



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات
في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية وتصور
مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها

**Social and Psychological Pressures and Coping
Strategies among Female Workers in the Directorates
of Social Development in Northern West Bank
Governorates: A Proposed Perspective from
Cognitive Behavioral Therapy to treat with it**

إعداد

شريهان يوسف أحمد أبو صالح

الرقم الجامعي: 0330012220134

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الخدمة
الاجتماعية بكلية الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين

2025



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات
في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية
وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها

**Social and Psychological Pressures and Coping
Strategies among Female Workers in the
Directorates of Social Development in Northern
West Bank Governorates: A Proposed Perspective
from Cognitive Behavioral Therapy to treat with it**

إعداد:

شريهان يوسف أحمد أبو صالح

الرقم الجامعي: 0330012220134

إشراف:

أ. د. عاطف حسني العسولي

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الخدمة
الاجتماعية بكلية الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين

2025

قرار لجنة المناقشة

الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات
في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية
وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها

Social and Psychological Pressures and Coping Strategies among Female Workers in the Directorates of Social Development in Northern West Bank Governorates: A Proposed Perspective from Cognitive Behavioral Therapy to treat with it

إعداد

شريهان يوسف أحمد أبو صالح
0330012220134

إشراف

أ. د. عاطف حسني العسولي

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت في 2025/5/14م

أعضاء لجنة المناقشة

جامعة القدس المفتوحة

جامعة القدس المفتوحة

جامعة فلسطين التقنية خضوري

الأستاذ/ الدكتور عاطف العسولي

الأستاذ/ الدكتور حسن البرميل

الدكتور / أحمد قعدان

مشرقا ورئيسا

عضوا

عضوا

التفويض

أنا الموقع أدناه شريهان يوسف احمد ابو صالح؛ أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت بإعداد رسالتي الموسومة بـ:
" الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها "

وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: شريهان يوسف أحمد أبو صالح

الرقم الجامعي: 0330012220134

التوقيع:

التاريخ: ... / ... /

الإهداء

إلى من علمني النجاح والصبر... إلى من كان مصدر دعمي وثباتي ... إلى من قدم العون والحب بلا مقابل... إلى سندي الذي أفخر به... والدي العزيز.

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها... إلى من علمتني ان الإدارة لا تعرف المستحيل ... إلى من كانت مصدر القوة والنجاح...إلى من احتضنتني وضحت لأجلي إلى أُمي الغالية.

إلى من كانت فرحة عمري ونور حياتي وسر سعادتي ... إلى من أضفت على أيامي ألوان الفرح والأمل ... إلى من منحني القوة لمواصلة الطريق... ابنتي الغالية إيلين .

إلى من أستمد منهم القوة والعزيمة... إلى من كانوا سنداً وعونا في كل خطوة... إلى إخوتي الأعزاء صالح وصلاح وأحمد وعائلاتهم .

إلى من شاركتني لحظاتي ... إلى من كان وجودها بجانب مصدر قوة وإلهام... إلى أختي الحبيبة دعاء وعائلتها.

إلى زملائي وزميلاتي الأعزاء الذين كانوا مصدر دعم وتشجيع... لهم جزيل الشكر والامتنان.

وأخيراً... إلى نفسي التي رغم التحديات ، آمنت بقدراتها على تحقيق الحلم والمضي قدماً .

لكم جميعاً ، أهدي هذه الرسالة ، فهي ثمرة دعمكم ومحبتكم .

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذه الرسالة ، وأسأله سبحانه أن يجعلها علماً نافعاً .

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور الفاضل

أ. د. عاطف حسني العسولي

المشرف على هذه الرسالة، لما بذله من جهد كبير في توجيهي وإرشادي طوال مراحل البحث. لقد كان لدعمه المستمر، وملاحظاته القيمة، وتوجيهاته العلمية الدقيقة أثر بالغ في إنجاز هذا العمل، فلولاً علمه الواسع وصبره وتشجيعه الدائم ، لما تمكنت من تخطي التحديات وإتمام هذه الدراسة .

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة القدس المفتوحة، الذين كان لهم الفضل في إثراء معارفي وتطوير قدراتي البحثية، فقد استفدت كثيراً من علمهم وتوجيهاتهم القيمة .

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	قرار لجنة المناقشة	ب
	التفويض	ج
	الإهداء	د
	الشكر والتقدير	هـ
	قائمة المحتويات	و
	قائمة الجداول	ح
	قائمة الملاحق	ي
	الملخص باللغة العربية	ك
	الملخص باللغة الانجليزية	م
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	1
1.1	المقدمة	2
2.1	مشكلة الدراسة وأسئلتها	5
3.1	فرضيات الدراسة	8
4.1	أهداف الدراسة	9
5.1	أهمية الدراسة	10
6.1	حدود الدراسة ومحدداتها	12
7.1	التعريفات الإجرائية للمصطلحات	13
2	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	17
2.1	الإطار النظري	17
2.2	الدراسات السابقة	50
3	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	78
3.1	منهجية الدراسة	79
3.2	مجتمع الدراسة والعينة	79
3.3	أدوات الدراسة	81
3.4	متغيرات الدراسة	91
3.5	إجراءات تنفيذ الدراسة	2+
3.6	المعالجات الإحصائية	93

94	4	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
95	4.1	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
95	4.1.1	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
98	4.1.2	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
102	4.1.3	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
106	4.2	النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
106	4.2.1	نتائج الفرضية الأولى
112	4.2.2	نتائج الفرضية الثانية
120	5	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
121	5.1	تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها
121	5.1.1	تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها
123	5.1.2	تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها
126	5.1.3	تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها
130	5.2	التصور المقترح
143		المصادر والمراجع
143		أولاً: المراجع العربية
150		ثانياً: المراجع الأجنبية
153		الملاحق

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
1.3	توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (الديمغرافية)	80
2.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=160)	83
3.3	قيم معامل ثبات مقياس الضغوط الاجتماعية بطريقة كرونباخ ألفا	84
4.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=160)	86
5.3	قيم معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	87
6.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=160)	89
7.3	قيم معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة كرونباخ ألفا	90
8.3	درجات احتساب مستوى المقاييس المستخدمة في الدراسة	91
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستوى الضغوط الاجتماعية	95
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستوى الضغوط النفسية	99
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستوى أساليب مواجهة الضغوط	102
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياسي الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن	106
5.4	تحليل التباين متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمقاييس الفرعية (الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية) تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن	108

110	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الضغوط الاجتماعية تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول	6.4
111	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الاجتماعية والنفسية تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول	7.4
113	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن	8.4
115	تحليل التباين متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على مقياس (أساليب مواجهة الضغوط) تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن	9.4
116	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير المؤهل العلمي	10.4
117	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول	11.4

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
153	الاستبانة بصورتها الأولية قبل التحكيم	أ
160	الاستبانة بصورتها النهائية بعد التحكيم	ب
168	قائمة المحكمين	ت
169	كتاب تسهيل المهمة	ث

الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية
الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي
السلوكي للتعامل معها

إعداد

شريهان يوسف أحمد أبو صالح

إشراف

أ. د. عاطف حسني العسولي

2024

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، إضافة إلى بناء تصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي من خلال أداة الاستبيان، وتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، والبالغ عددهن (160) عاملة، حيث تم اعتماد مجتمع الدراسة بكامله كعينة للدراسة، وتم تطبيق مقاييس الدراسة على جميع العاملات.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج ، أبرزها أن مستوى الضغوط الاجتماعية والنفسية وكذلك استراتيجيات المواجهة لدى العاملات جاء متوسطاً. كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط تبعاً لمتغيرات: (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، ومكان السكن)، بينما ظهرت فروق لصالح من يتراوح دخل أسرتهن بين (3000 – أقل من 4000 شيكل). وبالمثل، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة تبعاً لبعض المتغيرات، في حين ظهرت فروق تعزى إلى كل من المؤهل العلمي ومتوسط الدخل الشهري للأسرة.

واستنادًا إلى هذه النتائج، تم تطوير تصور مقترح مبني على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي، يهدف إلى مساعدة العاملات للتعرف على الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية من خلال برامج تدريبية متخصصة. كما يتضمن التصور تعزيز مهارات التواصل الفعال، وتخفيف العزلة الاجتماعية عبر تنظيم فعاليات جماعية، وتدريب العاملات على تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق، إضافة إلى تشجيع العمل الجماعي وبناء فرق عمل فعّالة.

ولتفعيل هذا التصور المقترح، تم دمج التوصيات في آليات عملية قابلة للتطبيق في بيئة العمل، وتشمل: تحسين بيئة العمل من خلال توفير بيئة مرنة تساعد على تقليل التوتر وضغط العمل، وتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الموظفات من خلال تنظيم فعاليات اجتماعية دورية. كما تشمل السياسات دعم الصحة النفسية بتوفير استشارات نفسية دورية للعاملات، وتشجيعهن على أخذ فترات راحة نفسية منتظمة، بالإضافة إلى توفير التدريب المستمر على استراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال ورش تعليمية متخصصة في العلاج المعرفي السلوكي.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاجتماعية والنفسية، استراتيجيات المواجهة، العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية، العلاج المعرفي السلوكي.

Social and Psychological Pressures and Coping Strategies among Female Workers in the Directorates of Social Development in Northern West Bank Governorates: A Proposed Perspective from Cognitive Behavioral Therapy to Address Them

Prepared by:
Sherehan Youssef Ahmed Abu Saleh
Supervised by:
Prof. Atef Hosni Al-Assouli

2024

Abstract

The aim of this study was to identify the social and psychological pressures faced by female workers in the Directorates of Social Development in the Northern West Bank Governorates, and to examine the coping strategies employed to address these pressures. Additionally, the study aimed to propose a perspective based on Cognitive Behavioral Therapy to manage these pressures. The study adopted a descriptive-correlational approach using a questionnaire tool. The study population consisted of all female workers in the Directorates of Social Development in the Northern West Bank Governorates (Nablus, Jenin, Tulkarem, Tubas, Salfit, Qalqilya), totaling 160 female workers. The entire population was selected as the sample, and the study scales were applied to all 160 female workers.

The findings of the study revealed that the level of social and psychological pressures faced by the workers , as well as the coping strategies employed, were moderate. It was found that there were no statistically significant differences in the level of pressures based on variables such as age, educational qualification, years of work experience, marital status, and place of residence. However, significant differences were found based on monthly family income , with differences favoring those whose family income ranged between 3000-3999 shekels. Similarly, no statistically significant differences were found in coping

strategies based on some variables, but differences were found based on educational qualification and monthly family income.

Based on these findings, a proposed framework based on Cognitive Behavioral Therapy principles was developed, aiming to help workers recognize and replace negative thoughts with positive ones through specialized training programs. The framework also includes enhancing effective communication skills, reducing social isolation through group activities, and training workers in relaxation techniques such as meditation and deep breathing. Furthermore, the study recommends improving the work environment by implementing flexible policies that reduce stress, strengthening social relationships among employees through regular social events, and providing ongoing psychological support and stress management training through workshops focused on Cognitive Behavioral Therapy.

Keywords: Social and Psychological Pressures, Coping Strategies, Female Workers in Social Development Directorates, Cognitive Behavioral Therapy.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

في العصر الحديث شهد العالم تطورات جذرية في أدوار المرأة فلم تعد المرأة محصورة في دورها التقليدي داخل الأسرة بل باتت شريكة أساسية في سوق العمل لتحقيق النمو الاقتصادي ومصدر أساسي للدخل الأسري. أن دخول النساء إلى سوق العمل يعكس تقدماً ملموساً في مكانتهن ويتيح لهن فرصة للتطور الشخصي والمهني والمشاركة الفاعلة في المجتمع فأصبحت النساء العاملات نمونجا منتشرا في كل المجتمعات، الأمر الذي بدوره أدى إلى خضوعهن للعديد من المسؤوليات والمهام التي تقع على عاتقهن .

ومما يؤكد هذا التطور الملحوظ، تزايد مشاركة النساء في سوق العمل الفلسطيني ووفقا لبيانات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني لعام 2024، بلغت نسبة الأسر التي ترأسها نساء في عام 2023 حوالي 12.3% في الضفة الغربية و 11.8% في قطاع غزة . كما بلغ متوسط حجم الأسر التي ترأسها نساء 2.4 فردا في الضفة الغربية و 3.6 فردا في قطاع غزة، مقارنة بمتوسط حجم الأسر التي يرأسها رجال، والذي بلغ 5.1 فردا في الضفة الغربية و 5.6 فردا في قطاع غزة . (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2024)

ورغم التحسن النسبي في مشاركة النساء في سوق العمل، لا تزال الفجوة كبيرة بين الرجال والنساء، إذ تزيد نسبة مشاركة الرجال في القوى العاملة بحوالي أربعة أضعاف مقارنة بالنساء خلال عام 2023. كما تظهر البيانات ارتفاع نسبة الذكور العاملين في القطاع غير المنظم

مقارنة بالإناث في كل من الضفة الغربية وقطاع غزة، بينما كانت نسبة النساء العاملات في القطاع غير المنظم في الضفة الغربية 26.6% مقارنة ب 19.6% في قطاع غزة .

أما فيما يتعلق بنوع العمل، فإن غالبية الرجال والنساء يعملون بأجر، مع وجود فجوة واضحة بين الجنسين، حيث أن نسبة النساء العاملات بأجر أعلى من نسبة الرجال. كذلك تزيد نسبة النساء العاملات كأعضاء في الأسرة بدون أجر، في حين أن نسبة الرجال العاملين لحسابهم الخاص وأصحاب العمل أعلى من النساء . (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2024)

وتتعرض النساء العاملات للعديد من التحديات التي تتعلق بالضغوط الاجتماعية والنفسية هذه الضغوط تتراوح بين التوتر المستمر الناتج عن محاولتهن الموازنة بين أدوارهن المهنية والأسرية وتعد هذه الضغوط جزءاً لا يتجزأ من تجربة النساء العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية .

تشمل هذه الضغوط تحديات اجتماعية مثل التوقعات المجتمعية العالية لتلبية احتياجات الأسرة والعناية بالأطفال حتى في ظل انشغالهن بالعمل، بالإضافة إلى الضغوط النفسية مثل التوتر والقلق والشعور بالذنب نتيجة قلة الوقت المخصص للأسرة . (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2023،

وفي إطار الحديث عن الضغوط النفسية والاجتماعية ترى الباحثة أن بعض النساء أيضاً يعانين من الشعور بالعزلة الاجتماعية نتيجة انشغالهن بالعمل وقلة الوقت المتاح للتفاعل مع المجتمع المحلي والأصدقاء. وتأتي نظريات ممارسة الخدمة الاجتماعية لتوفر إطاراً هاماً لفهم هذه الضغوط وطرق التعامل معها وتمثل هذه النظريات الأساس الذي يعتمد عليه المتخصصون في الخدمة الاجتماعية لتوجيه التدخلات التي تساهم في تخفيف الضغوط وتعزيز التكيف الفعال.

كما تستند العديد من نظريات ممارسة الخدمة الاجتماعية إلى فهم العلاقات الديناميكية بين الأفراد وبيئتهم الاجتماعية. أبرز هذه النظريات هي **نظرية الأنظمة الاجتماعية** التي تركز على تأثير التفاعل بين الفرد وبيئته (مثل العمل، والأسرة، والمجتمع) على السلوك الشخصي. وتعتبر هذه النظرية أن الضغوط تنشأ نتيجة للتحديات التي تواجه الأفراد في بيئاتهم الاجتماعية، وأن دعم هذه البيئة الاجتماعية يعد أساسيًا في مواجهة هذه الضغوط ، (Barker, 2020) .

وتبرز **نظرية التكامل الاجتماعي** كأحد الأنماط الأساسية في الخدمة الاجتماعية، حيث ترى أن الدعم الاجتماعي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين يعدان من العوامل الأساسية للتخفيف من الضغوط النفسية. ولذلك، يعتبر الدور الذي تقوم به الخدمة الاجتماعية في تعزيز هذه الروابط وتقديم الدعم الاجتماعي جزءًا أساسيًا من استراتيجيات مواجهة الضغوط (Zimmerman,2022).

وفي هذا السياق، تتبنى مهنة الخدمة الاجتماعية أيضًا نموذج **العلاج المعرفي السلوكي** الذي يعمل كأداة للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية. إذ يساعد هذا العلاج الأفراد في تعديل أنماط التفكير غير التكيفية التي قد تؤدي إلى تفاقم الضغوط النفسية. من خلال العمل على إعادة هيكلة الأفكار السلبية وتحفيز التفكير الإيجابي، ويمكن تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط (Hayes& Hofmann , 2021).

ويهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى كسر الحلقة المفرغة بين الأفكار السلبية، والانفعالات ، والسلوكيات غير التكيفية، من خلال مساعدة الأفراد على التعرف إلى أنماط تفكيرهم السلبية وإعادة هيكلتها بطرق أكثر واقعية، وفقا لنموذج معالجة المعلومات، فإن الأفراد الذين يعانون

من ضغوط نفسية شديدة يصبحون أكثر عرضة للتشوهات المعرفية، مثل التعميم الزائد والاستنتاجات المطلقة، مما يؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية لديهم (Kass,1999) .

ويساعد العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف التوتر النفسي وتقليل مستويات الاكتئاب عبر تعزيز التفكير الإيجابي وتطوير استراتيجيات تكيف فعالة. كما يعد الدعم الاجتماعي عنصراً أساسياً في هذا العلاج، حيث يظهر الأفراد الذين يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي مستويات أعلى من التوتر والاكتئاب (Lee et al .,1999) .

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن التدخلات المعرفية السلوكية تلعب دوراً فعالاً في تعديل الأنماط المعرفية غير التكيفية وتحسين جودة الحياة النفسية للمستفيدين. فهذه التدخلات تستند إلى إعادة هيكلة الأفكار السلبية والمشوهة، مما يساعد الأفراد في تحسين استجاباتهم العاطفية والسلوكية وبالتالي تعزيز رفاههم النفسي (Beck, 2011) .

وعليه فإن الدراسة الحالية تسعى إلى تسليط الضوء على الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية وعلى الاستراتيجيات التي تستخدمها العاملات لمواجهة تلك الضغوطات.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد الضغوط الاجتماعية والنفسية متعددة الجوانب وتؤثر بشكل مباشر على الحياة المهنية والشخصية للعاملات، إذ تعيش العاملات في سياق اجتماعي ومهني يتضمن توقعات مجتمعية ودوراً تقليدياً قد يفرض عليهن قيوداً ويزيد من الأعباء النفسية، وتطرقت الدراسات السابقة لتلك الإشكاليات، فدراسة فطائر (2021)، أظهرت أن الضغوط الاجتماعية ترتبط بتوقعات المجتمع وأدوار النساء فيه، بينما أوضحت دراسة دعدوع (2023) أن الضغوط النفسية قد تكون ناتجة

عن عوامل شخصية مثل عدد الأبناء أو الحالة الاقتصادية، فهذا التنوع في مصادر الضغوط يجعل من الضروري دراسة أثر هذه العوامل على العاملات في مديريات التنمية، حيث يُحتمل أن تواجه هؤلاء النساء تحديات إضافية مقارنة بغيرهن.

وكون الباحثة امرأة عاملة ومن مكانها الوظيفي كأخصائية نفسية واجتماعية وتواجه العديد من الضغوط الاجتماعية والنفسية لمحاولتها الموازنة بين أدوارها المهنية والأسرية ارتأت أن هذا البحث جدير بالاهتمام والبحث لفهم تأثيرات الضغوط بشكل أعمق وللحاجة الماسة لتطوير استراتيجيات مواجهة فعالة مبنية على أسس علمية، مثل العلاج المعرفي السلوكي والذي يركز على تعديل الأفكار السلبية وتطوير سلوكيات أكثر تكيفا لمواجهة الضغوط .

من ناحية أخرى، تتباين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية حسب السياقات الشخصية والمهنية، فدراسة (Bani-Issa et al, 2022) أوضحت أن النساء العاملات يعتمدن على استراتيجيات متعددة لمواجهة الضغوط، تشمل الدعم الاجتماعي والأساليب النفسية، كما أن التحديات الاجتماعية والثقافية تلعب دوراً في تعميق الضغوط على العاملات، فقد أظهرت دراسة عتيق (2021) أن النساء العاملات يواجهن تحديات اجتماعية تتعلق بالتمييز الجندي والفجوة في المناصب القيادية، مما يزيد من الأعباء النفسية والاجتماعية عليهن، فهذه التحديات تزيد من حاجتهن إلى استراتيجيات فعالة لمواجهة هذه الضغوط.

وقد تطلب مواجهة هذه الضغوط توفر عدد من الأساليب التي من الممكن الاعتماد عليها في التدخل المهني، وكان أسلوب التدخل المعرفي السلوكي أحد الحلول المقترحة للتعامل مع هذه الإشكالية. فقد أظهرت دراسة (EL-Monshed et al, 2022) فعالية العلاج السلوكي المعرفي الجماعي في تقليل الأرق والاكتئاب لدى النساء، بينما أكدت دراسة ضميري وعوض

(2022) تأثير هذا العلاج في تحسين جودة الحياة. بالإضافة إلى ذلك، تناولت دراسات أخرى مثل دراسة حنور (2019) ودراسة (Richey & Pointer, 2022) فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية. وعليه يتضح أن توظيف العلاج المعرفي السلوكي يمكن أن يكون خطوة مهمة في تحسين قدرة العاملات على مواجهة الضغوط، فهذا النوع من العلاج يركز على تعديل أنماط التفكير السلبية وتعزيز استراتيجيات التأقلم الإيجابية، مما يساعد العاملات في التعامل بشكل أفضل مع التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه العاملات.

وعليه تتمثل الفجوة البحثية للدراسة الحالية في عدة جوانب ترتبط بالضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجهها العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، وعدم كفاية الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع من حيث التحليل العميق والمتكامل للضغوط وتأثيرها على حياتهن المهنية والشخصية، فعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والاجتماعية في بيئات العمل، إلا أن التركيز كان غالباً على النساء في قطاعات أخرى أو في بيئات مجتمعية مختلفة، مما يجعل من الصعب تعميم النتائج على العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في فلسطين. وبالتالي، تبقى هناك فجوة في البحث عن طبيعة الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها هذه الفئة بشكل محدد، وكيف تؤثر على أدائهن المهني وحياتهن الشخصية، خاصة في ظل الظروف الاجتماعية والثقافية الخاصة في المجتمع الفلسطيني.

وبذلك، تسعى الباحثة إلى سد هذه الفجوة البحثية من خلال تقديم فهم أعمق وأكثر تخصيصاً للضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية، وتحليل فعالية الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع هذه الضغوط، مع استكشاف إمكانية توظيف العلاج

المعرفي السلوكي كأداة لتحسين رفاهية العاملات في هذا القطاع.

وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي:

ما مستوى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية؟ وما استراتيجيات المواجهة المستخدمة للتعامل مع هذه الضغوط لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

وبناءً عليه ، ستجيب هذه الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

- السؤال الأول : ما مستوى الضغوط الاجتماعية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية؟
- السؤال الثاني : ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية؟
- السؤال الثالث : ما استراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية من وجهة نظر العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

3.1 فرضيات الدراسة

تسعى الدراسة لفحص الفرضيات الصفرية التالية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية ، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن) .

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن) .

4.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، واستراتيجيات المواجهة المستخدمة للتعامل مع هذه الضغوط، ومن ثم تقديم تصور مقترح قائم على العلاج المعرفي السلوكي لمواجهة هذه الضغوط وتحسين جودة حياتهن .

وينبثق عن هذا الهدف العام الأهداف الفرعية التالية :

1- التعرف إلى مستوى الضغوط الاجتماعية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية.

2- التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية.

3- التعرف إلى استراتيجيات مواجهه الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية .

4- تقديم تصور مقترح يعتمد على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية على مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية بشكل أكثر فعالية .

5- تقييم تأثير متغيرات الدراسة (العمر، المؤهل العلمي عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن) على الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية .

6- فحص مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى للمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن).

5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

1.5.1 الأهمية النظرية

1. تسليط الضوء على تأثير الضغوط الاجتماعية والنفسية على العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية يساهم في إثراء الفهم النظري للعلاقة بين العمل والحياة الشخصية وتأثيرها على الصحة النفسية.

2. توسيع قاعدة المعرفة حول الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، وتقديم فهم أعمق لتأثير هذه الضغوط على الصحة النفسية والعاطفية وهذا سيساعد على تطوير النظريات القائمة حول تأثيرات الضغوط متعددة الأبعاد على الأفراد في سياقات عمل الافراد .

3. ستقدم الدراسة نموذجًا نظريًا لتطبيق مبادئ العلاج المعرفي السلوكي في سياق الضغوط الاجتماعية والنفسية، مما يساهم في تعزيز الفهم الأكاديمي لكيفية استفادة العاملات من استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي لمواجهة ضغوطات الحياة .

2.5.1 الأهمية التطبيقية

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في الآتي:

1. تقدم الدراسة استراتيجيات عملية مبنية على العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة العاملات في مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية، ويمكن استخدام هذه الاستراتيجيات لتصميم برامج دعم فعالة في بيئات العمل والمؤسسات .
2. تحسين جودة حياة العاملات وتعزيز رفاهيتهن النفسية والعائلية من خلال فهم الضغوط وكيفية التعامل معها بشكل فعال، مما يساهم في تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة.
3. يمكن أن تساعد النتائج في تطوير برامج تدريبية وتعليمية لتعزيز مهارات التعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات وفي سياقات عملية أخرى.
4. تساهم الدراسة في زيادة الوعي المجتمعي حول التحديات التي تواجه العاملات، مما يمكن أن يؤدي إلى دعم أكبر من المجتمع ومنظمات العمل الاجتماعي لتحسين ظروف العمل والحياة للعاملات.
5. توفر الدراسة توصيات عملية للجهات المعنية مثل صانعي القرارات والإداريين حول كيفية دعم العاملات بشكل أفضل وتوفير بيئات عمل أكثر دعمًا واستجابة لاحتياجاتهن الاجتماعية والنفسية .

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تحدد الدراسة الحالية في إطار المحددات التالية:

- تم عمل مسح شامل لمجتمع الدراسة من العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية) حيث يبلغ إجمالي عدد العاملات (160) عاملة، وكون عدد العاملات محدود فتم أخذ المجتمع بكامله كعينة للدراسة. وتم تطبيق مقاييس الدراسة (مقياس الضغوط الاجتماعية، مقياس الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط) على كامل العاملات (160).
- اعتمدت الدراسة على عدة مقاييس (مقياس الضغوط الاجتماعية، مقياس الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط).
- تم تطبيق مقاييس الدراسة (مقياس الضغوط الاجتماعية، مقياس الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط) بعد الانتهاء من تجهيز المقاييس وتحكيمها مباشرة.
- اقتصرت الدراسة على معرفة الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها.
- تحددت نتائج هذه الدراسة في ضوء الحدود المكانية المتمثلة في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية) وفئة الدراسة المتمثلة بالعاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في المحافظات المذكورة.

- اعتمد تعميم نتائج الدراسة مقيداً بدلالات صدق وثبات أدوات الدراسة في البيئة الفلسطينية وعلى فئة العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، ومدى مصداقية وموضوعية استجابات عينة الدراسة على هذه الأدوات من جهة، وعلى المجتمعات المشابهة.

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الضغوط الاجتماعية : أن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدراً ضاغطاً يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه. (النوايسة ، 2013)

التعريف الإجرائي للضغوط الاجتماعية: مجموعة من التحديات والمتطلبات التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية والتي تنشأ من الأدوار الاجتماعية المتعددة التي يتعين عليهن القيام بها .

الضغوط النفسية: ويعرف العالم سيلبي (Selye) الضغط النفسي: بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. **الضغط النفسي:** عبارة عن ردود فعل تنتج عن تفاعل الفرد مع أعباء الحياة، وكيفية إدراكه للمواقف والأحداث اليومية التي يتعرض لها، وعندما لا يتمكن من التكيف معها أو التغلب عليها يترك ذلك آثاراً جسمية ونفسية لديه. (الحجار ، 2015)

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: هو مستوى التوتر والقلق الذي يواجه العاملات نتيجة لتداخل المسؤوليات الأسرية والمهنية .

استراتيجيات المواجهة: هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد لإدارة الضغوط التي تعتبر متجاوزة لموارد الشخص وتشمل هذه الاستراتيجيات نوعين رئيسيين وهما استراتيجيات مواجهة موجهة نحو المشكلة وأخرى نحو العاطفة . (Lazarus&Folkman, 1984)

التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة: هي الإجراءات والنشاطات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوطات التي يواجهها بهدف تقليل القلق و التوتر .

المرأة العاملة: هي المرأة التي تشارك في النشاط الاقتصادي، سواء كان ذلك من خلال العمل في وظيفة مدفوعة الأجر، أو العمل الحر، أو في المشروعات العائلية أو غيرها من الأنشطة الاقتصادية. (International Labour Organization [ILO])

التعريف الإجرائي للمرأة العاملة: هي كل أنثى بالغة، تعمل بوظيفة رسمية (حكومية أو خاصة) وتتقاضى أجرًا ماليًا مقابل عملها.

العلاج المعرفي السلوكي: أحد الاتجاهات العلاجية التي تسعى إلى تعليم العملاء كيفية التحليل المعرفي الذاتي للأفكار الخاطئة في المواقف الاجتماعية، ويعمل على إيجاد المواقف الاجتماعية وعمل تحليل معرفي للأفكار الناجمة عن هذه المواقف، وإظهار الأفكار السلبية التي قد تظهر في مثل هذه المواقف والتدرب على مناقشتها ودحضها. (أبو بكر ، 2020)

العلاج المعرفي السلوكي: (CBT) هو نوع من أنواع العلاج النفسي يهدف إلى تعديل الأفكار والسلوكيات غير الصحية لدى الفرد. يعتمد هذا العلاج على الفرضية القائلة بأن الأفكار والمشاعر والسلوكيات مرتبطة ببعضها، وأن تغيير التفكير السلبي يمكن أن يؤدي إلى تغيير إيجابي في السلوك والمشاعر. (إبراهيم ، عبد الستار، 2011)

التعريف الاجرائي للعلاج المعرفي السلوكي: هو نوع من أنواع العلاج النفسي قصير المدى الموجه نحو قضايا الساعة الحالية، ويقوم على أن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويشعر بها تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها.

وينصب التركيز في العلاج السلوكي على حل المشكلات التي تواجه الفرد من خلال تغيير أنماط التفكير لديه وبالتالي تغيير استجابته للمواقف الصعبة. ويمكن تطبيق نهج المعالجة السلوكية المعرفية على مجموعة واسعة من مشاكل الصحة العقلية والظروف النفسية.

