

جامعة قاصدي مرباح-ورقلة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة اخرج مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر علم النفس العيادي

الميدان: علوم اجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

بعنوان

الضغوط النفسية وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة

العاملة المتزوجة

(دراسة ميدانية بولاية ورقلة)

من إعداد الباحثة: روية كورن والاسم المراد منه في

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 2022/06/20

أعضاء لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	الأستاذ (ة): ياسين محجر
مشرفا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	الأستاذ (ة): محمد سليم خميس
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	الأستاذ (ة): طارق صالح

الموسم الجامعي: 2021-2022

جامعة قاصدي مرباح-ورقلة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة اخرج مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر علم النفس العيادي

الميدان: علوم اجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

بعنوان

الضغوط النفسية وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة

العاملة المتزوجة

(دراسة ميدانية بولاية ورقلة)

من إعداد الباحثة: روية كرون والاسم المراد منه في

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 2022/06/20

أعضاء لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	الأستاذ (ة): ياسين محجر
مشرفا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	الأستاذ (ة): محمد سليم خميس
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر	الأستاذ (ة): طارق صالح

الموسم الجامعي: 2021-2022

الاهداء

اهدي ثمرة جهدي الى روح أمي وإلى روح ابي رحمهما الله
وغفر لهما اللذان علماني الصبر والاجتهاد والمثابرة
إلى رفيق دربي وسندي في الحياة الذي لم يخل عليا
بدعمه زوجي الغالي.

الى ابنتي سيرين منسل
وإلى اخوتي واخواتي كل باسمه حفظهم الله
الى كل اساتذتي الكرام
والى الأستاذ الكريم المشرف خميس سليم
الى كل الأشخاص الذين احمل لهم المحبة والتقدير

زاوية

الاهداء

الى ابي حفظه الله ورعاه
اهدي ثمرة جهدي هذا الى اعز وأغلى انسانيه في حياتي، التي انارت
دري بنصائحها، وكانت بحرا صافيا يجري بفيض الحب، والبسمة
الى من زينت حياتي بضياء البدر، وشموع الفرح، الى من منحني
القوة والعزيمة، لمواصلة الدرب، وكانت سببا في مواصلة دراستي الى
من علمتني الصبر والاجتهاد، الى الغالية على قلبي
أمي

الى زوجي العزيز الذي ساندني في مشواري الدراسي
الى ابنائي السعيد، سراج الدين، يانيس
الى اخوتي حفظهم الله عز وجل
الى كلا العائلتين مولاي وعسوس والى كل الأشخاص الذين احمل
لهم المحبة والتقدير
الى كل من نسيه القلم وحفظه القلب

فاطمة الزهراء



الشكر

أتقدم بالشكر الجزيل إلى
كل من ساهم وساعدني في
إعداد هذه الدراسة واطح
بالذكر أستاذنا المشرف
والمحترم خميس سليم الذي
لم يبخل علينا بإرشاداته
ونصائحه. دون ان ننسى عمال
سونلغاز وخاصة عمال مصلحة
طب العمل

دون أن أنسى كل الأساتذة
دون استثناء في قسم علم
النفس بجامعة قاصدي مرباح
ورقلة

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الاهداء
ج	الشكر
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ط	قائمة الاشكال
ي	ملخص الدراسة باللغة العربية
ك	ملخص الدراسة باللغة الاجنبية
ل	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول: تقديم موضوع الدراسة	
05	1- طرح الاشكال
06	2- تساؤلات الدراسة
06	3- فرضيات الدراسة
07	4- أسباب اختيار الموضوع
07	5- أهمية واهداف الدراسة
08	6- صعوبات البحث
08	7- تحديد المصطلحات
08	8- البحوث والدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغط النفسي	

14	تمهيد
15	1- مفهوم الضغط النفسي
16	2- اعراض الضغط النفسي
17	3- مصادر الضغط النفسي
19	4- أنواع الضغط النفسي
20	5- أنماط الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي
21	6- تأثير الضغوط
22	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الاضطرابات السيكوسوماتية	
25	تمهيد
26	1- تعريف الامراض السيكوسوماتية
26	2- بعض النظريات المفسرة للأمراض السيكوسوماتية
28	3- بعض أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية
32	4- أسباب الاضطرابات النفسية الجسمية
33	5- تشخيص الاضطرابات النفسية الجسمية
33	6- علاج الاضطرابات النفسية الجسمية
34	7- أنواع من العلاجات أخرى متخصصة تنسب الى علماء النفس
34	8- تعريف المرأة العاملة
35	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
39	تمهيد
40	1- منهجية الدراسة
40	2- الإطار المكاني والزمني للدراسة
40	3- طرق جمع البيانات
الفصل الخامس: الدراسة التطبيقية لعلاقة الضغوط النفسية بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة	
45	1- تحليل نتائج الدراسة

45	1-1- تحليل نتائج قطاع الصحة
54	1-2- تحليل نتائج قطاع التعليم
63	1-3- تحليل نتائج سونلغاز
72	1-4- تحليل نتائج كل القطاعات
82	2- عرض النتائج
82	2-1- نتائج قطاع الصحة
83	2-2- نتائج قطاع التعليم
84	2-3- نتائج سونلغاز
85	2-4- نتائج جميع القطاعات
87	الخاتمة
89	قائمة المراجع والمصادر
92	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
10	الفرق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	(01)
18	مصادر الضغط النفسي	(02)
20	الفرق بين أنماط الشخصية وتأثير الضغط النفسي عليها	(03)
40	عدد الاستبيانات الموزعة والمسترجعة	(04)
41	درجات الموافقة حسب مقياس ليكارت الثلاثس	(05)
41	طريقة توزيع المتوسطات حسب جدول ليكارت الثلاثي	(06)
42	نتائج اختبار الفا كرونباخ لكل قطاع	(07)
42	نتائج اختبار الفا كرونباخ للقطاعات ككل	(08)
45	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لقطاع الصحة	(09)
45	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لقطاع الصحة	(10)
46	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لقطاع الصحة	(11)
47	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لقطاع الصحة	(12)
48	نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى لقطاع الصحة	(13)
48	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية لقطاع الصحة	(14)
50	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية لقطاع الصحة	(15)
53	نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة لقطاع الصحة	(16)
54	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لقطاع التعليم	(17)
54	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لقطاع التعليم	(18)
55	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لقطاع التعليم	(19)
56	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لقطاع التعليم	(20)
57	نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى لقطاع التعليم	(21)
57	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية لقطاع التعليم	(22)
59	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية لقطاع التعليم	(23)

62	نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة لقطاع التعليم	(24)
63	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لقطاع مديرية سونلغاز	(25)
64	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لقطاع مديرية سونلغاز	(26)
64	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لقطاع مديرية سونلغاز	(27)
65	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لقطاع مديرية سونلغاز	(28)
66	نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى لقطاع مديرية سونلغاز	(29)
66	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية لقطاع مديرية سونلغاز	(30)
68	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية لقطاع مديرية سونلغاز	(31)
71	نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة لقطاع مديرية سونلغاز	(32)
72	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لكل القطاعات	(33)
73	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لكل القطاعات	(34)
73	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لكل القطاعات	(35)
74	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لكل القطاعات	(36)
75	نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى لكل القطاعات	(37)
75	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية لكل القطاعات	(38)
77	تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية لكل القطاعات	(39)
80	نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة لكل القطاعات	(40)
81	نتائج اختبار ANOVA للفرضية الرابعة لكل القطاعات	(41)
81	يوضح أي من القطاعات الثلاث فيه اضطرابات سيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة بنسبة أكبر	(42)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
45	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لقطاع الصحة	(01)
45	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لقطاع الصحة	(02)
46	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لقطاع الصحة	(03)
47	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لقطاع الصحة	(04)
54	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لقطاع التعليم	(05)
54	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لقطاع التعليم	(06)
55	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لقطاع التعليم	(07)
56	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لقطاع التعليم	(08)
63	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لقطاع مديرية سونلغاز	(09)
64	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لقطاع مديرية سونلغاز	(10)
64	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لقطاع مديرية سونلغاز	(11)
65	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لقطاع مديرية سونلغاز	(12)
72	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير السن لكل القطاعات	(13)
73	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي لكل القطاعات	(14)
73	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد لكل القطاعات	(15)
74	تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل لكل القطاعات	(16)

ملخص الدراسة:

ان هذه الدراسة تهدف الى معرفة مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة، وقد تكون مجتمع الدراسة في مؤسسة سونلغاز ومستشفى محم بوضياف، وبعض مدارس التعليم الابتدائي بولاية ورقلة أما عينة لدراسة فقد بلغت 130 فرد. المنهج المتبع هو المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والمقارن ولقد استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتصلنا من خلال هذه الدراسة الى عدة نتائج أبرزها:

- ✓ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ المرأة العاملة المتزوجة العاملة بمستشفى محمد بوضياف، مدارس التعليم، مديرية سونلغاز يعانين من مستوى متوسط من الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر؛
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعود باختلاف المهنة.

واخيرا فقد خلصت هذه الدراسة الى عدة توصيات اهمها ضرورة قيام مؤسسة سونلغاز بتقديم اهتمامات أكثر لفئة المتزوجات.

ضرورة توفي مختصين نفسانيين للتخفيف من شدة التوتر للعاملات في المدارس الابتدائية.
الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الاضطراب السيكوسوماتي.

Study summary:

This study aims to know the level of psychological stress and its relationship to psychosomatic disorders among married working women. The study population may be in the Sonelgaz Foundation, the Mahm Boudiaf Hospital, and some primary schools in the state of Ouargla, while a sample for the study amounted to 130 individuals.

The adopted approach is the descriptive one, with its exploratory and comparative methods. The questionnaire was used as a tool for data collection. Through this study, we reached several results, most notably:

- There is no statistically significant relationship between psychological stress and psychosomatic disorders.
- Married working women working in Mohamed Boudiaf Hospital, Education Schools, Sonelgaz District suffer from moderate levels of psychological stress and psychosomatic disorders;
- There are no statistically significant differences in psychosomatic disorders among married working women, according to age;
- There are statistically significant differences in psychosomatic disorders among married working women due to different professions;

Finally, this study concluded with several recommendations, the most important of which is the need for the Sonelgaz Foundation to provide more interests to the married group.

The necessity of the death of psychologists to alleviate the severity of stress for female primary school workers.

Keywords: psychological stress, psychosomatic disorder.

المقدمة

مقدمة:

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث، أصبح ظاهرة منتشرة عبر العالم باعتبار المرأة نصف المجتمع فهي تحتل مكانة فيه وبفعل التحولات التي مست المجتمعات الحديثة على مستوى مختلف المجالات ساهمت بشكل كبير في تغيير دور ومكانة المرأة بحيث أصبح لديها دور هام تلعبه داخل المجتمع، وهذا بدخولها عالم الشغل بقوة وهذا سعيا منها في المساهمة في التنمية فبعدها كانت المرأة عامة والزوجة خاصة ملزمة بالمكوث في بيتها ترعى شؤون أسرتها أصبحت تتواجد في معظم القطاعات فتجدها في الإدارة والصحة والتعليم والصناعة. ويحذر الأخصائيون من التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسديا ونفسيا، فهذه الآثار السلبية لعمل المرأة دفعتنا إلى تناول موضوع الضغوط عندها .

هذا ما جعل دراستنا الحالية تركز على فئة الزوجات العاملات هذه الزوجة العاملة التي تزاول عمال محددات إدارية كانت، معلمة، عاملة في مشفى فخروجها للعمل وفي خضم هذا المسعى تجد المرأة نفسها أمام تحديات ومسؤوليات بسبب ازدواج وانقسام أعمالها بين البيت والعمل مما يصعب عليها التأقلم مع هذه الوضعيات وجعلها تعيش الكثير من التوترات والضغوط النفسية لذلك ارتئينا أن نسلط الضوء على الضغط النفسي وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة في مؤسسة سونلغاز ومستشفى محمد بوضياف ومؤسسات التعليم وكان ذلك في فصول خمسة على النحو التالي:

- **الفصل الأول:** يضم الإطار العام للدراسة ويشمل إشكالية البحث إضافة إلى دوافع وأهداف وأهمية موضوعه والتعريف الإجرائي لمتغيراته والدراسات السابقة والتعقيب عليها .

- **الفصل الثاني:** يشمل على متغير الضغط النفسي من خلال لمحة تاريخية عن ظهور مصطلح الضغط النفسي وتعريفه وأهم مصادره وأعراضه نظرياته المفسرة والاستراتيجيات إلى الآثار مترتبة عن الضغط النفسي .

- **الفصل الثالث:** تطرقنا فيه إلى الاضطرابات السيكوسوماتية وكل ما يتعلق بالصحة النفسية والجسدية للمرأة وما مدى أهمية العمل للمرأة.

- **الفصل الرابع:** كان مخصصا للإجراءات الميدانية المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية والمنهج والأدوات المتبعة في الدراسة إضافة إلى مجالات الدراسة وكذلك طريقة وأدوات الدراسة.

- **الفصل الخامس:** هذا الفصل كان مخصص لاختبار فرضيات الدراسة ومناقشة النتائج

- وتليها خاتمة وقائمة المراجع ومنه الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

1- طرح الاشكال

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أسباب اختيار الموضوع

5- أهمية واهداف الدراسة

6- تحديد المصطلحات

7- حدود الدراسة

7- البحوث والدراسات السابقة

1- طرح الإشكال:

يسعى الإنسان منذ وجوده إلى تحقيق غاياته ومتطلباته ويحاول جاهداً في تخفيف أعباء الحياة التي تعطي الإنسان شعوراً بثقل على كاهله من حجم المسؤولية الملقاة على عاتقه، فمنذ زمن بعيد وهو ينشد تعقيد أو قوة توسعت وازدادت مطالبها وحاجتها، وهذا ما زاد حجم الضغوط عليه، فالضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز نتاج ينعكس بالضرورة على هذا الإنسان. إذن الضغوط النفسية تعد ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان غير أنها أصبحت سمة هذا العصر الذي أصبح فيه التسارع شرط لمواكبة التقدم والتطور في شتى الميادين، ويعد مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة الجسمية والنفسية لدى الفرد، بحيث تحدث أمرها تدريجياً وتصل إلى الحد الذي لا يستطيع الفرد التكيف معها أو تحملها، وتعرف الضغوط النفسية على أنها مشكلات أو صعوبات يتعرض لها الفرد في حياته وتسبب له توترات وتهديدات، مما يؤثر على سلوكه وعلاقاته وطموحاته المستقبلية. (وهيب مجيد كيمس، 2002، ص

(70)

كما أن الصحة من أساسيات التكيف الطبيعي وترتبط بجانبين رئيسيين هما: الجانب البدني والجانب النفسي، وتعرف على أنها التكامل وعدم الانشطار بينهما، لكن من الملاحظ في الوقت الأخير هو انتشار الأمراض والاضطرابات المختلفة التي تصيب الجسم.

وعليه فإن خروج المرأة للعمل وتركها لبعض مسؤولياتها العائلية بصورة مؤقتة ولد مجموعة من الإشكاليات منها عدم توفير بديلا عنها للقيام بمسؤوليات المنزل وتربية الأولاد، فعمل المرأة المتزوجة يعتبره العديد من الباحثين عاملاً هاماً في إحداث تغييرات اجتماعية وعائلية، كما يعتبره البعض أيضاً سبباً في نشأة مشكلة عدم التمكن من الحصول على درجة من التماسك والاتساق.

في هذا الصدد يتساءل البعض بأن المرأة غير قادرة على الجمع بين متطلبات إدارة شؤون المنزل وبين متطلبات العمل المهني الذي تزاوله خارج البيت نتيجة الضغط فالمرأة كما يعتقد الكثير من الناس إما أن تكون ربة بيت أو تكون عاملة أو موظفة خارج البيت حيث أن الجمع بين المهمتين إنما هو عملية صعبة أو شاقة إذ لم تكن مستحيلة وهذا ما تطرقت إليه نتائج مجموعة من الدراسات من بينها دراسة "عائشة بلعربي" ودراسة "محمد بزاني" حول النساء العاملات وما ينجم عنه من تعب وإرهاق.

فالمرأة العاملة الجزائرية مطالبة باشتغال دورين اجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت ودور الموظفة أو العاملة خارج البيت في آن واحد مما يسهم في رفع مكانتها في المجتمع ويعطيها مجالاً أوسع في عملية إعادة بناء هذا الأخير، ذلك أن العمل المنزلي وظيفة أساسية من وظائف الأسرة وواجباً جوهرياً من واجبات المرأة المتزوجة. (إحسان محمد الحسن، 2008، ص 183)

أما عمل المرأة خارج البيت له عدة فوائد ومردودات لذاتها وأسرته ومجتمعها الكبير، فالعمل يمكنها من الاستفادة من طاقاتها وخبراتها العلمية، ويعزز من مكانتها الاجتماعية في الأسرة والمجتمع ويساعد أسرته على بلوغ الرفاهية المادية والاقتصادية.

وهنا تكون الأسرة مؤسسة فاعلة في البناء الاجتماعي لها أهميتها ووزنها المؤثرين في تنمية المجتمع. وعليه فالمرأة معرضة إلى ضغوط نفسية واضطرابات سيكوسوماتية تجعلها غير قادرة على التأقلم والتكيف خاصة المرأة العاملة المتزوجة بمديرية سونلغاز وبمشفى محمد بوضياف وبعض مدارس التعليم الابتدائي على وجه الخصوص.

وعلى ضوء هذا يمكن صياغة الإشكالية التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة بمديرية سونلغاز وعاملات مشفى محمد بوضياف وبعض مدارس التعليم الابتدائي؟

2- تساؤلات الدراسة:

والتي من خلال طرحها وصياغتها تحتوي على بعض التساؤلات المطروحة التالية:

- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؟
- ✓ هل المرأة العاملة المتزوجة العاملة بمستشفى محمد بوضياف، مدارس التعليم، مديرية سونلغاز يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعود باختلاف المهنة؟

3- الفرضية العامة:

مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة المتزوجة العاملة بمشفى محمد بوضياف ومديرية سونلغاز وبعض المدارس التعليم الابتدائي مرتفع.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ المرأة العاملة المتزوجة العاملة بمستشفى محمد بوضياف، مدارس التعليم، مديرية سونلغاز يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر؛
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعود باختلاف المهنة.

4- أسباب اختيار الموضوع:

إن لكل موضوع مطروح للدراسة دوافع تحفز وتدعو لدراسته وهذا هو الحال بالنسبة لموضوع دراستنا " الضغط النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة ". ومن بين هذه الدوافع والمحفزات ما يلي:

- ✓ ملاحظتنا لتزايد هذه الظاهرة والكشف عن الأسباب الحقيقية لها؛
 - ✓ معرفة مدى تأثير الضغط النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية على المرأة العاملة المتزوجة؛
 - ✓ الرغبة في البحث والتعرف أكثر على هذه الظاهرة.
- مما ساهم في اختيارنا للموضوع أيضا نتائج التريص التي توصلنا إليها والتي من خلالها اكتشفنا العديد من المشاكل التي تتعرض لها هذه الفئة، بعد إجراء عدة مقابلات وتطبيق بعض الاختبارات النفسية المعروفة خلال تريضنا بمدينة سونلغاز لولاية ورقلة.

5- أهمية وأهداف الدراسة:

من المعروف أنه لأي دراسة أو بحث علمي هناك أهداف محددة والتي من اجلها قامت الدراسة وذلك لعرض المشكلة المطروحة ومحاولة تحليلها وإعطاء الحلول السليمة لها وتمثلت أهمية بحثنا هذا فيما يلي:

نظرا للتغيرات التي تطرأ على المرأة في مراحل نموها النفسي والاجتماعي عبر مراحل حياتها ومواكبتها لعصرها الذي يتطلب منها العمل والتعلم من اجل الارتقاء فقد تتلقى بعض المشاكل التي يمكن أن تخلق لها نوعا من عدم التوازن وعدم الاستقرار مع نفسها ومحيطها ألا وهو الضغط النفسي، ونعتبر موضوع بحثنا ذو أهمية بالغة نظرا للجديد فيه حيث أردنا أن نخصص فيه المرأة العاملة المتزوجة.

أما أهداف دراستنا كانت كما يلي:

- ✓ الكشف عن العلاقة بين الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ معرفة ما إذا كانت المرأة العاملة المتزوجة العاملة بمستشفى محمد بوضياف، مدارس التعليم، مديرية سونلغاز يعانين من مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر؛
- ✓ معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعود باختلاف المهنة.

6- تحديد المصطلحات:

6-1- الضغط النفسي: استجابة تكيف كرد فعل لأحداث خارجية أو موقف يضع الفرد بين مطالب نفسية وجسمية حادة. كما تم قياسه في بحثنا هذا باستخدام مقياس خاص بالضغط النفسي في مجال المهنة إضافة الى تقنية أخرى وهو اختبار القلق الصريح لتايلور من أجل تأكيد النتائج.

6-2- المرأة العاملة: هي المرأة التي تعمل خارج البيت أي تؤدي وتمارس عملا مهنيا عقليا كان أم بدنيا أي وظيفة مقابل اجر (عمل مأجور). (صبحي حمودي، 1986، ص 367)

6-3- المرأة المتزوجة: هي تلك المرأة التي تؤدي واجباتها نحو أسرتها من رعاية الأطفال والزوج وتدير الأعمال المنزلية ومختلف النشاطات.

هي تلك المرأة المسؤولة عن جملة الخدمات المنجزة في إطار شؤون وتدابير المنزل. (نوال السعداوي، 1990، ص 816)

6-4- المرأة العاملة المتزوجة: هي تلك المرأة التي تمارس عملا بكل مفاهيمه الاقتصادية والاجتماعية سواء خارج بيتها أو داخله، والتي تكون تحت مسؤولية أسرية أي تكون متزوجة، وفي بحثنا هذا هي تلك المرأة التي تمارس عملا خارج بيتها في قطاع الصحة وعمل منزلي.

7- حدود الدراسة:

* **الإطار المكاني:** لقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من العاملات المتزوجات في كل من مؤسسة سونلغاز ومؤسسة محمد بوضياف ومعلمات بعض المدارس.

* **الإطار الزمني:** كانت بداية انطلاقتنا في الدراسة عندما تلقينا الموافقة النهائية من طرف المؤسسات محل الدراسة وكان ذلك ابتداء من تاريخ 14 مارس إلى 15 جوان.

8- البحوث والدراسات سابقة

8-1- الدراسات السابقة باللغة العربية

الدراسة الأولى: دراسة علي عسكر، احمد عباس عبد الله بعنوان "مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية" مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 4، 1988.

تناولت هذه الدراسة تحديد مستويات الضغط النفسي والمقارنة فيها لدى العاملين في بعض المهن الاجتماعية، وقد شملت عينة الدراسة 111 وهي التدريس، التمريض، مهنة الخدمات النفسية والاجتماعية ومنهم 426 ممرضة واستخدمت لدراسة أسبابه معدة لهذا الغرض.

وقد اشارت النتائج الى ان مهمة التمريض أكثر المهن تعرضا لضغط العمل كما بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الضغط عند الممرضين والممرضات وفقا لمتغيرات الحالة الاجتماعية والجنس.

الدراسة الثانية: دراسة سميرة شند بعنوان "صراع الأدوار لدى الام العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية"، مذكرة دكتوراه، سنة 1990م:

تناولت هذه الدراسة صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية «القلق، الاكتئاب، سوء التوافق» وذلك على عينة تكونت من 400 أم عاملة تزوجت أعمارهن ما بين 25-45 سنة، طبق عليهن صراع الأدوار لدى الأم العاملة، ومقياس القلق والاكتئاب العصابي، واختبار التوافق للراشدين واستمارة لتقدير الوضع الاجتماعي الاقتصادي، وقد أظهرت الدراسة وجود ارتباط موجب دال بين صراع الأدوار وكل من القلق والاكتئاب العصابي، وسوء التوافق بينهما لم توجد فروق دالة في صراع الأدوار لدى الأمهات العاملات تبعا لعدد الأبناء أو المستوى التعليمي.

الدراسة الثالثة: دراسة سعاد مخلوف بعنوان "الضغط النفسي ومدى تأثيره على الأطباء العاملين بالمراكز الصحية" 2006:

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الضغوط النفسية على سلوك الأطباء وتحديد الاضطرابات السلوكية الأكثر ارتباطا بعمل الطبيب والتي تسبب له ضغطا نفسيا وسلوكيا على عينة موافقة من 40 طبيبا تتراوح أعمارهم بين (21-62) حيث اعتمدت الباحثة المنهج العيادي واستخدمت اختبار مؤثر لقياس الضغط النفسي بالإضافة الى أسلوب الملاحظة والمقابلة وتوصلت الباحثة من خلال تحليل الحالات 40 الى ان افراد العينة يعانون بدرجة عالية من بعض الاعراض النفسية والسلوكية والجسمية كما توصلت الى اهم مصادر ضغوط العمل لدى افراد عينة البحث حيث كانت على الترتيب وفقا للآتي:

- عدم توفر الإمكانيات المساندة؛

- النواحي المالية؛

- صراع الدور؛

- انخفاض عبء الدور الى عالقة مع محيط العملي العبء النفسي.

الدراسة الرابعة: دراسة طراد نفيسة، ابي مولود عبد الفتاح بعنوان "الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من عمال الصحة ذوو النمط السلوكي (أ) و(ب)"، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 2018.

هدفت الدراسة الى الكشف عن الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الفريق الصحي (الطبي وشبه طبي) ذوو الانماط السلوكية (أ) و (ب) ومعرفة الفروق على مستوى الجنس والسن والوظيفة.

حيث اعتمدت الدراسة على تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي وذلك على عينة قصدية قوامها (فرد230) بعدما تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات، وخلصت نتائج هذه الدراسة الى:

- تختلف الاستجابات السيكوسوماتية لدى عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف الى متغير السن والجنس، فيما عدا الوظيفة لا توجد فروق بين الاطباء وشبه الطبيين في الاضطرابات السيكوسوماتية؛
- يوجد اختلاف في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تعزى للنمط السلوكي للشخصية لصالح ذوو النمط (ب).

8-2-الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:

Greenglass.E, components of type a behavior in women and in men, in R.

Takens (ed), European perspectives in psychology, Amsterdam, Wiley,

1990.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين صراع الدور لدى المرأة العاملة والطموحات المهنية، وشملت العينة 80 سيدة عاملة تراوحت أعمارهن ما بين 24-28 سنة، طبق عليهن مقياس لصراع الدور، مقياس الطموحات المهنية، ومقياس سلوك النمط (أ)، كما أمكنت التنبؤ بسلوك النمط (أ) من خلال مدة بقاء المرأة بالمنزل لرعاية الأطفال، كما وجد تأثير سلبي لصراع الدور على مستوى الطموح المهني للمرأة العاملة.

8-3-موقع الدراسة من الدراسات السابقة

الجدول رقم(01): يوضح الفرق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

الدراسات	زمن الدراسة	الهدف المدروس	العينة	الأداة المستخدمة	النتائج
مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية	1988	تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التدريس في المعاهد الخاصة، والتمريض، والخدمة النفسية، والخدمة الاجتماعية في مجال عملهم بمتغيراتهم المختلفة	437	الاستبيان	مهمة التمريض أكثر المهن تعرضا لضغط العمل كما بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الضغط عند الممرضين والممرضات وفقا لمتغيرات الحالة الاجتماعية والجنس.
صراع الأدوار لدى الام العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية	1990	/	400	الاستبيان	وجود ارتباط موجب دال بين صراع الأدوار وكل من القلق والاكتئاب العصابي، وسوء التوافق بينهما لم توجد فروق دالة في صراع الأدوار لدى الأمهات العاملات تبعا لعدد الأبناء أو المستوى التعليمي.

