بالمدرس وبمسار التلميذ والمؤسسة التربوية بصفة عامة.

- مراعاة نظام الحوافز على أساس المكافأة لما لها اثر كبير في رفع الروح المعنوية للمدرسين وتشجيعهم على الاجتهاد لتحقيق الرضا الوظيفي(.كتكريم الأعمال العلمية...الخ.)
- تدعيم مكتبات المؤسسات التربوية بالمنشورات و الكتب التوعوية للمدرسين لإبراز دورهم التربوي والتعليمي وكيفية السيطرة على الضغوط وتعديل السلوك نحو الأفضل.
- توفير فرص الالتحاق بالدورات التدريبية التي تدعم تعلمهم المستمر لتنمية القدرات المعرفية والسلوكية في التعامل مع المواقف التربوية والتعليمية.
- توفير تكافؤ الفرص في رفع الدرجات العلمية وكذا الترقية لتحقيق النمو والتقدم المهني.
- ربط فرص الترقية بالكفاءة المهنية أكثر من ارتباطها بالعامل الزمني كحافز لتطوير قدرات الأساتذة.
- اهتمام الإشراف التربوي بتنظيم ندوات وملتقيات الخاصة بالطرق التي تساهم في تخفيف الضغوط عند المدرسين وزيادة الوعي لديهم للتعامل مع مشكلات العمل واكتساب استراتجيات المواجهة للتخلص منها أو التخفيف من آثارها.
- تحسين البيئة المهنية للمدرس و تطويرها بإدخالها ضمن حيز الإصلاح التربوي.
- ربط التكوين البيداغوجي والتكوين النفسي للمدرس بالحافز المادي.
- التعامل مع المواقف الضاغطة بمرونة وموضوعية. أن تشمل عملية الإصلاح التربوي تحسين وضعية المدرس ماديا واجتماعيا.
- تفعيل الاتصال بين الإدارة والمدرس لزيادة المعلومات ح ول المؤسسة لخفض من غموض و صراع الأدوار.
- تجديد نشاط المدرس واكتسابه التوجه الايجابي نحو المهنة من خلال تشجيع النشاطات العلمية والترفيهية والرياضية.
- إ عادة النظر في حجم الأعباء المهنية الملقاة على كاهل المدرس في إطار حجم زمني يتناسب ومهامهم.

الإقتراحـــــات:

- ✓ إلقاء الضوء أكثر على واقع الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الموظف الجزائري وذلك للكشف عنها مبكرا أو الحدة من تواجدها وذلك:
- ✓ بإجراء مقارنات بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية في المهن المختلفة.
- ✓ إعداد برامج إرشادية لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية المهنية.
- ✓ دراسة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية في ضوء متغيرات أخرى كالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية...الخ.

مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية المقنن في البيئة الجزائرية

السن: .....

الجنس :.....

الخبرة المهنية:.....

الحالة الاجتماعية: متزوج ☐ أعزب ☐ مطلق ☐

مستوى تعليم الأب:.....

مستوى تعليم الأم:.....

عدد الاخوة:.....

عدد الأبناء:.....

مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية المقنن في البيئة الجزائرية

التعليمات:

ضع علامة X في احدى الخانتين التي تجدها مناسبة.

الرقم	الفقـــــرات	نعم	لا
1	تدمع عيناي باستمرار		
2	غالبا ما يحدث لي فقدان رؤية		
3	غالبا ما أحس بضباب في العين		
4	أنفي مسدود باستمرار		
5	أنفي يرشح باستمرار(يسيل)		
6	أصبت بزيف حاد في أنفي سابقا		
7	أعاني كثيرا من شدة البرد		
8	أصبت بحمى شديدة سابقا		
9	أنا مصاب بمرض اتلبربو		
10	اعاني من التهاب الجيوب الانفية		
11	تضايقني الكحة المستمرة		
12	غالبا ما تكون كحتي مصحوبة بدم		
13	اعاني من الذبحة الصدرية		
14	اصبت بنوبة قلبية		
15	أصحو أثناء الليل لضيق التنفس		
16	سبق وان ارتفع ضغط دمي		
17	أشعر بالألم في القلب والصدر		
18	أشعر بصعوبة التنفس		

