وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس
رقم:...../2023
الموضوع

الضغوط المهنية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى الاساتذة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس:التخصص علم النفس عمل وتنظيم وتسير موارد بشرية .

إعداد الطالبين :
-عبد الغني مخلوفي
-عبد الرحمان حمدي

إشراف الأستاذ :
د.لبصير سفيان

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	العضوية
ا.بن بوقرين عبد الباقي	أستاذ محاضر ب	جامعة عمار ثليجي الاغواط	رئيسا
د.د.لبصير سفيان	أستاذ محاضر ا	جامعة عمار ثليجي الاغواط	مشرف و مقررا
د.مريجة عباس	أستاذ مساعد ا	جامعة عمار ثليجي الاغواط	مناقشا

السنة الجامعية: 2022 . 2023

شكر وعرفان

الحمد و الشكر لله عز و جل الذي بنعمته تتم الأمور وبفضله وعونه
أتممت بحثي هذا، و لا يسعني في ختامه إلا أن أوجه الشكر الخاص إلى أستاذي الفاضل المشرف على مذكرتنا، رافقتنا في كافة مراحل بحثنا قمت بإرشادنا وتقديم أفضل النصائح والتوجيهات كما اشكر كافة أساتذة قسم علم النفس وكذلك الشكر لمدرسة جريدان لزهاري على مساعدتهم و الشكر العام إلى كل من ساعدني سواء من قريب أو بعيد في إنجاز مذكرتنا

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ،الحمد لله ما تم جهد و لا ختم سعي إلا بفضله و ما تخطى العبد من عقبات أو صعوبات إلا بتوفيقه و معونته.

إلى من أُفضِلها على نفسي، ولِمَ لا؛ فلقد ضحَّت من أجلي

ولم تدَّخر جُهدًا في سبيل إسعادي على الدَّوام

أُمِّي الحببية

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.

فلم يبخل عليَّ طيلة حياته

والدي العزيز

إلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة

أُقدِّم لكم هذا البحث، وأتمنَّى أن يحوز على رضاكم.

عبد الغني مخلوفي

إهداء

وجد الإنسان على وجه البسيطة ولم يعش بمعزل عن باقي البشر، وفي جميع مراحل الحياة يوجد أناس يستحقون منا الشكر، وأولى الناس بالشكر هما الأبوان لما لهما من الفضل ما يبلغ عنان السماء، فوجودهما سبب للنجاة والفلاح في الدنيا والآخرة.

إلى زوجتي العزيزة ورفيقة الكفاح في مسيرة الحياة إلى أصدقائي الذين أشهد لهم نعم الرفقاء في جميع الأمور....

أهديكم بحثي المتواضع في علم النفس تخصص تنظيم وعمل وتسيير الموارد البشرية

عبد الرحمان حمدي

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين، ولتحقيق ذلك قمنا بإتباع خطوات المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب للموضوع، وقد طبقت هذه الدراسة على 17استاذا (ة) في مرحلة التعليم الثانوي دائرة سيدي مخلوف ولاية الاغواط تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

كما استخدمنا أداتين لجمع المعلومات والبيانات والمتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية لكورنل، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات تم معالجة البيانات المتحصل عليها إحصائيا بالاعتماد على برنامج spss20 ،وبعد تحليل النتائج توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين .
2. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنيةوالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين حسب متحكم السن
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط المهنيةوالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين حسب متحكم الاقدمية

الكلمات المفتاحية : الضغوط المهنية، الاضطرابات السيكوسوماتية، الاستاد

Study summary

This study aimed to reveal the relationship between occupationalstress and psychosomatic disorders among teachers, and to achieve this, we followed the steps of the descriptive approach as it is the appropriate approach for the subject. We also used two tools to collect information and data represented in the Psychological Stress Scale and the Cornell Psychosomatic Disorders Scale, and after verifying the psychometric characteristics of honesty and stability, the obtained data were processed statistically based on the spss20 program, and after analyzing the results, this study reached the following results:

1There is a positive correlation between occupational stress and psychosomatic disorders among teachers

2There is a positive correlation between occupational stress and psychosomatic disorders among teachers, according to the controlling variable of age

3There is a positive correlation between occupational stress and psychosomatic disorders among teachers, according to the controlling variable of seniority in work

key words: Occupational Stress, psychosomatic disorders, the teacher

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	أ
إهداء	ب
ملخص الدراسة	ث
قائمة المحتويات	خ
قائمة الجداول	ر
مقدمة	01
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : مشكلة الدراسة	
1. مشكلة الدراسة	04
2. الفرضيات	05
3. أهداف الدراسة	06
4. أهمية الدراسة	06
5. دواعي اختيار الموضوع	06
6. التعريفات الإجرائية	07
الفصل الثاني : الضغوط النفسية	
تمهيد	09
1. الضغط النفسي	10

2 .النظريات المفسرة للضغط النفسي	11
3 . أعراض الضغط النفسي	12
4. أنواع الضغوط النفسية	13
5. مصادر الضغوط النفسية	13
6. مراحل الضغط النفسي	13
7 . مستويات الضغط النفسي	14
1.الضغط المهني	14
2 . عناصر الضغط المهني	15
3 . أنواع الضغط المهني	16
4 . نماذج الضغط المهني	17
خلاصة	20
الفصل الثالث : الاضطرابات السيكوسوماتية	
تمهيد	21
1_ مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية	22
2_ النظريات المفسرة للأمراض السيكوسوماتية	23
3_ خصائص الاضطرابات السيكوسوماتية	26
4_ أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية	27
5_ العلاقة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية	29
6_ تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية	32
خلاصة	35
الباب الثاني : الجانب الميداني	
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	

قائمة المحتويات

تمهيد	36
1 –منهج الدراسة	37
2–تعريف الدراسة	37
3 –أهداف الدراسة	38
4–عينة الدراسة ومواصفاتها	38
5–أدوات جمع البيانات	40
6–أدوات القياس	40
7–خصائص السيكوسمترية لأدوات القياس	41
8–أساليب الإحصائية	46
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
تمهيد	47
1. عرض وتحليل الفرضية العامة	48
1. 1عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى	49
1–2 عرض نتيجة فرضية الجزئية الثانية	49
2. تفسير ومناقشة النتائج	50
1.2تفسير ومناقشة الفرضية العامة	50
2.2تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى	50
3.2تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية	52
الخاتمة	53
الاقتراحات	54
قائمة المراجع	55
الملاحق	59

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
1	يمثل نموذج كارزاك تقاطع متطلبات العمل ودرجة التحكم	18
2	يمثل تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية	32
3	يوضح توزيع عينة دراسة استطلاعية حسب الجنس	39
4	يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية	39
5	يوضح مركب الحالة العائلية للجنس	40
6	يمثل الصدق التمييزي للضغوط النفسية	41
7	يمثل معاملات الارتباط البند الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	42
8	يمثل ثبات قيمة الفا كرومباخ للضغوط النفسية	43
9	يمثل الصدق التمييزي لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية	43
10	يمثل معاملات الارتباط البند والدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية	44
11	ثبات قيمة الفا كرومباخ لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية	46
12	يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأساتذة	48
13	يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية حسب تحكم السن	49
14	يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتي حسب متحكم الاقدمية	49

مقدمة

إن تعقيد الحضارة و سرعة التغير الاجتماعي وصعوبة التكيف مع الشكل الحضاري السريع أدى إلى تسمية هذا العصر بعصر القلق نتيجة الصراع عند الكثير من الأفراد و يقول الدسوقي العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة، حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات اجتماعية و اقتصادية وما ارتبط بها من تغيرات في القيم،جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة للقلق و الاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي و الجسمي والمادي و الاجتماعي للفرد،حيث أصبح تعرضه للضغوط أمر لا مفر منه **(عباسة، د.س، ص1)**.

يعد موضوع الضغط النفسي (stress) من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصا في العقود الأخيرة من القرن الماضي، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية و الاجتماعية، إضافة إلى تأثيره على إنتاجيتهم وتحصيلهم الأكاديمي .

فقد أجريت العديد من الدراسات النظرية و التجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض أفراد المجتمع، وأساليب التعامل أو التعايش معها .

حيث يرى المختصون في هذا المجال من أمثال "هانس سيلي"(selye,1994) و"روتر" (Rutter,1981) و"فيميان " (Fimian,1986) والأشول(1993) إن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط تنحصر في مصادر الموقف الضاغط و استجابة الفرد لهذا الموقف، ومن دون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة ، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لاتشكل ضغوطا .

كما إن صدور استجابة شخص معين لمواجهة الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أملا.

ويذكر كل من ماسلائس، وجاكسون (Maslach end gekson1981.1999) انه وكنتيجة لظروف العمل فان كثيرا من المعلمين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه ، فقد يظهر لديهم انفعالا تنفسية مختلفة مثل :الغضب، القلق، قلة الحيلة، الانزعاج ، أو تنشيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الانجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل.**(ايبو 2019 ص27/26)**

وتعد الأمراض النفسية–الجسدية حصيلة تراكم الضغوط و التصريف الغير عقلاني لما أين يظهر هذا التصريف على شكل اضطرابات في احد أجهزة جسم الإنسان، حيث إشارة دراسة "جول تبول" (1894)،التي قام بها في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي اثبت من خلالها اثر الضغوط النفسية القاسية في حدوث الاضطرابات السيكوسوماتية خاصة حالات النوبة القلبية والتي سببت حوالي 700000وفاة في أمريكا، في حين أشارت دراسة قام بها لون (B.Loin) وفيري ير(R.verrier) وكوربلان (corbalan) عام 1973 حول الإجهاد النفسي و لاستجابات الوعائية إلىأن هناك 400000 حالة وفاة و3 مفاجئة في الولايات المتحدة الأمريكية.(بن لطرش، 2015،ص11) ومن المعروف أن المعلمون يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية و في جميع الدول العالم حيث انه رغم التطورات و التغيرات التي يشهدها العالم والعولمة والانترنت، إلا أن دورهم أساسيا لذلك الأهمية ومكانة الذي يقومون به، حيث تداخلت الأدوار بين التقويمي و الإداري والمعرفي. **(خبزي ، 2022،ص2)**

ونظرا لأهمية الموضوع جاءت الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين وتم تقسيم البحث إلى :

- **الفصل الأول** : ويشمل مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة ، أهميتها ، أهدافها، التعاريف الإجرائية ، الدراسات السابقة
- **الفصل الثاني** : يشمل الضغوط النفسية ، مفهومها، النظريات المضرة لها، أعراضها، أنواعها ، مستوياتها، ويشمل الضغط المهني (تعريفه، انواعه، نماذجه)
- **الفصل الثالث** : يشمل الاضطرابات السيكوسوماتية، مفهومها ، نظريات المفسرة لها،خصائصها، أسبابها ، العلاقة بين الضغوط النفسية و الاضطرابات

- **الفصل الرابع** :الجانب الميداني الذي يشمل منهج الدراسة الاستطلاعية،أهداف الدراسة الاستطلاعية، حدود المكانية والزمانية مجتمع الدراسة، أدوات جمع البيانات،أدوات القياس، خصائص السيكومترية، الأساليب الإحصائية
- **الفصل الخامس والسادس** : يشمل عرض ومناقشة النتائج، تفسير النتائج وتحليلها في ضوء الدراسات السابقة، الخلاصة ، الاقتراحات

الجانب النظري

الفصل الاول

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. دواعي اختيار الموضوع
6. التعريفات الإجرائية

1. مشكلة الدراسة

يعد الضغط النفسي مصدرا أساسيا رئيسيا لبقية الضغوط الأخرى إذ يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط ، سواء كانت اجتماعية، المهنية، الاقتصادية، العاطفية... الخ

والضغوط لانتشر في مجتمع دون الآخر، بل توجد في كل المجتمعات سواء كانت متحضر راقي أم متخلف فقير، ولا يختص في مرحلة نمو محددة بل كل الفئات العمرية بها الضغط متفاوت .

إذا تشير الإحصائيات العالمية إلى أن نسبة 25٪ من سكان العالم يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، وان 50٪من مشكلات المعالجين إلى المستشفيات ناتجة عن الضغط النفسي، وأن نسبة 80٪من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية **(العزيز، 2008،ص18)** .

وتعد المهن التعليمية من أكثر الهمم التي تحتاج إلى جهد كبير خاصة الجهد الفكري خلال يومه في تدريسه للتلاميذ من كسبهم معارف، هذا ما يجعل منهك القوى، ولذلك عدت من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستقيم، فلقد بين "المشعان" إن 79٪من المعلمين يرون أن مهنة التعليم هي المصدر الأساسي للضغوط، وهناك بعض الدراسات توصلت إلى وجود نسبة عالية من الضغوط في مهنة التعليم، حيث توصل "مورفي" إلى أن حوالي 83٪ من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي.