مديرية التنمية الاجتماعية: هي جهة حكومية تابعة لوزارة التنمية الاجتماعية مسؤولة عن تنفيذ العديد من البرامج الهامة التي تهدف إلى الحد من الفقر متعدد الأبعاد وإلى حماية ورعاية وتمكين الأسر المهمشة، وحماية ورعاية الفئات المهمشة (الطفولة، والمرأة، والمسنين والإعاقة). (وزارة التنمية الاجتماعية، 2020)

محافظة شمال الضفة الغربية: هي المحافظات الفلسطينية الواقعة في شمال الضفة الغربية وتشمل: (نابلس، جنين، طولكرم، قلقيلية، طوباس، سلفيت. (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2017)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري للدراسة

2.2 الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تمهيد

سيقدم في هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة، ففي الجزء الأول منه سيكون العرض عن متغيرات الدراسة الرئيسية، المتمثلة في الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في شمال الضفة الغربية إضافة إلى استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي؛ إذ وزعت بحسب متغيرات الدراسة، وتضمنت دراسات عربية وأخرى أجنبية.

1.1.2 المرأة العاملة وتطور المجتمع

شهد دور المرأة تحولات ملحوظة في المجتمعات العربية والإسلامية، فلم تعد محصورة في أدوارها التقليدية داخل الأسرة، بل أصبحت تشارك بفعالية في المجالات السياسية والتعليمية والاقتصادية، وتؤكد الليبرالية النسوية على أن المرأة تمتلك قدرات عقلية مساوية للرجل وإنهاء اضطهاد المرأة سيكون من خلال تغيير القوانين والمفاهيم الثقافية التي تحط من مكانة وقيمة المرأة، وإتاحة الفرصة ودمجها في العمل في كافة المجالات السياسية والاجتماعية والتنمية، والعمل على إنهاء تهميشها وهذا سوف يساعد المرأة على تلبية حاجاتها من مأكّل وملبس ومسكن، وهذا يعني التخلص والتخفيف من حدة الفقر وانعكاساته المختلفة على المرأة من كافة النواحي منها النفسية والصحية والاجتماعية والسياسية من خلال المشروعات المدرة بالنفع

والعائد على المرأة وأسرتها وهذا يعزز من إنتاج المرأة في المجتمع والمساهمة في عملية التنمية. (خلف الله & الفرجاني، 2022)

ويعد إدماج المرأة في مجالات الحياة الاقتصادية المختلفة من الأهداف الأساسية للسياسات العامة، ويجري ذلك بواسطة خلق آليات تساعد على التمكين الاقتصادي والمشاركة الفعالة في سوق العمل وتطوير قدرتها على التطور والإبداع، وغالبا ما تتأثر هذه العملية بالسياق الاجتماعي والاقتصادي والثقافي السائد، وكذا بالإمكانيات المتاحة لتصحيح الاختلالات القائمة بين الجنسين على مستوى سوق العمل. وعلى نحو عام، يمكن التمييز بين شكلين رئيسيين من هذه الاختلالات: الإقصاء من النشاط الاقتصادي الذي يجري قياسه بمعدل البطالة، والهشاشة المرتبطة بطبيعة النشاط الممارس وخطر الإصابة بالصدمات، مثل الأوبئة، والكوارث الطبيعية، والنزاعات. وتشكل اختلالات سوق العمل أحد مميزات اقتصاديات منطقة شمال إفريقيا، وتتجسد في ضعف مشاركة النساء في القوى العاملة، ونقص الوظائف في القطاع الرسمي، وبطء وتيرة خلق فرص الشغل التي لا تواكب النمو السكاني، إلى جانب انتشار " العمالة الناقصة " المرتبط بقلّة ساعات العمل وضعف الدخل وعدم ملائمة المؤهلات والتكوين مع الاحتياجات الآتية والمستقبلية لسوق العمل. يضاف إلى ذلك أن القطاع غير الرسمي يبقى المصدر الأول لامتنعاص الداخلين الجدد في سوق العمل وخاصة النساء والشباب. وأمام هذه الاختلالات وغيرها، لجأت الحكومات المعنية إلى اتخاذ تدابير ووضع آليات واستراتيجيات وطنية تعتمد من بين أمور أخرى على مبدأ التمييز الإيجابي لصالح المرأة في أفق تحقيق المساواة الجندرية في سوق العمل والحفاظ على الاستقرار الاجتماعي. ومن بين هذه التدابير والبرامج، نذكر إعداد الميزانيات من خلال منظور نوعي (الميزانية الجندرية)، والتتبع على احترام مبدأ المناصفة بين الرجال والنساء في الوثيقة الدستورية، وتشجيع المرأة على ولوج مناصب

المسؤولية في الهيئات والإدارات العامة، ووضع تشريعات تراعي المهمات الأخرى التي تواجه المرأة داخل الأسرة ومسؤوليات الرعاية، وإطلاق برامج خاصة بتمكين المرأة، وإقرار قوانين تكافؤ الفرص في مكان العمل، وإحداث هيئات أو مجالس عليا مكلفة بالمناصفة، ومكافحة جميع أشكال التمييز، وتطوير المرأة اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا. إضافة إلى ذلك، صدقت دول منطقة شمال أفريقيا، وإن بدرجات مختلفة (أي مع وجود بعض التحفظات)، على معظم المعايير الدولية ذات الصلة بالمساواة بين الجنسين، بما فيها اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو 1979)، والعهد الدولي الخاص بحقوق الإنسان الاقتصادية والاجتماعية والثقافية (كانون الأول / ديسمبر 1966). (المرشيد وإبورك، 2022)

ومع هذا الاهتمام الدولي بقضايا المرأة، تبرز حالة المرأة الفلسطينية كحالة خاصة تتطلب اهتمامًا إضافيًا نظرًا للظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي تعيشها. فقد أصبح دورها أكثر وضوحًا في مختلف المجالات المهنية والاقتصادية، حيث أدت مشاركتها في سوق العمل إلى تحولات اجتماعية واقتصادية ملحوظة. وفقا للتقرير التحليلي حول واقع المرأة الفلسطينية الاقتصادي والسياسي والاجتماعي، ويعكس الواقع الاقتصادي للنساء في فلسطين تأثيرات شديدة من الاحتلال الإسرائيلي على مختلف جوانب حياتهن، حيث يعاني من تحديات مزدوجة تتراوح بين العوائق الاقتصادية الناتجة عن الاحتلال من جهة، والتحديات الاجتماعية والتمييز على أساس الجنس من جهة أخرى، في ظل هذه الظروف تواجه النساء الفلسطينيات تحديات كبيرة في توفير احتياجاتهن الأساسية ويعشن في بيئة اقتصادية سيئة تؤثر بشكل خاص على وضعهن النفسي والاجتماعي، ومع ذلك ما زالت المرأة العاملة تلعب دورا محوريا في تعزيز النمو الاقتصادي وتحقيق التنمية المستدامة للمجتمع. (وزارة شؤون المرأة، 2024)

وتقدم المرأة الكثير من التضحيات من أجل إصلاح الأسرة والمجتمع، ومنهن من تتعرض لكثير من الصعوبات من أجل هذا التغيير، سيما المرأة الفلسطينية التي تقدم التضحيات الكثيرة والقاسية من أجل التغيير في الحياة الاجتماعية والسياسية في ظل وجود " الاحتلال الإسرائيلي " وحالة التردي التي يعيشها الشعب الفلسطيني، فالمرأة الفلسطينية اعتقلت واستشهدت وفقدت الأحبة والمعيل، وكثير منهن حافظن على أسرهن من أجل بناء وتغيير المجتمع والسياسة المتبعة داخل المجتمع. كما أنها انخرطت في سوق العمل وتقلدت المناصب من أجل التغيير الاجتماعي والسياسي رغم الصعوبات التي تواجهها في ظل " الاحتلال الاسرائيلي " . (خلف الله & الفرغاني، 2022، ص2)

الضغوط الاجتماعية والنفسية المترتبة على خروج المرأة للعمل:

تتحمل النساء العديد من المسؤوليات داخل المنزل وخارجه وهذا عادة يتطلب منها المزيد من بذل الجهد الكبير والحاجة إلى وقت إضافي، وتجد الكثير من النساء العاملات صعوبة في تحقيق التوازن بين العمل والأسرة؛ مما يشكل ضغطاً نفسياً كبيراً عليهن، فتدور النساء في حلقة لا تنتهي بين طموحها الوظيفي لتحقيق النجاحات المهنية وبين أدوارها الأسرية المختلفة . وهناك عدة مشاكل نفسية تعاني منها المرأة العاملة تتنوع من فترة إلى أخرى، حسب الظروف العائلية وظروف العمل فقد تتمثل هذه المشكلات النفسية بما يلي :

أ- مشكلة الملل:

يتصل مفهوم الملل بالإرهاق ويعني عدم التوازن النفسي مما يؤدي إلى انخفاض القدرة على الاستمرار بالعمل إذ تعاني المرأة العاملة من هذه المشكلة التي تصيب الناحية النفسية للعاملة، ففي دراسة بريطانية أكدت أن الظروف المحيطة بالصناعات الحديثة تظهر تزايداً بمقدار الملل

الذي يحدث للإنسان بسبب المغالاة في تقسيم العملية الإنتاجية إلى أجزاء صغيرة بحيث يصبح نشاط الفرد في العمل منحصراً في العملية المتكررة، ولكن مقدار الملل الذي يحدث للإنسان يتوقف إلى حد كبير على رأيه في العمل الذي يؤديه ودرجة ميله إلى هذا النوع من العمل الذي يؤدي إلى انخفاض انتاجية العامل، لذا يتطلب فترة راحة لها تأثيرها الجسماني والنفسي للأعمال المملة، وشعور المرأة بالملل والضجر ناتج أيضاً من ساعات العمل الطويلة التي تقضيها المرأة في البيئة الصناعية وهذا الأمر يؤثر بشكل واضح على حالتها النفسية.

ب- مشكلة القلق:

تعد مشكلة القلق من المشكلات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة، وتتمثل هذه المشكلة في جانبين الأول، القلق المتعلق بالبيئة الأسرية، فإذا كانت المرأة العاملة متزوجة فإنها تقلق على أبنائها وأحوالهم كونها تعمل لساعات طويلة خارج المنزل، فتعتمد إلى وضعهم في دور الحضانة ورياض الأطفال أو تركهم مع الأهل أو الجيران وربما تفكر بأنهم على أبواب الانحراف لضعف الرقابة والضبط من قبلها، وبهذا تلجأ في أحيان كثيرة إلى استخدام وسيلة الاتصال للاتطمئنان عليهم يرافقها قلقها المستمر على مستواهم التعليمي والحرص على عدم فشلهم وهذا الأمر يشعرها بالتوتر والإرهاق وعدم الاستقرار النفسي، ويؤثر هذا سلباً على أفراد الأسرة وعلى أدائها المهني داخل المؤسسة الصناعية، أما الجانب الثاني، فهو خاص بالقلق من المستقبل المهني. فكثير من العاملات يعانين من هذه المشكلة حيث يترتب عليها آثار نفسية واجتماعية مما يخلق روحاً معنوية منخفضة، لأسباب تتعلق بالجهل من مستقبلهن المهني؛ فيما إذا أحلن على التقاعد وما ينتظرهن من أعباء إضافية وخاصة بالجانب الاقتصادي وتخفيض الراتب أقل من الراتب قبل التقاعد . (زدارة، 2020)

الآثار التي تترتب على الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة :

أن الضغوط التي تواجه المرأة العاملة تمثل تحدياً كبيراً يؤثر على جوانب حياتها المختلفة سواء كانت هذه الضغوط أسرية أو اجتماعية أو الضغوط الناجمة عن متطلبات العمل، فهي تترك آثاراً واضحة على صحتها الجسدية والنفسية وعلى أدائها المهني.

فاذا استمرت الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وأصبحت في مرحلة الإنهاك تحدث تغيرات وتحولات كيميائية غير طبيعية داخل الجسم؛ لأن هذه المواجهة تتطلب تهيئة الجسم، حيث يزيد إفراز الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط الجسم وزيادة ردود الفعل المستمرة التي تجعل الجهاز الدوري الدموي يضطرب. كما يزداد الكوليسترول الناتج عن زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يجعل الشرايين تتصلب، ويعرضها للإصابة بنوبات قلبية. بالإضافة إلى الاضطرابات التي تصيب الجهاز الهضمي والتنفسي. وتعاني المرأة العاملة التي تتعرض للضغوط النفسية من قلة الشعور بالاسترخاء الذي يجعلها أكثر انفعالاً، وأقل قدرة على النوم وأكثر إهمالاً لنفسها، بصورة تجعلها كثيرة المشاحنات والمشاجرات سواء في المنزل أو في العمل. وتبدأ المرأة العاملة في إلقاء اللوم على الآخرين بالإضافة إلى شعورها بالذنب الذي قد يدفعها إلى العزلة والشعور بالاكتئاب النفسي. (النوايسة ، 2013)

2.1.2 مفهوم الضغوط:

يعرف الضغط في اللغة بأنه ضغط الدم (في الطب) : وهو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية، (في الهندسة والميكانيكا): هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. والضغط الجوي (في الطبيعة) هو الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة .

ويشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أن أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة مستمرة.

شاع استخدام مفهوم الضغط في علم النفس والطب النفسي، وتمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حيناً يشير إلى (الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load) وقد استعارة علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلالية كعلم له منهج خاص به ، جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلبي H.selye) الطبيب الكندي في عام 1956 عندما درس أثر المتغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والاجهاد والاحباط .

ويعتبر "هانز سيلبي" رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية، ولقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية يمكن أن تزعزع حالة التوازن في الجسم مما يستدعي إلى ردود فعل جسيمة لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط stressors أو مثيرات الضغط، وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعي استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة .

ويعرف الضغط أيضاً بأنه تحدٍ لعوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد وتعتمد كمية الشدة أو الأعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي. (شلبي ، 2015)

3.1.2 مفهوم الضغوط الاجتماعية:

تعد الضغوط الاجتماعية جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، وهي تنشأ نتيجة لتفاعلهم المستمر مع البيئة الاجتماعية المحيطة بهم، وتتضمن هذه الضغوط: التوقعات الاجتماعية، والمسؤوليات،

والمعايير الثقافية التي يتوقع من الأفراد الالتزام بها وعادة تتفاوت شدة وتأثير هذه الضغوط بناء على طبيعة البيئة الاجتماعية والاقتصادية التي يعيش فيها الفرد وعلى سماته الشخصية وقدرته على التكيف. ويمكن أن تؤدي هذه الضغوط الاجتماعية المستمرة إلى آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية إذا لم يتم التعامل معها بفعالية .

- الضغوط الاجتماعية : تلك الظروف التي تتعرض لها المرأة نتيجة لسوء العلاقات بالآخرين من الأهل والأقارب والاصدقاء، وصعوبة تكوين صداقات اجتماعية. (حسين ، 2013)

- الضغوط الاجتماعية : الظروف والتحديات التي يواجهها الأفراد في تفاعلاتهم مع الآخرين والتي يمكن أن تؤثر سلباً على صحتهم النفسية والعاطفية، وتشمل هذه الضغوط العلاقات بين الأفراد، والتوقعات الاجتماعية، والأدوار الاجتماعية المتعددة التي يجب على الفرد تلبية متطلباتها. (Aanes,2005)

4.1.2 أنواع الضغوط الاجتماعية:

الضغوط الاجتماعية يمكن أن تأتي من مصادر مختلفة تؤثر بطرق متعددة من هذه الضغوط:

1- الضغوط الناتجة عن العلاقات الشخصية: التوترات والصراعات في العلاقات مع الأصدقاء والعائلة، الشعور بالعزلة أو الوحدة .

2- الضغوط الناتجة عن التوقعات المجتمعية: الضغوط المتعلقة بتلبية توقعات المجتمع من حيث الأدوار الاجتماعية مثل دور الزوج أو الزوجة والأم والأب، والتوقعات المرتبطة بالأداء الأكاديمي أو المهني.

3- الضغوط المالية: الصعوبات المالية والديون، والضغوط الناتجة عن عدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية.

4- الضغوط المرتبطة بالعمل: ضغوط العمل مثل ساعات العمل الطويلة، وعبء العمل الزائد، والصراعات في مكان العمل، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية .

5- الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية الكبيرة: وهي الأحداث التي تغير حياة الفرد بشكل كبير مثل الطلاق، وفاة أحد أفراد الأسرة، أو الانتقال إلى مكان جديد، التغيرات الكبيرة في الحياة المهنية مثل الترقية أو الفصل من العمل.

6- الضغوط الصحية: وهي الأمراض المزمنة أو الحادة التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية ، والضغوط الناتجة عن رعاية أحد أفراد أسرة المريض. (جاسم، 2005)

5.1.2 مفهوم الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية هي نتاج تقدم حضاري متسارع يؤدي إلى إفراز ضغوطات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، وتشكل الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط، إذ لا يخلو مجتمع أياً كان راقياً أم فقيراً منها، وبزيادة التطور الحضاري وما يحمله من آفات تستهدف النفس البشرية وتحملها أعباء فوق طاقتها، يعيش إنسان هذا العصر ضغوطاً شتى تؤثر على الحالة الصحية والجسدية والبدنية والنفسية، وبالتالي التأثير في مفاصل حياته الاجتماعية والاقتصادية وتفاعله مع محيطه ، فضلاً عن الأثر في تقديره لذاته وتطوير مهاراته وتحقيق أهدافه (فطير، 2021).

الضغوط النفسية: حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ عندما يتعرض الفرد لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكانياته. (بكار و شويخي ، 2021)

ويعرف سيلبي (Selye, 1983) **الضغط النفسي**: بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة.

اما لازاروس (Lazarus, 1984) فقد عرف الضغط النفسي: بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليحدد مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية .

هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية (حسن، 2024).

وتعني الضغوط النفسية كذلك عدم التوافق مع البيئة والذات ومحاولة التقليل من عدم التوافق؛ لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات، وتشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى استجابة حادة ومستمرة، فهي المثيرات التي تحدث في البيئة الخارجية والداخلية للفرد والتي تكون شديدة ودائمة وتجعل الفرد غير قادر على التكيف مع بيئته وبالتالي تؤدي إلى اختلالات سلوكية ووظيفية، وترتبط تلك الضغوط بالاستجابات الجسدية والنفسية غير الصحية (الحسون، 2021).

وهي كذلك "حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح" (المعاينة، 2022).

ويرى الجراح (2019) بأنها علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر؛ فهي تأثير داخلي ينجم عن التفاعل بين القوى الضاغطة ومكونات الشخصية تؤثر على الفرد، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسدية أو نفسية أو سلوكية تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي والمتوقع، أو قد تؤدي إلى تحفيزه على تحسين الأداء، بينما عرفها العلوان (2019) على أنها مزيج من عدة عوامل مهمة، تشمل البيئة الخارجية التي يعيش بها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر عليه،

بالإضافة إلى الاستجابات الجسمية الفسيولوجية الصادرة عنه، فتظهر الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض بطرق محددة تؤثر عليه، فينتج عنها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته.

6.1.2 كيف تتكون الضغوط النفسية:

تنشأ الضغوط من عدة مصادر فإما أن تكون داخلية المنشأ أي من داخل الشخص نفسه. كالحساسية الزائدة فتسمى ضغوطاً داخلية. أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ فتسمى ضغوطاً خارجية.

استجابة الإنسان للضغوط الخارجية: سواء كانت مصادر الضغوط النفسية داخلية المنشأ أو خارجية المنشأ فإنها تعد مثيرات لا بد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى فتكون استجابة للضغوط النفسية على النحو التالي :

- استجابات إرادية: وهي تلك التي يعيها الفرد ويستجيب لها شعورياً، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته لإحساسه بارتفاع درجة الحرارة بتخفيف ملابسه، واستجابته عند إحساسه بالبرد أو بارتداء ملابس أخرى.

استجابات لا إرادية: وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى :

- الاستجابة اللاإرادية العضوية: مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي، وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بكف عمل بعض أجهزة الجسم في حالات ومواقف تتطلب ذلك .

- الاستجابة اللاإرادية النفسية: وهي تمثل كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد مثل العمليات المعرفية: والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته ، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول الى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما .

- الاستجابة اللاإرادية السلوكية: وهي تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها والتي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط النفسية. (النوايسة، 2013)

7.1.2 مصادر الضغوط النفسية:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي :

1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

أ- الضغوط الأسرية الصراعات العائلية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

ب- ضغوط العمل.

ت- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل، وارتفاع معدلات البطالة، وارتفاع معدلات الجريمة.

ث- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، وعدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها. ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات، وخبرات الاساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية .

ج- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته بالجراثيم، واختلاف النظام الغذائي.

ح- ضغوط سياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيساً في تحديد الكثير من ملامح حجم الضغوط النفسية ونوعيتها التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع .

خ- ضغوط مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

أ- الطموح المبالغ فيه.

ب- الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض - ضعف المقاومة الداخلية.

ت- الشخصية (عبيد، 2008).

8.1.2 آثار الضغوط النفسية:

للضغوطات النفسية آثار خطيرة تهدد حياة الإنسان وتفقده القدرة على الاستمتاع والشعور بما هو موجود حوله، فتحوله إلى شخص مثقل بالأفكار السلبية ومصاب بالأمراض الجسدية فتدمر صحته النفسية ، ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

أولاً: الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق .

ثانياً: الجوانب الجسمية: وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر، وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية مثل: الصدفية، وحب الشباب، وضعف جهاز المناعة .

ثالثاً: الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

رابعاً: الجوانب السلوكية: أظهرت العديد من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبباً مباشراً للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية؛ بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

خامسا: الجوانب الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية . (السمران والمساعد ، 2014)

9.1.2 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية:

بدأ الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية. وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphy) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وفي ذلك إشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة، بهدف السيطرة عليها.

وعرف سبيليجر (Spelpregen) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها، عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد أما تشارلز (Charies) فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط .

وتعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف إستراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر، فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط وهناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط وهذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه ومن ثم تقييم مصادره وإمكانياته التي تساعد في مواجهة الموقف الضاغط . (أيبو ، 2010) .

وتعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط جزءاً أساسياً من علم النفس الإيجابي، حيث تستخدم لمساعدة الأفراد في التعامل مع التوترات النفسية والاجتماعية، وتعتمد هذه الاستراتيجيات على أساليب معرفية، سلوكية ، أو عاطفية.

10.1.2 دور الخدمة الاجتماعية في تعزيز استراتيجيات المواجهة:

دور الخدمة الاجتماعية في تقديم الدعم للأفراد لاستخدام استراتيجيات المواجهة: دراسة حالة من "بيت الأمان" للرعاية الاجتماعية للنساء"

تؤدي مهنة الخدمة الاجتماعية دوراً محورياً في تقديم الدعم والمساندة للأفراد، لمساعدتهم على تبني استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية. حيث هدفت دراسة العسولي (2021) بعنوان "دور الخدمة الاجتماعية في التغلب على الآثار الاجتماعية والنفسية المترتبة على الإساءة للمرأة" إلى التعرف على دور الخدمة الاجتماعية في التغلب على الآثار الاجتماعية والنفسية المترتبة على الإساءة للمرأة، من خلال استعراض تجربة بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء التابع لوزارة التنمية الاجتماعية في محافظة غزة. واستخدم الباحث منهج دراسة الحالة وأداة المقابلة المتعمقة مع أربع حالات من المقيّمات وثلاث مشرفات من الأخصائيين الاجتماعيين، وقد أشارت النتائج إلى أن بيت الأمان كانت أغلب حالاته قد تعرضن للعنف النفسي والجسدي والجنسي مع الشعور الدائم لديهن بالمعاناة والتوتر حتى أثناء التواجد به، وأبرزت المقابلات الدور الواضح للخدمة الاجتماعية وللأخصائيين الاجتماعيين، كما أكدت على دور بيت الأمان كمؤسسة من مؤسسات الخدمة الاجتماعية في تقديم الدعم والمساندة لهذه الفئة، كما دلت المقابلات على أن بيت الأمان وفر العديد من الخدمات الاجتماعية التي تمثلت في وجود التجهيزات الملائمة لراحة المقيّمات، حيث أنهن قد عبرن جميعاً عن شعورهن بالراحة،

وكانت أبرز المشكلات والمعوقات هي عدم تمكن القوائم على العمل من التواصل الفعال مع المجتمع المحلي نتيجة تعقد الإجراءات الإدارية للمؤسسة ونتيجة تعقد ظروف الحالات بها.

11.1.2 أنواع استراتيجيات المواجهة:

قسم فولكمان ولازاروس (Lazzrus & Folkman ,1984) استراتيجيات المواجهة إلى نوعين رئيسيين:

أ - المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

تعد المواجهة المتمركزة حول المشكلة إحدى الاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها إلى التكيف مع الضغوط عن طريق تعديل علاقته بالبيئة المحيطة. وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تخفيف متطلبات الوضع الضاغط أو تعزيز قدراته الشخصية لمواجهة هذا الموقف. وقام لازاروس وفولكمان بتحديد شكلين أساسيين لهذا النوع من المواجهة:

1- جمع المعلومات.

2- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

بحيث يعتمد الفرد على جمع المعلومات ووضع خطة فعالة تساعد في الاستجابة للموقف وتقليل تأثيره.

ب- المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تشمل الجهود التي يبذلها الفرد للتحكم في الانفعالات المرتبطة بالضغوط، وتتضمن أساليب مختلفة مثل:

1- التجنب، حيث يحاول الفرد صرف انتباهه عن الموقف الضاغط من خلال أنشطة بديلة كالتدريبات الرياضية أو مشاهدة التلفاز والقراءة، وهي بدائل أقل خطورة من الهروب إلى سلوكيات مؤذية كالتدخين أو تعاطي المخدرات .

2- الإنكار يعتمد فيها الفرد على تأجيل مواجهة المشكلة من خلال تقليل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بحقيقة ما حدث.

وفي بعض الأحيان، تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمواجهة المتمركزة حول الانفعال معاً، بحيث يصبح من الصعب التمييز بينهما. وليس هناك استراتيجية مواجهة فعالة دائماً بشكل مطلق، حيث يعتمد نجاحها على خصائص الفرد الشخصية والانفعالية والمعرفية، إضافة إلى طبيعة الموقف الضاغط. فالمواجهة التي تركز على المشكلة تكون أكثر فعالية على المدى الطويل، خاصة في المواقف التي يمكن للفرد التحكم فيها، بينما تكون المواجهة المتمركزة حول الانفعال مفيدة على المدى القصير في الحالات الخارجة عن سيطرته، إذ تساعد في الحفاظ على تقديره لذاته وحماية نفسه . (آيو ، 2010 ، ص 85)

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

توجد استراتيجيات متعددة لمواجهة الضغوط، منها الإيجابية والسلبية:

- الاستراتيجيات الإيجابية تتضمن: التحليل المنطقي للموقف الضاغط لفهمه والاستعداد له، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف لإعادة بنائه بطريقة أكثر تفاؤلاً، بالإضافة إلى البحث عن المعلومات أو المساعدة من الآخرين أو المؤسسات ذات الصلة، واستخدام أسلوب حل المشكلة لمواجهة الازمة بشكل مباشر.

- الاستراتيجيات السلبية تتضمن: التجنب المعرفي للموقف، التقبل الاستسلامي للأزمة، البحث عن بدائل للإشباع من خلال المشاركة في أنشطة مختلفة، والتفريغ الانفعالي عبر التعبير عن المشاعر السلبية للتخفيف من التوتر.

ويرى لازاروس وفولكمان أن استراتيجيات المواجهة تهدف إلى تحقيق هدفين رئيسيين :

- **الهدف الأول** هو تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المتمركزة على الانفعال، والتي تهدف إلى تقليل آثار الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب دون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة.

ووفقا لازاروس ، توجد مجموعتان من الأساليب:

1- **أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية:** وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الاسترخاء.

2- **أساليب نفسية داخلية:** مثل الحيل الدفاعية العقلية.

- **الهدف الثاني:** فهو السيطرة على المشكلة التي تسبب الضغوط، ويتحقق من خلال المواجهة المتمركزة على المشكلة، حيث يسعى الفرد إلى حل المشكلة بشكل مباشر لتغيير العلاقة بينه وبين بيئته.

ومهما يكن الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط، فيجب أن تتوفر فيه بعض الشروط:

- أن تكون متوافقة مع خصوصية الفرد.

- أن تكون مبنية على تفضيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.

- ألا تقتصر على أسلوب واحد بل تشمل مجموعة من الأنشطة العقلية والبدنية والاجتماعية والعاطفية.

- يجب أن تتمتع هذه الأساليب بالمرونة لتناسب مع ظروف الفرد والبيئة التي ينتمي إليها .
(أيو، 2019)

12.1.2 أساليب إدارة الضغوط:

تعتبر مهارة إدارة الضغوط من المهارات الأساسية التي تساعد الأفراد على التجاوز والتكيف مع متطلبات ضغوط الحياة اليومية. ومع ازدياد التحديات، تزداد أهمية القدرة على التعامل مع هذه الضغوط بأساليب فعالة لتجنب التأثيرات السلبية على الصحة النفسية والجسدية. وقد تعددت الأساليب التي توصلت إليها الدراسات لتوجيه الأفراد نحو استراتيجيات تقلل من حدة الضغوط وتساعدهم على تحقيق توازن صحي بين حياتهم الشخصية والمهنية.

ويطرح (يوسف، 2007) أساليب متنوعة لإدارة الضغوط، ويقسمها إلى إرشادات عامة وأساليب متخصصة تتطلب تدريباً. تتضمن الإرشادات تحسين العلاقة مع الله، وتجنب الأساليب غير الفعالة كالتهرب وتضييع الوقت، وتعلم مهارات إدارة الذات وإدارة العلاقات بفعالية. كما يؤكد على أهمية حل المشكلات بطرق مبتكرة، وتبني نظرة إيجابية للحياة، وطلب الدعم الخارجي عند الضرورة. ويشدد أيضاً على ضرورة تطوير مهارات تقليل الآثار السلبية للضغوط من خلال التعرف على إشاراتها، الاحتفاظ بسجل للتوترات، وترتيب الأولويات، وتعلم فنون التفاوض، إضافة إلى ضرورة تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل والاستمتاع بما يفعله الفرد.

