



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران 02 احمد بن احمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الارطفونيا

تخصص علم النفس العمل و التنظيم و تسيير الموارد البشرية

الضغوط النفسية و علاقتها بالصحة النفسية لدى عمال مؤسسة  
"ميناء وهران"

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل و التنظيم و تسيير الموارد  
البشرية

تحت اشراف الاستاذ:

بورجي العباس

من اعداد الطالبتين :

بن دحو فضيلة

بن زينب فاطمة

اعضاء لجنة المناقشة:

الاسم و اللقب	الرتبة	الصفة
زريبي احلام	استاذة محاضرة	رئيسا
بورجي العباس	استاذ محاضر	مشرفا
عرقوب محمد	استاذ التعليم العالي	مناقشا

السنة الجامعية 2023-2024

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# شكر و تقدير

قبل كل كلام الشكر لله عز وجل ذو الجلال و الاكرام , و من بعده الى كل من رفع راية العلم , الى كل من علمانا حرفا منذ الصغر , الشكر الجزيل للوالدين الكريمين للطالبتين " بن دحو فضيلة " و الزميلة " بن زينب فاطيمة " و نخص بالذكر الاساتذة الكرام في مجال علم النفس العمل و التنظيم و تسيير الموارد البشرية و على رأسهم الاستاذ المشرف " بورجي العباس " الذي لطالما وجهنا و بذل جهد كبير في ارشادنا و مساعدتنا لإتمام هذا العمل المتواضع و كل الشكر لزملائنا  
طلبة علم النفس العمل و التنظيم

# اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون "

صدق الله العظيم

اهذي ثمرة جهدي الى من كان لهما الفضل وجودي هنا بعد الله عز وجل , الى امي الحبيبة التي تعتبر الداعم الاول في مسيرتي الدراسية , و الى ابي الغالي الذي بفضله وصلت الى ما انا فيه اليوم , كل الشكر للوالدين الكريمين اطال الله في عمرهما , و الى جميع اخوتي الاعزاء , و الى جدتي العزيزة و الغالية جدا الى قلبي الله يشفيها و اطال الله في عمرها , و الى جميع الاصدقاء و الزملاء , و الى جميع الاساتذة الكرام و بالاخص الاستاذ المشرف " بورجي العباس "

و الى كل طالب علم اتمنى له النجاح

بن دحو فضيلة

# اهداء

اهدائي الى النور الذي انار دربي و سراج الذي لا ينطفى نوره ابي الغالي

" رمضان " تحياتي لك و سلام على من ربك و به خلقت لنا

امي نور دربي و امانى و ايامى بدعائها سهلت لي كل الشدائد دمتي لنا يا اغلى ام

اهدي تحياتي الى كل الاساتذة مشكورين كل الشكر على تعبك و على سهركم ,  
استاذي الغالي " بورجي العباس " لا تعرف مدى شعوري بالفخر اثر تعليمي على  
يديك في هذا العام جزاك الله عنا خير و جزاء و شكر على كل ما قدمته لنا

و لا انسى احلى صديقات و احلى صحبة " بورماكي تيمة " , " بن دحو فضيلة " ,  
" بن لعربي خيرة " , " سايح فاطيمة " , لقد اشرت على اسمائكم هنا لكي اذكركم  
انكم افضل بالنسبة لي و مقيمين و باقيين الى الابد

و في الاخير الحمد لله شكر و حب و امتنان على البدن و الختام و اخر دعواتكم  
ان " الحمد لله رب العالمين "

بن زينب فاطيمة

## ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية و علاقتها الارتباطية بالصحة النفسية لدى عمال ميناء وهران , و لتحقيق مقاصد هذه الدراسة انتهجت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي في دراسة هذا الموضوع حيث اعتمدنا على استبيانين كأداة اساسية لجمع المعطيات و المعلومات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، استبيان " الضغوط النفسية " من اعداد (المعشر،2009) " , و استبيان الصحة النفسية من اعداد " نميش (2021) " , و لاختيار العينة الملائمة لهذه الدراسة تم اختيار العينة العشوائية البسيطة حيث بلغ عددها (90) عاملا بمؤسسة ميناء وهران، و اظهرت نتائج هذه الدراسة انه:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى عمال ميناء وهران.

**الكلمات المفتاحية :** الضغوط النفسية , الصحة النفسية

## Résumé :

Cette étude vise à identifier le stress psychologique et sa corrélation avec la santé mentale chez les travailleurs du port d'Oran. Pour atteindre les objectifs de cette étude, les deux chercheurs ont adopté l'approche analytique descriptive dans l'étude de ce sujet, car nous sommes appuyés sur deux questionnaires comme outil de base. collecter des données et des informations relatives aux variables de l'étude, le questionnaire « Stress » « préparé par (Al-Muasher, 2009) » et le questionnaire sur la santé mentale préparé par « Nemish (2021) ». Pour cette étude, un échantillon aléatoire simple a été retenu, car son effectif atteint (90) travailleurs de la Société Portuaire d'Oran. Les résultats de cette étude ont montré que :

- Il n'existe pas de corrélation statistiquement significative au seuil de signification de 0,05 entre le stress psychologique et la santé mentale chez les travailleurs du port d'Oran.

**Mots-clés** : stress psychologique, santé mentale

**Summary:**

This study aims to determine psychological stress and its association with mental health among workers in the port of Oran. In order to achieve the objectives of this study, the researchers adopted the descriptive analytical approach in studying this topic, as we underwent two questionnaires as a primary tool. Collector of data and information related to the variables of the study, the “stress” questionnaire from “preparatory school by (Al-Muasher, 2009)” and the questionnaire about mental health in middle school from “Nimesh (2021)”. For this study, the music was kept simple and innovative, as the car effectively attracted 90 workers at the Portuguese company Oran. The results of this study appear as follows:

- There is no statistically significant correlation of 0.05 between psychological stress and mental health among workers in the port of Oran.

**Keywords:** psychological stress, mental health

## قائمة المحتويات

### الصفحة

### الموضوع

.....	شكر و تقدير
.....	اهداء
.....	ملخص الدراسة
.....	قائمة المحتويات
.....	قائمة الجداول
.....	قائمة الاشكال

## الفصل الاول : تقديم البحث

### مقدمة

.....	1. اشكالية الدراسة
.....	2. فرضيات الدراسة
.....	3. اهداف الدراسة
.....	4. اهمية الدراسة
.....	5. التعاريف الاجرائية

## الفصل الثاني : الضغوط النفسية

### تمهيد

.....	1. مفهوم الضغوط النفسية
.....	2. اين تتجه الابحاث المتعلقة بالضغوط النفسية
.....	3. كيف تتجه الضغوط النفسية
.....	4. مسببات الضغوط النفسية
.....	5. مؤشرات الضغوط النفسية
.....	6. علامات الضغوط النفسية
.....	7. انواع الضغوط النفسية
.....	خلاصة





## صدق الاستبيانين

### 1- صدق الاتساق الداخلي

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط النفسية

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الصحة النفسية

### 2- الثبات

استبيان الضغوط النفسية

استبيان الصحة النفسية

### ثانيا : الدراسة الاساسية

1- مدة الدراسة الاساسية

2- المجال الجغرافي للدراسة الاساسية

3- منهج الدراسة

4- عينة الدراسة الاساسية

5- ادوات الدراسة الاساسية

1.5 التاكد من الخصائص السيكومترية لادوات القياس ( الصدق و الثبات )

1.1.5 صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط النفسية

2.1.5 صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الصحة النفسية

3.1.5 ثبات استبيان الضغوط النفسية

4.1.5 ثبات استبيان الصحة النفسية

## الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج

التأكد من خاصية التوزيع الطبيعي

اختبار الفرضيات

عرض و مناقشة فرضيات الدراسة

نتائج الدراسة

.....خلاصة

.....اقتراحات

.....قائمة المراجع

.....الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	جدول يوضح الصحة النفسية في ضوء النظريات العلاجية	1
	جدول يبين ابعاد و فقرات متغير الضغوط النفسية	2
	جدول يبين ابعاد و فقرات متغير الصحة النفسية	3
	جدول يبين سلم ليكارت ذو الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات الموجبة	4
	جدول يبين سلم ليكارت ذو الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات السالبة	5
	جدول يبين ارتباط الفقرات ببعد عبء العمل	6
	جدول يبين ارتباط الفقرات ببعد عبء المكافئات و الاجور	7
	جدول يبين ارتباط الفقرات ببعد الهيكل التنظيمي	8
	جدول يبين ارتباط الفقرات ببعد بيئة العمل	9
	جدول يبين ارتباط الفقرات ببعد الاداء	10
	جدول يبين قيم معامل الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية	11
	جدول يبين تعديل الفقرات لاستبيان الضغوط النفسية	12
	جدول يبين قيم معامل الارتباط برسون و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعد الضيق النفسي	13
	جدول يبين قيم معامل الارتباط برسون و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعد الاعتراف المهني	14
	جدول يبين قيم معامل الارتباط برسون و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعد ثقل العمل	15
	جدول يبين قيم معامل الارتباط برسون و مستوى الدلالة بين	16

	درجة كل فقرة لبعء الدعم الاجتماعي	
17	جدول يبين قيم معامل الارتباط برسون و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعء الارتياح النفسي	
18	جدول يبين قيم معامل الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية لاستبيان الصحة النفسية	
19	جدول يبين تعديل الفقرات لاستبيان الصحة النفسية	
20	جدول يبين معامل الثبات لمجموع ابعاد الضغوط النفسية	
21	جدول يبين معامل الثبات لمجموع ابعاد الصحة النفسية	
22	جدول يبين سلم ليكارت المندرج ذو الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات الموجبة	
23	جدول يبين سلم ليكارت المندرج ذو الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات السالبة	
24	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد عبئ العمل	
25	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الاجور و المكافئات	
26	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الهيكل التنظيمي	
27	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد بيئة العمل	
28	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الاداء	
29	جدول يبين معاملات الارتباط بين كل الابعاد و المؤشر العام لاستبيان الضغوط النفسية	
30	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الضيق النفسي	
31	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الاعتراف المهني	
32	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد ثقل العمل	

33	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الدعم الاجتماعي
34	جدول يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الارتياح النفسي
35	جدول يبين معاملات الارتباط بين كل الابعاد و المؤشر العام لاستبيان الصحة النفسية
36	جدول يبين معامل الثبات لمجموع ابعاد الضغوط النفسية
37	جدول يبين معامل الثبات لمجموع ابعاد الصحة النفسية
38	جدول يبين معادلة الاعتدال لمتغير الدراسة الضغوط النفسية
39	جدول يبين معادلة الاعتدال لمتغير الدراسة الصحة النفسية
40	جدول يبين معامل الارتباط لمتغيري الدراسة الضغوط النفسية و الصحة النفسية
41	جدول يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الضيق النفسي
42	جدول يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و ثقل العمل
43	جدول يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الاعتراف المهني
44	جدول يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الضيق الدعم الاجتماعي
45	جدول يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي

## قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكل "الخط البياني" يبين التوزيع الغير معتدل لاستبيان الضغوط النفسية	1
	شكل "الاعمدة البيانية" يبين التوزيع الغير معتدل لاستبيان الضغوط النفسية	2
	شكل "الخط البياني" يبين التوزيع الغير معتدل لاستبيان الصحة النفسية	3
	شكل "الاعمدة البيانية" يبين التوزيع الغير معتدل لاستبيان الصحة النفسية	4

# تقديم البحث



## مقدمة

في عصرنا الحالي و ما يشهده المجتمع من تطورات في جميع المجالات و الميادين جراء الانتقال من مجتمع زراعي الى مجتمع صناعي خالق للثروة , فهذا الواقع ابرز تغيرات على الصعيد التكنولوجي و الرقمي حيث اصبحت المؤسسات في تطور , و ذلك من اجل التنافس و تسعى جاهدة في التفوق و البقاء في السوق , و هذا ما اثر على حياة العامل بشكل خاص في ارتفاع وتيرة و ثقل عمله

ان الأحداث التي يتعرض لها العامل في حياته اليومية من المواقف الصعبة في حين طاقاته النفسية والبدنية لا تساعده في المواجهة والتعامل معها فأطلق عليه اسم "الضغوط" ومن سلبياته شعور بالقلق , اللامبالاة , الخمول وفقدان الاهتمام بالعمل , صعوبة التركيز و فقدان الثقة , نوبات الهلع , الوسواس القهري حيث هنا تكلمنا عن الكثير عن الجانب السلبي فإذا ذهبنا الي الجانب الاخر والذي هو الإيجابي أي ملائم او مناسب نرى انه يساعد في انماء الشخصية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي له ،ترتبط الضغوط بالصحة النفسية للعامل الذي لديها اهتمام واسع على هيكلة او مجسم العمل ،ترتكز الصحة النفسية من النقائص المرتبطة بالعمل بحماية وتعزيزها دعم العاملين الذين يعانون منها وتهيئة البيئة المواتية للتغير , مما يتطلب اعداد العمال وتهيئتهم لمواجهة كافة الازمات و الاحداث التي تعترض طريقهم في المستقبل ، و اما اذا تخطوها وعملوا بمجابهتها فان هذا يعتبر تحقيقا لمتطلبات الصحة النفسية والتي أصبحت اكثر من ضرورية لنمو العاملين.

وللإحاطة بالموضوع وتغطية متغيراته الرئيسية ثم تقسيم الى خمس فصول:

**الفصل الأول:** تم التطرق فيه الى الإشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة ، اهداف الدراسة، أهمية الدراسة و التعاريف الإجرائية.

**الفصل الثاني:** التطرق الى الضغوط النفسية من حيث التعريف ، ومسبباتها ، مؤشرات الضغوط النفسية ، وعلامتها ، الأبحاث المتعلقة بها ، أنواع الضغوط النفسية.

**الفصل الثالث:** تم تخصيصه لمتغير الثاني وهو الصحة النفسية وضوء النظريات العلاجية, علاماتها, أنواع الاختبارات لصحة النفسية , شروطها ومظاهرها.

اما **الفصل الرابع:** فقد قمنا بتوضيح الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تطرقنا من خلاله الى الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية لأدوات القياس , ثم الدراسة الأساسية ابتداء من منهج الدراسة عينة الدراسة , حدود الدراسة , أدوات الدراسة وأخيرا أساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

اما **الفصل الخامس** والأخير: في هذه الدراسة فقد استخدمناه لمحاولة التحقق من فرضيات الدراسة وذلك من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها ومحاولة مناقشتها وربطها بالجانب النظري والدراسات السابقة للموضوع

وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج لدراستنا مع بعض التوصيات والمقترحات.....

## الفصل الاول :

### تقديم البحث

- ❖ اشكالية الدراسة
- ❖ فرضيات الدراسة
- ❖ اهداف الدراسة
- ❖ اهمية الدراسة
- ❖ التعاريف الاجرائية

## 1- الإشكالية:

تعتبر الضغوط النفسية والصحة النفسية من اهم المواضيع التي لاقى اهتماما كبيرا من طرف الباحثين والمختصين في مجال علم النفس عمل والتنظيم حيث تعتبر الضغوط النفسية بأنها حالات خارجية يفترض ان تؤدي الى توترات داخلية بدورها الى اضطرابات فسيولوجية .

كما انها علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على انها شاقة ومرهقة او انها تتجاوز طاقته للتعامل معها فالبيئة هنا تعتبر تهديد يعترض سلامته.

وهذا ما ظهرته دراسته " خميس 2013" بدراسة حول الموضوع الضغوط النفسية لدى عمال قطاع الصحة وكما قاما أيضا "عسكر وعبد الله 1988" بدراسة الضغوط النفسية ومصادرها لدى عاملين في مهنة التمريض والطب ونجد هذه الدراسة بدورها تفند الرأي الذي يربط الضغط النفسي لعمال هذا القطاع حيث اشارت اهم نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين المهن فنجد مهنة التمريض والطب هي اكثر المهن تعرفنا للضغوط تليها الخدمة النفسية

"happlin et hipps" لقد اهتم الباحثان بإجراء دراسة حول الضغوط النفسية لدى العاملين وقد اجريا بحث لتحديد مستوى الذي يتعرض لها المعلمون قد شملت العينة 219 معلما ومعلمة طبق عليهم مقاييس للضغوط النفسية المعلمين وقد اشارت النتائج كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولودة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين كما تبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوى الأداء المتوقع منهم .

