



مستوى الضغوط النفسية التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة في محافظات جنوب الضفة الغربية من أراضي السلطة الوطنية الفلسطينية

الباحث د. عامر صابر شهاده—أستاذ مشارك في علم النفس

جامعة الاستقلال - فلسطين

amer.shehadeh@pass.ps

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضغط النفسي الذي تعاني منه المرأة العاملة في محافظة بيت لحم، تضمنت عينة الدراسة مجموعه من المستجيبات ضمن عينة متبصرة عبر وسائل التواصل وذلك بسبب صعوبة التنقل في الأراضي الفلسطينية المحتلة، تكونت عينة الدراسة من 302 مستجيبة من العاملات في الحقول الخاصة والحكومية. تمت الاستجابة على مقياس الضغوط النفسية وهو من صياغة الباحث وقد تم عمل صدق المقياس الظاهري من خلال مجموعه من المختصين وكرومياخ الفا لمعرفة ثبات الأداة. استخدم المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة لمناسبتها اغراض الدراسة. تم استخدام الحزم الاحصائية spss في تحليل البيانات، اظهرت النتائج ارتفاع الضغوط النفسي لدى العاملات التي لهم اطفال دون سن العاشرة بالمقارنة مع النساء التي اطفالها ذوي اعمار أكثر من 10 سنوات وكذلك النساء اللاتي تعمل ضمن نظام المناوبات مقارنة مع النساء ذوي الدوام المنتظم.

وقد اوصى الباحث بعدة توصيات منها:

- الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة العاملة في ومساعدتها على التوافق في ظل الواقع الفلسطيني الذي يموج بضغوط حياتية شتى اقتصادية، واجتماعية، أكاديمية، أسرية.
- عقد برامج تدريبية للنساء العاملات لتنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المرأة العاملة، الضفة الغربية

The level of psychological pressure faced by married working women in the southern governorates of the West Bank in the territories of the Palestinian National Authority

Dr. Amer Saber Shehadeh





Abstract: This study aimed to identify the level of psychological stress experienced by working women in the Bethlehem Governorate. The study sample included a group of respondents from a sample available through social media due to the difficulty of movement in the occupied Palestinian territories. The study sample consisted of 302 respondents from private and government sectors. Participants responded to a psychological stress scale, which was developed by the researcher. The scale's apparent validity was verified by a group of specialists, and Cronbach's alpha was used to determine the reliability of the instrument. The descriptive analytical approach was used in this study due to its suitability for the study's purposes. The statistical package SPSS was used to analyze the data. The results showed higher psychological stress among working women with children under the age of 10 compared to women with children over 10 years old, as well as among women who work shifts compared to women with regular work hours.

The researcher made several recommendations, including:

- Pay attention to the mental health of working women and help them adapt to the Palestinian reality, which is fraught with various economic, social, academic, and familial pressures.
- Conduct training programs for working women to develop skills to cope with psychological stress.

Keywords: Psychological stress, working women, West Bank





1.1 المقدمة:

تشكل المرأة نصف المجتمع فهي مربية الأجيال وهي الام والاخت والزوجة ويقع عليها عاتقها إنتاج وتربية الجيل القادم، وبسبب التقدم الذي طرأ على المجتمع وحاجة الاسرة لزيادة الدخل الشهري، أصبحت الاسرة تسعى لمصدر دخل إضافي بالإضافة الى قدرة المرأة على العمل وتشكيل مستقبلها ومستقبل اسرتها. أصبحت المرأة تبحث عن المكانة الاجتماعية والكيونة الاقتصادية الخاصة بها. وهذا أدى ذلك الى خروج المرأة لسوق العمل كما أدى الى تغيير في الادوار سواء على مستوى الاسرة او على مستوى المجتمع، هذا التغيير قد يكون سبب في زيادة الضغوط على المرأة العاملة لأنه قد يسبب في نوع من الارهاق البدني والجسمي والنفسي.

إن خروج المرأة إلى ميدان العمل في هذا العصر، أصبح ظاهرة منتشرة، فالمرأة تحتل مكانة هامة سواء داخل الاسرة أو في المجتمع. وبفعل التحولات التي حصلت في المجتمعات الحديثة على مستوى مختلف المجالات فقد ساهمت هذه التحولات بشكل كبير في تغيير دور ومكانة المرأة بحيث أصبح لديها دور هام تلعبه داخل المجتمع، فتجدها في التعليم والادارة والصحافة والصحة (جمال، 2016).

