

الضغوط المهنية و علاقتها بالاضطرابات السيکوسوماتية.

عباسة أمينة.

مسجلة دكتوراه جامعة وهران 02 ، تخصص القياس والتقويم المشرف د. منصوري مصطفى

مقدمة:

إن تعقيد الحضارة و سرعة التغير الاجتماعي و صعوبة التكيف مع التشكل الحضاري السريع أدى إلى تسمية هذا العصر بعصر القلق نتيجة الصراع عند الكثير من الأفراد ويقول الدسوقي العصر الحديث بأنه عصر الضغوط النفسية لأننا نعيش في عصر ينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة ، حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات اجتماعية و اقتصادية و ما ارتبط بها من تغيرات في القيم ، جعلت العالم يعج بالأحداث المثيرة للقلق و الاضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي و الجسمي و المادي و الاجتماعي للفرد، حيث أصبح تعرضه للضغوط أمر لا مفر منه (الدسوقي-ص44). وبذلك فإن الضغوط التي يتعرض لها الفرد تؤثر على سلوكه في الكثير من النواحي الانفعالية و الشخصية كما أنها قد تسبب له الكثير من الاضطرابات السيکوسوماتية حيث كان مريض قرحة المعدة أكثر تأثراً بأحداث العمل بينما كان مريض الربو أكثر تأثراً بالأحداث الأسرية والمنزلية (حسن عبد المعطي-ص39).

الإشكالية:

إن الضغوط كظاهرة نفسية في ازدياد بين الموظفين و المنظمات في حين يشهد عصرنا الحديث ثورة معرفية و معلوماتية نتيجة التقدم التكنولوجي الذي يلعب دورا كبيرا في تحقيق الرفاهية البشرية بالمقابل تزداد الحياة تعقيدا و خاصة ما يرتبط منها بالعمل والوظيفة، وبذلك مست ظاهرة الضغوط مهنا عديدة منها مهنة التدريس، فتعتبر الضغوط التي يقع الأستاذ تحت وطأتها هي حجر الزاوية في كل الاضطرابات سيکوسوماتية فالمواقف المتكررة للضغوط يكون لها تأثير عليه، ولكن يترتب على ذلك تأثيرات سلبية في حياته تجعله يعجز على التفاعل مع الآخرين وتظهر أعراض جسمية و غير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية .ومن هنا نطرح الإشكالية التالية هل هي الضغوط لدى أساندة التعليم المتوسط هي السبب في الإصابة بالاضطراب السيکوسوماتي؟

أهداف الدراسة:

- توفير أدوات علمية للدراسات والبحوث النفسية.
- الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيکوسوماتية.
- سد حاجات البحث النفسي بتوفير الاختبارات للأخصائيين مما يساعد في تطوير الجانب الكمي والكيفي لاختبارات جديدة.

أهمية الدراسة:

- إن مشكلة الضغوط تعد من المشكلات الهامة التي يجب دراستها ومعرفة السبل والطرق لمواجهتها أو التعايش معها بشكل يقلل من حدتها.
- معرفة الاضطرابات اليکوسوماتية التي يعاني منها أساندة التعليم المتوسط.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

- الاضطراب السيکوسوماتي: هي ردود أفعال عضوية في احد أجهزة الجسم ذو جذور نفسية .
- تعريف الضغط المهني: هو حالة الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها .
- تعريف المواقف الضاغطة : هي المشكلات التي يواجهها الفرد في موقف معين .

الإطار النظري و الدراسات السابقة:

أن التفسير السيکولوجي للاضطرابات السيکوسوماتية يقوم على أساس أنها تعبير عن طاقة حيوية غير مُشبعة ، أو تعبير عام عن توتر لم يتم التعبير عنه بالوسائل المباشرة وهي أشبه بالأعراض العصبية وإن اتخذت صورة التعبير الجسمي ، كما أن الأفراد الذين يُصابون بمثل تلك

