Middle East Journal of Educational and Psychological Sciences
Homepage: http://meijournals.com/ar/index.php/mejeps/index
ISSN 2789-1828

مجلة الشرق الاوسط
للعلوم التربوية و النفسية

أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية وعلاقتها ببعض المتغيرات

إسلام محمود شهوان

فلسطين، غزة

استلام البحث: 26/06/2021 **مراجعة البحث:** 23/08/2021 **قبول البحث:**25/08/2021

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى عينة الدراسة وذلك من خلال التعرف إلى الفروق في متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعا 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 استخداما بعد حل المشكلة بوزن نسبي(70.88%)، ثم تلا بعد ذلك بعد المواجهة بوزن نسبي(65.54%) ،ثم تلا بعد ذلك بعد المساندة الاجتماعية بوزن نسبي (56.96%) ، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير العمر، كذلك عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير المؤهل العلمي ومتغير المستوى الاقتصادي ومنطقة السكن.

الكلمات المفتاحية: الضغوط ، المرأة الفلسطينية ، المساندة الاجتماعية.

The procedures of facing the pressures of the Palestinian working woman in the governmental institutions and their relation with some variables

Abstract

The study aimed at identifying the most used procedures in facing the pressures for the study sample through identifying the differences in the average scores of the standard of procedures for facing the pressures due to the variables : the age,the economic level , the scientific qualification and the residential area. The sample study consisted of 140 women who work in the governmental institutions and using standard of procedures for facing the pressures prepared by the researcher .The results of the study showed that the most used dimension standard for the facing procedures after the problem solution with relative weight (%70.88). After that it was followed by the facing dimension with relative weight (%65.54).Then ,it was followed by the social support with relative weight(%56.96).The results of the study also showed there is no differences in standard of procedures for facing the pressures due to the age variable. Also, there is no differences in the procedures of facing pressures due to the scientific qualification ,the economic level and the residential area.

Keywords: Pressures, Palestinian women, social support.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

المقدمة

يعيش الإنسان العديد من التحديات والضغوط السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وهذا ما جعله هدفا للتوتر والقلق نتيجة الصراعات المستمرة ، كما غدت أساليب توافقه معها أكثر تعقيدا، ومن هؤلاء المرأة الفلسطينية العاملة ، حيث تعتبر المرأة الفلسطينية محورا أساسيا في كثير من ميادين الحياة ، واعتبرت المرأة الفلسطينية شريكا في بناء المجتمع الفلسطيني ، فكانت الأسيرة التي قدمت الكثير وتحملت أشد أنواع العذاب في سجون الاحتلال الصهيوني ، وكانت شريكة في النضال الفلسطيني والمقاومة فكانت الشهيدة التي قدمت روحها من أجل فلسطين ، ثم كانت شريكة الحياة السياسية فكان لها نصيب وافر في انتخابات المجلس التشريعي والمجالس المحلية إلى أن ارتقت إلى مناصب عليا في الدولة والمجتمع ، ثم كان للمرأة الفلسطينية دور واضح في الحياة التعليمية والمهنية ، وانطلاقا من هذا الدور للمرأة الفلسطينية في شتى مجالات الحياة في المجتمع الفلسطيني وما تركته من اثر واضح ، الأمر الذي لفت انتباه الباحث للتعرف أكثر على السمات التي تمتاز بها المرأة الفلسطينية العاملة في مواجهتها لضغوط الحياة من خلال الدور الذي تقوم به في شتى المجالات ومنها مجال العمل ،كما أن الباحث وجد أن الدراسات التي أجريت على المرأة الفلسطينية في المجتمع الفلسطيني تكاد تكون معدودة خاصة التي تتناول أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المرأة الفلسطينية العاملة ، ومن خلال ذلك يحاول الباحث الكشف عما تتمتع به المرأة الفلسطينية العاملة من خصائص وسمات شخصية تساعدها على مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن العمل الذي تقوم به ، كما أن الدراسة الحالية تحاول الكشف عن أكثر الأساليب استخداما لدى المرأة الفلسطينية العاملة في مواجهة ضغوط الحياة.

مشكلة الدراسة :

لا شك بان ضغوط الحياة قد أصبحت من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش معها، والمجتمع الفلسطيني يعيش خصوصية من الظروف والأوضاع لم يعهدها مجتمع من قبل ،فالاحتلال الصهيوني والحصار المفروض على قطاع غزة وحالة الانقسام الحاصل بين مكونات المجتمع ، والعدوان المتصاعد ضد أبناء شعبنا كل تلك الظروف وغيرها جعلت للحياة في المجتمع الفلسطيني طابعا مغايرا عن المجتمعات الأخرى، ومن تلك المكونات المرأة الفلسطينية العاملة حيث تواجه في مجالها المهني الكثير من الضغوطات التي تتطلب منها استخدام أساليب تعينها على مواجهة تلك الضغوط والعيش بسلام واطمئنان من اجل الحصول على الصحة النفسية التي تساعدها على التكيف في مجال عملها، فهناك الكثير من المهن التي تشغلها المرأة الفلسطينية، تتعرض خلالها أحيانا لضغوطات تحول بينها وبين القيام بالدور المطلوب تجاه تلك المهن بالشكل المطلوب، الأمر الذي يجعل المرأة الفلسطينية تشعر بالعجز وعدم القدرة على أداء عملها بالمستوى المطلوب (أبو حطب ، 68:2003). ويرى الباحث أن دراسة أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية تكتسب أهمية خاصة في ظل التغيرات الحاصلة في المجتمع الفلسطيني ، حيث نظر إلى المرأة على أنها شريكة في بناء المجتمع وعليها تحمل دورها الوظيفي ،حيث إن المرأة خاضت ميدان العمل واكتسبت الكثير من المهارات والخصائص التي تؤهلها لمواجهة ضغوط العمل (خويطر،76:2010).والمرأة تبدي استجابات متعددة ومختلفة في مواجهتها لضغوط الحياة التي تتعرض لها ، فهي قد تنظر إلى تلك الضغوط نظرة تختلف عن نظرة الرجال لمواجهتهم لضغوط الحياة (Alice,2005:379). إن الضغوط النفسية من أهم الأعراض التي تتعرض لها المرأة العاملة وذلك من خلال الجمع بين مسؤولية أعباء العمل ومسؤولية الأسرة والعمل المنزلي، ويرى البعض أن المرأة قد تستجيب بصورة منخفضة في مواجهتها لضغوط الحياة وذلك نابعا من نظرة المجتمع إلى المرأة التي لا تتمتع بقدرات تؤهلها وتعطيها القوة لمواجهة تلك الضغوط ، وهذا ناتج عن تقدير المرأة لذاتها فقد يكون منخفضا مما ينعكس على سلوكها في مواجهة ضغوط العمل(حسين ، 19:2006). وعلى أهمية هذا الاختلاف إلا أن الباحث يرى ما قدمته المرأة الفلسطينية من تضحيات جسام والدور الذي تقوم به في المجتمع جدير لأن يؤهلها ويعطيها القدرة على مواجهة

