جامعة زيان عاشور – الجلفة –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية

– دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي بثلاثة ابتدائيات بالجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

إعداد :

- لباز فاطنة
- بن عثمان عيسى

إشراف الأستاذ:

د. قيرع فتحي

الموسم الجامعي:2023/2022

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وأصلي وأسلم على سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء وعلى أهله وأصحابه ومن والاه وسار على خطاه إلى يوم أن نلقاه...وبعد

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أمي الحبيبة قرة عيني

إلى كل عائلتي وأصدقائي

وإلى أستاذي المشرف الدكتور قيرع فتحي الذي كان عونا لي ولم يبخل طوال فترة إجراء هذه الدراسة بنصائحه وتوجيهاته القيمة وإلى جميع الأحبة والأصدقاء .

لباز فاطنة

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وأصلي وأسلم على سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء وعلى أهله وأصحابه ومن والاه وسار على خطاه إلى يوم أن نلقاه...وبعد

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل عائلتي وأصدقائي

وإلى أستاذي المشرف الدكتور قيرع فتحي الذي كان عونا لي ولم يبخل طوال فترة إجراء هذه الدراسة بنصائحه وتوجيهاته القيمة..

بن عثمان عيسى

شكر وعرفان

قال الله تعالى:

((وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ))

سورة إبراهيم الآية 07

الحمد والشكـر لله الذي وفقنـــا في إعــداد وإنجـــاز هذه المذكرة

نتقدم بخالص الشكر والتقدير للدكتور المشرف قيرع فتحي الذي تابع هذا العمل بنصائحه وتوجيهاته طـوال فترة البحث.

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية من خلال تحديد مجموعة من التساؤلات والفرضيات. كما تهدف أيضا إلى التعرف على مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في إجابات المبحوثين تعزى للخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم إنجاز دراسة ميدانية بـ **03** ابتدائيات بولاية الجلفة ، حيث طبقت الدراسة على عينة عشوائية قدرها(35) أساتذا وأستاذة التعليم الابتدائي ، وبالنظر إلى طبيعة الموضوع تم استخدام المنهج الوصفي ، لجمع البيانات وتحليلها واختبار الفرضيات. من خلال (استبيان خاص بالمتغير الاول مصادر الضغوط المهنية ، واستبيان خاص بالمتغير الثاني الاصطرابات السيكوسوماتية الذي تكون من (87) فقرة لجمع البيانات الأولية من أفراد عينة الدراسة، وتم توزيع (35) استبيان على عينة الدراسة.

وقد تم التحقق من صدق الاستبيان بالتأكد من قبل المحكمين وأساتذة وي خبرة في التخصص كما تم التحقق من ثباته بطريقة ألفا كرونباخ .

ولمعالجة البيانات إحصائيا تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج الإحصائيات التالية: معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، تحليل التباين Anova، لتحليل البيانات الأولية واختبار الفرضيات. وبعد إجراء عملية التحليل لبيانات الدراسة وفرضياتها حيث توصلت الى عدد من النتائج أبرزها:

وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

1. لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
2. يعاني أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي من الضغوطات المهنية
3. لا توجد فروق في مستويات الضغوط المهنية بناءا على المتغيرات التالية : (السن،الجنس ، الخبرة ، الحالة العائلية)
4. لايوجد اختلاف في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بناء على الحالة العائلية والخبرة والسن وهذا يشير الى أن العوامل ليس لها تأثير على مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية
5. تأثير الضغوط المهنية يختلف باختلاف شدة وبقاء هاته الضغوط

وفي الأخير قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها:

- يجب على المدارس والمؤسسات التعليمية توفير بيئة عمل صحية ومناسبة .
- تقديم الدعم الاجتماعي للأساتذة عن طريق إنشاء فرص للتواصل والتعاون المهني.
- يجب توفير فرص التدريب والتطوير المهني للأساتذة، وذلك لتحسين مهاراتهم التعليمية والتواصلية والتحضيرية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، أستاذ التعليم الابتدائي، الاضطرابات السيكوسوماتية.

ملخص الدراسة باللغة الاجنبية

Abstract:

This study aimed to identify the sources of occupational stress among primary education teachers and their relationship to psychosomatic disorders by defining a set of questions and hypotheses. It also aims to identify the extent to which there is a statistically significant relationship in the respondents' answers due to the personal characteristics of the study sample.

To achieve the objectives of the study, a field study was carried out in 03 elementary schools in the state of Djelfa, where the study was applied to a random sample of (35) male and female teachers of primary education. Through (a questionnaire for the first variable, sources of occupational stress, and a questionnaire for the second variable, psychosomatic disorders, which consisted of (87) items to collect primary data from the study sample, (35) questionnaires were distributed to the study sample.

The validity of the questionnaire was verified by the arbitrators and professors with experience in the specialty, and its stability was verified by the Alpha Cronbach method.

To process the data statistically, the Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) program was used and the following statistics were extracted: Pearson correlation coefficient to reveal the relationship between the study variables, arithmetic mean, standard deviation, Anova analysis, to analyze the raw data and test hypotheses. After conducting the analysis of the study data and its hypotheses, it reached a number of results, most notably:

The most important findings of the study:

.1A There is a correlation between occupational stress and psychosomatic disorders among primary school teachers

.2The majority of primary education teachers suffer from professional pressures

.3There are no differences in the levels of occupational stress based on the following variables: (age, gender, experience, family status.(

.4There is no difference in the level of psychosomatic disorders among primary school teachers based on family status, experience and age, and this indicates that the factors have no effect on the level of psychosomatic disorders

.5The impact of occupational pressures varies according to the severity and persistence of these pressures

Finally, the study presented a set of recommendations, including:

Schools and educational institutions must provide a healthy and appropriate work environment.

Provide social support to professors by creating opportunities for networking and professional collaboration.

-Training and professional development opportunities should be provided for teachers, in order to improve their educational, communication and preparatory skills.

Keywords:

- occupational pressures, teacher of primary education, psychosomatic disorders

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
الإهداء	
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الإشكال	
قائمة الملاحق	
المقدمة	أ
الجـــانب النظـــري	
الفصل الأول : مدخل عام للدراسة	
تمهيد	05
1-اشكالية الدراسة وتساؤلاتها	06
2-الفرضيات	07
3-أهداف الدراسة	08
4-أهمية الدراسة	08
5-المفاهيم الأساسية لمصطلحات للدراسة	09
6- أسباب اختيار الموضوع	11
7-الدراسات السابقة	11
8- التعقيب عن الدراسات السابقة	17

الفصل الثاني:الضغوط المهنية	
تمهيد	19
1-نبذة تاريخية حول الضغط	20
2-مفهوم الصغط	21
3-مفهوم الضغط المهني	22
4-انواع الضغط المهني	23
5-مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين	25
6-اثار الضغوط المهنية على المدرسين	27
خلاصة	29
الفصل الثالث:مرحلة التعليم الابتدائي	
تمهيد	31
1-تعريف المرحلة الابتدائية	32
2-تعريف التعليم الابتدائي	33
3-اهمية المرحلة الابتدائية	33
4- اهداف المرحلة الابتدائية	35
5-معلم المرحلة الابتدائية	36
6-خصائص المعلم الفعال	37
خلاصة	39
الفصل الرابع :الاضطرابات السيكوسوماتية	
تمهيد	41
1-نبذة تاريخية عن نشاة الاضطرابات السيكوسوماتية	42
2-تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية	44
3-تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية	45
4-علاج الاضطرابات السيكوسوماتية	47

5-كيفية الاحتراس والوقاية من الاضطرابات النفس- جسمية	48
6-النظريات المفسرة للاضطرابات المهنية	49
7-الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية	53
الخلاصة	55
الجـانب التطـبيقي	
الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية	
تمهيد	58
1-منهج الدراسة	59
2-بناء أداة الدراسة	59
3-تصميم الاستبيان	59
4-الدراسة الاستطلاعية	65
5-عينة الدراسة الاستطلاعية	65
6-حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية	66
7-التحليل الوصفي لنتائج الإستبيان	69
خلاصة	75
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات	
تمهيد	78
عرض وتحليل الفرضيات ومناقشة النتائج	79
عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية	80
عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية	81
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى	81
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية	82
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة	83

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة	84
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الخامسة	85
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية السادسة	86
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية السابعة	87
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثامنة	88
الاستنتاج العام	89
توصيات	90
الخاتمة	91
قائمة المراجع	92
قائمة الملاحق	97

قائمة الجداول

الرقم	العنـوان	الصفحة
01	الأوزان المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة في الاستبيان	61
02	المتوسطات المرجحة و الاتجاهالموافقة لها	62
03	المتوسطات المرجحة للأبعاد و المتغيرات و المستويات الموافقة لها	62
04	الأوزان المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة في الاستبيان	64
05	المتوسطات المرجحة و الاتجاه المـــــــــوافـــــــق لها	64
06	يوضح نتائج معامل الصدق التمييزيل مقياس الضغوط المهنية	66
07	معاملات الثباتلمقياس الضغوط المهنية باستخدام طريقة" ألفا كرونباخ"	67
08	يوضح نتائج معامل الصدق التمييزيلمقياسالاضطرابات السيكوسوماتية	68
09	معاملات الثباتلمقياس الضغوط المهنية باستخدام طريقة" ألفا كرونباخ"	68
10	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	69
11	توزيع عينة الدراسة حسب السن	70
12	الجدول12 :توزيع عينة الدراسة حسب الخيرة	72
13	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة العائلية	73
14	معاملالإرتباط بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية	80
15	إختبارالفروق بين الجنسين في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية	81
16	إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب السن	82

17	إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب الخبرة المهنية	83
18	إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب الحالة العائلية	84
19	إختبار الفروق بين الجنسين في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية	85
20	إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسية حسب السن	86
21	إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسية حسب الخبرة المهنية	87
22	إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسية حسب الحالة العائلية	88

قائمة الاشكال

الرقم	العنـوان	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	70
02	توزيع عينة الدراسة حسب السن	70
03	توزيع عينة الدراسة حسب الخيرة	72
04	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة العائلية	73

قائمة الملاحق

الرقم	العنـوان	الصفحة
01	استمارة الاستبيان	88

مقدمة

لقد حظيت مهنة التعليم بمكانة أخلاقية وقيمة سامية لاسيما المعلم، فهو عقل المجتمع الواعي الذي يعتمد عليه المجتمعات ويقع عليه الدور الرئيسي في نقل المعرفة والعلم والثقافة إلى الأجيال المتعاقبة وتوجيهها نحو الغد المشرق.

ويعتبر الاستاذ الركيزة الأساسية في العملية التعليمية، يجب الاهتمام بها وبحاجاتها النفسية والمهنية، التي لها دور بارز في تعلم الاطفال ونموهم معرفيا ونفسيا واجتماعياً، والدور الذي يقوم به الاساتذة في هذا المجال يكاد لا يضاهيه أي دور لأي مختص مهني في أي مجال من مجالات الحياة، ولكي يقوم الاستاذ بدوره المرسوم وتحقيق الهدف المأمول ، لابد من توافر الوسائل المادية والمعنوية التي تحقق الأمن النفسي والاجتماعي له خاصة في ظل تسارع وتيرة الحياة وهبوب رياح العولمة التي طالت فلسفة التربية ومناهجها المطالبة بالتطوير وكل ما نتج عنه من أعباء ومسؤوليات وضغوط مهنية ألقت بظلالها على الدور الجديد للأستاذ وعلاقاته بالعدد المتزايد من التلاميذ ونسق العلاقات المتغير بالرؤساء والزملاء والمشرفين، تلك الظروف وغيرها من الضغوط المهنية التي يمكن أن تسبب أثار سلبية على الاستاذة تدريجيا من الناحيتين الجسدية والنفسية وتعزز لديه الاتجاهات السلبية نحو عمله ونحو الآخرين وقد ترتبط أيضا بظهور الاضطرابات السيكوسوماتية والحياة المحيطة به بشكل عام، وهكذا يصبح عرضة لما يعرف بالضغوط المهنية ، إذ يعد الأستاذ الوسيلة التي عن طريقها تتحقق كل الأهداف باعتباره القائم والمسئول عن العملية التعليمية.

وتأسيسا على ما سبق انطلقنا في د راستنا و حاولنا إلقاء الضوء على الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وعلاقتها بالاضطرابات السيكويوماتية ،من خلال العنوان التالي ،

- اشتملت على جزأين أساسين:هما" الجانب النظري "و"التطبيقي ".

- استهل موضوع الدراسة بالجانب النظري الذي تضمن:

الفصل الأول: و ضم الاطار المفاهيمي للدراسة كالاشكالية و أهمية ادراسة وفرضيات الدراسة و تحديد المفاهيم الأساسية للموضوع و أخيرا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: كان تحت عنوان الضغوط المهنية حيث تم عرض النبذة التاريخية للضغط و تحديد مفاهيم الضغط المهني و أنواعه و مصادره و اثاره على المدرسي

الفصل الثالث: كان عنوانه مرحلة التعليم الابتدائي حيث تم التطرق الى تعريف المرحلة الابتدائية و أهدافها و أهميتها و و تعريف المعلم و خصائصه

الفصل الرابع: و كان تحت عنوان الاضطرابات السيكوسوماتية حيث تضمن عدة عناوين حيث تم التطرق الى نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية و تعريفها وأنواعها و النماذج المفسرة لها و علاجها وفي الأخير علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية

الفصل الخامس : فيتضمن إجراء الدراسة الميدانية ، منهج الدراسة ،المجال المكاني والزماني للدراسة ،الدراسة الاستطلاعية ،عينة الدراسة ،وصف الأداة ،الاساليب الاحصائية، خلاصة .

الفصل السادس : يتضمن تمهيد ،عرض ومناقشة نتائج الدراسة ،خاتمة وقائمة المراجع والملاحق

الجانب النظري

الفصل الأول 1

إشكاليــة الدراســة واعتبـاراتهـا

1- تحديد الإشكالية وتساؤلاتها

2- تحديد الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- المفاهيم الإجرائية للمصطلحات الأساسية

6- أسباب اختيار الدراسة

7- الدراسات السابقة

8- التعقيب عن الدراسات السابقة

الاشكالية:

يعد موضوع مضغوط العمل من أهم الموضوعات التي حظيت بتركيز واهتمام الباحثين حيث يواجه الفرد في حياته اليومية ضغوطات مختلفة التي أصبحت جزء من حياته اليومية وانعكست على كل من صحته النفسية والجسمية حيث تولد له حالة عدم الاتزان الجسمي والنفسي. وأكثر المهن إثقالا بضغوط العمل هي مهنة التدريس نظر لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءة والمهارة والمعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات و ضغوطات مختلفة يمكن أن تعوقه في أدائه ودورها وتنعكس على التكيف والعمل والإنتاج وتؤدي هذه الضغوط إلى تدهور صحة العامل الجسمية والنفسية.

وهذا ما ذهبت إليه بعض الدراسات التي أظهرت أن العاملين في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية مثل الطب والتعليم هم أكثر العاملين تعرضنا للضغوطات النفسية والمهنية من غيرهم في القطاعات والمهن الأخرى.

(عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول 2003 ص 63، 64)

– أصبحت مهن عديدة مصدرا للضغوط يم تستبعد مهنة التدريس من ذلك لاعتبارها من المهن الصعبة تحمل في طياتها كيا طبعا وظروف عمل مرهقة حيث أصبح المدرس يواجه ضغوط مهنية عديدة ذات مصادر مختلفة باعتباره العنصر الأساسي في تنشئة الأجيال الصحيحة في البناء الفكري و المعرفي والعلمي .

أكد العديد من الباحثين أن ضغوط العمل تنعكس سلبا على الظروف النفسية والجسدية للعاملين حيث تظهر أعراض التوتر ، والقلق ، والإحباط والاكتئاب ، وسرعة التهيج، والاستثارة والميل إلى العنف ، والعدوانية إضافة إلى الأعراض الجسدية مثل الإصابة بأمراض القلب، والقرحة وتصلب الشرايين ...الخ.

ونظرا لأهمية موضوع الضغوط النفسية بشكل عام والمهنية منها لدى المدرسين فقد اهتمت الكثير من الدراسات بتحديد مصادر الضغوط لدى المدرسين وإلقاء الضوء على مظاهر هذه الضغوط وأبعادها كما اهتمت دراسات أخرى بالعلاقة بين بعض المتغيرات مثل سمات شخصية المدرس والرضا المهني .

ويمثل متغير الاضطرابات النفسية الجسمية إحدى الزوايا التي نالت اهتمام بعض الباحثين لكونها لها آثار فيزيولوجية تطال الأعضاء تنتج عنها أمراض عضوية أصبحت عرضا من عروض العصر ويعتقد العديد من الأطباء المتخصصين بالطب السيكوسوماتي بأن التعرض المستمر لحالات من التوتر أو الضغوط ، يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالأمراض العضوية. **(علي عسكر 2003.ص.26).**

ومن هنا نطرح الإشكالية التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية ولاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف السن؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الخبرة المهنية ؟
- هل توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الحالة العائلية ؟
- هل توجد فروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للسن ؟

- هل تختلف الفروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للخبرة ؟

- هل تختلف الفروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للحالة العائلية ؟

1-2- الفرضيات :

1-2-1- الفرضية الأولى :

- توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس

1-2-2- الفرضية الثانية :

- توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف السن

1-2-3- الفرضية الثالثة :

- توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الخبرة المهنية

1-2-4- الفرضية الرابعة :

توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الحالة العائلية

1-2-5- الفرضية الخامسة :

- توجد فروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للجنس

1-2-6- الفرضية السادسة :

- هل توجد فروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للسن

1-2-7- الفرضية السابعة :

- توجد فروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للخبرة

1-2-8- الفرضية الثامنة :

- توجد فروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للحالة العائلية

1-3- أهداف الدراسة:

تعتبر الضغوطات المهنية من أبرز التحديات التي تواجه العاملين في ببئة عمله كما أن مهنة التدريس من أكثر المهن يتعرض فيها الأفراد إلى الضغوط بشكل مستمر نتيجة لكثرة المهام التي تتطلبها هذه المهنة .

- ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

1/- معرفة مصادر الضغوط المهنة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

2/- معرفة أنواع الاضطرابات السيكوسومائية التي يعاني منها الأستاذ.

3/- الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والإضطرابات السيكوسوماتية لدى المدرس.

1-4- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

تتبع اهمية هذه الدراسة في انها تسلط الضوء على حجم المعاناة التي يتعرض لها اساتذة التعليم الابتدائي جراء تعرضهم لضغوط العمل قد يترتب عنها تاثير سلبي على عطائه و انتاجه على صحته النفسية و الجسمية و يمكن تلخيص اهمية هذه الدراسة فيما يلي:

1-فهم مشكالتهم أساتذة التعليم المتوسط وطريقة تعاملهم معها، و مدى تأثرهم أيضا

2--لفت نظر الجهات المختصة إلى ضرورة االهتمام بظاهرة الضغوط المهنية لرسم االستراتجيات المناسبة لتخفيف آثارها، وذلك للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية لهذه الشريحة في قطاع التربية-

3-إمكانية االستفادة من نتائج هذا البحث وذلك بالتعرف على خصائص الضغوط المهنية وتفسير آثارها.

1-5- أسباب إختيار الموضوع:

يعد البحث الحالي إسهاما في مجال الدراسة النفسية المتعلقة بالتربية والتعليم ، فهو يعد إضافة أكاديمية جديدة في أدبيات البحث العلمي إذ هو ترجمة للبيئة المحلية الجزائرية ، ويمكن أن يفتح الباب لبحوث أخرى في هذا المجال.

1-6- المفاهيم الأساسية للمصطلحات:

1-6-1- تعريف الضغوط المهنية:

1-6-1-1- التعريف اللغوي:

الضغط –Stress– مشتق من الفعل الالتيني Stringers الذي يعني: ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre بمعنى: طرق دراعيه وجسمه مؤديا إلى االختناق الذي يسبب القلق(شحاتة ، النجار،2003, ص2008)

الضغط: القهر، الاضطراب والضغط بمعنى الشدة و المشتقة.(بن زروال، ،2003

1-6-1-2- اصطلاحا:

أما "جرينبرج" و"بارون" Greenberg & Baron فيعرفها على أنها: نوع من الحاالت الوجدانية وردود أألفعال الفيسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة حيث يشعر الأفراد أنهم قادرون على تحقيق اهداف المنظمة.(طه عبد العظيم: ،2006 ص 22)

و تعرف الضغوط المهنية بأنها :عبارة عن اختلال وظيفي في المنظمة أو المؤسسة و هذا الإختلال يؤدي الى انخفاض في مستوى الرضا الوظيفي و ضعف الأداء و إنخفاض في مستوى الفعالية .