19	أعاني من صعوبة الهضم		
20	أعاني من قرحة المعدة		
21	سبق وان حدثت لي الام او التهاب في الغشاء المخاطي للقولون		
22	زاد وزني مؤخرا		
23	سبق ان اصبت بالتهاب في الزائدة الدودية		
24	سبق ان لا حظت وجود دم في البراز		
25	لدي عظام ضعيفة		
26	اعاني من الروماتيزم		
27	اشعر بتقلص عضلاتي ومفاصلي باستمرار		
28	يؤلمني ظهري باستمرار		
29	عالجت سابقا عمودي الفقري بالتدليك		
30	اعاني من إصابات جلدية مزمنة		
31	كثيرا ما يظهر لدي حب جلدي (بثور)		
32	جلدي حساس ورقيق		
33	اعاني من وجود حكة شديدة في جلدي		
34	اعاني من تكرار حدوث صداع الراس كثيرا		
35	تنتابني نوبات سخونة او برودة		
36	اعاني من وبات كثيرة من الدوخة		
37	اشعر بالإغماء باستمرار		
38	أصيبت أحد أجزاء جسمي بالشلل سابقا		
39	ينتابني ارتعاش في الوجه والراس والاكتاف		
40	أعض أظافري بصورة ضارة		
41	لدي اضطرابات في النوم		
42	سبق وان وصف لي علاج بسبب العقم او الإجهاض		
43	سبق وان كان لدي نزيف بالأذن		
44	أعاني من مشكلة المغص الكلوي والحصى الكلوي		
45	اتعرض للحوادث والكسور		
46	لدي اضطرابات مختلفة مرتبطة بالجهاز التناسلي		
47	غالبا ما أكون مريضا		
48	غالبا ما الازم الفراش بسبب المرض		
49	الصداع الشديد تجعلني من المستحيل القيام بعملي		
50	يقلقني ضعف صحتي		
51	اصبت بمرض فقر الدم (انيميا)		
52	عولجت من مرض تناسلي خطير		
53	اصبت بمرض سكري		
54	اعاني من التهاب الغدة الدرقية (Gouattre)		
55	عولجت من السرطان (cancer)		
56	اعاني من مرض الاوردة المتضخمة في ساقي(Les varices)		

57	اعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم		
58	اشعر بالوحدة في الحفلات		
59	انا دائما حزين		
60	المرض يؤدي بي الى البؤس في الحياة		
61	الإصابة بالزكام تجعلني حزينا طوال الشتاء		
62	اقلق باستمرار		
63	أي شيء يثير أعصابي ويتعبني		
64	اصبت بانهيار عصبي سابقا		
65	عالجت في أحد المستشفيات النفسية بسبب الاعصاب		
66	أعرق كثيرا اثناء الامتحانات او حين توجه الي الأسئلة		
67	تختلط عليا الأشياء عندما يكون علي تأديتها بسرعة		
68	غالبا ما بتصبب العرق من جسمي		
69	انا حساس وخجول جدا		
70	من السهل إيذاء شعوري		
71	اعتبر شخصا سريع الغضب		
72	يغضبني النقد دائما		
73	احترس لنفسي دائما وانا مع أصدقائي		
74	أقوم بالأشياء بالدفاع		
75	من السهل ازعاجي		
76	انهار إذا لم احافظ باستمرار على التحكم في نفسي		
77	اغضب إذا لم أستطع الحصول على ما اريده فورا		
78	غالبا ما ينتابني ارتعاش		
79	دائما أكون عصبيا		
80	الأصوات المفاجئة تجعلني ارتجف بشدة		
81	اشعر بالخوف حينما يصيح أحد في وجهي		

مصار ضغوط العمل في البيئة المدرسية :

التعليمات:ضع علامة X أمام العبارات التي ترى أنها تعبر فعلا عن رأيك واعلم أنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالمطلوب منك أن تعبر عن رأيك بصراحة