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

الضغوط التي تتعرض لها في العمل ، وفي هذا السياق فإن أساليب المواجهة قد تختلف من امرأة لأخرى وذلك حسب البيئة ، حيث تظهر المرأة من بيئة تقليدية سلوكا منخفضا في مواجهة ضغوط العمل ، بعكس المرأة التي تمارس بيئتها عملا ومهنا مختلفة فإنها تكن أكثر تأثرا بروح التحدي والمواجهة المكتسبة من البيئة التي تعيش فيها (أبو شعبان ،1998:32). والمرأة العاملة حين تشعر بالفشل أو تتوقع الفشل فإنها تظهر سلوكا منخفضا في أساليب المواجهة ، ويعود ذلك لأسباب منها قبول النساء العاملات للاتجاهات الثقافية السائدة في المجتمع التي تصور النساء أقل مقدرة على المواجهة مما يؤدي إلى استمرار التوقعات المنخفضة للمواجهة لدى المرأة العاملة ، والسبب الآخر إن الجو المحيط بالمرأة العاملة والذي يملك قدرة على التأثير فيها يجعلها تبدي توقعا سالبا تجاه نجاحها في المواجهة(داوود ،1991:44).وأشار (Langford,1987) أن الضغوط الناتجة عن العمل لدى الفرد قد تعيق قدرته علي التكيف مع البيئة ، حيث تختلف ردود الأفعال لدى الفرد نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث الضاغطة والخصائص الشخصية. وتواجه المرأة الفلسطينية العاملة العديد من المسؤوليات تجاه العمل والأزواج والأسرة والعلاقات الاجتماعية ومتطلبات الحياة وغيرها ، هذا الأمر يتطلب الكثير من المرأة الفلسطينية العاملة لمواجهة تلك الضغوط ، وبالإشارة إلى ما سبق فإن الباحث يرى أنه لا يستطيع أحد أن ينكر دور المرأة الفلسطينية كونها حققت إنجازات كثيرة على الصعيد الشخصي والعملي ، فهي ذات تركيب نفسي، قد يجعلها تختلف عن غيرها من النساء في المجتمعات العربية. وتحاول المرأة الفلسطينية العاملة مواجهة ضغوط العمل لإثبات قدرتها وذاتها في الحياة ، ومدى مساندة المجتمع لها، وقدرتها على التوافق النفسي والمهني، الأمر الذي دعا الباحث لإجراء دراسته الحالية لمحاولة التعرف على أكثر الأساليب استخداما من قبل المرأة الفلسطينية العاملة لمواجهة الضغوط لديها. ومن خلال الدراسات السابقة والأدب النظري تبين أن أساليب مواجهة الضغوط من الأسباب الشخصية التي تدفع بالمرأة الفلسطينية تحمل تبعات تلك الضغوط وهذا ما لفت انتباه الباحث ليدعم إحساسه بالمشكلة . من جهة أخرى يرى الباحث إن من الدوافع الأساسية في دفع المرأة الفلسطينية العاملة نحو مواجهة الضغوط هو ما تلاقيه من تأييد ومساندة سواء من قبل المؤسسة التي تنتمي إليها أو من قبل المحيط الاجتماعي، وأكدت ذلك بعض الدراسات التي بحثت في أساليب مواجهة الضغوط منها دراسة (أبو العمرين ،2008) ، ودراسة (خويطر ،2010)، ودراسة (القدسي ، 2003). وعليه فإن الدراسة الحالية تحاول التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدي المرأة الفلسطينية العاملة من خلال الإجابة على أسئلة الدراسة . وتمحورت الدراسة في الأسئلة التالية :-

1- ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى المرأة الفلسطينية العاملة أفراد عينة البحث؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة الفلسطينية العاملة تعزى لمتغير ، العمر، المؤهل العلمي ،المستوى الاقتصادي، منطقة السكن؟

فروض الدراسة :

تتحدد فروض الدراسة الحالية في الآتي :

1- هل توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر(22-29 / 30 فما فوق) ؟.
2- هل توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير المؤهل العلمي (ثانوية-جامعي-دراسات عليا) ؟.
3- هل توجد فروق دالة إحصائيا في متوسطات درجات مقياس كلا من الحاجات النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (جيد-متوسط- ضعيف)؟.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السكن (جنوب القطاع- وسط القطاع – غزة وشمال القطاع)؟.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :-

1- تتناول شريحة اجتماعية مهمة ، لها دور مهم في النهوض بالمؤسسات الاجتماعية .

2- تزويد القائمين على العمل الحكومي بالمؤسسات الفلسطينية بنتائج الدراسة ، لما لذلك من دور بارز في مساعدتهم على تخطي عقبات إعاقة العمل ووضع الإنسان المناسب في المكان المناسب .

3- إتاحة الفرصة للباحثين المهتمين بهذه الشريحة بوضع برامج تدريبية ملائمة للواقع والإمكانات.

4- إضافة أدوات نفسية جديدة للتراث الفلسطيني يستفاد منها في دراسات نفسية لاحقة.

5- استغلال وتوظيف مكونات أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية ، ورفع مستوى الكفاءة الذاتية حتى تكون مستعدة باستمرار لمواجهة الأحداث الصادمة .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:-

التعرف إلي أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة ، كذلك التعرف إلى الفروق في متوسطات درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغيرات الدراسة (العمر، المؤهل العلمي ،المستوى الاقتصادي، السكن).

مصطلحات الدراسة :

أساليب مواجهة الضغوط : هي محاولات الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه ، أي انه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها "(Henderson, 1992 : p 125).كما ذكر أتواتر " أنَّها أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق" (Atwater ,1990 .p.109).

المرأة العاملة: هي المرأة التي تعمل في مؤسسات العمل الحكومي في محافظات قطاع غزة.

حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة بما يلي :-

1- الموضوع : أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة .

2- المنهج المتبع : وهو المنهج الوصفي التحليلي الذي حاول الباحث من خلاله التعرف إلى أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة عينة الدراسة ، والتعرف إلى الفروق في متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغيرات : العمر ، المؤهل العلمي ، المستوى الاقتصادي، منطقة السكن.

3- العينة المكونة من (140) من النساء العاملات بالمؤسسات الحكومية مع اختلاف مناطق سكناهم وتوجهاتهم .

4- أداة الدراسة : وهي مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحث .

5- التحليلات الإحصائية المستخدمة: وهي المتوسطات الحسابية، واختبار(ت)، تحليل التباين الأحادي (شيفيه).

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات المتعلقة بالمرأة العاملة :-

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

- قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية ومنها: دراسة السلعوس (2001) التي هدفت التعرف إلى أهم السمات الشخصية لدى المرأة الفلسطينية العاملة في القطاعين الحكومي والخاص ،وتكونت عينة الدراسة من (351) امرأة عاملة من القطاعين ، وأظهرت نتائج الدراسة أن بعد السيطرة كان البعد الأول من سمات الشخصية لدى المرأة الفلسطينية العاملة تلا ذلك بعد الاجتماعية والمسئولية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في سمات الشخصية لدى المرأة الفلسطينية العاملة تعزى لمتغير المؤهل العلمي عدا بعد المسئولية والسيطرة لصالح حملة الدراسات العليا.
- كما قامت جبر (2008) بدراسة هدفت إلى معرفة الصعوبات التي تواجه المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (746) من العاملات في القطاع العام، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة هي الصعوبات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة تعزى لمتغير منطقة السكن ، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير العمر .
- كما قامت أبو العمرين (2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى الممرضات العاملات في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة ، وتكونت عينة الدراسة من (201) من العاملين بقسم التمريض في المستشفيات الحكومية المركزية ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود تباينات في مستوى الأداء في الدرجة الكلية للمقياس ، كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة بين مقياس الصحة النفسية ومقياس الأداء المهني ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة تعزي لمتغير المؤهل العلمي.
- وكما هدفت دراسة خويطر (2010) التعرف إلى مستوي الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية ومدى تأثر ذلك بمتغيرات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (237) امرأة من محافظات غزة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى شعور المرأة الفلسطينية بمستوى مرتفع نسبيا من الأمن النفسي ن كما بينت النتائج وجود فروق دالة في متوسط درجات أبعاد مقياس الأمن النفسي بين المرأة العاملة وغير العاملة لغير العاملة ،كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في متوسط درجات الأمن النفسي تبعا لمتغير المستوى التعليمي لمن لديهن دراسات عليا.
- هدفت دراسة عطية ، الزين (2011) التعرف إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المعلمات في محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (90) معلمة من معلمات مدارس قطاع غزة ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي ،كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الضغوط تعزي لمتغير المستوى التعليمي ،

ثانيا : الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط :

- **قام الضريبي ، عبد الله (2010) بدراسة** بعنوان" الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز" هدفت التعرف إلى الأساليب المتبعة في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (773) مدرسا ومدرسة من سوريا واليمن ممن يعملون في التعليم الأساسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة بين الضغوط النفسية والأساليب السلبية في مواجهة تلك الضغوط، كذلك أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة بين الضغوط النفسية والأساليب الايجابية في مواجهة تلك الضغوط وكذلك بينت نتائج الدراسة إن أسلوب طلب المساعدة الاجتماعية أكثر الأساليب إتباعا في مواجهة الضغوط ثم أسلوب التمني ولوم الذات والآخرين.