و يعرف ايضا بأنه: الاستجابات النفسية و الجسمية التي تحدث عندما تتجاوز متطلبات الوظيفة قدرات و إمكانيات و حاجات العامل أو الموظف ،و من ثم يترتب عليها آثار سلبية عبى صحته (مرجع سابق ،طه عبد العظيم،2006،ص216)

1-6-2- مفهوم التعليم الابتدائي:

لغة: التعليم في اللغة هو من الفعل عَلّم، وعَلّمه الشيء تعليماً فتعلّم، ومنه قوله تعالى: (وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ) [البقرة: 31].

المقصود بالتعليم اصطلاحاً هو :عبارة عن العملية المنظّمة التي يُمارسها المُعلّم بهدف نقل ما في ذهنه من معارف ومعلومات إلى الطلاب المتعلّمين.

التعليم الابتدائي: هو المرحلة الأولى في نظام التعليم و تهدف إلى توفير تعليم أساسي للأطفال في الفترة العمرية من 6 الى 12 سنة،يعتبر التعليم الابتدائي أساسيا لتأسيس أساس قوي للمعرفة والمهارات و المهارات الأساسية.و تعمل هذه المرحلة على إعداد الفرد لمواجهة صعوبات الحياة و التعبير عن حاجاته بتراكيب صحيحة ، و التواصل مع الآخرين شفهيا أو كتابيا.

1-6-3- تعريف المعلم:

1-6-3-1- لغة : المعلم اسم فاعل لفعل علّم، ونقول معلم أي قام بفعل التعليم مشتق من الفعل علم أي لقن وفهم ودرس

1-6-3-2- إصطلاحا: هو المعلم أحد أهم تلك المدخلات باعتباره العنصر المنشد للعملية والذي يتوقف على نشاطه وفعاليته نجاح العملية التعليمية بأكملها وبلوغ أهدافها ونظرا للدور الهام للمعلم نجد أن هناك حملة من التعاريف المحددة لمفهوم المعلم منها :

تعريف دي لانديشر : المعلم هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس .

1-6-4- الإضطرابات السيكوسوماتية:

هي الإضطرابات الجسدية الناشئة عن إضطرابات إنفعالية او عاطفية، و التي يحدث فيها تلف لأهضاء الجسم أو خلل في وظائف الأعضاء المرتبطة بالجهاز العصبي السمبثاوي

و البراسمبثاوي نتيجة إضطرابات انفعالية مزمنة ترجع الى عدم إتزان بيئة المريض.

1-7- الدراسات السابقة:

1-7-1- الدراسة الاولى : كلثوم قاجة 2010

مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدئية دراسة استكشافيةهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يعانيها معلمو المرحلة الابتدائية، وذلك بالإجابة على التساؤل الآتي: ما أهم مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة؟

منهج الدراسة : تقتضي هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي الذي يقوم بجمع البيانات عن الظاهرة من أجل الحصول على نتائج علمية وتفسيرها واستخلاص دلالتها معتمدة على استكشاف مصادر ضغوط العمل على المعلم، وترتيبها، وتفسيرها.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من مجموعة معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية بمدينة ورقلة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف المقاطعات حيث وزعت 190 استبانة، واسترجعت 121 استبانة فقط منها 54 استبانة للمعلمين،و 67 استبانة للمعلمات.

أدوات جمع البيانات تمثلت أداة الدراسة في استبانة مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية من إعداد الباحثة.

أهم نتائج الدراسة لقد رتبت مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية حسب أهميتها على النحو الآتي: ضغوط تتعلق بضعف مستوى التلاميذ، ضغوط تتعلق بالمناهج الدراسية ضغوط ساعات العمل الطويلة، ضغوط المكانة والأجر، ضغوط عبء المهنة، ضغوط تتعلق بأولياء الأمور، ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية،ضغوط تتعلق بالوسائل التعليمية، ضغوط تتعلق بعلاقة المعلم مع المفتش، ضغوط التعامل مع الزملاء، ضغوط تتعلق بالإدارة المدرسية.

1-7-2- الدراسة الثانية : عباسة أمينة 2018

الضغوط النفسية المهنية و علاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العالقة بين الضغوط النفسية المهنية و االضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط

منهج الدراسة إن اختيار نوع المنهج المستخدم يعتمد على طبيعة المشكل محل الدراسة ،وقد تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي ،الا أنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا.

عينة الدراسة قامت الباحثة باختيار أساتذة التعليم المتوسط بمدينة مستغانم ،والذين يتوزعون على 22 متوسطة والبالغ عددهم 500أستاذا

أدوات جمع البيانات استخدمت في الدراسة األلساسية نفس األلدوات التي استخدمت في الدراسة الاستطلاعية وهي:

***مقياس مصادر الضغوط النفسية:** يتكون مقياس مصادر الضغوط النفسية من خمسين(50)فقرة موزعة على تسعة أبعاد، بتدرج يتراوح من 5-0،وعليه فان أعلى درجة يحصل عليها األلستاذ في المقياس الكلي 200،أما أدنى درجة هي واحد.

* **مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية:** تضمن المقياس 81 فقرة وذلك بتدرج الاجابات من 0-1 ، وتكون أعلى درجة يحصل عليها الاستاذ في المقياس 81 وأدنى درجة 0.

أهم نتائج الدراسة :

- توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- توجد عالقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط المهنية والاصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

-يمكن التنبؤ بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط انطلاقا من مصادر الضغوط المهنية.

-لاتوجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى إلى متغير الجنس ،و توجد فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير الخبرة المهنية.

- توجد فروق دالة إحصائيا في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى إلى متغير الجنس و متغير الخبرة المهنية.

1-7-3-الدراسة الثالثة : عباسة أمينة 2014

الضغوط المهنية و علاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية حيث تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية و توفير أدوات علمية للدراسات و البحوث النفسية و كانت اشكالية الدراسة الدراسة ما يلي ماهي الضغوط لدى أساتذة التعليم المتوسط و هل هي السبب في الاصابة بالاضطراب السيكوسوماتي

منهج الدراسة: انطلاقا من اشكاليات و فرضيات البحث فقد عمدت الباحثة على استعمال المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الواقع و الضاهرة كما هي موجودة ووصفها وصفا دقيقا.

أدوات الدراسة :اعتمدت الباحثة على مقياسين و هما اختبار كورنل للاضطرابات السيكوسوماتية و مقياس مصادر الضغوط المهنية للدكتور منصوري مصطفى2004.

عينة الدراسة :عينة قوامها 70 أستاذ و أستاذة يتوزعون على مؤسستين متوسطة عميرات الطيب و متوسطة مشرنن محمد بولاية تلمسان.

أهم نتائج الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن هناك علاقة بين الضغوط المهنية والأمراض السيكوسوماتية، حيث أننا نجد أن العامل الذي يعاني ضغط نفسي مهني في أي مجال من المجالات يؤثر ذلك على مدى إتقانه لعمله وبذلك نقبل فرض البحث الذي يقول توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و الإصابة بالمرض السيكوسوماتي لدى اساتذة التعليم المتوسط أساندة التعليم المتوسط ونرفض الفرض الصفري.

1-7-4-الدراسة الرابعة : سوفي نعيمة 2021

الضغوط المهنية للمدرسين و العملية و التعليمية حيث هدفت الدراسة الى الاطلاع على الأراء أساتذة التعليم المتوسط حو طبيعة الصغوطات التي يعاني منها الاستاذ داخل المؤسسة و أثارها على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ و اكتشاف استراتيجيات فعالة تساعد واضعي المناهج في تنظيم المحتوى الدراسي لمادة الرياصيات و التقليل من أخطاء الطرق القديمة التي يعتمدها الأساتذة ومعالجة عائق حساس يواجه المدرسة الجزائرية .

منهج الدراسة :اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي

أدوات الدراسة :استخدمت الباحثة الاستبيان لأنه الأداة الملائمة للحصول على معلومات و بيانات و حقائق مرتبطة بالواقع.

عينة الدراسة :تتمثل عينة البحث في أساتذة الرياضيات للطور المتوسط

توزيع العينة حسب الدوائر الموجودة في ولاية ميلة.

العينة الاجمالية للدراسة لاساتذة الرياضيات الطور المتوسط 50.

أهم نتائج الدراسة

من خلال معالجتهم للفرصيات الاجرائية وجدت الباحثة أن الاساتذة داخل المؤسسات التعليمية يعانون من الضغوط المهنية في تلقين مادة الرياضيات لتلاميذ الطور المتوسط مما أفرز مردودبة تحصيل التلاميذ في مادة الرياضيات عند الأساتذة الذين يعانون الضغوط المهنية أقل مردودية من تلاميذ الأساتذة الذين لا يعانون من الضغوط المهنية.

أي هناك فرق ذو دلالة احصائية بين نتائج تلاميذ تلاميذ الأساتذة الذين يعانون من الضغوط المهنية و نتائج تلاميذ الأساتذة الذين لا يعانون من الضغوط المهنية داخل المؤسسة التعليمية.

1-7-5- الدراسة الخامسة: باهي سلامي 2008

مصادر الصغوطا المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي و المتوسط و الثانوي هدفت هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغوط المهنية و أعراض الاضطرابات

السيكوسوماتية و لاعلاقة الكامنة بين مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي و المتوسط و الثانوي .

منهج الدراسة:عمد الباحث الى استعمال المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الواقع أو الظاهرة ووصفها وصفا دقيقا.

مجتمع و عينة الدراسة: اجريت هذه الدراسة على عينة مدرسي أربع ولايات جزائرية و هي غرداية و الاغواط و الجلفة و المدية ، كما بلغ عدد البلديات التي اجري بها البحث و التابعة لهذه الولايات 41 بلدية ويمثل مجتمع الدراسة جميع مدرسي الابتدائي والمتوسط و الثانوي لهذه الولايات الاربعة.

أدوات الدراسة :

– يقوم الباحث فيما يلي بعرض تفصيلي لأدوات الدراسة من حيث الإعداد والتصحيح والتطبيق.

– مقياس الضغوط المهنية للمدرسين (من إعداد الباحث)

– وصف المقياس وخطوات بنائه:

اتبع الباحث في إعداد مقياس الضغوط المهنية للمدرسين الخطوات التالية:

أ) أطلع الباحث على التراث البحثي والدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وذلك لغرض التعرف على ماهية الضغوط والنتائج المتوصل إليها من خلال الدراسات.

ب) أطلع الباحث على التراث البحثي والدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وذلك بهدف معرفة التقنيات المستخدمة في البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الضغط، ومن أهم هذه الأدوات مايلي:(1995)

– مقياس الاحتراق النفسي من إعداد مسلاك Mslach تعريب محمد سليمان الو ابلي قائمة الضغوط النفسية للمعلمين طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1989) – مقياس الضغوط

المهنية فونتانا Fantana تعريب فونتانا وأبو سريع 1993 وأعد تعريبه محمد الدسوقي (1998)

– مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين من إعداد زينب محمود الشقير – مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين من إعداد عادل عبد الله محمد – مقياس عمليات تحمل الضغوط من إعداد لطفي عبد الباسط إبراهيم(1994) – مقياس الحاجات النفسية للعمال إعداد سعد رياض (2004) – مقياس الرضا عن المهنة للمعلمين إعداد فاروق عبد الفتاح (موسى) – مقياس الضغوط النفسية إعداد نبيلة أمين علي ابو زيد (2002) قائمة هوبز لأعراض الضغط(2005)

– مقياس الضغوط النفسية للمعلمين إعداد يوسف عبد الفتاح محمد (1999) –استبيان الرضا الوظيفي للمدرسين إعداد علي عسكر (بدون سنة).

– Le questionnaire de le puisement professionnel des ensignants– oliver menge–(2000).

ج) – الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولية التي أفضت إلى وجود عدة مصادر للضغط لدى المدرسين في مراحل الابتدائي والمتوسط والثانوي.

وقد توصل الباحث من هذا المسح إلى مجموعة المصادر التي تسبب حدوث الضغوط النفسية لدي المدرسين وقد قام الباحث بحصرها في ثلاث مصادر أساسية

كما أثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين مصادر الضغوط المهنية وأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي وهذه النتيجة بينت ما توصلت إليه العديد من الدراسات في مجال الضغوط لان مجرد الحديث عن الضغوط يقودنا إلى آثار الضغوط منها الآثار الجسمية التي تظهر في شكل أعراض اضطرابات سيكوسوماتية. من هنا يمكن القول بان درجة أو مستوى الضغط لدى عينة الدراسة له علاقة بأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي .

1-8- الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد إستعراض الدراسات السابقة نجد أنها تشابهت جميعها مع دراستنا أيضا بدراسة الضغوط المهنية و تشابهت من ناحية الأدوات المستخدمة و المنهج المعتمد حيث إعتمدت كل هاته الدراسات على المنهج الوصفي مستخدمة الإستبيان كأداة للدراسة.و إختلفت أغلب الدراسات المذكورة في المتغير التابع و حجم العينة . و من هنا تأتي دراستنا بشكل مختلف عن الدراسات الأخرى حيث ركزنا على تحديد أهمية و دور المعلم في العملية التعليمية، كما كانت دراستي اظافة مميزة نظرا لقلة البحوث التي تجمع بين الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية

الفصل الثاني

2

الضغوط المهنية

تمهيد

1. نبذة تاريخية حول مصطلح الضغط
2. مفهوم الضغط
3. مفهوم الضغط المهني
4. أنواع الضغط المهني
5. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين
6. آثار الضغوط المهنية على المدرسين

خلاصة

تمهيد

يتعرض العاملون في القطاعات المهنية والأعمال المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط المهنية التي تؤثر على صحتهم النفسية و الجسمية و تنعكس على آدائهم و من ثم تنعكس على تحقيق أهداف الؤسسة التي يعملون فيها لذلك يعد موضوع الضغوط المهنية من أهم المواضيع التي تشغل الباحثين ،نحن في فصلنا هذا حاولنا أن نتطرق الى مجموعة من العناصرالتي تساعدنا على فهم الموضوع حيث بدأنا أولا بتعريف الضغط و التعرف على مفاهيمه و انواعه

2-1- نبذة تاريخية حول مصطلح الضغط

لم يكن لدينا مصطلح ضغط مهني كما نعرفه اليوم،انما تطور بمرور الوقت مع تغيرات في البيئة المهنية و التحديات التي يواجهها العمال في العصور القديمة ،كانت المهن تقتصر بشكل أساسي على أعمال بسيطةمثل الزراعة و لم تكن هناك ضغوط مهنية معقدة مثلما نواجهها اليوم ،مع تطور الصناعات و المهن أكثر تعقيدا و تنوعا ،و تزايدت الضغوط المهنية على العمال.في القرن التاسع عشر و مع ثورة الصناعة ،بدأت تظهر ضغوط مهنية جديدة نتيجة للتحولات الاقتصادية و التغيرات في طبيعة العمل،زادت ساعات العمل،و ظهرت ظروف عمل غير آمنة و سيئة و تم استغلال العمال بطرق غير مشروعة .تم تكوين حركات عمالية و نقابات للدفاع عن حقوق العمال و الحد من الضغوط المهنية السلبية.و يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة و من المفاهيم القديمة التي تناولها الفلاسفة و العلماء .و عرف القرن التاسع عشر انتشار استعمال مفهوم sress فخلال هذه الفترة يقول الفسيولوجي الفرنسي كلود بارنار ان التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الجهاز العضوي و لكي يحافظ على نفسه يجب عليه أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات.

بعد ذلك ظهرت دراسة ولترو كانون اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركز على الاستجابة الداخلية للخوف و بافراز هرمون الادرينالين ،كما عبر على أن الضغط عبارة عن استجابة فسيولوجية للتكيف و الهروب أثناءالتعرض للشدائد وبذلك توصل الى دراسة الدور الفسيولوجي للانفعال و كان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤشرات معينة كالبرودة.الحرارة.نقص الاكسجين.

فكلمة ضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية stressو هي تعني الضيق أو القمع أ الاجهاد و التي تدل ضمنيا على القيد و الظلم و الحد من الحرية .

و قد كشفت أبحاث كانون وجود ميكانيزمات أولية في جسم الانسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الانفعالي،من ثم فان أي مطلب خارجي فبامكانه أن يخل به التوازن اذا فشل الجسم بالتعامل معه.

و هذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد و الذي يؤدي الى مشكلات عضوية اذا اخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم.**(طه ،سلامة ،2006،ص17)**

2-2- مفهوم الضغط:

المعنى اللغوي لكلمة ضغط ورد بعدة أشكال و ذلك حسب الاستخدم و الموقف الذي اقترنت به فيقال ضغطه أي غمزه الر شيء كحائط ،أو غيره و يقال ضغط الكلام اذا بالغ في اختصاره و ايجازهبحيث يتخلى عن التفصيلات، و من تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة أي حين يزاحم احدهما الآخر و يضيق كل منهما على الطرف الآخر و من المعاني التي تدل عليها كلمة ضغط و تصريفاتها ما له علاقة بالقضايا المادية ،أو في قضايا الطب فيقال ضاغطة ،أي آلة يضغط يضغط بها القطن و نحوه و يقال ضغط الدم و هو ما يحدثه الدم من أثرعلى جدر الاوعية ،أما في الهندسة فتعني كلمة ضغط القوة الواقعة على وحدة المساحات في التجاه العمودي عليها.كما يقال الضغط الجوي و يقصد به الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على على هذه النقطة .يقال بئر ضغيط أي حين يفسد ماؤها أ يتسرب الآبار التي بجوارها بحيث لا يكون من هذه البشر أي فائدة .أما الدلالة اللغوية للفظة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق و القهر و الاضطرار كما أنها تعني الزحمة و الشدة و المجاحدة بين المدين و الدائن،كما أن من معاني هذه الكلمةالدلالة على الرجل الضعيف في رأيه مما يؤثرعلى علاقته ووضعه مع الاخرين.

وورد في معجم ويبستر ان الكلمة تعني القوة المجهدة ، و يقال أيضا انه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييرا في شكله كأثرلهذه القوة كما تشير اللفظة أيضا الى القوى المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط و اجهاد من قوى خارجية ،كما تعني أيضا الاثارة البدنية أو العقلية .أما المعاجم المتخصصة فقد عرفت الضغط بأنه توتر او صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد .و على أية حال فان ما يمكن ملاحظته فيما سبق ايراده من تعريفات هو اتفاقها على وجود قوة ضغط تحدث على شيء من الأشياء سواء كان جمادا أوآدميا مما يترتب عليه أثر و نتيجة أو رد فعل من ذلك الشيء الذي وقعت عليه هذه القوة الضاغطة **(عبد الرحمان بن سليمان الطريري،1994،ص7-8)**

1. وصف seyle Hans الكاتب الأمريكي الذى صنف على أنه من حدد الضغوط وتأثيراتها على الجسد فمنتصفال قرن العشرين بقوله: "تعد الضغوط إستجابة غير محددة للجسد تجاه أى مؤثرات أو طلبات".
2. **أورد احد الكتاب التعريف التالى:** "أي شيء بالبيئة يمثل مواقف ضاغطة تستوجب التكيف معها.وأن هذه المواقف قد تكون سعيدة(مثالا لقدوم مولود جديد)أو قد تكون رديئة أو غير جيدة (مثالا لوفاة من نحب)".
3. **أورد أحد الباحثين أن الضغوط:** "عمليات بيولوجية وكيميائية حيوية تبدأ بالمخ وتنتشر من خلال النظام العصبى سببه هرمون يؤثر على نظام المناعة".
4. **وبين باحث آخر الضغوط بأنها:** "استجابة فسيولوجية أو نفسية يقوم بها الفرد للمثيرات الخارجية الضاغطة في البيئة الخارجية و التي ينتج عنها آثار ضارة".
5. **كما عبر باحث آخر عن الضغوط بقوله** :"االمثيرات النفسية والفسيولوجية التى تضغط على الفرد و تجعله يصعب عليه التكيف مع المواقف".
6. **وعبر باحث آخر الضغوط** :"قابلية الفرد للتأقلم و الاستجابة مع المثير الخارجى الذي يضع مطالب نفسية و مادية تفوق طاقة الفرد نحو الاستجابة لتلك المطالب" .
7. **وعرف باحث آخر الضغوط بأنها** :"عدم التوازن بين متطلبات البيئة و قدرة الفرد على الاستجابة لهذه البيئة".**(نفيسة محمد، واخرون،2017،ص253/252)**

2-3- مفهوم الضغط المهني:

يرى كل من شين و سبيكتور Chen Specto أن مفهوم الضغوط النفسية في العمل مرادف لمفهوم الاحباط في بيئة العمل، وذلك لان المعنى اللغوي مشابه لكليهما و لتشابه مصادر كل منهما.

ويشير الهيجان الى 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 الى آثار جسمية أو نفسية أو سلوكية.

يعرف مارجوليس و كراوس(kroes .w et Margolis 1974)ضغوط العمل بأنها العوامل التي يتفاعل من خلالها عامل أو مجموعة من عوامل العمل لها علاقة مع شخصية العامل فتفقد توازنه النفسي و الفيزيولوجي أو النفسي و الفيزيولوجي معا.

