مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 125) 2024, pp. 312-341

الضغوط الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية

د. فخري دويكات
أستاذ مشارك/ تربية خاصة
جامعة القدس المفتوحة / فلسطين

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ألارتباطي، وتمثلت الأداة في الاستبانة لجمع المعلومات من عينة الدراسة، وتم تطبيقها على عينة تكونت من (40) من النساء العاملات في القطاعين (العام والخاص) في محافظة طوباس تم اختيارهن بطريقة العينة العرضية، وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- تبين أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بمتوسط حسابي بلغ (3.19) وبدرجة (متوسطة).
- تبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بمتوسط حسابي بلغ (3.63) وبدرجة (كبيرة).
- تبين أن مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بمتوسط حسابي بلغ (2.67) وبدرجة (متوسطة).
- تبين أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة طردية وبنسبة (62.3%).
- تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).
- تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

وأوصت الدراسة تكثيف العمل من قبل المؤسسات الاجتماعية والمؤسسات الداعمة لحقوق المرأة توعية المجتمع بأهمية عمل المرأة وانعكاسه على الأسرة للحد من النظرة السلبية لعمل المرأة، وأن يقوم أرباب العمل في محافظة طوباس بتحقيق العدالة بين المرأة والرجل في مكان العمل وعدم التمييز بينهما في الحقوق والواجب اوتفهم أفراد الأسرة لعمل المرأة ومساعدتها قدر المكان في بعض الواجبات البيتية .

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاجتماعية، الضغوط النفسية، الصمود النفسي، محافظة طوباس والأغوار الشمالية .

الفصل الاول (مشكلة البحث وأهميته)

يعتبر خروج المرأة إلى العمل في العصر الحديث خاصة في مجتمعاتنا العربية ظاهرة كبيرة تستدعي الاهتمام خاصة أن المرأة أصبحت تسهم في كافة الأنشطة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية في المجتمعات . ويشهد الاعتناء بقضايا المرأة على امتداد العقود الأخيرة زخماً كبيراً في المجالات البحثية، وذلك تماشياً مع اتضاح حقيقة وأهمية دورها الاجتماعي، واتساع دائرة مشاركتها في مجالات الحياة كافة، فالمرأة في واقعنا اليوم حاضرة في كل مكان، وترتفع نسبة مشاركتها في القوى العاملة بوتيرة متزايدة بعد أن أثبتت جدارتها وكفاءتها العملية. (فطاير، 2021، ص: 1)

فالمرأة تعاني من الاستغلال والتحيز ضدها ليس فقط في العمل؛ بل حتى داخل البيت والأسرة بسبب تحمل أعباء ومتاعب العمل المنزلي والرعاية الأسرية دون مساعدة أو تقدير في أغلب الأحوال. (البهنساوي، 2015، ص: 53) لذلك فالمرأة العاملة أصبحت تواجه ضغوطات وتصطدم بصراعات مستمرة ومتتالية أثرت على توازنها النفسي والصحي، فبعدما كانت ملزمة بالمكوث في بيتها تدير شؤون أسرتها، أصبحت تتواجد في جل القطاعات الاقتصادية والتعليمية والصحية والإدارية وكذا الصناعية والخدماتية، ما جعلها تتأرجح بين ممارسة نشاطها داخل بيتها وخارجه فولد لها صراع في الأدوار الذي أنتج عنه ضغوط نفسية وهذه الأخيرة تستدعي الانتباه والإهتمام.

(بوحسي ودودو، 2020، ص: 9) ويحدث الضغط عندما يشعر الفرد أن متطلبات موقف ما فوق كل إمكانياته في مواجهتها والتعامل معها، حيث يشعر بالضغط النفسي عندما يُطلب منه أكثر مما يستطيع أو عندما يكون في موقف صراع، حيث إن هذه الضغوط التي يواجهها الفرد سواء في أسرته أو في عمله تمثل حقائق داخلية مؤثرة لا يمكن تجاهلها أو إنكارها إن لم يتمكن الشخص من مواجهتها أو التكيف معها بطريقة أو بأخرى، تصبح هذه الضغوط بداية للكثير من الاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب. (الخرشة، 2022، ص: 1) كما يؤدي عمل المرأة إلى الحد من علاقاتها الاجتماعية مع الأقرباء والأصدقاء والجيران، نظراً لضيق وقتها واستمرارها بتلبية احتياجات الأسرة المختلفة، فالعلاقات الاجتماعية تتغير عما كانت عليه سابقاً، فلم يعد ثمة وقت كافي للزيارات العائلية لاسيما أن معظم وقتها تقضية بالعمل خارج المنزل وعند عودتها غالباً ما تكون منهكة القوى لاسيما إذا كانت ساعات عملها طويلة، أو إذا كان عملها يتطلب جهداً عضلياً أو حتى جهدا فكرياً، ليبدأ دورها الثاني في المنزل، ومن ثم لا تجد وقتاً لقضاء الواجبات الاجتماعية التي تترتب عليها بصفتها كائن اجتماعي، مما يزيد من ضغوطها الاجتماعية. (زدادرة، 2020، ص: 43) وفي ضوء محاولات الباحثين والمهتمين الحد من الضغوطات النفسية والاجتماعية، أصبح البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية مطلباً إنسانياً ملحاً، بعد ما خاض الباحثين في دراسة المفاهيم السلبية، ونشأت لديهم الرغبة في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب الإيجابي في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي ترفع من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليه عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية. (القحطاني، 2022، ص: 505)

ويُعد الصمود النفسي والصلابة النفسية من الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي، حيث يمثل أحد الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية، والتي تركز على المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط بما يمكنه من التغلب على ظروف الحياة وتحدياتها الصعبة. (الزامل والبرعي، 2022، ص: 503) فالصمود النفسي يرجع إلى العديد من الظواهر السلوكية التي يمكن وصفها كمخرجات جيدة وإيجابية رغم التهديدات الخطيرة لتكيف الفرد وتطوره، ويتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مطالب الخبرات الضاغطة، ويؤدي إلى تدعيم

المشاعر الإيجابية لقيمة الذات. (العتيبي، 2022، ص: 77) وفي ضوء ما سبق، ارتأى الباحث من الضرورة البحث في الضغوط الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالصمود بالنفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية.

مشكلة البحث:

يعتبر خروج المرأة إلى العمل ليس بالأمر الهين أو السهل، فهي تتعرض للعديد من الصراعات والضغوط سواء كانت على مستوى الأسرة أو في مكان العمل، مما يؤدي إلى تعرضها للعديد من الضغوط الاجتماعية والنفسية، ولعل الصلابة النفسية يساعدهن في مواجهة هذه الضغوط وتحديات ومشكلات الحياة لديهن والقدرة على مواصلة العمل، وقد اكدت العديد من الدراسات السابقة ذلك منها دراسة معروف (2022) ودراسة علي (2022) ودراسة فطاير (20120) ودراسة علي (2021) والعديد من الدراسات التي بحثت الضغوط النفسية والاجتماعية للمراة العاملة من هنا جاءت الدراسة الحالية للاجابة على مشكلة الدراسة والتي تكمن في الاجابة عن السؤال الرئيس الآتي: **ما علاقة الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ؟**

ويتفرع منه الاسئلة الفرعية الاتية :

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ؟
2. ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ؟
3. ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ؟
4. هل توجد علاقة بين الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ؟
5. هل يوجد اختلاف في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع)؟
6. هل يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع)؟
7. هل يوجد اختلاف في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والاغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع)؟

أهمية البحث:

تقسم أهمية هذه الدراسة الى قسمين :

أولاً: الأهمية النظرية

1. يعتبر هذا الموضوع ذو أهمية بالنسبة للمرأة العاملة لأنه يكشف حجم الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجهها بسبب العمل.
2. كما تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها للصمود النفسي لدى المرأة العاملة، حيث يعتبر الصمود النفسي من أهم المتغيرات التي يجب أن تكون لدى المرأة لتساعدها على الاستمرارية في العمل.
3. ستعمل الدراسة على الكشف عن طبيعة بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي والصلابة النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. قد تساهم هذه الدراسة في فهم أعمق للضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ومساعدة اصحاب القرار على تلافيها .
2. تعتبر هذه الدراسات من الدراسات النادرة – في حدود علم الباحث– التي تناولت العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية خاصة في المجال الزراعي .
3. من الممكن أن تساهم الدراسة في تقديم توصيات ومقترحات تعمل على الحد من الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والاغوار الشمالية خاصة أن جزء كبير منهن يعمل في مجال الزراعة ، وتحسين مستوى الصمود النفسي لديهن.
4. انشاء جمعيات واتحادات تعنى بشؤون المرأة العاملة وخاصة في المجال الزراعي وغيره .

أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

1. التعرف إلى مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية.
2. التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية.
3. التعرف إلى مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية.
4. التعرف إلى العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس.
5. التعرف إلى الاختلاف في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).
6. التعرف إلى الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).
7. التعرف إلى الاختلاف في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

فرضيات البحث:

تسعى الدراسة لاختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

حدود البحث:

تم إجراء الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

1. **الحدود البشرية**: المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية .
2. **الحدود المكانية**: محافظة طوباس والأغوار الشمالية.
3. **الحدود الزمنية**: العام الجامعي (2023-2024م).

مصطلحات البحث:

- **الضغوط الإجتماعية:** ضعف قدرة الفرد على التعامل مع الظروف التي تحيط به في البيئة الاجتماعية. (يونس، 2020، ص: 315)
- **الضغوط النفسية:** هي حالة نفسية مزعجة للفرد قد تشعره بالتوتر أو الاكتئاب كما أنها تسبب له عدم الراحة والقلق بسبب العديد من مصادر التهديد الداخلية والخارجية، وهو حالة من التوتر النفسي والعصبي والجسدي والانزعاج التي تصيب الفرد نتيجة تعرضه لأحداث ضاغطة سواء على الصعيد النفسي أو المهني أو الاجتماعي، وقد يسبب الضغط النفسي للفرد مجموعة من الانفعالات والمشكلات النفسية. (السبيعي، 2015، ص: 234)
- **الصمود النفسي:** قدرة الفرد على المواجهة والتعامل بإيجابية مع المشكلات والضغوط النفسية التي يمر بها في حياته الشخصية أو المهنية أو الاجتماعية، والعمل على تجاوزها، وتحمل المسؤولية، والاحتفاظ بحالة نفسية جيدة مهما ترتب على ذلك من آثار سلبية.