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي :-

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

- لم يعثر الباحث على دراسات سابقة إلا ما ندر تناولت متغيرات الدراسة الحالية على المجتمع الفلسطيني باعتبارها تناولت شريحة هامة من شرائح المجتمع الفلسطيني ألا وهي شريحة المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية .
- تناولت الدراسات السابقة متغيرات نفسية هادفة شكلت حجر الزاوية في التراث النفسي، كما أنها أجريت على عينات مختلفة من النساء العاملات بمستويات مختلفة من العمل الحكومي سواء في البيئة العربية أو الغربية.
- كما أظهرت الدراسات أهم النتائج التالية :

1- أثبتت الدراسات أن استخدام الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط أكثر استخداما من الأساليب السلبية والتي تجعل الفرد في حالة من التردد الدائم لمواجهة الضغوط وهذه تفيد في أن نعلم عينة الدراسة الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط .

2- أفادت الدراسات بان أكثر أساليب استخداما هو أسلوب حل المشكلة ويليه بعد مواجهة المشكلة (الأساليب الايجابية) وهذا الأمر قد يفيد عينة الدراسة الحالية في الأخذ بتلك النتائج .

3- بينت الدراسات انه توجد علاقة دالة ايجابيا بين الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط والشعور بالسعادة وتقدير الذات.كذلك بينت الدراسات وجد فروق دالة في أساليب المواجهة تعزي لمتغير السكن والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة الأمر الذي قد يفيد الدراسة الحالية في متغيراتها .

فروض الدراسة :

تتحدد فروض الدراسة الحالية في الآتي :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير العمر (22-29 / 30 فما فوق).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير المستوى التعليمي (ثانوي – جامعي – دراسات عليا) ؟.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي(جيد – متوسط – منخفض).

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير السكن (جنوب قطاع غزة – وسط القطاع – غزة وشمال القطاع).

الطريقة والإجراءات

يتناول ذلك وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعتها الباحث في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

أولا: منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية)وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة.

ثانيا: مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من جميع النساء العاملات بالمؤسسات الحكومية بمحافظات غزة للعام الدراسي (2021)، البالغ عددهم(5500) امرأة عاملة من مختلف المؤسسات والوزارات الحكومية المختلفة.

ثالثا: عينة الدراسة:

عينة الدراسة الأصلية:

اشتملت عينة الدراسة على (140) من النساء العاملات في المؤسسات الحكومية بمحافظات غزة للعام 2021 والجداول التالية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة:

جدول رقم (1) الخصائص الإحصائية وسمات عينة الدراسة

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية
المستوى التعليمي	ثانوي	17	12.1
	جامعي	117	83.6
	دراسات عليا	6	4.3
العمر	29-22	84	60
	30 فما فوق	56	40
المستوى الاقتصادي	جيد	51	36.4
	متوسط	81	57.9
	منخفض	8	5.7
منطقة السكن	جنوب القطاع	71	50.7
	وسط القطاع	20	14.3
	غزة وشمال القطاع	49	35.0

أداة الدراسة :

مقياس أساليب مواجهة الضغوط : إعداد الباحث.

مر إعداد المقياس بمراحل عدة يمكن حصرها فيما يأتي:

- مراجعة تراث الدراسة السيكولوجي. وتعريف مصطلحات الدراسة.
- تحديد مجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط وهي: المساندة الاجتماعية – حل المشكلة– الهروب والتجنب – المواجهة.
- عرض المقياس في صورته المبدئية على بعض أعضاء الهيئة التدريسية في أقسام علم النفس في الجامعات الفلسطينية، وتم الأخذ بالتعديلات اللازمة من حذف لبعض الفقرات، وإضافة فقرات أخرى، وتعديل بعض الفقرات لتناسب مضمون المجال وتكون المقياس من (49) عبارة موزعة على مجالات المقياس.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

وفي إطار الأدب التربوي الحديث، وفي ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة التي تم الاطلاع عليها، وفي ضوء استطلاع رأي عينة من المتخصصين، قام الباحث ببناء المقياس

صدق المقياس:

ويقصد بصدق المقياس: أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه وقام الباحث بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

1- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر .

2- صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

الجدول (1) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الأول"المساندة الاجتماعية" مع الدرجة الكلية للبعد

م	الفقـــــــرة	معامـــــل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أناقش أخواتي لفهم احتياجاتي بصورة أفضل.	0.498	دالة عند 0.01
2	أرحب بمساعدة صديقاتي في حل مشكلاتي .	0.404	دالة عند 0.05
3	أتقبل المساعدة من المتخصصين لحل مشكلاتي .	0.483	دالة عند 0.01
4	أعمل بنصائح من لهم خبرة أكثر مني .	0.620	دالة عند 0.01
5	أقوم بالتعبير ع أرائي الشخصية مع محيطي .	0.705	دالة عند 0.01
6	أتحمل الألم بمؤازرة صديقاتي لي.	0.875	دالة عند 0.01
7	أشعر بالسعادة لتقديري كامرأة فلسطينية من قبل مجتمعي.	0.895	دالة عند 0.01
8	أعتمد على صديقاتي في توفير احتياجاتي.	0.805	دالة عند 0.01
9	اقترب من الناس طمعا في نيل مساعدتهم.	0.887	دالة عند 0.01
10	أسعى لإشباع حاجاتي لتساعدني على تحمل الضغوط.	0.790	دالة عند 0.01
11	أتجنب مواجهة مشكلاتي مخافة إزعاج الآخرين.	0.470	دالة عند 0.01
12	أجد من يعينني على تحقيق طموحاتي بالحياة.	0.420	دالة عند 0.05
13	ألجأ للآخرين عند مواجهة المواقف الصعبة.	0.433	دالة عند 0.05

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

الجدول (2) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثاني"حل المشكلة " مع الدرجة الكلية للبعد

	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أخطط جيدا لحل مشكلاتي	0.843	دالة عند 0.01
2	أحاول فهم المشكلة بشكل جيد	0.435	دالة عند 0.05
3	أحاول الوصول إلى حل أتعايش معه	0.405	دالة عند 0.05
4	أجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني باحثا عن حل لها	0.751	دالة عند 0.01

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

5	أقبل ببدائل الحلول عندما تواجهني مشكلة	0.381	دالة عند 0.05
6	أعتقد أن لكل مشكلة حل مهما صعبت	0.881	دالة عند 0.01
7	أستطيع حل مشكلاتي مهما كانت معقدة	0.908	دالة عند 0.01
8	أتقبل الأفكار الجديدة للوصول لحل مشكلتي	0.410	دالة عند 0.05
9	أحاول التوصل لتسوية أو حل وسط من البدائل المتاحة لمشكلاتي	0.914	دالة عند 0.01
10	أسعى لإيجاد حلول المواقف الصعبة بإيجابية	0.802	دالة عند 0.01
11	أستغرق وقتا كافيا للوصول إلى بدائل حل المشكلة	0.785	دالة عند 0.01
12	أسعى لمعرفة الأسباب المؤدية للمشكلة لأتغلب عليها	0.901	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

الجدول (3) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثالث" الهروب" مع الدرجة الكلية للبعد

	الفقرة	**معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**
1	ألجأ إلى النوم عندما تواجهني مشكلة وأشعر بالإرهاق	0.639	دالة عند 0.01
2	أقضي وقتا طويلا في مشاهدة التلفاز حين أواجه مشكلة	0.614	دالة عند 0.01
3	أسعى لتجنب الناس والحديث معهم	0.671	دالة عند 0.01
4	أتجنب المكان والأشخاص الذين يذكروننني بمشكلاتي	0.579	دالة عند 0.01
5	انسحب من المواقف الضاغطة	0.445	دالة عند 0.05
6	ينفد صبري بسهولة لذا أتجنب مواجهة مشكلاتي	0.752	دالة عند 0.01
7	أكثر من تناول الطعام عندما أواجه مشكلاتي	0.663	دالة عند 0.01
8	أدخن كثيرا حين تواجهني الضغوط	0.585	دالة عند 0.01
9	أجلس لوحدي أفكر فيما يواجهني من مشكلات	0.708	دالة عند 0.01
10	أشغل نفسي بأمور أخرى غير مشكلاتي	0.653	دالة عند 0.01
11	ألجأ إلى الصلاة عندما تواجهني الضغوط	0.619	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

