

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة

فوقيه محمد راضي

جامعة أم القرى - مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

f_radi2002@yahoo.com

بدرية فيصل الغامدي

جامعة أم القرى - مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

b.f.m2008@hotmail.com

Received: 01 May 2016

Revised: 27 Sept. 2016, Accepted: 11 Feb. 2016

Published online: 1 (October) 2018



الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة

بدرية فيصل الغامدي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد

جامعة أم القرى - مكة المكرمة

فوقية محمد راضي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد

جامعة أم القرى - مكة المكرمة

الملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية بين النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية والنساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية، وكذلك التعرف على تأثير المستوى التعليمي علي الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات، كما استهدف البحث التعرف على تأثير متغيري الحالة الزوجية والدخل الشهري والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات، وأيضاً الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة.

تكونت عينة البحث من (٢٣٥) من النساء المعيلات (معلمات ومشرفات وإداريات) العاملات في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة تم اختيارهن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ١٤٣٥/ ١٤٣٦ هـ، استجبت لمقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وقد توصل البحث إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية ومتوسطات درجات النساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الضغوط النفس - جسمية، الضغوط الاجتماعية، الدرجة الكلية) وذلك في صالح النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء المعيلات الحاصلات على مؤهل جامعي والنساء المعيلات الحاصلات على تعليم ثانوي في الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الدرجة الكلية) وذلك في صالح النساء المعيلات الحاصلات على تعليم (ثانوي).

- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للحالة الزوجية، والدخل الشهري وكذلك التفاعل بين الحالة الزوجية والدخل الشهري على درجات النساء المعيلات على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الضغوط النفس - جسمية، الضغوط الاجتماعية، الدرجة الكلية).

- الاستراتيجية الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات هي التدين، يليها استراتيجيات: التعبير الانفعالي، حل المشكلة، الانسحاب الاجتماعي والسلبية، الدعم الاجتماعي، الترفيه، الاسترخاء. وعلى ضوء نتائج البحث قدمت الباحثتان بعض التوصيات أهمها ضرورة تقديم الدعم المالي للمرأة المعيلة وتحسين ظروفها الاقتصادية، إنشاء مراكز متخصصة للرعاية النفسية للمرأة المعيلة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، النساء المعيلات بمكة المكرمة.



Stress and Coping Strategies among Women Breadwinners in Makkah Al-Mukarramah

Fawqia Mohammad Radi

College of Education
Umm Al Qura University

Badreya Faisal Alghamdi

College of Education
Umm Al Qura University

Abstract

This investigation aimed at exploring the differences between totally and partially women breadwinners in stress and identifying the effect of educational level on stress in women breadwinners. This investigation also aimed at identifying the effect of marital status, monthly income and the interaction of both variables on stress in women breadwinners. The investigation aimed at exploring the most common strategies for coping with stress of women breadwinners in Makkah Al-Mukarramah as well.

Research sample consisted of (235) women breadwinners (female teachers, supervisors, and administrators) working in General Directorate of Education in Makkah Al-Mukarramah, selected during the second semester of the academic year 1435- 1436 H, participants responded to scale of women breadwinners stress and stress copying scale. Results of the investigation were as follow:

- There are statistically significant differences between the scores means of totally women breadwinners and the scores means of partially women breadwinners on scale of women breadwinners stress (economic stress, psychosomatic stress, Social Stress and total score) in favor of the former.
- There are statistically significant differences between women breadwinners having university qualification and those having secondary education in stress (economic stress, and total score) in favor of the later.
- There is no significant effect of marital status, monthly income and interaction of both variables on women breadwinners scores on stress scale (economic stress, psychosomatic stress, Social Stress and total score).
- The most common strategies used by women breadwinners for copying with stress are: Religiosity, emotional expression, problem solving, passivity and social withdrawal, social support, leisure and relaxation.

The study recommended providing financial support and establishing specialized centers of psychological care for women breadwinners.

Keywords: Stress, Stress Copying Strategies, Makkah Women Breadwinners.

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة

بدرية فيصل الغامدي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد

جامعة أم القرى - مكة المكرمة

فوقيه محمد راضي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد

جامعة أم القرى - مكة المكرمة

مقدمة :

إلى ضرورة التوجه لبرامج تنموية خاصة بالمرأة. ولا شك أن قيام المرأة بإعالة الأسرة نيابة عن الرجل المعيل يضيف عليها ضغوطاً، وسعيها وراء لقمة العيش لتأمين الدخل الشهري لأسرتها يضيف عليها ضغوطاً إضافية، كونها أصبحت أم وأب في آن واحد وكونها حلت محل الأب في الأسرة لدعمها الاقتصادي للأسرة (حياصات، الزغول، ٢٠١٦).

وفي هذا السياق تشير القط (٢٠١٢) إلى أن المرأة المعيلة تعاني الكثير من الضغوط والمشكلات، فانشغال المرأة المعيلة بإعالة أسرته يؤثر على التحصيل الدراسي للأبناء وقد يحرم الأبناء من فرص التعليم، كما تعاني المرأة المعيلة من ضعف القدرة على اتخاذ القرار وسوء العلاقات الاجتماعية مع الأبناء وضعف القدرة على تحقيق الذات وصعوبات التوافق مع البيئة الخارجية، والفقر والاستدانة من الأقارب والمعارف لمواجهة متطلبات المعيشة، كما تشعر المرأة المعيلة بالخوف والدونية والخجل الزائد والعجز والنظرة التشاؤمية للمستقبل.

هذا ورغم أن الدراسات السابقة قد أشارت إلى أن المرأة المعيلة تعاني من الضغوط النفسية، إلا أن أغلب هذه الدراسات قد أجريت في مجال الخدمة الاجتماعية، كما أنها لم تهتم بالقدر الكاف بدراسة أثر متغيرات نوع الإعالة، المستوى التعليمي للمرأة المعيلة، الحالة الزوجية والدخل الشهري على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات، ولم تتناول أية دراسة سابقة - في حدود علم الباحثة

تعد مشاركة المرأة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية أحد المقاييس التي تعبر عن نمو المجتمع وتطوره، حيث لا يتأتى تقدم المجتمع إلا بالمشاركة الإيجابية للمرأة باعتبارها ثروة بشرية وقوة دافعة لحركة المجتمع نحو تحقيق مزيد من الإنجازات على كافة المستويات.

ومع ذلك وبالرغم مما تم إحرازه من تقدم كبير في اتجاه تمكين المرأة، فلا زالت النساء تواجهن تحديات جسيمة في حياتهن، فمجموع الدخل الجماعي للنساء العاملات في العالم لا يتعدى ثلث المجموع العالمي للدخل، وتمثل الفتيات والنساء ٦٠٪ من الأفراد الأكثر فقراً في العالم، والمرأة العربية ليست أكثر حظاً من ذلك، فالمرأة العربية لا زالت تواجه التمييز وعدم المساواة، وهذا يمثل أحد أبرز المعوقات أمام التنمية ولاسيما التنمية البشرية، هذا بالرغم من الضمانات القانونية المتوفرة لتكريس حق المرأة في المشاركة السياسية والاقتصادية والاجتماعية (سعد الله، ٢٠١١).

ولقد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بتعزيز دور المرأة السعودية في مختلف النشاطات الاجتماعية انطلاقاً من الإيمان الراسخ بأن المرأة تمثل نصف المجتمع، وباعتبارها جزء هام من الموارد البشرية العاملة، وقد تم وضع سياسات تستهدف تفعيل المشاركة الاقتصادية للمرأة بشكل أكبر وذلك بما يتفق مع التوجهات العالمية الداعية

الاستهانة بها وبدورها في المجتمع الأمر الذي يجعلها فريسة للضغوط النفسية (مركز الأبحاث الواعدة في البحوث الاجتماعية ودراسات المرأة، ٢٠١٥).

إن ثمة اهتمام ضئيل نسبياً في الدراسات التي بحثت ظاهرة المرأة المعيلة في المجتمع السعودي حيث لا توجد دراسة سابقة - في حدود علم الباحثين - تناولت موضوع « الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة » مما يجعل إجراء البحث الحالي حاجة ماسة وملحة.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة تساؤلات البحث على النحو التالي:

- (١) هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية بين النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية والنساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية؟
- (٢) هل يوجد تأثير دال إحصائياً للمستوى التعليمي على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة؟
- (٣) هل يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري الحالة الزوجية والدخل الشهري والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة؟
- (٤) ما الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة؟

أهداف البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

- (١) تحديد الفروق في الضغوط النفسية بين النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية والنساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية.
- (٢) التعرف على تأثير المستوى التعليمي على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة.

- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات، ومن ثم استهدف البحث الحالي دراسة الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة

مشكلة البحث:

لم تكن ظاهرة المرأة المعيلة في المجتمع السعودي حتى عهد قريب من الظواهر اللافتة للانتباه، فوجود المرأة كعائل لأفراد أسرتها وإدارتها لشؤونهم أمر تفرضه في بعض الأحيان الظروف التي تمر بها الأسرة، كوفاة الزوج، أو تطلقه لزوجته، وإهماله لأولادهما تبعاً لذلك، ولكن انتشار الظاهرة في العقدين السابقين جعل المهتمين بشؤون المرأة ينبهون إلى الأزمات التي تعاني منها المرأة المعيلة التي ترى نفسها وحيدة في عالم زاخر بالتحديات والمشكلات، وأدركوا أن آثار هذه الظاهرة تصيب البناء الاجتماعي للأسرة والوضع النفسي بالتصدع والارتباك، ومن ثم ينعكس هذا الوضع على المجتمع بأسره (مركز الأبحاث الواعدة في البحوث الاجتماعية ودراسات المرأة، ٢٠١٥).

وتوضح الإحصاءات أن ظاهرة المرأة المعيلة في المملكة العربية السعودية قد تزايدت في الآونة الأخيرة، حيث أن ٢٨٪ من سيدات المجتمع السعودي من النساء المعيلات (هاشم، ٢٠١٧)، ومن المتوقع أن تشهد معدلات المرأة المعيلة ارتفاعاً ملحوظاً خلال السنوات الخمس المقبلة، في ظل رؤية ٢٠٣٠ التي تستهدف رفع نسبة مشاركة النساء في سوق العمل من ٥٪ إلى ٢٨٪ إبان تلك الفترة (عبد العزيز، ٢٠١٧)، وهو الأمر الذي يتطلب مواجهة العوامل المؤدية إلى تزايد هذه الظاهرة بصورة فعالة للتقليل من نتائجها.