	العبارات	أوافق بشدة	اوافق	اعارض	اعارض بشدة
1	لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي				
2	إن المفتش يجبرني على اتباع طريقة معينة في التدريس بدون اقتناع مني				
3	أختلف مع المدير في كثير من وجهات النظر				
4	لا تتوفر لدي معلومات كافية لإدارة أعمالي بشكل فعال				
5	تعاملي مع التلاميذ يسبب لي التوتر				
6	إن عملي أكبر من إمكانياتي العادية				
7	أعمل في ظل سياسات وإرشادات متعارضة				
8	إن المفتش يقدم لي النصائح والإرشادات التربوية				
9	علي أخذ العمل الى البيت في المساء لأتمكن من إنجازه				
10	أرى بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة				
11	أشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية				
12	كثيرا ما أشعر بأن عملي متداخل				
13	أشعر بعدم قدرتي على تحديد مهام عملي				
14	إن المدرسة التي أعمل فيها تسبب لي الجهد				
15	تتوقع مني الادارة جهدا أكبر من مهاراتي وطاقتي				
16	جميع المعلمين يقدرون أهمية العلاقة الشخصية فيما بينهم				
17	أشعر بالارتياح عند زيارة المفتش لي				
18	إن الأقسام المكتظة تسبب لي إرهاقا مضاعفا				
19	أتقلى مطالب متعارضة من جهات مختلفة				
20	إن المدير يحسن التصرف ومعاملة المدرسين				

21	إن الاشراف لا يراعي الجوانب الايجابية في المدرسين				
22	عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط				
23	أجد صعوبة في التوفيق بين مطالب المدير والتلاميذ والزملاء				
24	لدي من الامكانيات مايكفي لإدارة عملي بشكل فعال				
25	امكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما				
26	يؤسفني أن أغلب التلاميذ الذين أدرسهم تنقصهم التربية				
27	ان الوقت الرسمي لا يكفي لأداء عملي اليومي				
28	يقلقني عدم انعدام الرغبة في الدراسة عند بعض التلاميذ				
29	إن سنوات خدمتي لا تسمح لي بالترقية				
30	المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المدير كافية للقيام بأعمالنا				
31	إن مهمتي _كمعلم_ تكفيني في حياتي المتبقية				
32	دائما أشعر بأن جو المدرسة متوتر				
33	يقلقني وجود التلاميذ المشاغبين في القسم				
34	لا أرتاح لكثير من تصرفات المعلمين والمعلمات في هذه المدرسة				
35	أبحث عن وظيفة أخرى إذا أردت أن أبحث على ترقية				
36	هناك ضغوط تمارس علي لتحسين نوعية عملي				
37	لا أستطيع تحديد مسؤولياتي بدقة				
38	أتضايق من انتشار الغبار بكثرة داخل القسم				
39	أشعر بإرهاق عصبي نتيجة الحفاظ على الانضباط في القسم				
40	الاضاءة في الأقسام التي أدرس فيها				
41	لدى الكثير من التلاميذ اتجاه سلبي نحو التعليم				
42	انني أتفاهم جيدا مع زملاء العمل				
43	التهوية بالأقسام رديئة وضعيفة				

44	ارتاح لحسن ادارة وتسيير المدرسة من طرف المدير				
45	ان زملائي يقفون الى جانبي دائما				
46	إن الأقسام لا تتوفر على التدفئة في فصل الشتاء				
47	يؤسفني أن نظام الترقية المعمول به حاليا غير عادل				
48	ارتفاع درجة الحرارة في القسم _عن المألوف_				
49	أشعر بأنني غير قادر على التنبؤ بما هو متوقع في عملي				
50	إن تقييم المفتش لي غير عادل				

مقياس مصادر الضغوط المهنية للدكتور منصوري مصطفى

جامعة وهران

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية

التعليمـــــات:

أخي المعلم ،أختي المعلمة.

في إطار تحضير مذكرة ماستر في علم النفس العيادي تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية المهنيةالأكثر تأثيرا في ظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي المرحلة الابتدائية،تقدم لكم هذه الاستمارة العلمية طالبين منكم أن تساعدون في بحثنا هذا، وذلك بأن تمودنا بأجوبة صريحة عن كل الفقرات التي تحويها الاستمارة.

اعلموا أن المعطيات والمعلومات التي نحصل عليها بعد تطبيقنا لهذه الاستمارة ستوجه لغرض البحث العلمي.

شكرا لمساعدتكم

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر: ☐ أنثى: ☐

السن:

الحالة المدنية: متزوج (ة) ☐ أعزب : ☐

عدد الأولاد :

سنوات الخدمة في مهنة التدريس :.....

سنوات الخدمة في المدرسة الحالية :.....

المستوى التعليمي :.....

الوضعية المهنية : مرسم : ☐ غير مرسم : ☐

موقع المدرسة بالنسبة للمسكن : قريب ☐ بعيد : ☐

الأقسام التي تدرسها :.....

المادة التي تدرسها :.....