الجدول (4) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الرابع " المواجهة" مع الدرجة الكلية للبعد

	الفقرة	**معامل الارتباط**	**مستوى الدلالة**
1	أسعى لتغيير الموقف الصعب بمنطق علمي	0.549	دالة عند 0.01
2	أخاطر في حل مشكلاتي دون استسلام	0.444	دالة عند 0.05
3	افعل ما اقدر عليه حتى لا أوصف بالعجز	0.518	دالة عند 0.01
4	أبين رأي بوضوح في حل المشكلة التي تواجهني	0.617	دالة عند 0.01
5	أعبر عن غضبي لمن يسبب لي المشاكل	0.420	دالة عند 0.05
6	أفضل مواجهة مشكلاتي وعدم التهرب منها	0.761	دالة عند 0.01
7	قدراتي تجعلني قادرا على مواجهة مشكلاتي	0.651	دالة عند 0.01
8	ألوم نفسي عندما اعجز عن مواجهة مشكلاتي	0.475	دالة عند 0.01
9	أنوع من البدائل المستخدمة في مواجهة مشكلاتي	0.609	دالة عند 0.01
10	أتخلى عن الآراء الأخرى التي تبعدني عن المشكلة	0.378	دالة عند 0.05
11	أدافع عن وجهة نظري لحل المواقف الصعبة	0.591	دالة عند 0.01

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

12	أحاول إقناع الآخرين بأن يغيروا وجهة نظرهم	0.437	دالة عند 0.05
13	أدافع عن رأي عند حل مشكلاتي	0.683	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الأبعاد، دالة عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه. وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس ولأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (5) مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس ولأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

	الدرجة الكلية	المساندة الاجتماعية	حل المشكلة	الهروب	المواجهة
الدرجة الكلية	1				
المساندة الاجتماعية	0.781	1			
حل المشكلة	0.672	0.362	1		
الهروب	0.441	0.368	0.375	1	
المواجهة	0.743	0.433	0.620	0.368	1

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

2-ثبات المقياس Reliability:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

طريقة التجزئة النصفية: Split-Half method

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown) والجدول (6) يوضح ذلك:

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل

المعيار	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
المساندة الاجتماعية	13	0.911	0.913
حل المشكلة	12	0.712	0.832
الهروب	11	0.685	0.687
المواجهة	13	0.509	0.516
الدرجة الكلية	49	0.689	0.710

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات كلها أعلى من (0.710) وهي معاملات ثبات عالية وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ب – طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (7) يوضح ذلك:

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس

المعيار	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المساندة الاجتماعية	13	0.879
حل المشكلة	12	0.916
الهروب	11	0.884
المواجهة	13	0.803
الدرجة الكلية	49	0.906

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات أعلى من (0.906) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل المقياس من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1) معامل ارتباط بيرسون "Person".
2) لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان بروان للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.
3) التكرارات والمتوسط الحسابي والنسب المئوية.
4) اختبار T.Test للفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
5) تحليل التباين الأحادي

نتائج الدراسة

سيقوم الباحث بعرض تفصيلي للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة، بالإضافة إلى تفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة:

الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة:ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على : "ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية بقطاع غزة أفراد عينة البحث ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجداول التالية توضح ذلك:

البعد الأول:المساندة الاجتماعية:

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

الجدول (8) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات البعد الأول وكذلك ترتيبها في البعد (ن =140)

رقم الفقرة	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أناقش أخواتي لفهم احتياجاتي بصورة أفضل.	315	2.250	0.849	56.25	8
2	أرحب بمساعدة صديقاتي في حل مشكلاتي .	327	2.336	0.918	58.39	6
3	أتقبل المساعدة من المتخصصين لحل مشكلاتي	313	2.236	0.986	55.89	9
4	أعمل بنصائح من لهم خبرة أكثر مني .	432	3.086	0.773	77.14	1
5	أقوم بالتعبير ع أرائي الشخصية مع محيطي .	383	2.736	0.910	68.39	3
6	أتحمل الألم بمؤازرة صديقاتي لي.	346	2.471	1.000	61.79	4
7	أشعر بالسعادة لتقديري كامرأة فلسطينية من قبل مجتمعي.	414	2.957	0.974	73.93	2
8	أعتمد على صديقاتي في توفير احتياجاتي.	166	1.186	0.458	29.64	13
9	اقترب من الناس طمعا في نيل مساعدتهم.	186	1.329	0.683	33.21	12
10	أسعى لإشباع حاجاتي لتساعدني على تحمل الضغوط.	340	2.429	0.922	60.71	5
11	أتجنب مواجهة مشكلاتي مخافة إزعاج الآخرين.	292	2.086	1.021	52.14	11
12	أجد من يعينني على تحقيق طموحاتي بالحياة.	308	2.200	1.012	55.00	10
13	ألجأ للآخرين عند مواجهة المواقف الصعبة.	325	2.321	0.900	58.04	7
الدرجة الكلية للبعد		4147	29.621	5.121	56.96	

يتضح من الجدول السابق: **أن أعلى فقرة في هذا المجال كانت** الفقرة (4) والتي نصت على" **أعمل بنصائح من لهم خبرة أكثر مني**" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (77.14%).والفقرة (7) والتي نصت على" **أشعر بالسعادة لتقديري كامرأة فلسطينية من قبل مجتمعي**" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (73.93%).يعزو الباحث ذلك إلى أن المرأة الفلسطينية وكغيرها من النساء تميل لمعالجة الأمور والقضايا التي تواجهها بلغة العاطفة لذا نجدها تميل إلى الاستئناس بنصائح من لهم خبرة أكثر منها في مجال العمل وهذا دليل على أن المرأة الفلسطينية تتمتع بقدر عال من الصحة النفسية في مواجهة ضغوط العمل التي تواجهها وذلك بالاستعانة بمن هم أكثر خبرة في العمل لأنها تدرك أن المساندة الاجتماعية مطلبا أساسيا يسعى الكل للحصول عليه لكي يتخلص من مشاعر التوتر في شتى مجالات حياتها والتي تجعلها بحاجة ماسة للمساندة الاجتماعية (السميري ،2157:2010) كما أنها تعبر عن سعادتها لأنها تشعر بتقديرها كامرأة عاملة ويتأتى ذلك من خلال تعاون الجميع معها ومساندتها ودعمها وإبداء الآراء لمساعدتها على تخطى الصعاب في العمل ، خاصة وأن المجتمع الفلسطيني قد تغيرت نظرته للمرأة الفلسطينية عن ذي قبل فأصبحت المرأة الفلسطينية شريكة في كل مناحي الحياة بجوار الرجل بما فيها مجال النضال ضد الاحتلال فهي قد تحملت مع الرجل أعباء كثيرة كالاعتقال والاستشهاد والإبعاد ، وقد أكد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة مستويات الضغوط النفسية ، وتجعلنا قادرين على مواجهة الضغوط بشكل أفضل، فالمساندة الاجتماعية تقلل من الضغط النفسي وتزيد القدرة لدى الفرد على مواجهة الضغوط والتعامل معها (العنزي ، 65:2004). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دانية القدسي ،2003) حيث أشارت إلى أن أسلوب المساندة الاجتماعية هو أكثر الأساليب المستخدمة من قبل الأفراد لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط ومواقف صعبة في الحياة . في مقابل ذلك **فأن أدنى فقرة في المجال كانت:**الفقرة (9) والتي نصت على" **اقترب من الناس طمعا في نيل مساعدتهم**" احتلت المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي قدره (33.21%).والفقرة (8) والتي نصت على"**أعتمد على صديقاتي في توفير احتياجاتي** " احتلت المرتبة

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

الأخيرة بوزن نسبي قدره (29.64%).ويعود ذلك لطبيعة البنية النفسية للمرأة بصفة عامة لا تقبل أن يمن عليها أحد أو يستعطف عليها لذا فهي لا تعتمد أسلوب التودد والتقرب من الآخرين حتى تنال عطفهم بل نجدها تسعى لمشاورتهم في اتخاذ قرارها مما يؤكد نتيجة هذا الاتجاه ، كذلك يعود هذا لطبيعة المرأة الفلسطينية عينة الدراسة فهي تقبل الاحترام والتقدير لشخصيتها ولعملها بينما ترفض أن تعتمد على الآخرين لتوفير احتياجاتها مما يشير إلى مدى تقدير المرأة الفلسطينية عينة الدراسة لذاتها وإتقانها لعملها في مواجهة ضغوط الحياة.

