



## **Chronic fatigue syndrome among primary school teachers in the city of Sulaymaniyah(A comparative study)**

*Dr. Enas Ahmed Azim*

*Sulaymaniyah University, College of Basic Education, Kindergarten Department*

**Email:** [Enas.azem@univsul.ed.iq](mailto:Enas.azem@univsul.ed.iq)

Received 18/1/2024, Revised 28/1/2024, Accepted 4/4/2024, Published 30/6/2024



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

### **Abstract**

The research aims to identify Chronic Fatigue Syndrome (CFS) among primary school teachers in Sulaymaniyah Governorate, both in public and private schools. It seeks to examine differences in CFS among teachers based on variables such as gender, marital status, place of residence, and age. The researcher employed the descriptive-analytical method. The research sample consisted of 142 teachers selected through systematic random sampling from various schools in the governorate for the academic year 2023-2024. A questionnaire by Naima Ben Yacoub (2011), comprising 45 items, was utilized after calculating validity and reliability indices. The researcher used the following statistical methods: mean, standard deviation, hypothetical average, one-sample t-test, and independent samples t-test. The findings revealed that teachers, whether in public or private schools, suffer from Chronic Fatigue Syndrome. Additionally, no statistically significant differences were found in the variables studied. Based on the research results, a set of recommendations and suggestions were provided.

**Keywords:** Chronic Fatigue Syndrome, Primary School Teachers in Public and Private Schools in the City of Sulaymaniyah, Gender Differences



## متلازمة التعب المزمن لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية (دراسة مقارنة)

الأستاذ المساعد د. إيناس أحمد عزم

جامعة السليمانية، كلية التربية الأساسية، قسم رياض الأطفال

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/١/١٨	تاريخ المراجعة: ٢٠٢٤/١/٢٨
تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/٤/٤	تاريخ النشر: ٢٠٢٤/٦/٣٠

### الملخص:

يهدف البحث الى التعرف على متلازمة التعب المزمن لدى معلمي مدارس الابتدائية في محافظة السليمانية، الحكومية والأهلية، ويهدف الى التعرف على الفروق لدى المعلمين في متلازمة التعب المزمن بحسب المتغير (النوع، والحالة الاجتماعية، ومكان السكن، والعمر)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (١٤٢) معلماً تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة في عدة مدارس في المحافظة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وتم تطبيق استبانة (نعيمه بن يعقوب، ٢٠١١) الذي يتكون من (٤٥) فقرة بعد حساب مؤشر الصدق والثبات. واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الفرضي، والاختبار الثاني لعينة واحدة. والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وقد تبين ان المعلمين يعانون من متلازمة التعب المزمن سواء كان في المدارس الحكومية والأهلية، وانه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات هذا البحث وتم وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات استناداً الى نتائج البحث.

**الكلمات المفتاحية:** متلازمة التعب المزمن، معلمو المدارس الابتدائية الحكومية والأهلية في مدينة السليمانية، متغير الذكور والاناث.



**مشكلة البحث:** متلازمة التعب المزمن عرض من الاعراض العضوية الشائعة في المجتمعات الحديثة بجميع مجالاتها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، اذ يعد من الامراض الجسمية المنتشرة الى الاكثر من (٥,٠) بين طبقات المجتمع المختلف سواء بين الاناث أو الذكور، التي تعد شائعة لدى الاناث عنها لدى الذكور. (علي، ٢٠١٦، ٢)

وان نسبة تقدر بحوالي ٢٥% من الاشخاص الذين يعانون من التعب المزمن، والذي يشعر الفرد فيه على انه بحاجة ملحة الى الراحة مع وجود القليل من الطاقة الذي يجعل من الصعوبة البدء في نشاط معين والمحافظة على ذلك النشاط. (Wasserman, 2022)

وترى الباحثة ان مع زيادة المسؤولية والضغوط المهنية والاقتصادية والاجتماعية والمشكلات الحياة اليومية الذي يواجه الفرد على وجه العموم والمعلم على وجه الخصوص سواء كان في العمل او في البيت يكون الفرد أكثر عرضاً بما يسمى متلازمة التعب المزمن وقد يؤثر في المجالات النفسية والمهنية والصحية فضلاً عن عدم الشعور بالراحة والشعور المستمر بالتعب، مما ينتج عن ذلك الى تعرضه لأعراض نفسية مثل التوتر والقلق.

وان المجال التربوي كغيره من المجالات العمل في الحياة يعترها الكثير من المشكلات والتي ترتبط باختلاف جوانب العملية التربوية وخاصة ما يتعلق بالمعلمين، ومما لا شك فيه ان التعليم من أجلّ المهن وأشرفها قدرأ وابلغها تأثيراً في حياة الفرد، والمعلمين هم دعامة كل اصلاح اجتماعي، وعليهم تقع مسؤولية تنشئة الاجيال ورعايتها. (الذبياني، ٧٩، ٢٠١٧)

ومن ضمن المشكلات التي تواجه المعلمين في البيئة التعليمية: دراسة العبادي (٢٠٠١) والتي اكدت المعوقات التي يعاني منها المعلم منها المعوقات الاجتماعية والادارية والتعليمية. ودراسة حمد الله (٢٠٠٥) التي حددت مشكلات المعلم العامة واسبابها والمشكلات السلوكية. ودراسة المقيد (٢٠٠٩) التي تناولت مشكلات المعلم المتعلقة بالإدارة المدرسية والتلاميذ والمناهج الدراسية. ودراسة مخامرة (٢٠١٢) التي حددت مشكلات المعلم وقسمتها على خمسة محاور (الطالبة، والمناهج، والمدرسة، والمعلم، والاهل). ومن الممكن تبويب ذلك بالمشكلات التي تتعلق



بالمعلم نفسه (الصلاحي، ٢٠٠٥، ٣٢) وكذلك الامور والتعقيدات التي ترتبط بالجانب الاداري (الشديفات، ٢٠٠٩، ٣-٢). والمشكلات التي تتعلق بالطلبة من حيث السلوك الفوضوي (Guardino,Fullerton,2010,8) ويعانون من نسيان الطلبة الادوات المدرسية ونقص الانتباه والنشاط المفرط والغياب والمحاذثة غير المجدية والعدوان والضرب بعضهم بين بعض ورفض اداء المهام الدراسية والتتمر والقيام بالأفعال المخالفة للأخلاق والذوق والسرقة. (عواد، ٢٠٠٧، ٩٢) والمشكلات التي ترتبط بالبيئة الصفية والمدرسية التي تشمل في كثرة عدد الطلبة في الصف مما يضعف من قدرة المعلم على إدارة الصف ومشاركة الطلبة في المناقشات الصفية. (دروزة، ٢٠٠٧، ١٦٦) فضلاً عن ذلك نقص المستلزمات العملية التعليمية (معلمي، ٢٠١٠، ١٠٦).

وما يعانيه المعلم في مدينة السليمانية من أزمات مالية واضراب المعلم في كل بداية عام دراسي جديد بسبب المعاش والمشكلات المالية ادى الى زيادة في المشكلات المادية والنفسية للمعلم.

فالتعب عرض من الأعراض الشائعة وقد يكون عابراً أو بسبب ظروف معينة واضحة الاسباب او غير واضحة الاسباب مثل تفسير التعب بسبب حالة طبية كقفر الدم او اضطرابات الغدة الدرقية او اي سبب طبي اخر، فانه بتلك الحالة يمكن تشخيص التعب كمتلازمة. (علي، ٢٠١٦، ٢). وان الشعور بالتعب هو البوابة الذي يجعل الفرد ينتقل من مرحلة التمتع بالصحة والعافية والراحة الى مرحلة المرض وبداية المعاناة. (مبارك، ٢٠١٧)

اما متلازمة التعب المزمن (Chronic Fatigue Syndrom) يسيطر الشعور الدائم بالتعب كأحد اهم الاعراض مع مجموعة اخرى مصاحبة من الاعراض المرضية. وتم استخدام كلمة (Syndrome) للدلالة على ان الحالة المرضية تجمع عدداً من الاعراض المرضية التي لا يبدو بوضوح العلاقة فيما بينها. (مبارك، ٢٠١٧). وتدل الأبحاث الى ان متلازمة التعب المزمن من الامراض الطبية المعقدة في تشخيصها التي تتصف بالتعب الشديد وهو اكثر شيوعاً



بين طبقات المجتمع المختلفة الا ان شائع بين الاناث عن الذكور، ويشترط لتشخيصه ان تستمر الاعراض التي يشعر بها المريض لمدة لا تقل عن (٦) اشهر مستمرة، وتتميز بالتعب الشديد وتكون مصحوب بالعديد من الامراض المعدية والروماتيزمية واعرض عصبية ونفسية.