الاضطرابات قد يكونون مهينين أكثر من غيرهم للتعبير الجسدي عن التعبير السلوكي ، وقد يكون لهذه الأعراض دور رمزي، أي أن إصابة عضو معين في الجسم لا يعود إلى ضعفه التكويني بقدر ما يعود إلى أن وظيفة هذا العضو لها علاقة بالموقف الإحباطي الذي سبب هذه الاضطرابات مثل (أزمة الربو) واختلقت العوامل المسببة للاضطراب السيكوسوماتي وذلك باختلاف العلماء حولها و يبقى العالم الروسي بابلوف Pavlov رائد هذا الاتجاه الفسيولوجي حيث اعتمد في دراساته على ردود الفعل الجسدية أمام المثيرات الخارجية، فنظريته تلتزم بالتفسير الفسيولوجي للظواهر النفسية، وترفض التفسيرات المتعلقة بفرديّة الشخص وأحاسيسه الخلفية (محمد النابلسي - 1992 - ص 20) و يرى العالم كانون أن كافة الانفعالات والمواقف المهددة للشخص، تضع الجسم في حالة استفسار، بحيث لا تتوقف ردة الفعل أمام الانفعال على تفكير الشخص بل تتعدها إلى ردة فعل جسدية تسبق الانفعال النفسي، وتؤدي إلى إحداث تغيرات جسدية. حيث أثبتت دراسة ليدز وهويتون أن جميع المصابين بزيادة إفرازات التيروكسين هم مرضى سبق لهم أن تعرضوا لأزمات وضغوط واضطرابات نفسية عنيفة وقد اهتم كانون بدراسة صحة الفرد النفسية، وما تمرّبه من خبرات وأحداث، فالمواقف الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية . كما أعاد العالم بار Bard تجربة كانون مثبتاً أن احتفاظ الكلب بالهيبتوتالاموس ما تحت المهاد، يحفظ له ردود الأفعال، وبذلك الهيبتوتالاموس هو مركز الانفعالات. ثم جاء Papez ليثبت أهمية الجهاز الليمبي (تكوين دماغي يقع تحت اللحاء بالقرب من الهيبتوتالاموس) والمسيخ الأنفي (القسم الدماغي المتخصص بحاسة الشم) في تلقي الانفعالات. وتوصل العالم سيلبي Selye إلى مفهوم الضغط النفسي وذلك عقب دراسته لتأثير الشدة على الحيوان وتحديد ردود الأفعال الجسدية التي تحدثها لدى الحيوان مما أدى إلى إطلاق سيلبي نظرية التناذر العام للتكيف وفيها يقسم ردة الفعل الجسدية أمام الإرهاق إلى ثلاثة مراحل هي كالتالي:

مرحلة الاستعداد وتنقسم إلى فترتين. ومرحلة المقاومة، مرحلة الاستنفاد وتتميز باستنفاد قدرات الجسد على التكيف مع عوامل الشدة، مما يجعل الجسم عاجزاً عن التفاعل أو حتى إعطاء الجواب على هذه المهيجات و تؤدي هذه المرحلة إلى الموت في حال استمرارها حيث يصنف سيلبي عوامل الشدة على النحو التالي:

- 1 - **العوامل الجسدية:** الحوادث، الآلام، الجروح والإصابات الجسدية والإثارات الجسدية المزعجة ، والبرد ... الخ.
 - 2 - **العوامل النفسية:** القلق، الانهماك النفسي، المخاوف على أنواعها، الوحدة، الإرهاق الفكري والمواقف الخطرة التي تهدد الحياة ... الخ.
 - 3 - **العوامل الاجتماعية:** المشاكل المهيجة، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة ، الخلافات العائلية ، صعوبة العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص ، العزلة الاجتماعية ... الخ . تظهر كركّة فعل للمثيرات إذن المرض نتيجة للدفاع ضد العوامل.
- و يربط إدوارد و شابرو (1980) العمليات المعرفية بالعمليات الفسيولوجية، فهناك علاقة بين الأفكار لدى الفرد بالاضطراب الوظيفي والسلوكي لديه، حيث يمرّ بسلسلة من العمليات المعرفية من انتباه وإدراك وتحليل وتخزين واسترجاع للمعلومات إلى استجابة يشعر بها الفرد.
- وأكد كلا من Katekan و Davids (1980) أن عامل الاستعداد وعامل التعلم من العوامل المهمة في الاضطراب السيكوسوماتي، فعندما يستثار شخص، فإن تغيرات ذاتية عصبية تحدث مثل زيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس... الخ (فصل الزراد ص 100). ولو أخذت بعض المواقف الحياتية صفة الاستمرار وحدوث تدعيم لإحدى الاستجابات فإنها تختار من بين ردود الفعل الانفعالات، فمثلاً طفل يخاف الذهاب إلى المدرسة فتضطرب معدته و يذهب إلى المنزل للراحة (تعزيز) فإنه يتعلم هذه الاستجابة (اضطراب المعدة) وبمرور الوقت تنمو لديه القرحة المعدية. ويشير الكسندر Alexander مؤسس المدرسة البسيكوسوماتيك التحليلية، إلى أن هذه الاضطرابات أو الأمراض الجسمية تحدث نتيجة صراع نفسي يجعل كل عقدة معينة مرتبطة بمرض معين، فعقدة الفراق عن الأم تولّد الربو والانفعالات المكبوتة تكون مرتبطة بأمراض معينة.