وبالإضافة إلى أن هاته الضغوط تتعدى إلى الجانب الجسدي بما يسمى الآن الاضطرابات السيكوسوماتية في هذا العصر، حيث أكد بيد "pied"أن الضغط مشكل عام يجعل الإنسان عرضة للانهيار العصبي بالوقوع فريسة الاضطرابات السيكوسوماتية، كما أن هذه الإمراض قد تؤثر على جهاز من أجهزة جسم الإنسان. **(خبزي و لكحل، 2022،ص 7.6)**

لقد أشارت مدة دراسات أن معلمي المتوسط أكثر من معلمي الثانوية ومرحلة الابتدائية إصابة بالضغط النفسي، وكذا الاضطراباتالسيكوسوماتية ومن بينهما، دراسة سلامي (2008)، الذي توصل إلى أن نسبة وجود الضغوط لدى المدرسين بالجزائر مرتفعة ومقلقة جدا، ودراسة خوجة مليكة (2011) توصلت أن مدرسي المراحل التعليمية كلهم يعانون من

مصـــادر الضـــغوط المهنية مع وجود فرق لصـــالح مدرســـي التعليم المتوســـط هم أكثر ضغوطا وقد أكدت دراسةBillinghoss I1984

أن أساليب المواجهة التي تعتمد على التحليلات المنطقية للمواقف الضاغطة لها ترابط كبير مع التكيف مع الموقف الضـاغط في حين أن الاسـتراتيجيات الغير فعالة والتي تنطوي على تجنب المشكلة و الابتعاد عن الذي يؤدي لاضطراب النفسي**(العنزي، 2004،ص20)**

ومما سـبق يتضـح لنا أن الضـغوط النفسـية التي يواجهها المعلمين تؤثر على صـحته النفسـية، وهي التي تسـبب له الاضـطرابات السـيكوسـوماتية، ويختلف المعلمون في مواجهة الضـغوط، منهم يتعرض إلى مواقف ضـاغطة يقدر على مواجهتها والتعامل معها دون الوقوع في الاضـــطراب النفســـي أو الجســـمي، وننهم يتمثل في مواجهة تلك الضـــغوط فيصـــاب بالمرض .

وتتمحور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الضـــغوط النفســـية والاضـــطرابات السيكوماتية لدى الاساتذة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الضـــغوط النفســـية والاظطرابات السيكوماتية حسب متحكم الأقدمية لدى الاساتذة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الضـــغوط النفســـية والاضـــطرابات السيكوماتية حسب متحكم السن لدى الاساتذة ؟

2. الفرضيات

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الضـغوط النفسية والاضـطرابات السيكوماتية لدى الاساتذة

الفرضية الجزئية :

توجد علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الضـغوط النفسية والاضـطرابات السيكوماتية حسب متحكم الأقدمية لدى الاساتذة .

توجد علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) بين الضـغوط النفسية والاضـطرابات السيكوماتية حسب متحكم السن لدى الاساتذة.

3. أهداف الدراسة

- التعرف على وضعية المعلمين الصحية والنفسية
- العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية
- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوماتية
- دراسة الفروق بين مستوى الضغوط والاضطرابات السيكوماتية لدى الاساتذة ثانوية جريدان لزهاري
- النظر في مدى التشابه و الاختلاف بين نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة
- إعطاء اقتراحات وتوصيات

4. أهمية الدراسة

- فهم مشكلات معلمي التعليم وطريقة تعاملهم معها، ومدى تأثرهم أيضا
- اهتمام بالصحة النفسية لفئة المعلمين، لما تحمله هذه الفئة من أهمية في تعليم التلاميذ
- معرفة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوماتية التي يعاني منها الأساتذة.
- تمكن من الاستفادة من نتائج هاته الدراسة والتعرف على خصائص الضغوط النفسية وتفسير آثارها
- محاولة الوصول إلى توصيات واقتراحات لمعالجة مشاكل الضغوط النفسية، المهنية، للتدريس وانعكاسها على الصحة النفسية للاساتذة في ضوء نتائج الدراسة

5. دواعي اختيار الموضوع

- الرغبة في معرفة مستوى الضغط المهني الذي يتعرض له الاستاذ ومدة انعكاسه
- معرفة طرق التعامل مع الضغوط النفسية (المهنية)
- تعد مهنة التدريس
- من المهن الضاغطة
- يعد موضوع الاضطرابات السيكوسوماتية من المواضيع التي يختص بدراستها علم النفس، فهو الأولى بدراسة الظاهرة وبحث أسبابها النفسية

6. التعريفات الإجرائية

❖ **مستوى الضغوط النفسية:**

يمكن تعريفها بأنها حالة التي يواجه فيها الفرد ضغوطا وتوترا نفسيا زائدا، حيث أصبح من الصعب عليه التعامل مع الأحداث والأمور المختلفة في حياته بشكل طبيعي، ويمكن أن يتسبب هذا المستوى من الضغوط النفسية في الشعور بالقلق والتوتر و الإحباط والاكتئاب و الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية المختلفة.

❖ **الضغط المهني:**

يمكن تعريفه أنه الضـــغط النفســـي الذي يمكن أن ينشـــأ عند تعرض الفرد ومهام عمل شديدة وقيود زمنية ضيقة ومسؤوليات كبيرة، وهذا الضغط يمكن أن يؤدي إلى زيادة المخاطر النفســـية والصـــحية للفرد، يمكن أن تؤثر على أدائه الوظيفي وجودته، ومن أمثلة العوامل المسببة للضـغط المهني توتر العمل والتعامل مع الزملاء والمدراء والعملاء، وكذلك خلافات العمل وانعدام الدعم من الزملاء والعائلة.

❖ **الاضطرابات السيكوسوماتية:**

هي اضـطرابات نفسـية تتسـبب في ظهور أعراض جسـدية لاتوجد لها أسـباب عضـوية أوطبية واضحة ولكنها تتسبب في إرهاق الجسم وتأثير سلبي على الصحة العامة للفرد، ومن الأعراض الشائعة الاضطرابات السيكوسوماتية :

- الألم في المعدة، الصداع، ألم الصدر والظهر
- صعوبة التنفس، التنهد القليل
- تقلب الحالة المزاجية مثل القلق والاكتئاب
- فقدان الشهية، والوزن، والإمساك، والإسهال
- خفقان القلب، التعرق، الدوخة، إرهاق الجسم، والنعاس الزائد

❖ **الاستاذ:**

هو الشخص المسئول عن توجيه وتعليم الطلاب في المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية.

يتمتع المعلم بمهارات تعليمية وتربوية تســاعده على تعليم وإرشــاد الطلاب وإيصــال المعلومات بشــكل فعال ومنهجي، كما يقوم بتصــميم خطط دراســية ومناهج تعليمية بحيث

تتوافق مع احتياجات ومستويات الطلاب، بالإضافة إلى ذلك يعمل الاستاذ على تقسيم أداء الطلاب وتقديم وتوجيه لهم لتحسين مستواهم الأكاديمي والشخصي.

الفصل الثاني

تمهيد

1.الضغط النفسي

1.تعريف الضغط النفسي

2.النظريات المفسرة لها

3.أعراض الضغط النفسي

4.أنواع الضغط النفسي

5.مراحل ومستويات الضغط النفسي

2.الضغط المهني

1.تعريف الضغط المهني

2.عناصر الضغط المهني

3.أنواع الضغط المهني

4.نماذج الضغط المهني

تمهيد

لا شك أن موضوع الضغط عام استقطب اهتمام كثير من الباحثين والدارسين وذلك ما تفسيره العديد من البحوث والدراسات في كتب علم النفس والسلوك الإنساني بشكل عام.

لذلك أصبحت الضغوط النفسية موضوع بحث في هذا المجال وكون الحياة تتغير ومن منطق إدراك طبيعة ل الحالي الذي ستسم بالقلق والصراع أصبح الإنسان يعيش هذه الضغوطات في الأسرة،المدرسة، الشارع، مكان العمل، رغم تعدد مصادر الضغوط النفسية فان العمل يظل أهم مصادره، ومن منطلق يأتي هذا الفصل الضغط النفسي والمهني الذي يعتبر مقدمة أساسية لفهم الضغط المهني والضغط في المجال العمل، كون الضغوط سواء كانت ساسة اجتماعية،ثقافية،أكاديمية،مهنية تترتب عنها نفس المعاناة النفسية ولقد أخذ مصطلح الضغط المهني عدة مسميات في الوطن العربي ويشير هذا الأخير إلى عدم ملائمة الفرد بين مهنته مما يحدث تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي والجسمي داخل الفرد.

1. الضغط النفسي

1 تعريف الضغط النفسي :

1_1 المعنى اللغوي :

"ضـــغط ضـــغطا عصـــرا ضـــيق على الشـــخص" **(القاموس العربي الوســـيط, 1997,ص444)**،والضـغطة هي الضـيق والقهر والاضـطرار، وضـغطة القبر هي تضـييقه على الميت **(بن هادية وآخرون، دون سـنة، ص588)** ،(الضـغط) ضـغط الدم في الطب هو الضـغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية، وفي الهندسـة والميكانيك والقوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، والضغط الجوي في الطبيعة الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة **(شـــلهوب، 2004، ص444)**.

ويعرف كمال دسوقي (1990) الضغط كما يلي:**(شكري عايدة،2001، ص18)**

- الضغط كاسم: يعني ضائقة, كرب, شدة
- الضغط كحال: يعني شد أو جهد جسميا كان أم نفسيا
- الضغط كفعل: يعني التشديد في القول أو الكتابة

1_2 المعنى الاصطلاحي :

يعد مصـــطلحا من المصـــطلحات القديمة لاســـتخدامها في مجال العلوم الطبيعية وأيضـا يعتبر أحد المكونات لطبيعة في حياة الفرد اليومية حيث اسـتخدم مفهوم الضـغط في مجال التربية وعلم النفس، وقد تطرق لمفهوم الضـــــغط كثير من العلماء والباحثين حيث لو يتفقوا على تعريف واحد للضغوط، ولذلك سنكتفي بعرض بعض التعريفات لبعض العلماء.

تعريف وليم خولي(1976): "الضـــــغوط هي الحالات التي يتعرض فيها الإنســـــان للصـعوبات البيئية المسـتمر مادية أو معنوية وجسـمية أو نفسـية التي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسـيلة من الوسـائل التكيف مع الظروف البيئية، ليحتفظ بحالة من الاسـتقرار، لكن كثير ما تشـكل تلك الصـعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه الإعادة التوافق.(خولي1976, ص462)

تعريف عبد الرحمان مهدي(1995) يتمثل الضـــغط النفســـي في التفاعل بين الإفراد وبيئة التي يدركها على أنها ضـاغطة بالنسبة له وهو العلاقة بين الإفراد والبيئة والتيتم تقيمها على أنهـا مرهقـة أو تفوق موارده للتغلـب عليهـا وتعرض حيـاتـه للخطر. **(بخوش1995، ص10)**

عرف سـوذرلاند الضـغط بأنه العبء الثقيل على الفرد نتيجة التوتر، أو تأثير التوتر وتعرف الضـغوط أيضـا "بأنها حالة من الشـعور بالضـيق وعدم الارتياح يشـترك في تكوينها عوامل عدة نفسية والاجتماعية وبيولوجية متضـافرة كتزايد إفراز الأدرينالين،والشعور بالإحباط **(حسين،2014،ص133).**

2_ النظريات المفسرة للضغط النفسي:

2_1 نظرية هانز سيلي Hans SELYE: يعد هانز سيلي نموذجا للضـغوط النفسية, حيث أعتبر أن أعراض الاسـتجابة الفيزيولوجية للضـغط هدف للملاحظة على الكيان والحياة, حيث حدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط أطلق عليه زملة أعراض التكيف العام.

2_2 نموذج التقدير المعرفي للازاروسو فولكمان: ركز هذا النموذج على دور العوامل المعرفية في تفســير الحدث الضــاغط الذي يواجه الفرد ويرى أن الضــغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية قدرات الفرد على المواجهة: (طه عبد العظيم حســني وســلامة عبد العظيم حسني، 2006، ص57).

ورأى لازاروس أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتان هما:

التقدير الأول: هو الذي يحكم على الوضـعية الموجودة فيها الفرد ما إذا كانت ضـاغطة أولا.

التقدير الثانوي: فهو يعمل على تقويم الوسائل البديلة لمواجهة الخطر المدرك.

2_3 نموذج كوبر: وضــع كوبر أســباب وتأثير الضــغوط على الفرد وذكر أن البيئة تعتبر مصــدر الضــغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد ويشــكل خطر يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة من الضغط ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف**(عثمان،2001، ص 103)**

2_4 نظرية التحليل النفســي: أكد أنصــار التحليل النفســي على أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد**(حسني و حسني،2003، ص133).**

2_5 النظرية السلوكية :بأندورا أكد على وجود متغيرات وسيطيه تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشـــددا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاســـتجابة للضـــغوط ومواجهته وهو ما يسميه التقييم الأولي والثانوي **(حسني و حسني، 2006، ص63)**.