والواقع أن ظاهرة المرأة المعيلة لا ينتج عنها أوضاع متردية فحسب، وإنما تواجه المرأة المعيلة أيضاً كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والقانونية، ما يؤدي إلى معاملتها على أنها امرأة ذات مكانة اجتماعية متدنية ويعرضها إلى

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تُعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها ” الطرق التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للسيطرة عليها وتحقيق التوازن في الحياة اليومية ” .

وتُعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في كل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كما تقاس بالمقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

النساء المعيلات:

تُعرف النساء المعيلات بأنهن «فئة من النساء تتولى رعاية شؤونها وشؤون أسرتهن مادياً وبمفردها دون الاستناد إلى وجود الرجل (زوج، أو أخ، أو أب)، وتتضمن النساء الأرامل أو المطلقات أو المهجورات أو الموجودات في أسرة متعددة الزوجات أو زوجات المسجونين والمرضى والعاطلين عن العمل وكذلك اللاتي لم يتزوجن لكنهن يتحملن مسؤولية رعاية الوالدين أو الإخوة».

نوع الإعالة:

يُقصد بنوع الإعالة طبيعة الإنفاق المالي الذي تقدمه المرأة المعيلة لأسرتها وهو إما أن يكون إنفاقاً كلياً (إعالة كلية)، أو إنفاقاً جزئياً (إعالة جزئية).

المستوى التعليمي:

ويعني أعلى مؤهل دراسي حصلت عليه المرأة المعيلة وتم تحديده في هذه الدراسة بالمؤهلات التالية: الثانوي، الدبلوم، البكالوريوس.

الحالة الزوجية:

يُقصد بالحالة الزوجية الحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة وتم تصنيفها في هذه الدراسة إلى: لم يسبق لها الزواج، متزوجة، مطلقة.

الدخل الشهري:

يُقصد بالدخل الشهري مقدار الراتب الذي تتقاضاه المرأة المعيلة كل شهر، وقد صنف الدخل

(٣) التعرف على تأثير متغيري الحالة الزوجية والدخل الشهري والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة.

(٤) الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته النظرية من طرحه لموضوع جديد بالنسبة للمرأة السعودية على الصعيد المجتمعي وهو التعرف على الضغوط النفسية التي تعانيها المرأة المعيلة واستراتيجيات مواجهتها والذي يُعد - في حدود علم الباحثين - أحد الموضوعات التي لم تلق الاهتمام الكافي في البيئة السعودية وخاصة من الناحية النفسية، حيث تناولت معظم الدراسات السابقة موضوع المرأة المعيلة في سياق الخدمة الاجتماعية.

وترجع الأهمية التطبيقية لهذا البحث إلى تعرف طبيعة الضغوط النفسية والمتغيرات المؤثرة عليها وكذلك الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة ومحاولة إحداث تغيير إيجابي في الصحة النفسية للمرأة المعيلة من خلال برامج الإرشاد النفسي في دراسات علمية لاحقة.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

الضغوط النفسية:

تُعرف الضغوط النفسية بأنها ” حالة من الإجهاد البدني والنفسي تلازم الفرد لفترة من الزمن وتهدد قدرته على التوافق مع أحداث الحياة ومتطلباتها المختلفة وتنتج الحالة عن انعدام التوازن بين المتطلبات الموقوفة لدى الفرد وقدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات ” .

وتُعرف الضغوط النفسية إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة المستخدم في الدراسة الحالية.

مستوى الإعالة فالمرأة المتزوجة التي تساعد أسرتها الأصلية في نفقاتها سواء كان ذلك بصورة مستمرة أو متقطعة تدخل في هذه الفئة، كذلك البنت غير المتزوجة والتي تعمل لسد احتياجاتها والمساهمة بجزء من دخلها في نفقات الأسرة تعتبر من المسئولات عن الأسرة بشكل جزئي.

ومن حيث نوع وأسباب الإعالة، يُعرف جاد الله (٢٠١٢) المرأة المعيلة بأنها: «المرأة التي تتولى الانفاق على أسرتها بمفردها، بسبب عدم وجود الزوج أو وجوده مع عدم قدرته أو عدم رغبته في العمل وإعالة الأسرة، وهذه المرأة قد تكون متزوجة أو أرملة أو مطلقة أو لم يسبق لها الزواج».

ولقد أشارت عبد الودود وعبد اللطيف (٢٠٠٦) إلى أن أسباب ظاهرة النساء المعيلات تتمثل في ما يلي: هجرة الرجال التي أدت إلى تحول النساء إلى معيلات فعليا لأسرهن، وفاة الأزواج المسنين المتزوجين من زوجات صغيرات السن خاصة في تلك المناطق التي يتم فيها تزويج الفتيات في سن صغيرة، انهيار الزواج وتفسخ نظام العائلات الممتدة ونظم المساندة الاجتماعية التقليدية.

وتواجه المرأة المعيلة الضغوط الناتجة عن الواجبات الأسرية وتربية الأبناء وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالة الأزمات حيث يقع على كاهلها عبء الحياة أكثر من الرجل، وتفقر المرأة المعيلة إلى الشعور بالأمن والأمان نتيجة شعورها بالوحدة وعدم وجود من يشعرها بالأطمئنان، كما أنها تعاني من الضغوط النفسية نتيجة لما تواجهه من مشكلات (عبد السلام، ٢٠١٤).

هذا وقد صنفت أبو النيل (٢٠١٤) الضغوط التي تتعرض لها المرأة المعيلة وفق مصادرها إلى: ضغوط انفعالية: مثل التهور والغضب والاكئاب وسرعة الاستثارة، ضغوط اقتصادية: ترتبط بالظروف الاقتصادية، ضغوط أسرية: مثل غياب المعيل أو الطلاق، ضغوط اجتماعية: متمثلة في سوء العلاقات مع الآخرين وصعوبة تكوين صداقات، ضغوط صحية: مرتبطة بالجوانب الصحية والفيسيولوجية مثل الأمراض.

الشهري في هذه الدراسة إلى: من ٤٠٠٠ - أقل من ٧٠٠٠ ريالاً، من ٧٠٠٠ - أقل من ١٠٠٠٠ ريالاً، ١٠٠٠٠ ريالاً فأكثر.

إطار نظري:

ورد في لسان العرب: «قال ابن سيده: عال الرجل وأعال وأعيل وأعيل كله كثر عياله، فهو معيل، والمرأة معيلة، وقال الأخصس: صار ذا عيال. وقال ابن الكلبي: ما زلت معيلاً من العيلة أي محتاجاً» (ابن منظور، د.ت، ٤٨٨). وذكر في المعجم الوسيط: «لغة (العيل): (جمع عيال وعيائل وعالة) أهل بيت الرجل ممن يتوجب إعالتهم» (المعجم الوسيط، ٢٠٠٨، ٣٧٨).

ولتحديد مفهوم المرأة المعيلة لا بد أن يكون هناك معايير حددتها النويري (٢٠١٠) في أربعة معايير: تقرير الشخص نفسه عما إذا كان يعتبر نفسه معيلاً لأسرته أم أن هناك شخص آخر مسؤول عنها، سلطة اتخاذ القرارات الأسرية، العمل والتكسب وإدراك الدخل الأسري، الوجود الفيزيقي بالمنزل، وبتطبيق هذه المعايير نجد أنه قد يتواجد الرجل في البيت ولكنه لا يقوم بالإنفاق على الأسرة في حين تقوم المرأة بذلك.

ومصطلح المرأة المعيلة يمكن تقسيمه كما ذكرت سالم (٢٠١٣) إلى قسمين رئيسيين هما: ١- المرأة المعيلة من الناحية الاجتماعية: وهو يتضمن عدد من نماذج رئاسة المرأة لأسرتها من الناحية الاجتماعية، بحيث تتولى المرأة مهمة الانفاق الكامل على الأسرة، ويمكن حصر هذا النموذج في: الأرمال والمطلقات اللواتي يعلن أنفسهن ضمن أسرة ممتدة، المنفصلات عن أزواجهن المهاجرين، المهجورات أو اللاتي اختفى أزواجهن ولكنهن قانونياً لازلن متزوجات، المتزوجات من رجال مسجونين لارتكابهم جرائم أو لأسباب سياسية، المتزوجات من رجال عاطلين عن العمل أو غير العاملين بسبب نقص في المهارات أو التقدم في السن أو الإعاقة، غير المتزوجات المعيلات الوحيديات الرئيسيات لأعضاء الأسرة العاطلين عن العمل. ٢- المرأة المعيلة من الناحية الاقتصادية: وهنا يختلف

بالانسحاب من الموقف، ٣- أسلوب التوجه نحو الأداء: ويقصد به المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

كما أشار العبدلي (٢٠١٢) إلى مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية شملت: ١- التفكير العقلاني: وهي استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط، ٢- التخيل: وفيها يتجه الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديه قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث، ٣- الإنكار: وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق، ٤- حل المشكلة: وهو نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، ٥- الفكاهة (الدعابة): وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي التغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

دراسات سابقة:

في سياق البحث الحالي أجرى الظفيري (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى تعميق الفهم حول المشكلات الاجتماعية والاقتصادية التي تعوق أداء الأرملة لواجباتها المزدوجة في إعالة الأسرة ورعاية الأبناء، مستعرضة أهم القوانين ذات العلاقة كالقوانين الخاصة بالإسكان، والوصاية، والإرث، والتي تدور حولها معظم مشكلات الأرملة، واستهدفت الدراسة حوالي (١٨٠) حالة من أرمال الشهداء في المجتمع الكويتي أجبن على استبيان يتضمن (٧٩) سؤالاً مقنناً وسؤالاً مفتوحاً، وتوصلت الدراسة إلى أن أرمال الشهداء يعانون من ضغوط نفسية شديدة تؤثر بصورة سلبية على

وجدير بالذكر أن المشكلات المسببة للضغوط النفسية لدى المرأة المعيلة تختلف باختلاف المجتمعات والأعراف الاجتماعية والعادات والتقاليد وظروف العمل.

