

الملاحق

obeikandi.com



1) وضع إشارة ( ✓ ) في خانة ( صالحة ) إذا كانت العبارة صالحة لقياس الضغوط المهنية .

2) وضع إشارة ( ✓ ) في خانة ( غير صالحة ) إذا كانت العبارة غير صالحة لقياس الضغوط المهنية .

3) وضع إشارة ( ✓ ) في خانة ( ملاحظات وتعديل ) إذا كانت العبارة تحتاج إلى تعديل مع ذكر التعديل المطلوب إن أمكن .

ويقصد بالضغوط المهنية : " هي تلك الحالات التي تجمع بين القلق والتوتر والارتباك التي تواجه الفرد العامل في مواقف حياته العملية ، والتي تجعل العامل ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله بالاتجاه السلبي، مما يؤدي إلى عدم توافق بين قدراته وإمكانياته كعامل وبين طبيعة عمله مقارنة بالإمكانيات المتاحة له "

ولكم جزيل الشكر والامتنان على حسن تعاونكم

عمر مصطفى النعاس

1- ضغوط الراتب والحوافز التشجيعية: ويحدث عندما يدرك العاملون أن أجورهم أو رواتبهم لا تتناسب مع الجهود التي يبذلونها أو أنها أقل كثيرا من رواتب المؤسسات الأخرى.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبرة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبرة للبعد		مجال ضغوط الرواتب والحوافز التشجيعية	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبرة	
					الراتب الذي أتقاضاه لا يكفي لسد الحاجات الضرورية	1
					أفكر بالقيام بعمل إضافي لسد حاجاتي	2
					الراتب الذي أتقاضاه أقل من الرواتب التي يحصل عليها زملائي في المؤسسات الأخرى	3
					أشعر أن الراتب لا يتناسب مع الجهود الذي أقوم به في عملي	4
					أشعر أن الراتب لا يتناسب مع كفاءاتي العلمية	5
					لا يوجد نظام حوافز جيد في شركة الكهرباء	6
					المكافآت المالية قليلة جدا أو معدومة	7

2- ضغوط حجم العمل : ويعني حجم الأعباء الموكلة للفرد إلى حد أعلى من المعدل المقبول أو زيادة هذه الأعباء لمهام لا يستطيع القيام بها ضمن الوقت المتاح.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط حجم العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة		
					كمية العمل المطلوبة مني كبيرة جدا	1
					الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالأعمال المطلوبة مني	2
					يطلب مني أن أعمل أكثر مما هو معقول	3
					أنا مسؤول عن مهام وواجبات كثيرة	4
					أضطر للعودة في المساء حتى أستطيع إنهاء عملي	5

3- ضغوط نوع العمل : يعني أن درجة الضغوط المهنية التي تواجه الموظف تختلف من مهنة إلى أخرى حيث أن هناك مهنا يعاني فيها الموظف من ضغوط العمل أكثر من غيرها .

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					أشعر أن المهام المسندة إلى صعبة ومعقدة	1
					العمل الذي أقوم به يحتمل المخاطرة	2
					عملي يحتاج إلى الدقة في الأداء	3
					عملي يحتاج إلى السرعة في الإنجاز	4
					طبيعية عملي تشعرني بالملل لدرجة كبيرة	5
					أشعر أن عملي يحتاج إلى اليقظة دائما	6
					أشعر أنني أتحمّل لوحدي المسؤولية الكاملة عن أي خطأ	7
					أشعر أنني لا أتلقى التدريب الكافي من أجل القيام بعملي بكفاءة وجدارة	8

4- ضغوط صراع الدور : يقصد به تعارض التوقعات المرتبطة بدور الفرد نتيجة تناقض ما يطلب منه من أعمال ، وينشأ عندما يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة ، أو عندما يعمل أشياء لا يرغب بها أو لا يعتقد أنها جزء من عمله.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					أشعر بالحيرة بين ما تطلبه الإدارة مني وبين ما يجب تطبيقه	1
					أوقات عملي غير مناسبة	2
					أشعر أنني أعمل في ظل إجراءات وسياسات غير ملائمة	3
					أشعر بأن عملي يؤثر على حياتي الاجتماعية	4
					كثيرا ما يكون هناك مطالب متعارضة من أكثر من مسؤول	5
					أشعر أن العمل يجبرني لأغير بعضا من مبادئ	6

5- ضغوط غموض الدور : يعني الافتقار للمعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في الشركة مثل المعلومات الخاصة بحدود سلطته ومسؤولياته.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					المهام الموكلة إلي غير واضحة	1
					لا يوجد حدود واضحة لسلطتي ومسؤوليتي	2
					لا يوجد دليل أو وصف وظيفي لعملي	3
					لا أتمتع بالصلاحيات الكافية للقيام بمسؤولياتي في العمل	4
					عدم وضوح التعليمات الصادرة من المسؤولين	5

6- ضغوط النمو والتقدم المهني : هو أحد مصادر الضغط المهني كالاتقار إلى الترقية، وعوائق الطموح، والتغير الوظيفي الذي يتعارض مع طموحات الفرد.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					أشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية	1
					لا توجد فرص كافية للتقدم والتطور المهني في الشركة	2
					الفرص قليلة لتعلم مهارات جديدة	3
					العلاقة بين مستوى الأداء والترقية متدنية جداً	4
					تقييم أداء الموظفين لا يقوم على أسس عادلة	5
					إذا أردت الحصول على ترقية يجب أن أبحث عن فرصة في عمل آخر	6
					أشعر بأنني لا أواكب آخر التطور في أساليب العمل	7

7- ضغوط الاستقرار الوظيفي : هو مدى الشعور بالأمن الوظيفي ،  
ومدى ضمان الفرد للعمل في الشركة .