و يشير الزاروس (Lazarus 1966)إلى أن مفهوم الضغط المهني يعتبر كمرادف لمعان مختلفة (القلق،الضغوط النفسية، الصراع)، أو بعض الانفعالات مثل: الخوف والغضب واعتبر ما كذلك خبرات مؤلمة تؤثر في مزاج الفرد.

ورد في كل كتابات بيهر ونيومان(Buhr Newman 1978)أن الضغوطات المهنية هي حالة تعتبر كنتيجة عن التفاعل بين الافرادوأعمالهم تتسم بإحداث تغييرات في داخلهم و تدفعهم إلى الانحر اف عن الآداء العادي.

يعرف ستيفن (Stephen 1997)الضغوط المهنية على أنها مصطلح يعبر عن السبب و النتيجة في آن واحد، و تعتبر الضغوط النفسية و القلق من الجوانب االنفعالية الناجمة عن الاحباط.

ويرى كل من علي عسكر وأحمد عبد الله عباس بأن ضغوط العمل هي تلك المتغيرات التي تحيط بالمهنيين والتي تسبب لهم شعور بالضيق و التوتر، مما يؤدي إلى آثار سلبية على المهنيين **(عباسة أمينة،2018،ص71/70)**

كما توصل منصوري مصطفى إلى أن الضغط النفسي المهني هو عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنية ،بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية ،بحيث يترتب عن ذلك مجموعة منالآثار النفسية والفيزيولوجية والسلوكية**(منصوري:2010، 28.)**

في ضوء ما سبق فإن مفهوم الضغط المهني يرتبط بعدة عوامل انفعالية والنفسية التي تؤدي بالفرد إلى لحد من دافعيته وقدراته كما تؤثر كذلك على اتجاهاته نحو العمل وبذلك يمكن تعريفه بأنه هي حالة التوتر والقلق التي تظهر نتيجة عوائق وصعوبات تفوق قدرة الفرد وطاقاته على الاحتمال وتعيقه في التكيف مع بيئة العمل.

2-4- أنواع الضغط المهني

هناك أنواع متعددة لضغوط العمل يمكن تصنيفها وفق عدة معايير نذكر منها معيار الأثر ،معيار الشدة،معيار المصدر.**(شاطر شفيق،2010،ص79)**

2-4-1-أنواع الضغوط وفق معيار الأثر :

وفق هذا المعيار نجد نوعين من الضغوط هما الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية.

2-4-1-1- الضغوط الإيجابية: و هي عبارة عن تلك الضغوط التي تكون مهمة و ضرورية للمورد البشري و المؤسسة،فالبنسبة للمورد البشري تعمل الضغوط الإيجابية على رفع دافعيته و تحسين آدائه و من ثم تحقيق النجاح أما بالنسبة للمؤسسة فان الضغوط الإيجابية تكون بمثابة الوسيلة الفعالة للرفع من حيوية و آداء المورد البشري،و كذا كسر الكسل و الملل الناتج عن الروتين في العمل، هو ما ينعكس في الأخير على كمية و جودة الإنتاج.

2-4-1-2- الضغوط السلبية :هي عبارة عن تلك الضغوط التي تكون لها انعكاس سلبي على المورد البشري و المؤسسة ،حيث تسبب للمورد البشري انخفاضا في الدافعية و الشعور بالارهاق و القلق و التشاؤم من المستقبل ،أما بانسبة للمؤسسة فان الضغوط السلبية تحملها تكاليف باهضة ناتجة عن انخفاض الرضا الوظيفيللموارد البشرية و كذا حوادث العمل و التسرب الوظيفي.

2-4-2-أنواع الضغوط وفق معيار الشدة:

2-4-2-1- الضغوط البسيطة : هي تلك الضغوط التي تستمر لوقت قصيرقد يبلغ دقائق أو ساعات ، أو هي عبارة عن الأحداث البسيطة التي يتعرض لها المورد البشري في العمل أو خارجه

2-4-2-2- الضغوط المتوسطة: و هي عبارة عن تلك الضغوط التي تستمر من ساعات الى أيام مثل فترة عمل إضافية او زيادة شخص غير مرغوب فيه.

2-4-2-3- الضغوط الشديدة :هي عبارة عن تلك الضغوط التي تستمر لوقت طويل و فقد تصل الى أشهر أو سنوات .

2-4-3-أنواع الضغوط وفق معيار المصدر :

هنا نجد اختلاف كبير بين الباحثين و الكتاب نظرا لتعدد مصلدر ضغوط العمل،و من بين هذه التصنيفات نجد الضغوط المهنية الناتجة عن البيئة المادية ،الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية و الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للمورد البشري.

2-4-3-1- الضغوط الناتجة عن البيئة المادية: و هي تلك الضغوط التي يتعرض لها المورد البشري نتيجة توفر ظروف مادية غير ملائمة مثل ضعف الإضاءة و الضوضاء.

2-4-3-2- الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية :و هي تلك الضغوط الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية ما بين الموارد البشرية داخل موقع العمل مثل الصراعات التي قد تحدث بين الافراد أو الجماعات أو خلاف مع الرئيس المباشر.

2-4-3-3- الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للمورد البشري : و هي تلك الضغوط التي تنتج عن الفروقات الفردية ما بين الموارد البشرية ،مثل الاختلاف في الجنس ،الاختلاف في العرق و الديانة.**(العمري نسرين،العمري ندى،ميهوبي فتيحة،2020،ص17)**

2-5- مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين :

إذا كان العمل يوفر للفرد دخلا ماديا ويلبي له مجموعة من الحاجيات النفسية، فإنه في آن واحد يعتبر مصدرا رئيسيا للضغوط المهنية وال شك صحة العامل الجسدية والنفسية تتأثر بظروف العمل، ومصادر الضغوط المهنية تتداخل فيما بينها لتشكل مجموعة من المؤثرات الضاغطة على الفرد داخل بيئة العمل، ومن الصعوبة عزل هذه المصادر بعضها عن بعض ويعتبر التعرف على هذه المصادر الخطوة الأولى لفهم الضغوط المهنية .وتتمثل مصادر الضغوط المهنية فيما يلي:

2-5-1 طبيعة العمل:

تتفاوت المهن من حيث المسؤوليات، طريقة الأداء والنتائج المترتبة على السلوك،**(سوفي نعيمة، 2021،ص 322)** وهذا التفاوت يؤدي إلى اختلاف في مستوى الضغوط، باعتبار أن هناك مهنا تتضمن مسؤولية الحفاظ على حياة الناس وتتضمن مستوى عال من القلق مقارنة بالأعمال المكتبية مثال، والشيء نفسه يقال عن العمل الذي يتخذ صاحبه القرارات مقارنة بعمل يعتمد صاحبه على الأجهزة لاتخاذ قراراته.

2-5-2-زيادة الحمل الوظيفي :

يحدث الضغط المهني عندما تزداد المهام المطلوبة من العامل وتصنف الزيادة إلى نوعين: زيادة كمية(Quantative) ، وزيادة نوعية(Qualitative)، يشير النوع الأول إلى إدراك الفرد بأن المطلوب منه يتجاوز طاقته، وليس له وقت كاف لإنجاز تلك المهام ، أما النوع الثاني

فيتعلق بقدرة ومهارة الفرد للتعامل مع المهام المطلوبة منه، مثال: موظف متخصص في الأمور المالية طلب منه عمل ميزانية لشركة ذات فروع متباعدة ورأسمالها يقدر بماليين خلال ثالث أيام، فهذا العامل قد يشعر بأن الوقت المعطى له غير كاف على الرغم من إمكانياته المهنية، فهو يواجه زيادة كمية في الحمل، ومع هذا النوع من المسؤوليات من قبل، فإنها تواجه زيادة حمل نوعية لافتقارها المهارة المطلوبة ، ويرتبط حمل العمل بأمراض القلب، وفي هذا الصدد أثبتت دراسة أجريت عن الأفراد الذين تصيبهم النوبات القلبية وهم في سنن الرشد وهي سن مبكرة نسبيا لهذه النوبات تبين منها أن 70% منهم يعملون أكثر من 60 ساعة أسبوعيا .

2-5-3-غموض الدور : يقصد بغموض الدور الافتقار للمعلومات فيما يخص الصلاحيات والواجبات والمسؤوليات وعدم وضوحها واختلاطها عند ممارسة واجبات أخرى، فمثال قد يقوم العامل بعدة أعمال تنفيذية بينما يقتصر دوره على الإشراف العام فقط، كما يظهر غموض الدور في عدم تأكد الفرد من مسؤولياته الوظيفية ومن نوع العمل المطلوب منه ويمكن أن يظهر الغموض في واحد أو أكثر من المجالات:

- مسؤولية الفرد
- مصادر السلطة

تقييم المشرف ألداء الفرد.

- التغيرات التكنولوجية التي تتطلب أن يغير العامل عمله.

وبسبب كل من صراع الدور وغموضه يحدث التوتر وعدم الرضا عن العمل وانخفاض تقدير الفرد لذاته مع الغياب عن العمل وعدم التفاني فيه. **(نفس المرجع السابق، ص 323)**

2-5-4- تقييم الأداء :يقصد بتقييم الأداء إعطاء حكم على السلوك الإنتاجي للعامل، ومنحه العلاوة أو الترقية أو حرمانه منها حسب نتيجة التقييم، ومن هذا المنطلق فإن العمال ذوي التقدي ارت المنخفضة في عملية التقييم يرون في هذا مصادر من مصادر ضغوط العمل والشعور بالتوتر، فتقييم الأداء عملية تساعد الفرد على معرفة جوانب القوة وجوانب الضعف في أدائه، والشعور بالاطمئنان عند مقارنة أداءه الآخرين وهذا ذا أجريت عملية التقييم في جو تسلطي فإن ذلك ما يعرف بالمقارنة الاجتماعية، وا يساهم إلى حد بعيد في توتر الموقف وجعله مصدرا من مصادر الضغط النفسي للعامل

2-5-5- العمل بالتخصص :تحدث ضغوط العمل بسبب العمل في غير مجال الاختصاص، ويشعر الموظف أو العامل بأنه قضى فترة تعليم طويلة وال يستفيد منها، مما يجعله محبطا وبذلك يفقد الأمل مما ينتج عنه عدم إتقان المهنة

2-5-6- العمل الروتيني : العمل الروتيني يؤدي إلى مشاعر الملل والضيق، حيث تتسم العديد من المعامل بالروتين والتكرار والجمود، أي عدم التجديد بحيث يتسرب الشعور بالملل والانضغاط النفسي للعامل

2-5-7- فرص غير كافية للتطوير المهني : يعتبر إحساس العامل بغياب فرص لتطوير مهاراته أو الارتقاء بمستوى التأهيل، غياب المساواة لفي المعاملة، غياب العدالة في الترقية، تشكل مصادر للقلق والإحباط وتسبب عدم الرضا الوظيفي، مما يؤدي بالعامل إلى البحث عن عمل آخر، أو التقاعد المبكر، وقد يلجأ العامل إلى أساليب تكيفية مثل تقليل الجهد المبذول في العمل، اللجوء إلى التدخين والعقاقير، التباعد الاجتماعي والسلبية تجاه القرارات الإدارية والاستحقاق بها.

2-5-8- الظروف الفيزيقية للعمل :يعد "هانز سيلي(Selye) 1979 من الأوائل الذين واجهوا الانتباه إلى مصادر الضغوط المتعلقة ببيئة العمل، فقد أشار إلى أن كثيرا من ظروف العمل المادية تسبب الضغوط لأفراد، تضمن هذه الظروف: الضوضاء، الضوء، واختلاف درجة الحرارة والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل والآلات الموجودة فيه.

(مرجع سابق، ص 324)

2-6- آثار الضغوط المهنية على المدرسين

هناك كثير من آثار الضغوط المهنية على المدرسين و هما

2-6-1- آثار الضغوط المهنية على المستوى المدرسي

2-6-1-1- الغياب و التأخر عن العمل: ضغوط العمل تؤدي الى انخفاض مستوى الولاء للمدرسة و انخفاض مستوى الروح المعنوية و التأخر عن العمل فزيادة الضغوط المهنية تؤدي الى ترك العمل هروبا من الضغوط يعود أساسا الى القدرة على التكيف مع بيئة العمل.

2-6-1-2- ضعف الاتصالات : ان مستوى الصغوط المرتفع من ضغوط العمل يؤثر على نمط و طبيعة الاتصالات بين الافراد داخل المدرسة و كلما زاد غموض الدور و صراعه أدى

الى ذلك زيادة معدل الضغوط التي يترتب عنه تدهور الجانب العلائقي في المدرسة و توكيد الكراهية و عدم الثقة مما يساهم في اثارة الحقد و الغيرة و الصراع بين الزملاء

2-6-1-3- اتخاذ القرارات الخاطئة: ان اضطراب العلاقات في العمل و اسداد قنوات الاتصال بين المدرسين يؤدي الى عدم الموضوعية في اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملية ،نتيجة تعرض المدرس الى حالة عدم الاتزان و بالتالي يتم اتخاذ موقف هذاما يؤدي الى نتائج سلبية وخيمة سواءا على المدرس أو على المدرسة بصفة عامة.

2-6-2- آثار الضغوط الضغوط المهنية على مستوى الفرد

2-6-2-1- آثار نفسية : يترتب احساس الفرد بتزايد الضغوط في العمل الى حدوث بعض الاستجابات النفسية التي تؤثر على التفكير و علاقة الفرد بغيره و من اهم تلك الاثار النفسية الشعور بالحزن**(شارف خوجة، مليكة ،ص92 /2011)**

و الكآبة و القلق ، عدم التركيز , صعوبة في التعبير , التردد و اللامبالاة و هذه النتائج تكون معوقة جدا للمدرسة .

2-6-2-2- الاثار الفيزيولوجية : يتعرض الفرد بسبب الضغوط الى مختلف الاضطرابات السيكوسوماتية و هي امراض جسمية نفسية المنشا ، باعتبارها ان الضغط النفسي هو المسبب لها ، و يرجع ذللك الى التغيارات المختلفة التي تطرا على الجسم جراء المواقف الضاغطة من اكثر الاعراض التي تظهر على المدرسين : الام الراس ، فقدان الوزن ، ارتفاع ضغط الدم ، الالتهاب الفيروسي التعب المزمن ، اضطراب الجهاز الهضمي .

(شارف خوجة مليكة، 2011 ، ص 93)

خلاصة :

الضغوط المهنية ظاهرة شائعة في بيئة العمل و تعتبر جزءا لا يتجزأ من حياة العديد من الأشخاص و تشير الضغوط المهنية إلى التوتر و الضغوط النفسية التي يمكن أن يواجهها الأفراد في سبيل تحقيق أهدافهم أو التعامل مع متطلبات العمل اليومية و قد تتعدد مصادر هاته الضغوط المهنية بشكل عام و تختلف من شخص إلى آخر وفقا للعديد من العوامل.

الفصل الثالث

3

التعليم الابتدائي

تمهيد

1.تعريف المرحلة الإبتدائية

2.تعريف التعليم الابتدائي

3.أهمية المرحلة الابتدائية

4.أهداف المرحلة الابتدائية

5.تعريف أستاذ التعليم الابتدائي

6.خصائص الاستاذ الفعال

خلاصة

تمهيد:

تعتبر المرحلة الإبتدائية من المراحل المهمة في حياة التلميذ لأنها تعتبر الفرصة الأولى التي يتلقى فيها التلميذ الخبرات التعليمية و المعارف و المهارات الأساسية بصورة علمية صحيحة تسمح له بالتهيؤ للحياة و ممارسة دوره كمواطن صالح.

و حتى يحقق التعليم الإبتدائي وظيفته لابد ان تجمع المدرسة الإبتدائية إعداد من المعلمين و التلاميذ حيث يعتبر المعلم المشرف الأول على القيام بالعملية التعليمية بإعتباره همزة وصل بين التلميذ و المعرفة .من خلال هذا الفصل سنحاول التعرف على المرحلة الإبتدائية.

3- التعليم في المرحلة الابتدائية

3-1- تعريف المرحلة الإبتدائية:

يعرف أبو لبدة (1996) المرحلة الابتدائية بأنها ذلك التعليم الذي يؤمن قدرا كافيا من التعليم لجميع أبناء الشعب دون تمييز، ويسمح لهم هذا القدر من التعليم بمتابعة الدراسة للمرحلة الإعدادية إذا رغبوا في ذلك أو بدخول الحياة العملية بقدر معقول من الكفاءة تسمح لهم بالمساهمة في النشاطات الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع.

ويعرفها عبد الرحمن (1997) بأنها القاعدة التي يرتكز عليها إعداد الناشئين المراحل التالية من حياتهم وهي مرحلة عامة تشمل أبناء الأمة جميعا وتزودهم بالأساسيات من العقيدة الصحيحة والاتجاهات السليمة والخبرات والمعلومات والمهارات .

كما عرفها الشبلي (2000) بأنها المستوى الأول من مرحلة التعليم الأساسي في العراق تعمل على جعل التلميذ عضوا فاعلا في مجتمعه **(الشبلي ،2000،ص31)**

وعرفها أيضا أحمد عبد الحسن (2002) بأنها المرحلة الإلزامية في التعليم وتشمل الصفوف: الأول، الثاني، الثالث الرابع، الخامس، السادس.

(أحمد عبد الحسن،2002،ص25)

وبهذا يمكن تعريف المرحلة الابتدائية بأنها أول مرحلة منظمة إلزامية وهي تلك المؤسسة الإجتماعية التي أنشاها المجتمع لتشارك الأسرة في تحمل مسؤولية التنشئة الاجتماعية لأبنائه تبعا لفلسفته ونظمه وأهدافه، فهي تمثل البيئة الإجتماعية أو الصورة المصغرة على المجتمع الذي يمارس فيه الطفل حياته الإجتماعية الواقعية وليست فقط مكانا مخصصا للتزود بالمعرفة.

وهي مؤسسة تربوية ذات أهداف تربوبة وتعليمية تحددها فلسفة المجتمع الذي أنشاها، تسعى المجتمعات على اختلافاتها الثقافية والاقتصادية إلى تحقيقها حفاظا على نموها واستمراريتها

3-2- تعريف التعليم الإبتدائي:

يعرف فلاتة التعليم الابتدائي بأنه ذلك النوع من التعليم الرسمي الذي يتناول التلميذ من سن السادسة إلى سن الثانية عشر فيتعهده بالرعاية الروحية والجسمية والفكرية والانفعالية والاجتماعية على نحو يتفق مع طبيعته كطفل ومع أهداف الذي يعيش فيه **(فلاتة،2008ص13)**

. وذكر أيضا "الحقيل" (1) أن التعليم الإبتدائي في جميع الدول هو القاعدة لجميع المراحل التعليمية المختلفة وكلما كانت مرحلة التعليم الابتدائي قوية كان العائد أكبر المراحل التي تليها، وأن التعليم الابتدائي هو القاعدة التي يبنى عليها إعداد 2 الناشئين للمراحل التالية من التعليم .

كما عرفه "محمد زيدان" بأنه مرحلة التعليم الإجباري التي تكفل التعليم العام لجميع أبناء الشعب باعتبارها القاعدة الأساسية للفرد التي يجب أن يتوفر فيها الحد الكافي من المستوى الثقافي والمواطنة المسنيرة **(محمد زيدان،ص28)**

ويعرف أيضا بأنه ذلك التعليم الموجه للأطفال الذين أكملوا ست السنوات من عمرهم، حيث يزود الأطفال في التعليم الإبتدائي 4 بالمهارات الاساسية في بعض العلوم **(فيلة ،2004،ص108)**

لقد اتفقت جميع التعريفات السابقة بأن التعليم الابتدائي هو مرحلة إجبارية، وهو يشكل القاعدة الأساسية للتعليم النظامي ويتم في المدارس الابتدائية، يتناول الأطفال في مرحلة تتشكل فيها شخصياتهم ومهاراتهم واتجاهاتهم، ويتلقى فيها التلاميذ بعضا من المعارف العلمية لتنمية قوامهم العقلية والمهارات الجسمية لتعويدهم على ممارسة العادات الاجتماعية للتكيف مع محيطهم الاجتماعي

3-3- أهمية المرحلة الابتدائية:

3-3-1- إجتماعيا :

- تعتبر المدرسة الإبتدائية مرحلة التكوين الوطني للطالب وانتمائه للمجتمع المحلي خاصة والمجتمع الدولي بصفة عامة.

– تعتبر المدرسة الابتدائية مرحلة التكوين العاطفي والعلاقات الاجتماعية وكيفية تكوينها و صيانتها وأن البيئة التي يعيش فيها ميدان المصالح المشتركة والمواطنة الصالحة .

– تنمية المهارات والاتجاهات اللازمة للاسهام في الحياة الجماعية بصورة فعالة أي أن يصير التلميذ مؤديا لواجباته متحملا لمسؤولياته، متعاونا مع غيرهن يشعر بالولاء الإجتماعي لوطنه ولأمته.