3_ أعراض الضغط النفسي

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية بالتصنيف الذي وضعه براهم (1994)

3_1 أعراض جسدية: (سوار، 1997، ص 63)

- التعرق المفرط
- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه (نصفي،دوري،توتري)

3_2 أعراض انفعالية والعاطفية

- ســـرعة الانفعال وزيادة التوترات الطبيعية والنفســـية حيث تقل القدرة على الاسترخاء

تقلب في المزاج

- العصبية ونوبات الغضب الشديد

3_3 أعراض الذهنية

- النسيان وصعوبة في التركز
- الصعوبات في اتخاذ القرار والاضطراب في التفكير
- الصعوبة في استرجاع الأحداث

3_4 أعراض السلوكية: **(شيخان، 2003، ص 19)**

- زيادة تناول الكحول ووسائل العقاقير مع إفراط في التدخين
- القلق المتميز بحركات و تغيرات في الشهية
- قضم الأظافر وسواس المرض وتوهم وجود مرض جسماني

4_ أنواع الضغوط النفسية

4_1 الضـــغط النفســـي الإيجابي: وهو وعبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضـغط يحسـن من الأداء العام, ويسـاعد على زيادة الثقة بالنفس فهو يحتاج إليه كل واحد منا للاســـتفادة بأكبر قدر ممكن من الحياة لأنه حافز، (عبيد،2008،ص125)

4_2 الضـــغط النفســـي الســـلبي: هو عبارة عن الضـــغوطات التي يواجهها الفرد في العمل أو في العلاقات الاجتماعية (عبيد، 2008، ص25)

5_ مصادر الضغوط النفسية :

يقصـــد بمصـــادر الضـــغوط النفســـي والظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأزم والضـيق لدى الفرد ومن بين الأوائل الذين حاولوا تحديد مصـادر الضـغوط النفسـية في عمل الباحث "كريش و كريتشـــفيلد" حيث رأيا أن الحاجات الشـــخصـــية للعاملين تحبطها ظروف وظيفية وأنظمتها، والتعرض المالي غير الكافي للعاملين (عبد مطيع،2010، ص25).

وتنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين:

1) المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بأنواعها الاجتماعية والأسرية والمهنية والاقتصادية والدراسية و العاطفية.

2) المصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتتناول العقاقير بإفراط

6_ مراحل الضغط النفسي :

اهتم هانز سيلي بالاستجابات الجسيمة والفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضـغوط, رأى أن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موفق ضـاغط)،وتعتبر هذه الاستجابة ضـغط فلا كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث الضغط.

5_1 مرحلة الإنذار: وفيه تظهر تغييرات والاســـتجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغييرات تقل المقاومة الجسم، ويوضح سيلي أنه في حالة أن يكون الضـــاغط شـــديد فإن مقاومة الجســـم تنهار وتحدث الوفاة (الراشـــيدي, 1999, ص50_51)

5_2 **مرحلة المقاومة:** إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة المقاومة وإذا نجحت المقاومة يعود الجسم إلى حالته الطبيعية، ونجاح المقاومة تعتمد على شخص على استخدام مصادره وتخلب على أثار المرحلة الأولى التي يصاحبها القلق والتوتر، وإذا استمر الضغط لفترة طويلة تضعف وسائل مقاومة الجسم ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام (عبيد, 2008, ص128_129)

5_3 مرحلة الإنهاك: وضع فورنيوآخرون أنها محطة الفرد بعد أن ستنفذ كل السبل الممكنة في التعامل مع المطالب الزائدة جد عن قدراته وإمكانية، فيشعر الفرد بحالة من التعب لكنها تختلف عن التعب الناتج عن العمل الشاق بل هي أقرب من إحساس الفرد بأنه مستهلك ومستنفذ وتلي هذه المرحلة مرحلة الاحتراق النفسي التي يكون الفرد فيها مستهلكا تماما انفعاليا، جسميا وسلوكيا وروحيا وعقليا، وبهذا يمكن القول بأن جسم الإنسان هو ضحية الإفراط في توظيف آليات دفاعه البيولوجية (لوكيا، بن زروال، د س،ص55)

7_ مستويات الضغط النفسي :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى, كالضغوط الاجتماعية،الضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية... الخ

نستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة وهي:

1) على المستوى الفيزيولوجي
2) على المستوى النفسي
3) على المستوى الاجتماعي

2. الضغط المهني :

1_ تعريف الضغوط المهنية :

_ تعريف "بيرون يومان" (1980): الضغوط حالة ناشئة عن تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع الفرد لكي تتغير حالته النفسية والبدنية بحيث يجبر على التحول عن ممارسته لعمله بصورة طبيعية **(حسين الحريم،2003: ص337)**

_ تعريف "طلعت" (1989): حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الإحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر

والشـدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تسـتلزم نوع من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية ونفسية**(منصور والبيلاوي,1988: ص7)**

_ تعريف "صـادق" (1990): مشـاكل وصـعوبات يواجهها الإنسـان وتعترض طريقة وتعوقهن الاستمرار أو تتطلب منه أن يحاول حلها إزالتها عن طريقه (عادل صادق, 1990: ص324)

_ تعريف "عبد القوي" (1994): تشـير الضـغوط المهنية إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر, وعندما تزدادا شدة هذه الضـغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان ويغير من نمط حياته (سامي عبد القوي, 1994: ص182)

_ تعريف "جونسون" (2002): إدراك الفرد لخبرة ما أو حدث على أنه مهدد أو صعب, غير سار أو متحد **(مصطفى, 2010: ص28)**

_ تعريف "محمد مسـلم" (2007): شـعور العامل بعدم قدرته على التجاري مع متطلبات المحيط ويحدث الضـغط المهني عندما يكون العامل غير قادر الاسـتجابة الملائمة والفعالة, للمثيرات الخارجية المتمثلة في متطلبات العمل والمحيط فهو حالة نفسـية ترافقها أعراض فيزيولوجية ونفسية وسلوكية كمحاولة فاشلة لتكيف **(سليم, 2007: ص164)**

ومن خلال ما سـبق نسـتنتج أن بأن الضـغط المهني هو شـعور العامل بعدم قدرته على مواجهة متطلبات وأعباء مهنته بسـبب المصـادر الموجودة في محيط العمل في تفاعلها مع العوامل الشـخصـية, بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسـية والفيزيولوجية والسلوكية

2_ عناصر الضغط المهني

تعرف شوقيه السماد وني (1991) الضغط المهني للمعلم بأنه إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة أحداث ومتطلبات مهنته مما يشكل تهديدي الذات ويحدث لديه معدلا عاليا من الانفعالات السـلبية التي يصـاحبها تغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبهي لتلك الضـغوط (فوزي عزت ونور جلال، 1997، ص158)

وعليه يمكن تحديد ثلاث عناصر رئيسية الضغط المهني هي:

أ_ المثير: هو ما يتعرض لـه الفرد من مؤثر نـاتجـة عنـه أو عن المنظمـة أو البيئـة الخارجية والتي يترتب عنها شعور الفرد بالضغط.

ب_ الاســـتجابة: تتمثل في ردود الفعل اتجاه الضـــغط على المســـتوى الفيزيولوجي والنفسي والسلوكي مما يؤدي إلى الإحباط أو القلق أو التكيف.

ج_ التفاعل: هو التفاعل بين العوامل المثيرة والمســـتجيبة, وهذا التفاعل يكون بين عوامل البيئية العوامل التنظيمية من العمل والمشاعر الإنسانية ما يترتب عليها من استجابات (عبد الباقي, 2004, ص337)

وتعكس عمليات كإدراك الفرد وتقييمه لطبيعة المجهدات وديناميكيتها وأثارها وقدرتها على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها **(بن زروال ، 2008، ص48)**

3_ أنواع الضغط المهني

حاول الباحثين الضـــغوط النفســـية والمهنية إلى أنواع مختلفة وذلك بناء على معايير وأسس تصنيف معينة نذكر منها:

أ_ على حسب الآثار المترتبة على الضغوط:

1_ الضـغط النفســي الإيجابي: هو عبارة عن تغيرات وتحديات تفيد نمو الفرد وتطوره (كتفكير وطريقته مثلا)،وهذا النوع من الضــغط يحســن الأداء العام وســاعد على زيادة الثقة بالنفس والإبداع.

2_ الضغط النفسي السلبي (الضيق): فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضــغوطات ســلبا على الحالة الجسدية والنفسية، فتؤدي إلى حدوث عوارض مرتبة بالضغط النفسي (كصداع وألام والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري).

ب_ حسب مصادر الضغوط

1_ الضغوط الانفعالية والنفسية: (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية ...)

2_ الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات والانفصال والطلاق والتربية الأطفال

3_ **الضـــغوط الاجتماعية:** كتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلقها والإســـراف والحفلات ... الخ

4_ ضـغوطات العمل: كالصـراعات مع الرؤسـاء وضـغوط الانتقال كالسـفر والهجرة... **(بهاء الدين،2008: ص115)**

ج_ من حيث الشدة

صنفها بابكوك (Babcock) إلى ثلاث أنواع وهي:

1_ ضغط ناتج عن الصرعان الداخلية: (كالعصابة)

2_ ضـغط ذو أصـل خارجي: صـادر عن بيئة الفرد كمواجهة للعراقيل خلال سـعيه لتحقيق أهداف معينة، فيريد اجتيازها والتخطيط لها فيشع بالراحة والرضا

3_ إجهاد مرتبط بالحاجة إلىالإبداع: فالبدع في حاجة لأن يعيش في بيئته تحفزه على الاسـتغلال طاقته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية،**(الهاشـمي وبن زروال, 2006: ص16)**

د_ من حيث الفترة الزمنية

التي يستغرقها الضغط, الشدة, التوتر, مدى تأثير على صحة الإنسان النفسية والبدنية ويقسم"jaims"الضغط إلى:

1_ الضغوط البسيطة: تستمر من ثواني معدودة إلى ساعات طويلة وتكون ناجمة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة

2_ **الضـغوط المتوسـطة:** وتمتد من سـاعات إلى أيام وتنجم عن بعض الأمور أو الطوارئ (كفترة العمل الإضافية،وزيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه)

3_ الضـغوط المضـاعفة: وهي التي تسـتمر لأسـابيع ولأشـهر وتنجم على أحداث ومصـائب وأزمات: كالفعل من العمل أو الإيقاف عن العمل أو موت شـخص عزيز**(عبد الخالق، 1996: ص14)**

هـ_ حسب السبب

1_ الضغوط الأسرية: (الانفصال، التنافر الأسري،فقر، وفاة ... الخ)

2_ ضغوط النقص: نقص الممتلكات والأصدقاء

3_ ضغوط العدوان: سوء المعاملة من العائلة والاقارب

4_ ضغوط السيطرة: التأنيب، العقاب القاسي، **(بهاء الدين, 2008: ص24)**

4_ نماذج الضغط المهني :

لقد تعددت النماذج والأطر والنظرية المفسرة للضغط المهني كل حسب توجيهه وسوف نتطرق في هذه الدراسة إلى البعض منها أو الأكثر إذ لا يسمح المجال بذكر جميع النماذج:

1/ نموذج كارزاك (1979) modelé de karasedemande / contrôle

يحتل هذا النموذج مكانة هامة في مجال الدراسات التي تناولت الضغط المهني وذلك لإمكانية تطبيقها على العديد من المناصب العمل وكذا استخدامه في الدراسات الوبائية. ويندرج هذا النموذج في إطار التيار التفاعلي في تفسير الضغط المهني،فبالنسبة إليه ينشأ هذا الأخير نتيجة التفاعل بين بعدين هما:

- متطلبات العمل (la demande) ، أو ما يسمى باللغة الإنجليزية(job demande) كعبء العمل مثلا
- التحكم (la contrôle)،أو ما يسمى باللغة الإنجليزية (job décision l'attitude)أي الاستقلالية في اتخاذ القرار.

1) **متطلبات العمل:** تتمثل مجموعة ما يطلب من الفرد من الناحية والفيزيولوجية النفسية الانفعالية والعقلية للقيام بعمله، ويرى سارتين(2007)، أنه من ضمن متطلبات العمل نجد: الآجال التي يجب احترامها، تعقيدات العمل، المقاطعة المستمرة.

2) **درجة المراقبة:** وتمثل إمكانية حصول العامل على هامش كاف من الاستقلالية في استخدام مهارته، اتخاذ القرارات والتغير في الوضعية التي يوجد فيها من أجل مواجهته.

