*Cahiers du CREAD n°62-63*, *4ème trimestre 2002 & 1er trimestre 2003, pages 5-20 (arabe).*

ناصر الدين زبـدي*

# عوامل الضغط النفسي لدى الأستاذ الباحث الجامعي في الجزائر

## 1. إشكالية الموضوع

يتعرض الأستاذ الباحث نتيجة لانشغاله بالتدريس بما يتطلبه من تحضير واستعداد تربوي والتزام بمواعيد الدراسة وما يتبع ذلك من عمل جاد وجهد علمي، وفي ذات الوقت انشغاله بعملية البحث وتحضير ببليوغرافيا كاملة لموضوع البحث، وتهيئة الإطار النظري ثم إعداد عملية التطبيق الميداني وما يصحبها من اتصالات وتحقيقات وتحليل لنتائج البحث.. الخ.

كل ذلك ينجم عنه جهد فكري متواصل وقد يولد ضغطا نفسيا لدى الأستاذ الباحث ويخلق لديه تخوفا من عدم التوفيق بين مهمة التدريس والبحث في آن الوقت وفي الظروف المادية والاجتماعية التي تحيط به. فسؤالنا إذن يتطرق إلى معرفة:

- هل حقيقة يتعرض الأستاذ الباحث الجزائري إلى ضغط نفسي وقلق وخوف من عدم التوفيق في عمله أو حتى الفشل في بعض الأحيان؟

- وما دواعي هذا الضغط النفسي؟ هل تكمن في عدم تمكنه من إيجاد طريقة علمية و ممنهجة للتحكم في أوقات عمله؟

- وهل يفتقر إلى تقنيات البحث العلمي السليم؟

- وهل يرجع ضغطه النفسي إلى قلة الإمكانيات المتاحة، أم إلى الظروف المادية والاجتماعية المحيطة به؟.

## 2. الفروض

- يتعرض الأستاذ الباحث إلى حالة من الضغط النفسي الناجم عن الخوف من الفشل أو عدم التوفيق بين دوره التربوي كمدرس ودوره العلمي كباحث.

- عدم تحكم الأستاذ الباحث في وقته يخلق لديه ضغطا نفسيا.

- عدم معرفة التقنيات السليمة في البحث تضاعف من جهده، مما ينجم عنه شعور بالخوف من الفشل وعدم الوصول إلى الهدف في الوقت المحدد.

- إن الإمكانيات الحالية المتاحة للأستاذ الباحث تسهم بشكل واضح في إحساس الأستاذ الباحث بصعوبة البحث العلمي في الجزائر نظرا لقلة المراجع وضعف

الإمكانيات المادية التي تسمح له بالتجريب، وبالتالي الخوف من عدم تحقق النتائج فيصبح ذلك عامل ضغط نفسي عليه.

### 3. تحديد مفهوم الضغط النفسي

يعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات، كل تعريف منها ينطلق من أساس محدد و واضح. فبعضها ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الإستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعريفات يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة.

فقد ورد في معجم علم النفس و التحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد بصورة عامة والأستاذ الباحث بصورة خاصة، حيث أثبتت إحدى الدراسات التي تمت خلال 1998 في الجزائر أن: (حوالي 173 أستاذ وأستاذة جامعية من مجموع 300 يعانون من التوتر والضغط النفسي، والشعور بالقلق في معظم الأحيان إلى جانب تعرضهم للإنفعالات بسبب الأعمال أو المهام أو ضغط العمل أو حتى المشاكل الاجتماعية والعائلية. فقراءة هذه النتائج توحي بأن 18.29% من ذوي الاتجاه المعرفي الاجتماعي مقابل 19.78% من ذوي الاتجاه المعرفي المادي يتعرضون باستمرار للإنفعالات، وأن 19.51% من ذوي الاتجاه الاجتماعي مقابل 27.47% من ذوي الاتجاه المادي يتعرضون لحالات الضغط النفسي (ناصر الدين زبدي، 1999).

و يعرف هانز سيلي 1980 الضغط النفسي هو الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه. أما مصادر الضغط في حياة الفرد فهي متعددة فقد ترجع لمتغيرات البيئة كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله. وهو ما يستدعي إلى أن يعيش الفرد حالة من الشعور بالتهديد.

ومن خلال ذلك نفهم أن الضغط يتضمن الاستجابة الموجبة أو السالبة كأن يرقى الفرد من وظيفة لأخرى مما يترتب عليه ضرورة تكيف الفرد والاستعداد للعمل أو الوظيفة الجديدة. إن تحمل مسؤولية البحث مثلا ومحاولة الوصول إلى نتائج مرضية ومعالجة عوامل المشكلة المدروسة يتطلب من الباحث التهيؤ والاستعداد ليكون على مستوى تلك المسؤولية العلمية وهذا بدوره يشكل عاملا ضاغطا على الأستاذ الباحث، خصوصا إذا علمنا أنه غير متفرغ للبحث وحده بل يمارس مسؤولية التدريس والتحضير لدروسه وتصحيح الامتحانات ومداولة النتائج في نهاية كل سنة دراسية. أما الاستجابة السلبية فإنها تكون حينما يكون المثير ذا طابع سلبي كأن يتلقى الفرد خبرا غير سار مثل مرض صديق أو خسارة في صفقة تجارية أو فشل في تحقيق ترقية مهنية ..إلخ .