البعد الثاني: حل المشكلة:

الجدول (9) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات البعد الثاني وكذلك ترتيبها في البعد (ن =140)

رقم الفقرة	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أخطط جيدا لحل مشكلاتي	419	2.993	0.800	74.82	4
2	أحاول فهم المشكلة بشكل جيد	450	3.214	0.757	80.36	1
3	أحاول الوصول إلى حل أتعايش معه	420	3.000	0.805	75.00	3
4	أجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني لحلها	404	2.886	0.874	72.14	6
5	أقبل ببدائل الحلول عندما تواجهني مشكلة	356	2.543	0.781	63.57	11
6	أعتقد أن لكل مشكلة حل مهما صعبت	436	3.114	0.898	77.86	2
7	أستطيع حل مشكلاتي مهما كانت معقدة	365	2.607	0.854	65.18	9
8	أتقبل الأفكار الجديدة للوصول لحل مشكلتي	411	2.936	0.815	73.39	5
9	أحاول التوصل لحل وسط من البدائل المتاحة لمشكلاتي	383	2.736	0.926	68.39	8
10	أسعى لإيجاد حلول المواقف الصعبة بإيجابية	356	2.543	0.860	63.57	12
11	أستغرق وقتا كافيا للوصول إلى بدائل حل المشكلة	401	2.864	0.867	71.61	7
12	أسعى لمعرفة الأسباب المؤدية للمشكلة لأتغلب عليها	362	2.586	0.840	64.64	10
الدرجة الكلية للبعد		4763	34.021	5.818	70.88	

يتضح من الجدول السابق:**أن أعلى فقرة في المجال كانت:**الفقرة (2) والتي نصت على" **أحاول فهم المشكلة بشكل جيد**" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (80.36%). والفقرة (6) والتي نصت على" **أعتقد أن لكل مشكلة حل مهما صعبت**" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (77.86%). يؤكد الباحث أن المرأة الفلسطينية العاملة ومن خلال ما تلاقيه من تعزيز ودعم ومساندة سواء من قبل المجتمع الأسرى المحيط أو مجتمع العمل فإنها تحاول فهم مشاكلها والعمل على حلها دون تسرع لذا نجدها في عملها تشاور من هم أكثر خبرة منها وهذا دليل على أن ما وصلت إليه جاء نتيجة إثبات ذاتها بمجال عملها واثبات نجاحها المهني ، هذا الأمر يدفع المرأة الفلسطينية إلى ترسيخ قناعتها بوجود حلول لكل ما يواجهها من ضغوط العمل ، حيث تسعى المرأة الفلسطينية العاملة لإثبات ذاتها من خلال وجودها المهني بالعمل خاصة وأن مجتمع العمل يتواجد فيه الكثير من الرجال أصحاب النفوذ الأكثر وحتى لا تصطدم بهم تعمل المرأة الفلسطينية على تفهم الواقع والمشكلة حتى تعمل على إيجاد الحل المناسب لمشاكلها وهذه نتيجة منطقية لما هو واقع في عمل المؤسسات الحكومية. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (أبو حطب،2003) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة في أسلوب حل المشكلة تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

شهادة البكالوريوس.**وأن أدنى فقرة في المجال كانت:**الفقرة (5) والتي نصت على" **أقبل ببدائل الحلول عندما تواجهني مشكلة**" احتلت المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي قدره (63.57%). والفقرة (10) والتي نصت على" **أسعى لإيجاد حلول المواقف الصعبة بإيجابية**" احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (63.57%). وفي ضوء هذه النتيجة فإن المرأة الفلسطينية عينة الدراسة لا تميل إلى النمط التقليدي في التعامل مع ضغوط الحياة والعمل وهذه نتيجة منطقية لدى المرأة العاملة .

البعد الثالث:الهروب:

الجدول (10)التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات البعد الثالث وكذلك ترتيبها في البعد (ن =140)

رقم الفقرة	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	ألجأ إلى النوم عندما تواجهني مشكلة وأشعر بالإرهاق	303	2.164	1.110	54.11	6
2	أقضي وقتا طويلا في مشاهدة التلفاز حين أواجه مشكلة	218	1.557	0.850	38.93	11
3	أسعى لتجنب الناس والحديث معهم	280	2.000	1.229	50.00	7
4	أتجنب المكان والأشخاص الذين يذكرونني بمشكلاتي	318	2.271	1.010	56.79	4
5	انسحب من المواقف الضاغطة	275	1.964	0.893	49.11	9
6	ينفد صبري بسهولة لذا أتجنب مواجهة مشكلاتي	280	2.000	0.989	50.00	8
7	أكثر من تناول الطعام عندما أواجه مشكلاتي	240	1.714	0.962	42.86	10
8	أدخن كثيرا حين تواجهني الضغوط	370	2.643	0.982	66.07	3
9	أجلس لوحدي أفكر فيما يواجهني من مشكلات	393	2.807	0.921	70.18	2
10	أشغل نفسي بأمور أخرى غير مشكلاتي	305	2.179	0.984	54.46	5
11	ألجأ إلى الصلاة عندما تواجهني الضغوط	435	3.129	0.850	78.24	1
الدرجة الكلية للبعد		3417	24.407	5.403	55.47	

يتضح من الجدول السابق:**أن أعلى فقرة في المجال كانت:**الفقرة (11) والتي نصت على"**ألجأ إلى الصلاة عندما تواجهني الضغوط** " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (78.24%).والفقرة (9) والتي نصت على" **أجلس لوحدي أفكر فيما يواجهني من مشكلات**" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (70.18%). يشير الباحث ذلك إلى أن الطبيعة البنيوية للمرأة الفلسطينية تتأثر بالجانب الإيماني وذلك حسب البيئة المعاشة،ونحن نعلم إن المجتمع الفلسطيني ما زال تحت الاحتلال الصهيوني وهذا يلقي بظلاله على نواحي الحياة كلها ، ولعل المرأة الفلسطينية تميزت عن غيرها من النساء أنها عانت كثيرا ولاقت الكثير من الصعاب التي جعلتها تتجه إلى الله ليخفف عنها ما تلاقيه من ضغوط ، فالبعد الديني حاضر في مجال عملها معتقدة أن الالتزام الديني يخفف عنها الكثير من الضغوط وهذه نتيجة منطقية لواقع المرأة الفلسطينية العاملة عينة الدراسة. ويشير الباحث هنا إلى أن هذا ليس هروبا سلبيا من المرأة الفلسطينية بل ذلك يعتبر من الوسائل الدفاعية الايجابية والتي من خلالها تلجأ المرأة للصلاة واللجوء إلى الله عز وجل بأن يخفف عنها ضغوط ما تلاقيه من مشاكل.