(خليل وآخرون، 2023، ص: 136)

- **ويعرفها الباحث اجرائيا :** بانها قدرة المرأة العاملة على تحمل كافة الضغوط النفسية والاجتماعية والاسرية والارهاصات ومسوليات الحياة المختلفة .
- **المرأة العاملة:**المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وتقوم في الوقت نفسه بأدوارها الأخرى زوجة وأماً إلى جانب دورها عاملةً. (بكر، 2021، ص: 360).
- **ويعرفها الباحث اجرائيا :** بأنها المرأه العاملة في محافظة طوباس والتي تعمل في المجال الزراعي كون المحافظة منطقة زراعية وكذلك في المجال الصناعي والثقافي والاجتماعي و التي تشارك في كل الأعمال والتشكيلات السياسية والاجتماعية والثقافية وغيرها.

الفصل الثاني (الاطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً: الضغوط الاجتماعية :

إن الضغوط ظاهرة إنسانية وجزء من نسيج الحياة عرفت منذ العصور القديمة ومتلازمة للإنسان، وهي تنشأ في أي لحظة، وفي ظروف مفاجئة نتيجة ظروف داخلية أو خارجية تخلق نوعاً من التهديد للجميع أو الأفراد ويتحتم التعامل معها بحزم للقضاء عليها أو التقليل من شأنها وللحد من خسائرها وتأثيراتها الاجتماعية والاقتصادية والنفسية؛ حيث إنها أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة للإنسان والمجتمعات والدول، الأمر الذي أدى إلى الاهتمام بها وبإداراتها كأسلوب وقائي ومستقبلي للتكيف مع التغيرات المفاجئة التي قد تحدث قبل حدوث الضغوط أو أثناء حدوثها.

(الطراونة، 2021، ص: 8)

تعرف الضغوط الاجتماعية على أنها: التغيرات والتحديات التي تتقيد بنمو المرء وتطور من تفكيره وتغير من تصرفاته كالتفاعل مع الآخرين، وكثر اللقاءات أو قلتها، والإسراف في التزاور مع الآخرين، وانخفاض المكانة الاجتماعية والتقدير الاجتماعي. (الفايدي، 2021، ص: 24)

كما تعرف الضغوط الاجتماعية بأنها: الشعور بعدم الراحة، أو القلق التي قد يتعرض لها الأفراد في المواقف الاجتماعية، والنزعة المرتبطة به لتجنب المواقف المجهدة. (شاهين، 2020، ص: 350) فالضغوط الاجتماعية، تتعلق بالأسرة أفراد المجتمع ومنظماته، وجماعاته، المتعددة والمتنوعة في مؤسسات التعليم، والصحة، والتدريب، والعمل المهني والفني، والإداري، والاقتصادي، وعليه فإن الضغوط الاجتماعية هي ما يمكن قياسه من تغيرات متعددة الأبعاد في الحياة الاجتماعية للأفراد، نتيجة التعرض لمواقف أو أحداث أو أزمات ينجم عنها قدراً أعلى من سوء التوافق مع البيئة الخارجية المحيطة بالأفراد.(الشمري، 2018، ص: 20) ويمكن أن تؤدي الضغوط الشديدة أو المستمرة إلى تغيرات نفسية وفسيولوجية وكذلك تغيرات في التفاعلات الاجتماعية، حيث تؤثر الضغوط على علاقات الأفراد مع الآخرين وكذلك قدرتهم على تحقيق أهدافهم. (يونس، 2020، ص: 315)

عوامل الضغوط الاجتماعية:

للضغوط الاجتماعية عدة عوامل يمكن تلخيصها بما يلي:

- **البيئة الاجتماعية**: حيث إن يلعب الوسط الاجتماعي دوراً هاماً في صياغة سلوك الفرد، وشخصيته، وإنتاج البيئة الغنية ليس كنتاج البيئة الفقيرة.
- **أسباب حضارية وثقافية**: أن الاتجاهات الثقافية والحضارية للمجتمع تؤثر في إنتاج السلوك المضطرب، وقد بينت كثير الأبحاث أن الضغوط أكثر انتشاراً في المجتمعات المتحضرة عنه في المجتمعات البدائية أو الأقل تحضر.
- **التنشئة الاجتماعية**: هي عملية تعلم وتعليم، تصوغ سلوك الفرد وشخصيته للانتقال به من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، وقد أثبتت الكثير من الدراسات أن أي عوائق في طريق والتنشئة الاجتماعية والاندماج تؤدي إلى ضغوط وتوترات عند الفرد.
- **سوء التوافق الاجتماعي**: أن المجتمع المضطر يكون مصدر للإحباط وصراع حينما ينشأ الفرد في هذا الوسط يشعر بانعدام الأمان لأنه يحول دون إشباع حاجاته فإن سلوكه وشخصيته ستكونان ناتج لذلك. (عبد الونيس، 2021، ص: 41)

أنواع الضغوط الاجتماعية:

يمكن أن تصنف الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد إلى صنفين أساسيين هما: **الضغوط الداخلية**: هي الضغوط التي يستشعر فيها الإنسان بالضغط من جراء الاحتقان النفسي الذي يحصل نتيجة تعرضه لنقد من الآخرين بما يعتبره الشباب نوعا من الإهانة أو الكلام الجارح، أو الإحساس بالفشل والعجز في تحقيق آماله وطموحاته التي تشكل جزءا أساسيا من شعوره بقدرته على تحقيق ذاته، لعدم وجود الفرص على التخطيط للمستقبل وانعدام ضمانات أو المواقف الحرجة التي يمكن أن يتعرضوا لها في مواقف اجتماعية.

- **الضغوط الخارجية**: أن الحياة الحافلة التي يعيشها الإنسان والآمال والأحلام العريضة التي يتميزون بها والتي تفوق في الكثير من الأحيان إمكاناتهم فضلاً عن أنها تتجاوز الكثير من الفرص المتاحة لهم جميعها تفرز العديد من الضغوط الاجتماعية. (الحسيني، 2021، ص: 10)

ثانياً: الضغوط النفسية

أصبح موضوع الضغوط محور اهتمام العديد من علماء العلوم الاجتماعية والنفسية، فالضغوط بكلّ أنواعها هي نتاج التقدّم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكّل عبئاً على قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل، وإيقاع الحياة، ويحمل في طياته آفاقاً تستهدف توازن الإنسان، وزيادة التطور تحمّل الإنسان أعباءً فوق طاقته. (شلبي، 2015، ص: 110)

والضغوط النفسية حالة نفسية مزعجة للفرد قد تشعره بالتوتر أو الاكتئاب كما أنها تسبب له عدم الراحة والقلق بسبب العديد من مصادر التهديد الداخلية والخارجية، وهو حالة من التوتر النفسي والعصبي والجسدي والانزعاج التي تصيب الفرد نتيجة تعرضه لأحداث ضاغطة سواء على الصعيد النفسي أو المهني أو الاجتماعي، وقد يسبب الضغط النفسي للفرد مجموعة من الانفعالات والمشكلات النفسية.(السبيعي، 2015، ص:234)

كما عرفت بأنها: حالة يدركها الفرد عند تعرضه لموقف غير مرض يحتاج منه إلى نوع من توافق، واستمراره قد يؤدي إلى السوء التوافق، مما يؤثر سلباً عليه جسمياً ونفسياً.(فطاير، 2021، ص: 11)

مراحل الضغوط النفسية:

هناك ثلاث مراحل للضغوط النفسية وهي:

1. مرحلة الإنذار "التحذير": وهي ردة الفعل الأولى من الجسم، وفيها تنشط الأعضاء لمواجهة الخطر أو التهديد ويقوم الجسم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة والهروب.
2. مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر، ومما يشير إلى مقاومته للضغط، وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والإصابة بالأمراض وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.
3. مرحلة الإنهاك: وفيها تستنزف الضغوط طاقة الجسم ويحل بالفرد التعب والارهاق وتبدأ مرحلة الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة أو ارتفاع الضغط الدم والصداع وغيرها وقد يتعدى إلى الوفاة. (عمر، 2021، ص: 368)

أعراض الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية كالآتي:

1. الأعراض الجسدية: العرق الزائد والتوتر العالي والصداع والتعب أو فقدان الطاقة او عسر الهضم أو التغير في الشهية وعدم الانتظام في النوم والآم في العضلات وبخاصة في الرقبة والاكتاف وتطبيق الكفين
2. الأعراض الانفعالية: قلق عداء وتقلب المزاج شعور بالوحدة إحساس بالتعب ارتباك الشعور بالاستئناف الانفعالي أو الاحتراق النفسي
3. الأعراض الفكرية أو الذهنية: النسيان والصعوبة في التركيز والصعوبة في اتخاذ القرارات والاضطراب في التفكير وتزايد عدد الأخطاء وذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ
4. الأعراض السلوكية: انعزال والعناية السيئة بالصحة وميل إلى الجدل وانعدام الصبر وتغير في العلاقات العائلية وأداء سيء في العمل وتجنب المسؤولية. (زيادة، 2013، ص: 240)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هناك أسلوبين لمواجهة الضغوط النفسية وهما:

1. أسلوب الانفعالية في المواجهة: وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة الموقف الضاغطة، مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس
2. أسلوب المعرفية في المواجهة: وتتمثل في استخدام النشاط العقلي في إعادة تفسير وتقويم الموقف وتحليله منطقياً. (مشري، 2016، ص: 12)

النظريات المفسرة للضغوطات الاجتماعية والنفسية:

تعددت المدارس التي حاولت تفسير الضغوط النفسية، وفيما يلي أهمها:

نظرية التحليل النفسي: حاولت نظرية التحليل النفسي التي وضع فرويد أصولها ومبادئها، تفسيرالانحرافات السلوكية من خلال خبرات الأطفال في الفترات المبكرة من الحياة في ظل مبادئ التحليل النفسي، حيث إن بعض الخبرات المبكرة غير السارة تكبت في اللاشعور إلا أن هذه الخبرات المكبوتة تستمر في أداء دورها في توجيه السلوك، وتؤدي بالتالي إلى الانحرافات السلوكية ويفسر أنصار التحليل النفسي الاضطرابات السلوكية في هذا الإطار.