13.1.2 العلاج المعرفي السلوكي:

السمات المميزة للعلاج السلوكي المعرفي (CBT) قصيرة الأجل، حيث تركز استراتيجيات التدخل المعرفي والسلوكي على المشكلة، وهي مستمدة من علم ونظرية التعلم والمعرفة. وهذا العلاج بالنسبة للمعاملة والتنفيذ والتقييم يتم في إطار مبادئ العلوم التجريبية، والغرض من التدخل السلوكي هو تقليل السلوكيات السيئة، وزيادة السلوكيات التي يتم التناغم معها بتعديل سوابقها وعواقبها وعن طريق ممارسات سلوكية ينجم عنها تعلم جديد. ثم إن نماذج التدخلات السلوكية تتضمن تنشيطا سلوكيا للضعف، وحل المشكلة للتعامل مع الكأبة وتدريبات سلوكية على المهارات الاجتماعية، والنقائص، وتدريب على الاسترخاء، والعرض النظامي للأوضاع التي تولد القلق، ولنوبات القلق. وتهدف التدخلات المعرفية لتعديل المعارف التي يتم التناغم معها بشكل سيء وأقوال عن الذات، أو المعتقدات. وتتضمن الوسائل المعرفية التعرف على التقييم الخاطئ للمواقف وإبراز المعتقدات المشوهة والنزاع في العلاقات أو الاعتبار المنطقي للدليل لدحض هذا التقييم الخاطئ وجوهر المعتقدات، والممارسات السلوكية التي ترمي إلى جمع المزيد من البيانات لزراعة التقييمات الخاطئة، وتوليد بديل، وتقييمات قائمة على أساس الدليل وجوهر المعتقدات. وهذه التدخلات المعرفية والسلوكية إذا أخذت معا تظهر أن لها فعالية لعدد من الاضطرابات والحالات النفسية المختلفة، من بينها: نوبات القلق، الكأبة، واضطرابات الشخصية، واستخدام المادة التي لها علاقة بالاضطرابات، والاضطرابات في الأكل، والتعامل مع الألم، ومحنة الأزواج، ونواح متعلقة بالاضطراب العقلي. والواقع أنه نظر إلى العلاج السلوكي المعرفي على أنه يشكل أكبر قاعدة واضحة تركز عليها كافة العلاجات النفسية.

(جراسكي، 2012)

14.1.2 مبادئ أساس الاتجاه المعرفي السلوكي:

يشير العلاج المعرفي السلوكي إلى أنه عندما يعاني الأفراد من الاضطرابات النفسية، فإن المشاكل تتعلق عادة بتشويش في التفكير وسوء الفهم للأمور. يتطلب العلاج النفسي تقنيات فعالة لمساعدة المرضى على التغلب على هذه التشوهات الذهنية واكتساب مهارات للتفاعل بشكل أكثر واقعية في المواقف الحياتية من خلال تصحيح المفاهيم الخاطئة، يمكن للعلاج المعرفي أن يقلل من الأعراض النفسية ويحسن من الاستجابات العاطفية. بالإضافة إلى ذلك، يستخدم العلاج المعرفي عدة أساليب مثل تغيير الأفكار غير الصحيحة، والتعرض التدريجي للمواقف الصعبة، وممارسة تقنيات السلوك التي تعزز الثقة بالنفس والنظرة الواقعية. بشكل عام، ويعتبر العلاج النفسي بما في ذلك العلاج المعرفي السلوكي الوسيلة الأكثر فعالية للتعامل مع الاضطرابات النفسية، بفضل تقنياته المنظمة التي تركز على تعديل الأفكار والمعتقدات لتحسين سلوك الفرد واستجاباته العاطفية. (بيك، 2017)

15.1.2 الخصائص الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي:

1- الأسلوب العلاجي: في العلاج المعرفي السلوكي يحضر العميل للعلاج مواجهًا لعدد كبير من المهارات والمعارف، لذلك يكون تابعًا للمعالج خاصة في المراحل الأولى للعلاج لتوجيه مسار العلاج وتحديد التوجهات العلاجية. ويتميز أسلوب المعالج بالنشاط، والمباشرة، ويكون حساسًا لإحداث التوازن في التواصل بشكل متعاطف ومتفهم للعميل ويشترك مع العميل لتحديد أهداف العميل.

2- صياغة المشكلة: يقوم المعالج بجمع كم كبير من المعلومات عن العميل، وعن مشكلته، ليس فقط عن طريق المعلومات اللفظية من العميل، إنما من خلال ملاحظات ومشاهدات المعالج

نفسه، ومن خلال إجراء فحص موضوعي شامل للعميل في فترة مبكرة من العلاج، وبناء على هذا الكم من المعلومات يتم صياغة المشكلة، وبشكل مستمر يتم مراجعة وتنقيح صياغة مشكلات العميل في ضوء المعلومات المتجددة.

3- العلاقة التعاونية المشتركة: العلاج المعرفي السلوكي يتميز بأنه عملية تعاونية بين المعالج والعميل، حيث يشارك المعالج بفعالية في صياغة المشكلة ويقدم نقاطاً لمناقشتها من أجل التقدم في العلاج. على عكس بعض أنواع العلاج الأخرى، يعتبر هذا النوع من العلاجات قابلاً للتعلم والنقل، حيث يقدم كنوع من التعليم النفسي وليس كطريقة سحرية. وخلال العملية العلاجية، يكون العميل مشاركاً وواعياً، ويشمل ذلك قراءة النصوص والتعرف على الأفكار التلقائية والمعتقدات المشوهة. كما يشجع العميل على تحمل المسؤولية والمشاركة في الجلسات من خلال تنفيذ الواجبات المنزلية.

4- بناء الجلسات والعلاج: في العلاج المعرفي السلوكي، يتم تخطيط الجلسات العلاجية بشكل منظم من خلال جدول أعمال يتم الاتفاق عليه بين المعالج والعميل. هذا الجدول يوفر إطاراً عاماً يستخدم في جميع الجلسات باستثناء الجلسة الأولى، ويتميز هذا الجدول بعدة فوائد، منها تحقيق أقصى استفادة من الوقت المحدود المتاح لكل من المعالج والعميل، والتأكد من معالجة النقاط الأساسية التي يود المعالج مناقشتها خلال الجلسة. كما يساهم في تعزيز التعاون بين المعالج والعميل لحل المشكلات، ويعمل كمرشد للعميل طوال العلاج. والجدول النموذجي للجلسات يتضمن فحص مزاج المريض، ومراجعة موجزة للأسبوع المنتهي، وتحديد جدول أعمال الجلسة، والربط بين الجلسات السابقة والحالية، ومناقشة بنود جدول الأعمال، وتحديد الواجب المنزلي، والحصول على ملاحظات نهائية من العميل، وتعتبر

هذه المكونات ثابتة نسبياً على مدار العملية العلاجية، رغم أن بعض القضايا قد تتغير أو تتطور مع تقدم العلاج.

فالعلاج المعرفي السلوكي يؤكد على تكامل المراحل العلاجية، حيث يتم في البداية التركيز على الأفكار الآلية السلبية، بينما تتأخر معالجة المعتقدات المحورية إلى مراحل لاحقة من العلاج. هذا التخطيط الهيكلي يساعد في إعداد العميل لنهاية العلاج، وجلسات الوقاية من الانتكاس وكذلك في مواجهة التحديات المحتملة خلال العلاج.

5- العلاج الموجه نحو الهدف: يعتمد على التعاون بين المعالج والعميل لتحديد الأهداف العلاجية بوضوح عند قدوم العميل بمشكلة معينة، يشجعه المعالج على صياغتها بطريقة سلوكية. على سبيل المثال إذا عبرت عميلة عن شعورها بالاكنتئاب، فإن المعالج سيتناول هذا الشعور من خلال تحليل سلوكياتها، مثل العزلة الاجتماعية، وقلة الشهية، وانخفاض الطاقة. فإعادة صياغة هذه المشكلات قد تشكل الأهداف النوعية للعلاج.

فالعلاج المعرفي السلوكي يتمحور حول التغيير، حيث يتعاون المعالج والعميل لتحديد التغييرات المطلوبة، وتحديد الأهداف والمهام الضرورية لتحقيق هذه التغييرات. في بعض الأحيان، قد يحدد العميل هدفاً غير واقعي، مثل السعي للكمال وهنا يناقش المعالج معه ضرورة تحديد أهداف واقعية لتكون العملية العلاجية فعالة. فالعلاج المعرفي السلوكي المختصر يعتمد على وضوح الأهداف وهو مناسب فقط في حالة وجود أهداف محددة وقابلة للتحقيق.

6- فحص ومناقشة التفكير غير المساعد: يتناول العلاج المعرفي السلوكي (CBT) كيفية تأثير الأفكار على السلوك والمشاعر، حيث يتم توجيه الأفراد إلى التعرف على الأفكار غير المساعدة التي تساهم في مشكلاتهم النفسية. وتختلف أنواع الأفكار التي يجب العمل عليها

بناءً على طبيعة المشكلة، والتي قد تشمل الأفكار التلقائية، والأفكار الوسيطة، أو المعتقدات الأساسية. ويعتمد المعالجون في ذلك على أساليب مثل التساؤل السقراطي، لتشجيع العملاء على التعمق في فهم معتقداتهم غير المنطقية قبل التعامل معها. وعلى سبيل المثال؛ إذا كان لدى شخص تفكيره مشوه بشأن الأداء الوظيفي، قد يستخدم المعالج المعرفي السلوكي تحليل الأدلة لتقييم صحة هذه الأفكار، بينما قد يركز العلاج العقلاني الانفعالي على فحص فرضيات غير واقعية وتعديلها .

7- استخدام العديد من الوسائل والأساليب المساعدة في العلاج المعرفي السلوكي ، يعتمد المعالج على صياغة معرفية وسلوكية لمشكلات العميل، وهي صياغة تتطور بمرور الوقت ويتيح للمعالج استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب لمساعدة العميل على تعديل تفكيره غير المساعد، مما يساهم في التغلب على مشكلاته السلوكية والانفعالية، وتعد هذه الوسائل جزءاً أساسياً من إطار عمل العلاج المعرفي السلوكي على سبيل المثال، وتستخدم التجارب السلوكية مع مرضى اضطرابات الهلع، بالإضافة إلى أدوات القياس السريعة، مثل قائمة بيك للاكتئاب وقائمة الأفكار التلقائية؛ لمساعدة العميل في تقييم تصوراتهم تجاه مشكلاتهم.

8- تعليم العميل أن يكون معالجاً لنفسه: يركز العلاج المعرفي السلوكي على تمكين العميل ليصبح معالجاً لنفسه بعد انتهاء العلاج. يعتمد نجاح هذا النهج على أن يكون العلاج منظماً، ومخططاً بدقة، ومباشراً، ومحدود المدة، وتشاركياً. وتلعب طبيعة مشكلة العميل ومدى تعقيدها دوراً في تحديد المهارات المطلوبة وطول فترة العلاج. كما تعد المشاركة الفعالة للعميل، سواء أثناء الجلسات العلاجية أو في أداء المهام خارجها، عاملاً حاسماً في تعزيز قدرته على معالجة نفسه مستقبلاً.

9- وضع الواجب المنزلي: يعد الواجب المنزلي جزءاً أساسياً لتعزيز الاستمرارية العلاجية

خارج الجلسات، التي تستغرق عادة 60 دقيقة فقط، مما يترك العميل دون توجيه باقي

الأسبوع. ويعزز الواجب المنزلي من قدرة العميل على نقل مهارات التسجيل والملاحظة

وتقييم الأفكار إلى حياته اليومية، تماماً مثل الحفاظ على الصحة البدنية من خلال العادات

اليومية. ومع ذلك، قد يجد بعض العملاء أن مصطلح " واجب " يرتبط بأفكار سلبية، مما

يستدعي استخدام مصطلح آخر، مثل " المهام " ، يختار من قبل العميل لتجنب أي ارتباطات

سلبية. يساعد أداء الواجبات المنزلية على زيادة وعي العميل بأفكاره التلقائية في المواقف

الواقعية، ويعزز من استقلاليتته وكفاءته في مواجهة مشكلاته حتى بعد انتهاء العلاج.

10- تحديد الوقت: يعد العلاج المعرفي السلوكي محدد الوقت موازنة بأساليب علاجية

أخرى، نظراً لطبيعته المباشرة والتعاونية التي تركز على تحقيق أهداف واضحة، ونهجه

البنائي الذي يسعى لتحقيق النتائج بفعالية. (كوروين، رودل، وبالمر 2008)

النظريات المفسرة للدراسة:

أولاً: النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية اعتماداً على اختلاف الأطر النظرية التي

تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ويمكن

التطرق إلى النظريات الآتية في هذا المجال:

أولاً: نظرية التحليل النفسي

تشدد نظرية التحليل النفسي على أهمية الضغوط النفسية في تأثيرها على الصحة النفسية للفرد،

إذ تقدم هذه النظرية تفسيراً للتوترات النفسية والاضطرابات النفسية عن طريق التركيز على

الصراعات الداخلية والنزاعات والرغبات المتعارضة في الفرد، فوفقاً لهذه النظرية، تعتبر الضغوط النفسية عبارة عن تعبير عن الصراعات الداخلية بين القوى المتنازعة والرغبات المتضاربة في الفرد، ويمكن أن تنشأ هذه الصراعات بين الفرد وبيئته الاجتماعية أو داخل الفرد نفسه، وعندما يواجه الفرد تعارضاً بين النزاعات الغريزية والضغوط الاجتماعية أو الرقابة النفسية الداخلية (الأنا الأعلى)، يتم تشكيل آليات دفاعية للتعامل مع هذه الصراعات، إذ تعمل هذه الآليات الدفاعية كطرق لحماية الذات وتقليل الضغط النفسي الناتج عن التوترات الداخلية والخارجية. ومع تجربة الفرد للضغوط النفسية المختلفة على مراحل حياته، يتطور نمط الشخصية وتتشكل سلوكياته المستقبلية المتوقعة (الشياب، 2017).

وترى الباحثة أنه يمكن تفسير الضغوط النفسية للعاملات في مديريات التنمية الاجتماعية من خلال الصراعات الداخلية التي قد تنشأ بين التوقعات الاجتماعية المتزايدة عليهن واحتياجاتهن الشخصية أو القيود التنظيمية، مما يدفعهن لتطوير آليات دفاعية تساعدن في التكيف مع هذه التوترات، فهذه الصراعات قد تؤثر على جودة حياتهن وأدائهن الوظيفي، مما يبرز الحاجة إلى استراتيجيات مواجهة فعّالة.

ثانياً: النظرية المعرفية

تنظر النظرية المعرفية إلى الضغوط النفسية بشكل مختلف وتعزز دور الأفكار والتقييم المعرفي في تشكيل التجربة الضاغطة وتأثيرها على الفرد، فوفقاً لهذه النظرية، ليس الحدث نفسه هو الذي يسبب التوتر والقلق، بل هي التفسيرات والأفكار التي يكونها الفرد حول هذا الحدث، فعندما يرى الفرد الموقف بأنه تهديد لحياته أو قدراته أو إمكاناته، يتكون لديه تقييم معرفي سلبي للموقف، مما يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي. وبالمثل، عندما يرى الفرد الموقف بنظرة إيجابية

ويعتقد أنه يمكنه التعامل معه بكفاءة، فإن التقييم المعرفي يساهم في تخفيض الضغط النفسي، وبناءً على هذا التوجه المعرفي، تحظى إدارة الأفكار السلبية بأهمية كبيرة في التعامل مع الضغوط النفسية وتخفيفها، عن طريق تحديد الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية ومنطقية، ويمكن للفرد تغيير تقييمه المعرفي للموقف وتقليل الضغط النفسي الذي يرتبط به، بالإضافة إلى ذلك، تشمل إدارة الضغوط النفسية بوجه عام تنمية مهارات التحكم في الضغط والاسترخاء، وتنظيم الوقت والأولويات، وتطوير استراتيجيات التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي، والعناية بالصحة النفسية والجسدية بشكل عام (الشاعر، 2011).

وترى الباحثة أنه وفق هذه النظرية يمكن تفسير الأفكار السلبية التي تتكون لدى العاملات عن الأحداث الضاغطة، كالأعباء المهنية أو التحديات الاجتماعية، تساهم في زيادة الضغط النفسي، لذا، من خلال إعادة هيكلة التفسيرات المعرفية وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، يمكن تعزيز قدرة العاملات على مواجهة هذه الضغوط بفعالية وفقاً للعلاج المعرفي السلوكي.

ثالثاً: نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

ركزت هذه النظرية على التغيرات الحياتية الأحداث البيئية ودورها في مواجهة الفرد في مراحل حياته الضاغطة. فقد أعتمد العالم ماير (Meyer) في دراسته التي أجراها في القرن الماضي باستعمال قوائم خبرات الحياة اليومية عند دراسة وتشخيص الحالات المرضية للأشخاص، إذ تم تحديد الخبرات والأحداث الضاغطة التي يحتمل أن تكون من سبب الإصابة ببعض الأمراض، إذ أكد الأحداث التي يمكن أن تكون أحداث (سلبية أو إيجابية)، أو قد تكون (مفرحة أو محزنة)، وأن هذه الأحداث الضاغطة قد تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الشخص إلى الإصابة بالأمراض، إذ أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأحداث العنيفة والمفاجئة، كالتى تحدث في زمن

الكوارث الطبيعية، والحروب والنكبات تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة مثل أمراض القلب المتمثلة (الجلطة، أو السكتة القلبية وارتفاع ضغط الدم، والسكر، واضطرابات القالون - وقرحة المعدة الخ من الامراض التي تسببها الضغوط (القيسي، 2022).

تري الباحثة أنه من خلال هذه النظرية يمكن تفسير ما يواجه العوامل من تغييرات حياتية وضغوط بيئية، كضغوط العمل المفرطة أو التحديات الشخصية التي قد تزيد من مخاطر تعرضهن للتوترات النفسية، وبالتالي تقديم الدعم للتعامل مع هذه التغيرات، سواء كانت سلبية أو إيجابية، يمكن أن يخفف من تأثيراتها السلبية.

رابعاً: نظرية هانز سيللي

تؤكد نظرية العالم (هانز سيللي) على أن التعرض للضغوط النفسية قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية للفرد، إذ يشير سيللي إلى أن التوازن الجسمي يمكن أن يتأثر بشكل سلبي عندما يكون الضغط النفسي متواصلاً ومستمراً، واقترح سيللي أن هناك حالة تسمى "التكيف النفسي العام" (General Adaptation Syndrome) يمكن أن يعانيها الفرد عند التعرض المستمر للضغوط النفسية، إذ يقوم الفرد في هذه الحالة بتجميع موارده للتعامل مع الموقف المؤثر، ويستجيب الجسم بشكل مشابه في مواجهة مختلف أنواع الضغوط النفسية، بغض النظر عن سبب التهديد، ويشير سيللي إلى أن استجابات الجسم للضغوط النفسية قد تتضمن تفاعلات في الجهاز العصبي الطرفي والهرمونات ونشاط الجهاز المناعي، وإذا استمر التعرض للضغوط النفسية دون توازن أو فترة استراحة كافية، فقد يحدث تأثير سلبي على الصحة والحياة الشخصية للفرد (مبروكة، 2019).

وترى الباحثة انه من خلال هذه النظرية يمكن تفسير فكرة أن التعرض المستمر للضغط المهنية والاجتماعية في بيئة العمل يؤثر سلباً على الصحة النفسية والفسولوجية للعاملات، وبالتالي، فإن تطوير استراتيجيات مرنة لتخفيف الضغوط النفسية، مثل تقنيات الاسترخاء وإدارة الوقت، يمكن أن يساعد في تحسين جودة حياتهن.

خامساً: نظرية (لازاروس)

أكدت نظرية العالم (لازاروس) أن طريقة تفكير الفرد وتقييمه للمواقف هي العامل الرئيسي في ظهور الضغوط النفسية. تشير النظرية إلى أن الاستجابة للضغط النفسي تحدث عندما يدرك الفرد أن الموقف الحالي يشكل تهديداً لصحته وسلامته، ففي هذه النظرية، يقوم الفرد بتقييم الموقف ودلالته من خلال عملية تقييم أولية وثنائية، إذ يتم تقييم المنبهات وتحديد ما إذا كانت تشكل خطراً أو تهديداً أو لا تشكل أي خطورة. وبعد ذلك، يقوم الفرد بتحديد المصادر التي سيستند إليها للتعامل مع الموقف المحدد، ثم يقوم بالاستجابة واتخاذ إجراءات للتكيف مع الموقف الضاغط، وتؤثر عدة عوامل في عملية التقييم الأولي والثانوي واستجابة الفرد للضغوط النفسية، إذ تشمل هذه العوامل طبيعة الموقف ذاته، وخصائص الشخصية للفرد، والخبرات السابقة، وذكاء الفرد، ومستوى الثقافة، وتقييم الفرد لقدراته وموارده (جوهر، 2014).

كما أشار العلوان (2019) إلى أن هذه النظرية تؤكد على أن البيئة تؤثر في الفرد بصورة مباشرة، والفرد بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاثة مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم المعرفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، حيث تحدث الضغوط النفسية عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة.

ترى الباحثة انه يمكن تفسير أن تقييم العلامات للمواقف المهنية والاجتماعية الضاغطة كمصدر تهديد أو تحدٍ يحدد مستوى الضغوط النفسية لديهم، ومن خلال تطبيق العلاج المعرفي السلوكي، يمكن مساعدة العلامات على إعادة تقييم المواقف وتطوير استراتيجيات فعّالة للتكيف مع هذه الضغوط.

سادساً: نظرية سبيلبرجر Spielberger :

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول إن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببة لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلياً، وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق. والقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط. كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي الموقف خاص على انه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق

واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض نظريته (نادية، 2022).

ترى الباحثة ان هذه النظرية تفرق بين الضغط كحالة مؤقتة والضغط كصفة دائمة، مما يبرز أهمية فهم استجابة العوامل للضغوط المؤقتة الناتجة عن مواقف عمل معينة، وبالتالي يساعد العلاج المعرفي السلوكي في تقليل الآثار السلبية للضغط عن طريق تقنيات تساعد العوامل في التعامل مع القلق المرتبط بالمواقف الضاغطة.

سابعاً: نظرية العجز المتعلم

ويشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذ تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها، وترى هذه النظرية أن ردود الفعل الذي يصدرها الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة فأني موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام ويؤدي كذلك إلى ضعف الدافعية وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس والاكتئاب ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (البالوص، 2022).

ترى الباحثة أنه بالإمكان تفسير التعرض المتكرر للضغوط الاجتماعية والنفسية في بيئة العمل والذي قد يؤدي إلى شعور العوامل بالعجز وقلة الحيلة، مما يؤثر سلباً على دافعيتهم وحيويتهم، وبناءً على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي، يمكن تعزيز الشعور بالقدرة والسيطرة لديهن، مما يقلل من مظاهر العجز المكتسب ويحسن جودة حياتهن.

ثانياً: النظريات المفسرة للضغوط الاجتماعية:

أولاً: النظرية السلوكية

تتعلق هذه النظرية في تفسير السلوك البشري من خلال التأكيد على دور الضغوط الاجتماعية في تشكيل السلوك، إذ تركز هذه النظرية على العوامل الخارجية والتفاعلات الاجتماعية التي تؤثر على سلوك الفرد، وتم تطوير النظرية السلوكية بواسطة عدد من العلماء والباحثين، منهم سكنر (Skinner) وباندورا (Bandura)، ووفقاً للنظرية السلوكية، يتأثر سلوك الفرد بالمحفزات الخارجية (المثيرات) واستجابته لها، فإذا تعرض الفرد لمثير معين، فإن استجابته ستؤدي إلى نتائج معينة، فعلى سبيل المثال، إذا كانت المثيرات إيجابية وتؤدي إلى نتائج مرغوبة، فمن المحتمل أن يتعلم الفرد تكرار هذه الاستجابة، بينما إذا كانت المثيرات سلبية وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة، فقد يتجنب الفرد تكرار هذه الاستجابة، وبالتالي، يمكن أن تؤثر الضغوط الاجتماعية التي يواجهها الفرد بشكل سلبي على سلوكه وتسبب له الانزعاج والتصرف بطرق غير صحيحة أو غير مناسبة، وقد يكون تكرار هذه الاستجابات آلية للتعامل مع هذه الضغوط، حتى لو كانت غير ملائمة أو غير مرغوبة (الهوساوي، 2012)

تري الباحثة أنه يمكن من خلال هذه النظرية تفسير كيفية تأثير الضغوط الاجتماعية على السلوكيات اليومية للعاملات في مديريات التنمية الاجتماعية بمحافظات شمال الضفة الغربية، فوفقاً لهذه النظرية، فالضغوط الاجتماعية تُعد محفزات خارجية قد تؤدي إلى استجابات سلوكية متنوعة، فعلى سبيل المثال، الضغوط الناتجة عن التفاعل مع المجتمع المحلي أو بيئة العمل قد تدفع العاملات إلى تبني استراتيجيات مواجهة قد تكون غير فعّالة أو ضارة، مما يزيد من تأثير

هذه الضغوط، وعليه تساعد النظرية السلوكية في تحليل تلك الاستجابات وتوجيه استراتيجيات المواجهة نحو تعزيز السلوكيات الإيجابية التي تقلل من حدة الضغوط وتحسن من جودة الحياة.

ثانياً: النظرية الإدراكية المعرفية

تؤكد هذه النظرية أن الفرد يتصرف تبعاً للصورة التي تسيطر بها الأحداث المؤثرة عليه، وفيما يتعلق بالضغوط الاجتماعية فإنه يرى بأن ما لدى الفرد من مصادر لا تكفي لمواجهة، فينجم عن ذلك الإحساس بالتوتر والإحباط، مما يعني أن الفرد يتصرف تجاه الأحداث تبعاً لما تتبدى له، وليست كما هي فعلاً، مما يولد لديه شعوراً بالقلق والخوف، الأمر الذي يدفعه إلى التصرف بطريقة غير صحيحة ويؤثر على تصرفاته الاجتماعية والنفسية (غانم، 2006)

وترى الباحثة أنه يمكن من خلال هذه النظرية تفسير الطريقة التي تترك بها العوامل الضغوط الاجتماعية والنفسية وتأثير ذلك على استجابتهن لها، إذ ترى هذه النظرية أن الضغوط لا تكمن في المواقف ذاتها، بل في الطريقة التي تُفسر بها العوامل هذه المواقف، فإذا كانت العوامل يرين أن مواردهن الشخصية غير كافية للتعامل مع التحديات، فقد يشعرن بالإحباط والتوتر، مما يؤثر سلباً على أدائهن وتصرفاتهن في العمل والحياة الاجتماعية، وبناءً على هذه النظرية، يُمكن استخدام العلاج المعرفي السلوكي لتغيير إدراك العوامل للمواقف الضاغطة، ومساعدتهن على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط بطريقة تقلل من تأثيراتها السلبية.

2.2 الدراسات السابقة

سيتناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، وسوف يجري عرض الدراسات العربية والأجنبية من الأحدث إلى الأقدم، وقد قسمت إلى دراسات مرتبطة بالضغوط النفسية والاجتماعية، وأخرى مرتبطة بالصحة النفسية لدى النساء العاملات .

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالضغوط الاجتماعية والنفسية

- دراسة عمار (2024)، هدفت إلى تحديد مستوى الضغوط الحياتية الاجتماعية لدى المرأة العاملة، حيث بينت أن المرأة العاملة تتعرض لمجموعة من الضغوط الحياتية الاجتماعية التي يمكن أن تؤثر على علاقتها الزوجية بما في ذلك الضغوط الوظيفية والضغوط الاجتماعية والتحديات الأسرية، وتأثر جودة الحياة الزوجية بشكل كبير بكيفية تعامل المرأة العاملة مع هذه الضغوط من خلال إدارة الضغوط بفعالية، وتعزيز التواصل الفعال مع الشريك الزوجي يمكن للمرأة العاملة تقليل التأثير السلبي المحتمل على العلاقة الزوجية بالإضافة إلى ذلك، الدعم الاجتماعي من الزوج والأسرة يمكن أن يلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية للمرأة العاملة، مما يساهم في رفع جودة حياتها الزوجية. وقد استهدفت الدراسة تحديد الضغوط الحياتية الاجتماعية لدى المرأة العاملة وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية من منظور نموذج الحياة في خدمة الفرد، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بطريق العينة العمدية من المرأة العاملة التي تعاني من الضغوطات الحياتية الاجتماعية في مركز بلاط الداخلة بمحافظة الوادي الجديد عدد (100) مفردة، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط الحياتية الاجتماعية لدى المرأة العاملة وجودة الحياة الزوجية .

- دراسة دويكات (2024)، هدفت إلى معرفة علاقة الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، 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، تبين أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى

المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بمتوسط حسابي بلغ (3.19) وبدرجة (متوسطة). كما تبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بمتوسط حسابي بلغ (3.63) بدرجة (كبيرة). وتبين أن مستوى الصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس كان بمتوسط حسابي بلغ (2.67) وبدرجة (متوسطة). وتبين أنه يوجد 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%). وتبين أن لا توجد علاقة 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). وتبين 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 في مكان العمل وعدم التمييز بينهما في الحقوق والواجب أو تفهم أفراد الأسرة لعمل المرأة ومساعدتها قدر الإمكان في بعض الواجبات البيتية.

- دراسة (Scheidel, PokorskiBrew & 2024)، هدفت إلى شرح الضغوط الاجتماعية التي تؤثر على الأمهات العاملات، ومن يفرض هذه الضغوط الاجتماعية، وما هي المجالات التي تتأثر في حياتهن. بالإضافة إلى ذلك، تدرس كيف غيرت الجائحة توازن العمل والحياة وأين يقضين وقتهن. استخدم الباحثون استبياناً عبر الإنترنت لجمع البيانات من منصتين لوسائل

التواصل الاجتماعي. بلغ عدد المشاركين الذين ملأوا الاستبيان 272 شخصاً، وكانوا مؤهلين للدراسة التي شملت النساء المتزوجات اللاتي يعشن في الولايات المتحدة، ويعملن في المجال الأكاديمي، ولديهن على الأقل طفل واحد، ويحققن دخلاً فردياً يزيد عن 80,000 دولار سنوياً. وتم إجراء تحليل وصفي واختبارات t المزدوجة. أظهر اختبار t المزدوج أن النساء يقضين وقتاً أقل في العمل من المكتب منذ الجائحة. كما قضت النساء وقتاً أطول بشكل ملحوظ مع عائلاتهن وعملن من المنزل. أظهرت الدراسة أنه منذ الجائحة، قضت النساء وقتاً أطول مع عائلاتهن، ومع ذلك، كان لديهن صعوبة أكبر في الحفاظ على توازن العمل والحياة. ستساعد هذه المعلومات في وضع سياسات في مكان العمل لتحديد الحدود للأمهام العاملات. من التوصيات التي تم استخلاصها تحسين هذه التوازن عن طريق تطبيق المزيد من المرونة للأنشطة المنزلية وتشجيع الانفصال عن أجهزة العمل. مع ذلك، قد يحتاج المجتمع إلى تعديل الأعراف الاجتماعية لإزالة التوتر الذي تفرضه الأمهات على أنفسهن ليكونن مثاليات في كل دور.

