

الضغط المهني وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي

-دراسة ميدانية بولاية الأغواط- الجزائر-

The relationship of professional stress and Alexithymia in a sample of primary school teachers in a field study in the wilaya of Laghouat - Algeria-علي قويدري^{1*}¹ جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر).

تاريخ الاستلام : 24 ماي 2020 ؛ تاريخ المراجعة : 15 نوفمبر 2020 ؛ تاريخ القبول : 23 جانفي 2021

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط المهني ومستوى الألكسيثيميا لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي بولاية الأغواط، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استعمال مقياسين مقياس الضغط المهني من إعداد الباحث، والمقياس الثاني مقياس تورنتو Tas 20 لقياس الألكسيثيميا من إعداد باجي وزملانه، حيث تم تطبيقهما على عينة استطلاعية وقد أسفرت هذه الدراسة الإستطلاعية عن ملائمة المقياسين لأغراض الدراسة، وتمتعهما بثبات وصدق مقبولين. وفي الدراسة الأساسية المستندة إلى المنهج الوصفي تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من مدرسي الطور الابتدائي بمدينة الأغواط بلغت 100 مدرس ومدرسة. وقد تم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا اعتمادا على نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية spss وذلك باستخدام الاختبارات التالية :

اختبار (ت) للعينات المستقلة، المتوسط الحسابي، معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Cronbach)

وقد أسفرت الدراسة على النتيجة التالية :

- توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط المهني وبين الألكسيثيميا لدى العينة الكلية من المدرسين.

الكلمات المفتاحية: ضغط ؛ ضغط مهني ؛ ألكسيثيميا ؛ مدرسين مهنة التعليم.

Abstract:

This study aimed at revealing the relationship that links between professional stress and Alexithymia in a sample of teachers in Laghouat.

In order to reach the study objectives, two instruments were used, while the first was professional stress scale designed by the researcher, the second was Toronto Tas 20 scale to measure Alexithymia prepared by Bagby and colleagues scale .

This study resulted in the validity and reliability of the scales, which were relevant to the study objectives. the basic study based on the descriptive approach, the study was applied to a random sample of 100 teachers from the elementary phase of the city of Laghouat, amounting to 100 teachers. The data was collected and statistically analyzed as being on the SPSS system, using the following tests : Pearson quotient, "T" test for independent samples , Alpha-Cronbach quotient. The study resulted in the following :

-There is a statistically significant relation between professional stress and Alexithymia at the teachers sample.

Keywords: stress ; professional stress ; Alexithymia ; teachers ; teaching profession.

*Corresponding author: e-mail: ali.kouidri@lagh-univ.dz .

1- مقدمة:

نالت ضغوط العمل نصيبا كبيرا من الإهتمام والدراسة في العديد من دول العالم بهدف التعرف على مصادرها والكشف عن آثارها السلبية وكيفية التعامل معها بفاعلية ونجاح، ولذلك عقدت تلك الدول العديد من المؤتمرات العلمية والندوات والبرامج التدريبية المختلفة بغية توعية العاملين وتثقيفهم حول أفضل السبل لإدارة ضغوط العمل والسيطرة عليها. (طه حسين وسلامة حسين، 2006، ص 15).

وتلحق ضغوط العمل خسائر جسيمة بالأفراد ومنظمات العمل، ويكشف تقرير صدر في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1984 أن هناك مليون عامل يتغيبون بسبب الضغوط النفسية، وتقدر التكلفة بحوالي (150) بليون دولار سنويا، ويشمل هذا الرقم تكاليف الغياب، وترك العمل، وانخفاض مستوى الإنتاجية وطلبات التعويض والتأمين ونفقات العلاج الصحي. ويشير تقرير آخر صدر مؤخرا في مجلة (H.R. Magazine, 1991) إلى أن ضغوط العمل تكلف منظمات الأعمال مبالغ طائلة تتراوح ما بين (150 و200) بليون دولار سنويا يذهب معظمها على شكل تكاليف صحية، وكذلك توصلت إحدى الدراسات إلى نتيجة مؤداها أن ما يزيد على 65% من حالات التغيب عن العمل ترجع إلى أمراض أسبابها الضغوط. (عويد المشعان، 2001، ص 69).

وتعد مهنة التعليم من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث، فضلا عن أنها من المهن الضاغطة، إذ تعدد الجوانب التي ينبغي على المعلم التعامل معها، إضافة إلى أنه المسؤول عن تلبية الحاجات المعرفية والانفعالية والنفسية للتلاميذ والعمل على نموها وتطورها، وقد أصبح الضغط على المعلم خطرا يهدد مهنة التعليم لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية على المعلم والتلاميذ والفعالية الكلية للنظام التعليمي.

وفي هذا الإطار يذكر "ريس" أنه في أواخر الثمانينات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا وأن حوالي (40-50 %) من المعلمين الجدد يتكون مهنة التدريس خلال الخمس سنوات الأولى، ويكلف ذلك الدول مبالغ كبيرة لإعادة تأهيل معلمين جدد (فؤاد صبيحة وآخرون، 2014، ص 361)، في حين ذهب كل من جيبسون وفورست إلى ما هو أكثر من ذلك إذ أشارا إلى أن تقارير الصحة والسلامة في إنجلترا تشير إلى أن مهنة التعليم أول المهن الأكثر ضغطا، إذ سجل 41 % من المعلمين أنهم يعانون من ارتفاع مستويات ضغوط العمل لديهم، وذلك بالمقارنة بـ 13 % بمهنة التمريض و 29 % بالوظائف الإدارية (Jepson & Forrest, 2006, 184).

وتتباين استجابة المعلمين تجاه المحن فمنهم من أدت إلى إرهاقه بل وإحباطه، بل وتتعدها إلى أبعد من ذلك من حيث فقد الإهتمام بالطلبة وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية والأداء ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار مما يؤثر على إنتاجيته في العمل، وربما تكون هذه العوامل سببا في صرفهم عن مهنة التدريس. (يوسف الرحيبي، محمد حمود، 2018، ص 59)

كما ينظر للمعلم على أنه من الركائز الأساسية في العملية التربوية التي من أهدافها عمليتي التعليم والتعلم، ولأسباب متعددة يتعرض المعلم إلى بعض الظروف التي لا يستطيع التحكم فيها والتي تحول دون قيامه بدوره بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسه بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منه، وبالمستوى الذي يتوقعه منه متخذو القرارات، بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة التي يتركها على تعليم الطلاب، إن الشعور بالعجز مع استنفاد الجهد يؤدي به إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والاستنزاف النفسي، ومن ثم الإحساس بعدم الرضا وهو مفهوم يشير إلى مدى الإشباع الذي يحققه العمل أو الوظيفة لحاجات الفرد المادية والمعنوية (جواد خليل وعزيزة شرير، 2008، ص.ص 683-684).

