



2026/01/13 يوم

الإجابة النموذجية لامتحان السادسى الأول الدورة العادلة في مقياس إدارة الأخطار النفسية الاجتماعية في العمل

السؤال الأول: (60 نقاط)

يتعرض الطالب لمصادر الاجهاد المهني وذلك من خلال خارطة ذهنية من تصميمه يذكر فيها المصادر دون

شرح.

مصادر شخصية أو فردية متعلقة بالفرد: (2,5ن)

مفهوم الذات	نوع الشخصية (أ) و(ب)
دورات الطاقة الحيوية	السن
النسق القيمي	التركيب الجيني
الإدراك	الحالة النفسية والبدنية
الصلابة النفسية	الأحداث الشخصية

مصادر تنظيمية أو مهنية متعلقة بأسباب داخل): (3,5ن)

سوء الإتصال في مجال العمل	الهيكل والمناخ التنظيمي	غموص الدور
المشاركة في صنع واتخاذ القرارات	العلاقات داخل المنظمة	صراع الدور
القيادة غير المناسبة	التطور والإرتقاء المهني	عبء العمل
البيئة المادية للعمل	تضاؤل فرص التدريب	المساندة الاجتماعية

السؤال الثاني: (04 نقاط)

- **Karoshi** الموت بسبب كثرة العمل: إما عن طريق التعرض لنوبة قلبية مفاجئة أو الانتحار، يعود انتشار كارoshi إلى أسباب عدّة، منها: عدم أخذ القسط الكافي من الراحة، أو النوم بسبب المجهودات الوظيفية، أو العمل لساعات طويلة خلال الأسبوع.
- **Workaholisme** إدمان العمل: ظهر هذا المصطلح سنة 1968 عن طريق دمج المصطلحين الإنجليزيين (Work) و (Alcoholism) العمل وإدمان الكحول، حيث يُعرف بأنه إدمان للعمل مرضي، قهري وغير قابل للسيطرة. ويُعرف كذلك بأنه الميل إلى العمل بشكل مفرط، يكون فيه الفرد مهوس بالعمل وباستمرار ويتجلّ ذلك من خلال العمل القهري.
- **(L'Ennui au travail / Bore out)** الملل في العمل: يُعرفه الكاتب الفرنسي (C. Bourion) بأنه "معاناة كبيرة تعزى إلى غياب النشاط في وقت العمل"
- **Burnout** الإحراق النفسي: يعطي الطالب أي تعريف للإحراق النفسي مثال ذلك: تعريف فروتنبرغر: "هو حالة يسببها الاستخدام المفرط للطاقة وللموارد الذاتية، وهو الأمر الذي يستثير شعورا بالفشل، واستغافلا للقدرة والإنهاك"

السؤال الثالث: (03 نقاط)

وضع الضحية في الخزانة الذهبية:

يتمثل في وضع العامل في مكتبه دون السماح له بممارسة مهامه وتجريده من كل مسؤولياته، ويوضع تحت تصرفه كل وسائل راحة منصبه من هاتف، حاسوب.....الخ ويعتبر من بين الأشكال الأكثر شرا ونفاقا. كما يمنع العمال من مرافقته أو التقرب منه والحديث معه، حتى خارج المصلحة وخارج أوقات العمل.

هذا النوع من التحرش يمارس خاصة في الإدارات العمومية، ولا يزعج المسؤولين لأن أجر الضحية تدفعه الدولة ولا يؤثر على عجلة الإنتاج أو أداء الخدمات. تأثير هذا النوع من التحرش المعنوي على العمال يكون بشعوره بعدم أهميته وفقدان اهتمامه بالعمل، وهذا يؤثر سلبا على صحته الجسدية والنفسية، وعلى علاقاته مع باقي الموظفين.

السؤال الرابع: (07 نقاط)

1. الأبعاد الفرعية لاستبيان محتوى العمل لروبار كرزاك: (3ن)

الأبعاد الفرعية	الأبعاد
الكمية – السرعة Quantité – rapidité	المتطلبات النفسية DEMANDE PSYCHOLOGIQUE
التعقيد – الكثافة Complexité – intensité	
التقسيم – القدرة على التنبؤ Morcellement – prévisibilité	

الحرية أو هامش المناورة Latitude ou marges de manœuvre	حرية اتخاذ القرار LATITUDE DECITIONNELLE
استخدام المهارات Utilisation actuelle des compétences	
تنمية المهارات Développement des compétences	الدعم الاجتماعي LE SOUTIEN SOCIAL
من الرؤساء من الزملاء	
من الرؤساء من الزملاء	الدعم المهني Le soutien professionnel
من الرؤساء من الزملاء	الدعم العاطفي Le soutien émotionnel

2. وضعيات العمل: (04ن)

الحالة الأولى: كل الوضعيات ممكنة بما فيها عمل مجهد إنعزالي (2ن)

الحالة الثانية: وضعيتين: عمل نشيط و عمل مريح. (2ن)

د. بغو هواري

بالتوفيق