– تعويد التلميذ أداب السلوك الاجتماعي وتعليمه العلاقات الاجتماعية وجعله ساعيا إلى التقدم الإجتماعي دائما.

– تكوين الضمير الذاتي ومساعدة المتعلم على إكتساب سلوكات ومواقف حياتية تتمثل في التحاور والاتصال بالغين ومعرفة الاخرين والتعاون.

(ايمان بوشعير و اخرون ،2018،ص11)

نقل التراث الاجتماعي: وذلك بنقل التقاليد الاجتماعية التي تمثل خبرات الأجيال الماضية إلى النشء الجديد حتى 1 يستفيد منها ويزيد عليها ثم يسلمها إلى الأجيال اللاحقة.

3-3-2- عقليا :

تنمية مهارات التلميذ المختلفة وإكسابه الطرق والأساليب المؤثرة في هذه المعارف كطرق التفكير العقلي السليم وأساليبه ومكاناته الإبداعية وتشجيعه على إنتاج أفكار جديدة وابتكارية

– إكساب التلاميذ معارف في مختلف المجالات والمواد التعليمية وتحكمهم في مختلف أدوات المعرفة الفكرية والمنهجية بما يسهل عملية التعلم .

– إكساب التلاميذ تقنيات التحليل والاستدلال وفهم العالم الحي والجامد .

3-3-3- نفسيا:

- تنمية قدرة التلميذ على الإحساس بالجمال وتذوقه وذلك من خلال مناظر الطبيعة وممارسة بعضا من النشاطات الفنية كالتعبير والأدب والموسيقى والرسم.
- تكون الصفات الشخصية والطبيعية والإتجاهات النفسية السليمة كأن يثق في نفسه ويحترمها ويتمسك بحرية الرأي ويحب الحق ويتبعه في كل المواقف والظروف .

- تساهم المدرسة الإبتدائية في إيقاظ الأحاسيس الجمالية للمتعلم مما يؤدي إلى إبراز المواهب المختلفة والعمل على تشجيع نموها.

سلوكيا:

- تنمية الإتجاهات الروحية الخيرية كالأمانة واتقان العمل وحب الخير للآخرين .

– تساهم المدرسة الابتدائية في توجيه انفعالات التلميذ توجيها صالحا حتى لا يتعرض للكبت والإنحراف. **(نفس المرجع السابق،ص12)**

3-4- أهداف المرحلة الإبتدائية

الفرد السليم : هناك اهتمام بمجال الصحة الجسمية خاصة في المراحل الأولى من التعليم من حيث النظافة وسلامة الأطفال والتربية البنية،الا ان قلة الامكانيات المادية اعاقت تطبيقها في جل المدارس الابتدائية خاصة في المجنمعات النامية .

الفرد الاجتماعي : ويكون الاهتمام بهذا الجانب خاصة في السنوات الأولى من التعليم من خلال حصص التربية المدنية و الدينية أو الخلقية،الا أن أثرها بقي محدودا لعدم استمراريتهاو هكذا يمكن ارجاع أغل المشاكل التي تعرفها الدول الاسلامية الى الانفصام و الشروخ الحضاري و فشل التربية في التوفيق بين مميزات الحضارية و الثقافية للمجتمع مع الواقع الفكري المعاصر **(حربي سميرة،2011،ص149)**

الفرد العارف : إن أهم جانب معتنى به في مجال التربية هو حشو الأذهان بالمعارف النظرية والتقنية التي يحتاجها المتعلم في دراسته وحياته اليومية والمهنية.

الفرد الباحث : من خلال تنمية القدرات العقلية الضرورية كالتحليل والتركيب واستخلاص النتائج والتصو ر والتنبؤ يجاد حلول لها ِ بالحوادث والمشاكل و.ايجاد الحلول الضرورية .

الشخصيةالسامية: تعتبر الشخصية السامية بمعارفها وحكمتها وانضباطها واهتمامها بالقيم الإنسانية وبالمصالح العامة إلى جانب المصالح الشخصية مع قيم مجتمعها هي أسمى ما تهدف إليه التربية السليمة **(حربي سميرة ،2011،ص150)**

كما ترمي المدرسة الابتدائية إلى تحقيق جملة من الأهداف يمكن تلخيصها فيما يلي :

تأجيل التعليم وجعله مرتبطا بقضايا الوطن ومحققا لذاتية المجتمع وسبيلا إلى تحقيق مطامحه وأداة لتحقيق الوحدة الوطنية وتعميق الانتماء الحضاري

- ترسيخ القيم العربية والإسلامية والتاريخية في نفوس المتعلمين واتخاذها مبدءا للتربية .
- تنويع المعارف والمهارات والخبرات التي تحقق التوازن والتكامل في شخصية المواطن
- اكتساب المتعلمين أدوات التعلم ووسائل الاتصال وتدريبهم على توظيفها في كل المجالات .
- اكتساب المتعلمين الكفاية اللغوية التي تجعلهم قادرين على استخدام اللغة كأداة اتصال وتفاعل ووسيلة تعلم وتفكير .
- تهذيب ذوق التلاميذ و احساسهم و تنمية مواهبهم و ايقاظ اهتمامهم بالعمل الثقافي.

– تنمية الثقافة التكنولوجية والاهتمام بها باعتبارها بعدا من أبعاد التربية العلمية المعاصرة وأساسا للتطور الحضاري

– اختيار خبرات التعليم ذات الأثر الفعال في حياة المتعلم. **(وزارة التربية الوطنية،2007،ص170/167)**

3-5- معلم المرحلة الابتدائية

تعريف المعلم : إن المعلم هو المشرف الأول على القيام بالعملية التعليمية بحكم وضعه المتميز داخل القسم كونه من يملك المعرفة وكذا احتكاكه الدائم مع التلاميذ فهو الأكثر تأثيرا على سلوكاتهم ومن ثم اعتبرت فعالية التعليم من فعالية بالدرجة الأولى وهذا ما أكده Capelle في قوله :" إن ازدهار أي بلد يتعلق بنوعية التعليم وبإنجاز المعلمين" ولهذا نجد أغلب الدراسات والأبحاث التربوية ركزت إهتمامها في السنوات الأخيرة على المعلم وعلى الأسلوب الذي يدير به الصف.

و يعتمد نجاح العملية التعليمية في أي نظام تعليمي على مدى فاعلية مدخلات هذا النظام وتمثل موصفات المعلم أحد أهم تلك المدخلات باعتباره العنصر المنشد للعملية

والذي يتوقف على نشاطه وفعاليته نجاح العملية التعليمية بأكملها وبلوغ أهدافها ونظرا للدور الهام للمعلم نجد أن هناك حملة من التعاريف المحددة لمفهوم المعلم منها :

تعريف دي لانديشر : المعلم هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس**(ايمان بو الشعير و اخرون ،2018،ص13)**

تعريف تورسيني حسني : المعلم هو منظم النشاطات التعلم الفردي للمتعلم عمله مستمر ومتناسق فهو مكلف بإدارة سير وتطور عملية التعلم وأن يتحقق من نتائجها.

تعريف فرديريك تايلور : المعرفة الصحيحة لما يراد من الأفراد أن يؤذيه بأحسن طريقة .

تعريف قورنيين : هي توجيه النشاط الإنساني

التعاريف العربية :

تعريف محمد زياد حمدان : المعلم هو صانع التدريب وأدائه التقنية التعليمية الرئيسية .

تعريف محمد سلامة آدم : حيث يعرف المعلم المعلم بأنه مدرب يحاول بالقوة والمثال والشخصية من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود وبالتالي من خلال ذلك يعلمهم كيف يتصرفون من الموقف التي يتعرضون له**(نفس المرجع السابق،ص14)**.

فالمعلم شخصية تنظر الى دورها في التعليم على انه رسالة تؤدى و ليس وظيفة و شخصية تضع نصب عينيها ان هذه المهنة مهنة الانبياء و الرسل و أصحابها هم ورثة الانبياء و همالذين يرفعون عن الناس الجهل فينقلوهم من ظلمات الجهل الى نور العلم.

3-6- خصائص المعلم الفعال :

3-6-1- سمات شخصية وهي:

يظهر حيوية بدنية كافية. – دقيق في توقيتاته. – منتظم في حضوره. – متسم بالمرح. – لبق الحديث. – واثق من نفسه. – متعاون ويعمل جيد مع الفريق. – ينجز مسؤولياته دون دوام

الإشراف – متعاون ويعمل جيد مع الفريق. – قادر على مواجهة الآخرين باحترام متبادل. – موضوعي في تقويم ذاته. – يتحكم في انفعالاته.

3-6-2-صفات تنفيذية: ويمكن أن نلخصها في العناصر التالية: – يخلق جوا يساعد على التعلم ويمنع السلوك غير الاجتماعي. – يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ. – ينقل الحماس للموضوع الذي يقوم بتدريسه. – يحافظ على النظام داخل الفصل. – يشرك التلاميذ في تحمل المسؤولية في القسم.

3-6-3- خصائص ترتبط بالتدريس: وتتمثل في النقاط التالية: – يختار وينظم المواد التعليمية مع تعريفه للهدف. – متوافق مع المقرر الذي يقوم بتدريسه. – يخطط للدروس اليومية. – يوجد الاستعداد للتعلم. – يستخدم لغة سليمة. – يستطيع تقديم الأفكار بطريقة واضحة ومقنعة. – يقوم عمله بانتظام

3-6-4- المسؤولية المهنية: وتظهر في إنجاز المهام التالية: – ينمي علاقته مع التلاميذ من الناحية المهنية. – يظهر أخلاقيات متسقة مع أخلاقيات المهنة. – فخور لكونه معلما. – يعمل على اجتذاب الآخرين للمهنة. – يخلص للعاملين معه من رؤساء، ومستخدمين آخرين بالمدرسة. – يحترم تعليمات المهنة وينفذها. – يستطيع أن يشرح وجهة نظر تربوية بوضوح وإقناع. – يبقي على الاحترام المتبادل بينه وزملائه، والتلاميذ.

3-6-5-الناحية الأكاديمية: يتميز المعلم الكفء من الناحية الأكاديمية في النقاط التالية: – متمكن من المادة وفي تخصصه. – يتحفظ بنشاط مستمر للتعلم والفهم. – يعرف سيكولوجية التعلم، وعلى وعي بالاتجاهات الجديدة. – يقرأ معلومات متصلة بعمله، وخاصة الدوريات التربوية الحديثة**(قاسم بوسعدة،2017،ص19)**

3-6-6- العلاقات بالمجتمع المحلي: ويتصف المعلم الكفء بما يلي: – على جميع اللقاءات بالمجتمع ليؤيد الفهم العام والاحترام للبرنامج التربوي .**(نفس المرجع السابق ،ص20)**

خلاصة :

مرحلة التعليم الإبتدائي هي أهم مرحلة في نظام التعليم حيث توفر أساسا قويا لتعلم الطلاب و تطوير مهاراتهم الأساسية ،خلال هذه المرحلة يتعلم الأطفال القراءة و الكتابة و الحساب و العديد من المفاهيم الاساسية في مواد أخرى. و تعتبر هذه المرحلة مرحلة حاسمة لتطوير مهارات التفكير النقدي و الإبداع و التواصل الفعال و تعزيز القدرات.و إذا أردنا لمخرجات التعليم أن تكون جيدة و أن تكون العملية التعليمية مستمرة العطاء فإن الواجب يحتم إستمرارية الإعتناء بالمعلم فهو عصب العملية التعليمية و عليه يتوقف نجاحها أو فشلها.

الفصل الرابع

4

الاضطرابات السيكوسوماتية

تمهيد

1. نبذة تاريخية عن نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية
2. تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية
3. تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية
4. علاج الاضطرابات السيكوسوماتية
5. كيفية الاحتراس والوقاية من الاضطرابات النفس
6. النظريات المفسرة للاضطرابات المهنية
7. الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية

خلاصة

تمهيد:

الاضطرابات السيكوسوماتية هي حالات صحية يتم فيها تجربة أعراض جسدية حقيقية دون وجود سبب عضوي قابل للكشف يمكن تفسيرها بشكل كامل. تتراوح هذه الأعراض من آلام البطن والصداع إلى المشاكل الهضمية والتعب المستمر. يشعر الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات السيكوسوماتية بالأعراض بشكل حقيقي وقد تؤثر على حياتهم اليومية ورفاهيتهم العامة.

4- الاضطرابات السيكوسوماتية

4-1-نبذة تاريخية عن نشأة الاضطرابات السيكوسوماتية :

لقد كان للنفس ومنذ أقم العصور مكانتها في الطب بطريقة أو بأخرى وكانت النظرة نفس-جسد نظرة تتأرجح بين التأييد والرفض.ولتوضيح كيفية ميلاد السيكوسوماتية وجب التطرق بأهم المحطات التاريخية التي وضعت فيها بذور السيكوسوماتية ليضع بصمته في النهاية ويصبح منهجا قائما بذاته وتيارا يستدعي الاهتمام لما حققه من انجازات.

اتضح هذا المفهوم من خلال تيارين متكاملين ولكن متعارضين ،فمنذ بداية الطب مثل هيبوقراط ومدرسة cos التيار الأول،أي مرض من خلال سببيته وطبيعته ،وتحديدا من خلال ربط المرض بالحالة الجسدية بتطبيق نظرية (Empédocie)أين ربط بين مزاج الفرد (الدموي ،البلغمي،الصفراوي،اللمفاوي) وبين بعض أنواع المرض .وقد كان لهذا التيار تصوره الدينامي التركيبي كتجسيد مسبق للسيكوسوماتية.أما التيار الثاني فقد طهر عن طريق (Galien) في القرن الثاني قبل الميلاد ومدرسة (CNIDE) التي ترى أن للأعراض جذورها المستقلة لأسباب تشريحية بحته وطورت بالتالي التصور الوضع الآلي.

كما رفض "**أفلاطون** "مبدأ الفصل بين النفس والجسد على الصعيد العلاجي ،إذ يرى أن طبيعة الجسد لا يمكن أن تكون مفهومة إذا لم ننظر للجسد ككل وإن الخطأ بين الناس التفرقة بين شفاء الروح وشفاء الجسد.

ويبقى "**ابن سينا** " المرجع لموضوعي الأول لهذا التصور ،إذ يعتبر أول من نقل وحدة النفس الجسد إلى الميدان العلمي التجريبي بدلا من المنهج العقلي الإستنباطي الذي كان سائدا قبل ذلك ،وأشار إلى ما يسمى في وقتنا الحاضر بالإجهاد النفسي ،وكانت تجربته (الحمل والذئب) وليدة لمنهج بحث متكامل ولفكر يؤمن بوحدة النفس والجسد ،حتى يمكن القول بأنه مؤسس مدرية خاصة به في هذا المجال وأنه المؤسس الفعلي والمرجع الموضوعي للسيكوسوماتية.

فبينما اتجهت النظريات الأحادية كما يرى(stora) للقول بأن الجسد والنفس هما شيء واحد ،فإن النظريات الثنائية عملت على التميز بين (نفس/جسد) وهو ما أكد عليه (Anaxagore). إلا أنه وبالرغم من هذه الثنائية ،فإنه في الفلسفة الارسطسة "I hylomorphisme " اعتبروا أن كل كائن (فردا كان أو مادة) يتشكل بطريقة لا يمكن فيها العزل بين المحتوى والشكل .**(حافري ،2020،ص 5-6)**

حيث الروح هو ما يعطي الشكل (morphé)للجسم أو المادة (hylé). وعليه،فإن الجسد والروح يشكلان مادة واحدة كما يرى" Thomas dAquin".

وبالرغم من دعوة" ديكارت" أيضا في البداية إلى الثنائية ،إلا أنه حسب العديد من الفلاسفة وفي تحليل لمقولته "أنا أفكر إذن أنا موجود "فقد أكذ على أن النفس والبدن يتبادلان التأثر والتأثر على مستوى خاص ،أشار إليه "ديكارت"بالغدة الصنوبرية .فرغم محاولته للفصل بين النفس والبدن إلا أنه رجع لنقطة الإنطلاق ليجمع بينهما وينفي نظريته من خلال حل "ديكارت" الذي يسمى بالتفاعلية المتبادلة . وينوه بأن الجسد والروح هما مادتان لهما تأقير متبادل .

ظهر لفظ نفس-جسدي (Psycho-somatique) أول مرة في الدراسات الطبية للطبيب العقلي الألماني "هيثروث Heinroth سنة 1818 للدلالة على تأثير النفس على الجسد . ثم قام " jacobi "في 1828 بالتمييز بين الحالات المرضية التي تبدأ بالعوامل الجسمية لتحدث إضطرابات نفسية والتي تؤدي بدورها لإضطرابات عضوية وظيفية .

تم بعدها إعادة تناول وتطوير الحقل السيكوسوماتي في أمريكا من طرف مجموعة من المحللين .وأتى الاستخدام الدقيق للمصطلح على يد " Deutsh" في 1927 مع المثلين آخرين لمدرسة شيكاغو (Weiss. Eglish. Grinker ...) كما كان التيار التحليلي الفضل الكبير في إرساء قواعد السيكوسوماتية من خلال أعمال " . Dunbar . Alzxander . Groddeck Freud" مما مهد الطريق أمام " Marty. Fain. De MUzan. Sami Ali "ومدرسة البسيكوماتيك الحديثة .

بينما انطلق التيار الطبي من فكرة المرض بالبحث عن العوامل المسببة (أسباب وعوامل المرض)،العوامل البيولوجية والعوامل النفسية .فإن السيكوسوماتية التحليلية ،انطلقت من الانسان المريض وتوظيفه النفسي لفهم الظروف التي نشأ وتطور فيها المرض الجسدي واتفقت على أن الوحدة النفس جسدية حقيقة فرضت نفسها . وأصبحت السيكوسوماتية تنظر للإنسان المريض نظرة متكاملة في شموليته كما يرى "Stora".(مرجع سابق ،حافري ،2020،ص 6)

4-2-تعريف الاضطرابات السيكوسوماتية:

هُناك الكثير من الأمراض والإصابات التي تَنتُج عن الانفعالات النفسيّة، والتي لا تُعالج بالأدوية نتيجة الضغط، والانفعال النفسي للفرد، لذا فإن الأمراض السيكوسوماتية ليَست أقل أهمية من الأمراض العضويّة الشائعة؛ لأن الجِسم والنفس ليسا مُنفصلان، ويصعُب فصلِهما عن بعضِهما البعض، إذ أن الإنسان يسلُك في مُحيطه البيئي كوحدة نفسية جسمية، تتأثر الحالة النفسية بالحالة الجسمية، والعكس صحيح في التوازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متوافقة.

ويتكون مصطلح السيكوسوماتية من كلمتين؛ هما: (سيكو)نفس، (سوما) جسد، وهو يرجع إلى فرضية وجود علاقة بين الروح (النفس)، وامراض الجسم، وقد أُستخدم هذا المصطلح سنة لأول مرة على يد "**هينروت Heinrot** "سنة (1918) ،(إلا ان الاستخدام الدقيق له كما يقال كان على يد "**ديوستك Deutsc**" .

وقد زخر الأدب النفسي بالعديد من التعريفات للاضطرابات السيكوسوماتية، فعرّفها "**أيزنك وأرنولد وميلي**"**(Eysenck, Arnold & Meili, 1972)** بأنها :"اضطرابات في الوظيفة، وتلف العضو نفسه، وتلعب الاضطرابات الانفعاليّة دورا أساسياً فيها، سواءً بداية الأعراض أم تفاقمها، مما يميزها عن الامراض العضوية الخالصة، كما أنها تميل للارتباط بغيرها من الأمراض الأخرى، وتَحدث في العائلة الواحدة، أو لدى الفرد الواحد في مراحل مختلفة من حياته، وتختلف اختلافاً واضحاً بالنسبة للجنس".

وعرفها **أبو النيل** (1994) بأنها :"الاضطرابات الجسمية المألوفة للأطباء التي تحدث بسبب تلف في جزء من أجزاء الجسم، أو خلل في وظيفة عضو من أعضائه نتيجة اضطرابات انفعالية مزمنة، نظرا لاضطراب حياة المريض التي لا يستطيع العلاج الجسمي الطويل وحده في شفائها شفاءً تاماً لاستمرار الاضطراب الانفعالي، وعدم علاج أسبابها إلى جانب العلاج الجسمي".(المومني ،الفريحات ،2016،ص 306-307)

أما "**الشوربجي ودانيال** "(2002)فعرفاها بأنها "اضطرابات الجسم والنفس، والأمراض السيكوسوماتية هي أمراض جسمية يلعب بها العامل الاجتماعي والنفسي دورا أساسياً في نشأته واستمراره، والطب السيكوسوماتي هو أحد فروع الطب، والذي يهتم بدراسة تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية في نشأة واستمرار المرض العضوي، كما يؤكد الطب السيكوسوماتي الجانب النفسي للمرض، ويتعامل مع جسم الإنسان في جوانبه الثلاثة؛ الجسمي، والنفسي، والاجتماعي".