وهناك الكثير من الدراسات التي تشير إلى العلاقة السلبية بين الضغوط وجوانب الحياة المختلفة للمعلم، كدراسة بطاينة والجوارنة (2004)، فقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ومرتفعة بين ضغوط العمل التي يتعرض لها المعلمون في أثناء ممارستهم لمهنتهم ومجالي الإنهاك الانفعالي وتبلد المشاعر، وعلاقة سلبية في مجال نقص الإنجازات، كذلك أوضحت دراسة ثابت (2003) أن للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم في المدرسة علاقة بنقص الدافعية للإنجاز في العمل. (فؤاد صبيرة وآخرون، 2014، ص 363)

ويتفق اليماني وبوقحوص (1996)، وهولت (Holt، 1993)، وفاربر (Farber، 1991)، وسورطي (1997)، والشافعي (1998) من أن مهنة التدريس تعد من أكثر المهن التي تسبب ضغوطا نفسية على المشتغلين بها خاصة، لأن مسبباتها تعود إلى قلة الرواتب، وزيادة عدد الحصص، وقلة دافعية الطلبة للتعليم، وقلة انضباطهم، وقلة فرص الترقى والتعلم، وضالة المكافآت والحوافز المادية. (عبد عساف وهدي عساف، 2007، ص 137).

كما تعتبر الألكسيثيميا من المفاهيم الحديثة في علم النفس حيث لم يبدأ الاهتمام به إلا في التسعينات من القرن الماضي فقد ظهر هذا المصطلح على يد (Sifneos) عام 1972م الذي عرفها: بحالة ضعف في الشخصية للتعبير عن العواطف والمشاعر والتعلق الاجتماعي، والعلاقات الشخصية كما أن الأشخاص الذين يعانون من الألكسيثيميا يجدون أيضا صعوبة في التمييز بين مشاعر الآخرين وتقديره.

والألكسيثيميا اليوم لا تعتبر مرضا حتى أنها لا تعتبر أحد الاضطرابات النفسية، بل تصنف كواحدة من السمات الشخصية التي تتفاوت شدتها فيما بين من يتصفون بها، وتكمن خطورتها بأن الأفراد المصابين بها ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض النفسية والبدنية. (Parker, James DA, 2000). إن عدم قدرة الفرد على وصف حالته الانفعالية وما يشعر به من معاناة، يفقده تعاطف الآخرين، كما أن عدم القدرة على إدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى عدم التعاطف وعدم التناغم الوجداني مع الآخرين، وزيادة الضغوط النفسية، ومحدودية العلاقات الاجتماعية.

وقد يكون مناخ العمل الغير مناسب سببا في ظهور بعض الاضطرابات النفسية والجسمية، وقد أظهرت بعض الدراسات الحديثة عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين الضغط المهني وبين ظهور اضطراب الألكسيثيميا. ومن هذا المنطلق ومع قلة الدراسات - في حدود علم الباحث - على مستوى البيئة الجزائرية بصفة عامة والبيئة المحلية بصفة خاصة حول علاقة الضغط المهني بالألكسيثيميا على عينة من المدرسين، وكنتيجة للأعباء والضغوط النفسية والمهنية التي تقع على عاتق المعلم وما ينتج عنها من أمراض عضوية وإضطرابات نفسية ارتأى الباحث في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغط المهني والألكسيثيميا لدى معلمي الطور الابتدائي من خلال طرح الإشكالية التالية:

- هل توجد علاقة بين الضغط المهني والألكسيثيميا لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي ؟

- فرضية الدراسة

- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي والمهني والإضطرابات السيکوسوماتية لدى العينة الكلية.

- الدراسات السابقة:

- دراسة (هيبس ومالين، 1991): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط وضغوط العمل وظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي ومديري المدارس الحكومية، وتكونت عينة الدراسة من (65) مديراً و(242) معلماً من (9) مدارس في ولاية ألباما، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين ضغوط العمل ومجالي الإنهاك الانفعالي وتبلد المشاعر ووجود علاقة سالبة دالة بين ضغوط العمل، وبعد الانجازات الشخصية في العمل كذلك وجود علاقة بين الاحتراق النفسي عند المعلمين وكل من حجم العبء المهني الكبير والعلاقة المباشرة مع الطلاب والراتب الشهري والتعويضات.

- دراسة عويد المشعان (1998): كان من أهدافها التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية، وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (746) معلم، منهم (377) ذكور، (369) إناث، وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية: 1_ مقياس الضغوط النفسية، 2_ مقياس غموض وصراع الدور، 3_ مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية. وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير العبء المهني والتطور المهني لصالح الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الاضطرابات السيكوسوماتية لصالح الإناث.

- دراسة سلطان العويضة (1999): أجريت هذه الدراسة من أجل التعرف على العلاقة بين زيادة التعرض لضغوط العمل والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى العاملين والعاملات في قطاع التدريس (الثانوي-الإعدادي-الإبتدائي)، وكان ذلك من خلال عينة قوامها 30 عامل وعاملة بحيث 10 من العاملين والعاملات في كل قطاع تدريس من القطاعات السابقة. وتم استخدام الأدوات التالية: - اختبار ضغوط العمل -قائمة كورنل الجديدة للميول العصبية والسيكوسوماتية. ومن خلال إجراء هذه الدراسة أثبت صدق فروض الدراسة وهي: توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط العمل والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى العاملين في قطاع التدريس. (سلطان عويضة، 1999، ص238).

- دراسة هانم ياركندي (2000) : هدفت إلى التعرف على نسبة ظهور الاضطرابات العصبية بين معلمات التعليم العام، وعلاقتها ببعض المتغيرات المرتبطة ببيئتهن المدرسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (609) معلمة من معلمات المراحل التعليمية الثلاث، كما استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: - استبانة البيانات الأولية _ مقياس مكة للشخصية _ مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية. وقد توصلت الباحثة إلى معاناة المعلمات من الأعراض الإكتئابية وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لديهن، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في توهم المرض والاضطرابات السيكوسوماتية بين المعلمات ذوات سنوات الخدمة الأكثر والخدمة الأقل لصالح الخدمة الأكثر.

- دراسة حمودي أحمد (2005): تناولت الدراسة موضوع عوامل الضغط المهني وعلاقتها بالقلق والإكتئاب، وعمليات تحمل الضغوط لدى مدرسي التعليم الأساسي بأطواره الثلاثة، وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس، الأقدمية، ونمط السلوك)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 149 مدرسا ومدرسة. وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: يعاني المدرسون في التعليم الأساسي من مستويات ضغط عام. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المؤشر العام للضغط والأعراض الإجهادية (القلق والإكتئاب).

- دراسة ديونيوس براتيس (2009): هدفت هذه دراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإكتئاب والألكسيثيميا على عينة الممرضات، تم إجراء الدراسة في أحد أكبر المستشفيات في اليونان وشملت 95 ممرضة، وتم تطبيق مقياس بيك للإكتئاب، ومقياس تورنتو للألكسيثيميا وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الألكسيثيميا بشكل إيجابي بالاكتئاب والإرهاق العاطفي ونزع الشخصية، وسلبية مع الإحساس بدعم الأسرة والإنجاز الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، ارتبط دعم الأسرة بشكل إيجابي بالإنجاز الشخصي وسلبًا بالاكتئاب. (Dionisios Bratis, 2019).

