الضغوط النفسية وعلاقتها بالإضطرابات النفسجسمية لدي الراشدين

أميرة محمد محمد علي [1]– رزق سند إبراهيم [2] – نهلة صلاح علي [3] – دينا جمال زكي[3]
1) طالبة دراسات عليا، كلية الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس 2) كلية الآداب، جامعة عين شمس 3) كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية، جامعة عين شمس

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي تؤثر على الراشدين، والتعرف على مدى تأثير تلك الضغوط النفسية والبيئية على الراشدين عينة الدراسة، والتعرف على أكثر تلك الضغوط المحيطة بالراشدين والتي تُساهم في ظهور الإضطرابات النفسجسمية لديهم.

وقد تضمنت تلك الدراسة وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها، وعينتها، والأداة الدراسية المستخدمة في جمع البيانات وطرق إعدادها، وقد تم إختيار مجتمع الدراسة من الراشدين بمنطقتي باب الشعرية والتجمع الخامس بمحافظة القاهرة، وقد أختيرت العينة من العاملين بمهن (محاسب، إداري، مهندس، كميائي، صيدلي، محامي، مدرس، مهن حرة).

وقد أستخدمت مجموعة من الأدوات، والمقاييس، وقد تم تطبيقها على عينة من مرتفعي ومنخفضي المستوي الإجتماعي والإقتصادي ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية، وأشارت أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفراد مرتفعي المستوي الإجتماعي والإقتصادي والأفراد منخفضى المستوي الإجتماعي والإقتصادى في الضغوط النفسية، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفراد مرتفعي المستوي الإجتماعي والإقتصادي والأفراد منخفضى المستوي الإجتماعي والإقتصادى في الإضطرابات النفسجسمية.

وقد أوصت الدراسة: ربط فرص الترقي بالكفاءة المهنية، عمل برامج إرشادية تهدف الى رفع درجة قدراتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة، الإهتمام بالجانب الصحي والنفسي للعامل وذلك بتوفير طب العمل.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية – الضغوط البيئية – الإضطرابات النفسجسمية

مقدمة البحث

لا شك أن الضغوط هي إحدى حقائق الحياة على الأرض، الجدير بدراستها والتعرف على مصادرها والإستعداد لمواجهتها والتغلب عليها، فالضغوط سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد، نتيجة تعامله مع مطلبات البيئة المحيطة به (سارة،2016،24)، وتعرض عليها سرعة التوافق لمواجهة هذه الأحداث، لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية والسلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة.

ويشير دونهام (Dunham ,1992) إلى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط. وتوجد ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويؤدي ذلك بالفرد إلى ضعف في التركيز، وصعوبة اتخاذ القرارات، وتظهر عليه إضطرابات نفسجسمية، ومن ثم يشعر بالإرهاق والإنهاك الشديدين، وذلك بعد أن يصل إلى مرحلة الإحتراق النفسي. فالأفراد في مرحلة الرشد يتعرضون للمزيد من الضغوط لكثرة إحتكاكهم بالأخرين في مجال العمل وتعرضهم للعديد من المشكلات ويتحدد مستوى مواجهتهم لتلك المشكلات حسب أعمارهم ومستوياتهم الإقتصادية والإجتماعية والثقافية.

وإستخدم موراي مصطلح الضغوط للتعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك، ولعل وضع إفتراض يفسر قدرة الفرد الراشد على حل المشكلات، إذ يقوم الفرد الراشد ببعض المحاولات الصحيحة والخاطئة للوصول إلى حل،

ثم تتلاشى المحاولات الخاطئة شيئا فشيئا، إلى أن يستبقي الموقف المشكل بسلسلة معقدة من الفشل والنجاح التي تعمل معززا في إختيار بدائل الحلول في المشكلات المستقبلية.

كما يشير دونهام (Dunham ,1992)إلى التسلسل المنطقي لتطور الضغوط وتوجد ضغوط مختلفة تظهر على إثرها أعراض مبكرة كالقلق والاضطراب، ويؤدي ذلك بالفرد إلى ضعف في التركيز، وتظهر عليه أعراض نفسجسمية، وذلك بعد أن يصل إلى مرحلة الإحتراق النفسي. ويؤكد الإتجاه الحديث في علم النفس هذه النظرة الشمولية من خلال التشخيص والعلاج، بالإضافة إلى الإهتمام بتأثير العوامل النفسية والإجتماعية في شخصية الفرد، وعلاقتها بحل المشكلات التي تواجهه.

مشكلة البحث

تعد الضغوط النفسية ذات تأثير كبير في ظهور العديد من الإضطرابات النفسجسمية التي تشكل خطورة على التوافق العام أو المهني أو الصحي لدى الأفراد، والذي يكون مرجعه الإضطرابات الإنفعالية المسؤولة عن ظهور وإنتشار الإضطرابات النفسجسمية بأنواعها المختلفة. فنجد أن الحياة الإنسانية أصبحت خليطاً معقداً من المواقف وأدخل الفرد تفاعلات كثيرة متنوعة متغايرة تتضمن العديد من التحديات المعيشية و الضغوط النفسية والإجتماعية مما عرضه لأشكال مختلفة من الإحباط و أصبح التوتر و القلق يسيطران بصورة أو بأخرى على كثير من الأفراد مما يؤدي بالبعض إلى الإحتراق النفسي ويؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، وسنجد أن الجدل مازال قائماً فى حقل الضغوط بأنواعها الحياتية، النفسية، الإقتصادية، العاطفية، الدراسية، المهنية..الخ (جمال ابودلو، 2009: 168).

وفى كثير من الأحيان يلجأ الفرد إلى سلوك غير سوى لمحاولات تكيفية غير سليمة محاولاً حل مشكلاته والتغلب على عوائق بيئته، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة إتضح أن للضغوط النفسية المستمرة أثر واضح على الفرد وتودي به للإنهاك فيؤدي بالبعض إلى الإحتراق النفسي ويؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية وتباعاً الإصابة ببعض الأمراض الجسمية ومن خلال مقابلة مع بعض العمال وجدت الباحثة كثرة شكواهم من الضغوط النفسية التى لا يستطيعون التغلب عليها وكذلك حالة الملل وإستنفاذ الطاقة التى يعانون منها ومن خلال القراءة والإطلاع وجدت الباحثة ندرة فى الدراسات العربية التى تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين– فى حدود علم الباحثة.

أهداف البحث

تتحدد أهداف هذه الدراسة في الآتي:

1– معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين.

2– معرفة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الراشدين.

3– معرفة الفروق في مستوى الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين.

تساؤلات البحث

ما العلاقه بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين؟

الترقيم الدولي ISSN 1110–0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178–2636

ويتفرع من التساؤل **الرئيسي الأسئلة التالية:**

1- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين؟
2- هل يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الراشدين؟
3- هل يوجد فروق في مستوى الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين؟

أهمية البحث

الأهمية النظرية:

1. تمكن أهمية الدراسة من الناحية النظرية في إمكانية تحديد المشكلات وأسباب الضغوط النفسية وعلاقتها الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين في بيئات متباينة.
2. التعرف على الخصائص العامة للضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لأنها لم تجد حظها من الدراسات والبحوث على حد علم الباحثة.
3. بالإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية، وجد أنه لم توجد دراسات سابقة في حدود علم الباحثة جمعت بين الضغوط النفسية بالاضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين في بيئات متباينة.
4. إثراء الميدان العلمي والنظري في دراسة هذه العلاقة لمعرفة مدى الإرتباط بين المتغير الأساسي "الضغوط النفسية" وباقي المتغيرات "الإضطرابات النفسجسمية".

الأهمية التطبيقية:

1. يمكن أن يسترشد بها داخل المؤسسات بإقامة وإنشاء برامج إرشادية وإشراك الأفراد في ندوات ومهرجانات لتدعيم مواهبهم ولخفض الضغوط النفسية. وتقديم مقترحات وتوصيات في الضغوط النفسية والبيئية و علاقتها بالإضطرابات النفسجسمية.
2. تساعد نتائج الدراسة المتخصصون والمهتمون بمشكلة الدراسة من فنيات علمية تطبيقية للتعامل مع المشكلة وتقليل سلبياتها وزيادة إيجابياتها.
3. تساعد نتائج الدراسة فى تشخيص وعلاج الإضطرابات النفسجسمية والضغوط النفسية ومساعدة مرضى الإضطرابات النفسجسمية ومرضى الضغوط النفسية في تطوير ذواتهم ومساعدة أنفسهم على العلاج.
4. الإسترشاد بنتائج هذه الدراسة فى مجال الخدمات الوقائية والارشادية والتاهيلية.

منهج البحث

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وهي الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين، حيث يهتم بتوفير أوصاف دقيقة للظاهرة المراد دراستها عن طريق النتائج وتفسيرها في عبارات واضحة، ومحددة للوصول إلى حقائق دقيقة عن الوضع القائم من أجل تحسينه.

مفاهيم الدراسة

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178-2636

1 – الضغوط النفسية Psychological stress:

تم تعريفها هلى أنها حالة من التوتر والقلق يمر بها الفرد و ترجع الى عوامل خارجية وداخلية تفقد الفرد القدرة على الإتزان و التكيف ويتطلب منه أستخدام كافة امكانياته (فاروق ، ٢٠٠٨)

التعريف الاجرائي:

الضغوط النفسية هي كل ما يتعرض له الفرد من أحداث تكسبه حالة من القلق والتوتر وتفقده القدرة على الإتزان والتكيف مع نفسه والبيئة المحيطة به.

وتعرفها الباحثه ايضاً بانها مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص فى مقياس الضغوط النفسية.

المقياس المستخدم:

إن الباحثه قد إستخدمت في بحثها الحالي المقياس الذي قام بوضعه واعداده / منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية طالبة ماجستير (أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية) بجامعة نزوى كلية الاداب والعلوم الإنسانية/ قسم التوجيه و الإرشاد النفسي (سنة 2014)

2– الإضطرابات النفسجسمية Psychosomatic disorders :

هي الإضطرابات الجسمية المألوفة للأطباء، والتي يحدث فيها تلف في جزء من أجزاء الجسم أو خلل في وظيفة عضو من أعضائه نتيجة إضطرابات إنفعالية مزمنة نظراً لإضطراب حياة المريض، والتي لا يفلح العلاج الجسمي الطويل وحده في شفائها شفاء تاماً، لإستمرار الإضطراب الإنفعالي وعدم علاج أسبابه إلى جانب العلاج الجسمي (أبو النيل، 1984، 47).

التعريف الإجرائي:

الإضطرابات النفسجسمية هي إضطرابات في سلوك ووظائف أعضاء جسم الإنسان نتيجة تعرضه إلى ضغوط سلبية مستمرة.

وتعرفها الباحثة أيضا بمقدار الدرجات التي يحصل عليها المفحوص فى مقياس الإضطرابات النفسجسميه.

المقياس المستخدم:

إن الباحثه قد استعملت في بحثها الحالي المقياس الذي قام الدكتور محمود السيد أبو النيل تعريبه و إعداد قائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية و السيكوسوماتية. تضمنت 18 ثمانية عشر مقياسا ومائتين وثلاثة وعشرين 223 سؤالا (أبوالنيل 2001،ص63:34)

الدراسات السابقة

المحور الاول : دراسات تناولت الضغوط النفسية

1–دراسة شداني(2011)

عنوان الدراسة :"استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي ."

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية .حيث بلغت العينة 68 معلمة.

أسفرت النتائج على وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظف لدى المعلمين و استراتيجيات حل المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والاخلاق، فهي غير موظفة.

2- دراسة :سعداوي، و بوعيشة، 2013

عنوان الدراسة :"استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالاقسام النهائية- دراسة ميدانية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية المستخدمة من قبل أساتذة التعليم الثانوي بالاقسام النهائية وبأخذ المتغير الاتي بعين الاعتبار: التخصص أو المادة المدرسة وأثره على استراتيجيات مواجهة الضغوط

و كانت النتائج كالتالي: وجود فروق دالة في الدرجة الكلية الستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لدى أساتذة الاقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المدرسة : أدبية – علمية – .وجود فروق دالة في الدرجة الكلية.

المحور الثانى: دراسات تناولت الضغوط النفسيه وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسميه:

3-دراسه عواد صلاح الدين (2017)

بعنوان "علاقة الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط وأنماط الشخصية والصحة العامة لدى عمال مؤسسات إنتاج الطاقة بالمسيلة. كما بحثت الدراسة تأثير العوامل كالحالة الاجتماعية أعزب، متزوج، أو أرمل/ مطلق. ونوع العمل: إداري، تقني، ميداني. وسنوات العمل. من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي،حيث بلغ حجم العينة (182)

بينت النتائج أن 64 %من الأفراد العاملين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط، 38% مستوى منخفظ من الضغوط مع مستوى منخفض للصحة العامة.

4- دراسة شفيق سعد (2019)

بعنوان "مصدر الضغط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي المصابين بامراض السيكوسوماتيه

وهدف الدراسة التركيز على المتغيرات التي تجعل الافراد يحتفظون بصحتهم رغم تعرضهم لمواقف الضغط وقد تكونت عينة الدراسة من (200) مريض.

كشفت النتائج عن استخدام المرضى بدرجات متفاوتة لمجموعه متنوعة من استراتيجيات مواجهة الضغوط في حين لم يتم الكشف عن وجود ارتباط دال إحصائيا بين أبعاد مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات المواجهة وسجلت الدراسة وجود فروق ذات دال إحصائية بين المجموعات المرضية في استراتيجيات الشرود العقلي. بالنسبة للفروق بين مجموعتي الذكوروالاناث فلم تكن دالة إحصائيا في كل استراتيجيات المواجهة.

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2636-3178

5- دراسة دلال عبد الهادي فهد (2020)

بعنوان "مستوى الضغوط المهنية كدالة تنبؤية لأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى درجة الضغوط المهنية كدالة تنبؤية لأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى معلمات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت والفروق في تلك الدرجة تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة)،

ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي بشقيه المسحي والتنبؤي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (466) معلمة للمرحلة المتوسطة ، واللاتي تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وقد تم استخدام مقياس الضغوط المهنية ومقياس الأعراض السيكوسوماتية.

وقد أشارت النتائج إلى أن درجة الضغوط المهنية لدى المعلمات كانت مرتفعة بمتوسط حسابي مقداره (3.50)، وأن درجة الأعراض السيكوسوماتية كانت منخفضة بمتوسط حسابي مقداره (1.71)، كذلك أظهرت الدراسة إمكانية التنبؤ بالأعراض السكوسوماتية من خلال الاعتماد على درجات الضغوط المهنية لدى المعلمات بدرجة متوسطة،

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في درجة الضغوط المهنية وأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المعلمات تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، التخصص، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة).

المحور الثالث : دراسات اجنبيه تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية:

6- دراسه (Sutin, A, et al. 2010)

بعنوان"،العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتغييرات الصحة النفسية والجسمية" ،

هدفت الدراسة إلى تعرف أبعاد تلك العلاقة وقياس الإحساس بمتعة الصحة النفسية والجسدية عند عينة من الأفراد بلغت (1038) فرداً أجابوا على مقياس للصحة النفسية وآخر للضغوطات النفسية،

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد المعرضين لأحداث الحياة الضاغطة أقل تمتعاً بالصحة الجسمية وأكثر معاناة من الضغوط النفسية السلبية

7-دراسة (D Odaj & Simic, 2012)

بعنوان " Life Events and Psymptoms Among Smokers, and Nor – Smokers Students أحداث الحياة الضاغطة والأعراض السيكوسوماتية".

وذلك على عينة مكونة من (200) طالب من جامعة موستر واستخدم مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الأعراض السيكوسوماتية وصنفت العينة إلى (101) طالب غير مدخن، و(99) طالباً مدخناً

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين العينتين فيما يتعلق بأحداث الحياة الضاغطة والأعراض السيكوسوماتية في الجهاز الهضمي، والجهاز العضلي، وأعراض القلب والأوعية الدموية وأعراض البرد وكانت أعراض الجسمية والنفسية أكثر تكراراً لدى المدخنين. ومما سبق تبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية.

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178-2636

فروض البحث

من خلال ما تم طرحه من الإطار النظري وما نتج عنه من نتائج الدراسات السابقة ذات العلاقة من الممكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1. يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين الأفراد مرتفعي المستوي الإجتماعي والإقتصادي والأفراد منخفضى المستوي الإجتماعي والإقتصادى في الضغوط النفسية لدى الراشدين.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين الأفراد مرتفعي المستوي الإجتماعي والإقتصادي والأفراد منخفضى المستوي الإجتماعي والإقتصادي في الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين.

الإطار النظري للبحث

يتضمن الإطار النظري ثلاثة محاور, حيث يتناول المحور الأول الضغوط النفسية، ويتناول المحور الثاني الإضطرابات النفسجسمية.

المحور الاول: الضغوط النفسية.

نظرية هانز سيلي

كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظرية هانزسيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط و يميز الشخص ويضعه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الإستجابات، أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، وحدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي الفزع، المقاومة، الإجهاد (عثمان، ٢٠٠٨ : ٩٨)

يرى سيليSelye أن الضغط متغير غير مستقل و هو إستجابة لعامل ضاغط.

النظرية البينشخصية

في تفسير الضغوط ويرى كارسون وآخرون (al et Carson1996) أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تعزو إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفياً، فالفرد هو كائن إجتماعي لايستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر معهم يؤثر فيهم ويتأثر بهم، والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الإجتماعية المختلة وظيفياً، ويعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك إضطراب في أنماط العلاقات البينشخصية، ولهذه النظرية يمكن خفض الضغوط من خلال العلاج البينشخصي، وذلك من خلال تعليم الأفراد مهارات بينشخصية جديدة أكثر فاعلية تمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة. (حسين وحسين، 2006 :69)

المحور الثاني: الإضطرابات النفسجسمية

نظرية التحليل النفسى:

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178-2636

يرى أصحاب نظرية التحليل النفسى أن وجود خبرات سابقة لدى الفرد ينتج عنها وجود استعداد مسبق للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الازمات. (مفتاح ، ٢٠١٠ : ٢٢٩) ويؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع فى تحديد كل من السلوك السوى واللاسوى، فحينما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانها تسعى الى تفريغ إنفعالاتها السلبية من خلال ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية عن طريق الكبت (الدين، ٢٠٠٨ : ١٣٢) وهنا يشير الكسندر (1943) Alexander,إلى أن كبت المشاعر والانفعالات يظل نشط فى اللاشعور الى أن تحين الفرصة للظهور والانطلاق، وقد يأخذ أشكالا جسمية تتمثل فى زيادة فقان القلب وتوتر العضلات وإنقباضها، وزيادة العرق، وتكون الأعراض الجسدية رمزاً لحاجات نفسية معينة، أى أن إصابة المرأة العاملة بالامراض النفسجسمية لا تحدث بطريقة عشوائية بل تحدث بصورة محتومة وأحيانا ما تحدث فى مجموعات تفصل بينها فترات من الصحة.

نظرية والتر كانون": Canon"

ويصف "كانون" من خلال هذا النظرية الضغط بأنه "عملية رد الفعل الفيزيولوجى"، ويرى أن مصادر الضغوط الانفعالية كالالم والخوف والغضب تسبب تغيرا فى الوظائف الفيزيولوجية للفرد حيث ان لدى الفرد ميكانيزم وآلية فى جسمه تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوى، أى القدرة على مواجهة التغيرات والرجوع الى حالة التوازن العضوى والكيميائى الذى كان عليه بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، من ثم فان أى مطلب خارجى بإمكانه ان يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم فى التعامل معه، وهذا ما اعتبره "كانون" ضغطا يواجه الفرد وربما يؤدى لمشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعى للجسم (عسكر، ٢٠٠٩: ٣٣)

إجراءات البحث

عينة الدراسة:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

اختيرت هذه العينة للتأكد من صلاحية أدوات البحث المستخدمة من حيث الصدق والثبات وللتأكد من أن عبارات المقياس واضحة ومفهومة ويمكن الإجابة عنها دون أية صعوبة، حيث قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية مكونة من (40) من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين (23-55) سنة من منطقتي باب الشعرية والتجمع الخامس محافظة القاهرة بالعام الدراسي 2021/2020

2- عينة الدراسة الأساسية:

بعد أن قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من الراشدين من سن (23-55) من منطقتي باب الشعرية والتجمع الخامس محافظة القاهرة، العينة مكونة من 80 فرد منهم (40) فرد من منطقة عشوائية و(40) فرد من منطقة مخططة قسمت بالتساوي بين الذكور والإناث، وتنوعت الحالة الاجتماعية لأفراد العينة بين (أعزب – متزوج – مطلق – أرمل). وتنوعت مهن افراد العينه بين (صيدلي – معيد –طبيب – محامي – مهندس –صاحب منشأة – محاسب – اداري)، وتنوعت مؤهلات افراد العينة بين (ثانوى – جامعى – ماجيستير – دكتوراه) وجميعهم لديهم أبناء ولا يعانون من أمراض مزمنة أو إعاقة حتى لا تتداخل أعراضها مع أعراض الاضطرابات النفسجسمية المراد قياسها فى البحث الحالى ولم يتردد افراد العنية علي عيادات للصحة النفسية ولم يتعرض احدهم لبرنامج تعديل سلوك.

أدوات الدراسة:

إستخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مجموعة من وسائل القياس بغرض جمع معلومات و بيانات حول أفراد البحث، و التي تمثلت في إستبيان للسيرة الذاتية بغرض جمع معلومات شخصية و مهنية لأفراد العينة، كما تم إستخدام بطارية من المقاييس تمثلت في المقاييس التالية:

1- مقياس الضغوط النفسية (إعداد /منى عبد الله،سنة2014)

2- مقياس الإضطرابات النفسجسمية (أعداد أ.د/محمود ابو النيل،سنة2001)

أداة جمع البيانات (قائمة الاستقصاء)

مرت قائمة الاستقصاء بمرحلتين: مرحلة التصميم، ومرحلة توزيع القائمة، والحصول على البيانات.

تصميم قائمة الاستقصاء

قام الباحث بتصميم قائمة استقصاء طبقاً لمقاييس تتفق مع أهداف الدراسة وتساعد في اختبار فروضها، وقد تم عرضها على المشرفين وأخذ الموافقة على توزيعها، حيث اشتملت قائمة الاستقصاء كما يلي:

أ. بيانات أولية

معلومات عامة عن المستجيب: وقد اشتملت على بيانات اختيارية مثل الاسم، وذلك حفاظاً على سرية البيانات، وبيانات أخرى عن تتمثل في السن، الجنس، الحالة الإجتماعية، الوظيفة، والمستوى التعليمي.

ب. تصميم أسئلة الإستبيان وكانت طبقاً للمقاييس الأربعة:

مقياس الضغوط النفسية

خطوات إعداد المقياس:

الخطوة الأولى: تم الإطلاع على الأطر النظرية التي تتضمن مفهوم الضغوط النفسية، والإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

الخطوة الثانية: الإطلاع على الدراسات السابقة التي تتعلق بالضغوط النفسية والمقاييس المُستخدمة في هذه الدراسات إلى أن تم التوصل إلى (مقياس الضغوط) الإختبار (إعداد /منى عبد الله،سنة2014).

الخطوة الثالثة: وصف المقياس، حيث أنه يتكون من 49 عبارة تقيس مدى تعرض الشخص للضغوط وتأثره بها، والإجابة على كل فقرة تتراوح من ابداً والدرجه عليها (صفر)، وحتى دائماً والدرجة عليها (4).

والإختبار يعطي درجة كلية تتراوح من (صفر وحتى 168) درجة وكلما زادت الدرجة تعبر عن مستوى مرتفع من الضغوط والمواقف الضاغطة، ومستوى مرتفع من تأثر الفرد بتلك الضغوط.

الخطوة الرابعة: تم حساب صدق المقياس لدرجة أفراد العينة على كل فقرة والدرجة الكلية على الإختبار.

يتكون المقياس من (٤٩) عبارة تقريرية مقسمة على خمسة مجالات فرعية كما يلى :

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178-2636

جدول رقم (1) يبين صدق مقياس الضغوط النفسيه

مقياس الضغوط النفسية	صدق المقياس
ا – المجال الشخصى	**0.79**
2 – مجال الصحة	**0.75**
3 – المجال الاقتصادي	**0.86**
4 – مجال الأسرة	**0.82**
5 – مجال العمل	**0.74**

وقد تراوحت قيمة معاملات الإرتباط بين عبارات الإختبار والدرجة الكلية بين (0.74) و (0.86).

الخطوة الخامسة: حساب ثبات المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات الإختبار عن طريق إعادة تطبيق المقياس على (40) فرد من أفراد العينة بعد مرور فترة إسبوعية، وقام بحساب معامل الإرتباط بين درجات أفراد العينة في التطبيق.

وقد كانت قيمة معامل الثبات (0.86) وهي قيمة مرتفعة تجعلنا نثق في ثبات المقياس وإستقرار نتائجه.

مقياس الإضطرابات النفسجسمية

خطوات إعداد المقياس:

الخطوة الأولى: تم الإطلاع على الأطر النظرية التي تتضمن مفهوم الإضطرابات النفسجسمية، والإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع..

الخطوة الثانية: الإطلاع على الدراسات السابقة التي تتعلق بالإضطرابات النفسجسمية والمقاييس المُستخدمة في هذه الدراسات إلى أن تم التوصل إلى (قائمة كورنل لتشخيص الإضطرابات السيكوسوماتية) الإختبار تم تطويره من قبل الباحثين : "برودمان، إردمان، ولف، ومسكوفيتز" قاما بإخراج طبعة جديدة للقائمة هي طبعة 1982، وتمثل تطويرا كبيرا للقائمة من اهم معالمه أنها تضمنت 18 ثمانية عشر مقياسا بدلا من 10 عشرة مقاييس (في قائمة 1942) ومائتين وثلاثة وعشرين 223 سؤالا بدلا من 101 سؤال.

الخطوة الثالثة: وهي خاصة بوصف المقياس، حيث أنه يتكون من 223 عبارة تعبر عن موقف المبحوث ومدى تأثره بما يحدث فيه من إضطرابات نفسجسمية. والإجابة على عبارات المقياس تتراوح بين نعم ولا.

الخطوة الرابعة: إستحدمت الباحثة قائمة كورنل لتشخيص الإضطرابات السيكوسوماتية وقامت بحساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية.

جدول رقم (2) يوضح المقارنة الطرفية على قائمة كورنيل

المقاييس الفرعية	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة	مستوى
	م	ع	م	ع	ت	الدلالة
A	7.3	1.8	5.1	1.3	5	0.01
B	7.1	2.6	5.5	1.8	2.96	0.01
C	8.1	2.3	6.2	1.5	3.9	0.01
D	8.3	3.5	5.8	1.7	2.6	0.05
E	6.5	2.5	4.2	2.1	4.3	0.01
F	3.8	1.5	1.9	1.1	5.8	0.01
G	7.3	3.2	5.9	2.4	2.0	0.05
H	6.2	2.8	4.6	1.8	2.7	0.01
I	4.4	1.9	2.3	1.3	5.25	0.01
J	4.9	2.7	2.8	1.6	3.8	0.01
K	7.7	3.5	5.1	2.7	3.3	0.01
L	8.2	2.7	6.1	3.1	2.9	0.01
M	6.4	3.6	4.1	2.9	2.8	0.01
N	4.1	2.3	2.8	1.5	2.71	0.01
O	4.5	2.5	2.6	1.3	3.8	0.01
P	3.7	2.1	1.9	1.6	4.7	0.01
Q	4.41	2.6	2.6	1.5	3.41	0.01
R	4.7	2.9	2.9	1.8	3.0	0.01

الخطوة الخامسة: حساب ثبات المقياس:

وقد قام الباحثون بحساب ثبات ألفا كورنباخ

جدول رقم (3) يوضح معاملات ثبات ألفا كورنباخ لمقاييس قائمة كورنيل

م	المقاييس الفرعية	معاملات الثبات
1	السمع والإبصار	0.68
2	الجهاز التنفسي	0.71
3	القلب والأوعيه	0.75
4	الجهاز الهضمي	0.64
5	الجهاز العظمي	0.55
6	الجلد	0.72
7	الجهاز العصبي	0.57
8	الجهاز البولي والتناسلي	0.81
9	التعب	0.65
10	تكرار المرض	0.67
11	الأمراض المختلفة	0.76
12	العادات	0.72
13	عدم الكفاية	0.79
14	الإكتئاب	0.82
15	القلق	0.76
16	الحساسية	0.68
17	الغضب	0.66
18	التوتر	0.78

ويتبين من الجدول السابق أن قائمة كورنيل تتمتع بمستوى مرتفع من ثبات وإستقرار النتائج

إجراءات تطبيق أدوات البحث

تم تطبيق أدوات البحث بطريقة فردية تم من خلالها إضطلاع كل المفحوصين على الإطار العلمي للدراسة دون التلميح إلى فرضيات البحث ثم تقديم أدوات البحث بعد تقديم التعليمات و شرح محتوى البنود مع التأكيد على سرية المعلومات وبأنها لن تستعمل إلا لأغراض علمية لتفادي الأجوبة الغير موضوعية وخلق جو من الإرتياح لدى المفحوص عند التعبير عن مشاعره الحقيقية .

على أن تسترجع الأجوبة بعد يومين على الأقل نظرا لطبيعة العمل بالإضافة إلى أن هذا الإجراء يسمح بالإجابة بعيدا عن التأثر بحديث الزملاء و تعليماتهم حول محتوى المقاييس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

- التكرارات والنسب المئوية لوصف البيانات.
- حساب معامل الارتباط بيرسون (person) لاختبار وجود علاقات ارتباطية بين المتغيرات.

- بعد جمع البيانات وتفريغها، تم تحليل نتائج البحث وفقا لأهدافه وفروضه من خلال معالجتها إحصائياً عن طريق رزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية، spss

نتائج البحث

1 – نتائج الفرض الأول ومناقشته: وينص الفرض الأول على:

"توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية الإضطرابات النفسجسمية"

وللتحقق من الفرض الثاني قامت الباحثة بتطبيق إختبار الضغوط النفسة والبيئية وقائمة كورنيل للإضطرابات النفسجسمية على أفراد عينة بحثها ثم قامت بتصحيح الإستجابات وتحويلها إلى درجات كميه قابلة للمقارنة، ثم قامت الباحثة بحساب معاملات بيرسون للإرتباط بين درجات أفراد العينة على الإختبارين.

جدول رقم (4) يبين معاملات الإرتباط بين درجات الضغوط النفسية والبيئية وبين درجات الإضطرابات النفسجسميه.

الضغوط / الإضطرابات	المجال الشخصي	الصحة	المجال الإقتصادي	الأسره	العمل	الضغوط البيئية
A	0.08	*0.23	0.11	0.05	*0.24	0.06
B	0.12	*0.24	0.15	0.02	*0.26	0.14
C	0.16	*0.27	0.20	0.07	*0.28	0.12
D	0.14	**0.32	0.19	0.12	0.23	0.11
E	0.08	*0.25	0.12	0.05	0.26	0.19
F	0.07	*0.23	*0.23	0.15	*0.27	0.13
G	0.17	*0.24	*0.27	0.19	**0.32	0.16
H	0.04	**0.33	0.18	0.16	0.08	0.15
I	0.16	**0.32	0.15	0.12	**0.36	*0.26
J	0.22	*0.25	*0.27	0.17	*025	*0.27
K	0.14	*0.23	*0.24	0.05	*026	0.14
L	0.12	0.09	0.17	0.19	0.14	0.10
M	*0.26	0.16	*0.26	0.22	*0.28	0.05
N	*0.27	**0.32	**0.36	0.17	*0.25	0.12
O	*0.24	**0.32	**0.35	*0.23	**0.32	0.15
P	0.16	0.18	0.11	0.04	0.12	*0.24
Q	0.19	0.14	*0.24	0.06	*0.27	0.12
R	0.15	*0.23	*0.26	0.14	*0.28	*0.26

تفسير ومناقشة نتائج الفرض

من خلال نتائج الفرض يتضح:

1. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط المجال الشخصي وإضطرابات عدم الكفايه والإكتئاب والقلق عند مستوى (0.05).

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2636-3178

2. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط الصحة وبين إضطرابات السمع والإبصار والجهاز التنفسي والقلب والأوعيه الدموية عند مستوى (0.05) وبينها وبين إضطرابات الجهاز الهضمي عند مستوى (0.01) وإضطرابات الهيكل العظمي والجلد والجهاز العصبي (0.05) وتكرار المرض والأمراض المختلفه (0.05) والإكتئاب والقلق (0.01) والتوتر (0.05).
3. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط المجال الإقتصادي وبين إضطرابات الجلد والجهاز العصبي عند مستوى (0.05) وتكرار المرض والأمراض المختلفه (0.05) وعدم الكفايه والإكتئاب والقلق (0.01) والغضب والتوتر (0.05).
4. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط الأسرة وبين إضطرابات القلق عند مستوى (0.05).
5. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط العمل وبين الإضطرابات النفسجسميه عدا إضطرابات الجهاز البولي والتناسلي والعادات الحساسه.
6. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط البيئية وبين إضطرابات التعب وتكرار المرض والحساسية والتوتر (0.05).

وبذلك يكون الفرض قد تحقق جزئياً بنسبة (43%) من الإرتباطات الدالة إحصائياً.

فقد توصلت الباحثة إلى تكوين تصوير ورؤية واضحة وشاملة تم بناءها على أساس التراكم النظري والإختبار التطبيقي، محققةً بذلك مجموعة من الإستنتاجات التي وضحت عن نتائج التحليل الإحصائي بداية من وصف العينة مرورا بالإحصاءات الوصفية إلى إختبار الفرضيات وتوظيفها في موضوع البحث

فقد أشارت نتائج الفرضية الأولي إلى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وبين الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين.

2 – نتائج الفرض الثاني ومناقشته: وينص الفرض الثاني على مايلي :-

"توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى الراشدين"

وللإجابة على الفرض السابق قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على مجموعتي الدراسة من مرتفعي المستوى الإقتصادي الإجتماعي والمنخفضين ثم قامت بتصحيح الإستجابات على الإختبار وتحويلها إلى درجات كميه قابلة للمقارنة، ثم قامت الباحثة بحساب متوسط الدرجات وإنحرافها المعياري لدى مجموعتي الدراسة، ثم قامت بحساب إختبار "ت" للدلالة الإحصائية .

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178-2636

جدول رقم (5) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين في الضغوط النفسية.

المتغير	مجموعة المرتفعين		مجموعة المنخفضين		قيمة ت	مستوى الدلاله
	م	ع	م	ع		
الشخصي	9.6	2.4	6.9	3.5	3.65	0.01
الصحة	5.2	1.5	6.4	2.5	2.35	0.05
المجال الإقتصادي	4.1	2.5	6.0	3.4	2.56	0.05
الأسرة	12.5	3.6	11.3	4.1	1.25	غير دالة
العمل	11.2	4.1	7.9	3.9	3.36	0.01
الضغوط البيئية	19.8	5.2	15.2	3.0	4.38	0.01

تفسير ومناقشة نتائج الفرض

من خلال نتائج الفرض يتضح:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي المرتفعين والمنخفضين في المستوى الإقتصادي الإجتماعي والمنخفضين في الضغوط الشخصبة والصحية والإقتصادية وضغوط العمل والضغوط البيئية.
2. مجموعة المرتفعين في المستوى الإقتصادي الإجتماعي أعلى من المنخفضين في الضغوط الشخصية وضغوط العمل والضغوط البيئية.
3. مجموعة المنخفضين في المستوى الإقتصادي الإجتماعي أعلى في ضغوط الصحة والضغوط الإقتصادية.
4. كانت الفروق فى ضغوط الصحه والمجال الإقتصادي دالة عند مستوى (0.05)
5. كانت الفروق في الضغوط الشخصية والعمل والضغوط البيئية دالة عند مستوى (0.01).
6. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الدراسة في الضغوط الأسرية.

فقد أشارت نتائج الفرضية الثانية إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى الراشدين.

3 – نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

وينص الفرض الثالث على مايلي :-

"توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين"

وللتحقق من الفرض السابق قامت الباحثة بتطبيق قائمة كورنيل على مجموعتي الدراسة من مرتفعي المستوى الإقتصادي الإجتماعي ومنخفضيه ثم قامت بتصحيح الإستجابات وتحويلها إلى درجات كميه قابلة للمقارنة، ثم قامت الباحثة بحساب متوسط الدرجات وإنحرافها المعياري لكل مجموعة على حده، ثم قامت بحساب إختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين .

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2636-3178

جدول رقم (6) يبين دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في الإضطرابات النفسجسمية.

الإضطرابات	مجموعة المرتفعين		مجموعة المنخفضين		قيمة ت	مستوى الدلاله
	م	ع	م	ع		
A	4.8	2.5	5.1	2.5	0.47	غ . د
B	7.6	3.1	5.9	2.6	2.1	0.05
C	6.2	3.3	8.2	3.7	1.6	غير دالة
D	3.4	2.1	6.6	2.4	0.6	غير دالة
E	2.4	1.5	6.4	2.6	6.3	0.01
F	6.6	2.1	3.2	2.1	2.1	0.05
G	6.4	2.4	8.7	3.8	3.3	0.01
H	3.1	2.1	5.9	2.6	0.85	غير دالة
J	4.9	2.2	4.2	2.1	2.8	0.05
J	2.7	1.7	6.6	2.8	3.6	0.01
K	7.4	1.8	4.4	1.7	4.9	0.01
L	6.9	2.9	4.8	2.7	6.2	0.01
M	2.8	1.6	4.4	2.5	4.9	0.01
N	2.9	1.1	4.2	1.5	0.4	غير دالة
O	4.4	1.3	3.1	2.3	0.73	غير دالة
P	4.8	2.2	4.4	1.5	2.1	0.05
Q	5.6	1.9	5.6	1.6	0.32	غير دالة
R	5.5	1.8	5.7	2.6	0.46	غير دالة

تفسير ومناقشة نتائج الفرض

من خلال نتائج الفرض يتضح:

1. وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي المستوى الإقتصادي الإجتماعي والمنخفضين في إضطرابات الجهاز التنفسي والجهاز العظمي والجلد والجهاز العصبي والتعب وتكرار المرض والأمراض المختلفه والعادات وعدم الكفاية والحساسية.
2. مرتفعي المستوى الإقتصادي الإجتماعي كانوا أعلى من المنخفضين في إضطرابات الجهاز التنفسي والجلد والتعب والأمراض المختلفه والعادات والحساسية.
3. كان منخفضوا المستوى الإقتصادي الإجتماعي أعلى من المرتفعين في الجهاز العظمي والعصبي وتكرار المرض وعدم الكفاية والحساسية.
4. كانت الفروق في إضطرابات الجهاز التنفسي والجلد والتعب والحساسية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

5. كانت الفروق في إضطرابات الجهاز العظمي والعصبي وتكرار المرض والأمراض المختلفه والعادات وعدم الكفاية دالة عند مستوى (0.01)، بذلك يكون الفرض قد تحقق جزئياً بنسبة (56%) من الفروق الدالة إحصائياً.

فقد أشارت نتائج الفرضية الثالثة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين،

التعقيب على نتائج الدراسة:

تضمن هذا الفصل في محتواه التركيز على اهم النقاط النظرية والتطبيقية معا لما توصلت اليه الباحثة من تكوين تصوير ورؤية واضحة وشاملة تم بناءها على أساس التراكم النظري والإختبار التطبيقي، محققةً بذلك مجموعة من الإستنتاجات التي وضحت عن نتائج التحليل الإحصائي بداية من وصف العينة مرورا بالإحصاءات الوصفية إلى إختبار الفرضيات وتوظيفها في موضوع البحث

أشارت نتائج الفرضية الأولي إلى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وبين الإضطرابات النفسجسمية، وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة بشكل شبه كلي مع نتائج دراسة متولى (2000) حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية، دراسة سعداوى(2013)، ودراسة عواد(2017) بينت النتائج أن 64 %من الأفراد العاملين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط، 38% مستوى منخفظ من الضغوط مع مستوى منخفض للصحة العامة. وارتبط ارتقاع مستويات الضغوط لدى أفراد العينة بنوع العمل بالدرجة الأولى؛ حيث كانت فئة الميدانيين الأكثر تضررا، تأتي من بعد ذلك التقنيين، ثم تليها فئة الإداريين.

أشارت نتائج الفرضية الثانية إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المرتفعين في المستوى الإقتصادي الإجتماعي والمنخفضين في الضغوط النفسية والبيئية، وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة كلياً مع نتائج دراسة shawhan jiangh (2017) نتائج من بين 11942 مشاركًا، كان انتشار إجهاد عدم اليقين الشديد 19.6٪ ، بينما كان انتشار ضغوط الحياة الشديدة 8.6٪. أظهر الأفراد الذين يمارسون "العمل والعمل التجاري" انتشارًا أعلى لضغط عدم اليقين الشديد. كما ارتبط انخفاض دخل الأسرة والناتج المحلي الإجمالي للمنطقة الأصلية بارتفاع انتشار إجهاد عدم اليقين الشديد. ومع ذلك ، كانت مهنة الأب فقط مرتبطة بضغوط الحياة. يؤكدالبحث على أهمية تقليل التفاوتات الاجتماعية والاقتصادية في السيطرة على ضغوط عدم اليقين المفرطة، ودراسة stifin fustar (2021) تشير النتائج إلى أن الأفراد العالية الدخل هم أكثر عرضة لرؤية المرض العقلي بسبب عوامل داخلية يمكن التحكم فيها ، مما يؤدي إلى إلقاء اللوم على الفرد في بداية المرض العقلي ، وفي النهاية ، وصمة عار أكبر للأمراض العقلية.، lurasi butis wakilir hindirsun (2020) أشرت نتائج في المجموعات الإجتماعية والإقتصادية المنخفضة.

الترقيم الدولي ISSN 1110-0826
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 3178-2636

أشارت نتائج الفرضية الثالثة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي المستوى الإقتصادي الإجتماعي ومنخفضيه في الإضطرابات النفسجسمية، وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Cecilia aslund&bengt starrin&kent w nilsson(2014) حيث أظهرت النتائج أنه كانت للأعراض النفسية الجسدية وانخفاض رأس المال الاجتماعي والبطالة آثار إضافية على اعتلال الصحة. الأفراد العاطلون من ذوي رأس المال الاجتماعي المنخفض – وتحديداً مع الدعم الاجتماعي الملموس المنخفض– زادوا من اعتلال الصحة مقارنة بالأفراد العاطلين عن العمل ذوي رأس المال الاجتماعي المرتفع. علاوة على ذلك، فإن انخفاض رأس المال الاجتماعي في عدة مناطق مختلفة أدى إلى تضخيم الآثار السلبية على الصحة. ومع ذلك ، لم يتم العثور على تأثيرات تفاعل كبيرة تشير إلى عدم وجود تأثير معتدل لرأس المال الاجتماعي في هذا الصدد.، دراسة Cecilia aslund&bengt starrin&kent w nilsson (2008) حيث أظهرت النتائج أنه يوجد إرتباط بين انخفاض رأس المال الاجتماعي في الحي وإنخفاض الثقة الاجتماعية العامة بمعدلات أعلى من الأعراض النفسجسدية وآلام العضلات والعظام والاكتئاب.

الخلاصة:

تناولت هذه الدارسة موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بالإضطرابات النفسجسمية لدي الراشدين، وبناءً علي ما تقدم، وتأسيساً علي نتائج التحليل الإحصائي، فلقد خلصت الدارسة إلي:

وجود ارتباط دال إحصائياً بين الضغوط النفسية والإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين، وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفراد مرتفعي المستوي الإجتماعي والإقتصادي والأفراد منخفضى المستوي الإجتماعي والإقتصادى في الضغوط النفسية لدى الراشدين، وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفراد مرتفعي المستوي الإجتماعي والإقتصادي والأفراد منخفضى المستوي الإجتماعي والإقتصادي في الإضطرابات النفسجسمية لدى الراشدين، وكذلك بعض التوصيات التي نوردها فيما يلي:

توصيات البحث

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة فإنه يمكن تقديم التوصيات التالية:

العمل على وضع الشباب في مجتمعاتهم وصفاتهم بالبرامج العلمية المناسبة حتى تكون مخرجات العملية التعليمية مناسبة لسوق العمل.

مراعاة نظام الحوافز على أساس المكافأة لما لها من أثر كبير في رفع الروح المعنوية للعاملين وتشجيعهم على الإجتهاد لتحقيق الرضا الوظيفي

رفع المستوى المعيشي للأسر والعائلات وعمل الدراسات النفسية والاجتماعية اللازمة من أجل تسهيل جودة الحياة والمعيشة للعائلات والأسر.

عمل برامج إرشادية تهدف الى رفع درجة قدراتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وخفض ظاهرة الإحتراق النفسى لديهم

مقترحات البحث

في ضوء ما وصلت اليه الدراسة من نتائج تقترح البحوث المستقبلية.

- فعالية برنامج إرشادى لخفض الضغوط النفسية والاضطرابات النفسجسمية.
- الضغوط النفسية والإحتراق النفسى وعلاقتة بالرضا الوظيفى.
- دراسة ميدانية لبعض ابعاد الضغوط المهنية والنفسية المنبئة بالاضطرابات النفسجسمية.
- مقارنة بين مصادر الضغوط المهنية والإضطرابات النفسجسمية في المهن المختلفة.

المراجع

أحمد أبـو سعد (2009) التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشــروق للنشر والتوزيع.

احمد الشخانبــة (2010) التكيف مع الضغوط النفسية. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

ألن بيم (2010) نظريات الشخصية الرتقاء_ النمو_ التنوع، ترجمة علاء الدين كفافي، ومايسة النيبال، وسهير سالم، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

الزراد فيصل (2009) الأمراض النفس جسدية ، دار النفائس، بيروت، ط2.

بدر الانصاري (2000) قياس الشخصية، دار الكتاب الحديث، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الكويت.

حامد زهران (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسى، الطبعة الرابعة، القاهرة : عالم الكتب. ١٦٧.

حنان عبد الحميد العناني (2005) الصحة النفسية، ط3 ،دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن.

سارة صالح الخمشى وهيفاء عبد الرحمن بن شلهوب وهند فايع الشهرانى (2016) ممارسة الخدمة الاجتماعية فى الدفاع الاجتماعى، القاهرة : دار روابط للنشر وتقنية المعلومات.

سلطان الايهم (2016) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات الن فسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طالب الجامعة . مجلة دراسات نفسية .المجلد 10 ،العدد 4.

عبد الحميد جابر(2008) "نظريات الشخصية" البناء الديناميات النمو طرق البحث التقويم، دار الزهراء، الرياض، السعودية.

عبير الصبان (2003) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى.

عبد اللطيف القادري (2008) التفكير البداعي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية " دراسة ميدانية ارتباطية على عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي بفرعيه العلمي والادبي في المدارس الرسمية في دمشق" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

محمد الشمري (2014) الضغوط النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المصابين بأعراض سيكوسوماتية. رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية لمعموم الامنية، كمية العموم الادارية والاجتماعية، الرياض.

Bruk, C. S. & Allen D. T. (2003): The Relationship Between Big fife personality traits, Negative affectivity, type A behavaior, and work- family Conflict. Journal of Vocational behavior. 63, 457-472.

Basra MK, Shahrukh M. (2009): Burden of skin diseases Department of Dermatology, J Expert Rev Pharmacoecon Outcomes Res. Jun;9(3):271-283.

Costa, P. T. Jr., Terracciano, A., and McCrae, R. R. (2001): Gender difference in Personality traits across cultures: robust and surprising findings, Journal of Personality and social Psychology, 81(2), 322-331

Dol, K. S. (2019): Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students. Complementary Therapies in Clinical Practice,35,232-236.

Dodaj,A & Simic, N, (2012): Stressful life events and Psymptoms Among Students, Smokers, and No – Smokers. Psychology Research, January. Vol, No. 14-24. ·

Eysenck, H. J. and Eysenck, S. B (1975). Manual of the Eysenck personality Questionnaire. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.

Eysenck, H. J. (1982): Personality Genetics and Behavior: New York. Praeger publishers.

PSYCHOLOGICAL STRESSES AND ITS RELATIONSHIP TO PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN ADULTS

Amera M. M. Ali [(1)]; Rezk S. Ibrahem [(2)]; Nahla S. Ali[(3)]; Dina G. Zaki [(3)]
1) Post Grad. Student, Faculty of Graduate Environmental Studies and Research, Ain Shams University 2) Faculty of Arts, Ain Shams University 3) Faculty of Graduate Environmental Studies and Research, Ain Shams University

ABSTRACT

The study aimed to identify the nature of psychological on affect adults, and to identify the extent of the impact of these pressures on adults of both sexes, the study sample, and to identify the most psychological pressures surrounding adults that contribute to the emergence of psychosomatic disorders in them, and indicated the extent to which these adults are affected by each pattern his character. This study included a description of the study methodology, its community and sample, and the study tool used in collecting data, A set of tools and measures were used and applied to a sample of high social and economic level, and low social and economic level.

The study found the following results:

The existence of a relationship between psychological and environmental stresses and personality patterns, the existence of a relationship between psychological and environmental stresses and psychosomatic disorders, the existence of a relationship between personality patterns and psychosomatic disorders, the presence of statistically significant differences between individuals with high and low social and economic level in psychological stress, and the presence of statistically significant differences There are statistically significant differences between individuals with high and low socio-economic level in psychosomatic disorders

The study recommends: Linking promotion opportunities to professional competence, conducting counseling programs aimed at raising the degree of workers, and caring The health and psychological side of the workers by providing work medicine.

key words: Psychological stresses - Environmental stresses - psychosomatic disorders