وعرفتها **عبيد (2008)** بأنها: "عبارة عن اضطرابات موضوعية ذات أصل نفسي تسببها الاضطرابات الانفعالية الشديدة، وتصيب الأعضاء التي يتحكّم فيها الجهاز العصبي الذاتي، وتختلف عن الهستيريا، وذلك أن الهستيريا تصيب المناطق التي يتحكّم بها الجهاز العصبي المركزي (مناطق الحركة والحواس)،ومنها الصداع النصفي ،و السمنة المفرطة ".

(مرجع سابق ،المومني ،الفريحات ،2016،ص 307)

4-3- تصنيف الاضطرابات السيكوسوماتية :

هناك عدة تصنيفات للاضطرابات السيكوسوماتية وسنقتصر هنا على التصنيف الطبي والذي يقسم هذه الاضطرابات حسب العضو الذي تصيبه ،وعلى ذلك نميز الأنماط الآتية من الاضطرابات :

4-3-1- الاضطرابات الجلدية أو ردود الفعل الجلدية:من ذلك المرض الجلدي العصبي و الأكزيما الحساسية ،وبعض حالات الجذري وحب الشباب والاضطرابات الأخرى التي يظهر فيها الاضطراب الانفعالي كعامل سببي .

4-3-2- الاضطرابات العضلية الهيكلية :وتتضمن أعراض مثل آلام الظهر والشد أو التشنج العضلي والروماتيزم النفس المنشأ.

4-3-3- الاضطرابات التنفسية أو اضطرابات الجهاز التنفسي : من ذلك التقلص الشعبي وحمى الخريف والتهاب الجيوب العظمية والالتهابات أو النزلات الشعبية المتكررة.

4-3-4- الاضطرابات القلبية الوعائية : من ذلك نوبات زيادة ضربات القلب ،أو زيادة نشاط القلب ،وزيادة ضغط الدم المرتفع ،و التقلصات الوعائية ،و أوجاع الصداع النصفي .

4-3-5- الاضطرابات الدموية واللمفاوية : وتتضمن أي اضطرابات يحدث في الدم أو في الجهاز اللمفاوي تلك التي يظهر فيها أثر العوامل الانفعالية كعوامل سببية.

4-3-6- الاضطرابات المعدية المعوية :وتشمل اضطرابات المعي الإثني عشر،والتهاب القولون ،والالتهابات المعدية أو النزلات المعدية المزمنة ،والإمساك وزيادة الموضة وفقدان الشهية العصبي .

4-3-7- الاضطرابات التناسلية :من ذلك بعض أنواع من اضطرابات الحيض أو طمث ،حرقان البول أو آلام التبول ،وآلام تقلصات الفرج أو الألم المصاحب لانقباضات الفرج ،ويوجد عند المصابات بالبرود الجنسي.

4-3-8- الاضطرابات الجهاز العصبي :وتتضمن فقدان القوة ،مع الشعور بالتعب والإرهاق ،ووجود آلام في العضلات والمعاناة م القلق وبعض الاضطرابات التشنجية .

4-3-9- اضطرابات الأعضاء الخاصة بالإحساس الخاص: مثل آلام المفاصل المزمنة ،من ذلك التهاب الغشاء الرقيق المحيط بجفن العين.**(قشاشطة ،عوين ،ص148-149)**

وتتخذ كل هذه الأعراض السيكوسوماتية شكل أطوار أو أدوار أو مراحل . فهي تظهر ثم تختفي ويتوقف هذا الظهور وذلك الاختفاء تبعا لمقدار التوتر الذي بتعرض له الفرد ،يورد "كولمان"(1956) الاضطرابات النفسفزيولوجية ونمط الشخصية المقابل لكل اضطراب ونوع الصراعات التي قد تؤدي الى نشأة هذا الاضطراب .**(مرجع سابق ، قشاشطة ،عوين ،ص149)**

4-4- علاج الاضطرابات السيكوسوماتية :

إن الطب السيكوسوماتي يؤكد أثر العوامل النفسية والاجتماعية في الاضطرابات الجسمية، يحدد الآنماط النفسية الخاصة بكل مرض جسدي، ويبحث عن طريق علاجها،ومن بين طرقه العلاجية:

4-4-1-العلاج الدوائي : استعمال العقاقير في الآمراض السيكوسوماتية يعتبر من أسرع حالة العلاج والتهدئة في الآمراض ولا يؤدي إلى الشفاء التام، ومن الآدوية التي تستعمل لهذا الغرض :

مضادات القلق: لتلطيف حدة التوتر ومساعدة المريض على الإسترخاء.

مضادات الاكتئاب: لعلاج الاكتئاب الذي يصاحب الآمراض السيكوسوماتية.

الآدوية المانعة لفعل الآدرينالين: لمنع تأثير الجهاز العصبي اللاإرادي على أعضاءالجسم.

4-4-2- 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 الآمور المدعمة للعلاج ضرورة تعاون أهل المريض مع القائمين بالعلاج، حيث يستدعي العلاج الكشف عن العوامل العضوية والنفسية والاجتماعية التي قد تسبب هذه الاضطرابات.

ومن وسائل هذا العلاج تقنيات الاسترخاء التي تمارس بشكل فردي أو جماعي وبذلك يحصل المريض على الراحة والانبساط والاعتماد أيضا على التنويم المغناطيس ي للمريض وتخليصه من آلامه الذي يستعمل خاصة في اضطرابات الجلد والربو.**(الوحيدي ،عامرة ،2022،ص20-21)**

4-4-3-العلاج بالإرشاد النفسي: يعرفه حامد الزهران على انه عملية إرشاد الفرد إلى طرق مختلفة تساعد على استخدام قدراته للتكيف مع الوسط الاجتماعي المنتمي إليه فالإرشاد النفسي للمريض يساعد على تعديل الظروف البيئية المضطربة التي يعيش فيها المريض 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، والعلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد .

4-4-4- 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 الراجعة الحسية. فالتدريب المتواصل يساعد على التحكم المستمر في الاستجابة الفيزيولوجية المراد تغييرها. وهي تستخدم في مجال التحكم في الآلام ،والصداع ، وارتفاع الضغط الدموي، والربو، السكري.

كما يستخدم للعلاج الآدوية والعقاقير،بالترويح عن النفس، ممارسة بعض الرياضات الروحية التي تمكن الشخص من التحكم في انفعالاته وما يتعرض له من مثيرات، وأساليب الاسترخاء المتنوعة وهذا الآسلوب العلاجي يُتبع إذا كانت حالة الشخص تستجيب للاسترخاء، والرعاية والتدليل حيث يُعامل فيه الفرد على أنه مريض يحتاج إلى الرعاية والتدليل والعلاج النفسي الفردي أو العلاج النفسي الجماعي.

4-5- كيفية الاحتراس والوقاية من الاضطرابات النفس- جسمية :

- التدريب على الاسترخاء النفسي والجسدي مثل (الرياضة اليومية، اليوجا، العبادة الروحانية).
- التعبير عن مشاعرنا بشكل صحيح .
- التدريب على المرونة النفسية وتتمثل في كيفية (التعامل مع المشاعر على أنها -مؤقتة وليست دائمة، التعامل مع المشاكل على أنها جزء وليست كل، التعامل مع المواقف والمشاكل الخطرة على أنها تحدي وأنك قادر عليها، طلب الدعم النفسي).

(مرجع سابق ،الوحيدي ،زاهرة ،2022،ص21-22)

4-6- النظريات المفسرة للاضطرابات المهنية

4-6-1- النظريات السيكولوجية:

4-6-1-1-النظرية التحليلية:

جاء في أعمال "فرويد (Freud ("إشارات إلى أن التغيرات الجسدية تحمل معنى رمزي ،وذلك عند حديثه عن الهيستيريا التحويلية ، وقد أشار اليها في كتابه "ما وراء مبدأ اللذة الى أن الطاقة النفسية تجد منفذا لهت من خالل الوظائف الفسيولوجية وكان فرويد قد توصل من خالل دراسته حول الهيستيريا إلى مبدأ تحويل الصراع النفسي إلى مظاهر جسدية كتعويض جنسي.

وتعتمد المدرسة التحليلية على افتراض وجود عالقة بين مكونات الشخصية واالضطرابات السيكوسوماتية، فاالنفعاالت التي تم كبتها وأصبحت ال شعورية قد تجد تفريغا لها ي صورة الفرح و غير ذلك من االضطرابات السيكوسوماتية .) العيسوي ، ٢٠٠٠ ص ٢٢٣

و من أكبر مطبقي التحميل النفسي في مجال السيكوسوماتية "ف. ألكسندرf.alexande(" الذي درس ردود الفعل النفس –جسدية و افترض أن لبعض الصراعات خاصية التأثير على أعضاء معينة، فالخوف والغضب ينعكسان غالبا على صعيد القب واالوعية ، في حين أن مشاعر التبعية والحاجة للحماية ينعكسان غالبا على صعيد الجهاز الهضمي، كما أشار هذا العالم إلى أن االستعداد لإلصابة بمرض ما) بسبب الوراثة أو طبيعة الجسد ...الخ(غير كاف لإلصابة بهذا المرض ما لم تضف اليه العوامل االنفعالية المكبوتة و غير المعبر عنها .)النابلسي،١٩٩٢ ص ٤٧ (أما المدرسة السيكوسوماتية الحديثة بباريس بريادة بيار مارتي " P.Marty"وسامي علي " Ali Sami " والتي تأثرت بنظرية التحليل النفسي التي سهلت لها السبيل في دراسة العصبات واالضطرابات المعبر عنها جسديا .ويعتبر مارتي اإلنسان وحدة حية لها تميزها وفرديتها عن باقي الوحدات ألخرى)البشر(.فهو يولد مجهز باآلليات الدفاعية –الجسدية المناعية التي تتيح له مقاومة ألمراض . إال أن توطيد هذه آلليات الدفاعية من جسدية ونفسية يتم من خالل عالقة الطفل باألم .) النابلسي ،1988 :ص 53 (فمارتي يتابع اإلنسان في مختلف مراحل تطوره ،أثناء مرضه وصحته، أي أثناء توازنه النفسي–

الجسدي وفي أثناء اختالل هذا التوازن .وبذلك تعتبر نظرية مارتي نظرية دينامية نشطة ال تنظر للمريض نظرة جامدة تقتصر على فترة ظهور المرض فقط .) بن يونس 485(ص:2008،

4-6-1-2- النظرية المعرفية : أجري جراهام " Graham,I" وتالمذته مجموعة من الدراسات حول عينات من مرضى السيكوسوماتك ،بهدف معرفة اثر العمليات المعرفية والعقلية على العمليات الفسيولوجية ،وتبن له وجود عنصرين هامين في هذه االضطرابات هما ما يشعر به الفرد من سعادة أو حزن، وما يرغب الفرد في معرفته في ضوء خبراته وأفكاره أو مدركاته السابقة. مثال مريض الحساسية الجلدية يشعر انه مهزوم وال يقدر على عمل شيء ومريض القولون يشعر انه مصاب بأذى ويريد التخلص من المسؤولية ، ومريض الصداع النصفي يشعر انه اضطر إلى انجاز عمل ما ويريد أن يستريح ومرض ضغط الدم المرتفع يشعر بالتهديد. **(الزراد ،2000 :ص 100)**

4-6-1-3- النظرية السلوكية : ويرى اصحاب المذهب السلوكي أن االضطرابات السيكوسوماتية ماهي إال عادات تعلمها اإلنسان ليخفف بها من قلقه وتوتراته ويجد من خاللها حال لصراعاته . كما أن االضطراب هو نتيجة لتطور عملية تعلم فاشلة تمت عن طريق االشتراط . ففي دراسة قام بها كل من أوتنبرغ " Othenberg" و شتاين Stein" "ولويس " Lewis"وهاملتون " Hamilton" عام)1958 (بينوا فيها دور االشتراط الكالسيكي في فهم حالة الربو. حيث يمكن إثارة الحالة عند الفرد بوضعه في حجرة تشبه الحجرة ألصلية التي أجريت فيها التجربة دون وجود مولد للحساسية . وتشير الدراسات المتقدمة في هذا المجال إلى انه يمكن إحداث تغيرات عضوية تسمح باكتساب وتعلم السيطرة اإلرادية على االستجابات التي تقع تحت سيطرة الجهاز العصبي الذاتي ،ويطلقون على هذه آللية اسم " التغذية االسترجاعية الحيوية . وبذلك يقترح ميلر" Miller" وجود ميكانيزم اشتراطي إجرائي لالستجابات الحشوية يؤدي إلى االضطرابات السيكوسوماتية. أما بندورا " Bandura" فيري أن االستجابات االنفعالية ومكوناتها الفسيولوجية تقوم بفضل آلية تعلم متغير بين االشتراط الكالسيكي واالشتراط

اإلجرائي .و بناء على ذلك يمكن لإلنسان التحكم في وظيفة الجهاز العصبي الذاتي (. الزراد ،2000 :ص 9)

4-6-2- النظريات الفيسيولوجية

4-6-2-1-نظرية التهيؤ المرضي – الضغط : منحنى تكاملي : تشير نظرية التهيؤ المرضى – الضغط إلى أن االضطرابات السيكوسوماتية ال تمثل نتاجا للتأثير والقابلية البيولوجية للتعرض لالضطرابات، ونتاجا ألثر الضغوط البيئية فحسب ولكنها تحدث نتاجا للكيفية التي يدرك بها أألفراد تلك الضغوط وكيفية التكيف معها . وهذه النظرية تتعامل مع الضغط النفسي االجتماعي فضال عن الضغط البيولوجي الفيزيقي . إن بعض أألفراد لديهم نزعة قبلية)تهيؤ مرضى (لتطور اضطرابات بيولوجية معينة مثل ارتفاع ضغط الدم، والقرح، والصداع التوتري. من خالل معطيات هذه النزعة القبلية ووجود الضغوط المناسبة في البيئة، فان الفرد يتفاعل مع مختلف الدفاعات الفسيولوجية والنفسية وعلى أية حال فان الضغط الفسيولوجي هو في أغلب اإلحتماالت يحدث ليس لمجرد إدراك الفرد الضغوط البيئية كمهددات فعلية للصحة الجسمية أو النفسية ولكن أيضا عندما يشعر بأنه غير قادر على التكيف بشكل مناسب معها . وجدير باإلشارة إلى أن هذه النظريات ال تتنبأ فقط باالضطراب السيكوسوماتي المعين الذي سيتطور لدى فرد معين، ولكنها تشير بدال من ذلك إلى الفروق الهائلة الموجودة في قابلية الأشخاص للتعرض لالضطرابات السيكوسوماتية.

.ومن هذه النظريات نظرية كانون " Cannon" الذي توصل إلى أدلة علمية تثبت أن تعرض الانسان للمواقف االنفعالية كالخوف ،الألم ،الغضب ...الخ .من شانها أن تؤدي إلى إطالق جسده لكميات من أألدرينالين ،مما يؤدي إلى إحداث المظاهر العصبية–النباتية كارتفاع ضغط الدم ،تسارع نبض القلب، الشحوب ... الخ. كما أن هذه التغيرات قابلة لالستمرار ،إلحداث إضطرابات وظيفية قابلة للتحول إلى أمراض وإصابات عضوية غير قابلة للتراجع. وذل ك في حال عدم تفريغ طاقة االنفعاالت في فعل أو أفعال تواجه اإلثارات المتسببة بإحداث الانفعاالت .

(بيار مارتي، جان بنجمان ستورا،1992 :ص 21)

4-6-2-2- نظرية الاقتران الشرطي : أكد (بافلوف) على أن العديد من االمراض مصدرها اختالف في العمليات العصبية خصوصا " أمراض البدن "، وفي الوقت نفسه أعطى أهمية لالتجاهات المريض النفسية وآرائه وتأثيرها على مسار المرض وإمكانية عالجه. أي أن اآلثار االنفعالية تعتبر من أقوى العوامل في إحداث التغيرات البدنية وأعطى اللحاء دورا في كيفية تنظيم وتنشيط الميكانزيمات الهرمونية، فعن طريق اللحاء تجد االحداث الخارجية طريقها لكي تعبر عن نفسها في العمليات الداخلية ذات االهمية الحيوية فال شك في أن التغيرات االيقاعية التي تحدث في الكلى والقناة المهيئة، والمراكز العصبية متصلة باألحداث في البيئة الخارجية وكذلك اإلشارات الداخلية المساعدة في الجهاز العصبي غالبا ما تؤثر أيضا في عمليات التمثيل الغذائي واالستثارة العصبية وهذا التأثير إذا استمر لفترات طويلة أو قصيرة يؤدى إلى اختلال وظيفي.

.وترى نظرية الاقتران الشرطي المرض السيكوسوماتي بشكل عام على أنه استجابة تدعمت مع الوقت نتيجة االفعال المنعكسة المتكررة . ويشير بافلوف إلى أن التآزر بين النظم العصبية يؤدي إلى التوازن بين عمليات النشاط العصبي) االثارة والكف (ويعني ذلك التآزر بين وظائف الجهاز العصبي السمبثاوي " االثارة" ووظائف الجهاز العصبي البارسمبثاوي "الكف" . وهذه الوظائف هي التي تشرف على عمل االحشاء الداخلية مقر االضطرابات السيكوسوماتية، فإذا اضطرب هذا التوازن أصيب االنسان باالضطراب السيكوسوماتي . **(الزراد ،2000 :ص 95، 96)**

4-6-2-3- نظرية الاستجابة النوعية : تشير هذه النظرية ومن خالل العديد من الدراسات إلى أن هناك اختالفا في الطرق التي يستجيب بها االفراد عند تعرضهم للضغوط ومن الممكن أن تكون أسباب هذا االختالف محددات وراثية . وبعض االفراد تكون لديهم نماذج آلية خاصة االستجابة للضغوط . فمعدل دقات القلب لفرد ما قد يزداد إذا ما تعرض هذا الفرد للضغط االنفعالي بينما يستجيب فرد آخر بزيادة معدل التنفس دون أي تغيرات تذكر في دقات القلب . وتبعا لنظرية االستجابة النوعية فان الافراد يستجيبون للضغوط كل على طريقته ويصبح عضو

الجسم ألكثر استجابة هو العضو المسؤول عن التحكم في أي اضطراب سيكوسوماتي الحق . كمثال بعض الألفراد الذين يستجيبون للضغط بزيادة في ضغط الدم يصبحون أكثر عرضة لإلصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم . كما يتأثر أيضا نوع االضطراب السيكوسوماتي بنوع الجنس ، مثلما لوحظ انتشار الصداع النصفي وفقدان الشهية بين إلناث أكثر منها بين الذكور.(شقير ،2002:ص)

الخاصة ويصبح عضو الجسم ألكثر استجابة هو العضو المسؤول عن التحكم في أي اضطراب سيكوسوماتي الحق . كمثال بعض ألفراد الذين يستجيبون للضغط بزيادة في ضغط الدم يصبحون أكثر عرضة لإلصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم . كما يتأثر أيضا نوع االضطراب السيكوسوماتي بنوع الجنس ، مثلما لوحظ انتشار الصداع النصفي وفقدان الشهية بين الاناث أكثر منها بين الذكور **(شقير ،2002: ،ص34)**

4-7- الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية :

أوضحت البحوث أن الضغوط المزمنة تقلل من القدرة على مقاومة الأمراض و تزيد من تأثيراتها و يعتمد تأثير الضغوط على شدة و بقاء الضغوط و إحتمال التعرض لها كماأن الضغوط المستمرة يمكن أن تؤدي غالبا الى استجابة بدنية معينة معتمدةعلى نقطة الضعف أو ما يمكن أن نطلق عليه الحلقة الاضعف (جمعة؛2007؛ص33) إضافة إلى ان كل الضغوط الحياتية أصبحت تشكل عبئا كبيرا على كاهل الفرد فهي ناتجة من الحضارة الجديدة التي يتحتم على الفرد مواكبتها لتحقيق طموحاته و آماله فعلى هذا نجد أنه يسير بخطوات واسعة و متسارعة و إلا سيحدث إنشقاقا داخل نفس الفرد نتيجة الصراع بين الموقف الضاغط بكل أبعاده و متطلباته و بين برودة الاستجابة فالحزن الذي لا يجد متنفسا له فس الدموع قد يجعل أحشاء الفرد في احداث ما يسمى بقرحة المعدة فهناك صعوبة في تناول الحالة النفسية للفرد بمعزل عن الحالة الجسمية **(سماح السيد؛2006؛ص224)** من جهة أخرى تم التوصل الى أن تأثير الضغوط لا يكون واحدا بالنسبة لكل الأفراد فعندما تقع نفس الضغوط على فردين فهي

قد تكون ضاغطة لأحدهما و غير ضاغطة بالنسبة للآخر . و من أهم الآثار و الضغوط على الأفراد هي الاصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية التي تعتبر من أهم المشاكل و الأمراض التي يكون الفرد معرضا للإصابة بها.