وفي هذا السياق تشير العتيبي (٢٠٠٨) إلى أن أكثر المشكلات النفسية حدة في حياة المرأة المعيلة في المجتمع السعودي هو شعورها بالضيق والتوتر نتيجة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، كما أنها تعاني من مشاعر الخجل والعجز الدائم عن القيام بالأدوار المطلوبة منها، كما أن نوع عمل المرأة المعيلة يعتبر من العوامل المؤثرة على علاقاتها في عملها وقدرتها على تطوير ذاتها ورعاية أبنائها.

ويبدو أن هناك استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية، منها ما هو مرتبط بذات الفرد ومنها ما هو مرتبط بعوامل وظروف خارجية.

ونتيجة للجهود البحثية المتواصلة التي بذلها علماء النفس برزت ثلاثة اتجاهات للتعامل مع الضغوط هي: ١- التعرف على الأسباب المحتملة للضغط النفسي حتى يمكن العمل على إيقاف تأثيرها، ٢- تحديد الآثار المترتبة على الضغط مما يساعد في الحد منها، ٣- معرفة المتغيرات التي تعمل كوسائط بين مثيرات الضغط وأسبابه وبين النتائج المترتبة على الضغط، وقد تكون هذه الوسائط خاصة بالفرد، أو ذات علاقة بالبيئة المحيطة بالفرد، وهذه الاتجاهات لا تعني انحسار مواجهة الضغط والتعامل معه في اتجاه واحد، بل إن الأمر يقتضي التعامل مع كافة الاتجاهات وفي نفس الوقت (الظفيري، ١٩٩٤).

وقد ذكر فايد (٢٠٠٥) ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية هي: ١- أسلوب التوجه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تتاب الفرد وتتعاكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والغضب واليأس، ٢- أسلوب التوجه نحو التجنب (الإحجام): ويعني محاولة الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة والاكتفاء

النسبية لنمط الضغوط المؤثرة على المرأة المعيلة، حيث تحتل الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى بنسبة (٤٨,٣٪) تليها الضغوط المهنية بنسبة (٢٦,٤٪)، وأخيراً الضغوط الاجتماعية بنسبة (٢٥,٣٪).

وقام خلفه (٢٠١١) بدراسة كان هدفها اختبار فعالية برنامج التدخل المهني في تنمية مهارة حل المشكلة لدى المرأة المعيلة لدى عينة قوامها (٢٠)، ثم إجراء الدراسة عن طريق استخدام القياس القبلي والبعدي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين ممارسة برنامج التدخل المهني وتنمية مهارة حل المشكلة لدى المرأة المعيلة.

وأجرت محمد (٢٠١١) دراسة للتعرف على علاقة إدارة المرأة المعيلة لأزماتها الأسرية بدافعية الإنجاز، والتعرف على الفروق بين المرأة المعيلة في الريف والمرأة المعيلة في الحضر في كل من إدارتها لأزماتها الأسرية ودافعيته للإنجاز، وكذلك التعرف على الفروق بين النساء المعيلات العاملات وغير العاملات في إدارتهن لأزمتهن الأسرية، وأيضاً التعرف على الفروق في نوعية الأزمات التي تواجه النساء المعيلات تبعاً لنوع الإعالة، موطن السكن، مدة الإعالة، المستوى التعليمي للمرأة المعيلة، عدد الأبناء، دخل الأسرة، بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) امرأة مصرية معيلة، وباستخدام مقياس إدارة الأزمات الأسرية ومقياس دافعية الإنجاز (إعداد الباحثة)، توصلت الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نوعية الأزمات (الاجتماعية، الاقتصادية) التي تواجه المرأة المعيلة طبقاً للمستوى التعليمي للمرأة المعيلة، عدد الأبناء، دخل الأسرة، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد دافعية الإنجاز لربات الأسر المعيلات تبعاً لنوع الإعالة، مكان السكن، مدة الإعالة، المستوى التعليمي للمرأة المعيلة، عدد الأبناء، دخل الأسرة، كما أن ثمة علاقة دالة إحصائية بين إدارة المرأة المعيلة للأزمات ودافعية للإنجاز.

علاقتهم بالأبناء كما تعانين من ضغوط مرتبطة بمشكلات الحياة اليومية وإدارة المنزل.

ولقد حاولت العتيبي (٢٠٠٨) التعرف على خصائص المرأة المعيلة في المجتمع السعودي، والتوصل إلى نموذج مقترح لمواجهة مشكلاتها، تكونت عينة الدراسة من (٣١) سيدة من العاملات في كلية الخدمة الاجتماعية بمدينة الرياض، وتم تصميم استبيان لقياس الأبعاد النفسية والأسرية والاقتصادية للمرأة المعيلة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالضيق والتوتر نتيجة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية من أكثر المشكلات النفسية حدة في حياة المرأة المعيلة في المجتمع السعودي، كما تعاني المرأة المعيلة من مشاعر الخجل بسبب شعورها بالعجز الدائم وعدم قدرتها على القيام بدورها.

وقامت عبد الجواد (٢٠٠٩) بدراسة لبحث العلاقة بين استخدام استراتيجيات التمكين في الخدمة الاجتماعية ومساعدة المرأة المعيلة على مواجهة مشكلاتها، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة عددها (٦٠)، واعتمدت الباحثة في مراحل التدخل المهني المختلفة على المقابلات بأنواعها البحثية والمهنية مع النساء المعيلات، وقد أوضحت نتائج الدراسة قدرة برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجيات التمكين على مساعدة المرأة المعيلة لمواجهة مشكلاتها وذلك من خلال مساعدتها على إقامة شبكة علاقات اجتماعية واستثمار القدرات الشخصية لديها، بحيث تتمكن المرأة المعيلة من مواجهة مشكلاتها وزيادة أسرتها.

وأجرت النويري (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى معرفة أثر الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة على إدارة شؤون أسرتها، استخدمت الباحثة استبيان الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة، مقياس الممارسات الإدارية للمرأة المعيلة، إضافة إلى برنامج لتنمية وعي المرأة المعيلة بإدارة شؤون أسرتها، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٨) امرأة معيلة من محافظة بني سويف، وتوصلت الدراسة إلى اختلاف الأهمية

المشكلات ومهارة اتخاذ القرار ومهارة الاتصال ومهارة استثمار الموارد.

وتوصل الضبع (٢٠١٢) في دراسته التي هدفت إلى رصد حقيقة الدور الذي تقوم به المؤسسة في تحقيق الأمن الاجتماعي والاقتصادي للنساء الفقيرات المعيلات لأسر وذلك لدى عينة بلغ قوامها (٢٥٠) امرأة من النساء الفقيرات المعيلات في مصر إلى النتائج التالية: النسبة الغالبة من أفراد عينة البحث من الأميات والمتعطلات عن العمل، برامج المؤسسة التي تحصل من خلالها النساء على إعانات مالية من الدولة لا تحقق لهن أي نوع من الأمن الاجتماعي أو الاقتصادي.

وأجرت القط (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى تنمية الذكاء الوجداني لدى المرأة المعيلة من خلال ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد، وذلك باستخدام المنهج التجريبي تصميم القياس القبلي/ البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) نساء معيلات، وقد اعتمدت الدراسة على عدة أدوات هي استبيان الذكاء الوجداني، والمقابلات كأداة دراسية وعلاجية، والوثائق والسجلات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المرأة المعيلة على مقياس الذكاء الوجداني (الوعي الذاتي، تنظيم وإدارة الانفعالات، الدافعية الشخصية، المشاركة الوجدانية، العلاقات الشخصية المتبادلة).

وأجرت لاي (Lai, 2012) دراسة بهدف التحقق من تأثير التكلفة المالية المدركة على الضغوط المرتبطة بالإعالة لدى عينة من الأفراد المعيلين لأسرهم، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٠)، منهم (٢٠٧٣٪) من الإناث المعيلات لأسرهن تراوحت أعمارهن الزمنية بين ٣٥ - ٦٥ سنة، وقد تم إجراء مقابلات تليفونية باستخدام استبيان صمم خصيصاً لأغراض الدراسة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التكلفة المالية اللازمة لإعالة الأسرة هي أهم عامل منبئ لحدوث الضغوط

وقام أوكوي، آسا (Okoye & Asa, 2011) بدراسة هدفت إلى تحديد العوامل المؤثرة على مستوى الشعور بالضغوط النفسية لدى الأشخاص المعيلين لأسرهم وهذه العوامل هي: جنس المعيل، وعمره، ودخله ومستوى تعليمه وكذلك جنس، وعمر، ودخل، ومستوى تعليم متلقي الإعالة، تكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) مستجيباً في نيجيريا منهم (٣,٥٧٪) إناثاً، وقد استجاب أفراد العينة لاستبيان يتكون من جزأين: اشتمل الجزء الأول على الخصائص الديموجرافية - الاجتماعية للمستجيبين، وتكون الجزء الثاني من أسئلة عامة لتحديد خبرات المعيلين لأقارب مسنين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن ثمة علاقة دالة إحصائياً بين عمر الشخص المعيل ومستوى شعوره بالضغوط النفسية، فالمستجيبون الأصغر سناً يخبرون مستوى أعلى من الضغوط النفسية المرتبطة بالإعالة، كما أوضحت النتائج أن مستوى الدخل يرتبط بمستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالإعالة، بينما انضح عدم وجود تأثير لجنس المعيل على مستوى شعوره بالضغوط النفسية، أما فيما يتعلق بتأثير مستوى التعليم على مستوى الضغوط النفسية فقد أوضحت النتائج أن المعيلين الأقل تعليماً أكثر شعوراً بالضغوط النفسية، وأوضحت نتائج الدراسة أيضاً وجود علاقة دالة إحصائياً بين متغيرات جنس متلقي الإعالة ومستوى تعليمه على مستوى شعوره بالضغوط النفسية.

وأجرت جاد الله (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى تحديد أثر استخدام نموذج الحياة في إطار الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في تنمية المهارات الحياتية للمرأة المعيلة، اعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية (١٥ امرأة معيلة)، والأخرى ضابطة (امرأة معيلة ١٥) من النساء اللاتي تخدمهن جمعية السيدات بالزيتون بمصر، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً لبرنامج التدخل المهني في تنمية مهارات الحياة لدى المرأة المعيلة وذلك بتنمية مهارات تحديد وتحليل

في الكنائس والمستشفيات والمطاعم ومؤسسات الخدمات الإنسانية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدين يرتبط سلبياً بالضغط النفسي وإيجابياً بالفوائد المدركة للإعالة (التدين يعد مصدراً للعون والراحة في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة برعاية الأبناء لآباء مسنين)، كما اتضح من النتائج أن التدين يعد منبئاً بالرفاهية النفسية.