هناك تفاوتاً بين نسب النساء العربيات اللواتي يعملن في القطاعين الرسمي والخاص بين كل بلد عربي وآخر. وفي مجتمعنا تعمل الغالبية العظمى من السيدات في مجال التعليم وهناك نسبة قليلة منهن يعملن في مجالات حيوية ضرورية مثل الطب وطب الأسنان والتمريض بالإضافة إلى بعض المهن الاحترافية والأكاديمية. واستطاعت المرأة بشكل عام بالدخول في سوق العمل تدريجياً متجاوزة بعض العادات والمعوقات الاجتماعية مع التزامها التام بالأمور الشرعية. وتلعب الضرورات الاقتصادية سبب رئيسي لانخراط المرأة في العمل التي تقضي بمساعدة الأسرة مادياً وتوفير مستوى تعليمي أفضل لأبنائهن وتحسين شروط ومستوى حياة الأسرة. ويؤمن العمل بالنسبة للكثيرات خبرات جديدة ومسؤوليات أكبر واشمل ويتيح لهن تبادل المعارف وتقوية الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس وتملك المبادرة الشخصية وكذلك الكثير من المهارات والتنظيم والدقة وأصول التعامل مع الناس وهذا يساعد على إدارة منزلها والاهتمام بأولادها وعائلتها على نحو أفضل بسبب خبراتها العملية وسعة حكمتها ومواكبتها مجريات الحياة العامة. كما أن المرأة العاملة تزداد ثقافتها بنفسها عندما يصبح لديها دخل منتظم وتصبح قادرة على اتخاذ قرارات جريئة وحكيمة من دون خوف أو تردد كذلك يمنحها الإحساس بالأمن والرضى الشخصي وعدم الخوف على الأولاد (مقدود، 2015).





والضغوط النفسية هي عبارة عن حالة من الضغط تنتج تصيب الفرد عند شعوره بالتعب والإرهاق والتشنج العصبي ونتيجة عدم التكيف مع التغيرات التي تحدث له، ومن الممكن ان تنتج عن المخاطر التي تواجهها عند عدم التكيف او سوء التكيف مع تلك التغيرات كما يصاحب هذه الضغوط أيضا أعراض أما نفسية او جسدية مثل ألم الرأس وسرعة نبضات القلب. فاذا لم يبحث الفرد عن حلول من أجل التعامل مع هذه الضغوط الحياتية مثل التفرغ النفسي والاستشارات النفسية او جلسات الاسترخاء والراحة واللجوء إلى الأنشطة التي تؤدي إلى توليد الطاقة الايجابية والتخلص من الطاقة السلبية فمن الممكن ان يعاني الشخص من انواع من الامراض النفسية او السيكوسوماتية. يجب على الفرد ان يتعلم كيفية إدارة الضغط النفسي والتهديدات التي يمكن ان تقع عليه (Krishnan, 2014; جمال، 2016; Lamar, Forbes , & Capasso. 2019).

في الوقت المعاصر أصبحت الضغوط النفسية في تزايد وتحدث بشكل متكرر وهذا يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية والجسدية ووجدت الدراسات أن نسبة 80% من أمراض العصر بداياتها ضغوط نفسية عندما لا يتمكن الفرد من التحكم في المصادر والأسباب التي تسبب له الضغوط النفسية والإجهاد فإن الفرد يصبح يمر بحالة من المواجهة أو الهرب وعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب ويؤثر على التنفس وظهور بعض الاعراض الجسمية والتي منشأها نفسي وعلى إثر ذلك يحدث الضرر الجسمي (Sinha, 2017; قنديل، 2016; البطي، 2018; Sujithra, 2022).

إن ضغوط الحياة تنتج بسبب مجموعة من ضغوطات نفسية أو بيئية أو مواقف شخصية يمر بها الفرد تختلف من حيث شدتها أو مدتها وقد تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد كما أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها، وقد تترك آثار نفسية عميقة لفترات زمنية طويلة. ولما كان هذا العصر يسمى عصر الضغط النفسي كان سعياً منا معرفة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً لدى المرأة العاملة والمتزوجة (Benrabah, Nadja, Mohamed, & Benssassi, 2025; asood & Barrech, 2023).

ولأهمية موضوع المرأة العاملة وتأثيراته النفسية والاجتماعية عليها وعلى المحيط الاسرى وانعكاساته على الصحة النفسية للمرأة العاملة، وامكانية ان يسبب هذا العمل والجهد ضغوطاً ناتجة عن اعباء اضافية لدور المرأة، وهذا قد يؤثر سلباً على الحياة النفسية والأسرية للمرأة العاملة، لذلك ارتأيت ان اقوم بالبحث حول هذا الموضوع وسيسعى هذا البحث للإجابة على السؤال التالي:





ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه المرأة الفلسطينية المتزوجة والعاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية؟

1.2 مشكلة الدراسة:

الزوجة العاملة تعيش اليوم بين عالمين، عالم تلتزم فيه بدورها التقليدي داخل المنزل، وآخر في الخارج تسعى فيه إلى دعم المنزل ذاته، لقد ازدادت وظائف المرأة بالتدريج وبدأت تمارس العمل وتشتغل بالمهن المختلفة، وبالتالي أصبحت في آن واحد زوجة عاملة إضافة إلى مسؤولياتها الاجتماعية فالتوفيق بين مستلزمات العمل ومتطلباته، ومتطلبات المنزل وشؤونه ليس بالأمر الهين واليسير، فقد أصبحت المرأة العاملة المتزوجة فريسة للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وفقدان المزاج والعصبية، أن الضغط النفسي الذي تعيشه المرأة العاملة قد يصاحب معه الشعور بالقلق باعتباره أهم الاضطرابات النفسية التي تشكو منها بحيث أن التعرض للضغوط النفسية نتيجة تعدد الأدوار والصراع بينهما يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية. مما سبق فإن الضغوط النفسية الواقعة على المرأة العاملة المتزوجة تتنوع وتختلف في مصادرها، فالمرأة بشكل عام تعاني من ضغوط متنوعة سواء في العمل أو في الحياة الأسرية أو في علاقتها مع زوجها أو أطفالها وفي تحقيق التوازن بين عمل البيت والعمل خارجا والواجبات الأسرية.