خلاصة:

في الختام، الاضطرابات السيكوسوماتية هي حالات صحية تتسم بظهور أعراض جسدية حقيقية دون وجود أسباب عضوية قابلة للكشف. تعتبر العوامل النفسية والاجتماعية مساهمة رئيسية في ظهور هذه الأعراض، وقد ينتج عن التوتر النفسي والضغوط الحياتية تفاعلات جسدية تجسد الصعوبات النفسية

الجانب التطبيقى

الفصل الخامس

5

الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

تمهيد

5-1- منهج الدراسة

5-2- بناء أداة الدراسة

5-3- تصميم الاستبيان

5-4- الدراسة الاستطلاعية

5-5عينة الدراسة الاستطلاعية

5-6-حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط المهنيةومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية

5-7- التحليل الوصفي لنتائج الإستبيان

خلاصة

تمهيد

بعد الولوج في الفصول النظرية الى متغيرات الدراسة و في هذا الفصل سنحاول تحقيق اهداف الدراسة و هذا لابد من انتهاج مجموعة من الخطوات العملية المنهجية المتكاملة و التي تشمل الدراسة الاستطلاعية و الادوات البحثية و كذا طرق و اساليب المعالجة الاحصائية .و قبل ذلك تكمن اهمية هذا الفصل في كونه يمكن الباحث من تقديم صورة واضحة و بطريقة منظمة عن مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدها الباحث في بحثه ,و في الاخير يخلص الباحث الى عرض الوسائل الاحصائية المختارة لتحليل البيانات التي تم جمعها منافراد العينة .

5-الإطار المنهجي للدراسة

5-1- منهج الدراسة

لابد لكل باحث يرغب في الحصول على نتائج علمية من ان يحرص على استخدام المنهج الذي يناسب طبيعة دراسته و من اجل الوصول الى وصف دقيق للظاهرة او الحادثة التي يدرسها .من المعروف ان المنهج هو المسلك او السبيل الموصل الى الحقيقة .و قد تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يلائم هذه الدراسة و يعرف بانه : يقوم على دراسة و تحليل و تفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها و ابعادها و توصيف العلاقات القائمة بينها .بهدف الوصول الى وصف علمي و متكامل لها **(محمد عبد السلام،2020،ص163).**

5-2- بناء أداة الدراسة:

بناءا على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، و على المنهج المتبع في البحث، و الوقت المسموح به، و الإمكانيات المادية المتاحة، ركزنا على الأداة الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة وهي (الاستبيان) أكثر من باقي الأدوات، وذلك لعدم توفر المعلومات الأساسية المرتبطة بالموضوع إضافة إلى صعوبة الحصول عليها، وبغية الإجابة على إشكالية و تساؤلات الدراسة قمنا بتصميم استبانة معتمدين على تلك الدراسات التي تناولت : "**الضغوط المهنية**" و "**الاضطرابات السيكوسوماتية**" حيث كان الهدف الأساسي منها هو أن تكون شاملة لمختلف أركان البحث النظري لتعطي صورة واقعية عن الممارسات المرتبطة بموضوع الدراسة.

5-3- تصميم الاستبيان:

الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد أدوات جمع البيانات ،وهو وسيلة لجمع البيانات قوامها الاعتماد على مجموعة من الأسئلة ترسل اما بالبريد أو عن طريق جمع من المبحوثين ثم بعد ذلك يقوم الباحث بجمع البيانات من إجابات المبحوثين التي أجابوها في الاستبيان ،فقد عرف بأنه أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث ن طريق الاستمارة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها **(ربحي مصطفى ،2000،ص82)** ،مقسم الى محورين

المحور الأول :مقياس مصادر الضغوط المهنية للطالب عبد القادر أحمد مسلم (2007)

يشتمل على (45) فقرة لقياس مصادر الضغوط المهنية موزعة على تسعة مجالات هي:
1. العبء الوظيفي، 2 .غموض الأدوار وتعددها،3 .العلاقات الإنسانية، 4.تقييم الأداء، 5. الدعم الإداري (طبيعة الإشراف) ،6. المردود المادي، 7. الحاجة للتطور المهني، 8. ،ظروف العمل، 9. بيئة العمل المادية (تصميم مكان العمل).

المحور الثاني :مقياس الضطرابات السيكوسوماتية للطالب علي قويدري (2010-2011)و يحتوي هذا المقياس على تسعة ابعادهي: 1 الجهاز الهضمي، 2جهاز القلب و الدوران 3الجهاز التنفسي، 4.الجهاز العصبي، 5.الجهاز الحركي، 6.اضطرابات الغدد، 7.اضطرابات الجلد، 8.اضطرابات الحواس، 9. توهم المرض .

اعتمدنا في الدراسة الميدانية على استمارة استبيان بها مجموعة من الأسئلة وذلك بغرض جمع البيانات اللازمة وهذا لاختبار فرضيات البحث و المساعدة في تقييم : "**الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية**"، حيث تم تطوير الاستبانة بمراحل عدة حتى نتأكد من صلاحيتها وقدرتها على تحقيق الهدف المنشود منها، حيث تضمنت الاستبانة ما يلي:

موضوع الاستبيان: و الذي يتم توضيحه في مقدمة الاستبيان

غرض الاستبيان: و الموضح كذلك من خلال المقدمة المدرجة فيه.

شرح طريقة الإجابة: وذلك من خلال وضع العلامة (x)؛ في الخانة المناسبة للإجابة.

مكونات الاستبيان: قسمنا الاستبيان إلى جزأين كالتالي:

الجزء الأول:البيانات العامة:

يهدف هذا القسم إلى التعرف على بعض الخصائص الشخصية و العلميةللعينة و المتمثلة في: الجنس ،السن، الخبرة ، الحالة العائلية .

الجزء الثاني:محاور الاستبيان

وتضمن هذا الجزء مختلف المحاور التي تضم جملة من العبارات التي تقيس"**الاضطرابات السيكوسوماتية و "الضغوط المهنية"**، حيث على كل مستجوب اختيار الخانة التي تعبر عن وجهة نظره حول كل عامل من العوامل المذكورة.

وبناءا على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، قررنا اعتماد الاستمارة التي صممت على طريقة ليكرت(lekert) ،الذي يعد الأنسب بالنسبة لهكذا دراسات.

وقد اعتمدنا بالنسبة للمقياس الأول "**الضغوط المهنية**" ، المقياس الخماسي للإجابات ، حيث كانت الخيارات المتاحة أمام كل عبارة كما يلي (دائما، أحيانا، نادرا، أبدا، أبدا بدرجة عالية)، وقد أكدنا لأفراد عينية البحث على ضرورة اختيار إجابة واحدة فقط أمام كل فقرة، ومن أجل تحديد الاتجاه أعطينا لاحتمالات الإجابة الخمسة السابقة أوزانا محددة كما هو موضح في الجدول الأتي:

الجدول01 الأوزان المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة في الاستبيان

خيارات الإجابة	الوزن
دائما	**5**
أحيانا	**4**
نادرا	**3**
أبدا	**2**
أبدا بدرجة عالية	**1**

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتمادعلى دراسات السابقة

وانطلاقا من الأوزان الموضحة في الجدول (01) أعلاه ولحساب طول خلايا ليكرت الخماسي (الحدود العليا و الدنيا) تم حساب المدى (5−1=4) ثم تقسيمه على عدد فئات المقياس للحصول على طول الخلية (4\5=0.8)، ثم بعد ذلك تم إضافة هذا العدد إلى اقل قيمة في المقياس و هو الواحد الصحيح، واستمرت الإضافة إلى غاية الوصول إلى أعلى قيمة في المقياس وهي العدد خمسة وكانت الناتج كما هو موضح في الجدول الأتي:

الجدول02المتوسطات المرجحة و الاتجاهالموافقة لها

	المتوسط المرجح	الاتجاه
1	(1- 1.79)	أبدا بدرجة عالية
2	(2.59 -1.8)	أبدا
3	(3.39-2.6)	نادرا
4	(4.1 -3.4)	أحيانا
5	(5 -4.2)	دائما

المصدر:عزعبدالفتاح،مقدمة في الإحصاءالوصفي والاستدلالي باستخدام (SPSS) ، ص: 450.

من خلال هذا الجدول (02)، يمكننا أن نستنتج بأن تحديد الاتجاه العام نحو كل فقرة من فقرات الدراسة يكون وفقا للآلية التالية:

- ✓ إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح بين(4.2-5)، فهذا يعني إن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيها يتجه نحو "دائما".
- ✓ إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين(3.4- 4.19)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيها يتجه نحو "أحيانا".
- ✓ إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين(1.8- 2.59)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "نادرا".
- ✓ إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين (2,6- 3.39)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "أبدا".
- ✓ إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين(1.79-1)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحوتأكيد ما جاء فيه يتجه نحو" أبدا بدرجة عالية ".

أما بالنسبة لتقدير مستوى كل متغير أو بعد (المتغير عبارة عن مجموعة من الأبعاد، و البعد عبارة عن مجموعة من الفقرات)، فإننا نحتاج إلى مقياس خاص يحدد درجة مستوى كل متغير، وفي هذا الصدد تؤكد العديد من الدراسات على المقياس الثلاثي الذي يضم ثلاث مستويات للتصنيف وهي: مرتفع، متوسط، منخفض.

ولتحديد القيم الموافقة لها يتم اللجوء إلى حساب المدى، (5-1=4)، ثم تقسيمه على عدد فئات المقياس للحصول على طول الخلية، (4\3=1.33)، ثم بعد ذلك تم إضافة هذا العدد إلى أقل قيمة في المقياس و هو الواحد الصحيح، واستمرت الإضافة حتى الوصول إلى أعلى قيمة في المقياس وهي العدد خمسة وكانت الناتج كما هو موضح في الجدول الأتي:

الجدول03 المتوسطات المرجحة للأبعاد و المتغيرات و المستويات الموافقة لها

المتوسط المرجح	المستوى
(1-2.33)	منخفض
(2.34-3.67)	متوسط
(3.68-5)	مرتفع

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

من خلال الجدول (03) يمكننا أن نستنتج مستوى الأبعاد و المتغيرات في هذه الدراسة والذي سيكون كالأتي:

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للبعد أو المتغير يتراوح ما بين (3.68-5)، فهذا يعني أن مستواه العام يميل لأن يكون مرتفعا .

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للبعد أو المتغير يتراوح ما بين (2.34-3.67)، فهذا يعني أن مستواه العام يميل لأن يكون متوسطا .

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للبعد أو المتغير يتراوح ما بين (1-2.33)، فهذا يعني أن مستواه العام يميل لأن يكون منخفضا .

أما بالنسبة للمقياس الثاني "**الاضطرابات السيكوسوماتية**" ، فقد اعتمدنا المقياس الرباعي للإجابات ، حيث كانت الخيارات المتاحة أمام كل عبارة كما يلي (دائما، أحيانا، نادرا، أبدا،)، وقد أكدنا لأفراد عينية البحث على ضرورة اختيار إجابة واحدة فقط أمام كل فقرة، ومن أجل تحديد الاتجاه أعطينا لاحتمالات الإجابة السابقة أوزانا محددة كما هو موضح في الجدول الأتي:

الجدول04 الأوزان المعطاة لخيارات الإجابة المتاحة في الاستبيان

خيارات الإجابة	الوزن
دائما	4
أحيانا	3
نادرا	2
أبدا	1

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتمادعلى دراسات السابقة

وانطلاقا من الأوزان الموضحة في الجدول (04) أعلاه ولحساب طول خلايا ليكرتالرباعي (الحدود العليا و الدنيا) تم حساب المدى (4−1=3) ثم تقسيمه على عدد فئات المقياس للحصول على طول الخلية (4\3=1.33)، ثم بعد ذلك تم إضافة هذا العدد إلى اقل قيمة في المقياس و هو الواحد الصحيح، واستمرت الإضافة إلى غاية الوصول إلى أعلى قيمة في المقياس وهي العدد خمسة وكانت الناتج كما هو موضح في الجدول الأتي:

الجدول05المتوسطات المرجحة و الاتجاه المـــــــــــوافـــــــــق لها

	المتوسط المرجح	الاتجاه
1	(1 −1.75)	أبدا
2	(1.76−2.50)	نادرا
3	(2.51 −3.25)	أحيانا
4	(3.26− 4)	دائما

المصدر:عز عبد الفتاح،مقدمة في الإحصاء الوصفي والاستدلالي باستخدام (SPSS) ، ص: 452.

من خلالهذا الجدول (05)، يمكننا أن نستنتج بأن تحديد الاتجاه العام نحو كل فقرة من فقرات الدراسة يكون وفقا للآلية التالية:

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح بين(3.26-4)، فهذا يعني إن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيها يتجه نحو "دائما".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين(2.51- 3.25)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيها يتجه نحو "أحيانا".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين(1.76- 2.50)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "نادرا".

إذا كان المتوسط الحسابي المرجح للعبارة يتراوح ما بين (1- 1.75)، فهذا يعني أن الاتجاه العام نحو تأكيد ما جاء فيه يتجه نحو "أبدا".

ضم الاستبيان (87) عبارة وزعت و بوبت في المحاور التالية :

المحور الأول: يعكس المقياس الأول : مقياس الضغوط المهنية، وقد تضمن 45 عبارة .

المحور الثاني: يعكس المقياس الثاني : مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، وقد تضمن 42 عبارة .

بعد عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين و إجراء التعديلات اللازمة عليها، أصبحت الاستبانة جاهزة للتطبيق الميداني، وذلك وفق الخطوات التالية:

قمنا بعرض نموذج الاستبانة النهائي على المشرف، والذي أعطى ملاحظاته على تطبيق أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة ، و التي أخذت بعين الإعتبار .

2- الدراسة الاستطلاعية :

بدأت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ :12أفريل2023، و ذلك بـ : 03 ابتدائيات بولاية الجلفة حيث تم ضبط عينة الدراسة و المقدرة بـ35 معلم و معلمة .

عينة الدراسة الاستطلاعية : تكونت عينة الدراسة الاستطالعية من أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة الجلفة بلغت 35 أستاذا وأستاذة موزعين بشكل غير متساوي على المؤسسات التربوية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهذا من أجل التأكد من الخصائص **السيكومترية** لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

استخدمنا عددا من المقاييس لقياس متغيرات البحث و هي كمايلي :

حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة المتمثلة في مقياسين

أولا: مقياس الضغوط المهنية، حيث تمثلت إجراءات الدراسة الاستطلاعية في:

1-صدق المقياس :

يعني صدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلا ما يراد قياسه من سمة أو قدرة أي أن يكون ذو صلة و ثقة بالقدرة التي يقيسها.

الصدق التمييزي : الذي استعملناه للتأكد من صدق أداة الدراسة و المتمثلة في المقياس والذي يعتمد على المقارنة الطرفية أو ما يسمى بالصدق التمييزي أي قدرة الإختبار على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها ويقاس عن طريق تطبيق الإختبار ثم ترتيب الأفراد تنازليا أو تصاعديا ثم أخذ 27% من المفحوصين من طرفي التوزيع لكلا العينتين ثم نقارن بينهما باستخدام T test للفروق بمقارنة الطرفين الأدنى والأعلى .

الجدول رقم6 يوضح نتائج معامل الصدق التمييزي لمقياس الضغوط المهنية

المجموعة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "t" المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	5	2.706	0.521	8	5.125-	0.002
المجموعة العليا	5	4.088	0.960			

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

من الجدول السابق يتبين أن قيمة"ت" المحسوبة تساوي5.125 -عند درجة الحرية8 وعند مستوى الدلالة0.001 أصغر بكثير من 0.05 فهي إذا دالة،حيث و هي قيمة دالةإحصائيا.

وعليه فإن المقياس لديه قدرة تمييزية بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة و بين الحاصلين على درجات متدنية في **الضغوط المهنية** ، و هذا ما يؤكد صدق المقياس .

2 ــ ثبات المقياس بطريقة ألفاكرونباخ:

يقصد بثبات المقياس مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، و قد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الأسلوب الإحصائي ،

أي أن ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ الذي يعني: التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة إذا تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم.

ولقياس مدى ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ استخدمنا معامل **(ثبات ألفاكرونباخcronbach's alpha)**؛ الذي يعتبر أفضل الطرق للدلالة على تقدير الثبات ،حيث قمنا باحتسابه لكل مقياس على حدى، ومن ثم احتسابه ، وهذا ما نبرزه في الجدول التالي:

الجدول7 :معاملات الثبات لمقياس الضغوط المهنية باستخدام طريقة" ألفا كرونباخ"

أبعاد ومحاور الدراسة		
البعد	**عدد العبارات**	**معامل الثبات**
ثبات مقياس الضغوط المهنية	**45**	**0.944**

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول(7) أن قيمة معامل"**ألفا كرونباخ**" مرتفعة لمقياس**الضغوط المهنية**حيث كانت **(0.944)** ، و هي قيمة مهمة جدا تدل على ثبات استبيان مقياس**الضغوط المهنية**، بالإضافة إلى أنها تعني درجة كبيرة من الثبات ، وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية قابلة للتوزيع و هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة. ويكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبانة الدارسة مما يجعله على ثقة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

ثانيا: مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية

1-الصدق التمييزي

الذي استعملناه للتأكد من صدق أداة الدراسة و المتمثلة في المقياس والذي يعتمد على المقارنة الطرفية أو ما يسمى بالصدق التمييزي أي قدرة الإختبار على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها ويقاس عن طريق تطبيق الإختبار ثم ترتيب الأفراد تنازليا أو تصاعديا ثم أخذ

27% من المفحوصين من طرفي التوزيع لكلا العينتين ثم نقارن بينهما باستخدام T test للفروق بمقارنة الطرفين الأدنى والأعلى .

الجدول رقم 8 يوضح نتائج معامل الصدق التمييزي لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية

المجموعة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة" t" المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	05	1.790	0.228	8	14.150-	0.000
المجموعة العليا	05	3.657	0.186			

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

حيث أن قيمة"ت" المحسوبةتساوي 14.150-عنددرجةالحرية8وعندمستوىالدلالة 0.000 أصغر بكثيرمن 0.05 فهي إذادالة،حيث و هي قيمةدالةإحصائيا.

وعليه فإنالمقياسلديهقدرةتمييزيةبينالأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة و بين الحاصلين على درجات متدنية في **الاضطرابات السيكوسوماتية** ، و هذا ما يؤكد صدق المقياس .

2 ــ ثبات المقياس بطريقة ألفاكرونباخ:

ولقياس مدى ثبات أداة البحث (الاستبانة)؛ استخدمنا معامل **(ثبات ألفاكرونباخ cronbach's alpha)**؛ ،حيث قمنا باحتسابه لكل مقياس على حدى، ، وهذا ما نبرزه في الجدول التالي:

الجدول9 :معاملات الثبات لمقياس الضغوط المهنية باستخدام طريقة" ألفا كرونباخ"

أبعاد ومحاور الدراسة		
البعد	**عدد العبارات**	**معامل الثبات**
ثبات مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية	**42**	**0.976**

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول(9) أن قيمة معامل"**ألفا كرونباخ**" مرتفعة لمقياس **الاضطرابات السيكوسوماتية**حيث كانت **(0.976)** ، و هي قيمة مهمة جدا تدل على ثبات استبيان مقياس**الاضطرابات السيكوسوماتية،** بالإضافة إلى أنها تعني درجة كبيرة من الثبات ، وبذلك تكون الاستبانة في صورتها النهائية قابلة للتوزيع و هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة. ويكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات استبانة الدارسة مما يجعله على ثقة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

3 ـ دراسة خصائص عينة الدراسة

ونوضح ذلك من خلال عرض وتحليل البيانات، و الجداول و الأشكال البيانية التالية توضح ذلك :

أولا : التحليل الوصفي لنتائج الإستبيان

بهدف الإلمام بجميع جوانب موضوع الدراسة سنقوم بعرض تفصيلي لأهم الخصائص الشخصية و الوظيفية لدى طلبة السنة ثانية ماستر قسم علم النفس محل الدراسة، من خلال بعدين:الجنس ، التخصص.