- دراسة شاهين (2013): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على مقياس الألكسيثيميا، وكشف الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الألكسيثيميا والرضا عن الحياة، ضمت عينة الدراسة (250) طالبا وطالبة منهم (119) من الذكور و (131) من الإناث، بمتوسط عمر (20.61) أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين مرتفعي الدرجة ومنخفضي الدرجة على مقياس الألكسيثيميا، حيث كان مرتفعو الألكسيثيميا أقل رضا عن حياتهم، كما كانت هناك فروق بين الذكور والإناث على مقياس الألكسيثيميا ودرجاته الفرعية حيث كان الذكور أعلى درجة على مقياس الألكسيثيميا من الإناث.

- دراسة أوكان تيكان (2014): تناولت الدراسة علاقة الضغط المهني بالألكسيثيميا، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 139 طبيبا وطبيبة بتركيا، وتم تطبيق المقاييس التالية: مقياس الإحتراق النفسي لـ (Maslach)، واستبيان الشخصية لأيزنك Eysenck، ومقياس تورنتو لقياس الألكسيثيميا، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود ارتباط قوي بين الضغوط المهنية وإرهاق العمل وبين الألكسيثيميا. (Okan Taycan, 2014)

- تعقيب على الدراسات السابقة

1- من حيث الأهداف:

اتفقت بعض هذه الدراسات من حيث الأهداف في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والمهنية والإضطرابات السيكوسوماتية في قطاع التعليم كدراسة دراسة عويد المشعان (1998)، ودراسة سلطان العويضة (1999) بينما اهتمت بعض الدراسات بالكشف عن بعض الإضطرابات النفسية كالعصبية والقلق والاكتئاب والاحتراق النفسي مثل دراسة هانم ياركندي (2000)، ودراسة (هيبس ومالين، 1991)، ودراسة حمودي (2005)، أما دراسة أوكان تيكان (2014) ودراسة ديونيوس براتيس (2009) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغوط مهنة الطب والألكسيثيميا.

2- من حيث العينة:

اتفقت كل من دراسة دراسة عويد المشعان (1998)، ودراسة سلطان العويضة (1999) ودراسة هانم ياركندي (2000)، ودراسة حمودي (2005)، من حيث العينة حيث أجريت على مجموعة من المعلمين في الطور الابتدائي والثانوي، بينما كانت دراسة ودراسة (هيبس ومالين، 1991) على عينة من مديري المدارس الحكومية، أما دراسة ديونيوس براتيس (2009) فكانت على عينة من الممرضين، ودراسة أوكان تيكان (2014) على عينة من الأطباء.

3- من حيث الأدوات:

تعددت الأدوات المستعملة في الدراسات السابقة لقياس متغيرات الدراسة، بعض الدراسات استعملت مقاييس عالمية كمقياس بيك للإكتئاب، وقائمة كورنيل لقياس الإضطرابات السيكوسوماتية، ومقياس تورنتو لقياس

الألكسيثيميا، وبعض الدراسات السابقة استخدم الباحث بعض المقاييس من تصميمه حتى يتلاءم مع العينة المستهدفة.

إن المتابع للدراسات التي تم استعراضها يلاحظ قلة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية العلاقة بين الضغط المهني والألكسيثيميا لدى فئة المدرسين، إلا أن الميدان التربوي والنفسي العربي والأجنبي لم يعط هذا الموضوع الاهتمام الكافي من حيث الدراسة والاستقصاء وفقاً للمتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تمت مراجعتها.

1- الإطار النظري:

1-1 مفهوم الضغط المهني:

إن تعدد المتغيرات التي يحتويها الضغط وتعدد شمولية إطار دراسته وارتباطه بالكثير من العلوم كعلم الاجتماع وعلم النفس، وعلم النفس الاجتماعي، وغيرها من العلوم الأخرى أحدثت نوعاً من الغموض لمفهوم الضغط بشكل عام ومفهوم ضغط العمل بشكل خاص، مما أدى إلى تعدد التعريفات في ضغوط العمل.

وهنا يتبين أن ضغوط العمل ترتبط ببيئة العمل وتعرف بأنها: حالة من الإجهاد العقلي والجسمي وتحدث نتيجة الحوادث التي تسبب تلفاً أو إزعاجاً، أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل، كما أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعاً، وأن حدة الضغوط تتوقف على مدى استجابة الفرد لتأثير هذه العوامل أثناء التفاعل مع الموقف (عمر النعاس، 2008، ص 30).

كما يعرف ضغط العمل بأنه يحدث نتيجة لوجود متطلبات للوظيفة أو للعمل غير متوافقة مع القدرات العقلية والجسمية والسيكولوجية للموظف مما يجعله غير متوازن في أداء مهامه. (Greiner, Krause, 2005, p145).

ويعرف المكتب الدولي للأمن المهني الضغط بأنه استجابات جسدية وعاطفية ضارة ومؤذية تظهر عندما لا يكون هناك تناسب بين متطلبات العمل وقدرات الفرد ومصادره (آيت حمودة وآخرون، 2008، ص 152).

وتعرف الوكالة الأوروبية من أجل الصحة والأمن في العمل الضغط بأنه حالة تأتي من اختلال الإدراك بين الشخص والصعوبات التي تواجهه في محيطه، وبين إدراكه لقدراته لمصادره لمواجهة هذه الضغوط، وتؤثر هذه الضغوط على صحة وإنتاج الفرد (Dominique et al., 2009, p4).

2-1 مصادر ومسببات ضغوط العمل:

ظهرت العديد من التصنيفات والنماذج التي وضعها الباحثون لتصنيف مصادر ضغوط العمل، من بينها:

النموذج الثنائي: تصنيف ضغوط العمل في مجموعتين رئيسيتين:

هذا النموذج وضعه Brief مع كل من Vansell و Schuler، يتألف من مجموعتين رئيسيتين مسببة لضغوط العمل، كل مجموعة تشتمل على عدد من العناصر الفردية، ويندرج تحت كل عنصر فرعي عدد من مسببات ضغوط العمل. فالمجموعة الرئيسية الأولى تشتمل على ثلاث مجموعات فرعية هي: السياسات التنظيمية؛ والهيكل التنظيمي؛ والمراحل التنظيمية. وتشتمل المجموعة الرئيسية الثانية على خمس مجموعات فرعية هي: تجهيزات بيئة العمل المادية؛ والسلامة والصحة المهنية؛ وعلاقات العمل الشخصية؛ ومتطلبات الوظيفة؛ ومتطلبات الدور (نجاح القبلان، 2004، ص 90).

وسار عسكر على المسار نفسه في تقسيم مصادر ضغوط العمل التي يواجهها الفرد، حيث قسمها إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تتعلق بمصادر العمل نفسه والمجموعة الثانية تتمثل في البيئة المادية (الفيزيائية): المجموعة الأولى تتكون من: صراع/تعارض الدور؛ وغموض الدور؛ وطبيعة العمل؛ وزيادة الحمل الوظيفي؛ وقلة الحمل الوظيفي؛ والدوام/المناوبة؛ والمسؤولية عن الآخرين؛ وفرص غير كافية للتطوير المهني؛ والمناخ التنظيمي؛ وغياب المعلومات المرتدة حول الأداء.