الجدول (1) يمثل نموذج كارزاك تقاطع متطلبات العمل ودرجة التحكم

	درجة عبئ المنخفضة	درجة عبئ العمل المرتفعة
درجة التحكم في العمل المنخفضة	(1) عمل ممل	(2) عمل مرهق
درجة التحكم في العمل المرتفعة	(3) عمل سهل	(4) عمل متعب

2_ نموذج كوبر ومارشال

يتطرق هذا النموذج إلىالإبعاد التنظيمية التي يمكن أن تشكل عوامل مولدة للضغط المهني وكذلك إلى خصائص الشخصية في إدراكها لهذه العوامل الضاغطة, إن ظروف

العمل دور الفرد داخل المنظمة, تطور المسـار المهني العلاقات بين الأفراد المناخ التنظيمي هي حسب النموذج متغيرات تتداخل في الخصـائص ذات الطابع العصبي فعندما يحدث هذا التداخل بضـــهر بعض الأعراض (ضـــغط, إدمان تدخين،إدمان على الكحول). (ســـعدي عربية, 2013: ص45)

3_ نموذج جيبسون وزملائه (1982)

كما يشـــير هذا النموذج إلى دور الفروق الفردية ومعرفية،عاطفي، وبيولوجية في إدراك الفرد للظروف الضاغطة التي يوجهها

4_ نموذج هب :

وضـــع هب هذا النموذج انطلاقا من دراســته للعلاقات بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه, وبذلك أكد هب أن العمل ذو المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل, والزيادة في المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز والأداء بوجه عام, والزيادة المســـتمرة في المتطلبات الزائدة عن قدرات الفرد تؤدي إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداة مما ينجمه الانسجام النفسي وما يتبعه من أعراض الانطواء, والإثارة لأتفه الأسبا

خلاصة

يتضح مما سبق أن موضوع الضغوط المهنية والنفسية بالتحديد لدى المدرسين مسالة جديرة بالدراسات والبحث نظرا لارتباطها بالمستقبل، وهو الإعداد والتكوين فالضغوط المهنية التي يوجهها المدرس تعتبر بمثابة حاجزا وعائقا يحول دون مبلغ تبليغ رسالته على إكمال وجه فمعاناة المدرس مؤشر من مؤشرات اختلال النظام التربوي باعتباره منقذ برامجه على أرض الواقع، وانطلاقا من استعراضنا لمصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين واستنادا إلى مختلف الدراسات التي تناولت الموضوع يمكن القول أن هذه المصادر تتنوع وتختلف وتتشابك في كل المراحل التعليمية ومن بينها مصادر ضغوط البيئة العمل وعبئ العمل، مصادر العلاقات التربوية (الإدارة، المدير، المشرف التربوي الزملاء التلاميذ ...)

وهكذا فإن عمل المدرس في جو ملئ بالمشاكل والصراعات يؤدي حتما إلى أثار نفسية تنعكس سلبا على أدائه ورضاه عن وظيفته، وضعف مردوده التربوي.

فمهنة التدريس مهنة صعبة تتطلب من المدرس الصبر ومواجهة مختلف الضغوطات التي تواجهه، تحتاج من المدرس مسؤوليات وواجبات وإعداد وشروط

الفصل الثالث

تمهيد

1.مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية

2.النظريات المفسرة للأمراض السيكوسوماتية

3.خصائص الاضطرابات السيكوسوماتية

4.أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية

5.العلاقة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية

6.تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية

تمهيد

أدراك الفلاسفة القدامى العلاقة المتبادلة بين النفس والجسم، وأن تغير الحالة النفسية لدى الإنسان يؤدي إلى تغير الحالة العضوية، كما أن الحالة الجسدية يمكن بدورها أن تؤدي إلى تغير في الحالة النفسية لدى الفرد، إلا أن الدراسات الطبية والنفسية المتقدمة أجمعت على تأثير النفس أكثر شدة ووضوحا وخطورة من تأثير الجسم في النفس.

واعتبر الأطباء أن معظم الأمراض التي تصيب الإنسان ليست أمراضا جسمية فقط بل هناك أمراض عضوية تعبر عن وجود اضطراب نفسي وضغوط لم يتحملها الجهاز النفسي للإنسان يطلق عليها الأمراض النفسية أو جسمية أو السيكوسوماتية.

1_ مفهوم الاضطرابات السيكوسوماتية

استعملت الأول مرة عند(1818) وطورها فرويد في القرن العشرين وتعتبر السيكوسوماتية وليدة الطب، وهي كلمة يونانية **(الجاموس، 2004، ص11_12)** مشتقة من كلمتين:

Psycho تعني النفس, وتمثل العوامل النفسية التي تبدأ الاضطرابات الجسمية تتطور بسببها

Soma تعني الجسم،وذلك يشير إلى الجسم باعتباره المجال العضوي للتفاعلات والانفعالات النفسية وهو الذي يقاسي من أثار اضطراب النفس**(عبد المعطي، 2003،ص18)**

الاضطرابات السيكوسوماتية هي تلك الاضطرابات التي تنشأ من أسباب نفسية ولكن أعراضها تتخذ شكلا جسميا،أي أسبباها النفسية النشأة **(العيسوي, 1994: ص31)** يعرف محمود أبو النيل الاضطرابات السيكوسوماتية عبارة عن اضطرابات ناشئة نتيجة لإثارة انفعالية محبطة،أي نتيجة قمع وإحباط وانفعالات التي أعيقت التعبير الصريح عن نفسها ونسي الفرد أسبابها وملابساتها وظروفها مع بقاء ما يصاحبها من توترات واضطرابات نفسية،فالفرد الذي يعاني صراعا انفعاليا لا شعوريا يؤدي إلى حدوث الأعراض الجسمية التي تتميز بها هذه الأعراض، وهنا يقال أن الفرد يعاني مرضا جسميا نفسيا أو مرضيا سيكوسوماتيا.

مرض نفسي جسمي مرض له أسباب انفعالية, وهو غير مظاهر الأعصاب من أمثال القلق والاكتئاب، فهذه تزول تماما بعلاج الحالة الانفعالية، أما المرض النفسي الجسمي فله أعراض جسدية وإن كانت بعض أسبابه أو كلها نفسية وتتأثر صحة الجسم بالحالة الانفعالية **(العيسوي، 1994: ص13)**

الاضطرابات النفسية الجسمية اضطرابات حقيقية جسمية ذات منشأ نفسي كالقلق والتوتر النفسي، ومن هذه الاضطرابات ما يصيب الجهاز النفسي كالأزمة أو العضلات القلبية كما في ضغط الدم والصداع أو الجلد كالأكزيما أو الهيكل العظمي, ويظن أن بعض مميزات الشخصية تهيئ للإصابة بهذه الأمراض**(الجاموس، 2004: ص13)**، يشير محمود الزياديإلى أن المقصود بالاضطرابات السيكوسوماتية هي تلك الأعراض الجسمية المرضية الناجمة عن ضغوط انفعالية نفسية، فالفرد عندما يواجه موقفا طارئا أو ضاغطا يستجيب له استجابة انفعالية مصحوبة ببعض التغيرات الفسيولوجية البسيطة، فإذا استمر الانفعال أو لم يستطع المرء منه فرارا يظل في حالة توتر دائم، ومن ثم تحدث تغيرات فيسيولوجية لا تتوقف، وهذا التغير الفسيولوجي الداخلي يحدث مع استمراره وتلفا في أنسجة الجسم .

حسب لطفي الشربيني في معجم مصطلحات الطب النفسي فمصطلح جسمي نفسي يدل على وجود عوالم نفسية وراء الاضطرابات الجسدية، وتضم مجموعة الاضطرابات النفسية الجسدية وتضم مجموعة الاضطرابات النفسية الجسدية قائمة طويلة من الأمراض التي تصيب وظائف أجهزة الجسم المختلفة، ومن أمثلتها فرط ضغط الدم أمراض القلب داء السكري وبعض أمراض الجهاز الهضمي والأمراض الجلدية، ويهتم بذلك تخصص طبي هو الطب النفسي الجسمي **(الشربيني، دون سنة، ص148)**

2_ النظريات المفسرة للأمراض السيكوسوماتية

2_1 نظرية التحليل النفسي: اعتبر رأي فرويد في الهستيريا قفزة نوعية من الفكر إلىالجسد, رغم أنه ظل بعيدا عن السيكوسوماتية، ولكن تلامذته وأتباعه ارتبطوا بهذا الميدان من خلال ملاحظتهم أن الحالة الجسدية لبعض مرضاهم كانت تتحسن بشكل ملحوظ أثناء علاجهم بالعلاج النفسي التحليلي، ثم ارتكز الكسندر على أنماط دنبار ووضع أسس مدرسة السيكوسوماتيك التحليلية من خلال محاولته التوفيق بين النظريات الفيزيولوجية والتحليل النفسي.

وتركز هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية فأرجع قرحة القولون إلى عملية التدريب على النظافة من الصغر، وما يرتبط بها من مواقف انفعالية بسبب المعاملة, وينعكس الانفعال في صورة اضطراب سيكوسوماتي متمثل في قرحة القولون, وحسب ألكسندر دائما توجد ثلاث عوامل مسؤولة عن الإصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية: وهي قابلية العض للعطب نتيجة هشاشته _ البنية النفسية الصراعية واليات الدفاع وأخيرا الظروف الحالية المثيرة للدفاع**(شحام، 2007: ص74 75)**

وفي ظل هذا السياق نجد المدرسة الباريسية وزيادة بيار مارتي التي ركزت على عملية التعقيل الذي يشير إلى العمل النفسي المنجز بالدوام لتفريغ الاثارات عن طريق البناء،هذه الاثارات النزوية لا بد من تفريغها وفي حالة عدم التفريغ وتراكمها يؤدي إلى تفاعل سيرورة التجسد، والتعقيل يعالج إذن كميا وكيفيا التمثيلات والصور النفسية للقيام بربط الاثارات النزوية، من خلال أنظمة وشبكات التمثيلات مع ترابط الأفكار المختلفة والترابط المملوء بالعاطفة **(معاليم،2006: ص47 49)**

2_2 النظرية السلوكية: من روادها بافلوف،سكنر وواطسون، واهتمام هذه النظرية يرتكز على جانبين: تنظيم السيرورات العادية يسمح للمخ ببناء سلوكيات مكيفة واختلال هذا التوازن تنجر عنه اضطرابات سيكوسوماتية، هذه الاختلافات مفادها ارتفاع ضعف الإثارة والكف**(معالي، 2008: ص24)** حيث انتهى بافلوفإلى أن السلوك السوي يتم بين النظم الثلاثة للجهاز العصبي (نظام الأفعال المنعكسة، نظام الإشاري الأول والنظام الإشاري الثاني) وأشار بافلوفإلى أن التآزر بين هذه النظم العصبية يؤدي إلى التوازن بين عمليات النشاط العصبي (الإثارة والكف) ونعني ذلك التآزر بين وظائف الجهاز العصبي السمبثاوي (الإثارة) ووظائف الجهاز العصبي الباراسمبثاوي (الكف) وهذه الوظائف هي التي تشرف

على عمل الأحشاء الداخلية مقر الاضطرابات السيكوسوماتية فإذا اضطرب هذا التوازن أصـيب الإنسـان بالاضـطراب، وأدت أبحاث بافلوفإلى أبحاث بافلوفإلى أبحاث أخرى مثل أبحاث رزان الذي حاول إيجاد نوع من الأشـراط الجسـميي الداخلي الناتج عن اسـتجابات حشـويةووسـائط تشـترك مع مثيرات حشـوية معينة، حيث يشـير واطسـنإلى أن الاسـتجابة لا يشـترط فيها أن تكون خارجية وإنما داخلية عضـلية، غدية وعصـبية **(الزراد, 2000: ص95 96)**

ويرى بعض السـلوكيين أن الاضـطرابات السـيكوسـوماتية ما هي إلا عادات تعلمها الإنسـان ليخفف بها درجة قلقة وتوتراته ويجد حلا لصـراعاته، كما أن الاضـطراب هو نتيجة لتطور عملية تعلم فاشـلة تمت عن طريق الاشـتراط, فالطفل الذي يعار من أخيه المولود الجديد يلجأ إلى اسـتجابة تبوله على نفسـه بهدف جلب اهتمام الأم نحوه، والتخفيف من حدة غيرتـه، ومع التكرار يلجـأ الكفل إلى هـذه الاسـتجابـة التي تصـبح كعـادة أو كعرض سيكوسوماتي**(الزراد, 2000: ص96)**

4_3 نظرية الاتجاه المعرفي: أجري جراهام (1972) دراسـة حول عينات من مرضـى السيكوسومات بهدف معرفة أثر العمليات المعرفية والعقلية على العمليات الفيسيولوجية وتبين له من خلال المقابلات أن هناك عنصـرين على مسـتوى من الأهمية في الاضـطرابات السيكوتوماتية:

- ما يشعر به الفرد من سعادة وحزن
- ما يرغب الفرد من معرفته أو عمله في ضـوء خبراته وأفكاره ومدركاته السـابقة.