وكما ان هناك العديد من الأدلة حول تأثير الصحة النفسية في العمل حيث اصبح مصطلح الصحة النفسية شائعا بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس كالعقد النفسية والانهايار مجموعة من التكاليف المرتبطة بمشاكل العصبي والهيستريا وهذا ما أظهرته j.brunetal2009 ففي عام 2002 قدرت نسبة العاملين الذين

أصيبوا **QUEBEC** الصحة النفسية في المجال المهني بالإرهاق بـ39مئة حسب مركز الاحصائيات "الكبيك" فان هاته الظاهرة تؤدي لتعيب بكثرة حيث بلغت التكاليف التي عوضتها لجنة الصحة والسلامة المهنية المتعلقة بمشاكل الصحة النفسية 14.3مليون دولار في عام 2004-2006.

وكما قدم (شويعل 2012)دراسة حول دور التسامح ونمط العلاقة الإنسانية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي حيث هدفت الدراسة الحالية الى معرفة دور كل التسامح.

وكما قاما (بن حفيظ ومناع 2015) بدراسة حول مستوى لدى عينة من القابلات العاملات في مؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالطفل و الام حيث طبقت الدراسة على عينة تكونت من 20قابلة باستعمال وتوصلت نتائج الدراسة الى ان القابلات يعشن مستوى متوسط من الصحة النفسية scl90

مقياس دراسة (قوارح 2018) حول مدى مساهمة الصحة النفسية والجسمية في تحسين من الأداء التدريبي والدافعية لإنجاز لدى أساتذة التعليم بالطور المتوسط حيث هدفت الى في تحسين كل من مستوى الأداء التدريبي والدفاعي وعلى ضوء ما سبق قامت الطالبتان :

### ب طرح السؤال الاستكشافي الاتي:

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران؟

#### ➤ الأسئلة الفرعية :

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والضيق النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران؟

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وثقل العمل لدى عمال مؤسسة ميناء وهران؟

• هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاعتراف المهني لدى عمال مؤسسة ميناء وهران؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والارتياح النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران؟

## 2- الفرضيات :

### ➤ الفرضية عامة :

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران ؟

### ➤ الفرضيات الفرعية :

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والضيق النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وثقل العمل لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والاعتراف المهني لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والارتياح النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

## 3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الضيق النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و ثقل العمل لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الاعتراف المهني لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

#### 4- أهمية الدراسة:

تتضح اهمية الدراسة من خلال النقاط التالية :

- تتمثل اهمية البحث في معرفة وتحديد مدى مساهمة الضغوط النفسية في التنبؤ بأبعاد الصحة النفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران .
- تحديد ابعاد الصحة النفسية التي تساهم بشكل كبير في الضغط النفسي وكشف عن طبيعة التأثير
- معرفة العلاقة التي تربط بين الضغوط النفسية و الصحة نفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

#### 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات البحث:

- **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي, حيث انها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي و النفسي و الاجتماعي للفرد, و الضغوط النفسية هي نتاج تقييم المواقف المهددة و التي يتميز بها الفرد عن الاخر
- **الصحة النفسية:** هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة , حيث هي شعور الفرد براحة نفسية و الطمأنينة و السكينة و الانسجام مع الذات و مع الاخرين ، ليكون متوافقا مع مهنته و مطالب عمله

## الفصل الثاني

❖ تمهيد

❖ مفهوم الضغوط النفسية

❖ اين تتجه الابحاث المتعلقة بالضغوط

النفسية

❖ كيف تتكون الضغوط النفسية

❖ مسببات الضغوط النفسية

❖ مؤشرات الضغوط النفسية

❖ علامات الضغوط النفسية

❖ ابعاد الضغوط النفسية

❖ انواع الضغوط النفسية

❖ خلاصة



## تمهيد:

بعد التطرق الى الاطار المنهجي سنحاول ان نوضح في هذا الفصل على الضغوط النفسية التي أصبحت ظاهرة نفسية أساسية تصاحب الصدمة وتنتج عنها وهي مكونة للصدمة وأثارها ، والضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الانسان في المواقف والأوقات المختلفة مما يتطلب منه التوافق معها ومع بيئة المحيط ، ومن خلال هذا سنتطرق الى مفاهيم متعلقة بها.

## أولا :الضغوط النفسية

### تعريف الضغوط النفسية:

"هي مجموعة من العوامل الخارجية (ظروف العمل والتلوث البيئي والصراعات الاسرية )،والداخلية او التغيرات العضوية الضاغطة ،والمهددة للفرد او الذات والتي تبعث الى التحدي ، حيث يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ،مما يضعف قدرته على الاستجابة المناسبة للموقف ،وهذا يؤدي به الى الاضطراب الانفعالي او الفسيولوجي او المعرفي او السلوكي او النفسي ،وأحيانا قد تكون الاستجابة الانفعالية حادة ومستمرة ،مما قد يوصل الفرد الاختلال في تكامل شخصيته"( أبو عيشة،2012،ص34)

ان الضغط النفسي كما يقول "وولفWALF" : هو حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي توحى له بعدم إمكانية تحاشيها ،لان الضغط حالة ديناميكية تحدث عند الكائن الحي لحالة ضغط اعلى من الحد العادي او اقل منه.

ويعرف "لازاروسLAZARUS" الضغط بأنه :مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد فضلا عن الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.(أبو دلو،2011،ص171)

## ثانيا : اين تتجه الأبحاث المتعلقة بالضغط النفسي؟

ما الذي يمكن توقعه مستقبلا في هذا السياق؟ على الأبحاث ان تركز في تلك الفئات المعرضة للاضطرابات ذات صلة بالضغط النفسي ،وذلك لتخفيف من الظروف الضاغطة المحيط بها ، والنظرية المتعلقة بكيفية تكيف الافراد للأحداث الضاغطة بنجاح , يمكن ترجمتها الى أساليب تدخل تساعد أولئك غير الناجحين في النجاح في إدارة الضغط النفسي.

ينبغي تعليم الناس كيفية توفير المساندة الاجتماعية للآخرين , نحن نعرف ان العلاقات التي تتسم بأنها صعبة وضاغطة يمكن ان تؤثر سلبا في الصحة الجسمية والنفسية للفرد وان العلاقات الاجتماعية الإيجابية يمكن ان تساعد على الوقاية من مثل هذه الاثار.

ففي الولايات المتحدة الامريكية وحدها هناك ما يقارب 8-10 ملايين من الافراد الذين يستعينون بهذه الجماعات لمواجهة مشكلاتهم , فهي تتيح للأفراد داخل الجماعات مناقشة مشكلاتهم المشتركة وتبادل المساعدة على حلها , هذه الجماعات أصبحت متوفرة بشكل زائد لتلك الفئة من الأباء الذين على وشك الطلاق وفقدان احد أطفالهم او مواجهة حوادث الضاغطة أخرى , واذا كانت هذه الجماعات ان تصبح أداة وسيلة للمساندة الاجتماعية في المستقبل ، فينبغي تطوير الطرق والأساليب التي من شأنها ان تزيد من جاذبيتها وجودتها.(شيلي, 2011,ص854)

## ثالثا : كيف تتكون الضغوط النفسية :

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه ، وتسمى ضغوطا داخلية ، او قد تكون من المحيط الخارجي ، مثل العمل ،العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي ، او خلافات مع الشريك الحياة ،او الطلاق، او موت شخص عزيز ،او التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوط خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات او كبت الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها او ضغوطا خارجية متمثلة في احداث الحياة ، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

يتعرض الانسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع ان يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط او مدى قدرته على المواجهة والقدرة على التحمل ، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الاخر ، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات ، في حين يمكن لأنماط الأخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك اثرا لدى الفرد وأيضا تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية. (مجدي ,2009, ص70)

#### رابعاً : مسببات الضغوط النفسية :

هناك عوامل كثيرة تساهم في حدوث الضغوط على الفرد في مجال عمله ويمكن تصنيف العوامل الى ما يلي :

احدهما يشمل على العوامل ذات علاقة ببيئة العمل او العمل نفسه والآخر يتمثل على العوامل ذات علاقة بالسّمات او كما يعرف بالعوامل الشخصية .

#### • فالعوامل التي تتعلق بالعمل هي:

- متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة الى أخرى.

- التعارض في الأدوار المطلوبة من الفرد.

- عدم الوضوح للمسئوليات.

- زيادة العبء الوظيفي (زيادة الاثارة)

- قلة العبء الوظيفي (قلة الاثارة)

- المسؤولية عن الاخرين.

- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء.

- غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية.

- عملية التقويم الأداء اذا ادركها الفرد بأنها غير عادلة.

- بيئة العمل المادية (الإضاءة ، التهوية ،درجة الحرارة ، مستوى الضجيج ، تنظيم الأثاث... الخ)(حمدي , 1999, ص173)

### **خامسا : مؤشرات الضغوط النفسية:**

يرى بعض علماء النفس ان للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن ايجازها على النحو التالي:

#### **1-المؤشرات الجسمية:**

وهي عبارة عن الشعور بالتعب و الإجهاد وتشنج العضلات ، والشعور بالألام الجسمية وارتفاع الضغط الدم مع زيادة تناول الادوية والمهدئات.

#### **2-المؤشرات العقلية:**

وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

#### **3-المؤشرات النفسية العاطفية:**

وهي عبارة عن الغضب والاكنتاب واللامبالاة والنظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير و الإنكار.

#### **4-المؤشرات الاجتماعية:**

وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية واضطراب العلاقات الاسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات و الأسرة.( الطواب , 2008, ص107)

### **سادسا : علامات الضغوط النفسية:**

لقد اشار الدكتور (جون كاربي)1996الى ان الضغط النفسي "لا يضع راسك في الملزمة فقط بل انه يحث خلا في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ".

## ❖ العلامات العضوية:

- توتر العضلات في الرقبة والظهر خاصة الارتجاف، الصداع التوتري.
- جهاز الهضم: حموضة المعدة، الغثيان، غازات.
- الطعام: امساك، فقدان الشهية، اسهال.
- النوم: ارق، استيقاظ مبكر، كوابيس واحلام مزعجة.
- الألم: الم في الظهر وفي الكتفين، كززة الاسنان.
- التنفس.
- اضطرابات جنسية متنوعة.

## ❖ العلامات النفسية:

الضييق، الكأبة الحزن، فقدان الاهتمام، فرط التهيج فرط النشاط، عدم الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، صعوبة الكلام والملل، الخمول والتعب والإرهاك، ضعف التركيز، تشوش ذهني، السلبية، عدم القدرة على اتخاذ القرار، الجمود، مراقبة الذات، التنبه المستمر لاستجابات الاخرين. (محمد قاسم , 2008 , ص118)

## سابعا : ابعاد الضغوط النفسية:

من منطلق أهمية الصحة البدنية والنفسية للشخصية الإنسانية المتزنة ، تبرز الحاجة الى معرفة ابعاد الضغوط ليس فقط من اجل المواجهة الإيجابية **COPING** ، بل من اجل التعامل الناجح لدرجة التحكم **MANAGING** الذي يحمل في طياته بعدا زمنيا أطول ونتائج اكثر دواما من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد .

فضمن هذا الاطار ، تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الامريكية الى ان 75 بمئة من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل او بأخر بالضغوط النفسية, وتشمل قائمة

المشكلات هذه امراضا مثل : القرحة، الصداع النصفي ، ضغط الدم ،عدم القدرة على النوم والأرق ، المشكلات الجنسية ، التشنج القولون ودقات القلب غير منتظمة بالتدخين ، الشرب والأكل بصورة غير طبيعية ، والسلوك غير الاستعجالي (الإيقاع السريع للفرد لإنجاز مسؤولياته الاجتماعية ) . (عسكر, 2003 , ص30)

## ثامنا : أنواع الضغوط النفسية :

تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية.

فقد ميز "لازورس وكوهن" بين نوعين من الضغوط:

أولاً: الضغوط الخارجية و التي تعني الاحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد ، وتمتد من الاحداث البسيطة الى الحادة.

ثانياً: الضغوط الداخلية والتي تعني الاحداث التي تتكون نتيجة التوجه الادراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

بينما يحصرها بعض الباحثين في نوعين هما : الضغوط الإيجابية او المفيدة ، والضغوط السلبية او الضارة ويقصد بالضغوط الإيجابية : الضغوط المعتدلة التي تؤدي الى ردود فعل الإيجابية لدى الفرد مثل : الإنجاز والفخر والتغلب على التحديات ، اما الضغوط السلبية فتحصل عندما يصل الفرد الى الحد الذي يشعر فيه انه غير قادر على تحمل الضغط ، مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه.

### ➤ ومن أنواع الضغوط النفسية :

- ❖ الضغوط الانفعالية والنفسية : القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية
- ❖ الضغوط الاسرية : بما فيها الصراعات الاسرية والانفصال والطلاق و تربية الأطفال.....الخ
- ❖ الضغوط الاجتماعية : كالتفاعل مع الاخرين ، وكثرة اللقاءات او قلتها ، والإسراف في التزاور الحفلات....الخ
- ❖ ضغوطات العمل :كالصراعات مع الرؤساء ، وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول.....الخ ( بنت عبد الله , 2014 , ص40)

## الخلاصة:

ان للضغط النفسي سمة من سمات الحضارة الحديثة لما يسببه من اثار حادة على حياة العمال، سواء داخل المؤسسة او خارجها اذن عامل مهم يتحكم في سير سلوكيات الفرد والمجتمع، فلا يمكن هذا الموضوع بباحث معين او مجال خاص لذا حاولنا في هذا الفصل التطرق اليه.

## الفصل الثالث

- ❖ تعريف الصحة النفسية.
- ❖ الصحة النفسية في ضوء النظريات العلاجية.
- ❖ علامات الصحة النفسية.
- ❖ أنواع الاختبارات الصحة النفسية.
- ❖ شروط الصحة النفسية .
- ❖ مظاهر الصحة النفسية .
- ❖ صحة النفسية للعامل.
- ❖ خلاصة.



## تمهيد:

للصحة النفسية عامل صلة وثيقة بكافيتها الإنتاجية وعلاقاته الاجتماعية بزملائه في العمل ورؤسائه ومرؤوسيه فهي ترتبط ارتباطا قويا بمتابرتة على عمله وتحمسه له، واستقراره وتعرضه للحوادث , حيث ان الصحة النفسية المعتلة نواة الاضطراب والقلق والصراع الصناعي , كما ان شكواهم لانهاية لها من العمل ومن الناس.

غير ان الحضارة الصناعية تلقي على العامل المعاصر أعباء نفسية كثيرة تهدده تهديدا مباشرا في صحته النفسية منها طبيعة العمل الصناعي الذي زاد اسرافه في تقسيمه.

## اولا: الصحة النفسية:

### -تعريف الصحة النفسية:-

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا (نفسيا و شخصيا وانفعاليا واجتماعيا اى مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ،ومع الاخرين ،ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ،ويكون سلوكه عاديا ،بحيث يعيش في سلامة و سلام.(حامد , 2011،ص9)

مفهوم الصحة النفسية يختلف حسب اختلاف الآراء , هناك من يقول "الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمعات في القيام بالمسؤولية والإنتاج" , ويقول البعض الاخر "الصحة النفسية هي القدرة على العطاء والحب دون الانتظار مقابل" وبعض المفسرين يقولون ان الصحة النفسية هي التوازن بين الغرائز والرغبات الخاصة والذات و الضمير(كمال , 2014 , ص2)

## ثانيا : الصحة النفسية في ضوء النظريات العلاجية:

يعتبر "فرويد" ان الصحة النفسية الكاملة مجرد خرافة بعيدة المنال في الحياة الواقعية , ويعتبر ان التوازن بين اركان الشخصية والتفاعل الدينامكي بينها (الهو والانا الأعلى، والانا) بما يحقق الارضاء لمختلف النزعات ، ويؤدي الى حالة الوفاق الداخلي يمثل حالة

الشخصية المعافاة. إلا ان "فرويد" لخص الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية: الإنجاز ،والإنجاب ، والترويح ،في نوع من السجع الموفق , يأتي الإنجاز وصولا الى الابتكار في المقدمة كتعبير عن التوظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة.