كما اعتبر أن الانفعالات وإن كانت السبب المباشر للمرض العضوي غير أنها ليس السبب الوحيد بل لابد من منع توفر شروط ثلاث وهي: الاستعداد الوراثي والتهيج البنائي والاتجاهات الانفعالية. قابلية العضو وهشاشته. وقد افترض الكسندر أن لبعض الصراعات خاصية التأثير على أعضاء معينة ، فالخوف والغضب ينعكسان غالباً على القلب والأوعية، في حين أن مشاعر التعب والحاجة للحماية ينعكسان غالباً على الجهاز الهضمي . إن الكسندر يرفض تصنيف الشخصيات التي وضعت من قبل دنبار لأنه يرى أن المرضى المصابين بالمرض الواحد يملكون سمات مشتركة ولكنهم لا يملكون شخصيات متشابهة (محمد النابلسي - ص 46). أما فلندر دنبار Dunbar فإن

الاضطرابات السيكوسوماتية هي نتاج لحالات انفعالية لاشعورية خاصة بكل اضطراب يتم كبتها ثم تفريغها عن طريق عضو معين يتفق وطبيعة الانفعالات المكتوبة، فالإحباط والرغبات الاعتمادية لدى الفرد يرتبط بالإصابة بقرحة المعدة بآليات دفاعية جسدية التي تتيح له مقاومة المرض والفيروسات والجراثيم، أي له مناعة إلا أن توطيد هذه الآليات يتم من خلال تفعيل العلاقة الوجدانية الثنائية، الأم والطفل وذلك لتكوين جهاز نفسي متوازن مع ظروف الحياة القائمة على الحركة والتعبير. كما يعتبر Martyr المرض العضوي وسيلة من الوسائل البديلة التي تعلمها الفرد لتحقيق التوازن الحيوي، فالفرد يتعرض لمواقف دائمة الإثارة الشعورية واللاشعورية مما تتيح بدورها ضغوطات تولد استجابات لتصرف الطاقة من أجل إعادة التوازن والحفاظ عليه (رسالة ماجستير في علم النفس العام -روافي زهور- الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها باغتراب الذات- جامعة وهران- 2005 - ص 34)