1.3 أسئلة الدراسة:

ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه المرأة الفلسطينية المتزوجة والعاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية؟

- الاسئلة الفرعية الناتجة عن السؤال الرئيسي وهي:

هل تختلف الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة والمتزوجة في محافظات الضفة الغربية باختلاف عمر الموظفة؟

هل تختلف الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة والمتزوجة في محافظات الضفة الغربية بسبب وجود الأبناء واعمارهم؟





هل تختلف الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة والمتزوجة في محافظات الضفة الغربية باختلاف طبيعة الدوام؟

1.4 فرضيات الدراسة:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية للمرأة العاملة المتزوجة في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير عمر المرأة العاملة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية للمرأة العاملة المتزوجة في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير وجود الابناء واعمارهم.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية للمرأة العاملة المتزوجة في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير طبيعة الدوام.

1.5 اهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة في المحافظات الجنوبية في الضفة الغربية.
2. التعرف على تأثير متغيرات (العمر، وجود الابناء واعمارهم وطبيعة دوام المرأة المتزوجة) على الضغوط النفسية للمرأة المتزوجة والعاملة في المحافظات الجنوبية في الضفة الغربية.

1.6 أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي نتناولها وبما تحمله المشكلة من تساؤلات، فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها لكن خروجها للعمل عرضها للكثير من المتاعب والضغوط النفسية وهذا ما ستحاول الدراسة الإشارة اليه.

تساهم الدراسة في جانبها النظري على إثراء رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغوط النفسية أما في جانبها العملي فتمكننا من معرفة أنواع وعوامل الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة.





1.7 مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي نفذي إلى الشعور بالتوتر والتي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغوط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف، وتتشكف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدرته وإمكاناته (الفرماوي، 2009).

المرأة العاملة: هي المرأة التي تدير عمل أو تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وفي نفس الوقت هي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة المنزل ودور الموظفة أو العاملة (مقدود، 2015).

2.1 الادب التربوي والدراسات السابقة:

هدفت دراسة معهد الدراسات الاجتماعية في بيرزيت (2025) إلى التعرف على الضغوط المهنية وعوامل تأثيرها على أداء القابات العاملات واستخدم المنهج المقطعي التحليلي وبلغ عدد العينة 95 قابلة وعاملة من الضفة الغربية وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ضغوط مهنية مرتبطة بساعات العمل ونقص الكوادر. في حين هدفت الدراسة الزعبي (2024)، إلى التعرف على علاقة الاحتراق النفسي بالأداء الوظيفي لدى مربيات مراكز التربية الخاصة في محافظة بيت لحم. شملت عينة الدراسة (45) مربية من التربية الخاصة خلال العام الدراسي 22-23. صممت الباحثة مقياسين لتنفيذ الدراسة؛ مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الأداء الوظيفي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي للمربيات قليل بنسبة (32%)، بينما مستوى الأداء الوظيفي مرتفع جداً بنسبة (94.5%). وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي ومتوسطات استجابات عينة الدراسة على مقياس الأداء الوظيفي. وقد أوصت الباحثة بضرورة عمل أبحاث تتعلق بالصحة النفسية لمربيات التربية الخاصة، وعقد دورات وتدريبات وقائية للحد من الاحتراق النفسي للعاملين في المهن الإنسانية عامة والتربية الخاصة خاصة.

هدفت دراسة: (World Bank, 2023) استكشاف العوائق أمام مشاركة النساء في سوق العمل وسد الفجوة في التوظيف بين الجنسين وتعزيز السياسات المؤسسية والداعمة، واستخدم المنهج تحليل اقتصادي تقرير واستهدفت النساء العاملات والفتيات الباحثات عن عمل في الأراضي الفلسطينية وأظهرت نتائج التقرير أن مشاركة النساء منخفضة والبطالة مرتفعة خاصة في قطاع غزة كما أن هناك فجوة كبيرة في الأجور بين الجنسين مع محدودية التشريعات الداعمة لتوظيف المرأة.





اما دراسة دعدوع، آمنة (2023) فقد هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات المتزوجات وفحص علاقة الضغوط بتقدير الذات واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في مستشفيات بيت لحم وبلغ عدد العينة (180) أم عاملة متزوجة وكانت الفئة المستهدفة أمهات عاملات متزوجات وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية متوسط إلى مرتفع مع فرق تبعاً لعدد الأبناء وطبيعة الدوام.

وقد هدفت دراسة Hassan & Abbas، (2022) فحص أثر عوامل ديموغرافية واجتماعية وعوامل، مخاطر والعوامل الوقائية (المرونة) على الضغوط الزوجية والأبوية والمالية أثناء بداية جائحة كوفيد-19 دراسة وصفية مقطعية عبر استبانة إلكترونية شملت الأزواج داخل إسرائيل عدد العينة: 480 من المتزوجين فلسطينيين مقيمين في إسرائيل وأظهرت نتائج الدراسة أن عوامل المرونة الأسرية والشخصية كانت من أهم المؤشرات التي تقلل من الضغوط الزوجية والأبوية بينما كانت العوامل المخاطرة مثل الخسائر المالية والأحداث المجردة السابقة هي الأقوى في التنبؤ بالضغوط المالية.

هدفت دراسة الخصري (2019) للتعرف على مستوى الأعراض النفسية في التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية. كما هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاث لديهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (107) من زوجات الشهداء. وقد استخدم الباحث "مقياس الصلابة النفسية" و"مقياس الأعراض النفسية" و"مقياس التعامل مع الضغوط" وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأعراض النفسية ودرجة التعامل مع الضغوط. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية. وأظهرت النتائج أيضاً أن زوجات الشهداء لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية (بنسبة: 71.7 %)، ومستوى مرتفع من التعامل مع الضغوط (بنسبة: 69.6 %). بينما لديهم مستوى متدنٍ من الأعراض النفسية (بنسبة: 51.8 %).

كما هدفت دراسة ديرية (2019) الى التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل. واشتملت عينة الدراسة على (81) زوجة من زوجات الشهداء، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية جاءت بدرجة متوسطة. وتبين من خلال النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، بينما تبين وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء، وكذلك للمجالات ما عدا مجال أسلوب الدعم الاجتماعي، وكذلك للمجالات ما عدا مجالي أسلوب وسائل الدفاع، وأسلوب الدعم الاجتماعي.

في حين هدفت دراسة الجندي، مريم، رانية، العمري (2017) العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين ومعرفة الفرق بين الجنسين في المدارس الحكومية في الخليل واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي وكان عدد العينة (250) معلم ومعلمة وأظهرت النتائج علاقة عكسية بين الضغوط والدافعية للإنجاز مع فروق لصالح الإناث في مستوى الضغوط.





وهدف هدف دراسة أبو عين، إيمان (2013) التعرف على مستوى الضغوط النفسية للنساء العاملات في الأجهزة الأمنية ومعرفة تأثيرها على التوافق الأسري، وكانت الفئة المستهدفة نساء عاملات بالأجهزة الأمنية استخدم المنهج الوصفي التحليلي المكان الضفة الغربية وبلغ عدد العينة (120) امرأة عاملة وأظهرت النتائج أن هناك ضغوط مرتفعة من العمل والأسرة تؤثر على التوافق الأسري.

اما دراسة بوناميكي (1990) فقد هدفت الى التعرف الى تأثير العنف السياسي على الصحة النفسية لدى النساء الفلسطينيات وتحليل استراتيجيات التكيف المستخدمة واستهدفت النساء الفلسطينيات بالضفة وغزة واستخدم المنهج الوصفي التحليلي وأظهرت النتائج أن النساء الفلسطينيات اللواتي تعرضن لمستويات عالية من العنف السياسي أظهرن مستويات أعلى من الضغوط النفسية واستخدمن استراتيجيات تكيف أكثر نشاطاً مثل المشاركة الاجتماعية والسياسية مقارنة بالنساء اللواتي تعرضن لمستويات أقل من العنف.

2.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة أن موضوع الضغوط النفسية لدى النساء العاملات المتزوجات يحظى باهتمام متزايد، إلا أن هناك فجوات واضحة في السياق الفلسطيني، لا سيما في محافظات جنوب الضفة الغربية فقد أظهرت دراسة دعدوع (2023) وأبو عين (2013) أهمية تناول الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والأداء الوظيفي، مما عزز لدى الباحثة قناعة بأهمية دراسة هذه الظاهرة محلياً.

استقاد الباحث من الدراسات الأجنبية مثل *Bonamiqui (1990)* و *Hassan & Abbas (2022)* وكذلك تقارير البنك الدولي (2023) في تطوير الإطار النظري، حيث وفرت هذه الدراسات نماذج تفسيرية لفهم العوامل النفسية والاجتماعية والوظيفية المؤثرة في الضغوط النفسية لدى النساء العاملات وقد ساعدت هذه النماذج الباحثة على صياغة إطار نظري متكامل يتلاءم مع البيئة الفلسطينية الخاصة بالنساء العاملات المتزوجات في جنوب الضفة الغربية.

فيما يخص اختيار العينة، أظهرت لدراسات السابقة تنوعاً في أحجام العينات بين (180-400) مشاركة مما ساعد الباحثان على تحديد حجم عينة مناسب يمثل المجتمع المستهدف ويضمن تمثيلاً واقعياً للنساء العاملات المتزوجات في الجنوب أما فيما يتعلق بتطوير الأدوات البحثية، فقد استندت الباحثة إلى التجارب السابقة التي استخدمت استبيانات كمية وأخرى دمجت أدوات نوعية، مما أتاح تطوير أداة شاملة وموثوقة لقياس الضغوط النفسية بدقة وعمق أكبر، بما يتناسب مع سياق الدراسة. ما يميز الدراسة الحالية هو تركيزها على النساء العاملات المتزوجات في جنوب الضفة الغربية، وهو نطاق لم تُعالجه الدراسات السابقة بعمق، إضافة إلى إدخال تحسينات على المنهج والأدوات البحثية، مما يعزز إمكانية الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة قابلة للتطبيق العملي.





3.1 الطريقة والإجراءات:

3.2 منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً كما هي عليه، ويمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحثين فيها.

3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من النساء العاملات في محافظات جنوب الضفة الغربية.

3.4 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (302) من العاملات والموظفات في محافظات جنوب الضفة الغربية، وذلك للتعرف على الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة المتزوجة والعاملة، وقد تم تعبئة الاستبانات بالطريقة الميسرة عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي بسبب صعوبة الوصول للعينة البحثية بسبب الحواجز التي يضعها الاحتلال الاسرائيلي.

جدول رقم (1) توزيع العينة ديموغرافيا:

عدد افراد العينة 302					
التكرارات / النسب المئوية	عمر الابناء	التكرارات / النسب المئوية	طبيعة العمل	التكرارات / النسب المئوية	عمر النساء
189 62.6%	اقل من عشر سنوات	205 67.9%	منتظم نهارى	61 20.2%	من 25- اقل من 30 سنة
				102 33.8%	من 30- اقل من 40 سنة
189 37.4%	10 سنوات فأكثر	205 32.1%	نظام مناوبات	90 29.8%	من 40- اقل من 50 سنة
				49 16.2%	أكبر من 50 سنة

3.5 اداة الدراسة:





تم اعداد اداة الدراسة (الاستبانة) من قبل الباحث كما قام الباحث بعمل الصدق للأداة من خلال عرضها على مجموعه من المختصين، وفي صورتها النهائية تكونت من (30) عبارة وتم التعامل معها من خلال سلم ليكارت الخماسي، (Likert) الخماسي يبدأ بكبيرة جداً وتُعطى (5) درجات، ثم كبيرة وتُعطى (4) درجات، ثم متوسطة وتُعطى (3) درجات، ثم منخفضة وتُعطى درجتين، وينتهي منخفضة جداً وتُعطى درجة واحدة فقط.

جدول رقم (2) تصحيح المقياس:

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة جداً	1.8-1
منخفضة	2.60-1.81
متوسطة	3.40-2.61
كبيرة	4.20-3.41
كبيرة جداً	5-4.21

3.6 صدق الأداة

بعد اعداد الاستبانة بصورتها الأولية وللتحقق من صدقها تم عرضها على عدد من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص بهدف التأكد من صدق محتوى الفقرات المكونة للاستبانة، ومدى ملاءمتها لأهداف الدراسة ومتغيراتها، وبعد الاخذ بتوصيات المحكمين خرجت الاستبانة بصورتها النهائية مكونة من 30 عبارة.

3.7 ثبات الأداة:

لقد تم استخدام معامل ثبات هذه الدراسة باستخدام معادلة كرونباخ الفا (Chronback Alpha)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (86%) وهي درجة ثبات عالية تقي بأغراض الدراسة والبحث.

جدول رقم (3) اختبار كرونباخ الفا للثبات

المجال	اسم المجال	معامل الثبات
معامل الثبات لفقرات الاستبانة		0.857

4. النتائج:





4.1 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة، وتم اعتماد المستويات الموافقة التالية:

1. (100%-80%) كبيرة جداً.
2. (79.9%-60%) كبيرة.
3. (59.9%-40%) متوسطة.
4. (39.9%-20%) منخفضة.
5. (أقل من 19.9%) منخفضة جداً.

وكانت النتائج كما يلي:

السؤال الرئيسي: ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه المرأة الفلسطينية المتزوجة والعاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية؟

للإجابة على السؤال الرئيس دعي المستجيبين للإجابة على المقياس التالي:

جدول (4): الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الاستبانة

الرقم	الفقرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجة
1	اشعر مع نهاية يوم العمل بان طاقاتي في قد استنزفت.	4.99	2.97	62%	كبيرة
2	اشعر بالضيق كل صباح عندما أرى لزوما على الذهاب إلى العمل.	8.95	2.93	63%	كبيرة
3	اتضايق من عدم توفر الفرص المتاحة أمامي كموظفة للإبداع وتحقيق ذاتي.	21.07	3.2	66%	كبيرة
4	يشعروني العمل اليومي بالإجهاد نتيجة اضطراري للتعامل مع الآخرين.	7.95	33.	64%	كبيرة
5	اشعر بالإرهاق المستمر بسبب ممارستي لمهنتي.	0.99	3.00	65%	كبيرة
6	عملي يشعروني بدرجة عالية من النشاط والحيوية.	3.94	3.8	74%	كبيرة
7	اشعر بالإحباط بسبب عملي.	2.94	2.4	46%	متوسطة