- دراسة دعودع (2023)، هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الامهات العاملات في مستشفيات محافظة بيت لحم، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت عينة الدراسة من (250) أم عاملة، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية الذي يهدف إلى قياس الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وهذا المقياس استخدم في دراسة (العامرية ، 2014) . وأظهرت نتائج الدراسة انه توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين مستوى الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الأمهات العاملات في مستشفيات محافظة بيت لحم، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد الأبناء وكانت الفروق لصالح من لديهم عدد أكبر من الأبناء حيث كان مستوى الضغط النفسي تعزى

لمتغير عدد الأبناء وكانت الفروق لصالح من لديهم عدد أكبر من الأبناء حيث كان مستوى الضغط النفسي لديهم أعلى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الوضع الاقتصادي لصالح المبحوثات اللواتي دخلهن الشهري أقل من 1500 شيكل، حيث كان مستوى الضغط النفسي لديهن أعلى. ومن جهة أخرى تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي وتقدير الذات تعود لمتغيرات: العمر ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية.

- دراسة فطاير(2021)، هدفت إلى التعرف على الضغوطات النفسية والاجتماعية للمرأة العاملة في جامعة النجاح الوطنية وسعت إلى بيان إيجابيات وسلبيات عمل المرأة في الجامعة من وجهة نظر العاملات في جامعة النجاح الوطنية.

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكون مجتمع الدراسة من العاملات في جامعة النجاح، والاستبانة كأداة لجمع البيانات. وكشفت نتائج الدراسة أن الضغوط الاجتماعية تتلخص في عدة أمور منها النظرة الاجتماعية للعاملات في الجامعة وقد اتضح أن استجابة العاملات كانت سلبية بسبب نظرة المجتمع أو تشجيع الإناث على العمل في الجامعة أما عن تأثير العمل في الجامعة على العلاقة الزوجية، والدور المناط بالمرأة في تربية الأبناء وأعمال المنزل، وعلاقتها مع زوجها، فقد اتضح أن العمل في الجامعة ليس له تأثير كبير على الحياة العائلية وبالتالي فإن غالبية العاملات في الجامعة ترى أن العمل لا يؤثر على دورها ومسؤوليتها العائلية والمنزلية، كما أن العمل لا يؤثر على مشاركة العاملات في المناسبات الاجتماعية.

- دراسة شويخي (2021)، هدفت إلى التعرف إلى تحديد العلاقة بين مستوى جودة حياة الأمهات العاملات والغير عاملات والضغوط النفسية، وتبيان الفروق الموجودة في مستوى جودة

الحياة بين الأمهات العاملات والماكثات بالبيت، وتبيان الفروق الموجودة في مستوى الضغوط النفسية بين الأمهات العاملات والماكثات بالبيت. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: توجد علاقة ارتباط عكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى جودة الحياة انخفض مستوى الضغوط النفسية والعكس صحيح وفسر الباحث ذلك على أساس أن الضغط النفسي يعتبر بمثابة مهددة لجودة الحياة والتي تمثل الشعور بالمتعة والسعادة والرضا، وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الأمهات العاملات وغير العاملات لصالح الأمهات العاملات .

- دراسة عتيق (2021) ،هدفت إلى تسليط الضوء على التحديات التي تواجه النساء العاملات في البلديات الفلسطينية: التحديات الاجتماعية، والقانونية، والإدارية. كما هدفت إلى البحث في مدى وجود تمييز قائم على أساس النوع الاجتماعي في آلية التوظيف، بالإضافة إلى التحقق من أسباب تدني عدد النساء في في الكادر الوظيفي في البلديات. تكون مجتمع الدراسة من عينة قصدية من الموظفات العاملات في بلديات محافظة جنين البالغ عددهن أربعين موظفة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الكيفي؛ لدراسة الظاهرة كما هي بالواقع، وتم اعتماد المقابلات المعمقة كأداة دراسية رئيسية لجمع البيانات. خلصت الدراسة إلى نتيجة أن الموظفات يواجهن تحديات قانونية وإدارية بالدرجة الأولى، وتحديات اجتماعية بدرجة أقل، وأن هناك فجوة جندرية في إعداد الموظفات في البلديات مقارنة بأعداد الموظفين الرجال لصالح الذكور، كما بينت النتائج أن قرار المجلس البلدي يتأثر بنظرة المجتمع وثقافته في عملية التوظيف، مما يخلق تحيزا لصالح الذكور، وأن هناك تغييب للموظفات عن المناصب العليا من الوظائف وحصر المسميات الوظيفية للموظفات ضمن الفئة الوسطى من الوظائف، وأن تدخل أعضاء المجلس البلدي بعمل الموظفات يخلق نوعا من عدم الرضا الوظيفي لديهن.

- دراسة الحجار(2015)، هدفت إلى التعرف على علاقات المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي، والتعبير الاجتماعي) بالضغط النفسية لدى المرأة القيادية. كما هدفت إلى الكشف على مستوى المهارات الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية لدى المرأة القيادية، ومعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد عينة الدراسة على كل من مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية لدى المرأة القيادية تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر)، وهدفت إلى التعرف على علاقات المهارات الاجتماعية بالمهارات القيادية لدى المرأة القيادية. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن المرأة القيادية في الوزارات الحكومية تتمتع بدرجة متوسطة من المهارات الاجتماعية حيث بلغ الوزن النسبي (63.84 %). وأن مستوى الضغوط لدى المرأة القيادية هو متوسط حيث بلغ الوزن النسبي (57.14 %).

- دراسة بوبكر (2007)، هدفت إلى الوقوف على العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة بمدينة طولقة، وعلى إمكانية وجود علاقة بين صراع أدوار الزوجة العاملة (أم، ربة بيت، زوجة) وبين الضغط النفسي لديها، وإلى معرفة مدى تأثير بعض المتغيرات (طبيعة العمل، نوع الأسرة التي تنتمي إليها هذه الزوجة العاملة) في شعور هذه الزوجة العاملة بصراع الأدوار وكذا بالضغط النفسي. واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من الزوجات العاملات من أجل قياس صراع الأدوار مع بعضها البعض (أم- ربة بيت- زوجة) ثم علاقته بالضغط النفسي لديهن، وارتأت الباحثة أن تستسقي عينتنا من ثلاث وحدات صحية بمدينة طولقة نظرا لعدد الزوجات العاملات بهذا القطاع.

- دراسة جبر (2005)، فهدفت للتعرف إلى درجة الصعوبات التي تواجه المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، قلقيلية، سلفيت) في المجالات الآتية: (الصعوبات الاجتماعية والأسرية، الصعوبات الإدارية، الصعوبات السياسية، الصعوبات القانونية. كما هدفت الدراسة الى بيان أثر متغيرات الدراسة (المؤسسة، الحالة الاجتماعية، مكان العمل، عدد الاولاد، مكان الإقامة، العمر، التحصيل الدراسي، دواعي العمل، المحافظة، عدد سنوات العمل، الدخل الشهري) في الصعوبات التي تواجه المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام من وجهة نظر النساء العاملات .

2.2.2 الدراسات المتعلقة باستراتيجيات المواجهة

- دراسة (Hosseini et al., 2023) ، هدفت الى تحسين الصحة النفسية للنساء العاملات من خلال إدارة التوتر. واستخدمت هذه الدراسة هذه الدراسة نهجاً مختلطاً وتنفيذها في 4 مراحل. الفئة المستهدفة هي النساء العاملات في جامعة بيرجند (محافظة خراسان الجنوبية/ شرق إيران).

الخطوة الأولى هي وصف السكان البحثيين في دراسة مقطعية. أداة القياس المستخدمة هي استبيان قياس صراع العمل والحياة المعتمد من كارلسون. حجم العينة في هذه المرحلة هو 319.

الخطوة الثانية هي إجراء دراسة نوعية من خلال مقابلة النساء العاملات اللاتي يعانين من صراع العمل والحياة. يستمر أخذ العينات حتى الوصول إلى إشباع البيانات، ثم سيتم تحليل البيانات من خلال تحليل المحتوى.

الخطوة الثالثة هي تطوير استبيان بناءً على نموذج لازاروس وفولكمان باستخدام المعلومات المستخلصة من الخطوة النوعية. سيتم بعد ذلك التحقق من صحة الاستبيان في الفئة المستهدفة للبحث. بعد ذلك، سيتم إجراء تحليل عامل استكشافي، وتحليل عامل تأكيدي، واختبار موثوقية. الخطوة الأخيرة هي تنفيذ تدخل تعليمي لقياس تأثير التدخل على إدارة التوتر والصحة العامة في النساء العاملات مع صراع العمل والحياة. أدوات القياس المستخدمة في هذه الخطوة هي استبيان التوتر المدرك لكوهين، استبيان الصحة العامة، واستبيان إدارة التوتر الذي طوره الباحث. واستنتجت الدراسة أن التدخل التعليمي لإدارة التوتر مع المحتوى التعليمي المصمم بناءً على احتياجات الجمهور، يمكن أن يكون فعالاً في التحكم وإدارة التوتر الناجم عن صراع العمل والحياة لدى النساء.

- دراسة (Bani-Issa et al. 2022)، هدفت هذه الدراسة إلى فحص مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف بين النساء العاملات وغير العاملات في الإمارات العربية المتحدة. تم استخدام تصميم مقطعي مع عينة مريحة من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (20-65) عاماً.

تم جمع بيانات حول الخصائص الاجتماعية والديموغرافية، بالإضافة إلى قياس الضغط النفسي المدرك باستخدام مقياس الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات التكيف باستخدام مقياس التكيف المختصر. أظهرت النتائج أن النساء غير العاملات أبلغن عن مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بالنساء العاملات. بناءً على هذه النتائج، تم التأكيد على أهمية إدارة الضغط من خلال حملات التوعية والسياسات الصحية العامة.

- دراسة (Kooli, 2022)، هدفت إلى استكشاف تجارب العمل من المنزل بين النساء في الإمارات العربية المتحدة خلال فترة الإغلاق. باستخدام المنهج الفلسفي التفسيري، أجرت الدراسة مقابلات شبه منظمة مع ستة عشر (16) امرأة تم اختيارهن عشوائياً وكن موظفات ناشطات في مختلف قطاعات الاقتصاد الإماراتي. تم تحليل البيانات باستخدام التحليل الموضوعي لاستخلاص المواضيع الفرعية التي ظهرت من البيانات المشفرة. ووجدت الدراسة أن معظم التحديات مرتبطة بالتداخل بين العمل والحياة الأسرية، والتأثير على الوقت الأسري، وغزو الفضاء الشخصي. وخلصت الدراسة إلى أن النساء العاملات عن بعد واجهن مشاكل تتعلق بالمشاكل التقنية والأعطال، ونقص المعرفة. وكان ثالث أكثر التحديات التي تم تحديدها في العمل من المنزل هو الانحرافات الناجمة عن محاولة تقسيم الانتباه بين العمل والأسرة، ومحاولة منع أحدهما التأثير على الآخر. ومع ذلك، لاحظت الدراسة بعض الفوائد الملحوظة بما في ذلك مرونة مكان العمل والتحكم، بالإضافة إلى فرصة العمل من راحة المنزل، وكشفت النتائج عن مشاعر مختلطة بشأن الاستمرار في العمل من المنزل وتأثيره على تقدم المهنة للنساء في الإمارات العربية المتحدة .

- دراسة شهوان (2021)، هدفت إلى التعرف إلى أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى عينة الدراسة وذلك من خلال التعرف إلى الفروق في متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغيرات: العمر، المستوى الاقتصادي، المؤهل العلمي، منطقة السكن، وتكونت عينة الدراسة من (140) امرأة من العاملات في المؤسسات الحكومية، واستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط استخداماً بعد حل المشكلة بوزن نسبي (70.88%)، ثم تلاه بعد المواجهة بوزن نسبي (65.54%)، ثم تلاه بعد المساندة الاجتماعية بوزن نسبي (56.96%)،

كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مقياس اساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير العمر، كذلك عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المؤهل العلمي ومتغير المستوى الاقتصادي ومنطقة السكن.

- دراسة الظاهري (2021)، هدفت إلى معرفة تأثير عمل المرأة في جودة حياتها، والتعرف على كيفية تحقيق المرأة العاملة للتوازن بين عملها وحياتها، والكشف عن أوجه تأثير العمل في حياة المرأة، وما سبل تحقيق المرأة العاملة للتوازن بين عملها وحياتها، والكشف عن التحديات التي تحول من دون تحقيق التوازن بين عمل المرأة وحياتها. واستعملت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لقدرته على وصف متغيرات الدراسة بالدقة المطلوبة، وجرى تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من النساء العاملات في مؤسسات الدولة الحكومية والخاصة، وبلغ عددهن (400) امرأة، وجرى استعمال الاستبانة وتوزيعها عليهم ومن ثم جمع البيانات وإدخالها على برنامج SPSS وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرات الاستبانة. وتوصلت الدراسة إلى أن هناك تبايناً ذو دلالة إحصائية بلغت قيمة F له (63.482)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ، في آراء النساء العاملات حول أوجه تأثير العمل في حياة المرأة الإماراتية، إذ كانت آراء المشتركات متباينة من حيث التأييد والقبول بين المتوسط والعالى، أما من حيث سبل تحقيق المرأة العاملة للتوازن بين عملها وحياتها، فبينت النتائج أن هناك تبايناً ذو دلالة إحصائية بلغت قيمة F له (43.033) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ، في آراء النساء حوله بين المتوسط والعالى أيضاً، في حين بينت النتائج في الجزء الأخير إلى أن هناك تبايناً ذو دلالة إحصائية بلغت قيمة F له (39.653) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ، في آراء النساء حول التحديات التي تحول من دون تحقيق المرأة العاملة للتوازن بين عملها وحياتها، بين المتوسط والبسيط. وفي النهاية كشفت

النتائج عن أن تأثير متغيرات الدراسة بما فيها العمر، والتعليم، وطبيعة قطاع العمل، وعدد ساعات العمل اليومية، ومدة الزواج، ووجود اطفال عند المرأة ذو دلالة إحصائية في كل من أوجه تأثير العمل على حياتها وفي سبل تحقيق المرأة العاملة للتوازن بين عملها وحياتها، فضلا عن التحديات التي تحول من دون تحقيق المرأة العاملة للتوازن بين عملها وحياتها .

- دراسة (Aazami, Shamsuddin, & Akmal, 2015) ،هدفت الى فحص الدور الوسيط لاستراتيجيات التكيف السلوكي في العلاقة بين صراع العمل - الأسرة والضغط النفسي على وجه الخصوص، وتم فحص اتجاهين لصراع العمل - الأسرة وهما تداخل العمل مع الأسرة وتداخل الأسرة مع العمل. وشملت الدراسة نوعين من أساليب التكيف: استراتيجيات التكيف التكيفية وغير التكيفية ، وتم إجراء هذه الدراسة بين 429 امرأة عاملة في ماليزيا باستخدام بيانات تم الإبلاغ عنها ذاتيا.

أظهرت النتائج أن استراتيجيات التكيف التكيفي لم تتوسط بشكل كبير تأثير صراع العمل- الأسرة على الضغط النفسي، بينما استراتيجيات التكيف غير التكيفي توسطت بشكل كبير تأثير هذا الصراع على الضغط النفسي. تشير هذه النتائج إلى أن استراتيجيات التكيف التكيفي ليست فعالة في إدارة صراع العمل- الأسرة، وأن الصراع بين الأدوار يؤدي إلى استخدام استراتيجيات التكيف غير التكيفي بشكل متكرر، مما يزيد من الضغط النفسي. توصي الدراسة بتحسين مهارات التكيف لمساعدة النساء العاملات في تحقيق التوازن بين متطلبات العمل وأسرهن.

- دراسة حسين (2013)، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط والاستقرار الأسري، وأجري البحث على عينة من ربات الأسر، وكان قوامها من (285) ربة أسرة ومن مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة. واتبع في البحث المنهج الوصفي

التحليلي، واستخدم في البحث استمارة بيانات عامة لأفراد عينة البحث، ومقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط، ومقياس أنواع الضغوط، ومقياس الاستقرار الأسري. وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة البحث وبين المتغيرات البحثية (العمر، المستوى التعليمي للزوج، المستوى التعليمي للزوجة، عمل المرأة، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة، متوسط الدخل الشهري للأسرة) عند مستوى دلالة (0.01) . وجود فروق في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث وبين المتغيرات البحثية (العمر، المستوى التعليمي للزوج، المستوى التعليمي للزوجة، عمل المرأة، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة، متوسط الدخل الشهري للأسرة) عند مستوى دلالة (0.01)، وجود علاقة بين محاور مقياس ومحاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط، ومقياس أنواع الضغوط، وبين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث وعند مستوى دلالة (0.01)،(0.05)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر، عدد سنوات الزواج) مع المتغير التابع (وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط وعند مستوى دلالة (0.01)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (عدد سنوات الزواج، تعليم الزوج، تعليم الزوجة، العمر) مع المتغير التابع (الاستقرار الأسري) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط وعند مستوى دلالة (0.01) . وجود فروق في الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس أنواع الضغوط لدى أفراد عينة البحث. وجود فروق في الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.

3.2.2 الدراسات المتعلقة بالعلاج المعرفي السلوكي

- دراسة (EL-Monshed et al.,2022)، هدفت إلى فحص فعالية العلاج السلوكي المعرفي الجماعي القائم على برامج (CBT) في علاج الأرق والاكتئاب لدى النساء اللاتي يعانين من سن اليأس. وتم إجراء تجربة عشوائية محكمة شملت 88 امرأة يعانين من سن اليأس في مصر من يونيو إلى سبتمبر 2022 في العيادات الخارجية بمستشفيات جامعة المنصورة في مصر. تم توزيع المشاركات عشوائياً إلى مجموعة تحكم (45 امرأة) ومجموعة تدخل (43 امرأة). تلقت مجموعة التدخل جلسات (CBT) لمدة 7 أسابيع، تم تقييم الأرق باستخدام مقياس شدة الأرق (ISI)، وجودة النوم باستخدام مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI)، والاكتئاب باستخدام مقياس بيك الثاني للاكتئاب (BDI-II)، قبل وبعد التدخل. ومن أبرز النتائج: في مجموعة التدخل، كان هناك فرق كبير في درجات المجالات الفرعية لمؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI) بما في ذلك كفاءة النوم، والوظيفية النهارية، والجودة الذاتية للنوم، واضطرابات النوم ($t=8.911$ ، $t=11.77$ ، $t=7.63$ ، $t=11.054$ على التوالي)، بينما لم يكن هناك فرق كبير في مجالات استخدام أدوية النوم، ومدة النوم، ووقت الاستغراق في النوم. لوحظت تحسينات كبيرة من قبل وبعد التدخل في مجموعة التدخل بالنسبة للدرجات الكلية لمؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI)، ومقياس شدة الأرق (ISI)، ومقياس بيك الثاني للاكتئاب ($t=12.711$) (BDI-II، $t=16.272$ ، $t=12.38$ على التوالي)، مما يشير إلى حجم تأثير كبير للمتغيرات الثلاثة المدروسة ($r^2=0.81$ ، $r^2=0.87$ ، $r^2=0.8$ على التوالي). أظهرت هذه الدراسة فعالية العلاج السلوكي المعرفي الجماعي في تقليل الأرق والاكتئاب لدى النساء اللاتي يعانين من سن اليأس. وبالتالي، أشارت النتائج إلى ضرورة النظر في التدخلات الفورية

والمناسبة مثل (CBT) كخيار علاج آمن لمنع تفاقم مشاكل النوم والمشاكل العاطفية لدى النساء في سن اليأس.

- دراسة ضميري وعوض (2022)، هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. واستخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة ممن لديهم درجة منخفضة على مقياس جودة الحياة النفسية، وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليهم البرنامج الإرشادي، والثانية ضابطة لم تتلق أي نوع من الإرشاد، في جلسات بلغ عددها (15) جلسة بواقع جلسيتين أسبوعيا، مدة كل منها (90) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.922)، وكانت الفروق دالة أيضا في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يؤشر إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية، كما أظهرت النتائج من خلال القياس التتابعي استمرارية الفاعلية للبرنامج الإرشادي.

- دراسة (Richey & Pointer, 2022)، فرضت المطالب غير المسبوقة لجائحة كورونا 2019(كوفيد -19) درجة كبيرة من الضغوط النفسية على العاملات في مجال الرعاية الصحية. تشكل النساء 76% من القوى العاملة في مجال الرعاية الصحية في الولايات المتحدة يواجهن تداعيات نفسية واجتماعية اكبر في عصر الجائحة بسبب الفجوات بين الجنسين. وبالتالي قد تكون النساء اللواتي هن أمهات أيضا يتعاملن مع تداخلات معقدة من ضغوط الأدوار من

خلال إدارة أعمال العمل والأعباء الأسرية العالية بشكل غير طبيعي. تتفاقم التأثيرات النفسية بالنسبة للنساء اللواتي يحملن هويات مضطهدة متعددة عبر عدة مجالات مثل الوضع الاقتصادي، والعرق والأثنية، وهوية الجنس، والتوجه الجنسي، وهويات أخرى ذات أهمية؛ لمعالجة احتياجات العاملات في مجال الرعاية الصحية الفريدة خلال جائحة كوفيد -19، يقدم المؤلفون مثالاً سريريا من خلال إطار تداخلي يوضح كيف يمكن تنفيذ نموذج مختصر للعلاج السلوكي المعرفي من 4 جلسات لدعم النساء المتأثرات بشكل غير متناسب بالعوامل الاجتماعية والنظامية، مع التركيز على التمييز الجنسي ضد الأمهات لهذه الحالة المحددة. وتصف دراسة الحالة هذه علاج مريضة في عيادة صحة نسائية متكاملة لتوضيح كيفية دعم العاملات في مجال الرعاية الصحية سريريا بينما يتم تعزيز العدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين .

واستعرضت الدراسة كيفية استخدام نموذج مختصر للعلاج السلوكي المعرفي من خلال عدسة تداخلية لتحسين الرفاه النفسي للعاملات في مجال الرعاية الصحية خلال جائحة كوفيد -19. كما أشارت إلى أن النموذج المكون من 4 جلسات كان فعالا في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى هؤلاء النساء من خلال معالجة قضايا عدم المساواة بين الجنسين التي تفاقم بسبب الجائحة كما يفترض أن هذا النموذج يمكن أن يطبق بشكل فعال من قبل الأطباء في الرعاية المتكاملة لتلبية احتياجات النساء العاملات.

- دراسة حنور (2019)، هدفت إلى خفض الشعور بالضغط النفسية لدى الطالبات الأمهات العاملات من خلال بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي، ومعرفة مدى تأثير خفض الشعور بالضغط النفسية على التخفيف من أعراض الاضطرابات النفسجسمية لدى المجموعة التجريبية، ومدى استمرار هذا التحسن خلال فترة المتابعة التي تصل إلى شهر ونصف. أظهرت

النتائج التي توصلت لها الدراسة فعالية العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي (P-CBT) في خفض الشعور بالضغط النفسي لدى الطالبات الأمهات العاملات، استمرار فعاليته بعد فترة المتابعة التي تصل إلى شهر ونصف فقط. بالإضافة إلى فعالية خفض الشعور بالضغط النفسي في التخفيف من أعراض الاضطرابات النفسجسمية (الأعراض الانفعالية - اضطرابات العضلات والهيكل العظمي) لدى الطالبات الأمهات العاملات .

- دراسة مهدي (2019)، هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، على عينة تكونت من (24) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة ممن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي، قسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. استخدم مقياس القلق الاجتماعي لجمع البيانات، وصمم لأغراض الدراسة برنامجا إرشاديا يستند إلى النظرية المعرفية - السلوكية، طبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (12) جلسة، بواقع جلستين أسبوعيا، مدة كل منها (45) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضا بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتابعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض القلق الاجتماعي، واستمرارية فعاليته بعد فترة تتبع مدتها ستة أسابيع . كما بينت النتائج أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي بلغ (0.936) . وبناء على النتائج وصت الدراسة بتطبيق البرنامج الإرشادي المطور على مجتمعات أخرى، ولأغراض إرشادية مشابهة أم مغايرة.

- دراسة المهارة (2018)، هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى لمرحلة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية، الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس القلق الاجتماعي، ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث باستخدام مقياس القلق الاجتماعي والبرنامج الإرشادي. تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (15) طالبا وطالبة، تلقوا البرنامج الإرشادي وأخرى ضابطة وعدد أفرادها (15) طالبا وطالبة، لم يتلقوا أي برنامج. وقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي قبل البرنامج الإرشادي وبعده. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية، وتوصي الدراسة باعتماد العلاج المعرفي السلوكي كعلاج فعال للحد من أعراض اضطراب القلق الاجتماعي.

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسية والاجتماعية، لاحظت الباحثة ما يلي:

سعت الدراسات السابقة إلى دراسة عدة جوانب متعددة للضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها النساء العاملات في مجالات مختلفة، لكنها تناولت كل جانب على حده. أما الدراسة الحالية، التي تركز على " الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء العاملات من منظور العلاج المعرفي السلوكي "، فهي تتناول الموضوع من زاوية جديدة تجمع بين هذين المتغيرين بشكل متكامل.

توافقت العديد من الدراسات مع البحث الحالي في أهمية فهم الضغوط النفسية والاجتماعية وتأثيرها على النساء العاملات. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (عمار، 2024) العلاقة العكسية بين الضغوط الحياتية الاجتماعية وجودة الحياة الزوجية لدى المرأة العاملة، وهو ما ينسجم مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية من أثر الضغوط الاجتماعية في حياة المرأة إلا أن دراسة عمار ركزت على أهمية دعم الزوج والأسرة في تحسين الصحة النفسية وتعزيز الحياة الزوجية. واختلفت حين ركزت على العلاقة بين الضغوط الحياتية والحياة الزوجية، بينما ركزت الدراسة الحالية على العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية شمال الضفة الغربية، وتناولت الضغوط من منظور أكثر شمولاً، متضمناً استراتيجيات المواجهة وتصوراً مقترحاً قائماً على العلاج المعرفي السلوكي.

أما دراسة (دويكات، 2024) التي تناولت علاقة الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس. اتفقت الدراستان في وجود الضغوط النفسية لدى النساء العاملات، وأثرها على أدائهن وصحتهن النفسية. كما أن الدراستين تناولتا السياق الفلسطيني والتحديات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه المرأة العاملة. فيما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة دويكات في مستوى الضغوط النفسية، حيث وجدت دراسة دويكات أن الضغوط النفسية لدى النساء العاملات كانت بدرجة كبيرة، بينما كانت بدرجة متوسطة في الدراسة الحالية. ويمكن تفسير هذا الاختلاف باختلاف حجم العينة (160 في الدراسة الحالية مقابل 40)، أو اختلاف طبيعة بيئة العمل (القطاع العام والخاص لدى دويكات مقابل مديريات التنمية الاجتماعية فقط مع الدراسة الحالية).

كما تناولت دراسة (ددوع ، 2023) تأثير الضغوط النفسية على تقدير الذات لدى الأمهات العاملات، موضحة العلاقة العكسية بين الضغط النفسي وتقدير الذات، وتوافقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية في تأكيد العلاقة العكسية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية للمرأة العاملة، وهو ما تجسد بوضوح في نتائج الدراسة الحالية. أما أوجه الاختلاف فكانت أن الدراسة ركزت على تقدير الذات كمتغير تابع بينما الدراسة الحالية أولت اهتماما لاستراتيجيات المواجهة واقترحت تصور مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي .

ودراسة (شويخي ، 2021) التي بينت العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الأمهات العاملات وغير العاملات. كان من أوجه الاتفاق أن أشارت نتائجها إلى التأثير السلبي للضغوط النفسية على جودة الحياة، وهو ما دعمته النتائج المستخلصة من البيئة الفلسطينية في البحث الحالي. أما أوجه الاختلاف اعتمدت دراسة شويخي على المقارنة بين فئتين مختلفتين، بينما ركزت الدراسة الحالية على فئة العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية، مع التركيز على استراتيجيات المواجهة والتدخل المعرفي السلوكي .

أما دراسة (فطائر ، 2021) فقد ركزت على الضغوط الاجتماعية التي تواجه النساء العاملات في جامعة النجاح الوطنية، وبينت تأثير النظرة الاجتماعية على النساء العاملات، وهو ما يتماشى مع نتائج الدراسة الحالية. فيما اختلفت عن الدراسة الحالية أنها ركزت على فئة أكاديمية. بينما الدراسة الحالية ركزت على موظفات مديريات التنمية الاجتماعية شمال الضفة الغربية .

ودراسة (عتيق، 2021) التي تناولت التحديات الاجتماعية والقانونية التي تواجه النساء العاملات في البلديات الفلسطينية. توافقت مع نتائج الدراسة الحالية في تأكيد وجود الضغوط

الاجتماعية والنفسية التي تواجهها النساء العاملات، خاصة نتيجة تعدد الأدوار. إلا أن دراسة عتيق ركزت على التمييز الجندري والفجوة في المناصب القيادية كمصدر رئيس للضغوط، في حين تناولت الدراسة الحالية الضغوط من منظور شامل دون التركيز على النوع الاجتماعي وهو ما يفسر بعض الاختلاف في النتائج .

واتفقت دراسة (الحجار، 2015) مع الدراسة الحالية في أن المرأة القيادية تتعرض لضغوط نفسية ترتبط بعوامل اجتماعية وتنظيمية. وأظهرت الدراستان ان الضغوط لا تختلف بشكل جوهري باختلاف المتغيرات الديموغرافية مثل الحالة الاجتماعية أو العمر، وهو ما تم تأكيده في تحليل الفرضية الأولى في الدراسة الحالية .

وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (جبر، 2005) في كونها ركزت على المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة الغربية، وناقشت الصعوبات الاجتماعية والأسرية. لكن تختلف الدراستان في زاوية التحليل، فدراسة جبر شملت أنواعا أوسع من الصعوبات (مثل الصعوبات السياسية والقانونية)، بينما ركزت الدراسة الحالية على الضغوط النفسية والاجتماعية واستراتيجيات المواجهة .

وقد تميزت الدراسة الحالية عن العديد من الدراسات السابقة في أنها تناولت الضغوط الاجتماعية والنفسية معا كعوامل تؤثر على حياة النساء العاملات، بينما قامت الدراسات السابقة بدراسة كل نوع من الضغوط بشكل منفصل مما يوفر رؤية متكاملة حول تأثير هذه الضغوط على النساء العاملات.

- اما الدراسات التي تناولت متغير استراتيجيات المواجهة سعت إلى دراسة استراتيجيات المواجهة التي تعتمد عليها النساء العاملات في مختلف السياقات الاجتماعية والمهنية، وقد

تناولت كل دراسة جانبا معينا من تلك الاستراتيجيات. الدراسة الحالية تركز على " استراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى النساء العاملات "، وتهدف إلى دمج الجوانب وفحص تأثير هذه الاستراتيجيات على تحسين الأداء النفسي والاجتماعي.