في حين يرى سامي علي أن كافة النظريات النفسجسمانية المستوحاة من التحليل النفسي تفترض ببساطة وجود تطورات داخلية، يفترض فيها أن تبرز سبب ظهور العضوي الذي يعتبر ترجمة لصراع نفسي من خلال الجسم، بمعنى أن المرض العضوي هو التعبير الإيجابي أو السلبي عن حالة نفسية نضفي عليها حقيقة موضوعية (سامي علي 2004 - ص 10). مع تعدد وجهات النظر داخل المنظور التحليلي فإنها تتفق على أن التوترات النفسية وخبرات الطفولة وضغوط الحياة تحدث تأثيرها في جانبين من حياة الفرد الجانب الجسمي في شكل أمراض من قبيل القرحة والربو وأمراض القلب... الخ، والجانب الانفعالي من قبيل القلق والاكتئاب والفرع. إن لكل مرض سببا نفسيا أدى إليه وساهم في تطوره، فالانفعالات والقلق إلى جانب بعض العوامل التي تساعد في تعجيل الاضطراب السيكوسوماتي لدى الفرد. يرى سونتا جولستر (1953) أن حياة الجنين داخل الرحم تتأثر بالحياة الانفعالية للام وبالحياة الجسمية والبيئة الداخلية والخارجية، حيث أن الاضطراب النفسي للام يؤثر على إفراز الغدد و تغير الدم وتركيبه (عصام أصفدي ص 73). يرى الكسندر أنّ نوعية الاضطراب الانفعالي تؤثر على نوعية الاضطراب الوظيفي العضوي (208 - 1982 - Henti)، فقد تكون الانفعالات غير السارة كالخوف والغضب بالغة الضرر إذا أصبحت مزمنة معاودة كأن يتقلب الخوف إلى قلق دائم وقد يصبح الغضب اعتداء أو ممارسة لعواطف غير سارة إلى أمراض جسمية نفسية من أنواع مختلفة تؤدي إلى تعطيل وظائف الجسم كالهضم (عبد الرحمان العيسوي - 1994 - ص 195) ويقصد بهذه المقولة أن نوعية الاضطرابات الانفعالية في اختبار العضو المصاب هو تحديد الصدمة النفسية التي مر بها الشخص لعدم قدرته على مقاومتها وتقبلها شعوريا، محاولا وراء ذلك تجسيد أسلوبا شعوريا لصراعاته النفسية لتحقيق توازنه النفسي. ويحدد العالم النفسي هيلدي Halliday سمات الشخصية السيكوسوماتية بأنها شخصية جد حساسة، معرضة للصددمات النفسية كثيرا والجهاز النفسي غير مسلح لإبعاد بعض الصراعات، فتفزع هذه الأخيرة عن طريق الجهاز الحشوي، فتجد المريض السيكوسوماتي مثلا لا يكي ويشكو من إصابة الربو ولا يعبر عن غضبه فيعاني من ارتفاع الضغط أو الروماتيزم. ففي دراسة قام بها إبراهيم أحمد إبراهيم (1992) حول ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من مرضى مستشفى حمد العام بدولة قطر للكشف عن العلاقة بين ضغوط الحياة وظهور الأمراض السيكوسوماتية تكونت العينة من مجموعة المرضى السيكوسوماتيين وعددها 40 مريض وقسمت إلى 4 فئات (مرضى السكر - مرضى ضغط الدم - مرضى القولون العصبي ومرض الصداع النصفي) وأسفرت الدراسة على تأثير مرضى السكر بالضغوط الانفعالية والاجتماعية والبدنية بينما تأثير مرضى ضغط الدم بالضغوط البدنية وتأثير مرضى القولون بالضغوط الانفعالية والبدنية. كذلك إنّ تعرض الفرد لمواقف عنيفة كما في حالة الحروب ووقوع الكوارث الجسيمة والمفاجئة... الخ، تؤدي إلى استنفاد طاقة الفرد وعدم قدرته على التحمل، حيث يرى جيمس هالدي (1979) أن المجتمع المريض يظهر بوضوح أعراض تفككه على شكل أمراض واضطرابات لدى أفراد (فصل الزراد - ص 76). ويشير Meginnis و R.Nottis (1970) أن تأثيرات البيئة تلعب دورا مهما في ترسيب الأعراض السيكوسوماتية كما أكد كل من وكوب Coop. 1970 و ماكين AterMcKean وآثر (1966) على أن الحوادث اليومية مثل البطالة والتشرد والخسارة وموت شخص عزيز تؤدي كلها إلى الإجهاد النفسي وتؤثر بصورة سيئة على جسم الإنسان.

وفي دراسة نبيلة أمين علي أبو زيد 2004 للتعرف على العلاقة بين ضغوط العمل بظهور الأمراض السيكوسوماتية لدى شرائح من العاملين حيث تألفت عينة الدراسة من 240 فردا يعملون في مهن مختلفة (أطباء، مدرسين، محاسبين) للبحث عن أهم مصادر الضغوط حيث أسفرت الدراسة إلى وجود علاقة وطيدة بين الضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية كما وجدت الباحثة أن فئة المدرسين تنفرد

باضطرابات الجهاز الهضمي والجهاز العصبي وتكرار المرض نتيجة الضغوط المهنية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية (رسالة ماجستير - وافي زهور - 2005 ص 47) .