*الحي الذي اسكن فيه :

*نوع السكن :

فيلا ☐ حوش منفرد ☐ حوش مع الجيران ☐

عمارة ☐ بة ☐

*حجم السكن

غرفة واحدة ☐ غرفتان ☐ 3 غرف ☐

4 غرف ☐ 5 غرف ☐ 6 غرف ☐

*الوسيلة التي تستعملها بكثرة للوصول الى مقر العمل :

سيارة خاصة ☐ طاكسي جماعي ☐ سيارة أجرة ☐

حافلة مشي ☐

*وسيلة أخرى أذكرها :.....

قائمـــــــة المراجـــــــع:

الكتـــــــــب:

- أحمد عزت راجح:1973،أصول علم النفس ،المكتب المصري الحديث ،الإسكندرية مصر ط 9
- عطوف محمود ياسين: 1988، الأمراض السيكوسوماتية، منشورات يحسون الثقافية، بيروت، لبنان، ط1
- تركي رابح: 1990، أصول التربية والتعليم لطلبة الجامعات والمعلمين والمفتشين ،ديوان المطبوعات الجامعية ،ط 2 ،الجزائر
- النابلسي محمد احمد وآخرون1991 :الصدمة النفسية(علم نفس الحروب والكوارث)، دار النهضة العربية ، ن ط ، بيروت.
- حلمي أحمد حامد : 1991،مبادئ الطب النفسي ، دار الصفاء، بنغازي ، ط. 1
- إبراهيم علي إبراهيم: 1992 ، الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، مجلة مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة قطر، ص40-53
- . بيار مارتي، وجان بونجامان ستورا :1992 ، مبادئ البسيكوسوماتيك وتصنيفاته .ترجمة محمد احمد النابلسي ط . 1 مؤسسة الرسالة .دار الهدى
- زينة مجدي محمود:1994، مكونات العلاقة بين المشكلات النفسية والأمراض السيكوسوماتية لدى المراهقين بالمدارس الدينية والمدارس العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- محمود السيد أبو النيل:1994 ،المجلد الأول،الأمراض السيكوسوماتية-في الصحة النفسية-دار النهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت
- محمود السيد أبو النيل:1994 ،المجلد الثاني،الأمراض السيكوسوماتية-في الصحة النفسية-دار النهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت
- عبد الرحمن عيسوي: 1994 ،الأمراض السيكوسوماتية ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت.
- زينة مجدي محمود:1994، مكونات العلاقة بين المشكلات النفسية والأمراض السيكوسوماتية لدى المراهقين بالمدارس الدينية والمدارس العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- ا لعيسوي عبد الرحمن :1994،الأمراض السيكوسوماتية، دار النهضة العربية، بيروت.

- عكاشة أحمد :1998،**الطب النفسي المعاصر**، الأنجلو المصرية، القاهرة ،ط. 6
- هيجان عبد الرحمان بن احمد بن محمد:1998، **ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها** ، معهد الإدارة العامة الرياض ، السعودية.
- الرشيدي، هارون توفيق:1999،**الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
- هارون توفيق الرشيدي،1999،**الضغوط النفسية-طبيعتها-نظرياتها**-برنامج لمساعدة الذات في علاجها.
- العيسوي عبد الرحمن:2000،**الاضطرابات النفسجسمية** ،دار الراتب الجامعية ،بيروت.
- فيصل محمد خير الزراد:2000،ط1،الأمراض النفسية-جسدية(أمراض العصر)،دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع،بيروت.
- العتوم عدنان الشيخ يوسف البندري محمد سليما:2002،**طبيعة العلاقات الشخصية بين المديرين والمعلمين في سلطنة عمان** ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3 العدد3
- فوزي غرايبة ونعيم دهمس:2002،ط3 :**أساليب البحث العلمي في العلوم الإجتماعية والإنسانية** ، دار وائل للنشر والتوزيع
- عشوي مصطفى : 2003، **مدخل إلى علم النفس المعاصر** ، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، ط3
- علي عسكر:2003، ط3،ضغوط الحياة أساليب مواجهتها،دار الكتاب الحديثللنشر والتوزيع،د.ب
- عبد الرحمن العيسوي:2004ط1،كيفية التمتع بالصحة النفسية،دار النهضة العربية،بيروت-لبنان.
- صبرة محمد علي وأشرف محمد عبد الغني شريت :2004،الصحةالنفسية والتوافق النفسي دار المعرفة الجامعية،د.ب
- سماح السيد عبد السلام شحاتة :2006، **الأفكار اللاعقلانية لدى المديرين ذوي الاضطرابات النفسجسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية** :رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة المنصورة مصر.
- جمعة السيد يوسف :2007، **إدارة الضغوط** ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة ، ط. 1
- سمير بقيون،2007،الطب النفسي،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع،عمان-الأردن.
- منذر الضامن،2007،ط1،أساسيات البحث العلمي،دار،المسيرة للنشر والتوزيع،عمان،الأردن