وتوافقت عدة دراسات مع نتائج البحث الحالي في تأكيد أهمية استراتيجيات المواجهة في تقليل الضغوط النفسية والاجتماعية على سبيل المثال، هدفت دراسة (Hosseini et al., 2023) إلى تحسين الصحة النفسية للنساء العاملات من خلال إدارة التوتر، واستخدام المنهج المختلط، وتم تنفيذها على أربع مراحل تشمل وصف السكان البحثيين، دراسة نوعية، تطوير استبيان، وأخيرا إجراء تدخل تعليمي لقياس تأثير التدخل على إدارة التوتر. واتفقت مع الدراسة الحالية في أهمية بناء برامج تدخل تستند إلى نماذج علمية مثل نموذج لازاروس وفولكمان، وركزت على النساء العاملات والصراع بين العمل والحياة . فيما اختلفت دراسة Hosseini أنها طبقت تدخلا تعليميا متعدد المراحل باستخدام تحليل نوعي وكمي، في حين استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي ولم تتضمن تنفيذ برنامج تدخل فعلي، بل قدمت تصورا مقترحا .

وأظهرت دراسة (Bani-Issa et al. 2022) أن النساء غير العاملات يعانين من مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بالنساء العاملات، كما أظهرت أن النساء العاملات يستخدمن استراتيجيات مثل الدعم المعلوماتي والتنفس بشكل أكبر للتكيف مع الضغوط. وأكدت كما الدراسة الحالية على أهمية الدعم الاجتماعي كأحد استراتيجيات المواجهة. واختلفت دراسة Bani-Issa أنها تناولت نساء في الإمارات العربية المتحدة، وبهذا يختلف السياق الاجتماعي عن السياق الفلسطيني الذي تناولته الدراسة الحالية.

كما تناولت دراسة (Kooli 2022) التحديات التي تواجه النساء العاملات عن بعد خلال فترة الإغلاق، حيث بينت أن التداخل بين العمل والحياة الأسرية كان من أكبر المشاكل التي تسببت في ضغوط نفسية، فيما اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في التركيز على الضغوط الناتجة عن توازن العمل والحياة. وكان من أوجه الاختلاف أنها لم تركز بشكل مباشر على العاملات في القطاع الاجتماعي الحكومي، ولم تقدم تصورا مبنيا على العلاج المعرفي السلوكي كما فعلت الدراسة الحالية.

اما دراسة شهوان (2021) التي أظهرت أن استراتيجيات حل المشكلات والمساندة الاجتماعية هي الأكثر استخداما من قبل النساء العاملات. اتفقت الدراستان في استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط، كما أجريت الدراستان على نساء عاملات في القطاع الحكومي، وهدفنا إلى فهم أنماط المواجهة للضغوط. فيما اختلفت دراسة شهوان مع الدراسة الحالية أنها ركزت فقط على تحديد أكثر الأساليب استخداما، دون ربطها بالعلاج أو آثار الضغوط، بالإضافة إلى أنها لم تتناول الضغوط الاجتماعية والنفسية موضوع مشترك ولم تطرح تصورا مقترحا كما الدراسة الحالية .

وكشفت دراسة الظاهري (2021) عن تحديات تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية لدى النساء العاملات، واتفقت مع الدراسة الحالية بأنها ركزت على تأثيرات الضغوط وتوازن الأدوار، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، كما تناولت المرأة العاملة والتوازن بين العمل والحياة. لكنها اختلفت عن الدراسة الحالية بأنها لم تتناول استراتيجيات المواجهة بشكل مباشر، كما أنها ركزت على جودة الحياة والتوازن، وليس الصحة النفسية والعلاج. بالإضافة إلى أنها لم تتضمن تصورا علاجيا أو استراتيجيات مواجهة تفصيلية.

ما يتمشى مع نتائج دراسة (Aazami et al . 2015) التي أظهرت أن استراتيجيات التكيف غير التكيفية تساهم بشكل كبير في زيادة الضيق النفسي نتيجة لصراع العمل والأسرة. واتفقت مع الدراسة الحالية أنها درست استراتيجيات التكيف التكيفية وغير التكيفية وأشارت إلى أهمية تحسين مهارات التكيف لدى النساء العاملات، فيما اختلفت مع الدراسة الحالية أنها استخدمت نموذج الوساطة الإحصائية بينما الدراسة الحالية وصفية تحليلية ، كما أنها لم تعتمد على تصور علاجي مثل العلاج المعرفي السلوكي.

وقد أظهرت دراسة حسين (2013) أيضا أن وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط يرتبط ارتباطا وثيقا بالاستقرار الأسري، مما يبرز أهمية تخصيص استراتيجيات المواجهة بناء على المتغيرات الفردية لتمكين النساء العاملات من الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية. واتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية أنها تناولت أساليب مواجهة الضغوط، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي. كما بحثت العلاقة بين الضغوط والمحددات الأسرية والنفسية . فيما اختلفت دراسة حسين عن الدراسة الحالية أنها ركزت على ربات البيوت وليس النساء العاملات، ولم تتناول استراتيجيات المواجهة في بيئة العمل، بالإضافة إلى أنه لا يوجد تصور علاجي مقترح .

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث تركيزها على دراسة الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات المواجهة لدى النساء العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية بمحافظات شمال الضفة الغربية، وهو سياق جغرافي واجتماعي محدد يتميز بخصوصيته الثقافية والمهنية. بينما تناولت بعض الدراسات الأخرى نساء من سياقات اجتماعية ومهنية متنوعة في دول مختلفة كما في دراسة (Hosseini et al. (2023 التي أجريت في

إيران ودراسة (Bani-Issa et al. 2022) التي شملت نساء في الإمارات. وفي حين أن بعض الدراسات ركزت على تحديات التوازن بين العمل والحياة الأسرية، مثل دراسة Kooli (2022) ودراسة (Aazami et al. 2015) دون الغوص في طبيعة الضغوط النفسية والاجتماعية في سياق ثقافي محدد. اما الدراسة الحالية، فقد تميزت بتناولها المتكامل لهذه الضغوط واستراتيجيات المواجهة في سياق فلسطيني خاص، واقتربت تصورا مستندا إلى مدخل العلاج المعرفي السلوكي، وهو ما لم تتطرق إليه معظم الدراسات السابقة.

- اما الدراسات التي تناولت متغير العلاج المعرفي السلوكي فلاحظت الباحثة ما يلي:

سعت الدراسات السابقة إلى استكشاف فعالية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها النساء في معالجة الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها النساء في مختلف السياقات الحياتية والمهنية. كل دراسة تناولت جانبا معينا من استخدام العلاج المعرفي السلوكي في التعامل مع تلك الضغوط، مما يساهم في إثراء الفهم حول كيفية تأثير هذا العلاج على تحسين الوضع النفسي والاجتماعي للنساء.

اتفقت العديد من الدراسات مع نتائج البحث الحالي في تأكيد فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة وتقليل الأعراض النفسية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (EL-Monshed et al., 2022) أن العلاج السلوكي المعرفي الجماعي كان فعالا في تقليل الأرق والاكتئاب لدى النساء في سن اليأس. واتفقت الدراستان على استخدام العلاج المعرفي السلوكي كمدخل علاجي للتعامل مع المشكلات النفسية، كما استهدفت الدراستان فئة نسائية في ظروف حياتية ضاغطة. فيما اختلفت دراسة EL-Monshed عن الدراسة الحالية في أنها ركزت على مشكلات الأرق والاكتئاب لدى النساء في سن اليأس، بينما ركزت الدراسة الحالية على الضغوط

النفسية والاجتماعية واستراتيجيات المواجهة لدى النساء العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية، كما طبقت الدراسة في مصر في بيئة طبية بينما الدراسة الحالية في شمال الضفة الغربية وفي سياق العمل في مديريات التنمية الاجتماعية.

أما دراسة (Richey & Pointer, 2022) التي بينت أن العلاج السلوكي المعرفي كان فعالا في تقليل أعراض القلق والاكتئاب لدى العاملات في مجال الرعاية الصحية، خاصة في ظل الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كوفيد -19. واتفقت الدراستان في تناولهن للنساء العاملات وتحديدا في قطاعات تواجه ضغوطا عالية، وكلا الدراستين استخدمتا العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لتخفيف أعراض القلق والاكتئاب والضغوط النفسية. واختلفت دراسة Richey أنها ركزت على العاملات في مجال الرعاية الصحية في سياق جائحة كوفيد -19 في الولايات المتحدة، كما استخدمت نموذجا مختصرا من أربع جلسات فقط، بينما الدراسة الحالية قدمت برنامجا أوسع وأطول زمنا .

من ناحية أخرى، كشفت دراسة ضميري وعوض (2022) عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. واتفقت الدراستان أن كليهما استخدم برنامجا إرشاديا معرفيا سلوكيا لتحسين جوانب الصحة النفسية، في حين اختلفت دراسة ضميري وعوض أنها استخدمت المنهج شبه التجريبي وركز على التغيير بين القياسات القبلية والبعدية بينما الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي، كما استهدفت طلبة جامعيين والدراسة الحالية استهدفت النساء العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية، كما ركز ضميري على تحسين جودة الحياة النفسية بينما موضوع الدراسة الحالية أوسع حيث اشتمل على الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات المواجهة.

اما دراسة مهدي (2019) التي أظهرت أن العلاج المعرفي السلوكي كان فعالا في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة في مدارس محافظة رام الله والبيرة . اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدامهن العلاج المعرفي السلوكي لمعالجة أعراض نفسية ضاغطة، واختلفت دراسة مهدي في استهدافها طلبة من ذوي القلق الاجتماعي من فئة عمرية (12-14 سنة)، بينما ركزت الدراسة الحالية على النساء العاملات، كما تناولت الدراسة الحالية الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات المواجهة، وليس فقط القلق الاجتماعي.

وقد أظهرت دراسة حنور (2019) أيضا أن العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي كان له تأثير إيجابي في تقليل الضغوط النفسية والتخفيف من أعراض الاضطرابات النفسجسمية لدى الطالبات الأمهات العاملات. واتفقت الدراستان في استخدامهما العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي كوسيلة للتخفيف من الضغوط وتحسين الصحة النفسية، كما استهدفت الدراستان فئة النساء. واختلفت دراسة حنور عن الدراسة الحالية أنها ركزت على الطالبات الأمهات العاملات في السياق الأكاديمي، بينما ركزت الدراسة الحالية على العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية. كما أن دراسة حنور تناولت أيضا الاضطرابات النفسجسمية، وهو ما لا تركز عليه الدراسة الحالية .

وتتشابه هذه الدراسات في استخدام العلاج المعرفي السلوكي كأداة فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية، مما يعزز أهمية استخدام هذا النوع من العلاج في البحث الحالي لفحص تأثيره في تقليل الضغوط النفسية والاجتماعية لدى النساء العاملات.

وتتميزت الدراسة الحالية في تركيزها على العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في شمال الضفة الغربية، وهي فئة قلما تناولتها الدراسات السابقة التي تناولت مجموعات نسائية متنوعة مثل العاملات في الرعاية الصحية أو طالبات الجامعات. هذا الاختيار يتيح استكشاف الضغوط

الاجتماعية والنفسية التي قد تكون خاصة بهذا السياق العملي والاجتماعي، مما يعزز من فهم كيف تؤثر بيئة العمل الحكومية والاجتماعية على الصحة النفسية للنساء.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

3.1 منهجية الدراسة

3.2 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

3.4 متغيرات الدراسة

3.5 إجراءات تنفيذ الدراسة

3.6 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعتها في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

3.1 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، إذ يساعد المنهج الوصفي التحليلي على فهم ووصف الظاهرة وصفاً كمياً دقيقاً، وإن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط وتحليل الفروق ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (نبي، 2022).

3.2 مجتمع الدراسة وعينتها

أ) مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، ويبلغ إجمالي عدد العاملات فيها (160) عاملة.

ب) عينة الدراسة:

تم أخذ مجتمع الدراسة بكامله كعينة للدراسة، وبالتالي تم تطبيق مقاييس الدراسة (مقياس الضغوط الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط) على جميع العاملات والبالغ عددهن (160) عاملة في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية).

ج) طريقة توزيع الاستمارة الإلكترونية:

تم التواصل مع كل مديرية من مديريات التنمية الاجتماعية في شمال الضفة الغربية، حيث تم تزويد مدير كل مديرية بالرابط الإلكتروني الخاص بالاستمارة ثم قام مدير المديرية بتوزيع الرابط على العاملات في المديرية عبر الوسائل الإلكترونية المتاحة. كما تم تزويد العاملات في كل مديرية بتعليمات واضحة حول كيفية تعبئة الاستمارة الإلكترونية بشكل صحيح لضمان جمع البيانات بدقة وكفاءة.

والجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (الديمغرافية):

جدول (1.3) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (الديمغرافية)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
العمر	أقل من 25 سنة	4	2.5
	من 26- أقل من 3 سنة	29	18.1
	من 35- أقل من 45 سنة	64	40.0
	45 سنة فأكثر	63	39.4
	المجموع	160	100.0
المؤهل العلمي	توجيهي	7	4.4
	دبلوم	11	6.9
	بكالوريوس	121	75.6
	دراسات عليا	21	13.1
	المجموع	160	100.0
عدد سنوات العمل	أقل من 5 سنوات	19	11.9
	من 6- 9 سنوات	39	24.4
	10 سنوات فأكثر	102	63.7
	المجموع	160	100.0
الحالة الاجتماعية	عزباء	28	17.5
	متزوجة	126	78.8
	مطلقة	5	3.1
	أرملة	1	0.6
	المجموع	160	100.0
معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل	أقل من 2000 شيكل	13	8.1
	من 2000- أقل من 3000 شيكل	39	24.4
	من 3000- أقل من 4000 شيكل	75	46.9
	من 4000- أقل من 6000 شيكل	33	20.6
	المجموع	160	100.0
مكان السكن	مدينة	72	45.0
	قرية	52	32.5
	مخيم	36	22.5
	المجموع	160	100.0

3.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على المقاييس التالية : مقياس الضغوط الاجتماعية،

ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط وهي كما يلي:

أولاً: مقياس الضغوط الاجتماعية:

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس مقياس الضغوط الاجتماعية المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة (يونس، 2020) (يوسف، 2019)، قامت الباحثة بتطوير مقياس الضغوط الاجتماعية استناداً إلى تلك الدراسات.

3.3.1 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط الاجتماعية

صدق المقياس

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الضغوط الاجتماعية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عدد المحكمين (11)، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ اعتمد معيار الاتفاق (82%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من صدق البناء لمقياس الضغوط الاجتماعية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لقياس درجة الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس (الضغوط الاجتماعية)، وذلك باستخدام البيانات المستخلصة من أفراد العينة الكاملة من

العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين،

طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، كما هو مبين في الجدول (2.3):

جدول (2.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=160):

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.685**	16	.618**
2	.729**	17	.795**
3	.725**	18	.697**
4	.685**	19	.661**
5	.630**	20	.695**
6	.708**	21	.776**
7	.578**	22	.758**
8	.822**	23	.719**
9	.823**	24	.854**
10	.832**	25	.722**
11	.762**	26	.766**
12	.749**	27	.775**
13	.800**	28	.459**
14	.834**	29	.759**
15	.643**	30	.739**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين

(.578-.854)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا Garcia، (2011) أن

قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30- أقل

أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي

فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس الضغوط الاجتماعية

للتحقق من ثبات مقياس الضغوط الاجتماعية، وأبعاده الفرعية، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك باستخدام البيانات المستخلصة من العينة الكاملة المكونة من العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، بعد التحقق من صدق (30) فقرة من فقرات المقياس. ويبين الجدول (3.3) قيم معاملات الثبات للمقياس ككل ولأبعاده المختلفة:

جدول (3.3)

قيم معامل ثبات مقياس الضغوط الاجتماعية بطريقة كرونباخ ألفا		
المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الضغوط الاجتماعية	30	.91

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ لمقياس الضغوط الاجتماعية بلغ (.91)، وتعد هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية. وتكون مقياس الضغوط الاجتماعية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (30) فقرة، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تم صياغة جميع الفقرات بالاتجاه الإيجابي.

ثانياً : مقياس الضغوط النفسية: من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الضغوط النفسية المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة (يوسف، 2007)، قامت الباحثة بتطوير مقياس الضغوط النفسية استناداً إلى تلك الدراسات.

3.3.2 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

(أ) صدق المقياس :

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الضغوط النفسية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عدد المحكمين (11) ، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ اعتمد معيار الاتفاق (85%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استُخدم أيضاً صدق البناء، باستخدام بيانات المسح الشامل لجميع العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لقياس درجة الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس (الضغوط النفسية)، كما هو مبين في الجدول (4.3):

جدول (4.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=160):

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.657**	18	.729**
2	.662**	19	.834**
3	.709**	20	.815**
4	.781**	21	.673**
5	.790**	22	.808**
6	.624**	23	.653**
7	.670**	24	.782**
8	.611**	25	.622**
9	.672**	26	.761**
10	.650**	27	.722**
11	.774**	28	.643**
12	.809**	29	.672**
13	.811**	30	.683**
14	.892**	31	.800**
15	.644**	32	.715**
16	.715**	33	.721**
17	.728**	34	.622**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين

(.611-.892)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ في ضوء ما أشار إليه جارسيا

Garcia، (2011) فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس الضغوط النفسية

للتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية، تم تطبيق المقياس على جميع العاملين في مديريات

ال تنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت،

قليلية)، واستخدم ثبات الاتساق الداخلي، إذ استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) بعد حساب صدق (30) فقرة، والجدول (5.3) يوضح قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية، كما في الآتي:

جدول (5.3)

قيم معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا		
المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الضغوط النفسية	34	.84

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية بلغ (.84)، وتعد هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية، وتكون مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (34) فقرة، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تم صياغة جميع الفقرات بالاتجاه الإيجابي.

ثالثاً : مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس أساليب مواجهة الضغوط المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة (الصالح، 2023) (فياض، 2017) قامت الباحثة بتطوير مقياس أساليب مواجهة الضغوط استناداً إلى تلك الدراسات.

3.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

أ) صدق المقياس:

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عدد المحكمين (11)، كما هو موضح في ملحق (ت)، إذ أعتمد معيار الاتفاق (83%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم أيضاً صدق البناء، على العينة الكاملة من العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (أساليب مواجهة الضغوط)، كما هو مبين في الجدول (6.3):

جدول (6.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=160):

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.559**	16	.811**
2	.708**	17	.821**
3	.781**	18	.766**
4	.598**	19	.732**
5	.709**	20	.762**
6	.669**	21	.621**
7	.762**	22	.672**
8	.671**	23	.668**
9	.682**	24	.776**
10	.691**	25	.702**
11	.782**	26	.678**
12	.762**	27	.660**
13	.877**	28	.732**
14	.889**	29	.720**
15	.673**	30	.612**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (6.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.559-.889)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ في ضوء ما أشار إليه جارسيا Garcia، (2011) فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

للتأكد من ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط، تم تطبيق المقياس على العينة الكاملة من العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، واستخدمت طريقة ثبات الاتساق الداخلي، إذ استخدمت

معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) بعد حساب صدق (30) فقرة، والجدول (7.3) يوضح

قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، كما في الآتي:

جدول (7.3)

قيم معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة كرونباخ ألفا		
المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
أساليب مواجهة الضغوط	30	.84

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بلغ

(.87)، وتعد هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية، وتكون

مقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (30) فقرة، وقد

تم صياغة جميع الفقرات بالاتجاه الإيجابي.

وقد طُلب من المستجيب في المقاييس الثلاث السابقة تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت

(Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: أوافق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات،

أوافق بدرجة كبيرة (4) درجات، أوافق بدرجة متوسطة (3) درجات، أوافق بدرجة قليلة (2)

درجتان، أوافق بدرجة قليلة جداً (1) درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى مقياس الضغوط الاجتماعية، ومقياس

الضغوط النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، لدى عينة الدراسة حولت الإجابة وفق

المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: منخفضة

ومتوسطة وعالية، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (الترج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (8.3) درجات احتساب مستوى المقاييس المستخدمة في الدراسة

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	3.67 - 2.34
مستوى مرتفع	5 - 3.68

3.4 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

1. **العمر:** وله أربعة مستويات وهي: (1- أقل من 25 سنة، 2- من 26- أقل من 35 سنة، 3- من 35- أقل من 45 سنة، 4- 45 سنة فأكثر).
2. **المؤهل العلمي:** وله أربعة مستويات وهي: (1- توجيهي ، 2- دبلوم ، 3- بكالوريوس، 4- دراسات عليا).
3. **عدد سنوات العمل:** ولها ثلاثة مستويات وهي: (1- أقل من 5 سنوات، 2- من 6 - 9 سنوات، 3- 10 سنوات فأكثر).
4. **الحالة الاجتماعية:** ولها أربعة مستويات وهي: (1- عزباء ، 2- متزوجة ، 3- مطلقة، 4- أرملة).
5. **معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل:** وله أربعة مستويات وهي: (1- أقل من 2500 شيكل، 2- من 2000 - أقل من 3000 شيكل، 3- من 3000- أقل من 3000 شيكل، 4- من 4000- أقل من 6000 شيكل).
6. **مكان السكن:** وله ثلاثة مستويات هي: (1- مدينة، 2- قرية، 3- مخيم).

ب-المتغير التابع: الدرجة الكلية والمقاييس الرئيسة التي تقيس الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر عينة الدراسة.

3.5 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفُذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
3. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجع الأدب التربوي في هذا المجال.
4. تحكيم أدوات الدراسة.
5. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الكاملة للعاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، وذلك باستخدام أسلوب المسح الشامل بهدف التأكد من دلالات الصدق والثبات لأدوات الدراسة وتحليل البيانات المتعلقة بأسئلة الدراسة، والإجابة على أسئلة الدراسة، بعد إعلام المشاركات بأن استجاباتهن ستُستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، مع التأكيد على السرية والموضوعية في التعامل مع البيانات.
6. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

7. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

3.6 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS، 28) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. اختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction"، لفحص السؤال المتعلق بالفروق تبعاً إلى متغيرات الدراسة.
4. اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.
5. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لفحص صدق أداة الدراسة.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4. نتائج السؤال الأول

2.1.4 نتائج السؤال الثاني

3.1.4 نتائج السؤال الثالث

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

للإجابة عن السؤال الأول المتعلق بالضغوط الاجتماعية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستوى لمقياسي الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية على النحو التالي:

يوضح الجدول (1.4) النتائج المتعلقة بفقرات المقياس الأول (مقياس الضغوط الاجتماعية) كما يلي:

جدول (1.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستوى الضغوط الاجتماعية				
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1	لدي فتور في الإقبال على العمل.	2.64	1.320	52.8
2	أجد صعوبة في إنهاء الأعمال التي يتم تكليفي بها.	2.42	1.195	48.4
3	يتأثر عملي بكثرة المشكلات التي أتعرض لها في حياتي.	2.71	1.225	54.2
4	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة.	2.17	1.290	43.4
5	أستطيع مشاركة زملائي في مناسباتهم الاجتماعية.	3.81	1.211	76.2

44.8	1.062	2.24	6	لدي بعض الخلافات مع زملائي في العمل.
36.4	1.009	1.82	7	لدي مشكلات في مكان سكني.
47	1.193	2.35	8	أجد صعوبة في التركيز أثناء العمل.
55.2	1.261	2.76	9	أشعر بالضغط نتيجة توقعات الآخرين مني في العمل والمنزل.
50.2	1.279	2.51	10	يتأثر عملي بالخلافات الأسرية.
58.4	1.269	2.92	11	أعاني من كثرة أعباء العمل.
61.2	1.225	3.06	12	أشعر بالإجهاد بسبب تعدد المهام المهنية المطلوبة مني.
56.8	1.170	2.84	13	أشعر بالتقصير تجاه أسرتي بسبب متطلبات العمل.
55.6	1.169	2.78	14	تؤثر الضغوط الاجتماعية المحيطة بي على علاقتي مع الآخرين.
37.6	1.151	1.88	15	طبيعة عملي الحالي لا تتناسب مع تخصصي الأكاديمي.
43.8	1.365	2.19	16	عملي الحالي لا يناسب تطلعاتي المهنية.
47.6	1.075	2.38	17	أجد صعوبة في إنجاز أعمالي في الوقت المحدد.
56	1.228	2.80	18	يتقاعس رؤسائي في دعمي عند مواجهتي لمشاكل العمل.
44.8	1.335	2.24	19	أنا غير راضية عن الوظيفة التي أعمل بها.
42.2	1.298	2.11	20	يتناسب رائي مع جهدي المبذول في العمل.
52	1.156	2.60	21	الأعباء الأسرية المتزايدة تؤثر على قدرتي في التركيز على العمل.
43.8	1.088	2.19	22	أعاني من عدم تفهم أفراد أسرتي لظروف عملي.
41.8	1.129	2.09	23	أُسبب في الكثير من المنازعات والمشاجرات داخل المنزل دون قصد.
46.8	1.057	2.34	24	أجد صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي الأسرية.
42.6	1.188	2.13	25	أفتقر الى دعم أسرتي عند مواجهة مشكلات في العمل.
46.8	1.187	2.34	26	أدائي الوظيفي لا يتناسب مع توقعات رؤسائي في العمل.
46.8	1.133	2.34	27	الضغوط المجتمعية تجعلني أشعر بأنني غير قادرة على تحقيق النجاح المطلوب مني.
76.8	1.312	3.84	28	أواجه تحديات في إدارة مصاريفي الشهرية بسبب التزاماتي المالية.
52.4	1.201	2.62	29	الصراعات مع الزملاء في مكان العمل تؤثر على أدائي

المهني.			
30	ظروفي الصحية تؤثر بشكل كبير على مستقبلي المهني.	2.74	1.231
51	الدرجة الكلية	2.55	.841

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس مستوى الضغوط الاجتماعية حصلت الدرجة الكلية على متوسط حسابي بلغ (2.55) ونسبة مئوية (51%) وبتقدير متوسط وقد تراوحت ما بين (1.82-2.41)، وجاءت فقرة "أستطيع مشاركة زملائي في مناسباتهم الاجتماعية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.81) ونسبة مئوية (76.2%) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "الذي مشكلات في مكان سكني" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.82) ونسبة مئوية (36.4%) وبتقدير منخفض.

يتضح من خلال النتائج أن الضغوط الاجتماعية تتراوح بين المنخفضة والمتوسطة مع نتيجة متوسطة للدرجة الكلية، مع بعض الفقرات التي حققت نسباً مرتفعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون العوامل يواجهن تحديات متعددة تتعلق بتوازن الأدوار بين العمل والحياة الأسرية، فعلى سبيل المثال، يظهر تأثير واضح للضغوط الناتجة عن الأعباء الأسرية، وهو ما يعكس الصعوبات التي تواجه العاملات في تحقيق التوازن بين مسؤولياتهن المهنية والأسرية.

علاوة على ذلك، فإن الفقرات التي تشير إلى صعوبة بناء العلاقات الاجتماعية أو مواجهة تحديات في مكان السكن قد تعكس محدودية الدعم الاجتماعي أو ضغوطاً ناتجة عن طبيعة البيئة المحيطة، ومن جهة أخرى، النسبة المرتفعة لبعض الفقرات مثل المشاركة في المناسبات الاجتماعية أو تأثير المشكلات المالية تشير إلى أن الجوانب الاقتصادية والاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى الضغوط. وعليه فإن العمل في مديريات التنمية الاجتماعية يتطلب

التعامل مع قضايا إنسانية متعددة مثل الفقر، والعنف الأسري، والاحتياجات الخاصة، وهذه القضايا تحمل بُعْداً عاطفياً وضغطاً على الموظفين اللواتي يجدن أنفسهن في مواجهة مستمرة مع مشكلات تؤثر على مشاعرهن الشخصية وتخلق تحديات في تحقيق التوازن بين المتطلبات المهنية والأسرية، وبالتالي، فإن هذه الطبيعة المركبة للعمل تسهم في رفع مستوى الضغوط الاجتماعية، رغم أن بعض الجوانب مثل دعم الزملاء يمكن أن تكون عامل تخفيف للضغط النفسي.

ومن المنطقي أن تكون الضغوط الاجتماعية على العاملين بتقدير متوسط، نظراً لتداخل العوامل المؤثرة من بيئة العمل، والمسؤوليات الأسرية، والوضع الاقتصادي، والدعم المؤسسي، فالتقدير المتوسط يعكس وجود توازن نسبي، حيث تواجه العاملين تحديات حقيقية ولكنهن قادرات على مواجهتها بدرجة معقولة، مع وجود تفاوت في طبيعة التحديات بين الفئات المختلفة.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

للإجابة عن السؤال الثاني المتعلق بـ مستوى الضغوط النفسية التي تواجه العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستوى لمقياس الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية على النحو التالي:

يوضح الجدول (2.4) النتائج المتعلقة بفقرات المقياس الثاني (مقياس الضغوط النفسية) كما يلي:

جدول (2.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستوى الضغوط النفسية			
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.	3.46	1.212
2	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.	2.99	1.339
3	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي.	3.01	1.025
4	احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في البكاء.	3.22	1.222
5	أقوم بتفريغ غضبي وإحباطي على المقربين مني.	2.24	1.200
6	أصبحت أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الإيجابية.	2.21	1.140
7	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة.	2.36	1.096
8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة لا قيمة له.	1.88	1.095
9	أعاني من عدم وجود الدافعية للإنجاز في العمل.	2.34	1.263
10	في الفترة الأخيرة قل ألتزمي بمواعيد العمل.	2.14	1.212
11	ردود أفعالي على الانتقادات الشخصية عنيفة جدا	2.17	1.156
12	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست بدون عمل.	3.15	1.328
13	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطا.	2.46	1.081
14	أعاني من ضعف الاقبال على ممارسة الهوايات التي أحبها.	3.41	1.361
15	أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فورا.	2.93	1.203
16	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل.	3.02	1.296
17	أشعر أنني مكلفة بمهام أكبر مما أستطيع إنجازها في نفس الوقت.	2.96	1.343
18	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء في العمل .	1.83	1.089
19	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وامكانياتي الحقيقية.	2.20	1.126
20	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي.	3.53	1.350
21	أقوم بمعالجة المواقف الضاغطة بموضوعية .	3.28	1.087
22	أشعر بفقدان الثقة بالنفس.	1.81	1.031
23	أتجنب مواجهة المواقف الصعبة عند ظهورها.	2.54	1.331
24	أصبحت سريعة الغضب لأتفه الأسباب.	2.64	1.261

25	عندما أكون مثقلاً بعبء عمل يفوق طاقتي، لا أستطيع الشكوى.	2.76	1.163	55.2
26	أتجنب تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام.	2.58	1.357	51.6
27	أشعر بالوحدة والعزلة.	2.23	1.225	44.6
28	لا أستطيع التعبير عن رأيي في الأعمال التي يتم تكليفي بها.	2.26	1.119	45.2
29	أشعر بخيبة أمل لعدم قدرتي على تحقيق طموحاتي.	2.44	1.175	48.8
30	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي قرار.	2.14	1.152	42.8
31	تراودني افكار بأنني لن أستطيع القيام بالعمل المطلوب مني.	2.03	1.124	40.6
32	أصبحت لا أهتم بالعمل وإنجازه بالشكل المطلوب.	2.18	1.216	43.6
33	أشعر بالضجر والملل من المهام التي يتم تكليفي بها.	2.37	1.169	47.4
34	أؤثر عندما أشعر بعدم استطاعتي تلبية احتياجاتي الأساسية.	3.02	1.200	60.4
	الدرجة الكلية	2.58	.811	51.6

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس مستوى الضغوط النفسية حصلت الدرجة الكلية على متوسط حسابي بلغ (2.58) وبنسبة مئوية (51.6%) وبتقدير متوسط وقد تراوحت ما بين (1.81-3.53)، وجاءت فقرة "أفقد الكثير من هوياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.53) وبنسبة مئوية (70.6%) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة "أشعر بفقدان الثقة بالنفس" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.81) وبنسبة مئوية (36.2%) وبتقدير منخفض.