و من التعاريف أيضا تعريف يرى أن الضغط عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل بها، والمشاعر ذات الطابع السلبي بالإضافة إلى الاستجابات البدنية الصادرة من الفرد. وهذه العناصر تتفاعل مع بعضها البعض بطرق خاصة مما يثير في ذات الفرد القلق والغضب والاكتئاب.

و يعرف لآزاروس LAZARUS الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

فالضغط حسب هذه التعاريف عبارة عن الاستجابة التي تتضمن التعبئة العامة واللاشعورية التي يعيشها الأستاذ الباحث مما يترتب عليه استنفار كل جهوده الذهنية وموارد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظرف الضاغط الذي يتعرض له، ألا وهو في هذه الحالة: ظروف البحث العلمي ومعاناته.

فلو صادف الأستاذ الباحث في حياته اليومية عارض من العوارض أو حدث ما استدعى عرقلة جهوده، وأحدث لديه إحباطا معينا. فسر ذلك بأنه تهديد لطموحاته ولشخصه كباحث يسعى إلى تحقيق أهداف من وراء ذلك. وما من شك في أن هناك استجابة بدنية أو ذهنية قد تكون أثرا من الآثار المترتبة على هذا العارض، وقد تكون هذه الاستجابة تعبيرا عن الخوف من الفشل. إذ أن النتيجة الحتمية ستكون الشعور بالخوف الذي يلازمه ويصاحبه ولو لفترة محدودة.

إزاء هذا الطرح الذي تم عرضه حول العناصر المكونة لمعادلة الضغط يمكن الإشارة إلى الاختلافات بين الباحثين إزاء ترتيب حدوث هذه العناصر وذلك على النحو التالي:

**أ ـ الصيغة الأولى**

مثيرات بيئية ---- إثارة فسيولوجية ---- أفكار سلبية = انفعالات ومشاعر مؤلمة

**ب ـ الصيغة الثانية**

مثيرات بيئية ----- أفكار سلبية ---- إثارة فسيولوجية = انفعالات ومشاعر مؤلمة

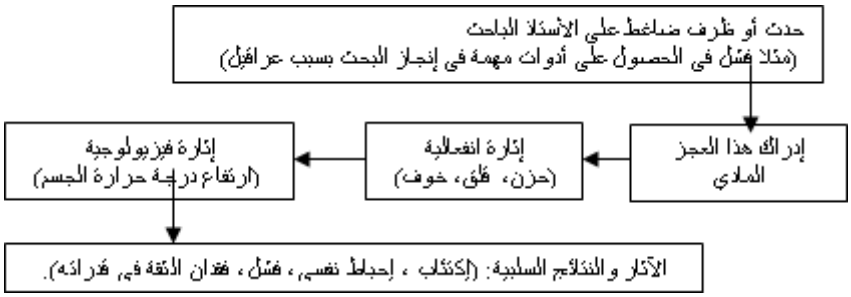
إن تفسير الصيغة الأولى مستمد من نظرية العزو "Attribution Théory" وهو مقدم من طرف Stanley Schachter، حيث يؤكد على أهمية التسلسل في العناصر بحيث أن حدوث عنصر يتطلب أو يستوجب العنصر الذي قبله. فالمشاعر المؤلمة والتي على شكل قلق أو خوف لا يمكن أن تسبق التفسيرات والأفكار، وهكذا بالنسبة لبقية العناصر الأخرى.

الصيغة الثانية والتي يتم بها الضغط يتبناها علماء النفس العقلي من أمثال Aron Beck et Albert Ellis حيث يرون أن ردود الفعل الإنفعالية ما هي إلا نتاج الكيفية التي يتم بها ومن خلال إدراك الواقع والتعامل معه، فإن كان رد الفعل الانفعالي على هيئة قلق فهذا يعود كما يرى أصحاب هذه المدرسة إلى تفسير الفرد عامة والأستاذ الباحث بصفة خاصة، للأحداث على أنها خطر يهدد كيانه، أما إذا كانت ردود الفعل على هيئة اكتئاب فهذا يعود إلى رؤية كليهما إلى ذاته على أنه ناقص أو ضحية الضياع والتيهان أو اللامبالاة. أما الغضب كرد فعل فهو نتاج رؤيته لنفسه على أنه ضحية افتقاد العدل في المنظمة التي يعمل بها أو المؤسسة أو المجتمع الذي يعيش فيه.

**4. نموذج الآثار**

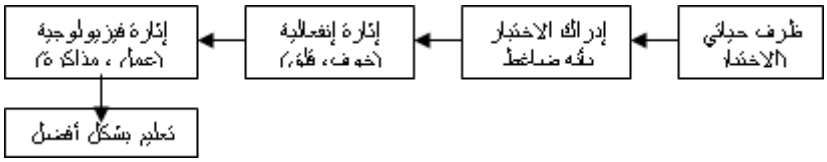
### 1.4. نموذج الآثار السلبية للضغط النفسي