- النظرية السلوكية: يرى هذا الاتجاه أن الاضطراب السلوكي و المشكلات السلوكية هو سلوكما يتعلمه الفرد من البيئة التي يعيش فيها حيث يعتبر هذا الاتجاه بأن الإنسان ابن البيئة بما تشتمل عليه من مثيرات واستجابات مختلفة لها علاقة بمختلف مجالات حياته الاجتماعية والنفسية والبيولوجية وغيرها وتتشكل لدى الفرد حتى تصبح جزءا من كيانه النفسي، والفرد عندما يتعلم السلوكيات الخاطئة والشاذة إنما يتعلمها من محيطه الاجتماعي عن طريق التعزيز والنمذجة وتشكل وتسلسل السلوكيات غير المناسبة، كما يرى هذا الاتجاه بأن المحو أو العزل أو الإطفاء أو النمذجة الايجابية و غيرها من أهم أساليب تعديل السلوك.
- نظرية البيئة: يقوم هذا الاتجاه على مبدأ أن المشكلات السلوكية التي تحدث للطفل لا تحدث من العدم أومن الطفل وحده، بل هي تحدث نتيجة التفاعل الذي يحدث بين الطفل والبيئة المحيطة به. وبالنسبة للبيئة المحيطة بالفرد يرى فإنه لا يقصد بالبيئة النطاق الجغرافي ولا المحلي ولا العالمي، وإنما المقصود بها ذلك النتاج الكلي لجميع المؤثرات التي تؤثر في الفرد من الحمل إلى الوفاة. : (يحيى، 2017، ص:23)

ثالثاً: الصمود النفسي :

ظهرت مسميات كثيرة لمصطلح الصمود النفسي مثل اللياقة النفسية والمقاومة النفسية، والتحمل النفسي، والصلابة النفسية، والمرونة النفسية ، والتمكين النفسي، حيث إنها متغيرات تشير إلى قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة، إضافة لإشارتهم إلى ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند تعرضه لضغوط الحياة المتعددة أو المواقف الصادمة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لتلك الضغوط والمواقف الصادمة (الغامدي والخلف، 2021، ص: 176).

ويعرف الصمود النفسي على أنه القدرة على التكيف الجيد مع المواقف الضاغطة حتى يعود الفرد إلى حالة الاتزان (الكرد وأبو عمرة، 2022، ص: 11). كما يعرف الصمود النفسي على أنه: العمليات التي تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات ومخاطر، واستجابات الفرد السلوكية لها، بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق وإدارة هذه الأزمات، ويدعمها خبرات وتجارب الفرد وإدراكه للمساندة، وهي قابلة للإنماء والإثراء وتختلف درجته من وقت لآخر (العيلي، 2022، ص: 120).

أهمية الصمود النفسي:

حدد حمادة وعبد اللطيف (2015، ص: 251) أهمية الصمود النفسي فيما يلي:

- يعدل من إدراك الأحداث ويجعلها تبدو أقل وطأة.
- يؤدي إلى مواجهة أساليب نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- يؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيره على الدعم الاجتماعي.

- يقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

النظريات المفسرة للصمود النفسي:

ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تفسير وتوضيح الصمود النفسي، والآليات الكامنة خلفه، وفيما يلي أهمها:

نظرية ريتشادسون (Richardson):

تعد من أوائل النظريات لتفسير عملية الصمود النفسي ومن خلالها وضع صياغة المفاهيم للصمود على أنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، وأن يكون على تناغم كامل مع المنبع الروحي للقوة، ويكمن الفرض الأساس في هذه النظرية في منظور التوازن البيولوجي النفسي الروحي "التوازن"، وهو الذي يسمح لنا بالتوافق "الجسم والعقل والروح"، مع ظروف الحياة الراهنة، حيث تؤثر الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية، وتسفر عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج هي: إعادة تكامل الصمود إذ يؤدي التأقلم إلى معدل مرتفع من التوازن، العودة إلى التوازن الأساسي في محاولة لتخطي التشويش، فقدان الانتعاش وإنشاء معدل أدنى من التوازن، نشوء حاله مختلة وظيفياً وبذلك يمكن اعتبار الصمود كنتيجة لقدرات التعامل الناجحة (الغامدي والخلف، 2021، ص: 177).

نظرية التحليل النفسي:

أكد فرويد ان الشخصية الصامدة مرتبطة بقوة الأنا التي تعمل على حماية الشخصية وإحداث الموازنة مع الظروف البيئية، وهو الذي تكون عنده الأنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية، أما إذا كانت هذه النظم الثلاثة تعاني الصراع وعدم الانسجام فيما بينها بسبب ضعف الأنا وعدم قدرته في الوصول إلى حلول تنهي الصراعات التي تنشأ بينها وبين مطالب الواقع (علي، 2022، ص: 201).

نظرية روجرز:

تتكون الشخصية عند روجرز من ثلاثة مفاهيم (الكائن العضوي، المجال الظاهري، والذات) فيشير إلى كل ما يخبره الفرد ويتفاعل معه ويتأثر به من المواقف، ويحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها ويقيمها في ضوء مفيوم الذات والمعايير الاجتماعية، فإن تطابقت معها فإنها تؤدي الى الاستقرار والصمود النفسي وعدم التوتر (فلاتة، 2022، ص: 98).

نظرية ماسلو:

افترض ماسلو بناء هرمي للحاجات إذ تقع في قاعدة الهرم، الحاجات الفسيولوجية وفي قمته الحاجات الحضارية وحاجات تحقيق الذات، على الرغم من ذلك فإن الحاجات الأعلى في الهرم قد طغت على سلوك الفرد أكثر من الحاجات الفسيولوجية، ويرى أن إشباع الحاجات الفسيولوجية يعد أساسياً قبل إشباع الحاجات العليا للإنسان، وإن سعادة الفرد وصموده النفسي يتوقفان على مستوى الحاجات التي يستطيع الوصول إليها وتحقيقها (الشلاش، 2022، ص: 455).

أبعاد الصمود النفسي:

يرى خليل وصبري وعبد الملك ومحمد (2023، ص: 138) أن الصمود النفسي يتضمن سبعة أبعاد وهي:

- الكفاءة الشخصية: وهي قدرة الفرد علي السيطرة والتحكم في أعماله وأفعاله الشخصية، والاعتماد على ذاته ومواجهه التحديات والصعاب التي يتعرض لها مع امتلاكه القدرة والطاقة على بذل الجهد في الأوقات الصعبة.

- القدرة على حل المشكلات: وهي قدرة الفرد وتمكنه من التعامل مع المشكلات بشكل سليم وعدم الهروب منها، ومواجهتها والوصول إلى حلول منطقية لها.
- المرونة: وهي قدرة الفرد علي المواجهة والتكيف مع الضغوط، والتهديدات.
- المثابرة: هي قدرة الفرد علي الشعور والتمتع بمستوي عال من الحماس والاهتمام لموضوع ما واستخدام القدرات والمهارات اللازمة لإتمام العمل بشكل متكامل.
- القدرة على تحقيق الأهداف هي قدرة الفرد علي التخطيط للعمل قبل البدء فيه، ووضع الأهداف على المستوي القريب والبعيد مع اتباع طرق واقية لتحقيق الأهداف.
- التفاعل الاجتماعي: هي قدرة الفرد علي تفهم مشاعر الآخرين والتواصل معهم والشعور بالحب، والأمن في مجتمعة.
- القيم الروحية: هي قدرة الفرد علي المحافظة علي العادات والتقاليد، والقيم ومساعدة الآخرين دون مقابل، وتفهم مشاعرهم بالإضافة إلى المشاركة في الأعمال الخيرية.

رابعاً: عمل المرأة:

تعتبر المرأة في المجتمع العربي بشكل عام والمجتمع الفلسطيني بشكل خاص من الركائز الأساسية لعناصر الإنتاج والتنمية وأصبحت تشارك في كافة مجالات الحياة المختلفة ونظرا لان البيئة التي تم إجراء هذه الدراسة فيها تهتم في المجال الزراعي وهناك العديد من النساء تعمل في المجال الزراعي وغيره وتعتبر ركيزة أساسية في العمل .

وتشكل المرأة عنصراً من عناصر الإنتاج الضرورية للتنمية في المجتمع، حيث اتجهت الدول إلى الاستفادة من طاقات المرأة من أجل تحقيق متطلبات "مجتمع المعرفة" والذي يقوم عليه اقتصادها، حيث تعتبر الموارد البشرية المبدعة والمنتجة الثروة الحقيقة لنجاح المجتمع ونموه وازدهاره، ون التنمية الشاملة وتحقيق النمو الاقتصادي لأي مجتمع يتطلب مشاركة كلا الجنسين من الذكور والإناث في عمليات التنمية المستدامة. (الصقور وآخرون، 2022، ص: 62)

وأصبح خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث ظاهرة كبيرة تسترعي الانتباه، فضلاً عن إعطاء موضوع إسهام المرأة في النشاط العام للمجتمع بالاعتراف، والتقدير والتشجيع، وكذلك بالدعوة المتصلة لحث المرأة على العمل، واندفاع المرأة للعمل بالوظائف المختلفة، لابد أن يكون وراءه حوافز ودوافع مختلفة، كما أن له آثاراً عديدة عليها وعلى الرجل وعلى الأسرة جميعها، ويسهم عمل المرأة في رفع مستويات معيشة الأسرة، ويعد إحدى الركائز التنموية الأساسية في أي مجتمع، لكن هناك صعوبات تقف أمام مشاركة أوسع للمرأة في سوق العمل الرسمي. (المجالي، 2018، ص: 1)

دوافع خروج المرأة إلى العمل:

إن ظاهرة خروج المرأة للعمل لم تظهر عشوائياً، بل كان نتيجة عوامل عديدة ومتداخلة، دفعت بالمرأة دفعاً قوياً إلى العمل، لأن خروج المرأة إلى العمل خارج المنزل لقاء أجر، له مدلوله السياسي والاجتماعي والاقتصادي، وهي كلها عوامل متشابكة مع بعضها البعض، وفيما يلي أهم هذه العوامل: (المجالي، 2018، ص: 6)

- **الدافع الاقتصادي**: إن خروج المرأة للعمل ضرورة استلزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الصناعي الحديث، إذ أن أعباء المعيشة وغلاءها من جهة، والتطلع إلى مستوى أفضل للحياة من جهة أخرى، دفعا المرأة إلى الخروج عن إطارها التقليدي المتمثل في دور المربية والراعية لشؤون أسرتها، كما أن الظروف المعيشية والاقتصادية التي تعيشها الأسرة الحديثة أجبرت المرأة على العمل لمساعدة زوجها في تلبية رغبات أفراد أسرتها من مأكل وملبس ودواء.