المجموعة الثانية: ترتبط بالبيئة المادية للعمل، تتمثل بالضغوط الناتجة عن افتقار بيئة العمل المادية إلى عوامل الراحة والصحة الجسمية والسلامة النفسية للعاملين مثل: الحرارة؛ والإضاءة؛ والضوضاء؛ وتصميم المكتب (علي عسكر، 1998).

3-1 آثار الضغوط المهنية في مهنة التعليم:

قد أقر المكتب الدولي للعمل أن الضغط عند المدرسين ظاهرة عالمية معترف بها (آيت حمودة وآخرون، 2008، ص152). وفيما يلي ب بعض الإضطرابات النفسية والسلوكية الناتجة عن الضغوط: الإكتئاب- القلق- القابلية للإستثارة والتعب- الغضب والعدوان- التوتر والملل- العصبية الزائدة- - إنخفاض تقدير الذات- نوبات الهلع- اللوازم والخلجات- المخاوف المرضية- عدم الصبر والتسرع- التردد المزمن- التعرض للحوادث- الإحساس بالإحباط والإنزعاج- النشاط الزائد- العجز عن الإسترخاء- السلوك الإندفاعي- الإستجابات الإنشاقية التحولية- كرب ما بعد الصدمة- الأرق وقلة النوم- الشره الزائد أو فقدان الشهية- إضطرابات الكلام- التدخين وتعاطي المخدرات (جمعة يوسف، 2007، ص.ص 35-36).

4-1 آثارها على المتدربين :

الطلاب والتلاميذ مركز التعليم، فأى خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية، خاصة المعلم، يكون أثرها كبيرا عليهم. وفي هذه الحالة، فالأثر مباشر وعميق، فالتلميذ الذي لا يرى المعلم لا يبالي بالإعداد للدرس أو يتأخر في الحضور أو لا يهتم بالواجبات المدرسية سيتولد لديه شعور مماثل بعدم الاهتمام بهذه الأشياء، وبرود المعلم في أدائه لدرسه سيفقد الطلاب الدافعية للتعلم، مما يجعل الدرس مملا، وهذا بدوره يزيد من الضغط النفسي لدى المعلم .

5-1 التعريف الإجرائي للضغط المهني:

يعرف الضغط المهني لدى المعلم في (الطور الإبتدائي) إجرائيا بأنه مجموعة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها المدرس ويدركها على أنها ضاغطة والتي يعبر عنها بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها من خلال الاستجابة على مقياس الضغط المهني بأبعاده (العبء الوظيفي-صراع الدور-غموض الدور- علاقات العمل-التطوير الوظيفي-ضغوط إدارية- بيئة العمل المادية-ضغوط التلاميذ) المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد الباحث.

1-2 مفهوم الألكسيثيميا:

يعد سفينيوس (Sifneos 1973) أول من استخدم مصطلح ألكسيثيميا والتي تعني حرفيا "لا يوجد كلمات تصف المشاعر" وهي مأخوذة من اليونانية حيث (A) تعني لا يوجد، وتعني (lexis) كلمات، و (thymia) تعني "مشاعر" (نسيمة داود، 2016، ص 415)، وعليه تصبح الدلالة اللغوية للمصطلح هي صعوبة التعبير عن المزاج أو عن الانفعالات أو

استحالته تماما ثم انتشرت بعد ذلك في نهاية القرن العشرين، ونقلها اللغة العربية الشريبي وعربه بمصطلح اللاوصفية وعرفها بأنها عدم القدرة أو صعوبة الوصف للعواطف والانفعالات أو عدم المعرفة بالمشاعر الداخلية (هاشم إبراهيم، الغويري آلاء، 2018، ص.ص 200-201).

كما اعتبر "سفينوس" الألكسيثيميا اضطرابا في الأداء الانفعالي والمعرفي وعدم قدرة على وصف المشاعر بكلمات. وأهم مظاهر الألكسيثيميا هو فشل الشخص في التمييز بين مشاعره وما يرافقها من أحاسيس جسدية، وعدم قدرته على التعبير عن مشاعره للآخرين وغياب التخيلات والأفكار الداخلية. وعليه يمكن تحديد الألكسيثيميا بأنها عدم القدرة على توضيح أو وصف المشاعر، والدراسات الحديثة تعرفها بأنها ضعف في تحديد المشاعر والتعبير عنها، علاوة على الأفكار الموجبة خارجيا، ومحدودية في الخيال، ومن ثم نقص في التواصل الاجتماعي (هبة مكي، 2013، ص 641).

ولقد اشتق مصطلح الألكسيثيميا للإشارة إلى مجموعة من الأعراض المصاحبة للمرض السيكوسوماتي، التي ترتبط بشكل جوهري ومتكرر بأمراض الصحة النفسية والمزاج السلبي، والدراسات العديدة التي أجريت على الكبار قامت بتحديد ثلاث أبعاد رئيسية: صعوبة تحديد المشاعر DIF، صعوبة وصف المشاعر DDF، والتوجه الخارجي المنحفي في التفكير EOT. (Rieffe, et al., 2009, p126).

مثل هؤلاء الأفراد يبدو وكأنهم بلا مشاعر على الإطلاق على الرغم من أن هذا العجز يمكن أن يكون السبب في عدم قدرتهم على التعبير عن عاطفتهم أكثر من افتقارهم لهذه العاطفة، فهم باختصار بلا حياة عاطفية يتحدثون عنها. والألكسيثيميا سمة وجدانية ومعرفية للشخصية التي تفتقر إلى الوعي بالانفعالات، تتصف بعدم قدرة الفرد على تحديد الانفعالات والمشاعر ووصفها والتعبير عنها لفظيا لديه أو لدى الآخرين، وصعوبة التمييز بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية الناتجة عن الاستثارة، بالإضافة إلى عمليات تخيل مقيدة تتم ملاحظتها من خلال ندرة الأحلام والتخيلات وسيطرة نمط تفكير ذي توجه خارجي يتميز بالاستغراق في تفصيلات الأحداث الخارجية، أكثر من التركيز على المشاعر والتخيلات التي تتعلق بالخبرة الداخلية (Gilbert et al., 2014).

وفي هذا الصدد يؤكد تايلور أن تنظيم الوجدان يحدث نتيجة تفاعلات متبادلة بين الفرد وعلاقاته الاجتماعية التي قد تكون مساندة أو مدمرة، وأن التفاعلات الاجتماعية واللغة والخيال واللعب والبكاء والابتسام والحيل الدفاعية كلها تلعب دورا في تنظيم الوجدان (Taylor, 2000, p 2).

2-2 مكونات الألكسيثيميا:

يتكون مفهوم الألكسيثيميا من ثلاث عوامل أو مكونات رئيسية:

- صعوبة تحديد الأحاسيس : Difficulty Identifying Feelings يشير هذا المكون إلى نقص كفاءة الشخص في تحديد أحاسيسه، والغالب على هذه الأحاسيس كونها أعراض جسمية يغيب عنها قدرة معرفية تعطي معنى لهذا الإحساس الذي تتم خبرته عبر الجسد.