- كما سبق يمكن ان نميز العرض السيكوسوماتي بالخصائص التالية:

- الاضطراب السيكوسوماتي هو اضطراب جسدي يؤدي إلى خلل عضوي ووظيفي.
- الاضطراب السيكوسوماتي ينشأ عن عوامل انفعالية وتتضمن جهازا عضويا يقع تحت تحكم الجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي.
- الاضطراب السيكوسوماتي ينشأ عن تفاعل بين المتغيرات الجسمية والانفعالية ويتأثر بمواقف حياة الفرد وضغوطها.
- الاضطراب السيكوسوماتي عرض وقي يتأثر بكمية التوتر التي يعانيها الفرد في الأوقات المختلفة.
- تختلف الاستجابات الانفعالية حسب طبيعة البيئة والفروق الفردية.

الإطار التطبيقي:

منهج الدراسة:

انطلاقاً من إشكاليات و فرضيات البحث فقد عمدت الباحثة إلى استعمال المنهج الوصفي ، الذي يقوم على دراسة الواقع و الظاهرة كما هي موجودة و وصفها وصفا دقيقا.

استهدف البحث دراسة العلاقة بين الضغوط المهنية والإصابة بالاضطراب السيكوسوماتي لدى أساندة التعليم المتوسط ، ولتحقيق فرضية البحث تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها 70 أستاذة وأستاذة يتوزعون على مؤسستين تربويتين : متوسطة عميرات الطيب، ومتوسطة مشرن محمد بولاية تلمسان حيث امتدت الدراسة الميدانية مدة شهر أبريل من سنة 2014.

الجدول رقم(01) يبين مواصفات عينة الدراسة:

المتغير	الخاصية	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	40	57.14%
	إناث	30	42.85%
السن	من [25 إلى 35]	23	32.85%
	من [36 إلى 45]	35	50%
	من [46 إلى 60]	12	17.14%
الأقدمية	[اقل من 10]	16	17.14%
	من [10 إلى 20 سنة]	44	62.85%
	[أكثر من 20 سنة]	10	14.28%

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الذكور أكبر من الإناث حيث بلغت نسبة الذكور 57.14% ونسبة الإناث 42.86%، أما توزيع العينة حسب السن فإن أكبر نسبة هي و50% والتي تقابل فئة من [36 إلى 45] كما يتبين لنا من خلال نفس الجدول أن توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة فإن أكبر نسبة تعود إلى الفئة من [10 إلى 20 سنة] والتي قدرت ب 62.85%.

أدوات الدراسة و خصائصها السيكمترية:

قصد تحقيق خطوات البحث و إتباع منهجها والإجابة على أشكالياتها اعتمدت الباحثة على مقياسين و هما اختبار كورنل للاضطرابات السيكوسوماتية المقنن من طرف الباحثة في رسالة الماجستير على مجموعة من الموظفين بالبيئة المحلية، و مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية للدكتور منصوري مصطفى (2004).

وصف مقياس كورنل للاضطرابات السيكوسوماتية:

وتم استخدام مقياس كورنل للاضطرابات السيكوسوماتية المكون من 15 بعدا تندرج ضمنه 81 فقرة وهي كالتالي:

- الرؤية: و يحتوي على 3 أسئلة.
 - أمراض مختلفة: يحتوي على 7 أسئلة.
 - الجهاز التنفسي: يحتوي على 9 أسئلة.
 - الاكتئاب: يحتوي على 4 أسئلة.
 - القلب و الأوعية : يحتوي على 6 أسئلة.
 - القلق: يحتوي على 7 أسئلة.
 - الجهاز الهضمي: يحتوي على 6 أسئلة.
 - الحساسية: يحتوي على 4 أسئلة.
 - الجهاز العصبي: يحتوي على 5 أسئلة.
 - الغضب: يحتوي على 5 أسئلة.
 - الجلد: يحتوي على 4 أسئلة.
 - التوتر: يحتوي على 4 أسئلة.
 - الجهاز العصبي: يحتوي على 7 أسئلة.
 - تكرار المرض: يحتوي على 4 أسئلة.
 - الجهاز التناسلي: يحتوي على 6 أسئلة.
- 2- **مقياس مصادر ضغوط العمل:** اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس مصادر ضغوط العمل، الذي قام الدكتور منصوري مصطفى (2004) بتقنيه وإيجاد الصدق و الثبات على البيئة الجزائرية و يتكون من تسعة أبعاد و هي :