يفترض هذا النموذج وجود عوامل حياتية تؤثر على حياة الأستاذ الباحث سواء بشكل عادي أو بصورة مفاجئة وغير متوقعة كتغير في حرارة جسمه بدون سبب واضح ومعروف أو وفاة عزيز أو تعرضه لخسارة مالية أو لفشل في تحقيق النتائج المرجوة من دراسته. و بعد التعرض لمثل هذه المثيرات والأحداث سيترتب على ذلك عملية إدراك للوضع الذي يمر به. فإن نظره للحدث على أساس أنه أمر ضاغط فهذا سيقود إلى الخطوة الأخرى ألا وهي حدوث شحنة انفعالية تتولد لديه وتوجه إلى الحدث أو المر الذي أعتبر أنه ضاغط، وقد تكون هذه الشحنة الانفعالية على شكل خوف، غضب، عدم الشعور بالأمن، قلق، وبعد أن تحدث هذه الشحنة الانفعالية يفترض أن يترتب عليها إثارة فسيولوجية كأن يحدث له إنعصاب وتوتر عصبي، أو زيادة في مستوى الكولستيرول أو سرعة ضربات القلب. وما من شك في أن مثل هذه الآثار تصنف على أساس أنها سلبية فقد يترتب عليها مرض أو جلطة وقد يترتب عليها إرتباك أو عدم قدرة على أداء عمله العلمي أو التدريسي بصورة جيدة، ويمكن تصوير نموذج الآثار السلبية لدى الأستاذ الباحث وفق الخطوات التالية:




### 2.4. نموذج الآثار الإيجابية للضغط النفسي

إن الآثار الإيجابية للضغط النفسي لا تحظى إلا بقسط بسيط من الاهتمام. ووفق نموذج الآثار الإيجابية يفترض أن إثارة الضغط وحدوثه يترتب عليها آثار إيجابية لدى الفرد في بعض الجوانب وليس في جميعها مثل: زيادة الإنتاجية أو العطاء في العمل. ويمكن تصور نموذج الآثار الإيجابية وفق الخطوات التالية:




### 5. دراسات عالمية حول الضغط النفسي لدى المدرسين

لقد تعرضت العديد من الدراسات العالمية إلى مسألة الضغط النفسي لدى المدرسين في مختلف مراحل التعليم، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

**1.5.** دراسة "لوتز" Lutz و "ماديرالا"Madiralla 1990 بالولايات المتحدة الأمريكية حول الضغط وعلاقته باتجاهات المدرسين نحو الاصلاحات في التعليم بولاية تكساس، وقد أجريت الدراسة على 700 مدرس، وقد أثمرت هذه الدراسة مجموعة من النتائج أهمها أن فشل هذه الإصلاحات في التقليص من عبء العمل التربوي قد خلق لديهم ضغطا نفسيا واعتبروا نتائجها إحدى مصادر ضغطهم وقلقهم.

**2.5.** و دراسة ثانية قام بها كل من "بيرس" Pierce و "مولوي"MOLLOY بأستراليا سنة 1990 حول العلاقة بين نمط المؤسسات التعليمية والضغط النفسي لدى المدرسين، ودرس خلالها الباحثان العلاقة بين مستوى قلق المدرس ونمط المؤسسة التعليمية التي يمارس بها عمله، وقد تمت هذه الدراسة في 16 مؤسسة تعليمية. وانبثقت عنها النتائج التالية: أن هناك علاقة وطيدة بين نمط التسيير الإداري المعمول به ومستوى الضغط لدى المدرسين، كذلك هناك علاقة دالة بين مستوى الضغط والقلق والدور التربوي الذي يقوم به المدرس.

**3.5.** دراسة "روس قرين"Ross W. Greene و "ريشارد أبيدين"Richard R. Abidin و"كريستال كميتز" Christal Kmetz بولايتي "ماساوتش" و"فرجينيا" الأمريكيتين سنة 1996 حول "مؤشرات ضغط المدرسين". وقد طبقت الدراسة على 516 مدرسا أمريكيا، وكانت النتائج جد عالية من حيث مستوى الارتباط التي تراوح بين 0.60 و 0.75 لبحث العلاقة بين مستوى الرضا ودرجة الضغط النفسي وكذلك بين درجة القلق عند المدرسين وتوفر الحاجات والدعائم التعليمية.

إن هذه الدراسات وإن دلت على شيء، فإنها تؤكد على أن مصادر الضغط لدى الأستاذ الباحث عديدة أهمها الميدان الذي يمارس فيه عمله والدور المنوط به، والإمكانيات المادية المساعدة على العمل والبحث. فإن كانت هذه العوامل سلبية وغير مساعدة لعمل الأستاذ الباحث فإنها من الممكن أن تكون مصدر ضغطه وقلقه ومتاعبه اليومية.

## 6. الدراسة الاستطلاعية

لقد توصلت الدراسة الاستكشافية التي أجريت على الأساتذة الجامعيين الباحثين الجزائريين أن هناك حقيقة تواجد بعض الأعراض الجسدية النفسية الملازمة لهم خلال عملهم، وأن من مسبباتها الأساسية الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من جراء البحث المكثف والتحضير وعمليات التصحيح للامتحانات في الفترة المخصصة والتي غالبا ما تكون مشحونة بالعمل الجبار في ظروف مادية واجتماعية قاسية لا ترحم، حيث جاء في العامل الأول الأسباب التالية: الإجهاد، العلاقات الأسرية، التوتر، الصداع، خاصية الاجتماعية عند المدرس، مفهوم الذات عنده، كمحددات أساسية لهذه الأعراض، حيث تأتي في المرتبة الأولى.