فمثلا مريض الحسـاسـية الجلدية يشـعر وكأنه مهزوم وهزيل ولا يقدر على عمل شـيء، ومريض قرحة ألاثني عشـر يشـعر بالحرمان ويريد الانتقام والتأثر من مسـبب ذلك, ويبدو أنه من الصـعوبة المنهجية ربط العمليات المعرفية بالعمليات الفسـيولوجية**(الزراد، 2000: ص100 101)**

3_ خصائص الاضطرابات السيكوسوماتية

تتميز الاضطرابات السيكوسوماتية بالخصائص التالية:

- ✓ اضـــطراب في الوظيفة مع إصـــابة العضـــو نفســـه, وهي بهذا تختلف عن الاضطرابات العقلية
- ✓ تلعب الاضطرابات الانفعالية دورا أساسيا فيها سواء من ناحية بدئها وظهورها أو عودة الأعراض وبهذا تختلف عن الاضطرابات العضوية.
- ✓ إنها اضطرابات مزمنة
- ✓ تميل إلى للارتباط سـيكوسـوماتية أخرى، وقد يحدث هذا في فترات مختلفة من حياة المريض
- ✓ توجد فروف بين الجنســـين في حدوثها، فالربو يحدث لدى الأولاد والبنات بالنســـبة واحدة قبل البلوغ وبعد ذلك يكون أقل لدى الرجال، وقرحة القولون تكون أعلى عند الرجال, والغدة الدرقية لدى النســـاء ومن أشـــكال الاضـــطرابات الســـيكوتوماتية الربو،ارتفاع الضـغط، القرحة، الصـداع النصـفي، الحسـاسـية الاضـطرابات الدورة عند المرأة (العيسـوي، 1991: ص27)
- ✓ وجود أساس فسيولوجي للأعراض
- ✓ تضـمن الأعضـاء والأحشـاء التي تتأثر بالجهاز العصـبي الذاتي, وهي بذلك لا تخضع للضبط الإرادي
- ✓ وجود تغيرات بنائية قد تهدد الحياة**(العيسوي، 2000: ص90)**

4_ أسباب الاضطرابات السيكوسوماتية

4_1 عوامل متعلقة بالوراثة: يقصد بها عوامل الاستعداد الوراثي وأثر العوامل المؤثرة على الجنين قبل ولادته وظروف الحمل والولادة وأمراض الأم وظروف التغذية

ويرى سونتاج ولستر (1953) sontage lister أن حياة الجنين داخل الرحم تتأثر بالحياة الانفعالية للأم وبالحالة الجسمية والبيئة الداخلية والخارجية،فأي اضطراب للأم ينعكس على الطفل وما يحدث أثناء الحمل ينعكس على الطفل ويلازمه بعد الولادة.

والسؤال الذي يفرض نفسه هو: لماذا يستجيب أحد الأعضاء للضغوط بينما نجد على نحو أخر عضوا مشابه تحت ضغط مشابه تحت ضغط مشابه يمكن أن يختار بين أن يجاهد أو يهرب وعضو أخر يستجيب بأنماط توافق عصابية وذهانيه؟

وأجابت الأبحاث أهمية دور العوامل الوراثية والمناعية وكذلك الخبرة السابقة في حدوث الاضطراب، فالاستجابة للضغوط يمكن أن تأخذ شكل الانهيار الجسدي الذي يعكس تأثر شكل الانهيار الجسدي الذي يعكس تأثر النمط الجسدي لسوء التكيف النفسي.

ويرى جلهورن (1967) gellhern أن بعض الدراسات في علم أسباب المرض ربطت بين الاضطرابات السيكوتوماتية ومفهوم العضو القابل للإصابة, وافترضت هذه الدراسات عامل الاستعداد الوراثي في نشأة وتطور الاضطرابات السيكوسوماتية, فعندما يتعرض عضو معين لمؤثرات بيئية ينشأ الاضطراب السيكوسوماتي باتحاد المؤثرات الداخلية والخارجية **(علي جزر، 2011 ص34)**

4_2 اضطراب علاقة الطفل بالولدين: خاصة في عملية الغذاء والتدريب على الإخراج ونقص الأمن وفقدان الحب والخوف من الانفصال والحرمان, والحاجة إلى القبول واضطراب المناخ الانفعالي في المنزل، وسيادة جو العدوان والمشاحنات والغيرة والخلافات الأسرية وسوء التوافق الزواجي **(زهران، 2005: ص470)**

4_3 العوامل الانفعالية: التي يتعرض لها الفرد في حياته، والصراع الانفعالي بين الاعتماد على الأخر وبين الاستقلال وقمع الغضب والانفعال وعدم القدرة على تأكيد الذات

والضـغط الانفعالي المسـتمر والاحباطات المتراكمة التي تتولد عنها ضـغوط نفسـية شـديدة تؤدي بالفرد إلى اليأس والانهيار.

ويرى جروديك أن لكل مرض ســـببا نفســـيا أدى إليه أو ســـاهم في تطوره, وكل اضطراب هو تعبير رمزي عن المكبوتات ويرى h.hild أنه ليس هناك أمراض سيكوسوماتية بل مرضى سيكوسوماتيين **(الزراد، 2000: ص75).**

ويلخص الزهران هذه العوامل فيما يلي:

- الحزن العميق على وفاة عزيز أو طلاق أو فشل
- المطامع الغير واقعية
- الكبت الانفعالي وخاصة كبت الغضب المرتبط بنقص القدرة
- الاحباطات المتراكمة والمستمرة دون تعبير اللغوي أو النفسي الحركي عنه
- الشعور الطويل بالظلم والعدوان المكبوت واختزان الحقد والغيظ
- الصراع الانفعالي الطويل مثل الصراع بين الاعتماد على الغير وبين الاستقلال

(زهران، 2005: ص470)

4_4 العوامل الاجتماعية: كتعرض الفرد لمواقف عنيفة كما هو في حالة الحروب ووقع الكوارث الجسمية وهذا ما يؤدي إلى استنفاذ الطاقة وعدم قدرته على التحمل، حيث يرى جيمس هالداي أن المجتمع المريض بظهر وضـــوح أعراض تفككه على شـــكل أمراض واضـــطرابات لدى أفراده، كما أن التغير الاجتماعي الســـريع يزيد من هذه الأمراض، ويرى r.nomis و mc. Ginnis (1970) أن التأثيرات البيئية الاجتماعية تلعب دورا مهما في ترسـيب الأعراضـالسـيكوسـوماتية، وكذلك فإن الطبقات الاجتماعية الفقيرة التي ينتشـر فيها ضـعف الوعي الصـحي وعد الاهتمام بالعلاج أو الوقاية من الأمراض وكثرة العوامل السـلبية والاتجـاهـات المتصـــــارعـة التي ينتجهـا المحيط يمكن أن تمهـد لظهور الاضـــــطرابـات السيكوسوماتية **(الزراد، 2000: ص75 76)**

5_ العلاقة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية

اختلف العلماء من حيث العوامل الأساسية للاضطرابات السيكوسوماتية فمنهم من فسر حدوث الاضطراب السيكوسوماتي بحدوث ضغوط الحياة وأزمتها أو الاستعداد الفسيولوجي بوراثة عضو أو جهاز عضوي ضعيف، ومنهم من أعزى هذا الاضطراب إلى خطأ في عملية التشريط والاستجابة للمثيرات البيئية الداخلية، إلا أن تطور حدوث الاضطراب يفسره لنا الجانب الفسيولوجي كحلقة وصل بين المتغيرات السابقة كلها وبين ظهور الاضطراب السيكوسوماتي، ويرى الطاهر (1993) أن فلسفة الاضطراب السيكوسوماتي ينظر لها من خلال مدى قوة العلاقة بين الفرد والبيئة التي يحي فيها فالاضطرابات السيكوسوماتية يمكن أن تعرف كمجموعة من الاضطرابات البدنية تنتج عن اضطراب الحالة النفسية، وهذا الاضطراب فيمكن أن يؤثر على أي جهاز من أجهزة الجسم مثل جهاز القلب أو الجهاز التنفسي وغيره من الأجهزة الجسمية .

حيث أشارت الدراسات إلى أن نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية ناتجة عن التفاعل بين النفس المتمثل في الضغوط و الميكانزيم والفيسيولوجي ومدى قابلية عضو من أعضاء الجسم للتأثر وهما العنصران اللذان يمثلان ظهور الاضطراب السيكوسوماتي، أما سيلي فيري أن أي موقف من مواقف الشدة أو المحن يؤدي إلى متلازمة أو داء التوافق العام،(g a s) وهذه المتلازمة تشير إلى أن مجرد وجود اضطراب بغض النظر عن نوع الاضطرابات الذي يدل على عدم تحقيق التوافق المطلوب للفرد وأن g a s يحرض الفرد من أجل الدفاع عنه وتساعد الجسم على مغالبة الصعاب ويقسم سيلي مراحل زملة أعراض التكيف والتوافق العام أو مراحل الإجهاد النفسي إلى ثلاث مراحل:

- **مرحلة الصدمة:** وتعرف بأنها مزيج من استجابة الجسم للخطر الخارجي, وهي تعتبر وسيلة دفاعية أو ساعات قليلة وفيها يزيد النبض مع هبوط مع ضغط الدم وحرارة الجسم وتسرع في ضربات القلب، كما يزداد تكسير سكر الأنسجة لتوفير مزيد من الطاقة ومن هنا تبدأ مرحلة الإنذار بالخطر.

- **مرحلة المقاومة:** وتسمى في مرحلة التكيف, فالفرد حين يقاوم الضغوط تكون أعضاء جسمه في حالة تيقظ تاك كرد فعل على تأثير هذه الضغوط،وهذا ما يأثر سلبا على أعضاء الجسم المسؤولة عن النمو والوقاية من العدوى مما يجعل الجسم في حالة إعاء وضعف، وهدف لضغوط أخرى ومنها الإصابة بالمرض.
- **مرحلة الإجهاد:** كما تسمى بمرحلة الانهيار، وتحدث هذه المرحلة عندما تستمر الحالة في تعرضها للضغوط والمحن, حيث يستنفذ الجسم طاقته ولا يتمكن من الاستمرار في المقاومة إلى ما لانهاية, وتظهر علامات الإعاء تدريجيا، وتتوقف قدرة الفرد على التوافق وتتوقف عملية بناء الأنسجة وتقل مقاومة الفرد ويصبح هزيلا وضعيفا ويكون ذلك سبب التوافق التدريجي للجهاز السمبثاوي عن انتاج الطاقة، ويبدأ الجهاز الباراسمبثاوي وظيفته فتبطئ أنشطة الجسم، وفي هذه المرحلة تفشل الغدة النخامية في إفراز هرمون acth الذي يحدث افراز هرمون الكورتيزون مما يؤدي إلى إعطاء هذا الهرمون عن طريق الفم, وهذه الزيادة الخارجية بواسطة الحقن والزيادة الداخلية لهرمون الكورتيزون تؤدي إلى نقس السكر في الدم، والإصابة بمرض السكر، كما قد يؤدي ذلك إلى زيادة حمض اليوليكulicوإرهاق خلايا البنكرياس وضمورها خاصة الخلايا التي تفرز الأنسولين مما يعرض الفرد لمرض السكر، كما قد يؤدي إلى قرحة المعدة ونقصان نسبة الزلال والفوسفور والكالسيوم في العظام لدرجة التخلل وسهولة الكسر، وقد يتعرض الفرد إلى الذبحة الصدرية ويزدادا الكولسترول مع سهولة ترسبه في جدران الأوعية مما يزيد في احتمال تكوين جلطات دموية وغيرها من الاضطرابات السيكوسوماتية**(العنزي، 2004: ص46 47)**

وقد أجريت دراسات كثيرة عن أثر الضغط على الحيوان ووجد أن الاستجابات الانفعالية الطويلة تؤدي إلى ضرر الأعضاء، فقد أجري برادي تجربة على قردين بأن وضعها في جهاز وحبس كل قرد بجوار الأخر وكان يعرضهما لصدمة كهربائية كل 20 ثانية، وكان أمام أحد القردة رافعة إذا حركها في الوقت المناسب بالضبط أنقذ كل الحيوانين من الصدمة وإذا حركها قبل أو بعد الموعد المحدد أو إذا لم يحركها على الإطلاق تعرض هو وزميله إلى الصدمة الكهربائية، وكان أمامه 20 ثانية فاصلا بين كل صدمة، وكان مفروضا أن يحرك

الرافعة في هذه الاستراحة، وكانت النتيجة أن القرد الذي كان يجلس مستريحا ولم يكن عليه أن يحرك شيئا ولم يكن مسؤولا عن الحماية من الصدمة وجد أن التجربة لم تأثر عليه إلا قليلا جدا، فقد كان معفي من المسؤولية ومن الضغوطات أما الفرد المسؤول أو المختص برفع الرافعة فعلى العكس من ذلك أصيب بقرحة حادة في المعدة بثلاث أسابيع من جراء هذه التجربة.