وأن أدنى فقرة في المجال كانت: الفقرة (7) والتي نصت على" **أكثر من تناول الطعام عندما أواجه مشكلاتي**" احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي قدره (42.86%). والفقرة (2) والتي نصت على" **أقضي وقتا طويلا في مشاهدة التلفاز حين أواجه مشكلة**" احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (38.93%).يعزو الباحث ذلك إلى الطبيعة الإيمانية التي تأثرت بها شخصية

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

المرأة الفلسطينية العاملة حيث تعتقد أن اللجوء إلى أفضل الوسائل لمواجهة ضغوط العمل وليس بالهروب السلبي لتناول كميات كبيرة من الطعام كما يفعل العديد من الناس للهروب من المواجهة الحقيقية ، والمرأة الفلسطينية تعتقد أن بيئة العمل بيئة حقيقية لذا لا بد من التعامل بجدية مع ضغوط العمل والحياة لذلك نجدها تلجأ إلى الله ونجدها تشاور من هم أكثرها خبرة بديلا عن الهروب السلبي مثل قضاء الوقت الطويل أمام التلفاز هروبا من الواقع ومن المواجهة الحقيقية.

البعد الرابع: المواجهة:

الجدول (11) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات البعد الرابع وكذلك ترتيبها في البعد (ن =40 1)

رقم الفقرة	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أسعى لتغيير الموقف الصعب بمنطق علمي	343	2.450	0.924	61.25	11
2	أخاطر في حل مشكلاتي دون استسلام	354	2.529	0.955	63.21	10
3	افعل ما اقدر عليه حتى لا أوصف بالعجز	376	2.686	0.857	67.14	6
4	أبين رأي بوضوح في حل المشكلة التي تواجهني	406	2.900	0.859	72.50	2
5	أعبر عن غضبي لمن يسبب لي المشاكل	363	2.593	0.928	64.82	7
6	أفضل مواجهة مشكلاتي وعدم التهرب منها	386	2.757	0.905	68.93	5
7	قدراتي تجعلني قادرا على مواجهة مشكلاتي	389	2.779	0.874	69.46	4
8	ألوم نفسي عندما اعجز عن مواجهة مشكلاتي	359	2.564	1.019	64.11	9
9	أنوع من البدائل المستخدمة في مواجهة مشكلاتي	339	2.421	0.814	60.54	12
10	أتخلى عن الآراء الأخرى التي تبعدني عن المشكلة	288	2.057	0.987	51.43	13
11	أدافع عن وجهة نظري لحل المواقف الصعبة	395	2.821	0.807	70.54	3
12	أحاول إقناع الآخرين بأن يغيروا وجهة نظرهم	362	2.586	0.913	64.64	8
13	أدافع عن رأي عند حل مشكلاتي	427	3.050	0.859	76.25	1
الدرجة الكلية للبعد		4787	34.193	6.622	65.76	

يتضح من الجدول السابق:**أن أعلى فقرة في المجال كانت:**الفقرة (13) والتي نصت على"**أدافع عن رأي عند حل مشكلاتي** " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (76.25%). والفقرة (4) والتي نصت على" **أبين رأي بوضوح في حل المشكلة التي تواجهني**" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (72.50%). حيث يعزو الباحث ذلك إلى أن المرأة الفلسطينية العاملة قد تأثرت بالبيئة المحيطة وهي جزء من هذه البيئة سواء بيئة العمل أو البيئة الاجتماعية الثقافية حيث تميزت بالصلابة النفسية واثبات الذات والمرأة الفلسطينية العاملة تسعى لإثبات ذاتها متأثرة بتلك البيئة والعمل على إثبات رأيها ، حيث تسعى لكي تدافع عن رأيها في العمل وفي ما يواجهها من ضغوط ومشاكل ، وهي تسعى لترسيخ صورة ذهنية لبيئة العمل أن المرأة ليست بالضعيفة أو تنتظر عطف الآخرين لها بل هي تثبت ذاتها برأيها في مواجهة الضغوط ، والمرأة الفلسطينية عينة البحث تعتبر نفسها جزء هام من حل أية إشكالية تواجهها بالعمل ، لذا تحاول دائما إثبات أنها حاضرة في الحل ، ويرى الباحث أن ذلك يعود لطبيعة المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة الفلسطينية العاملة من المحيط الاجتماعي وهذا يعطيها قدرا كافيا لإثبات ذاتها وأنها قادرة على إبداء رأيها في حل أو مواجهة الضغوط التي تتعرض لها في بيئة العمل.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

وأن أدنى فقرة في المجال كانت:الفقرة (9) والتي نصت على" **أنوع من البدائل المستخدمة في مواجهة مشكلاتي**" احتلت المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي قدره (60.54%). والفقرة (10) والتي نصت على" **أتخلى عن الآراء الأخرى التي تبعدني عن المشكلة**" احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (51.43%).يرى الباحث أن تلك النتيجة تؤكد التصور الذي يرى أن المرأة بطبيعتها لا تسعى لتنوع أساليبها في مواجهة الضغوط وحل مشاكلها مما يدعوها لتثبت رأيها وتسعى المرأة العاملة بصفة عامة في بيئة العمل لان تثبت نفسها برأيها ولا تحب أحد أن يفكر نيابة عنها لكنها قد تستعين بمن هم أكثرها خبرة لكنها دائما تسعى لإثبات ذاتها في مواجهة الضغوط التي تتعرض لها في العمل. ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات ، والمتوسطات ، والنسب المئوية ، والترتيب لكل بعد من أبعاد المقياس والجدول (12) يوضح ذلك:

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط وكذلك ترتيبها (ن =153)

م	الفقرة	عدد الفقرات	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	المساندة الاجتماعية	13	4147	29.621	5.211	56.96	3
2	حل المشكلات	12	4763	34.021	5.818	70.88	1
3	الهروب	11	3417	24.407	5.403	55.47	4
4	المواجهة	13	4787	34.193	6.622	65.76	2

يتضح من الجدول السابق أن أكثر أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط شيوعا هو بعد حل المشكلة حيث حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (70.88%) تلا ذلك بعد المواجهة حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (65.76%) ثم تلا ذلك بعد المساندة الاجتماعية حيث حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (56.96%) ثم تلا ذلك بعد الهروب حصل على المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (55.475%) ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المرأة الفلسطينية العاملة تسعى دائما لحل مشاكلها حتى لا توصف بالضعيفة وان لم يكن الحل الايجابي ولكن حتى لا تتصف بالعجز وهذه نتيجة منطقية تتطابق مع ما أشار إليه كلا من (لازاروس ، فولكمان ،1984) إلى أن مواجهة الضغوط تشير إلى الجهود العقلية السلوكية للسيطرة أو تحمل الضغوط التي تنتج عن موقف ضاغط حيث تتمركز حول المشكلة ومحاولة حلها بشكل ايجابي ، وهنا يشير الباحث إلى أن البيئة الاجتماعية للمرأة الفلسطينية العاملة أيضا تساعدها وتساندها في مواجهة الضغوط لذا نجد المرأة العاملة تسعى لإثبات ذاتها بحل مشاكلها، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (خويطر) حيث اعتبرت العلاقات الاجتماعية للمرأة العاملة من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من تأثير الضغوط عليها ، حيث تشكل درعا واقيا من الانحرافات والعزلة مما يجعل المرأة العاملة تعيش مطمئنة كما تساعدها على أن تكون شخصا فعالا في المجتمع (خويطر ،3:2010)، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الضريبي ، 2010) والتي أشارت أن أكثر الأساليب استخداما في مواجهة الضغوط هي الأساليب الايجابية (المواجهة – حل المشكلة) ،أكثر من الأساليب السلبية.في حين أشارت دراسة (Bianchi , 2004) أن أكثر الأساليب استخداما في مواجهة الضغوط هي أساليب التقويم الايجابي والمساندة الاجتماعية وحل المشكلة .

الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة: ينص السؤال على أنه : **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير العمر (30-40 سنة، 46 سنة فما فوق).؟**

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (13) يوضح ذلك:

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للبطاقة تعزى لمتغير العمر

الأبعاد		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	22-29سنة	84	29.655	5.256	0.094	0.925	غير دالة إحصائياً
	30 سنة فما فوق	56	29.571	4.957			
حل المشكلة	22-29سنة	84	33.857	6.120	-0.408	0.684	غير دالة إحصائياً
	30 سنة فما فوق	56	34.268	5.378			
الهروب	22-29سنة	84	24.869	5.415	1.241	0.217	غير دالة إحصائياً
	30 سنة فما فوق	56	23.714	5.359			
المواجهة	22-29سنة	84	34.107	6.346	-0.187	0.852	غير دالة إحصائياً
	30 سنة فما فوق	56	34.321	7.074			
الدرجة الكلية	22-29سنة	84	122.488	16.723	0.212	0.832	غير دالة إحصائياً
	30 سنة فما فوق	56	121.875	16.732			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (138) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (138) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للاستبانة ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر. يشير الباحث أن تلك النتيجة منطقية وذلك لأن بيئة العمل هي بيئة ثابتة غير متغيرة خاصة في مجتمعنا الفلسطيني لمحدودية العمل ومحدودية الاحتكاك بالموظفين وكذلك فان المساحة الجغرافية للعمل محدودة ايضا وهذا ما يجعل المرأة الفلسطينية تتعامل معها بطريقة معينة لم تثبت لمتغير العمر أية فروق ذات دلالة احصائية توحي أن أساليب المواجهة لم تتأثر بمتغير العمر الزمني للمرأة الفلسطينية العاملة ، لذا فأن هذا الوضع يولد الكثير من الضغوط النفسية لدى الافراد ، حيث تتفاوت هذه الضغوط من فرد لآخر الا أنها تتطلب من الجميع مواجهتها والتغلب عليها ، وتتوقف كيفية مواجهة الفرد على عدة عوامل منها المهارة ودوافعه وقدرته على التحمل ، ويرى علماء النفس أن الضغوط هي حوادث مفروضة على الفرد مما يحدث تغيرا في حياته (عبد القادر ، 158:2006). وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الضريبي ، 2010) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة أكثر من (50) سنة.

الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة:ينص السؤال الثالث على أنه : **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير المؤهل العلمي(ثانوي، جامعي، دراسات عليا)؟**

وللإجابة من هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول (14) يوضح ذلك:

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المؤهل العلمي

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات	متوسط	قيمة "ف"	قيمة	مستوى الدلالة

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

			الحرية	المربعات		الدلالة	
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	22.761	2	11.381	0.430	0.651	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3622.175	137	26.439			
	المجموع	3644.936	139				
حل المشكلة	بين المجموعات	113.376	2	56.688	1.691	0.188	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4591.559	137	33.515			
	المجموع	4704.936	139				
الهروب	بين المجموعات	19.094	2	9.547	0.324	0.724	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4038.699	137	29.480			
	المجموع	4057.793	139				
المواجهة	بين المجموعات	103.589	2	51.794	1.184	0.309	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5992.204	137	43.739			
	المجموع	6095.793	139				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	446.784	2	223.392	0.802	0.451	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	38176.959	137	278.664			
	المجموع	38623.743	139				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،139) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.75

ف الجدولية عند درجة حرية (2،139) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.06

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ،يعزو الباحث تلك النتيجة الى أن بيئة العمل بما فيها من ضغوط ومشاكل كثيرة تحتاج الى الكثير ن الوقت والجهد لمتابعتها والعمل على حلها هي بيئة لا تعرف الفروق في المستويات التعليمية في مواجهة ضغوط العمل بل تخضع لمعايير أخرى منها الضغوط المهنية والنفسية ، وساعات العمل، وطبيعة العمل (أبو العمرين ، 92:2008). وبالتالي فإن المرأة وعلى اختلاف مستواها التعليمي فإنها تميل الى مواجهة الضغوط النفسية في بيئة العمل بغض النظر عن المستوى التعليمي سواء كانت حاصلة على الدرجة الجامعية الاولى او درجة الدكتوراه لأنها تعتقد أن المستوي التعليمي ليس معيارا وان كان ضروريا في السلم الإداري للعمل الا انه في معالجة المشاكل ومواجهة الضغوط النفسية في بيئة العمل قد لا يكون له التأثير الكبير والواضح في معالجة مشاكل وضغوط العمل، ويؤكد الباحث ذلك من خلال الواقع المعاش حيث يعمل الباحث في بيئة العمل الحكومي ولدينا بعض النساء العاملات وحين يتعرضن لأية ضغوط فأن المرأة تتعامل مع تلك الضغوط من منطلق أنها ضغوط ويجب التعامل معها بغض النظر عن مستواها التعليمي، وقد اتفقت تلك النتيجة مع دراسة كلا من(عطية ، الزين ، 2011) ، ودراسة (أبو العمرين ، 2008) ، والتي أشارت الى عدم وجود فروق دالة لدى المعلمات في المدارس الحكومية تعزى للمؤهل العلمي ، وقد اختلفت تلك النتيجة مع دراسة (أبو الحصين ، 2010) حيث اكدت على وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير المستوى التحصيلي لصالح درجة البكالوريوس، كما أنها اختلفت أيضا مع دراسة (خويطر ، 2010) التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الامن النفسي لدى المرأة الفلسطينية العاملة تعزى لمتغير المستوى التعليمي لمن لديهن مؤهل دراسات عليا فهن أكثر شعورا بالأمن النفسي من غيرهن من العاملات الحاصلات على مؤهل علمي أقل، كما أنها اختلفت مع دراسة (أبو الحصين ، 2010) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح درجة البكالوريوس، كما انها اختلفت

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

مع دراسة (الضريبي ، 2010) ، ودراسة(القدومي، وخضر،2000) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة في استخدام الأساليب الايجابية تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة شهادة الثانوية.

الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة: ينص السؤال الرابع على أنه : **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (جيد، متوسط، منخفض)؟**

وللإجابة من هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول (15) يوضح ذلك:

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	50.361	2	25.180	0.960	0.386	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3594.575	137	26.238			
	المجموع	3644.936	139				
حل المشكلة	بين المجموعات	3.819	2	1.909	0.056	0.946	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4701.117	137	34.315			
	المجموع	4704.936	139				
الهروب	بين المجموعات	30.320	2	15.160	0.516	0.598	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4027.473	137	29.398			
	المجموع	4057.793	139				
المواجهة	بين المجموعات	13.658	2	6.829	0.154	0.858	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6082.135	137	44.395			
	المجموع	6095.793	139				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	67.397	2	33.698	0.120	0.887	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	38556.346	137	281.433			
	المجموع	38623.743	139				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،139) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.75

ف الجدولية عند درجة حرية (2،139) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.06

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن مواجهة الضغوط في بيئة العمل لا تستوجب أن يكون لدى الفرد أو المرأة العاملة دخلا اقتصاديا كبيرا حتى تستطيع مواجهة تلك الضغوط التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية ويشير الباحث هنا إلى ان الوضع الاقتصادي بصفة عامة في قطاع غزة هو وضعا عاديا جدا ومن يعملون في الوظائف الحكومية يدركون ان البعد الاقتصادي ليس عاملا مؤثرا في تعامل

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

الفرد ومواجهته لمشاكله، وذلك لأن العامل المالي قد يكون متقاربا جدا لمعظم العاملين ، وتأخر صرف الرواتب للعاملين بالمؤسسات الحكومية قد جعل الكثير منهم يعتاد على ذلك وبالتالي اثر هذا الامر في معالجة العاملين لمشاكل وضغوط العمل حيث لم يعد عاملا مؤثرا في تفاعلهم الوظيفي في بيئة العمل بل اعتمدوا في مواجهة الضغوط على عوامل أخرى منها الخبرة والمكانة الادارية في العمل والقدرات الشخصية في مواجهة تلك الضغوط ، لذا لم يكن للعامل الاقتصادي تأثير ذو دلالة احصائية في مواجهة المرأة الفلسطينية لضغوطها ومشاكلها المهنية ،وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كلا من (شمسان ، 2001) ، ودراسة (سافاناش ، 1992) والتي بينت أن العامل الاقتصادي لم يكن عاملا مهما، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كلا من (أبو العمرين ، 2008) ، ودراسة (العمري ، 2002) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائيا لدى المرأة الفلسطينية العاملة بمهنة التمريض تعزى لمتغير العامل الاقتصادي.