- ناصرالدين الزبدي،2007، سيكولوجية المدرس-دراسة وصفية تحليلية-،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.)ص36
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008،**الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية** ،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان.
- محمد عبد السلام يونس،2008ط1،**القياس النفسي** ،دار الحامد،د.ب
- باهي سلامي : 2008 :**مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي** . رسالة دكتوراه في علم النفس، إشراف رشيد مسيلي جامعة الجزائر
- عبد الفتاح محمد دويدا،2008، **أصول علم النفس المهني وتطبيقاته** ، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- أحمد عيد مطيع الشخانبة،2010،ط1،**التكيف مع الضغوط النفسية**-دراسة ميدانية-دار الحامد للنشر والتوزيع،عمان،الأردن.
- بوسعدة قاسم : 2010، **الاشراف التربوي في الجزائر، التفتيش نموذجا**، دراسات نفسية وتربوية، جامعة ورقلة
- ريمون معلولي،2010، **جودة البيئة المادية للمدرسة وعلاقتها بالأنشطة البيئية،دراسة مسحية لمدارس التعليم الأساسي** ،كلية التربية ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد 26 ،العدد. 2 + 1
- منصوري مصطفى ،2010، **الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها**، الجزائر، قرطبة للنشر والتوزيع.
- علي حمدي،2012 ،**سيكولوجية الإتصال وضغوط العمل** ،دارالكتاب الحديث ،القاهرة،الكويت،الجزائر.
- صلاح الدين محمد عبد الباقي،د.س،**السلوك الإنساني في المنظمات**،الدار الجامعية،الإسكندرية.
- حمدي أبو الفتوح عطيفة، 2012 ،منهجيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،دار النشر للجامعات،القاهرة،مصر

المعاجم والقواميس:

ناصر قاسمي،2007 ،**دليل مصطلحات علم اجتماع التنظيم والعمل** ،دار النشر للجامعات ،مصر

المذكرات والأطروحات:

- الطالبة عبادة سهام،2013، الحرمان **الأمومي وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية**،مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تخصص عيادي
- الطالبة بغدادي ،سمية ،2015، تأ**ثير الضغط المهني على الأمراض السيكوسوماتية عند عاملي الاستعجالات** ،ماستر علم النفس المرضي والشواذ
- شويطر خيرة،2017، **استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الجماعية**،مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس الأسري
- عباسة ،أمينة،2018، **الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط**، أطروحة للحصول على شهادة دكتواره في العلوم في علم النفس.

قائمة الجداول:

- الجدول رقم1:يبين توزيع أفراد العينة حسب المدارس.
- الجدول رقم 2:يبين أبعاد مقياس الإضطرابات السيكوسوماتية.
- الجدول رقم 3:يبين أبعاد مقياس مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- الجدول رقم 4:يبين درجات مقياس مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية حسب الفقرات الموجبة والفقرات السالبة.
- الجدول رقم 5:يبين النتائج المتوصل إليها بناء على الإحصاء الإستدلالي الخاصة بالمصادر الأكثر لضغوط العمل في البيئة المدرسية
- الجدول رقم 6:يبين النتائج المتوصل إليها بناء على الإحصاء الإستدلالي الخاصة بأكثر الإضطرابات السيكوسوماتية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الإبتدائية جراء ضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- الجدول رقم 7:يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس.
- الجدول رقم 8:يبين نتائج الفروق الدالة إحصائيا بين الجنسين في التعرض لمصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- الجدول رقم 9:يبين نتائج الفروق الدالة إحصائيا بين الجنسين في الإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية جراء مصادر ضغوط العمل في البيئة المدرسية.
- الجدول رقم 10:يبين المقابلات والملاحظات للحالة الأولى.
- الجدول رقم 11:يبين المقابلات والملاحظات للحالة الثانية.
- الجدول رقم 12:يبين المقابلات والملاحظات للحالة الثالثة.