- **الدافع الذاتي:** تأكيد الذات، والمكانة الاجتماعية وكذلك حبُّ الظهور، وتحقيق المنفعة الشخصية هي دوافع أخرى لخروج المرأة إلى سوق العمل، ويعتبر العمل بالنسبة لها وسيلةً لتأكيد وإبراز شخصيتها كفرد في المجتمع، له حقوقٌ وعليه وواجبات.
- **الدافع التعليمي**: أصبح عمل المرأة تكملة للمشوار الذي قطعته في صيرورة حياتها التعليمة، ومنه يبدو أن التعليم هو الذي يسهم في توفير فرص التوظيف، لأن إسهامها في النشاط المهني يرتفع مع ارتفاع المؤهّل التعليمي الذي تحصل عليه بواسطة التعليم، إذ إنه بحصولها على الدرجات العلمية، تستطيع تأكيد ذاتها بواسطة العمل الخارجي.
- **الدافع الاجتماعي**: إن العمل يسمح للمرأة المشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية، وإبداء آرائها المختلفة ومن ثم فرض وجودها في المجتمع مما يسمح لها أن يكون لديها سلطة، كما أن الشعور بالمسؤولية لدى المرأة العاملة وفرض ذاتها اجتماعياً وذلك حتى تثبت دورها في الحياة الأسرية.

الآثار المترتبة على خروج المرأة للعمل:

إن عمل المرأة قد يخلق تعارضاً بين حاجة المرأة إلى تحسين الدخل وشق طريقها الوظيفي، مع الدور المنوط بها تقليدياً والمتمثل في تنشئة الصغار، ورعاية الكبار في الأسرة، مما أسفر عن تحميلها أعباء أكثر، وقيامها بالمزيد من الأعمال، وإن الاعتراف للمرأة العربية بحقها المدني والإقرار بأن مشاركتها في سوق العمل أمراً تطلبه التنمية. (الزامل وآخرون، 2015، ص: 77) من الممكن أن تواجه المرأة في عملها الكثير من المشكلات والمعيقات التي تؤدي إلى عدم استمراريتها في العمل، ومن أهم هذه المشكلات ما يلي: (المجالي، 2018، ص: 5)

- المشكلات الاجتماعية.
- المشكلات التنظيمية.
- المشكلات الشخصية.

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية

دراسة معروف (2022) بعنوان (الصلابة النفسية للمرأة العاملة وانعكاسها على التوازن الأسري في ظل جائحة كورونا)

"هدفت إلى دراسة انعكاس الصلابة النفسية للمرأة العاملة على التوازن الأسرى في ظل جائحة كورونا، وتكونت عينة الدراسة من (371) سيدة عاملة تم اختيارهن بطريقة عمدية، اشتملت أدوات البحث على استمارة البيانات العامة، مقياس الصلابة النفسية في ظل جائحة كورونا، ، واتبع البحث المنهج الوصفي، وأوضحت النتائج أن قنوات التليفزيون المحلية والعالمية احتلت الترتيب الأول بنسبة 40.8% كأكثر مصادر المعلومات التي تعتمد عليها المرأة العاملة في متابعة أخبار فيروس كورونا. وأن مستوى الصلابة النفسية للمرأة العاملة في ظل جائحة كورونا متوسط وجاء بعد التحكم في المرتبة الأولى يليه التحدي وأخيرا الالتزام. وأن مستوى التوازن الأسرى للمرأة العاملة في ظل جائحة كورونا متوسط ويأتي توازن الأدوار في المرتبة الأولى يليه التوازن الصحي ثم التوازن الاقتصادي وأخيرا التوازن الاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية بأبعادها والتوازن الأسرى بمحاوره لدى المرأة العاملة في ظل جائحة كورونا لصالح المرأة الحضرية، والعاملات في المصالح الحكومية، لصالح عدم إصابة أحد أفراد الأسرة بفيروس كورونا. ووجود تباين دال إحصائيا في الصلابة النفسية بأبعادها والتوازن الأسرى بمحاوره لدى المرأة العاملة في ظل جائحة كورونا لصالح مدة الزواج الأطول، المستوى التعليمي الأعلى للزوجين، الأسرة

الأصغر حجما، مستوى الدخل الأعلى، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية للمرأة العاملة بأبعادها والتوازن الأسرى بمحاوره في ظل جائحة كورونا."

دراسة علي (2022) بعنوان (الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من النساء العاملات بالمركز الاستشفائي الجامعي لولاية تيزي وزو)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز عند عينة من النساء العاملات في المركز الاستشفائي الجامعي لولاية تيزي وزو، حيث تكونت عينة الدراسة من 200 عاملة، وقد تم استخدام استبيان الضغط النفسي واستبيان الدافعية للإنجاز، وبعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة باستخدام النظام الإحصائي. توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز كما أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في استجاباتهم للضغط النفسي وفقا لمتغير السن، الحالة الاجتماعية.

دراسة عيسى وجلاب (2022) بعنوان (الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المرأة العاملة: دراسة ميدانية بمدينة المسيلة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة، هذا الغرض تم استبيان التوافق النفسي الاجتماعي واستبيان الصلابة النفسية، على عينة قوامها 141 امرأة عاملة من مختلف القطاعات خلال سنة 2016. باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام حزمة التحليل الإحصائي (SPSS)، دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، وقد أظهرت الدراسة أيضا على أن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة كان كبيرا، كما أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لديها كان كبيرا أيضا.

دراسة نصر الله (2022) بعنوان (الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز للمرأة العاملة في قطاع التعليم بمحافظة جرش)

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى علاقة الأمن النفسي بدافعية الإنجاز في العمل للمرأة العاملة في قطاع التعليم العام والخاص بمحافظة جرش، وتكونت عينة الدراسة من (336) معلمة تم اختيارها بالعينة العشوائية؛ منها (184) معلمة في القطاع العام، و(152) معلمة في القطاع الخاص، واستخدم مقياس كل من الأمن النفسي، ودافعية الإنجاز في العمل، وتم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لأغراض الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأمن النفسي جاء بدرجة متوسطة، وأن دافعية الإنجاز في العمل جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين درجات مقياس كل من الأمن النفسي، ودافعية الإنجاز في العمل للمرأة العاملة في قطاع التعليم العام والخاص، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأمن النفسي؛ تعزى لمتغيري: المؤهل العلمي، العمر، وسنوات الخبرة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى دافعية الإنجاز؛ تعزى لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة.

دراسة محمد (2021) بعنوان (المشكلات الاجتماعية للمرأة العاملة في القطاعين العام والخاص في ظل جائحة فيروس كورونا Covid -19: دراسة مقارنة مطبقة على العاملات بالمستشفيات العامة والخاصة بمحافظتي القاهرة والجيزة)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى المشكلات الاجتماعية للمرأة العاملة في ظل انتشار فيروس كورونا وكذلك استهدف عمل مقارنة بين المشكلات الاجتماعية للمرأة العاملة في القطاعين العام والخاص في ظل جائحة فيروس كورونا19-COVID، وقد تكونت عينة البحث من (260) امرأة عاملة بالمستشفيات العامة والخاصة بمحافظتي القاهرة والجيزة أعمارهن (25 سنة فأكثر)، وتنتمي هذه الدراسة إلى نمط الدراسات التحليلية المقارنة، وقد اشتملت أدوات البحث على صحيفة بيانات معرفة، ومقياس للتعرف على المشكلات الاجتماعية للمرأة العاملة في القطاعين العام والخاص في ظل جائحة فيروس كورونا، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوي المشكلات الاجتماعية لدى المرأة العاملة في القطاعين العام والخاص في ظل جائحة فيروس كورونا، وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين المشكلات الاجتماعية للمرأة العاملة في القطاعين العام والخاص في ظل جائحة فيروس كورونا لصالح القطاع الخاص.

دراسة علي والحسين (2021) بعنوان (الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى عينة من النساء العاملات في القطاع الصحي لولايتي تيزي وزو وبومرداس)

اهتمت الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين الضغط النفسي والرضا الوظيفي عند عينة من النساء العاملات في القطاع الصحي لولايتي تيزي وزو وبومرداس، حيث تكونت عينة الدراسة من 200 عاملة، وقد تم استخدام استبيان الضغط النفسي واستبيان الرضا الوظيفي، وبعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة باستخدام النظام الإحصائي توصلت نتائج الدراسة إلى انه توجد علاقة بين الضغط النفسي والرضا الوظيفي كما انه توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في استجاباتهم للضغط النفسي وفقا لمتغير السن، الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة.

دراسة فطاير (2021) بعنوان (الضغوط النفسية للمرأة العاملة: جامعة النجاح الوطنية نموذجاً)

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية والاجتماعية على المرأة العاملة" جامعة النجاح الوطنية أنموذجا"، حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، تم اختيار عينة بلغت (165)من العاملات في جامعة النجاح الوطنية بالطريقة القصدية، واستخدمت الاستبانة لجمع المعلومات من عينة الدراسة، وكانت نتائج الدراسة كما يلي: تعاني العاملات في جامعة النجاح ضغوطا نفسية أكثر من معاناتهن من الضغوط الاجتماعية؛ فقد بلغت الدجة الكلية للضغوط النفسية (3.24) مقابل الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية (2.89)، كما أظهرت الدراسة أن إيجابيات العمل في الجامعة للمرأة العاملة أكثر من السلبيات حيث حظيت الإيجابيات على درجة مرتفعة بلغت 87% من موافقة المستجيبات، في حين كانت الاستجابة للسلبيات حوالي 67%.

دراسة بزياز وبن لعربي (2021) بعنوان (الضغط النفسى لدى النساء العاملات)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات، ولتحقيق هذا الهدف تم تبني المنهج الوصفي واعتماد مقياس "الضغط النفسي" ل "لفنستاين وآخرون Levenstein& al "، حيث تم تطبيقه عن بعد عبر وسائل التواصل الإلكترونية على عينة من النساء العاملات مكونة من 111 امرأة عاملة يمارسن عملهن ضمن مشاريعهن الشخصية، أو القطاع الخاص أو القطاع العام، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية. في الأخير أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغط النفسي جاء منخفضا لدى مفردات العينة، وإلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع قطاع العمل (مشروع شخصي، خاص Privé، عام (Public).

دراسة القنطار (2020) بعنوان (صراع الأدوار وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في الإرشاد النفسي في مدارس مدينة حمص)

هدفت الدراسة إلى تعرف صراع الأدوار وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في الإرشاد النفسي في مدارس مدينة حمص وفقا لمتغيرات (السن، عدد الأبناء) وقد تكونت العينة من (375) مرشدة نفسية واستخدمت الباحثة مقياسين هما صراع الأدوار ومقياس الضغوط النفسية وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين صراع الأدوار والضغوط النفسية لدى المرشدات النفسيات الأمهات في مدارس مدينة حمص، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس صراع الأدوار تبعا لمتغير السن وتبعا لمتغير عدد الأبناء، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن، وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير عدد الأبناء، وذلك لصالح الأمهات اللواتي لديهن أكثر من طفلين.

دراسة بغداد (2019) بعنوان (الإنهاك النفسي وعلاقته بمستوى التوافق الأسري لدى عينة من الزوجات العاملات في مديرية دمشق)

هدف البحث إلى تعرف مستوى الإنهاك النفسي والتوافق الأسري لدى عينة من الزوجات العاملات في مديرية تربية دمشق. ودراسة العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الأسري لدى عينة من الزوجات العاملات في مديرية تربية دمشق، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، واستخدمت أداتي البحث: مقياس الإنهاك النفسي، ومقياس التوافق الأسري من إعداد الباحثة، إذ شملت عينة البحث (97) زوجة عاملة في مديرية تربية دمشق. ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث: - وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإنهاك النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق الأسري. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإنهاك النفسي وفق متغير عدد سنوات الزواج ولصالح الزوجات العاملات اللواتي تزوجن منذ مدة (أكثر من 5سنوات)، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإنهاك النفسي وفق متغير المستوى التعليمي لصالح الزوجات العاملات اللواتي كان مستواهن التعليمي (ثانوية فما دون)، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الأسري وفق متغير عدد سنوات الزواج ولصالح الزوجات العاملات اللواتي تزوجن من مدة (5 سنوات فأقل). - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الأسري وفق متغير المستوى التعليمي لصالح الزوجات العاملات اللواتي مستواهن التعليمي (إجازة جامعية فأعلي).

الدراسات الأجنبية

دراسة (Padmanabhanunni et.al, 2023) بعنوان (دور المرونة في العلاقة بين ضغوط الدور والصحة النفسية خلال جائحة كوفيد-19: دراسة مقطعية)

تختبر الدراسة الفرضية من خلال فحص التأثيرات غير المباشرة للمرونة على مؤشرات الصحة النفسية من خلال ضغوط الدور، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة لجمع المعلومات من عينة الدراسة، وكان المشاركون (355) من المعلمين الذين أكملوا مقياس كونور- ديفيد سون للمرونة-10،ومقياس ضغوط الدور، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس جرد سمات القلق

في الدولة، ومقياس الاكتئاب التابع لمركز الدراسات الوبائية، وكان المشاركون في الغالب من النساء (76.6%) وكان متوسط عدد السنوات في مهنة التدريس 15.7، وأظهرت نتائج الدراسة تأثيرات مباشرة كبيرة للمرونة على الرضا عن الحياة والقلق والاكتئاب، مما يشير إلى أن المرونة مفيدة للصحة النفسية حتى في غياب التوتر. كان للمرونة أيضاً تأثير كبير غير مباشر على مؤشرات الرفاهية النفسية من خلال غموض الدور وليس صراع الدور.

دراسة (Shahrbabaki et.al, 2023) بعنوان (العلاقة بين المرونة النفسية للممرضات والرضا الوظيفي خلال جائحة كوفيد-19: دراسة وصفية تحليلية مقطعية في إيران)

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية للممرضات والرضا الوظيفي أثناء تفشي فيروس كورونا (COVID-19)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة لجمع المعلومات من عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (300) ممرضة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية وأخرى ضعيفة بين المرونة وبعض أبعادها (الثقة في الغرائز الفردية، التسامح مع التأثير السلبي، القبول الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، المؤثرات الروحية والرضا الوظيفي. بمعنى آخر، أدى المستوى العالي من المرونة لدى الممرضات إلى زيادة رضاهن الوظيفي والعكس صحيح.

دراسة (Sygit-Kowalkowska, et.al, 2022) بعنوان (تقييم وضع العمل وأهميته بالنسبة للعلاقات بين المنزل والعمل: دور المرونة والتعامل مع التوتر والشغف بالعمل)

كان الهدف من الدراسة هو فحص الروابط بين المرونة ونمط العمل (الثابت مقابل العمل عن بعد) وعلاقات العمل والمنزل والمنزل والعمل، وما إذا كانت تتوسطها العاطفة للعمل واستراتيجيات التعامل مع التوتر، واتبع الباحثين المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبانة لجمع المعلومات من عينة الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 1251 مشاركا من بريطانيا العظمى والهند ولاتفيا وليتوانيا والنرويج وبولندا ورومانيا وصربيا وسلوفاكيا وفيتنام، وأظهرت النتائج أنه كلما كان أسلوب العمل ثابتاً، كلما انخفضت شدة التأثير السلبي للحياة الشخصية على العمل، وتم الكشف عن أن المرونة لها تأثير إيجابي على أداء العمال، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة بين التعليم والجنس والشغف بالعمل.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية السابقة، وُجد أن بعضها تناول الضغوطات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى العاملين، مما يدل على أهمية هذا الموضوع، وسيتم الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار المنهجية الأنسب للدراسة الحالية، والمقياس الأنسب.

أما أوجه الاتفاق والاختلاف ما بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة؛ فمن حيث المنهجية اتفقت مع دراسة كل من: معروف (2022)، علي (2022)، عيسى وجلاب (2022)، نصر الله (2022)، محمد (2021)، علي والحسين (2021)، فطاير (2021)، بزياز وبن لعربي (2021)، القنطار (2020)، بغداد (2019)، (Padmanabhanunni et.al, 2023)، Ditchburn and Kohm) (2023)، (Shahrbabaki et.al, 2023)، (Sygit-Kowalkowska, et.al, 2022).

أما من حيث أداة الدراسة؛ فقد استخدمت الدراسة الحالية الاستبانة كأداة لجمع المعلومات، ومن الدراسات التي اتفقت معها دراسة كل من: معروف (2022)، علي (2022)، عيسى وجلاب (2022)، نصر الله (2022)، محمد (2021)، علي والحسين (2021)، فطاير (2021)، بزياز وبن

لعربي (2021)، القنطار (2020)، بغداد (2019)، (Padmanabhanunni et.al, 2023)، (Ditchburn and Kohm 2023)، (Shahrbabaki et.al, 2023)، (Sygit-Kowalkowska, et.al, 2022).

وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، في أنها أجريت في بيئة مختلفة عن الدراسات السابقة وعينتها، إذ تجرى الدراسة الحالية في محافظة طوباس والأغوار الشمالية في فلسطين خاصة انها منطقة زراعية والمرأة العاملة في المجال الزراعي تحديدا تتعرض لضغوط نفسية واجتماعية اكثر من غيرها في المجالات المختلفة ، كذلك عملت الدراسة على بحث العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة.

الفصل الثالث (المنهجية والاجراءات)

منهج البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك في ضوء طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء العاملات في القطاعين الخاص والعام في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ، وذلك خلال العام (2022-2023 م).

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (40) من النساء العاملات، تم اختيارهن بطريقة العينة العرضية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغيراتها:

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية
العمر	أقل من 20 سنة	2	%5
	من 20-30 سنة	20	%50
	أكثر من 30 سنة	18	%45
	المجموع	**40**	**%100**
الحالة الاجتماعية	عزباء	14	%35
	متزوجة	21	%52.5
	مطلقة	5	%12.5
	المجموع	**40**	**%100**
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	3	%7.5
	دبلوم	8	%20
	بكالوريوس	27	%67.5
	ماجستير فأعلى	2	%5
	المجموع	**40**	**%100**
نوع القطاع	قطاع عام	20	%50
	قطاع خاص	20	%50
	المجموع	**40**	**%100**

أدوات البحث:
تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع معلومات الدراسة، وفيما يلي وصف لأداة الدراسة:
أولاً: القسم المتعلق بقياس الضغوط الاجتماعية: تم تصميم استبانة أولية من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، ليتكون في صورته الأولية من (16) فقرة.
ثانياً: القسم المتعلق بقياس الضغوط النفسية: تم تصميم استبانة أولية من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، ليتكون في صورته الأولية من (16) فقرة.
ثالثاً: القسم المتعلق بقياس الصمود النفسي: تم تصميم استبانة أولية من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، ليتكون في صورته الأولية من (29) فقرة.
صدق الأداة:
للتحقق من صدق أداة الدراسة، عُرضت على لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص؛ لإبداء آرائهم، وبناء على ما اقترحوه فقد تم حذف عدداً من الفقرات، وإضافة فقرات أخرى، كما عدّل صياغة بعضها، لتستقر الأداة على (16) فقرة لقسم الضغوط الاجتماعية، و(16) فقرة لقسم الضغوط النفسية، و(29) فقرة لقسم الصمود النفسي.
ثبات الأداة:
للتحقق من درجة ثبات أداة الدراسة، تم توزيعها على عينة قدرها (40) من النساء العاملات في محافظة طوباس، وحسب معامل الثبات لإجاباتهم عن أدوات الدراسة: الضغوط الاجتماعية، الضغوط النفسية، الصمود النفسي، بوساطة معادلة الثبات (كرونباخ- ألفا)، وفيما يأتي جدول يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (2)
قيم معامل الثبات لمحاور أدوات الدراسة

المحور	عدد الفقرات	قيمة ألفا
الضغوط الاجتماعية	16	0.835
الضغوط النفسية	16	0.872
الصمود النفسي	29	0.859

يتضح من خلال الجدول (2) أن قيمة معامل الثبات لمحور الضغوط الاجتماعية قد بلغت (0.835)،وبلغت قيمة معامل الثبات لمحور الضغوط النفسية (0.872)، أما قيمة الثبات لمحور الصمود النفسي فقد بلغت (0.859)وهي نسب ثبات مقبولة.
متغيرات البحث:
تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:
أولاً: المتغيرات المستقلة، وتشمل والمتغيرات الديمغرافية للمبحوثين (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع القطاع).
ثانياً: المتغيرات التابعة، وتشمل الضغوط الاجتماعية، الضغوط النفسية، الصمود النفسي.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 125) 2024, pp. 312-341

الفصل الرابع (نتائج الدراسة)

النتائج التي توصلت إليها الدراسة، والإجابة على أسئلة الدراسة ومناقشتها، كذلك فحص فرضيات الدراسة ومناقشتها.بهدف التعرف إلى علاقة الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية ، فقد حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أداة من أدوات الدراسة على حدا (الضغوط الاجتماعية، الضغوط النفسية، الصمود النفسي)، فيما يلي الإجابة على أسئلة الدراسة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ينص السؤال الأول على: ما مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس؟، وللإجابة على السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط الاجتماعية والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الضغوط الاجتماعية مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
16	أشعر أن نظرة المجتمع للمرأة العاملة سلبية	3.90	.900	كبيرة
12	أرى أنه يوجد تمييز بين المرأة والرجل العاملين في مكان عملي	3.60	.810	كبيرة
11	أرى أن لدي ضعف في تحقيق التوازن بين العمل والأسرة	3.50	1.062	كبيرة
14	أشعر أن عملي يحملني أكثر من طاقتي	3.37	1.102	متوسطة
5	أشعر بأن حياتي الاجتماعية غير مستقرة	3.35	.921	متوسطة
6	أرى أن ظروف العمل أثرت على علاقاتي الاجتماعي	3.35	.770	متوسطة
15	أعاني من قصر الوقت لاتمام التزاماتي الاجتماعية	3.35	.893	متوسطة
7	أشعر أني أميل إلى العزلة الاجتماعية	3.33	.859	متوسطة
13	أفتقد للمشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب العمل	3.25	1.032	متوسطة
4	أفتقد لمساندة الأهل	3.10	1.033	متوسطة
3	أفتقد لمساندة الأصدقاء	2.98	1.097	متوسطة
10	أشعر بأنني غريبة بين زملائي في العمل	2.95	1.011	متوسطة
8	أشعر أني أصبحت أقل قدرة في التعامل مع المواقف الاجتماعية	2.90	1.057	متوسطة
1	أشعر بعدم وجود أشخاص مخلصين أوفياء من حولي	2.80	1.203	متوسطة
2	أجد صعوبة في إقامة علاقات مع الآخرين	2.80	1.114	متوسطة
9	أفتقد روح الفريق في العمل	2.45	1.037	قليلة
	متوسط الضغوط الاجتماعية	**3.19**	**.537**	**متوسطة**

يتضح من خلال الجدول (3) أن فقرات مقياس الضغوط الاجتماعية تراوحت ما بين درجة (قليلة وكبيرة) إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.45و3.90). بينما تبين أن المتوسط الحسابي

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 125) 2024, pp. 312-341

لمجال الضغوط الاجتماعية بلغ (3.19) وبدرجة (متوسطة)، ويعني ذلك أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بدرجة متوسطة.

وتبين أن الفقرة (16) التي تنص على (أشعر أن نظرة المجتمع للمرأة العاملة سلبية) حازت على أعلى متوسط حسابي بلغ قدره (3.90) بدرجة (كبيرة).

أما أقل فقرة فكانت من نصيب الفقرة (9) التي تنص على (أفتقد روح الفريق في العمل) بمتوسط حسابي بلغ (2.45) وبدرجة (قليلة).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على: ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس؟، وللإجابة على السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الضغوط النفسيةمرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
9	أشعر بالتوتر بسبب ساعات عملي الطويلة	4.15	.802	كبيرة
16	أصبحت سريعة الغضب لأتفه الأسباب	3.95	.597	كبيرة
15	أجد صعوبة في التركيزفي أثناء العمل	3.90	.672	كبيرة
14	أصبحت أكثر حدة في التعامل مع أسرتي	3.85	.622	كبيرة
8	أتعرض للإساءة النفسية من قبل الزبائن	3.78	.768	كبيرة
13	يضايقني روتين الحياة اليومية	3.72	.847	كبيرة
10	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري	3.68	.888	كبيرة
3	أعاني من سرعة الانفعال بسبب ضغط العمل	3.65	.662	كبيرة
1	أشعر بالإرهاق النفسي عند عند ذهابي للعمل صباحاً	3.58	.844	كبيرة
2	أشعر بالضيق حيال المهام التي تطلب مني	3.48	.716	كبيرة
7	يزيد من توترتي عدد الزبائن يومياً	3.43	1.059	كبيرة
11	أشعر بالخوف على علاقتي مع عائلتي بسبب العمل	3.43	.958	كبيرة
12	يؤلمني عدم حصولي على فرصة عمل تناسبني	3.43	.781	كبيرة
5	أشعر بالإنهاك في نهاية يوم عملي	3.38	.925	متوسطة
6	أشكو للآخرين من طبيعة مهنتي	3.35	.864	متوسطة
4	أشعر بالإرهاق لكثرة واجباتي في العمل	3.30	1.043	متوسطة
	متوسط الضغوط النفسية	**3.63**	**.484**	**كبيرة**

يتضح من خلال الجدول (4) أن فقرات مقياس الضغوط النفسية تراوحت ما بين درجة (متوسطة وكبيرة) إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.30 و4.15).بينما تبين أن المتوسط الحسابي لمجال الضغوط النفسية بلغ (3.63) وبدرجة (كبيرة)، ويعني ذلك أن مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بدرجة كبيرة. وتبين أن الفقرة (9) التي تنص على (أشعر بالتوتر بسبب ساعات عملي الطويلة) حازت على أعلى متوسط حسابي بلغ قدره (4.15) بدرجة

(كبيرة). أما أقل فقرة فكانت من نصيب الفقرة (4) التي تنص على (أشعر بالإرهاق لكثرة واجباتي في العمل) بمتوسط حسابي بلغ (3.30) وبدرجة (متوسطة).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على: ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس؟، وللإجابة على السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصمود النفسي والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الصمود النفسي مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقدير
24	أتقبل مشاعري السلبية وأتخطاها	3.25	.927	متوسطة
8	أحب أن أشارك الآخرين مسراتهم وأحزانهم	3.15	1.272	متوسطة
27	أستطيع التعامل مع عدد من المهام في وقت واحد	3.13	.939	متوسطة
28	أستطيع التعامل مع المفاجآت بهدوء	3.13	1.067	متوسطة
23	أستطيع تنظيم وقتي	3.12	.992	متوسطة
26	أحرص على اتقان أي عمل أقوم به	3.03	.862	متوسطة
25	أحرص على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات	3.00	.716	متوسطة
16	أشعر بالسعادة عند إنجاز مهامي	2.98	1.209	متوسطة
1	أعمل على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات	2.95	1.011	متوسطة
4	أشعر بالرضا بما وصلت إليه من مستوى علمي	2.90	1.008	متوسطة
17	أكون متماسكة في المواقف الصعبة	2.90	1.105	متوسطة
9	أشعر أن صحتي جيدة	2.85	1.272	متوسطة
21	أثق بقدرتي على تخطي المصاعب	2.85	1.388	متوسطة
22	أعمل بتركيز تحت الضغط	2.85	1.167	متوسطة
3	تدفعني نجاحاتي لمواجهو صعوبات المستقبل	2.73	1.037	متوسطة
20	أعالج أموري الحياتية بنفسي	2.72	1.154	متوسطة
5	أتقبل نقد الآخرين دون الشعور بالإنزعاج	2.60	1.057	قليلة
11	أشعر أنني قادر على حل المشكلات اليومية بهدوء	2.60	1.105	قليلة
6	أفضل البساطة في المظهر والملبس	2.58	1.059	قليلة
7	أعمل لفترة طويلة دون أن أشعر بالتعب	2.45	1.176	قليلة
18	أحب الخوض في التحديات	2.45	1.154	قليلة
10	أشعر أن مهنتي تساعدني على تكوين الأسرة	2.42	.984	قليلة
19	أستطيع التحكم في مشاعري	2.42	1.010	قليلة
29	أتعلم من خبراتي السابقة	2.22	1.165	قليلة
2	أعالج أموري الحياتية بنفسي	2.20	1.018	قليلة
15	أفضل عدم التأخر في تقديم العون للآخرين	2.15	1.075	قليلة
13	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل	2.00	1.062	قليلة
14	أتمسك بآرائي التي أعتقد بصحتها	2.00	1.062	قليلة
12	أتعامل مع الناس ببساطة ودون تكلف	1.93	.971	قليلة
	متوسط الصمود النفسي	2.67	.484	متوسطة

يتضح من خلال الجدول (5) أن فقرات مقياس الصمود النفسي تراوحت ما بين درجة (قليلة ومتوسطة) إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (1.93و3.25).
بينما تبين أن المتوسط الحسابي لمجال الصمود النفسي بلغ (2.67) وبدرجة (متوسطة)، ويعني ذلك أن مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بدرجة متوسطة.
وتبين أن الفقرة (24) التي تنص على (أتقبل مشاعري السلبية وأتخطاها) حازت على أعلى متوسط حسابي بلغ قدره (3.25) بدرجة (متوسطة).
أما أقل فقرة فكانت من نصيب الفقرة (12) التي تنص على (أتعامل مع الناس ببساطة ودون تكلف) بمتوسط حسابي بلغ (1.93) وبدرجة (قليلة).

الفصل الخامس (مناقشة النتائج والتوصيات)

فحص فرضيات الدراسة ومناقشتها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس.

ولفحص الفرضية تم إجراء اختبار (Correlation Matrix) لفحص العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية ودافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طوباس، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (6)

نتائج اختبار الارتباط (Correlation Matrix) بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي

		الضغوط الاجتماعية	الضغوط النفسية	الصمود النفسي
الضغوط الاجتماعية	معامل الارتباط		.623**	-.319-*
	مستوى الدلالة		.000	.045
	العدد		40	40
الضغوط النفسية	معامل الارتباط	.623**		-.512-**
	مستوى الدلالة	.000		.001
	العدد	40		40
الصمود النفسي	معامل الارتباط	-.319-*	-.512-**	
	مستوى الدلالة	.045	.001	
	العدد	40	40	

يوضح الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس بلغت (0.623) وهي قيمة موجبة، وتبين أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.000) وهذه القيمة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05)، ويعني ذلك أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة طردية وبنسبة (62.3%)، أي أنه كلما زاد مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لديهن.كذلك يوضح الجدول (7) أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط الاجتماعية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس بلغت (-0.319) وهي قيمة سالبة، وتبين أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.045) وهذه القيمة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05)، ويعني

ذلك أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط الاجتماعية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة عكسية وبنسبة (31.9%)، أي أنه كلما زاد مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كلما انخفض مستوى الصمود النفسي لديهن.كذلك يوضح الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس بلغت (-0.512-) وهي قيمة سالبة، وتبين أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.001) وهذه القيمة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05)، ويعني ذلك أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة عكسية وبنسبة (51.2%)، أي أنه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كلما انخفض مستوى الصمود النفسي لديهن.

وفيما يلي ملخص لنتائج الفرضية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة طردية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط الاجتماعية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة عكسية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة عكسية.

الفرضية الثانية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) في في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

ولفحص الفرضية؛ تم إجراء اختبار تحليل التباين العاملي (Factorial ANOVA)لعدة متغيرات مستقلة ومتغير تابع واحد،والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (7)

نتائج اختبار تحليل التباين العاملي (Factorial ANOVA) لتأثير المتغيرات المستقلة في الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	1.198	2	.599	1.579	.232
الحالة الاجتماعية	.425	2	.212	.559	.581
المؤهل العلمي	1.368	3	.456	1.202	.336
نوع القطاع	.036	1	.036	.096	.760

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (7) يتبيّن أن مستوى الدلالة الإحصائية للمتغيرات المستقلة (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع القطاع) بلغت (0.232) (0.581) (0.336) (0.760) على التوالي، وجميع هذه القيم أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05)، ويعني ذلك قبول الفرضية الصفرية، أي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) في في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

الفرضية الثالثة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) في في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

ولفحص الفرضية؛ تم إجراء اختبار تحليل التباين العاملي (Factorial ANOVA) لعدة متغيرات مستقلة ومتغير تابع واحد،والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (8)

نتائج اختبار تحليل التباين العاملي (Factorial ANOVA) لتأثير المتغيرات المستقلة في الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	.992	2	.496	1.769	.197
الحالة الاجتماعية	.926	2	.463	1.652	.218
المؤهل العلمي	.661	3	.220	.786	.517
نوع القطاع	.418	1	.418	1.492	.237

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (8) يتبيّن أن مستوى الدلالة الإحصائية للمتغيرات المستقلة (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع القطاع) بلغت (0.197) (0.218) (0.517) (0.237) على التوالي، وجميع هذه القيم أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05)، ويعني ذلك قبول الفرضية الصفرية، أي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) في فيمستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

الفرضية الرابعة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) في في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

ولفحص الفرضية؛ تم إجراء اختبار تحليل التباين العاملي (Factorial ANOVA)لعدة متغيرات مستقلة ومتغير تابع واحد، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (9)

نتائج اختبار تحليل التباين العاملي (Factorial ANOVA) لتأثير المتغيرات المستقلة في الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	1.112	2	.556	2.474	.111
الحالة الاجتماعية	.087	2	.043	.193	.826
المؤهل العلمي	1.185	3	.395	1.759	.189
نوع القطاع	.050	1	.050	.224	.641

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (9) يتبيّن أن مستوى الدلالة الإحصائية للمتغيرات المستقلة (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، نوع القطاع) بلغت (0.111) (0.826) (0.189) (0.641) على التوالي، وجميع هذه القيم أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05)، ويعني ذلك

قبول الفرضية الصفرية، أي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

ينص السؤال الأول على (ما مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس؟)

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بدرجة متوسطة، وربما يعزى ذلك إلى الكثير من الأسباب، فربما بعضهن يشعرن بعدم المساواة في مكان العمل مما يسبب لها ضغط اجتماعي، كذلك ما زالت النظرة السلبية تجاه المرأة العاملة من قبل المجتمع شائعة، وهذا الأمر يسبب لها الضغوط، بالإضافة إلى تعدد أدوار المرأة في هذه الحالة، فهي تعمل وترعى أسرتها في المنزل، وتقوم بواجباتها المنزلية والاجتماعية حيث تساهم هذه العوامل في زيادة الضغوط لديها.

ينص السؤال الثاني على (ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس؟)

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بدرجة كبيرة، وربما يعزى سبب ذلك إلى أن المرأة العاملة تحاول التوفيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية، مما قد يزيد من الضغط النفسي ويسبب التوتر والإرهاق، كذلك قد يعزى سبب ذلك إلى أن المرأة قد تتعرض لضغوطات في بيئة العمل مثل المهام الكثيرة، التوقعات العالية، الحصول على الترقيات، أو التحديات في التواصل مع زملاء العمل والمديرين، وهذا الأمر يسبب بها مزيداً من الضغوط النفسية.

ينص السؤال الثالث على (ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس؟)

أظهرت النتائج أن مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بدرجة متوسطة، وربما يعزى سبب ذلك إلى أن المرأة العاملة غالباً ما تواجه تحديات متعددة، بما في ذلك التوازن بين العمل والحياة الشخصية والأسرية، والمطالب الوظيفية، والضغوط الاجتماعية، وهذه التحديات المتراكمة يمكن أن تؤثر على مستوى الصمود النفسي، كذلك قد يعود سبب ذلك إلى عدم وجود دعم كافٍ من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء في العمل، وهذا الأمر يمكن أن يقلل من الصمود النفسي ويجعل التعامل مع التحديات أكثر صعوبة.

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس.

تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسونو الدلالة الإحصائية بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وأظهرت النتائج ما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة طردية، أي كلما زات الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة زادت الضغوط النفسية لديهن، وربما يعزى سبب ذلك إلى أنه عندما تزداد الضغوط الاجتماعية والمسؤوليات الاجتماعية والعملية على المرأة، يمكن أن يكون من الصعب التوفيق بين العمل والحياة الشخصية، وهذا الاختلاط يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط الاجتماعية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة عكسية، أي كلما زات الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة انخفض الصمود النفسي لديهن، وربما يعزى سبب ذلك إلى أنه عند زيادة الضغوط الاجتماعية لديهن، يمكن أن يزداد التوتر والضغط لديهن، وهذا التوتر الناتج يمكن أن

يقلل من مستوى الصمود النفسي لديهن، كذلك عند زيادة الضغوط الاجتماعية قد تترافق مع زيادة في التحديات والمسؤوليات، مثل متطلبات العمل الزائدة أو الضغوطات الأسرية والاجتماعية، مما يمكن أن يؤدي إلى إحساس بالإرهاق وتقليل الصمود النفسي.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، وكانت هذه العلاقة عكسية، أي كلما زات الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة انخفض الصمود النفسي لديهن، وربما يعزى سبب ذلك إلى أن الضغوط النفسية عادةً تزيد من التحديات والمسؤوليات التي يتعين على المرأة العاملة التعامل معها، مثل زيادة الضغوط في العمل أو التحديات الأسرية والاجتماعية، وهذه التحديات المتراكمة يمكن أن تقلل من مستوى الصمود النفسي.

وتشير الباحثة في هذا الصدد إلى نظرية التوافق بين الشخص والبيئة لـ (لازاروس) الذي يرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب، يشعر بقليل من الضغط، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث.

الفرضية الثانية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس تعزى للمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع)،وربما يعود سبب ذلك إلى أن عينة الدراسة لكونهن من النساء العاملات لا بد أنهن يتعرضن لنفس الضغوط في أماكن عملهن، كذلك تعدد الأدوار والمسؤوليات لدين، وبالتالي فإنهن تشابهن في الضغوطات الاجتماعية، لذا لم تختلف استجابات أفراد العينة باختلاف (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

الفرضية الثانية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس تعزى للمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع)،وربما يعود سبب ذلك إلى أن العمل بحد ذاته يشكل تحدياً لدى المرأة، فالمرأة العاملة بغض النظر عن عمرها وحالتها الاجتماعية ومستواها التعليمي والقطاع الذي تعمل فيه؛ قد تواجه تحديات في مكان العمل من حيث طول ساعات الدوام، وطبيعة العمل، وعلاقتها مع المرؤوسين، وبالتالي فإن هذه العوامل تشكل ضغوطات نفسية على المرأة، لذا لم تختلف استجابات أفراد العينة باختلاف (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

الفرضية الثالثة: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس باختلاف المتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس تعزى للمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع)،وربما يعود سبب ذلك إلى التجارب الشخصية المشابهة لدى النساء العاملات، فبالرغم من اختلاف الظروف الشخصية، إلا أن هناك تجارب مشتركة في الحياة اليومية ومواجهة التحديات قد تسهم في تشابه مستوى الصمود النفسي، لذا لم تختلف استجابات أفراد العينة باختلاف (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، نوع القطاع).

التوصيات والمقترحات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بالعديد من التوصيات والمقترحات منها:

- العمل من قبل المؤسسات الاجتماعية والمؤسسات الداعمة لحقوق المرأة توعية المجتمع بأهمية عمل المرأة وانعكاسه على الأسرة للحد من النظرة السلبية لعمل المرأة.
- أن يقوم أرباب العمل في محافظة طوباس والأغوار الشمالية خاصة في المجال الزراعي بتحقيق العدالة بين المرأة والرجل في مكان العمل وعدم التمييز بينهما في الحقوق والواجبات.
- العمل من قبل الأخصائيين النفسيين في محافظة طوباس والأغوار الشمالية على عمل برامج إرشادية للمرأة العاملة، يتم من خلالها تعليمهن آليات مواجهات الضغوط النفسية بسبب العمل، مما يساعدهن على الحد من ضغوطهن النفسية وزيادة مستوى الصمود النفسي لديهن.
- تأسيس جمعيات واتحادات تعنى بشؤون المرأة العاملة وخاصة في المجال الزراعي وغيره .
- عقد ورشات وندوات ومؤتمرات لتوعية النساء العاملات والمجتمع بحقوق وواجبات المرأة العاملة.
- عمل العديد من الابحاث الخاصة بالمرأة العاملة والضغوط التي تتعرض لها .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- بزياز، يمينة، بن لعربي، مختارية. (2021). الضغط النفسى لدى النساء العاملات. مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية. 4 (3): 1001-1013.
- بغداد، سندس. (2019). الإنهاك النفسي وعلاقته بمستوى التوافق الأسري لدى عينة من الزوجات العاملات في مديرية دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية. 41 (5): 131-184.
- بكر، جوان. (2021). صراع الأدوار وعلاقته بنوعية حياة المرأة العاملة دراسة ميدانية في أقليم كوردستان/ العراق. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. 4 (43): 353-405.
- بوحسي، عائشة، ودودو، عتيق. (2020). صراع الأدوار وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة بمنطقة تيزكوك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أحمد دراسية أدرار. الجزائر.
- الحسيني، عبد الله. (2021). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بعملية اتخاذ القرار في مدارس محافظة الجهراء في الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن.
- حمادة، عمر، وعبد اللطيف، عز الدين. (2015). الصمود النفسي والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. دار الكتاب العلمي. الأردن.

• الخرشة، نسرين. (2022). صراع الدور والذكاء الانفعالي وعلاقتهما بالضغط النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية في محافظة الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. الأردن.
• خليل، محمد، صبرى، نصر، ابراهيم جيد، محمد، ياسمين. (2023). مستوى الصمود النفسي لدي معلمي ومعلمات الصفين الأول والثاني بالتعليم الثانوي العام. المجلة العربية للقياس والتقويم. 4 (7): 132-161.
• الزامل وآخرون، الجوهرة. (2015). تكيف الزوجين العاملين السعوديين مع متطلبات الحياة الأسرية في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (37): 73-140.
• الزامل، منيرة، البرعي، هانم. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى المعلمات المغتربات في الإحساء. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية. (10): 498-550.
• زدادرة، ابتسام. (2020). مشكلات المرأة العاملة دراسة ميدانية ببلدية النشماية - قالمة -. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة 8 ماي 1945. الجزائر.
• زيادة، أحمد. (2013). علم النفس العيادي. دار الوراق للنشر والتوزيع. الأردن.
• السبيعي، سلمان. (2015). الضغوط النفسية لدى الإعلاميين بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. 1 (42): 212-250.
• شاهين، محمد. (2020). مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر المنزلي بسبب فيروس كوفيد 19. المجلة التربوية. 34 (137): 339-364.
• الشلاش، عمر. (2022). الصراع المعرفي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 30 (3): 453-469.
• شلبي، نعيم. (2015). إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع. المنصورة، مصر.
• الشمري، خلف. (2018). الضغوط النفسية والاجتماعية وأثرها في السلوك الانحرافي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. الأردن.
• الصقور وآخرون، أريج. (2022). أثر المساندة الاجتماعية للمرأة السعودية في دعم ريادتها للأعمال: دراسة تطبيقية على مدينة أبها. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية والقانونية. 6 (2): 61-85.
• الطراونة، مالك. (2021). الضغوط الاجتماعية الناتجة عن انتشار فايروس كورونا وعلاقتها بالميل للسلوك الانحرافي من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن.
• عبد الونيس، أشرف. (2021). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمعاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية: دراسة من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية. 4 (2): 35-55.
• العتيبي، أسماء. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين العاملين في المستشفيات الحكومية بمدينة الرياض. مجلة جامعة شقراء للعلوم الإنسانية والإدارية. 9 (1): 75-108.

• علي، حكيمة. (2022). الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من النساء العاملات بالمركز الاستشفائي الجامعي لولاية تيزي وزو. مجلة العلوم الاجتماعية. 16 (1): 681-696.
• علي، حكيمة، والحسين، حماش. (2021). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى عينة من النساء العاملات في القطاع الصحي لولايتي تيزي وزو وبومرداس. مجلة المعيار. 12 (2): 1140-1167.
• علي، نهلة. (2020). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. 30 (108).
• عمر، عمر العربي. (2021). العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان. مجلة كليات التربية. (23): 365- 387.
• عيسى، عمور، وجلاب، مصباح. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المرأة العاملة: دراسة ميدانية بمدينة المسيلة. مجلة المواقف. 18 (1): 1116-1141.
• العيلي، مشهور. (2022). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى الموجهين الطلابيين بمدينة الطائف. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 6 (60): 114-151.
• الغامدي، عاليه، الخلف، أروى. (2021). الذكاء الروحي لدى عينة من المعلمات في مدارس الدمج بجدة وعلاقته بالصمود النفسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 5 (25): 170-191.
• الفايدي، فريحة. (2021). الضغوط النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من الشباب الليبي بمدينة بنغازي. مجلة المنارة العلمية. (2): 19-39.
• فطاير، جوليا. (2021). الضغوط النفسية للمرأة العاملة: جامعة النجاح الوطنية نموذجاً. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
• فلاته، أمجاد. (2022). الصمود النفسي لدي طالبات جامعة أم القرى. عالم التربية. 78 (2): 92-131.
• القحطاني، عبد الله. (2022). الصمود النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة شقراء في ظل جائحة كورونا المستجد. مجلة العلوم التربوية. 9 (2): 503-537.
• القنطار، هبة. (2020). صراع الأدوار وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في الإرشاد النفسي في مدارس مدينة حمص. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية. 42 (47): 57-98.
• الكرد، ضياء، أبو عمرة، عيد. (2022). نمذجة العلاقة بين الذكاء الروحي والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي والسعادة لدي المتأخرات عن الزواج في محافظات غزة. مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات. 9 (1): 104-140.
• المجالي، آمال. (2018). المشكلات التي تواجه المرأة العاملة في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية. دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية. 45 (2): 1-25.
• محمد، أيوب. (2021). المشكلات الاجتماعية للمرأة العاملة في القطاعين العام والخاص في ظل جائحة فيروس كورونا Covid -19: دراسة مقارنة مطبقة على العاملات بالمستشفيات العامة والخاصة بمحافظتي القاهرة والجيزة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية. 54 (4): 883-924.

• مشري، سلاف. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي (المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة). مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة مصراته. 5 (13): 151-182.
• معروف، وئام. (2022). الصلابة النفسية للمرأة العاملة وانعكاسها على التوازن الأسري في ظل جائحة كورونا. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. (39): 1493-1561..
• لبغانصر الله، روند. (2022). الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز للمرأة العاملة في قطاع التعليم بمحافظة جرش. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 30 (6): 181-203.
• يحيى، خولة. (2017). الاضطرابات السلوكية. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
• يونس، محمد. (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها: دراسة مطبقة على عينة من العاملين ببعض مستشفيات مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم

ثانياً: المراجع الأجنبية

• Padmanabhanunni, A., Pretorius, T.B. &Khamisa, N. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. BMC Psychol 11, 45 (2023). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01082-w
• Shahrbabaki, P.M., Abolghaseminejad, P., lari, L.A. et al. (2023). The relationship between nurses' psychological resilience and job satisfaction during the COVID-19 pandemic: a descriptive-analytical cross-sectional study in Iran. BMC Nurs 22, 137 (2023). https://doi.org/10.1186/s12912-023-01310-z
• Sygit-Kowalkowska, E., Piotrowski, A., Boe, O., Rawat, S., Minic, J., Predoiu, A., Predoiu, R., et al. (2022). Evaluation of Work Mode and Its Importance for Home–Work and Work–Home Relationships: The Role of Resilience, Coping with Stress, and Passion for Work. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(21), 14491. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192114491

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 125) 2024, pp. 312-341

The Relationship Between Social And Psychological Pressures And Psychological Resilience Among Working Women In Tubas Governorate And The Northern Valley- Palestine

Dr. Fakhri Dwekat

Abstract:

The study aimed to investigate the relationship between social and psychological pressures and psychological resilience among working women in Tubas Governorate. The researcher used the correlational descriptive approach and employed a questionnaire to collect data from a sample of (40) working women in both public and private sectors in Tubas Governorate, selected through purposive sampling. The study yielded the following results:

- The average level of social pressures among working women in Tubas Governorate was moderate, with a mean of (3.19).
- The average level of psychological pressures among working women in Tubas Governorate was high, with a mean of (3.63).
- The average level of psychological resilience among working women in Tubas Governorate was moderate, with a mean of (2.67).
- There was a statistically significant relationship (at $\alpha \leq 0.05$ level) between social pressures and psychological pressures among working women in Tubas Governorate, which was positive and accounted for (62.3%).
- A statistically significant relationship (at $\alpha \leq 0.05$ level) was found between social pressures and psychological resilience among working women in Tubas Governorate, which was negative (-0.319).
- A statistically significant relationship (at $\alpha \leq 0.05$ level) existed between psychological pressures and psychological resilience among working women in Tubas Governorate, which was negative (-0.512).
- There were no statistically significant differences (at $\alpha \leq 0.05$ level) in the levels of social pressures, psychological pressures, and psychological resilience among working women in Tubas Governorate based on variables such as age, marital status, educational level, and sector type.

The study recommended that social institutions and organizations supporting women's rights raise awareness about the importance of women's work and its impact on families to reduce negative perceptions about women's work. It also suggested that employers in Tubas Governorate ensure gender equality at the workplace without discrimination in rights and duties between men and women.

Keywords: Social Pressures, Psychological Pressures, Psychological Resilience. The Northern Valley.