(Rakesh Kumar,2006)

وان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على ايجاد متلازمة التعب المزمن لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية من مستويات اجتماعية مختلفة وباختلاف الاعمار، ويتلخص الافتراض الاساسي هو: هل معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية يعانون من أعراض متلازمة التعب المزمن؟

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في محاولة التعرف على متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بالمتغيرات لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية، إذ تبرز أهمية ذلك من عدة اعتبارات، منها:  
١. إن المعلم يعد أحد أهم مدخلات العملية التعليمية؛ لأنه له دور فاعل في نجاح العملية التعليمية.

٢. ان وظيفة المعلم في عالمنا المعاصر لم تعد مجرد نقل المعلومات الى المتعلمين بل اصبحت يتطلب منه قدرات ومهارات في الارشاد والتوجيه وفن التعليم.

٣. للمعلم أدوار مهمة داخل المدرسة وحتى خارجها كمرشد وموجه للطلاب نفسياً واجتماعياً وكذلك دوره كموجه للتعليم ودوره كناقل للتراث الثقافي ودوره كمواطن في المجتمع كعضو في جماعة المدرسة ودوره كعضو في المهنة التي ينتمي اليها.

وهذا الأمر يتطلب أن يكون الفرد الذي يربي الأجيال بتوازن نفسي ودافعية وحب واخلاص لمهنته وللمتعلمين ويؤمن بالرسالة التي يحملها الى مستقبل الدولة التي يعيش فيه، الا ان المعلم قد يتعرض او تظهر عليه الكثير من المشكلات العديدة كأن يعاني من التعب وانهاك وشعور بعدم القدرة على العطاء، ويعد هذا على درجة كبيرة من الاهمية لذا توجهت الانظار الى ما



يعرف بظاهرة التعب لدى المعلمين كما أكدت آخر دراسة نفسية بأن المعلم في المدارس الابتدائية نسبة ٩٣% منهم يعانون من التعب وفقدان الطاقة، وان ٨٦% يعانون تغير في الشهية و ٧٩% يعانون من توتر عالٍ، وقد كشفت الدراسة ان حالة التعب من المصادر الكبرى التي تولد الاجهاد الشديد وتوترت تهدد صحة المعلم، باعتبار ان التعب في كثير من الحالات ظاهرة غير مرئية، لذلك يعد التدريس عمل صعب وشاق وخاصة تدريس المراحل الابتدائية، ناهيك عن البيئة المحيطة بالمعلم وحالته النفسية، ومدى تأثير ذلك في مستويات أدائه وكفاءته في العمل، إذ ان نسبة ٦٨% يعانون من الام في الرقبة والاكثاف وان ٥٤% يعانون من الامساك والمغص والصداع، وان نسبة ٤٥% للقرحة المعدة فضلاً عن التغير في المزاج والعصبية وسرعة الغضب والاكثاب (بوضياف، ٢٠٠٨)

وقد كشفت الدراسة السابقة نفسها عن أن ٧٧% من المعلمين يشكون من الاجر المنخفض باعتبار ان الراتب يمنح الفرد احساس بالامان وغياب الراتب يجعل المعلم الى ممارسة اعمال والابتعاد او التركيز في العملية التعليمية. وقد بينت نتائج دراسة (كريم، ٢٠١٨) ان معلمي التربية الخاصة لديهم بنسبة ١٠٠% من عينة البحث لديهم اعراض التعب النفسي. (كريم، ٢٠١٨، ١٠١)

ومتلازمة التعب المزمن تؤثر في عشرات الالاف من الافراد، فهو اكثر شيوعاً في الاناث مقارنة بالذكور، وتصيب الشباب والبالغين في منتصف العمر، واكثر الافراد الذين يعانون من هذه المتلازمة غير قادرين على اداء الواجبات والانشطة العملية في مكان العمل او في المنزل، وتظهر لديهم مشاكل في الذاكرة قصيرة الاجل ويمكن ان يؤدي ذلك الى الاكتئاب. (مبارك، ٢٠١٧).

واهمية هذا البحث تكمن في التعرف على متلازمة التعب المزمن لدى معلمي المدارس الابتدائية في محافظة السليمانية في اقليم كردستان العراق، مما يجعل نتائج البحث يستفاد منه وزارة التربية في الاقليم بوجه العموم، والمديريات العائدة اليها على وجه الخصوص، ويمكن ان تقدم



خدمة كبيرة للمرشدين العاملين في مركز الارشاد النفسي الموجودة في العيادات الطبية النفسية ومراكز العلاج النفسي.

وفضلاً عن ذلك (على حد علم الباحثة) لا توجد دراسة باللغة الكردية والعربية على مستوى الاقليم، تناولت متغير هذا البحث مما يجعله مصدر ممكن الاستعانة به من طلبة البكالوريوس وطلبة الدراسات العليا، فضلاً عن انه لا توجد استبانة باللغة الكردية يبحث عن متغير متلازمة التعب المزمن مما يجعل الباحثين الاخرين الاستفادة منه في بحوثهم النفسية واثراء المكتبة بتلك المعلومات.

#### أهداف البحث:

١. التعرف على مستوى متلازمة التعب المزمن عند المعلمين عن طريق الاستبانة التي تظهر فيها أعراض التعب.

٢. التعرف على دلالة الفروق في قياس متلازمة التعب المزمن لدى المعلمين بحسب المتغيرات التالية:

١.النوع (ذكور- اناث) ب.الحالة الاجتماعية (متزوج- اعزب) ج.موقع السكن (داخل المدينة، خارج المدينة) د.العمر الزمني ((٢٥-٣٤) (٣٥-٤٤))

**حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) في مدينة السليمانية وشملت عينة من معلمي المدارس الابتدائية (من الذكور والاناث).

**تحديد المصطلحات:** ١. المتلازمة: هو عبارة عن مجموعة من الاعراض المتنوعة ومختلفة وغير مترابطة تهيئ لحدوث مرض او تكون مسببة لمرض ولا يكون هناك سبب واضح لحدوثها. (Cambridge Academic Content Dicationary, 2016)

٢. مزمن: ممكن ان يصاب بيها الفرد مدى الحياة وتشمل كل الامراض التي يعاني منها الفرد لمدة طويلة وتكون مستمرة وهناك احتمالات في تتطور المرض بمرور الزمن.

( <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/chronic> )



٣.متلازمة التعب المزمن: تعرفه لدى منظمة الصحة العالمية ١٩٩٣: هو مجموعة من الاعراض منها: الشعور بألم ووجاع في العضلات. ودوار وصداع وتوتري واضطراب النوم. وعدم القدرة على الاسترخاء. والاستثارة والتهيج. (WHO, 1993, P: 109) وتعرفه على انه حالة يشعر فيها الفرد بالتعب والارهاق البدني والعقلي معظم الوقت نتيجة اقل مجهود، اذ يواجه مشكلة في التركيز وضعف القيام بالأنشطة اليومية وتشمل اعراض ضعف العضلات والصداع والام المفاصل والارهاق المستمر والمتكرر وضعف الذاكرة وانخفاض الطاقة على اداء الانشطة التعليمية والمهنية والاجتماعية. (رشيد وآخرون، ٢٠١٨، ٣٦٠) (Abrams,2003,p:54)

ويعرفه (شيبارد) بأنه التعب الشديد الذي لا يتساوى مع الجهد المبذول، ويدوم ستة اشهر او اكثر، ويحدث بسبب غير معروف ويصاحبه انخفاض في قوة العضلات والقوة البدنية مع عدم القدرة على القيام بنشاطات صعبة. (Shepard,2001)