كبيرة	72%	3.5	0.93	لا يوجد انسجام او توافق بيني وبين زملائي داخل العمل.	8
متوسطة	44%	2.1	0.96	لدي صعوبة في انجاز المهمات التي أكلف بها في العمل.	9
كبيرة	62%	3.2	21.11	يوجد فرص للموظفة للنمو المهني في الجامعة.	10
كبيرة	66%	3.4	9.87	تسود روح التعاون بيني وبين زملائي داخل العمل.	11
كبيرة	61%	2.9	5.95	اشعر بالتمرد تجاه حجم المهام والوظائف التي ينبغي علي القيام بها.	12
كبيرة	60%	2.9	2.94	الحوافز التشجيعية التي تساعد الموظفين على الابتكار والإبداع متوفرة.	13
كبيرة	64%	3.2	7.95	اشعر بعدم انسجام الموظفين بعضهم مع بعض.	14
كبيرة	64%	3.0	2.96	المعايير المستخدمة في الترقية والتحفيز تشعرني بالقلق.	15
قليلة	38%	1.8	31.06	اهرب الى النوم عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	16
كبيرة	62%	2.9	2.97	منع الموظفين المشاركة في صنع القرار لا يعبر عن التطور المهني.	17
متوسطة	52%	2.7	71.07	اغضب لأتفه الأسباب مما يؤثر على عملي.	18
كبيرة	60%	2.90	4.95	يتغير مزاجي بسرعة.	19
كبيرة	62%	3.1	4.97	اشعر بعدم الرضا اتجاه الأساليب المستخدمة للنهوض بالتطور المهني للموظفات.	20
كبيرة	62%	2.95	3.95	اشعر بالتمييز بين زملاء العمل في التعامل اليومي.	21
كبيرة	62%	3.3	4.97	تحاول الادارة تقهم مشاكل الموظفين.	22
كبيرة	63%	3.1	4.96	اشعر بالإحباط وأنا أقوم بمسؤولياتي الوظيفية.	23
متوسطة	52%	2.5	2.84	يربطني بعلمي الراتب الشهري فقط.	24
كبيرة	72%	3.7	21.07	أؤدي عملي دائما بنفس الجودة.	25
كبيرة	65%	3.0	45.9	أفضل الجلوس بمفردتي بعيدا عن الآخرين.	26





27	اشعر بعدم توفر فرص النمو الوظيفي.	7.96	3.1	72%	كبيرة
28	الفرص المتاحة لتعلم مهارات جديدة في الوظيفة قليلة.	5.93	3.3	64%	كبيرة
29	متطلبات العمل تغطي على حياتي الشخصية والاجتماعية.	1.060	3.7	72%	كبيرة
30	متطلبات عملي تؤثر على علاقتي مع زوجي وأطفالي.	4.95	3.2	70%	كبيرة
الدرجة الكلية		559.	1.3	1.62	كبيرة

يتبين من خلال الجدول السابق النتائج المرتبطة بفقرات الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية النقاط التالية:

ان اعلى فقرة في الاستبانة هي الفقرة رقم (4) ونسبة مئوية وصلت الى (74%) وتتص على: عملي يشعرني بدرجة عالية من النشاط والحيوية.

ان اقل فقرة في الاستبانة كانت لصالح الفقرة رقم (16) ونسبة مئوية وصلت الى (38%) وتتص على: اهرب الى النوم عندما تقابلني مشكلة في حياتي.

ان الدرجة الكلية لاتجاهات عينة الدراسة نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية قد بلغت (62.1%) وهذا يدل على ان نسبة الموافقة كانت كبيرة على الفقرات التي شملها أداة الدراسة (الاستبانة).

4.2 نتائج الفرضية الأولى

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير الفئة العمرية

من أجل دراسة صحة الفرضية القائلة بأنه " لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير الفئة العمرية" استخدمت الباحث المتوسطات الحسابية واختبار التباين الاحادي (One Way ANOVA) للعينات المستقلة وكانت النتائج كما هو مبين في الجدولين رقم (5،6) التاليين:

جدول رقم(5)

الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
---------------	-------	-----------------	-------------------





من 25- أقل من 30 سنة	61	2.62	.822
من 30- أقل من 40 سنة	102	2.87	1.10
من 40- أقل من 50 سنة	90	3.42	1.069
أكبر من 50 سنة	49	2.3	0.841
المجموع	302	2.8	955.

الجدول (6) نتائج اختبار التباين الأحادي لدلالة الفروق من حيث ان الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير الفئة العمرية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	Article I يـمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة (P)
المربعات بين الفئات	771.9	2	16.9	2.108	.081
المربعات الداخلية	29027.	53	4.40		
المجموع الكلي	06929.	37			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

تبين من الجدول رقم (6) إن قيمة مستوى الدلالة 0.081. وهذه القيمة أكبر من القيمة المحددة في الفرضية وهي (0.05)، ولذلك فإننا نقبل الفرضية ونقول بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير العمر.

4.3 نتائج الفرضية الثانية

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير عمر الأبناء.

جدول (7): نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعاً لمتغير عمر الأبناء

اسم المجال	المتغير	عدد	المتوسط	الانحراف	قيمة t	مستوى الدلالة
	المستقل	الاستمارات	الحسابي	المعياري		





الدرجة الكلية	عمر الأبناء أقل من عشر سنوات	156	2.94	.582	2.130	.032
	عمر الأبناء عشر سنوات فأكثر	146	2.79	.701		

يشير الجدول (7) إلى رفض الفرضية السابقة والتي تنص على لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير عمر الابناء". إذ بلغ مستوى الدلالة 0.032. وهو أقل من ($\alpha \leq 0.05$) مما يعني رفض الفرضية، وجاءت الفروق لصالح النساء ذوات الأبناء الأقل من عشر سنوات.