أما العامل الثاني فيشمل المحددات التالية: النضج المهني، الخلفية المعرفية الهزيلة، عدم الخبرة المهنية، الطموح الزائد، عدم القدرة على التحكم والضبط. وهي مسببات تأتي في المرتبة الثانية.

أما العامل الثالث فيضم الإسعاف المعيشي، الأمن الاقتصادي، عدم الاستقرار الانفعالي، سوء التوافق المهني، الشعور بالوحدة النفسية. وأتت كل هذه العوامل في المرتبة الثالثة كمحددات لأعراض الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعيين الجزائريين.

وتشير تلك المتغيرات إلى أن الأمن النفسي أي الحاجة لأن يكون الأستاذ موضع حب وتقدير وعناية في عمله، والتي تدفعه الى الاطمئنان على عمله ومستقبله وحقوقه ومركزه الاجتماعي له علاقة دون شك بتوافقه النفسي والمهني، وبالتالي استقراره

الانفعالي والعاطفي واجتنابه التأزم والإصابة بتلك الأعراض التي هي علامات الاضطراب السيكوسوماتي: كمراض القرحة مثلا أو القلب أو السكري.

إن دلت هذه النتائج الأولية على شيء، فإنما تؤكد على أهمية البحث في الموضوع، وكشف حقيقته لدى عينة شاملة وأكبر على المستوى الوطني من أجل إبراز حقيقة المشاكل والصعوبات النفسية والاجتماعية والمهنية التي تقف عائقا أمام الأستاذ الباحث الجزائري. وهذا هو أساس اهتمام الباحث في الأيام المقبلة من أجل تحديد بدقة علمية متناهية عوامل ومصادر الضغط النفسي ونتائجه لدى الأستاذ الباحث الجامعي الجزائري.

### 1.6. استبيان حول آثار الضغط والإجهاد لدى الأساتذة الباحثين

أخي الأستاذ، نقدم لك فيما يلي مجموعة من التساؤلات، نود منك الإجابة عليها بكل صراحة ودقة، وذلك بوضع علامة X في الخانة المقابلة لإجابتك. هذا الاستبيان الهدف منه دراسة قضية علمية بحتة، وليس لها علاقة بشي آخر سوى البحث العلمي في موضوع مشكلات الأستاذ الباحث. ولك من مسبقا جزيل الشكر على حسن تعاونك.

**1 -** ما هي المهام الأسبوعية التي تقوم بها؟

| المهام | نعم | لا | المهام | نعم | لا |
|---|---|---|---|---|---|
| 1- التدريس | | | 5- تحضير شهادة علمية عليا | | |
| 2- الإشراف على المذكرات | | | 6- ممارسة التأليف في مجال اختصاصك | | |
| 3- المشاركة في فرق البحث | | | 7- التسيير الإداري الجامعي | | |
| 4- المشاركة في اللجان البيداغوجية | | | 8- القيام بمهام أخرى | | |

ما هي؟: .....

**2 -** خلال قيامك بمهامك العلمية و البيداغوجية، هل تنتابك الأعراض التالية؟:

| الأعراض | دائما | أحيانا | أبدا | الأعراض | دائما | أحيانا | أبدا |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الام الرقبه | | | | سرعه ضربات القلب | | | |
| الام الظهر | | | | اضطرابات النوم | | | |
| الام الصدر | | | | اضطرابات التنفس | | | |
| الام البطن | | | | الشعور بغصة في الحلق | | | |
| صداع الرأس | | | | انتفاخ البطن | | | |
| الارق | | | | القيء والغثيان | | | |
| الإعياء الذهني | | | | الشعور بالدوار | | | |
| نقص الشهية | | | | الشعور باحتباس البول | | | |
| الإفراط في الاكل | | | | في الاثاثة | | | |
| برودة الاطراف | | | | الضغط على الاسنان | | | |
| تصبب العرق | | | | نزع شعر الرأس | | | |
| الاضطرابات الصدية | | | | عض الشفتين | | | |
| | | | | قضم الاظافر | | | |

### 2.6. عينة البحث الأساسي

تتكون عينة البحث الأساسي من 300 أستاذ وأستاذة من مختلف المعاهد والجامعات الجزائرية، حيث تمت الدراسة الميدانية الأساسية مع أساتذة من جامعتي باب الزوار وتيزي وزو، وكذلك بعض معاهد جامعة الجزائر وجامعة البليدة وجامعة بسكرة و جامعة تبسة، وهذا التوزيع كان على أساس الحصول على أكبر عدد ممكن من الأساتذة الذين تتوفر فيهم شروط الدراسة، واستنادا على معياري العامل المعرفي الاجتماعي ويتمثل في أساتذة العلوم الاجتماعية و الإنسانية، وكذلك العامل المعرفي المادي ويتمثل في أساتذة العلوم الدقيقة.