ويعرفه معهد الصحة العالمية (National Institutes Health 2003) بانها حالة طبية التي تشمل الاعراض مثل: الاجهاد والتعب المستمر وتتداخل مع حالات طبية اخرى غير معروفة ويتطلب تشخيصها وجود اربعة اعراض على الاقل مما يأتي: ضعف الذاكرة قصيرة المدى، وضعف الانتباه، والتهاب الحلق، وألم في العقد الليمفاوية، وألم في العضلات، وألم في المفاصل من دون تضخم او احمرار، وصداع، واضطراب في النوم، وعدم ارتياح وبعد القيام بالنشاطات الجسمية يستمر اكثر من ٢٤ ساعة. (National Institutes Health,2003)

يعرفه (Niloofer.A.2003) بانه مرض يتميز بالتعب العميق الذي يستمر لمدة ٦ اشهر على الاقل، ويصاحبه العديد من الاعراض العصبية والنفسية. (Niloofer,2003) ويعرفه ويجنر وآخرون: بانه اضطراب يتصف بالتعب الشديد لمدة ستة اشهر او اكثر ويصاحبه وجود اربعة اعراض او اكثر من الاعراض التالية: ضعف اساسي في الذاكرة قصير المدى



والتركيز، والتهاب في الحنجرة، وآلام ليفية، وآلام في العضلات، وآلام متعددة في المفاصل من دون تضخم، وصداع شديد، واضطراب النوم. (Wanger, etal,2005) ويعرفها الديب وعبد الخالق (٢٠٠٦) بأنه حالة من التعب الجسمي العقلي والشعور بالاجهاد والضعف والارهاق نتيجة اقل مجهود يصيب الفرد عدد لا يقل عن ستة اشهر وتؤثر سلباً في كل من التركيز والتذكر والعمل يصاحبها امراض محددة أهمها: اضطراب النوم، والمزاج، وآلم العضلات والمفاصل، وانخفاض الحيوية والنشاط. (الديب، وعبد الخالق، ٢٠٠٦) تعريف كولز هو استنفاد الطاقة العصبية، وليس مجرد شعور صاحبه ان جسده متعب، وتظهر حالة التعب في الخلايا العصبية في صورة اضطرابات نفسية وبدنية معينة. (بن يعقوب، ٢٠١١، ٢٨)

يعرفه (كيفن واخرون، ٢٠٢٣) حالة يشعر الفرد عن واحد او مجموعة من الاعراض وقد تحدث يفردها او تزامن مع الاضطرابات الاخرى المصاحبة له قد يستمر اكثر من ستة اشهر (Fosnocht ,K.M and others,2023).

وتعرفه الباحثة بأنه حالة من الاجهاد الجسدي والنفسي يصاحبه اضطراب في النوم والتغذية والشعور المزمن بالضغط والكثير من الشكاوى الجسمية والاحساس المزمن بالألم مما يؤثر في الفرد سلباً في المجال الشخصي والاجتماعي والمهني. اما اجرائياً فتعرفه بأنه (الدرجة التي يحصل عليها المعلم على استبانة متلازمة التعب المزمن والتي تحدد مستوى احساس الفرد بالتعب).

٢.المعلم: تعريف تورسين حسين Torsten Husen: المعلم هو منظم لنشاطات التعلم الفردي للمتعلم، عمله مستمر ومتناسق، فهو مكلف بإدارة سير وتطور عملية التعلم، وان يتحقق من نتائجها. (زيدان، ٢٠٠٧، ٤٤)



ويعرف بأنه حلقة الوصل بين المتعلم والمجتمع لذلك من المهم ان يعمل جاهداً بكل قدراته الذهنية والجسدية معاً لتحقيق الموائمة بين متطلباتهما فيعملان معاً وفق تناسق رائع كل هذا بالطبع يستوجب ان يملك مقومات تفكير صحيح. (فاطمة الزهراء وسليمة، ٢٠٢١، ١١)

**الاطار النظري:** فبالرغم من ان التعب حالة يمر بها الفرد على فترات متقطعة له جانبه الايجابي، كوسيلة فعالة يعلن بها الجسم عن حاجته للراحة وظاهرة معنادة عقب الاجهاد الجسمي الا انه عندما ينعكس في شعور مستمر بالتعب والانهاك ولا تجدي معه وسائل الراحة التقليدية فانه يصبح مؤشراً على ان هناك مشكلة يواجهها الفرد، تتمثل فيما يسمى بمتلازمة اعراض التعب المزمن والتي يشعر بها الفرد بعد القيام باي مجهود وتنتج عنها العديد من الاعراض التي تتمثل في التعب الشديد والالم واضطراب النوم وألم في العضلات والتهاب الحلق بالإضافة الى الاضطرابات المعرفية كالانتباه والذاكرة وسرعة معالجة المعلومات والاصابة بالقلق والاكتئاب. (MN.2015)

تجدر الاشارة الى اهمية التمييز بين ثلاثة مفاهيم وهو التعب، والتعب المزمن، ومتلازمة التعب المزمن، اذ يعرف التعب بأنه نقص في الطاقة او الدافعية (سواء البدنية او النفسية وهو يختلف عن النعاس والذي يعبر يميز بين شعور الفرد بالتعب وشعوره بالنعاس).

وغالباً ما تنحصر شكوى الافراد من التعب في ثلاث شكاوى رئيسة يمكن ان تستمر لمدة زمنية طويلة، وقد تختلف من شخص الى اخر وتتمثل في: انخفاض مستوى الدافعية او القدرة على البدء في نشاط ما. الشعور بانخفاض مستوى القوة بمجرد البدء في اداء نشاط ما. الشعور بالتعب الذهني. (Wedro,2015)

اما التعب المزمن فهو عرض ناتج عن الاصابة بأحد الامراض مثل: التهاب المفاصل الروماتويدي، او مرض مناعي او نتيجة اسلوب حياة الفرد، او عوامل أخرى: مثل ارتفاع مستويات الاجهاد او قلة النوم او نقص التغذية وقد لا يستطيع الاطباء معرفه اسبابه مما يجعلهم يطلقون عليه التعب المزمن مجهول الهوية. (Dellwo,2016)



اما متلازمة التعب المزمن مرض له معايير تشخيصية ومحكات يجب ان يخضع المريض لاثنتين في الاقل منها، والتي ينص عليها مركز التحكم والسيطرة على الامراض والوقاية منها (CDC) وتتمثل هذه المحكات في: ١. ان يعاني الفرد من التعب المزمن مدة لا تقل عن ٦ اشهر. ٢. ان يشكو الفرد من اربعة اعراض في الاقل من الاعراض السبعة التالية: أ. الشعور بالضيق او التعب بعد بل مجهود. ب. ضعف الذاكرة او التركيز. ج. عدم الشعور بالراحة بعد النوم. د. ألم عضلي. هـ. ألم متعدد بالأربطة بدون تورم او احمرار. و. التهاب الحلق. ي. الصداع.

ولا يستطيع احد انكار وجود علاقة بين التعب ومتلازمة التعب المزمن اذ اكدت العديد من الدراسات ان التعب يمثل متصلاً تتباين عليه مستويات شدة التعب. وهذا الاتصال ينتهي بمتلازمة التعب المزمن بوصفها تغييراً من حياة الفرد وتؤدي الى اضطراب علاقاته بالآخرين كما انها لها تأثيراً في مستقبل الفرد المهني. (Carcione,2016)

وقد اشارت الدراسات الى ان متلازمة التعب المزمن يؤثر في الافراد من جميع الخلفيات العراقية والاجتماعية والاقتصادية مع عدم وجود اختلاف في نسبة الانتشار بين سكان المناطق الريفية والحضرية وان نسبة الانتشار التعب بين النساء اكثر من الرجال ويبلغ ذروته لدى النساء في الفئة العمرية بين ٤٠-٥٩ سنة كما يؤثر متلازمة التعب في الاطفال والمراهقين وتتراوح نسبة الاصابة ما بين ٠,٢% الى ٢,٣% الا انها اكثر انتشاراً بين المراهقين. (رضوان وعبد الفتاح، ٢٠١٨، ٣٨٣)

**ونحو تعريف تكاملي لمفهوم متلازمة التعب المزمن:** لاحظت الباحثة ومن كل ما سبق انه يمكن وضع تعريف جامع مانع لمتلازمة اعراض التعب المزمن بانها (اضطراب مزمن غير مبرر طبيياً ليس له اختبار محدد لتشخيصه وانما يتم التشخيص من خلال استقصاء اعراضه من الامراض الاخرى المشابهة له ويشتمل على سبعة اعراض رئيسة وهو الشعور بالضيق والتعب بعد بذل مجهود وضعف الذاكرة او التركيز وعدم الشعور بالراحة بعد النوم وألم عضلي



وألم متعدد بالاربطة بدون تورم او احمرار والتهاب الحلق والصداع يعاني الفرد منها لمدة لا تقل عن ٦ اشهر، كما يصاب الفرد خلال ذلك باضطرابات سيكاتيرية ومعرفية ويعقبها تغير في نمط الشخصية.