- ظروف العمل: و يحتوي على 10 أسئلة.
 - العلاقة مع الزملاء: يحتوي على 5 أسئلة.
 - عبء العمل: يحتوي على 5 أسئلة.
 - العلاقة مع التلاميذ: يحتوي على 5 أسئلة.
 - صراع الدور: يحتوي على 5 أسئلة.
 - الإشراف التربوي: يحتوي على 5 أسئلة.
 - غموض الدور: يحتوي على 5 أسئلة.
 - النمو و الترقية المهنية: : يحتوي على 5 أسئلة.
 - العلاقة مع المدير: يحتوي على 5 أسئلة.
- و تندرج كل إجابة لكل فقرة على سلم رباعي (أوافق بشدة، أوافق، أعارض، أعارض بشدة).
- للتأكد من صلاحية الأدوات للقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة من مجتمع البحث في دراسة استطلاعية قصد حساب صدق و ثبات المقياسين حيث تم توزيع الأداتين على 50 أستاذا و أستاذة بمتوسطتين بمدينة تلمسان.

1- حساب صدق مقياس الاضطرابات السيکوسوماتية:

اعتمدت الباحثة على الصدق الذاتي و هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات (ر). $0.981 = \text{الصدق الذاتي} = 0.958$

1- ثبات مقياس الاضطرابات السيکوسوماتية:

قدرت قيمة معامل الارتباط الحسوبة r ب (0.918) و هي أكبر من القيمة الجدولة (0.273) وبالتالي تكون القيمة الحسوبة دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ومنه نتأكد بنسبة 99% بأن مقياس الاضطرابات السيکوسوماتية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2- حساب صدق المقياس للضغوط المهنية:

اعتمدت الباحثة على الصدق الذاتي و هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات (ر).

$$r = 0.520 \quad \text{الصدق الذاتي} = 0.721$$

2- ثبات مقياس الضغوط المهنية:

قدرت قيمة معامل الارتباط المحسوبة r بـ (0.520) و هي أكبر من القيمة الجدولة (0.273) وبالتالي تكون القيمة المحسوبة دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، ومنه نتأكد بنسبة 99% بأن مقياس الضغوط المهنية يتمتع بدرجة عالية من الثبات. و بذلك المقياسين يتمتعان بصدق عال و ثبات عال.

عرض و تفسير نتائج البحث:

كان الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والأمراض السيكوسوماتية وذلك من خلال الفرضية العامة التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية ذو دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط .

1- فرضية البحث: والتي تنص على:

يوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط المهنية والأمراض السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

العينة	المحسوبة	درجة الحرية	الجدولية	مستوى الدلالة	الدالة
70	0.86	68	0.232	0.05	دالة

نلاحظ من خلال الجدول أن r المحسوبة والتي تساوي 0.86 أصغر من r الجدولية والتي تساوي 0.232 عند درجة حرية 68 ومستوى الدلالة 0.05 وبذلك نقبل فرض البحث الذي يقول توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط المهنية و الإصابة بالمرض السيكوسوماتي لدى أساتذة التعليم المتوسط ونرفض الفرض الصفري.