- صعوبة وصف الأحاسيس: Difficulty Describing Feelings يشير هذا المكون إلى نقص الكفاءة فيما يتعلق بالتعبير اللغوي عن الأحاسيس، ويعود ذلك إلى هيمنة النشاط العصبي الفسيولوجي على الاستجابات بالانفصال عن النظام المعرفي والذي يشمل المخططات حيث يوجد بداخلها الترميز التخيلي التي تعطي الوصف والمسميات للأحاسيس.

- التفكير المتوجه نحو الخارج: Externally-Oriented Thinking يشير هذا المكون إلى نقص الكفاءة التأملية لدى الشخص وبالتالي يتوجه تفكيره للخارج لنقص كفاءته في تحديد ووصف أحاسيسه (فارس زين العابدين، 2016، ص 36). وتشمل الأعراض الإكلينيكية لهؤلاء المرضى: عجز عن التعبير- صعوبة وصف مشاعرهم أو مشاعر أي إنسان آخر- إفتقارهم الشديد لأي مفردات عاطفية لأنهم لا يقدرّون إلا قدر محدود للغاية، بل أكثر هذا أنهم يعانون أيضا مشكلة التمييز بين الإنفعالات مثل العاطفة والحس الجسدي. كما يسهم الافتقار إلى الحياة التخيلية في صعوبة فهم وتعديل الانفعالات، والاستمتاع بالحياة بشكل عام، والترويح عن النفس، وصعوبة خلق اهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة إلى حياته، وتدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة، أما التفكير الموجه للخارج فيتميز بالانشغال بتفاصيل الأمور، والأحداث الموجودة في البيئة بدل التطلع إلى الذات وما يعتريها من مشاعر (خميس، 2014).

3-2 بعض النظريات المفسرة للألكسيثيميا:

تؤكد النظرية المعرفية على وجود علاقة بين ما نفكر فيه وما نشعر به، لكن لا أحد ينكر أن انفعالاتنا تتأثر بتفكيرنا، كما أن الانفعالات والمشاعر تعتمد على عنصرين هما الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي لمواقف الخبرة الانفعالية بمراكز المعالجة المعرفية بالمخ، ومن الجدير بالذكر أن أصحاب هذه النظرية يركزون على بعض العمليات المعرفية التي تتضمن مدركات الفرد وتقييمه لعلاقاته الاجتماعية، حيث ذهب كل من شاكتر وجيروم Schachter, Jerome إلى أن العنصر الرئيسي في شعورنا بالانفعال هو تفسيرنا للموقف المثير للانفعال وللإستجابات الحشوية والعضلية التي تحدث في أجسامنا، تبعا لتفسيرنا للمواقف المختلفة التي تحدث فيها، ومن ثم فالألكسيثيميا وفق هذه النظرية حالة وجدانية تعكس عجز الفرد على إدراك وتفسير الموقف المثير للانفعال، مما يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية مشوشة يعجز الفرد خلالها عن التفرقة بين مشاعره والاستجابات الفيزيولوجية المرافقة لموقف الانفعال، أو موقف الخبرة الانفعالية (الخولي، أحمد، عراقي، 2013، ص 138).

كما يعتبر التحليليون الألكسيثيميا سمة تكشف عن تفكير إجرائي أو عمليتي بسبب إخفاق في ترميز الصراعات واستحالة تشكيل صورة هوائية للجسد، ويتميز الاقتصاد النرجسي لدى المتكتمين بنقص في مفهوم الذات، وكبت للعدوانية والعواطف بشكل عام مما يؤدي في حالات كثيرة إلى اكتئاب أساسي Depression essential لا تظهر فيه أعراض الاكتئاب الانفعالية ويزيد استعداد المريض للإصابة بالأمراض النفسجسدية، أما الألكسيثيميا كحالة فسببه الخوف من الإصابة بمرض عضوي خطير أو بسبب عوامل كاربة، ويعتبر التكتّم حينها آلية دفاعية تركز على الرفض والإنكار لتجنب الشخص الخبرة الانفعالية المؤلمة في مواقف الضعف (قريشي، زعطوط، 2008، ص 214).

4-2 التعريف الإجرائي للألكسيثيميا:

تعرف الألكسيثيميا إجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تورنتو للألكسيثيميا من إعداد: "باجي" وزملائه.

3 - الطريقة والأدوات:

1-3 منهج الدراسة:

من أجل تحليل ودراسة الإشكالية المطروحة واستجابة لطبيعة الموضوع تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وذلك باستخدام الطريقة الإرتباطية حيث أنه أكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية. ويتمثل هذا المنهج في تحديد ظواهر

معينة واكتشاف كل من العلاقات والفروق بين تلك الظواهر لدى أفراد العينة، كما أن الأسلوب الإرتباطي يوضح إلى أي حد يرتبط متغيران. وإلى أي حد تتفق التغيرات في أحد العوامل مع التغيرات في عامل آخر، أي أن الأسلوب الإرتباطي تظهر أهميته كأسلوب تمهيدي للكشف عن الظاهرة موضوع الدراسة.

2-3. الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الإستطلاعية تهدف إلى الوقوف على الثغرات والنقائص المتعلقة خاصة بصياغة فقرات المقاييس المستعملة. وهذا قصد صياغتها وتنقيحها، كما تمكن الباحث من استطلاع الميدان للوقوف على الصعوبات التي تحول دون تطبيقها على الوجه الصحيح، كما تهدف أيضا إلى اختبار صدق وثبات المقاييس المعتمدة فيها، وقد تم تطبيق هذه الأخيرة على عينة إستطلاعية بلغ قوامها (60) مدرسا ومدرسة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية عن ملائمة المقاييس وتمتعها بصدق وثبات مقبولين.

3-3. أدوات الدراسة

استخدم الباحث مقياسين لجمع البيانات:

- مقياس الضغط المهني (من إعداد : الباحث)

- مقياس تورنتو للألكسيثيميا (من إعداد : "باجي" وزملائه).

وسوف يتم شرح مقاييس الدراسة على النحو التالي :

1-3-3. مقياس الضغط المهني :

قد توصل الباحث إلى مجموعة من الأبعاد التي تسبب حدوث الضغوط المهنية لدى المدرسين، من خلال الإتصال ببعض الأساتذة والمدرسين ومناقشتهم حول أهم الضغوط التي يتعرض لها المعلم، ومن خلال الإستفادة ببعض المقاييس العالمية الخاصة بالضغوط المهنية. وتم حصرها في ثمانية أبعاد رئيسية وهي: العبء الوظيفي - غموض الدور - صراع الدور - علاقات العمل - ضغوط إدارية - التطوير الوظيفي - بيئة العمل المادية - ضغوط التلاميذ.

مفتاح التصحيح : يتم تقدير الدرجات على المقياس بإعطاء الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) المقابلة للاستجابات (وافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق على الإطلاق). وتتراوح درجة الفرد على المقياس فيما بين 57 درجة كحد أدنى، و285 درجة كحد أقصى. فالفرد الذي يعاني من ضغوط مهنية هو الذي يحصل على درجات مرتفعة في عوامل المقياس الثمانية، وبالتالي فإن الدرجة الكلية على المقياس تساوي مجموع درجات الفرد في عوامل المقياس الثمانية أو تساوي مجموع درجات الفرد على مفردات المقياس (57 عبارة).

- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط المهني:

- ثبات المقياس: نظرا لأن بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج يلخصها الجدول التالي:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول(01) : معامل ثبات مقياس الضغط المهني باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (ن= 60)

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الضغط المهني	60	0.913

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الثبات كرونباخ لمقياس الضغط المهني يساوي 0.913، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات، هذه النتيجة تتيح استعمال المقياس في هذه الدراسة. -الصدق التمييزي لمقياس الضغط المهني: تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما 16 فرداً، بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول(02): نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في الضغط المهني

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
29.141	832.14	30	876.5-1	0.000
76.218	538.7			

نلاحظ من خلال الجدول (02) وجود فروق بين المجموعة والمجموعة العليا في مستوى الضغط المهني مما يدل أن المقياس يتمتع بصدق عال مما يتيح استعماله في الدراسة الحالية.

3-3-2- مقياس تورونتو لمقياس الألكسيثيميا (Tas-20):

للالامقياس تورونتو للألكسيثيميا (Tas-20) Toronto alexithymia Scal ، هذا المقياس من وضع باجي وزملائه (1994) (Bagby,Parker,Taylor) يشتمل على عشرين عبارة (20)، يجاب على كل منها بمقياس خماسي، يبدأ من لا=1، إلى كثيراً جداً=5، وتتراوح الدرجة في هذا المقياس بين 20-100 ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الألكسيثيميا، ثم ترجم مقياس تورونتو للألكسيثيميا إلى 20 لغة منها العربية استعمل التحليل العاملي التوكيدي في هذه الدراسات للتأكد من صحة الأبعاد الأساسية للمقياس وخلصت هذه الدراسات إلى ثبات داخلي عالي لكل الترجمات، وبهذا يمكن القول أن مقياس تورونتو للألكسيثيميا يتمتع بصدق وثبات عالي في كل المجتمعات يؤهله لتجاوز الحواجز الثقافية واللغوية في كل بلدان العالم. (فارس زين الدين، 2016، ص 40)

يحتوي المقياس على (20) بند موزعة على ثلاث محاور هامة، المحور الأول متعلق بصعوبة تحديد الأحاسيس، أما المحور الثاني فهو متعلق بصعوبة وصف الأحاسيس، أما المحور الثالث متعلق بالتفكير الموجه نحو الخارج .

- مفتاح التصحيح :

تمثل الدرجة (100) الحد الأعلى لنقاط مقياس Tas-20 والتي تعبر عن ارتفاع درجة البلادة الوجدانية، بينما تمثل الدرجة (20) الحد الأدنى للمقياس والتي تعبر عن انخفاض البلادة الوجدانية، ويحتوي هذا المقياس على خمس بدائل منقطة من 1 إلى 5.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الألكسيثيميا :

- ثبات المقياس: طريقة ألفا كرونباخ : تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية .

جدول رقم (03): معامل ثبات مقياس الألكسيثيميا بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات
مقياس الألكسيثيميا	20	60	0.89

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الثبات كرونباخ للمقياس يساوي 0.89، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات، هذه النتيجة تتيح استعمال المقياس في هذه الدراسة.

صدق مقياس الألكسيثيميا: الصدق التمييزي: وقد تم حساب صدق مقياس الألكسيثيميا بطريقة الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم أخذت (27%) من الدرجات أعلى التوزيع و(27%) من الدرجات أدنى التوزيع، وكان عدد الأفراد في كل منهما 16 فردا بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول رقم (04): يبين الفروق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في متوسط درجة الألكسيثيميا

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	16	33.86	650.6	30	217.22-	0.000
المجموعة العليا	16	77.90	7.049			

من خلال الجدول (04) يتبين وجود فروق هامة بين المجموعة الدنيا والعليا في مقياس الألكسيثيميا مما يتيح استعمال هذا المقياس في الدراسة الحالية.

3-3-3 حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية: يتمثل في عينة من معلمي الطور الابتدائي بلغ عددهم مئة (100) معلم ومعلمة.

ب- الحدود المكانية: أجريت الدراسة ميدانيا بولاية الأغواط - الجزائر.

ج- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في المدة ما الممتدة بين شهري أكتوبر ونوفمبر سنة 2019 .

3-3-4 إجراءات التطبيق:

أجريت هذه الدراسة في مدارس الطور الابتدائي بمدينة الأغواط وشملت على 100 مدرسا ومدرسة، حيث طبقت هذه العملية في 07 مؤسسات ابتدائية، اختيرت بطريقة عشوائية بعد أخذ الموافقة من مديرية التربية. وتيسيرا لعملية

جمع المعلومات تمت الاستعانة ببعض مدراء المؤسسات التعليمية، وقد تم شرح هدف الدراسة وبنود المقياسين وفقراتهما لكل مدرس بصورة واضحة، وبعد التأكد من فهمهم لهدف الدراسة والمقياسين معاً، تم الشروع في عملية التوزيع، وقد استغرقت عملية جمع الاستمارات حوالي شهر.

3-3-5 الأساليب الإحصائية المستخدمة

استعان الباحث في هذه الدراسة بنظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss). وقد تم استخدام نسخة الإصدار (19.5). أما الأساليب الإحصائية الموظفة من خلال هذا البرنامج فقد تمثلت أساساً فيما يلي:

- معامل الارتباط الثنائي (بيرسون) (correlation bivariate)

- اختبار t للعينات المستقلة (independent samples test)

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Cronbach)

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

4- النتائج ومناقشتها:

- فرضية الدراسة: لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط المهني والألكسيثيميا لدى عينة من معلمي الطور الابتدائي.

جدول رقم (05): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغط المهني والدرجات المتحصل عليها من مقياس الألكسيثيميا

قيمة معامل الارتباط	العينة	Sig. (2-tailed) مستوى الدلالة
0.607(**)	100	0.000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن معامل الارتباط لبيرسون بين مقياس الضغط المهني ومقياس الألكسيثيميا دال إحصائياً عند مستوى دلالة يقل عن (0.01)، وقد بلغ معامل القيمة (0.607). وبالتالي لم تحقق فرضية الدراسة بعدو وجود علاقة بين الضغط المهني وبين الألكسيثيميا لدى فئة المعلمين.