### النظريات التي فسرت متلازمة التعب المزمن:

المنظور النفسي: أهم نظرية فيها هو:

١. الاحتراق النفسي: تؤكد هذه النظرية ان التعب المزمن فيها تشابه من الاحتراق النفسي وان كانا يختلفان في الاعراض المرضية لهما، ويرتبطان فيما بينهم في زيادة الافراز الوظيفي للجانب النخامي الكظري والذي يسبب انخفاض مستوى الاداء الوظيفي. (رضوان وعبد الفتاح، ٢٠١٨)

وهذا ما اكدته اغلب الدراسات من ان الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية ومنها دراسة (محمد، ٢٠٢١) التي كشفت عن ان المعلمين غير الراضين أجمعهم عرضه للاحتراق النفسي أكثر من المعلمين الراضين عن مستوى دخلهم. ودراسة (العزاوي ويحيى، ٢٠٠٧): والتي ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى المعلمين والمعلمات مع الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة. ودراسة (حمد، ٢٠١٩) والتي هدفت الى ايجاد العلاقة الارتباطية بين الاحتراق النفسي والاداء الوظيفي لدى معلمي المدارس. ودراسة (بلا اسم باحث، ٢٠١٩) الذي اشار الى ان كلما زاد الضغوط النفسية كلما زاد الاحتراق النفسي. ودراسة (عنتر واخرين، ٢٠٢٠) التي كشفت عن العلاقة بين الاحتراق النفسي ودافعية الانجاز لدى معلمي المدارس الابتدائية.

٢. نظرية الاستثارة: وترى هذه النظرية ان الاستثارة تنتج من عوامل سببها الفايروس ومن عوامل نفسية اجتماعية والتي بدورها تتفاعل مع عوامل استعدادية مثلاً العوامل الوراثية والعوامل الشخصية ومع السلوكيات المتعلمة منها عامل الاشراف الاجرائي، والكلاسيكي الذي يتعرض فيها الشخص. (رضوان وعبد الفتاح، ٢٠١٨، ٤١٣)



وترى الباحثة ان هذه النظرية ترى ان هناك علاقة سببية بين الاستثارة الدائمة ومواقف التعب المزمن.

ثانياً: النظريات العصبية: التي تتكون من: ١. نظرية انخفاض الدوبامين:

أجمعنا نعرف ان مادة الدوبامين تؤثر في الفرد في اثناء الحركة والتعلم واسترجاع المعلومات والتصرف والاندفاع والانتباه، وهو ناقل عصبي يتغير اي يبقى في السائل المخي الشوكي لمدة اطول ويؤثر وينتشر في سلوك مجموعة الخلايا العصبية، اذ ان هذه النظرية تضع اطاراً موحداً عن التعب وتفرض ان خلل الدوبامين في الجهاز العصبي المركزي يبدأ من الجهاز المناعي وان انخفاض الناقل العصبي يؤدي الى اختلال في العضلات ويسبب الارتعاش واضطراب العمليات المعرفية مما يؤدي بالتالي الى حدوث التعب المركزي. (Dellow,2015)

٢. نظرية التحفيز: وترى هذه النظرية الى ان الفرد عندما يصاب باي فيروس يؤدي الى التاجيح في الخلايا العصبية ويصل الى بقية خلايا المخ مما يسبب وجود خلل في الجهاز العصبي المركزي لذلك يشعر الفرد بمتلازمة التعب المزمن بسبب هذا التحفيز المتكرر الذي قد يؤدي بالنهاية الى الحساسية المفرطة. وهذا ما اشارت اليه دراسة جاسون ٢٠٠٩ في دراسته على عينة شملت (٣٨٠) فرداً تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية ومن خلال تطبيق استبانة اعراض التعب. (Jason etal,20)

وتقف الباحثة موقفاً تكاملياً في تفسير اعراض متلازمة التعب المزمن التي ترجع الى اسباب خاصة بالناقلات العصبية والشد العضلي والاسباب النفسية والاجتماعية واصابات الجهاز العصبي المركزي لمدة لا تقل عن ٦ اشهر مما يؤدي الى تغيرات في الشخصية المعلم والاداء الوظيفي والمهام المكلفة به.

**الدراسات السابقة:**



دراسة جارالدا واخرين (Garralda ,E,Rangel ,L,Levin,. Et al 1999): تهدف الدراسة إلى معرفة التوافق الطب النفسي لدى المراهقين مع مراجعة تاريخ زملة التعب المزمن وتكونت العينة من ٥٠ مراهقاً من الأسوياء وأسندت النتائج من وجود معدل مرتفع في درجات القلق والاكتئاب لدى ٢٥ مراهقاً وكما حصل مرضى زملة التعب المزمن على درجات منخفضة في الكفاءة وتقدير الذات. (Garralda .etal,1999)

دراسة سميت وآخريين ( Smith ,M-,.Martim ,S ,.Womack,. et al 2003 ) تهدف الدراسة الى المقارنة بين القلق والاكتئاب والصداع النصفي والاضطرابات الجسدية الشكل مع زملة التعب المزمن لدى الطلاب المراهقين واجري المقارنة بين ١٧٩ يعانون الصداع النصفي و٩٧ يعانون زملة التعب المزمن و ٣٢ من الأسوياء وتم ضبط متغيري النوع والسن، وقد حصل المراهقون ممن يعانون من الصداع النصفي على درجات مرتفعة ودالة في القلق والاضطرابات جدية الشكل بالمقارنة إلى مرضى زملة التعب المزمن، وحصل المراهقون الذين يعانون من زملة التعب المزمن على درجات مرتفعة ودالة في الاضطرابات جسدية الشكل والاكتئاب بالمقارنة إلى مجموعة مرضى الصداع النصفي.

دراسة 2005 Furberg: نسبة انتشار التعب لدى الشباب.تهدف الى الكشف عن نسبة انتشار التعب لدى الشباب (ذكوراً واناثاً). تكونت عينة الدراسة (4591) مفحوصاً. وتم استخدام مقياس التعب متعدد الابعاد. وبينت النتائج ان نسبة انتشار التعب بجميع انواعه دالة دلالة احصائية لدى كلا الجنسين وان الاناث اكثر الشعور بالتعب مقارنة بالذكور.