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. هذا ما تؤكدته الدراسة التي قام بها "لويز" وزملائه سنة 1973 بالولايات المتحدة الأمريكية بعنوان "الدافع والرضا الوظيفي وعلاقة الجوانب النفسية بها" إذ يرى أن الجوانب والظروف النفسية المحددة لرضا العامل تندرج ضمن ثلاثة عناصر متكاملة: الراتب، الإشراف، والترقية والقوانين داخل التنظيم، الرضا عن محتوى العمل، وكذلك كشفت دراسة "هاوس" وآخرون عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية لكي تتمثل في أعباء العمل، وصراع الدور وعدم التقدير من الرؤساء وانخفاض الأجور، وعدم الترقى والمشاكل الأسرية والضغوط الشخصية وبين الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية التي تمثلت في فرحة المعدة، وزيادة ضغط الدم وأمراض القلب والذبحة الصدرية وهذا ما أكدته أيضاً دراسة مريم بخاري (1406-1407 هـ) والتي كانت بعنوان الرضا الوظيفي للعاملات في التعليم العام. إلى أن الضغوط يكون لها أعراض نفسية فيزيولوجية وأن تزامن الضغوط يؤدي إلى بعض الأمراض مثل الربو، القرحة وأمراض الجهاز التنفسي، وهذا ما يوحي إلى أن العرض السيكوسوماتي يتأثر بعامل الأقدمية المهنية وقد أشار إلى هذا الجانب من الدراسة كذلك الباحثان كوبر و دافسون سنة 1982 في دراستهما على وجود بعض الأعراض النفسية والجسمية المرتبطة بضغوط العمل وتتمثل في الإنهاك بنسبة 69.9% والقابلية للانفعالات بنسبة 60% والشعور بالقلق بنسبة 54.4% والإحساس بالتوتر بنسبة 42.6% والشعور بالغيض بنسبة 35.5% والإصابة باضطرابات النوم بنسبة 34.1% والإحساس بالإحباط بنسبة 34.8% وعدم الاقتناع بالعمل بنسبة 34.1%، وانخفاض تقدير الذات بنسبة 25.1% والإحساس بالاكتئاب بنسبة 23.7%. وفي دراسة Mika Kivimaki (2002) حول الضغوط وخطر الإصابة بالقلب على عينة قوامها 812 عاملاً (رجال و نساء) لا يعانون من أية إصابة على مستوى القلب أسفرت الدراسة إلى أن وتيرة العمل الحالية وعدم التكافؤ وعدم التوازن بين الجهد المبذول والمكافأة أو الأجر المدفوع يبدو أنه يرفع من خطر الإصابة القلبية المميتة وذلك لأسباب منها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول، والوضعية المعيشية البسيطة... الخ يسبب انسداد الشرايين وتصلبها لأنه يزيد تراكم الصفائح الدهنية فيها مما يزيد خطر التعرض للازمات القلبية، وقال

الباحثون أنّ معدل تصلب الشرايين يتقدم بسرعة عند الأشخاص سريري الغضب، إن هذا الاكتشاف قد يساعد الأطباء في التعرف إلى مجموعات الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي (هدى الجاموس - ص30). كما يظهر هذا الأخير نتيجة لعوامل اجتماعية و اقتصادية ، والمستوى التعليمي الذي لا يسمح بالترقية ، وخاصة المشاكل الأسرية كالطلاق مما يؤدي إلى تشتت الأسرة. كما أنّ العوامل الاجتماعية التي يتعرض إليها الفرد لها الأثر في إظهار السمات الاكتئابية والخوف والقلق، فالذين يتعرضون لانسداد الأوعية الدموية هم الذين لديهم مسؤوليات عائلية واجتماعية كبيرة يعيشون في مجتمع يشجع التنافس والصراع، وينمي الفوارق بين الناس ويظهرون ميولا عدوانيا ويطمحون إلى تحقيق مطالب اقتصادية واجتماعية مرتبطة بمطالب نفسية داخلية قد تكون أكبر من قدراتهم ، لذلك فهم يتعرضون للفشل والصدمة ويميلون إلى عدم الاستقلالية و الالفاعلية.

كما توصل فريق من العلماء الألمان بجامعة ميونخ إلى أن الغضب يسبب انسداد الشرايين وتضييقها وتصلبها لأنه يزيد تراكم الصفائح الدهنية فيها مما يزيد خطر التعرض للأزمات القلبية، إنّ معدل تصلب الشرايين يتقدم بسرعة عند الأشخاص سريري الغضب ،هذا الاكتشاف قد يساعد الأطباء في التعرف على مجموعات الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض الشرايين التاجي (هدى الجاموس 2004 - ص30) وهذا كله سبب في ظهور القلق والاكتئاب والغضب لأتفه الأسباب الذي يساهم هذا الأخير في توتر نفسية الموظف.و التي تؤدي في الأخير إلى اضطراب سيكوسوماتي.