جدول (06): معاملات الارتباط بين أبعاد الضغط المهني وبين أبعاد الألكسيثيميا

أبعاد الألكسيثيميا	صعوبة تحديد الأحاسيس	صعوبة وصف الأحاسيس	التفكير الموجه نحو الخارج	الدلالة
العناء الوظيفي	5050, (**)	3780, (**)	4490, (**)	(**)
غموض الدور	4190, (**)	1090,	5180, (**)	دال عند أقل من 0.01
صراع الدور	2250, (*)	2920, (*)	2090, (*)	(*)
علاقات العمل	2240, (**)	1450, (**)	2130, (**)	دال عند أقل من 0.01
ضغوط إدارية	2570, (**)	1550, (**)	1010,	(*)

من 0.05	(**)2020,	(**)2110,	(**)4760,	التطوير الوظيفي
	(**)4230,	(**)4360,	1330,	البيئة المادية
	(**)5520,	(**)3380,	(**)3130,	ضغوط التلاميذ

يتبين من خلال (الجدول 06) أن معاملات الارتباط بين أبعاد الضغط المهني وبين أبعاد الألكسيثيميا موجبة ودالة إحصائياً عند عينة الدراسة الكلية وذلك عند مستوى دلالة يقل عن (0.01)، و(0.05)، أما إذا فحصنا الارتباطات التفصيلية بين أبعاد المتغيرين المدرسين (الضغط المهني الألكسيثيميا) سنجد أن هناك:

- ارتباط موجب دال إحصائياً بين العبء الوظيفي وجميع أبعاد الألكسيثيميا عند مستوى دلالة يقل عن (0.01).
- ارتباط دال إحصائياً بين غموض الدور وجميع أبعاد الألكسيثيميا، ما عدا بعد وصف الأحاسيس.
- ارتباط دال إحصائياً بين بعد علاقات العمل وجميع أبعاد الألكسيثيميا.
- نفس الشيء بالنسبة لبعد التطوير الوظيفي، حيث يوجد ارتباط دال بينه وبين جميع أبعاد.
- أما بعد صراع الدور فيوجد ارتباط دال إحصائياً بينه وبين جميع أبعاد الألكسيثيميا، أما مستوى الدلالة فيقل عن (0.05).

- هناك ارتباط دال إحصائياً بين بعد الضغوط الإدارية وجميع أبعاد الألكسيثيميا ما عدا بعد التفكير الموجه نحو الخارج.

- نفس الأمر بالنسبة لبعد بيئة العمل المادية يوجد ارتباط دال إحصائياً بينها وبين جميع أبعاد الألكسيثيميا ما عدا بعد صعوبة تحديد الأحاسيس.

- أما البعد الأخير الخاص بضغوط التلاميذ فنلاحظ وجود ارتباط دال إحصائياً بينه وبين جميع أبعاد الألكسيثيميا. ويمكن تفسير النتائج التي تم التوصل إليها من أن هناك ارتباط قوي بين الضغط المهني والألكسيثيميا في أن مهنة التعليم مهنة شاقة، يتحمل ضغوطها المدرسون، من خلال المصادر الثمانية التي يتكون منها مقياس الضغط المهني والمهنية، وتسهم هذه الأبعاد رغم تفاوت شدتها ومستوياتها في إحباط المدرس وإرهاقه الأمر الذي يفضي إلى انعكاس هذه الضغوط على الجوانب الإنفعالية، كحالات القلق والتذمر الذي يؤثر بدوره على الجوانب الصحية للفرد مما يؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية. والإصابة بالتبذل الوجداني يتمثل في صعوبة تحديد الأحاسيس ووصفها. ويرى الباحثون أن ضغوط أحداث الحياة تجعل الإنسان عرضة للانهايار العصبي والوقوع فريسة للأمراض الجسمية والنفسية وأن الشعور بانعدام الثقة، وقلة التحمل، وعدم القدرة على التحكم في الأحداث والمشكلات هي مسببات للمرض الجسدي والنفسي (مصطفى حسين، 2002، ص.ص 206-207).

وهذا ما يوضحه جالاتين Gallatin الذي يرى بأن الضغط الناتج عن أسباب نفسية له دور كبير في حدوث الأمراض السيكوسوماتية التي تظهر في صورة آلام واضطرابات جسمية، فقد يسبب الضغط الانفعالي والصراع النفسي فساداً في نظام الضبط والتوازن الهرموني، أو تمزقاً في أجزاء معينة من الجسم. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003، ص.20). ويرى مارتين وبيل (1985) Martin et Phil أن الألكسيثيميا تشكل إستجابة خاصة ترتبط بوضعيات ضاغطة، فالكف عن الإستجابات المتكيفة والمتمثلة في (التعريف والتعبير عن الحالات الانفعالية)، ترتبط بالاستجابات الفيزيولوجية شديدة تؤدي إلى القطيعة بين الإستجابات السوماتية والسيكولوجية، النتيجة تكون الاحتفاظ بالنشاط الانفعالي بدون

قدرته على المعالجة المعرفية للمعلومات الانفعالية. في هذا الإطار يضيف بيدنيلي Pedinielli (1992) الألكسيثيميا هي نتيجة للضغط Stress حيث بإمكانها أن تفضي إلى اضطراب جسدي مع عدم القدرة على التعريف بالمواقف الضاغطة واستعمال الاستراتيجيات المتكيفة دائما (فارس زين العابدين، 2016، ص 39).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع البحوث والدراسات السابقة التي أظهرت أن الضغوط المهنية لها علاقة بالإضطرابات الإنفعالية والسيكوسوماتية منها: دراسة سلطان العويضة (1999)، أجريت هذه الدراسة من أجل التعرف على العلاقة بين زيادة التعرض لضغوط العمل والإصابة بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى العاملين والعاملات في قطاع التدريس (الثانوي-الإعدادي-الإبتدائي)، ودراسة حمودي أحمد (2005) حيث بينت الدراسة علاقة الضغط المهني بظهور القلق والإكتئاب لدى عينة من المدرسين، أيضا ودراسة (هيبس ومالين، 1991) التي أظهرت وجود العلاقة بين مركز الضبط وضغوط العمل وظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وأيضا دراسة كل (هانم ياركندي: 2000، يوسف محمد: 1994)، هذه الدراسات بينت أن هناك علاقة بين الاضطرابات الإنفعالية والسيكوسوماتية والضغوط النفسية والمهنية.

كما أن هناك دراسات أخرى أظهرت أن بيئة العمل الضاغطة والتي يظهر فيها صراع الدور والعبء الوظيفي وعلاقات عمل غير ملائمة والضغوط الإدارية قد يظهر على أصحابها أعراض الألكسيثيميا، هذا ما بينته دراسة (أوكان، 2014) التي بينت وجود ارتباط قوي بين الضغوط المهنية وإرهاق العمل وبين الألكسيثيميا لدى عينة من الأطباء، ودراسة ديونيوس براتيس (2009) حيث أكدت على وجود علاقة بين الإكتئاب والألكسيثيميا على عينة من الممرضات.

5- الخلاصة:

في ضوء ما سبق فإننا نستنتج في هذه الدراسة دور الضغط المهني في البيئة التعليمية في ارتفاع مستوى الألكسيثيميا لدى عينة المدرسين، وهذا ما أكدته دراسات أخرى عالمية وعربية في ظهور اضطرابات نفسية كالقلق والإكتئاب واضطرابات سيكوسوماتية.