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة بشكل عام، ويمكن تفسير هذه النتيجة بمجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة العمل في هذه المؤسسات والتحديات اليومية التي تواجهها العاملات، فمن ناحية، تعد بيئة العمل في مديريات التنمية الاجتماعية ذات طابع حساس بسبب ارتباطها المباشر بتقديم الخدمات للمجتمع، ما يفرض ضغوطاً نفسية نتيجة الحاجة

المستمرة إلى التعامل مع الحالات الإنسانية، وهذه التحديات قد تفسر ارتفاع الشعور بفقدان الهوايات والاهتمامات الشخصية، حيث تبدو العاملات مثقلات بعبء العمل الذي يستهلك وقتاً وجهداً كبيرين، ما يحد من قدرتهن على ممارسة الأنشطة التي تساهم في تخفيف الضغوط النفسية.

وعلى الجانب الآخر، أظهرت النتائج انخفاض مستويات الشعور بفقدان الثقة بالنفس بين العاملات، ما يشير إلى وجود قدر من الاستقرار الشخصي والمهني الذي قد يكون مرتبطاً بتجاربهن العملية وخبرتهن في المجال، ومع ذلك، فإن وجود شعور متوسط بالتوتر في التعامل مع المواقف الصعبة، والرغبة أحياناً في البكاء بسبب الاحتفاظ بالمشكلات، يعكس أثر الضغوط النفسية المستمرة الناتجة عن متطلبات العمل اليومية، وهذا الشعور قد يكون مرتبطاً بعدم توفر بيئة داعمة كافية للتنفيس عن هذه الضغوط أو بسبب ضعف أنظمة الدعم النفسي داخل المؤسسات.

ومن الجدير بالذكر أن بعض الجوانب السلبية، مثل تجاهل القيود الخاصة بالإمكانات الحقيقية أو التركيز على الجوانب السلبية في الحياة، جاءت بتقديرات منخفضة، مما يدل على وجود مستوى معين من الوعي الذاتي والقدرة على التكيف مع التحديات، ومع ذلك، تبقى هذه النتائج مؤشراً على أهمية تعزيز الدعم النفسي وتطوير برامج تدريبية تركز على إدارة الضغوط وتنظيم العمل، ويمكن أيضاً تفسير وجود مستويات متوسطة من التوتر بأن العاملات يواجهن تحديات مهنية دون وجود استراتيجيات واضحة للتعامل معها، مما يزيد من الحاجة إلى تعزيز المهارات الشخصية والتنظيمية التي تساعد في التخفيف من هذه الضغوط.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

للإجابة عن السؤال الثالث المتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية من وجهة نظر العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية (نابلس، جنين، طولكرم، طوباس، سلفيت، قلقيلية)، والجدول (3.4) يوضح ذلك:

جدول (3.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مستوى أساليب مواجهة الضغوط				
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1	أتجنب التفكير بالمشكلة التي تواجهني.	2.56	1.212	51.2
2	أحاول إيجاد حلول للمشكلات.	3.98	1.339	79.6
3	هناك طرق كثيرة لحل المشكلات التي تواجهني.	3.58	1.025	71.6
4	أقوم بتجزئة المشكلة ووضع الحلول المناسبة.	3.69	1.222	73.8
5	أدرس عواقب الأمور.	3.71	1.200	74.2
6	أحاول الخروج من الموقف الضاغط عن طريق ممارسة الهوايات.	2.93	1.140	58.6
7	أتجنب الانفعال وقت المشكلة.	3.30	1.096	66
8	أتمتع بالصبر ولدي القدرة على تحمل الضغوط.	3.38	1.095	67.6
9	أنظر إلى الجانب الإيجابي من المشكلة.	3.44	1.263	68.8
10	أستطيع التفكير بمنطق عند التعرض لموقف ضاغط.	3.43	1.212	68.6
11	أتجنب التعامل مع الأشخاص المسببين للمشاكل في العمل.	3.63	1.156	72.6
12	أتجاوز عن التفاصيل الصغيرة.	3.43	1.328	68.6

73.8	1.081	3.69	13	أتجنب الخوض في المشكلات.
67.8	1.361	3.39	14	أحاول التفكير بموضوع مريح عندما أكون متوتراً.
75.6	1.203	3.78	15	استفيد من ما فعله زملائي في مواقف مشابهة.
71	1.296	3.55	16	أنظر إلى الموقف الذي يواجهني من منظور مختلف لجعله يبدو أكثر إيجابية
62.8	1.343	3.14	17	أحاول السيطرة على انفعالاتي باستخدام بعض تمرينات الاسترخاء.
67.2	1.089	3.36	18	أحاول الانسحاب وعدم التدخل في المشكلة.
66.4	1.126	3.32	19	أحاول أن أبرر موقعي تجاه المشكلة.
76.2	1.350	3.81	20	ابتعد عن الأشخاص المسببين للمشكلة .
74.8	1.087	3.74	21	أضع خطة لحل المشكلات.
76	1.031	3.80	22	أشجع نفسي على تجنب المشاعر غير السارة.
75.8	1.331	3.79	23	أضع بدائل لحل المشكلة.
74.8	1.261	3.74	24	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة.
55.4	1.163	2.77	25	استخدم بعض أنواع الرياضة للتخفيف من الوضع الضاغط.
70.2	1.357	3.51	26	لا أسمح لكثرة الضغوط بالتأثير على عملي.
70.4	1.225	3.52	27	كثيراً ما اتوقع النتائج المحتملة للمشكلات التي أواجهها.
68.4	1.119	3.42	28	أتعامل مع المشكلات بهدوء.
71.4	1.175	3.57	29	أحاول مواجهة الموقف المشكلة.
72.4	1.152	3.62	30	اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
69.6	.811	3.48		الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس

آساليب مواجهة الضغوط حصلت الدرجة الكلية على متوسط حسابي بلغ (3.48) وبنسبة مئوية

(69.6%) وبتقدير متوسط وقد تراوحت ما بين (2.56-3.98)، وجاءت فقرة "أحاول إيجاد حلول

للمشكلات" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.98) وبنسبة مئوية (79.6%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أتجنب التفكير بالمشكلة التي تواجهني" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.56) وبنسبة مئوية (51.2%) وبتقدير متوسط.

تشير نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثالث حول استراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تتبعها العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية إلى أن هذه الاستراتيجيات تنوعت بين أساليب نشطة وأخرى أكثر تجنباً، مما يعكس تفاوتاً في القدرة على التعامل مع الضغوط بناءً على طبيعة المواقف والموارد الشخصية والمهنية المتاحة، فقد أظهرت النتائج أن الفقرة المتعلقة بمحاولة إيجاد حلول للمشكلات تصدرت قائمة الاستراتيجيات المستخدمة، مما يدل على أن غالبية العاملات يفضلن اتباع أسلوب مواجهة مباشر قائم على التحليل المنطقي والسعي لإيجاد حلول عملية للمشكلات، ويمكن تفسير هذا الأمر بأن طبيعة العمل في مديريات التنمية الاجتماعية تتطلب مهارات حل المشكلات وإدارة المواقف الصعبة، ما يعزز من استخدام هذا النوع من الاستراتيجيات، بالإضافة إلى ذلك، تشير هذه النتيجة إلى وجود قدر من الثقة بالنفس والقدرة على التصرف بفعالية، وهو أمر ربما يعكس تدريباً مسبقاً أو خبرات مهنية متراكمة لدى العاملات.

وفي المقابل، جاءت فقرة "أتجنب التفكير بالمشكلة التي تواجهني" في المرتبة الأخيرة، مما يشير إلى أن العاملات يملن إلى مواجهة المشكلات بدلاً من تجنبها، وهو ما يعكس ثقافة عمل تتسم بالمواجهة والمسؤولية تجاه حل القضايا بدلاً من تأجيلها أو تجاهلها، ومع ذلك، يمكن تفسير انخفاض استخدام هذا الأسلوب بأن التفكير المستمر في المشكلات قد يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي، ما يجعل العاملات أكثر ميلاً إلى البحث عن حلول بدلاً من التهرب من التفكير، وعلى

صعيد آخر، أظهرت الفقرات المتعلقة بتجزئة المشكلات ووضع خطط لحلها نسباً مرتفعة، مما يعكس استراتيجيات منهجية في التعامل مع التحديات، وهذا يشير إلى أن العاملات يدركن أهمية التحليل المنهجي للمواقف، وهو ما يمكن أن يُعزى إلى طبيعة العمل التي تتطلب التعامل مع قضايا معقدة مثل الفقر والعنف الأسري.

من ناحية أخرى، فإن الفقرات التي ركزت على استخدام الهوايات أو ممارسة الرياضة للتخفيف من الضغوط جاءت بدرجات متوسطة، مما يشير إلى أن العاملات ربما يواجهن صعوبة في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية أو أنهن يفتقرن إلى الوقت أو الموارد اللازمة لممارسة هذه الأنشطة، أما الفقرات المتعلقة بتجنب التعامل مع الأشخاص المسببين للمشكلات أو تجاوز التفاصيل الصغيرة فقد حققت نسباً متوسطة إلى مرتفعة، مما يعكس توجهاً نحو تجنب التصعيد في بيئة العمل، وهذا النهج يشير إلى محاولة تقليل الاحتكاك مع مصادر الضغوط المباشرة وهو أسلوب شائع في البيئات ذات التحديات المتعددة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات تتسم بالتنوع، حيث يجمعن بين أساليب المواجهة المباشرة مثل التفكير المنهجي وحل المشكلات، وأساليب التجنب مثل الابتعاد عن مسببي المشكلات، وهذه الاستراتيجيات تعكس مرونة العاملات في التعامل مع الضغوط المختلفة، لكنها تشير أيضاً إلى الحاجة لتعزيز الدعم النفسي وتوفير برامج تدريبية تُركز على تطوير استراتيجيات أكثر استدامة للتعامل مع الضغوط.

نتائج الدراسة الحالية تتشابه مع نتائج دراسة شهوان (2021) التي أظهرت تفضيلاً لحل المشكلات كأكثر أسلوب مواجهة للضغوط، بينما تختلف مع دراسة (Bani-Issa et al, 2022) التي أظهرت أن النساء غير العاملات يعانين من مستويات ضغط أعلى، بالإضافة إلى أن

دراسات مثل دراسة (Kooli, 2022) سلطت الضوء على تأثير تحديات العمل عن بعد، بينما تركز الدراسة الحالية على العمل الاجتماعي المباشر.

4.2 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة :

4.2.1 نتائج الفرضية الأولى :

قامت الباحثة بفحص الفرضيات الصفرية وحُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن، والجدول (4.4) يبين ذلك:

جدول (4.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياسي الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن

المتغير	المستوى الإحصائي	الضغوط الاجتماعية	الضغوط النفسية	الدرجة الكلية
العمر				
أقل من 25 سنة	M	3.36	2.78	073.
	SD	896.	323.	609.
من 26- أقل من 35 سنة	M	2.55	2.59	57.2
	SD	641.	663.	625.
من 35- أقل من 45 سنة	M	2.68	2.63	65.2
	SD	899.	859.	857.
45 سنة فأكثر	M	2.38	2.52	45.2
	SD	823.	852.	783.
المؤهل العلمي				
توجيهي	M	282.	2.45	2.36
	SD	435.	842.	.571
دبلوم	M	102.	40.2	2.25

.719	741.	764.	SD		
2.66	65.2	672.	M	بكالوريوس	
.802	811.	865.	SD		
2.28	2.33	232.	M	دراسات عليا	
.723	.822	681.	SD		
39.2	2.36	2.43	M	أقل من 5 سنوات	عدد سنوات العمل
653.	624.	772.	SD		
62.2	63.2	612.	M	من 6- 9 سنوات	
629.	657.	689.	SD		
58.2	60.2	552.	M	10 سنوات فأكثر	
864 .	891.	908.	SD		
2.61	2.64	2.58	M	عزباء	الحالة الاجتماعية
.863	.894	.948	SD		
2.55	2.57	2.54	M	متزوجة	
.770	.798	.810	SD		
2.81	2.74	2.89	M	مطلقة	
.989	.893	1.089	SD		
1.95	2.21	1.69	M	أرملة	
-	-	-	SD		
35.2	41.2	292.	M	أقل من 2000 شيكل	معدل الدخل الشهري
735.	807.	700.	SD		
45.2	49.2	402.	M	من 2000- أقل	
580.	588.	692.	SD	من 3000 شيكل	
78.2	73.2	83.2	M	من 3000- أقل	
857.	885.	879.	SD	من 4000 شيكل	
31.2	42.2	21.2	M	من 4000- أقل	
763.	839.	792.	SD	من 6000 شيكل	
48.2	52.2	442.	M	مدينة	مكان السكن
713.	732.	788.	SD		
58.2	61.2	552.	M	قرية	
897.	945.	917.	SD		
72.2	66.2	782.	M	مخيم	
762.	767.	806.	SD		

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (4.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الدراسة (مقياس الضغوط الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية) في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمقاييس الفرعية فقد أجري تحليل التباين متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA) "without Interaction"، والجدول (5.4) يبين ذلك:

جدول (5.4)

تحليل التباين متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمقاييس الفرعية (الضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية) تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيك، مكان السكن

مصدر التباين	المقياس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
العمر	الضغوط الاجتماعية	618.5	3	873.2	735.1	221.
	الضغوط النفسية	540.	3	270.	270.	847.
	الدرجة الكلية	395.2	3	292.1	292.1	279.
المؤهل العلمي	الضغوط الاجتماعية	6.487	3	2.162	1.183	.126
	الضغوط النفسية	2.408	3	.803	1.224	.303
	الدرجة الكلية	4.118	3	1.373	2.261	.083
عدد سنوات العمل	الضغوط الاجتماعية	439.	2	.220	.308	.735
	الضغوط النفسية	060.1	2	.530	.803	.450
	الدرجة الكلية	696.	2	.348	.557	.574
الحالة الاجتماعية	الضغوط الاجتماعية	1.355	3	.452	.634	594.
	الضغوط النفسية	.376	3	.125	.187	905.
	الدرجة الكلية	.759	3	.253	.402	752.
معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيك	الضغوط الاجتماعية	198.11	3	733.3	5.751	* < .001
مكان السكن	الضغوط النفسية	89.23	3	0961.	687.1	172.
	الدرجة الكلية	6.645	3	215.2	749.3	* < .012
	الضغوط الاجتماعية	676.2	2	338.1	914.1	151.
مكان السكن	الضغوط النفسية	560.	2	280.	422.	657.
	الدرجة الكلية	368.1	2	684.	102.1	335.

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05 < p)

يتضح من الجدول (5.4) الآتي:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى للمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، مكان السكن).

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول.

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياسيين (مقياس الضغوط الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية) لدى العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياسيين (مقياس الضغوط الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية) لدى العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغير معدل الدخل

الشهري للأسرة بالشيكول، أجري اختبار (LSD) والجدولين (6.4) (7.4) يوضح ذلك:

جدول (6.4)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الضغوط الاجتماعية تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل

المقياس	المستوى	المتوسط	أقل من 2000 شيكل	2000- أقل من 3000 شيكل	3000- أقل من 4000 شيكل	4000- أقل من 6000 شيكل
الضغوط الاجتماعية	أقل من 2000 شيكل	2.29		-.535*		
	2000- أقل من 3000 شيكل	2.40		-.426*		
	3000- أقل من 4000 شيكل	2.83	-.535*	.426*		-.612*
	4000- أقل من 6000 شيكل	2.21		-.612*		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (6.4) الآتي:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مقياس الضغوط الاجتماعية تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل بين من لديهم دخل شهري (من 3000- أقل من 4000 شيكل) من جهة وكل من لديهم دخل شهري: (أقل من 2000 شيكل) و (من 2000- أقل من 3000 شيكل)، و (من 4000- أقل من 6000 شيكل) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح كل من لديهم دخل شهري (من 3000- أقل من 4000 شيكل).

جدول (7.4)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على الدرجة الكلية لمقياسي الضغوط الاجتماعية والنفسية تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكال

المقياس	المستوى	المتوسط	أقل من 2000 شيكل	من 2000 إلى 3000 شيكل	من 3000 إلى 4000 شيكل	من 4000 إلى 6000 شيكل
الدرجة الكلية	أقل من 2000 شيكل	2.35				
	2000 - أقل من 3000 شيكل	2.45		من 2000 شيكل		
	3000 - أقل من 4000 شيكل	2.78		من 3000 شيكل		
	4000 - أقل من 6000 شيكل	2.31		من 4000 شيكل		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (7.4) الآتي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) في الدرجة الكلية لمقياسي الضغوط الاجتماعية والنفسية تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكال بين (من 3000 - أقل من 4000 شيكل) من جهة وكل من لديهم دخل شهري: (من 3000 - أقل من 4000 شيكل)، و (من 4000 - أقل من 6000 شيكل) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح من لديهم دخل شهري (من 3000 - أقل من 4000 شيكل).

وتعزو الباحثة ذلك حول أثر المتغيرات الديموغرافية (مثل العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري، ومكان السكن) على مستويات الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية، أن معظم هذه المتغيرات لم تؤدّ إلى فروق ذات دلالة إحصائية باستثناء متغير معدل الدخل الشهري، ويمكن تفسير هذه النتيجة على النحو التالي:

- **العمر والمستوى التعليمي وعدد سنوات العمل:** قد يشير غياب الفروق الدالة إحصائياً في هذه المتغيرات إلى وجود خبرة مشتركة أو تحديات مهنية موحدة بين العاملين، بغض النظر عن هذه العوامل، فالبيئة الوظيفية قد تفرض نوعاً من التحديات الاجتماعية والنفسية المشتركة، مما يجعل تأثير الفروقات العمرية أو التعليمية أقل وضوحاً.

- **الحالة الاجتماعية:** غياب التأثير يشير إلى أن الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجهها العاملين قد تكون ناتجة بشكل أكبر عن طبيعة العمل والبيئة المؤسسية نفسها، بدلاً من الظروف الشخصية مثل الحالة الاجتماعية.

- **مكان السكن:** عدم وجود فروق بين العاملين في المدن، القرى، والمخيمات قد يكون دلالة على تجانس التحديات التي تواجه العاملين، سواء بسبب البنية الاجتماعية المشتركة أو بسبب طبيعة العمل التي تفرض ضغطاً متساوياً على الجميع.

- **معدل الدخل الشهري:** العاملين اللواتي لديهم دخل شهري يتراوح بين 3000- أقل من 4000 شيكل أظهرن مستوى أعلى من الضغوط الاجتماعية مقارنةً بالفئات الأخرى، وهذا قد يُفسر بأن هذه الفئة تتوسط الفئات في مستوى الدخل، ما يجعلها تشعر بضغط مزدوج: من جهة، لا يكفي دخلها الشهري لتوفير حياة مريحة مقارنةً بالفئات الأعلى دخلاً، ومن جهة أخرى، لا تحصل على الدعم أو التسهيلات التي قد تكون متاحة للفئات الأدنى دخلاً.

4.2.2 نتائج الفرضية الثانية:

قامت الباحثة بفحص الفرضيات الصفرية وحُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيرات:

العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان السكن، والجدول (8.4) يبين ذلك:

جدول (8.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكول، مكان

المتغير	المستوى	الإحصائي	أساليب مواجهة الضغوط
العمر	أقل من 25 سنة	M	3.69
		SD	119.
		M	3.25
	من 26- أقل من 35 سنة	SD	855.
		M	3.54
		SD	683.
	من 35- أقل من 45 سنة	M	3.50
		SD	909.
		M	2.55
المؤهل العلمي	توجيهي	SD	.821
		M	3.49
		SD	.644
	دبلوم	M	3.45
		SD	.757
		M	3.92
	بكالوريوس	SD	.893
		M	3.24
		SD	804.
عدد سنوات العمل	دراسات عليا	M	30.3
		SD	761.
		M	59.3
	أقل من 5 سنوات	SD	808.
		M	30.3
		SD	761.
عدد سنوات العمل	من 6- 9 سنوات	M	59.3
		SD	808.

3.40	M	عزباء	
717.	SD		
49.3	M	متزوجة	الحالة الاجتماعية
829.	SD		
52.3	M	مطلقة	
782.	SD		
28.4	M	أرملة	
-	SD		
2.79	M	أقل من 2000 شيكل	
1.046	SD		
3.68	M	من 2000- أقل من 3000 شيكل	معدل الدخل الشهري
.510	SD		
3.49	M	من 3000- أقل من 4000 شيكل	
.787	SD		
3.48	M	من 4000- أقل من 6000 شيكل	
.909	SD		
53.3	M	مدينة	
801.	SD		
40.3	M	قرية	مكان السكن
856.	SD		
49.3	M	مخيم	
752.	SD		

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (8.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الدراسة (آساليب مواجهة الضغوط) في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس آساليب مواجهة الضغوط فقد أجري تحليل التباين متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction"، والجدول (9.4) يبين ذلك:

جدول (9.4)

تحليل التباين متعدد المتغيرات (بدون تفاعل) على مقياس (أساليب مواجهة الضغوط) تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيك، مكان السكن

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المقياس	مصدر التباين
380.	033.1	670.	3	2.009	أساليب مواجهة الضغوط	العمر
<.001*	5.743	3.421	3	10.262	أساليب مواجهة الضغوط	المؤهل العلمي
058.	904.2	841.1	2	681.3	أساليب مواجهة الضغوط	عدد سنوات العمل
734.	427.	280.	3	841.	أساليب مواجهة الضغوط	الحالة الاجتماعية
*6<.00	4.299	2.626	3	7.879	أساليب مواجهة الضغوط	معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيك
683.	383.	250.	2	500.	أساليب مواجهة الضغوط	مكان السكن

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (9.4) الآتي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) في مستوى أساليب مواجهة

الضغوط لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية

تعزى للمتغيرات (العمر، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، مكان السكن).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) في مستوى أساليب مواجهة

الضغوط لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية

تعزى للمتغيرات (المؤهل العلمي، معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيك).

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس (أساليب مواجهة الضغوط) لدى

العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغيري

المؤهل العلمي ومتغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشكل، أجري اختبار (LSD) والجدولين (10.4) (11.4) يوضح ذلك:

جدول (10.4)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير المؤهل العلمي

المقياس	المستوى	المتوسط	توجيهي	دبلوم	بكالوريوس	دراسات عليا
أساليب مواجهة الضغوط	توجيهي	2.55		-.934*	-.902*	-1.373*
	دبلوم	3.49	.934*			
	بكالوريوس	3.45	.902*			-.470*
	دراسات عليا	3.92	-1.373*		-.470*	

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (10.4) الآتي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير المؤهل العلمي بين من لديهم مؤهل علمي (توجيهي) من جهة وكل من لديهم مؤهل علمي: (دبلوم) و(بكالوريوس)، و(دراسات عليا) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح من لديهم مؤهل علمي (توجيهي).

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير المؤهل العلمي بين من لديهم مؤهل علمي (بكالوريوس) ومن لديهم مؤهل علمي (دراسات عليا)، جاءت الفروق لصالح من لديهم مؤهل علمي (بكالوريوس).

جدول (11.4)

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل

المقياس	المستوى	المتوسط	أقل من 2000 شيكل	أقل من 2000 شيكل	أقل من 3000 شيكل	أقل من 4000 شيكل	أقل من 6000 شيكل
أساليب مواجهة الضغوط	أقل من 2000 شيكل	2.79					
	2000- أقل من 3000 شيكل	3.68	.897*				
	3000- أقل من 4000 شيكل	3.49	.709*				
	4000- أقل من 6000 شيكل	3.48	.690*				

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (11.4) الآتي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل بين من لديهم معدل دخل شهري (أقل من 2000 شيكل) من جهة وكل من لديهم معدل دخل شهري: (من 2000 - أقل من 3000 شيكل)، و (من 3000 - أقل من 4000 شيكل) و (من 4000 - أقل من 5000 شيكل) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح من لديهم دخل شهري (أقل من 2000 شيكل).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغيري (المؤهل العلمي ومعدل الدخل الشهري للأسرة)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبقية المتغيرات، ويمكن تفسير ذلك على النحو التالي:

أولاً: الفروق المرتبطة بالمؤهل العلمي:

يتضح من النتائج أن العاملات ذوات المؤهل العلمي المنخفض (التوجيهي) يتمتعن بمستويات أقل من القدرة على مواجهة الضغوط مقارنة باللواتي يحملن مؤهلات أعلى (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا)، وهذا يشير إلى أن التعليم العالي يُمكن العاملات من اكتساب مهارات التفكير النقدي والتحليل المنهجي، بالإضافة إلى التدريب على أساليب علمية وعملية لمواجهة المشكلات، فالتعليم العالي يُهيئ الفرد لفهم أفضل للتحديات واستخدام استراتيجيات مواجهة فعّالة، مثل التخطيط الجيد، التفكير الإيجابي، واستغلال الموارد المتاحة بشكل أمثل، من جهة أخرى، لوحظت فروق بين حاملات شهادتي البكالوريوس والدراسات العليا لصالح الفئة الأخيرة، وهذه النتيجة قد تُعزى إلى أن التعليم المتقدم (دراسات عليا) يُعزز من تطوير المهارات المعرفية والوجدانية ويقدم أساليب متقدمة لإدارة الضغوط، مثل تحسين التوازن النفسي والتأقلم بشكل أكثر مرونة مع الضغوط المهنية والشخصية.

ثانياً: الفروق المرتبطة بمعدل الدخل الشهري للأسرة:

النتائج تُظهر أن العاملات اللواتي ينتمين إلى أسر ذات دخل شهري منخفض (أقل من 2000 شيكل) يتمتعن بمستويات أعلى من استراتيجيات مواجهة الضغوط مقارنة بأولئك من الأسر ذات الدخل المتوسط أو المرتفع، وهذا التناقض الظاهري يمكن تفسيره من منظور بيئي ونفسي، فالعاملات اللواتي يعشن في أسر ذات دخل منخفض قد يواجهن تحديات أكبر في حياتهن اليومية، مما يُجبرهن على تطوير استراتيجيات خاصة لمواجهة الضغوط، مثل التكيف مع الموارد المحدودة أو البحث عن حلول عملية للتغلب على المشكلات، فالبينة الاقتصادية الصعبة تُحفز الأفراد على تعلم مهارات بقاء نفسية واجتماعية أكثر فعالية. وفي المقابل، من ينتمين إلى

فئات ذات دخل أعلى قد يملكن مصادر دعم أكبر لتخفيف الضغوط، مثل المساعدة من أفراد الأسرة أو استخدام الخدمات المدفوعة، مما قد يُقلل من الحاجة لتطوير استراتيجيات مواجهة ذاتية قوية.

ثالثاً: غياب الفروق في المتغيرات الأخرى (العمر، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، أو مكان السكن):

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للعمر، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، أو مكان السكن. يمكن تفسير ذلك بأن هذه المتغيرات قد لا تكون مؤثرة بشكل كبير على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات في هذا السياق، حيث تلعب العوامل البيئية والتنظيمية المحيطة دوراً أكبر في تشكيل استجابات الأفراد، فعلى سبيل المثال، بيئة العمل في مديريات التنمية الاجتماعية قد تُوفر نمطاً موحداً من التحديات والموارد التي تُؤثر بالتساوي على العاملات بغض النظر عن أعمارهن أو حالتهم الاجتماعية.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

5.1 تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

5.1.1 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

5.1.2 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

5.1.3 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

5.2 التصور المقترح

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، ومناقشتها من خلال أسئلتها وما انبثق منها من فرضيات ، فقد قامت الباحثة بصياغة التوصيات والمقترحات بما يتلائم والنتائج التي توصلت إليها .

5.1 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

5.1.1 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

دلت نتائج السؤال الأول على أن الضغوط الاجتماعية تتراوح بين المنخفضة والمتوسطة مع نتيجة متوسطة للدرجة الكلية، مع بعض الفقرات التي حققت نسباً مرتفعة.

وتعزو الباحثة تفسير هذه النتيجة بكون العوامل يواجهن تحديات متعددة تتعلق بتوازن الأدوار بين العمل والحياة الأسرية، فعلى سبيل المثال، يظهر تأثير واضح للضغوط الناتجة عن الأعباء الأسرية، وهو ما يعكس الصعوبات التي تواجهها العاملات في تحقيق التوازن بين مسؤولياتهن المهنية والأسرية.

علاوة على ذلك، فإن الفقرات التي تشير إلى صعوبة بناء العلاقات الاجتماعية أو مواجهة تحديات في مكان السكن قد تعكس محدودية الدعم الاجتماعي أو ضغوطاً ناتجة عن طبيعة البيئة المحيطة، ومن جهة أخرى، النسبة المرتفعة لبعض الفقرات مثل المشاركة في المناسبات الاجتماعية أو تأثير المشكلات المالية تشير إلى أن الجوانب الاقتصادية والاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستوى الضغوط.

وعليه فإن العمل في مديريات التنمية الاجتماعية يتطلب التعامل مع قضايا إنسانية متعددة مثل الفقر، والعنف الأسري، والاحتياجات الخاصة، وهذه القضايا تحمل بُعداً عاطفياً وضغطاً على الموظفين اللواتي يجدون أنفسهم في مواجهة مستمرة مع مشكلات تؤثر على مشاعرهم الشخصية وتخلق تحديات في تحقيق التوازن بين المتطلبات المهنية والأسرية وبالتالي، فإن هذه الطبيعة المركبة للعمل تسهم في رفع مستوى الضغوط الاجتماعية، رغم أن بعض الجوانب مثل دعم الزملاء يمكن أن تكون عامل تخفيف.

ومن المنطقي أن تكون الضغوط الاجتماعية على العاملات بتقدير متوسط، نظراً لتداخل العوامل المؤثرة من بيئة العمل، والمسؤوليات الأسرية، والوضع الاقتصادي، والدعم المؤسسي، فالتقدير المتوسط يعكس وجود توازن نسبي، حيث تواجه العاملات تحديات حقيقية ولكنهن قادرات على مواجهتها بدرجة معقولة، مع وجود تفاوت في طبيعة التحديات بين الفئات المختلفة.