دراسة أحمد عبد الخالق، سماح أحمد الديدب ٢٠٠٦ وتهدف الدراسة إلى دراسة التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة واستخدمت عينة قوامها ٥٢٤ من طلاب المدارس الثانوية الحكومية الكويتية (الذكور = ٢٧٣) (إناث = ٢٥١) تراوح أعمارهم بين ١٥ - ٢٣ سنة واستخدم المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين، مقياس تقدير الذات من تأليف روزنبرج ومقياس الرضا عن الحياة تأليف ديز)



وزملائه وأظهرت النتائج أن الطالبات أعلى جوهرياً من الذكور في مقياس زملة التعب المزمن وتقدير الذات في حين لم تكن الفروق دالة بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة، واستخرجت معاملات ارتباط جوهرية سلبية بين زملة التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، واستخرج عامل ثنائي القطب بجميع زملة التعب المزمن مقابل كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة سمي عامل الصحة النفسية والجسمية. (سلامة ومحمد سعيد، ٢٠١٤،) (الديب وعبد الخالق، ٢٠٠٦)

**متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات.** تهدف الدراسة الى التعرف على متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية (العصاب- الانبساط) لدى شرائح متباينة من السيدات العاملات وغير العاملات. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ لأنه انسب الى معرفة واقع جوانب الدراسة. وتكونت عينة البحث من السيدات العاملات وغير العاملات اللاتي تتراوح اعمارهم ما بين (٣٠ - ٤٠) سنة، وبلغت العينة (١٠٠) من السيدات (٥٠) عاملة و(٥٠) غير عاملة مع اختلاف المتغيرات الديموغرافية لعينة السيدات العاملات. وتم استخدام اختبار ايزنك للشخصية. وقائمة عرض التعب متعدد الابعاد. وقائمة البيانات. توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة احصائياً بين العاملات وغير العاملات في الاحساس بالتعب المزمن على بعدي (العصاب- الانبساط) وعلى وجود فروق دالة احصائياً بين العاملات ذات الدخل المرتفع والعاملات ذات الدخل المنخفض في الاحساس بالتعب المزمن وخصائص الشخصية (العصاب- الانبساط). (علي، ٢٠١٦)

**دراسة لكستين واخرين: العوامل المرتبطة بزيادة شدة التعب:** يهدف الدراسة على التعرف على العوامل التي ترتبط بزيادة شدة التعب. وتكونت العينة ٢٠٦ مفحوص يشكون من اعراض اضطرابات النوم. وقد تم استخدام مقياس لقياس شدة التعب. بينت النتائج ان الاشخاص الذين تظهر عليهم اعراض التعب هم اكثر عرضاً الى اضطرابات النوم. (امام، ٢٠٢٠، ١٤٩)



دراسة امام ٢٠٢٠: فاعلية برنامج الارشاد التكاملي في خفض بعض اعراض متلازمة التعب المزمن لدى طالبات الجامعة. يهدف التعرف على اثر الارشاد التكاملي في خفض بعض اعراض متلازمة التعب لدى طالبات الجامعة. تكونت العينة ٥ طالبات من جامعة عين الشمس في كلية البنات/ قسم علم النفس. تم استخدام بطارية التعب المزمن المتكون من مقاييس (الشكاوى الفسيولوجية، والضغط النفسي، واضطرابات النوم، والسلوك الغذائي) وقد بينت النتائج انخفاض نسبة الشكاوى الفسيولوجية والشعور بالضغط النفسي واضطرابات النوم وتحسن في السلوك الغذائي. (امام، ٢٠٢٠، ١٣١)

وترى الباحثة ان دراسة (علي، ٢٠١٦) ودراسة (Garralda etal 1999) ودراسة (سميث، ٢٠٠٣) ودراسة (الديب وعبد الخالق، ٢٠٠٦) ودراسة (لكستين) ودراسة (Furberg,2005) ودراسة (امام، ٢٠٢٠) تهدف الى التعرف على نسبة انتشار وتواجد متلازمة التعب المزمن على عينات البحث وتم استخدام عدة ادوات ووسائل ومقاييس لقياس اعراض متلازمة البحث وظهرت النتائج متباينة فيما بينها بحسب افراد العينة والهدف من الدراسة مما ساعد الباحثة في هذا البحث على اعادة صياغة المشكلة والاهداف والتعرف على نتائج البحث بما يخدم نتائج البحث.

**الفصل الثالث: اجراءات ومنهج البحث: مجتمع البحث:** يتكون المجتمع البحث من معلمي المدارس البالغ عددهم (٢٤٨) من المدارس الابتدائية في محافظة السليمانية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

**عينة البحث:** للتحقق من صحة البحث، واطهار النتائج اعتمدت الباحثة على عينة البحث على وفق متغيرات البحث النوع (ذكر، وانثى) والحالة الاجتماعية (اعزب، ومتزوج) السكن (داخل المدينة وخارج المدينة) والعمر الزمني (٢٥-٣٤، ٣٥-٤٤).



وبعد تحديد مجتمع البحث تم اختيار العينة بطريقة العينة المنتظمة العشوائية لـ (٧) مدراس من مدراس في مدينة السليمانية، التي بلغت (١٤٢) معلماً ومن كلا الجنسين (للمدراس الحكومية والاهلية)، وتم تطبيق عليهم استبانة متلازمة التعب المزمن. كما هو موضح في جدول (١):

### جدول (١)

#### خصائص افراد عينة البحث

المتغيرات	توزيع المتغيرات	التكرار	%	جموع الكلي
الجنس	ذكور	26	18.3	142
	اناث	116	81.7	
حالة الاجتماعية	اعزب	23	16.2	142
	متزوج	119	83.8	
مكان السكن	داخل المدينة	121	85.2	142
	خارج المدينة	21	14.8	
العمر	25 – 34	41	28.9	142
	35 – 44	101	71.1	
نوع المدرسة	حكومي	71	50	142

اداة الدراسة:

لتحقيق من نتائج البحث تم الاعتماد على مقياس (نعيمه بن يعقوب، ٢٠١١) المتكون من (٤٥) فقرة، وبدائل الاجابة المتكون من (كثيراً جداً (٥)، كثيراً (٤)، الى حد ما (٣)، قليلاً (٢)، أبدأ (١). (نعيمه، ٢٠١٧، ٣١) وتم تطبيق الاستبانة باللغة الكردية. ملحق (١).

الخصائص السايكومترية لاداة البحث:



**صدق الترجمة:** الباحثة وبمساعدة (اختصاص الادب الكردي) قمنا بترجمة المقياس (متلازمة التعب المزمن)، المتكون من (٤٥) فقرة من اللغة العربية الى اللغة الكردية، وذلك بسبب عدم وجود مقياس (على حد علم الباحثة) على مستوى اقليم كردستان وبالاخص على مستوى المحافظة باللغة الكردية، ومن ثم عرض الاستبانة المترجمة من اللغة العربية الى اللغة الكردية الى خبير اخر لإعادة ترجمتها من اللغة الكردية الى اللغة العربية. وعرض النسختين الكرديتين الى خبير اخر للحكم على صلاح الترجمة. وقد تم استخراج **صدق الخبراء** وذلك بتوزيع الاستبانة على مجموعة من الخبراء في المجال النفسي والاطباء النفسيين للحكم على صلاح الفقرات وارتباطها بالظاهرة المراد قياسها وبيان الرأي في حالة عدم صلاح وقد تبين ان الاتفاق نسبة ٨٩%. اما فيما يختص بالخصائص السايكومترية للاستبانة. فقد قامت الباحثة بحساب **الصدق المفهوم** عن طريق ارتباط المكون بالدرجة الكلية لدى عينة من الذكور والاناث والعينة الكلية التي اشار الى ان هناك معاملات صدق مرتفعة لكل من الذكور والاناث والعينة الكلية، فأجمعها معاملات ارتباط دالة عند القيمة المعنوية ٠.٠٠٠٠٠١. اما **معامل الثبات** في المقياس المستخدم في هذا البحث، فقد تم احتساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ، وقد بلغ (٠,٧٨). فضلاً عن ورقة البيانات الاساسية والتي شملت على البيانات التالية (النوع، والحالة الاجتماعية، ومكان السكن، والعمر الزمني).

### تطبيق الاستبانة:

تم تطبيق استبانة البحث على عينة معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية (الحكومية والاهلية) وقد استغرق مدة التطبيق (٣٠) دقيقة. **المعالجة الاحصائية:** شملت الاجراءات التالية: ١. الاختبار التائي لعينة الواحدة. ٢. الاختبار التائي للعينتين مستقلتين: للتعرف على متلازمة التعب المزمن (بحسب النوع. والحالة الاجتماعية، والسكن، والعمر الزمني).

### نتائج الدراسة:



للتحقق من نتائج الهدف الاول الذي ينص التعرف على مستوى متلازمة التعب المزمن لدى عينة البحث (معلمي مدارس الابتدائية الحكومية والاهلية في مدينة السليمانية)، تم تطبيق الاختبار التائي للعينة الواحدة، وتبين ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين كل من معلمي المدارس الحكومية والاهلية، وكما هو موضح بالجدول (٢) التالي:

### جدول (٢)

نتائج معامل الاختبار التائي للعينة الواحدة لدى عينة معلمي المدارس الابتدائية

المحور	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة التائية	مستوى دلالة	دلالة
متلازمة التعب المزمن	135	116	24.260	9.333	0.000	الفرق معنوي

القيمة التائية الجدولية بدرجة الحرية (١٤١) بمستوى دلالة  $(\alpha = 0.05)$ ، ومن الجدول السابق تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يفسر على ان متلازمة التعب المزمن دال دلالة احصائية لدى عينة الدراسة، لذلك قامت الباحثة باستخراج القيمة التائية للعينتين المستقلتين للتعرف على ان الفروق يتواجد في المدارس الحكومية ام الاهلية والجدول (٣) يوضح ذلك:



## جدول (٣)

التعرف على دلالة الفروق بين عيني معلمي المدارس الحكومية والاهلية في مستوى متلازمة التعب المزمن

دلالة	القيمة (T) المحسوبة	المدارس الاهلية		المدارس الحكومية		المحور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
<b>0.000</b>	21.335	12.999	94.86	10.482	137.14	متلازمة التعب المزمن

ويظهر من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يدل على ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية احصائياً، ويعود ذلك الفرق الى المدارس الحكومية. وان متلازمة التعب المزمن لدى المعلمين اكثر عرضة في المدارس الحكومية مقارنة بالمدارس الاهلية. وتعزى الباحثة الى ان سبب ذلك هو المعلم في مدينة السليمانية على وجه الخصوص يعاني من نقص مادي مقابل ما يقوم به من مهام وواجبات، وبذلك فهو يعاني من مشاكل مادية ونفسية واجتماعية، فلدينا الكثير من المعلمين في المدارس يعملون سائقي اجرة لكي يوفر قوتاً لاهله ولاولاده، فهنا يكمن جوهر هذا البحث بأن معلمي المدارس الابتدائية الحكومية، عانوا الكثير من الاحباطات والمشكلات التي اثرت في ادائهم المدرسي تجاه طلبتهم بخلاف معلم المدارس الاهلية الذي يتقاضى اجره كل شهر وليس عليه عبء، ويقومون بواجباتهم باحسن حال، مما جعل الكثير من العائلات ذات الدخل المتوسط بنقل ابنائهم من المدارس الحكومية الى المدارس الاهلية بوصف المعلم اكثر عطاءً واكثر التزاماً.



### الهدف الثاني:

التعرف على الفروق بين معلمي المدارس الحكومية والاهلية بحسب المتغير (النوع، والحالة الاجتماعية، ومكان السكن، والعمر).

التحقق الهدف الثاني للمتغير النوع تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهرت النتائج كما هو موضح في الجدول (٤):

### جدول (٤)

الفروق بين معلمي المدارس الحكومية والاهلية بحسب متغير النوع

دلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاناث		الذكور		المحور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.124	1.546	23.061	117.48	28.590	109.38	متلازمة التعب المزمن

بهذا الشكل الموضح في الجدول تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يدل على انه لا يوجد فروق دالة احصائياً في متغير النوع في متلازمة التعب المزمن لدى افراد عينة البحث. وان السبب في ذلك ترى الباحثة على المعلمين بصورة



عامة يعيشون الضغوط المهنية والنفسية أنفسها، وكلاهما يتحمل الاعباء والمسؤوليات التربوية. وهذا بخلاف ما اشارت اليه دراسة (الديب، عبد الخالق ٢٠٠٦) بان الاناث اكثر عرضة من الرجال. ودراسة (Furberg,2005).

ب.الحالة الاجتماعية (اعزب-متزوج): التحقق الهدف الثاني للمتغير الحالة الاجتماعية تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهر النتائج كما هو موضح في الجدول (٥):

### جدول (٥)

الفرق بين معلمي المدارس الاهلية والحكومية في متغير الحالة الاجتماعية

المحور	اعزب		متزوج		قيمة (T) المحسوبة	دلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متلازمة التعب المزمن	119.17	21.034	115.39	24.868	0.684	0.495

بهذا الشكل الموضح في الجدول تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يدل على انه لا توجد فروق دالة احصائياً في متغير الحالة الاجتماعية في متلازمة التعب المزمن لدى افراد عينة البحث. وترى الباحثة ان تلك النتيجة يعود السبب فيها الى ان الحالة الاجتماعية لا تؤثر ولا تتأثر في ذلك طالما المسؤوليات واحدة والنتيجة أيضاً واحدة. كما ترى دراسة (بلا اسم باحث، ٢٠١٩).

ج. مكان السكن (داخل المدينة، وخارج المدينة) التحقق الهدف الثاني للمتغير مكان السكن، تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهرت النتائج كما هو موضح في الجدول (٦):



## جدول (٦)

الفروق في متلازمة التعب المزمن لدى المعلمين بحسب متغير مكان

السكن

المحور	داخل المدينة		خارج المدينة		قيمة (T) المحسوبة	دلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متلازمة التعب المزمن	115.78	23.940	117.29	26.614	0.262	0.794

بهذا الشكل الموضح في الجدول تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يدل على انه لا يوجد فروق دالة دلالة احصائياً في متغير مكان السكن في متلازمة التعب المزمن لدى افراد عينة البحث. وترى الباحثة الى ان معاناة المعلم سواء كان في داخل المدينة او خارجها، فالصحة النفسية الجسدية كلاهما لها تأثير في المعلم وتجعلهم غير قادرين على اداء المهام والنشاطات العملية والعلمية التي من الممكن ان تظهر على شكل اعراض جسدية ونفسية. ويمكن هنا القول: إن الشعور بالتعب والارهاق لمدة طويلة قد يتسم بطابع شخصي كل بحسب ظروفه واسلوب حياته. د.العمر (٢٥-٣٤) (٤٤-٣٥): التحقق الهدف الثاني للمتغير العمر تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهر النتائج كما هو موضح في الجدول (٧):



## جدول (٧)

التعرف على الفروق في متلازمة التعب المزمن لدى معلمين بحسب

متغير العمر

دلالة	قيمة (T) المحسوبة	35 – 44		25 – 34		المحور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.475	0.716	24.503	115.07	23.792	118.29	متلازمة التعب المزمن

بهذا الشكل الموضح في الجدول تبين ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يدل على انه لا توجد فروق دالة احصائياً في متغير العمر في متلازمة التعب المزمن لدى افراد عينة البحث. وترى الباحثة في ذلك ان دراسة (علي، ٢٠١٦) تدل على ذلك من أن متلازمة التعب المزمنة يمكن ان تظهر في جميع الفئات العمرية وليست مقتصرة على فئة معينة من دون الاخرى.

## الاستنتاجات:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي المدارس الحكومية والاهلية في اعراض متلازمة التعب المزمن.



٢. لا يوجد فروق في متلازمة التعب المزمن بحسب متغير النوع والحالة الاجتماعية والسكن والعمر الزمني.

#### التوصيات:

١. اعطاء استحقاقات المادية والهدايا والمكافآت وشهادات التكريم لزيادة الدافعية لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية.
٢. توفير البيئة المدرسية مناسبة وصحية للعاملين في المدارس.
٣. اقامة الدورات وورش العمل والمحاضرات حول اعراض متلازمة التعب المزمن وتفريقها عن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ووضع الخطوات المناسبة والعلاجية وذلك لتخفيف ذلك او علاجه.

#### المقترحات:

١. قياس متلازمة التعب المزمن على فئات اخرى غير المعلمين قد يكون طلاب الجامعة او موظفي دائرة معينة.
٢. وضع برنامج معرفي- سلوكي للحد من تلك الاعراض.
٣. دراسة سمات وانماط الشخصية المختلفة وعلاقتها مع متلازمة التعب المزمن.
٤. اقتراح برنامج وقائي للحد من اصابة المعلمين بهذا المتلازمة.

#### المراجع العربية:

علي، مروة عبد الستار حسن (٢٠١٦): متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات (دراسة وصفية ارتباطية) مجلة البحث العلمي في الاداب، العدد السابع عشر الجزء الثاني. جامعة عين الشمس.