وبعد تفريغ الاستمارات حصلنا على النتائج التالية :

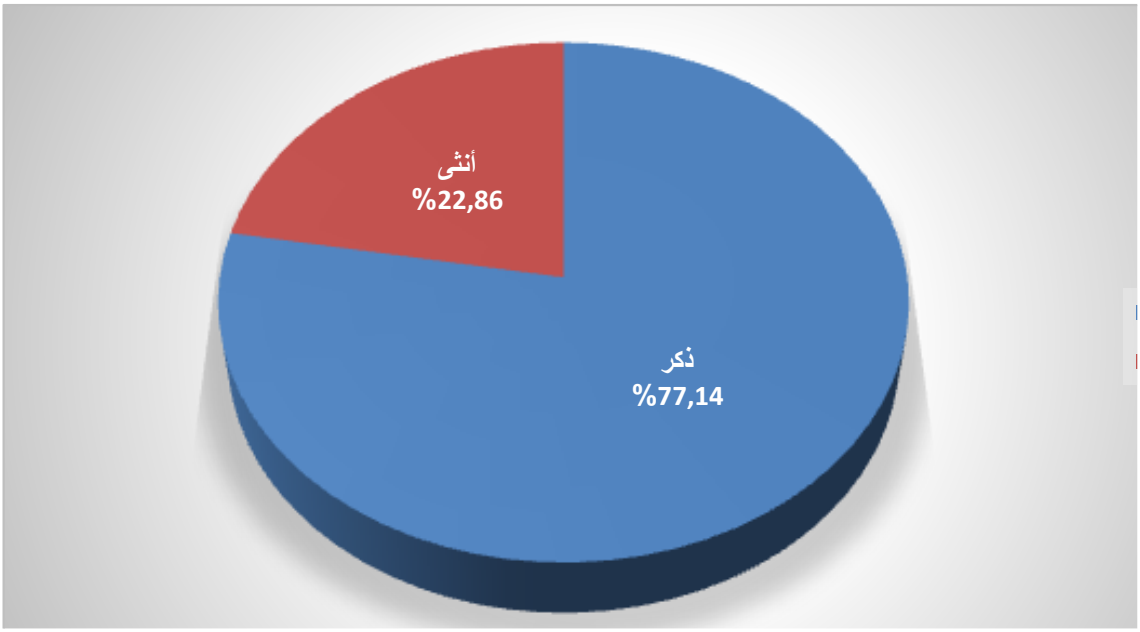
1ـ توزيع عينة الدراسة حسب الجنس: يلخص الجدول والشكل التاليين النتائج المتحصل عليها بخصوص توزيع عينة الدراسة حسب الجنس :

الجدول10 :توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسب المئوية
ذكر	27	%77.14
أنثى	8	%22.86
المجموع	35	%100

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

الشكل رقم 01 توزيع عينة الدراسة حسب الجنس



المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من خلال الجدول(10)؛ و الشكل (1)؛ أن عينة الدراسة تتشكل من الذكور بنسبة بلغت (77.14%)؛ في حين كانت نسبة الإناث في عينة الدراسة (22.86%).

2- توزيع عينة الدراسة حسب السن:

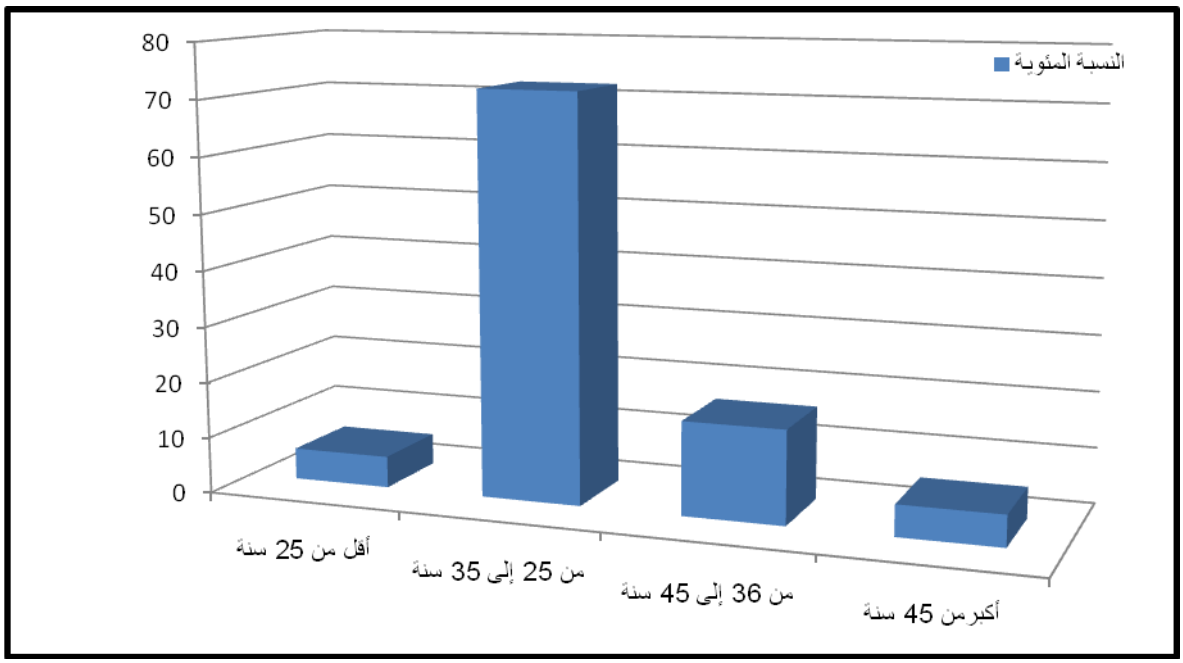
يلخص الجدول والشكل التاليين النتائج المتحصل عليها بخصوص توزيع عينة الدراسة حسب السن.

الجدول11 :توزيع عينة الدراسة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 25 سنة	4	%11.43
من 25 إلى 35 سنة	23	%65.71
من 36 إلى 45 سنة	5	%14.29
أكبرمن 45 سنة	3	%08.57
المجموع	35	%100

المصدر: من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

الشكل رقم 02 : توزيع عينة الدراسة حسب السن



المصدر :من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

يتضح من خلال الجدول (11)؛ و الشكل (2)؛ أن الفئة العمرية الغالبة على عينة الدراسة هي الفئة من 25 إلى 35 سنة بنسبة مئوية بلغت **(65.71%)** ، بينما الفئة العمرية من 36 إلى 45 سنة فتمثل نسبة **(14.29%)** ، أما بالنسبة للفئتين أقل من 25 سنة و أكثر من 45 سنة فيمثلون نفس النسبة المئوية والمقدرة بـ : **(8.57%)** .

3- توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة:

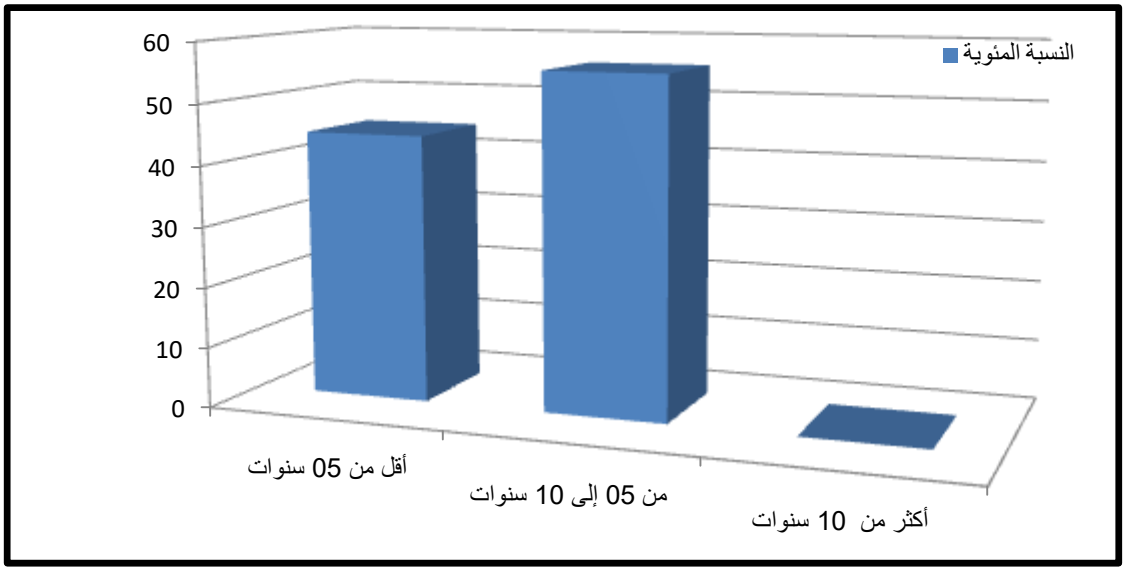
يلخص الجدول والشكل التاليين النتائج المتحصل عليها بخصوص توزيع عينة الدراسة حسب **الخبرة.**

الجدول12 :توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من05 سنوات	15	%42.86
من05إلى10سنوات	19	%54.29
أكثر من 10سنوات	1	%2.85
المجموع	35	%100

المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

الشكل رقم 03 : توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة



المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

يتضح من خلال الجدول (12)؛ و الشكل (3)؛ أن فئة الخبرة الغالبة على عينة الدراسة هي الفئة من 05 إلى 10 سنوات بنسبة مئوية بلغت **(54.29%)** ، بينما فئة الخبرة أقل من 05 سنوات فتمثل نسبة **(42.86%)** ، أما بالنسبة لفئة الخبرة أكثر من 10 سنوات أقل منهم بنسبة **(2.85%).**

4- توزيع عينة الدراسة حسب الحالة العائلية:

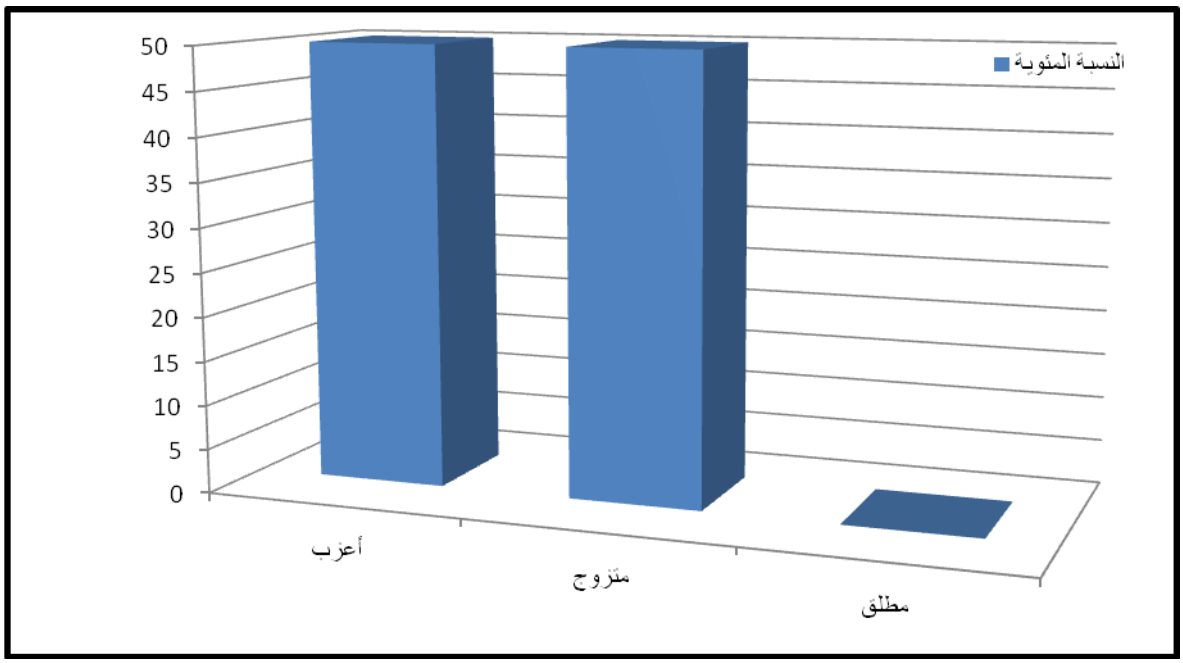
يلخص الجدول والشكل التاليين النتائج المتحصل عليها بخصوص توزيع عينة الدراسة حسب **الحالة العائلية.**

الجدول13 :توزيع عينة الدراسة حسب الحالة العائلية

الحالة العائلية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	18	%51.43
متزوج	17	%84.57
مطلق	0	0
المجموع	35	%100

المصدر:من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

الشكل رقم 04 : توزيع عينة الدراسة حسب الحالة العائلية



المصدر:من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار22

يتضح من خلال الجدول (13)؛ و الشكل (04)؛ أن فئة المتزوجين و العزاب في عينة الدراسة بلغت بنسبة مئوية تقدر بـ : **(51.43%)** ، ، أما بالنسبة لفئة المطلقين فلم تسجل أي مفردة في هذه الفئة .

خلاصة :

في هذا الفصل تم عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة ،قمت بعرض تفصيل انطلاقا من التعرف على مجالات الثنائي المكاني و الزماني ،ثم المنهج المتبع و أدوات جمع البيانات ،ليتم عرض عينة الدراسة و كيفية اختيارها،و أساليب معالجة البيانات احصائيا و هو ما يحلنا .

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل السادس

6

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل الفرضيات ومناقشة النتائج

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية

6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

8- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الخامسة

9- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية السادسة

10- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية السابعة

11- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثامنة

12- الاستنتاج العام

13- التوصيات

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده، و في هذا الفصل المنهجي سنحاول إعطاء فكرة حول مجال الدراسة البشري ، المكاني ، الزماني ، و يتم التحقق من الفروض باستخدام مجموعة من الأدوات العلمية التي تنسجم مع طبيعة البيانات المنتقاة، و قد اشتملت على مقياسين متبعين في ذلك منهجا يتفق و طبيعة الدراسة و الذي يتمثل عموما في المنهج الوصفي الإرتباطي، و عليه سنحاول دراسة هذا الموضوع إنطلاقا من الدراسة الاستطلاعية الأولى التي حاولنا من خلالها الإلمام بحيثيات الموضوع ، كل ذلك تمهيدا للدراسة الأساسية التي أنصبت على عينة الدراسة المتمثلة فيأساتذة التعليم الابتدائي، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو التحقق من صحة الفروض المعتمدة.

7- عرض وتحليل النتائج

7-1- عرض و تحليل الفرضيات و مناقشة النتائج

و هنا يتم عرض علاقات الارتباط و التأثير بين متغيرات الدراسة الرئيسية و الفرعية باستعمال الأساليب الإحصائية التحليلية، وذلك لغرض اختبار الفرضيات المتعلقة بعلاقات الارتباط، كما يتم استعمال الأساليب الإحصائية التحليلية لغرض قياس أثر المتغيرات الرئيسية و الفرعية في المتغير المعتمد.

حيث أن مشكلة الدراسة تتمثل في **السؤال الرئيسي** التالي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟

وقد انبثق عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

- يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للجنس.
- يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للجنس.
- يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الخبرة المهنية
- يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الحالة العائلية
- تختلف الفروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للجنس
- تختلف الفروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للسن
- تختلف الفروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للخبرة المهنية
- تختلف الفروق في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تبعا للحالة العائلية

بعد أن تم جمع البيانات وتحليلها باستخدام المقاييس الإحصائية المناسبة وفي ضوء الفرضيات التي استهدفت الدراسة اختبارها، سنقوم باستخراج قيم الارتباط لمعامل بارسون(pearson)؛ للمتغيرات المستقلة للتأكد من وجود علاقة ارتباطيه بينهما.

7-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرئيسية : حيث تضمنت ما يلي:

توجدعلاقة ارتباطية ذات دلالةإحصائيةعند مستوى معنوية($\alpha \leq 0.05$)؛ بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي .

الجدول 14معامل الإرتباط بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية

المحور	الإرتباط	مستوى الدلالة ـ sig ـ
الضغوط المهنية	0.065	0.799
الاضطرابات السيكوسوماتية		

المصدر :من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

تنص الفرضية الرئيسية على أنه :

توجدعلاقة ارتباطية ذات دلالةإحصائيةعند مستوى معنوية($\alpha \leq 0.05$)؛ بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

و من خلال الجدول (14) نجد أن قيمة معامل الإرتباط بين **الضغوط المهنيةو الاضطرابات السيكوسوماتية** تساوي 0.065 و مستوى الدلالة 0.799 ، و هي أكبر من 0.05 أي أكبر مستوى معنوية 0.05 ، مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية **بين الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية** لدى أساتذة التعليم الإبتدائي .

وبناءا على ذلك نرفض الفرضية القائلة: **توجدعلاقة ارتباطية ذات دلالةإحصائيةعند مستوى معنوية($\alpha \leq 0.05$)؛ بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي** ، و نقبل الفرضية الصفرية القائلة : **لا توجدعلاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية($\alpha \leq 0.05$)؛ بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.**

7-3- عرض و تحليل نتائج الفرضيات الفرعية :

7-3-1- الفرضية الفرعية الأولى :

يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للجنس

عرض النتيجة :

بعد تطبيق اختبار (T test) للفروق بين المعلمين و المعلمات في **الضغوط المهنية** للعينتين غير المتساويتين (N1 ≠N2) ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول (15) إختبارالفروق بين الجنسين في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية

المؤشرات الاحصائية / المتغيرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكور	14	3.344	0.585	16	-0.293	0.773
إناث	4	3.450	0.818			

من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

تنص الفرضية الثانية على أنه :

يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للجنس

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار (T test) لعينتين مستقلتين ، و تحصلنا على النتائج المبينة من خلال الجدول (15)، حيث نجد أن قيمة قيمةt بلغت 0.293-، وهي قيمة غير دالة و ذلك لأن قيمة Sig(t) المساوية لـ : 0.773 و هي قيمة أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) و منه نقول **ليس هناك إختلاف في الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للجنس** .

7-3-2- الفرضية الفرعية الثانية:

يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للسن .

عرض النتيجة :

من أجل معرفة الإختلاف بينالمعلمين حسب السن في **الضغوط المهنية** ، يتم حساب النتائج المسجلة في الجدول التالي :

نعتمد على الإختبارات المعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار**تحليل التباين الأحاديANOVA**لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبارالفروق بين المعلمين حسب سنهم في **الضغوط النفسية** ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول 16 إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب السن

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	0.783	3	0.261	0.639	0.602
خارج المجموعات	5.720	14	0.409		
المجموع	6.503	17			

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (16) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : **(0.602)** و التي هي أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) ، و بالرجوع إلى النسبة الفائية المحسوبة و التي كانت تساوي : 0.639 ، نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه **لا يوجد إختلاف في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للسن .**

7-3-3- الفرضية الفرعية الثالثة:

يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الخبرة المهنية .

عرض النتيجة :

من أجل معرفة الإختلاف بين المعلمين حسب الخبرة المهنية في **الضغوط المهنية** ، يتم حساب النتائج المسجلة في الجدول التالي :

نعتمد على الإختبارات المعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار**تحليل التباين الأحاديANOVA**لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبار الفروق بين المعلمين حسب خبرتهم المهنية في **الضغوط النفسية** ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول 17 إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب الخبرة المهنية

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	0.284	1	0.284	0.731	0.405
خارج المجموعات	6.219	16	0.389		
المجموع	6.503	17			

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (17) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : **(0.405)** و التي هي أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) ، و بالرجوع إلى النسبة الفائية المحسوبة و التي كانت تساوي : **(0.731)** ، نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه **لا يوجد إختلاف في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الخبرة المهنية .**

7-3-4- الفرضية الفرعية الرابعة:

يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الحالة العائلية .

عرض النتيجة :

من أجل معرفة الإختلاف بينالمعلمين حسب الحالة العائلية في **الضغوط المهنية** ، يتم حساب النتائج المسجلة في الجدول التالي :

نعتمد على الإختباراتالمعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار**تحليل التباين الأحاديANOVA**لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبارالفروق بين المعلمين حسب حالتهم العائلية في **الضغوط النفسية** ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول 18 إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب الحالة العائلية

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	0.004	1	0.004	0.010	0.923
خارج المجموعات	6.499	16	0.406		
المجموع	6.503	17			

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (18) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : **(0.923)** و التي هي أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) ، و بالرجوع إلى النسبة الفائية المحسوبة و التي كانت تساوي : **(0.010)** ، نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه **لا يوجد إختلاف في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الحالة العائلية .**

7-3-5- الفرضية الفرعية الخامسة :

يختلف مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الجنس

عرض النتيجة :

بعد تطبيق اختبار (T test) للفروق بين المعلمين و المعلمات في **الاضطربات السيكوسوماتية** للعينتـــين غير المتساويتين (N1 ≠N2) ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول (19) إختبار الفروق بين الجنسين في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية

المؤشرات الاحصائية / المتغيرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكور	23	2.994	0.726	33	2.554	0.014
إناث	12	2.181	0.843			

من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

تنص الفرضية الثانية على أنه :

يختلف مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للجنس

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار (T test) لعينتين مستقلتين ، و تحصلنا على النتائج المبينة من خلال الجدول (19) ، حيث نجد أن قيمة قيمةt بلغت(2.554) وهي قيمة معنوية دالة و ذلك لأن قيمة Sig(t) تساوي(0.014)و هي قيمة أقل من مستوى المعنوية (α= 0.05) و منه نقول **هناك إختلاف في الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الجنس .**

7-3-6- الفرضية الفرعية السادسة:

يختلف مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للسن .