كما قام تشن Chen, 2014 بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الشعور بالضغط النفسية لدى عينة تكونت من (148) من الأفراد القائمين على إعالة أسرهم، منهم (121) إنثاء يقمن بإعالة أزواجهن أو آباء كبار السن، (27) ذكورا يعول معظمهم زوجاتهم، تراوحت أعمارهم الزمنية بين 21 - أكثر من 81 سنة، كما هدفت الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت أنماط مختلفة لخدمات دعم القائمين بإعالة أسرهم (خدمات الإرشاد والتربية، خدمات الإرجاء، خدمات الدعم المالي) ترتبط بنواتج مختلفة لديهم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث المعيلات أكثر شعوراً بالضغط النفسية مقارنة بالذكور، كما أوضحت النتائج أن القائمين على رعاية الأسرة من الجنسين أظهروا مستوى منخفض من التمكن من الإعالة، الرضا عن الإعالة والرضا عن الخدمات المقدمة، كما تبين أن استخدام خدمات الإرشاد والتربية وخدمات الدعم المالي ترتبط بنواتج إعالة أفضل لدى الإناث المعيلات وليس الذكور.

وأخيراً هدفت دراسة حياصات والزغول (2016) إلى التعرف على المشكلات الجندرية للمرأة المعيلة للأسرة في محافظة عجلون بالأردن، وقد تم استخدام منهج المسح الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (150) امرأة معيلة للأسرة تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وقد أظهرت الدراسة النتائج الآتية لا تعاني المرأة المعيلة للأسرة من مشكلات نابعة من نظرتها لنفسها بنسبة متوسطة، بل النظرة إيجابية لنفسها فهي على درجة عالية من الثقة بنفسها كونها تمارس عمل الرجل المعيل، وتستطيع أن تتخذ قراراً

المرتبطة بالإعالة لدى القائمين بإعالة الأسرة من الجنسين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث المعيلات الأصغر سناً، الأفضل في التعليم كن أكثر شعوراً بضغط إعالة الأسرة، كذلك أظهر الذكور المعيلون المتزوجون مستوى منخفض من ضغط الإعالة مقارنة بالمعيلين الذكور غير المتزوجين.

ولقد حاول أيبيرل، سومر April & Soomar, 2013 الكشف عن مشاعر الخزي والشعور بالذنب لدى النساء المعيلات لأسرهن في دولة جنوب أفريقيا، كما حاولت الدراسة الكشف عن التحديات التي تواجهها النساء المعيلات في حياتهن الزوجية، في مكان العمل، وداخل المجتمع، وقد استخدم المنهج الفينومولوجي لجمع البيانات خلال مقابلات شبه مقننه مع (20) امرأة معيلة تراوحت أعمارهن الزمنية بين 25 - 35 سنة هن المعيلات الوحيدات لأسرهن، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى نتيجتين رئيسيتين: الأولى وجود مشاعر مرتبطة بالضغط النفسية المستمرة كالخزي والشعور بالذنب في حياة النساء المعيلات لأسرهن، الثانية أن ثمة علاقة مباشرة بين المعتقدات الشخصية للنساء المعيلات، قبول الدور داخل الحياة الزوجية، والتعاون المشترك في المسؤوليات، والتواصل الصريح بين الزوجين من جهة والانفعالات والعواطف السلبية الناتجة عن ذلك مثل الشعور بالذنب، الخزي، الضغوط النفسية، الاستياء، الغضب، الإحباط، والندم من جهة أخرى.

وقام باربر (Barber, 2014) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدين المدرك (الحضور بشكل منتظم للكنيسة والمشاركة في الأنشطة واللقاءات الدينية) ونواتج (فوائد) الإعالة وبصفة خاصة الشعور بالضغط النفسية وذلك لدى عينة من الأبناء المعيلين معظمهم من الإناث (86%) في (47) أسرة من الأسر المكسيكية/ الأمريكية، وقد تم جمع المعلومات عن الأبناء المعيلين لأسرهم باستخدام المقابلة (كل مقابلة استغرقت ساعتين في نفس محل إقامة المعيل) حيث تم الرجوع إليهم

واستراتيجيات مواجهتها في البيئة السعودية مما يبرر الحاجة إلى الدراسة الحالية.

منهج وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، حيث أنه الأكثر ملائمة لموضوع الدراسة. أما تحليل البيانات إحصائياً فقد تم عن طريق برنامج حزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V 22).

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٢٣٥) من النساء المعيلات (معلمات ومدرسات وإداريات) العاملات في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة تم اختيارهن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ. ويوضح جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيرات نوع الإعالة، المستوى التعليمي، الحالة الزوجية، الدخل الشهري.

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيرات نوع الإعالة، المستوى التعليمي، الحالة الزوجية، الدخل الشهري

المتغيرات	العدد	النسبة
نوع الإعالة	كلية	٥٥ (٢٣,٤٠٤٪)
	جزئية	١٨٠ (٧٦,٥٩٥٪)
	ثانوي	١٩ (٨,٠٨٥٪)
المستوى التعليمي	دبلوم	٢٦ (١١,٠٦٣٪)
	بكالوريوس	١٩٠ (٨٠,٨٥١٪)
الحالة الزوجية	لم يسبق لها الزواج	٣٠ (١٢,٧٦٥٪)
	متزوجة	١٨٦ (٧٩,١٤٨٪)
	مطلقة	١٩ (٨,٠٨٥٪)
الدخل الشهري	من ٤٠٠٠ - أقل من ٧٠٠٠ ريالاً	٩٩ (٤٢,١٢٧٪)
	من ٧٠٠٠ - أقل من ١٠٠٠٠ ريالاً	٦٦ (٢٨,٠٨٥٪)
	١٠٠٠٠ ريالاً فأكثر	٧٠ (٢٩,٧٨٧٪)
العينة الكلية	٢٣٥	١٠٠٪

مصيرياً يتعلق بمستقبلها، ولا تعاني المرأة المعيلة للأسرة من مشكلات نابغة من نظرة الرجل الذي تتعامل معه بنسبة متوسطة، لأن الرجل ساعدها على إعالة أسرتها، كما أن الرجل ينظر إلى المرأة المعيلة أنها قادرة على العمل خارج المنزل بدرجة تقيم بأنها مرتفعة، وأصبحت قادرة على إدارة شؤون واحتياجات أبنائها. وهناك مؤشرات إيجابية تكشف عن عدم وجود مشكلات نابغة من نظرة المجتمع لعمل المرأة كعيلة للأسرة.

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة أن موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى النساء المعيلات لم يلق اهتماماً في أدبيات البحوث العربية وخاصة من الناحية النفسية، حيث تناولت معظم الدراسات السابقة موضوع المرأة المعيلة في سياق الخدمة الاجتماعية، إضافة إلى ذلك لا توجد أي دراسة سابقة - في حدود علم الباحثين - تناولت الضغوط النفسية

وقد صيغت مفردات المقياس بحيث يجاب عنها وفقاً لنمط ليكارت (Likert) الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويتم الحصول على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة بجمع درجات المقاييس الفرعية الثلاثة، ويتراوح مدى الدرجة الكلية بين (٦٨ - ٣٤٠)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى زيادة الشعور بالضغوط النفسية.

صدق المقياس:

تم تقدير الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة بعرضه على (١٢) من المحكمين المتخصصين في علم النفس، حيث قام كل مُحكم بإبداء رأيه بالنسبة لكل مفردة من مفردات المقياس من حيث صياغتها اللغوية، مدى ملاءمتها لمقياس ما وضعت لقياسه، وبناء على اقتراحات السادة المحكمين قامت الباحثتان بتعديل صياغة بعض المفردات، ولم تحذف الباحثتان أي مفردة، وبذلك أصبح عدد المفردات (٦٨) مفردة يتكون منها المقياس في صورته النهائية وهي المفردات التي حققت نسبة اتفاق تراوحت بين ٨٣٪-١٠٠٪.

كما تم التحقق من الصدق التلازمي لمقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة بحساب معاملات الارتباط بين درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة (ن=٤١) على مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهن على اختبار ترير الألماني للضغوط النفسية المزمدة «صورة سعودية أولية» (طنجور، قليوبي، ٢٠١٤)، ويوضح جدول (٢) هذه النتائج.

رابعاً: أدوات البحث:

١- مقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة:

أعدت الباحثتان مقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة وقد تحددت خطوات تصميم المقياس على النحو التالي:

- مراجعة البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت ببحث الضغوط النفسية للمرأة المعيلة، وكذلك استقراء بعض مقاييس الضغوط النفسية بصفة عامة (e.g. Northern, O'Brien & Goetz, 2010; Petrowski, Sören, Albani & Brähler, 2012) والضغوط المرتبطة بإعالة الأسرة بصفة خاصة (e.g. Savundranayagam, 2010) حيث يكشف التراث النفسي عن ندرة في أدوات قياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة، وخاصة في البيئة العربية.

- صياغة مفردات المقياس: باستعراض الدراسات التي اهتمت بقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة أظهرت أغلب الدراسات أن هذه الضغوط تقع في ثلاثة مجالات هي: الضغوط الاقتصادية، الضغوط النفس - جسدية، الضغوط الاجتماعية.

وقد قامت الباحثتان بصياغة عدد مناسب من المفردات لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة أسفرت في صورته النهائية عن (٣١) مفردة لبعدها الاقتصادية، (٢٠) مفردة لبعدها النفس - جسدية، (١٧) مفردة لبعدها الاجتماعية، ليصبح المقياس في صورته الإجمالية مكوناً من (٦٨) مفردة.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة علي مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهن على اختبار ترير الألماني للضغوط النفسية المزمئة (ن=٤١)

الضغوط الاقتصادية	الضغوط النفس - جسمية	الضغوط الاجتماعية	الدرجة الكلية
**٠,٤٣٣	*٠,٣١١	*٠,٣٨٩	**٠,٤١٧

** دال عند مستوى (٠,٠١).

* دال عند مستوى (٠,٠٥).

ثبات المقياس:
تم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وكانت العينة (٥٠) من جدول (٣) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة (ن = ٥٠)

أبعاد المقياس	الضغوط الاقتصادية	الضغوط النفس-جسمية	الضغوط الاجتماعية	الدرجة الكلية
معامل ألفا	٠,٩٠٨	٠,٨٧٤	٠,٨٢٩	٠,٩٥٩

يتضح من جدول (٣) أن الأبعاد المكونة لمقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة وكذلك الدرجة الكلية للمقياس تتمتع بمعاملات ثبات مقبولة.