تأثير سلبي لصراع الدور على مستوى الطموح المهني للمرأة العاملة	الاستبيان	80	الكشف عن العلاقة بين صراع الدور لدى المرأة العاملة والطموحات المهنية	1990	component s of type a behavior in women and in men
افراد العينة يعانون بدرجة عالية من بعض الاعراض النفسية والسلوكية والجسمية	الاستبيان المقابلة الملاحظة	40	التعرف على أثر الضغوط النفسية على سلوك الأطباء وتحديد الاضطرابات السلوكية الأكثر ارتباطا بعمل الطبيب والتي تسبب له ضغطا نفسيا وسلوكيا	2006	الضغط النفسي ومدى تأثيره على الأطباء العاملين بالمراكز الصحية
-تختلف الاستجابات السيكوسوماتية لدى عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف الى متغير السن والجنس، فيما عدا الوظيفة لا توجد فروق بين الاطباء وشبه الطبيين في الاضطرابات السيكوسوماتية؛ -يوجد اختلاف في مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية تعزى للنمط السلوكي للشخصية لصالح ذوو النمط (ب).	الاستبيان	230	الكشف عن الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الفريق الصحي (الطبي وشبه طبي) ذوو الانماط السلوكية (أ) و (ب) ومعرفة الفروق على مستوى الجنس والسن والوظيفة	2018	الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من عمال الصحة ذوو النمط السلوكي (أ) و(ب)

المصدر: من إعداد الطالبتين

تعد هذه الدراسة امتداد للدراسات السابقة تباينت بين الدراسات العربية والأجنبية ولكن هناك ما يميز هذه

الدراسة عن الدراسات السابقة وهناك ما يتطابق معها:

➤ هناك تشابه كلي في الأداة المستخدمة وهي الاستبيان؛

➤ اختلفت الدراسات فيما بينها وتشابهت مع الدراسة الحالية في المتغير المستقل وهو الضغوط

النفسية؛

➤ اختلاق واضح في زمن الدراسات كانت ما بين 1988-2006؛

➤ هناك اختلاف واضح في حجم العينة فهناك من تعدت 400 مستجوب وهناك من لم تتعدى 40 فرد أما

الدراسة الحالية فكان 130 فرد.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي

2- اعراض الضغط النفسي

3- مصادر الضغط النفسي

4- أنواع الضغط النفسي

5- أنماط الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي

6- تأثير الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من المصطلحات الحديثة نسبياً التي يجري تداولها في علم النفس. وقد يعود استخدام هذا المصطلح لارتباطه بالتقدم الحضاري المتسارع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الفرد والتي تؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة مقارنة البشر في التحمل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية الحياتية) وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها، وهذه طبيعة وجود الإنساني وبالتالي لا يستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها .

ففي هذا الفصل سيتم تقديم وجهات نظر مختلفة فيما يخص تعريف الضغط النفسي أهم النظريات المفسرة له، ثم مصادره وأعراضه واستراتيجيات وفي الأخير الآثار المترتبة عنه .

1- مفهوم الضغط النفسي:

1-1- الضغط النفسي لغة:

يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطا عصره وزحمه، أي شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة، ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 16)

كما ورد في معجم ويبستر Webster's dictionary أن الكلمة تعني القوة المجهدة، ويقال أيضا: أنه القوة على الجسم مما يحدث تغيرا في شكله كأثر لهذه القوة، كما تشير اللفظة أيضا إلى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط واجهاد من قوة خارجية، كما تعني أيضا الإثارة البدنية أو العقلية. (عبد الرحمان بن سليمان الطيرري، 2000، ص 8)

1-2- الضغط النفسي اصطلاحا:

إن ظاهرة الضغوط النفسية لا تختلف كثيرا عن باقي الظواهر النفسية كالقلق، العدوان، والإحباط، فهو توابع التواجد الإنساني، كما أنها لا تكون دائما على نحو سلبي فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة، فهي إذن عملية تعارض تفسد على الفرد سعاداته وصحته النفسية والبدنية وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق قدراته وإمكاناته العادية. (أكرم عثمان، 2002، ص 13-14)

واختلفت التعاريف حول الضغط النفسي حسب آراء واهتمامات العلماء نذكر منها: فحسب لازاريس الضغط النفسي ليس بمثير وليس استجابة ويركز على العمليات الوسيطة لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد لعلاقته مع بيئته بأنها مرهقة وأنها فوق قدراته وتعرض وجوده للخطر.

ويضيف كذلك أن الضغط النفسي ينشأ عن تقييم الفرد للأحداث، وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانيات مواجهتها أو التكيف معها. (Lazarus R-S and Folkman, 1984, p13) وعرف ماك جراف على أنه إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالقلق، والغضب وتغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد. (www.almarefa.com)

أما برودسكي وصف الضغط النفسي بأنه تقييم الفرد للأحداث بأنها مهددة أو أنها يمكن أن تكون باعثة للألم، وهو يشمل الاستجابات التالية للتهديد سواء كانت نفسية أو جسدية. (سعاد مخلوف، 2006/2005، ص 20)

وأشار سيلبي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي موقف أو حادث بيئي أو جهد. (ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص 20)

ويرى كوكس أن الضغط النفسي هو صراع بين المطالب الملقاة، على الفرد وقدراته على التعامل معها حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته واختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغط.

ويعرف جوردن الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة بالتهديد. (طه وسلامة عبد العظيم حسن، 2006، ص 20)

مما سبق ذكره نستنتج من كل التعاريف حول الضغط النفسي المقدمة من طرف العلماء أنه حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص والمتطلبات التي تقود لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة بمعنى أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد والذي يشعر بالمخاطر أو عدم التأكد من تحقيقها.

2- أعراض الضغط النفسي :

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقاً أو إزعاجاً فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص فلكل واحد نقطة ضعف وامكانات خاصة به ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي: (علي عسكر، 2003، ص 44-45)

2-1- فيسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبيًا على النواحي الفيسيولوجية للفرد ويظهر التأثير كالاتي :

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط زيادة نسبة السكر فيه، واضطرابات الاوعية الدموية. (piero loo, 2003, p3)
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية جفاف الفم واتساع حدقة العين. (سالمة عبد العظيم حسن، 2006، ص 50)

2-2-جسدية:

- العرق الزائد؛
- التوتر العالي؛
- الصداع بأنواعه؛
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف؛
- عدم الانتظام في النوم (أرق، نوم زائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة) ؛
- اصطكاك الأسنان؛
- الإمساك؛
- آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي؛
- الإسهال والمغص؛
- التهاب الجلد، طفح جلدي؛
- عسر الهضم؛
- القرحة؛
- التغيير في الشهية؛
- التعب؛
- سرعة الانفعال.

2-3-انفعالية :

- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية؛
- تقلب المزاج؛
- سرعة الغضب؛
- الاكتئاب؛
- العدوانية واللجوء إلى العنف؛
- سرعة البكاء.

2-4-معرفية:

- النسيان؛
- صعوبة في التركيز؛
- صعوبة في اتخاذ القرار؛
- اضطرابات في التفكير؛
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث؛
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد؛

-انخفاض في الناتج عالية منخفضة؛

-إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ؛

-تزايد عدد الأخطاء؛

-إصدار أحكام غير صائبة.

2-5- أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية :

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين؛

-لوم الغير؛

-نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة؛

-تصعيد أخطاء الآخرين؛

-تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين؛ (علي عسكر، 2003، ص 45)

-التهمك والسخرية .

التعامل الضاغط بين الفرد وبيئته، كما أن التعامل يعرف مستقل عن نتائجه ويشير إلى

الجهود لإدارة المطالب بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود أو الإخفاق فيها .(محمد الشناوي، محمد عبد

الرحمان، 1994، ص 24-25)

2-6- تعقيب عن النظريات المفسرة :

من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط النفسية يتبين أنها اشتركت في مجموعة من النقاط بنت

من خلالها تفسيرات للضغوط النفسية، والتي يمكن حصرها في النقاط التالية :

-ردة الفعل للضغوط النفسية هي ذات طبيعة فيزيولوجية، اعتمادا على عمل غدة المهاد Hypothalamus

التي هي مركز استجابة الفرد للضغوط .

-للضغوط مراحل توافقية تمر بثالث مراحل: الإنذار، المقاومة، الإنهاك .

-تؤثر الأحداث في الفرد بحسب تقديره المعرفي للحدث وأسلوبه في التعامل مع الحدث .

-العقل هو الطريقة التي تساعدنا في إدراك ومواجهة الضغوط، أي مدى إدراكنا للخطر .

3-مصادر الضغط النفسي:

لقد بلور مكبرايد (MAC BRIDE) 1983م مصادر الضغط النفسي فيما يلي:

- جدول رقم (02): توضيحي لمصادر الضغط النفسي:

11-ضعف الأنشطة	-كثرة العمال الإدارية
12-تضخم الضرائب	-المسؤوليات الإضافية
13-النقد	-تدني الراتب

14-الخوف من الفشل	ظروف العمل السيئة
15-الوحدة والانعزال	الانتقال من عمل لآخر دون تهيئة الفرد نفسيا
16-نظرة المجتمع المتدنية	ضعف الإمكانيات المادية
17-عدم التعاون	الحياة الاجتماعية للمؤسسة
18-الأناية	الإرهاق
19-اللامبالاة	التدخين
20-ضعف الدافعية	ضعف الاتصال

المصدر: (أكرم عثمان، 2002، ص 46)

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم العناصر المذكورة والموضحة هي موجودة في الحياة اليومية التي يعيشها الفرد بصفة عامة والمرأة العاملة المتزوجة بصفة خاصة حسب موضوع البحث، ولهذا فإن هناك نقاط أخرى يمكن الإشارة إليها والتي تتمثل في: عدم الرضا والافتتاح عن الوسط المهني، إضافة إلى العنصر المشار إليه رقم 14، الخوف من الفشل وهو المتداول بكثرة بين العمال، أيضا ضعف الاتصال الذي يعتبر عامل مهم جدا لتقوية العلاقات ونجاح الخطة المهنية، وهناك أيضا النقد الذي يشكل ضغط قوي.

4-أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، وضغوط مهنية وأخرى اقتصادية وغيرها. (ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، ص 24)

4-1-الضغط النفسي الحالي: هو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو منافسة وإذا تم التحطم به يصبح فعلا.

4-2-الضغط النفسي المتوقع: وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية بالغة.

4-3-الضغط النفسي الحاد: هو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، وهو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدد ولا يستطيع منعه.

4-4-الضغط النفسي المزمن: هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة. (ماجدة بهاء الدين السيد، السيد عبيد، 2008، ص 137)

كما أن هناك نوعين آخرين من الضغوط هما:

أ-الضغوط الإيجابية: قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدوم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية،

فالتوتر والتعب ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة. (سمير شيخاني، 2003، ص 13)

ب- الضغوط السلبية: قد يكون للضغط السلبي " المفرط وغير المفرط" تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية والروحية والضغط هو عامل مساعد على أحداث حالات ثانوية نسبيا مثل: الصداع، الاضطرابات الهضمية، الأرق، ويمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي كالسرطان. (وليد السيد خليفة، 2008، ص 13)

5- أنماط الشخصية وعلاقتها بالضغط النفسي:

قسم العلماء الشخصية إلى نمطين أطلق على الأول نمط الشخصية " Type A " وأطلق على الثاني نمط الشخصية " Type B " من خلال ما تم ملاحظته على العديد من الأبحاث.

ومن الأسئلة الدالة على ذلك ما اكتشفه الطبيبان: "Friedman Et Roseman" أن كثيرا من مرضاهم المصابين بأمراض القلب يتشاطرون سمات أو خصائص متماثلة في الشخصية. (سمير شيخاني، 2008، ص 37)

فقد لاحظ هذان العالمان أن نمط السلوك (A) يؤدي على الأرجح إلى الإصابة بالنوبات القلبية عند الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة على وجه العموم، أما الأفراد الذين يتسمون بنمط السلوك (B) فإن احتمالات إصابتهم بأمراض القلب قليلة. (أكرم عثمان، 2002، ص 26)

- جدول رقم (03): توضيحي للفرق بين أنماط الشخصية وتأثير الضغط النفسي عليها:

النمط (أ)	النمط (ب)
1- يتحرك بسرعة	يتحرك على مهل
2- يأكل بسرعة	يأكل على مهل
3- يتكلم بسرعة	يتكلم على مهل
4- يشعر بنفاذ الصبر بصورة متكررة	يتمتع بالصبر على الدوام
5- عدواني ويحب المنافسة في العمل	متعاون ويحب العمل الجماعي
6- على قدرة عالية من الوعي بالوقت	لا يهتم بالوقت ويتأخر
7- سهل الغضب أو المضايقة	لا يغضب
8- لديه حافز قوي على الإنجاز	يشعر بالرضا عن ذاته على وجه العموم
9- ينظر إليه على أنه قوي ومؤثر	ليس محط الأنظار
10- لا يشعر بالراحة في فترات الفراغ	يتمتع بالهدوء والراحة في وقت فراغه
11- كثيرا ما يحاول أداء مهام عديدة في وقت واحد	يؤدي مهمة واحدة كل مرة

المصدر: (سامر جميل رضوان، 2002، ص 151 - 152)

من خلال ما نلاحظه على الجدول ندرك أن السمات المتطرفة التي يتضمنها سلوك النمط (أ) كالمنافسة والعدوانية وعدم الصبر، تعتبر سببا في بروز بعض ملامح التوتر على الأفراد ذوي النمط (أ) وعدم وضوحه على النمط (ب) وبالتالي يمكن القول أن أصحاب الشخصية (أ) أكثر نجاحا في الحياة المهنية من النمط (ب) ولكن على حساب صحتهم البدنية والنفسية.

ومن خلال الدراسات المقدمة من طرف العلماء حول موضوع الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة، فإن كل دراسة وخصصت مجالها المحددة، إلا أن حسب الرأي الشخصي فليس هناك أي عارض لما سبق ذكره وإنما الأفضل التطرق إلى نقاط أخرى المراد الإشارة إليها وتوضيحها أكثر والتي لم نذكر منها: معرفة درجة الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة وتقوم بدورين بين العمل المهني والعمل المنزلي، وهل من الممكن أن تكون للمرأة القدرة في التوفيق بين الإثنين مع عدم وجود حجم كبير من الضغوط النفسية كانت أم المهنية، وممارسة الدورين في آن واحد وفق نظام مسطر وبإرادة وحماس ومدى تقبل المسؤولية بينهما.

6-تأثير الضغوط:

لقد كان الإنسان البدائي إذا تعرض للخطر يفرز جسمه هورمونات معينة تساعده على اتخاذ رد فعل من إثنين، إما الهرب أو القتال، وقد ورث إنسان العصر الحديث هذه الخاصية. (سمير بقيون، 2007، ص214)

خلاصة الفصل:

تمثل الضغوط النفسية خطراً على صحة الفرد وتوازنه كما أنها في حالات كثيرة تشكل خطراً على كيانه النفسي، وينشأ عنه جملة من الآثار والأعراض السلبية.

وحيث يقع في موقف صراع حاد ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبط وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالته من الشعور بالتهديد، فالضغط النفسي ليس مرض يسهل التخلص منه بوصفه طبية.

ولابد للإشارة أن من أجل تحقيق التوازن لابد من الضروري إيجاد الحلول المناسبة لإعادة التفاعل لدى الفرد وتكييف محتوى الضغوط النفسية للتخفيف من حدتها والتعامل معها بنجاح والمرأة العاملة المتزوجة هي أحد أهم أفراد المجتمع وأكثرهم عرضة إلى الضغط النفسي من خلال المهنة الممارسة داخل المستشفيات، وهذا ما سنحاول التعرف إليه في الفصل الثاني الذي خصصناه لتسليط الضوء لمعرفة العمل والظروف

الفصل الثالث:

الاضطرابات السيكوسوماتية

تمهيد

1-تعريف الامراض السيكوسوماتية

2-بعض النظريات المفسرة للأمراض السيكوسوماتية

3-بعض أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية

4-أسباب الاضطرابات النفسية الجسدية

5-تشخيص الاضطرابات النفسية الجسدية

6-علاج الاضطرابات النفسية الجسدية

7-أنواع من العلاجات أخرى متخصصة تنسب الى علماء النفس

8-تعريف المرأة العاملة

خلاصة الفصل

تمهيد:

الأمراض السيكوسوماتية هي عبارة عن حالات معينة تكون فيها التغيرات التكونية في الجسم راجعة بصفة رئيسية إلى اضطرابات انفعالية، حيث يظهر الاضطراب السيكوسوماتي لأول مرة كنتيجة لسبب عضو ثم يعود مرة أخرى من خلال اضطراب انفعالي، وبالرغم من اتفاق العلماء على أن هذا النوع من الاضطراب يكون نفسي المنشأ إلا أنهم اختلفوا من حيث العوامل الأساسية المسببة للاضطرابات السيكوسوماتية في هذا الفصل سنحاول عرض وتفسير الاضطراب السيكوسوماتي.

1- تعريف الأمراض السيكوسوماتية:

1-1- التعريف اللغوي: مصطلح سيكوسوماتية (نفس - جسدي) هو مكون من قسمين: سيكو: تعني النفس. وسوماتي: وتعني الجسد، ويعبر المصطلح عن وحدة الفرد في التفاعل المتبادل بين النفسي والجسدي وترابط الأحداث المتكررة للعوامل الانفعالية الواعية وغير الواعية التي يكون الجهاز العصبي يؤثر على الوظائف العضوية للجسم.

1-2- التعريف الاصطلاحي: هي تلك الاضطرابات التي تنشأ من أسباب نفسية ولكن أعراضها تتخذ شكلا جسميا أي أسباب نفسية المنشأ ويعرف محمود أبو النيل الاضطرابات السيكوسوماتية بأنها: " الاضطرابات الجسمية المألوفة للأطباء والتي يحدث بها تلف في جزء من أجزاء الجسم أو خلل في وظيفة عضو من أعضائه نتيجة اضطرابات انفعالية مومنة نظرا لاضطراب حياة المريض والتي لا يفلج العلاج الجسدي الطويل وحده في شفاؤها شفاء تاما لاستمرار الاضطراب الانفعالي وعدم علاج أسبابه إلى جانب العلاج الجسدي. (محمود أو النيل، 1997، ص 50)

ويعرفها دافيزون ونيل Davison ، & Nwal وهي مجموعة من الاضطرابات توصف بأنها أعراض جسمية .تنشأ عن عوامل إنفعالية حادة ومستمرة، وتتضمن إصابة جهاز عضو واحد أو أكثر من أجهزة الجسم المختلفة والتي تكون تحت تحكم الجهاز العصبي المستقل او اللاإرادي وان استمرار الضغط والانفعال السيء على الجسم يقود إلى تدهور في أجهزة الجسم وشلل تام عن أداء وظائفها وأن المجال ينفتح ويتسع ليشمل العديد من أجهزة الجسم والتي تتبدى في إصابة عضو أو أكثر. (محمود أو النيل، 1997، ص 50)

نجد من خلال التعريفات السابقة للاضطرابات السيكوسوماتية أن معظمها اشتركت في وجود العالقة بين النفس والجسم، وبينت كذلك دور الانفعال والعوامل النفسية وضغوط الحياة التي تمهد للإصابة بمرض عضوي ومن هنا فإن الاضطرابات السيكوسوماتية ترجع لجذور نفسية وتظهر على شكل رد فعل استجابي للجهاز الذاتي لأي عضو مصاب كالأستجابات المعدية أو المعوية أو استجابات قلبية أو تنفسية أو جلدية أو عضلية أو تناسلية فهي تحدث نتيجة ضغط انفعالي مستمر من مشكلات وأعباء الحياة اليومية التي يعيشها الإنسان وهذا الضغط متوقف على الأسلوب أو الحل الذي يستجيب به الفرد لمواقف الحياة.

2- بعض النظريات المفسرة للأمراض السيكوسوماتية:

لقد أكد الكثير من الباحثين أن تعرض الفرد لمواقف التوتر الخارجي المستمر تؤدي في النهاية إلى إصابته بعدة أعراض في أعضائه يختلف هذا الرأي عن باقي الآراء من حيث أنهم يركزون على الضغط وليس على الشخصية أو العكس.

2-1- النظرية الفيزيولوجية (نظرية الضغط): لقد جاء مصطلح الضغط من العلوم الطبيعية فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة الضغط إلى قوة خارجية التي وقعت الشيء مما يؤدي إلى حدوث ردة فعل نتيجة لقوة خارجية فقد عرف بأنه توتر أو صراع أو حالة من التوتر الشديد. (m.ferreri, 1999, p21) ونرى أن هانز سيللي ركز على أنه استجابة عضوية قد تحدث من قبل أي عضو من أعضاء الجسم حتى يستطيع أن يتكيف ويتعامل مع المشكلة.

2-2- نظرية فرويد: إن العديد من المفاهيم السيكوسوماتية في الطب النفسي المعاصر ترجع إلى فرويد الذي تؤكد نظرياته في التحليل النفسي على دور العوامل النفسية في إظهار بعض الاستجابات التحولية مثل الشلل والعمى الهستيرى ولقد قامت المدرسة الفرويدية الحديثة بدراسة نظريته الأساسية وقد النموذج الأولى لها ساندور فرنشير الذي استخدم النظرية لتوضيح بعض الأمراض مثل قرحة القولون. (محمد فيصل، 2000، ص 77)

ولقد اهتمت مدرسة التحليل النفسي بالديناميات والتفاعل بين القوى الثلاث الهو والآنا والآن الأعلى ويؤكد أصحاب هذا التوجه على ثلاثة مبادئ أساسية وهي :

✓ مبدأ الحتمية النفسية أي معظم سلوكنا محدد ولا يتم اختياره بحرية، بل هو محدد بواسطة طبيعة قوى نفسية؛

✓ إن هذه القوى تعمل بشكل لا شعوري؛

✓ إن هذه القوى تتأثر بخب رات الطفولة.

2-3- نظرية خصائص الشخصية: عرض فريدمان وروزيمان " نموذجين من نماذج الشخصية كالتالي ترتبط بالاضطرابات السيكوسوماتية نمط (A) ويتسم الأفراد في هذا النمط بأنهم عدائون يتكلمون ويمشون ويأكلون بسرعة وغير صبورين وقلقون ويكملون جمل الآخرين ويفخرون بأنفسهم عندما ينهون أعمالهم في وقت أقل ويقيسون أداءهم بمستويات صارمة فهم يضعون أنفسهم تحت ضغط يؤثر على أجهزة القلب كالأوعية الدموية لديهم.

أما النمط (B) فهم أكثر هدوءاً وصبراً وفي دراسة عن الصلة بين أمراض القلب والعداء وبمحاولة اكتشاف سبب عداء أشخاص المجموعة (A) والذي يجعلهم عرضة للإصابة بأمراض القلب فإن الباحثين وجدوا أن أشخاص النمط (A) لهم استجابة فيزيولوجية عالية وعند تعرضهم للضغط فإن أجسامهم تستجيب بمستويات عالية من جانب نشاط الجهاز العصبي والتي بدورها تضعف القلب.

هذه النتائج أدت إلى تطور العلاج النفسي الذي يهدف إلى تعليم أشخاص النمط (A) كيف يتعاملوا مع الضغوط بفاعلية أكثر. (محمد فيصل، 2000، ص 72)

2-4- نظرية التوجه البيولوجي :

يرى منظرو التوجه البيولوجي الفسيولوجي أن السلوك المرضى أو المرض النفسي ينتج من مشكلات ترتبط بالعوامل الوراثية الجينية والاختلالات الكيميائية الحيوية، والتغير في بنية ووظيفة المخ والجهاز العصبي.

كما يرى أصحاب هذه النظرية أن العوامل الوراثية والأمراض الجسمية المبكرة في حياة الفرد ونوعية الغذاء الذي ايتن وله الفرد يمكن أن تؤدي إلى خلل واضطراب في وظيفة عضو من أعضاء الجسم ويصبح هذا العضو عرضه أكثر للإصابة، أنصار هذه النظرية بأن أكثر الأعضاء ضعفاً هي التي تختل وظيفتها أو تصاب بالجرح عند استجابتها للمواقف الضاغطة.

2-5- نظرية التوجه السلوكي:

ويرى أصحاب هذا التوجه قد أنه يكون من الأفضل عند امح ولتتنا فهم وتفسير سلوك الإنسان أن ندرس الظروف السابقة لحدوثه والنتائج التي أعقبت هذا السلوك أو الذي ترتبت عليه، دون أن نهتم ار كثي بما يجرى داخل الكائن من عمليات عصبية أو فسيولوجية، أي دراسة الأفراد من خلال ما يقومون به من سلوك لا من خلال ما يدور بداخلهم.

2-6- نظرية التوجه المعرفي:

ولقد نشأ هذا التوجه لد راسة السلوك كرد فعل لضيق وجهة النظر الخاصة بالسلوكيين وتصور أن فهم سلوك الإنسان ممكن أن يقوم فقط على تحديد الظروف البيئية التي من شأنها أن تثير السلوك أو تواصله أو تعمل على، تكراره أمر يتغاضى عن كثير من المجالات المثيرة لسلوك الإنسان. فالناس تخطط وتتخذ القرارات وفقاً لما يتذكرونه من معلومات، لا وهم يستجيبون تلقائياً لأي مثير يقع على حواسهم، بل هم يختارون انتقائياً من بين عديد من المثيرات التي تتطلب الانتباه إليها قبل قيامهم بالاستجابة، لذلك فالعمليات المعرفية لا ينبغي تجاهلها عند دراسة السلوك.

3- بعض أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية:

3-1- اضطرابات الجهاز الدوري

هي التي تحدث في القلب وأهمها:

3-1-1- الذبحة الصدرية

هي عبارة عن حدوث آلام في الصدر نتيجة انخفاض تدفق الدم إلي القلب ومن أعراضها شعور الفرد بضيق التنفس، عدم الراحة، التعرق، الدوار، الغثيان والقيء.

3-1-2- عصاب القلب

هو مجموعة أعراض نفسية تحدث نتيجة اضطراب عمل القلب، وأعراضه الخفقان وسرعة ضربات القلب، وعدم انتظام ضربات القلب، والتشنجات، وسرعة التعب.

3-1-3- ارتفاع ضغط الدم

يحدث ارتفاع ضغط الدم نتيجة لتعرض الفرد للاضطرابات النفسية والاكتئاب والقلق والغضب الشديد ويؤدي ذلك إلى عدة مضاعفات خطيرة تهدد حياة الإنسان ومنها حدوث نزيف في المخ.

3-1-4- انخفاض ضغط الدم

قد يحدث انخفاض ضغط الدم نتيجة حدوث مشكلات في القلب والغدد الصماء ويؤدي إلى شعور الفرد بالتعب والارهاق الشديد، فقدان التركيز، الدوار ويحدث أحيانا إغماء، الغثيان، عدم القدرة على بذل أي مجهود، والرغبة في النوم الإغماء.

هي حالة من فقدان الوعي ويكون سببها تعرض المريض لانخفاض مفاجئ في ضغط الدم.

3-2- اضطرابات الجهاز التنفسي

هي التي تحدث في الجهاز التنفسي وأهمها:

3-2-1- الربو الشعبي

هو مرض تحدث فيه نوبات أو أزمات متكررة من ضيق التنفس، ويحدث بسبب تقلص الشعب الهوائية وتورم الأغشية المخاطية وصعوبة مرور الأكسجين من وإلى الرئتين، وغالبا ما تكون النوبات بسبب أحداث انفعالية والتعرض لضغوط نفسية.

3-2-2- اضطرابات الجهاز الهضمي

هي التي تحدث في الجهاز الهضمي وأهمها:

3-2-3- قرحة المعدة أو القرحة الهضمية

تحدث بسبب وجود قرح أو جروح في الغشاء المخاطي في للجهاز الهضمي وغالبا ما يكون القلق المزمن سببا في حدوث قرحة المعدة.

3-2-4- التهاب المعدة المزمن

يحدث بسبب حدوث تهيج حاد في الغشاء المخاطي للمعدة، ويؤدي إلى معاناة الفرد من عسر الهضم، وآلام البطن، وإخراج الغازات بكثرة، ومشكلات في الأمعاء.

3-2-5- التهاب القولون

غالبا ما يحدث بسبب الضغوط النفسية والانفعالية، ومن أبرز أعراضه الإسهال، والإمساك، وتقلصات المعدة، وجود الام في البطن، وكثرة غازات البطن، ومشكلات في عملية الإخراج.

3-2-6- فقد الشهية العصبي (الخلفة)

يعد من أبرز اضطرابات الأكل، ومن أعراضه فقدان الشهية ورفض المريض لتناول الطعام، فقدان الوزن، الارهاق، الأرق، الدوار، انخفاض ضغط الدم، انقطاع الطمث لدي النساء.

3-2-7- الشراهة

تحدث نتيجة فقدان الفرد للشعور بالحب والأمن والقلق وعدم الثقة بالنفس فيلجأ المريض إلى تعويض هذا النقص عن طريق تناول الطعام بشراهة ونهم شديد.

3-2-8- التقيؤ العصبي

يحدث غالبا بسبب التوتر النفسي والشعور بالذنب وتشمل أعراضه الغثيان، الام في البطن، شحوب الوجه، الدوخة، الارهاق الشديد.

3-3- اضطرابات الجهاز الغدي

هي التي تحدث في الجهاز الغدي وأهمها:

3-3-1- مرض السكري

يحدث مرض السكري بسبب حدوث خلل في إفراز هرمون الأنسولين في الدم، ومن أبرز أعراضه العطش المستمر، وجفاف الفم، وكثرة التبول، مشكلات جنسية، وعادة ما يكون القلق المزمن والتوتر والضغط النفسية سببا في الإصابة بهذا المرض.

3-3-2- البدانة (السمنة المفرطة)

تحدث نتيجة تراكم الدهون الزائدة في الجسم ويمكن أن تؤدي السمنة المفرطة إلى مضاعفات خطيرة منها مرض القلب والسكري ومشكلات في العمود الفقري.

3-3-3- التسمم الدرقي (فرط إفراز الدرقي)

يحدث بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقيّة لهرمون الثيروكسين ومن أبرز أعراض هذا المرض تضخم في الرقبة، فقدان الوزن، خفقان القلب، ضيق التنفس، الارق، التوتر الزائد.