أما بالنسبة للإنسان فإن الضغوط المستمرة الطويلة تؤدي إلى الأعراض السيكوسوماتية، ومن أمثلة هذه ما يتعرض له مدير الشركة و المؤسسة التي يقضي أسابيع طويلة أو شهورا كاملة في حالة طوارئ مؤسسته، أو جندي المشاة الذي يضل تحت ضغوط عنيفة لمدة طويلة في الحرب، هذه الانفعالات المطلوبة تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية طويلة أيضا، وتؤدي هذه بدورها إلى تحطيم أعضاء الجسم والى أعراض سيكوسوماتية،

إن الخبرات الانفعالية الطويلة تنتج عنها أعراض فسيولوجية وتدمير حقيقي لأعضاء الجسم**(العيسوي, 2000: ص286 265)**

وبعبارة أخرى إذا لم تتمكن انفعالاتنا من التعبير الظاهر عن نفسها بصورة ملائمة تولت أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم, فقد دلت بحوث دقيقة عن فريق كبير من المصابين بضغط الدم الجوهري الذي لا ينشأ من الأسباب العضوية المعروفة على أنهم يعانون من أزمات انفعالية عنيفة قوامها الحقد والعدوان وأنهم لم يجدوا لهذا العدوان المكظوم مخرجا ومتنفسا يخفف ما لديهم من توتر مزمن تخفيفا كافيا، هذه الاضطرابات السيكوسوماتية أمراض تتفشى في الحضارات المعقدة التي يشيع الصراع والاحتكاك الشديد بين الناس والتنافس القاتل والظروف الاقتصادية القلقة والبطالة وغير ذلك من الظروف التي تستنفر الفرد وتثير نفسه العداوة والبغضاء والخوف ولا تسمح له أن يعبر عن هذه الضغوط والانفعالات تعبيرا صريحا**(العيسوي، 2000: ص157 158)**

ومما سبق نلاحظ أن كثرة التعرض للضغوط والانفعالات تؤدي إلى انهيار الإنسان ووقوعه فريسة للأمراض السيكوسوماتية.

6_ تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية

تعددت تصنيفات الاضطرابات السيكوسوماتية، ونخص بالذكر هنا تصنيف فيصل محمد خير الزراد الذي صنفها حسب نوع الاضطراب إلى ما يلي:

جدول رقم(2) يمثل تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية حسب فيص محمد خير الزراق، المصدر: (الزراد، 2000: ص58 61)

الجهاز	اسم الاضطراب
جهاز الهضم	القرحة المعدية
	قرحة الاثنا عشر
	التهاب المعدة المزمن
	التهاب القولون
	الإمساك المزمن
	الإسهال المزمن
	فقدان شهية العصبي
	الشراهة في تناول الطعام
جهاز التنفس	عسر الهضم
	ألام انتفاخ البطن والتجشؤ (أو الفواق)
	السمنة المفرطة
جهاز القلب والدوران	التهاب الفتحة الشرجية
	التهاب البنكرياس
	التهاب الزائدة الدودية

الاضطرابات الجلدية	اضـطرابات الكبد والحويصـليةالصـفراء
	أعراض مرض كرون
	الربو الشعبي
	الإصابة بالنزلات البردية
	حمى القش
الاضطرابات الجنسية	التدرن الرئوي(السل)
	الحساسية الأنفية(بروائح)
	الإصـــابة بانســـداد الشـــرايين التاجية والأوعية الدموية
	عصاب القلب
	الذبحة الصدرية
	ضغط الدم الجوهري(أو الأساسي)
	انخفاض ضغط الدم
	ارتفاع ضغط الدم
	الشري(الأرتيكاريا)
	الحكة (الهرش)
	حب الشباب
	الأكزيما(الأكنة الوردية)
	تساقط الشعر(الجرد)
	الحساسية الذاتية للكريات الحمراء
	مرض الصدفية(القوباء)
	مرض رينو
	العنة الجنسـية أو البرود الجنسـي لدى الرجل

	البرود الجنسي لدى المرأة القذف المبكر(للحيوان المنوي) القذف المتأخر تشنج المهبل عسر الجماع اضطراب الحيض العقم(الأنثوي والذكري) الإجهاض المبكر(الإملاس) ألام الحوض الحمل الكاذب متلازمة الكوفاد(لدى الرجال)

خلاصة

تعتبر الاضـطرابات السـيكوسـوماتية ظاهرة العصـر الحديث، نظرا لتطور التكنولوجي وتعقيدات الحياة وكثرة الضغوط التي تؤدي في غالب الأحيان إلى الإصابة بهذه الأمراض.

فتعجز الإنسان عن تصريف الانفعالات والتخفيف من الضـغوطات يترجمها الجسد، على شكل اضطرابات تصيب أي جهاز من أجهزة الجسم.

كما أن الإصـابة بهذه الأمراض تختلف من فرد لأخر حسـب بنية الشـخصـية وقدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والسيطرة عليها.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. تعريف عينة الدراسة
3. أهداف عينة الدراسة
4. عينة الدراسة ومواصفاتها
5. أدوات جمع البيانات
6. أدوات القياس
7. خصائص السيكوسومترية لأدوات القياس
8. أساليب الإحصائية

تمهيد

بعد تطبيق أدوات الدراسة ميدانيا و التي تضمنها العرض في الفصل السابق للدراسة،إذ قمنا بتوزيع مقياس مستوى الضغوط النفسية و مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، على عينة من معلمي مرحلة الثانوية المتمثلة في 17 أستاذ و أستاذات، وبالتالي حصولنا على اسم من المعطيات و البيانات الخام عن واقع مستوى الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة الثانوية .

ولجعل النتائج المتحصل عليها ذات معنى ، حتى لا تبقى مجرد أرقام إحصائية ، لذا وجب علينا الاستدلال على النتائج و مناقشتها و تحليلها ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة و الجانب النظري ، لتنتهي باستنتاج عام و الخروج بتوصيات و اقتراحات تم استخلاصها من نتائج الدراسة الحالية .

1. منهج الدراسة

المنهج في البحث العلمي هو تلك القواعد و الأنظمة التي يتم وصـــفها من اجل الوصـول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضـوع لاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسـانية ، و عليه فان المناهج تختلف باختلاف الموضـوع المطلوب في البحث فيه حيث يعرفه عبيدات "عبارة عن أســـلوب من أســـاليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة و الهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك .

إن هذا النوع من الدراسات الارتباطية يفيد في تقدير العلاقة بين متغير أو أكثر من ناحية وفي التعرف من ناحية أخرى ، إن الدراســـات الارتباطية تفيد في التنبؤ عن إن العلاقة بين المتغيرات لا تعني سبب و نتيجة.**(لكحل ، 2022، ص 85)**

- نظرا لتعدد و تنوع مواضـيع علم النفس لان لهذا الأخير مناهج كثيرة ، إما فيما يخص دراسـتنا هذه اسـتخدمت المنهج الوصـفي الملائم الذي يمكننا من تشـخيص موضوع الدراسة

كما هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة و إبراز خصائصها.

فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا ، و التعبير عنها تعبيرا كيفيا وكميا .**(عمار ، الذنبيات 1995، ص 129).**

2. تعريف دراسة العينة

تعد دراسة العينة من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل الشروع في تطبيق خطة البحث (الدراسات الأساسية) ، وبهذا إعطاء فكرة مصغرة للباحث للوقوف على مختلف المشاكل و الصـعوبات الميدانية التي يمكن إن تظهر في أثناء إجراء الدراسة الأساسية وبالتالي إيجاد حل لهذه الصـــعوبات الغير متوقعة في هذه المرحلة من الدراســـة ، و التعرف على مدى صلاحية و ملائمة أدوات البحث أو التدرب على تطبيق بعض تقنيات

جمع البيانات و ملاحظة الظاهرة قيد الدراسة في الواقع الميداني لظروفها الطبيعية وزيادة التالف بين الباحث و موضوعه .

3. أهداف عينة الدراسة

-التعرف على ميدان البحث و على الصـــعوبات و النقائص التي تحقق الدراســـة الأساسية

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

-التأكد من صلاحية الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

ب/ الحدود الزمنية:

قام الباحث بدراســتها في أواخر الســداســي الأول من الســنة 2022- 2023، وبالتحديد شهر نوفمبر إلى شهر مارس.

ت/ الحدود المكانية – البشرية :

تتمثل عينة الدراســة من أســاتذة الثانوي بمدينة الاغواط بلدية ســيدي مخلوف ، البالغ عددهم 17 أستاذ و أستاذة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية

4. عينة الدراسة ومواصفاتها

تتمثل في الأساتذة الثانوية بالاغواط –سيدي مخلوف – جريدان لزهاري

وذلك لإمكانية تقييم ضـغوط النفسية من جهة، وقياس الأداء من جهة أخرى و من اجل تطبيق هذه الدراسة تم تقسيم الاستبيان على هذه العينة بطريقة عشوائية حيث قمنا بتوزيع (17) نسخة من الاستبيان.

جدول (3) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	التكرارت	النسب المئوية
الذكور	**9**	**52.9**
الإناث	**8**	**47.1**
المجموع	**17**	**100**

نلاحظ من الجدول أن هناك تفاوت في عدد الأساتذة حسب الجنس، اكبر سنة ظهرت عند الذكور وقدرت ب 52.9

جدول(4) يوضح توزيع عينة من الدراسة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسب المئوية
أعزب	5	29.4
متزوج	12	70.6
المجموع	17	100

يتضح من خلال الجدول أن نسبة أفراد العينة المتزوجين بلغت 70.58أما أفراد العينة غير المتزوجين مثلت بنسبة 29.4وهي نسبة منطقية بالنظر إلى عامل السن

جدول(5) يوضح مركب الحالة العائلية للجنس

الجنس	الحالة الاجتماعية		المجموع
ذكور	متزوج	اعزب	
	8	1	9
إناث	4	4	8
مجموع	12	5	17

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة العائلية ، لجنس الذكور متزوج وأعزب اكبر من الاناث

5. أدوات جمع البيانات

الاســـتبيان : يعتبر أداة من أدوات جمع البيانات الميدانية ، كما انه يعرف بانه لائحة مؤلفة من مجموعة أسئلة مرتبطة بموضوع الدراسة لذلك قمنا بالاستعانة بالاستبيان للكشف عن مستوى الضغوط النفسية و علاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمين الثانوية ، حيث يتكون الاستبيان من 33سؤالا في ثلاث محاور مختلفة

-الأسئلة الشخصية (الجنس، السن ، الاقدمية ، الحالة الاجتماعية)

-ومن جهة أخرى تقيم الاضطرابات السيكوسوماتية وهذا بعدت عناصر يعطي الأســـتاذ درجة موافقته عليها بين ثلاث مســـتويات (موافق ، نوعا ما ، غير موافق) للإجابة على الإشكالية الرئيسية للموضوع .

6. أدوات القياس :

اعتمد الباحث على مقياسين وهما : مقياس كورنل للاضطرابات السيكوسوماتية المكيف من طرف الباحثة ريحاني زهرة في رسالة الماجستير على عينة من الموظفين بالبيئة الجزائرية (2010) ،

و المقياس المعدل للدكتور منصوري مصطفى (2004) للضغوط النفسية المهنية.

7. خصائص السيكومترية لأدوات القياس

مقياس الضغوط النفسية :

للتأكد من الخصائص السيكومترية(الصدق و الثبات) لمقياس الضغوط النفسية و مدى ملائمتها لخصـــائص الدراســـة الحالية و بيئتها ، ثم تطبيق المقياس على عينة مقدارها 17 أستاذ و أستاذة بثانوية جريدان لزهاري الاغواط .

1) الصدق :

أ/ الصدق التمييزي :

لحســاب الصــدق نقوم بحســاب t-test للفروق بين الدرجات العليا و الدنيا في المقياس .

جدول (6) يمثل الصدق التمييزي للضغوط النفسية

	N	X	الفرق في المتوسط الحسابي	قيمة t	الدالة الاحصائية	الحكم
الدرجات العليا	6	18.67	5.66	6.24	0.000	دال عند 0.01
الدرجات الدنيا	6	24.33				

-بما أن الفروق في المتوسط دالة إحصائيا عند 0,01، فان المقياس يتمتع بصدق تمييزي

ب/ طريقة الاتساق الداخلي :

نحسب ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول (7) يمثل معاملات الارتباط البند الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

البند	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
1	0,381
2	0,381
3	0,382
4	0,593
5	0,682
6	0,421
7	0,114
8	0,179
9	0,266
10	0,558
11	0,414
12	0,311

-بما أن كل الارتباطات موجبة ،و اغلبها قوية ، فان المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي .

2) الثبات :

-طريقة ألفا كرومباخ :

جدول (8) يمثل ثبات قيمة ألفا كرومباخ للضغوط النفسية

المقياس	البنود	قيمة ألفا كرونباخ	الحكم
الضغوط النفسية	12	0,730	ثبات قوي

-بما أن ألفا كرونباخ اكبر من 0,6فان المقياس يتمتع بثبات .