٢- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

وقد اتبعت الباحثتان الخطوات التالية في بناء المقياس:

- استقراء البحوث والدراسات السابقة (e.g. Li, Rath & Panda, 2013; 2014) التي تناولت قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وقد تضمن المقياس سبع استراتيجيات هي: حل المشكلة، التعبير الانفعالي، الدعم الاجتماعي، التدين، الاسترخاء، الانسحاب الاجتماعي، السلبية، الترفيه.

- صياغة مفردات المقياس: قامت الباحثتان بصياغة عدد مناسب من المفردات لكل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أسفرت في صورتها النهائية عن (٩)

وقد صيغت مفردات المقياس بحيث يجاب عنها وفقاً لنمط ليكارت (Likert) الثلاثي: أفعل ذلك كثيراً (ثلاث درجات)، أفعل ذلك قليلاً (درجتان)، لا أفعل ذلك (درجة واحدة)، ويتم الحصول على الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بجمع درجات المقاييس الفرعية السبع، ويتراوح مدى الدرجة الكلية بين (٦١ - ١٨٣) درجة.

صدق المقياس:

قامت الباحثتان بعرض مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على (١٢) من المحكمين المتخصصين في علم النفس، حيث قام كل مُحكم بإبداء رأيه بالنسبة لكل مفردة من مفردات

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha وكانت العينة (٥٠) من النساء المعيلات العاملات في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات ألفا لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (ن = ٥٠)

الاستراتيجيات	قيمة معامل ألفا	الاستراتيجيات	قيمة معامل ألفا
حل المشكلة	٠,٥٨٨	الاسترخاء	٠,٦٥٥
التعبير الانفعالي	٠,٦٦٩	الانسحاب الاجتماعي والسلبية	٠,٧٢٥
الدعم الاجتماعي	٠,٦٧١	الترفيه	٠,٥٩٤
التدين	٠,٨٧٩	الدرجة الكلية	٠,٩٨٣

والنساء المعيلات لأسرهن إعاقة جزئية؟
للإجابة على التساؤل الأول استخدمت الباحثتان اختبار (ت) وذلك بعد التحقق من تجانس العينة باستخدام اختبار ليفين (Levens) (Test for Equality of Variance)، ويوضح جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات النساء المعيلات على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لنوع الإعاقة وقيمة (ت) للفروق بين المتوسطات.

جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات النساء المعيلات على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لنوع الإعاقة وقيمة (ت) للفروق بين المتوسطات

مقاييس الضغوط النفسية	النساء المعيلات لأسرهن إعاقة جزئية (ن = ١٨٠)		النساء المعيلات لأسرهن إعاقة كلية (ن = ٥٥)		العينة
	ع	م	ع	م	
الضغوط الاقتصادية	١٨,٣٩٥	٧٢,٥١٧	١٩,٦٨١	٨٧,٦٣٦	٠,٠١
الضغوط النفس - جسدية	١١,٤١١	٤٣,٦٢٢	١٣,٨٠٦	٥٤,٩٤٥	٠,٠١
الضغوط الاجتماعية	١٠,٦٠٦	٣٧,٤١٧	١٢,٢١٢	٤٦,٢٩١	٠,٠١
الدرجة الكلية	٣٧,٧٧٩	١٥٣,٥٥	٤٣,٢٧٩	١٨٨,٨٧	٠,٠١

المقياس من حيث صياغتها اللغوية، مدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، وبناء على اقتراحات السادة المحكمين قامت الباحثتان بتعديل صياغة بعض المفردات، ولم تحذف الباحثتان أي مفردة من مفردات المقياس، وبذلك أصبح عدد المفردات مفردة يتكون منها المقياس في صورته النهائية وهي المفردات التي حققت نسبة اتفاق تراوحت بين ٨٣%-١٠٠%.

يتضح من جدول (٤) أن الأبعاد المكونة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكذلك الدرجة الكلية للمقياس تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة.

نتائج البحث:**التساؤل الأول:**

«هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية بين النساء المعيلات لأسرهن إعاقة كلية

التساؤل الثاني:

«هل يوجد تأثير دال إحصائياً للمستوى التعليمي على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة؟».

للإجابة على التساؤل الثاني استخدمت الباحثتان تحليل التباين الأحادي ويوضح جدول (٦) نتائج هذا التحليل.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية ومتوسطات درجات النساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الضغوط النفس-جسمية، الضغوط الاجتماعية، الدرجة الكلية) وذلك في صالح النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية.

جدول (٦) قيمة (ف) ودلائها الإحصائية لتأثير المستوى التعليمي علي الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة (ن=٢٣٥)

مقاييس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	٣٦٠٨,٧١٣	٢	١٨٠٤,٣٥٦	٤,٧٨٤	٠,٠١
	داخل المجموعات	٨٧٥٠٧,٥٦٨	٢٣٢	٣٧٧,١٨٨		
	المجموع	٩١١١٦,٢٨١	٢٣٤			
الضغوط النفس-جسمية	بين المجموعات	١٣٠٨,٢٦٥	٢	٦٥٤,١٣٣	٤,٠٢٦	٠,٠٥
	داخل المجموعات	٣٧٦٩٤,٣٠٥	٢٣٢	١٦٢,٤٧٥		
	المجموع	٣٩٠٠٢,٥٧٠	٢٣٤			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	١٠٢١,٨٠٣	٢	٥١٠,٩٠٢	٣,٨٨٨	٠,٠٥
	داخل المجموعات	٣٠٤٨٢,٩٣٧	٢٣٢	١٣١,٣٩٢		
	المجموع	٣١٥٠٤,٧٤٠	٢٣٤			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٦٣٣٩,٥٩٢	٢	٨١٩٩,٧٩٦	٤,٨٤٣	٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٩٢٧٦٦,٩٠	٢٣٢	١٦٩٢,٩٦١		
	المجموع	٤٠٩١٦٦,٤٩	٢٣٤			

المستويات التعليمية حدثت الفروق تمت المقارنة بين متوسطات درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة والتي يوضحها جدول (٧)، جدول (٨).

يتضح من جدول (٦) أن للمستوى التعليمي أثراً ذا دلالة إحصائية علي الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة، ولتحديد بين أي

جدول (٧) متوسطات درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة في الضغوط النفسية تبعاً للمستوى التعليمي (ن=٢٣٥)

المستوى التعليمي		ثانوي		دبلوم		بكالوريوس	
مقاييس الضغوط النفسية		ع	م	ع	م	ع	م
الضغوط الاقتصادية		١٧,٥٨٠	٨٦,٢١١	٢١,٩١٧	٨٢,٢٣١	٧٤,١٩٥	١٩,٢٣٦
الضغوط النفس - جسمية		١٤,٥٢١	٥٢,١٥٨	١٥,٤٧٧	٥٠,٢٣١	٤٥,١٤٢	١٢,١٥١
الضغوط الاجتماعية		١٢,٤٨٥	٤٥,٢٦٣	١١,٥٩٣	٤٢,٣٤٦	٣٨,٥٢٦	١١,٣٤٣
الدرجة الكلية		٤٢,٠٠٤	١٨٣,٦٣	٤٧,١٣٠	١٧٤,٨١	١٥٧,٨٦	٤٠,٢٠٣

جدول (٨) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) لفروق متوسطات درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة في الضغوط النفسية تبعاً للمستوى التعليمي (ن=٢٣٥)

المستوى التعليمي		ثانوي / دبلوم	ثانوي / بكالوريوس	دبلوم / بكالوريوس
مقاييس الضغوط النفسية				
الضغوط الاقتصادية		٣,٩٨٠	*١٢,٠١٥٨	٨,٠٣٦٠
الضغوط النفس - جسمية		١,٩٢٧	٧,٠١٥٨	٥,٠٨٩
الضغوط الاجتماعية		٢,٩١٧	٦,٧٣٧	٣,٨٢٠
الدرجة الكلية		٨,٨٢٤	*٢٥,٧٦٨	١٦,٩٤٤

* فروق المتوسطات دالة عند مستوى ٠,٠٥

التساؤل الثالث:

«هل يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغيري الحالة الزوجية والدخل الشهري والتفاعل بينهما على الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة؟»
للإجابة عن التساؤل الثالث استخدمت الباحثان تحليل التباين (٣×٣)، ويوضح جدول (٩) نتائج هذا التحليل.

يتضح من جدول (٧)، جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء المعيلات الحاصلات على مؤهل دراسي جامعي والنساء المعيلات الحاصلات على مؤهل ثانوي في الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الدرجة الكلية) وذلك في صالح النساء المعيلات الحاصلات على مؤهل دراسي (ثانوي).

جدول (٩) قيمة (ف) ودلالاتها الإحصائية لأثر متغيري الحالة الزوجية، الدخل الشهري والتفاعل بينهما على درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة على مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	التباين
غير دالة	٠,٠٣٨	١٥,٠٧٨	٢	٣٠,١٥٦	الحالة الزوجية (أ)	الضغوط الاقتصادية
غير دالة	٠,٩٩٦	٣٩١,٤٩٢	٢	٧٨٢,٩٨٤	الدخل الشهري (ب)	
غير دالة	٠,٩١٩	٣٦١,٢٣٨	٤	١٤٤٤,٩٥٤	(أ) × (ب)	
		٣٩٣,٢٢٦	٢٢٦	٨٨٨٥٨,٣٨٦	داخل المجموعات	
غير دالة	٠,٠٩٧	١٦,١٨٧	٢	٣٢,٣٧٤	الحالة الزوجية (أ)	الضغوط النفسية - جسمية
غير دالة	١,٦٨٧	٢٢٥,٧٣٢	٢	٤٥١,٤٦٤	الدخل الشهري (ب)	
غير دالة	١,١٥٤	١٥٤,٤٧٠	٤	٦١٧٨٨,٣١٤	(أ) × (ب)	
		١٣٣,٨١٥	٢٢٦	٣٠٢٤٢,٢١٥	داخل المجموعات	
غير دالة	٠,٢٦١	٣٤,٩٣٥	٢	٦٩,٨٧٠	الحالة الزوجية (أ)	الضغوط الاجتماعية
غير دالة	٢,١١٦	٣٥٢,١٣٦	٢	٧٠٤,٢٧١	الدخل الشهري (ب)	
غير دالة	٠,٧٧١	١٢٨,٣٢٩	٤	٥١٣,٣١٤	(أ) × (ب)	
		١٦٦,٤٠٠	٢٢٦	٣٧٦٠٦,٤٢٠	داخل المجموعات	
غير دالة	٠,٠٤٩	٨٥,٣١٩	٢	١٧٠,٦٣٨	الحالة الزوجية (أ)	الدرجة الكلية
غير دالة	١,٦٣٤	٢٨٦٣,٣٩٦	٢	٥٧٢٦,٧٩٢	الدخل الشهري (ب)	
غير دالة	٠,٩١٨	١٦٠٩,٥٦٩	٤	٦٤٣٨,٢٧٧	(أ) × (ب)	
		١٧٥٢,٧٥٩	٢٢٦	٣٩٦١٢٣,٥٤٣	داخل المجموعات	

التساؤل الرابع:

«ما الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة؟».

للإجابة على التساؤل الرابع استخدمت الباحثان المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات، ويوضح جدول (١٠) هذه النتائج.

يتضح من جدول (٩) عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغيري الحالة الزوجية، والدخل الشهري وكذلك التفاعل بين الحالة الزوجية والدخل الشهري على درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الضغوط النفسية - جسمية، الضغوط الاجتماعية، الدرجة الكلية).

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب شيوعها

ع	م	الاستراتيجيات	ع	م	الاستراتيجيات
٢,١٤٨	١٧,٨٢٥	الدعم الاجتماعي	٣,٠٣٥	٢٥,٩٨٣	التدين
٢,٥٢٥	١٦,٧٢٧	الترفيه	٣,٠٦٨	٢٥,٩٦٦	التعبير الانفعالي
٢,٣٨٢	١٥,٧٦٦	الاسترخاء	٢,٥٢٠	٢١,٥٢٣	حل المشكلة
			٢,٣٨٢	٢٠,٢٩٣	الانسحاب الاجتماعي والسلبية

يتضح من جدول (١٠) أن الاستراتيجية الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة هي التدين، يليها استراتيجيات: التعبير الانفعالي، حل المشكلة، الانسحاب الاجتماعي والسلبية، الدعم الاجتماعي، الترفيه، الاسترخاء. وتوضح الجداول التالية المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات كل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (التدين، التعبير الانفعالي، حل المشكلة، الانسحاب الاجتماعي والسلبية، الدعم الاجتماعي، الترفيه، الاسترخاء) لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة.

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجية التدين لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

ع	م	نص المفردة	رقم المفردة
٠,٧٣٣	٢,٣٩١	أتقرب إلى الله بالنوافل لأخفف من معاناتي.	٢٥
٠,٦٧٥	٢,٣٧٠	أستشير رجال الدين لمساعدتي عند مواجهتي للضغوط.	٥٩
٠,٦٢٥	٢,٣٥٣	أكثر من الاستغفار عندما أواجه أي مشكلة.	١٨
٠,٧٠٨	٢,٢٨١	أذكر نفسي بالقضاء والقدر لأتحمل الضغوط.	٥٣
٠,٦٩٦	٢,٢٨١	شرب ماء زمزم يشعرني بالراحة النفسية في مواجهة مشكلاتي.	٣٢
٠,٦٥١	٢,٢١٣	أزور بيت الله الحرام عند التعرض لموقف ضاغط.	٤
٠,٨١٦	٢,٠٢٥	أتضرع إلى الله بالدعاء وطلب العون عند مواجهتي للمواقف الضاغطة.	٤٦
٠,٧٦٢	١,٨٧٢	أتحلى بالصبر في المواقف الصعبة.	٣٩
٠,٦٦٣	١,٧٠٢	أكثر من قراءة القرآن الكريم في المواقف الصعبة.	١١

يتضح من جدول (١١) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة تشمل الموضوعات السبعة الأولى لاستراتيجية التدين^(*).

المعيلات لأنها تمثل الوسط النظري لتوزيع الاستجابات المحتملة، وبناء على ذلك اعتبرت الاستراتيجية مهمة بدرجة كبيرة أو قليلة بقدر بعدها عن هذا المعيار.

(*) اعتبرت القيمة (٢) هي المعيار المستخدم للحكم على مدى أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجيات التعبير الانفعالي لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

رقم المفردة	نص المفردة	م	ع
٥٨	أعمل على إيجاد جو من المرح للتغلب على ضغوطتي.	٢,٨٦٣	٠,٣٧٩
٤٤	أحافظ على هدوء أعصابي تجنباً للصدام مع الآخرين عندما أتعرض للضغوط.	٢,٧٨٧	٠,٤٤٠
٩	يمكنني التحكم في غضبي عند التعرض للضغوط النفسية.	٢,٦٣٨	٠,٥٤٧
٢	أعبر بحرية عن مشاعري عندما تواجهني الضغوط.	٢,٥٩١	٠,٥٨٧
١٦	احترم مشاعر الآخرين في أصعب المواقف.	٢,٤٠٠	٠,٦٦٧
٣٧	أتجنب توجيه غضبي إلى الآخرين.	٢,٣٧٠	٠,٦٨١
٦١	أتعامل مع الضغوط بالهزل والفكاهة.	٢,٢٧٦	٠,٧٠١
٥١	أحرص على مقابلة الآخرين بابتسامة حتى في أصعب الظروف.	٢,٢٥١	٠,٦٩٢
٦٠	أصبح فظاً مع الآخرين عندما أتعرض للضغوط.	١,٩٨٧	٠,٧٥٩
٢٣	أتعامل بهدوء مع من يعارضني.	١,٩٧٩	٠,٦٨٨
٣٠	أبكي عند مواجهة أي ضغوط.	١,٨٢١	٠,٨١٢

يتضح من جدول (١٢) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لاستراتيجيات التعبير الانفعالي. بمكة المكرمة تشمل الموضوعات الثمانية الأولى

جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجيات حل المشكلة لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

رقم المفردة	نص المفردة	م	ع
٣٦	أتشاور مع الآخرين لمواجهة ضغوطتي بفاعلية.	٢,٧٨٧	٠,٥٥٩
١٥	أجمع معلومات حول المشكلات التي تؤرقني للوصول إلى الحل المناسب.	٢,٦٤٣	٠,٥٨٤
١	أفكر بتروى في الخطوات التي يجب اتخاذها لمواجهة الضغوط النفسية.	٢,٥٩٦	٠,٥٣٣
٥٧	أستخدم التفكير العلمي في حل المشكلات التي تشعرني بالضغوط النفسية.	٢,٣٧٠	٠,٦٤٩
٥٠	أقنع نفسي بالقدرة على مواجهة الضغوط التي تعترضني.	٢,٣٥٣	٠,٦٣٢
٨	أواجه الضغوط باتخاذ إجراء حاسم لحل المشكلة.	٢,٣٤٠	٠,٦٣٦
٢٩	أقوم بتنظيم وقتي في مواجهة الضغوط النفسية.	٢,٣٣٢	٠,٦٨٥
٢٢	أختار الحل المناسب عند مواجهتي لمشكلة صعبة.	٢,٢٢٩	٠,٦٥٨
٤٣	أحاول أن أرى الجوانب الإيجابية في الموقف الضاغط.	١,٨٧٢	٠,٧٤٠

يتضح من جدول (١٣) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لاستراتيجيات حل المشكلة. بمكة المكرمة تشمل الموضوعات الثمانية الأولى

جدول (١٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجيات الانسحاب الاجتماعي والسلبية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

رقم المفردة	نص المفردة	م	ع
٦	أتناول الأدوية التي تساعدني على السيطرة على وضعي النفسي.	٢,٩٢٣	٠,٢٨٢
٥٥	أتمنى لو لم أكن موجوداً لأتحمل تلك الضغوط.	٢,٧٩٦	٠,٤٣٤
٤١	أحاول قضاء وقت أطول بمفردى عند مواجهتي للضغوط.	٢,٦٦٠	٠,٥٤٢
٣٤	أتجنب عمل أي شيء عندما أواجه المصاعب.	٢,٦٢١	٠,٥٥٩
٤٨	أتجنب أي شخص يسبب لي ضغوطاً نفسية.	٢,٥٩٦	٠,٦١٥
٢٠	أتجنب الحديث عن شعوري بالضغوط النفسية أمام الآخرين.	٢,٥٠٦	٠,٦٥٦
١٣	أتجنب التفكير في مشكلاتي الصعبة.	٢,٣٩٢	٠,٧٠٤
٢٧	ألجأ إلى النوم هرباً من الضغوط التي أعانيها.	١,٨٠٠	٠,٧٤٩

يتضح من جدول (١٤) أن استراتيجيات بمكة المكرمة تشمل الموضوعات السبعة الأولى لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لاستراتيجية الانسحاب الاجتماعي والسلبية.

جدول (١٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجيات الدعم الاجتماعي لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

رقم المفردة	نص المفردة	م	ع
٣١	أستعين بخبرات الآخرين في مواجهة الضغوط النفسية.	٢,٦٩٣	٠,٥٠٦
١٠	أطلب النصيحة من شخص مقرب عند تعرضي لمشكلة.	٢,٥٨٧	٠,٥٥٠
١٧	أتحدث مع أفراد أسرتي طلباً للمساعدة عند شعوري بالضغوط النفسية.	٢,٥١٩	٠,٥٦٥
٣٨	أحضر الحفلات والمناسبات الاجتماعية لأخفف من ضغوطتي.	٢,٣٥٣	٠,٦٣٢
٢٤	أطلب المساعدة من شخص مختص للتغلب على الضغوط التي تواجهني.	٢,٠٣٤	٠,٨٠٥
٤٥	عند تعرضي لمشكلة استشير رأي الفرد الذي تعرض لمثلها.	١,٩٨٣	٠,٧٥٦
٥٢	أقوم بقضاء وقت أطول مع الأشخاص المقربين لي مما يخفف شعوري بالضغوط النفسية.	١,٨٥٥	٠,٧٨٧
٣	أتناقش مع الشخص الذي أثق في رأيه عندما أتعرض لمشكلة.	١,٨٠٠	٠,٧٦١

يتضح من جدول (١٥) أن استراتيجيات بمكة المكرمة تشمل الموضوعات الخمسة الأولى لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات لاستراتيجية الدعم الاجتماعي.

جدول (١٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجيات الترفيه لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

رقم المفردة	نص المفردة	م	ع
١٤	أشاهد التلفاز لأقل من شعوري بالضغط النفسي.	٢,٤٣٤	٠,٧٢٧
٧	أذهب للنزهة عند معاناتي بالأزمات.	٢,٤٢١	٠,٦٨٣
٤٩	أخرج لزيارة أقاربي عندما أشعر بالضغط النفسي.	٢,٤٠٠	٠,٦٨١
٣٥	التسوق يشعرنني بالراحة من مشكلاتي.	٢,١٩٦	٠,٧٢٥
٢٨	السفر يخفف من شعوري بالضغط.	٢,١٢٢	٠,٧٣٦
٢١	التواصل عبر الشبكات الاجتماعية يقلل من معاناتي.	١,٩١٤	٠,٧٧٤
٥٦	أجري مكالمات هاتفية مع صديقاتي عند الشعور بالضغط النفسية.	١,٦٤٣	٠,٧١٦
٤٢	أنشغل بإعداد الطعام عند مواجهة ضغوط نفسي.	١,٥٨٧	٠,٧٦٥

يتضح من جدول (١٦) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة تشمل الموضوعات الخمسة الأولى لاستراتيجيات الترفيه.

جدول (١٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مفردات استراتيجيات الاسترخاء لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة مرتبة حسب أهميتها

رقم المفردة	نص المفردة	م	ع
١٢	أتنفس بعمق عندما أشعر بالضغط النفسي.	٢,٦٢١	٠,٥٨٢
٤٧	أتأمل المناظر الطبيعية لتشعرنني بالراحة حين أعرض للضغط النفسي.	٢,٥٤٠	٠,٥٨٦
٥٤	أمارس الاسترخاء بالتأمل في خلق الله كي أشعر بالراحة النفسية.	٢,٣٢٨	٠,٦٥٢
٤٠	التمارين الرياضية تشعرنني بالراحة عند مواجهة أي مشكلة.	٢,٣١١	٠,٦٥٤
١٩	أغمض عيني بشدة عندما أعرض للضغط النفسي.	١,٨١٧	٠,٨٠٣
٥	أسترخي لبضع دقائق عند مواجهة ضغوط.	١,٧٩٦	٠,٧٣٤
٣٣	أخرج في الهواء الطلق لأخفف من شعوري بالضغط.	١,٧٥٧	٠,٧٤٢

دالة إحصائياً بين متوسطات درجات النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية ومتوسطات درجات النساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاقتصادية، الضغوط النفس - جسدية، الضغوط الاجتماعية، الدرجة الكلية) وذلك في صالح النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية.

يتضح من جدول (١٧) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة تشمل الموضوعات الأربعة الأولى لاستراتيجيات الاسترخاء.

تفسير النتائج:

تفسير نتيجة التساؤل الأول:

تشير نتيجة التساؤل الأول إلى وجود فروق

أوكوي، آسا (Okoye & Asa, 2011) والتي أشارت إلى أن المعيلين الأقل تعليماً أكثر شعوراً بالضغط النفسية.

بينما تبدو نتيجة هذا التساؤل غير متفقه مع ما توصل إليه لاي (Lai, 2012) في أن الإناث المعيلات الأفضل في التعليم أكثر شعوراً بضغط إعالة الأسرة.

وقد يعزى شعور النساء المعيلات الحاصلات على مؤهل دراسي أقل (ثانوي) بالضغط النفسية (الضغط الاقتصادية، الدرجة الكلية) إلى أن هذه الفئة تعد من بين أكثر الفئات التعليمية حرماناً من الفرص التي تؤهلها وتمكنها من امتلاك سبل الحياة الكريمة، وخاصة فيما يتعلق بالدخل المناسب مما يجعلهن أكثر الفئات الاجتماعية شعوراً بالضغط النفسية.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن النساء المعيلات في المستويات التعليمية الأعلى أكثر وعياً بمشكلاتهن وظروف حياتهن، وأكثر فهماً للأطر الاقتصادية والاجتماعية لظروفهن المعيشية الصعبة، وهن أكثر قدرة على تنظيم شؤون حياتهن واستثمار كافة الموارد والطاقات الكامنة لديهن، واتخاذ مواقف وقرارات وأفعال بشأن الظروف المعيشية السيئة كإقامة مشروعات صغيرة تقوم المرأة المعيلة بإدارتها بنفسها، كما أنها أكثر قدرة على الاتصال والتفاوض مع الآخرين كي تحصل على حقوقها.

تفسير نتيجة التساؤل الثالث:

تشير نتيجة التساؤل الثالث إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لتغيري الحالة الزوجية، والدخل الشهري وكذلك التفاعل بين الحالة الزوجية والدخل الشهري على درجات النساء المعيلات بمكة المكرمة على مقياس الضغط النفسية (الضغط الاقتصادية، الضغط النفس-جسمية، الضغط الاجتماعية، الدرجة الكلية).

وتبدو نتيجة هذا التساؤل غير متفقه جوهرياً مع ما توصلت إليه محمد (2011) من وجود فروق

وتتفق نتيجة التساؤل الأول جوهرياً مع نتيجة دراسة محمد (2011) والتي توصلت إلى وجود فروق في نوعية الأزمات التي تواجه النساء المعيلات بمصر تبعاً لنوع الإعالة.

ويمكن تفسير الضغوط النفسية المرتفعة لدى النساء المعيلات لأسرهن إعالة كلية مقارنة بالنساء المعيلات لأسرهن إعالة جزئية على ضوء أنه في نمط الإعالة الكلية يقع على كاهل المرأة إعالة كافة أفراد الأسرة، وهي بالتالي تحل محل الرجل في المنزل وقد تصبح هذه الأسرة أكثر عرضة للفقر والمشكلات عن الأسر التي يكون عائلها رجلاً.

وفي هذا السياق تشير العتيبي (2008) إلى أن المرأة السعودية المعيلة قد تضطر للاستدانة للوفاء بمتطلبات أسرته لا سيما مع الارتفاع الشديد في الأسعار وتكلفة السكن ومتطلبات المعيشة من حيث توفير الغذاء والملبس والالتزام بسداد فواتير الكهرباء والماء وما إلى ذلك من متطلبات العلاج وتوفير الاحتياجات التعليمية، ومن ثم فإن الأسر التي تعولها نساء إعالة كلية تعد أسوأ حالاً من الأسر الأخرى.

تفسير نتيجة التساؤل الثاني:

تشير نتيجة التساؤل الثاني إلى أن للمستوى التعليمي أثراً ذا دلالة إحصائية علي الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة، فقد اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء المعيلات الحاصلات على مؤهل دراسي جامعي والنساء المعيلات الحاصلات على مؤهل ثانوي في الضغوط النفسية (الضغط الاقتصادية، الدرجة الكلية) وذلك في صالح النساء المعيلات الحاصلات على مؤهل دراسي (ثانوي).

وتتفق نتيجة التساؤل الثاني جوهرياً مع النتيجة التي توصلت لها محمد (2011) من وجود فروق في نوعية الأزمات التي تواجه النساء المعيلات بمصر تبعاً للمستوى التعليمي للمرأة المعيلة.

كما تتفق نتيجة هذا التساؤل مع نتائج دراسة

ونواتج (فوائد) الإعالة وبصفة خاصة الشعور بالضغط النفسية وذلك لدى عينة من الأبناء المعيلين لأسرهم معظمهم من الإناث (٨٦٪)، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدين يرتبط سلباً بالضغط النفسية وإيجابياً بالفوائد المدركة للإعالة (التدين يُعد مصدراً للعون والراحة في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة برعاية الأسرة)، كما اتضح من نتائج الدراسة أن التدين يعد منبئاً بالرفاهية النفسية.

وفي الدراسة الحالية يمكن تفسير أن استراتيجية التدين هي الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة على ضوء خصائص عينة الدراسة، فأفراد عينة الدراسة هم من أهل مكة المكرمة، ومكة هي البلد الحرام، والبلد الأمين، شرفها الله عز وجل ورفع قدرها، فلها المنزلة العظمى والمقام السامي الذي لا يدانيه مقام، كيف لا وفيها بيته العتيق الذي هو أول بيت وضع للناس، يعبدون فيه ربهم ويتقربون إليه، وهو البيت الذي جدد بناءه خليل الرحمن إبراهيم عليه السلام، وزاده الله رفعة وتعظيماً بمبعث خاتم الرسل محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء ما ذكره موسى (١٩٩٩) من أن التوجه نحو الدين لدى الفرد يجب أن يكون في المرتبة الأولى في أولويات حياته، والالتزام بالدين هو الذي يوفر للفرد السعادة والأمن والصحة النفسية.

وترى الباحثان أن التدين يُعد أبرز الطرق العلاجية التي تخفف من حدة الضغوط النفسية لما له من تأثير في جلب الطمأنينة والسكينة في قلوب الناس ولما يحتويه من قيم أخلاقية جليلة يستطيع الفرد من خلالها أن يتعامل بطرق إيجابية مع الآخرين ومع المعطيات المادية، إن تدين الشخص وتمسكه بالتعاليم الشرعية من خلال ممارسته للعبادات المختلفة يعمل على تخفيف الضغوط النفسية بمختلف صورها بما تفرضه الشريعة الإسلامية من سماحة وأخلاق لها الأثر الكبير في

في نوعية الأزمات التي تواجه النساء المعيلات بمصر تبعاً لدخل الأسرة.

كما تبدو نتيجة هذا التساؤل غير متفقه مع نتائج دراسة أوكوي، آسا (Okoye & Asa, 2011) والتي أشارت إلى أن مستوى الدخل يرتبط بمستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالإعالة.

ويمكن تفسير معاناة المرأة المعيلة من الضغوط النفسية بغض النظر عن الحالة الزوجية أو الدخل الشهري على ضوء أنها المسئولة عن رعاية شؤونها وشؤون أسرتها اجتماعياً واقتصادياً بحيث تتحمل بصورة دائمة الإنفاق على أعضاء الأسرة بمفردها دون الاستناد إلى وجود الرجل، فالمرأة المعيلة تمثل أسرتها اجتماعياً واقتصادياً وقانونياً أمام المجتمع كما تتحمل المسئوليات الأسرية المختلفة داخل الأسرة وخارجها مما يعرضها للشعور بالضغوط النفسية.

وفي هذا السياق تشير العتيبي (٢٠٠٨) في دراستها التي أجريت على النساء المعيلات في المجتمع السعودي إلى أن أكثر المشكلات النفسية حدة في حياة المرأة المعيلة هو شعورها بالضيق والتوتر نتيجة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، حيث تعاني المرأة السعودية المعيلة من مشاعر الخجل والشعور بالعجز الدائم، كما تتأثر علاقات المرأة المعيلة في عملها، مما ينعكس سلباً على أسرتها وعلى صحتها الجسمية والنفسية.

تفسير نتيجة التساؤل الرابع:

تشير نتيجة التساؤل الرابع إلى أن الاستراتيجية الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعيلات بمكة المكرمة هي التدين، يليها استراتيجيات: التعبير الانفعالي، حل المشكلة، الانسحاب الاجتماعي والسلبية، الدعم الاجتماعي، الترفيه، الاسترخاء.

وتتفق نتيجة التساؤل الرابع جوهرياً مع النتيجة التي توصل إليها باربر (Barber, 2014) في دراسته التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدين (الحضور بشكل منتظم لكنيسة والمشاركة في الأنشطة واللقاءات الدينية)

المراجع:

ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين. (د.ت).
لسان العرب المجلد الحادي عشر. بيروت: دار
صادر.

أبو النيل، مرفت أحمد. (٢٠١٤). دراسة تحليلية
لأحدث البحوث العالمية للتخفيف من الضغوط
الحياتية للمرأة المعيلة. مجلة الخدمة
الاجتماعية (الجمعية المصرية للأخصائيين
الاجتماعيين)، ٥٢، ١٨١-٢٤١.

أبو عمر، رضا عمر متولي. (٢٠١١). دراسة
مقارنة لبعض متغيرات الشخصية في علاقتها
بالصلابة النفسية لدى المرأة المعيلة. رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة
طنطا.

أحمد، نصار. (٢٠٠٨). المعجم الوسيط. بيروت:
دار إحياء التراث العربي للطباعة والنشر
والتوزيع.

جاد الله، السيد حسن. (٢٠١٢). التدخل المهني
بنموذج الحياة من منظور الممارسة العامة
للخدمة الاجتماعية وتنمية المهارات الحياتية
للمرأة المعيلة. المؤتمر الدولي الخامس
والعشرون لكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة
حلوان (مستقبل الخدمة الاجتماعية في ظل
الدولة المدنية الحديثة) - مصر، ج ٨، ٣٢٧٣ -
٣٣٢٥.

حياصات، ناديا إبراهيم؛ الزغول، حنان إبراهيم.
(٢٠١٦). المشكلات الجندرية للمرأة المعيلة
للأسرة في محافظة عجلون. المجلة الأردنية
للعلوم الاجتماعية، ٩ (٢)، ١٤١-١٦٦.

خلفة، دعاء. (٢٠١١). فعالية برنامج للتدخل
المهني في خدمة الفرد لتنمية مهارة حل
المشكلة لدى المرأة المعيلة. مجلة دراسات في
الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ١٢
(٣١)، ٥٧٥٥-٥٨٤٢.

سالم، أمل. (٢٠١٣). محددات تمكين المرأة

تهذيب النفس الإنسانية ومواجهة صعوبات الحياة.
إضافة إلى ذلك فإن زيارة بيت الله الحرام
وشرب ماء زمزم والمحافظة على الصلوات والمداومة
على قراءة القرآن الكريم وسماعه والاستغفار
والتضرع إلى الله بالدعاء، والتحلي بالصبر والإيمان
بالقضاء والقدر له الأثر الحميد في إحداث التوازن
النفسى والتخفيف من الضغوط النفسية.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة
الحالية، توصي الباحثان بما يلي:

- تقديم الدعم المالي للمرأة المعيلة وتحسين
ظروفها الاقتصادية.
- إيجاد فرص عمل تتناسب مع المؤهلات التعليمية
للنساء المعيلات.
- تزويد إدارات التعليم بالمرشدين النفسيين
لمساعدة المرأة المعيلة للتعامل مع الضغوط
النفسية.
- إنشاء مراكز متخصصة للرعاية النفسية للمرأة
المعيلة.
- عقد المؤتمرات والندوات لمناقشة المشكلات
النفسية للمرأة المعيلة والتوعية بالاستراتيجيات
الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية لديها.
- واستكمالاً للجهد الذي بدأته الدراسة الحالية،
تقترح الباحثتان:
- دراسة متغيرات نفسية أخرى قد تكون مرتبطة
بالضغوط النفسية للمرأة المعيلة مثل التدين،
الصلابة النفسية، تقدير الذات، الذكاء
الانفعالي، خصائص الشخصية، جودة
الحياة.
- دراسة المشكلات النفسية للمرأة المعيلة
وحاجاتها.
- إعداد برامج الإرشاد النفسي لخفض الضغوط
النفسية للمرأة المعيلة.

عبد الودود، رجاء محمد، عبد اللطيف، عايدة هانم. (٢٠٠٦). الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية لمشروعات المرأة المعيلة في المجتمع الريفي فكر وإبداع. مصر، ٣٤، ١٩٥-٢٨٤.

العبدلي، خالد. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

العتيبي، نوف محمد. (٢٠٠٨). نموذج تصوري لمواجهة مشكلات المرأة المعيلة من منظور الخدمة الاجتماعية. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ١(٤٢)، ٣٣٠-٣٨٥.

فايد، حسين. (٢٠٠٥). المشكلات النفسية الاجتماعية رؤية تفسيرية. القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.

القط، جيهان. (٢٠١٢). ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد لتنمية الذكاء الوجداني لدى المرأة المعيلة. المؤتمر الدولي الخامس والعشرون لكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة حلوان (مستقبل الخدمة الاجتماعية في ظل الدولة المدنية الحديثة). مصر، ٨، ٣٣٦٣ - ٣٤٠٥.

محمد، أميرة حسن عبد العال. (٢٠١١). إدارة المرأة المعيلة للأزمات الأسرية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

مركز الأبحاث الواعدة في البحوث الاجتماعية ودراسات المرأة. (٢٠١٥). الأزمات الأسرية للمرأة السعودية المعيلة مستويات إدارتها وأساليب مواجهتها. الرياض.

موسى، رشاد على عبد العزيز. (١٩٩٩). علم النفس الدعوة بين النظرية والتطبيق

الريفية المعيلة بمحافظة الفيوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الزراعة، جامعة الفيوم.

سعد الله، يسري. (٢٠١١). مقياس تمكين المرأة المعيلة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ٢(٣٠)، ٨٢٩ - ٨٦٤.

السلام، سميرة أبو الحسن. (٢٠١٤). التمكين النفسي للأُم المعيلة بين الواقع والمأمول. مجلة العلوم التربوية، ٢٢(٣)، ٤٨٣-٤٩٣.

الضبع، ماهر أحمد عبد العال. (٢٠١٢). دور المؤسسة في تحقيق الأمن الاجتماعي والاقتصادي للمرأة الفقيرة المعيلة دراسة مسحية. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ٥(٣)، ٣٨٥-٤١٠.

الطريري، عبد الرحمن. (١٩٩٤). الضغط النفسي مفهومه- تشخيصه- طرق علاجه ومقاومته. الرياض: عبد الرحمن الطريري.

طنجور، إسماعيل محمد؛ قلوبوي، خالد محمد. (٢٠١٤). الخصائص السيكومترية لاختبار ترائر للضغوط النفسية المزمنا (صورة سعودية أولية). المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب بالرياض، ٣١(٦١)، ٧٩-١١٦.

الظفيري، عبد الوهاب محمد. (٢٠٠٠). النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب نموذج أسر الشهداء. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٢٦(٩٨)، ١٥-٤٠.

عبد الجواد، سلوى عبد الله. (٢٠٠٩). استخدام استراتيجية التمكين لمساعدة المرأة المعيلة على مواجهة مشكلاتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ٤(٢٦)، ١٧٥٤-١٨١٣.

عبد العزيز، صيته عبد الله. (٢٠١٧). المرأة المعيلة. المملكة العربية السعودية، مجلة رواد الأعمال Available at <http://www.rowadalaamal.com>

- Northern, J. J.; O'Brien, W. H. & Goetz, P. W. (2010). The development, evaluation, and validation of a financial stress scale for undergraduate students. *Journal of College Student Development*, 51(1), 79-92.
- Okoye, U.O. & Asa, S.S.(2011). Caregiving and stress: Experience of people taking care of elderly relations in South-Eastern Nigeria. *Arts and Social Sciences Journal*, ASSJ-29.
- Petrowski, K.; Sören, P.; Albani, C. & Brähler, E. (2012). Factor structure and psychometric properties of the trier inventory for chronic stress (TICS) in a representative German sample. *BMC Medical Research*
- Rath, S. & Panda, S. (2013). Perception of stress and coping abilities of working women: The influence of gender role perception and self-efficacy. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2(9), 62- 69.
- Savundranayagam, M.Y.; Montgomery, R.J.V. & Kosloski, K. (2010). A dimensional analysis of caregiver burden among spouses and adult children. *The Gerontologist*, 41,1-11.
- (الفروق في الاكتئاب وفقاً لمستويات التدخين). الاسكندرية: المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
- النويري، شيماء أحمد. (٢٠١٠). أثر الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة على إدارة شؤون أسرتها (دراسة ميدانية بمحافظة بني سويف). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هاشم، نجوى. (٢٠١٧). المرأة المعيلة كظاهرة. المملكة العربية السعودية، جريدة الرياض، العدد ١٧٩٠٣ في ٦/٣٠ /٢٠١٧. Available at <http://www.alriyadh.com/1570241>
- April, K. & Soomar, Z. (2013). Female breadwinners: Resultant feelings of guilt and shame. *Effective Executive*, 16 (4), 32-47.
- Barber, C. E. (2014). Is religiosity a protective factor for Mexican-American filial caregivers? *Journal of Religion, Spirituality, and Aging*. 26 (2-3), 245-258.
- Chen, Y. M. (2014). Differences in outcomes of caregiver support services for male and female caregivers. *SAGE Open*, 4 (3), 1-10.
- Lai, D.W.L. (2012). Effect of financial costs on caregiving burden of family caregivers of older adults. *SAGE Open*, 2, 1-14.
- Li, M. H. (2014). Effect of stress, perception-related traits, and motivation on different coping strategies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4, 7-16.