3-4- اضطرابات الجهاز التناسلي

هي التي تحدث في الجهاز التناسلي وأهمها:

3-4-1- العنة (الضعف الجنسي عند الرجل)

غالبا ما يرتبط الضعف الجنسي عند الرجل بالإصابة بأحد الأمراض مثل السكري وأمراض الأوعية الدموية والاكنتئاب وأمراض الكلي ومن أشهر أعراضه انخفاض في الرغبة الجنسية ومشاكل في حدوث الانتصاب.

3-4-2- القذف المبكر

حيث تحدث سرعة القذف لأسباب عديدة منها الضغط النفسي، الاكنتئاب، الخوف والرغبة، الشعور بالذنب، وتؤدي إلى سوء التوافق في العلاقة الزوجية.

3-4-3- البرود الجنسي (عند المرأة)

يعرف بأنه ضعف الدافع الجنسي وغياب الرغبة الجنسية لدي المرأة ويرجع ذلك لعدة أسباب منها الضغوطات النفسية، العنف أثناء العلاقة، الشعور بالألم، المعاناة من بعض الأمراض مثل مرض القلب، المفاهيم الخاطئة، وصول المرأة إلى سن اليأس.

3-4-4- تشنج المهبل

يحدث بسبب حدوث تقلص لاإرادي لعضلات المهبل وعضلات الحوض أثناء محاولة الإيلاج ما يؤدي إلى صعوبته وعدم القدرة على تحقيق الجماع الجنسي.

3-4-5- اضطراب الحيض

يأخذ ذلك عدة أشكال منها عسر الحيض، وتوقف الحيض، وعدم انتظام أو انقطاع الحيض، ومن أبرز أعراضه التعب العام، والشعور بالألم، الغثيان والقيء، والتوتر النفسي، والتهيج، والاكتئاب، والأرق.

3-4-6- العقم

يعرف بأنه عدم القدرة على إنجاب الأطفال وقد يكون ذلك بسبب التقدم في العمر أو المعاناة من أحد الأمراض في الجهاز التناسلي ويصاحبه ذلك عدة أعراض نفسية منها الشعور بالنقص وعدم الكفاية، الشعور بالحرمان، خيبة الأمل، والاكتئاب.

3-5-3- اضطرابات الجهاز البولي

هي التي تحدث في الجهاز البولي وأهمها:

3-5-1- احتباس البول

يعرف بأنه انسداد يبطئ تدفق البول خارج المثانة وقد يرجع سببه إلي وجود تقرحات في القناة البولية، أو وجود حصوات في المثانة.

3-5-2- كثرة مرات التبول

قد يحدث ذلك بسبب وجود مشكلات في المسالك البولية، أو الإصابة بأحد الأمراض مثل مرض السكري، أو استخدام مُدرات البول.

3-5-3- سلس البول (البوال)

يتمثل في فقدان السيطرة على المثانة مما يتسبب في تسرب البول، ويحدث لعدة أسباب منها داء السكري، التقدم في العمر، الحمل والولادة، انقطاع الطمث، المشاكل النفسية.

3-6-3- اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي

هي التي تحدث في الجهاز العضلي الهيكلي وأهمها:

3-6-1- آلام الظهر

قد تحدث بسبب إجهاد العضلات، التعرض لتشنج عضلي، هشاشة العظام، التهاب المفاصل، وتؤدي إلى معاناة المريض من الألم الذي يعيقه عن ممارسة الحياة الطبيعية.

3-6-2- التهاب المفاصل الروماتزمي

هو التهاب مزمن يصيب المفاصل وقد يحدث بسبب الالتهابات الفيروسية، والسمنة المفرطة، وكذلك المشكلات النفسية والعاطفية.

3-6-3- اضطرابات الجلد

من أهمها الشرى (أرتيكاريا)، التهاب الجلد العصبي، الحكة أو الهرش، الأكزيما العصبية، سقوط الشعر (الثعلبة)، فرط العرق.

3-7-7- اضطرابات في الجهاز العصبي

هي التي تحدث في الجهاز العصبي وأهمها:

3-7-1- الصداع النصفي (الشقيقة)

يعرف بأنه نوبات شديدة الألم من الصداع قد تستمر لعدة أيام، وينشأ لعدة أسباب منها التغيرات الهرمونية، الضغوط العصبية، تناول الكحول والكافيين، اضطراب النوم، ومن أبرز أعراضه خفقان القلب، الشعور بالغثيان، هبوط مستوي السكر في الدم، فقدان التوازن، وصعوبة الكلام، التوتر، الاكتئاب.

3-7-2- إحساس الأطراف الكاذب

يحدث لدى الأشخاص الذين فقدوا طرف من أطرافهم أو عضو من أعضائهم ويزول إحساس الأطراف الكاذب مع الوقت عندما يتوافق المريض مع صورة جسمه الجديدة.

4- أسباب الاضطرابات النفسية الجسمية:

قد تحدث بسبب الأمراض الجسمية في الطفولة التي تزيد من احتمالية تعرض الفرد لأمراض معينة اضطراب الجو الأسري وشعور الطفل بالنقص وعدم الأمن والحرمان وفقدان الحب والعطف شعور الفرد بالصراع النفسي نتيجة تعارض حاجاته وأهدافه مثل الصراع بين الاعتماد على الغير وبين الاستقلال والاعتماد على النفس الكبت المتمثل في العدوان واختزان الحقد والشعور بالكراهية التوتر النفسي الشديد المستمر وقيام الفرد بتحويله داخليا وتسليطه على عضو ضعيف في الجسم فيحدث اضطراب في وظيفته العادية الضغوط النفسية والخوف الشديد ونقص الشعور بالأمن والاحباط المتكرر والصدمات الانفعالية القلق المزمن وخاصة عندما يعجز الفرد عن التعبير عن قلقه لغويا أو نفسيا الحزن الذي يصيب الفرد نتيجة وفاة شخص عزيز الطموحات غير الواقعية التي يصعب علي الفرد تحقيقها سوء التوافق الاجتماعي المتمثل في حدوث اضطراب في العلاقات الاجتماعية فشل في العلاقات العاطفية وتعرض الفرد لتجارب جنسية صادمة

5-تشخيص الاضطرابات النفسية الجسمية:

يجب البدء بالفحص الطبي الشامل ومعرفة تاريخ حياة المريض وتاريخ المرض وتطوره من أبرز العلامات والأعراض التي تدل على أن الاضطراب نفسي جسدي وجود اضطراب انفعالي يكون سببا رئيسيا في ظهور المرض يلاحظ وجود تاريخ مرضي في العائلة لنفس المرض أو مرض مشابه له، ويسير المرض عبر عدة مراحل يجب التفريق بين العلامات النفسية الجسمية وبين العلامات كأحد أعراض الأمراض النفسية الأخرى فقد يكون فقدان الشهية العصبي اضطرابا نفسيا جسديا في حد ذاته، وقد يكون عرضا من أعراض الاكتئاب. يجب التفريق بين الأعراض النفسية الجسمية وبين أعراض الهستيريا، حيث أن الهستيريا تصيب الأعضاء التي يسيطر عليها الجهاز العصبي المركزي، بينما الأمراض النفسية الجسمية تصيب الأعضاء التي يسيطر عليها الجهاز العصبي الذاتي.

6-علاج الاضطرابات النفسية الجسمية:

6-1-الأدوية والعقاقير التي يتركز دورها فقط في تهدئة الشخص، لذا نجد الاعتماد على المهدئات والمسكنات ومضادات الاكتئاب التي تعد من أكثر أنواع الأدوية استخداماً مع هذه الاضطرابات.

6-2-بالترويح عن النفس يتم تفريغ الشحنات الكامنة في نفسية المريض عن طريق ممارسته لبعض الأنشطة التي يحاول أن يخرج من خلالها انفعالاته التي قد تؤثر بالسلب ليس فقط على نفسيته بل على جسده بالمثل، يتم فيه مساعدة المريض على إخراج كافة الانفعالات المكبوتة حتى يشعر بالهدوء والراحة وتصبح نفسيته غير مستثارة.

6-3-ممارسة بعض الرياضات الروحية تمكن الشخص من التحكم في انفعالاته وما يتعرض له من مشيرات، وهذه الرياضات يكون قوامها تركيز الذهن على صور بعيدة كل البعد عن الحدث الباعث على التوتر ومن بينها رياضة اليوجا. المزيد عن رياضة اليوجا.

6-4-أساليب الاسترخاء المتنوعة وهذا الأسلوب العلاجي يُتبع إذا كانت حالة الشخص تستجيب للاسترخاء.

6-5-الرعاية والتدليل يُعامل فيه الفرد على أنه مريض يحتاج إلى الرعاية والتدليل وذلك لحساسيته الشديدة من الموقف الذي أوقعه فريسة للاضطرابات السيكوسوماتية، حيث تُلبى كافة احتياجاته الشعورية التي يحس فيها بالحرمان أو النقص للتغلب على أية مشاعر سلبية تدور بداخله.

6-6-العلاج النفسي الفردي أو العلاج النفسي الجماعي فالأول يكون مباشراً مع المريض فقط بمفرده أما العلاج الجماعي فهو العلاج الذي يقدمه الطب النفسي للفرد ضمن تواجد بين أفراد الجماعة حيث تمثل بيئة العلاج للمريض.

7- أنواع من العلاجات أخرى متخصصة تنسب إلى علماء النفس:

7-1- نظرية أدلر

نظرية ألفريد إدلر (Adler) ، وهو من قام بتشكيل جماعة علم النفس الفردي التي نادى فيها بضرورة النظرة الشاملة لشخصية الفرد والتي تتميز بالاختلاف من فرد لآخر، وقدم "أدلر" بذلك نظريته الشهيرة عن الشخصية - والتي كان من بين مسلماتها وتستخدم في أساليب العلاج النفسي كما الحال مع الاضطرابات السيكوسوماتية - حيث يقول "أدلر" أن مشاعر النقص والعجز والكفاح وسيلة لتفوق الشخصية ومحاولة تميزها ووصولها للكمال، وهذا الدافع من وجهة نظر "أدلر" هو دافعاً سويماً إذا التزم الفرد بتحقيق أهدافه الاجتماعية ويتحول إلى النمط المرضى إذا فقد الفرد أهدافه الاجتماعية.

7-2- نظرية العلاج بالواقع لوليام جلاسر [William Glasser]

يرى "جلاسر" أن السلوك يمكن تغييره والإنسان يمكن تغيير سلوكياته بالمثل، لذا كانت دعوته للعلاج عن طريق الإرشاد بالواقع. والعلاج بالواقع يهدف إلى تحقيق أكبر قدر من المسؤولية عند الفرد حيث قدم مفهوماً خاصاً للمسؤولية ومختلفاً فكان مفهوم المسؤولية عند "جلاسر" هو إشباع الفرد لاحتياجاته دون حرمان الآخرين من احتياجاتهم، ويؤكد منهج "جلاسر" في العلاج الواقعي على الحوار العقلاني بين المرشد والمسترشد أو بين المعالج والمريض، حيث يقوم المرشد بطرح أسئلة عن حياة المسترشد وميوله وسلوكياته وكذلك تركيزه على سلوكيات صحيحة، من أجل أن يحقق المسترشد أعلى مستوى من الوعي بسلوكياته.

8- تعريف المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تمارس عملاً بكل مفاهيمه الاقتصادية النفسية والاجتماعية سواء خارج بيتها أو داخله، وفي هذا البحث هي تلك المرأة العاملة في قطاع الصحة والتي تكون متزوجة والتي بدورها تمارس عمل مهني خارج البيت أي تبذل مجهود بدني، عقلي، مقابل أجر. (سليمان قسطون، 1983، ص 24)

خلاصة الفصل:

الجسد والروح وجهان لعملة واحدة، فلا يمكن أن يصاب أحدهما دون أن يؤثر على الآخر، لذلك لا بد أن يتروى الإنسان ويزن الأمور بعقله ولا يعطيها أكبر من حجمها حتى يُحافظ على نفسه وجسده سليم معافى، لذا عليك تبني التفكير الصحي الذي يساعدك على ملاحظة ما تفكر به، وكيف تفكر به، حتى تلاحظ الأفكار السلبية التي تزعجك وتغيرها لأفكار إيجابية من خلال التفكير الإيجابي لتغير حياتك للأفضل، وذلك عن طريق مراعاة عدة أمور منها الابتعاد عن الأشخاص السلبيين، الحديث الإيجابي والتحفيزي مع النفس، تحديد الأفكار السلبية والغلب عليها، تغيير العادات السيئة إذا كانت تختص بالطعام واو الرياضة وغيرها

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهجية الدراسة

2- الإطار المكاني والزمني للدراسة

3- طرق جمع البيانات

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من الدراسات المهمة في أي بحث علمي يقوم به الباحث بحيث أنها تعتبر تدعيم للدراسة النظرية من خلال الإجابة على الإشكالية والتساؤلات والتأكد من الفرضيات المطروحة سابقاً، هذا ما يجعل موضوع الدراسة ذا أهمية وأثر فعال وعلى إثر ذلك قمنا بوضع استبان يحتوي على عدة تساؤلات وفرضيات وتوزيعها على فئات معينة من العائلات المتزوجات من المؤسسة العمومية الاستشفائية محمد بوضياف، ومؤسسة سونلغاز ومعلمات بعض.

الغرض من هذه الدراسة هو الإجابة على الإشكالية واثبات ما جاء في فرضيات البحث.

1-منهجية الدراسة:

ان عملية اختيار المنهج المستخدم لأي بحث علمي لا تخضع إلى إرادة الباحث بالقدر الذي يحدده طبيعة الموضوع والهدف من البحث في حد ذاته. والمنهج الذي وقع نعليه اختيارنا لدراسة الموضوع هو الاستبيان وهو من بين المناهج التي يكثر استعمالها لمعرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة العاملة بمشفى محمد بوضياف وبمديرية سونلغاز وبعض مدراس التعليم الابتدائي لولاية ورقلة.

2-الإطار المكاني والزمني للدراسة:

* **الإطار المكاني:** لقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من العاملات المتزوجات في كل من مؤسسة سونلغاز ومؤسسة محمد بوضياف ومعلمات بعض المدارس.

* **الإطار الزمني:** كانت بداية انطلاقنا في الدراسة عندما تلقينا الموافقة النهائية من طرف المؤسسات محل الدراسة وكان ذلك ابتداء من تاريخ 14 مارس إلى 15 جوان.

3-طرق جمع البيانات

3-1-مجتمع الدراسة واختيار العينة

يشمل مجتمع الدراسة الموظفات في قطاع الصحة، التعليم، وسونلغاز، وقد قمنا بأخذ عينة قصدية، فتم توزيع الاستبيان بشكل ورقي على العينة وقد قدر عدد الاستبيانات الموزعة بـ 130 استبيان حيث تم استرجاع 107 استبيان منها 77 استبانة صالحة للمعالجة الإحصائية.

الجدول رقم (04): عدد الاستبيانات الموزعة والمسترجعة

عدد الاستبيانات الموزعة	عدد الاستبيانات الصالحة	عدد الاستبيانات الغير صالحة	عدد الاستبيانات الغير مسترجعة
130	77	30	03
% 100	% 60	% 24	%16

المصدر: من إعداد الطالبتين استنادا للنتائج المتحصل عليها من الدراسة

3-2-تلخيص معطيات الدراسة:

بغرض تحليل البيانات والمعطيات التي تم تجميعها بالاعتماد على مقياس ليكارت الثلاثي تم اعتماد التكرارات النسبية، النسب المئوية وكذا المتوسطات الحسابية المرجحة والانحرافات المعيارية. ولهذا الغرض تم اعتماد مقياس ليكارت الثلاثي والذي يعبر عن الخيارات التالية: (نعم، احيانا، لا) وهو مقياس ترتيبى، يتم توضيحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح درجات الموافقة حسب مقياس ليكارت الثلاثي (Likert Scale)

البيانات	لا	احيانا	نعم
الترميز	03	02	01

المصدر: من إعداد الطالبتين

درجات المقياس التي تم اعتمادها وإدخالها في برنامج SPSS 22 موضحة في الجدول أعلاه، حيث تم ربط كل إجابة بدرجة مناسبة لها.

الجدول رقم (06): يوضح طريقة توزيع المتوسطات حسب جدول ليكارت الثلاثي (Likert Scale)

المتوسط المرجح	1 إلى 1.66	1.67 إلى 2.33	2.34 إلى 3
الرأي	نعم	احيانا	لا
الدرجة	ضعيف	متوسط	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبتين

الفترة المستخدمة هنا هي $3/2$ أي حوالي 0.67، الطريقة التي تم حساب طول الفترة بها على أساس أن الأرقام الثلاث 1، 2، 3 قد حصرت فيما بينها بمسافتين.

3-3- أداة الدراسة

تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات الأولية، معتمدين على بعض الاستبيانات المتعلقة بالدراسات السابقة، استخدمنا مقياس ليكارت الثلاثي، وتم تحكيم الاستبيان من طرف مجموعة من الأساتذة في كلية العلوم التجارية، وذلك قصد الحصول على تقييم للاستبيان من قبلهم وبغية الاستفادة من آرائهم (الملحق رقم 01)، وبعد أن تمت عملية التحكيم، والقيام بإجراء التعديلات اللازمة على فقرات الاستبيان.

3-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة

لمعالجة معطيات الدراسة تمت الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS 22 وبواسطة هذا البرنامج تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع فرضيت الدراسة ومتغيراتها منها:

1. معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس ثبات وصدق الأداة؛
2. النسب المئوية والتكرارات من أجل معرفة نسب الإجابات ومفردات عينة الدراسة؛
3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من أجل الكشف عن اتجاه أفراد العينة؛
4. اختبار التباين الأحادي ANOVA.
5. معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة.

3-5- ثبات وصدق أداة الدراسة

تم استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس درجة مصداقية الاستبيان وقد كانت النتائج المتحصل عليها كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): نتائج اختبار ألفا كرونباخ لكل قطاع

عدد الأسئلة	α	القطاعات
88	0.91	قطاع الصحة
88	0.83	قطاع التعليم
88	0.88	سونلغاز

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

الجدول رقم (08): نتائج اختبار ألفا كرونباخ للقطاعات ككل

عدد الأسئلة	α
88	0.88

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة ألفا كرونباخ هي 0.88 أي نسبة 88 % من العينة يعيدون نفس الإجابة في حالة استجوابهم من جديد وهي نسبة تعبر عن مدى مصداقية المستجوبين وبالتالي تعميم النتائج على مستوى الدراسة.

الفصل الخامس : الدراسة
التطبيقية لعلاقة الضغوطات
النفسية بالاضطرابات
السيكوسوماتية لدى المرأة
العاملة المتزوجة

1-تحليل نتائج الدراسة

1-1-تحليل نتائج قطاع الصحة

1-2-تحليل نتائج قطاع التعليم

1-3-تحليل نتائج قطاع سونلغاز

1-4-تحليل نتائج كل القطاعات

2-عرض النتائج

2-1-نتائج قطاع الصحة

2-2-نتائج قطاع التعليم

2-3-نتائج قطاع سونلغاز

2-4-نتائج جميع القطاعات

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

1- تحليل نتائج الدراسة

1-1- تحليل نتائج قطاع الصحة

أ- تحليل نتائج البيانات الشخصية

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن:

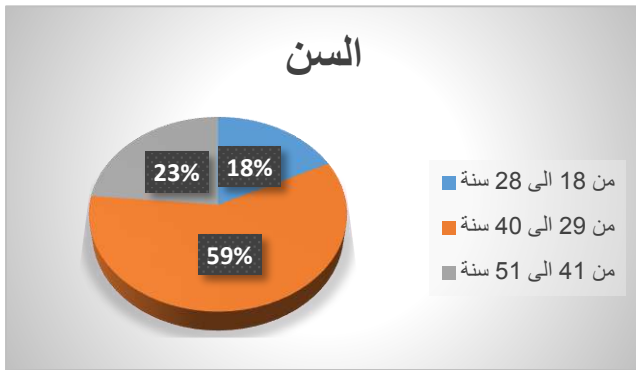
الجدول رقم (09): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية %
من 18 الى 28 سنة	03	17.6
من 29 الى 40 سنة	10	58.8
من 41 الى 51 سنة	04	23.5
المجموع	17	100

الجدول رقم (01): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن



المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا من الفئة العمرية (من 29 الى 40 سنة) وهي فئة الشباب وذلك بنسبة 58.8% وبمعدل تكرارات بلغ 10 مفردات، بينما تلتها الفئتين (من 41 الى 51 سنة)، (من 18 الى 28 سنة) بنسبة 23.5%، 17.6% وبمعدل تكرارات بلغ 04، 03 مفردات على التوالي، ويمكن تفسير هذا بأنه كلما كان سن العاملات أكبر تكون نسبة الاضطرابات السيكوسوماتية مرتفعة وبالتالي تزداد الضغوط النفسية وكلما قلت فئة السن قلت نسبة الضغوط النفسية.

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي:

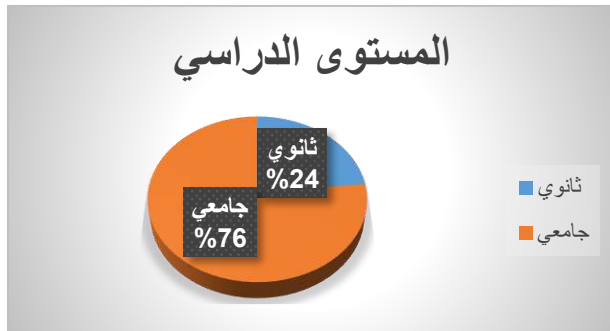
الجدول رقم (10): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية %
ثانوي	04	23.5
جامعي	13	76.5
المجموع	17	100

الجدول رقم (02): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة من خريجي الجامعة وذلك بنسبة 76.5% وبمعدل تكرارات بلغ 13 مفردة، تليها نسبة خريجي الثانوية بنسبة 23.5%، وبمعدل تكرارات بلغ 04 مفردات، ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما زاد المستوى الدراسي للعاملات المتزوجات زادت الثقة بالنفس والخبرة وكيفية التعامل مع ضغوط الحياة وبالتالي تقل الاضطرابات النفسجسدية.

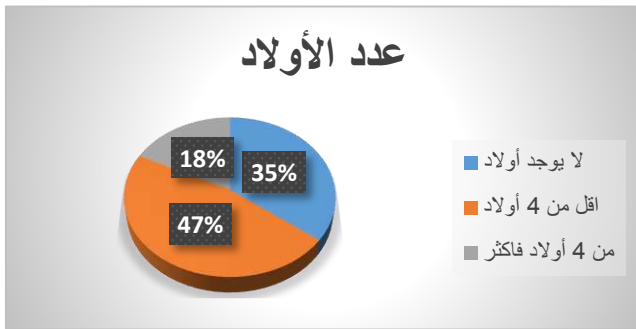
❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد:

الجدول رقم (03): يوضح تكرارات عينة الدراسة

الجدول رقم (11): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

حسب متغير المستوى الدراسي



عدد الاولاد	التكرارات	النسبة المئوية %
لا يوجد أولاد	06	35.3
اقل من 4 أولاد	08	47.1
من 4 أولاد فأكثر	03	17.6
المجموع	17	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

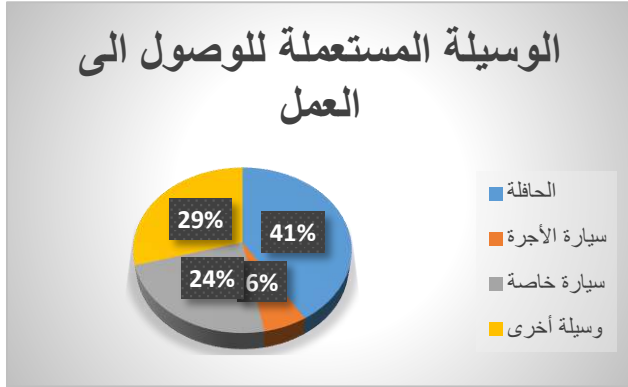
التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا لا يملكون أي أولاد أو يملكون اقل من 4 أولاد وذلك بنسبة 47.1%، 35.3% وبمعدل تكرارات بلغ 08، 06 مفردات على التوالي، بينما كان المستجوبين الذين لديهم أكثر من 4 أولاد هم الأقل نسبة وذلك بنسبة 17.6% وبمعدل تكراري بلغ 03 مفردات، ويمكن تفسير ذلك أنه بزيادة عدد الاولاد تزداد المسؤولية والضغوط النفسية والعكس صحيح.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل:

الشكل رقم (04): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل

الجدول رقم (12): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل



الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل	التكرارات	النسبة المئوية %
الحافلة	07	41.2
سيارة الأجرة	01	5.9
سيارة خاصة	04	23.5
وسيلة أخرى	05	29.4
المجموع	17	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة يستعملون الحافلة كوسيلة تنقل للوصول الى العمل وذلك بنسبة 41.2% وبمعدل تكرارات بلغ 07 مفردات، بينما تليها الفئتين اللتان تستعملان (وسيلة أخرى) أو (سيارة خاصة) وذلك بنسبة 29.4%، 23.5% وبمعدل تكرارات بلغ 05، 04 مفردات على التوالي، وكان المستجوبين الذين يستعملون سيارة الأجرة كوسيلة تنقل للوصول الى العمل مستجوب واحد بنسبة 5.9%، ويمكن تفسير ذلك بأن الوسيلة المستعملة للوصول للعمل تلعب دورا مهما على نفسية العاملات المتزوجات حيث تزيد من نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة مع الوسيلة الخاصة وكلما بكرت في اقتناء الوسيلة تقل الضغوط وكلما تأخرت في اقتناء الوسيلة تزيد الضغوط والقلق وبالتالي تؤثر على الجانب الجسمي، العضوي، النفسي للعاملة.

ب-اختبار وتفسير فرضيات الدراسة

الفرضية الصفريية H0: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أقل من 0.05.

الفرضية البديلة H1: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أكبر من 0.05.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

✓ الفرضية الثالثة H1: التي تنص على "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية عند مستوى دلالة 0.05".
الجدول رقم (13): نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى

الاضطرابات السيكوسوماتية	الضغوط النفسية		
0.826	1	معامل الارتباط R	الضغوط النفسية
0.000	-	مستوى المعنوية SIG	
1	0.058	معامل الارتباط R	الاضطرابات السيكوسوماتية
-	0.826	مستوى المعنوية SIG	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: من خلال الجدول أعلاه الخاص بمعامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، نستنتج عدم وجود علاقة وذلك من خلال القيمة المتحصل عليها في تحليل العلاقة بمعامل بيرسون الذي كانت نتيجته $R = 0.058$ عند مستوى معنوية $SIG = 0.826$ والتي تدل على عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

✓ الفرضية الأولى H2: التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة".

الجدول رقم (14): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ	0.437	1.23	20	ضعيف
02	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية	0.696	2.11	11	متوسط
03	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي	0.826	1.94	14	متوسط
04	أحتفظ بمشكلاتي لدرجة أشعر معها بالرغبة في الانفجار	0.664	2.23	9	متوسط
05	أنفت من غضبي وإحباطي على المقربين مني	0.799	2.52	5	مرتفع
06	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الايجابية	0.437	2.76	2	مرتفع
07	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة	0.685	2.29	8	متوسط

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

مرتفع	1	2.82	0.392	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة	08
مرتفع	4	2.64	0.492	أصل متأخرة للعمل أو الاجتماعات المهنية	09
مرتفع	7	2.41	0.618	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية	10
متوسط	12	2.05	0.826	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل	11
مرتفع	7	2.41	0.712	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة	12
متوسط	13	2	0.790	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها	13
متوسط	8	2.29	0.685	أحب أن أحظى بالاهتمام واحصل على ما أريده فوراً	14
متوسط	13	2	0.707	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل	15
متوسط	16	1.82	0.528	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد	16
مرتفع	3	2.70	0.587	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء	17
مرتفع	5	2.52	0.624	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية	18
متوسط	11	2.11	0.696	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي	19
ضعيف	18	1.58	0.618	أعالج المواقف بل التفكير فيها من خلال الاجتهاد	20
متوسط	14	1.94	0.747	لا أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي	21
متوسط	9	2.23	0.752	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	22
متوسط	15	1.88	0.781	إذا لم أكن حازمة في عملي فسوف يستغلني الآخرون	23
متوسط	11	2.11	0.485	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي	24
متوسط	10	2.17	0.635	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام	25
متوسط	17	1.70	0.685	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل	26
متوسط	13	2	0.353	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات	27
ضعيف	19	1.52	0.514	أشعر بأن إمكاني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي	28
مرتفع	5	2.52	0.624	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ موقف	29
مرتفع	1	2.82	0.392	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني	30
مرتفع	6	2.47	0.717	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية	31
متوسط		2.18	0.629	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الضغوط النفسية، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (2.18) وانحراف معياري (0.629)، حيث احتلت العبارة رقم (08) والعبارة رقم (30) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.82) وانحراف معياري (0.392) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفين في قطاع الصحة يعتقدون أنهم لم يستطعوا القيام بعبء العمل المطلوب منهم، بينما احتلت العبارة رقم (28) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.52) وانحراف معياري (0.514) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفين في قطاع الصحة لا يشعرون بأنه بإمكانهم إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي.

الجدول رقم (15): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	هل سبق وأن انتابك الصداع	0.618	1.58	18	ضعيف
02	هل تشعرين بنوبات حرارة أو برودة	0.696	1.88	15	متوسط
03	هل أعمي عليك أكثر من مرتين في حياتك	0.966	2.05	13	متوسط
04	هل يخيفك الناس الغرباء أو الأماكن غير المألوفة	0.727	2.17	11	متوسط
05	هل يحدث لك دائما حالات من الدوار	0.635	2.17	11	متوسط
06	هل ترتجفين وترتجكين حينما يحدثك رئيسك	0.562	2.76	2	متوسط
07	هل يفزعك أن تكوني وحيدة دون أصدقاء قريبين منك	0.831	2.23	10	متوسط
08	هل تشعرين بالعصبية والدوار في هذه اللحظة	0.618	2.58	5	مرتفع
09	هل تخطئين في استيعاب ما يلقي اليك من اوامر او توجيهات	0.799	2.47	7	مرتفع
10	هل ترغبين دائما في ان يكون أحد بجوارك يسدي لك النصح	0.664	1.76	16	متوسط
11	هل تؤدين دائما اعمالك ببطء حتى تتأكدين من انك تؤدينها على الوجه الاكمل	0.790	2	14	متوسط
12	هل تشعرين دائما بالمرح والسعادة	0.606	1.64	17	ضعيف
13	هل تشعرين دائما بالضيق بغض النظر عما تفعلينه	0.618	2.41	8	مرتفع
14	هل تشعرين دائما بالبؤس وسواد الدنيا	0.562	2.76	2	مرتفع
15	هل تبدو لك الحياة خالية تماما من الامل	0.575	2.70	3	مرتفع

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

متوسط	14	2	0.612	هل نادرا ما تؤثر فيك الاحداث	16
مرتفع	7	2.47	0.514	هل تبدين دائما صامتا وحزينة حينما تكونين في الحفلات	17
متوسط	13	2.05	0.826	هل تعتبرين عصبية	18
مرتفع	2	2.76	0.562	هل كثيرا ما تودين ان تكوني في عداد الاموات	19
مرتفع	6	2.52	0.624	هل لديك اي مخاوف غير عادية	20
مرتفع	8	2.35	0.701	هل تجدين صعوبة في البدء في النوم او تصابين بأرق اثناء الليل	21
مرتفع	6	2.52	0.624	هل يؤدي القلق الى انهيارك باستمرار	22
مرتفع	7	2.47	0.624	هل تلهثين قبل اي فرد آخر إذا قمت بمجهود ما	23
مرتفع	8	2.35	0.701	هل تشعرين بالألم في القلب او الصدر	24
مرتفع	8	2.35	0.701	هل تشعرين احيانا بصعوبة في التنفس	25
مرتفع	5	2.58	0.712	هل كثيرا ما تتفاجئين بالخوف اثناء التفكير	26
مرتفع	6	2.52	0.717	هل تهتزين احيانا او ترتعشين	27
متوسط	12	2.11	0.696	هل يفزحك دائما صوت مفاجئ او ضوء اثناء الليل	28
مرتفع	8	2.41	0.795	هل كثيرا ما تكونين هائجة وعصبية	29
مرتفع	5	2.58	0.712	هل تعانين من افكار مخيفة او مزعجة تتردد في ذهنك دائما	30
مرتفع	8	2.35	0.785	هل تتعرقين بشدة حتى في الجو البارد	31
مرتفع	6	2.52	0.624	هل يحدث لك احيانا اختلاج في الوجه او الرأس او الاكتاف	32
مرتفع	5	2.58	0.712	هل تعانين من برودة الاطراف حتى في الجو الحار	33
متوسط	14	2	0.612	هل تعانين احيانا من ألم في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل	34
متوسط	11	2.17	0.727	هل حدثت ألام في عينيك تجعلك غير قادرة على استخدامها	35
مرتفع	3	2.70	0.587	هل صحتك دائما في حالة سيئة	36
متوسط	15	1.88	0.485	هل تتناوبك نوبات من الاجهاد او التعب	37
مرتفع	4	2.64	0.606	هل تجهدين نفسك في القلق على صحتك	38
متوسط	9	2.29	0.685	هل تتناوبك ألام ووجاع في الرأس تجعل من الصعب عليك انجاز أعمالك	39

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

مرتفع	8	2.35	0.785	هل تشعرين دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل	40
مرتفع	4	2.64	0.606	هل تشعرين دائما بضعف في الصحة والتوعك	41
ضعيف	19	1.47	0.717	هل شهيتك للطعام جيدة	42
مرتفع	5	2.58	0.618	هل تتناوبك دائما حالات من الغثيان	43
متوسط	9	2.29	0.919	هل معدتك مضطربة باستمرار	44
مرتفع	8	2.35	0.785	هل تعانين دائما من اضطرابات في هضم الطعام	45
مرتفع	8	2.35	0.606	هل يسيء الناس فهمك دائما	46
ضعيف	19	1.47	0.624	هل تعاملين دائما بعدالة	47
مرتفع	3	2.70	0.587	هل يبتابك الشعور بأن الناس يراقبونك أو يتحدثون عنك في الشارع	48
متوسط	10	2.23	0.752	هل انت خجولة أو حساسة بإفراط	49
مرتفع	7	2.47	0.717	هل من السهل إزعاجك أو إثارتك	50
ضعيف	18	1.58	0.618	هل تكسبين الاصدقاء بسهولة	51
مرتفع	8	2.35	0.758	هل يضايقك أعدائك إلى حد كبير	52
متوسط	9	2.29	0.771	هل انت مندفعة في تصرفاتك	53
مرتفع	4	2.64	0.701	هل تتفجرين في الغضب بمجرد أن تعجزى عن الحصول على ما تريدينه	54
مرتفع	1	2.88	0.332	هل تتفرين من الجنس الاخر	55
متوسط	14	2	0.612	هل تشعرين دائما بأنك ينبغي ان تكوني على حذر	56
مرتفع	6	2.52	0.799	هل تقعين دائما في ثورات غضب عنيفة	57
متوسط		2.30	0.675	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الاضطرابات السيكوسوماتية، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (2.30) وانحراف معياري (0.675)، حيث احتلت العبارة رقم (55) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.88) وانحراف معياري (0.332) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في قطاع الصحة ينفرن من الجنس الآخر، بينما احتلت العبارة رقم (47) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.47) وانحراف معياري (0.624) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في قطاع الصحة يرون أنهن لا يعاملن دائما بعدالة.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

- ومن خلال الجدولين السابقين يمكننا القول أن الفرضية الثانية لقطاع الصحة التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط.

الفرضية الثانية H3: التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر":

الجدول رقم (16): يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة

مستوى الدلالة Sig	المحسوبية F	معدل مربعات الانحدار	درجة حرية الانحدار DF	مجموع مربعات الانحدار	العمر
0.534	0.657	0.078	2	0.157	
		0.119	14	1.672	
			16	1.829	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن:

- مجموع مربعات الانحدار يساوي 0.157 ومجموع البواقي 1.672 ومجموع المربعات الكلي 1.829؛
- درجة الانحدار DF هي 2 ودرجة حرية البواقي هي 14؛
- معدل مربعات الانحدار هو 0.078 ومعدل مربعات البواقي هو 0.119؛
- قيمة اختبار تحليل التباين لخط الانحدار هو 0.657.
- مستوى الدلالة $SIG=0.534$ أكبر من القيمة المعتمدة 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلية أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

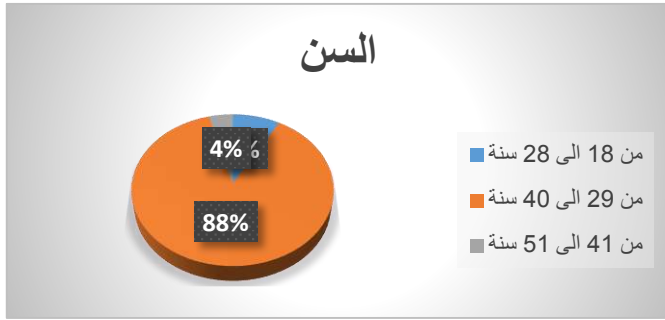
2-1- تحليل نتائج قطاع التعليم

أ- تحليل نتائج البيانات الشخصية

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن:

الجدول رقم (05): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن



الجدول رقم (17): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية %
من 18 الى 28 سنة	02	5.9
من 29 الى 40 سنة	21	61.8
من 41 الى 51 سنة	1	2.9
المجموع	34	100

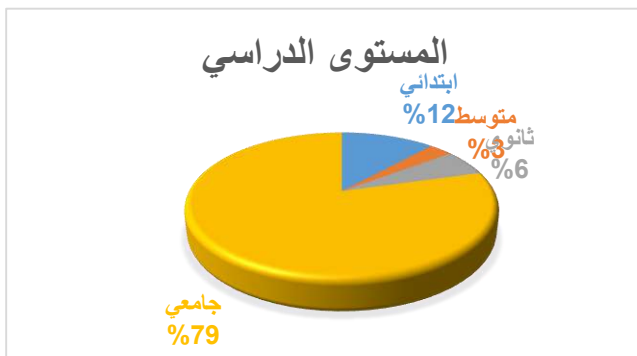
المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا من الفئة العمرية (من 29 الى 40 سنة) وهي فئة الشباب وذلك بنسبة 61.8% وبمعدل تكرارات بلغ 21 مفردة، بينما تلتها الفئتين (من 18 الى 28 سنة)، (من 41 الى 51 سنة) بنسبة 5.9%، 2.9% وبمعدل تكرارات بلغ 02، 01 مفردات على التوالي، ويمكن تفسير هذا بأن فئة الشباب من العاملات المتزوجات هي الأكبر بقطاع التعليم لديهن ضغوط نفسية نسبية ونادرا ما نجد لديهن اضطرابات سيكوسوماتية بالمقارنة مع العاملات المتزوجات الأكبر سنا والاقبل عددا.

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (06): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي



الجدول رقم (18): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية %
ابتدائي	04	11.8
متوسط	01	2.9
ثانوي	02	5.9
جامعي	27	79.4
المجموع	34	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة من خريجي الجامعة وذلك بنسبة 79.4% وبمعدل تكرارات بلغ 27 مفردة، تليها نسب خريجي الابتدائي، الثانوي، المتوسط بنسبة 11.8%، 5.9%، 2.9% وبمعدل تكرارات بلغ 04، 02، 01 مفردة على التوالي، ويمكن تفسير ذلك بأن أغلب العائلات في قطاع التعليم خريجات جامعيات وهذا ما يساعدن على تخطي الضغوطات وكيفية التعامل مع الضغوطات لإنقاص التوتر ومعايشة المرض ان وجد وتكون هذه الفئة الأكثر تحملاً بالمقارنة مع المستويات الأخرى.

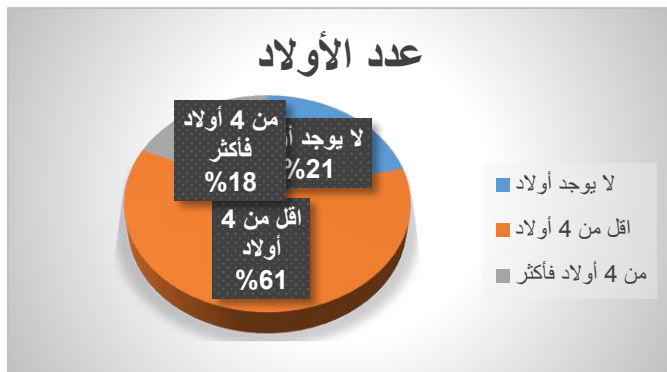
❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد:

الجدول رقم (07): يوضح تكرارات عينة الدراسة

الجدول رقم (19): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

حسب متغير المستوى الدراسي



عدد الاولاد	التكرارات	النسبة المئوية %
لا يوجد أولاد	07	20.6
أقل من 4 أولاد	20	58.8
من 4 أولاد فأكثر	06	17.6
المجموع	34	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

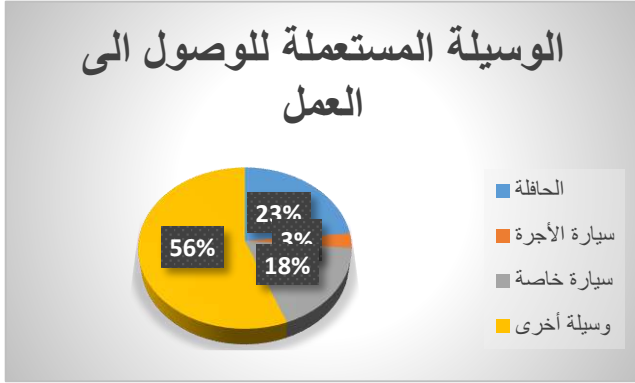
التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا لديهم أولاد أقل من 4 سنوات وذلك بنسبة 58.8%، وبمعدل تكرارات بلغ 20 مفردة، بينما كان المستجوبين الذين ليس لديهم أولاد والذين لديهم أولاد أكثر من 4 هم الأقل نسبة وذلك بنسبة 20.6%، 17.6% وبمعدل تكراري بلغ 07، 06 مفردات على التوالي، ويمكن تفسير ذلك بأن الفئة التي لا يوجد لديهم أبناء ليس لديهم اضطرابات سيكوسوماتية ولكن لا يعانون من بعض الضغوطات النفسية، أما اللواتي لديهن أقل من 4 أبناء الأكثر عرضة للضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، وكلما زاد عدد الأبناء كلما زادت الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل:

الجدول رقم (20): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل

الشكل رقم (08): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل



الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل	التكرارات	النسبة المئوية %
الحافلة	08	23.5
سيارة الأجرة	01	2.9
سيارة خاصة	06	17.6
وسيلة اخرى	19	55.9
المجموع	34	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة يستعملون وسائل تنقل أخرى للوصول الى العمل وذلك بنسبة 55.9% وبمعدل تكرارات بلغ 19 مفردة، بينما تليها الفئتين اللتان تستعملان (وسيلة الحافلة) أو (سيارة خاصة) وذلك بنسبة 23.5%، و17.6% وبمعدل تكرارات بلغ 08، 06 مفردات على التوالي، وكان المستجوبين الذين يستعملون سيارة الأجرة كوسيلة تنقل للوصول الى العمل مستجوب واحد بنسبة 2.9%، ويمكن تفسير ذلك بأن مستعملات وسائل أخرى هن الأكثر تحملا للضغوطات حيث تكون ضغوطات منخفضة بالمقارنة مع مستعملات الحافلة وغيرها.

ب- اختبار وتفسير فرضيات الدراسة

الفرضية الصفرية H0: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أقل من 0.05.

الفرضية البديلة H1: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أكبر من 0.05.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

✓ الفرضية الثالثة H1: التي تنص على "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية عند مستوى دلالة 0.05".
الجدول رقم (21): نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى

الاضطرابات السيكوسوماتية	الضغوط النفسية		
-0.056	1	معامل الارتباط R	الضغوط النفسية
0.755	-	مستوى المعنوية SIG	
1	-0.056	معامل الارتباط R	الاضطرابات السيكوسوماتية
-	0.755	مستوى المعنوية SIG	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: من خلال الجدول أعلاه الخاص بمعامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، نستنتج عدم وجود علاقة وذلك من خلال القيمة المتحصل عليها في تحليل العلاقة بمعامل بيرسون الذي كانت نتيجته $R = -0.056$ عند مستوى معنوية $SIG = 0.755$ والتي تدل على عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.
✓ الفرضية الأولى H2: التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة".

الجدول رقم (22): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ	0.534	1.32	24	ضعيف
02	أحاول التركيز في عملي من اجل نسيان مشكلاتي الشخصية	0.780	1.76	16	متوسط
03	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي	0.662	1.47	22	ضعيف
04	أحتفظ بمشكلاتي لدرجة أشعر معها بالرغبة في الانفجار	0.728	2.11	10	متوسط
05	أنفت من غضبي وإحباطي على المقربين مني	0.740	2.23	8	متوسط
06	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الايجابية	0.662	2.47	3	مرتفع

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

متوسط	9	2.20	0.686	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة	07
مرتفع	1	2.76	0.495	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة	08
مرتفع	2	2.50	0.615	أصل متأخرة للعمل أو الاجتماعات المهنية	09
متوسط	11	2.08	0.753	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية	10
مرتفع	17	1.73	0.709	اشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل	11
متوسط	6	2.32	0.638	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة	12
متوسط	15	1.82	0.626	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها	13
متوسط	14	1.91	0.753	أحب أن أحظى بالاهتمام واحصل على ما أريده فوراً	14
متوسط	10	2.11	0.728	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل	15
ضعيف	21	1.52	0.614	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد	16
مرتفع	1	2.76	0.495	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء	17
متوسط	7	2.29	0.629	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية	18
متوسط	17	1.73	0.665	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي	19
ضعيف	23	1.38	0.551	أعالج المواقف بل التفكير فيها من خلال الاجتهاد	20
متوسط	12	1.97	0.673	لا أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي	21
متوسط	13	1.94	0.850	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	22
ضعيف	22	1.47	0.706	إذا لم أكن حازمة في عملي فسوف يستغلني الآخرون	23
متوسط	12	1.97	0.717	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي	24
متوسط	19	1.67	0.684	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام	25
متوسط	18	1.70	0.578	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل	26
متوسط	15	1.82	0.757	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات	27
ضعيف	20	1.55	0.612	أشعر بأن إمكاني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي	28
مرتفع	5	2.35	0.645	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ موقف	29
مرتفع	2	2.50	0.564	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني	30
مرتفع	4	2.44	0.746	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية	31

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

متوسط	1.99	0.664	المجموع
-------	------	-------	---------

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الضغوطات النفسية للموظفات في قطاع التعليم، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (1.99) وانحراف معياري (0.664)، حيث احتلت العبارة رقم (08) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.76) وانحراف معياري (0.495) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في قطاع التعليم يشعرن بأن الدور الذي يقمن به داخل المؤسسة غير ذي قيمة، بينما احتلت العبارة رقم (01) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.32) وانحراف معياري (0.534) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في قطاع التعليم لا يلمن أنفسهن عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.

الجدول رقم (23): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	هل سبق وأن انتابك الصداع	.597	1.35	34	ضعيف
02	هل تشعرين بنوبات حرارة أو برودة	.609	1.85	27	متوسط
03	هل أعمي عليك أكثر من مرتين في حياتك	.891	2.41	12	مرتفع
04	هل يخيفك الناس الغرباء أو الأماكن غير المألوفة	.728	1.88	26	مرتفع
05	هل يحدث لك دائما حالات من الدوار	.567	2.26	17	متوسط
06	هل ترتجفين وترتبكين حينما يحدثك رئيسك	.704	2.55	8	مرتفع
07	هل يفزعك أن تكوني وحيدة دون أصدقاء قريبين منك	.738	2	24	متوسط
08	هل تشعرين بالعصبية والدوار في هذه اللحظة	.675	2.70	4	مرتفع
09	هل تخطئين في استيعاب ما يلقي اليك من اوامر او توجيهات	.507	2.50	9	مرتفع
10	هل ترغبين دائما في ان يكون أحد بجوارك يسدي لك النصح	.597	1.64	32	ضعيف
11	هل تؤدين دائما اعمالك ببطء حتى تتأكدين من انك تؤدينها على الوجه الاكمل	.553	1.76	30	متوسط
12	هل تشعرين دائما بالمرح والسعادة	.511	1.73	31	متوسط
13	هل تشعرين دائما بالضيق بغض النظر عما تفعلينه	.567	2.26	17	متوسط

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

مرتفع	7	2.61	.551	هل تشعرين دائما بالبوؤس وسواد الدنيا	14
مرتفع	1	2.82	.458	هل تبدو لك الحياة خالية تماما من الامل	15
متوسط	22	2.05	.547	هل نادرا ما تؤثر فيك الاحداث	16
مرتفع	3	2.73	.511	هل تبدين دائما صامتة وحزينة حينما تكونين في الحفلات	17
متوسط	19	2.17	.757	هل تعتبرين عصبية	18
مرتفع	3	2.73	.447	هل كثيرا ما تودين ان تكوني في عداد الاموات	19
مرتفع	8	2.55	.560	هل لديك اي مخاوف غير عادية	20
متوسط	23	2.02	.626	هل تجدين صعوبة في البدء في النوم او تصابين بأرق اثناء الليل	21
مرتفع	10	2.47	.748	هل يؤدي القلق الى انهيارك باستمرار	22
مرتفع	13	2.38	.551	هل تلهئين قبل اي فرد آخر اذا قمت بمجهود ما	23
مرتفع	14	2.35	.645	هل تشعرين بالألم في القلب او الصدر	24
متوسط	20	2.14	.657	هل تشعرين احيانا بصعوبة في التنفس	25
متوسط	15	2.32	.638	هل كثيرا ما تتفاجئين بالخوف اثناء التفكير	26
مرتفع	10	2.47	.706	هل تهتزين احيانا او ترتعشين	27
متوسط	22	2.05	.850	هل يفزعك دائما صوت مفاجئ او ضوء اثناء الليل	28
مرتفع	12	2.41	.499	هل كثيرا ما تكونين هائجة وعصبية	29
مرتفع	14	2.35	.691	هل تعانين من افكار مخيفة او مزعجة تتردد في ذهنك دائما	30
مرتفع	1	2.82	.386	هل تتعرقين بشدة حتى في الجو البارد	31
مرتفع	6	2.64	.597	هل يحدث لك احيانا اختلاج في الوجه او الرأس او الاكتاف	32
مرتفع	6	2.64	.597	هل تعانين من برودة الاطراف حتى في الجو الحار	33
متوسط	29	1.79	.686	هل تعانين احيانا من ألم في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل	34
مرتفع	14	2.35	.733	هل حدثت آلام في عينيك تجعلك غير قادرة على استخدامها	35
مرتفع	7	2.61	.493	هل صحتك دائما في حالة سيئة	36
متوسط	25	1.94	.488	هل تتنابك نوبات من الاجهاد او التعب	37

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

مرتفع	19	2.17	.716	هل تجهدين نفسك في القلق على صحتك	38
متوسط	17	2.26	.567	هل تتأبك آلام ووجاع في الرأس تجعل من الصعب عليك انجاز أعمالك	39
متوسط	18	2.20	.640	هل تشعرين دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل	40
متوسط	16	2.29	.675	هل تشعرين دائما بضعف في الصحة والتوعك	41
مرتفع	31	1.73	.709	هل شهيتك للطعام جيدة	42
مرتفع	10	2.47	.706	هل تتأبك دائما حالات من الغثيان	43
مرتفع	10	2.47	.706	هل معدتك مضطربة باستمرار	44
متوسط	15	2.32	.534	هل تعانيين دائما من اضطرابات في هضم الطعام	45
مرتفع	21	2.08	.621	هل يسيء الناس فهمك دائما	46
ضعيف	35	1.29	.578	هل تعاملين دائما بعدالة	47
مرتفع	2	2.79	.410	هل يتأبك الشعور بأن الناس يراقبونك أو يتحدثون عنك في الشارع	48
متوسط	22	2.05	.814	هل انت خجولة أو حساسة بإفراط	49
مرتفع	11	2.44	.612	هل من السهل إزعاجك أو إثارتك	50
ضعيف	33	1.47	.614	هل تكسبين الاصدقاء بسهولة	51
مرتفع	13	2.38	.696	هل يضايقك أعداؤك إلى حد كبير	52
متوسط	15	2.32	.638	هل انت مندفعة في تصرفاتك	53
مرتفع	6	2.64	.597	هل تفجرين في الغضب بمجرد أن تعجزين عن الحصول على ما تريدينه	54
مرتفع	5	2.67	.534	هل تفجرين من الجنس الاخر	55
متوسط	28	1.82	.716	هل تشعرين دائما بأنك ينبغي ان تكوني على حذر	56
مرتفع	7	2.61	.493	هل تقعين دائما في ثورات غضب عنيفة	57
متوسط		2.25	0.618	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الاضطرابات السيكوسوماتية في قطاع التعليم، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

(2.25) وانحراف معياري (0.618)، حيث احتلت العبارة رقم (15) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.82) وانحراف معياري (0.458) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفين في قطاع التعليم تبدو لهم الحياة خالية من الامل، بينما احتلت العبارة رقم (47) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.29) وانحراف معياري (0.578) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفين في قطاع التعليم يرون أنهم لا تعاملن بعدالة.

- ومن خلال الجدولين السابقين يمكننا القول أن الفرضية الثانية لقطاع التعليم التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط.

✓ الفرضية الثانية H3: التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر":

الجدول رقم (24): يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة

مستوى الدلالة Sig	المحسوبية F	معدل مربعات الانحدار	درجة حرية الانحدار DF	مجموع مربعات الانحدار	العمر
0.316	1.229	0.061	3	0.183	
		0.050	30	1.489	
			33	1.672	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن:

- مجموع مربعات الانحدار يساوي 0.183 ومجموع البواقي 1.489 ومجموع المربعات الكلي 1.672؛
- درجة الانحدار DF هي 3 ودرجة حرية البواقي هي 30؛
- معدل مربعات الانحدار هو 0.061 ومعدل مربعات البواقي هو 0.050؛
- قيمة اختبار تحليل التباين لخط الانحدار هو 1.229.
- مستوى الدلالة $SIG=0.316$ أكبر من القيمة المعتمدة 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

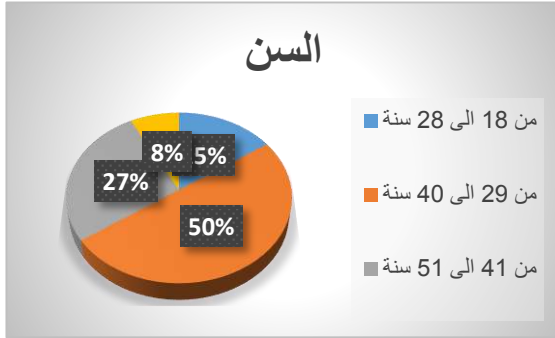
1-3- تحليل نتائج سونلغاز

أ- تحليل نتائج البيانات الشخصية

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن:

الجدول رقم (09): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن



الجدول رقم (25): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية %
من 18 الى 28 سنة	04	15.4
من 29 الى 40 سنة	13	50
من 41 الى 51 سنة	07	26.9
من 52 سنة فما فوق	02	7.7
المجموع	26	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا من الفئة العمرية (من 29 الى 40 سنة) وهي فئة الشباب وذلك بنسبة 50% وبمعدل تكرارات بلغ 13 مفردة، بينما تليها الفئة (من 41 الى 51 سنة) بنسبة 26.9% ومعدل تكرارات بلغ 07 مفردات، بينما تلتها الفئتين (من 18 الى 28 سنة)، (من 52 سنة فما فوق) بنسبة 15.4%، 7.7% وبمعدل تكرارات بلغ 04، 02 مفردات على التوالي، ويمكن تفسير هذا بأن الفئة الأكبر سناً هم الأكثر تضرراً حيث تزيد نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وهذا ما أكدته عدة دراسات أما الفئة (29-40) احتمالية قلة الضغوط لديهم، كلما تقدمت بالسن المرأة المتزوجة العاملة بمديرية سونلغاز كلما زادت نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

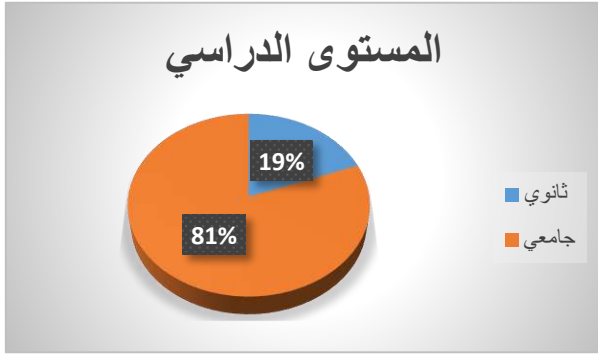
❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (10): يوضح تكرارات عينة الدراسة

الجدول رقم (26): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

حسب متغير المستوى الدراسي



المستوى الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية %
ثانوي	05	19.2
جامعي	21	80.8
المجموع	26	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة من خريجي الجامعة وذلك بنسبة 80.8% وبمعدل تكرارات بلغ 21 مفردة، تليها نسبة خريجي الثانوية بنسبة 19.2%، وبمعدل تكرارات بلغ 05 مفردات، ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما زاد المستوى الدراسي قلت نسبة الضغوطات النفسية ونقص الاضطرابات السيكوسوماتية.

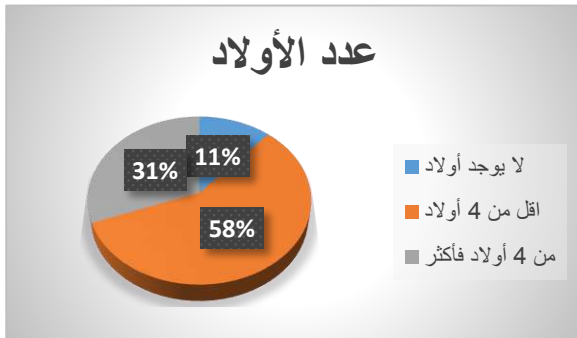
❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد:

الجدول رقم (11): يوضح تكرارات عينة الدراسة

الجدول رقم (27): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

حسب متغير المستوى الدراسي



عدد الاولاد	التكرارات	النسبة المئوية %
لا يوجد أولاد	03	11.5
اقل من 4 أولاد	15	57.7
من 4 أولاد فأكثر	08	30.8
المجموع	26	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

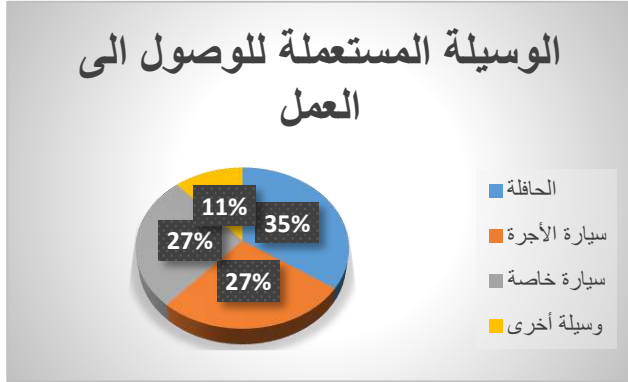
التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا لديهم أولاد اقل من 4 وذلك بنسبة 57.7%، وبمعدل تكرارات بلغ 15 مفردة، بينما كان المستجوبين الذين ليس لديهم أولاد والذين لديهم أولاد أكثر من 4 هم الأقل نسبة وذلك بنسبة 30.8%، 11.5% وبمعدل تكراري بلغ 08، 03 مفردات على التوالي، ويمكن تفسير ذلك بأنه بزيادة عدد الاولاد تزيد الضغوطات النفسية.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل:

الشكل رقم (12): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل

الجدول رقم (28): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل



الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل	التكرارات	النسبة المئوية %
الحافلة	09	34.6
سيارة الأجرة	07	26.9
سيارة خاصة	07	26.9
وسيلة اخرى	03	11.5
المجموع	26	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة يستعملون الحافلة للوصول الى العمل وذلك بنسبة 34.6% وبمعدل تكرارات بلغ 09 مفردات، بينما تليها الفئتين اللتان تستعملان (سيارة الاجرة) أو (سيارة خاصة) وذلك بنسبة 26.9% وبمعدل تكرارات بلغ 07 مفردات، وكان المستجوبين الذين يستعملون وسيلة اخرى للوصول الى العمل هم الأقل بنسبة حيث بلغت 11.5% وبمعدل تكرارات بلغ 03 مفردات، ويمكن تفسير ذلك بأن الفئة الأكثر استعمالاً للحافلة تواجه ضغوطاً نفسية بشكل مرتفع مقارنة بالفئة المستعملة لوسائل أخرى، اذن تواجه المرأة العاملة بمديرية سونغاز صعوبات في الوصول للعمل وبالتالي الضغوط النفسية لديهم مرتفعة.

ب- اختبار وتفسير فرضيات الدراسة

الفرضية الصفرية H0: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أقل من 0.05.

الفرضية البديلة H1: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أكبر من 0.05.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

✓ الفرضية الثالثة H1: التي تنص على "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية عند مستوى دلالة 0.05".
الجدول رقم (29): نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى

الاضطرابات السيكوسوماتية	الضغوط النفسية		
0.076	1	معامل الارتباط R	الضغوط النفسية
0.714	-	مستوى المعنوية SIG	
1	0.076	معامل الارتباط R	الاضطرابات السيكوسوماتية
-	0.714	مستوى المعنوية SIG	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: من خلال الجدول أعلاه الخاص بمعامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، نستنتج عدم وجود علاقة وذلك من خلال القيمة المتحصل عليها في تحليل العلاقة بمعامل بيرسون الذي كانت نتيجته $R = 0.076$ عند مستوى معنوية $SIG = 0.714$ والتي تدل على عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.
✓ الفرضية الأولى H2: التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة".

الجدول رقم (30): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ	0.508	1.46	19	ضعيف
02	أحاول التركيز في عملي من اجل نسيان مشكلاتي الشخصية	0.796	1.92	12	متوسط
03	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي	0.508	1.53	18	ضعيف
04	أحتفظ بمشكلاتي لدرجة أشعر معها بالرغبة في الانفجار	0.844	2.07	9	متوسط
05	أنفت من غضبي وإحباطي على المقربين مني	0.720	2.03	10	متوسط
06	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الايجابية	0.788	2.30	6	متوسط
07	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة	0.862	2.23	7	متوسط

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

08	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة	0.706	2.53	3
09	أصل متأخرة للعمل أو الاجتماعات المهنية	.71036	2.23	7 متوسط
10	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية	0.693	1.80	13 متوسط
11	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل	0.784	2.15	8 متوسط
12	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة	0.796	2.07	9 متوسط
13	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها	0.749	1.80	13 متوسط
14	أحب أن أحظى بالاهتمام واحصل على ما أريده فوراً	0.745	1.65	16 ضعيف
15	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل	0.773	1.96	11 متوسط
16	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد	0.752	1.61	17 ضعيف
17	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء	0.702	2.57	2
18	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية	0.744	2.07	9 متوسط
19	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي	0.800	1.80	13 متوسط
20	أعالج المواقف بل التفكير فيها من خلال الاجتهاد	0.581	1.46	19 ضعيف
21	لا أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي	0.773	1.96	1 متوسط
22	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	0.773	1.96	11 متوسط
23	إذا لم أكن حازمة في عملي فسوف يستغلني الآخرون	0.797	1.65	16 ضعيف
24	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي	0.662	1.96	11 متوسط
25	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام	0.724	1.73	14 متوسط
26	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل	0.666	1.73	14 متوسط
27	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات	0.749	1.80	13 متوسط
28	أشعر بأن إمكاني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي	0.617	1.69	15 ضعيف
29	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ موقف	0.689	2.34	5 مرتفع
30	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني	0.637	2.38	4 مرتفع

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

مرتفع	1	2.80	0.401	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية	31
متوسط		1.97	0.711	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الضغوط النفسية للموظفات في مؤسسة سونلغاز، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (1.97) وانحراف معياري (0.711)، حيث احتلت العبارة رقم (31) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.80) وانحراف معياري (0.401) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في سونلغاز يرون أن حياتهن العملية لها أولوية على حياتهن الأسرية والمنزلية، بينما احتلت العبارة رقم (01) والعبارة رقم (20) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.46) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في سونلغاز لا يلمن أنفسهن عند إنجاز الأشياء بشكل خاطئ في العمل، وكذلك لا يعالجن المواقف بلا التفكير فيها من خلال الاجتهاد.

الجدول رقم (31): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	هل سبق وأن انتابك الصداع	0.429	1.23	27	ضعيف
02	هل تشعرين بنوبات حرارة أو برودة	0.784	1.84	22	متوسط
03	هل أعمي عليك أكثر من مرتين في حياتك	0.897	2.38	8	مرتفع
04	هل يخيفك الناس الغرباء أو الأماكن غير المألوفة	0.748	2	18	متوسط
05	هل يحدث لك دائما حالات من الدوار	0.588	2.11	16	متوسط
06	هل ترتجفين وترتبكين حينما يحدثك رئيسك	0.561	2.65	4	مرتفع
07	هل يفزعك أن تكوني وحيدة دون أصدقاء قريبين منك	0.749	2.19	14	متوسط
08	هل تشعرين بالعصبية والدوار في هذه اللحظة	0.603	2.73	2	مرتفع
09	هل تخطئين في استيعاب ما يلقي اليك من اوامر او توجيهات	0.603	2.26	11	متوسط
10	هل ترغبين دائما في ان يكون أحد بجوارك يسدي لك النصح	0.633	1.80	23	متوسط
11	هل تؤدين دائما اعمالك ببطء حتى تتأكدين من انك تؤدينها على الوجه الاكمل	0.711	1.88	21	متوسط
12	هل تشعرين دائما بالمرح والسعادة	0.612	1.84	22	متوسط

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

متوسط	19	1.96	0.720	هل تشعرين دائما بالضيق بغض النظر عما تفعلينه	13
مرتفع	5	2.53	0.646	هل تشعرين دائما باليأس وسواد الدنيا	14
مرتفع	6	2.50	0.761	هل تبدو لك الحياة خالية تماما من الامل	15
متوسط	13	2.23	0.710	هل نادرا ما تؤثر فيك الاحداث	16
مرتفع	6	2.50	0.761	هل تبدين دائما صامتة وحزينة حينما تكونين في الحفلات	17
متوسط	11	2.26	0.827	هل تعتبرين عصبية	18
مرتفع	1	2.76	0.587	هل كثيرا ما تودين ان تكوني في عداد الاموات	19
مرتفع	9	2.34	0.689	هل لديك اي مخاوف غير عادية	20
متوسط	13	2.23	0.587	هل تجدين صعوبة في البدء في النوم او تصابين بأرق اثناء الليل	21
متوسط	10	2.30	0.735	هل يؤدي القلق الى انهيارك باستمرار	22
متوسط	11	2.26	0.724	هل تلهئين قبل اي فرد آخر إذا قمت بمجهود ما	23
متوسط	17	2.03	0.720	هل تشعرين بالألم في القلب او الصدر	24
متوسط	15	2.15	0.731	هل تشعرين احيانا بصعوبة في التنفس	25
مرتفع	9	2.34	0.689	هل كثيرا ما تتفاجئين بالخوف اثناء التفكير	26
مرتفع	9	2.34	0.745	هل تهتزين احيانا او ترتعشين	27
متوسط	21	1.88	0.765	هل يفزعك دائما صوت مفاجئ او ضوء اثناء الليل	28
متوسط	17	2.03	0.773	هل كثيرا ما تكونين هائجة وعصبية	29
متوسط	14	2.19	0.800	هل تعانين من افكار مخيفة او مزعجة تتردد في ذهنك دائما	30
مرتفع	6	2.50	0.761	هل تتعرقين بشدة حتى في الجو البارد	31
متوسط	12	2.23	0.651	هل يحدث لك احيانا اختلاج في الوجه او الرأس او الاكتاف	32
مرتفع	6	2.50	0.707	هل تعانين من برودة الاطراف حتى في الجو الحار	33
متوسط	20	1.92	0.796	هل تعانين احيانا من ألم في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل	34
متوسط	19	1.96	0.870	هل حدثت ألام في عينيك تجعلك غير قادرة على استخدامها	35
مرتفع	26	2.42	0.702	هل صحتك دائما في حالة سيئة	36

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

ضعيف	25	1.57	0.577	هل تتناوبك نوبات من الاجهاد او التعب	37
مرتفع	9	2.34	0.745	هل تجهدين نفسك في القلق على صحتك	38
متوسط	18	2	0.848	هل تتناوبك آلام واوراجاع في الرأس تجعل من الصعب عليك انجاز أعمالك	39
متوسط	15	2.15	0.731	هل تشعرين دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل	40
متوسط	10	2.30	0.788	هل تشعرين دائما بضعف في الصحة والتوعك	41
متوسط	24	1.73	0.666	هل شهيتك للطعام جيدة	42
مرتفع	6	2.50	0.648	هل تتناوبك دائما حالات من الغثيان	43
مرتفع	6	2.50	0.648	هل معدتك مضطربة باستمرار	44
مرتفع	7	2.46	0.646	هل تعانين دائما من اضطرابات في هضم الطعام	45
متوسط	12	2.23	0.651	هل يسيء الناس فهمك دائما	46
متوسط	21	1.88	0.765	هل تعاملين دائما بعدالة	47
مرتفع	4	2.65	0.561	هل يتناوبك الشعور بأن الناس يراقبونك أو يتحدثون عنك في الشارع	48
مرتفع	8	2.38	0.697	هل انت خجولة أو حساسة بإفراط	49
متوسط	16	2.11	0.816	هل من السهل إزعاجك أو إثارتك	50
ضعيف	25	1.57	0.702	هل تكسبين الاصدقاء بسهولة	51
متوسط	11	2.26	0.777	هل يضايقك أعداؤك إلى حد كبير	52
متوسط	22	1.84	0.731	هل انت مندفعة في تصرفاتك	53
متوسط	18	2	0.800	هل تتفجرين في الغضب بمجرد أن تعجزى عن الحصول على ما تريدينه	54
مرتفع	3	2.69	0.549	هل تتفرين من الجنس الاخر	55
متوسط	21	1.88	0.816	هل تشعرين دائما بأنك ينبغي ان تكوني على حذر	56
متوسط	17	2.03	0.823	هل تقعين دائما في ثورات غضب عنيفة	57
متوسط		2.18	0.708	المجموع	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الاضطرابات السيكوسوماتية للموظفات في مؤسسة سونلغاز، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (2.18) وانحراف معياري (0.708)، حيث احتلت العبارة رقم (19) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.76) وانحراف معياري (0.587) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في سونلغاز يرون انهن كثيرا ما تردن أن تكن في عداد الاموات، بينما احتلت العبارة رقم (01) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.23) وانحراف معياري (0.429) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات في سونلغاز نادرا ما ينتابهن صراع.

- ومن خلال الجدولين السابقين يمكننا القول أن الفرضية الثانية لقطاع سونلغاز التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط.

✓ الفرضية الثانية H3: التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر":

الجدول رقم (32): يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة

مستوى الدلالة Sig	المحسوبة F	معدل مربعات الانحدار	درجة حرية DF الانحدار	مجموع مربعات الانحدار	العمر
0.279	1.366	0.109	3	0.326	
		0.080	22	1.752	
			25	2.079	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ أن:

- مجموع مربعات الانحدار يساوي 0.326 ومجموع البواقي 1.752 ومجموع المربعات الكلي 2.079؛
- درجة الانحدار DF هي 3 ودرجة حرية البواقي هي 22؛
- معدل مربعات الانحدار هو 0.109 ومعدل مربعات البواقي هو 0.080؛
- قيمة اختبار تحليل التباين لخط الانحدار هو 1.366.
- مستوى الدلالة SIG=0.279 أكبر من القيمة المعتمدة 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

1-4- تحليل نتائج كل القطاعات

أ- تحليل نتائج البيانات الشخصية

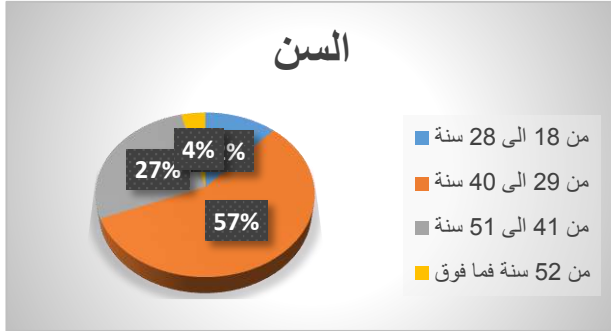
❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن:

الجدول رقم (13): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن

الجدول رقم (33): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير السن



السن	التكرارات	النسبة المئوية %
من 18 الى 28 سنة	09	11.7
من 29 الى 40 سنة	44	57.1
من 41 الى 51 سنة	21	27.3
من 52 سنة فما فوق	03	3.9
المجموع	77	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

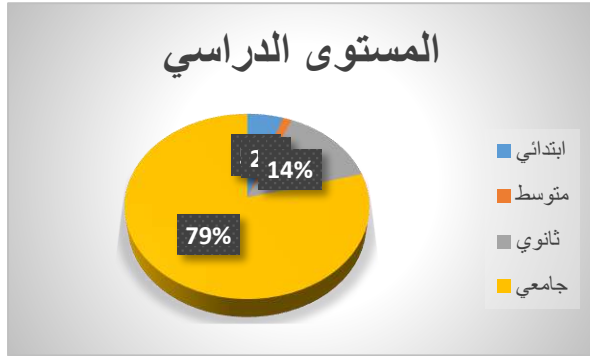
التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا من الفئة العمرية (من 29 الى 40 سنة) وهي فئة الشباب وذلك بنسبة 57.1% وبمعدل تكرارات بلغ 44 مفردة، بينما تليها الفئة (من 41 الى 51 سنة) بنسبة 27.3% وبمعدل تكرارات بلغ 21 مفردة، بينما تلتها الفئتين (من 18 الى 28 سنة)، (من 52 سنة فما فوق) بنسبة 11.7%، 3.9% وبمعدل تكرارات بلغ 09، 03 مفردات على التوالي، ويمكن تفسير هذا بأن الفئة الأكثر نشاطا في المهنة هي فئة الشباب بالمقارنة مع الفئة الأكبر سنا والاقبل عددا في المهنة، حيث ان فئة العاملات الأكبر سنا لديهن ضغوطات نفسية مرتفعة عكس العاملات المتزوجات من فئة الشباب.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول رقم (14): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي



الجدول رقم (34): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية %
ابتدائي	04	5.2
متوسط	01	1.3
ثانوي	11	14.3
جامعي	61	79.2
المجموع	77	100

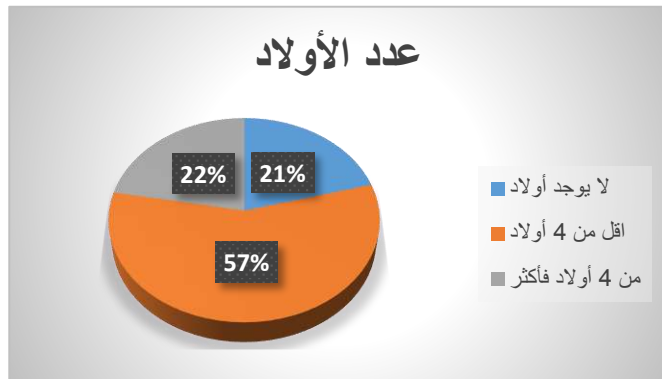
المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة من خريجي الجامعة وذلك بنسبة 79.2% وبمعدل تكرارات بلغ 61 مفردة، تليها نسب خريجي الثانوية بنسبة 14.3% وبمعدل تكرارات بلغ 11 مفردة، وكانت الفئتين الأقل نسبة هم خريجي الابتدائي والمتوسط بنسبة 2.5%، 1.3% وبمعدل تكرارات بلغ 04، 01 مفردة على التوالي، ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما كان هناك انخفاض في المستوى الدراسي زاد القلق والضغوط النفسية وبالتالي يؤثر على الجانب النفسي، ويزيادة المستوى الدراسي (خريجي الجامعات) تكون نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية منخفضة نوعا ما.

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد الاولاد:

الجدول رقم (15): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي



الجدول رقم (35): يوضح تكرارات عينة الدراسة

حسب متغير المستوى الدراسي

عدد الاولاد	التكرارات	النسبة المئوية %
لا يوجد أولاد	16	20.8
اقل من 4 أولاد	44	57.1
من 4 أولاد فأكثر	17	22.1
المجموع	77	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

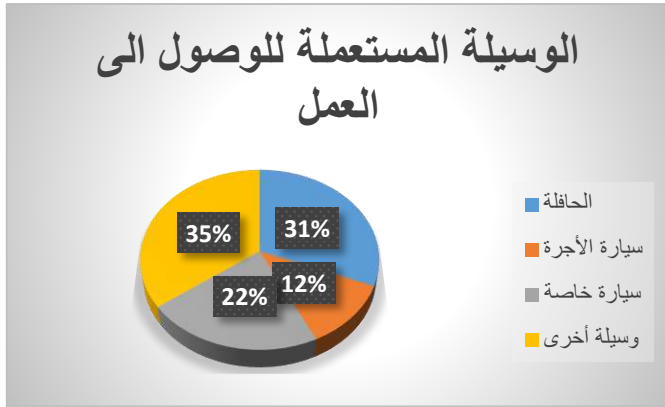
التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة كانوا لديهم أولاد اقل من 4 وذلك بنسبة 57.1%، وبمعدل تكرارات بلغ 44 مفردة، بينما كان المستجوبين الذين لديهم أولاد أكثر من 4 والذين ليس

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

لديهم أولاد هم الأقل نسبة وذلك بنسبة 22.1%، و20.8% وبمعدل تكراري بلغ 17، 16 مفردة على التوالي، ويمكن تفسير ذلك بأن الفئة التي ليس لديها أبناء أو لديها أقل من 4 أبناء تكون مستقرة نفسياً وجسدياً.

❖ توزيع عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل:

الجدول رقم (36): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل (الشكل رقم 16): يوضح تكرارات عينة الدراسة حسب متغير الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل



الوسيلة المستعملة للوصول الى العمل	التكرارات	النسبة المئوية %
الحافلة	24	31.2
سيارة الأجرة	09	11.7
سيارة خاصة	17	22.1
وسيلة اخرى	27	35.1
المجموع	77	100

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: يوضح الجدول والشكل أعلاه أن أغلب أفراد العينة يستعملون وسيلة أخرى للوصول الى العمل وذلك بنسبة 35.1% وبمعدل تكرارات بلغ 27 مفردة، بينما تليها فئة الموظفين اللواتي يستعملن الحافلة كوسيلة للوصول الى العمل وذلك بنسبة 31.2% وبمعدل تكرارات بلغ 24 مفردة، وكانت الموظفين اللواتي يستعملن سياراتهن الخاصة للوصول الى العمل في المرتبة الثالثة بنسبة 22.1% وبمعدل تكرارات بلغ 17 مفردة، أما الموظفين اللواتي يستعملن سيارة الأجرة للوصول الى العمل كن الأقل نسبة حيث بلغت نسبتهن 11.7%، وبمعدل تكرارات بلغ 09 مفردات، ويمكن تفسير ذلك بأن الفئة الأقل تضررا هن مستعملات وسيلة أخرى مشياً مثلاً حيث يصلن بأريحية أحسن من مستعملات الحافلة.

ب-اختبار وتفسير فرضيات الدراسة

الفرضية الصفرية H0: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أقل من 0.05.

الفرضية البديلة H1: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر عند مستوى دلالة أكبر من 0.05.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

✓ الفرضية الرابعة H1: التي تنص على "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية عند مستوى دلالة 0.05".
الجدول رقم (37): نتائج معامل الارتباط للفرضية الأولى

الاضطرابات السيكوسوماتية	الضغوط النفسية		
0.065	1	معامل الارتباط R	الضغوط النفسية
0.572	-	مستوى المعنوية SIG	
1	0.065	معامل الارتباط R	الاضطرابات السيكوسوماتية
-	0.572	مستوى المعنوية SIG	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: من خلال الجدول أعلاه الخاص بمعامل الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، نستنتج عدم وجود علاقة وذلك من خلال القيمة المتحصل عليها في تحليل العلاقة بمعامل بيرسون الذي كانت نتيجته $R = 0.065$ عند مستوى معنوية $SIG = 0.572$ والتي تدل على عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.
✓ الفرضية الأولى H2: التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة".

الجدول رقم (38): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ	0.506	1.35	27	ضعيف
02	أحاول التركيز في عملي من اجل نسيان مشكلاتي الشخصية	0.770	1.89	19	متوسط
03	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي	0.673	1.59	25	ضعيف
04	أحتفظ بمشكلاتي لدرجة أشعر معها بالرغبة في الانفجار	0.749	2.12	11	متوسط
05	أنفت من غضبي وإحباطي على المقربين مني	0.759	2.23	10	متوسط
06	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الايجابية	0.680	2.48	5	عالي
07	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة	0.741	2.23	10	متوسط

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

عالي	1	2.70	0.563	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة	08
عالي	6	2.44	0.638	أصل متأخرة للعمل أو الاجتماعات المهنية	09
متوسط	12	2.06	0.731	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية	10
متوسط	17	1.94	0.776	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل	11
متوسط	9	2.25	0.714	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة	12
متوسط	20	1.85	0.701	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها	13
متوسط	18	1.90	0.764	أحب أن أحظى بالاهتمام واحصل على ما أريده فوراً	14
متوسط	13	2.03	0.733	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل	15
ضعيف	24	1.62	0.649	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد	16
عالي	2	2.68	0.590	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء	17
متوسط	8	2.27	0.681	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية	18
متوسط	21	1.84	0.726	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي	19
ضعيف	26	1.45	0.574	أعالج المواقف بل التفكير فيها من خلال الاجتهاد	20
متوسط	16	1.96	0.715	لا أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي	21
متوسط	14	2.01	0.802	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	22
ضعيف	24	1.62	0.761	إذا لم أكن حازمة في عملي فسوف يستغلني الآخرون	23
متوسط	15	2	0.648	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي	24
متوسط	22	1.80	0.707	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام	25
متوسط	23	1.71	0.625	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل	26
متوسط	20	1.85	0.682	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات	27
ضعيف	25	1.59	0.590	أشعر بأن إمكاني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي	28
عالي	7	2.38	0.652	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ موقف	29
عالي	4	2.53	0.575	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني	30

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

31	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية	0.657	2.57	3	عالي
المجموع		0.681	2.03	متوسط	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الضغوط النفسية للموظفات، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (2.03) وانحراف معياري (0.681)، حيث احتلت العبارة رقم (08) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.70) وانحراف معياري (0.563) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات يشعرن بأن الدور الذي يقمن به داخل المؤسسة غير ذي قيمة، بينما احتلت العبارة رقم (01) والعبارة رقم المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.35) وانحراف معياري (0.506) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات لا يلمن أنفسهن عند انجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.

الجدول رقم (39): يوضح تحليل اتجاه أفراد العينة نحو أسئلة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
01	هل سبق وأن انتابك الصداع	0.559	1.36	41	ضعيف
02	هل تشعرين بنوبات حرارة أو برودة	0.682	1.85	35	متوسط
03	هل أعمي عليك أكثر من مرتين في حياتك	0.909	2.32	21	متوسط
04	هل يخيفك الناس الغرباء أو الأماكن غير المألوفة	0.734	1.98	33	متوسط
05	هل يحدث لك دائما حالات من الدوار	0.585	2.19	26	متوسط
06	هل ترتجفين وترتجكين حينما يحدثك رئيسك	0.626	2.63	4	عالي
07	هل يفزعك أن تكوني وحيدة دون أصدقاء قريبين منك	0.760	2.11	30	متوسط
08	هل تشعرين بالعصبية والدوار في هذه اللحظة	0.633	2.68	3	عالي
09	هل تخطئين في استيعاب ما يلقي اليك من اوامر او توجيهات	0.614	2.41	14	عالي
10	هل ترغبين دائما في ان يكون أحد بجوارك يسدي لك النصيح	0.620	1.72	38	متوسط
11	هل تؤدين دائما اعمالك ببطء حتى تتأكدين من انك تؤدينها على الوجه الاكمل	0.663	1.85	35	متوسط
12	هل تشعرين دائما بالمرح والسعادة	0.565	1.75	37	متوسط

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

متوسط	26	2.19	0.649	هل تشعرين دائما بالضيق بغض النظر عما تفعلينه	13
عالي	5	2.62	0.585	هل تشعرين دائما بالبؤس وسواد الدنيا	14
عالي	3	2.68	0.612	هل تبدو لك الحياة خالية تماما من الامل	15
متوسط	31	2.10	0.619	هل نادرا ما تؤثر فيك الاحداث	16
عالي	7	2.59	0.612	هل تبدين دائما صامتة وحزينة حينما تكونين في الحفلات	17
متوسط	27	2.18	0.790	هل تعتبرين عصبية	18
عالي	1	2.75	0.516	هل كثيرا ما تودين ان تكوني في عداد الاموات	19
عالي	11	2.48	0.620	هل لديك اي مخاوف غير عادية	20
متوسط	28	2.16	0.636	هل تجدين صعوبة في البدء في النوم او تصابين بأرق اثناء الليل	21
عالي	13	2.42	0.715	هل يؤدي القلق الى انهيارك باستمرار	22
عالي	18	2.36	0.626	هل تلهئين قبل اي فرد آخر إذا قمت بمجهود ما	23
متوسط	23	2.24	0.691	هل تشعرين بالألم في القلب او الصدر	24
عالي	26	2.19	0.688	هل تشعرين احيانا بصعوبة في التنفس	25
عالي	16	2.38	0.671	هل كثيرا ما تتفاجئين بالخوف اثناء التفكير	26
عالي	12	2.44	0.716	هل تهتزين احيانا او ترتعشين	27
متوسط	32	2.01	0.786	هل يفزعك دائما صوت مفاجئ او ضوء اثناء الليل	28
متوسط	22	2.28	0.685	هل كثيرا ما تكونين هائجة وعصبية	29
عالي	19	2.35	.739	هل تعانين من افكار مخيفة او مزعجة تتردد في ذهنك دائما	30
عالي	6	2.61	.652	هل تتعرقين بشدة حتى في الجو البارد	31
عالي	11	2.48	.640	هل يحدث لك احيانا اختلاج في الوجه او الرأس او الاكتاف	32
عالي	8	2.58	0.655	هل تعانين من برودة الاطراف حتى في الجو الحار	33
متوسط	34	1.88	0.706	هل تعانين احيانا من ألم في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل	34
متوسط	27	2.18	0.790	هل حدثت آلام في عينيك تجعلك غير قادرة على استخدامها	35

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة

عالي	9	2.57	0.594	هل صحتك دائما في حالة سيئة	36
متوسط	36	1.80	0.538	هل تتناكب نوبات من الاجهاد او التعب	37
متوسط	20	2.33	0.718	هل تجهدين نفسك في القلق على صحتك	38
متوسط	27	2.18	0.702	هل تتناكب آلام ووجاع في الرأس تجعل من الصعب عليك انجاز أعمالك	39
متوسط	24	2.22	0.700	هل تشعرين دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل	40
عالي	17	2.37	0.707	هل تشعرين دائما بضعف في الصحة والتوعك	41
متوسط	39	1.67	0.696	هل شهيتك للطعام جيدة	42
عالي	10	2.50	0.661	هل تتناكب دائما حالات من الغثيان	43
عالي	12	2.44	0.734	هل معدتك مضطربة باستمرار	44
عالي	17	2.37	0.629	هل تعانين دائما من اضطرابات في هضم الطعام	45
متوسط	26	2.19	0.629	هل يسيء الناس فهمك دائما	46
ضعيف	40	1.53	0.699	هل تعاملين دائما بعدالة	47
عالي	2	2.72	0.503	هل ينتابك الشعور بأن الناس يراقبونك أو يتحدثون عنك في الشارع	48
متوسط	25	2.20	0.766	هل انت خجولة أو حساسة بإفراط	49
متوسط	20	2.33	0.718	هل من السهل إزعاجك أو إثارتك	50
ضعيف	40	1.53	0.640	هل تكسبين الاصدقاء بسهولة	51
متوسط	20	2.33	.736	هل يضايقك أعداؤك إلى حد كبير	52
متوسط	29	2.15	.726	هل انت مندفعة في تصرفاتك	53
عالي	13	2.42	.750	هل تتفجرين في الغضب بمجرد أن تعجزى عن الحصول على ما تريدينه	54
عالي	2	2.72	.503	هل تنفري من الجنس الاخر	55
متوسط	34	1.88	.725	هل تشعرين دائما بأنك ينبغي ان تكوني على حذر	56
عالي	15	2.40	0.730	هل تعين دائما في ثورات غضب عنيفة	57
متوسط		2.24	0.669	المجموع	

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتعلق بإجابة عينة الدراسة فيما يخص محور الاضطرابات السيكوسوماتية للموظفات، أن الاتجاه العام له كان نحو الاتجاه المتوسط بمتوسط حسابي قدر بـ (2.24) وانحراف معياري (0.669)، حيث احتلت العبارة رقم (19) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.75) وانحراف معياري (0.516) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات يرون انهن كثيرا ما تردن أن تكن في عداد الاموات، بينما احتلت العبارة رقم (01) المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.36) وانحراف معياري (0.559) وهذا راجع إلى أن أغلب الموظفات نادرا ما ينتابهن صداع.

- ومن خلال الجدولين السابقين يمكننا القول أن الفرضية الثانية التي تخص كل القطاعات التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط.

✓ الفرضية الثانية H3: التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر":

الجدول رقم (40): يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الثالثة

مستوى الدلالة Sig	المحسوبية F	معدل مربعات الانحدار	درجة حرية الانحدار DF	مجموع مربعات الانحدار	العمر
0.490	0.814	0.062	3	0.186	
		0.076	73	5.572	
			76	5.758	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (39) نلاحظ أن:

- مجموع مربعات الانحدار يساوي 0.186 ومجموع البواقي 5.572 ومجموع المربعات الكلي 5.758؛
- درجة الانحدار DF هي 3 ودرجة حرية البواقي هي 73؛
- معدل مربعات الانحدار هو 0.062 ومعدل مربعات البواقي هو 0.076؛
- قيمة اختبار تحليل التباين لخط الانحدار هو 0.814.
- مستوى الدلالة $SIG=0.490$ أكبر من القيمة المعتمدة 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

✓ الفرضية الثالثة H4: التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف المهنة":

الجدول رقم (41): يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الرابعة

مستوى الدلالة Sig	المحسوبية F	معدل مربعات الانحدار	درجة حرية الانحدار DF	مجموع مربعات الانحدار	المهنة
0.017	4.323	0.270	2	0.539	
		0.062	74	4.616	
			76	5.155	

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (40) نلاحظ أن:

- مجموع مربعات الانحدار يساوي 0.539 ومجموع البواقي 4.616 ومجموع المربعات الكلي 5.155؛
 - درجة الانحدار DF هي 2 ودرجة حرية البواقي هي 74؛
 - معدل مربعات الانحدار هو 0.270 ومعدل مربعات البواقي هو 0.062؛
 - قيمة اختبار تحليل التباين لخط الانحدار هو 4.323.
- مستوى الدلالة $SIG=0.017$ أقل من القيمة المعتمدة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة تعود باختلاف المهنة.

الجدول رقم (42): يوضح أي من القطاعات الثلاث فيه اضطرابات سيكوسوماتية لدى المرأة العاملة

المتزوجة بنسبة أكبر

الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	القطاع
1	2.19	0.194	17	مستشفى محمد بوضياف
2	1.99	0.242	34	مدارس التعليم
3	1.98	0.287	26	مديرية سونلغاز

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات برنامج SPSS.

التعليق: من خلال الجدول أعلاه الخاص بتوضيح أي من القطاعات الثلاث فيه اضطرابات سيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة بنسبة أكبر نجد أن قطاع الصحة المتمثل في مستشفى محمد بوضياف كان يحتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (2.19) وانحراف معياري (0.194)، حيث أن العاملات في قطاع الصحة أكثر عرضة للاضطرابات السيكوسوماتية نظرا لحساسية مهنتهن وكونها ترتبط بحياة الغير، أما

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

قطاع التعليم المتمثل في بعض المدارس فقد جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ (1.99) وانحراف معياري (0.242)، وهذا لأن التدريس يتطلب الكثير من الجهد وكذا والمتابعة للتلاميذ، بينما قطاع مديرية سونلغاز فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.98) وانحراف معياري (0.287) وهذا كون الموظفين في مديرية سونلغاز لا يتعرضون الى ضغوط نفسية كبيرة.

2- عرض النتائج

2-1- نتائج قطاع الصحة

❖ نتائج البيانات الشخصية:

- ✓ كلما كان سن العاملات أكبر تكون نسبة الاضطرابات السيكوسوماتية مرتفعة وبالتالي تزداد الضغوط النفسية وكلما قلت فئة السن قلت نسبة الضغوط النفسية.
- ✓ كلما زاد المستوى الدراسي للعاملات المتزوجات زادت الثقة بالنفس والخبرة وكيفية التعامل مع ضغوط الحياة وبالتالي تقل الاضطرابات النفسجسدية.
- ✓ بزيادة عدد الاولاد تزداد المسؤولية والضغوط النفسية والعكس صحيح.
- ✓ الوسيلة المستعملة للوصول للعمل تلعب دورا مهما على نفسية العاملات المتزوجات حيث تزيد من نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مقارنة مع الوسيلة الخاصة وكلما بكرت في اقتناء الوسيلة تقل الضغوط وكلما تأخرت في اقتناء الوسيلة تزيد الضغوط والقلق وبالتالي تؤثر على الجانب الجسمي، العضوي، النفسي للعاملة.

❖ النتائج الخاصة بمحاور الاستبيان:

- ✓ أغلب الموظفين في قطاع الصحة يعتقدون أنهم لم يستطعن القيام بعبء العمل المطلوب منهم؛
- ✓ أغلب الموظفين في قطاع الصحة لا يشعرون بأنه بإمكانهم انجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي؛
- ✓ أغلب الموظفين في قطاع الصحة ينفرون من الجنس الآخر؛
- ✓ أغلب الموظفين في قطاع الصحة يرون أنهم لا يعاملون دائما بعدالة.

❖ نتائج الفرضيات:

- ✓ عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ الفرضية الثانية التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط؛

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

✓ نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلية أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية تعود الى متغير العمر.

2-2- نتائج قطاع التعليم

❖ نتائج البيانات الشخصية:

✓ فئة الشباب من العاملات المتزوجات هي الأكبر بقطاع التعليم لديهن ضغوط نفسية نسبية ونادرا ما نجد لديهن اضطرابات سيكوسوماتية بالمقارنة مع العاملات المتزوجات الأكبر سنا والاقبل عددا.

✓ اغلب العاملات في قطاع التعليم خريجات جامعيات وهذا ما يساعدهن على تخطي الضغوطات وكيفية التعامل مع الضغوطات لإنقاص التوتر ومعايشة المرض ان وجد وتكون هذه الفئة الأكثر تحملا بالمقارنة مع المستويات الأخرى.

✓ الفئة التي لا يوجد لديهن أبناء ليس لديهن اضطرابات سيكوسوماتية ولكن لا يعانون من بعض الضغوطات النفسية، اما اللواتي لديهن اقل من 4 أبناء الأكثر عرضة للضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، وكلما زاد عدد الأبناء كلما زادت الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

✓ مستعملات وسائل أخرى هن الأكثر تحملا للضغوطات حيث تكون ضغوطات منخفضة بالمقارنة مع مستعملات الحافلة وغيرها.

❖ النتائج الخاصة بمحاور الاستبيان:

✓ أغلب الموظفات في قطاع التعليم يشعرن بأن الدور الذي يقمن به داخل المؤسسة غير ذي قيمة؛

✓ أغلب الموظفات في قطاع التعليم لا يلمن أنفسهن عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ؛

✓ اغلب الموظفات في قطاع التعليم تبدو لهم الحياة خالية من الامل؛

✓ أغلب الموظفات في قطاع التعليم يرون أنهن لا تعاملن بعدالة.

❖ نتائج الفرضيات

✓ عدم وجود علاقة بين الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛

✓ الفرضية الثانية التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط؛

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية تعود الى متغير العمر.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

2-3- نتائج سونلغاز

❖ نتائج البيانات الشخصية

✓ الفئة الأكبر سنا هم الأكثر تضررا حيث تزيد نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية وهذا ما اكدته عدة دراسات اما الفئة (29-40) احتمالية قلة الضغوط لديهم، كلما تقدمت بالسن المرأة المتزوجة العاملة بمديرية سونلغاز كلما زادت نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

✓ كلما زاد المستوى الدراسي قلت نسبة الضغوطات النفسية ونقص الاضطرابات السيكوسوماتية.

✓ بزيادة عدد الاولاد تزيد الضغوطات النفسية.

✓ الفئة الأكثر استعمالا للحافلة تواجه ضغوطا نفسية بشكل مرتفع مقارنة بالفئة المستعملة لوسائل أخرى، اذن تواجه المرأة العاملة بمديرية سونلغاز صعوبات في الوصول للعمل وبالتالي الضغوط النفسية لديهم مرتفعة.

❖ النتائج الخاصة بمحاور الاستبيان

✓ أن أغلب الموظفين في سونلغاز يرون أن حياتهم العملية لها أولوية على حياتهم الأسرية والمنزلية؛

✓ أغلب الموظفين في سونلغاز لا يلمن أنفسهم عند إنجاز الأشياء بشكل خاطئ في العمل، وكذلك لا يعالجون المواقف بلا التفكير فيها من خلال الاجتهاد؛

✓ أغلب الموظفين في سونلغاز يرون انهم كثيرا ما تردن أن تكن في عداد الأموات؛

✓ أغلب الموظفين في سونلغاز نادرا ما ينتابهم صداع.

❖ نتائج الفرضيات

✓ عدم وجود علاقة بين الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛

✓ الفرضية الثانية التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط؛

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية تعود الى متغير العمر.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية لعلاقة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة

2-4- نتائج جميع القطاعات

❖ نتائج البيانات الشخصية

- ✓ الفئة الأكثر نشاطا في المهنة هي فئة الشباب بالمقارنة مع الفئة الأكبر سنا والاقبل عددا في المهنة، حيث ان فئة العاملات الأكبر سنا لديهن ضغوطات نفسية مرتفعة عكس العاملات المتزوجات من فئة الشباب.
- ✓ كلما كان هناك انخفاض في المستوى الدراسي زاد القلق والضغوط النفسية وبالتالي يؤثر على الجانب النفسي، وازيادة المستوى الدراسي (خريجي الجامعات) تكون نسبة الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية منخفضة نوعا ما.
- ✓ الفئة التي ليس لديها أبناء او لديها اقل من 4 أبناء تكون مستقرة نفسيا وجسديا.
- ✓ الفئة الأقل تضررا هن مستعملات وسيلة أخرى مشيا مثلا حيث يصلن بأريحية أحسن من مستعملات الحافلة.

❖ النتائج الخاصة بمحاور الاستبيان

- ✓ أغلب الموظفين يشعرون بأن الدور الذي يقمن به داخل المؤسسة غير ذي قيمة؛
- ✓ أغلب الموظفين لا يلمن أنفسهم عند انجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ؛
- ✓ أغلب الموظفين يرون انهن كثيرا ما تردن أن تكن في عداد الأموات؛
- ✓ أغلب الموظفين نادرا ما ينتابهن صداع.

❖ نتائج الفرضيات

- ✓ عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
- ✓ الفرضية الثانية التي تنص على "مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية مرتفع لدى المرأة العاملة المتزوجة" مرفوضة لأن مستوى الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسط؛
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية تعود الى متغير العمر؛
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية تعود الى متغير المهنة.



الخاتمة

خاتمة:

واجهت المرأة المتزوجة العاملة بقطاع الصحة والعاملة بمديرية سونلغاز وبعض مدارس التعليم الابتدائي لولاية ورقلة تواجه في العديد من الاعمال والمهام التي تؤمن معيشتها وتحتاج تلك الاعمال قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها رغم تطور التكنولوجيا في عصرنا هذا إلا أنها تجابه عدة صعوبات نتجت منها ضغوطات نفسية واضطرابات سيكوسوماتية.

فمن هذا المنظور اهتمت دراستنا الحالية بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من العاملات في مستشفى محمد بوضياف وعاملات في مديرية سونلغاز وبعض مدارس التعليم (ابتدائيات)، حيث تكونت العينة من 130 عاملة متزوجة بهاته القطاعات الثلاث، وقد استخدمنا مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية لكورنال، وبعد التحليل الاحصائي لنتائج الدراسة باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS 22 توصلت الدراسة الى أن:

- ✓ المرأة العاملة المتزوجة العاملة بمستشفى محمد بوضياف، مدارس التعليم، مديرية سونلغاز يعانون من مستوى متوسط من الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية؛
 - ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف العمر؛
 - ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المرأة العاملة المتزوجة باختلاف المهنة؛
 - ✓ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.
- وفي الأخير يمكننا القول أنه لا يمكن علاج الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية بشكل تام، تبقى الحالة نسبية وذلك حسب الفروق الفردية نظرا إلى أن سلوك الانسان معقد ومتقلب باستمرار.

• التوصيات:

- ✓ تزويد العاملات بالمهام الصعبة نفسيا من طرف المختص النفسي في المهنة؛
- ✓ تنظيم دورات تكوينية في مجال المهنة لإكسابهن مهارات وخبرات أكثر؛
- ✓ خفض التوتر والضغط النفسي؛
- ✓ عدم اهمال المجال الصحي حتى ولو كانت طبيبة؛
- ✓ توفير نقل خاص للعاملات؛
- ✓ على العاملات تنظيم النسل؛
- ✓ حل المشاكل التي تؤثر على العامل المهني (اسرية، عملية، بيئية ...) لخفض التوتر.

المراجع

قائمة المراجع والمصادر

1- الكتب:

1. إحسان محمد الحسن، علم اجتماع المرأة. دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، سنة 2008.
2. أحمد نايل العزيز، احمد عبد اللطيف أبو اسعد، التعامل مع الضغوط النفسية.
3. أشرف محمد عبد الغاني، علم النفس الصناعي. سنة 2001.
4. أكرم مصباح عثمان، مركز التفكير الإبداعي، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، دبي، 2002.
5. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط السيادة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق 177 شارع محمد فرويد ط1، سنة 2002.
6. حسين عبد الحميد أحمد رشوان، علم اجتماع المرأة، مصر، الكتاب الجامعي الحديث، 1988م.
7. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والتوجيه، مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، دار صفاء للنشر، القاهرة سنة 2009.
8. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمي، الجزء 1، ط 2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
9. الرشيد هارون توفيق، الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، سنة 1999.
10. سليمان قسطون، المرأة الجزائرية، سنة 1983.
11. سمير بقبون، الطب النفسي، سنة 2007.
12. سمير شبحاني، الضغط النفسي طبيعته وأسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، سنة 2003.
13. سناء حامد زهران، الصحة النفسية للأسرة، سنة 2011.
14. سناء خولي، الأسرة والحياة العائلية.
15. سنوار ترجمة أنطوان الهاشم جان بنجمان، الإجهاد وأسبابه وعلاجه، سنة 1997.
16. صالح حسن احمد الداھري، وهيب مجيد الكبيسي، كتاب علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2002.
17. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان/الأردن، 2006.
18. عبد الحميد الأنصاري، قضايا المرأة بين تعاليم وتقاليد المجتمع.
19. عبد الرحمان بن سليمان الطريري، الضغط النفسي: مفهومه-تشخيصه-طرق علاجه ومقاومته، 2000.
20. علي قاتمي، عائد الزين المترجم، رياض الأحرص، علم النفس تربية الأيتام، سنة 2001.
21. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، سنة 2001.

22. فيصل محمد خير الزراد، الامراض النفسية-الجسدية: امراض العصر، دار النفائس للنشر والتوزيع، لبنان، 2000.

23. كاميليا عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة العاملة، سنة 1984.

24. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، سنة 2008.

25. محمد السعيد عبد الرحمان، محمد محروس الشناوي، العلاج السلوكي الحديث، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة/مصر، 1994.

26. محمد جاسم العبيدي، باسم محمد ولي، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، سنة 2009.

27. محمد مصطفى عبد العزيز، تمييز ضد المرأة العربية العاملة، سنة 2011.

28. محمود أو النيل، الدليل المختصر في الاضطرابات السيكوسوماتية، 1997.

29. نوال السعداوي، دراسات عن المرأة والرجل في المجتمع العربي، المؤسسة العربية للنشر. ط2 سنة 1990.

30. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرامج، سنة 2008.

II- الرسائل العلمية:

1. بناء حربية، بن مريم جمعية ازدواجية عمل المرأة العاملة المتزوجة، ليسانس علم الاجتماع عمل وتنظيم، 2003م.

III- القواميس والمعاجم:

2. حامد عبد السلام زهران، قاموس علف، سنة 1987.

3. حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، سنة 2003.

4. صبحي حمودي، معجم المنجد العربي، سنة 1986.

IV- المجالات:

1. حسن هدى جعفر، مجلة دراسات نفسية، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل، سنة 2006.

2. مجلة العلوم الانسانية، سنة 2003.

3. محمد ابراهيم منصور، مجلة العلوم الاجتماعية، سنة 1999.

4. طراد نفيسة، ابي مولود عبد الفتاح بعنوان "الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من عمال الصحة ذوو النمط السلوكي (أ) و(ب)"، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 33، مارس 2018.

V- المواقع الالكترونية:

الملاحق

الملحق رقم (01): قائمة الأساتذة المحكمين

الرتبة العلمية	اسم ولقب الاستاذ
استاذة محاضرة	طاووس وازي
استاذة محاضرة	فاطمة الزهراء بن مجاهد
استاذ محاضر	طارق صالح
استاذ محاضر	عرفات جغراب
استاذة محاضرة	فاطمة الزهراء صحراوي

الملحق رقم (02) استمارتي الاستبيان

1- استمارة استبيان الضغط النفسي



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي



البيانات الشخصية:

- السن: من 18 إلى 28 سنة () من 29 إلى 40 سنة () من 41 سنة إلى 51 سنة () من 52 سنة فما فوق ()
- المستوى الدراسي: ابتدائي () متوسط () ثانوي () جامعي ()
- عدد الأولاد: لا يوجد أولاد () أقل من 4 أولاد () من 4 أولاد فأكثر ()
- الوسيلة المستعملة للوصول إلى العمل: حافلة () سيارة أجرة () سيارة خاصة () وسيلة أخرى.....

زملائي الأعزاء:

نضع بين أيديكم هذه العبارات ونرجو منكم الإجابة عنها بشكل كامل بكل صدق وصراحة وتؤكد أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الأكثر ملاءمة هي الإجابة التي تنطبق عليك، وذلك بوضع علامة (X) أمام الخانة الملاءمة، مع العلم أن إجابتك لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وأنها ستحظى بالسرية التامة.

مثال توضيحي: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

الفقرة	لا تنطبق علي	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
- أشعر بالراحة النفسية عندما أبتعد عن الناس.				X	

إذا كانت إجابتك ينطبق عليها غالباً فضع علامة (X) في خانة تنطبق علي غالبا كما هو موضح في المثال أعلاه.

وشكراً على تعاونك

الرقم	الفقرة	نعم	أحيانا	لا
1	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ			
2	أحاول التركيز في عملي من اجل نسيان مشكلاتي الشخصية			
3	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي			
4	أحتفظ بمشكلاتي لدرجة أشعر معها بالرغبة في الانفجار			
5	أنفث من غضبي وإحباطي على المقرين مني			
6	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الايجابية			
7	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة			
8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة			
9	أصل متأخرة للعمل أو الاجتماعات المهنية			
10	أرد بجدة على الانتقادات الشخصية			
11	اشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل			
12	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة			
13	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها			
14	أحب أن أحظى بالاهتمام واحصل على ما اريده فورا			
15	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل			
16	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد			
17	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء			
18	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية			
19	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي			
20	أعالج المواقف بل التفكير فيها من خلال الاجتهاد			
21	لا أشعر بانشغالي لدرجة أني لا أجد وقتا لتناول الغداء مع زملائي وأصدقائي			
22	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها			

23	إذا لم أكن حازمة في عملي فسوف يستغلني الآخرون
24	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي
25	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام
26	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل
27	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات او استفسارات
28	أشعر بأن إمكاني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي
29	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ موقف
30	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني
31	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية

2- استمارة استبيان الاضطرابات السيكوسوماتية



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: علم النفس العيادي



البيانات الشخصية:

- السن: من 18 إلى 28 سنة () من 29 إلى 40 سنة () من 41 سنة إلى 51 سنة () من 52 سنة فما فوق ()
- المستوى الدراسي: ابتدائي () متوسط () ثانوي () جامعي ()
- عدد الأولاد: لا يوجد أولاد () أقل من 4 أولاد () من 4 أولاد فأكثر ()
- الوسيلة المستعملة للوصول إلى العمل: حافلة () سيارة أجرة () سيارة خاصة () وسيلة أخرى.....

زملائي الأعزاء:

نضع بين أيديكم هذه العبارات ونرجو منكم الإجابة عنها بشكل كامل بكل صدق وصراحة وتؤكد أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الأكثر ملاءمة هي الإجابة التي تنطبق عليك، وذلك بوضع علامة (X) أمام الخانة الملاءمة، مع العلم أن إجابتك لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي وأنها ستحظى بالسرية التامة.

الملاحق

مثال توضيحي: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

الفقرة	لا تنطبق علي	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما
- أشعر بالراحة النفسية عندما أبتعد عن الناس.				X	

إذا كانت إجابتك ينطبق عليها غالبا فضع علامة (X) في خانة تنطبق علي غالبا كما هو موضح في المثال أعلاه.

وشكراً على تعاونك

الرقم	الفقرة	نعم	أحيانا	لا
1	هل سبق وأن انتابك الصداع			
2	هل تشعرين بنوبات حرارة أو برودة			
3	هل أعمي عليك أكثر من مرتين في حياتك			
4	هل يخيفك الناس الغرباء أو الأماكن غير المألوفة			
5	هل يحدث لك دائما حالات من الدوار			
6	هل ترتجفين وترتبكين حينما يحدثك رئيسك			
7	هل يفزعك أن تكوني وحيدة دون أصدقاء قريبين منك			
8	هل تشعرين بالعصبية والدوار في هذه اللحظة			
9	هل تخطئين في استيعاب ما يلقي اليك من اوامر او توجيهات			
10	هل ترغبين دائما في ان يكون احد بجوارك يسدي لك النصح			
11	هل تؤدين دائما اعمالك ببطء حتى تتأكدين من انك تؤدينها على الوجه الاكمل			
12	هل تشعرين دائما بالمرح والسعادة			
13	هل تشعرين دائما بالضيق بغض النظر عما تفعلينه			
14	هل تشعرين دائما باليأس وسواد الدنيا			
15	هل تبدو لك الحياة خالية تماما من الامل			
16	هل نادرا ما تؤثر فيك الاحداث			
17	هل تبدين دائما صامتا وحزينة حينما تكونين في الحفلات			
18	هل تعتبرين عصبية			
19	هل كثيرا ما تودين ان تكوني في عداد الاموات			
20	هل لديك اي مخاوف غير عادية			
21	هل تجددين صعوبة في البدء في النوم او تصابين بأرق اثناء الليل			
22	هل يؤدي القلق الى اتهيارك باستمرار			
23	هل تلهثين قبل اي فرد آخر اذا قمت بمجهود ما			

			هل تشعرين بالألم في القلب او الصدر	24
			هل تشعرين احيانا بصعوبة في التنفس	25
			هل كثيرا ما تتفاجئين بالخوف اثناء التفكير	26
			هل تهتزين احيانا او ترتعشين	27
			هل يفزعك دائما صوت مفاجئ او ضوء اثناء الليل	28
			هل كثيرا ما تكونين هائجة وعصبية	29
			هل تعانين من افكار مخيفة او مزعجة تتردد في ذهنك دائما	30
			هل تتعرقين بشدة حتى في الجو البارد	31
			هل يحدث لك احيانا اختلاج في الوجه او الرأس او الاكتاف	32
			هل تعانين من برودة الاطراف حتى في الجو الحار	33
			هل تعانين احيانا من ألم في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل	34
			هل حدثت آلام في عينيك تجعلك غير قادرة على استخدامها	35
			هل صحتك دائما في حالة سيئة	36
			هل تتناوبك نوبات من الاجهاد او التعب	37
			هل تجهدين نفسك في القلق على صحتك	38
			هل تتناوبك آلام واوجاع في الرأس تجعل من الصعب عليك انجاز أعمالك	39
			هل تشعرين دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل	40
			هل تشعرين دائما بضعف في الصحة والتوعك	41
			هل شهيتك للطعام جيدة	42
			هل تتناوبك دائما حالات من الغثيان	43
			هل معدتك مضطربة باستمرار	44
			هل تعانين دائما من اضطرابات في هضم الطعام	45
			هل يسيء الناس فهمك دائما	46
			هل تعاملين دائما بعدالة	47
			هل ينتابك الشعور بأن الناس يراقبونك أو يتحدثون عنك في الشارع	48
			هل انت خجولة أو حساسة بإفراط	49
			هل من السهل إزعاجك أو إثارتك	50
			هل تكسبين الاصدقاء بسهولة	51
			هل يضايقك أعداؤك إلى حد كبير	52
			هل انت مندفعة في تصرفاتك	53
			هل تنفجرين في الغضب بمجرد أن تعجز عن الحصول على ما تريدينه	54

			هل تنفرين من الجنس الاخر	55
			هل تشعرين دائما بأنك ينبغي ان تكوني على حذر	56
			هل تقعين دائما في ثورات غضب عنيفة	57

الملحق رقم (03): مخرجات برنامج SPSS

1. مخرجات مستشفى محمد بوضياف:

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid سنة 28 الى 18 من	3	17.6	17.6	17.6
سنة 40 الى 29 من	10	58.8	58.8	76.5
سنة 51 الى 41 من	4	23.5	23.5	100.0
Total	17	100.0	100.0	

الدراسي المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ثانوي	4	23.5	23.5	23.5
جامعي	13	76.5	76.5	100.0
Total	17	100.0	100.0	

الاولاد عدد

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid اولاد يوجد لا	6	35.3	35.3	35.3
اولاد 4 من اقل	8	47.1	47.1	82.4
فاكثر اولاد 4 من	3	17.6	17.6	100.0
Total	17	100.0	100.0	

العمل الي للوصول المستعملة الوسيلة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid حافلة	7	41.2	41.2	41.2
اجرة سيارة	1	5.9	5.9	47.1
خاصة سيارة	4	23.5	23.5	70.6
اخرى	5	29.4	29.4	100.0
Total	17	100.0	100.0	

	N	Mean	Std. Deviation
النفسية الضغوط	17	2.1917	.19404
السيكوسوماتية الاضطرابات	17	2.3117	.33806
Valid N (listwise)	17		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	17	1.2353	.43724
الشخصية مشكلاتي نسيان أجل من عملي في التركيز أحاول	17	2.1176	.69663
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات ألاحظ الضغوط تأثير تحت أكون عندما	17	1.9412	.82694
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحفظ	17	2.2353	.66421
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفث	17	2.5294	.79982
الإيجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	17	2.7647	.43724
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	17	2.2941	.68599
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	17	2.8235	.39295
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	17	2.6471	.49259
الشخصية الانتقادات على بحدة أورد	17	2.4118	.61835
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة اشعر	17	2.0588	.82694
مضغوطة أكن لم لو حتى والانفجاع بالعجلة أشعر	17	2.4118	.71229
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	17	2.0000	.79057
فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظي أن أحب	17	2.2941	.68599
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	17	2.0000	.70711
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بهمهم أقوم	17	1.8235	.52859
الروساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	17	2.7059	.58787
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	17	2.5294	.62426
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفقد	17	2.1176	.69663
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل المواقف أعالج	17	1.5882	.61835
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتا أجد لا أنني لدرجة بانشغالي أشعر لا	17	1.9412	.74755
تجنبها أحاول الصعبة المواقف تظهر عندما	17	2.2353	.75245
الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	17	1.8824	.78121
طاقتي فرق عمل عبء أتحمّل عندما الشكوى في صعوبة أجد	17	2.1176	.48507
المهام ببعض للقيام الآخرين تفويض أتحاشر	17	2.1765	.63593
العمل لعباء أولويات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	17	1.7059	.68599
استفسارات أو طلبات لأي (لا) أقول أن في بصعوبة أشعر	17	2.0000	.35355
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكاني بأن أشعر	17	1.5294	.51450
موقف اتخاذ من يمنعي الفشل من خوفا	17	2.5294	.62426
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	17	2.8235	.39295
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	17	2.4706	.71743
الصداع انتابك وأن سبق هل	17	1.5882	.61835
برودة أو حرارة بنوبات تشعرين هل	17	1.8824	.69663
حياتك في مرتين من أكثر عليك أعلمي هل	17	2.0588	.96635
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	17	2.1765	.72761
الدوار من حالات دائما لك يحدث هل	17	2.1765	.63593
رئيسك يحدثك حينما وترتباكين ترتجفين هل	17	2.7647	.56230

منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	17	2.2353	.83137
اللحظة هذه في الدوار بالعصبية تشعرين هل	17	2.5882	.61835
توجيهات او اوامر من اليك يلقى ما استيعاب في تخطئين هل	17	2.4706	.79982
النصح لك يسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغبين هل	17	1.7647	.66421
الاكمل الوجه على تودينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تودين هل	17	2.0000	.79057
والسعادة بالمرح دائما تشعرين هل	17	1.6471	.60634
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعرين هل	17	2.4118	.61835
الدنيا وسواد باليوس دائما تشعرين هل	17	2.7647	.56230
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	17	2.7059	.58787
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	17	2.0000	.61237
الحفلات في تكونين حينما وحزينة صامتا دائما تبدين هل	17	2.4706	.51450
عصبية تعتبرين هل	17	2.0588	.82694
الاموات عداد في تكوني ان تودين ما كثيرا هل	17	2.7647	.56230
عادية غير مخاوف اي لديك هل	17	2.5294	.62426
الليل اثناء بأرق تصابين او النوم في البدا في صعوبة تجدين هل	17	2.3529	.70189
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	17	2.5294	.62426
ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهئين هل	17	2.4706	.62426
الصدر او القلب في بالألم تشعرين هل	17	2.3529	.70189
التنفس في بصعوبة احيانا تشعرين هل	17	2.3529	.70189
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	17	2.5882	.71229
ترتعشين او احيانا تهتزين هل	17	2.5294	.71743
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	17	2.1176	.69663
وعصبية هانجة تكونين ما كثيرا هل	17	2.4118	.79521
دائما ذهنك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	17	2.5882	.71229
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	17	2.3529	.78591
الاكتاف او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	17	2.5294	.62426
الحرار الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	17	2.5882	.71229
العمل في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل	17	2.0000	.61237
استخدامها على قدرة غير تجعلك عينيك في آلام حدثت هل	17	2.1765	.72761
سيئة حالة في دائما صحتك هل	17	2.7059	.58787
التعب او الاجهاد من نوبات تتناوبك هل	17	1.8824	.48507
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	17	2.6471	.60634
أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في واوجاع آلام تتناوبك هل	17	2.2941	.68599
الاكل من حتى تمنعك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	17	2.3529	.78591
والتوعك الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	17	2.6471	.60634
جيدة للطعام شهيتك هل	17	1.4706	.71743
الغثيان من حالات دائما تتناوبك هل	17	2.5882	.61835
باستمرار مضطربة معدتك هل	17	2.2941	.91956
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانين هل	17	2.3529	.78591
دائما فهمك الناس يسيء هل	17	2.3529	.60634
بعدالة دائما تعاملين هل	17	1.4706	.62426
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور ينتابك هل	17	2.7059	.58787
بإفراط حساسة أو خجولة انت هل	17	2.2353	.75245

إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	17	2.4706	.71743
بسهولة الاصدقاء تكسبين هل	17	1.5882	.61835
كبير حد إلى أعداؤك يضايقك هل	17	2.3529	.78591
تصرفاتك في مندفعة انت هل	17	2.2941	.77174
تريدينه ما على الحصول عن تعجزي أن بمجرد الغضب في تتفجرين هل	17	2.6471	.70189
الاخر الجنس من تتفجرين هل	17	2.8824	.33211
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تتشعرين هل	17	2.0000	.61237
عنيفة غضب ثورات في دائما تقعين هل	17	2.5294	.79982
Valid N (listwise)	17		

ANOVA

السيكوسوماتية الاضطرابات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.157	2	.078	.657	.534
Within Groups	1.672	14	.119		
Total	1.829	16			

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	17	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	17	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	198.4706	418.015	.148	.916
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	197.5882	408.257	.430	.915
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات الأخط الضغوط تأثير تحت أكون عندما	197.7647	415.191	.147	.917
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	197.4706	424.140	-.137	.918
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفت	197.1765	414.779	.167	.917
الايجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	196.9412	422.184	-.085	.917
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	197.4118	425.882	-.195	.919
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	196.8824	420.735	-.003	.917
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	197.0588	422.059	-.072	.917
الشخصية الانتقادات على بحدّة أرد	197.2941	419.846	.024	.917
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة اشعر	197.6471	413.243	.206	.916
مضغوطة أكن لم لو حتى والاندفاع بالعجلة أشعر	197.2941	414.971	.185	.916
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	197.7059	413.971	.194	.916

فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظى أن أحب	197.4118	418.132	.080	.917
أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل	197.7059	421.221	-0.030	.918
أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد	197.8824	415.610	.230	.916
أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء	197.0000	427.500	-2.288	.919
أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية	197.1765	416.404	.159	.916
أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي	197.5882	406.757	.484	.914
أعالج المواقف بل التفكير فيها من خلال الاجتهاد	198.1176	421.860	-0.055	.918
لا أشعر بانفعالي لدرجة أنني لا أجد وقتا لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي	197.7647	415.441	.159	.917
عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	197.4706	434.640	-4.458	.921
إذا لم أكن حازمة في عملي فسوف يستغلني الآخرون	197.8235	407.279	.411	.915
أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبء عمل فوق طاقتي	197.5882	427.257	-3.31	.918
أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام	197.5294	413.390	.273	.916
أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل	198.0000	411.750	.310	.915
أشعر بصعوبة في أن أقول لا (لأي طلبات أو استفسارات	197.7059	418.346	.164	.916
أشعر بأن إمكاني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي	198.1765	419.779	.038	.917
خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ موقف	197.1765	422.654	-0.086	.918
أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني	196.8824	423.110	-1.150	.917
حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية	197.2353	418.941	.047	.917
هل سبق وأن انتابك الصداع	198.1176	431.985	-4.448	.920
هل تشعرين بنوبات حرارة أو برودة	197.8235	417.529	.099	.917
هل أعمي عليك أكثر من مرتين في حياتك	197.6471	394.493	.662	.912
هل يخيفك الناس الغرباء أو الأماكن غير المألوفة	197.5294	406.765	.462	.914
هل يحدث لك دائما حالات من الدوار	197.5294	409.765	.415	.915
هل ترتجفين وترتبيكين حينما يحدثك رئيسك	196.9412	407.434	.577	.914
هل يفزعك أن تكوني وحيدة دون أصدقاء قريبين منك	197.4706	401.890	.548	.914
هل تشعرين بالعصبية والدوار في هذه اللحظة	197.1176	412.985	.298	.916
هل تخطئين في استيعاب ما يلقي اليك من اوامر أو توجيهات	197.2353	402.941	.538	.914
هل ترغبين دائما في ان يكون احد بجوارك يسدي لك النصيح	197.9412	408.434	.446	.915
هل تؤدين دائما اعمالك ببطء حتى تتأكدين من انك تؤدينها على الوجه الاكمل	197.7059	413.221	.218	.916
هل تشعرين دائما بالمرح والسعادة	198.0588	417.434	.123	.917
هل تشعرين دائما بالضيق بغض النظر عما تفعلينه	197.2941	407.846	.505	.914
هل تشعرين دائما باليأس وسواد الدنيا	196.9412	402.434	.802	.913
هل تبدو لك الحياة خالية تماما من الأمل	197.0000	419.000	.062	.917
هل نادرا ما تؤثر فيك الاحداث	197.7059	416.346	.165	.916
هل تبدين دائما صامتا وحزينة حينما تكونين في الحفلات	197.2353	408.691	.572	.914
هل تعتبرين عصبية	197.6471	399.118	.637	.913
هل كثيرا ما تؤدين ان تكوني في عداد الاموات	196.9412	402.434	.802	.913
هل لديك اي مخاوف غير عادية	197.1765	404.529	.634	.914
هل تجددين صعوبة في البدء في النوم او تصابين بأرق اثناء الليل	197.3529	421.618	-0.044	.918
هل يؤدي القلق الى انهيارك باستمرار	197.1765	407.904	.498	.914
هل تلهئين قبل اي فرد آخر اذا قمت بمجهود ما	197.2353	406.441	.557	.914
هل تشعرين بالألم في القلب او الصدر	197.3529	405.618	.521	.914
هل تشعرين احيانا بصعوبة في التنفس	197.3529	404.493	.562	.914

هل كثيرا ما تتفاجئين بالخوف اثناء التفكير	197.1176	399.485	.732	.913
هل تهتزين احيانا او ترتعشين	197.1765	402.029	.636	.913
هل يفزعك دائما صوت مفاجئ او ضوء اثناء الليل	197.5882	406.632	.489	.914
هل كثيرا ما تكونين هانجة وعصبية	197.2941	394.346	.819	.912
هل تعانين من افكار مخيفة او مزعجة تتردد في ذهنك دائما	197.1176	395.610	.873	.912
هل تتعرقين بشدة حتى في الجو البارد	197.3529	400.868	.615	.913
هل يحدث لك احيانا اختلاج في الوجه او الرأس او الاكتاف	197.1765	413.529	.273	.916
هل تعانين من برودة الاطراف حتى في الجو الحار	197.1176	412.235	.280	.916
هل تعانين احيانا من ألم في الظهر تجعل من الصعب عليك الاستمرار في العمل	197.7059	408.596	.480	.915
هل حدثت ألام في عينيك تجعلك غير قادرة على استخدامها	197.5294	398.515	.750	.912
هل صحتك دائما في حالة سيئة	197.0000	409.750	.452	.915
هل تتناوبك نوبات من الاجهاد او التعب	197.8235	415.154	.276	.916
هل تجهدين نفسك في القلق على صحتك	197.0588	406.684	.564	.914
هل تتناوبك ألام واوجاع في الرأس تجعل من الصعب عليك انجاز أعمالك	197.4118	408.382	.433	.915
هل تشعرين دائما بالتعب والارهاق لدرجة تمنعك حتى من الاكل	197.3529	394.243	.833	.912
هل تشعرين دائما بضعف في الصحة والتوكل	197.0588	410.559	.404	.915
هل شهيتك للطعام جيدة	198.2353	428.941	-.290	.919
هل تتناوبك دائما حالات من الغثيان	197.1176	403.860	.668	.913
هل معدتك مضطربة باستمرار	197.4118	403.007	.460	.914
هل تعانين دائما من اضطرابات في هضم الطعام	197.3529	402.368	.566	.914
هل يسيء الناس فهمك دائما	197.3529	410.993	.386	.915
هل تعاملين دائما بعدالة	198.2353	419.816	.025	.917
هل يتناوبك الشعور بأن الناس يراقبونك أو يتحدثون عنك في الشارع	197.0000	412.125	.351	.915
هل انت خجولة أو حساسة بإفراط	197.4706	408.265	.395	.915
هل من السهل إزعاجك أو إثارتك	197.2353	395.691	.863	.912
هل تكسبين الاصدقاء بسهولة	198.1176	424.110	-.143	.918
هل يضايقك أعداؤك إلى حد كبير	197.3529	415.868	.136	.917
هل انت مندفعة في تصرفاتك	197.4118	407.507	.409	.915
هل تتفجرين في الغضب بمجرد أن تعجز عن الحصول على ما تريدينه	197.0588	401.309	.677	.913
هل تتفرين من الجنس الاخر	196.8235	419.029	.125	.916
هل تشعرين دائما بأنك ينبغي ان تكوني على حذر	197.7059	405.096	.624	.914
هل تقعين دائما في ثورات غضب عنيفة	197.1765	393.029	.857	.911

Correlations

		الاضطرابات السيكوسوماتية	الاضطرابات السيكوسوماتية
النفسية الضغوط	Pearson Correlation	1	.058
	Sig. (2-tailed)		.826
	N	17	17
السيكوسوماتية الاضطرابات	Pearson Correlation	.058	1
	Sig. (2-tailed)	.826	
	N	17	17

2. مخرجات مدارس التعليم:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	189.6765	207.377	.183	.836
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	189.2353	205.882	.178	.836
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات الأخط الضغوط تأثير تحت أكون عندما	189.5294	208.681	.071	.837
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	188.8824	201.865	.391	.832
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفث	188.7647	206.246	.173	.836
الايجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	188.5294	206.317	.196	.835
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	188.7941	204.714	.270	.834
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	188.2353	207.276	.207	.835
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	188.5000	209.106	.056	.838
الشخصية الانتقادات على بحدة أرد	188.9118	213.659	-.170	.842
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة أشعر	189.2647	211.655	-.081	.840
مضغوطة أكن لم لو حتى والاندفاع بالعجلة أشعر	188.6765	207.438	.144	.836
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	189.1765	211.725	-.090	.840
فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظي أن أحب	189.0882	201.719	.383	.832
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	188.8824	203.380	.316	.833
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بمهام أقوم	189.4706	207.832	.128	.836
الرؤساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	188.2353	205.882	.306	.834
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	188.7059	204.153	.330	.833
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفقد	189.2647	205.837	.220	.835
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل المواقف أعالج	189.6176	209.637	.034	.838
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتنا أجد لا أنني لدرجة بانثغالي أشعر لا	189.0294	206.939	.160	.836
تجنبها أحاول الصعبة المواقف تظهر عندما	189.0588	207.512	.092	.838
الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	189.5294	210.681	-.034	.839
طاقتي فوق عمل عبء أتحمل عندما الشكوى في صعوبة أجد	189.0294	205.787	.203	.835
المهام ببعض القيام الآخرين تفويض أتأشئ	189.3235	210.286	-.014	.839
العمل لعبء أولويات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	189.2941	211.971	-.108	.840

استفسارات او طلبات لأي (لا) أقول أن في بصعوبة أشعر	189.1765	206.150	.173	.836
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكاني بأن أشعر	189.4412	218.618	-.470	.845
موقف اتخاذ من يمنعي الفشل من خوفا	188.6471	203.872	.336	.833
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	188.5000	207.288	.177	.836
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	188.5588	207.042	.134	.837
الصداع انتابك وأن سبق هل	189.6471	205.629	.263	.834
برودة أو حرارة بنوبات تشعرين هل	189.1471	207.281	.161	.836
حياتك في مرتين من أكثر عليك أغمي هل	188.5882	202.734	.274	.834
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	189.1176	207.925	.097	.837
الدوار من حالات دائما لك يحدث هل	188.7353	203.473	.413	.832
رئيسك يحدثك حينما وترتبيكين ترتجفين هل	188.4412	211.466	-.072	.840
منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	189.0000	209.939	.000	.839
اللحظة هذه في والدوار بالعصبية تشعرين هل	188.2941	208.517	.077	.837
توجيهات او اوامر من اليك بلقي ما استيعاب في تخطئين هل	188.5000	202.439	.539	.831
النصح لك يسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغبين هل	189.3529	206.599	.206	.835
الاكمال الوجه على تؤدينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تؤدين هل	189.2353	207.943	.140	.836
والسعادة بالمرح دائما تشعرين هل	189.2647	215.413	-.346	.842
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعرين هل	188.7353	200.625	.594	.830
الدنيا وسواد بالبؤس دائما تشعرين هل	188.3824	201.274	.569	.830
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	188.1765	205.422	.369	.834
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	188.9412	213.209	-.189	.840
الحفلات في تكونين حينما وحزينة صامته دائما تبدين هل	188.2647	206.261	.270	.835
عصبية تعتبرين هل	188.8235	203.725	.286	.834
الاموات عداد في تكوني ان تودين ما كثيرا هل	188.2647	209.655	.049	.837
عادية غير مخاوف اي لديك هل	188.4412	202.921	.454	.832
الليل اثناء بأرق تصابين او النوم في البدا في صعوبة تجددين هل	188.9706	203.423	.373	.833
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	188.5294	204.196	.268	.834
ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهئين هل	188.6176	206.183	.253	.835
الصدر او القلب في بالألم تشعرين هل	188.6471	197.084	.716	.827
التنفس في بصعوبة احيانا تشعرين هل	188.8529	203.160	.368	.833
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	188.6765	200.589	.525	.830
ترتعشين او احيانا تهترزين هل	188.5294	202.742	.360	.833
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	188.9412	200.966	.365	.832
وعصبية هانجة تكونين ما كثيرا هل	188.5882	204.371	.411	.833
دائما ذهنك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	188.6471	199.387	.544	.830
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	188.1765	208.998	.119	.836
الاكتاف او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	188.3529	200.841	.549	.830
الحرار الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	188.3529	208.053	.120	.837
العمل في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل	189.2059	202.896	.364	.833
استخدامها على قادرة غير تجعلك عينيك في آلام حدثت هل	188.6471	202.963	.334	.833
سببة حالة في دائما صحتك هل	188.3824	202.304	.566	.831
التعب او الاجهاد من نوبات تتنابك هل	189.0588	204.421	.417	.833
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	188.8235	201.786	.402	.832

أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في وواجع ألام تتنابك هل	188.7353	207.534	.161	.836
الاكل من حتى تمنعك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	188.7941	203.562	.356	.833
والتوعلك الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	188.7059	198.517	.605	.829
جيدة للطعام شهيتك هل	189.2647	217.837	-.375	.845
الغثيان من حالات دائما تتنابك هل	188.5294	201.954	.400	.832
باستمرار مضطربة معدتك هل	188.5294	202.802	.357	.833
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانين هل	188.6765	203.195	.459	.832
دائما فهمك الناس يسيء هل	188.9118	204.628	.308	.834
بعدالة دائما تعاملين هل	189.7059	213.123	-.176	.841
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور يتنابك هل	188.2059	210.350	-.003	.838
بإفراط حساسة أو خجولة أنت هل	188.9412	209.269	.023	.839
إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	188.5588	204.618	.313	.834
بسهولة الاصدقاء تكسبين هل	189.5294	211.045	-.052	.839
كبير حد إلى أعدائك يضايقك هل	188.6176	202.607	.373	.832
تصرفاتك في مندفة أنت هل	188.6765	204.104	.328	.833
تريدينه ما على الحصول عن تعجزى أن بمجرد الغضب في تنفجرين هل	188.3529	202.660	.439	.832
الآخر الجنس من تنفجرين هل	188.3235	207.619	.167	.836
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تشعرين هل	189.1765	206.695	.159	.836
عنفية غضب ثورات في دائما تعين هل	188.3824	202.607	.544	.831

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid سنة 28 الى 18 من	2	5.9	5.9	5.9
سنة 40 الى 29 من	21	61.8	61.8	67.6
سنة 51 الى 41 من	10	29.4	29.4	97.1
فوق فما سنة 52 من	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

الدراسي المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ابتدائي	4	11.8	11.8	11.8
متوسط	1	2.9	2.9	14.7
ثانوي	2	5.9	5.9	20.6
جامعي	27	79.4	79.4	100.0
Total	34	100.0	100.0	

الأولاد عدد

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid اولاد يوجد لا	7	20.6	20.6	20.6
اولاد 4 من أقل	20	58.8	58.8	79.4

فاكثر اولاد 4 من	6	17.6	17.6	97.1
4.00	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

العمل الى للوصول المستعملة الوسيلة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid حافلة	8	23.5	23.5	23.5
اجرة سيارة	1	2.9	2.9	26.5
خاصة سيارة	6	17.6	17.6	44.1
اخرى	19	55.9	55.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
النفسية الضغوط	34	1.9991	.24263
السيكوسوماتية الاضطرابات	34	2.2637	.22511
Valid N (listwise)	34		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	34	1.3235	.53488
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	34	1.7647	.78079
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات ألاحظ الضغوط تأثير تحت أكون عندما	34	1.4706	.66220
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	34	2.1176	.72883
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفث	34	2.2353	.74096
الاجبائية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	34	2.4706	.66220
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	34	2.2059	.68664
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	34	2.7647	.49597
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	34	2.5000	.61546
الشخصية الانتقادات على بحدة أرد	34	2.0882	.75348
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة اشعر	34	1.7353	.70962
مضغوطة أكن لم لو حتى والاندفاع بالعجلة أشعر	34	2.3235	.63821
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	34	1.8235	.62622
فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظى أن أحب	34	1.9118	.75348
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	34	2.1176	.72883
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بمهام أقوم	34	1.5294	.61473
الرؤساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	34	2.7647	.49597
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	34	2.2941	.62906
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفتقد	34	1.7353	.66555
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل المواقف أعالج	34	1.3824	.55129
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتا أجد لا أنني لدرجة بانشغالي أشعر لا	34	1.9706	.67354
تجنبها أحاول الصعبة المواقف تظهر عندما	34	1.9412	.85071

الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	34	1.4706	.70648
طاقتي فوق عمل عبء أتحمل عندما الشكوى في صعوبة أجد	34	1.9706	.71712
المهام ببعض للقيام الآخرين تفويض أتحاشي	34	1.6765	.68404
العمل لعبء أولويات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	34	1.7059	.57889
استفسارات او طلبات لأي (لا) أقول أن في بصعوبة أشعر	34	1.8235	.75761
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكاني بأن أشعر	34	1.5588	.61255
موقف اتخاذ من يمنعني الفشل من خوفا	34	2.3529	.64584
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	34	2.5000	.56408
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	34	2.4412	.74635
الصداع انتابك وأن سبق هل	34	1.3529	.59708
برودة أو حرارة بنوبات تشعرين هل	34	1.8529	.60964
حياتك في مرتين من أكثر عليك أغمي هل	34	2.4118	.89163
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	34	1.8824	.72883
الدوار من حالات دائما لك يحدث هل	34	2.2647	.56723
رئيسك يحدثك حينما وترتجفين ترتجفين هل	34	2.5588	.70458
منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	34	2.0000	.73855
اللحظة هذه في والدوار بالعصبية تشعرين هل	34	2.7059	.67552
توجيهات او اوامر من اليك يلقى ما استيعاب في تخطئين هل	34	2.5000	.50752
النصح لك يسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغبين هل	34	1.6471	.59708
الاكمل الوجه على تؤدينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تؤدين هل	34	1.7647	.55371
والسعادة بالمرح دائما تشعرين هل	34	1.7353	.51102
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعرين هل	34	2.2647	.56723
الدنيا وسواد بالبؤس دائما تشعرين هل	34	2.6176	.55129
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	34	2.8235	.45863
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	34	2.0588	.54723
الحفلات في تكونين حينما وحرزينة صامتة دائما تبدين هل	34	2.7353	.51102
عصبية تعتبرين هل	34	2.1765	.75761
الاموات عداد في تكوني ان تؤدين ما كثيرا هل	34	2.7353	.44781
عادية غير مخاوف اي لديك هل	34	2.5588	.56091
الليل اثناء بأرق تصابين او النوم في البدا في صعوبة تجدين هل	34	2.0294	.62694
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	34	2.4706	.74814
ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهئين هل	34	2.3824	.55129
الصدر او القلب في بالألم تشعرين هل	34	2.3529	.64584
التنفس في بصعوبة احيانا تشعرين هل	34	2.1471	.65747
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	34	2.3235	.63821
ترتجفين او احيانا تهترزين هل	34	2.4706	.70648
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	34	2.0588	.85071
وعصبية هانجة تكونين ما كثيرا هل	34	2.4118	.49955
دائما ذهك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	34	2.3529	.69117
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	34	2.8235	.38695
الاكتئاب او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	34	2.6471	.59708
الحار الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	34	2.6471	.59708

في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل العمل	34	1.7941	.68664
استخدامها على قادرة غير تجعلك عينيك في آلام حدثت هل	34	2.3529	.73371
سيئة حالة في دائما صحتك هل	34	2.6176	.49327
التعب او الاجهاد من نوبات تتناوبك هل	34	1.9412	.48873
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	34	2.1765	.71650
أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في واوجاع آلام تتناوبك هل	34	2.2647	.56723
الاكل من حتى تمنحك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	34	2.2059	.64099
والتوعلك الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	34	2.2941	.67552
جيدة للطعام شهيتك هل	34	1.7353	.70962
الغثيان من حالات دائما تتناوبك هل	34	2.4706	.70648
باستمرار مضطربة معدتك هل	34	2.4706	.70648
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانين هل	34	2.3235	.53488
دائما فهمك الناس يسيء هل	34	2.0882	.62122
بعدالة دائما تعاملين هل	34	1.2941	.57889
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور يتناوبك هل	34	2.7941	.41043
بإفراط حساسة أو خجولة انت هل	34	2.0588	.81431
إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	34	2.4412	.61255
بسهولة الاصدقاء تكسبين هل	34	1.4706	.61473
كبير حد إلى أعدائك يضايقك هل	34	2.3824	.69695
تصرفاتك في مندفعة انت هل	34	2.3235	.63821
تريدينه ما على الحصول عن تعجزى أن بمجرد الغضب في تنفجرين هل	34	2.6471	.59708
الاخر الجنس من تنفجرين هل	34	2.6765	.53488
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تشعرين هل	34	1.8235	.71650
عنيفة غضب ثورات في دائما تعين هل	34	2.6176	.49327
Valid N (listwise)	34		

ANOVA

السيكوسوماتية الاضطرابات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.183	3	.061	1.229	.316
Within Groups	1.489	30	.050		
Total	1.672	33			

Correlations

		الاضطرابات السيكوسوماتية
الاضطرابات السيكوسوماتية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.755
	N	34
الاضطرابات السيكوسوماتية	Pearson Correlation	-.056
	Sig. (2-tailed)	.755
	N	34

3. مخرجات مديرية سونلغاز:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	26	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	26	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	184.5000	370.100	.082	.889
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	184.0385	364.358	.229	.888
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات ألاحظ الضغوط تأثير تحت أكون عندما	184.4231	364.574	.367	.887
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	183.8846	366.906	.134	.889
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفت	183.9231	366.554	.177	.889
الإيجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	183.6538	358.315	.436	.886
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	183.7308	362.765	.257	.888
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	183.4231	371.694	-.009	.890
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	183.7308	368.685	.102	.889
الشخصية الانتقادات على بحدة أورد	184.1538	370.455	.038	.890
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة أشعر	183.8077	361.762	.321	.887
مضغوطة أكن لم لو حتى والاندفاع بالعجلة أشعر	183.8846	370.906	.014	.890
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	184.1538	363.095	.291	.888
فورا أريده ما على وأحصل بالاهتمام أخطئ أن أحب	184.3077	362.302	.321	.887
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	184.0000	372.720	-.046	.891
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بمهام أقوم	184.3462	361.355	.351	.887
الرؤساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	183.3846	371.926	-.017	.890
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	183.8846	369.946	.051	.890
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفقد	184.1538	361.895	.309	.887
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل المواقف أعالج	184.5000	369.620	.089	.889
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتا أجد لا أي لدرجة بانشغالي أشعر لا	184.0000	366.080	.178	.889
تجنبها أحاول الصعبة المواقف تظهر عندما	184.0000	371.920	-.019	.891
الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	184.3077	365.342	.196	.888
طاقتي فوق عمل عبء أتحمل عندما الشكوى في صعوبة أجد	184.0000	363.520	.317	.887
المهام ببعض للقيام الآخرين تفويض أتحاشي	184.2308	366.905	.163	.889

العمل لعبء أولويات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	184.2308	363.545	.313	.887
استفسارات او طلبات لأي (لا) أقول أن في بصعوبة أشعر	184.1538	362.695	.305	.887
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكاني بأن أشعر	184.2692	372.925	-.056	.890
موقف اتخاذ من يمنعني الفشل من خوفا	183.6154	365.206	.238	.888
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	183.5769	368.174	.138	.889
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	183.1538	369.095	.175	.888
الصداع انتابك وأن سبق هل	184.7308	369.645	.129	.889
برودة أو حرارة بنوبات تشعرين هل	184.1154	350.826	.698	.883
حياتك في مرتين من أكثر عليك أغمي هل	183.5769	360.574	.310	.887
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	183.9615	368.678	.095	.889
الدوار من حالات دائما لك يحدث هل	183.8462	366.455	.229	.888
رئيسك يحدثك حينما وترتجفين ترتجفين هل	183.3077	368.062	.166	.889
منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	183.7692	362.345	.317	.887
اللحظة هذه في والدوار بالعصبية تشعرين هل	183.2308	363.945	.332	.887
توجيهات او اوامر من اليك بلقى ما استيعاب في تخطئين هل	183.6923	369.822	.076	.889
النصح لك يسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغبين هل	184.1538	374.055	-.102	.891
الاكمال الوجه على تؤدينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تؤدين هل	184.0769	367.754	.136	.889
والسعادة بالمرح دائما تشعرين هل	184.1154	375.626	-.170	.891
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعرين هل	184.0000	362.800	.315	.887
الدنيا وسواد بالبؤس دائما تشعرين هل	183.4231	358.254	.543	.885
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	183.4615	361.298	.348	.887
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	183.7308	375.565	-.149	.891
الحفلات في تكونين حينما وحزينة صامتة دائما تبدين هل	183.4615	366.578	.165	.889
عصبية تعتبرين هل	183.6923	359.342	.380	.887
الاموات عداد في تكوني ان تؤدين ما كثيرا هل	183.1923	366.802	.214	.888
عادية غير مخاوف اي لديك هل	183.6154	370.166	.050	.890
الليل اثناء بأرق تصابين او النوم في البدا في صعوبة تجدين هل	183.7308	362.525	.407	.887
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	183.6538	359.915	.412	.886
ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهثين هل	183.6923	361.902	.346	.887
الصدر او القلب في بالألم تشعرين هل	183.9231	357.434	.514	.885
التنفس في بصعوبة احيانا تشعرين هل	183.8077	354.482	.615	.884
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	183.6154	360.966	.401	.887
ترتعثين او احيانا تهتزين هل	183.6154	361.206	.360	.887
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	184.0769	356.954	.498	.885
وعصبية هانجة تكونين ما كثيرا هل	183.9231	362.794	.291	.888
دائما ذهنك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	183.7692	358.345	.428	.886
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	183.4615	356.498	.517	.885
الاكتاف او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	183.7308	354.365	.700	.884
الحار الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	183.4615	363.778	.285	.888
في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل	184.0385	356.038	.509	.885
العمل				
استخدامها على قادرة غير تجعلك عينيك في آلام حدثت هل	184.0000	357.920	.403	.886
سيئة حالة في دائما صحتك هل	183.5385	359.378	.454	.886

التعب او الاجهاد من نوبات تتنابك هل	184.3846	358.486	.600	.885
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	183.6154	359.446	.423	.886
أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في وواجاع أيام تتنابك هل	183.9615	354.758	.516	.885
الاكل من حتى تمنعك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	183.8077	353.202	.663	.884
والتوعك الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	183.6538	350.395	.710	.883
جيدة للطعام شهيتك هل	184.2308	380.025	-.327	.893
الغثيان من حالات دائما تتنابك هل	183.4615	362.978	.347	.887
باستمرار مضطربة معدتك هل	183.4615	363.858	.311	.887
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانين هل	183.5000	367.300	.171	.889
دائما فهمك الناس يسيء هل	183.7308	361.005	.425	.886
بعدالة دائما تعاملين هل	184.0769	367.834	.120	.889
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور ينتابك هل	183.3077	369.982	.077	.889
بإفراط حساسة أو خجولة انت هل	183.5769	365.774	.214	.888
إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	183.8462	356.935	.466	.886
بسهولة الاصدقاء تكسبين هل	184.3846	370.886	.021	.890
كبير حد إلى أعداوك يضايقك هل	183.6923	354.862	.563	.885
تصرفاتك في مندفعة انت هل	184.1154	361.466	.358	.887
تريديه ما على الحصول عن تعجزي أن بمجرد الغضب في تنفجرين هل	183.9615	355.878	.512	.885
الاخر الجنس من تنفجرين هل	183.2692	366.365	.252	.888
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تشعرين هل	184.0769	370.554	.024	.890
عنيفة غضب ثورات في دائما تقعين هل	183.9231	353.114	.587	.884

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid سنة 28 الى 18 من	4	15.4	15.4	15.4
سنة 40 الى 29 من	13	50.0	50.0	65.4
سنة 51 الى 41 من	7	26.9	26.9	92.3
فوق فما سنة 52 من	2	7.7	7.7	100.0
Total	26	100.0	100.0	

الدراسي المستوى

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ثانوي	5	19.2	19.2	19.2
جامعي	21	80.8	80.8	100.0
Total	26	100.0	100.0	

الاولاد عدد

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid اولاد يوجد لا	3	11.5	11.5	11.5
اولاد 4 من اقل	15	57.7	57.7	69.2
فاكثر اولاد 4 من	8	30.8	30.8	100.0

Total	26	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

العمل الى للوصول المستعملة الوسيلة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid حافلة	9	34.6	34.6	34.6
اجرة سيارة	7	26.9	26.9	61.5
خاصة سيارة	7	26.9	26.9	88.5
اخرى	3	11.5	11.5	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
النفسية الضغوط	26	1.9801	.28781
السيكوسوماتية الاضطرابات	26	2.1856	.28837
Valid N (listwise)	26		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي أوم	26	1.4615	.50839
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	26	1.9231	.79614
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات ألاحظ الضغوط تأثير تحت أكون عندما	26	1.5385	.50839
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	26	2.0769	.84489
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنقث	26	2.0385	.72004
الإيجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	26	2.3077	.78838
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	26	2.2308	.86291
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	26	2.5385	.70602
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	26	2.2308	.71036
الشخصية الانتقادات على بحدة أرد	26	1.8077	.69393
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة اشعر	26	2.1538	.78446
مضغوطة أكن لم لو حتى والاندفاع بالعجلة أشعر	26	2.0769	.79614
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	26	1.8077	.74936
فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظى أن أحب	26	1.6538	.74524
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	26	1.9615	.77360
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بمهام أقوم	26	1.6154	.75243
الرؤساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	26	2.5769	.70274
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	26	2.0769	.74421
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفقد	26	1.8077	.80096
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل المواقف أعالج	26	1.4615	.58177
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتا أجد لا أنني لدرجة بانشغالي أشعر لا	26	1.9615	.77360
تجنبها أحاول الصعبة المواقف تظهر عندما	26	1.9615	.77360
الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	26	1.6538	.79711
طاقتي فوق عمل عبء أتحمل عندما الشكوى في صعوبة أجد	26	1.9615	.66216
المهام ببعض للقيام الآخرين تفويض أتحاشي	26	1.7308	.72430
العمل لعب أو لوليات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	26	1.7308	.66679

استفسارات او طلبات لأي (لا) أقول أن في بصعوبة أشعر	26	1.8077	.74936
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكاني بأن أشعر	26	1.6923	.61769
موقف اتخاذ من يمنعي الفشل من خوفاً	26	2.3462	.68948
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	26	2.3846	.63730
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	26	2.8077	.40192
الصداع انتابك وأن سبق هل	26	1.2308	.42967
برودة أو حرارة بنوبات تشعرين هل	26	1.8462	.78446
حياتك في مرتين من أكثر عليك أعني هل	26	2.3846	.89786
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	26	2.0000	.74833
الدوار من حالات دائما لك يحدث هل	26	2.1154	.58835
رئيسك يحدثك حينما وترتجفين هل	26	2.6538	.56159
منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	26	2.1923	.74936
اللحظة هذه في والدوار بالعصبية تشعرين هل	26	2.7308	.60383
توجيهات او اوامر من اليك يلقى ما استيعاب في تخطئين هل	26	2.2692	.60383
النصح لك يسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغبين هل	26	1.8077	.63367
الاكمال الوجه على تؤدينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تؤدين هل	26	1.8846	.71144
والسعادة بالمرح دائما تشعرين هل	26	1.8462	.61269
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعرين هل	26	1.9615	.72004
الدنيا وسواد بالبؤس دائما تشعرين هل	26	2.5385	.64689
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	26	2.5000	.76158
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	26	2.2308	.71036
الحفلات في تكونين حينما وحرزينة صامتة دائما تبدين هل	26	2.5000	.76158
عصبية تعتبرين هل	26	2.2692	.82741
الاموات عداد في تكوني ان تودين ما كثيرا هل	26	2.7692	.58704
عادية غير مخاوف اي لديك هل	26	2.3462	.68948
الليل اثناء بارق تصابين او النوم في البدأ في صعوبة تجدين هل	26	2.2308	.58704
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	26	2.3077	.73589
ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهئين هل	26	2.2692	.72430
الصدر او القلب في بالألم تشعرين هل	26	2.0385	.72004
التنفس في بصعوبة احيانا تشعرين هل	26	2.1538	.73170
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	26	2.3462	.68948
ترتعشين او احيانا تهترزين هل	26	2.3462	.74524
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	26	1.8846	.76561
وعصبية هانجة تكونين ما كثيرا هل	26	2.0385	.77360
دائما ذهنك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	26	2.1923	.80096
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	26	2.5000	.76158
الاكتاف او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	26	2.2308	.65163
الحار الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	26	2.5000	.70711
العمل في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل	26	1.9231	.79614
استخدامها على قدرة غير تجعلك عينيك في آلام حدثت هل	26	1.9615	.87090
سيئة حالة في دائما صحتك هل	26	2.4231	.70274
التعب او الاجهاد من نوبات تتتابك هل	26	1.5769	.57779
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	26	2.3462	.74524

أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في وواجع آلام تتناوبك هل	26	2.0000	.84853
الاكل من حتى تمنعك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	26	2.1538	.73170
والتوعك الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	26	2.3077	.78838
جيدة للطعام شهيتك هل	26	1.7308	.66679
الغثيان من حالات دائما تتناوبك هل	26	2.5000	.64807
باستمرار مضطربة معدتك هل	26	2.5000	.64807
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانيين هل	26	2.4615	.64689
دائما فهمك الناس بيسء هل	26	2.2308	.65163
بعدالة دائما تعاملين هل	26	1.8846	.76561
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور يتناوبك هل	26	2.6538	.56159
بافراط حساسة أو خجولة انت هل	26	2.3846	.69725
إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	26	2.1154	.81618
بسهولة الاصدقاء تكسيين هل	26	1.5769	.70274
كبير حد إلى أعدائك بضايقتك هل	26	2.2692	.77757
تصرفاتك في مندفة انت هل	26	1.8462	.73170
تريدينه ما على الحصول عن تعجزى أن بمجرد الغضب في تنفجرين هل	26	2.0000	.80000
الاخر الجنس من تنفجرين هل	26	2.6923	.54913
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تشعرين هل	26	1.8846	.81618
عنيفة غضب ثورات في دائما تعين هل	26	2.0385	.82369
Valid N (listwise)	26		

ANOVA

السيكوسوماتية الاضطرابات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.326	3	.109	1.366	.279
Within Groups	1.752	22	.080		
Total	2.079	25			

Correlations

		الاضطرابات السيكوسوماتية	الاضطرابات السيكوسوماتية
الاضطرابات السيكوسوماتية	Pearson Correlation	1	.076
	Sig. (2-tailed)		.714
	N	26	26
الاضطرابات السيكوسوماتية	Pearson Correlation	.076	1
	Sig. (2-tailed)	.714	
	N	26	26

4. مخرجات كل القطاعات:

ANOVA

الاضطرابات
السيكوسوماتية

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Between Groups	.539	2	.270	4.323	.017
Within Groups	4.616	74	.062		
Total	5.155	76			

Descriptives

النفسية الضغوط

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
قطاع في موظفة الصحة	17	2.1917	.19404	.04706	2.0919	2.2914	1.81	2.48
قطاع في موظفة التعليم	34	1.9991	.24263	.04161	1.9144	2.0837	1.45	2.39
سونلغاز في موظفة	26	1.9801	.28781	.05644	1.8639	2.0964	1.48	2.52
Total	77	2.0352	.26045	.02968	1.9761	2.0943	1.45	2.52

ANOVA

النفسية الضغوط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.539	2	.270	4.323	.017
Within Groups	4.616	74	.062		
Total	5.155	76			

المهنة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid قطاع في موظفة الصحة	17	22.1	22.1	22.1
قطاع في موظفة التعليم	34	44.2	44.2	66.2
سونلغاز في موظفة	26	33.8	33.8	100.0
Total	77	100.0	100.0	

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 28 الى 18 من سنة	9	11.7	11.7	11.7
40 الى 29 من سنة	44	57.1	57.1	68.8
51 الى 41 من سنة	21	27.3	27.3	96.1

فما سنة 52 من فوق	3	3.9	3.9	100.0
Total	77	100.0	100.0	

الدراسي المستوى

	Freq	Percent	Valid Percent	Cumulativ
	uenc			e Percent
	y			
Valid ابتدائي	4	5.2	5.2	5.2
متوسط	1	1.3	1.3	6.5
ثانوي	11	14.3	14.3	20.8
جامعي	61	79.2	79.2	100.0
Total	77	100.0	100.0	

الاولاد عدد

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
				Percent
Valid اولاد يوجد لا	16	20.8	20.8	20.8
اولاد 4 من اقل	43	55.8	55.8	76.6
فاكثر اولاد 4 من	17	22.1	22.1	98.7
4.00	1	1.3	1.3	100.0
Total	77	100.0	100.0	

العمل الى للوصول المستعملة الوسيلة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
				Percent
Valid حافلة	24	31.2	31.2	31.2
اجرة سيارة	9	11.7	11.7	42.9
خاصة سيارة	17	22.1	22.1	64.9
اخرى	27	35.1	35.1	100.0
Total	77	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
خاطي بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	77	1.3506	.50696
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	77	1.8961	.77093
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات ألاحظ الضغوط تأثير تحت أكون عندما	77	1.5974	.67395
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	77	2.1299	.74957
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفث	77	2.2338	.75909
الإيجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	77	2.4805	.68076
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	77	2.2338	.74155
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	77	2.7013	.56347
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	77	2.4416	.63853
الشخصية الانتقادات على بحددة أرد	77	2.0649	.73157

عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة أشعر	77	1.9481	.77623
مضغوطة أكن لم لو حتى والانفداع بالعجلة أشعر	77	2.2597	.71456
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	77	1.8571	.70177
فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظى أن أحب	77	1.9091	.76402
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	77	2.0390	.73344
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بمهام أقوم	77	1.6234	.64968
الرؤساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	77	2.6883	.59071
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	77	2.2727	.68126
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفقد	77	1.8442	.72665
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل الموافق أعالج	77	1.4545	.57458
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتا أجد لا أي لدرجة بانشغالي أشعر لا	77	1.9610	.71528
تجنبها أحاول الصعبة الموافق تظهر عندما	77	2.0130	.80285
الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	77	1.6234	.76156
طاقتي فوق عمل عبء أتحمل عندما الشكوى في صعوبة أجد	77	2.0000	.64889
المهام ببعض للقيام الآخرين تفويض أتأشئ	77	1.8052	.70783
العمل لعبء أولويات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	77	1.7143	.62528
استفسارات أو طلبات لأي (لا) أقول أن في صعوبة أشعر	77	1.8571	.68276
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكانية بأن أشعر	77	1.5974	.59071
موقف اتخاذ من يمنعني الفشل من خوفي	77	2.3896	.65204
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	77	2.5325	.57547
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	77	2.5714	.65752
الصداع انتابك وأن سبق هل	77	1.3636	.55982
برودة أو حرارة بنوبات تشعرين هل	77	1.8571	.68276
حياتك في مرتين من أكثر عليك أعمي هل	77	2.3247	.90962
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	77	1.9870	.73437
الدار من حالات دائما لك يحدث هل	77	2.1948	.58577
رئيسك يحدثك حينما وترتبتكين ترتجفين هل	77	2.6364	.62637
منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	77	2.1169	.76044
اللحظة هذه في والدار بالعصبية تشعرين هل	77	2.6883	.63370
توجيهات أو اوامر من اليك يلقى ما استيعاب في تخطئين هل	77	2.4156	.61453
النصح لك بسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغيبين هل	77	1.7273	.62062
الاكمال الوجه على تؤدينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تؤدين هل	77	1.8571	.66321
والسعادة بالمرح دائما تشعرين هل	77	1.7532	.56559
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعرين هل	77	2.1948	.64968
الدنيا وسواد باليؤس دائما تشعرين هل	77	2.6234	.58577
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	77	2.6883	.61258
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	77	2.1039	.61952
الحفلات في تكونين حينما وحزينة صامتة دائما تبدين هل	77	2.5974	.61258
عصبية تعتبرين هل	77	2.1818	.79019
الاموات عداد في تكوني ان تؤدين ما كثيرا هل	77	2.7532	.51697
عادية غير مخاوف اي لديك هل	77	2.4805	.62007
الليل اثناء بأرق تصابيين او النوم في البدا في صعوبة تجدين هل	77	2.1688	.63666
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	77	2.4286	.71504

ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهئين هل	77	2.3636	.62637
الصدر او القلب في بالألم تشعرين هل	77	2.2468	.69122
التنفس في بصعوبة احيانا تشعرين هل	77	2.1948	.68899
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	77	2.3896	.67191
ترتعشين او احيانا تهتزين هل	77	2.4416	.71623
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	77	2.0130	.78629
وعصبية هاججة تكونين ما كثيرا هل	77	2.2857	.68551
دائما ذهنك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	77	2.3506	.73924
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	77	2.6104	.65204
الاكتناف او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	77	2.4805	.64094
الحار الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	77	2.5844	.65596
في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل العمل	77	1.8831	.70662
استخدامها على قدرة غير تجعلك عينك في آلام حدثت هل	77	2.1818	.79019
سيئة حالة في دائما صحتك هل	77	2.5714	.59446
التعب او الاجهاد من نوبات تتناوب هل	77	1.8052	.53898
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	77	2.3377	.71838
أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في وواجع آلام تتناوب هل	77	2.1818	.70201
الاكل من حتى تمنعك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	77	2.2208	.70006
والتوسع الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	77	2.3766	.70783
جيدة للطعام شهيتك هل	77	1.6753	.69664
الغثيان من حالات دائما تتناوب هل	77	2.5065	.66141
باستمرار مضطربة معدتك هل	77	2.4416	.73437
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانين هل	77	2.3766	.62910
دائما فهمك الناس يسيء هل	77	2.1948	.62910
بعدالة دائما تعاملين هل	77	1.5325	.69933
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور ينتابك هل	77	2.7273	.50358
بإفراط حساسة أو خجولة انت هل	77	2.2078	.76670
إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	77	2.3377	.71838
بسهولة الاصدقاء تكسبين هل	77	1.5325	.64040
كبير حد إلى أعدائك يضايقك هل	77	2.3377	.73646
تصرفاتك في مندفعة انت هل	77	2.1558	.72665
تريدينه ما على الحصول عن تعجزي أن بمجرد الغضب في تنفجرين هل	77	2.4286	.75094
الآخر الجنس من تنفجرين هل	77	2.7273	.50358
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تشعرين هل	77	1.8831	.72501
عنيفة غضب ثورات في دائما تقعين هل	77	2.4026	.73017
Valid N (listwise)	77		

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
النفسية الضغوط	77	2.0352	.26045
السيكوسوماتية الاضطرابات	77	2.2479	.27526
Valid N (listwise)	77		

ANOVA

السيكوسوماتية الاضطرابات

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.186	3	.062	.814	.490
Within Groups	5.572	73	.076		
Total	5.758	76			

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	77	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	77	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	88

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
خاطئ بشكل العمل في الأشياء إنجاز عند نفسي ألوم	189.8701	326.220	.080	.887
الشخصية مشكلاتي نسيان اجل من عملي في التركيز أحاول	189.3247	320.038	.265	.885
سلوكي أنماط في سلبية تغيرات ألاحظ الضغوط تأثير تحت أكون عندما	189.6234	322.027	.226	.886
الانفجار في بالرغبة معها أشعر لدرجة بمشكلاتي أحتفظ	189.0909	322.636	.176	.886
مني المقربين على وإحباطي غضبي من أنفث	188.9870	321.250	.225	.886
الاجابية الجوانب على التركيز من بدلا حياتي في السلبية الجوانب على أركز	188.7403	320.247	.297	.885
جديدة مواقف مع أتعامل عندما الراحة بعدم أشعر	188.9870	323.224	.156	.887
قيمة ذي غير المؤسسة داخل به أقوم الذي الدور بأن أشعر	188.5195	325.411	.109	.887
المهنية الاجتماعات أو للعمل متأخرة أصل	188.7792	325.016	.109	.887
الشخصية الانتقادات على بحدة أورد	189.1558	326.423	.037	.888
عمل بدون أكثر أو ساعة جلست إذا الذنب بعقدة اشعر	189.2727	323.806	.126	.887
مضغوطة أكن لم لو حتى والاندفاع بالعجلة أشعر	188.9610	323.827	.140	.887
أحبها التي الصحف على أطلع لكي الكافي الوقت أجد لا	189.3636	323.392	.161	.886
فورا اريده ما على واحصل بالاهتمام أحظى أن أحب	189.3117	318.059	.341	.885
المنزل في أو العمل في سواء الحقيقية مشاعري عن التعبير أتجنب	189.1818	325.072	.088	.887
واحد وقت في بها القيام يمكنني التي تلك من أكبر بمهام أقوم	189.5974	321.402	.262	.885
الرؤساء من أو الزملاء من سواء النصيحة أرفض	188.5325	326.884	.033	.887
الحقيقية وإمكاناتي بتخصصي الخاصة القيود أتجاهل	188.9481	321.945	.226	.886
وقتي كل يأخذ العمل لأن واهتماماتي هواياتي من الكثير أفقد	189.3766	318.475	.344	.885
الاجتهاد خلال من فيها التفكير بل المواقف أعالج	189.7662	326.524	.052	.887
وأصدقائي زملائي مع الغذاء لتناول وقتا أجد لا أي لدرجة بانشغالي أشعر لا	189.2597	323.405	.156	.887
تجنبها أحاول الصعبة المواقف تظهر عندما	189.2078	328.509	-.042	.889
الأخرون يستغلني فسوف عملي في حازمة أكن لم إذا	189.5974	322.112	.192	.886

طاقتي فوق عمل عبء أتحمّل عندما الشكوى في صعوبة أجد	189.2208	323.885	.155	.886
المهام ببعض للقيام الآخرين تفويض أتحتاشي	189.4156	322.957	.176	.886
العمل لعبء أولويات وضع قبل المهام جميع مع أتعامل	189.5065	323.990	.158	.886
استفسارات او طلبات لأي (لا) أقول أن في بصعوبة أشعر	189.3636	321.761	.233	.886
التالي لليوم بعضه تأجيل دون المطلوب العمل كل إنجاز إمكاني بأن أشعر	189.6234	332.159	-.212	.889
موقف اتخاذ من يمنعني الفشل من خوفي	188.8312	322.537	.212	.886
مني المطلوب العمل بعبء القيام أستطيع لن أنني أعتقد	188.6883	324.165	.166	.886
والمنزلية الأسرية حياتي على أولوية لها العملية حياتي	188.6494	326.336	.049	.887
الصداع انتابك وأن سبق هل	189.8571	326.098	.075	.887
برودة أو حرارة بنوبات تشعيرين هل	189.3636	318.761	.357	.885
حياتك في مرتين من أكثر عليك أعمي هل	188.8961	316.542	.327	.885
المألوفة غير الأماكن أو الغرباء الناس يخيفك هل	189.2338	322.103	.201	.886
الدوار من حالات دائما لك يحدث هل	189.0260	320.552	.336	.885
رئيسك يحدثك حينما وترتكبين ترتجفين هل	188.5844	323.825	.165	.886
منك قريبين أصدقاء دون وحيدة تكوني أن يفزعك هل	189.1039	320.357	.257	.886
اللحظة هذه في والدوار بالعصبية تشعيرين هل	188.5325	323.331	.185	.886
توجيهات او اوامر من اليك بلقي ما استيعاب في تخطين هل	188.8052	319.264	.378	.884
النصح لك يسدي بجوارك احد يكون ان في دائما ترغيبين هل	189.4935	324.464	.138	.887
الاكمل الوجه على تؤدينها انك من تتأكدين حتى ببطء اعمالك دائما تؤدين هل	189.3636	323.392	.172	.886
والسعادة بالمرح دائما تشعيرين هل	189.4675	331.305	-.179	.889
تفعلينه عما النظر بغض بالضيق دائما تشعيرين هل	189.0260	316.289	.486	.883
الدنيا وسواد بالبؤس دائما تشعيرين هل	188.5974	314.717	.620	.883
الامل من تماما خالية الحياة لك تبدو هل	188.5325	321.147	.292	.885
الاحداث فيك تؤثر ما نادرا هل	189.1169	330.210	-.118	.889
الحفلات في تكونين حينما وحزينة صامتة دائما تبدين هل	188.6234	321.948	.255	.886
عصبية تعتبرين هل	189.0390	317.064	.364	.884
الاموات عداد في تكوني ان تودين ما كثيرا هل	188.4675	322.015	.305	.885
عادية غير مخاوف اي لديك هل	188.7403	319.984	.341	.885
الليل اثناء بأرق تصابين او النوم في البدء في صعوبة تجدين هل	189.0519	321.445	.267	.885
باستمرار انهيارك الى القلق يؤدي هل	188.7922	317.719	.381	.884
ما بمجهود قمت اذا آخر فرد اي قبل تلهئين هل	188.8571	318.992	.382	.884
الصدر او القلب في بالألم تشعيرين هل	188.9740	313.026	.590	.882
التنفس في بصعوبة احيانا تشعيرين هل	189.0260	314.815	.517	.883
التفكير اثناء بالخوف تتفاجئين ما كثيرا هل	188.8312	314.616	.540	.883
ترتعثين او احيانا تهتزين هل	188.7792	316.411	.432	.884
الليل اثناء ضوء او مفاجئ صوت دائما يفزعك هل	189.2078	315.035	.440	.884
وعصبية هانجة تكونين ما كثيرا هل	188.9351	315.377	.497	.883
دائما ذهنك في تتردد مزعجة او مخيفة افكار من تعانين هل	188.8701	311.878	.594	.882
البارد الجو في حتى بشدة تتعرقين هل	188.6104	318.662	.380	.884
الاكتاف او الرأس او الوجه في اختلاج احيانا لك يحدث هل	188.7403	315.405	.532	.883
الحر الجو في حتى الاطراف برودة من تعانين هل	188.6364	322.077	.231	.886
العمل في الاستمرار عليك الصعب من تجعل الظهر في ألم من احيانا تعانين هل	189.3377	316.516	.434	.884
استخدامها على قدرة غير تجعلك عينيك في آلام حدثت هل	189.0390	314.643	.452	.883

سيئة حالة في دائما صحتك هل	188.6494	316.889	.505	.883
التعب او الاجهاد من نوبات تتناوبك هل	189.4156	318.614	.469	.884
صحتك على القلق في نفسك تجهدين هل	188.8831	315.920	.450	.884
أعمالك انجاز عليك الصعب من تجعل الرأس في واوجاع آلام تتناوبك هل	189.0390	317.327	.405	.884
الاكل من حتى تمنعك لدرجة والارهاق بالتعب دائما تشعرين هل	189.0000	312.421	.607	.882
والتوعك الصحة في بضعف دائما تشعرين هل	188.8442	312.212	.609	.882
جيدة للطعام شهيتك هل	189.5455	336.488	-.354	.891
الغثيان من حالات دائما تتناوبك هل	188.7143	317.365	.430	.884
باستمرار مضطربة معدتك هل	188.7792	318.964	.322	.885
الطعام هضم في اضطرابات من دائما تعانين هل	188.8442	319.739	.347	.885
دائما فهمك الناس يسيء هل	189.0260	319.236	.369	.885
بعدالة دائما تعاملين هل	189.6883	329.033	-.062	.889
الشارع في عنك يتحدثون أو يراقبونك الناس بأن الشعور يتناوبك هل	188.4935	325.227	.135	.886
بإفراط حساسة أو خجولة انت هل	189.0130	323.250	.149	.887
إثارتك أو إزعاجك السهل من هل	188.8831	313.894	.531	.883
بسهولة الاصدقاء تكسبين هل	189.6883	328.454	-.040	.888
كبير حد إلى أعدائك يضايقك هل	188.8831	317.552	.375	.884
تصرفاتك في مندفة انت هل	189.0649	317.351	.389	.884
تريدينه ما على الحصول عن تعجز ي أن بمجرد الغضب في تنفجرين هل	188.7922	312.904	.545	.883
الاخر الجنس من تنفجرين هل	188.4935	323.753	.217	.886
حذر على تكوني ان ينبغي بأنك دائما تشعرين هل	189.3377	322.069	.205	.886
عنيفة غضب ثورات في دائما تعين هل	188.8182	310.782	.646	.882

Correlations

		الاضطرابات السيكوسوماتية	الاضطرابات الاضطرابات
		النفسية الضغوط	النفسية الضغوط
النفسية الضغوط	Pearson Correlation	1	.065
	Sig. (2-tailed)		.572
	N	77	77
السيكوسوماتية الاضطرابات	Pearson Correlation	.065	1
	Sig. (2-tailed)	.572	
	N	77	77