الذبياني، خالد بن مشرف (٢٠١٧): دور قادة المدارس الابتدائية الحكومية في حل المشكلات التي تواجه المعلم المبتدئ بمدينة الرياض. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. العدد السابع (الجزء الاول).

مبارك، عبير (٢٠١٧): متلازمة التعب المزمن.... حقيقتها وكيفية معالجتها، صحيفة العرب الأولى، الشرق الاوسط.

الشديفات، باسل حمدان (٢٠٠٩)، معوقات استخدام معلمي الدراسات الاجتماعية للوسائل التعليمية في البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم، مجلة علوم انسانية، (٤٢).

حمدالله، نجيب فهد عبد العزيز (٢٠٠٥)، المشكلات التي تواجه معلم الصف في ادارة الصف في المدارس التابعة لوكالة الغوث في الاردن من وجهة نظر معلم الصف، رسالة ماجستير. الجامعة الاردنية.

مخامرة، كمال يونس (٢٠١٢): مشكلات الادارة الصفية في المدارس الثانوية في محافظة الخليل من وجهة نظر المعلمين، دراسات نفسية وتربوية، (٨).

الصلاحى، سعود بن موسى بن احمد السويرق (٢٠٠٨): درجة تأثير المشكلات المدرسية على اداء مديري مدارس التعليم العام بمحافظة الليث، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى.

دروزة، افنان نظير (٢٠٠٧): مدى ممارسة المعلمين الفلسطينيين في المدارس الحكومية لادوارهم المتوقعة منهم في عصر الانترنت من وجهة نظرهم، مجلة جامعة القدس المفتوحة، (١١).

المقيد، عارف مطر (٢٠٠٩): مشكلات الادارة الصفية التي تواجه معلمي المرحلة الابتدائية بمدارس وكالة الغوث الدولية بغزة وسبل التغلب عليها، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية.

معلومي، ريمون (٢٠١٠): جودة البيئة المادية للمدرسة وعلاقتها بالانشطة البيئية دراسة مسحية ميدانية في مدارس التعليم الاساسي مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، ٢٦.



عواد، يوسف ذياب (٢٠٠٧): معوقات استخدام المعلمين لاستراتيجيات فعالة في التعامل مع الطلاب ذوي المشكلات السلوكية في المرحلة الثانوية، مجلة جامعة القدس المفتوحة. (٩).  
بوضياف، نادية (٢٠٠٨): ٩٣% من المعلمين يعانون من التعب-

<https://www.ennaharonline.com/93-%>

كريم، هناء صادق (٢٠١٨): التعب النفسي عند معلمي التربية الخاصة، مجلة ابحاث ميسان  
المجلد الرابع عشر العدد الثامن والعشرون.

رشيد، فارس هارون، واخرون (٢٠١٨): متلازمة التعب المزمن والاستياء الوظيفي لدى موظفي  
الجامعة. المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية) جامعة القادسية كلية الاداب.  
فاطمة الزهراء، الحدادي، سليمة، براكو (٢٠٢١): التواصل بين المعلم والمتعلم واثره في  
التحصيل الدراسي. مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماجستير في اللغة والادب العربي. جامعة  
احمد دراية- الجزائر.

ناصر الدين زيدان (٢٠٠٧) سيكولوجية المدرس (دراسة وصفية تحليلية)، ديوان المطبوعات  
الجامعية (د.ط)، الجزائر.

عبد الستار حسن علي، مروة (٢٠١٧): متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية  
لدى شرائح متباينة من السيدات. جامعة عين الشمس، كلية البنات، رسالة ماجستير مقدمة الى  
جامعة عين الشمس.

سلامة، محمد سعيد (٢٠١٤): الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب

<https://psyc.sudanforums.net/t2013-topic>

رضوان، شعبان جاب الله وعبد الفتاح، وفاء امام (٢٠١٨) (دور نوعية الحياة في التنبؤ بزملة  
اعراض التعب المزمن) دراسات عربية، مج: ١٧: ع: ٢.

امام، سالي عزت إسماعيل (٢٠٢٠): فعالية برنامج الارشاد التكاملي في خفض بعض اعراض  
متلازمة التعب المزمن لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد: ٢١.

محمد، نبال عباس الحاج (٢٠٢١): الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس. المجلة العربية  
للنشر العلمي. العدد ٣٣.



العزاوي، انور قاسم ويحيى، اياد محمد (٢٠٠٧): الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة. المؤتمر العلمي السنوي الاول لكلية التربية الاساسية. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية. المجلد ٥، العدد ٢.

حمد، عامر تواتي (٢٠١٩): الاحتراق النفسي وعلاقته بالاداء الوظيفي لدى اساتذة التعليم الثانوي. رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

بلا اسم باحث (٢٠١٩): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني. مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، العدد ١٨٣، الجزء الاول.

عنتر، بورويس واخرين (٢٠٢٠): الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي وعلاقته بدافعية الانجاز لديهم. رسالة الليسانس. جامعة محمد الصديق، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، علم النفس.

نعيمة، بن يعقوب (٢٠١٧): برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي. مجلة ابحاث نفسية وتربوية، العدد ١٠، مجلد ج. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر.

المراجع الانجليزية:

<https://www.msmanuals.com/ar/hom> Rakesh,k.(2006):chronic Fatigue Syndrome:A review.J of A polio Medicine,Vol.3,No.3.

Guardino,caroline and etal(2010):changing Behaviors by changing the classroom Environment.Teaching Exceptional children,Vol:42,No:6.



Fosnocht ,K.M and others (2023):Approch to the adult patient with fatigue. <https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-adult-patient-with-fatigue#H2>

World health organization (WHO)(1993):The ICD-10 Classification of mental and behavioral disorders.Geneva:WHO.

Wedro,B(2015):Chronic fatigue syndrome.Medicine Net.com)

Shephard,R.J(2001)chronic Fatigue syndrome :An update Sports Medicine,31.

Wedro,B(2015):chronic fatigue Syndrome.Medicine net.com

Dellow,A(2016):chronic fatigue:symptoms vs Disease. <http://www.verywell.com>

Carcione,J(2016)clinical features,diagnosis and treatment of cfs.medicine net.com

Furberg,H etal(2005):The prevalence of self –reported chronic fatigue in a u.s twin registry.J Psychosom Res,Vol 59 ,No(5).pp:283.

المصادر الالكترونية:

<https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/chronic>)

Wasserman,Michael R(2022): (التعب (الاسباب ،التقييم المعالجة )

[National Institutes of health \(2003\):what is chronic fatigue syndrome vs.chronic fatigue](#)

[syndrome?chronic fatigue research challenges and apportunities retrived June 15 2006](#)



‘Alá, Marwah ‘Abd al-Sattār Ḥasan (2016) : Mutalāzimat al-ta‘ab almzmn wa-‘alāqatuhā bkhṣā’š al-shakhṣīyah ladá Sharā’ih mutabāyināt min al-sayyidāt (dirāsah waṣfīyah artbāṭyih) Majallāt al-Baḥth al-‘Ilmī fī al-Ādāb, al-‘adad al-sābi‘ ‘ashar al-juz’ al-Thānī. Jāmi‘at ‘Ayn al-shams

al-Dhubaynī, Khālīd ibn Musharraf (2017) : Dawr qādat al-Madāris alābytdā’yh al-ḥukūmīyah fī ḥall al-mushkilāt allatī tuwājihu al-Mu‘allim almbytá bi-madīnat al-Riyāḍ. Majallāt Jāmi‘at al-Fayyūm lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah. al-‘adad al-sābi‘ (al-juz’ al-awwal.(

Mubārak, ‘Abīr (2017) : Mutalāzimat al-ta‘ab almzmn .... ḥaqīqatuhā wa-kayfīyat mu‘ālatihā, Ṣaḥīfat al-‘Arab al-ūlá. al-Sharq al-Awsaṭ. al-Shudayfāt, Bāsil Ḥamdān (2009) Mu‘awwiqāt istikhdām Mu‘allimī al-Dirāsāt al-ijtimā’īyah lil-wasā’il al-ta’līmīyah fī al-bādiyah al-Shamālīyah al-Sharqīyah min wījhat naẓarīhim, Majallāt ‘ulūm insānīyah, (42.(

Ḥamdallāh, Najīb Fahd ‘Abd al-‘Azīz (2005) al-mushkilāt allatī tuwājihu Mu‘allim al-ṣaff fī Idārat al-ṣaff fī al-Madāris al-tābi‘ah lwkālh al-Ghawth fī al-Urdun min wījhat naẓar Mu‘allim al-ṣaff, Risālat mājistīr. al-Jāmi‘ah al-Urdunīyah



Mkhāmrah, Kamāl Yūnus (2012) : Mushkilāt al-Idārah al-ṣufīyah fī al-Madāris al-thānawīyah fī Muḥāfazat al-Khalīl min wījhat naẓar al-Mu‘allimīn, Dirāsāt nafsīyah wa-tarbawīyah, (8.)

al-Ṣalāhī, Sa‘ūd ibn Mūsā ibn Aḥmad alsuyrīq (2008) : darajat tāthyr al-mushkilāt al-madrasīyah ‘alā adā’ mudīrī Madāris al-Ta‘līm al-‘āmm bi-Muḥāfazat al-Layth, Risālat mājistīr, Jāmi‘at Umm al-Qurā.