و لقد كان الاختيار بصورة عشوائية مطلقة، حيث تم التوزيع لإستمارة البحث على الأساتذة بدون أية اعتبارات أخرى سوى المجال التدريسي، أي التخصصات، حيث كانت العينة موزعة بالشكل التالي:

### 1.2.6 توزيع أفراد العينة حسب الجامعات والاتجاه المعرفي

| الجامعات | الأساتذة ذوو الاتجاه المعرفي الاجتماعي | الأساتذة ذوو الاتجاه المعرفي المادي | المجموع |
|---|---|---|---|
| جامعة الجزائر | 100 | / | 100 |
| جامعة تيزي وزو | 30 | 20 | 50 |
| جامعة البليدة | 25 | 30 | 55 |
| جامعة باب الزوار | / | 50 | 50 |
| جامعة بسكرة | 10 | 12 | 22 |
| جامعة تبسة | / | 23 | 23 |
| المجموع | 165 | 135 | 300 |

يمثل الجدول عينتي الدراسة حسب الجامعات والتخصصات التدريسية، وهو ما يعبر عن حصول البحث على 165 أستاذ من ذوي الاتجاه المعرفي الاجتماعي، أي بمعدل 55% من أفراد العينة المدروسة، وعلى 135 أستاذ من ذوي الاتجاه المعرفي المادي، أي بمعدل 45% من أفراد العينة الكلية.

### 2.2.6 توزيع العينة حسب الجنس

| الجامعات / الأساتذة | إناث | ذكور | المجموع |
|---|---|---|---|
| جامعة الجزائر | 65 | 35 | 100 |
| جامعة تيزي وزو | 18 | 32 | 50 |
| جامعة البليدة | 30 | 25 | 55 |
| جامعة باب الزوار | 10 | 40 | 50 |
| جامعة بسكرة | 4 | 18 | 22 |
| جامعة تبسة | 15 | 8 | 23 |
| المجموع | 142 | 158 | 300 |

نلاحظ من خلال الجدول أن هناك 142 أستاذة، أي بنسبة 47% من أفراد العينة الكلية، بينما يمثل الذكور نسبة 53% ، وهو ما يعادل 158 أستاذا من بين مجموع أفراد العينة الكلية.

### 3.2.6 توزيع العينة حسب الإطار المهني

| الجامعات / الأساتذة | أساتذة مساعدون | أساتذة مكلفون بالدروس | أساتذة محاضرون | أساتذة التعليم العالي | مجموع |
|---|---|---|---|---|---|
| جامعة الجزائر | 30 | 45 | 18 | 7 | 100 |
| جامعة تيزي وزو | 10 | 30 | 8 | 2 | 50 |
| جامعة البليدة | 35 | 15 | 5 | / | 55 |
| جامعة باب الزوار | 12 | 13 | 15 | 10 | 50 |
| جامعة بسكرة | 9 | 9 | 4 | / | 22 |
| جامعة تبسة | 11 | 10 | 2 | / | 23 |
| المجموع | 107 | 122 | 52 | 19 | 300 |

## 7. نتائج البحث

لقد توصلت الدراسة الميدانية إلى جملة من النتائج الاحصائية والتي نعبر عليها من خلال تفسير الجداول التالية:

جدول رقم 8: **يوضح درجة الإصابة بالتوتر والقلق**

| | الأساتذة ذوي الاتجاه المعرفي الاجتماعي | | الأساتذة ذوي الاتجاه المعرفي المادي | | مجموع | قيمة كا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | | |
| التعرض الدائم للانفعالات | 15 | 18.29 | 18 | 19.78 | 33 | |
| التعرض لحالات من الضغط | 16 | 19.51 | 25 | 27.47 | 41 | |
| المعاناة من الشعور بالقلق | 27 | 32.92 | 19 | 20.87 | 46 | 2.00 |
| الشعور الدائم بالخوف من شيئ مجهول | 3 | 03.65 | 5 | 05.49 | 08 | |
| الشعور الدائم بالتوتر و شد الأعصاب | 21 | 25.60 | 24 | 26.37 | 45 | |
| المجموع | 82 | 100 | 91 | 100 | 173 | |

يظهر من الجدول 8 أن حوالي 173 أستاذ وأستاذة جامعية من مجموع 300 يعانون من التوتر والضغط النفسي، والشعور بالقلق في معظم الأحيان إلى جانب تعرضهم للإنفعالات بسبب الأعمال أو المهام أو ضغط العمل أو حتى المشاكل الاجتماعية والعائلية. فقراءة النتائج التي يحملها الجدول توحي بأن 18.29% من ذوي الاتجاه المعرفي الاجتماعي مقابل 19.78% من ذوي الاتجاه المعرفي المادي يتعرضون باستمرار للإنفعالات، وأن 19.51% من ذوي الاتجاه الاجتماعي مقابل 27.47% من ذوي الاتجاه المادي يتعرضون لحالات الضغط النفسي.

أيضا نجد أن 32.92% من ذوي الاتجاه الأول مقابل 20.87% من ذوي الاتجاه الثاني يتعرضون إلى القلق ويعانون منه باستمرار، كذلك 25.60% من الفئة الأولى مقابل 26.37% من الفئة الثانية يشعرون دوما بالتوتر وشد الأعصاب، بينما تشعر فئة ضئيلة جدا منهم بالخوف من شيء مجهول.

وإذا دلت هذه النتائج على شيء فإنما تدل على أن هناك معاناة يومية لدى العديد من الأساتذة الجامعيين وشعور بالضغط والتوتر وشد العصاب وهي مشاعر نفسية عصبية نابعة من القضايا والمسؤوليات الاجتماعية والمهنية التي يمارسها الأستاذ.