عرض النتيجة :

من أجل معرفة الإختلاف بين المعلمين حسب السن في **الاضطربات السيكوسوماتية**، يتم حساب النتائج المسجلة في الجدول التالي :

نعتمد على الإختبارات المعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار**تحليل التباين الأحادي ANOVA** لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبارالفروق بين المعلمين حسب سنهم في **الضغوط النفسية** ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول 20 إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب السن

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	2.549	2	1.275	3.161	0.058
خارج المجموعات	4.560	32	0.450		
المجموع	7.109	34			

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (20) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : **(0.058)** و التي هي أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) ، و بالرجوع إلى النسبة الفئة المحسوبة و التي كانت تساوي : **(3.161)** ، نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه **لا يوجد إختلاف في مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف للسن .**

7-3-7- الفرضية الفرعية السابعة:

يختلف مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الخبرة المهنية .

عرض النتيجة :

من أجل معرفة الإختلاف بين المعلمين حسب الخبرة المهنية في **الاضطربات السيكوسوماتية**، يتم حساب النتائج المسجلة في الجدول التالي :

نعتمد على الإختبارات المعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار**تحليل التباين الأحادي ANOVA** لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبارالفروق بين المعلمين حسب خبرتهم المهنية في **الضغوط النفسية** ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول 21 إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب الخبرة المهنية

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	1.789	1	1.789	3.201	0.092
خارج المجموعات	6.970	33	0.560		
المجموع	8.759	34			

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (21) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : **(0.092)** و التي هي أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) ، و بالرجوع إلى النسبة الفائية المحسوبة و التي كانت تساوي : **(3.201)** ، نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه **لا يوجد إختلاف في مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الخبرة المهنية .**

7-3-8- الفرضية الفرعية الثامنة:

يختلف مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الحالة العائلية .

عرض النتيجة :

من أجل معرفة الإختلاف بين المعلمين حسب الحالة العائلية في **الاضطربات السيكوسوماتية،** يتم حساب النتائج المسجلة في الجدول التالي :

نعتمد على الإختبارات المعلمية لأكثر من عينتين مستقلتين و ذلك من خلال إختبار**تحليل التباين الأحاديANOVA**لإختبار فرضية الفروق ، و لإختبارالفروق بين المعلمين حسب حالتهم العائلية في **الضغوط النفسية** ، تم الحصول على النتائج المسجلة في الجدول التالي :

الجدول 22 إختبار تباين الفروقات للضغوط النفسيةحسب الحالة العائلية

الضغوط النفسية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المجدولة	مستوى الدلالة sig
بين المجموعات	1.968	1	1.968	3.593	0.075
خارج المجموعات	8.764	33	0.548		
المجموع	10.733	34			

من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات SPSS الإصدار 22

ومن الجدول (22) و بالرجوع إلى قيمة Sig(t) المساوية لـ : **(0.075)** و التي هي أكبر من مستوى المعنوية (α= 0.05) ، و بالرجوع إلى النسبة الفائية المحسوبة و التي كانت تساوي : **(3.593)** ، نقبل الفرضية الصفرية ، و منه نقول أنه **لا يوجد إختلاف في مستوى الاضطربات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بإختلاف الحالة العائلية .**

الاستنتاج العام

لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

يعاني أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي من الضغوط المهنية و لم تظهر فروق بين الجنسين.

لا توجد فروق في مستويات الضغوط المهنية بناءا على الجنس و الخبرة و الحالة العائلية

لا يوجد اختلاف في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بناءا على الخبرة و السن و الحالة العائلية و هذا يشير ان هذه العوامل ليست لها تأثير على الاضطرابات السيكوسوماتية

تأثير الضغوط المهنية يختلف باختلاف شدة و بقاء هاته الضغوط.

.يعتمد تأثير الضغوط المهنية على سيطرة الأفراد على الضغوط باتباع بعض الأساليب لمواجهتها

و عليه نستخلص ما يلي:

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يمكن أن تشمل عدة عوامل مختلفة؛قد تكون هذه الضغوط مرتبطة بالبيئة المدرسية ؛متطلبات العمل؛و المناهج الدراسية و العلاقات الإجتماعية في المدرسة و مع الطلاب و أولياء الأمور و قظ يواجه الأساتذة تحديات في التعامل مع إحتياجات متنوعة للطلاب و ضغوط الوقت و مشكلات التواصل مع الأهل و الزملاء .

الضغوط المهنية تؤثر على الأفراد بطرق مختلفة و قد تكون ضاغطة للشخص و غير ضاغطة لآخر حيث أن شدة و بقاء الضغوط تزيد من إحتمالية التعرض للإضطرابات السيكوسوماتية إلا ان تأثيرها يعتمد على عدة عوامل متعددة بما في ذلك الشخصية الفردية و الخبرة المهنية و الدعم المتاح و الظروف المحيطة و تعتمد أيضا على سيطرة الأفراد على هاته الضغوط باتباع بعض الأساليب لمواجهتها.

التوصيات:

توفير بيئة عمل صحية: يجب على المدارس والمؤسسات التعليمية توفير بيئة عمل صحية ومناسبة، وذلك عن طريق تعزيز التواصل الفعال والتعاون بين أعضاء هيئة التدريس والإدارة، وتوفير الدعم اللازم للأساتذة في التعامل مع التحديات المهنية.

تعزيز الدعم الاجتماعي: يمكن تقديم الدعم الاجتماعي للأساتذة عن طريق إنشاء فرص للتواصل والتعاون المهني، مثل الاجتماعات الدورية وورش العمل، وتشجيع برامج المرشدين والمدربين لدعم الأساتذة في تنظيم وتوجيه مساراتهم المهنية.

تنظيم العمل وإدارة الوقت: ينبغي توفير التدريب والموارد اللازمة للأساتذة لتنظيم العمل وإدارة الوقت بفعالية. يمكن تعزيز التخطيط المسبق للدروس والمهام، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع الضغط الزمني والمهام الإدارية.

التدريب والتطوير المهني: يجب توفير فرص التدريب والتطوير المهني للأساتذة، وذلك لتحسين مهاراتهم التعليمية والتواصلية والتحضيرية. يمكن أيضًا توفير التدريب على إدارة الضغوط والتوتر وتعزيز الصحة النفسية.

التوازن بين العمل والحياة الشخصية: ينبغي تشجيع الأساتذة على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وذلك من خلال تشجيع ممارسة النشاطات الاسترخائية والرياضية والاجتماعية خارج بيئة العمل.

الرعاية الذاتية: يجب تشجيع الأساتذة على الاهتمام بصحتهم العقلية والجسدية من خلال ممارسة الرعاية الذاتية. يمكن تشجيعهم على ممارسة التمارين الرياضية، والتغذية الصحية، وتقنيات التنفس والاسترخاء

الخاتمة:

إن معالجة الضغوط لا يعني التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا ،فوجود الضغوط في حياتنا العملية أمر طبيعي ووجودها لا يعني أننا مرضى و لكن إستمرارها و تركها دون معالجة تؤدي بصاحبها إلى أمراض سيكوسوماتية تؤثر سلبا على حياته المهنية و الاجتماعية . إن علاج الضغوط لا يتم إلا بالتعايش الإيجابي معها و معالجة نتائجها السلبية و ذلك من خلال تعلم بعض الطرق التي تساعدنا في التعامل مع الضغوط قصد التقليل من آثارها السلبية ،مع التركيز على الأساليب الشخصية فإنه لا يعني إعفاء المنظمات و النقابات من مسؤولياتها في توفير أجواء و ظروف تساعد المعلمين و الأساتذة على مواجهة المواقف الضاغطة و الغير ملائمة من أجل نموهم و نجاحهم في مهاهم.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد عبد الحسن عبد الأمير(2002):الأخطاء النحوية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية في العراق و مقترحات علاجها، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية ،بغداد .
2. إيمان بوشعير و آخرون (2018):دور معلم المرحلة الإبتدائية في الكشف عن صعوبات التعلم لدى التلاميذ،مذكرة ليسانس ،تخصص علم النفس التربوي،جامعة محمد الصديق بن يحي،جيجل
3. جمعة السيد يوسف(2007): إدراة الضغوط،مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث في العلوم الهندسية،كلية الهندسة،جامعة القاهرة، الطبعة 1 ،مصر.
4. حافري زهية غنية(2020):محاضرات في مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية ،تخصص علم النفس العيادي،جامعة لمين دباغين،سطيف، الجزائر.
5. حربي سميرة (2011):اتجاهات معلمي التعليم الإبتدائي نحو فاعلية التخطيط التعليمي في تنمية قدرات التلميذ،أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه،جامعة قسنطينة الحزائر .
6. ربحي مصطفى عليان(2000):مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق،دار صفاء ،طبعة 1،عمان ،الأدرن
7. سلامة عبد العظيم حسين و طه عبد العظيم طه(2006):إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية،الطبعة الأولى ، دار الفكر ،عمان،الأردن .

8. سماح السيد عبد السلام شحاتة(2006): الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين ذوي الإضطرابات النفسجسمية في ضوء المتغيرات النفسية،رسالة ماجيستير في علم النفس،جامعة المنصوراه،مصر.

9. سوفي نعيمة 2021 ، الضغوط المهنية للمدرسين والعملية التعليمية مجلة العلوم الانسانية ، العدد1، قسنطينة، الجزائر

10. شارف خوجة مليحة (2011):مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين،رسالة ماجيستير ،قشم علم النفس المدرسي،جامعة تيزي وزو،الجزائر.

11. شاطر شفيق(2010)، أثر ضغوط العمل على الرضا الوظيفي للمورد البشري للمؤسسة الصناعية،رسالة ماجستير ،تخصص إدارة أعمال ،جامعة بومرداس، الجزائر.

12. الشبلي ابراهيم مهدي(2000): التعليم الفعال و التعلم الفعال،الطبعة الاولى،دار الأمل .

13. عباسة أمينة (2018): الضغوط النفسية و علاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط ،رسالة دكتوراه، جامعة وهران 2،الجزائر.

14. عبد الرحمان العيسوي(1994):الأمراض السيكوسوماتية ،دار النهضة العربية،بيروت، لبنان _شقير زينب محمود(2002)،الأمراض السيكوسوماتية (النفس-الجسدية)،الطبعة الاولى ،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،مصر.

15. عبد الرحمان سليمان الطريري(1994):الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه و مقاومته،الطبعة الأولى.

16. عبد الفتاح خليفات، عماد الزغلول(2003): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات، بحوث ودراسات

17. علي عسكر،(2003):ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ،ط2،دار الكتاب الحديث،القاهرة،مصر

18. العمري نسرين و آخرون (2020): الضغوط المهنية و علاقتها بالدافعية نحو العمل،جامعة اكلي محمد اولحاج، ،البويرة، الجزائر.

19. فلاتة ابراهيم محفوظ (2008):العملية التربوية في المدرسة الإبتدائية ووسائلها،طبعة 1، طابع الصفاء ،مكة

20. فواز أيوب المومني،إسراء جبر الفريحات (2016):المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية، المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية،العدد3، الأردن

21. فيصل محمد خير الزاد(2000):الأمراض النفسية الجسدية،الطبعة الأولى ،دار النفاس للطباعة و النشر و التوزيع ، بيروت.

22. فيلة فاروق(2004)،معجم مصطلحات التربية،ط1، دار الوفاء ،الاسكندرية .

23. قاسم بوسعدة (2017):مخبر الممارسات النفسية و التربوية،جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة

24. قشاشطة عبد الرحمان،عوين بلقاسم(2013): سمات الشخصية لدى المرضى السيكوسوماتيين،مجلة الدراسات و البحوث الإجتماعية ،العدد الثاني،جامعة الوادي،الجزائر .

25. محمد زيدان حمدان (2008) : أدوات التدريس مناهجها و استعمالها ف تحسين التربية،طبعة1 ، ديوان المطبوعات الجامعية، السعودية .

26. معلوم ليلى(2015): الضغط المهني و علاقته بظهور الإحتراق النفسي لدى الصحفيين ف المجالين الكتابي و السمعي،جامعة مولود معمري ،تيزي وزو،الجزائر.

27. منصوري مصطفى (2010):الضغوط النفسية و المدرسية و كيفية مواجهتها ،قرطبة للنشر و التوزيع،الجزائر .

28. نفيسة محمد باشرى و آخرون (2017) :السلوك التنظيمي،كلية التجارة ،جامعة القاهرة ،مصر .

29. الوحيدي عمار،عامر زاهرة (2022): أمراض الاضطرابات السيكوسوماتية من منظور علم النفس الجسدي ،مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية،العدد 4،جامعة النجاح الوطنية،فلسطين.

30. وزارة التربية الوطنية،مديرية التكوين (2007): مادى التربية و علم النفس،الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، الجزائر

الملاحق

7 الملاحـــــق

ملحق رقم 01 : استمارة استبيان

. ملحق رقم 01 : الاستبيان

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس
تخصص علم النفس تنظيم وعمل

استمارة استبيان

الموضوع

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية
دراسة ميدانية بابتدائية بوعيشة سعد بعين افقه بولاية الجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص علم النفس تنظيم وعمل

ملاحظات:

- ضع علامة (×) أمام الإجابة المناسبة داخل المربع.
- هذه المعلومات تكون سرية ولا تستخدم إلا لأعراض البحث العلمي فقط.

إعداد الطلبة:
- لباز فاطنة
- بن عثمان عيسى

إشراف الأستاذ:
- الدكتور قيرع فتحي

السنة الجامعية: 2022 / 2023

الجزء الأول : البيانات الشخصية

1/ الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

2/ السن: اقل من 25 سنة ☐ من 25 إلى 35 سنة ☐

من 36 إلى 45 سنة ☐ أكبر من 45 سنة ☐

3/ الخبرة: اقل من 5 سنوات ☐ من 5 إلى 10 سنة ☐ أكثر من 10 سنة ☐

4/ الحالة العائلية: أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق ☐

التساؤل العام للدراسة :

- ماعلاقة مصادر الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية و ما مدى إصابة أساتذة التعليم الابتدائي بها ؟

الجزء الثاني : مصادر الضغوط المهنية

	الفقرة	موافق بدرجة عالية	موافق	محايد	معارض	معارض بدرجة عالية
	العبء الوظيفي					
01	أقوم بأعمال أكثر من الوقت المحدد لها .					
02	أقوم بأعمال لا تتناسب مع مؤهلاتي.					
03	أكلف بأعمال صعبة ومعقدة تفوق قدراتي					
04	أقوم بأعمال روتينية لا جديد فيها.					
05	أكلف بمسئوليات بدون صلاحيات كافية لتنفيذها.					
	غموض الأدوار وتعددها					
06	أكلف بأعمال أهدافها غير محددة.					
07	أتلقى أوامر العمل من عدة أشخاص.					
08	أعمل مع أكثر من مجموعة تتطلب مني أعمال تختلف من مجموعة لأخرى.					
09	أجهل مسئولياتي بالتحديد.					
10	أعمل تحت سياسات وإرشادات غير متوافقة					

العلاقات الإنسانية						
11	أجد صعوبة في التفاهم مع رئيسي المباشر في العمل					
12	أعمل تحت أجواء تخلو من روح المودة والصداقة.					
13	أنافس زملائي في العمل مما يفقدني تعاونهم.					
14	يحكم رضا رؤسائي عني العلاقات الشخصية.					
15	يغضب رؤسائي مني إذا لم يتفق عملي مع ميولهم و رغباتهم.					
تقييم الأداء						
16	أجهل كيف يقيم عملي.					
17	يقيم عملي بمعايير غير دقيقة.					
18	يقيم عملي بناء على المجاملة والعشوائية.					
19	تقييم عملي لا يهدف إلى تحسين أدائي.					
20	تقييم الأداء إذا كانت نتائجه غير منصفة لي لا يحق لي التظلم.					
الدعم الإداري (طبيعة الإشراف)						
21	أؤدي مهامي بطريقة خطأ لإرضاء رئيسي طبقا لإرشاداته. .					
22	أبادر في طرح الأفكار والمقترحات لرؤسائي فلا أجد أذانا صاغية.					
23	اتخاذ القرارات يتم دون مشاركتي فيها.					
24	يتوقع رئيسي مني جهدا أكبر من طاقتي.					
25	توزع الأعمال بيني وبين زملائي بطريقة غير عادلة.					

	الفقرة	موافق بدرجة عالية	موافق	محايد	معارض	معارض بدرجة عالية
المردود المادي						
26	أتقاضى راتباً أقل من رواتب أمثالي في مؤسسات أخرى.					
27	أتقاضى راتبا لا يكفل لي العيش الكريم.					
28	أجتهد في عملي ولا أتلقى حوافز مادية تشجيعية.					
29	ترتبط الحوافز المادية بمعايير غير موضوعية.					
30	توفر لي مؤسستي مزايا وخدمات غير كافية..					
الحاجة إلى التطور المهني						
31	تنقصني بعض المهارات والمعارف اللازمة لأداء العمل.					
32	أجد في عملي فرص نمو وترقيات محدودة.					

33	تطوير مهاراتي وقدراتي يعوقه حجم العمل الموكل إلي.					
34	تحقيق طموحاتي في مكان عملي صعبة.					
35	ترتبط فرص الترقيات بالشواغر الوظيفية أكثر من ارتباطها بالكفاءة.					
	ظروف العمل					
36	أعمل في مكان الإضاءة فيه غير مناسبة.					
37	أعمل في مكان يفتقر إلى الجو الهادئ كثرة الضوضاء).					
38	أعمل في مكان لا يتوفر فيه وسائل تحافظ على اعتدال درجات الحرارة.					
39	أعمل في مكان لا تتوافر فيه أماكن للاستراحة.					
40	أعمل في بيئة غير صحية (تلوث ، وجود مخاطر على سلامة الموظف.					
	بيئة العمل المادية (تصميم مكان العمل)					
41	تم ترتيب التجهيزات والأثاث بطريقة لا تساعدني على أداء العمل بسهولة					
42	أعمل في مكتب أثاثه لا يتناسب مع عملي المهني.					
43	أستخدم أدوات وتجهيزات ذات جودة غير مناسبة لأداء العمل.					
44	أفتقر إلى الخصوصية في العمل.					
45	ينقصني الأدوات والتجهيزات اللازمة لأداء العمل.					

الجزء الثالث : الأمراض السيكوسوماتية

رقم البند	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
46	هل تشعر بآلام واضطرابات في الأمعاء				
47	هل تعاني من انخفاض في ضغط الدم				
48	هل تعاني التهاب الربو				
49	هل كثيرا ما تشعر بالإغماء				
50	هل تشعر بآلام في الظهر تمنعك من الاستمرار في العمل				
51	هل تعاني من أعراض مرض البول السكري				
52	هل تعاني من اضطرابات جلدية كالإكزيما أو الحكة				
53	هل تعاني من الحساسية الأنفية تجاه الطباشير				
54	ها أنت شخص دائم المرض				

55	هل تعاني من عصر الهضم				
56	هل أصبت بذبحة صدرية				
57	هل سبق وأن أصبت بمرض السل				
58	ها تنتابك نوبات من الصداع الحاد				
59	هل تعاني من التهاب المفاصل الروماتيزمي				
60	هل تشعر بزيادة وزنك جراء السمنة				
61	هل تعاني من سقوط الشعر				
62	هل تحتاج إلى نظارة في عملك				
63	هل تكثر من زيارة الطبيب				
64	هل تعاني من ارتفاع في ضغط الدم				
65	هل تعاني من الإصابة بالنزلات البردية				
66	هل تشعر بارتعاش في الجسم				
67	هل تعاني من آلام قاسية في أحد أطرافك				
68	هل أصبت باضطرابات في الغدة الدرقية				
69	هل تعرف بشدة حتى في الجو البارد				
70	هل تجهد نفسك في الفلق على صحتك				

رقم البند	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
71	هل أنت مصاب بقرحة في المعدة				
72	هل سبق وأن أصبت بنوبة قلبية				
73	هل تشعر أحيانا بصعوبة في التنفس				
74	هل تعاني من مرض الشقيقة				
75	هل تسمع بصعوبة				
76	هل تشعر دائما بالتعب والإرهاق لدرجة تمنعك عن العمل				
77	هل تعاني من قرحة في القولون				
78	هل تحس بأن نبضات قلبك سريعة				
79	هل كثيرا ما يحدث لك حالات من الدوار				
80	هل تحس بطنين في أذنك				
81	هل تتناول الأدوية بكثرة				

82	هل تعاني من شراهة في تناول الطعام				
83	هل تشعر بآلام في الحنجرة				
84	هل تعاني من فقدان الشهية				
85	هل يبح صوتك أثناء الدرس				
86	هل سبق أن أصبت بالتهاب الزائدة الدودية				
87	هل تدمع عيناك				

1- الجهاز الهضمي: 01-10-19-28-34-39-41-43
2- جهاز القلب والدوران: 02-11-20-29-2335
3- الجهاز التنفسي 3 03-12-21-30-2
4- الجهاز العصبي : 04-13-22-31-336
5- الجهاز الحركي 3 05-14-23
6- إضطرابات الغدد 06-15-24
7- إضطرابات الجلد 07-16-25
8- اضطرابات الحواس 08-17-26-32-37-40-42
9- توهم المرض : 09-18-27-33-38