مقياس الضغوط السيكوسوماتية :

1) الصدق :

أ/ الصدق التمييزي :

لحساب التمييزي نقوم بحساب t–test للفروق بين الدرجات العليا و الدرجات الدنيا في المقياس

جدول(9) يمثل الصدق التمييزي لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية

	N	X	الفرق في المتوسط الحسابي	قيمة t	الدالة الاحصائية	الحكم
الدرجات العليا	6	18.67	5.66	6.24	0.000	دالعند 0.01
الدرجات الدنيا	6	24.33				

-بما ان الفروق في متوسط دالة احصائيا عند 0.01 فان المقياس يتمتع بصدق تمييزي عالي

ب/ الصدق طريقة الاتساق الداخلي :

نحسب ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول(10) يمثل معاملات الارتباط البند و الدرجة الكلية لمقياس الاضـــطرابات السيكوسوماتية

البند	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
1	0.285
2	0.059
3	0.414
4	0.473
5	0.503
6	0.74
7	0.236
8	0.798
9	0.512
10	0.541

11	0.669
12	0.724
13	0.610
14	0.484
15	0.684
16	0.558
17	0.394
18	0.782
19	0.125
20	0.744
21	0.765

-بما أن كل الارتباطات موجبة واغلبها قوية فان المقياس يتمتع بصـــدق اتســـاق داخلي .

2)الثبات :

-طريقة ألفا كرونباخ :

جدول(11) يمثل ثبات قيمة ألفا كرومباخ لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية

المقياس	البنود	قيمة الفاكروميخ	الحكم
الاضطرابات السيكوسوماتية	21	0,909	ثبات قوي جدا

-بما أن ألفاكروم باخاكبر من 0,6 فان المقياس يتمتع بثبات قوي

8. أساليب الإحصائية

للتعامل مع المعطيات الكمية و النوعية لنتائج الدراسة الاستطلاعية و الأساسية استخدمنا برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss26) حيث استخدمنا عدة من الأساليب الإحصائية :

-المتوسطات الحسابية

-النسب المئوية لوصف العينة من خلال المتغيرات الكمية و النوعية كالجنس، الحالة الاجتماعية.

-معادلة اختبار "ت" لدلالة الفروق ، تم استخدام معادلة هذا الاختبار في حساب معامل الصدق التمييزي

- اختبار تحليل التباين F لـ لوفين

-معامل الارتباط بيرسون

-معامل الارتباط الجزئي R

الفصل الخامس

تمهيد

1.عرض وتحليل الفرضية العامة

1.1عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى

2.1عرض نتيجة فرضية الجزئية الثانية

2.تفسير ومناقشة النتائج

1.2تفسير ومناقشة الفرضية العامة

2.2تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

3.2تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

تمهيد

بعد عرضنا للفصل السابق من إجراءات منهجية ومختلف الخطوات التي اتبعناها في سياق الدراسة الميدانية، نسعى من خلال هذا الفصل لعرض النتائج التي تم التوصل إليها انطلاقا من تساؤلات البحث وفرضياته الموضوعة اعتمادا على أدوات البحث التي ذكرناها سابقا ثم نحاول أن نحلل ونناقش هاته النتائج وتفسيرها ومأتم التوصل إليه في دراسات سابقة تناولت الموضوع

1. عرض وتحليل الفرضية العامة :

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطيه طردية (موجبة) بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتيجة التالية :

تم استخدام معامل الارتباط r ليرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرين

جدول (12) يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات	قيمة r	حجم العينة	الدلالة الإحصائية	الحكم
الضغوط النفسية	0.666	17	0.002	دال عند 0.01
الاضطرابات السيوكوسوماتية				

بما أن قيمة r0.666: بدلالة إحصائية 0.002، نلاحظ أن 0.002 اقل من 0.01،ومنه فالارتباط دال إحصائي موجب، أي توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الاساتذة

1-1 عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى :

وتنصص على أنه توجد علاقة ارتباطيه (موجبة) طردية، بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية حسب متحكم السن .

وتم استخدام معامل الارتباط الجزئيR

جدول (13) يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية حسب تحكم السن

قيمة R	الدالة الإحصائية	درجة الحرية	الحكم
0.707	0.001	14	دال عند 0.01

بما أن قيمة0.707= R بدلالة إحصائية 0.001 نلاحظ أن 0.001اصغر من 0.01 ومنه فالارتباط دال إحصائيا وموجب، أي توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية حسب متحكم السن.

2-1 عرض نتيجة فرضية الجزئية الثانية :

ونصت على أنه توجد علاقة ارتباطيه (موجبة) طردية، بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية حسب متحكم الاقدمية .

جدول (14) يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتي حسب متحكم الاقدمية

قيمة R	الدالة الإحصائية	درجة الحرية	الحكم
0.682	0.002	14	دال عند 0.01

بما أن قيمةR = 0.682بدلالة إحصائية 0.002 نلاحظ أن 0.002اصغر من 0.01 ومنه فالارتباط دال إحصائيا وموجب، أي توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية حسب متحكم الاقدمية.

2. **تفسير ومناقشة النتائج :**

1.2تفسير ومناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمين من خلال النتائج المعروضة سابقا تبين المعالجة الإحصائية للبيانات أن معامل الارتباط يرسون بلغ قيمة,0666=r وهو دال إحصائي حيث نجد قيمة rومستوى الدلالة له بلغت 0،002 وهي اقل من مستوى الدلالة 0،01وهذا يشير أن العلاقة الارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وهذه النتائج تتفق مع ماتوصل إليه "شحام" (2007) بعلاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية لعينة من أساتذة التعليم المتوسط التي تهدف إلى تحديد العلاقة بين المتغيرين ومعرفة مدى اختلاف العلاقة المدروسة بين العينة وفقا للخصائص الفردية. وأظهرت النتائج وجود تكرار للمصادر العلائقية للضغط المهني الذي يؤدي إلى مستويات شديدة اغلبها متوسط ومرتفع وكان الارتباط موجبا.

وكذلك أشارت دراسة ألزبدي (2002) على عينة تتكون من (754) معلما ومعلمة من الأطوار التعليمية الثلاث بالجزائر حول القلق عند المدرسين وعوامله المهنية و الصحية، كشفت النتائج عن وجود فئتين من المدرسين، مجموعة مدرسين مصابين بأمراض مثل القرحة والحساسية والربو وأمراض السكر، ومجموعة أخرى غير مصابين بأي مرض. حيث أن أهما لأمراض الشائعة عند المدرسين والتي تكون ذات علاقة بتأثيرات المهمة التربوية وانعكاساتها على الصحة لديهم، جاءت حسب الترتيب التالي: أمراض الجهاز الحسي63.09٪ أمراض الجهاز الهضمي 43.21٪ أمراض الجهاز التنفس77 , 39٪

وأكدت دراسة قام بها لوبر وزملائه سنة 1973بالولايات المتحدة الأمريكية بعنوان "الدافع والرضا الوظيفي وعلاقته بالجوانب النفسية بها" إذ يرى أن الجوانب والظروف النفسية المحددة لرضا العامل تندرج ضمن ثلاثة عناصر متكاملة: الراتب، الإشراف، الترقية،والقوانين داخل التنظيم، الرضا عن محتوى العمل . كذلك كشفت دراسة هوس وآخرون عن وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط المهنية لكي تتمثل في أعباء العمل، وصراع الدور وعدم التقدير من الرؤساء وانخفاض الأجور، وعدم الترقي والمشاكل الأسرية والضغوط الشخصية وبين الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية التي تمثلت في قرحة المعدة، وزيادة ضغط الدم و أمراض القلب والذبحة الصدرية.

2.2تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت على أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية حسب متحكم السن لدى المعلمين، ومن خلال النتائج التي عرضت سابقا تبين أن معامل الارتباط الجزئي R بلغ قيمته R=0,707ومستوى الدلالة بلغت 0,001وهي اقل من مستوى الدلالة 0,01،أي أن العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية طردية موجبة حسب متحكم السن لدى المعلمين . واتفقت هذه النتائج مع دراسة إيناس سالم (2002) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين ضغوط الحياة والأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة وتوصلت إلى انه هناك تباين في الفئات العمرية حيث أن الفئة مابين (30/40)ترتفع لديهم بعض الأعراض السيكوسوماتية أكثر من الفئة العمرية(20/30).

وفي دراسة مناع وبوشالق(2016) توافق دراستنا في ماتوصلو إليه في دراسة حول مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عمال الحماية المدنية واستخدم في الدراسة قائمة كوربل، وتوصلت لوجود تباين في الفئات العمرية على مقياس كورنل حيث بلغت قيمة "ف F=12,26 "بمستوى دلالة α=0.05

ونجد كذلك في دراسات أخرى محمد 1995وحسين 1994ودخان والحجار التي أظهرت أنه كلما تقدم الفرد في السن كلما زاد إحساسه بالضغوط. إذ تعتبر الضغوط من

أهم المؤشرات للإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية

3.2تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

ونصت على انه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية حسب متحكم الاقدمية لدى المعلمين، ونرى من خلال النتائج التي سبق عرضها أن معامل الارتباط الجزئيR بلغ قيمته0,682=R ومستوى الدلالة بلغ 0,002وهي اقل من مستوى دلالة 0,01،أيأن العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطراباتالسيكوسوماتية موجبة حسب متحكم الاقدمية لدى المعلمين .

تتوافق بعض الدراسات مع دراستنا منها دراسة مريم بخاري (1406/1407هـ) التي كانت بعنوان الرضا الوظيفي للعاملات في التعليم العام إلى أن الضغوط يكون لها أعراض نفسية فيزيولوجية وان تزامن الضغوط يؤدي إلى بعض الأمراض مثل الربو، لقرحة وأمراض الجهاز التنفسي، وهذا مايؤدي إلى أن المرض السيكوسوماتي يتأثر بعامل الاقدمية المهنية و تتفق نتائج دراستنا الحالية مع دراسة المرصد الوطني السلامة الأطباء بفرنسا بعد قيامها بتحقيق شمل 920 ممارس و نشرت نتائجه في ديسمبر 2010 على الانترنت، حيث خلصت النتائج إلى أن 78% من الممارسين اللذين يعانون من الضغط المهني لهم أكثر من 10 سنوات أقدمية في المنصب، و في نس السياق نذكر دراسة فوزي عزت و نور جلال 1997 حيث توصلا إلى أنه كلما زاد العمر الزمني و ازدادت سنوات الأقدمية أدى ذلكإلى الشعور بالضغط النفسي و المهني .

خاتمة

يمكن القول بأن الضغوط النفسية للمعلمين يمكن أن تتسبب في العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية، وهي الاضطرابات التي تحدث في الجسم نتيجة للضغوط النفسية والعاطفة المؤثرة على الجسم .

يواجه المعلمون العديد من الضغوط النفسية في العمل، بما في ذلك الضغط الناجم عن المهام اليومية، والتحديات الأكاديمية والاجتماعية، وضغط الزملاء والإدارة والآباء والأمهات .

ومن خلال المعالجة الإحصائية للبيانات، خلصت هاته الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الاساتذة، بتطبيق معامل الارتباط يرسون وكشف أن المعلمين يستعملون استراتيجيات فعالة لحل المشكلات، كذلك علاقة ارتباطية بين المتغيرين حسب السن والأقدمية .

الاقتراحات :

- الاهتمام بصحة ونفسية المدرس
- العمل على مشاركتهم في أنشطة المؤسسة الخاصة والعامة
- مراعاة الحوافز في رفع الروح المعنوية للمعلم وتشجيعهم على الاجتهاد لتحقيق الرضا الوظيفي
- يمكن للمعلم تعلم استراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية والعاطفية من التأمل والتنفس العميق والتدريب على التركيز والتفكير الايجابي
- تكوين فريق عمل يضم أخصائيين نفسانيين في مديرية التربية يعمل على تقديم المساعدة للعاملين
- إجراء المزيد من الدراسات حول مستويات الضغوط النفسية في مؤسسات العمل

الكتب

- طه عبد العظيم حسني وسلامة عبد العظيم حسني(2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط١،دار الفكر،عمان،الأردن
- يخلف عثمان (2001):علم النفس الصحة،ط١،دار الثقافة للطباعة و النشر والتوزيع،قطر.
- سوار جاني نجمان (1997): الإجهاد:-أسبابه وعلاجه- ،ترجمة أنطوا الهاشم،ط١،منشورات عويدات، لبنان.
- شيخان يسمير(2003): الضغط النفسيstress طبيعته،أسبابه،المساعدة الذاتية،المداواة،ط١،دار الفكر العربي،بيروت،لبنان.
- عبيد ماجدة بهاءالدين السيد(2008) :الضغطالنفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية،ط١،دار صفاء،عمان.
- الراشيد بهار وتوفيق (1990): الضغوط النفسية طبيعتها -نظرياتها،برنامج لمساعدة الذات فيعالجها ،مكتبة الانجلو مصرية،القاهرة.
- الشخابنة أحمد عبد المطيع(2010): التكيف مع الضغوط النفسية،دار الحامد، الأردن .
- طلعت منصوري وفيولا الببلاوي (1988): مقياس ضغوط الوالدية كدراسة التعليمات،مكتبة الانجلو المصرية.القاهرة
- سامي عبد القوي (1994): مقدمة في علم النفس البيولوجي،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة.
- منصوري مصطفى (2010): الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، قرطبة الجزائر.
- محمد سليم (2007): مدخلا لعلم النفس العمل،ط١،منشورات قرطبة، الجزائر.