والتحليل الإحصائي لهذه النتائج باستعمال مقياس كا2 الذي يساوي 2.00 يشير إلى أن هنا فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية تتراوح بين 0.5 ثقة و 0.001 شك عند درجة حرية تساوي 2، وأن هذه الفروق هي لصالح الفئة الثانية أي ذات المنحى المادي، وذلك لكون هذه الفئة من الأساتذة تتعرض باستمرار إلى عاملي الضغط والتوتر لكونهم يتعاملون مع مواد تدريسية دقيقة ولا تسمح بالخطأ أو المزايدة، فهي مواد صعبة وتحتاج إلى تركيز عصبي وذهني أكثر من غيرها من المواد التدريسية، على سبيل المثال الرياضيات أو الفيزياء...، وهو ما يؤكد الفرضية القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة ما بين الأساتذة ذوي المنحى الاجتماعي والأساتذة ذوي المنحى المادي في التعرض لمثل هذه الأمراض السيكوسوماتية الناجمة عن الانفعالات والضغوط النفسية. وأن ما يؤكد ذلك هو النتائج الموالية التي يبرهن عليها الجدول الموالي:

الجدول رقم 9: **يشير إلى درجة الإصابة بالقرحة بمختلف أنواعها**

| | الأساتذة ذوي الاتجاه المعرفي الاجتماعي | | الأساتذة ذوي الاتجاه المعرفي المادي | | مجموع | قيمة كا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | | |
| الإصابة بقرحة المعدة | 10 | 31.25 | 17 | 39.53 | 27 | |
| الحموضة في المعدة | 17 | 53.12 | 12 | 27.90 | 29 | |
| خرم في جدار المعدة | 00 | 00 | 4 | 09.30 | 04 | |
| نزيف في المعدة أو الأمعاء | 2 | 06.25 | 6 | 13.95 | 08 | 0.157 |
| الإصابة بقرحة القولون | 3 | 09.37 | 4 | 09.30 | 07 | |
| الإصابة بقرحة الحلق | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | |
| المجموع | 32 | 100 | 43 | 100 | 75 | |

يتضح لنا من الجدول 9 أن 31.25% من الأساتذة أفراد العينة المصابة، ذوي الاتجاه الاجتماعي يعانون من قرحة المعدة في مقابل 39.53 % من ذوي الاتجاه المادي. وأن 53.12 % من ذوي الاتجاه الأول لديهم حموضة في المعدة، مقابل 27.90% من ذوي الاتجاه الثاني.

و قد أبرزت الدراسة الدلالية بتطبيق مقياس كا2 على تلك النتائج أن الفروق واضحة جدا بين الأساتذة المصابين من الاتجاهين المادي والاجتماعي، وأن درجة الإصابة مختلفة بينهما فيما يتعلق بالقرحة المعدية، أو مستوى الحموضة في المعدة، وأن الفئة الثانية هي الأكثر تعرضا من غيرها للإصابة بقرحة المعدة. حيث وجدنا أن قيمة كا2 لهذه الفروق مساوية لـ 0.157 عند مستوى ثقة يساوي 0.50 ثقة و 0.001 شك بدرجة حرية تساوي 2، وتعبر هذه النتيجة عن مدى حساسية وانفعالية الأساتذة ذوي المنحى المادي، حيث قد يصبح هذا الانفعال الزائد مصدرا لمتاعب الأستاذ الصحية، و مجلبا لإصابته بالقرحة بمختلف أنواعها، وقد يساهم في ذلك التدخين وشرب القهوة بسبب شدة التركيز والتفكير والتدقيق في المسائل الحسابية أو المادية بمختلف أشكالها وهذا على خلاف التدريس الاجتماعي، الذي وإن كان له متاعب فإنها تعتبر أقل حدة ودرجة من غيرها.

جدول رقم 10: **يبرز نسبة الإصابة بالحساسية**

| | الأساتذة ذوي الاتجاه الشعرفي الاجتماعي | | الأساتذة ذوي الاتجاه الشعرفي المادي | | المجموع | قيمة كا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | | |
| الأمراض الجلدية | 4 | 19.04 | 2 | 12.50 | 06 | |
| كثرة سقوط الشعر | 8 | 38.09 | 10 | 62.50 | 18 | 2.00 |
| الشعور بصرير الأسنان | 2 | 09.52 | 3 | 18.75 | 05 | |
| الشعور ببرودة في الأطراف | 7 | 33.33 | 1 | 06.25 | 08 | |
| المجموع | 21 | 100 | 16 | 100 | 37 | |

إن النتائج المجدول في الجدول 10 تشير إلى وجود إصابات أخرى لدى الأساتذة الجامعيين أبرزها كثرة سقوط الشعر، وذلك بنسبة 38.09 % لدى الفئة الأولى مقابل 62.50 % لدى الفئة الثانية، إلى جانب الإحساس والشعور ببرودة الأطراف، وهو ما يحدث لدى 33.33% من الأساتذة المصابين في الفئة الأولى مقابل 06.25 % لدى الفئة الثانية. في حين نجد أن 19.04% من ذوي الاتجاه الاجتماعي لديهم أمراض جلدية مقابل 12.50% من ذوي الاتجاه المادي.

أما بالنسبة للشعور بصرير الأسنان وآلامها نجد أن 09.52% من ذوي الاتجاه الأول يشتكون من ذلك ولديهم هذا الشعور في مقابل 18.75% من ذوي الاتجاه المادي.