كما تعتبر الدراسة الحالية محدودة، ومقيدة بمنهجها الوصفي، وعينها الصغيرة من مجموع العينة الكلية، ولذلك يمكن اعتبارها دراسة أولية. وبناء على هذا تبرز الحاجة إلى المزيد من الدراسات، لذلك اقترح الباحث ما يلي:
- الإستفادة بأدوات البحث الحالي سواء ما تعلق منها بمقياس الضغط المهني أو مقياس الألكسيثيميا وتطبيقه مع عينات أخرى من المدرسين في الطور المتوسط والثانوي وأيضا المستوى الجامعي، مما يقدم دعما للنتائج التي تم التوصل إليها وتعميم الفائدة منه.

- كما تبرز الحاجة إلى المزيد من الدراسات الميدانية على مهن أخرى تعتبر مهن ضاغطة لقياس مستوى الألكسيثيميا كمهن التمريض والعاملين في المناوبة الليلية والأطباء الجراحين.

- العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلم لما تركه من عواقب وخيمة الأثر على صحته النفسية والجسمية وبالتالي على العملية التعليمية برمتها.

- تصميم برامج إرشادية وعلاجية لفئة المعلمين والأساتذة لخفض الضغوط النفسية والمهنية، وخفض مستوى الألكسيثيميا تسمح لهم من أداء وظيفتهم في ظروف حسنة تنعكس بالإيجاب على طلبتهم ومحيطهم الأسري والإجتماعي.

- مساعدة المعلم على تنمية قدراته الإبداعية والابتكارية من خلال إشباع حاجاته الثقافية والذاتية والمادية وذلك حتى ينجح في تحقيق تربية مستقبلية نوعية لأبناء مجتمعه.
- إعطاء المزيد من الاهتمام لظروف العمل في المدارس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل المعلمين قادرين على تقديم المزيد من الإنجازات ويشعرون بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي.
- توفير الحوافز المعنوية والمادية للمعلمين وتشجيعهم وخلق فرص للترقية والتطوير الوظيفي لهم والعمل على تحسين أحوالهم المعيشية برفع مستوى العائد المادي الذي يتقاضونه شهريا بما يتناسب مع متطلبات الواقع وارتفاع مستوى المعيشة داخل المجتمع.

- المراجع:

- آيت حمودة، حكيمة. خطر، زاهية. بوشودوب، (2008). أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد 6. العدد 2. دمشق. ص. ص 147-186.
- حسين، طه عبد العظيم. حسين، سلامة عبد العظيم، (2006). استراتيجيات الضغوط التربوية والنفسية. ط 1. عمان: دار الفكر.
- حمودي، أحمد، (2005). عوامل الضغط المهني وعلاقتها بالقلق والإكتئاب وعمليات التحمل لدى مدرسي التعليم الأساسي". رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية العلوم الإجتماعية. قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة وهران.
- الخليل، جواد. شرير، عزيزة، (2008). الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض المتغيرات (الديموغرافية) لدى المعلمين. الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). المجلد السادس عشر. العدد الأول. يناير. غزة. فلسطين. ص. ص 683-711.
- خميس، إيمان (2014). إسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية. (2). 20 ص. ص 259-350.
- الخولي هشام، شعبان محمد، عراقي مني الزهراء، (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. المجلد 2. العدد 41. ص. ص 117-172.
- داود، نسيم، (2016). العلاقة بين الألكسيثيميا وأنماط التنشئة الوالدية (Alexithymia) والوضع الاقتصادي الاجتماعي وحجم الأسرة والجنس. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مجلد 12. العدد 4. ص. ص 415-434.
- الرحبي يوسف، حمود محمد، (2018). الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الدراسات النفسية والتربوية. جامعة السلطان قابوس. المجلد 12. يناير. ص. ص 58-75.
- صبيرة فؤاد، كحيله ريم، ناصر عبير، (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد 36. العدد 4. ص. ص 359-372.
- عبد المعطي، حسن. (2003). الأمراض السيكوسوماتية، التشخيص- الأسباب - العلاج. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. مصر.

- عساف، عبد محمد. عساف، هدى خالد، (2007). ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديمغرافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. مجلد 8. العدد 1. مارس. كلية التربية البحرين. ص. ص 133-153.
- العويضة، سلطان، (1999). علاقة الضغوط المهنية بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدينة الرياض. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية. العدد الثاني. أفريل. جامعة المنيا. القاهرة. ص. ص 209-242.
- فارس، زين العابدين، (2016). صعوبة التعرف على المشاعر (الألكسيثيميا). الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. مخبر المهارات الحياتية. العدد (03). ديسمبر. جامعة محمد بوضياف المسيلة. ص. ص 33-43.
- قريشي عبد الكريم، زعطوط رمضان، (2008). التكتم L'alexithymie : المفهوم وعلاقته بالصحة والمرض. مجلة دراسات نفسية وتربوية مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. العدد 1. ص. ص 204-216.
- المشعان، عويد سلطان، (2001). مصادر الضغوط في العمل: دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. مجلة جامعة الملك سعود. مجلد 13. العلوم الإدارية (1). الرياض. ص. ص 67-112.
- مكي، هبة، (2013). فعالية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية. مجلة كلية التربية. العدد 14. يونيو. جامعة بورسعيد. ص. ص 632-664.
- النعاس، عمر، (2008). الضغوط المهنية والصحة النفسية، منشورات جامعة ط. 1 ليبيا: 7 أكتوبر.
- هاشم إبراهيم، الغويري آلاء، (2018). الألكسيثيميا وعلاقتها بالسمنة لدى الإناث في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد 32 (1). ص. ص 198-220.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R., Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 53, p.p 228 – 244.
- Jepson, E & Forrest, S. (2006). Individual contributory Factors in teacher stress :The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Education psychology*. 76(1), p.p.183-197.
- Okan Taycan, MD; and al., (2014). Relationship of Burnout With Personality, Alexithymia, and Coping Behaviors Among Physicians in a Semiurban and Rural Area in Turkey. *Archives of Environmental & Occupational Health*, Vol. 69, No. 3, p.p 159-166.
- Parker, James DA (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence : Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco, California : JosseyBass. ISBN 0-7879-4984-1. p.p 40–59
- René Langevin, Angélique Laurent et Émilie Lavoie, (2019). L'alexithymie, une dimension de la personnalité à prendre en compte dans l'acquisition des compétences socio-émotionnelles chez des finissants stagiaires en éducation. Volume 48, numéro 2, 2019, p.p 279-447
- Rieffe, c. Jellesma, Fc. (2009). Do i feel sadness, fear or both ? coparing self-reported alexithymia and emotional task-performance in children whith many or few somatic complaints. *Psychol health*. Oct. 24(8). p.p 18-39

- Strienab, T., Eisingac, R., Rutger, E.(2005). Gender differences in association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. Journal of Psychosomatic Research,60 (3), p.p 237-243.
- Taylor,g , (2000). Recent developments In alexithymia theory and research. canadian journal psychiatry, vol(45), p.p 132-145
- Dionisios Bratis,.(2009). Alexithymia and its association with burnout, depression and family support among Greek nursing staff.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2730051/> شوهه يوم 2019/12/19

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

قوادري علي، (2020) الضغط المهني وعلاقته بالألكسيتيميا لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي - دراسة ميدانية بولاية الأغواط - الجزائر-، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 11(العدد 2)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 227-244.