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبرة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبرة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبرة	
					لا أشعر بالأمان لمستقبلي الوظيفي	1
					لا توجد امتيازات وظيفية مقارنة مع المؤسسات الأخرى	2
					التنقلات التي تحدث لا تتلائم ومصالحة العمل	3
					التنقلات التي تحدث لا تتلائم وظروفي الشخصية	4
					يمكن الاستغناء عن خدماتي في أي وقت	5

8-9-10- ضغوط سوء العلاقات في العمل : لطبيعة العلاقات بين الفرد  
والآخرين في بيئة العمل دور بارز في نشأة الضغوط المهنية ، وهناك ثلاثة  
أنواع من العلاقات ويقصد هنا اضطراب العلاقات الرسمية والغير رسمية  
التي تنشأ بين العامل ورؤسائه، وبينه وبين زملاءه، وبينه وبين من يقدم  
الخدمة لهم (المنتفعين)

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبرة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبرة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبرة	
					يحاول رؤسائي إعطاء صورة سيئة عني	1
					رؤسائي يشككون في قدراتي	2
					العلاقة الشخصية هي التي تحكم رضا رؤسائي عني	3
					رؤسائي لا يقومون بتوجيه النصح والإرشاد إليّ	4
					رؤسائي لا يقومون بإعطائي المعلومات الكافية عن العمل خوفاً على مراكزهم	5
					رؤسائي لا يتيحون لي فرصة الإبداع	6
					رؤسائي غير عادلين في تقييمهم لأدائي	7
					لا يوجد تواصل بيني وبين رؤسائي في العمل	8
					يضايقتني الأسلوب الديكتاتوري في العمل	9

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبرة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبرة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبرة	
					يخلو العمل من روح التعاون والعمل الجماعي	1
					أشعر أن زملائي لا يثقون بي	2
					أشعر أنني لا أثق بزملائي في العمل	3
					زملائي لا يقومون بتقديم المساعدة لي عند الحاجة إليهم	4
					اهتماماتي بعيدة عن اهتمامات زملائي	5
					لا توجد علاقات اجتماعية خارج نطاق العمل مع زملائي	6
					الجو النفسي العام الذي أعمل به غير مريح	7
					أشعر أن زملائي يكتبون لي مشاعر الغيرة والحسد	8
					أشعر أن زملائي يبثون دعاية سيئة عني	9

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					الوعي عند العملاء قليل	1
					ما يهم المنتفعين هو أن تتم معاملتهم بأسرع وقت حتى لو كان ذلك فوق طاقة الموظف	2
					طبيعة عملي لا تمنحني علاقات جيدة مع أفراد المجتمع	3
					كثرة أسئلة المواطنين تضايقني	4
					أتضايق من المواطنين وما يحدثونه من مشاكل وفوضى	5
					أشعر بالإحباط لعدم تقدير المنتفعين للجهود التي نقوم بها في مجال الكهرباء	6

11- ضغوط الهيكل التنظيمي : هو أحد مصادر ضغط العمل ، حيث أن تمرکز السلطة وعدم تفويضها بشكل ملائم ووجود إجراءات وقواعد وتعليمات مكتوبة مبالغ فيها والالتزام بحرفيتها ، قد يرافقه تهديد لحرية واستقلال الفرد وبالتالي تؤثر بمجموعها على نفسية الفرد وتؤدي إلى شعور بالضغط المهني.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبرة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبرة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبرة	
					الهيكل التنظيمي (العمل الإداري) داخل العمل يتصف بالروتين والإجراءات المعقدة	1
					التفويض الإداري في العمل قليل جدا	2
					لا أشعر بالحرية مقارنة بما هو موجود في باقي المهن الأخرى	3
					يزعجني عدم ثبات التقسيم الإداري للشركة	4
					تتمركز السلطة فقط في يد المدير	5

obeikandi.com

## ملحق (2)

(الصيغة الأولية لمقياس الصحة النفسية الذي عرض على المحكمين)

الأستاذ الفاضل / ..... المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحث بإجراء بحث يهدف إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته. ومن أجل تحقيق هدف البحث حصل الباحث على مقياس لقياس الصحة النفسية، من إعداد الدكتور: عبد اللطيف أمين القريطي، والدكتور: عبد العزيز السيد الشخص ويتألف من ( 105 ) فقرة.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجو الباحث منكم قراءة العبارات المذكورة فيما بعد والتكرم بالآتي :

1- إبداء الرأي في مدى وضوح الفقرات وصياغتها ومدى صلاحيتها وملائمتها للبيئة المحلية الليبية ومجتمع البحث وذلك بوضع علامة ( ✓ ) تحت الخانة المناسبة لكل فقرة من الفقرات .

2- إجراء أي تعديل مناسب على الفقرة أو تغيير أو تعليق أو إشارة إلى أي ملاحظة مهمة، وأرجو تدوينها في المكان المخصص لها .

ويقصد بالصحة النفسية : " تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته ( اجتماعية أو مادية ) وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق " .

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام على حسن تعاونكم.

والسلام عليكم

عمر مصطفى النعاس

1. الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: يعني إحساس الفرد بقيمته، وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادرا على العطاء وعلى مواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون اعتماده على الآخرين. بالإضافة إلى مقدرته على حسم المسائل واتخاذ القرارات في حينها، وعدم الحساسية للنقد.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					عادة أجد رغبة في الحديث عن نفسي، وعن إنجازاتي أمام الآخرين	1
					أشعر بأنه لا يمكنني التغلب على كثير من المشكلات لو لم يساعدني الآخرون	2
					أشعر بأنه ليس لدي آراء مفيدة أترجها على الآخرين	3
					اعتقد أنني لست في مستوى كفاءة ومقدرة معظم زملائي	4
					أنا حساس جدا لما يبديه الآخرون من نقد لتصرفاتي	5
					يعاملني والدي كما لو كنت طفلا صغيرا	6
					أعتقد أن زملائي لا يهتمون كثيرا بما أبديه من آراء وأفكار	7

					أشعر بعدم كفاءتي إلى درجة تعوقني عن إنجاز معظم أعمالي	8
					أشعر أنني أفنقذ إلى مواهب ومقدرات كثيرة لدرجة تجعلني أخجل من نفسي	9
					غالبا لا يثق أقاربي في مقدرتي على مساعدتهم ولو في بعض الأمور البسيطة	10
					كثيراً ما أشعر بعدم ثقتي في نفسي وبأنني عبء على غيري	11
					يصعب عليّ إبداء رأيي في مواجهة جماعة من الناس حتى لو كان هذا الرأي عن موضوع أعرفه جيداً	12
					يصعب عليّ الدخول في منافسات مع آخرين حتى لو كانوا في مثل سني	13
					استغرق وقتاً طويلاً في حسم المسائل مما يفوت عليّ فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب	14
					أهرب دائماً من بعض المشكلات والمصاعب لعدم مقدرتي على مواجهتها	15

2. المقدرة على التفاعل الاجتماعي : يقصد بها مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة قوامها الثقة والاحترام والود والتآلف مع الآخرين ، ومقدرته على الإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة والحياة الاجتماعية عموماً.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي	1
					عادة استمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائي وأصدقائي	2
					أستمتع كثيرا بالعمل مع الناس كما هو الحال في عمليات البيع والشراء	3
					أحرص على المشاركة في الأنشطة الترويجية مع الآخرين	4
					يسعدني عادة مشاركة زملائي وأصدقائي بعض الرحلات والمعسكرات	5
					أحرص على المشاركة في الجماعات الخاصة بالخدمات والأنشطة الاجتماعية	6
					تسمح لي علاقاتي الوثيقة ببعض رؤسائي بالتحدث معهم بحرية في مختلف شؤني الخاصة	7
					تربطني علاقات وثيقة ببعض الأشخاص بحيث أثق فيهم وأؤمنهم على أسراري	8
					غالبا يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	9

					أرى أنه من الأفضل أن يسهم الفرد بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية ، ولا يكتفي بالاستمتاع بها	10
					عادة تشجعتني أسرتي على تبادل الزيارات مع أصدقائي	11
					تربطني علاقات طيبة ببعض الأسر بحيث أشعر معها كما لو كنت بين أهلي	12
					أجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران	13
					أشعر بالثقة والاحترام المتبادلين بيني وأفراد أسرتي	14
					غالبا ترحب أسرتي بمشاركة في مناقشة الأمور واتخاذ القرارات المتعلقة بحياتنا	15

3. النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس: يعني المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا ، كما يعني ثبات الاستجابات الانفعالية للفرد واستقرارها إزاء المواقف المتشابهة ، وعدم الاستسلام للقلق والتوتر وأحلام اليقظة.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					عادة تتغير مشاعري - بين حب وكرهية - نحو الآخرين بصورة سريعة	1
					غالبا تنتابني نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول	2
					إنني أغضب وأثور إذا ما ضايقني أحد ولو بكلمة بسيطة	3
					أجدني قلنا معظم الوقت إزاء ما قد يحمله لي المستقبل	4
					بينابني الضيق والتوتر إزاء المواقف الغامضة	5
					يخيل إليّ أن هناك من يتتبعني أينما أذهب	6
					أحاول دائما تجنب الأماكن المظلمة بشتى الطرق	7
					غالبا أتصرف فورا في بعض المواقف دون ترو أو حساب لما يترتب على ذلك من نتائج	8
					أحاول الدفاع عن آرائي بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين	9

					غالباً لا أشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح لها الآخرون كثيراً	10
					لا بد أن يثور الفرد ويثور لكرامته عندما يذكره الآخرون بسوء	11
					عادة يصعب على نسيان ما يواجهه الآخرون إليّ من إساءات	12
					غالباً استغرق في أحلام اليقظة بحيث لا أشعر مطلقاً بما يدور حولي	13
					أنا لا أعامل الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين	14
					استغرق في الخيال طويلاً حتى لو كنت بين أصدقائي	15

4. المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة: يعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات ، والاستفادة مما لديه من إمكانيات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع ، بما يستلزم ذلك من إقبال على الحياة بحيوية ونشاط ، والاعتماد على النفس ، وتخطيط ومثابرة ، وإتقان للعمل وشغل وقت الفراغ بصورة مفيدة .

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					بإمكاني أن أوصل عملي ما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات والصعوبات	1
					بإمكاني أن استغرق في أداء عملي لدرجة لا أشعر معها بمن حولي	2
					يسعدني بذل أقصى جهد ممکن في أداء عملي مهما كلفني ذلك من مشقة	3
					أحرص دائما على بذل كل ما في وسعي لإتقان العمل الذي أقوم به	4
					أرى أن قيمة الإنسان تكمن في مدى إخلاصه في أداء عمله مهما كان بسيطاً	5
					عادة أحاول إنجاز أعمالي دون تباطؤ عملاً بالحكمة الفائلة ( لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد )	6
					أشعر بأن مجال عملي سيفيدني كثيراً في مستقبل حياتي	7
					أحرص على التخطيط لمختلف أمور حياتي لاعتقادي أن النجاح في الحياة لا يأتي بالصدفة	8

					أحاول مواجهة مشكلاتي بنفسي دون الاعتماد كثيرا على الآخرين	9
					عادة أشعر بالنشاط والحيوية عندما أكون مشغولا بعمل ما	10
					لدى هوايات ممتعة أحرص على ممارستها في أوقات فراغي مثل جمع الطوابع أو القراءة أو الأشغال اليدوية .....الخ	11
					عادة أفكر في أهمية ما أقوم به من أعمال ومدى فائدتها للمجتمع قبل أن أقدم عليها	12
					اعتقد أن قيام الفرد بعمل ما بصورة روتينية أو عشوائية لا بد وأن يعرضه للملل والإخفاق	13
					هناك أمور كثيرة في الحياة تثير اهتمامي وتحفزني على العمل	14
					أحرص دائما على تحمل مسؤولياتي وأداء واجباتي قبل أن أطالب بحقوقتي	15

5. التحرر من الأعراض العصائية: ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للإضطرابات والأمراض النفسية والعقلية، وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين والحياة معهم بشكل عادي.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					أعاني من اهتزاز بعض أجزاء من جسمي في كثير من الأحيان	1
					عادة أعاني من تكرار نوبات الإمساك أو الإسهال الشديد	2
					أعاني من ضيق في التنفس في كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح	3
					تعاودني نوبات الصداع في معظم الأحيان	4
					تعاودني الأحلام المزعجة (أو الكوابيس) في كثير من الأحيان	5
					أشعر بتوتر خلف رقبتني في كثير من الأحيان	6
					أشعر بفقدان شهيتي للطعام	7

					أشعر بالتعب والإجهاد في كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح لذلك	8
					يصعب عليّ تذكر ما سبق لي دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة	9
					أجد صعوبة كبيرة في تركيز انتباهي أثناء القراءة أو استماعي لمحاضرة ما	10
					غالباً أتحدث بسرعة كبيرة مما يجعلني أتجلىج أو أتتهته	11
					يصعب عليّ الجلوس ساكناً لفترة طويلة	12
					يصعب عليّ التخلص من بعض العادات مثل قضم أظفاري أو وضع إصبعي في فمي	13
					غالباً ما تعاودني تقلصات في معدتي رغم عدم وجود سبب عضوي لذلك	14
					أعاني من الأرق بحيث لا أستطيع الاستغراق في النوم بدرجة كافية	15

6. البعد الإنساني والقيمي : يقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه، يراعي فيه مشاعر الآخرين ويحترم مصالحهم وحقوقهم ، ويلتزم من خلاله بالقيم الأخلاقية الواجبة في العلاقات المتبادلة كالوفاء والصدق والأمانة والمساندة.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					يجب ألا يحاول الإنسان تحقيق غاياته على حساب الآخرين	1
					أعامل الآخرين بالأسلوب الذي أحب أن يعاملونني به	2
					أميل إلى الإثابة بحسنات الآخرين ومزايهم أكثر من التنويه بعيوبهم	3
					يجب أن يستمتع الفرد بمعرفة الآخرين بغض النظر عما يحققونه له من منافع	4
					من الضروري أن يلتزم الفرد بالصدق والأمانة حتى لو لم يعامله الناس بالطريقة نفسها	5
					أحترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي	6
					أحاول عادة الوفاء بوعدتي لأن وعد الحر دين عليه	7

					من رأيي أن كل إنسان سيجني حتما نتائج عمله سواء خيراً أو شراً	8
					يجب على الفرد أن يحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصه على حقوقه	9
					اعتقد أنه لا يجب إصدار أحكام على الناس دون معرفة كافية بهم	10
					اعتقد أن الإنسان لا بد أن يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لا يكفي	11
					اعتقد أنه من الأفضل عدم الإسراف في إبداء النصيح للآخرين	12
					يسعدني التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد حتى لو لم يكونوا من معارفي	13
					اعتقد أنه من الأفضل عدم مواجهة الناس بأخطائهم بصورة مباشرة	14
					أفكر كثيراً قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين	15

7. تقبل الذات وأوجه القصور العضوية : بمعنى تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضائه عنها بما تشتمل عليه، وعدم النفور أو الخجل مما تنطوي عليه من معوقات جسمية، واستغلال ما يتمتع به من إمكانيات والعمل على تنميتها إلى أقصى مستوى يمكنها الوصول إليه.

ملاحظات وتعديل	مدى صلاحية العبارة لقياس الضغوط المهنية		مدى ملائمة العبارة للبعد		مجال ضغوط نوع العمل	تسلسل
	غير صالحة	صالحة	غير ملائمة	ملائمة	العبارة	
					أرى أن الفائدة المرجوة من المعوقين جسديا لا تتناسب مع حجم ما ينفق عليهم	1
					أرى أن الأفراد ثقيلي الوزن يكونون موضع سخريّة الآخرين	2
					عادة ما ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء	3
					أشعر غالبا بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسدي عموما	4
					غالبا أفضل التعامل مع من هم أصغر مني سنا	5
					أنا لست راضيا عن نفسي	6
					غالبا ينظر الناس إلى الصمّ وثقيلي السمع على أنهم أقل كفاءة من غيرهم	7
					أعتقد أنه لا يجب أن يطلب الناس أية مساعدة من فرد مبتور الساق أو مشلول	8

					غالباً يعاني الفرد قصير القامة من الشعور بالنقص والقصور بين زملائه	9
					عادةً يكون الفرد ذو الصوت الغليظ يكون موضع تهكم زملائه وسخريرتهم	10
					غالباً يخجل الفرد من أشياء مثل تشوه أسنانه أو عدم انتظامها	11
					ينتابني شعور دائم بأن فكرة الناس عني أقل مما يجب	12
					غالباً يميل الفرد المصاب ببعض البثور أو النمش في وجهه إلى الانطواء والبعد عن الآخرين	13
					يبدو أن الناس يعتبرون المكفوفين أقل منهم لذا يتجنبون التعامل معهم	14
					غالباً يعتقد الناس أن ضعف البنية ( الجسم ) لا حول لهم ولا قوة ، ولا يتقنون في مقدرتهم على إنجاز أي شيء	15

### ملحق (3) قائمة المحكمين

أسماء السادة المحكمين الذين عرضت عليهم أدوات البحث

ت	الأسم	الصفة	الجهة
1.	د. صالح المهدي الحويج	أمين قسم علم النفس	جامعة 7 أكتوبر
2.	د. مصطفى مفتاح الشقمانى	عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس	جامعة 7 أكتوبر
3.	د. عبدالله محمد بطرونة	أمين قسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
4.	د. عبدالله محمد الأشهب	عضو هيئة التدريس بقسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
5.	د. سعاد هاشم قصيبات	عضو هيئة التدريس بقسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
6.	د. بليغ احمد الشوك	عضو هيئة التدريس بقسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
7.	د. عثمان علي أميمن	عضو هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس	جامعة المرقب
8.	أ. د جمعة حسين المجذوب	عضو هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس	جامعة الفاتح
9.	أ. خالد محمد المدني	عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس	جامعة 7 أكتوبر
10.	أ. أبو القاسم محمد قزيط	عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس	جامعة 7 أكتوبر
11.	أ. خيرية محمد البكوش	عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس	جامعة 7 أكتوبر
12.	أ. أحمد محمد الشوكي	عضو هيئة التدريس بقسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
13.	أ. محمد عمر الغزال	عضو هيئة التدريس بقسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
14.	أ. حميدة التهامي اندش	عضو هيئة التدريس بقسم التربية	جامعة 7 أكتوبر
15.	أ. مفتاح محمد الشكري	عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس والتربية	جامعة المرقب
16.	أ. جمال منصور زيد	عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس والتربية	جامعة المرقب

ويتقدم الباحث بجزيل الامتنان لهؤلاء الأساتذة الأجلاء

#### ملحق (4)

(الصيغة النهائية لمقياس الضغوط المهنية)

#### إرشادات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

فيما يلي مجموعة من العبارات التي نهدف من خلالها إلى التعرف على الآراء المهنية في بعض الجوانب اليومية وأسلوب التعامل للعاملين بالشركة العامة للكهرباء. ولتحقيق هذا الهدف نرجو التعاون بالفضل بتقديم معلومات صادقة من خلال الإجابة بكل صراحة وموضوعية على العبارات المرفقة. واحرص على أن تكون إجابتك تعبر تعبيراً صادقاً عن رأيك وسلوكك أنت في مثل هذه المواقف وليس رأي وسلوك الآخرين.

أرجو منك التكرم بالإجابة على ما يلي :

القسم الأول: وهو متعلق بالمعلومات الشخصية، يرجى التكرم بوضع دائرة حول رقم الإجابة التي تناسبك.

القسم الثاني: أرجو التفضل بقراءة كل عبارة على حدة بعناية ودقة قبل أن تجيب، واختيار الاحتمال الذي ترى أنه ينطبق عليك ويتفق مع وجهة نظرك أو مع ظروفك وشخصيتك وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المناسب.

\*\*\* من فضلك لا تترك عبارة بدون الإجابة عليها، ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تلائمك وليس إجابة أخرى. \*\*\* إن الهدف من جمع هذه المعلومات هو لأغراض البحث العلمي فقط، وتكون إجابتك في غاية السرية ولن يسمح لأحد بالإطلاع عليها. ولا داعي لكتابة اسمك أو أي شيء يدل على هويتك.

نأمل الإجابة عن كل العبارات ولكم جزيل الشكر والامتنان على حسن تعاونكم

عمر مصطفى النعاس

القسم الأول :- المعلومات الشخصية  
أرجو التكرم بوضع دائرة حول رقم الإجابة التي تناسبك

( 1 ) المستوى التعليمي :

- أ - تدريب مهني  
 ب - تعليم متوسط  
 ج - مؤهل جامعي

( 2 ) سنوات الخبرة :

- أ - من 1 - 10 سنوات  
 ب - من 11 - 20 سنة  
 ج - من 21 - سنة فأكثر

( 3 ) الوضع الوظيفي :

- أ - وظيفة قيادية  
 ب - وظيفة إدارية  
 ج - وظيفة فنية

ت	العبارة	بشدة	موافق	موافق	أحيانا	أعارض	بشدة	أعارض
1	الراتب الذي أتقاضاه لا يكفي لسد الحاجات الضرورية							
2	أفكر بالقيام بعمل إضافي لسد حاجاتي							
3	الراتب الذي أتقاضاه أقل من الرواتب التي يحصل عليها زملائي في المؤسسات الأخرى							
4	أشعر أن الراتب لا يتناسب مع المجهود الذي أقوم به في عملي							
5	أشعر أن الراتب لا يتناسب مع كفاءتي العلمية							
6	لا يوجد نظام حوافز جيد في شركة الكهرباء							
7	المكافآت المالية قليلة جدا أو معدومة							
8	كمية العمل المطلوبة مني كبيرة جدا							
9	الزمن المحدد للعمل غير كاف للقيام بالأعمال المطلوبة مني							
10	يطلب مني أن أعمل أكثر مما هو معقول							
11	أنا مسؤول عن مهام وواجبات كثيرة							
12	أضطر للعودة في المساء حتى أستطيع إنهاء عملي							
13	أشعر أن المهام المسندة إلي صعبة ومعقدة							
14	العمل الذي أقوم به يعرضني للمخاطر							
15	عملي يحتاج إلى الدقة في الأداء							
16	عملي يحتاج إلى السرعة في الإنجاز							
17	طبيعة عملي تشعرني بالملل لدرجة كبيرة							
18	أشعر أن عملي يحتاج إلى اليقظة دائما							

ت	العبارة	بشدة	موافق	أحياناً	أعارض	بشدة	أعارض
19	أشعر أنني أتحمل لوحدي المسؤولية كاملة عن أي خطأ						
20	أشعر أنني لا أتلقى التدريب الكافي من أجل القيام بعملتي بكفاءة وجدارة						
21	أشعر بالحيرة بين ما تتطلبه الإدارة مني وبين ما يجب تطبيقه						
22	أوقات عملي غير مناسبة						
23	أشعر أنني أعمل في ظل إجراءات وسياسات غير ملائمة						
24	أشعر بأن عملي يؤثر على حياتي الاجتماعية						
25	كثيراً ما يكون هناك مطالب متعارضة من رؤسائي						
26	أشعر أن العمل يجبرني لأغير بعضاً من مبادئتي						
27	المهام الموكلة إلي غير واضحة						
28	لا يوجد حدود واضحة لسلطتي ومسؤوليتي						
29	لا يوجد دليل أو وصف وظيفي لعملي						
30	لا أتمتع بالصلاحيات الكافية للقيام بمسؤولياتي في العمل						
31	عدم وضوح التعليمات الصادرة من المسؤولين						
32	أشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية						
33	لا توجد فرص كافية للتقدم والتطور المهني في الشركة						
34	الفرص قليلة لتعلم مهارات جديدة						

ت	العبارة	بشدة	موافق	أحياناً	أعارض	بشدة	أعارض
35	أشعر بأن الترقية لا تتم بناء على الكفاءة						
36	تقييم أداء الموظفين لا يقوم على أسس عادلة						
37	إذا أردت الحصول على ترقية يجب أن أبحث عن فرصة في عمل آخر						
38	أشعر بأنني لا أواكب آخر التطور في أساليب العمل						
39	لا أشعر بالأمان لمستقبلي الوظيفي						
40	لا توجد امتيازات وظيفية مقارنة مع المؤسسات الأخرى						
41	التنقلات التي تحدث لا تتلائم ومصالحة العمل						
42	التنقلات التي تحدث لا تتلائم وظروفي الشخصية						
43	يمكن الاستغناء عن خدماتي في أي وقت						
44	يحاول رؤسائي إعطاء صورة سيئة عني						
45	رؤسائي يشككون في قدراتي						
46	العلاقة للشخصية هي التي تحكم رضا رؤسائي عني						
47	رؤسائي يقومون بتوجيه النصح والإرشاد إليّ						
48	رؤسائي لا يقومون بإعطائي المعلومات الكافية عن العمل خوفاً على مراكزهم						
49	رؤسائي لا يتيحون لي فرصة الإبداع						
50	رؤسائي عادلون في تقييمهم لأدائي						

ت	العبارة	بشدة	مواقف	أحيانا	أعترض	بشدة	أعترض
51	لا يوجد تواصل بيني وبين رؤسائي في العمل						
52	بضايقتني أسلوب التسلط والتعسف في العمل						
53	يخلو العمل من روح التعاون والعمل الجماعي						
54	أشعر أن زملائي يتقون بي						
55	أشعر أنني لا أثق بزملائي في العمل						
56	زملائي يقومون بتقديم المساعدة لي عند الحاجة إليهم						
57	اهتماماتي بعيدة عن اهتمامات زملائي						
58	لا توجد علاقات اجتماعية خارج نطاق العمل مع زملائي						
59	الجو النفسي العام الذي أعمل به غير مريح						
60	أشعر أن زملائي يضمرون لي مشاعر غيرية والحسد						
61	أشعر أن زملائي يبثون دعاية سيئة عني						
62	لا يعي المنتفعون القوانين المعمول بها في الشركة						
63	ما يهم المنتفعون هو أن تتم معاملتهم بأسرع وقت حتى لو كان ذلك فوق طاقة الموظف						
64	طبيعة عملي لا تمنحني علاقات جيدة مع أفراد المجتمع						
65	كثرة أسئلة المواطنين تضايقتني						
66	أتضايق من المواطنين وما يحدثونه من مشاكل وفوضى						

ت	العبارة	بشدة موافق	موافق	أحيانا	أعارض بشدة	أعارض
67	أشعر بالإحباط لعدم تقدير المنتفعين للجهود التي نقوم بها في مجال الكهرباء					
68	الهيكل التنظيمي (العمل الإداري) داخل العمل يتصف بالروتين والإجراءات المعقدة					
69	التفويض الإداري في العمل قليل جدا					
70	لا أشعر بالحرية مقارنة بما هو موجود في باقي المهن الأخرى					
71	يزعجني عدم ثبات التقسيم الإداري للشركة					
72	تتمركز السلطة فقط في يد المدير					

obeikandi.com



م	العبرة
1-	عادة أجد رغبة في الحديث عن نفسي ، وعن إنجازاتي أمام الآخرين
2-	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي
3-	عادة تتغير مشاعري - بين حب وكرهية - نحو الآخرين بصورة سريعة
4-	بإمكاني أن أوصل عملا ما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات والصعوبات
5-	أعاني من ارتعاش بعض أجزاء من جسمي في كثير من الأحيان
6-	يجب ألا يحاول الإنسان تحقيق غاياته على حساب الآخرين
7-	أرى أن الفائدة المرجوة من المعوقين جسميا لا تتناسب مع حجم ما ينفق عليهم
8-	أشعر بأنه لا يمكنني التغلب على كثير من المشكلات لو لم يساعدني الآخرون
9-	عادة استمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائي وأصدقائي
10-	غالبا تنتابني نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول
11-	بإمكاني أن استغرق في أداء عملي لدرجة لا أشعر معها بمن حولي
12-	عادة أعاني من تكرار نوبات الإمساك أو الإسهال الشديد
13-	أعامل الآخرين بالأسلوب الذي أحب أن يعاملونني به
14-	أرى أن الأفراد ثقيلي الوزن يكونون موضع سخرة الآخرين
15-	أشعر بأنه ليس لدي آراء مفيدة أقترحها على الآخرين
16-	أستمع كثيرا بالعمل مع الناس كما هو الحال في عمليات البيع والشراء
17-	إنني أغضب وأثور إذا ما ضايقتني أحد ولو بكلمة بسيطة
18-	يسعدني بذل أقصى جهد ممكن في أداء عملي مهما كلفني ذلك من مشقة
19-	أعاني من ضيق في التنفس في كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح
20-	أميل إلى الإشادة بحسنات الآخرين ومزاياهم أكثر من التنويه بعيوبهم
21-	عادة ما ينتابني شعور بأنني لا أصلح لشيء
22-	اعتقد أنني لست في مستوى كفاءة ومقدرة معظم زملائي
23-	أحرص على المشاركة في الأنشطة الترويحية مع الآخرين
24-	أجدني قلقا معظم الوقت إزاء ما قد يحمله لي المستقبل

م	العبرة
25-	أحرص دائما على بذل كل ما في وسعي لإتقان العمل الذي أقوم به
26-	تعاونني نوبات الصداق في معظم الأحيان
27-	يجب أن يستمتع الفرد بمعرفة الآخرين بغض النظر عما يحققونه له من منافع
28-	أشعر غالبا بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسمي عموما
29-	أنا حساس جدا لما يبديه الآخرون من نقد لتصرفاتي
30-	يسعدني عادة مشاركة زملائي وأصدقائي بعض الرحلات والمعسكرات
31-	ينتابني الضيق والتوتر إزاء المواقف الغامضة
32-	أرى أن قيمة الإنسان تكمن في مدى إخلاصه في أداء عمله مهما كان بسيطاً
33-	تعاونني الأحلام المزعجة ( أو الكوابيس ) في كثير من الأحيان
34-	من الضروري أن يلتزم الفرد بالصدق والأمانة حتى لو لم يعامله الناس بالطريقة نفسها
35-	غالبا أفضل التعامل مع من هم أصغر مني سناً
36-	يعاملني والدي كما لو كنت طفلاً صغيراً
37-	أحرص على المشاركة في الجماعات الخاصة بالخدمات والأنشطة الاجتماعية
38-	يخيل إليّ أن هناك من ينتبني أينما أذهب
39-	عادة أحاول إنجاز أعمالي دون تباطؤ عملاً بالحكمة القائلة ( لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد )
40-	أشعر بالآلام خلف رقبتني في كثير من الأحيان
41-	أحترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي
42-	أنا لست راضياً عن نفسي
43-	أعتقد أن زملائي لا يهتمون كثيراً بما أبدية من آراء وأفكار
44-	تسمح لي علاقاتي الوثيقة ببعض رؤسائي بالتحدث معهم بحرية في مختلف شؤوني الخاصة
45-	أحاول دائماً تجنب الأماكن المظلمة بشتى الطرق
46-	أشعر بأن مجال عملي سيفيدني كثيراً في مستقبل حياتي

م	العبارة
47-	أشعر بفقدان شهيتي للطعام
48-	أحاول عادة الوفاء بوعدتي لأن وعد الحر دين عليه
49-	غالبا ينظر الناس إلى الصّم وتقبلي السمع على أنهم أقل كفاءة من غيرهم
50-	أشعر بعدم كفاءتي إلى درجة تعوقني عن إنجاز معظم أعمالي
51-	تربطني علاقات وثيقة ببعض الأشخاص بحيث أتق فيهم وأتضمنهم على أسراري
52-	غالبا أتصرف فورا في بعض المواقف دون ترو أو حساب لما يترتب على ذلك من نتائج
53-	أحرص على التخطيط لمختلف أمور حياتي لاعتقادي أن النجاح في الحياة لا يأتي بالصدفة
54-	أشعر بالتعب والإجهاد في كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح لذلك
55-	من رأيي أن كل إنسان سيجني حتما نتائج عمله سواء خيرا أو شرا
56-	أعتقد أنه لا يجب أن يطلب الناس أية مساعدة من فرد مبتور الساق أو مشلول
57-	أشعر أنني أفنقد إلى مواهب ومقدرات كثيرة لدرجة تجعلني أخجل من نفسي
58-	غالبا يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية
59-	أدافع عن آرائي بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الآخرين
60-	أحاول مواجهة مشكلاتي بنفسني دون الاعتماد كثيرا على الآخرين
61-	أعاني من كثرة النسيان
62-	يجب على الفرد أن يحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصه على حقوقه
63-	غالبا يعاني الفرد قصير القامة من الشعور بالنقص والقصور بين زملائه
64-	غالبا لا يثق أقاربي في مقدرتي على مساعدتهم ولو في بعض الأمور البسيطة
65-	أرى أنه من الأفضل أن يسهم الفرد بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية، ولا يكتفي بالاستمتاع بها
66-	غالبا لا أشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح لها الآخرون كثيرا
67-	عادة أشعر بالنشاط والحيوية عندما أكون مشغولا بعمل ما
68-	أجد صعوبة كبيرة في تركيز انتباهي أثناء القراءة أو استماعي لمحاضرة ما

م	العبارة
-69	اعتقد أنه لا يجب إصدار أحكام على الناس دون معرفة كافية بهم
-70	الفرد ذو الصوت الغليظ يكون موضع تهكم زملائه وسخريتهم
-71	كثيراً ما أشعر بعدم ثقتي في نفسي وبأنني عبء على غيري
-72	عادة تشجعني أسرتي على تبادل الزيارات مع أصدقائي
-73	لا بد أن يثور الفرد ويثور لكرامته عندما يذكره الآخرون بسوء
-74	لدى هوايات ممتعة أحرص على ممارستها في أوقات فراغي مثل جمع الطوابع أو القراءة أو الأشغال اليدوية ..... الخ
-75	غالبا أتحدث بسرعة كبيرة مما يجعلني أتلعجج أو أتتهته
-76	اعتقد أن الإنسان لا بد أن يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لا يكفي
-77	غالبا يخجل الفرد من أشياء مثل تشوه أسنانه أو عدم انتظامها
-78	يصعب عليّ إبداء رأيي في مواجهة جماعة من الناس حتى لو كان هذا الرأي عن موضوع أعرفه جيدا
-79	تربطني علاقات طيبة ببعض الأسر بحيث أشعر معها كما لو كنت بين أهلي
-80	عادة يصعب عليّ نسيان ما يواجهه الآخرون إليّ من إساءات
-81	عادة أفكر في أهمية ما أقوم به من أعمال ومدى فائدتها للمجتمع قبل أن أقدم عليها
-82	يصعب عليّ الجلوس ساكنا لفترة طويلة
-83	اعتقد أنه من الأفضل عدم الإسراف في إبداء النصح للآخرين
-84	ينتابني شعور دائم بأن فكرة الناس عني أقل مما يجب
-85	يصعب عليّ الدخول في منافسات مع آخرين حتى لو كانوا في مثل سني
-86	أجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران
-87	غالبا استغرق في أحلام اليقظة بحيث لا أشعر مطلقا بما يدور حولي
-88	اعتقد أن قيام الفرد بعمل ما بصورة روتينية أو عشوائية لا بد وأن يعرضه للملل والإخفاق

م	العبرة
89-	يصعب عليّ التخلص من بعض العادات مثل قضم أظفاري أو وضع إصبعي في فمي
90-	يسعدني التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد حتى لو لم يكونوا من معارفي
91-	غالبا يميل الفرد المصاب ببعض البثور أو النمش في وجهه إلى الانطواء والبعد عن الآخرين
92-	استغرق وقتا طويلا في حسم المسائل مما يفوت عليّ فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب
93-	أشعر بالثقة والاحترام المتبادلين بيني وأفراد أسرتي
94-	أنا لا أعامل الآخرين بالمثل حتى لو كانوا غير عادلين
95-	هناك أمور كثيرة في الحياة تثير اهتمامي وتحفزني على العمل
96-	أعاني من تقلصات في معدتي رغم عدم وجود سبب عضوي لذلك
97-	اعتقد أنه من الأفضل عدم مواجهة الناس بأخطائهم بصورة مباشرة
98-	يبدو أن الناس يعتبرون المكفوفين أقل منهم لذا يتجنبون التعامل معهم
99-	أهرب دائما من بعض المشكلات والمصاعب لعدم مقدرتي على مواجهتها
100-	غالبا ترحب أسرتي بمشاركة في مناقشة الأمور واتخاذ القرارات المتعلقة بحياتنا
101-	استغرق في الخيال طويلا حتى لو كنت بين أصدقائي
102-	أحرص دائما على تحمل مسؤولياتي وأداء واجباتي قبل أن أطالب بحقوقتي
103-	أعاني من الأرق بحيث لا أستطيع الاستغراق في النوم بدرجة كافية
104-	أفكر كثيرا قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين
105-	غالبا يعتقد الناس أن ضعاف البنية ( الجسم ) لا حول لهم ولا قوة، ولا يتقنون في مقدرتهم على إنجاز أي شيء.

ملحق (6)

ورقة إجابة مخصصة لمقياس الصحة النفسية

رقم العبارة	لا	نعم	رقم العبارة									
85			64			43			22			1
86			65			44			23			2
87			66			45			24			3
88			67			46			25			4
89			68			47			26			5
90			69			48			27			6
91			70			49			28			7
92			71			50			29			8
93			72			51			30			9
94			73			52			31			10
95			74			53			32			11
96			75			54			33			12
97			76			55			34			13
98			77			56			35			14
99			78			57			36			15
100			79			58			37			16
101			80			59			38			17
102			81			60			39			18
103			82			61			40			19
104			83			62			41			20
105			84			63			42			21

obeikandi.com

---

---

# **ABSTRACT**

---

---

obeikandi.com

# Abstract

---

---

*In the name of Allah , the most merciful, the most compassionate*

Occupational stresses and their relations with psychological health (for the personal of public electricity company in Misurata) Personal in occupational sectors and different works are subject to various degrees of occupational stresses such stresses affect their work performance and are reflected on the achievement of their institutions as a result.

Needless to say that psychic condition of personal plays prominent role in work progress as well as achieving the best results.

Electric sector is one of those whose personal are naturally subject to work stress.

This study aims at knowing the relation between occupational stress and psychological state of the personal of the public electric company in Misurata and if there is a statistic significance relation between work stress and other demographic factors studied in this research such as: years of service, qualification, and professional position.

The sample contains (250) personal at the rate of 30%of the society which consist of (822) individual and it has been chosen Abunaba's randomly scale (1999) is here in used to measure the occupational stress and the scale of ALqariti's and Ash - shakh's (1992)as well to measure the psychological health. The coefficients of validity and reliability for bath scales are found. To calculate validity I have depended on the content validity, the face validity and the statistical validity. To calculate reliability test – retest method has been adopted using Pearson's coefficient.

I here also used a number of statistic means to show discuss the result using (S. P. S. S.) such results have been tackled by using descriptive statistics, analysis of variance using test to demonstrate differences between the means

and (LSP) test for later comparisons.

This research has resulted in many consequences:

1- Personal in the Public Electric Company in Misurata are exposed to a low degree of occupational stresses at the rate of 25.9%.

2- Personal realization of the occupational stress represented in salaries, promoting motivations, work progress, job settlement and organization chat is low. The percentage of responding there to is ranging from ( 46.85 to 51.06% ) and it has been medium for the fields of work volume, work type, role conflict, role ambiguity, relation with the boss, and the relation with the colleagues. The percentage of responding there to is ranging from (52 % to 68 %).

3- The results relating to the medium of the eleven work stresses fields have shown that there are some more occupational stress exposed to the company personal than others.

They are respectively: the relation with the colleague role conflict, role ambiguity the relation with the bosses work volume, work type, the relation with the beneficiaries, occupation promotion and progress, the organization chat, then job settlement and finally the salaries and motivations.

4- There are no differences of statistical significance at the significance level of (0.05) for the occupational stresses according to the experience years variable.

5- There are no differences of statistical significance at the significance level of (0.05) for the most of the occupational stresses according to the qualification variable whereas there are statistical variable differences at level (0.05) in the job settlement stresses for vocational training leavers and university graduates in the favor of the graduates.

6- There is no statistical significance at the level (0.05)

in occupational stresses according to the professional status in relation to (work type, work progress and promotion, the relation with colleagues and the relation with the beneficiaries).

7- There are statistical significance differences at the level(0.05) In the occupational stresses according to the professional status in relation to ( salary and motivations, work volume, role conflict, role ambiguity, job settlement, the relation with bosses, the organization chat and the total occupational stresses ) most of the differences have been between professional status groups in favor of administrative personal , administrative personal have been subject to stresses more than those in leading position and technical jobs except in two fields in which the differences between leaders and technicians have been different; work volume in favor of technicians and job settlement in favor of leaders.

8- There are no statistical significance relation at (0.05) between occupational stresses and psychological health for the company personal in Misurata.

Based on the results reached, the following points are strongly recommended:

- \* The occupational stresses in the company should be paid attention and should be minimized to raise the level of personal performance and keep their psychological health sound.

- \* Attention should also be made to personal in terms of training through performing seminars, training courses etc to raise their performance to reach job satisfaction.

- \* Selecting leaders and other personal in accordance with professional and objective basis.

- \* Motivating monetary incomes like salary and other financial incentives for all occupations relatively with effort done and living level so that the employer may feel psychological security.

\* Attention should also be paid to the sport activities and trips and social occasional parties should be organized as well to extend colleague relations.

\* Performing more studies and more researches in other sectors and organizations and in other cities in this field.