و قد بينت الدراسة الدلالية أن قيمة كا2 لهذه النتائج تساوي 2.00 عند مستوى ثقة 0.5 و شك 0.001 بدرجة حرية 2 وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق جوهرية بين الفئتين لصالح الفئة الثانية. فمثلا سقوط الشعر نجد حسب تصريح أفراد العينتين هو أكثر لدى الأساتذة الذين يمارسون مواد علمية دقيقة، وهو ناجم عن شدة التفكير و احتكاك اليدين مع الرأس في مرحلة التركيز.

جدول رقم 11: **يوضح درجة الإصابة ببعض الاضطرابات الجسمية**

| | الأساتذة ذوي الاتجاه المعرفي الاجتماعي | | الأساتذة ذوي الاتجاه المعرفي المادي | | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | |
| المعاناة من أزمات ربوية أحيانا | 17 | 51.51 | 10 | 76.92 | 27 |
| أعراض البول السكري في بعض الأحيان | 11 | 33.33 | 2 | 15.38 | 13 |
| المعاناة أحيانا من إلتهابات اللثة | 5 | 15.15 | 1 | 07.69 | 06 |
| المجموع | 33 | 100 | 13 | 100 | 46 |

يعاني 51.51% من أفراد العينة الأولى المصابة (ذات المنحى الاجتماعي) من أزمات ربوية في بعض الأحيان مقابل معاناة 76.92% من العينة الثانية (ذات المنحى المادي)، وهذا لطبيعة استخدام المواد الأولية في المخبر أو بسبب الاستخدام المتزايد للطبشور والممحاة لكتابة التمارين وعناصر الدروس، وإن فاقت العينة الثانية العينة الأولى في هذه المعاناة فمعنى ذلك أن لديهم حساسية أكثر. ويلاحظ على مستوى الجدول رقم 11 أن هناك نسبة 33.33% من الفئة الأولى تعاني البول السكري، مقابل 15.38% من الفئة الثانية إلى جانب المعاناة من التهابات اللثة، التي تعاني منها نسبة 15.15% من فئة الأساتذة ذوي المنحى الاجتماعي، مقابل معاناة نسبة قليلة تساوي 7.69% من فئة الأساتذة ذوي المنحى المادي.

**الخلاصة**

لقد أصبحت للسيكوسوماتية صدى قوي في علاج الأمراض النفس جسمية وذلك من خلال نظرية مارتي التي تجعل من النفس و الجسد وحدة حية. والمرض النفس - جسمي بالنسبة للعالم هاليداي (Halliday) هو «اضطرابات جسمية ذات طبيعة لا يمكن تقديرها دون النظر لأشكال المشكلات الإنفعالية أي الأحداث النفسية التي لا يمكن الإستغناء عن دراستها إلى جانب الإضطرابات الجسمية» (عبد الرحمن عيسوي 1994: 24).

أما حسب المدرسة السيكوسوماتية فالمرض يحدث عندما تغزو غرائز الموت الساحة السيكوسوماتية عندما يتوقف تغطيتها من طرف مقومات الحياة العقلية وهذه الأخيرة تجرد Détachée من مصدرها النزوي فتحتل وتؤدي في النهاية إلى ظهور إعتلال جسدي.

إذن لقد اهتمت المدرسة السيكوسوماتية بالسير العقلي للفرد و اعتبرت الجهاز النفسي الركيزة الأساسية للهيكل الهرمي الفردي لذا أو تعتبر الأشخاص الذين لديهم توظيف عقلي مختل هم أكثر عرضة للأمراض الجسدية أمام صدمات الحياة فكل الأشخاص المصابين بالأمراض الجسدية يظهرون هشاشة Fragilité عندما لا يكونون موضوع لباتولوجية مستمرة للعصابات والذهانات وكذلك بدون توظيف متسلسل للجهاز العقلي. فنلاحظ بداية ظهور الإكتئاب وتطور الإختلال السوماتي Debray (R) 1983, P 28.

وقد توصلت الدراسة الاستكشافية التمييزية التي أجريت على المدرسين الجامعيين الجزائريين أن هناك حقيقة تواجد مثل هذه الاضطرابات الجسدية النفسية لديهم، وأن من مسبباتها الأساسية الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من جراء البحث المكثف والتحضير وعمليات التصحيح للإمتحانات في الفترة المخصصة والتي غالبا ما تكون مشحونة بالعمل الجبار في ظروف مادية واجتماعية قاسية لا ترحم، حيث جاء في العامل الأول الأسباب التالية: الإجهاد، العلاقات الأسرية، التوتر، الصداع، خاصية الاجتماعية عند المدرس، مفهوم الذات عنده، كمحددات أساسية للأمراض السيكوسوماتية لديهم، حيث تأتي في المرتبة الأولى.

أما العامل الثاني فيشمل المحددات التالية: النضج المهني، الخلفية المعرفية الهزيلة، عدم الخبرة المهنية، الطموح الزائد، عدم القدرة على التحكم والضبط. وهي مسببات تأتي في المرتبة الثانية.

أما العامل الثالث فيضم الإسعاف المعيشي، الأمن الاقتصادي، عدم الاستقرار الانفعالي، سوء التوافق المهني، الشعور بالوحدة النفسية. وأتت كل هذه العوامل في المرتبة الثالثة كمحددات للاضطرابات السيكوسوماتية لدى المدرسين الجامعيين الجزائريين.

وتشير تلك المتغيرات إلى أن الأمن النفسي أي الحاجة لأن يكون اللأستاذ موضع حب وتقدير وعناية في عمله ، والتي تدفعه الى الاطمئنان على عمله ومستقبله وحقوقه ومركزه الاجتماعي له علاقة دون شك بتوافقه النفسي والمهني، وبالتالي استقراره الانفعالي والعاطفي واجتنابه التأزم والإصابة بأمراض القرحة مثلا أو القلب أو السكري، التي هي علامات الاضطراب السيكوسوماتي.

و كحلول بديلة لهذه المشكلات، وللتغلب على تلك المسببات للإضطرابات السيكوسوماتية فإن إرضاء هذه النواحي لدى الأساتذة له علاقة دون شك بتوافقهم النفسي والمهني، فقد أكدت تجارب ليفين (K. Lewin) و هوايت (L. White) على أن الجانب من عوامل التآلف والتعاون الاجتماعي والتعاطف، وهو ما يؤكد ما سبق قوله من أن الناحية العاطفية للأستاذ والعناية النفسية والمادية عامل أساسي في رضاه وتوافقه النفسي والمهني. ويذهب كرينقر Grinker وزملاؤه إلى أن للقلق دوره الخاص في عمليات توافق الكائن الحي، فهو يشير الى وجود الانعصاب كما أنه يعمل كنذير بوجود استجابات إنعصاب أكثر، كما يتنبأ بتوافقات الكائن الحي التي تعمل لمواجهة ضغط أعلى أو متوقع في العمليات السلوكية السيكولوجية والجسمية التي ترتبط بعضها ببعض ارتباطا متفاعلا. كما أن القلق يصبح مسؤولا عن نمو الأعراض السيكاترية وتشوهات الشخصية.

لذا يصبح من الضروري العمل على تجنيب الأستاذ الجامعي كل مسببات القلق في إطار عمله، وحتى البحث عن سبل إسعاده خارج العمل من خلال الرعاية والاهتمام والتعاطف معه لحل مشاكله المادية والاجتماعية. فمن الأسباب التي تقلق الأستاذ الجامعي الجزائري معاناته اليومية من أزمة السكن والأجر الذي لايقوى على تسديد مصاريفه اليومية أو حتى تسديد تكاليف بحوثه أو أعماله العلمية. إذ ينشأ القلق من كبت انفعالاته، والكبت المسرف يهدد الشخصية بالمرض النفسي ومن ثم المرض السيكوسوماتي كالقرحة المعدية مثلا.

## المراجع


مصطفى **خليل الشرقاوي**، 1983 "*علم الصحة النفسية*"

نعيم **الرفاعي**، 1969، "*الصحة النفسية*"

فتيحة **مزياني** ، 1998، "*أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين*".

،*قياس القلق عن طريق الجلد*1995محمد بدوي" ،".

محمد **الحجار**، 1989، "*الطب السلوكي المعاصر*".

دليلة **عيطور**، 1996، "*الضغط النفسي الاجتماعي لدى المرضين الجزائريين*"

**عمار حسيني** 1992، "الضغط المهني أسبابه ونتائجه"

عبدالرحمن محمد **عيسوي**، 1994، "*الأمراض السيكوسوماتية*" مع دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي و مقياس السيكوسوماتية، دار النهضة، العربية بيروت.

ياسين **عطوف**، 1981، "*علم النفس العيادي*"، بيروت، دار العلم للملايين.

محمد عماد **فضلي**، "*الأمراض السيكوسوماتية*".

محمود السيد **أبو النيل**، 1972، "*علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالتوافق المهني في الصناعة*"، رسالة دكتوراه،كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.

محمد السيد **أبو النيل**، 1994، "الأمراض السيكوسوماتيكية". دراسات وبحوث *عربية وعالمية. المجلد* 2، دار السلطة العربية.

محمد عبد الحميد شكري **ماسية**، 1985، "*الإضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية*".

**الجمعية المصرية للطب النفسي**، 1979، "*دليل تشخيص الأمراض النفسية، القاهرة*"، دار عطوة للطباعة.

محمود السيد **أبو النيل**، مصطفى **زيور**، 1984، "الأمراض السيكوسماتية، الأمراض الجسمية النفسية، المنشأ"، *دراسات عربية و عالمية*، القاهرة، مكتبة الخانجي.

محمد أيوب **شحيمي**، 1994، "*دور علنف في الحياة المدرسية*"، دار الفكر اللبناني، بيروت.

ناصرالدين **زبدي**، 1998، "الأمراض *السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي*"، الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.

**Bugard** et **al.** 1974, «Stress, fatigue, dépression»

**Stora J. B.** 1991, «*Le stress*».

**Alexander F.** 1956, «*La médecine psychosomatique*».

**Aro H**., 1987, "*Live stress and psychosomatic symptoms amoring 14 to 16 year old finish adolescents psychological medecine*".

**Dongier M.** 1976, «*Névrose et trouble psychosomatique*». dessart et mordage - Bruxelles 6ème Ed.

**Derray R.** 1983, «*L'équilibre psychosomatique organisation mentale des diabétiques*», DUNOD Paris.

**Haynal A.** 1980, «*Les métamorphoses somatiques de l'angoisse*», médecine et hygiène - Genève.

**Larousse médical,** 1986, Ed. Larousse Paris.

## الهوامش

* أستاذ مكلف بالدروس بقسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الجزائر