Darwazah, afnān Naẓīr (2007) : Madā mumārasat al-Mu‘allimīn al-Filasṭīnīyīn fī al-Madāris al-ḥukūmīyah lādwarhm al-mutawaqqa‘ah minhum fī ‘aṣr al-Intarnit min wījhat naẓarīhim, Majallat Jāmi‘at al-Quds al-Maftūḥah, (11.)

al-Muqayyid, ‘Ārif Maṭar (2009) : Mushkilāt al-Idārah al-ṣufīyah allatī twājh Mu‘allimī al-marḥalah al-ibtidā‘īyah bi-madāris Wakālat al-Ghawth al-Dawlīyah bi-Ghazzah wa-subul al-taghallub ‘alayhā, Risālat mājistīr, al-Jāmi‘ah al-Islāmīyah.

Ma‘lūmī, Rīmūn (2010) : Jawdah al-bī‘ah al-māddīyah lil-madrasah wa-‘alāqatuhā bālānshṭh al-bī‘īyah dirāsah mashīyah maydānīyah fī Madāris al-Ta‘līm al-asāsī Madīnat Dimashq, Majallat Jāmi‘at Dimashq, 26.

‘Awwād, Yūsuf Dhiyāb (2007) : Mu‘awwiqāt istikhdām al-Mu‘allimīn lāstrātyjāt f’ālh fī al-ta‘āmul ma‘a al-ṭullāb dhawī al-mushkilāt al-sulūkīyah fī al-marḥalah al-thānawīyah, Majallat Jāmi‘at al-Quds al-Maftūḥah. (9.)

Būdyāf, Nādiyāh (2008) : 93 % min al-Mu‘allimīn y‘ānwn min al-ta‘ab. [https://www.ennaharonline.com/93%-](https://www.ennaharonline.com/93%/)

Karīm, Hanā’ Ṣādiq (2018) : al-ta‘ab al-nafsī ‘inda Mu‘allimī al-Tarbiyah al-khāṣṣah, Majallat abḥāth mysān al-mujallad al-rābi‘ ‘ashar al-‘adad al-thāmin wa-al-‘ishrūn.

Rashīd, Fāris Hārūn, wākhrwn (2018) : Mutalāzimat al-ta‘ab almzmn wālāstyā’ al-waẓīfī ladā muwazzafī al-Jāmi‘ah. al-Mu’tamar al-‘Ilmī al-Sanawī (yawm al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah) Jāmi‘at al-Qādisīyah Kullīyat al-Ādāb.

Fāṭimah al-Zahrā’, al-Ḥaddādī, Salīmah, brākw (2021) : al-tawāṣul bayna al-Mu‘allim wa-al-muta‘allim wa-atharuhu fī al-taḥṣīl al-dirāsī.



Mudhakkirah takhruju muqaddimah li-nayl shahādat al-mājistīr fī al-lughah wa-al-adab al-‘Arabī. Jāmi‘at Aḥmad dirāyat. al-Jazā’ir.

Nāṣir al-Dīn Zaydān (2007) Saykūlūjīyat al-mudarris (dirāsah waṣṣfiyah taḥlīlīyah) Dīwān al-Maṭbū‘āt al-Jāmi‘īyah (D. T) al-Jazā’ir.

‘Abd al-Sattār Ḥasan ‘Alī, Marwah (2017) : Mutalāzimat al-ta‘ab almzmn wa-‘alāqatuhā bkḥṣā’ al-shakḥṣīyah ladā Sharā’ih mutabāyinat min al-sayyidāt. Jāmi‘at ‘Ayn al-shams, Kullīyat al-banāt, Risālat mājistīr muqaddimah ilā Jāmi‘at ‘Ayn al-shams.

Salāmah, Muḥammad Sa‘īd (2014) : al-afkār allā‘qlānyh wa-‘alāqatuhā bzmlh al-ta‘ab

<https://psyc.sudanforums.net/t2013-topic>

Raḍwān, Sha‘bān Jāb Allāh wa ‘Abd al-Fattāḥ, Wafā’ Imām (2018) (Dawr naw‘īyah al-ḥayāh fī al-tanabbu’ bzmlh a‘rād al-ta‘ab almzmn) Dirāsāt ‘Arabīyah Majj : 17 : ‘A : 2.

Imām, Sālī ‘Izzat Ismā‘īl (2020) : fa‘ālīyat Barnāmaj al-Irshād al-Takāmūlī fī khafḍ ba‘ḍ a‘rād Mutalāzimat al-ta‘ab almzmn ladā ṭālibāt al-Jāmi‘ah. Majallat al-Baḥṭh al-‘Ilmī fī al-Tarbiyah, al-‘adad : 21.

Muḥammad, Nibāl ‘Abbās al-Ḥājj (2021) : alāḥṭrāq al-nafsī ladā Mu‘allimī al-Madāris. al-Majallah al-‘Arabīyah lil-Nashr al-‘Ilmī. al-‘adad 33.

al-‘Azzāwī, Anwar Qāsim wyḥyā, Iyād Muḥammad (2007) : alāḥṭrāq al-nafsī ladā mu‘allimāt al-ṣufūf al-kḥāṣṣah. al-Mu’tamar al-‘Ilmī al-Sanawī al-awwal li-Kullīyat al-Tarbiyah al-asāsīyah. Majallat abḥāth Kullīyat al-Tarbiyah al-asāsīyah. al-mujallad 5 al-‘adad 2.

Ḥamad, ‘Āmir Tawātī (2019) : alāḥṭrāq al-nafsī wa-‘alāqatuhu bālādā’ al-waṣīfī ladā asātidhah al-Ta‘līm al-thānawī. Risālat mājistīr fī ‘ilm al-nafs al-Mudarrisī Jāmi‘at al-Shahīd Ḥamah Lakhḍar – al-Wādī, Kullīyat al-‘Ulūm al-ijtimā‘īyah al-Insānīyah.

bi-Lā ism bāḥith (2019) : al-ḍughūṭ al-nafsīyah wa-‘alāqatuhā bālāḥṭrāq al-nafsī ladā Mu‘allimī al-Ta‘līm al-Fannī. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmi‘at al-Azhar, al-‘adad 183 al-juz’ al-awwal.

‘Antar, bwrwys wākhryn (2020) : alāḥṭrāq al-nafsī ladā Mu‘allimī al-ibtidā’ī wa-‘alāqatuhu bdāf‘yh al-injāz ldyhm. Risālat al-līsāns. Jāmi‘at



Muḥammad al-Şiddīq, Kullīyat al-‘Ulūm al-Insānīyah wa-al-Ijtimā‘īyah.  
‘ilm al-nafs.

Na‘īmah, ibn Ya‘qūb (2017) : Barnāmaj muqtarah lwqāyh al-ṭalabah min  
al-ta‘ab al-şby. Majallat abḥāth nafsīyah wa-tarbawīyah, al-‘adad 10,  
mjldj. Kullīyat al-‘Ulūm al-ijtimā‘īyah Jāmi‘at al-Jazā’ir.