- صلاح الدين عبد الباقي (2004) :السلوك الفعال في العمل،الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر .
- الجاموس نور الهدى محمد (2004): الاضطرابات النفسية –الجسمية السيكوسوماتية، اليازوري، الأردن.
- عبد المعطي حسن مصطفى (2003): الاضطرابات السيكوسوماتية التشخيص – الأسباب – العلاج، زهراء الشرق،القاهرة.
- العيسوي عبد الرحمان (1994): الاضطرابات السيكوسوماتية مع دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي ومقياس السيكوسوماتية، دار النهضة ، بيروت.
- العيسوي عبد الرحمان (2000): الاضطرابات النفسجمية،ط١،دار الرتب الجامعية، بيروت.
- معالي مصالح(2006): محاضرات في الأمراض النفسية الجسدية،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
- ١لزراد فيصل محمد خير(2000): الأمراض النفسية –جسدية أمراض العصر،ط١،دار النفائس،بيروت.
- زهران عبد السلام حامد(2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي،ط٤،عالم الكتب، القاهرة.
- بخوش عمار والدنبيات(1995): مناهج البحث العلمي وطرق إعدادالبحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
- نائف علي أيبو(2019): الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية،جمهورية مصر العربية.
- أحمد نايل العزيز و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2008): التعامل مع الضغوط النفسية،ط١،دار الشرق للنشر والتوزيع،عمان،الأردن.

- علي جزر سحر علي طه (2001): مفهوم الذات لدى مرضى الجلد الشربيني لطفي :دون سنة معجم مصطلحات الكب النفسي، مراجعة عادل صادق ، مركز تعريب العلوم الصحية

الرسائل الجامعية

- شكري عايدة حسن(2001): ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والأسوياء،رسالة غير منشورة،جامعةعين الشمس،مصر.
- بنزر و الفتيحة (2008): أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد،أطروحة مقدمة لنيل رسالة دكتورة في علم النفس، قسنطينة.
- سعدي عربية (2013): العلاقة بين مصادر الضغط المهني والولاء التنظيمي لدى الأطباء القطاع العام بالمؤسسة الاستشفائية العمومية 1نوفمبر 1945،أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتورة في علم النفس العمل
والارغونوميا، جامعة وهران 2،الجزائر.
- شحام عبد الحميد (2007): علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية،دراسة شملت عينةمن أساتذة التعليم المتوسط بولاية المسيلة
،رسالة ماجستير ،جامعة محمد خيضر ،بسكرة.
- كريمة خبزي ولكحل هاجر (2022): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمي مرحلة الابتدائية ،دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة تقرت،رسالة ماستر،
جامعة ورقلة،الجزائر.
- عباسة أمينة (د.س): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكسوماتية ،أطروحة دكتورة،تخصص القياس والتقويم،جامعة وهران 2،الجزائر.

- العنيري: عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية(السيكومترية) ، دراسة مقارنة ،رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية
- عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية(السيكومترية) ، دراسة مقارنة ،رسالة ماجستير ، منشورة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية

المجلات والدوريات

- حسين نادية عبدالعزيز (2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية، المملكة العربية السعودية، مجلة تربوية متخصصة،مجلد3،عدد2
- لوكيا الهاشم يوبنزر و الفتيحة (2008): الإجهاد، دار الهدى ،عين ميلة الجزائر العتوم عدنان يوسفو أبوغز المعاوية محمود،علم النفس التربوي العدد4.
- حسين حريم (2003): ضغوط العمل لدى الكادر التمريض في المستشفيات الخاصة بالأردن،مجلة جامعة دمشق،مجلد 24،عدد2.
- فائق فوزي عبد الخالق (1996): ضغوط العمل،مجلة آفاق اقتصادية،مجلد 17،عدد67.

القواميس

- القاموس العربي الوسيط (1997)،دار الراتب الجامعية،ط١،بيروت،لبنان.
- بنهادية علي وآخرون: القاموس الجديد للطلاب (معجم مدرسي ألفبائي).
- شلهوب صالح (2004):الكشاف قاموس عربي –عربي،ط١،دار أسامة،الأردن.

الملاحق

الاستبيان

استبيان معدل يمثل الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية

السادة والسيدات , يشرفنا أن نقدم إلى سيادتكم المحترمة هذه الاستمارةالتي تدخل ضمن متطلبات إنجاز مذكرة ماسترتحت عنوان

مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكسوماتية لدى المعلمين ونعلمكم أن إجاباتكم تحظىب الأهمية القصوى لنجاح بحثنا العلمي نشكركم جزيل الشكر لمساندتكم ومساعدتكم لنا , تقبلوا منا أمسى عبارات التقدير

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ( ) ، أنثى ( )

السن:

الأقدمية:

الحالة الاجتماعية: أعزب( )، متزوج( )، مطلق (.) ، أرمل (.)

ارقام	الفقرات	موافق	نوعا ما	غير موافق
01	غالبا ما أصل إلى مكان العمل متأخرا			
02	أجد صعوبة في انجاز المهام الموكلة إلي			
03	اشعر بتعب في إتمام كل ساعات العمل			
04	أنا أتعامل بغضب وعصبية في مواجهة مشاكل العمل			

05	لا احتمل النقاش الطويل			
06	اغضب بشدة حين لا يقوم التلاميذ بإنجاز المهام المسندة إليها			
07	تزعجني الفوضى والضجيج			
08	تعتبر بدايات الأسبوع أصعب أيام العمل			
09	أعاني من صعوبة في النوم			
10	تعاملي اليوم مع التلاميذ يسبب لي التوتر			
11	اشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية			
12	اشعر بالملل في عملي			
13	علاقتي مع زملائي سيئة			
14	انا كثير الغياب في العمل			
15	هل تشعر أحيانا بضيق التنفس			
16	هل تقلقك أحيانا خفقات القلب			
17	هل كثيرا ما تفاجئ بالخوف اثناء التفكير			
18	هل تهتز أحيانا او ترتعش			
19	هل تصحو كثيرا من النوم اثر حلم مزعج			
21	هل تعاني من برودة الأطراف حتى في الجو الحار			
22	هل حدثت لك مرة نوبة اغماء او تهيج			
23	هل تعاني أحيانا من الام في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل			
24	هل تحدث لك الام في عينيك تجعلك غير قادر على استخدامهما			

25	هل تنتابك أحيانا الام واوجاع شديدة تجعل من المستحيل عليك إتمام اعمالك			
26	هل صحتك دائما في حالة سيئة			
27	هل تنتابك نوبات من الاجهاد او التعب			
28	هل تجهد نفسك في القلق على صحتك			
29	هل تنتابك الام واوجاع في الراس تجعل من الصعب عليك انجاز عملك			
30	هل تشعر دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل			
31	هل تشعر دائما بالضعف في الصحة التوعك			
32	هل شهيتك للطعام جيدة			
33	هل تعاني دائما من امساك مزمن			

Group Statistics

	مستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
ضغط	عليا	6	24,33	1,862	,760
	دنيا	6	18,67	1,211	,494

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
ضغط	Equal variances assumed	,153	,704	6,249	10	,000	5,667	,907	3,646	7,687
	Equal variances not assumed			6,249	8,588	,000	5,667	,907	3,600	7,733

Group Statistics

	مستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
سيكو	عليا	6	43,67	6,022	2,459
	دنيا	6	28,67	2,805	1,145

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
سيكو	Equal variances assumed	1,593	,236	5,531	10	,000	15,000	2,712	8,957	21,043
	Equal variances not assumed			5,531	7,072	,001	15,000	2,712	8,600	21,400

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,730	12

Item-Total Statistics

	ScaleMean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
بند1	19,41	17,007	,381	,711
بند2	19,35	16,618	,381	,710
بند3	18,76	16,816	,302	,721
بند4	19,41	16,007	,593	,687
بند5	18,88	15,110	,682	,670
بند6	18,65	16,243	,421	,705
بند7	18,65	17,868	,114	,748
بند8	19,00	17,125	,179	,744
بند9	19,06	16,934	,266	,726
بند10	19,53	16,265	,558	,692

بند11	19,59	17,007	,414	,708
بند12	19,41	17,007	,311	,719

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	21

Item-Total Statistics

	ScaleMean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
بند13	32,94	75,184	,285	,910
بند14	33,00	76,625	,059	,912
بند15	32,47	70,765	,414	,908
بند16	32,35	70,993	,473	,907
بند17	32,71	72,471	,503	,906
بند18	32,53	67,640	,744	,900
بند19	32,59	74,007	,236	,911
بند20	32,65	65,993	,798	,898
بند21	32,47	69,515	,512	,906
بند22	32,00	69,625	,541	,905

بند23	32,00	68,125	,669	,902
بند24	32,12	66,485	,724	,900
بند25	32,53	69,140	,610	,903
بند26	32,18	70,779	,484	,906
بند27	32,12	66,985	,684	,901
بند28	32,24	70,566	,558	,905
بند29	32,53	71,640	,394	,909
بند30	32,35	66,493	,782	,899
بند31	32,47	74,890	,125	,915
بند32	32,53	67,640	,744	,900
بند33	32,41	66,507	,765	,899

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكور	9	52,9	52,9	52,9
	إناث	8	47,1	47,1	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

الحالةالعائلية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أعزب	5	29,4	29,4	29,4
	متزوج	12	70,6	70,6	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Crosstabs

Crosstabulationالحالةالعائلية * الجنس

			الحالةالعائلية		
			أعزب	متزوج	Total
الجنس	ذكور	Count	1	8	9
		% within الجنس	11,1%	88,9%	100,0%
		% within الحالةالعائلية	20,0%	66,7%	52,9%
		% of Total	5,9%	47,1%	52,9%
	إناث	Count	4	4	8
		% within الجنس	50,0%	50,0%	100,0%
		% within الحالةالعائلية	80,0%	33,3%	47,1%
		% of Total	23,5%	23,5%	47,1%
Total		Count	5	12	17
		% within الجنس	29,4%	70,6%	100,0%
		% within الحالةالعائلية	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	29,4%	70,6%	100,0%

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
السيكو	17	28	22	50	34,06	2,127	8,771
السن	17	21	26	47	37,18	1,383	5,703
الأقدمية	17	20	2	22	11,24	1,664	6,860
الضغوط	17	17	13	30	20,88	1,067	4,400
Valid N (listwise)	17						

Correlations

Correlations

		الضغوط	السيكو
الضغوط	Pearson Correlation	1	,666**
	Sig. (1-tailed)		,002
	N	17	17
السيكو	Pearson Correlation	,666**	1
	Sig. (1-tailed)	,002	
	N	17	17

**. Correlationissignificantat the 0.01 level (1-tailed).

Partial Corr

Correlations

Control Variables			السيكو	الضغوط
السن	السيكو	Correlation	1,000	,707
		Significance (2-tailed)	.	,002
		df	0	14
	الضغوط	Correlation	,707	1,000
		Significance (2-tailed)	,002	.
		df	14	0

Partial Corr

Correlations

Control Variables			السيكو	الضغوط
الأقدمية	السيكو	Correlation	1,000	,682
		Significance (2-tailed)	.	,004
		df	0	14
	الضغوط	Correlation	,682	1,000
		Significance (2-tailed)	,004	.
		df	14	0

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
الضغوط	إناث	8	22,75	3,655	1,292
	ذكور	9	19,22	4,522	1,507
السيكو	إناث	8	35,13	6,334	2,240
	ذكور	9	33,11	10,799	3,600

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
الضغوط	Equal variances assumed	,218	,648	1,754	15	,100	3,528	2,012	-,760	7,815
	Equal variances not assumed			1,777	14,889	,096	3,528	1,985	-,706	7,762
السيكو	Equal variances assumed	4,823	,044	,461	15	,652	2,014	4,371	-7,303	11,330
	Equal variances not assumed			,475	13,142	,643	2,014	4,239	-7,135	11,162

T-Test

Group Statistics

	الحالةالعائلية	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
الضغوط	متزوج	12	19,75	4,159	1,201
	أعزب	5	23,60	4,099	1,833
السيكو	متزوج	12	34,00	9,872	2,850
	أعزب	5	34,20	6,301	2,818

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	Lower	Upper
الضغوط	Equal variances assumed	,062	,807	-1,746	15	,101	-3,850	2,205	-8,550	,850
	Equal variances not assumed			-1,757	7,655	,119	-3,850	2,191	-8,943	1,243
السيكو	Equal variances assumed	2,492	,135	-,041	15	,967	-,200	4,822	-10,477	10,077
	Equal variances not assumed			-,050	11,857	,961	-,200	4,008	-8,944	8,544