4.4 نتائج الفرضية الثالثة

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير طبيعة الدوام

جدول (8): نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعاً لمتغير طبيعة الدوام

اسم المجال	المتغير المستقل	عدد الاستمارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	دوام منتظم	182	2.53	.353	.339	.035
	دوام مناوبات	120	3.49	.475		

يشير الجدول (8) إلى رفض الفرضية السابقة والتي تنص على لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استجابة المبحوثين نحو الضغوطات النفسية التي تواجه المرأة العاملة التي تواجه المرأة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية تعزى لمتغير طبيعة العمل". إذ بلغ مستوى الدلالة 0.035. وهو أقل من ($\alpha \leq 0.05$) مما يعني رفض الفرضية، وجاءت الفروق لصالح النساء اللاتي يعملن في دوام المناوبات.

5. مناقشة النتائج:





تواجه النساء العاملات في المؤسسات الصحية والتعليمية مستويات عالية من الضغوط النفسية نتيجة عوامل مثل زيادة عبء العمل، والتعامل مع حالات صعبة، ونقص الدعم الاجتماعي، وقد تؤدي هذه الضغوط إلى الإرهاق وعدم الرضا الوظيفي. تظهر الدراسات أن التأثير السلبي لضغوط العمل على الصحة النفسية أكبر لدى النساء منه لدى الرجال، وأن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في التوسط لهذه العلاقة.

تشير نتائج التحليل الإحصائي للسؤال الرئيسي الأول: ما مستوى الضغوط النفسية التي تواجه المرأة الفلسطينية المتروجة والعاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية؟ إلى وجود مستوى كبير من الضغوط النفسية لدى النساء المتزوجات العاملات في محافظات جنوب الضفة الغربية حيث بلغت نسبة الضغوط حسب المقياس المستخدم إلى 62.1% وهي تقع ضمن المستوى الكبير حسب تدرج المقياس. توافقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (دعوع، 2023؛ البنك الدولي، 2023؛ ديرية، 2017؛ أبو عين، 2013)، هذه النتيجة تتناسب بشكل كبير مع واقع المجتمع الفلسطيني، من ناحية ثقافية ومن ناحية مجتمعية اسرية وكذا من جهة اقتصادية غير مستقر وضعيف ومن جهة أننا مجتمع يقع تحت الاحتلال. فمن الناحية الثقافية والاجتماعية الاسرية يبقى هناك حرص شديد على الفتاة كونها أنثى وبحاجة للحماية من الاخطار وكذلك الحاجة للخصوصية في بعض مراكز العمل وافتقار ماث هذه الخصوصية في بعض المراكز العملية، وكذلك وجود الضفة الغربية تحت الاحتلال الإسرائيلي ووجود ما يزيد عن 1000 حاجز يقطع اوصال الضفة الغربية واضطرار النساء والرجال المرور عن هذه الحواجز وما يتعرض له الافراد من مضايقات وتأخير على هذه الحواجز يرفع من مستوى الضغوط لدى الافراد العاملين يشمل عام والاناث بشكل خاص.

أظهرت النتائج حسي الفرضية الأولى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية يعزى لمتغير العمر وهذا يؤكد دور الجانب الثقافي والاجتماعي وكذلك دور الاحتلال وتأثيره على جميع فئات النساء العاملات دون ان يكون تأثير أكبر لعمر عن عمر وكذا يؤكد دور الجانب الثقافي المتجلي بالخوف على الانثى وحاجتها للحماية وهذا أيضا ينعكس على الحالة النفسية للأنثى بشكل عام مما يرفع مستوى الضغط النفسي لديها.

اما بالنسبة للفرضية الثانية والتي تنص على عدم وجود تأثير لوجود الابناء وحسب أعمارهم للنساء العاملات في محافظات جنوب الضفة الغربية، فقد رفضت الفرضية، حيث تبين ان النساء اللاتي لديهن أبناء تحت عمر عشر سنوات أكثر تأثراً وأكثر ضغطاً نفسياً من السيدات اللاتي لهن أبناء بأعمار أكثر من عشر سنوات وهذا تتناسب مع دراسة (ديرية، 2017) وأيضاً هذا متناسب مع الوضع الفلسطيني، حيث ان النساء بشكل عام ترتفع لديهن الضغط النفسي خوفاً على ابنائهن والأكثر ضغطاً هن النساء اللاتي لهن أطفال بأعمار صغيرة حيث ان التأخر عن البيوت بسبب الحواجز الاحتلالية ينعكس على الحالة النفسية للنساء العاملات مما يسبب اصابتهن بالضغط والتوتر النفسي.