وأكدت دراسة دويكات (2024) أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة كان متوسطاً، مما يدعم وجود ضغوط اجتماعية ملموسة لكنها ليست بالغة الشدة، ويتمشى هذا مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت ضغوطاً اجتماعية محسوسة من البيئة المحيطة. كما جاءت دراسة عمار (2024) متوافقة مع نتائج الدراسة الحالية، حيث أظهرت أن الضغوط الاجتماعية الحياتية تؤثر بشكل ملحوظ على المرأة العاملة، خصوصاً في علاقاتها الأسرية والاجتماعية، مما يعزز أهمية التعرف على هذه الضغوط وتأثيرها على أدائها المهني والاجتماعي.

ومن ناحية أخرى، توصلت دراسة فطاير (2021) إلى وجود ضغوط اجتماعية مرتبطة بالنظرة المجتمعية التقليدية للمرأة العاملة، وهو ما ينسجم مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية من وجود تحديات اجتماعية تواجه العاملات نتيجة الأدوار الاجتماعية المفروضة عليهن. كذلك، أظهرت

دراسة عتيق (2021) أن النساء العاملات في البلديات الفلسطينية يواجهن تحديات اجتماعية متعددة تتعلق بالتمييز الجندري، مما يدعم وجود ضغوط اجتماعية في بيئة العمل تؤثر على الحالة النفسية للمرأة.

أما من جهة الاختلاف، فقد أظهرت بعض الدراسات فروقات في النتائج، حيث ركزت دراسة بوبكر (2007) على صراع الأدوار بين الأم والزوجة وربة البيت وتأثيره على الضغط النفسي بشكل خاص، ولم تعالج الضغوط الاجتماعية كمتغير مستقل، مما يجعلها تختلف في محور التركيز عن الدراسة الحالية. كما اختلفت دراسة شويخي (2021) التي قارنت بين الأمهات العاملات وغير العاملات من حيث الضغوط النفسية وجودة الحياة، بينما كانت الدراسة الحالية أكثر تركيزاً على الضغوط الاجتماعية بين العاملات فقط.

وأظهرت دراسة دعدوع (2023) أن متغيرات مثل عدد الأبناء والدخل لها تأثير على مستوى الضغط النفسي، وهو توجه أكثر تخصصاً في الضغط النفسي وليس الضغوط الاجتماعية كما هو الحال في الدراسة الحالية .

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن نتائج هذه الدراسة تتوافق إلى حد كبير مع نتائج الدراسات المحلية التي أكدت وجود ضغوط اجتماعية متوسطة إلى مرتفعة تواجه المرأة العاملة في المجتمع الفلسطيني، مع بعض الاختلافات في المحاور والتركيز التي تعكس تنوع الظروف الاجتماعية والنفسية للعينة المدروسة.

5.1.2 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

أشارت نتائج السؤال الثاني إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي تواجه العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة بشكل عام، وتعزو

الباحثة تفسير هذه النتيجة بمجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة العمل في هذه المؤسسات والتحديات اليومية التي تواجهها العاملات، فمن ناحية، تعد بيئة العمل في مديريات التنمية الاجتماعية ذات طابع حساس بسبب ارتباطها المباشر بتقديم الخدمات للمجتمع، ما يفرض ضغوطاً نفسية نتيجة الحاجة المستمرة إلى التعامل مع الحالات الإنسانية، وهذه التحديات قد تفسر ارتفاع الشعور بفقدان الهوايات والاهتمامات الشخصية، حيث تبدو العاملات مثقلات بعبء العمل الذي يستهلك وقتاً وجهداً كبيرين، ما يحد من قدرتهن على ممارسة الأنشطة التي تساهم في تخفيف الضغوط النفسية. وعلى الجانب الآخر، أظهرت النتائج انخفاض مستويات الشعور بفقدان الثقة بالنفس بين العاملات، ما يشير إلى وجود قدر من الاستقرار الشخصي والمهني الذي قد يكون مرتبطاً بتجاربهن العملية وخبرتهن في المجال، وومع ذلك، فإن وجود شعور متوسط بالتوتر في التعامل مع المواقف الصعبة، والرغبة أحياناً في البكاء بسبب الاحتفاظ بالمشكلات، يعكس أثر الضغوط النفسية المستمرة الناتجة عن متطلبات العمل اليومية، وهذا الشعور قد يكون مرتبطاً بعدم توفر بيئة داعمة كافية للتنفيس عن هذه الضغوط أو بسبب ضعف أنظمة الدعم النفسي داخل المؤسسات.

ومن الجدير بالذكر أن بعض الجوانب السلبية، مثل تجاهل القيود الخاصة بالإمكانات الحقيقية أو التركيز على الجوانب السلبية في الحياة، جاءت بتقديرات منخفضة، مما يدل على وجود مستوى معين من الوعي الذاتي والقدرة على التكيف مع التحديات، ومع ذلك، تبقى هذه النتائج مؤشراً على أهمية تعزيز الدعم النفسي وتطوير برامج تدريبية تُركز على إدارة الضغوط وتنظيم العمل، ويمكن أيضاً تفسير وجود مستويات متوسطة من التوتر بأن العاملات يواجهن تحديات مهنية دون وجود استراتيجيات واضحة للتعامل معها، مما يزيد من الحاجة إلى تعزيز المهارات الشخصية والتنظيمية التي تساعد في التخفيف من هذه الضغوط.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة دويكات (2024) التي أشارت إلى وجود مستويات متوسطة من الضغوط النفسية بين النساء العاملات في القطاع الاجتماعي، حيث بينت أن طبيعة العمل الحساس والمرهق تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للعاملات.

ودعمت نتائج الدراسة الحالية دراسة عمار (2024) التي رصدت ضغوطاً نفسية ناتجة عن صراعات الأدوار بين العمل والحياة الشخصية، مما يؤدي إلى شعور متكرر بالتوتر والضغط. ويعكس ذلك ما تم رصده في الدراسة من شعور متوسط بالتوتر والتحديات اليومية التي تواجه العاملات، خاصة في التعامل مع حالات إنسانية معقدة، مما يشكل عبئاً نفسياً مستمراً.

وفيما يتعلق بانخفاض مستويات فقدان الثقة بالنفس، يمكن ربط ذلك مع نتائج دراسة عتيق (2021) التي أظهرت أن النساء العاملات في المؤسسات الاجتماعية يطورن نوعاً من الصمود النفسي، نتيجة الخبرة والتكيف المستمر مع الضغوط. وهذا يعكس جانباً إيجابياً في نتائج الدراسة الحالية، حيث أظهر العاملون درجة من الاستقرار النفسي رغم الضغوط المستمرة.

فيما اختلفت نتائج الدراسة عن بعض الدراسات مثل دراسة بوبكر (2007) التي أظهرت ارتفاعاً ملحوظاً في الضغوط النفسية الناجمة عن صراع الأدوار العائلية والمهنية، حيث جاءت نتائج الدراسة الحالية أقل حدة في هذا الجانب، ربما بسبب اختلاف طبيعة العينة أو البيئة الاجتماعية المحيطة.

كما أظهرت دراسة دعدوع (2023) ارتباطاً قوياً بين الضغوط النفسية وعدة متغيرات اجتماعية واقتصادية، وهو ما لم يتم التركيز عليه بشكل مباشر في هذه الدراسة، مما يشير إلى فرصة لمزيد من البحث في هذا المجال لتوضيح العوامل المؤثرة بشكل أعمق.

5.1.3 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

وأوضحت نتائج السؤال الثالث أن استراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية من وجهة نظر العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية متوسط.

تشير نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثالث حول استراتيجيات مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تتبعها العاملين في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية إلى أن هذه الاستراتيجيات تنوعت بين أساليب نشطة وأخرى أكثر تجنباً، مما يعكس تفاوتاً في القدرة على التعامل مع الضغوط بناءً على طبيعة المواقف والموارد الشخصية والمهنية المتاحة، فقد أظهرت النتائج أن الفقرة المتعلقة بمحاولة إيجاد حلول للمشكلات تصدرت قائمة الاستراتيجيات المستخدمة، مما يدل على أن غالبية العاملين يفضلون اتباع أسلوب مواجه مباشر قائم على التحليل المنطقي والسعي لإيجاد حلول عملية للمشكلات، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طبيعة العمل في مديريات التنمية الاجتماعية تتطلب مهارات حل المشكلات وإدارة المواقف الصعبة، ما يعزز من استخدام هذا النوع من الاستراتيجيات، بالإضافة إلى ذلك، تشير هذه النتيجة إلى وجود قدر من الثقة بالنفس والقدرة على التصرف بفعالية، وهو أمر ربما يعكس تدريباً مسبقاً أو خبرات مهنية متراكمة لدى العاملين.

وفي المقابل، جاءت فقرة "تجنب التفكير بالمشكلة التي تواجهني" في المرتبة الأخيرة، مما يشير إلى أن العاملين يملن إلى مواجهة المشكلات بدلاً من تجنبها، وهو ما يعكس ثقافة عمل تتسم بالمواجهة والمسؤولية تجاه حل القضايا بدلاً من تأجيلها أو تجاهلها، ومع ذلك، يمكن تفسير انخفاض استخدام هذا الأسلوب بأن التفكير المستمر في المشكلات قد يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي، ما يجعل العاملين أكثر ميلاً إلى البحث عن حلول بدلاً من التهرب من التفكير، وعلى

صعيد آخر، أظهرت الفقرات المتعلقة بتجزئة المشكلات ووضع خطط لحلها نسباً مرتفعة، مما يعكس استراتيجيات منهجية في التعامل مع التحديات، وهذا يشير إلى أن العاملات يدركن أهمية التحليل المنهجي للمواقف، وهو ما يمكن أن يُعزى إلى طبيعة العمل التي تتطلب التعامل مع قضايا معقدة مثل الفقر والعنف الأسري.

من ناحية أخرى، فإن الفقرات التي ركزت على استخدام الهوايات أو ممارسة الرياضة للتخفيف من الضغوط جاءت بدرجات متوسطة، مما يشير إلى أن العاملات ربما يواجهن صعوبة في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية أو أنهن يفتقرن إلى الوقت أو الموارد اللازمة لممارسة هذه الأنشطة، أما الفقرات المتعلقة بتجنب التعامل مع الأشخاص المسببين للمشكلات أو تجاوز التفاصيل الصغيرة فقد حققت نسباً متوسطة إلى مرتفعة، مما يعكس توجهاً نحو تجنب التصعيد في بيئة العمل، وهذا النهج يشير إلى محاولة تقليل الاحتكاك مع مصادر الضغوط المباشرة وهو أسلوب شائع في البيئات ذات التحديات المتعددة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات تتسم بالتنوع، حيث يجمعن بين أساليب المواجهة المباشرة مثل التفكير المنهجي وحل المشكلات، وأساليب التجنب مثل الابتعاد عن مسببي المشكلات، وهذه الاستراتيجيات تعكس مرونة العاملات في التعامل مع الضغوط المختلفة، لكنها تشير أيضاً إلى الحاجة لتعزيز الدعم النفسي وتوفير برامج تدريبية تُركز على تطوير استراتيجيات أكثر استدامة للتعامل مع الضغوط.

ومن خلال تحليل النتائج، يتبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية

تعزى إلى متغيري (المؤهل العلمي ومعدل الدخل الشهري للأسرة)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبقية المتغيرات، ويمكن تفسير ذلك على النحو التالي:

أولاً: الفروق المرتبطة بالمؤهل العلمي:

يتضح من النتائج أن العاملات ذوات المؤهل العلمي المنخفض (التوجيهي) يتمتعن بمستويات أقل من القدرة على مواجهة الضغوط مقارنة باللواتي يحملن مؤهلات أعلى (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا)، وهذا يشير إلى أن التعليم العالي يُمكن العاملات من اكتساب مهارات التفكير النقدي والتحليل المنهجي، بالإضافة إلى التدريب على أساليب علمية وعملية لمواجهة المشكلات، فالتعليم العالي يُهيئ الفرد لفهم أفضل للتحديات واستخدام استراتيجيات مواجهة فعّالة، مثل التخطيط الجيد، والتفكير الإيجابي، واستغلال الموارد المتاحة بشكل أمثل، من جهة أخرى، لوحظت فروق بين حاملات شهادتي البكالوريوس والدراسات العليا لصالح الفئة الأخيرة، وهذه النتيجة قد تُعزى إلى أن التعليم المتقدم (دراسات عليا) يُعزز من تطوير المهارات المعرفية والوجدانية ويقدم أساليب متقدمة لإدارة الضغوط، مثل تحسين التوازن النفسي والتأقلم بشكل أكثر مرونة مع الضغوط المهنية والشخصية.

ثانياً: الفروق المرتبطة بمعدل الدخل الشهري للأسرة:

النتائج تُظهر أن العاملات اللواتي ينتمين إلى أسر ذات دخل شهري منخفض (أقل من 2000 شيكل) يتمتعن بمستويات أعلى من استراتيجيات مواجهة الضغوط مقارنة بأولئك من الأسر ذات الدخل المتوسط أو المرتفع.. وهذا التناقض الظاهري يمكن تفسيره من منظور بيئي ونفسي، فالعاملات اللواتي يعشن في أسر ذات دخل منخفض قد يواجهن تحديات أكبر في حياتهن اليومية، مما يُجبرهن على تطوير استراتيجيات خاصة لمواجهة الضغوط، مثل التكيف مع

الموارد المحدودة أو البحث عن حلول عملية للتغلب على المشكلات، فالبيئة الاقتصادية الصعبة تُحفز الأفراد على تعلم مهارات بقاء نفسية واجتماعية أكثر فعالية، وفي المقابل، من ينتمين إلى فئات ذات دخل أعلى قد يملكون مصادر دعم أكبر لتخفيف الضغوط، مثل المساعدة من أفراد الأسرة أو استخدام الخدمات المدفوعة، مما قد يُقلل من الحاجة لتطوير استراتيجيات مواجهة ذاتية قوية.

ثالثاً: غياب الفروق في المتغيرات الأخرى (العمر، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، أو مكان السكن):

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للعمر، عدد سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، أو مكان السكن. يمكن تفسير ذلك بأن هذه المتغيرات قد لا تكون مؤثرة بشكل كبير على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العاملات في هذا السياق، حيث تلعب العوامل البيئية والتنظيمية المحيطة دوراً أكبر في تشكيل استجابات الأفراد، فعلى سبيل المثال، بيئة العمل في مديريات التنمية الاجتماعية قد تُوفر نمطاً موحداً من التحديات والموارد التي تُؤثر بالتساوي على العاملات بغض النظر عن أعمارهن أو حالتهم الاجتماعية.

وتشابهت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة شهوان (2021) التي أظهرت تفضيلاً لحل المشكلات كأكثر أسلوب مواجهة للضغوط، بينما تختلف مع دراسة (Bani-Issa et al, 2022) التي أظهرت أن النساء غير العاملات يعانين من مستويات ضغط أعلى، بالإضافة إلى أن دراسات مثل دراسة (Kooli, 2022) سلطت الضوء على تأثير تحديات العمل عن بعد، بينما تركز الدراسة الحالية على العمل الاجتماعي المباشر.

وقد أظهرت دراسة شهوان (2021) أن أسلوب المواجهة النشط، لاسيما تحليل المشكلة ووضع حلول لها، كان الأكثر شيوعاً بين المبحوثات، وهو ما يتوافق مع نتائج هذه الدراسة الحالية التي بيّنت تفضيل العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية للاستراتيجيات المباشرة والمنهجية مثل التفكير المنطقي والتخطيط.

من ناحية أخرى، تختلف نتائج الدراسة الحالية عما أوردته دراسة (Bani-Issa et al., 2022) فهذه الدراسة ركزت على النساء غير العاملات، وأظهرت اعتمادهن بشكل أكبر على استراتيجيات التجنب والانسحاب من المواقف الضاغطة، وهو ما يشير إلى أن طبيعة العمل قد تلعب دوراً مهماً في تشكيل أساليب المواجهة. كما تتباين الدراسة مع ما أشار إليه Kooli (2022) بشأن الضغوط الناتجة عن العمل عن بعد خلال الأزمات، حيث أن طبيعة العمل الاجتماعي الميداني في مديريات التنمية تتطلب تفاعلاً مباشراً ومهارات مختلفة لإدارة المواقف الضاغطة. وبناء على ما سبق، يمكن القول إن الدراسة الحالية تتسجم مع عدد من الدراسات التي أكدت على دور الخبرات المهنية والتعليم في تعزيز استراتيجيات المواجهة الفعالة، لكنها تختلف من حيث نوع الضغوط والسياق الذي تمتحن فيه هذه الاستراتيجيات، مما يبرز أهمية فهم البيئة الوظيفية والثقافية عند تفسير أنماط المواجهة.

5.2 التصور المقترح القائم على العلاج المعرفي السلوكي لمواجهة الضغوط

الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية .

اولا : بناء على نتائج الدراسة قامت الباحثة بتقديم تصور مقترح يعتمد على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية للتعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية ، نوضح الخطوات التالية :

الأسس التي يقوم عليها التصور المقترح الذي يعتمد على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

1. صياغة أهداف التصور المقترح.

2. بناء الجلسات العلاجية.

3. تحديد الأدوات والأنشطة.

4. تنفيذ البرنامج المقترح القائم على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي.

5. المراجعة والتقييم.

ويعتمد التصور المقترح على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي للتعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية للعاملات في مديريات التنمية الاجتماعية في محافظات شمال الضفة الغربية يستند إلى أسس علمية ومنهجية تهدف إلى تحسين القدرة على مواجهة الضغوط وتعزيز الصحة النفسية، ولابد من توضيح الأسس كما يلي:

أولاً: الارتباط بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على فكرة أن الأفكار غير المنطقية أو السلبية تؤدي إلى مشاعر وسلوكيات غير صحية. بالتالي، فإن تغيير الأفكار يمكن أن يساهم في تحسين المشاعر والسلوك.

ثانياً: التفاعل بين الفرد والبيئة.

يركز العلاج على فهم كيفية تأثير البيئة الاجتماعية والمهنية على الأفكار والمشاعر، والعمل على تعديل التفاعل مع هذه المؤثرات.

ثالثاً: التركيز على الضغوط الاجتماعية والنفسية.

تشمل الضغوط الاجتماعية التحديات المرتبطة بالعمل الجماعي، والعلاقات مع الزملاء، والتوقعات الاجتماعية المرتبطة بالوظيفة، بينما تشمل الضغوط النفسية كلاً من القلق، التوتر، الاكتئاب، والإرهاق المهني الذي قد تواجهه العاملات.

رابعاً: التدخلات العلاجية المستندة إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي

لابد من مراعاة مجموعة من المبادئ والتي تشمل:

✓ إعادة البناء المعرفي من خلال تعليم العاملات كيفية التعرف على الأفكار السلبية أو المشوهة واستبدالها بأفكار إيجابية ومنطقية.

✓ التدريب على المهارات ويتضمن مهارات إدارة الوقت، وحل المشكلات، والتواصل الفعال.

✓ اعتماد تقنيات الاسترخاء مثل تمارين التنفس العميق والتأمل لخفض التوتر النفسي والجسدي.

✓ التعرض التدريجي لمواجهة المواقف الضاغطة بطريقة تدريجية لزيادة القدرة على التكيف.

رابعاً: الأساس الوقائي: يهدف التصور إلى بناء استراتيجيات طويلة الأمد تمكن العاملات من الوقاية من الضغوط المستقبلية والتعامل معها بفعالية.

خامساً: التركيز على الفرد والجماعة: ويتم التدخل الفردي من خلال تزويد العاملات بأدوات تساعدن على فهم تجاربهن الشخصية وإدارتها، أما التدخل الجماعي فيتم من خلال تعزيز الدعم الاجتماعي والتفاعل الإيجابي بين العاملات لتحسين بيئة العمل.

سادساً: التقييم المستمر: يتضمن التصور أدوات لتقييم فعالية التدخلات بشكل مستمر، مثل استبيانات الضغوط النفسية ومقاييس الرضا المهني.

النظرية المؤصلة للتصور المقترح وتوجهاته النظرية:

اولاً : النظرية المؤصلة للتصور المقترح

نظرية العلاج المعرفي السلوكي : تؤكد هذه النظرية أن الأفكار والمعتقدات تؤثر بشكل مباشر على المشاعر والسلوكيات، تغيير الأفكار غير المنطقية أو السلبية يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية والسلوك، ويمكن تطبيق هذه النظرية في الدراسة من خلال تعليم العاملات كيفية تحديد الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية، واستخدام تقنيات مثل إعادة البناء المعرفي وحل المشكلات. وهي النظرية الأساسية التي تم اعتمادها كأساس علمي للتصور المقترح للتعامل مع الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية. بعد استعراض عدد من النظريات النفسية المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية مثل نظرية التحليل النفسي، النظرية المعرفية، نظرية الأحداث الحياتية الضاغطة، ونظرية هانز سيللي، تم تبني نظرية العلاج المعرفي السلوكي كنظرية مؤصلة للتصور المقترح في هذه الدراسة. وجاء هذا التبني بناءً على موائمة هذه النظرية لطبيعة المشكلة قيد الدراسة (الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية)، وقدرتها على تقديم إطار تطبيقي فعال للتدخل النفسي.

تُعد نظرية العلاج المعرفي السلوكي من الاتجاهات المعاصرة الأكثر استخداماً في التعامل مع الضغوط، حيث تدمج بين الجانبين المعرفي (الأفكار، المعتقدات) والسلوكي (الاستجابات، العادات)، وتفترض أن استجابات الأفراد للأحداث الضاغطة لا تتحدد فقط بطبيعة الحدث، بل

بكيفية تفسيرهم له. وبالتالي، فإن تعديل الأفكار المشوهة وغير المنطقية التي يحملها الفرد عن ذاته أو محيطه من شأنه أن يحسّن حالته الانفعالية، ويُعدل سلوكياته بشكل إيجابي.

وقد تم اعتماد النظرية كمرجعية في تصميم التصور المقترح في ضوء عدد من المبادئ الأساسية التي شكلت العمود الفقري لمكونات البرنامج العلاجي المقترح، وهي:

1. التركيز على الأفكار التلقائية والمعتقدات الجوهرية:

تفترض النظرية أن الضغوط تنشأ من الطريقة التي يفسر بها الفرد المواقف، لا من الموقف ذاته. وتم تضمين هذا المبدأ من خلال جلسات تركز على تحديد الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار واقعية أكثر تكيفاً.

2. الربط بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات:

تم تصميم أنشطة تساعد العوامل على إدراك العلاقة الثلاثية بين (الفكرة - الشعور - السلوك)، وتوضيح كيف أن تعديل أحد الأبعاد يؤثر على البقية .

3. إعادة البناء المعرفي:

حيث تم تضمين تقنيات تساعد المشاركات على تحليل أفكارهن وتحديدها، من خلال استراتيجيات مثل الحوار الداخلي الإيجابي، ومهارات حل المشكلات، والمرونة المعرفية.

4. التدريب على مهارات سلوكية تكيفية:

تضمنت الجلسات تمارين للاسترخاء، وتدريبات على مهارات التواصل الفعال، والتنظيم الذاتي، وإدارة الوقت، وهي مهارات تخفف من شدة الضغوط وتزيد من قدرة الفرد على التأقلم.

5. التطبيق التدريجي والتكامل بين المعرفة والممارسة:

تم مراعات تصميم الجلسات بالتسلسل المنطقي من الوعي بالمشكلة، إلى التفسير المعرفي، ثم التدخل السلوكي، لضمان بناء المهارات بشكل تراكمي.

ثانيا : التوجهات النظرية المساندة

نظرية الضغوط والتكيف: تقوم هذه النظرية على كيفية تفسير الأفراد للضغوط وتفاعلهم معها، وتُقسم استراتيجيات التكيف إلى التكيف الموجه نحو المشكلة لحل المشكلة المسببة للضغط، والتكيف الموجه نحو العاطفة للتعامل مع المشاعر المرتبطة بالضغط، ويمكن تطبيق هذه النظرية من خلال مساعدة العاملات في اختيار الاستراتيجيات الأنسب للتعامل مع الضغوط المختلفة في العمل.

نظرية التحفيز الذاتي: تركز هذه النظرية على تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية (الكفاءة، والاستقلالية، والارتباط الاجتماعي) لتعزيز الدافعية الذاتية والصحة النفسية، ويمكن تطبيقها في الدراسة لتشجيع العاملات على تطوير إحساس بالتحكم في حياتهن المهنية والشخصية، وتوفير أنشطة تعزز الشعور بالكفاءة وتحقيق الذات.

نظرية التغيير السلوكي: تؤكد هذه النظرية على أن تغيير السلوكيات يتطلب خطوات تدريجية مدروسة، تشمل تحديد العوائق، تعزيز الحوافز، والمتابعة المستمرة، ويمكن تطبيقها في الدراسة من خلال استخدام برامج متدرجة لتطوير استراتيجيات جديدة للتعامل مع الضغوط.

نظرية التنظيم الذاتي: تُشير هذه النظرية إلى قدرة الأفراد على مراقبة وضبط سلوكياتهم وأفكارهم للوصول إلى أهداف محددة، ويمكن تطبيقها من خلال تدريب العاملات على مراقبة أنماط التفكير السلبي وتنظيمها باستخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية.

- التكتيكات الفنية التي يمكن استخدامها في التصور المقترح:

1. إعادة البناء المعرفي من خلال تعليم العاملات كيفية التعرف على الأفكار السلبية أو المشوهة وتحديدها واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية ومنطقية.
2. التدريب على المهارات الاجتماعية من خلال تعزيز مهارات التواصل الفعال، وإدارة الصراعات، والتعبير عن المشاعر.
3. تقنيات الاسترخاء التي تعمل على تقليل التوتر النفسي والجسدي من خلال التدريب على تمارين الاسترخاء المتنوعة.
4. اعتماد التعرض التدريجي بمساعدة العاملات على مواجهة المواقف الضاغطة تدريجياً بدلاً من تجنبها.
5. حل المشكلات من خلال تمكين العاملات من تحليل المشكلات المعقدة واتخاذ قرارات فعالة.
6. تحديد وتعديل السلوكيات القائمة على تحفيز العاملات على الانخراط في أنشطة إيجابية ومجزية لتقليل المشاعر السلبية.
7. تعزيز الدعم الاجتماعي من خلال تعزيز شبكات الدعم بين العاملات لتقليل العزلة والشعور بالتوتر.
8. استخدام النمذجة الإيجابية القائمة على تقديم نماذج سلوكية إيجابية يمكن للعاملات تقليدها.
9. تعزيز تقدير الذات من خلال بناء ثقة العاملات بأنفسهن لتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط المختلفة التي قد تواجههن.

10. تعزيز المراقبة الذاتية التي تعمل على تعزيز قدرة العوامل على مراقبة أنماط تفكيرهن وسلوكهن.

- الاستراتيجيات التي يمكن أن يستند إليها التصور المقترح:

1. استراتيجية إعادة البناء المعرفي.
2. استراتيجية حل المشكلات.
3. استراتيجية التدريب على المهارات الاجتماعية.
4. استراتيجية تعزيز تقدير الذات.
5. استراتيجية المراقبة الذاتية.
6. استراتيجية النمذجة الإيجابية.

- عوامل نجاح التصور المقترح:

1. تحديد أهداف واقعية وقابلة للقياس.
2. إشراك العوامل في تصميم وتنفيذ البرنامج.
3. متابعة التقدم وتعديل البرنامج بناءً على التغذية الراجعة.
4. ملائمة الأنشطة وتوافق التكتيكات مع احتياجات العوامل وظروفهن.
5. الدعم المؤسسي من خلال توفير الموارد اللازمة وتأييد الإدارة.
6. كفاءة المدربين القائمة على الاعتماد على مختصين مؤهلين في العلاج المعرفي السلوكي.
7. الاستمرارية وضمان استدامة البرنامج لتحقيق نتائج طويلة الأمد.

- جلسات لبرنامج مقترح مع العاملات من خلال الاعتماد على العلاج المعرفي السلوكي:

الجلسة 1: مقدمة إلى العلاج المعرفي السلوكي والضغط النفسية.

الهدف: تعريف العاملات بالعلاج المعرفي السلوكي، وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

الأنشطة:

1. مناقشة تفاعلية حول الأفكار السلبية وأثرها على المشاعر والسلوك.

2. ورقة عمل عن تحديد الأفكار السلبية وتقييم تأثيرها.

3. تمارين تأمل قصيرة لزيادة الوعي الذاتي.

الجلسة 2: إعادة البناء المعرفي.

الهدف: تعليم العاملات كيفية تحديد واستبدال الأفكار السلبية بأفكار منطقية وإيجابية.

الأنشطة:

1. تمرين التعرف على الأفكار السلبية (مقابلة الأفكار السلبية مع الأفكار البديلة).

2. إرشاد العاملات خلال حالات مواقف ضاغطة وتغيير الأفكار.

3. تقديم أمثلة واقعية لكيفية تطبيق تقنيات إعادة البناء المعرفي.

الجلسة 3: تقنيات الاسترخاء والتحكم في التوتر.

الهدف: تعليم العاملات تقنيات الاسترخاء لخفض مستويات التوتر الجسدي والنفسي.

الأنشطة:

1. تعليم كيفية التنفس العميق للتقليل من التوتر.
2. تمارين استرخاء العضلات (التنقل بين مجموعات العضلات المختلفة لتخفيف التوتر).
3. ممارسة التأمل الذهني والتركيز على اللحظة الحالية لتخفيف الضغوط.

الجلسة 4: التدريب على المهارات الاجتماعية والتواصل الفعال.

الهدف: تعزيز مهارات التواصل الفعال للتعامل مع الصراعات والمواقف الاجتماعية.

الأنشطة:

1. محاكاة مواقف التواصل الصعب (مثلاً، التعامل مع الزملاء أو المديرين).
2. تدريب العاملات على أساليب التفاوض وحل الصراعات بطرق بناءة.
3. مناقشة كيفية تطبيق المهارات المكتسبة في مواقف الحياة اليومية.

الجلسة 5: مواجهة المواقف الضاغطة تدريجياً.

الهدف: تدريب العاملات على مواجهة المواقف الضاغطة بشكل تدريجي.

الأنشطة:

1. وضع خطة تعرض تدريجي لمواقف ضاغطة وتعليم كيفية التعامل معها.
2. المحاكاة العملية لمواقف ضاغطة والتعامل معها بطريقة مدروسة.
3. تقييم التقدم ومعالجة الصعوبات التي قد تواجه العاملات.

الجلسة 6: تطوير استراتيجيات الوقاية والتكيف.

الهدف: بناء استراتيجيات طويلة الأمد للتعامل مع الضغوط المستقبلية.

الأنشطة:

1. مراجعة الأدوات التي تم تعلمها ومناقشة كيفية تحسين استخدامها.
2. تطوير استراتيجيات للوقاية من الضغوط المستقبلية.
3. تشجيع العاملات على وضع خطط شخصية لتطبيق استراتيجيات التكيف في حياتهن اليومية.