اما "رايش" ، وهو محلل نفسي منشق عن الفرويدية فيعرف المرض في انه الوقوع في الجمود الدفاعي للدرع الطبيعية والعضلية :الانسان المقيد روحا وجسد كرد فعل دفاعي ضد قلق .

اما وجهة نظر العلاج "الجشطلتي " (fritz perls) فيرى ان الصحة النفسية في القدرة على العيش هنا والآن بشكل حقيقي , بينما يتجلى المرض في تزوير الواقع الذاتي والوجودي ،والهروب في الماضي او المستقبل ، أي الهروب من متعة وقلق العيش الكثيف للتجربة الوجودية في الحاضر.

يرى "جون بولبي" الطبيب والمحلل النفسي الإنكليزي الذي ترأس قسم الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية ،بان الصحة النفسية أساسا في بناء الطمأنينة القاعدية التي تمثل ثمرة تجربة تعلق إيجابي وطيد ومستقر مع الام , فالطمأنينة القاعدية هي منطلق الانفتاح على الدنيا والناس وتفتح الإمكانيات ونمو الثقة للذات.

ولابد من إشارة الى " أريك اريكسون" ومنظوره في مراحل الحياة ومهامها التي كثير ذكرها في كتب علم نفس النمو, وضع "اريكسون" هذه القائمة عام 1950 في كتابه المعروف "الطفولة و المجتمع" وهي عبارة عن مجموعة من 8 ثنائيات متقابلة يشكل الثنائي الأول منها حالة الصحة النفسية ، بينما يشكل الثاني حالة المرض او الاضطراب في 8 مراحل عمرية متتالية ، منذ الميلاد وحتى سن الشيخوخة

## الجدول رقم (01) يوضح الصحة النفسية في ضوء النظريات العلاجية

المرحلة	حالة الصحة	حالة المرض	السن
-1	الثقة القاعدية	مقابل عدم الثقة	من الميلاد-1
-2	الاستقلال	مقابل الخجل و الشك	3-5
-3	المبادرة	مقابل الشعور بالذنب	3-6
-4	الصناعة و الشغل	مقابل الشعور بالدونية	6-12
-5	الهوية	مقابل انتشار الادوار	المراهقة
-6	العلاقات الحميمة	مقابل العزلة	سنوات الشباب
-7	العطاء و الانجاز	مقابل الركود	سنوات النضج
-8	التكامل الشخصي	مقابل الاسى و اليأس	التقاعد و الشيخوخة

المصدر (حجازي , 2006 , ص42)

### ثالثا : علامات الصحة النفسية:

من هذه العلامات:

#### 1. التوافق الاجتماعي:

ويقصد به قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية راضية مرضية ،اي يرضى عنها نفسه ويرضى عنها الناس.. علاقات تتسم بالتسامح والتعاون و الايثار ،فلا يشوبها العدوان او الارتياب او الاتكال او الاستعلاء او الخوف او استدرار العطف.

## 2. التوافق الذاتي:

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزنًا. والقدرة على حل المشكلات النفسية والأزمات النفسية حلاً إيجابياً بدلاً من الهرب منها أو التمويه عليها. ومن ساء توافقه الذاتي ساء توافقه الاجتماعي.

## 3. ارتفاع مستوى الاحتمال النفسي:

يقصد بذلك القدرة الفرد على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الإحباط والحرمان المختلف دون أن يختل ميزانه فينهار، ودون أن يشوه تفكيره، ودون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية أو شاذة لحل أزمته: كالتهور أو العدوان أو التراجع والاستسلام أو الإسراف في استدراج العطف من الناس أو الرثاء للذات أو الاستسلام لأحلام اليقظة.

## 4. الإنتاج الملائم:

يقصد به القدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته، إذ كثيراً ما يكون الكسل والقيود والخمود دلائل على شخصيات هدتها الصراعات النفسية واستنفد كبت حيويته ولنذكر أن معتل الصحة تعطله مخاوفه ووساوسه وهواجسه وشروء ذهنه عن المضي في نشاط بدأه.

## 5. الشعور بالرضا:

ومن علامات الصحة النفسية السليمة استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته وأصدقائه، والشعور بالطمأنينة والسعادة والراحة البال. (راجع، 1965، ص 557)

## رابعاً : أنواع الاختبارات النفسية:

✓ اختبارات القدرات .

✓ اختبارات المهارات النفس-حركية.

✓ اختبارات السمات الشخصية .

✓ اختبارات الميول المهنية.

✓ اختبارات الاستعدادات.

✓ قياس الاتجاهات.

وتهدف الاختبارات السيكولوجية الى:

- انتقاء افضل العناصر الصالحة من العمال والموظفين.
- توجيه العمال الى الوظائف والأعمال التي تتناسب وقدراتهم.
- تستخدم في الحكم على الافراد عند الترقي لوظائف أخرى.
- التوجيه النفسي للعمال غير المتوافقين.
- تخفف من اثر الوساطة في اختيار العمال حيث يتم اختيار افضل العناصر المتقدمة بطريقة موضوعية.
- تستخدم في نقل العمال او العاملين من عمل لآخر.(عويضة , 2007 , ص34)

#### **خامسا : شروط الصحة النفسية:**

- للصحة النفسية السليمة شروط بيولوجية ونفسية واجتماعية مختلفة من أهمها.
- وراثه غير معيبة ،وسلامة الجهازين العصبي والغدي أي جهاز الغدد الصماء.
  - خلو الشخصية من الصراعات النفسية الشعورية واللاشعورية , ويقصد بالصراع النفسي حالة من القلق والتوتر تنشئ من تعارض دافعين قويين لا يمكن ارضاؤهما في أن واحد.
  - اعتلال البيئة الاجتماعية التي تحيط بالفرد في مطالبها من الفرد وإرضاؤهم حاجاته الجسمية والنفسية ارضا كافيا معقولا.(دويلار , 2000 , ص349)

#### **سادسا : مظاهر الصحة النفسية:**

- **سوء التوافق الاجتماعي:** ويقصد به عجز الفرد عن عقد علاقات اجتماعية راضية مرضية أي يرضى عنها نفسه ويرضى عنها الناس , علاقات تتسم بالتسامح والتعاون والايثار فلا يشوبها العدوان او الارتياب او الاتكال او الاستغلال او العطف.
- **قصور الإنتاج:** فمعتل الشخصية يعجز عن الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته , وكثيرا ما يكون الكسل والخمود والقيود دلائل على شخصيات هذه

➤ الصراعات واستنفدت حيويتها ، هذا الى ان تمركزه الشديد في نفسه يشغله ويصرفه عن الإنتاج.

➤ **انخفاض مستوى الاحتمال النفسي:** ويقصد به عجز الفرد عن الصمود حيال الشدائد والأزمات وضروب الإحباط والحرمان المختلفة دون اسراف في العدوان او التهور او استدرار العطف او الرثاء للذات او الانهيار النفسي.(صبره , 2004,ص323)

### **سابعا : صحة النفسية للعامل:**

هناك صلة وثيقة بين الصحة النفسية للعامل وكفايته الإنتاجية وأصحاب الصحة النفسية المريضة من العمال هم دائما نواة الاضطرابات ، كما ان مشاكلهم لا تنتهي , أيضا فان هناك صلة وثيقة بين الصحة النفسية للعامل وصحته الجسمية وذلك لان الانسان يعتبر وحدة نفسية جسمية واحدة.

وهناك امراض جسمية عديدة يلعب فيها العامل النفسي دورا مهما ومن هذه الامراض :  
قرحة المعدة ، الربو ، ارتفاع ضغط الدم ، وأمراض الشريان التاجي والحضارة الصناعية المعاصرة تحمل العامل أعباء نفسية لا حصر لها.

ومن هذه الأعباء:

- طبيعة العمل الصناعي الذي يقوم به الفرد.
- الملل والسام من رتابة العمل.
- عدم شعور عامل بالولاء للشركة او المصنع الذي يعمل به.
- التغيرات التكنولوجية المفاجئة وما تحمله من تهديد للعامل بالاستغناء عنه.(كمال,

2007, ص221)

## الخلاصة:

الصحة النفسية هي حالة من الإحساس الإيجابي، لا تتحقق بصورة الية دون سعي الفرد نحو تحقيقها هنا حيث نحاول في مجال تخصصنا السيكولوجي ان نغور في أعماق الظواهر النفسية محاولين اجتهاد لمعرفة وقايتها وعلاجها وتوازنها بين صحة نفسية وصحة جسمية للعامل.

الفصل الرابع  
الاجراءات المنهجية



## تمهيد

يهدف هذا الفصل الى جمع المعطيات و البيانات التي تساعد تحقيق مقاصد الدراسة، حيث تناولت الباحثة في ما يلي : اهداف الدراسة الاستطلاعية ، مدة و مكان اجرائها ، وادوات الدراسة ، و مواصفات العينة و الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

### ❖ تعريف المؤسسة :

هي مؤسسة وطنية ذات اسهم دورها الاساسي تقديم الخدمات مقابل الحصول على ارباح ثم افتتحها سنة 1982 على اثر المرسوم التنفيذي رقم 82-289 وهي تجمع كل من الديوان الوطني للموانئ و الشركة الوطنية للشحن و التفريغ و الشركة الجزائرية للحبوب والمخازن

### ❖ الموقع الجغرافي :

يقع ميناء وهران في غرب الساحل الجزائري بين ميناء ارزيو شرقا و ميناء غزوات غربا بداخل خليج يقع بين راس فالكون في الشمال الغربي لعين الترك

### ❖ التسمية : مؤسسة ميناء وهران

### ❖ نشاط مؤسسة ميناء وهران :

- نقل و تفريغ البضائع ( العتاد, الآلات , الوسائل الخاصة بالميناء )
- تنظيم عملية ارساء السفن
- تنظيم و مراقبة عملية نقل الافراد مع بضائعهم و سياراتهم
- القيام باعمال الصيانة و تنفيذ اعمال ترميم الميناء
- المحافظة على نفوذ الميناء

### ❖ عمالها :

لدى مؤسسة ميناء وهران 2212 E.P.O عامل يتوزعون كالتالي:

- اطارات مسيرة cadres dirigeants : 6 عامل

- اطارات cadres : 219 عامل
- متحكمين maitrises : 326 عامل
- منفذين exécutions : 1658 عامل
- متعاقدين contractuels : 3 عامل

اولا : الدراسة الاستطلاعية:

### 1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

بلغ عدد افراد العينة الاستطلاعية 30 فردا عامل، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

### 2- اهداف الدراسة الاستطلاعية:

- جمع اكبر عدد من المعلومات لتحضير ادوات الدراسة في صورة واضحة و مطابقة لخصائص الميدان
- التعرف على مجتمع الدراسة
- ضبط عينة الدراسة
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الصدق و الثبات

### 3- حدود البحث:

#### ➤ الحد البشري:

- تمثلت عينة الدراسة من عمال مؤسسة ميناء وهران حيث اخترنا العينة العشوائية البسيطة

#### ➤ الحد المكاني:

- أجريت الدراسة بمؤسسة ميناء وهران بمجموعة من المصالح المختلفة .

#### ➤ الحد الزماني:

تم القيام بالدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة من 24 مارس الى 23 افريل 2024

### 4- ادوات الدراسة الاستطلاعية:

## تمثلت في استبيانين:

اعتمدت الباحثتان على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات , وذلك لما يتناسب مع طبيعة المنهج الوصفي وحسب مقتضيات الدراسة و محدداتها

استبيان 1 خاص بالضغوط النفسية و استبيان 2 متعلق بالصحة النفسية

### الاستبيان الاول : الضغوط النفسية:

يحتوي الاستبيان الاول على 5 ابعاد تمثلت فيما يلي : (المصدر نقلا عن عيسى

ابراهيم المعشر 2009 ص 105 , ص 10)

➤ **البعد الاول عبئ العمل :** هو حالة تشكل خطر و ضرر على العامل مما يشمل

صعوبة في اداء عمله

➤ **البعد الثاني الاجور و المكافأة :** تمثلت في تحديد اجر الموظف حسب سلم

الدرجات

➤ **البعد الثالث الهيكل التنظيمي :** يتمثل هذا البعد في سلم الدرجات في العمل و

يحدد المهام لكل عامل

➤ **البعد الرابع بيئة العمل :** يحتوي هذا البعد على فقرات تحدد الظروف الفيزيائية و

اساليب العمل التي يحتاجها العامل

➤ **البعد الخامس الاداء :** يحتوي هذا البعد على فقرات تتمثل في تأدية العامل لعمله

او تنفيذ مهمة من اجل تحقيق اهداف المؤسسة

### الجدول رقم(02) يبين ابعاد و فقرات متغير الضغوط النفسية

الفقرات	الابعاد
1-2-3-4-5-6-7	عبئ العمل
8-9-10-11-12-13	المكافأة و الاجور

14-15-16-17-18-19-20	الهيكل التنظيمي
21-22-23-24-25-26	بيئة العمل
27-28-29-30-31-32-33-34	الاداء

يوضح الجدول رقم (02) عدد فقرات استبيان الضغوط النفسية التي بلغ عددها 34 فقرة توجد فقرات ايجابية و فقرات سالبة

### الاستبيان الثاني : الصحة النفسية :

يحتوي هذا الاستبيان على 5 ابعاد تمثلت فيما يلي : (المصدر نميش زوبيدة 2021 ص 151-152)

- **البعد الاول : الضيق النفسي :** المتعلق بمعرفة مدى شعور افراد السلك الطبي بالقلق و الاستياء و الرغبة في ترك العمل , و حل مشاكلهم بسهولة او بصعوبة
- **البعد الثاني : الاعتراف المهني:** يتمثل هذا البعد في مدى اعتراف الزملاء ببعضهم البعض فيما يخص الجهد المبذول و ايضا مدى اعتراف الرئيس بقيمة عمل مرؤوسيه و ابداء الاعتبار لهم
- **البعد الثالث : ثقل العمل:** جاء هذا البعد ليقيس ثقل العمل عند العمال و مدى السرعة لاداء العمل , المهام الاضافية , التركيز لفترات طويلة.
- **البعد الرابع : الدعم الاجتماعي :** تمثلت فقرات هذا البعد في اهتمام الرئيس برفاهية مرؤوسيه و الانصات لهم و المساندة التي يتلقاها الزملاء من بعضهم البعض عن طريق تسهيل انجاز المهام و تشجيع العمل الجماعي
- **البعد الخامس : الارتياح النفسي:** تعتبر فقرات هذا البعد عن مدى شعور العمال بالسعادة في مكان العمل و الشعور بالمحبة و التقدير في المؤسسة , و مدى الشعور بالمتعة عند اداء العمل

### 5- ابعاد و فقرات الصحة النفسية :

**الجدول رقم (03) يبين ابعاد و فقرات متغير الصحة النفسية :**

الفقرات	الابعاد
1-2-3-4-5-6	الضيق النفسي
7-8-9-10-11-12-13-14-15-16	الاعتراف المهني
17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30	ثقل العمل
31-32-33-34	الدعم الاجتماعي
35-36-37-38-39-40-41	الارتياح النفسي

يوضح الجدول رقم (03) عدد فقرات استبيان الصحة النفسية التي بلغ عددها 41 فقرة  
توجد فقرات ايجابية و فقرات سالبة

**الجدول رقم (04) يبين سلم ليكارت ذو الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات الموجبة:**

لا اوافق بشدة	لا اوافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق	موافق بشدة
1	2	3	4	5

**الجدول رقم (05) يبين سلم ليكارت ذو الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات السالبة :**

لا اوافق بشدة	لا اوافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق	موافق بشدة
5	4	3	2	1

❖ صدق الاتساق الداخلي :

➤ صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط النفسية ( ارتباط الفقرات بالبعد )

الجدول رقم (06) يبين ارتباط الفقرات ببعد عبئ العمل :

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	توكل لي اعمال كثيرة تتطلب الانجاز في نفس الوقت	0,606**	0,00
2	ان وقت الدوام الرسمي لا يكفي لإنهاء العمل المطلوب	0,563**	0,01
3	اتلقى تعليمات متعارضة من اكثر من مسؤول	0,690**	0,00
4	تعقد اجتماعات كثيرة اثناء العمل الرسمي	0,781**	0,00
5	افتقد للخبرة المطلوبة لتنفيذ المهام الموكلة لي	0,696**	0,00
6	اكلف بمهام خارج نطاق عملي و على حساب وقت عملي الرسمي	0,672**	0,00
7	اشعر بالملل بسبب تكرار نفس المهام في عملي و عدم تجديدها	0,662**	0,00

يبين جدول رقم(06) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,05 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

الجدول رقم (07) يبين ارتباط الفقرات ببعد الاجور و المكافأة :

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
8	ان الراتب لا يتناسب مع طبيعة العمل الذي اقوم به	0,703**	0,00
9	يعتبر الراتب متدني مع الوضع الاقتصادي السائد	0,494**	0.05
10	يتم توزيع نقاط الحوافز مع نهاية الشهر حسب الكفاءة	0,697**	0,00
11	تتناسب العلاوات و الامتيازات مع الجهد المبذول	0,685**	0,00
12	يعتبر الاجر المدفوع للعمل الاضافي مناسباً	0,770**	0,00
13	تقدم الادارة امتيازات و حوافز لأصحاب الافكار الجديدة	0,652**	0,00

يبين جدول رقم (07) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

#### الجدول رقم (08) يبين ارتباط الفقرات ببعدها الهيكل التنظيمي:

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
14	ان المركزية المتبعة في العمل تحد من قدرتي على الأداء	0,459*	0,011
15	الواجبات الملقاة على عاتقي اكبر من	0,687**	0,00

		الصلاحيات الموكلة لي	
0,00	0,672**	هنالك الكثير من الاجراءات و القيود الرسمية في الهيكل التنظيمي	16
0,08	0,472**	نظام الاتصال بيني و بين رؤسائي ضعيف	17
0,025	0,409**	ان اجراءات العمل واضحة بشكل كافي	18
0,007	0,482**	اعتقد ان السلطات الممنوحة لي موضحة	19
0,094	0,312	هنالك ضعف في التنسيق بين الافراد في الوحدات الإدارية	20

يبين جدول رقم (08) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,05 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

#### الجدول رقم (09) يبين ارتباط الفقرات ببعده بيئة العمل :

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
21	يزدحم مكان العمل بالمراجعين والعملاء	0,467**	0,009
22	تتوفر التكنولوجيا الحديثة في العمل	0,551**	0,002
23	التجهيزات المكتبية تتناسب مع طبيعة عملي	0,438*	0,015



0,002	0,537**	موقع عملي يتناسب مع الوظيفة التي اقوم بها	24
0,558	0,111	المسافات بين الاقسام و الفندق طويلة	25
0,00	0,681**	كثرة المكالمات و الاستفسارات تعيق عملي	26

يبين جدول رقم (09) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

### الجدول رقم (10) يبين ارتباط الفقرات ببعدها:

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
27	احرص باستمرار على استغلال وقت العمل	0,562**	0,001
28	لدي الاستعداد و الرغبة للقيام بأية مهام اضافية يتم تكليفي بها	0,696**	0,00
29	انتطلع الى مسؤوليات جديدة اضافة الى مهامي الحالية	0,546**	0,002
30	انجز في العادة عملا يفوق توقعات رؤسائي	0,607**	0,00
31	ارى ان معدل اخطائي في العمل محدودة مقارنة بزملائي	0,480**	0,007
32	سبق لي ان تقدمت بأفكار و مقترحات كانت مفيدة في تطوير ادائي	0,519**	0,003

0,337	-0,181	يتم تكليفي في كثير من الحالات بمهام اضافية ذات اهمية خاصة	33
0,003	0,525**	اتواصل مع زملائي و اعمل معهم بروح الفريق	34

يبين جدول رقم (10) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

**جدول رقم (11) يبين قيم معامل الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية :**

معامل الارتباط	الابعاد
0,778**	عبئ العمل
0,659**	الاجور و المكافاة
0,821**	الهيكل التنظيمي
0,531**	بيئة العمل
0,175	الاداء

يتضح من خلال الجدول رقم (11) ان نتائج كل الابعاد دالة عند مستوى الدلالة 0,01

## جدول رقم (12) تعديل الفقرات لاستبيان الضغوط النفسية:

رقم الفقرة	الفقرة المعدلة
20	يوجد ضعف في التنسيق بين الافراد في العمل
25	المسافة بين الاقسام في العمل طويلة

### ➤ صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الصحة النفسية:

جدول رقم (13) يبين قيم معامل الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعده (ضيق النفسي)

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	اجد صعوبة في مواجهة مشاكل في العمل	0,840**	0,00
2	يجعلني عملي افقد صبري	0,806**	0,00
3	يشعرني عملي بالقلق	0,813**	0,00
4	اشعر بالاستياء من عملي	0,843**	0,00
5	لدي رغبة في ترك العمل	0,833**	0,00
6	اجد صعوبة في التركيز في عملي	0,807**	0,00

يبين جدول رقم (13) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعده حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعده و البعد ككل

جدول رقم (14) يبين معامل الارتباط و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعء

اعتراف المهني

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
7	يهنئني زملائي عند قيامي بعمل جديد	0,450**	0,00
8	يعترف زملائي بمساهمة بحسن سير العمل	0,558**	0,00
9	اشعر بأن زملائي يعيرونني الاهتمام	0,618**	0,00
10	اتلقى المؤازرة من طرف المسؤولين عندما اواجه مواقف صعبة في عملي	0,684**	0,00
11	ينصت رئيسي الي عندما احتاج للتحدث معه عن العمل	0,737**	0,00
12	يبيدي رئيسي لي الاعتبار عن طريق القاء تحية التعاطف الاهتمام	0,659**	0,00
13	يعترف رئيسي بقيمة عملي	0,711**	0,00
14	يعطيني رئيسي الحرية الكاملة للتصرف في مهامي	0,579**	0,00
15	لدي فرصة في الترقية	0,207	0,113
16	تقوم المؤسسة ببرمجة دورات تكوينية لتطوير مهاراتي	0,446**	0,00

يبين جدول رقم (14) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعء حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

جدول رقم (15) يبين معامل الارتباط و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعدها

ثقل العمل

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
17	يتطلب مني عملي التعلم اشياء جديدة باستمرار	0,424**	0,01
18	يتطلب مني عملي مستوى عالي من الكفاءة	0,578**	0,00
19	اعاني من الروتين في عملي	0,461**	0,00
20	لدي فرصة لتطوير مهاراتي الشخصية في عملي	0,019	0,884
21	يتطلب عملي السرعة في الاداء	0,507**	0,00
22	يتطلب عملي نشاطا ذهنيا كبيرا	0,547**	0,00
23	يطلبون مني في عملي القيام بمهام اضافية	0,413**	0,001
24	لدي الوقت الكافي للقيام بعملي	0,161	0,219
25	يتطلب عملي التركيز بشدة لفترات طويلة	0,600**	0,00

يبين جدول رقم (15) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعدها حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

جدول رقم(16) يبين معامل الارتباط و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعدها

الدعم الاجتماعي

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
26	يهتم رئيسي برفاهية الافراد الذين هم تحت سلطته	0,360**	0,05
27	بيدي اهتمام لما أقول	0,480**	0,00
28	يتصرف رئيسي بشكل عدائي	0,328*	0,011
29	يسهل رئيسي عملية انجاز المهام	0,542**	0,00
30	يشجعنا رئيسي على العمل الجماعي	0,375**	0,003
31	الافراد الذين اعمل معهم يعيرونني الاهتمام الشخصي	0,598**	0,00
32	الافراد الذين اعمل معهم لديهم مواقف عدائية اتجاهي	0,218	0,094
33	الافراد الذين اعمل معهم يشجعون العمل الجماعي	0,628**	0,00
34	يسهل الافراد الذين اعمل معهم طريقة انجاز العمل	0,592**	0,00

يبين جدول رقم (16) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

جدول رقم (17) يبين معامل الارتباط و مستوى الدلالة بين درجة كل فقرة لبعـد الارتياح النفسي

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
35	اشعر بالمحبة و التقدير في مؤسستي	0,688**	0,00
36	اتصرف على طبيعتي اثناء القيام بمهامي	0,696**	0,00
37	اتجنب الوقوع في التجاوزات في عملي	0,562**	0,00
38	اهدافي و طموحاتي في عملي واضحة	0,671**	0,00
39	انصت الى زملائي في العمل	0,737**	0,00
40	اجد متعة عند ادائي لعملي	0,700**	0,00
41	اشعر بالسعادة في عملي	0,629**	0,00

يبين جدول رقم (17) معاملات الارتباط بيرسون و مستوى الدلالة بين كل فقرة و الدرجة الكلية للبعد حيث توصلنا ان كل الفقرات دالة عند 0,01 و هذا يدل على ان هناك اتساق بين فقرات البعد و البعد ككل

جدول رقم (18) يبين قيم معامل الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية لاستبيان الصحة النفسية :

الابعاد	معامل الارتباط
ضيق النفسي	0,694**
اعتراف المهني	0,726 **
ثقل العمل	0,61
الدعم الاجتماعي	0,698 **
الارتياح النفسي	0,718**

يتضح من خلال الجدول رقم (18) ان نتائج كل الابعاد دالة عند مستوى الدلالة 0,01

### جدول رقم (19) تعديل الفقرات لاستبيان الصحة النفسية:

رقم الفقرة	الفقرة المعدلة
15	تقوم المؤسسة بالترقية
20	يتطلب مني عملي تطوير مهاراتي
24	احتاج المزيد من الوقت للقيام بعملي
32	الافراد الذين اعلم معهم لديهم مواقف سلبية اتجاهي

ا. ثبات الاستبيانين :



قامت الباحثتان بحساب ثبات الاستبيانين بطريقة اسلوب الفا كرومباخ كما موضح في الجدول التالي:

### ➤ الاستبيان الاول الضغوط النفسية:

جدول رقم (20) يبين معامل الثبات الفاكرومباخ لمجموع أبعاد الضغوط النفسية للاستبيان :

متغير الدراسة	العينة	الثبات "الفاكرومباخ"
الضغوط النفسية	30	0.731

يبين الجدول رقم (20) معامل الفاكرومباخ بالنسبة لمجموع ابعاد الضغوط النفسية حيث تمثلت في 0.731 و هي قيمة مقبولة

### ➤ الاستبيان الثاني الصحة النفسية:

جدول رقم (21) يبين معامل الثبات "الفاكرومباخ" لمجموع أبعاد الصحة النفسية للاستبيان:

متغير الدراسة	العينة	الثبات "الفاكرومباخ"
الصحة النفسية	30	0,853

يبين الجدول رقم (21) معامل الفاكرومباخ بالنسبة لمجموع ابعاد الصحة النفسية حيث تمثلت في 0,853 و هي قيمة مقبولة

ثانيا : الدراسة الاساسية :

تناولت الباحثتان فيما يلي الاجراءات المنهجية لدراسة الاساسية من مدة و مكان الدراسة ,  
منهج الدراسة و التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس بعد ما تم التأكد منها في  
الدراسة الاستطلاعية

### **1- مدة الدراسة :**

تم جمع المعلومات الخاصة بعينة الدراسة الاساسية في الفترة الممتدة من  
10مارس2024الى غاية 07افريل 2024

### **2- المجال الجغرافي للدراسة :**

طبقت الدراسة الاساسية بمؤسسة ميناء وهران الواقع شمال مدينة وهران

### **3- منهج الدراسة**

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي

### **4- عينة الدراسة الاساسية :**

تكونت عينة الدراسة الاساسية من 60 فردا عاملا من اداريين بمختلف الرتب تم اختيارها  
بطريقة العينة العشوائية البسيطة

يحتوي هذا الاستبيان على نفس الابعاد و الفقرات التي تم التأكد من خصائصها في الدراسة  
الاستطلاعية

### **5- ادوات الدراسة الاساسية :**

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس من صدق و ثبات تم اعتمادها في جمع  
البيانات الخاصة للدراسة الاساسية تتمثل في استبيانين

### **6- تقسيم الاوزان :**

تم استخدام مقياس ليكرت ذو الخمسة نقاط لقياس الاستبيانين :

جدول رقم (22) يبين سلم ليكارت المندرج ذي الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات الموجبة :

لا اوافق بشدة	لا اوافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق	موافق بشدة
1	2	3	4	5

جدول رقم (23) يبين سلم ليكارت المندرج ذي الخمسة نقاط بالنسبة للفقرات السالبة :

لا اوافق بشدة	لا اوافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق	موافق بشدة
5	4	3	2	1

### ➤ صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط النفسية :

قامت الباحثتان بإعادة التأكد من صدق الاستبيانين على عينة الدراسة الاساسية كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (24) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد عبئ العمل :

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,481**	1
0,604**	2
0,690**	3
0,759**	4
0,601**	5
0,570**	6
0,642**	7

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (24) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,05

جدول رقم (25) بين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الاجور و المكافآت :

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,620**	8
0,093	9
0,706**	10
0,332**	11
0,341**	12
0,243	13

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (25) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

جدول رقم (26) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الهيكل التنظيمي:

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,535**	14
0,707**	15
0,628**	16
0,312*	17
0,152	18
0,309*	19
0,359**	20

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (26) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

جدول رقم (27) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد بيئة العمل:

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,416**	21
0,365**	22
0,376**	23
0,494**	24
0,390**	25
0,455**	26

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (27) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

جدول رقم (28) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الاداء:

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,594**	27
0,514**	28
0,620**	29
0,561**	30
0,612**	31
0,344**	32
-0,025	33
0,533**	34

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (28) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

جدول رقم (29) يبين معاملات الارتباط بين كل الابعاد و المؤشر العام لاستبيان

الضغوط النفسية :

الابعاد	معامل الارتباط
عبئ العمل	0,483**
الاجور و المكافات	0,687**
الهيكل التنظيمي	0,703**
بيئة العمل	0,283*
الاداء	0,169

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (29) ان نتائج الضغوط النفسية كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01

➤ صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الصحة النفسية :

جدول رقم (30) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الضيق النفسي :

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,840**	1
0,806**	2
0,813**	3
0,843**	4
0,833**	5
0,807**	6

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (31) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

**جدول رقم (31) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الاعتراف المهني:**

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,450**	7
0,558**	8
0,618**	9
0,684**	10
0,737**	11
0,659**	12
0,711**	13
0,579**	14
0,207	15
0,446**	16

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (31) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

**جدول رقم (32) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد ثقل العمل :**



معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,424**	17
0,578**	18
0,461**	19
0,019	20
0,507**	21
0,547**	22
0,413**	23
0,161	24
0,600**	25

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (32) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

**جدول رقم (33) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الدعم الاجتماعي :**

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,360**	26
0,480**	27
0,328*	28
0,542**	29
0,375**	30

0,598**	31
0,218	32
0,628**	33
0,592**	34

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (33) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

**جدول رقم (34) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات و بعد الارتياح النفسي :**

معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,688**	35
0,696**	36
0,562**	37
0,671**	38
0,737**	39
0,700**	40
0,629**	41

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (34) ان كل الفقرات دالة عند مستوى الدلالة 0,01

جدول رقم (35) يبين معاملات الارتباط بين كل الابعاد و المؤشر العام لاستبيان الصحة النفسية :

الابعاد	معامل الارتباط
ضيق النفسي	0,694**
الاعتراف المهني	0,726**
ثقل العمل	0,061
الدعم الاجتماعي	0,698**
الارتياح النفسي	0,718**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (35) ان نتائج ابعاد الصحة النفسية كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01

#### ❖ ثبات الاستبيانين :

قامت الباحثتان بحساب ثبات الاستبيانين بطريقة اسلوب الفا كرومباخ كما موضح في الجدول التالي:

#### ➤ استبيان الضغوط النفسية:

جدول رقم (36) يبين معامل الثبات "الفاكرومباخ" لمجموع أبعاد الضغوط النفسية للاستبيان :

متغير الدراسة	العينة	الثبات "الفاكرومباخ"
الضغوط النفسية	60	0,094

يبين الجدول رقم (36) معامل الفاكرومباخ بالنسبة لمجموع ابعاد الضغوط النفسية حيث تمثلت في 0,094 و هي قيمة عالية جدا

❖ استبيان الصحة النفسية:

جدول رقم (37) يبين معامل الثبات الفاكرومباخ لمجموع أبعاد الصحة النفسية للاستبيان:

متغير الدراسة	العينة	الثبات "الفاكرومباخ"
الصحة النفسية	60	0,730

يبين الجدول رقم (37) معامل الفاكرومباخ بالنسبة لمجموع ابعاد الصحة النفسية حيث تمثلت في 0,730 و هي قيمة مقبولة

## الفصل الخامس

### عرض و مناقشة النتائج

- ❖ تمهيد
- ❖ التأكد من صحة التوزيع الطبيعي للمتغيرين
- ❖ اختبار الفرضيات
- ❖ عرض و مناقشة فرضيات الدراسة
- ❖ نتائج الفرضيات
- ❖ خلاصة

## تمهيد

بعدها تطرقنا الى الاجراءات المهنية للبحث , سوف نتناول في هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة و التي تهدف الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية , و لقد قد قمنا بأجراء المعالجة الاحصائية للبيانات بالاعتماد على برنامج الاسلوب الاحصائي للحصول على نتائج الدراسة التي تم عرضها و مناقشتها في هذا الفصل

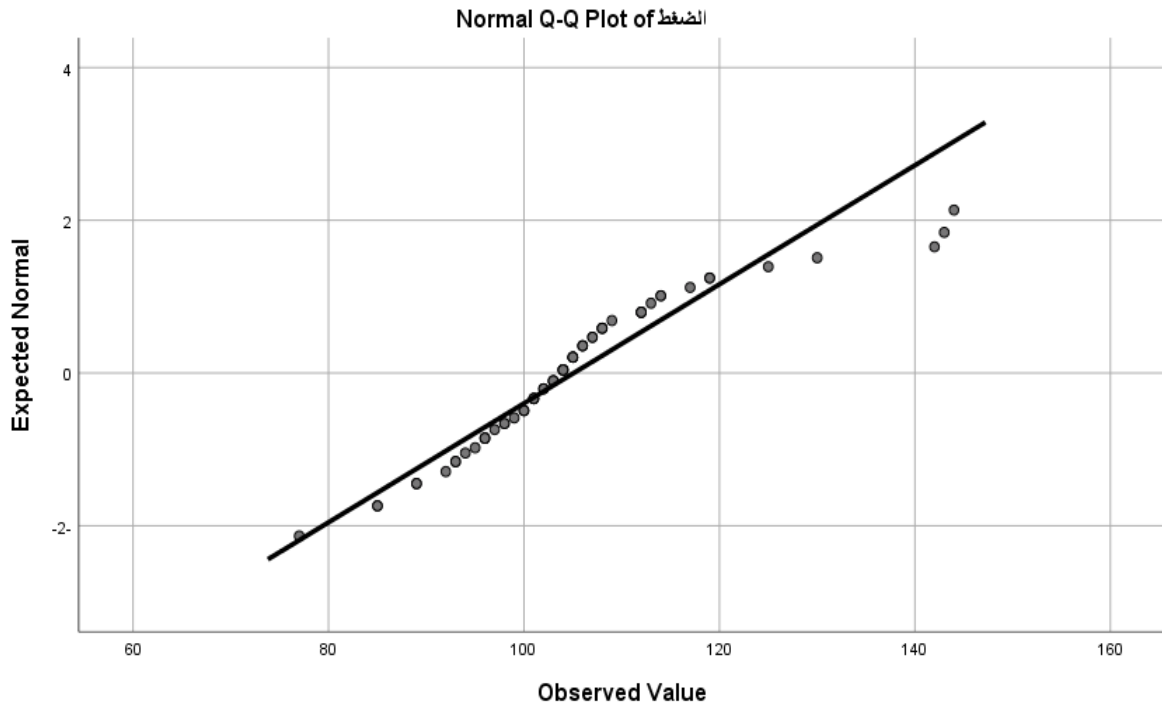
❖ اختبار التوزيع الطبيعي من خلال اختبار كولموجروف - سميرلوف :

الجدول رقم (38) يبين معادلة الاعتدال لمتغير الدراسة : الضغوط النفسية

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	Df	Sig.
الضغوط النفسية	.161	60	.001	.907	60	.000

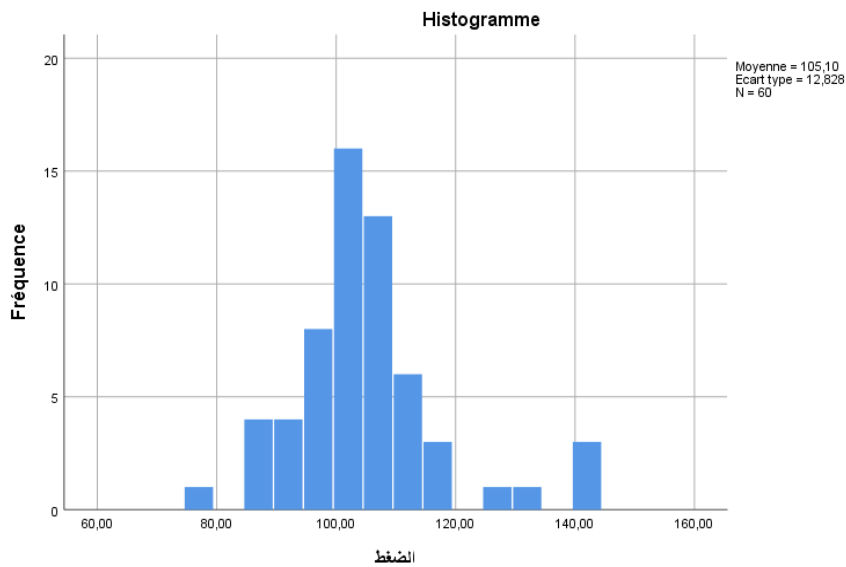
a. Lilliefors Significance Correction

يتبين من خلال الجدول رقم (38) ان قيمة اختبار " سميرلوف " لمتغير الدراسة انها غير دالة لان قيمة sig تساوي 0.01 اصغر من 0.05 يعني غير معتدل اي متغير الدراسة الضغوط النفسية لا يتمتع بالتوزيع المعتدل



### الشكل رقم (01) يبين التوزيع غير المعتدل لاستبيان الضغوط النفسية

من خلال الشكل رقم (01) يتبين عدم تجمع عناصر العينة حول الخط حيث يظهر في الشكل نقاط شاردة على الخط و هذا يدل على عدم اعتدالية التوزيع



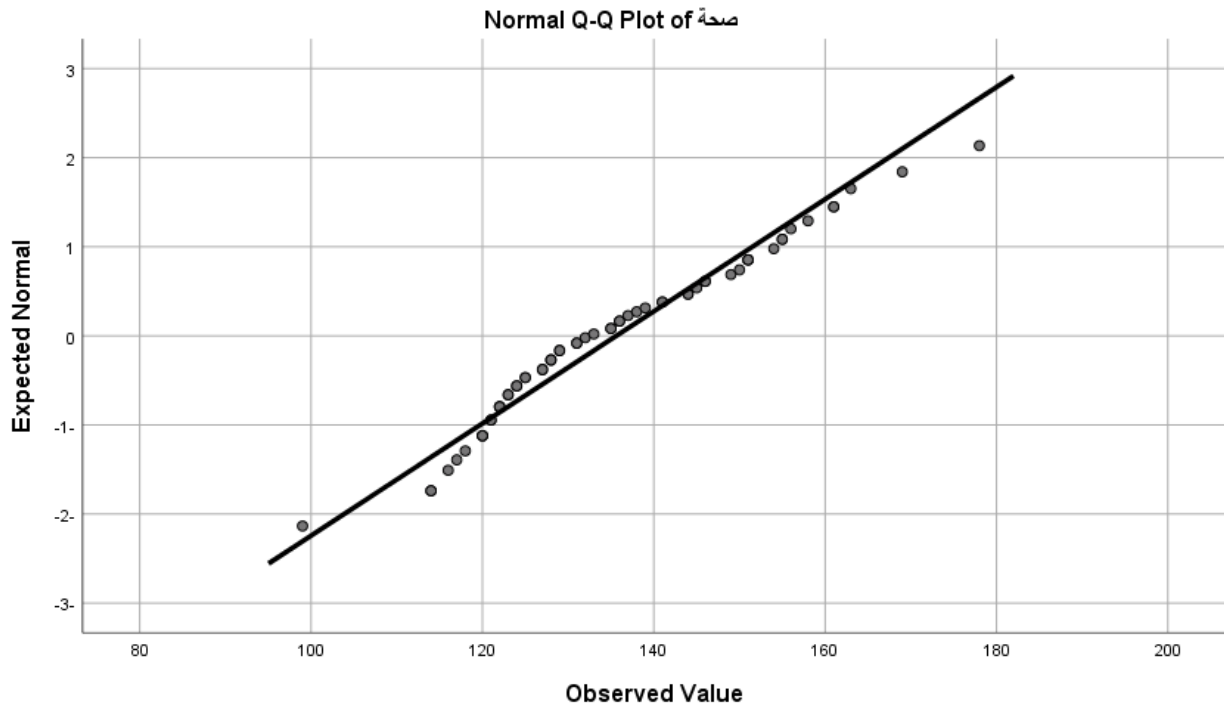
### الشكل رقم (02) يبين التوزيع غير المعتدل لاستبيان الضغوط النفسية

الجدول رقم (39) يبين معادلة الاعتدال لمتغير الدراسة الصحة النفسية:

Tests of Normality						
Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
Statisti			Statisti			
c	df	Sig.	c	Df	Sig.	
الصحة النفسية	.112	60	.060	.969	60	.134

a. Lilliefors Significance Correction

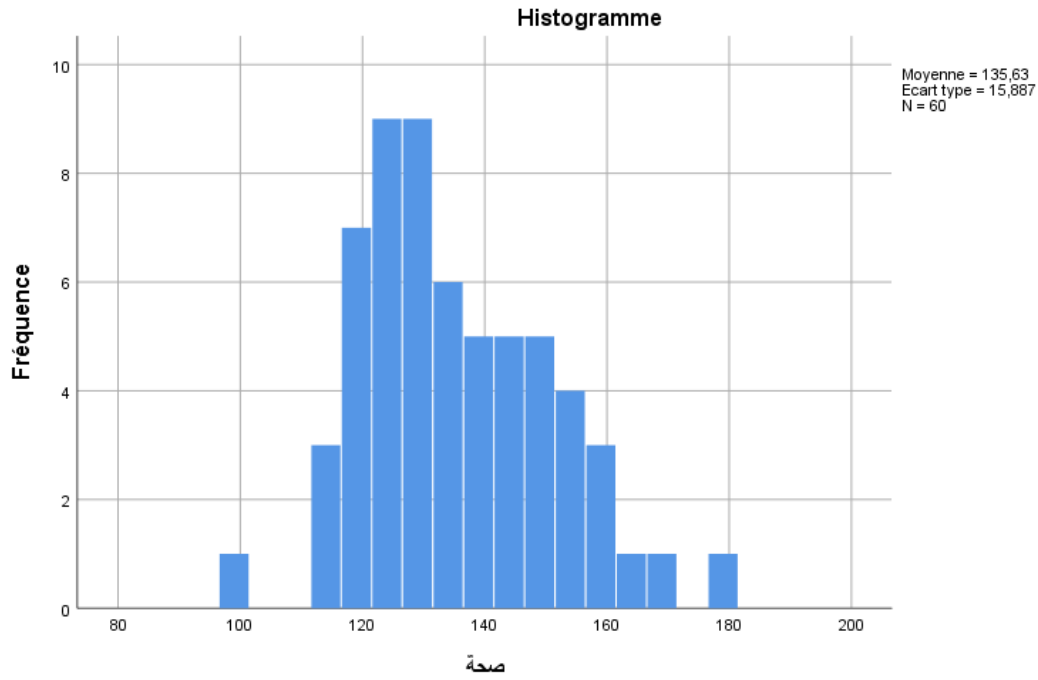
يبين الجدول رقم (39) قيمة اختبار كولموجروف – سميلوف لمتغير الدراسة ونلاحظ من خلال هذه القيم ان متغير الدراسة الصحة النفسية لا تتميز بالتوزيع الطبيعي



الشكل رقم (03) يبين التوزيع غير المعتدل لاستبيان الصحة النفسية

من خلال الشكل رقم (03) يتبين عدم تجمع عناصر العينة حول الخط حيث يظهر في الشكل نقاط شاردة على الخط و هذا يدل على عدم اعتدالية التوزيع





### الشكل رقم (04) يبين التوزيع غير المعتدل لاستبيان الصحة النفسية

❖ اختبار الفرضيات :

➤ الفرضية الرئيسية :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

الجدول رقم (40) يوضح معامل الارتباط لمتغيري الدراسة الضغوط النفسية و الصحة النفسية

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	60	105.1000	12.82833	0.022	0.865
الصحة النفسية	60	135.63	15.887	0.022	0.865

المصدر : بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

يبين الجدول اعلاه رقم (40) علاقة الضغوط النفسية بالصحة النفسية حيث اظهرت النتائج ان معامل ارتباط " سبيرمان " 0.022 و مستوى الدلالة 0.865 وهي اكبر من

0.05 و عليه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية

**الفرضيات الفرعية :**

**الفرضية الفرعية الاولى:**

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الضيق النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران  
**الجدول رقم (41) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الضيق النفسي:**

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضيق النفسي	60	17.73	6.045	-0.070	0.597

المصدر : بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (41) علاقة الضغوط النفسية بالضيق النفسي حيث اظهرت النتائج ان معامل ارتباط " سبيرمان "  $-0.070$  و مستوى الدلالة 0.597 وهي اكبر من 0.05 و عليه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الضيق النفسي

**الفرضية الفرعية الثانية:**

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و ثقل العمل لدى عمال مؤسسة ميناء وهران  
**جدول رقم (42) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و ثقل العمل :**

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
ثقل العمل	60	25.18	4.343	0.216	0.097

يبين الجدول رقم (42) علاقة الضغوط النفسية بثقل العمل حيث اظهرت النتائج ان معامل ارتباط " سبيرمان "  $0.216$  و مستوى الدلالة 0.097 وهي اكبر من 0.05 و عليه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و ثقل العمل

### الفرضية الفرعية الثالثة :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الاعتراف المهني لدى عمال مؤسسة ميناء وهران  
جدول رقم (43) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الاعتراف المهني :

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاعتراف المهني	60	34.80	6.571	-0.016	0.904

يبين الجدول اعلاه رقم (43) علاقة الضغوط النفسية بالاعتراف المهني حيث اظهرت النتائج ان معامل ارتباط " سبيرمان " -0.016 و مستوى الدلالة 0.904 وهي اكبر من 0.05 و عليه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الاعتراف المهني  
الفرضية الفرعية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران  
جدول رقم (44) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي :

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الدعم الاجتماعي	60	29.98	4.663	0.045	0.733

يبين الجدول اعلاه رقم (44) علاقة الضغوط النفسية بالدعم الاجتماعي حيث اظهرت النتائج ان معامل ارتباط " سبيرمان " 0.045 و مستوى الدلالة 0.733 وهي اكبر من 0.05 و عليه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي

## الفرضية الفرعية الخامسة :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران  
جدول رقم (45) يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي:

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الارتياح النفسي	60	27.93	4.744	-0.073	0.577

يبين اعلاه الجدول رقم (45) علاقة الضغوط النفسية بالارتياح النفسي حيث اظهرت النتائج ان معامل ارتباط " سبيرمان " -0.073 و مستوى الدلالة 0.577 وهي اكبر من 0.05 و عليه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي

## ❖ مناقشة الفرضيات :

### الفرضية الرئيسية :

➤ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط

النفسية والصحة النفسية لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

و بالرجوع الى الدراسات السابقة نجد انها اختلفت مع نتائج دراسة ( السيفير , 1994 ) و دراسة ( البكر , 2012 ) حيث ان الاحداث التي يتعرض اليها العامل في بيئة العمل لا تمثل استشارة للعقل و الجسم كاستجابة لمتطلب فرض عليه فالاستشارة جانب محتوم من حياة الفرد عندما يقوم بشكل مستمر بالتفكير و الاحساس و السلوك و الرد بطريقة معينة كاستجابة لضغط موقف ما.

و بناء على هذه النتيجة نجد ان نتيجة الدراسة الحالية قد اختلفت مع نتائج دراسة (خميس , 2013 ) , حيث ان هذه الاخيرة اسفرت على ان العمال يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية , و قد يرجع ذلك الى الاختلافات الاجتماعية بين المنطقتين , فنجد دراسة

(خميس ) تم تطبيقها في الجنوب الجزائري و نظرا للظروف المحيطة بتلك المنطقة من ظروف معيشية خاصة نوعا ما حيث ان هذا ما يزيد من مستوى الضغط النفسي لدى العمال , و هذا ما اكدته نظرية البيئة الاجتماعية التي ترى ان الضغوط النفسية تتحدد في اطار البيئة الاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد و مالها من مميزات مولدة للضغوط النفسية و تؤثر على مستوياتها

حيث عرفت منظمة الصحة العالمية ( 2002 ):" ان الافراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية بأنهم الافراد الذين يمكنهم الحفاظ على علاقات متناغمة مع الاخرين , و المشاركة في الانشطة المجتمعية و المساهمة في المجتمع , و لذلك فمن المفهوم جيدا ان الصحة تشمل مكونات مختلفة مثل الجوانب البدنية و الاجتماعية و العقلية و البيئية و الروحية." ( منظمة الصحة العالمية 2005 )

### الفرضية الفرعية الاولى :

➤ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط

النفسية و الضيق النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة ( الفيان , 2020 ) التي اشارت بان علاقة الضغوط النفسية و الضيق النفسي تختلف لدى العمال باختلاف المهنة , و ايضا نتيجة التعامل مع العمال يمكن ان تؤثر و يمكن ان لا تؤثر على حسب كل عامل كيف يشعر و حالته النفسية و العاطفية

و بناء على ما تم استنتاجه في هذه الدراسة نجد ان نتيجة الدراسة الحالية قد اختلفت مع دراسة ( Browning , et al ,2021 ) بان طلاب مؤسسات التعليم العالي يواجهون انواعا عديدة من التحديات التي تؤثر سلبا على شعورهم النفسي مما يسبب لهم الضيق النفسي

كما اشارت نتيجة الدراسة ( جيفن , 2022 ) ان الضيق النفسي لدى العمال قد ارتبط ببيئة العمل حيث العمل هو الذي ينتج الضيق النفسي للعمال من خلال المشاكل و التوتر و غيرها مما ينتج ضغوط نفسية تؤثر في حياة العمال

## الفرضية الفرعية الثانية :

➤ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و

### ثقل العمل لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

جاءت دراسة ( سيلفي , 2000 ) التي توصلت الى ان عوامل ثقل العمل تنتج من خلال الضغوطات النفسية اثناء تاديتهم للمهام عن طريق المدة المحدودة لتنفيذ المهمة و بالاضافة الى كل هذا فان العمال لا يستفيدون من وقت للراحة اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ( عبادو , 2018 ) التي توصلت الى ان العمال مستشفيات ولاية ورقلة لا يعانون من ثقل العمل أي يوجد لديهم بيئة عمل جيدة و وسائل تساعد على التقليل من ثقل العمل على عكس المستشفيات الاخرى التي يعانون من ضغوط نفسية حادة ناتجة عن ثقل العمل و المشاكل الموجودة في المستشفيات

## الفرضية الفرعية الثالثة :

➤ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط

### النفسية و الاعتراف المهني لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ( رينيه لاشونس , 2006 ) توصلت الى ان الضغوط النفسية ليس لها علاقة بالاعتراف المهني المتمثلة في المكافآت المادية و كذلك بالبيئة الفيزيقية

اختلفت هذه النتيجة مع نتائج الدراسة ( الكسندر , 2017 ) التي توصلت الى ان الاعتراف المهني يتيح للعاملين تنظيم نشاطهم على نحو اكثر فعالية فهو يغير مهمة الضغوط النفسية " يقلصها "

## الفرضية الفرعية الرابعة :

➤ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و دعم الاجتماعي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

و بالرجوع الى الدراسات السابقة نجد انها اختلفت مع نتائج دراسة ( بن ناصر, 2020 ) المتمثلة في " الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية " و قد خرج الباحث بجملة من النتائج من خلال الاستفادة من ادبيات البحث و الدراسات السابقة , ومن التطبيق العملي للبحث من خلال تطبيق المقياسين على عينة البحث الحالي , ومن هذه النتائج تبين انه يوجد ارتباط عكسي بين الدعم النفسي الاجتماعي و الضغوط النفسية لدى رجال الشرطة أي انه كلما زاد الدعم النفسي الاجتماعي قلت الضغوط النفسية , و كلما قل الدعم النفسي الاجتماعي زادت الضغوط النفسية .

تبينت نتائج هذه الدراسة للباحث ( شولتر , 2014 ) بعنوان " الضغوط النفسية و علاقتها بالدعم النفسي الاجتماعي لدى المرشدين النفسانيين في الكويت "

## الفرضية الفرعية الخامسة :

➤ لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي لدى عمال مؤسسة ميناء وهران

و بناء على هذه النتيجة نجد ان نتيجة الدراسة الحالية قد اتفقت مع نتائج دراسة ( سعدون , 2022 ) بعنوان " الارتياح النفسي لدى عمال الشبه الطبي بالجنوب الجزائري " تمثلت في التعرف على العوامل الخلفية المؤثرة على الارتياح النفسي , و قد اسفرت هذه الدراسة عن مجموعة من النتائج اهمها : عدم وجود علاقة من حيث الضغوط النفسية و الارتياح النفسي

في حين تعارضت هذه النتيجة مع دراسة ( عبادو , 2015 ) التي اسفرت على انه يوجد ارتياح نفسي لدى الاطارات العاملة بالشركة الجزائرية للكهرباء و الغاز حيث انه توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي

## ❖ عرض النتائج :

- (1) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية.
- (2) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الضيق النفسي
- (3) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و ثقل العمل
- (4) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الاعتراف المهني
- (5) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الدعم الاجتماعي
- (6) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الضغوط النفسية و الارتياح النفسي



## خلاصة :

يعد موضوع الضغوط النفسية و علاقتها بالصحة النفسية من اهم المواضيع التي درست و مازالت تدرس في تخصص علم النفس العمل و التنظيم نظرا لما لها اثر و انعكاسات على اداء الافراد و مردوديتهم , و من اهم النقاط التي تمت تسجيلها في نتائج الدراسة الحالية تمثلت في نفي العلاقة الارتباطية ما بين المتغيرين , وهي توقعات و افتراضات وضعتها الباحثتان لمعالجة هذا الموضوع , و هذا ما يخول للمطالع و القارئ لمحتواه ان يدرك بان النتائج جاءت مدعمة للدراسات النافية للعلاقة الارتباطية بين الضغط و الصحة , و اصح القول بان الخصائص و الوقائع و الظروف تماثلت مع وقائع الدراسة الحالية يؤول ذلك الى نفي العلاقة , و هذا ما يصطلح عليه بتعميم نتائج الدراسة , لكن هذا لا ينفي على الاطلاق وجود علاقة ارتباطية احصائيا بين المتغيرين , و هذا ما توصلت اليه العديد من الدراسات حيث قد تم الاشارة اليها في مناقشة النتائج و الاشكالية.

## اقتراحات:

بعد القيام بالبحث في الجانب النظري الخاص بالضغوط النفسية و الصحة النفسية و اجراء الدراسة الميدانية بكل خطواتها الى تحليل و مناقشة النتائج , قامت الباحثتان بالتوصل الى مجموعة من الاقتراحات العلمية و المنهجية التي يمكن ان تفيد في المستقبل الراغبين بالبحث في ذات الموضوع

### اولا : اقتراحات علمية :

- ❖ البحث في موضوع الضغوط النفسية لعمال ميناء وهران
- ❖ الضغوط النفسية و علاقتها بالصحة النفسية
- ❖ الحفاظ على السلامة النفسية من الاخطار التي يعاني منها العمال
- ❖ اعطاء اعتبار للعواقب النفسية للعمال و ذلك بتحفيزهم ماديا و معنويا
- ❖ محاولة التقليل من مسببات الضغط و ذلك بمراعاة الطبيعة و الظروف التي يمارس فيها العمل

### ثانيا : اقتراحات منهجية :

- ❖ استعمال نفس الاستبيانين في دراسات اخرى حتى يكون هناك نوع من التراكم العلمي
- ❖ الاخذ بعين الاعتبار عوامل الضغوط النفسية الموجودة في ميناء وهران

## ❖ قائمة المراجع :

- 1- زاهدة ابو عيشة , اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة النفسية , دار النشر دار الوائل للطباعة 2012 ص 34
- 2- جمال ابو دلو, الصحة النفسية , دار اسامة للنشر و التوزيع 2011 ص 171
- 3- شيلي تايلور, علم النفس الصحي , الطبعة الاولى طبعة الدعم من جامعة عمان الاهلية, الاردن 2008 ص 854
- 4- مجدي احمد محمد عبد الله , علم النفس و علاقته بالطب السلوكي , كلية الادب جامعة الاسكندرية , دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر , الاسكندرية 2009 ص 70
- 5- حمدي ياسين , علم النفس الصناعي و التنظيمي , الطبعة الاولى دار كاتب الحديث للطباعة و النشر 1999 ص 173
- 6- محمود الطواب , الصحة النفسية و الارشاد النفسي , جامعة الاسكندرية مركز الاسكندرية مصر 2008 ص 107
- 7- محمد قاسم عبد الله , مدخل الى الصحة النفسية , الطبعة الرابعة , دار الفكر الناشر و الموزعون 2008 ص 118
- 8- علي عسكر, ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها , الطبعة الثالثة دار الكاتب الحديث , دولة الكويت , 2003 ص 30
- 9- منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية , ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الاسري , رسالة ماجستير , جامعة نوزى , دار النشر, 2014 ص 40
- 10- حامد عبد السلام زهران , الصحة النفسية , طبعة الثانية , عالم الكتب , القاهرة , 2011 ص 09
- 11- طارق كمال عبد المنعم الميلادي , الامراض و الصحة النفسية , مؤسسة شباب الجامعية , الاسكندرية , 2014 ص 02
- 12- مصطفى حجازي , الصحة النفسية و الارشاد النفسي , دار النهضة للنشر و التوزيع , 2006 ص 42
- 13- دكتور احمد عزت راجح , علم النفس الصناعي الهندسة البشرية , الطبعة الثانية , دار القومية للطباعة و النشر , 1965 ص 557

- 14- الشيخ كامل محمد عويضة , علم النفس الصناعي , دار الكتب العلمية , بيروت لبنان ,  
2007 ص 34
- 15- عبد الفتاح محمد دويلار , اصول علم النفس المهني و الصناعي و التنظيم و تطبيقاته ,  
كلية الادب جامعة الاسكندرية , دار المعرفة الجامعية , 2000 ص 349
- 16- صبرة محمد علي اشرف محمد عبد الغني , سيكولوجية الصناعة , دار المعرفة  
الجامعية , 2004 ص 323
- 17- طارق كمال , علم النفس المهني و الصناعي , مؤسسة الشباب , جامعة الاسكندرية ,  
2007 ص 221
- 18- عيسى ابراهيم المعشر , اثر الضغوط النفسية على اداء العاملين , مذكرة تخرج ,  
2009, ص 105
- 19- نميش زوبيدة , ابعاد جودة الحياة في العمل و انعكاساتها على الصحة النفسية , مذكرة  
تخرج , 2021 ص 155

الملاحق

## الاستبيان

### تحية طيبة

في اطار التحضير رسالة ماستر في تخصص علم النفس العمل و التنظيم و تسيير الموارد البشرية بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بالصحة النفسية لدى عمال ميناء وهران نرجوا منكم مساعدتنا في ملئ هذا الاستبيان بعد قراءة كل عبارة من عباراته مع وضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتكم عليها نسبة للمحيط الواقع الذين تعملون فيه

الجنس : ذكر  انثى

السن :

المستوى التعليمي : متوسط  ثانوي  جامعي

الحالة الاجتماعية : اعزب (ة)  متزوج (ة)  مطلق (ة)  ارمل (ة)

سنوات الخبرة :

استبيان الضغوط النفسية :

الفقرات					
موافق بشدة	موافق	موافق بدرجة متوسطة	لاوافق	لاوافق بشدة	
					1. توكل لي اعمال كثيرة تتطلب الانجاز في نفس الوقت
					2. ان وقت الدوام الرسمي لا يكفي لإنهاء العمل المطلوب
					3. اتلقى تعليمات متعارضة من اكثر من مسؤول
					4. تعقد اجتماعات كثيرة اثناء العمل الرسمي
					5. افتقد للخبرة المطلوبة لتنفيذ المهام الموكولة لي
					6. اكلف بمهام خارج نطاق عملي و على حساب وقت عملي الرسمي
					7. اشعر بالملل بسبب تكرار نفس المهام في عملي

					و عدم تجديدها
					8. ان الراتب لا يتناسب مع طبيعة العمل الذي اقوم به
					9. يعتبر الراتب متدني مع الوضع الاقتصادي السائد
					10. يتم توزيع النقاط الحوافز مع نهاية الشهر حسب الكفاءة
					11. تتناسب العلاوات و الامتيازات مع الجهد المبذول
					12. يعتبر الاجر المدفوع للعمل الاضافي مناسباً
					13. تقدم الادارة امتيازات و حوافز لأصحاب الافكار الجديدة
					14. ان المركزية المتبعة في عمل تحد من قدرتي على الأداء
					15. الواجبات الملقاة على عاتقي اكبر من الصلاحيات الموكولة لي
					16. هنالك الكثير من الاجراءات و القيود الرسمية في الهيكل التنظيمي
					17. نظام الاتصال بيني و بين رؤسائي ضعيف
					18. ان اجراءات العمل واضحة بشكل كافي
					19. اعتقد ان السلطات الممنوحة لي واضحة
					20. هنالك ضعف في التنسيق بين الافراد في الوحدات الادراية
					21. يزدحم مكان العمل بالمرجعين و العملاء
					22. تتوفر التكنولوجيا الحديثة في العمل
					23. التجهيزات المكتبية تتناسب مع طبيعة عملي
					24. موقع مكثبي يتناسب مع الوظيفة التي اقوم بها
					25. المسافات بين الاقسام في الفندق طويلة
					26. كثرة المكالمات و الاستفسارات تعيق عملي

					27. احرص باستمرار على استغلال وقت العمل
					28. لدي استعداد و الرغبة للقيام بأية مهام اضافية يتم تكليفي بها
					29. اتطلع الى مسؤوليات جديدة اضافة الى مهامي الحالية
					30. انجز في العادة عملا يفوق توقعات رؤسائي
					31. ارى ان معدل اخطائي في العمل محدودة مقارنة بزملائي
					32. سبق لي ان تقدمت بأفكار و مقترحات كانت مفيدة في تطوير ادائي
					33. يتم تكليفي في كثير من الحالات بمهام اضافية ذات اهمية خاصة
					34. اتواصل مع زملائي و اعمل معهم بروح الفريق

### استبيان الصحة النفسية :

الفقرات					
دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	
					1. اجد صعوبة في مواجهة مشاكل في العمل
					2. يجعلني عملي افقد صبري
					3. يشعرني عملي بالقلق
					4. اشعر بالاستياء من عملي
					5. لدي رغبة في ترك العمل
					6. اجد صعوبة في التركيز في عملي
					7. يهنتني زملائي عند قيامي بعمل جيد
					8. يعترف زملائي بمساهمة بحسن سير العمل
					9. اشعر بان زملائي يعيرونني الاهتمام



					10. اتلقى المؤازرة من طرف المسؤولين عندما اواجه مواقف صعبة في عملي
					11. ينصت رئيسي الي عندما احتاج التحدث معه عن العمل
					12. يبدي رئيسي لي الاعتبار عن طريق اللقاء تحية التعاطف
					13. يعترف رئيسي بقيمة عملي
					14. يعطيني رئيسي الحرية الكاملة للتصرف في مهامي
					15. لدي فرصة في الترقية
					16. تقوم المؤسسة ببرمجة دورات تكوينية لتطوير مهاراتي
					17. يتطلب مني عملي تعلم اشياء جديدة باستمرار
					18. يتطلب مني عملي مستوى عالي من الكفاءة
					19. اعاني من الروتين في عملي
					20. لدي فرصة لتطوير مهاراتي الشخصية في عملي
					21. يتطلب عملي السرعة في الاداء
					22. يتطلب عملي نشاطا ذهنيا كبيرا
					23. يطلبون مني في عملي القيام بالمهام الاضافية
					24. لدي الوقت الكافي للقيام بعملي
					25. يتطلب عملي التركيز بشدة لفترات طويلة
					26. يهتم رئيسي برفاهية الافراد الذين هم تحت سلطته
					27. يبدي اهتمام لما اقول
					28. يتصرف رئيسي بشكل عدائي
					29. يسهل رئيسي عملية انجاز المهام

					30. يشجعنا رئيسي على العمل الجماعي
					31. الافراد الذين اعمل معهم يعيرونني الاهتمام الشخصي
					32. الافراد الذين اعمل معهم لديهم مواقف عدائية اتجاهي
					33. الافراد الذين اعمل معهم يشجعون العمل الجماعي
					34. يسهل الافراد الذين اعمل معهم طريقة انجاز العمل
					35. اشعر بالمحبة و التقدير في مؤسستي
					36. اتصرف على طبيعتي اثناء القيام بمهامي
					37. اتجنب الوقوع في تجاوزات في عملي
					38. اهدافي و طموحاتي في عملي واضحة
					39. انصت الى زملائي في العمل
					40. اجد متعة عند ادائي لعملي
					41. اشعر بالسعادة في عملي

## نتائج الدراسة الاستطلاعية للضغوط النفسية

### Corrélations

		عبي1	عبي2	عبي3	عبي4	عبي5	عبي6	عبي7	عبيa
عبي1	Corrélation de Pearson	1	,257	,314	,369*	,491**	,224	,229	,606**
	Sig. (bilatérale)		,170	,091	,045	,006	,234	,224	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبي2	Corrélation de Pearson	,257	1	,443*	,428*	,057	,228	,137	,563**
	Sig. (bilatérale)	,170		,014	,018	,765	,226	,471	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبي3	Corrélation de Pearson	,314	,443*	1	,511**	,311	,309	,246	,690**
	Sig. (bilatérale)	,091	,014		,004	,095	,097	,190	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبي4	Corrélation de Pearson	,369*	,428*	,511**	1	,417*	,404*	,494**	,781**
	Sig. (bilatérale)	,045	,018	,004		,022	,027	,006	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبي5	Corrélation de Pearson	,491**	,057	,311	,417*	1	,526**	,515**	,696**
	Sig. (bilatérale)	,006	,765	,095	,022		,003	,004	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبي6	Corrélation de Pearson	,224	,228	,309	,404*	,526**	1	,511**	,672**
	Sig. (bilatérale)	,234	,226	,097	,027	,003		,004	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبي7	Corrélation de Pearson	,229	,137	,246	,494**	,515**	,511**	1	,662**
	Sig. (bilatérale)	,224	,471	,190	,006	,004	,004		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عبيa	Corrélation de Pearson	,606**	,563**	,690**	,781**	,696**	,672**	,662**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Corrélations

		مكفاءات1	مكفاءات2	مكفاءات3	مكفاءات4	مكفاءات5	مكفاءات6	مكفاءات b
مكفاءات1	Corrélation de Pearson	1	,523**	,337	,171	,537**	,151	,703**
	Sig. (bilatérale)		,003	,068	,366	,002	,427	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
مكفاءات2	Corrélation de Pearson	,523**	1	-,009	-,015	,257	,152	,494**
	Sig. (bilatérale)	,003		,962	,936	,170	,422	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30

3 مكفاءات	Corrélation de Pearson	,337	-,009	1	,729**	,410*	,378*	,697**
	Sig. (bilatérale)	,068	,962		,000	,024	,039	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
4 مكفاءات	Corrélation de Pearson	,171	-,015	,729**	1	,420*	,530**	,685**
	Sig. (bilatérale)	,366	,936	,000		,021	,003	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
5 مكفاءات	Corrélation de Pearson	,537**	,257	,410*	,420*	1	,448*	,770**
	Sig. (bilatérale)	,002	,170	,024	,021		,013	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
6 مكفاءات	Corrélation de Pearson	,151	,152	,378*	,530**	,448*	1	,652**
	Sig. (bilatérale)	,427	,422	,039	,003	,013		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
7 مكفاءات	Corrélation de Pearson	,703**	,494**	,697**	,685**	,770**	,652**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,005	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### Corrélations

	الهيكل1	الهيكل2	الهيكل3	الهيكل4	الهيكل5	الهيكل6	الهيكل7	
الهيكل1	Corrélation de Pearson	1	,371*	,039	,017	,000	,120	,183
	Sig. (bilatérale)		,043	,837	,931	1,000	,526	,334
	N	30	30	30	30	30	30	30
الهيكل2	Corrélation de Pearson	,371*	1	,457*	,436*	,087	,005	,063
	Sig. (bilatérale)	,043		,011	,016	,646	,979	,742
	N	30	30	30	30	30	30	30
الهيكل3	Corrélation de Pearson	,039	,457*	1	,570**	,136	,058	,018
	Sig. (bilatérale)	,837	,011		,001	,473	,761	,926
	N	30	30	30	30	30	30	30
الهيكل4	Corrélation de Pearson	,017	,436*	,570**	1	-,116	-,103	-,213
	Sig. (bilatérale)	,931	,016	,001		,543	,588	,259
	N	30	30	30	30	30	30	30
الهيكل5	Corrélation de Pearson	,000	,087	,136	-,116	1	,398*	-,061
	Sig. (bilatérale)	1,000	,646	,473	,543		,029	,748
	N	30	30	30	30	30	30	30
الهيكل6	Corrélation de Pearson	,120	,005	,058	-,103	,398*	1	,151
	Sig. (bilatérale)	,526	,979	,761	,588	,029		,427
	N	30	30	30	30	30	30	30
الهيكل7	Corrélation de Pearson	,183	,063	,018	-,213	-,061	,151	1
	Sig. (bilatérale)	,334	,742	,926	,259	,748	,427	
	N	30	30	30	30	30	30	30

الهيكلة	Corrélation de Pearson	,459*	,687**	,672**	,472**	,409*	,482**	,312
	Sig. (bilatérale)	,011	,000	,000	,008	,025	,007	,094
	N	30	30	30	30	30	30	30

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Corrélations

		1بيينة	2بيينة	3بيينة	4بيينة	5بيينة	6بيينة	dبيينة
1بيينة	Corrélation de Pearson	1	-,162	-,190	,056	-,063	,570**	,467*
	Sig. (bilatérale)		,393	,315	,769	,741	,001	,009
	N	30	30	30	30	30	30	30
2بيينة	Corrélation de Pearson	-,162	1	,614**	,222	-,345	,245	,551*
	Sig. (bilatérale)	,393		,000	,239	,062	,192	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30
3بيينة	Corrélation de Pearson	-,190	,614**	1	,317	-,192	-,105	,438*
	Sig. (bilatérale)	,315	,000		,088	,309	,581	,015
	N	30	30	30	30	30	30	30
4بيينة	Corrélation de Pearson	,056	,222	,317	1	-,049	,051	,537*
	Sig. (bilatérale)	,769	,239	,088		,796	,787	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30
5بيينة	Corrélation de Pearson	-,063	-,345	-,192	-,049	1	-,048	,111
	Sig. (bilatérale)	,741	,062	,309	,796		,801	,558
	N	30	30	30	30	30	30	30
6بيينة	Corrélation de Pearson	,570**	,245	-,105	,051	-,048	1	,681*
	Sig. (bilatérale)	,001	,192	,581	,787	,801		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
dبيينة	Corrélation de Pearson	,467**	,551**	,438*	,537**	,111	,681**	1
	Sig. (bilatérale)	,009	,002	,015	,002	,558	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## Corrélations

		الاداء1	الاداء2	الاداء3	الاداء4	الاداء5	الاداء6	الاداء7
الاداء1	Corrélation de Pearson	1	,198	,128	,200	,192	,203	-
	Sig. (bilatérale)		,295	,502	,290	,309	,283	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء2	Corrélation de Pearson	,198	1	,454*	,369*	,046	,253	-
	Sig. (bilatérale)	,295		,012	,045	,810	,177	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء3	Corrélation de Pearson	,128	,454*	1	,263	,144	,039	-
	Sig. (bilatérale)	,502	,012		,161	,449	,836	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء4	Corrélation de Pearson	,200	,369*	,263	1	,397*	,366*	-
	Sig. (bilatérale)	,290	,045	,161		,030	,046	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء5	Corrélation de Pearson	,192	,046	,144	,397*	1	,069	-
	Sig. (bilatérale)	,309	,810	,449	,030		,717	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء6	Corrélation de Pearson	,203	,253	,039	,366*	,069	1	-
	Sig. (bilatérale)	,283	,177	,836	,046	,717		
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء7	Corrélation de Pearson	-,207	-,161	-,123	-,412*	-,154	-,195	-
	Sig. (bilatérale)	,273	,397	,518	,024	,417	,301	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداء8	Corrélation de Pearson	,507**	,379*	,077	,027	,077	,254	-
	Sig. (bilatérale)	,004	,039	,688	,888	,688	,175	
	N	30	30	30	30	30	30	
الاداءs	Corrélation de Pearson	,562**	,696**	,546**	,607**	,480**	,519**	-
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,002	,000	,007	,003	
	N	30	30	30	30	30	30	

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## مجموع ابعاد الضغوط النفسية

### Corrélations

		اعبى	بمكفئات	الهيكلc	دبيبة	sالاداء	الضغط
اعبى	Corrélation de Pearson	1	,261	,738**	,209	,010	,778**
	Sig. (bilatérale)		,164	,000	,267	,959	,000
	N	30	30	30	30	30	30
بمكفئات	Corrélation de Pearson	,261	1	,425*	,474**	-,275	,659**
	Sig. (bilatérale)	,164		,019	,008	,142	,000

	N	30	30	30	30	30	30
الهيكلة	Corrélation de Pearson	,738**	,425*	1	,213	,028	,821**
	Sig. (bilatérale)	,000	,019		,258	,883	,000
	N	30	30	30	30	30	30
البيئة	Corrélation de Pearson	,209	,474**	,213	1	-,149	,531**
	Sig. (bilatérale)	,267	,008	,258		,433	,003
	N	30	30	30	30	30	30
الاداء	Corrélation de Pearson	,010	-,275	,028	-,149	1	,175
	Sig. (bilatérale)	,959	,142	,883	,433		,355
	N	30	30	30	30	30	30
الضغط	Corrélation de Pearson	,778**	,659**	,821**	,531**	,175	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,003	,355	
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## مجموع ثبات ابعاد الضغوط النفسية

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,731	7

## نتائج الدراسة الاستطلاعية للصحة النفسية

### Correlations

		اضيق1	اضيق2	اضيق3	اضيق4	اضيق5	اضيق6	اضيقa
اضيق1	Pearson Correlation	1	.694**	.639**	.678**	.594**	.578**	.840**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
اضيق2	Pearson Correlation	.694**	1	.646**	.551**	.572**	.592**	.806**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
اضيق3	Pearson Correlation	.639**	.646**	1	.619**	.607**	.554**	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
اضيق4	Pearson Correlation	.678**	.551**	.619**	1	.635**	.646**	.843**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000

	N	60	60	60	60	60	60	60
5ضيق	Pearson Correlation	.594**	.572**	.607**	.635**	1	.626**	.833**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
6ضيق	Pearson Correlation	.578**	.592**	.554**	.646**	.626**	1	.807**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
Aضيق	Pearson Correlation	.840**	.806**	.813**	.843**	.833**	.807**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60

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

### Correlations

		1اعتراف	2اعتراف	3اعتراف	4اعتراف	5اعتراف	6اعتراف	ف
1اعتراف	Pearson Correlation	1	.504**	.347**	.298*	.192	.161	
	Sig. (2-tailed)		.000	.007	.021	.142	.218	
	N	60	60	60	60	60	60	60
2اعتراف	Pearson Correlation	.504**	1	.506**	.382**	.334**	.205	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.003	.009	.116	
	N	60	60	60	60	60	60	60
3اعتراف	Pearson Correlation	.347**	.506**	1	.332**	.455**	.230	
	Sig. (2-tailed)	.007	.000		.010	.000	.077	
	N	60	60	60	60	60	60	60
4اعتراف	Pearson Correlation	.298*	.382**	.332**	1	.561**	.625**	
	Sig. (2-tailed)	.021	.003	.010		.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60
5اعتراف	Pearson Correlation	.192	.334**	.455**	.561**	1	.543**	
	Sig. (2-tailed)	.142	.009	.000	.000		.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60
6اعتراف	Pearson Correlation	.161	.205	.230	.625**	.543**	1	
	Sig. (2-tailed)	.218	.116	.077	.000	.000		
	N	60	60	60	60	60	60	60
7اعتراف	Pearson Correlation	.265*	.262*	.242	.459**	.594**	.567**	
	Sig. (2-tailed)	.040	.043	.063	.000	.000	.000	



	N	60	60	60	60	60	60
اعتراف8	Pearson Correlation	.044	.220	.292*	.117	.276*	.334**
	Sig. (2-tailed)	.737	.092	.024	.374	.033	.009
	N	60	60	60	60	60	60
اعتراف9	Pearson Correlation	-.330-*	-.260-*	-.025-	-.107-	.038	.043
	Sig. (2-tailed)	.010	.045	.848	.414	.771	.745
	N	60	60	60	60	60	60
اعتراف10	Pearson Correlation	.141	.091	.173	.167	.102	.039
	Sig. (2-tailed)	.281	.488	.186	.203	.437	.770
	N	60	60	60	60	60	60
اعترافb	Pearson Correlation	.450**	.558**	.618**	.684**	.737**	.659**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		ثقل1	ثقل2	ثقل3	ثقل4	ثقل5	ثقل6	ثقل7
ثقل1	Pearson Correlation	1	.490**	.036	-.188-	.137	-.159-	-.002-
	Sig. (2-tailed)		.000	.783	.150	.298	.224	.985
	N	60	60	60	60	60	60	60
ثقل2	Pearson Correlation	.490**	1	.346**	.027	.046	.007	.057
	Sig. (2-tailed)	.000		.007	.836	.727	.960	.667
	N	60	60	60	60	60	60	60
ثقل3	Pearson Correlation	.036	.346**	1	-.203-	.056	.275*	.051
	Sig. (2-tailed)	.783	.007		.121	.672	.033	.698
	N	60	60	60	60	60	60	60
ثقل4	Pearson Correlation	-.188-	.027	-.203-	1	-.384-**	-.194-	-.173-
	Sig. (2-tailed)	.150	.836	.121		.002	.138	.185
	N	60	60	60	60	60	60	60
ثقل5	Pearson Correlation	.137	.046	.056	-.384-**	1	.462**	.375**
	Sig. (2-tailed)	.298	.727	.672	.002		.000	.003
	N	60	60	60	60	60	60	60
ثقل6	Pearson Correlation	-.159-	.007	.275*	-.194-	.462**	1	.263*
	Sig. (2-tailed)	.224	.960	.033	.138	.000		.043
	N	60	60	60	60	60	60	60
ثقل7	Pearson Correlation	-.002-	.057	.051	-.173-	.375**	.263*	1
	Sig. (2-tailed)	.985	.667	.698	.185	.003	.043	
	N	60	60	60	60	60	60	60

8ثقل	Pearson Correlation	.014	.034	.259*	.095	-.177-	.015	-.30
	Sig. (2-tailed)	.915	.796	.046	.471	.176	.906	.0
	N	60	60	60	60	60	60	
9ثقل	Pearson Correlation	.227	.231	.014	.085	.295*	.324*	.2
	Sig. (2-tailed)	.081	.076	.917	.520	.022	.012	.0
	N	60	60	60	60	60	60	
ثقل	Pearson Correlation	.424**	.578**	.461**	.019	.507**	.547**	.41
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.884	.000	.000	.0
	N	60	60	60	60	60	60	

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		الدعم1	الدعم2	الدعم3	الدعم4	الدعم5	الدعم6	الدعم7
الدعم1	Pearson Correlation	1	.216	.210	.065	-.117-	.054	-.02
	Sig. (2-tailed)		.097	.108	.623	.374	.681	.8
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم2	Pearson Correlation	.216	1	.020	.113	.019	.069	.0
	Sig. (2-tailed)	.097		.878	.391	.886	.599	.5
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم3	Pearson Correlation	.210	.020	1	-.013-	-.336**	-.103-	.2
	Sig. (2-tailed)	.108	.878		.923	.009	.432	.0
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم4	Pearson Correlation	.065	.113	-.013-	1	.385**	.351**	-.13
	Sig. (2-tailed)	.623	.391	.923		.002	.006	.3
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم5	Pearson Correlation	-.117-	.019	-.336**	.385**	1	.375**	-.12
	Sig. (2-tailed)	.374	.886	.009	.002		.003	.3
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم6	Pearson Correlation	.054	.069	-.103-	.351**	.375**	1	-.05
	Sig. (2-tailed)	.681	.599	.432	.006	.003		.6
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم7	Pearson Correlation	-.022-	.072	.236	-.135-	-.123-	-.055-	
	Sig. (2-tailed)	.866	.586	.069	.303	.350	.677	
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم8	Pearson Correlation	.082	.433**	.080	.254	.116	.349**	-.05
	Sig. (2-tailed)	.535	.001	.541	.051	.376	.006	.6
	N	60	60	60	60	60	60	
الدعم9	Pearson Correlation	.004	.186	.003	.222	.308*	.497**	-.13
	Sig. (2-tailed)	.973	.156	.984	.088	.017	.000	.2
	N	60	60	60	60	60	60	
دعم	Pearson Correlation	.360**	.480**	.328*	.542**	.375**	.598**	.2

Sig. (2-tailed)	.005	.000	.011	.000	.003	.000	.0
N	60	60	60	60	60	60	

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		الارتياح1	الارتياح2	الارتياح3	الارتياح4	الارتياح5	الارتياح6	الارتياح7
الارتياح1	Pearson Correlation	1	.409**	.225	.413**	.431**	.386**	.362**
	Sig. (2-tailed)		.001	.083	.001	.001	.002	.004
	N	60	60	60	60	60	60	60
الارتياح2	Pearson Correlation	.409**	1	.410**	.398**	.398**	.365**	.315*
	Sig. (2-tailed)	.001		.001	.002	.002	.004	.014
	N	60	60	60	60	60	60	60
الارتياح3	Pearson Correlation	.225	.410**	1	.187	.340**	.220	.245
	Sig. (2-tailed)	.083	.001		.153	.008	.091	.059
	N	60	60	60	60	60	60	60
الارتياح4	Pearson Correlation	.413**	.398**	.187	1	.571**	.385**	.238
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.153		.000	.002	.068
	N	60	60	60	60	60	60	60
الارتياح5	Pearson Correlation	.431**	.398**	.340**	.571**	1	.508**	.252
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.008	.000		.000	.052
	N	60	60	60	60	60	60	60
الارتياح6	Pearson Correlation	.386**	.365**	.220	.385**	.508**	1	.418**
	Sig. (2-tailed)	.002	.004	.091	.002	.000		.001
	N	60	60	60	60	60	60	60
الارتياح7	Pearson Correlation	.362**	.315*	.245	.238	.252	.418**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	.014	.059	.068	.052	.001	
	N	60	60	60	60	60	60	60
sارتياح	Pearson Correlation	.688**	.696**	.562**	.671**	.737**	.700**	.629**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### مجموع الابعاد

### Correlations

		ضييقa	اعترافb	ثقلc	دعمd	sارتياح
aضييق	Pearson Correlation	1	.207	.132	.407**	.242
	Sig. (2-tailed)		.112	.316	.001	.063
	N	60	60	60	60	60

باعتراف	Pearson Correlation	.207	1	-.300 <sup>*</sup>	.436 <sup>**</sup>	.628 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.112		.020	.000	.000
	N	60	60	60	60	60
تثقل	Pearson Correlation	.132	-.300 <sup>*</sup>	1	-.236-	-.231-
	Sig. (2-tailed)	.316	.020		.070	.075
	N	60	60	60	60	60
دعم	Pearson Correlation	.407 <sup>**</sup>	.436 <sup>**</sup>	-.236-	1	.447 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.070		.000
	N	60	60	60	60	60
سارتياح	Pearson Correlation	.242	.628 <sup>**</sup>	-.231-	.447 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.063	.000	.075	.000	
	N	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## مجموع ثبات ابعاد الصحة النفسية

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.853	41

## نتائج الدراسة الاساسية للضغوط النفسية

### Correlations

		عبي1	عبي2	عبي3	عبي4	عبي5	عبي6	عبي7
عبي1	Pearson Correlation	1	.258 <sup>*</sup>	.243	.364 <sup>**</sup>	.253	-.013-	.067
	Sig. (2-tailed)		.047	.061	.004	.051	.920	.609
	N	60	60	60	60	60	60	60
عبي2	Pearson Correlation	.258 <sup>*</sup>	1	.336 <sup>**</sup>	.487 <sup>**</sup>	.079	.234	.236
	Sig. (2-tailed)	.047		.009	.000	.549	.072	.069
	N	60	60	60	60	60	60	60
عبي3	Pearson Correlation	.243	.336 <sup>**</sup>	1	.448 <sup>**</sup>	.323 <sup>*</sup>	.279 <sup>*</sup>	.355 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.061	.009		.000	.012	.031	.005
	N	60	60	60	60	60	60	60
عبي4	Pearson Correlation	.364 <sup>**</sup>	.487 <sup>**</sup>	.448 <sup>**</sup>	1	.327 <sup>*</sup>	.298 <sup>*</sup>	.339 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000		.011	.021	.008
	N	60	60	60	60	60	60	60
عبي5	Pearson Correlation	.253	.079	.323 <sup>*</sup>	.327 <sup>*</sup>	1	.271 <sup>*</sup>	.343 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.051	.549	.012	.011		.036	.007
	N	60	60	60	60	60	60	60
عبي6	Pearson Correlation	-.013-	.234	.279 <sup>*</sup>	.298 <sup>*</sup>	.271 <sup>*</sup>	1	.426 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)							
	N	60	60	60	60	60	60	60

	Sig. (2-tailed)	.920	.072	.031	.021	.036		.001
	N	60	60	60	60	60	60	60
7-عبي	Pearson Correlation	.067	.236	.355**	.339**	.343**	.426**	1
	Sig. (2-tailed)	.609	.069	.005	.008	.007	.001	
	N	60	60	60	60	60	60	60
a-عبي	Pearson Correlation	.481**	.604**	.690**	.759**	.601**	.570**	.642**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

### Correlations

		مكافاة1	مكافاة2	مكافاة3	مكافاة4	مكافاة5	مكافاة6	بمكافاة
مكافاة1	Pearson Correlation	1	.126	-.023-	.088	.049	.120	.620**
	Sig. (2-tailed)		.338	.860	.506	.712	.363	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
مكافاة2	Pearson Correlation	.126	1	-.137-	-.097-	-.076-	.006	.093
	Sig. (2-tailed)	.338		.295	.460	.563	.964	.479
	N	60	60	60	60	60	60	60
مكافاة3	Pearson Correlation	-.023-	-.137-	1	.096	.158	-.055-	.706**
	Sig. (2-tailed)	.860	.295		.466	.227	.679	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
مكافاة4	Pearson Correlation	.088	-.097-	.096	1	.353**	.338**	.332**
	Sig. (2-tailed)	.506	.460	.466		.006	.008	.010
	N	60	60	60	60	60	60	60
مكافاة5	Pearson Correlation	.049	-.076-	.158	.353**	1	.254	.341**
	Sig. (2-tailed)	.712	.563	.227	.006		.050	.008
	N	60	60	60	60	60	60	60
مكافاة6	Pearson Correlation	.120	.006	-.055-	.338**	.254	1	.243
	Sig. (2-tailed)	.363	.964	.679	.008	.050		.061
	N	60	60	60	60	60	60	60
بمكافاة	Pearson Correlation	.620**	.093	.706**	.332**	.341**	.243	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.479	.000	.010	.008	.061	
	N	60	60	60	60	60	60	60

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

### Correlations

		الهيكل1	الهيكل2	الهيكل3	الهيكل4	الهيكل5	الهيكل6	الهيكل7
الهيكل1	Pearson Correlation	1	.430**	.262*	.048	-.231-	-.014-	.134
	Sig. (2-tailed)		.001	.043	.717	.075	.914	.306
	N	60	60	60	60	60	60	60

الهيكل 2	Pearson Correlation	.430**	1	.612**	.102	-.188-	.049	.163
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.440	.150	.707	.214
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهيكل 3	Pearson Correlation	.262*	.612**	1	.155	-.141-	-.128-	.182
	Sig. (2-tailed)	.043	.000		.238	.284	.328	.163
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهيكل 4	Pearson Correlation	.048	.102	.155	1	.021	-.149-	-.125-
	Sig. (2-tailed)	.717	.440	.238		.876	.257	.342
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهيكل 5	Pearson Correlation	-.231-	-.188-	-.141-	.021	1	.255*	-.301-*
	Sig. (2-tailed)	.075	.150	.284	.876		.049	.019
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهيكل 6	Pearson Correlation	-.014-	.049	-.128-	-.149-	.255*	1	-.109-
	Sig. (2-tailed)	.914	.707	.328	.257	.049		.409
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهيكل 7	Pearson Correlation	.134	.163	.182	-.125-	-.301-*	-.109-	1
	Sig. (2-tailed)	.306	.214	.163	.342	.019	.409	
	N	60	60	60	60	60	60	60
الهيكل c	Pearson Correlation	.535**	.707**	.628**	.312*	.152	.309*	.359**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.015	.246	.016	.005
	N	60	60	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

		البيئة 1	البيئة 2	البيئة 3	البيئة 4	البيئة 5	البيئة 6	البيئة d
البيئة 1	Pearson Correlation	1	-.086-	-.126-	-.006-	.038	.130	.416**
	Sig. (2-tailed)		.515	.336	.961	.775	.321	.001
	N	60	60	60	60	60	60	60
البيئة 2	Pearson Correlation	-.086-	1	.361**	-.008-	-.254-	.035	.365**
	Sig. (2-tailed)	.515		.005	.954	.050	.791	.004
	N	60	60	60	60	60	60	60
البيئة 3	Pearson Correlation	-.126-	.361**	1	.132	-.061-	-.253-	.376**
	Sig. (2-tailed)	.336	.005		.313	.644	.051	.003
	N	60	60	60	60	60	60	60
البيئة 4	Pearson Correlation	-.006-	-.008-	.132	1	.129	-.043-	.494**
	Sig. (2-tailed)	.961	.954	.313		.327	.743	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
البيئة 5	Pearson Correlation	.038	-.254-	-.061-	.129	1	.150	.390**
	Sig. (2-tailed)	.775	.050	.644	.327		.252	.002
	N	60	60	60	60	60	60	60

6 البيئة	Pearson Correlation	.130	.035	-.253-	-.043-	.150	1	.455**
	Sig. (2-tailed)	.321	.791	.051	.743	.252		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
d البيئة	Pearson Correlation	.416**	.365**	.376**	.494**	.390**	.455**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.004	.003	.000	.002	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60

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

### Correlations

		الاداء1	الاداء2	الاداء3	الاداء4	الاداء5	الاداء6	الاداء7
الاداء1	Pearson Correlation	1	.036	.184	-.020-	.428**	.193	-.084-
	Sig. (2-tailed)		.782	.160	.880	.001	.139	.525
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء2	Pearson Correlation	.036	1	.316*	.300*	.281*	.092	-.196-
	Sig. (2-tailed)	.782		.014	.020	.029	.482	.133
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء3	Pearson Correlation	.184	.316*	1	.539**	.267*	-.061-	.120
	Sig. (2-tailed)	.160	.014		.000	.039	.643	.363
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء4	Pearson Correlation	-.020-	.300*	.539**	1	.190	.030	.018
	Sig. (2-tailed)	.880	.020	.000		.146	.822	.889
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء5	Pearson Correlation	.428**	.281*	.267*	.190	1	.207	-.299-
	Sig. (2-tailed)	.001	.029	.039	.146		.112	.021
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء6	Pearson Correlation	.193	.092	-.061-	.030	.207	1	-.438**
	Sig. (2-tailed)	.139	.482	.643	.822	.112		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء7	Pearson Correlation	-.084-	-.196-	.120	.018	-.299*	-.438**	1
	Sig. (2-tailed)	.525	.133	.363	.889	.021	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداء8	Pearson Correlation	.485**	.099	.010	.068	.250	.202	-.172-
	Sig. (2-tailed)	.000	.454	.937	.606	.054	.122	.189
	N	60	60	60	60	60	60	60
الاداءe	Pearson Correlation	.594**	.514**	.620**	.561**	.612**	.344**	-.025-
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.850
	N	60	60	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## مجموع ابعاد الضغوط النفسية

### Correlations

		a عبئ	b مكافاة	c الهيكل	d البيئة	e الاداء	الضغط
a عبئ	Pearson Correlation	1	-.015-	.570**	-.054-	-.110-	.483**
	Sig. (2-tailed)		.909	.000	.683	.404	.000
	N	60	60	60	60	60	60
b مكافاة	Pearson Correlation	-.015-	1	.212	-.011-	-.228-	.687**
	Sig. (2-tailed)	.909		.104	.934	.080	.000
	N	60	60	60	60	60	60
c الهيكل	Pearson Correlation	.570**	.212	1	.227	.005	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000	.104		.081	.969	.000
	N	60	60	60	60	60	60
d البيئة	Pearson Correlation	-.054-	-.011-	.227	1	.061	.283*
	Sig. (2-tailed)	.683	.934	.081		.643	.028
	N	60	60	60	60	60	60
e الاداء	Pearson Correlation	-.110-	-.228-	.005	.061	1	.169
	Sig. (2-tailed)	.404	.080	.969	.643		.196
	N	60	60	60	60	60	60
الضغط	Pearson Correlation	.483**	.687**	.703**	.283*	.169	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.028	.196	
	N	60	60	60	60	60	60

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## نتائج الفرضيات

### Correlations

		الضغط	ضييق a
Spearman's rho	الضغط	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	60
ضييق a	الضغط	Correlation Coefficient	-.070-
		Sig. (2-tailed)	.597
		N	60



### Correlations

			الضغط	ثقل c
Spearman's rho	الضغط	Correlation Coefficient	1.000	.216
		Sig. (2-tailed)	.	.097
		N	60	60
	ثقل c	Correlation Coefficient	.216	1.000
		Sig. (2-tailed)	.097	.
		N	60	60

### Correlations

			الضغط	b اعتراف
Spearman's rho	الضغط	Correlation Coefficient	1.000	-.016-
		Sig. (2-tailed)	.	.904
		N	60	60
	b اعتراف	Correlation Coefficient	-.016-	1.000
		Sig. (2-tailed)	.904	.
		N	60	60

### Correlations

			الضغط	d دعم
Spearman's rho	الضغط	Correlation Coefficient	1.000	.045
		Sig. (2-tailed)	.	.733
		N	60	60
	دعم d	Correlation Coefficient	.045	1.000
		Sig. (2-tailed)	.733	.
		N	60	60

### Correlations

			الضغط	s ارتياح
Spearman's rho	الضغط	Correlation Coefficient	1.000	-.073-
		Sig. (2-tailed)	.	.577
		N	60	60
	s ارتياح	Correlation Coefficient	-.073-	1.000
		Sig. (2-tailed)	.577	.
		N	60	60