. ويذكر أحمد عكاشة (1977) مضار الانفعال التالية:

- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد.
- يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة مما يؤدي إلى سلوك غير مهذب.
- يؤثر الانفعال على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح كما هو الحال في الغضب والحزن و الاكتئاب.
- إذا توالى الانفعالات بشكل مستمر دون أن تنتهي المواقف المسببة لها، استمرت التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات مما يؤدي في النهاية إلى تغيرات عضوية في الأنسجة مما يمهّد إلى ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. ففي دراسة قام بها إبراهيم أحمد إبراهيم (1992) حول ضغوط الحياة ، لذلك فإن الضغوط المهنية لها تأثير في ظهور العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية التي تشكل خطورة على حياة الأفراد سواء كان ذلك على توافقهم العام أو المهني أو الصحي ، والذي يكون مرجعه الاضطرابات الانفعالية ومسئوليتها في ظهور وانتشار الاضطرابات السيكوسوماتية بأنواعها المختلفة .

وبدلاً للضغوط تعتبر منبآت هامة للأمراض النفسية والجسمية التي تكون عليها حالة الفرد ، إذ أنه عندما يتعرض الفرد بصورة مستمرة لحوادث ضاغطة في فترات زمنية متقاربة فإن ذلك يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية.

الختامة:

إن معالجة ضغوط العمل لا يعني التخلص أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا، فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي ووجوده لا يعني أننا مرضى، ولكن استمرارها وتركها دون معالجة تؤدي بصاحبها إلى أمراض سيكوسوماتية تؤثر سلباً على حياته المهنية والاجتماعية. إن علاج الضغوط لا يتم إذن بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية، وذلك من خلال تعلّم بعض الطرق التي تساعدنا في التعامل مع الضغوط قصد التقليل من آثارها السلبية، ومع التركيز على الأساليب الشخصية فإنه لا يعني إعفاء المنظمات والنقابات من مسؤولياتها في توفير أجواء وظروف تساعد المعلمين والأساتذة على مواجهة المواقف الضاغطة والغير ملائمة من أجل تموّه ونجاحهم في مهامهم.

إن النتائج المتحصل عليها هي في حدود عينة الدراسة نظراً والأدوات المستعملة في الدراسة، أكدت بأن للضغوط المهنية علاقة وتأثير كبير في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية عند أساتذة التعليم المتوسط.

المراجع:

- 01- عبد الرحمن العيسوي-2000 - الاضطرابات النفسجسمية - دار الراتب الجامعية - بيروت.
- 02- عصام أصفدي- 2001- مروان أبو حويج - عادل العماد - العلوم السلوكية و الاجتماعية والتربية الصحية- دار الميسرة -عمان.
- 03 - فيصل محمد خير الزراد 2000- الأمراض النفسية جسدية - دار النفائس -بيروت - لبنان.
04. -كمال دسوقي - علم الأمراض النفسية(التصنيفات و الأعراض المرضية) الكتاب الأول - دار النهضة العربية- بيروت.

- 05- محمد احمد النابلسي -1992- مبادئ البسيكوسوماتيك وتصنيفاته -دار الهدى - الجزائر - عين المليلة.
- 06 - حسن مصطفى عبد المعطي - 2003- الأمراض السيكوسوماتية(التشخيص الأسباب- العلاج)- مكتبة زهراء الشرق- القاهرة- مصر.
- 7 - نور الهدى محمد الجاموس ، 2004الاضطرابات النفسية - الجسمية السيكوسوماتية - دار البازوري - عمان - الأردن.
- المذكرات:
- 8- روائي زهور - الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها باغتراب الذات - رسالة ماجستير في علم النفس العام —(دراسة امبريقية وإرشادية لدى طلبة الجامعة) - 2005 -
2006. المراجع الأجنبية:
- 9- Sami -Ali -2001-Manuel de thérapies psycho - somatiques - paris