الجلسة 7: التقييم والمراجعة.

الهدف: تقييم فعالية البرنامج وتقديم التعديلات اللازمة.

الأنشطة:

1. تقييم تأثير البرنامج على مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية.
2. جمع ملاحظات العاملات حول تجربتهن مع الجلسات.
3. استعراض ما يمكن تحسينه في الجلسات المستقبلية.

- التوصيات والمقترحات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة فقد خلصت الباحثة للتوصيات والمقترحات التالية:

- 1- تحسين بيئة العمل وتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الموظفات، من خلال توفير برامج اجتماعية وفعاليات تعزز الروابط الاجتماعية بين الموظفات في بيئة العمل، مما يساعد في تخفيف الشعور بالعزلة والتوتر.

2- تعزيز الدعم الاجتماعي والمهني داخل بيئة العمل حيث يُوصى بإنشاء مجموعات دعم داخلية تُستخدم كمساحات آمنة للتعبير عن المشاعر والتجارب، مما يساعد على تخفيف الضغوط ويعزز الشعور بالانتماء. كما يجب تدريب العاملات في مديريات التنمية على تطبيق تقنيات التحفيز الإيجابي والتواصل الداعم، مما يساهم في تحسين بيئة العمل.

3- على الإدارة تدريب الرؤساء على توفير الدعم الاجتماعي والنفسي للموظفات، من خلال إنشاء آلية واضحة للإشراف والتوجيه الشخصي، مما يعزز من فعالية الدعم في معالجة الضغوط الاجتماعية داخل العمل.

4- مراجعة نظام الأجور والمزايا لتكون متناسبة مع جهود الموظفات، من خلال إجراء دراسات دقيقة لضمان تنافسية الرواتب والمزايا في المؤسسات المختلفة.

5- إدخال برامج تدريبية متخصصة على إدارة الضغوط النفسية، مع التركيز على تقنيات مثل التأمل، وتقنيات التنفس العميق، وتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للمساعدة في تقليل الشعور بالذنب وتحقيق التوازن النفسي، وتقنيات حل المشكلات لمساعدة العاملات على التعامل مع التحديات اليومية بطرق أكثر فعالية.

6- إدخال سياسات دعم الصحة النفسية في المؤسسات مثل إنشاء برامج استشارية وتوفير خدمات الصحة النفسية للموظفات، عبر تشجيع الموظفات على أخذ استراحات نفسية منتظمة وتوفير بيئة عمل مرنة تساهم في تقليل التوتر، يُنصح بتوفير استشارات نفسية دورية للعاملات، سواء من خلال مختصين داخل المؤسسات أو بتقديم شراكات مع مراكز الدعم النفسي، تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية وتشجيع العاملات على تبني استراتيجيات لتعزيز رفاهيتهن النفسية على المدى الطويل.

7- وضع سياسات مرنة بشأن ساعات العمل، مثل السماح بالعمل عن بُعد أو تعديل الجدول الزمني بما يتناسب مع التزامات الموظفين الأسرية، عبر تقديم برامج للمساعدة في إدارة الوقت لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

8- تقديم ورش عمل ودورات تدريبية تركز على تعزيز مهارات التكيف مع الضغوط الاجتماعية والنفسية، بحيث تشمل هذه البرامج استراتيجيات مثل تحديد الأولويات، وتحسين مهارات التواصل، وتعلم كيفية تحديد واستهداف مصادر الضغط والتعامل معها.

9- تشجيع العمل الجماعي وبناء علاقات تعاون قوية بين الموظفين، من خلال برامج بناء الفريق، وتوفير فرص للقاءات والاجتماعات التي تدعم التعاون بين الموظفين وتعزز من قدرة الفريق على مواجهة التحديات.

10- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البرامج التدريبية المتخصصة في تحسين استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية، مع التركيز على تدريب النساء العاملات على تقنيات التكيف السلوكي والإدراكي، حيث ستساهم هذه الدراسة في تحديد الأساليب الأكثر فعالية التي يمكن تبنيها في بيئات العمل لدعم النساء العاملات في مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق توازن صحي بين العمل والحياة.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية

- أبو بكر، إياد. (2020). نظريات العلاج وتطبيقاتها، جامعة القدس المفتوحة.
- البالوص، هنية. (2021). الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، (19): 213-240.
- بكار، سارة وشويخي، أمل. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأمهات، مجلة الحكمة للدراسات والابحاث، 1(1) .
- بوبر، عائشة. (2007). العلاقة بين صراع الادوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، الجزائر، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر .
- بيك، آرون (2017). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (ترجمة عادل مصطفى). مؤسسة هنداوي، (1976) .
- جبر، دينا. (2005). الصعوبات التي تواجه المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة الغربية، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .
- الجراح، دعاء. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى إخوة الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية، الأردن.

جراسكي، ميشيل. (2012). العلاج السلوكي المعرفي. (ترجمة تكلس سلامة). مكتبة دار الكلمة.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2018). الفقر متعدد الأبعاد في فلسطين 2017 .

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2024). المرأة والرجل في فلسطين: قضايا وإحصاءات، فلسطين.

جوهر، إيناس. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 25(97): 295-334.

الحجار، وفاء. (2015). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظة غزة، (رسالة ماجستير منشورة)، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

الحسون، عبد الله. (2021). الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 5(17): 100-122.

حسين، كرار. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 34(3): 619-638.

حسين، نجلاء. (2013). وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقته بالاستقرار الأسري، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة ع 30.

حنور، قطب. (2019). فعالية برنامج معرفي سلوكي إيجابي في خفض الشعور بالضغط النفسية للتخفيف من أعراض الاضطرابات النفس جسمية لدى الطالبات الأمهات العاملات، مجلة كلية التربية، 119 : 1-62.

الخطيب هالة. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء العاملات في القطاع الخاص الفلسطيني، مجلة الابحاث النفسية، 16(4)، 53-70.

خلف الله، بهاء الدين والفرجاني، عبد الفتاح. (2022). دور المرأة الفلسطينية في التغيير الاجتماعي والسياسي في ظل الاحتلال الإسرائيلي، مجلة التطوير العلمي للدراسات والبحوث، 3(12):129-148.

دعوع، براءة. (2023). الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الأمهات العاملات في القطاع الصحي في محافظة بيت لحم، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين .

دويكات ، فخري.(2024). الضغوط الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس والأغوار الشمالية، مجلة كلية التربية الاساسية، 30(125)، 312-341.

زدادرة، ابتسام.(2020). مشكلات المرأة العاملة: دراسة ميدانية ببلدية النشماية - قالمة، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة ماي .

سليمان، جاسم. (2005). علم النفس الاجتماعي: الأصول والنظريات والتطبيقات، دار الفكر العربي .

السميران، تامر والمساعد، عبد الكريم .(2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

الشاعر، منار. (2011). الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى ضباط إسعاف حرب غزة في ضوء بعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

شليبي، نعيم .(2015). إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

شهبان، إسلام.(2021). أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الشرق الاوسط للعلوم التربوية والنفسية، 1(2):257-279.

الشباب، شيرين. (2017). فاعلية برنامج إرشادي في إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.

الصالح ، نهال محمد علي أحمد، والنل ، سهير ممدوح .(2023). التدفق النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة من وجهة نظرهم ،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية، عمان .

ضميري، مهند وعوض، حسني.(2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة دراسات، العلوم التربوية، 49 (4):429-446.

الظاهري، فاطمة (2021). التوازن بين العمل والحياة دراسة في تأثير العمل في جودة حياة

النساء العاملات، مجلة الآداب، جامعة الشارقة، الفرد، 473-514.

عبد الستار، إبراهيم. (2011). العلاج المعرفي السلوكي: أسس ونماذج وتطبيقات، دار الفكر العربي.

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء.

عتيق، نادية. (2021). التحديات التي تواجه النساء العاملات في البلديات، بلديات محافظة جنين حالة دراسية، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

العسولي، عاطف حسني. (2021). دور الخدمة الاجتماعية في التغلب على الآثار الاجتماعية والنفسية المترتبة على الإساءة للمرأة: دراسة حالة غزة، فلسطين، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 80(1)، 75.

العلوان، احمد .(2019). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد،(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، الأردن.

عمار، هبه.(2024). الضغوط الحياتية الاجتماعية لدى المرأة العاملة وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية من منظور نموذج الحياة في خدمة الفرد، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، 16(3).

عمر، أميرة .(2022). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من العوامل الشخصية المؤدية للتنمر المدرسي، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، 19(2)، 80-115.

غانم، محمد .(2006). الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى الطفل. يوسف، درية: المكتبة المصرية

فطائر، جوليا.(2021). الضغوطات النفسية للمرأة العاملة جامعة النجاح نموذجاً، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

القيسي، جيهان.(2022). الضغوط النفسية نتيجة انتشار جائحة فيروس كورونا، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 19(75): 478-500.

كمال، أحمد.(2024). العلاج المعرفي السلوكي كمدخل لخفض بعض الأعراض المصاحبة لاضطراب طيف التوحد دراسة مراجعة منهجية، المجلة الدولية لتحديات وحلول التوحد، 1(1)، 4-27.

مبروكة، غدير .(2019). علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة ، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

المرشيد، إبراهيم وإيورك. عمر.(2022) مستقبل مشاركة المرأة في سوق العمل العربية: تحليل قياسي جزئي لحالة دول شمال أفريقيا. استشراف للدراسات المستقبلية ،(7) .

المعاينة، منى .(2022). مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مجلة دراسات، 49(2): 217-231.

المهاهرة، عبد الله. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الأولى في الجامعة الأردنية، دراسات ، العلوم التربوية ،الجامعة الأردنية ، 45 (4) : 241-254 .

مهدي، منال.(2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة غرف المصادر في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية، (رسالة ماجستير منشورة) ،جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين .

نادية، بوزياني. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة 8 ماي، الجزائر.

نبي، مولود. (2022). مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان : دار الوضاح للنشر.

النوايسة، فاطمة.(2013). الضغوط والأزمات النفسية: وأساليب المساندة، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع.

الهوساوي، أمل علي.(2012). الفروق في مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى أخوة وأخوات الأطفال التوحيدين وفقاً لمستوى التعليم ومستوى دخل الأسرة في مدينة الرياض،(رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الخليج العربي، البحرين.

وزارة التنمية الاجتماعية.(2020). تحديث استراتيجية قطاع التنمية الاجتماعية 2021-2023 فلسطين.

وزارة شؤون المرأة .(2024). التقرير التحليلي حول واقع المرأة الفلسطينية الاقتصادية والسياسي والاجتماعي (أكتوبر 2024)، فلسطين.

يوسف، جمعة.(2007). إدارة الضغوط: مشروع الطرق المؤدية الى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

يوسف، عبد الجبار.(2019). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمدارس التعليم الفني: دراسة من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد ، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، 1(62):204-225 .

يونس، محمد.(2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 1(51):305-338.

المراجع الأجنبية

Aanes, M. M. (2005). **Social stress**. In G. Fink .(Ed.), **Encyclopedia of stress** (2nd ed., Vol. 3, pp. 423–429). Academic Press.

Aazami, S., Shamsuddin, K., & Akmal, S. (2015). **Examining behavioural coping strategies as mediators between work-family conflict and psychological distress** . Journal of Medical Research ,2015 , Article 343075 . <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2015/343075>

Bani-Issa, E., Radwan, H., Al Shujairi, A., Hijazi, H., Al Abdi, R. M., Al Awar, S., et al. (2022). **Salivary cortisol, perceived stress and coping strategies: A comparative study of working and**

- nonworking women.** Journal of Nursing Management. First published: 06 June 2022. <https://doi.org/10.1111/jonm.13697>
- Barker, R. L. (2020). **The Social Work Dictionary** (6th ed.). NASW Press.
- Beck, A. T. (2011). **Cognitive therapy: Basics and beyond** (2nd ed.). The Guilford Press.
- El-Monshed, A. H., Khonji, L. M., Altheeb, M., Tag El-Melook Saad, M., Elsheikh, M. A., Loutfy, A., Salah Ali, A., El-Gazar, H. E., Fayed, S. M., & Zoromba, M. A. (2022). **Does a program-based cognitive behavioral therapy affect insomnia and depression in menopausal women? A randomized controlled trial.** Wiley Online Library, 21(2), 202–215. <https://sigmapubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/wvn.12707>
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). **The Handbook of Behavioral and Cognitive Therapies.** Guilford Press.
- Hosseini, Z., Rahimi, S. F., Salmani, F., Miri, M. R., Aghamolaei, T., & Dastjerdi, R. (2023). **Improving the mental health of working women with work-life conflict: A protocol development for an explanatory mixed method study.** *Journal of Education and Health Promotion*, 12(2), 45–58. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_223_23
<https://www.ilo.org/global/statistics-and-databases/statistics-overview-and-topics/informal-economy/lang--en/index.htm>
- International Labour Organization (ILO). (2020). **Women and men in the informal economy: A statistical picture.** Retrieved from .
- Kaas, M. (1999). **Cognitive behavioral therapy and stress management.** *Journal of Psychological Research*, 15(2), 123-145.

- Kooli, C. (2022). **Challenges of working from home during the COVID-19 pandemic for women in the UAE .** <https://doi.org/10.1002/pa.2829>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S., Park, H., & Kim, J. (1999). **Social support and depression: A cognitive perspective.** *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(3), 371-388.
- Maidment, J. (2017). **Social work and social theory: Making connections.** Macmillan International Higher Education.
- Pokorski, E., Brew, R. L., & Scheidel, T. (2024). **The impact of social pressure on high-income working mothers in academia.** *Journal of Public Health Issues and Practices*, 8(1), 224.
- Richey, R., & Pointer, O. (2022). **Clinical case study of abbreviated cognitive behavioral therapy through an intersectional lens for women health-care workers during the era of COVID-19.** *Psychotherapy*, 59(2), 234–244. <https://doi.org/10.1037/pst0000385>
- Selye, H. (1956). **The stress of life.** McGraw-Hill.
- Zimmerman, M. A. (2022). **Social Support and Mental Health in Social Work Practice.** Social Work Press.

الملاحق

ملحق (أ) الاستبانة بصورتها الأولية قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

الأخوات والأخوات .. تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإعداد دراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية من جامعة القدس المفتوحة، وهي بعنوان " الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية بمحافظات شمال الضفة الغربية وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها"

يرجى التكرم بالإجابة عن فقرات الاستبانة بدقة وموضوعية لما لرأيكن من أهمية في إتمام و إنجاح هذه الدراسة، علما بأن هذه الاستبانة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل مع البيانات التي ستدلون بها بسرية تامة.

مع جزيل الشكر والاحترام لتعاونكم

الباحثة: شريهان أبو صالح

إشراف: أ. د. عاطف العسولي

الجزء الأول: المعلومات الشخصية:

العمر: 25 سنة فأقل () من 25 - أقل من 35 سنة ()

من 35 - أقل من 45 سنة () 45 سنة فأكثر ()

المؤهل العلمي: دبلوم فأقل () بكالوريوس () دراسات عليا ()

عدد سنوات العمل: 5 سنوات فأقل () من 5 - أقل من 10 سنوات () 10 سنوات فأكثر ()

الحالة الاجتماعية: متزوجة () عزباء () أرملة () مطلقة ()

معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل:

أقل من 2000 شيكل () من 2000 - أقل من 3000 شيكل ()

من 3000 - أقل من 4000 شيكل () 4000 شيكل فأكثر ()

مكان السكن: مدينة () قرية () مخيم ()

مقياس الضغوط الاجتماعية:

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا رأي	أعارض بشدة	أعارض
1	أشعر بضعف القدرة على العمل.					
2	أشعر بفقدان الثقة بالنفس.					
3	أُتأثر بكثرة المشكلات التي أتعرض لها.					
4	أعاني من عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية خارج المنزل.					
5	أعاني من كثرة المشكلات المالية في المناسبات الاجتماعية.					
6	لدي بعض الخلافات مع زملائي في العمل.					
7	لدي مشكلات في مكان سكني.					
8	أجد صعوبة في التركيز أثناء العمل.					
9	أصبحت سريع الغضب لأتفه الأسباب.					
10	أُتأثر بالخلافات الأسرية.					
11	أعاني من كثرة أعباء العمل.					
12	أشعر بالإجهاد عند قيامي بالعديد من الأدوار المهنية في نفس الوقت.					
13	ضعف الحوافز والمكافآت.					
14	عدم تكافؤ الفرص للترقية.					
15	عدم احترام رؤسائي لي					
16	كثرة عقد الاجتماعات أثناء العمل.					
17	عدم ملائمة طبيعة العمل لتخصصي.					
18	العمل الحالي لا يناسب تطلعاتي المهنية.					
19	عدم القدرة على أداء مهام عملي في الوقت المحدد.					
20	لا يساعطني رؤسائي عندما تواجهني مشكلة شخصية.					
21	أنا غير راض عن الوظيفة التي أعمل بها.					
22	راتبي لا يتناسب مع جهدي المبذول في					

					العمل.	
23					كثرة الأعباء الأسرية.	
24					عدم تفهم أفراد الأسرة لظروف عملي.	
25					كثرة النزاعات والشجار داخل المنزل.	
26					لا أستطيع التوافق بين عملي ومتطلبات الأسرة.	
27					لا تساعدني أسرتي عندما تواجهني مشكلة بالعمل.	

مقياس الضغوط النفسية

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا رأي	أعارض بشدة	أعارض
1	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.					
2	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.					
3	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوك.					
4	احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار.					
5	أنفث عن غضبي وإحباطي على المقربين مني.					
6	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الإيجابية.					
7	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة.					
8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة.					
9	أصل متأخرا للعمل أو للاجتماعات المهمة					

10	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية				
11	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل.				
12	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطا.				
13	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها.				
14	أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فوراً.				
15	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل.				
16	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.				
17	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء.				
18	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وامكانياتي الحقيقية.				
19	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي.				
20	أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد.				
21	أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي.				
22	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.				
23	إذا لم أكن حازماً في عملي فسوف يستغلني الآخرون.				
24	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي.				
25	أتحاشي تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام.				

26	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل.				
27	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات.				
28	أشعر بإمكان إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي.				
29	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف.				
30	اعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني.				
31	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية.				
32	أصبح في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال.				

مقياس استراتيجية مواجهة الضغط:

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا رأي	أعارض بشدة	أعارض
1	أتجنب التفكير بالمشكلة.					
2	أحاول إيجاد حلول للمشكلات.					
3	أتعلم من أخطائي.					
4	استمتع في حل المشكلات.					
5	أدرس عواقب الأمور.					
6	أحاول الخروج من الموقف الضاغط.					
7	أتجنب الانفعال وقت المشكلة.					
8	أتمتع بالصبر ولدي القدرة على تحمل الضغط.					
9	أنظر إلى الجانب الايجابي من المشكلة.					
10	أستطيع التفكير بمنطق عند التعرض لموقف					

					ضاغط.	
					أتجنب التعامل مع الأشخاص المسببين للمشاكل في العمل.	11
					أتجاوز عن التفاصيل الصغيرة.	12
					أتجنب الخوض في المشكلات.	13
					أحاول التفكير بموضوع مريح عندما أكون متوتراً.	14
					استفيد من ما فعله زملائي في مواقف مشابهة.	15
					أتجنب الحلول الغير نهائية.	16
					أحاول السيطرة على انفعالاتي.	17
					أحاول الانسحاب وعدم التدخل في المشكلة.	18
					أحاول أن أبرر موقفي تجاه المشكلة.	19
					ابتعد عن الآخرين ولا اتواصل معهم لتجنب المشكلات.	20
					أضع خطة لحل المشكلات.	21
					أفكر في عواقب الأمور.	22
					أضع بدائل لحل المشكلة.	23
					أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة.	24
					ألجأ للرياضة للتخفيف من الوضع الضاغط.	25
					لا أسمح لكثرة الضغوط بالتأثير على عملي.	26
					أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة.	27
					أتعامل مع المشكلات بهدوء.	28
					أحاول مواجهة الموقف المشكلة.	29
					اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.	30

ملحق (ب) الاستبانة بصورتها النهائية بعد التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا

الأخوات المحترمات .. تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإعداد دراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية من جامعة القدس المفتوحة، وهي بعنوان " الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية بمحافظات شمال الضفة الغربية وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها"

يرجى التكرم بالإجابة عن فقرات الاستبانة بدقة وموضوعية لما لرأيكم من أهمية في إتمام و إنجاح هذه الدراسة، علما بأن هذه الاستبانة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل مع البيانات التي ستدلون بها بسرية تامة.

مع جزيل الشكر والاحترام لتعاونكم

الباحثة: شريهان أبو صالح

إشراف: أ.د. عاطف العسولي

أولاً: البيانات الأولية

العمر:

- أ- أقل من 25 سنة () ب- من 26 - أقل من 35 سنة ()
ج- من 35 - أقل من 45 سنة () د- 45 سنة فأكثر ()

المؤهل العلمي:

- أ- توجيهي () ب- دبلوم () ج- بكالوريوس د- دراسات عليا ()

عدد سنوات العمل:

- أ- أقل من 5 سنوات () ب- من 6 - 9 سنوات () ج- 10 سنوات فأكثر ()

الحالة الاجتماعية:

- أ- عزباء () ب- متزوجة () ج- مطلقة () د- أرملة ()

معدل الدخل الشهري للأسرة بالشيكل:

- أ. أقل من 2000 شيكل () ب. من 2000 - أقل من 3000 شيكل ()
ج. من 3000 - أقل من 4000 شيكل () د. من 4000 - أقل من 6000 شيكل ()

مكان السكن:

- أ- مدينة () ب- قرية () ج- مخيم ()

ثانياً: بيانات تتعلق بمحاور الدراسة

أولاً/ مقياس الضغوط الاجتماعية:

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
1	لدي فتور في الاقبال على العمل.					
2	أجد صعوبة في انهاء الاعمال التي يتم تكليفي بها.					
3	يتأثر عملي بكثرة المشكلات التي أتعرض لها في حياتي .					
4	أجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة .					
5	أستطيع مشاركة زملائي في مناسباتهم الاجتماعية .					
6	لدي بعض الخلافات مع زملائي في العمل.					
7	لدي مشكلات في مكان سكني.					
8	أجد صعوبة في التركيز أثناء العمل.					
9	أشعر بالضغط نتيجة توقعات الآخرين مني في العمل والمنزل.					
10	يتأثر عملي بالخلافات الأسرية.					
11	أعاني من كثرة أعباء العمل.					
12	أشعر بالإجهاد بسبب تعدد المهام المهنية المطلوبة مني.					
13	أشعر بالتقصير تجاه أسرتي بسبب متطلبات العمل.					
14	تؤثر الضغوط الاجتماعية المحيطة بي على علاقاتي مع الآخرين.					
15	طبيعة عملي الحالي لا تتناسب مع تخصصي الأكاديمي.					

					16	عملي الحالي لا يناسب تطلعاتي المهنية.
					17	أجد صعوبة في انجاز أعمالي في الوقت المحدد .
					18	يتقاعس رؤسائي في دعمي عند مواجهتي لمشاكل العمل .
					19	أنا غير راضية عن الوظيفة التي أعمل بها.
					20	يتناسب راتبي مع جهدي المبذول في العمل.
					21	الأعباء الأسرية المتزايدة تؤثر على قدرتي في التركيز على العمل.
					22	أعاني من عدم تفهم أفراد أسرتي لظروفي عملي.
					23	أنتسبب في الكثير من المنازعات والمشاجرات داخل المنزل دون قصد.
					24	أجد صعوبة في التوفيق بين عملي والتزاماتي الاسرية .
					25	أفقر الى دعم أسرتي عند مواجهة مشكلات في العمل.
					26	أدائي الوظيفي لا يتناسب مع توقعات رؤسائي في العمل .
					27	الضغوط المجتمعية تجعلني أشعر بأنني غير قادرة على تحقيق النجاح المطلوب مني.
					28	أواجه تحديات في إدارة مصاريفي الشهرية بسبب التزاماتي المالية.
					29	الصراعات مع الزملاء في مكان العمل تؤثر على أدائي المهني.
					30	ظروفي الصحية تؤثر بشكل كبير على مستقبلي المهني .

ثانياً/ مقياس الضغوط النفسية

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
1	ألوم نفسى عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ.					
2	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.					
3	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي.					
4	احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في البكاء.					
5	أقوم بتفريغ غضبي وإحباطي على المقربين مني.					
6	أصبحت أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلا من التركيز على الجوانب الإيجابية.					
7	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة.					
8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة لا قيمة له .					
9	أعانى من عدم وجود الدافعية للإنجاز في العمل.					
10	في الفترة الاخيرة قل ألتزمي بمواعيد العمل.					
11	ردود افعالي على الانتقادات الشخصية عنيفة جدا					
12	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست بدون عمل.					
13	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطة.					

					أعاني من ضعف الاقبال على ممارسة الهوايات التي أحبها.	14
					أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فوراً.	15
					أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل.	16
					أشعر أنني مكلفة بمهام أكبر مما أستطيع إنجازها في نفس الوقت.	17
					أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء في العمل .	18
					اتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وامكانياتي الحقيقية.	19
					أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي.	20
					أقوم بمعالجة المواقف الضاغطة بموضوعية .	21
					أشعر بفقدان الثقة بالنفس.	22
					أتجنب مواجهة المواقف الصعبة عند ظهورها.	23
					أصبحت سريعة الغضب لأتفه الأسباب.	24
					عندما أكون مثقلاً بعبء عمل يفوق طاقتي، لا أستطيع الشكوى.	25
					أتجنب تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام.	26
					أشعر بالوحدة والعزلة.	27
					لا أستطيع التعبير عن رأيي في الأعمال التي يتم تكليفي بها.	28
					أشعر بخيبة أمل لعدم قدرتي على تحقيق طموحاتي.	29
					خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي قرار.	30
					تراودني افكار بأنني لن أستطيع القيام بالعمل	31

					المطلوب مني.	
					أصبحت لا أهتم بالعمل وإنجازه بالشكل المطلوب.	32
					أشعر بالضجر والملل من المهام التي يتم تكليفي بها.	33
					أتوتر عندما أشعر بعدم استطاعتي تلبية احتياجاتي الأساسية.	34

ثالثاً/ مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورايك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
1	أتجنب التفكير بالمشكلة التي تواجهني.					
2	أحاول إيجاد حلول للمشكلات.					
3	هناك طرق كثيرة لحل المشكلات التي تواجهني.					
4	أقوم بتجزئة المشكلة ووضع الحلول المناسبة.					
5	أدرس عواقب الأمور.					
6	أحاول الخروج من الموقف الضاغط عن طريق ممارسة الهوايات.					
7	أتجنب الانفعال وقت المشكلة.					
8	أتمتع بالصبر ولدي القدرة على تحمل الضغوط.					
9	أنظر إلى الجانب الايجابي من المشكلة.					
10	أستطيع التفكير بمنطق عند التعرض لموقف ضاغط.					
11	أتجنب التعامل مع الأشخاص المسببين للمشاكل					

					في العمل.	
					12	اتجاوز عن التفاصيل الصغيرة.
					13	أتجنب الخوض في المشكلات.
					14	أحاول التفكير بموضوع مريح عندما أكون متوتراً.
					15	استفيد من ما فعله زملائي في مواقف مشابهة.
					16	أنظر إلى الموقف الذي يواجهني من منظور مختلف لجعله يبدو أكثر إيجابية
					17	أحاول السيطرة على انفعالاتي باستخدام بعض تمرينات الاسترخاء .
					18	أحاول الانسحاب وعدم التدخل في المشكلة.
					19	أحاول أن أبرر موقفي تجاه المشكلة.
					20	ابتعد عن الأشخاص المسببين للمشكلة .
					21	أضع خطة لحل المشكلات.
					22	أشجع نفسي على تجنب المشاعر غير السارة.
					23	أضع بدائل لحل المشكلة.
					24	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة.
					25	استخدم بعض أنواع الرياضة للتخفيف من الوضع الضاغط.
					26	لا أسمح لكثرة الضغوط بالتأثير على عملي.
					27	كثيراً ما اتوقع النتائج المحتملة للمشكلات التي أواجهها.
					28	أتعامل مع المشكلات بهدوء.
					29	أحاول مواجهة الموقف المشكلة.
					30	اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

الملحق (ت) قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	عماد عبد اللطيف اشتيه	أ.مشارك	علم اجتماع / خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
2	إياد فايز أبو بكر	أ.مشارك	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
3	راتب محمود ابو رحمة	أ . مساعد	الارشاد النفسي والتربوي	جامعة القدس المفتوحة
4	حسن عبد الرحمن البرميل	أ.مشارك	علم الاجتماع	جامعة القدس المفتوحة
5	زرده حسن شبيطة	أ . مساعد	دكتوراة في فلسفة الخدمة الاجتماعية- العمل مع الحالات الفردية والاسرة	جامعة القدس المفتوحة
6	نظمية فخري حجازي	أ . مساعد	الفلسفة في الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
7	محمد عكة	أ . مشارك	الخدمة الاجتماعية / علم الاجتماع	جامعة فلسطين الأهلية
8	عميد أحمد بدر	أ . مساعد	الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
9	مراد الجندي	أ . مساعد	الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
10	رائد نمر يعقوب	أ . مساعد	علم الاجتماع	جامعة القدس المفتوحة
11	خليل عبد الرازق	أ . مساعد	الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة

ملحق (ث) كتاب تسهيل المهمة

Al-Quds Open University Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238 Tel: 02/2956073 - 02/2956075 Fax: 02/2963738 Email - Graduate Studies: gs@qu.edu Email - Scientific Research: spr@qu.edu		جامعة القدس المفتوحة الشؤون الأكاديمية عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي رام الله - ص.ب 1804 - الرمز البريدي: P6058238 هاتف: 02/2956073 - 02/2956075 فاكس: 02/2963738 بريد إلكتروني - الدراسات العليا: gs@qu.edu بريد إلكتروني - البحث العلمي: spr@qu.edu
---	---	---

الرقم: ع د ب/ 24/3196

التاريخ: 2024/11/17

حضرة السيد طه الإبراهيمي المحترم

وكيل وزارة التنمية الاجتماعية

تحية طيبة وبعد،

تسهيل مهمة

تهدىكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالب/ة (شريفان يوسف أبو صالح)، بإعداد رسالة ماجستير في تخصص "الخدمة الاجتماعية" بعنوان: (الضغوط الاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى العاملات في مديريات التنمية الاجتماعية بمحافظة شمال الضفة وتصور مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي للتعامل معها). وعليه، يرجى توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على المعلومات اللازمة لتوزيع أداة الدراسة على مديريات التنمية في شمال الضفة، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، شاكرين لكم جهودكم في خدمة العلم وأهله.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ. د. محمد شاهين
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي



نسخة:

• الملف.