اما بالنسبة للفرضية الثالثة فقد تبين ان النساء اللاتي يعملن ضمن نظام المناوبات اكثر تعرضا للضغوط النفسية من زميلاتهن اللاتي يعملن في الدوام النهاري، وهذه نتيجة متوقعة مع الواقع الفلسطيني الثقافي والاسري ووضع العيش تحت الاحتلال، فمن خلال العمل في نظام المناوبات فلا يوجد استقرارا على ساعات الدوام فممكن ان يكون نهاري او ليلي وهذا يؤثر على الاستقرار الاسري مما ينعكس على الحالة النفسية للمرأة العاملة ويعمل على رفع الضغوط النفسية لديها، وكذا الاحتلال والاقتحامات الليلية للاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية مدنها، قراها ومخيماتها وذه ينعكس بشكل مباشر على السيدات العاملات في الفترة المسائية.

5.2 التوصيات:

خرجت الدراسة بمجموعه من التوصيات:

- الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة المتزوجة العاملة في محافظات جنوب الضفة الغربية ومساعدتها على التوافق في ظل الواقع الفلسطيني الذي يتاثر بضغوط حياتية كثيرة منها اقتصادية، اجتماعية، أسرية وكونه مجتمع ما زال تحت الاحتلال.
- عقد برامج تدريبية للنساء العاملات في محافظات جنوب الضفة الغربية لتنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية للنساء العاملات.

6. المصادر:

6.1 المصادر العربية:

- أبو عين، إيمان. (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى النساء العاملات. جامعة النجاح الوطنية.
- البطي، امنه (2018)، الضغوط النفسية لدى المطلقات واساليب مواجهتها، عمان، مركز الكتاب الاكاديمي، 2018، ط.1.
- جامعة بيت لحم. (2024). مستويات الضغوط النفسية للنساء العاملات في المؤسسات الصحية والتعليمية. بيت لحم: عمادة الدراسات العليا.
- جامعة بيرزيت. (2021). الضغوط النفسية للنساء العاملات في المؤسسات التعليمية الفلسطينية. بيرزيت: مركز دراسات المرأة.





جامعة بيرزيت. (2025). الضغوط المهنية والأسرية لدى النساء العاملات في الضفة الغربية. بيرزيت: معهد الدراسات الاجتماعية.

جمال، رنا (2016)، استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان، دار امجد للنشر والتوزيع، ط.1.

الجندي، مريم، & العمري، رانية. (2017). الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة المتزوجة في قطاع غزة. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأزهر - غزة.

الخضري، باسل مهدي محمد. (2019). الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة رفح، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27، 4، ص ص. 30-55، 26.

دعدوع، آمنة. (2023). الضغوط النفسية لدى النساء العاملات في فلسطين. جامعة القدس المفتوحة.

ديرية، وفاء (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس.

الزغبي، لانا (2024). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى المربيات في مراكز التربية الخاصة في محافظة بيت لحم. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 40(7)، 95-141. doi: 10.21608/mfes.2024.375228

الفرماوي، حمدي و عبدالله رضا (2009). الضغوط النفسية (في مجال العمل والحياة)، دار صفاء للنشر والتوزيع : عمان ، الأردن ، ص71-72.

قنديل، نجلاء يوسف على. (2016). الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها: دراسة مطبقة على المرأة العاملة في بعض مؤسسات المملكة العربية السعودية. مجلة الخدمة الاجتماعية، 56، 6، 71.15 -

<http://search.mandumah.com/Record/783155>

مقدود، فريدة. (2015). أثر عمل المرأة الشرطية على علاقتها الأسرية، الرياض، دار جامعة نايف للنشر 2015، د.ط.





6.2 المصادر الأجنبية:

- Benrabah, K., Nadja, M. B., Mohamed, F. K., & Benssassi, R. (2025). PSYCHOLOGICAL STRESS AMONG WORKING WOMEN AND ITS IMPACT ON THEIR SELF-ESTEEM. *Physical Education and Sport Through The Centuries*, 12(1), 101-110.
- Bonamiqui, P. (1990). Stress and role conflict among employed women. *Journal of Applied Psychology*, 75(4), 567-573.
- Hassan, R., & Abbas, H. (2022). Work-related stress among married working women: A case study in the Middle East. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(3), 215-227.
- Krishnan, D. L. (2014). Factors causing stress among working women and strategies to cope up. *IOSR Journal of Business and Management*, 16(5), 12-17.
- Lamar, M. R., Forbes, L. K., & Capasso, L. A. (2019). Helping working mothers face the challenges of an intensive mothering culture. *Journal of Mental Health Counseling*, 41(3), 203-220.
- Masood, A., & Barrech, S. (2023). A qualitative study on psychological impacts due to work-life balance of working women on their jobs in Quetta city. *Pak J Int Aff*.
- Sinha, (2017). Multiple roles of working women and psychological well-being. *Industrial Psychiatry Journal* 26(2): p 171-177, | DOI: 10.4103/ipj.ipj_70_16.
- Sujithra, M., Velvadivu, P., Rathika, J., Priyadharshini, R., & Preethi, P. (2022, October). A Study On Psychological Stress Of Working Women In Educational Institution Using Machine Learning. In *2022 13th International Conference on Computing Communication and Networking Technologies (ICCCNT)* (pp. 1-7). IEEE.
- World Bank. (2023). Women, work, and resilience: Mental health challenges among working women in fragile contexts. *Washington, DC: World Bank Publications*.