الإجابة عن السؤال الخامس من أسئلة الدراسة: ينص السؤال الخامس على أنه : **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة بالمؤسسات الحكومية تعزى لمتغير مكان السكن (جنوب قطاع غزة، وسط قطاع غزة، غزة وشمال القطاع)؟**

وللإجابة من هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA والجدول (16) يوضح ذلك:

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير السكن

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	92.087	2	46.044	1.775	0.173	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3552.849	137	25.933			
	المجموع	3644.936	139				
حل المشكلة	بين المجموعات	168.608	2	84.304	2.546	0.082	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4536.328	137	33.112			
	المجموع	4704.936	139				
الهروب	بين المجموعات	106.273	2	53.136	1.842	0.162	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3951.520	137	28.843			
	المجموع	4057.793	139				
المواجهة	بين المجموعات	31.733	2	15.866	0.358	0.699	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	6064.060	137	44.263			
	المجموع	6095.793	139				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	322.154	2	161.077	0.576	0.563	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	38301.589	137	279.574			
	المجموع	38623.743	139				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،139) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.75

ف الجدولية عند درجة حرية (2،139) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.06

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السكن ، يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المساحة الجغرافية العامة لقطاع غزة صغيرة الحجم ومتشابهة في كل الظروف والعوامل سواء الثقافية والاجتماعية وغيرها لذا كانت هذه النتيجة منطقية ، كما أنه لا يوجد امتداد للكثير من وزارات العمل في مناطق جغرافية أخرى مثل منطقة جنوب القطاع أو وسط القطاع فكل الوزارات والمؤسسات الحكومية متواجدة في مدينة غزة وهي المدينة المركزية للعمل الحكومي وبالتالي لم تتأثر المرأة الفلسطينية العاملة بمتغير مكان السكن في مواجهتها للضغوط ، وأن أكثر ما يؤثر فيها هي بيئة العمل ،حيث أن الضغوط تأتي من تفاعلات عناصر حياتية تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بيئة النظام الاجتماعي والسياسي للعمل (أبو حطب ،52:2003). وكذلك فأن أكثر مجالات العمل اثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس والتي يكرس فيها الفرد نفسه لخدمة الاخرين(Langfored , 1987) .وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو الحصين ،2010) والتي أثبتت عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير السكن في مواجهة الضغوط النفسية.وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياة الفرد ، وهذه الأحداث ما هي إلا رد فعل على التغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على مجالات الحياة المختلفة وهي السبب الرئيس بإحساس الفرد بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد مما يؤكد ان البعد المكاني لم يكن له تأثير كبير في مواجهة الفرد للضغوط (Marks & et al, 2000).

توصيات الدراسة:

من خلال الدراسة السابقة وما أسفرت عنه من نتائج أكدت على أهمية الأساليب الايجابية المستخدمة في مواجهة الضغوط من قبل المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية ، وضرورة التعامل مع الضغوط التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية بأساليب فعالة تجنبها التأثيرات السلبية المصاحبة لها، يوصي الباحث بما يلي :

(a) ضرورة تدريب المرأة الفلسطينية العاملة بالمؤسسات الحكومية علي أساليب تعامل إيجابية مع ضغوط الحياة والعمل .

(b) ضرورة إدراج برامج مهارات التعامل مع الضغوط كجزء أساسي من البرامج العلاجية الموجهة للمرأة الفلسطينية العاملة ضمن برامج الارتقاء بالكادر المهني وتطويره لمساعدتها علي التعامل الفعال مع الضغوط .

(c) تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية للمرأة الفلسطينية العاملة والعمل على تلبية احتياجاتها النفسية الأساسية.

الـــمراجـــع

- أبو الحصين ، محمد فرج (2010) " الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.
- أبو حطب ، صالح (2003) " الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظات غزة " **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة الاقصى ، غزة ، فلسطين.
- جبر ، دينا فهمي (2005) " الصعوبات التي تواجه المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة"، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- حسين ، طه، حسين ، سلامه (2006) " **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية** ، دار الفكر ، بيروت.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

- خويطر ، وفاء حسن (2010) " الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية " **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة، فلسطين.
- داوود ، نعيم (1991) " مصادر ضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون في المصارف التجارية العامة في الاردن " **رسالة ماجستير غير منشورة** ، الجامعة الاردنية ، عمان، الاردن.
- السلعوس،رنا(2001 ،**السمات الشخصية لدى المرأة العاملة في القطاعين الحكومي والخاص في مدينة نابلس**، رسالة ماجستيرغير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- السميري ، نجاح (2010). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة ديسمبر 2008، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث " العلوم الإنسانية"** ، المجلد 24، العدد 8،ص2151– 2186.
- الضريبي ، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، **مجلة جامعة دمشق** ، مجلد 26، العدد الرابع ، سوريا.
- عبد الفتاح ، كاميليا (1990) **سيكولوجية المرأة العاملة** ، نهضة مصر للطباعة والنشر ، القاهرة.
- عطية ،دلال ، الزين، ميساء (2011) " **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المعلمات في محافظات غزة** " كلية التربية ، قسم الارشاد النفسي ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.
- العنزي ، أمل سليمان (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "دراسة مقارنة" ، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، السعودية.
- الفرماوي ، حمدي ، عبد الله ، رضا (2009) " **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة**" . دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- القدسي ، دانية (2005). فاعلية برنامج في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين، **رسالة دكتوراه** ، كلية التربية ، جامعة دمشق.
- القدومي ، عبد الناصر ،كايد ، صبحي وخضر (2000) " مصادر التوتر المهني عند المعلمين ومعلمات التربية الرياضية في فلسطين ، **مجلة الجامعة الاسلامية** ، مجلد 8، العدد 1، ص 71–ص95.
- مريم ، رجاء (2007) " الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية في كلية التربية بجامعة دمشق " ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس** ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، ص 145–ص 172، دمشق.
- المشكان ، سلطان (2002) " مصادر ضغوط العمل لدى المدرسين الكويتيين والمصريين في المدارس الثانوية بدولة الكويت " ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، عدد 40.
- وزارة شئون المرأة (2011) " **الدليل الاحصائي للمرأة الفلسطينية في محافظات غزة** " غزة ، فلسطين.

المراجع الأجنبية

1. Atwater ,vot ,E ,(1990): psychologe of Adljustemeut :personal Growth in changing world ,New York ,cliffs prentice – hall ,pp.109-116 .
2. Bianchi ,E . (2004): stress and coping Among Cardiovascular Nurses :A Survey in Brazil .Issues in Mental Health Nursing ,Vol (25), No (7) p.p:737-745 .
3. - Bjorn Lau[a], Erlend Hem, & Anne Marie Berg .(2006) : Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service, Personality and Individual Differences, Vol.41,No(5),pp.971-982.
4. -Henderson, P. A., Kelbey, T. J., &Engebreston, K. M. (1992): Effects of a Stress–Control Program in Children's Loss of Control, Self–Concept and Coping Behavior, The School Counselor, Vol. 40 , No (2) , P. 125.
5. John , Brebner .(2001): Personality and stress coping , Personality and Individual Differences, Vol.31,No(3),pp. 317-327.
6. -Sharon Grant, & Janice Langan .(2006) : Occupational stress, coping and strain: The combined/interactive effect of the Big Five traits,Personality and Individual Differences, Vol.41,No(4),pp.719-732.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية

7. Sschwebel ,A .et .al .(1990) :personal adjustment and growth :Alif Span Approach ,New York , Mitton- brown publishers.
8. -Hussain, Iffat.(2008). Problems of Working Women in Karachi, Pakistan, Cambridge Scholars Publishing,British Library, London.
9. -Langford , D.M. (1987). The relationship between stress and job satisfaction as perceived by seventh day Adventist board academy teachers in the southern and western union, Unpublished doctoral dissertation (Ph.D.Thesis), Tennessee state University, Tennessee.
10. -Lazarus, R. &Folcman,S.(1984). Stress, Appraisal and coping. Springer publishing company, New York.
11. - Marks, D.& et al .(2000). Health psychology : TheroyReserch and Practice, Sage publication, London.
12. -Rahe, R (2000) . Encyclopedia Of Stress, V01 (1) . Academic Press.

جميع الحقوق محفوظة لمجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية