أثر الضغوط النفسية على المرأة المعيلة

أميرة أبو القاسم

الملخص

أهمية الدراسة:إن ظاهرة النساء المعيلات أصبحت ظاهرة عالمية تفرض تحديات أمام جميع المجتمعات فى جميع انحاء العالم وتجعلها تضع فى إعتبارتها توجيه مزيد من الاهتمام لتلك الفئة وتوفير الرعاية المناسبة لها وذلك للحفاظ على توافقها النفسى والاجتماعى .

كذلك فإن المراة عندما تتحمل الانفاق على الأسرة والأطفال فهى تقوم بدور الاب والام مما يجعلها تقع تحت ضغوط نفسية نتيجة لإزدواجية الدور ونتيجة لما تواجهه من ضغط فى أعمال ومع ذلك تشعر بالتقصير والأحباط ولذلك نجد معظم الأسر التى تعولها إمرأة تتسم بالعنف والإنهيار لأنها لا تتمتع بأى إمتيازات اقتصادية وتعانى الفقر .ومن هنا فإن المرأة المعيلة ليست مسئولية الحكومة وحدها بل مسئولية المجتمع الذى تعول ما يقرب من ثلث أفراده و مسئولة أيضاً عن إنتاج جيل قد يتسم بالعديد من الإضطرابات وبالتالى إضطرابها لا ينحسر فيها فقط ولكنه يمتد إلى من تعول من أبناء .

كما كشفت الدراسات عن وجود علاقة بين الأحداث والضغوط المرتبطة بمجموعة عوامل بالإكتئاب واليآس ومن هذه العوامل هى الإنفصال والخسارة والطلاق والموت وهى المسئولة أساساً عن وجود الإكتئاب ،كذلك فإن أسوأ الضغوط وأكثرها ارتباطاً بالتوتر والإضطراب النفسى هى تلك التى تحدث للفرد المنعزل والذى يفقد المساندة الوجدانية.

فى حدود ما قامت به الباحثة من مسح للدراسات السابقة تعد دراسة الضغوط النفسية لدى المرأة المعيلة من الدراسات القليلة فى مجال علم النفس ،على الرغم من ان نسبة المرأة المعيلة قد وصلت الى 16.7 حتى عام 2014.

هدف الدراسة:تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن تأثير الضغوط النفسية على المرأة المعيلة.

فرض الدراسة (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمرأة المعيلة)

المنهج والإجراءات :إعتمدت الباحثة على المنهج االوصفى لملائمته مع طبيعة الدراسة.

عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة الحالية من مجموعتين: مجموعة المرأة المعيلة ومجموعة مكافئة لها ديموجرافياً من المرأة الغير معيلة ، وبلغ عدد كل مجموعة (50) إمرأة ، يتراوح اعمارهم من (30 – 50) ، ولديهم مستوى تعليمى من (الاعداية – المؤهل المتوسط) ، وعدد الابناء يتراوح ما بين (1 –5) ، وشرط أن لايزيد الدخل الشهرى عن 1500 جنيه ولا يقل عن 700 جنيه مصرى . وتم التطبيق فى منطقة (عين شمس) محافظة القاهرة . من خلال الجمعية الأهلية (على بن ابى طالب).

دوات الدراسة :مقياس الضغوط النفسية للمرأة المعيلة(إعداد الباحثة)صحيفة البيانات الأساسية (إعداد الباحثة)

الأساليب الاحصائية المستخدمة :للتحقق من إحتمالات ثبات وصدق الإختبارات وفروض الدراسة وتحليل بياناتها إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية الأتية من خلال الحزمة الإحصائية فى العلوم الإجتماعية (SPSS) :المتوسط.–الإنحراف المعيارى .–معامل الارتباط الخطى المستقيم لبيرسون .–إختبار (ت) للفروق بين المتوسطات –إختبار (ك) للفروق بين النسب –إختبار (مان – ويتنى) اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة –معامل (إلفا – كرونباخ) .

نتائج الدراسة :أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

تحقق فرض الدراسة كلياً حيث أنه توجد علاقة دالة إحصائية توضح تأثير الضغوط النفسية على المرأة المعيلة.

The impact of psychological stress on women who are breadwinners

Amira Abu Al-Qasim

Abstract

Study importance:

1. The importance of the phenomenon of women breadwinners has become a world phenomenon. Such phenomenon imposes challenges before all societies across the world, demanding such to take into consideration to grant more attention about such category and provide the appropriate care for them, in order to preserve their psychological and social coherence.
2. When the woman bears the burden of spending on the family and children, she thus plays the role of father and woman. This places her under psychological pressures due to performance of dual roles and due to the pressures she faces in her work. However, she feels default and depression. Therefore, most of the families supported by women are characterized by violence and deterioration, since they do not enjoy economic advantages and suffer from poverty. Accordingly, the breadwinner woman is not the responsibility of the government alone, but the responsibility of the whole society, of which she supports third of its population. She also responsible for raising a generation that may be characterized by many disorders. Consequently, her disorders are not confined to her, but are extended to the children she supports.
3. Studies reveal that there is a relationship between events and pressures related to the factors of depression and despair. Among these factors are separation, loss, divorce and death. These are basically responsible for depression. Furthermore, the worst kinds of pressures and the most relevant to stress and psychological disorder are those occurring to the secluded individual, who lacks emotional support.
4. Within the limits of the survey conducted by the researcher of the review of literature, the study of psychological pressures of the breadwinner woman is considered among the scare studies in the field of psychology, although the percentage of the breadwinner woman has reached 16.7 until the year 2014.

Study objectives: The current study aims to correlative relation between Psychological pressure and the breadwinner woman.

Study hypothes: There is a statistically significant correlative relationship between psychological pressures and breadwinner woman.

Methodology and procedures The researcher uses the Descriptive method suitable to the study nature.

Study sample- Main study sample:

The current study sample is composed of two groups: The breadwinner woman and a demographically equivalent group of non-breadwinner woman. The number of each group reached (50) women, whose ages vary between (30-50) years and who have an educational level of (Preparatory-average qualification). The number of children varies among (1-5) and it is a condition that the monthly income is not more than 1500 pounds and is not less than 700 Egyptian pounds. The application has been conducted in (Ain Shams) region, Cairo governorate, through the civil association (Ali Ben Abi Talib).

Study tools:

1- Psychological pressures scale of breadwinner woman (Prepared by the researcher)
2- Record of main data (Prepared by the researcher)

Statistical tools used: To verify the probabilities of validity and consistency of tests and study hypotheses and analysis of its data, the researcher uses the following statistical methods through the statistical package in social sciences (SPSS):**(**Mean- Standard deviation- Pearson Linear correlation coefficient -One sample T-test for mean difference -One sample T-test for percentage differences (Mann-Whitney) parametric test to calculate differences among independent groups

1- Alpha-cronbach coefficient

Study result

The hypothesis is totally realized, Because are shown significant correlations between psychological pressure scale and breadwinner woman.

تمهيد :

يهدف هذا المقال الى الكشف عن تأثير الضغوط النفسية على المرأة المعيلة . حيث أن الضغوط التى تتعرض لها المرأة ترتبط أساسآ بدورها السلبى وإبعادها عن إتخاذ القرارات الرئيسية في الحياة . ويجعلها هذا أقل قوة وأكثر عجزآ مما يعرضها للاصابة بالإكتئاب . بالاضافة الى أن هذه الفئة من النساء فى حاجة الى تحسين جودة الحياة وتقديم أوجه الدعم لهن .لان هذه الظاهرة (النساء المعيلات) بدأت تنتشر على نطاق واسع فى كل المجتمعات .الأمر الذى يتطلب رسم سياسات ووضع خطط وبرامج مناسبة للتعامل مع هذه الظاهرة .

أولا :مقدمة الدراسة :

شهدت نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادى والعشرين توجهأ عالميآ نحو الاهتمام بقضايا المرأة ومشكلاتها وسبل النهوض بها فى كافة المستويات. ومع تزايد الاهتمام العالمى والمحلى بقضية الفقر والفقراء وتأثير التحولات الاقتصادية واعادة الهيكلة الرأسمالية على تزايد شرائح الفقر تبلورت قضية النساء العائلات للأسر كإحدى الشرائح السكانية التى تعانى اكثر من غيرها من وطأة هذه التحولات ، حيث يكشف الوضع الحالى عن التأثيرات السلبية لتلك التحولات على الوظائف وفرص العمل أمام المرأة التى لا تقوى فى كثير من الاحيان على المنافسة من أجل الحصول على فرص عمل.

كما ان هذا الاهتمام ربما جاء كنوع من تدارك فترات الاهمال العالمى التى مرت بها المرأة عبر التاريخ الانسانى وكنوع من التعويض عن ما لحق بها من أضرار نتيجة هذا الاهمال وفي نفس الوقت يمثل نوعآ من اليقظة العالمية لأهمية دور المرأة فى التنمية فى ظل الاوضاع والمتغيرات العالمية الحالية والتى تتطلب توظيف كل الموارد المجتمعية وأهمها المورد البشرى الذى تمثل المرأة نصفه تقريبآ من أجل تحقيق التنمية الشاملة التى تتطلع اليها كل المجتمعات الانسانية. **(بثينة حسين،98:2000)**

وتشير بيانات (مركز التعبئة والأحصاء 2014) الى تساوى نسب رؤساء الأسر من الاناث فى كل من الحضر والريف حيث بلغت حوالى 15% لكل منهم من إجمالى رؤساء الأسر وبالنسبة للاختلافات بين المحافظات فإن أعلى نسبة لرؤساء الأسر الإناث فى الريف كانت لمحافظة سوهاج 8.2% يليها قنا 23.2%. ثم أسيوط 18.8%.ثم أسوان 17.9% . بينما كانت أقل النسب في الريف لمحافظة جنوب سيناء 4.9%. أما لرؤساء

الأسر من الاناث فى الحضر فأعلى نسبة لهن كانت فى محافظة القاهرة 16.7% يليها محافظة السويس 15.8% ثم محافظتى كفر الشيخ وقنا 15.7% لكل منهما وأقل نسبة لرؤساء الاسر الإناث فى الحضر كانت فى محافظتى البحر الاحمر والوادى الجديد 8% لكل منهما.
(كتاب الرجل والمرأة ، 57:2014)

وتصنف المرأة المعيلة فى الاساس إلى:الأرامل ، المطلقات، الزوجات المهجورات ، زوجات المرضى او المصابين بالعجز، وزوجات مدمنى الكحول والمشروبات الروحية والمخدرات، وزوجات رجال عاطلين عن العمل **.(ايمان محمود ،36:2010)**

كما يمكن ان تكون المرأة المعيلة غير متزوجة اصلا (أنسة) وربما بقيت دون زواج ولجأت للعمل بعد أن فقدت المعيل (الأخ – الأب) أو ربما تعيش أزمة مالية تضطرها للعمل من أجل القوت اليومى ، ويمكن أن تكون المرأة المعيلة متزوجة ويكون الزوج قادرآ على الانفاق ، ولكنه بخيل إلى درجة لا يوفر لها الاحتياجات الاساسية والضرورية اللازمة لها . وبالتالى تضطر المرأة للعمل لتأمين حياتها . **(منى محمد،700:2007)**

وتعتبر الضغوط من اهم الموضوعات الحديثة التى تطورت فى مجتمعنا الحالى ويتفق غالبية الباحثين على ان هانز سيلى selye.h هو الرائد الاول الذى قدم مفهوم الضغوط الى الحياة الملية فقد كان متأثرآ بفكرة أن معظم الكائنات البشرية لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية اعراض غير نوعية، كما ذكر أن الضغوط يكون لها دور هام فى احداث معدل عال من الانهاك والانفعال الذى يصيب الجسم ،فأى اصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والاحباط والتعب أو الألم لها علاقة بالضغوط.
.(السيد السمادونى ،743:1990)

ولقيت ظاهرة الضغوط النفسية اهتماماً كبيرآ من حيث المناقشة والتحليل والتعريف والقياس بما لها من أهمية على المستويين الفردى والجماعى ، والضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان فى مواقف واوقات مختلفة وخاصة بالنسبة للمرأة لما عليها من ضغوط فى العمل او المنزل وغيره وبالتالى يتطلب منها توافقآ مع البيئة ، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية ،كالقلق والصراع والاحباط والعدوان وغيرها هى من طبيعة الوجود الانسانى **(على حمدان ،2:2002)**

والانسان بطبيعة الحال يميل الى تحقيق رغباته وتلبية احتياجاته ولكن هناك العديد من المعوقات الشخصية والبيئية تمنع هذه الموقف المثالى

ويمكن أن تؤدى هذه المعوقات الى ضغوط . ولفظ Stress تم استخدامه للاشارة الى المطالب التوافقية التى تقع على عاتق الكائن الحى، كما يشير اللفظ الى الاستجابات النفسية والبيولوجية الخاصة بالكائن الحى . ولتلافى الالتباس فإننا نشير الى المطالب التوافقية بلفظ ضواغط Stressors ونشير لتأثير هذه الضواغط داخل الكائن الحى بلفظ ضغوط ونشير الى المجهودات التى تبذل للتعامل مع الضغوط بلفظ (أساليب التغلب عليها) Coping Strategies. **(عايدة شكرى ، 11:2001)**

واتضح أيضآ أن المرأة تشترك مع الرجل فى جميع العوامل النفسية والاجتماعية المسببة للضغوط إلا أن هناك المزيد من الاختلاف يرجع إلى إختلاف التركيب الفسيولوجى لكل منهما فترى(**تراسي كورنفورث Tracee Cornforth** 2002)أن الشعور بالضغط النفسى لدى المرأة يمكن أن تكون له اسباب مختلفة فالمرأة تشعر بالضغط النفسى الناتج عن التغيرات الهرمونية خلال مراحل حياتها المختلفة ووفقآ لما لديها من متطلبات تختلف عن الرجل . فعلى سبيل المثال أن هناك مجموعة من التغيرات الهرمونية والتى تمر بها المرأة من خلال فترات الحيض والحمل. أيضآ سن اليأس يمكن أن يشعرها بالضغط النفسى **(فاطمة محمد ،20:2009)**

وأخيرا فأن الابحاث الباكرة فى الضغوط قد كشفت أن المثيرات المهددة للكائن الحى تؤدى إلى إستثارته فسيولوجيآ ، وعلى الرغم من أنها تعتبر حامية لأنها تحرك الكائن الحى لمواجهة المثير المهدد إما بالقتال أو الهروب إلا إنها تؤدى إلى مشكلات صحية عندما يكون الفرد معرضآ لضغوط متكررة ولفترات طويلة. ويمكن أن تسبب مرضآ معيناً عندما يكون مصاحبآ لها ضعف جسمى موجود سلفآ مثل وجود إستعداد وراثى للإصابة بمرض معين. **(عايدة شكرى ،11:12:2001،)**

ثانيآ :اهمية الدراسة :

اولاً الأهمية النظرية :

تعتبر المرأة هى الركيزة الاساسية فى عملية تقدم المجتمع وتنميته ومن ثم فأن الاهتمام بها والعمل على الارتقاء بمستوى مشاركتها فى عمليات التنمية وتهيئة السبل ، من شأنها دمج المرأة فى عملية التنمية وإزالة أى معوقات تحول دون الاستفادة من جهودها يعتبر مطلباً حتمياً من أجل بقاء الحياة واستقرار تقدمها على هذا الكوكب .

إن المراة عندما تتحمل الانفاق على الأسرة والأطفال فهى تقوم بدور الاب والام مما يجعلها تقع تحت ضغوط نفسية نتيجة لإزدواجية الدور

ونتيجة لما تواجهه من ضغط فى أعمال ومع ذلك تشعر بالتقصير والأحباط ولذلك نجد معظم الأسر التى تعولها إمرأة تتسم بالعنف والإنهيار لأنها لا تتمتع بأى إمتيازات اقتصادية وتعانى الفقر .ومن هنا فإن المرأة المعيلة ليست مسئولية الحكومة وحدها بل مسئولية المجتمع الذى تعول ما يقرب من ثلث أفراده

إن المرأة المعيلة مسئولة عن إنتاج جيل قد يتسم بالعديد من الإضطرابات وبالتالى إضطرابها لا ينحسر فيها فقط ولكنه يمتد إلى من تعول من أبناء .

ما أكدته الدراسات على أن هناك رابطة قوية بين عقل الانسان وجسمه .. فالأحداث أو الظروف التى تؤثر على الجسم تنعكس على العقل والعكس صحيح بالنسبة للجسم والأمراض العضوية، وقد أثبتت الدراسات إن استمرار الضغط الحاد فى الوقت القصير يمكن أن يؤدى إلى الصداع المزمن ، إرتفاع ضغط الدم ، زيادة نسبة الكوليسترول فى الدم .(مما يشير إلى انه كلما إشتدت الضغوط تزايدت خطورتها على حياة الانسان).

وتكمن اهمية هذه الدراسة ايضاً فى التعرف على الضغوط التى تعانى منها المرأة المعيلة وذلك يساعدنا على وضع برامج علاجيه إرشادية للتخفيف من حدة هذه الضغوط لكى تبقى على تكيفها النفسي والاجتماعى خلال المواقف الضاغطة .

ثانياً الأهمية التطبيقية :

تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمراة المعيلة (من اعداد الباحثة) للكشف عن الضغوط النفسية للمرأة المعيلة مثل (الضغوط الاجتماعية ،ضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية،الضغوط الاسرية والصحية)ومن الواضح أن القاسم المشترك الذى يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسى .... وبالتالى يساعد هذا المقياس فى توضيح الضغوط التى تعانى منها هذه المرأة ومن هنا يمكن وضع برامج علاجية ارشادية للتخفيف من الضغوط النفسية.. ولكى تبقى على تكيفها النفسى والأجتماعى خلال المواقف الضاغطة.

ثالثاً: هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على المراة المعيلة .

رابعآ: الاطار النظرى للدراسة :

تمهيد

تتزايد وتتطور المتطلبات الحياتية المختلفة ،وتتسع دائرة "الإحتياجات "و"الرغبات الانسانية" وما يزال الانسان فى سعى دءوب طوال حياته – وبكل ما أوتى من قدرات على تلبية وتحقيق هذه الرغبات ، وبقدر الزيادة فى تسارع وتيرة الحياة و تعدد متطلباتها تزيد كذلك فى المقابل الضغوط الواقعة على النفس البشرية بغية تحقيق هذه المطالب الحياتية ومجارتها .

ولذا .... يعتبر الضغط النفسى "Stress" ونتائجه على الافراد من الموضوعات الهامة التى شغلت بال العلماء والباحثين فى مجالات علم النفس والصحة والتربية ومختلف العلوم الانسانية ،وذلك لما أثبتته الدراسات من أنه يخلف أثارآ ونتائج خطرة ومدمرة على حياة الناس أفراد وجماعات ،ويري المتخصصون فى هذا المجال أن الضغط النفسى هو أحد مشكلات العصر الحديث،وبدا واضحآ بأنه يقلق المجتمعات من جوانب عدة :سياسية واقتصادية وإجتماعية وكذلك بسبب ما يترتب على هذه الضغوط النفسية من أمراض وإضطرابات نفسية. **(احمد نايل،13:2009)**

أولا: الضغوط النفسية :

مفهوم الضغوط النفسية :

- مازال مفهوم الضغط النفسى من أكثر المفاهيم غموضآ،وهناك صعوبة فى تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق ،وذلك لإرتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى ،وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة ، ولم يتوصل العلماء والباحثين الى اتفاق محدد حول معنى "الضغط النفسى"إذآ مازال هذه المصطلح غامضآ ويحتاج الى مزيد من البحث والدقة والتحديد.
- وهذا المفهوم الذي شاع استخدامه فى علم النفس والطب النفسى ،تم استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية ،حيث كان يشير إلى(الإجهاد Strain،والضغط Press، والعبءLoad).
- واستعاره علم النفس فى بداية القرن العشرين عندما إنفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به. كما جرى استخدامه فى الصحة النفسية والطب النفسى على يد (هانز سيلى Selye)الطبيب الكندى فى العام 1956 عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية

غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد ووضع نظرية الضغط النفسي **(مرجع سابق ، 2009،19)**

- فى موسوعة علم النفس والتحليل النفسى يعرف (شاكر قنديل) مفهوم ضغط نفسى Stress بأنه يشير الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه ، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد، وللضغوط النفسية أثرها على الجهاز البدنى والنفسى للفرد **(فرج طه،2009:206)**
- ويعرف سيلى Selye 1964الضغط بأنه إستجابة غير محددة من جانب الجسم للمطالب الواقعة على عاتقه واكد على ان مصادر هذه المطالب غير هامة وانها يمكن أن تنشأ من أحداث الحياة ، والعلاقات الاجتماعية أو الاحداث الخاصة مثل التفكير والانفعالات وكل المطالب بغض النظر عن مصدرها سوف تحرك بعض التركيبات العصابية والهرمونية والتى من الممكن أن تؤدى إلى مرض انحلالى . وعلى الرغم من ان الناس تعتقد ان الضغوط تؤثر تأثراً سلبياً إلا ان تأثيرها يعتمد على كيفية إدراك كل شخص لها .

(Encyclopedia of psychology ,471)

مصادر الضغوط النفسية :-

أشارت (إنتصار يونس 1974) إلى ان حياة الانسان لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسى أو تحقيق الذات فكثيراً ما يتعرض لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق إحتماله ، مما يؤدى إلى وقوعه تحت الضغط النفسى والتأزم . وتنحصر مصادر الضغط النفسى فى الاحباط والصراع ،والضغوط الاجتماعية ، وتتوقف قوة الإحباط كمصدر للضغط النفسى على عدة عوامل منها :-

- إستمرار حالة الإحباط مدة طويلة أو تراكم عدة مواقف محبطة فى آن واحد.
- إرتباط الموقف بدافع قوى ،فقوة الدوافع المحبطة تزيد من تأثير الاحباط فى الضغط النفسى وبخاصة تلك الدوافع المهددة للبقاء أو لإحترام الفرد لذاته وتقديرها .
- أن تكوين الفرد النفسى ،يعتبر محدداً ضمنياً وإساسياً للضغط النفسى ،فنوع إدراك الفرد يحدد شدته ،بجانب مهارة الفرد فى تحمل الاحباط

والضغط النفسى. **(إنتصار يونس ،1974: 339)**

أما (عبد الستار إبراهيم 1998) فيتساءل من أين تجىء الضغوط؟

ويقول إن مفهوم الضغط فى أبسط معانيه يشير إلى أى شئ من شأنه أن يؤدى إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة.وقد قسم مصادر الضغوط إلى:-

- مصادر الضغوط من الخارج:(كالأعباء اليومية وضغوط العمل والتلوث البيئى).
- مصادر الضغوط من الداخل مثل :-

1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق ،الإكتئاب ،المخاوف المرضية).
2- الضغوط الأسرية (الصراعات الأسرية ،كثرة المجادلات ،الإنفصال ،الطلاق ،تربية الأطفال ،وجود أطفال مرضى أو معاقين فى الأسرة).
3- ضغوط إجتماعية (كالتفاعل مع الاخرين ،كثرة اللقاءات أو قلتها، العزلة ،الإسراف فى الزيارات والحفلات).
4- ضغوط الانتقال والتغيير (كالسفر ،الهجرة، تغير المسكن ،الإنتقال الى عمل جديد).
5- ضغوط كيمائية(كإساءة استخدام العقاقير ،الكحول ،الكافيين ،النيكوتين مما يسبب عنه الضغوط العضوية ، الاصابة بالمرض وصعوبة النوم، الإسراف فى إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية ،العادات الصحية السيئة ،وإختلال الجسم).
6- ضغوط العمل (العمل المكثف أو القليل ، الصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين أو الذى يتطلب مسئوليات ولكنه لايكافأ بنفس الجهد). **(عبد الستار :1998،85)**

أنواع الضغوط النفسية:-

وأشار سيلى (sely 1976) إلى نوعين من الضغط النفسى هما :

1. الضغط النفسى السيء "Bad Stress" وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى أيضآ الألم "Distress" مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.
2. الضغط النفسى الجيد "Good Stress" وهذا يؤدى إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر فى عمل أو بعثة دراسية وتحدث سيلى (Selye) عن نوعين أخرين من الضغط النفسى هما :

3. الضغط النفسى الزائد "Hyper stress" وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسى المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف معها .
4. الضغط النفسى المنخفض " Over Stress" ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدى والشعور بالإثارة .
5. ويؤكد سيلى (Selye 1976) أن الإنسان عادة ما يعانى فى حياته من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقآ.

(Sely H ,1976)

أما احمد عكاشة (1980) فقسم الضغوط وفقآ لشدتها إلى :-

1- الضغوط الحادة :- مثل الصدمات الجنسية التى تحدث فى فترة الطفولة أو فقدان أحد الوالدين أو فقدان العمل أو فقدان المال بشكل مفاجىء .
2- ضغوط طويلة الأمد :- مثل فشل الشخص الطموح فى تحقيق أهدافه وطموحاته بسبب عدم القدرة على ذلك أو القصور فى تحقيق ذلك .
3- الضغوط الذاتية :- وهى الضغوط المؤثرة فى شخص معين لفترة ، مثل النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد والآخرين.
4- الضغوط الجسمية:- والتى تتعلق بالأمراض مثل الحميات والسموم والتى تقلل من كفاءة الفرد وقدرته على التكيف بل وتعجل من إنهياره .(أحمد عكاشة، 35:1980)

ويقول سيلى (Selye) أن الضغوط هى ملح الحياة ،وهو توقظنا وتحدد نشاط حياتنا والعالم الخالى من الضغوط يصبح غير منتج وأن الحياة العملية تحتاج إلى حد معين من عدم الرضا وبعض أحداث الحياة الضاغطة ، ولكن لا يجب أن تزيد الضغوط حتى لا نصبح فى خطر يدفعنا إلى الأمراض وضعف الصحة النفسية ، ومن هنا فليست كل الضغوط تعنى السلب ، وإنما هناك ضغوط إيجابية يعرفها ميلر ،بأنها متطلبات خاصة تفرض غلى الفرد ،وتسبب له توتر ينتج عنه تأثير فى وظائفه الجسمية تأثيرآ مضادآ. **(Selye-H,1976,278)**

أعراض الضغوط :-

(إننا لا نحتاج إلى قدر من الضغط لنظل على قيد الحياة فحسب ،بل إن الضغط يزيد من قوتنا ..)

فالضغط ليس أمرآ سيئآ دائمآ فنحن لا نحتاج إلى قدر من الضغط لنظل على قيد الحياة فحسب بل هناك من الضغوط ما يزيد من قوتنا ويمنحنا القوة الدافعة للإنجاز والأداء على اعلى المستويات . وهذه القوة الدافعة التى

يولدها الضغط تستخدم فى الإبتكار والأداء والإدارة والتوجيه والإنتاج وإتخاذ القرار وحل المشكلات ، ومن الضغط نكتسب جميعاً ثقتنا وفخرنا بإنجازتنا ، ولكن مع ذلك فإن الإستمرار والإفراط فى الإستخدام والوقوع تحت وطأة الضغوط بإستمرار يؤدى إلى الأعطال ويمكننا أن نمنع العطل التام بان نفهم وندرك مؤشرات إزدياد الضغط. (هدى عاصم ،64:2004)

وعندما نكون تحت تأثيرات مثيرات الضغط تظهر مجموعة من الأعراض والعلامات فى معظم وظائف الجسم ،وقد تكون أضعف الأجزاء فى جسم فرد ما هى الأقوى لدى فرد آخر ...فهناك من يصاب بالصداع وآخر يصاب بآلام فى المعدة وثالث يصاب بسرعة ضربات القلب ،وقدد أورد "سيلى " Selye ،واحداً وثلاثين عرضاً خطراً ومن السهل إكتشافه ،نعرض بعضاً منها:-

1. القابلية للتهيج والإثارة والحساسية الزائدة للإنفعال والإحباط.
2. جفاف الحلق والزور.
3. رغبة جامحة فى البكاء أو الجرى أو الإختفاء .
4. الرعشة والتقلص اللإرادى فى عضلات الوجه .
5. الميل للإجهاد وعدم الإقبال على الحياة .
6. الإحتكاك الشديد بالأسنان .
7. الحركة الزائدة .
8. إضطرابات فى المعدة .
9. ألام فى الرقبة وأسفل الظهر .
10. التصرفات العصبية.
11. عدم القدرة على التركيز ،هروب الأفكار والتوهان .
12. تدهور فى السلوك وعدم الإستقرار فى العواطف.
13. سرعة ضربات القلب كدليل لإرتفاع فى ضغط الدم.
14. التوتر العاطفى .
15. الصعوبة فى الكلام .
16. الأرق.
17. التصبب عرقاً.
18. الصداع النصفى .
19. فقدان الشهية أو الأسراف فى الأكل.
20. القابلية للحوادث. (عبد الحكيم أحمد ،47:1998)

خامساً : بعض النظريات التى تفسر الضغوط النفسية :-

إختلفت النظريات التى إهتمت بدراسة الضغوط طبقآ لإختلاف الأطر النظرية التى تبنتها والوحدة التفسيرية التى إتخذت منها أساس لهذا الإطار فهى إما بيولوجية أو نفسية أو إجتماعية ، كما إختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها .

ويمكننا إستعراض أهم النظريات فى هذا المجال على النحو التالى :

1. نظرية هانز سيلى . Hanz Selye:-

يعتبر سيلى Selye من أشهر الباحثين الذين إرتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط، ويرجع الفضل له فى تعريف الباحثين بتأثير الضغوط على الانسان .وقدم هذه النظرية عام 1956 وأعاد صياغتها عام (1976) .وأشار فى فى نظريته أن جميع البشر يظهرون نفس الاستجابة الجسدية العامة للضغوط .وأطلق على ردود الفعل هذه أعراض التكيف العام General Adaptation Syndrome وحسب رأى(**سيلى**Selye)،فلا أهمية للضغوط ذاتها لأن رد الفعل الجسدى يكون مماثلآ رغم إختلاف الأجهزة وأعضاء الجسم التى قد تنهار حسب طبع الفرد.

إعتقد سيلى Selye أن ردود الأفعال الدفاعية تنمو وتتطور مع التعرض المستمر للضغوط النفسية فى مراحل ثلاث بهدف التكيف العام فضلآ عن أنه يوجد العديد من الضغوط الداخلية والخارجية التى يواجهها الفرد نتيجة لتلف بعض الأنسجة الجسمية أو التلوث أو التعب أو الجوع والألم والصراع النفسى، هذا ما يعتقده سيلى .

أما فيما يتعلق بالمراحل الثلاثة السابقة الإشارة إليها فيمكن أن نسردهم على النحو التالى :-

المرحلة الاولى(الإنذار):-خلال هذه المرحلة (الإنذار)يتم تنشيط جميع الإستجابات الفسيولوجية المتضمنه فى تنظيم إنتاج الطاقة .فيظهر بالجسم تغيرات فى خصائصه فى أول مواجهه له بالضاغط ،وفى نفس الوقت تقل مقاومة الجسم، وإذا كان الضاغط أقوى فإن المقاومة قد تنهار وقد تؤدى إلى الوفاة .

المرحلة الثانية (المقاومة):- ويدخل الجسم هذه المرحلة إذا إستمرت مواجهة الضاغط وهذا يسمى الإنسجام أو التوافق ونتيجة لذلك تختفى التغيرات الجسمية التى يتميز بها رد الفعل المنذر ،والتى حدثت فى المرحلة الاولى ويرجع الشخص الى حالته الطبيعية مما يدل على توافق وتكيف

الشخص. (selye ,1976:55)

2. نظرية لازاروس Lazarus 1966:-

يعتبر عالم النفس الأمريكى لازاروس هو مؤسس نظريات الضغط النفسى الحديثة التى تنطلق من الموقع الإنسانى الخاص أو المميز فى البيئة .. فهو ينظر إلى الضغط النفسي على أنه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ،فهو لا ينظر إلى الضغط النفسى على أنه حالة ناتجة عن مثير ، كما أكد على أن الأفراد يختلفون فى تقسيمهم للمواقف من حيث الضغط فالموقف الذى يكون مصدر إزعاج لشخص ما ربما لا يكون كذلك لشخص أخر ،فهو يري أن الضغوط وأساليب مواجهتها تكون نتيجة للمعرفة والادراك والتفكير والطريقة التى يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة وهذه العلاقة لا تسير فى إتجاه واحد ..فالفرد عندما يواجه موقفاً متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه فالخطوة الأولى التى يجب القيام بها هى تقييم الحالة ،والخطوة الثانية هى إتخاذ القرار .

كذلك ركز لازاروس على دور الإحباط والصراع والتهديد فى إحداث الضغوط ،أما التقييم المعرفى فهو يعتمد على أشياء كثيرة مثل التعلم والخبرة السابقة ،كما أن هذه العملية ليس من الضرورى أن تحدث على المستوى الشعورى المتمثل فى النشاطات العقلية لكن من الممكن أن تحدث على المستوى اللاشعورى.

كما أكد لازاروس على أن الضغوط التى يتعرض لها الفرد تعزى إلى مستوى مرتفع من المشكلات التى تحدث للفرد فلا يمكنه إنجازها ،بمعنى أن هذه المتطلبات تكون أكبر من طاقات الفرد وبالتالى تؤدى إلى إختلال التوازن النفسي للفرد، وهذه يعنى أن الضغوط هى الحالة التى يحدث فيها إختلاف واضح بين المتطلبات التى يجب أن يؤديها الفرد وبين قدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات. (Lazarus,1966,302)

- **الضغوط النفسية عند المرأة :-**

إن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيداً من الضغوط النفسية نظراً للأدوار المتعددة التى عليها القيام بها ،فالمرأة هى المسؤول الأول عن شؤون منزلها،وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيداً عن منزلها، يجعل ذلك كثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة على عاتقها . (كوين،156:2003)

وتختلف الدراسات فى مسألة وجود إختلافات بين الرجل والمرأة فى القدرة على مواجهة الضغوط ،فيرى العالمان(ريتشارد ،كريشوك Richard)

Krieshok & أن الرجل والمرأة يستخدمان إستراتيجيات متشابهة فى مواجهة الضغوط، حيث أن معظمهم يستخدم الأسلوب المباشر فى مواجهة الضغوط ،بينما بعض الدراسات تؤكد أن المرأة تستطبع مواجعة الضغوط الاجتماعية والعاطفية أكثر من الرجل،لأنها غالباً ما تلجأ إلى التنفيس الإنفعالى لكى تحصل على المساندة الأجتماعية، أما الرجل أكثر تأثراً بالضغوط وغالباً ما يلجأ إلى تغيير العمل أو مزاولة نشاطات ترفيهية أو اللجوء إلى المسكرات عند تعرضه للضغوط . (Long,Kahn,1993)

- **العلاقة بين الضغوط والمرض:-**

ان زيادة الضغوط النفسية والعقلية التى يتعرض لها الفرد تؤدى إلى عالم شخصى لا يعرف به الناس بعضهم البعض حتى لو تواجدو فى بقعة جغرافية محدودة ،وأكثر من ذلك يميل إلى أن يشعر الفرد بأنه مفقود الهوية وبسوء التكيف.

فخلال العقدين الماضيين تجمعت الأدلة المؤكدة بأن صلة ما توجد بين أحداث الحياة المليئة بالضغوط والأمراض الجسدية وحديثاً تم تركيز الإنتباه على العوامل التى تتخلل العلاقة بين ضغوط الحياة والمرض وأهمية هذا الإتجاه فى أبحاث الضغوط اتضح بحجم ارتباط ضغوط الحياة مع علم الباثولوجى. (Holahan,1985:740)

فمثلاً : الضغوط والقلب ... تشير الإحصائيات أن حوالى مليون شخص يموتون سنوياً فى أمريكا بأمراض القلب ويمثلون 55% من إجمالى الوفيات ،وقد أكد سيلي أن كل من الأسباب المعروفة لأمراض القلب مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم ،عامل الوراثة والبدانة جميعها ظروف مساعدة على المرض ،ولكنها لا تؤدى بمفردها إلى حدوث مرض القلب ،حيث يعتقد (هانز سيلي) أن العامل الرئيسي والحاكم فى مرض القلب هو الضغط الزائد الذى يمكن أن يؤدى إلى مرض القلب كيميائياً حتى بدون إنسداد الشرايين .

فمنذ سنوات كان معروفاً أن امراضاً بدنية متنوعة يمكن إحداثها تجريبياً حيث يتعرض الفرد لضواغط حادة .وعادة فالأمراض المدروسة بهذه الطريقة كانت الإضطرابات النفسجسمية والشهيرة مثل القرحة والحساسية ، ولكن الأن إتضح أن هناك قائمة كبيرة من الأمراض مرتبطة بالضغوط ، لذا فقد قام (Sklar and Anismon 1979) بإحداث أورام للفئران بزرع نسيج سرطانى بالفئران، وبعد ذلك تمت دراسة تأثير الضغوط على نمو الأورام ووجد أن الحيوانات التى تعرضت لصدمة كهربية نمت لديها الأورام بسرعة أكبر وماتت مبكراً. (Davison,Neal,1996:190)

مما يشير إلى كلما إشتد الضغوط تزايدت خطورتها على حياة الإنسان .

ثانيآ : المراة المعيلة :

- **مفهوم المرأة المعيلة :**

- التعريف المعتمد من الأمم المتحدة يحدد مفهوم النساء المعيلات لأسر على أنهن المسئولات مالياً عن أسرهن والأساسيات فى صنع القرار وإدراة الأسرة تباين عن رئيس الأسرة الرجل الغائب وهن المساهم الاقتصادى الرئيسى.
(الأمم المتحدة ،30:1994)
- ويعرف المجلس القومى للمرأة المعيلة بأنها : عائل الاسرة هو المسئول عن أسرته والذى يتخذ القرارات الأساسية المتعلقة بالأسرة. (المجلس القومى للمرأة ،238:2001)
- وفى تعريف أخر للمجلس القومى للمرأة : يرى أن المرأة المعيلة هى التى تعول أسرتها وتتولى شئونها وشئون أسرتها مادية وبمفردها دون الإستعانة بوجود الرجل (أب – زوج – أخ) (الأمم التحدة،18:2001)
- وذكرت(وفاء زيتون 2000) أن هؤلاء النساء يمثلن أفقر الفقراء وشاع مفهوم تأنيث الفقر Feminization of poverty ليعبر عن هذه الفئة

ويستند فى ذلك لعدة إعتبارات منها :

1- أن هؤلاء النساء من فئات الدخول الدنيا وهن فى حاجة شديدة للعمل لان دخل رب الاسرة لا يكفى متطلبات المعيشة الاساسية .
2- يتصاعف العبء على هولاء النساء الفقيرات من حيث دورها الانتاجى ومهامها فى عملية التنشئة الاجتماعية حيث تصبح المرأة هى المسئولة الرئيسية عن رعاية الاسرة وإعالتها .

أن هؤلاء النساء اقل قدرة فى الحصول على الائتمان وغيره من الخدمات الانتاجية مقارنة بالرجال ، كما انهن أقل اكتساباً لخصائص رأس المال البشرى مما يضعف من قدرتهن على كسب الدخل سواء عملن بأجر أو لحسابهن الخاص. (وفاء زيتون ،75:2000)

ويتضح مما سبق ما تتعرض له المرأة المعيلة من ضغوط نفسية .. وهى من اخطر ما يواجه الانسان المعاصر من مشكلات تهدد حياته وصحته وطاقته وقد أصبحت الضغوط النفسية جزأءآ لا يتجزأ من الحياة المعاصرة وخاصة لتلك المرأة لما عليها من ضغوط البحث عن فرص عمل وصراع

الادوار وغيره.

- **المراة المعيلة فى الاسلام :**

يؤكد الدكتور الحسينى يوسف عبد العال– الأستاذ بكلية الدراسات الإسلامية جامعة الأزهر فرع الإسكندرية– أنّ نفقة المرأة على أبنائها والسعى طلبًا للرزق والمعايش، وحبسها لنفسها على أولادها وتركها الزواج إذا كانت قد فقدت الزوج يجعل فى انتظارها ثوابًا جزيلاً يبينه رسول الله– صلى الله عليه وسلم– فى قوله:"أنا أول مَن يفتح باب الجنة إلا أنى أرى امرأةً تبادرنى فأقول لها مالك، ومَن أنتِ؟ فتقول: أنا امرأة قعدتُ على أيتامٍ لى"، وتبادرنى هنا بمعنى تزاحمنى وتسابقنى لدخول الجنة؛ وذلك لأنها تحمّلت مسئولية أبنائها ولم تجعلهم عُرضة للضياع والتشرد بعد رحيل أبيهم أو عجزه.

أما الدكتور منصور الحفناوى– رئيس قسم الشريعة الإسلامية بكلية الحقوق بجامعة الزقازيق– يؤكد: أنّ المرأة المعيلة لها منزلة عظيمة جدًا؛ لأنها تقوم بالتضحية والعطاء من أجل أبنائها، وتتحمل المشاق والصعاب لتحافظ عليهم وتصل بهم لبر الأمان، ورسولنا الحبيب– صلى الله عليه وسلم– يقول: "أنا وكافل اليتيم فى الجنة هكذا " وأشار بالسبابة والوسطى " ويقول: وكافل اليتيم هو القائم بأموره، وعن عائشة– رضى الله عنها– قالت: جاءتنى مسكينة تحمل ابنتين لها فأطعمتها ثلاث تمرات، فأعطت كل واحدةٍ منهما تمرة، ورفعت إلى فيها تمرةً لتأكلها فاستطعمتها ابنتاها فشقت التمرةَ التى كانت تريد أن تأكلها بينهما، فأعجبنى شأنها، فذكرتُ الذى صنعت لرسول الله– صلى الله عليه وسلم– فقال: "إن شاء الله قد أوجب لها بها الجنة أو أعتقها بها من النار"

وأحبُّ هنا أن أوضح أمرًا مُهمًا وهو أنّ المرأة التى تُوقِى زوجُها أو تركها هى وأبناءها، يجب عليها إذا تقدّم لطلبِ الزواجِ منها رجلٌ صاحبَ دينٍ وخلقٍ يُراعى الله فيها وفى أبنائها أن تقبل هذا الرجل؛ لأنّ المرأة دائمًا فى حاجةٍ إلى عون، وإلى مَن يحميها من مخاطر الحياة ويعصمها من الانحراف والخطأ، ولتقتدى بأمهاتِ المؤمنين فجميعهن باستثناء السيدة عائشة– رضى الله تعالى– عنها وعنهن تزوجن–رسول–الله–صلى-الله-عليه-وسلم–وهن–أمهات–ولهن–أبناء.

(http://www.muslimaunion.com:2013:/)

- **العوامل التى ادت الى ظهور المرأة المعيلة :**

1. **الترمل :** يعد الترمل السبب الرئيسى فى تولى النساء إعالة الأسرة (أكثر

من 60% من مجموع تلك الأسر) واكدت(هبة عبد اللطيف 2004) أن مع التغيرات المجتمعية كوفاة الزوج يؤدى ذلك بالزوجة الى تحمل مسئولية الأسرة.

2. **الطلاق :** الطلاق سبب رئيسى أساسى فى التفكك الاسرى وإنحراف الابناء وذلك لأن هناك افتقاد للرعاية الوالدية وبالتالى فإن الطلاق يسبب العديد من المشاكل التى تواجه المرأة المطلقة التى تعول.Swisher (Harim,1997,80)
3. **الهجرة :** هم من هجرهم أزواجهم مؤقتآ أو بصفة دائمة وهم أحد شرائح النساء المسئولات عن أسر ويتزايد بشكل كبير نتيجة للأعباء الأقتصادية المتزايدة على الرجال حيث أن انخفاض فرص العمل يدفع الفقراء من الرجال الى هجر زوجاتهم هروبآ من الاعباء المادية ودون التكفل بهم ماديآ . (نجوى احمد ، 145:1991).
4. زوجات مدمنى المخدرات والكحول :-الزوجات فى هذه الشريحة من النساء المسئولات عن أسر لا يقوم أزواجهن بالإنفاق عليهم لأنهم ينفقون كل دخلهم وأحياناً جزءا من دخل زوجاتهن على المخدرات أو شراب الكحول إن هؤلاء النساء يكن فى العادة محل تعاطف من المجتمع (سهير فؤاد، 55:1995)

ومن فئات المرأة المعيلة أيضآ(زوجات رجال عاطلون عن العمل _ زوجات الرجال الارزقية _ النساء التى لم يسبق لهن الزواج _ الزوجة الثانية _ والنساء المتزوجات من رجال مرضى ومصابين بالعجز).

واضافت ايضآ (إقبال السمالوطى ،2003) الى ما سبق .

المرأة زوجة السجين :- وهى التى تكون مسئولة مسئولية كاملة عن الأسرة وتفتقد الاحساس بالتوافق فقد لوحظ عليها صورة ذات سيئة وضعيفة نتيجة للقهر الاجتماعى الخارجى بالاضافة الى الضغوط الاقتصادية

المشكلات التى تواجه المرأة المعيلة :

1- المشكلة الاقتصادية :-

تعد المرأة المعيلة من أكثر فئات المجتمع عرضه لمخاطر الفقر ،فهى تتحمل عبء الحياة من تعليم ،وسكن،وملبس،ومشرب ،ورعاية صحية لأفراد أسرتها ،فتتعقد ظروف الحياة لها وتتفاقم الضغوط الملية عليها، فهناك ايجار منزل وفواتير كهرباء واحتياجات الابناء أو أفراد أسرتها أو حتى نفسها . (عبير حسن ،321:2010)

2- المشكلة الاجتماعية :-

تدور أغلب المشكلات الأجتماعية التى تعانى منها المرأة المعيلةــ فى إطار العادات والتقاليد والأعراف الأجتماعية ، وهى المشكلات التى تنتج عن غياب دور الأب فى قيادة شئون الأسرة ، والإشراف على حسن تنشئة الاطفال ، وإشاعة العلاقات الاجتماعية السليمة مع كل أطراف العائلة ، الأمر الذى يترتب عليه العديد من الظواهر والانحرافات لدى أفراد الاسرة

3- مشاكل العمل :-

تواجه المرأة التى تخرج للعمل ولم تعتاده مشكلات ترتبط بمسئوليات لم تعتاد عليها من قبل من حيث الاتصال بمؤسسات المجتمع المختلفة التى تستلزمها طبيعة العمل .وايضآ لا تتمتع هؤلاء النساء بالمميزات التى تمكنها من الالتحاق بالوظائف ذات المردود الجيد أو التى تؤهلها لتأسيس مشروعات صغيرة خاصة بها وذلك لنقص الخبرة وقلة التعليم والتدريب والظروف الاقتصادية الصعبة .

4-المشكلات النفسية :-

ومن المؤكد أنّ غياب المعيل المفاجئ أيًا كان السبب يولِّد حالةً من الإرباك لدى كافة أفراد الأسرة، فهو يجعل المرأة تجمع بين دور الاب والام ومن هنا يحدث صراع الدوروبالتالى يتفاعل الشعور بالوحدة لدى المرأة المعيلة مع الشعوربالخيبة والحرمان والانكسار فيصيبها بحالةٍ شديدةٍ من اليأس إلا أنّ قوة الإيمان بالله وحدها كافية لحماية المرأة المعيلة من التعرُّض لكل ذلك، فالإيمان يمنحها الشعور بالأمان وعدم الخوف والقلق من المستقبل. (إقبال السمالوطى، 25:2003)

5- المشكلات الصحية:-

هناك ارتباط بين الفقر والحالة الصحية بشكل عام وللمرأة المعيلة وأسرتها بشكل خاص،فنتيجة الظروف الاقتصادية الصعبة التى تمر بها المرأة المعيلة لا يتوافر لديها من الدخل ما يكفى لاشباع الاحتياجات الصحية لها ولأفراد أسرتها . (نعيم عبد الوهاب ،88:1998)

وفى دراسة مقارنة بين الأسر التى تعولها نساء والأسر المكتملة (Jamy1995) اتضح أن الاسرة التى تعولها إمرأة أقل إنفاقآ من الأسر المكتملة أى التى تحتوى على الزوج والزوجة والابناء كما أن الاسرة التى تعولها إمرأة أقل حظآ فى التعليم والرعاية الصحية وقضاء أوقات الفراغ .كما أكدت نتائج الدراسة أن المرأة المعيلة تتلقى رعاية ودعم من الجهات

الحكومية والأهلية وتكون أحسن حالآ وأقدر على القيام بدورها تجاه أسرتها أكثر من المرأة المهملة من قبل الجهات الحكومية والأهلية ، كما أن المرأة المعيلة لا تستطيع توفير الرعاية الصحية الكافية لأطفالها خاصة أقل من 6 سنوات بعكس الوضع فى حالة ما إذا كانت الأسرة مكتملة أو تتلقى رعاية ودعم من المجتمع بمستوياته المختلفة. (اميرة حسن ،103:2011)

6- المشكلات القانونية :-

قد تواجه المرأة المعيلة كثير من المعاناة فى الحصول على ما كفله لها القانون من نفقة لنفسها أو لأطفالها ، كما أن المرأة المعيلة فى أغلب الاحيان لا تعرف الاجراءات القانونية للحصول على حقوقها.

(جاسم على ،39:2015)

7 - المشكلات الاسرية :-

غياب الاب عن الاسرة سواء كان مهاجرآ أو غائباً لفترات طويلة فراغآ إجتماعياً لأفراد أسرته وخللآ فى نسق العلاقات الاسرية ،حيث يترتب على غياب الاب على الابناء والذى قد يظهر فى صورة إنحرافات أو تخلف دراسى وسلوكيات غير سوية نظرآ لفقدانهم أحد الاركان الاساسية فى البناء الاسرى وهو توجيه الاب. (حجازى،40:2003)

ومن هنا يتضح لنا ان النساء المعيلات يقومون بأدوار متعددة حين أن الام رئيسة الاسرة تقوم بدورها كأم وأب فى أن واحد .مما يجعلها تقع تحت ضغوط نفسية تجعلها غير متوافقة مع تلك المتغيرات . مما قد يؤثر على شعورها بالرضا والثقة بالنفس .وكل ما سبق يؤكد لنا وجود ضغوط نفسية لدى المرأة المعيلة .

سادسآ : الدراسات السابقة :

أولاً الضغوط النفسية :

- تهدف دراسة (حسن عبد المعطى 1992) الى محاولة التعرف على ضغوط احداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية .وتكونت عينة الدراسة من 168فردا،90ذكور و78اناث متوسط اعمارهم 23–50 سنة جميع افراد العينة من الحاصلين على مؤهل عالى .واستخدمت الدراسة الادوات الاتيه :.(استبيان ضغوط احداث الحياة لكونستانس، مقياس الصحة النفسية لعلاء الدين كفافى،مقياس الانا لايزنك ،مقياس الثقة بالنفس لايزنك،مقياس الاستقلال الذاتى لايزنك ومقياس موضوع الضبط لكورنيل)واسفرت الدراسه عن

النتائج الاتية:توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاصحاء نفسيا وذوى الاعراض المرضية فى جميع متغيرات الشخصية (ماعدا الاستقلال(وكانت الفروق لصالح الاصحاء نفسيا فى قوة الانا والثقة بالنفس والاستقلال والضبط الداخلى ولصالح ذوى الاعراض فى الضبط الخارجى والضبط غير المعروف (حسن عبد المعطى،43:1992)

- لقد اتفق(Rankin 1993) فى دراسته مع دراسة (حسن عبد المعطى 1992) فى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى النساء العاملات من واقع ادراكهن لأنفسهن لهذه الضغوط ،وقد تضمنت عينة الدراسة (118)أم عاملة ممن لديهن أطفال دون سن المدرسة ،تراوحت اعمار افراد العينة ما بين (23–44) سنة ممن يعملون فى ظائف مختلفة ولمدة (30) ساعة فى الأسبوع وكانت اداة هذه الدراسة هى المقابلة ،كان يتم سؤالهن أن يقمن بوصف الضغوط الممارسة من وجهة نظرهن ، وقد تبين من نتائج الدراسة أن (65%)ذكرن ضغوطآ متوسطة ،(25%) ذكرن ضغوطآ عالية يتعرضن لها ، وكانت أهم مصادر الضغوط هى ضغط الوقت وعدم االقدرة على التوفيق بين متطلبات المنزل والأطفال ومتطلبات العمل ومشاكل متعلقة بالطفل ،شعور بالذنب لعدم قضاء الوقت الكافى مع الطفل (مديحة عبد العزيز،123:2004).

ثانيآ المرأة المعيلة :

- هدفت دراسة (نادية حليم 1995) الى المقارنة بين الأسر التى تعولها نساء والأسر التى يعولها رجال أتضح وجود عدة فروق واختلافات فى كلا النمطيين من الاسر من حيث الناحية الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية .وأوضحت نتائج هذه الدراسة الى انخفاض مستوى التعليم لدى النساء العائلات لأسر وتفشى الأمية بينهن،كما أن المرأة المعيلة تتناقص فرصتها فى العمل تناقصآ مستمرآ ، كما أنها تعانى من نقص فى الخبرة الكافية لديها التى تؤهلها للمنافسة فى سوق العمل وذلك من خلال الدراسة التى أجريت على حى (الجوابر) .أشارت نتائج الدراسة ايضآ إلى ان المراة المعيلة تواجه عدة مشكلات منها الافتقار إلى الأجور الثابتة ،وعدم كفاية المعاش الضمانى ،وتدنى الظروف السكنية. كما ان المراة المعيلة التى تخرج للعمل تواجه مشكلات ترتبط بالمسؤوليات التى لم تعتد عليها من قبل من حيث الاتصال بمؤسسات المجتمع المختلفة التى تستلزمها طبيعة العمل .كما أوضحت نتائج الدراسة أيضآ انه نتيجة لعجز الأم المعيلة عن دفع مصروفات تعليم ابنائها قد تضطر الى إخراجهم من

المدارس وأحياناً أدى الأمر ببعض الامهات الى تسليم أبنائهن الى الملاجىء ودور الرعاية الاجتماعية لعجزهن عن الانفاق.
(ضامن هابيل:2012،46)

- هدفت دراسة (عرفات زيدان 2003) الى التعرف على الضغوط التى تتعرض لها الأم الارملة وتأثيرها على التوافق مع متطلبات الحياة الجديدة عليها نتيجة التغير فى المكانة والدور والوظائف التى فرضت عليها نتيجة وفاة زوجها وتحديد العلاقة بين ممارسة نموذج التركيز على المهام فى خدمة الفرد ومواجهة الاحداث الضاغطة لدى الأمهات والأرامل طبقت على عينة من الامهات الأرامل المستفيدات من الضمان الاجتماعى وعددهم (20) حالة عشوائية واستخدمت الدراسة مقياس الأعراض السيكوسوماتية ومقياس الخوف من الأحكام السلبية ومقياس الشعور بالوحدة والزهد فى الطعام ومقياس الاعراض الاكتئابية مستخدماً المنهج التجريبى وكانت نتائج المقاييس كالتالى ...اتضح من نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الضغوط التى تعانى منها الأم الأرملة بعد وفاة زوجها وما دعت إليه هذه الدراسة فى أن متطلبات الحياة الجديدة تؤثر على توافق المرأة المعيلة وان يعتبر الدور والمكانة الاجتماعية يجعلها يصعب عليها التوافق نفسياً. (وسام حسن،2008:45)

سابعاً : فرض الدراسة :

(توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والمرأة المعيلة)

ثامناً : الإجراءات المنهجية للدراسة :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفى : تقوم الدراسات الوصفية بتحقيق هدف أساسى مؤداه رصد الواقع كما هو بالفعل .وكما يعرف عن المنهج الوصفي أنه يهتم بالتعرف على ما هو ظاهر وتحديده إلا أن الممارس لهذا المنهج أو الباحث سرعان ما يكتشف أنه منهج لا غنى عنه لامداده بالكثير من المعلومات والبيانات الأولية الهامة .وبناء على ذلك فإن الدراسات الوصفية تعد أساس لا يمكن الأستغناء عنه فى تحقيق الفهم المطلوب للكثير من الظواهر فى المجال ،حيث إنها تسهم بقدر فى إلقاء الضوء على السمات العامة والخصائص الأساسية المميزة للظاهرة. (العارف بالله الغندور،2000:338)

ثانياً العينة :

تتمثل عينة الدراسة من (50 إمرأة)من النساء المعيلات لأسر (مطلقة ،أرملة، زوجات مهجورات)وتتراوح أعمارهم من (30 –50) سنة.المستوى الأجتماعى(متوسط) والمستوى التعليمى(متوسط) والمستوى الأقتصادى (متوسط) ... وتم الحصول على العينة من(جمعية على بن أبى طالب الأهلية) وتوجد فى شارع محمد راشد متفرع من أحمد عصمت – جسر السويس.وسبب إختيار هذه الجمعية لان هؤلاء النساء يترددون عليها بشكل دائم للحصول على مساعدات عينية وتعتبر هذه العينة (العينة المقصودة) .

ثالثآ : أدوات الدراسة :

مقياس الضغوط النفسية للمراة المعيلة (من إعداد الباحثة) ويتكون من 4أبعاد وهم(البعد النفسي ، البعد الصحى، البعد الإجتماعى، البعد الإقتصادى).

وصف المقياس :يتكون المقياس من (60) بند يمثل كل منهما عرضآ من أعراض الضغوط النفسية للمرأة المعيلة ، تقدر عند التطبيق على اسأس إختيار بديل من أربع بدائل مرتبة تنازلياً فى شدتها . وهما (دائمآ ، أحياناً ، نادرآ ، ابدآ) .

تقدير الدرجات : تتراوح الدرجة على كل بند من (4 – 1)، وبالتالى تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (240 – 60) درجة كحد أقصى .

رابعآ : الأساليب الإحصائية المستخدمة :

1- لحساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية تم استخدام :الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ .
2- لحساب الصدق تم إستخدام طريقة صدق التلاقى المتبادل وصدق المحكمين.
3- معامل إرتباط الخط المستقيم لبيرسون .
4- المتوسط.
5- الإنحراف المعيارى

ونستحلص مما سبق :

تم التحقق من فرض الدراسة كليآ بانه هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والمرأة المعيلة بمعامل ارتباط (25.) ودال عند مستوى (02.). حيث ان معظم الدراسات اكدت على ان هناك معيقات تقف حائلا أمام النساء المعيلات لأسر تعيقهن عن أداء مسئولياتهن بكفائة

مثل دراسة (سهير فؤاد 1995)التى حددت فيها هذه المعيقات وهى(انخفاض مستوى التعليم، تدنى الموارد المالية، انخفاض نسبة المستفيدين من مظلة التأمين الصحى والاجتماعى) . وأشار (عرفات زيدان 2003، وطارق محمد 2004) فى دراستهم على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التى تعانى منا الأم الأرملة (المعيله) وصراع الادوار بجانب المشكلات النفسية بسبب كثرة التفكير فى أعباء أسرهن والشعور بالحزن . (وسام حسن ، 2008،48)

كما أشارت (راوية محمود 1996) فى دراستها انه يوجد علاقة سلبية بين ضغوط الحياة والصحة النفسية للمطلقات (المعيلات) وأكدت على أن المساندة الاجتماعية يكون لها أثر إيجابى على الصحة النفسية للمطلقات وبالتالى يكونون اكثؤ قدرة على إدراك ضغوط الحياة .

(هدى عاصم ، 135:2000)

المراجع

المراجع العربية

1- احمد عكاشه (1980): الطب النفسى المعاصر ،مكتبة الأنجلو المصريه .
2- احمد مجدى حجازى (2003): الاسرة المصريه وتحديات العولمة ،الندوة السنوية التاسعه لقسم الاجتماع ،مركز البحوث والدراسات الاجتماعية ،القاهرة.
3- أحمد نايل الغرير (2009): التعامل مع الضغوط النفسية ،مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 25،العدد الثانى ،جامعة الكويت .
4- إقبال الامير السمالوطى (2003) : النساء المعيلات لأسر ، المشكلات والحلول ، الجزء الأول ، العدد (15) ، المعهد العالى للخدمة الإجتماعية ، مجلة القاهرة للخدمة الإجتماعية .
5- إقبال الأمير السمالوطى(2003): النساء المعيلات لأسر.المشكلات والحلول، الجزء الاول ،العدد 15، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية ، المعهد العالى للخدمة الاجتماعية .
6- الأمم المتحدة (2001): الأسر التى ترأسها نساء فى مناطق مختارة من الاسكو التى تعانى من النزاعات ،مسح إستطلاعى، اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لدول غرب أسيا .
7- أميرة حسن عبد العال (2011): إدارة المرأة المعيلة للأزمات الأسرية وعلاقتها بدافعية الانجاز ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية ،قسم أقتصاد منزلى ،جامعة عين شمس .
8- إنتصار يونس (1974) : السلوك الانسانى ،دار المعارف ، القاهرة .
9- إيمان محمود العطار (2010): دور صندوق التنميه المحليه فى دعم الاسر التى تعولها إمرأة بالقطاع الريفى ،دراسة مطبقة على صندوق التنمية المحليه بمحافظة الشرقيه ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية الخدمة الاجتماعيه ، جامعة حلوان.
10- بثينة حسين عمارة (2000): العولمة وتحديات العصرو إنعكاستها على المجتمع المصرى ،دار الامين للطباعة والنشر، القاهرة .
11- برنامج الأمم المتحدة الانمائى (1994): معجم مفاهيم ومصطلحات النوع الاجتماعى ، القاهرة .
12- جاسم على حسين (2015): التعليم وتمكين المرأة المعيلة بدولة الكويت دراسة حالة على مشروع الأسر المنتجة ،رسالة دكتوراة ،كلية التربية ،جامعة القاهرة
13- سهير فؤاد أنور (1995) : محددات فعالية وكفاءة وإنتاجية النساء فى بعض محافظات الجمهورية ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة الاسكندرية .
14- السيد السمادونى (1990) :إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي

فى الفصل المدرسى وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية : المؤتمر السادس لعلم النفس بمصر، الجزء الثانى ، الجمعية المصريه للدراسات النفسية ، القاهرة.

15- العارف بالله محمد (2000) : مناهج البحث فى علم النفس ، دار الكتب ، القاهرة.

16- عايدة شكرى حسن (2001): ضغوط الحياة والتوافق الزواجى والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات (دراسة مقارنة)،رسالة ماجيستير ،كليه الاداب ،جامعة عين شمس .

17- عبد الحكيم احمد (1998): أفه العصر ضغوط العمل والحياة بين المدير والخبير ، ابن سينا ، القاهرة.

18- عبد الستار ابراهيم (1998): إضطراب العصر الحديث (فهمه وعلاجه)، عالم المعرفة ،الكويت .

19- عبير حسن الزواوى (2010): دراسة استطلاعية لمشكلات النساء العاملات فى الخدمة المنزلية ودور مقترح لطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف منها ، دراسة إستطلاعية مطبقة على جمعية رعاية اليتيمات ،المراة المعيلة بقوة ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث والعشرين للخدمة الاجتماعية ،كلية الخدمة الاجتماعية ،جامعة حلوان .

20- على حمدان على (2002) : الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمى ومعلمات مدارس التربية الخاصة ،رسالة دكتوراة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

21- فاطمة محمد رضا (2009): مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاساليب المعرفية لدى المرأة ، رسالة دكتوراة ، كلية الأداب ، جامعة عين شمس .

22- فرج طه (2009): موسوعة علم النفس والتحليل النفسى،الطبعة الاولى ،مكتبة الانجلو، القاهرة.

23- كويك نوش(2003): كيف تتغلب على الضغوط النفسية فى العمل ،ترجمة اللجنة العلمية للتأليف والتحرير والنشر ،دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .

24- المجلس القومى للمرأة (2002): الاهتمام بإحتياجات المراة المعيلة ، المجلس القومى للمرأة ، القاهرة .

25- مركز التعبئة والأحصاء(2014): كتاب الرجل والمرأة ،الجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء ، القاهرة.

26- منى محمد كمال (2007): التمكين الاجتماعى والأقتصادى للمرأة المعيلة بين الواقع والمأمول ، دراسة ميدانية على عينه من النساء المعيلات فى

أسر مصرية، المؤتمر السنوى الرابع ، مركز تعليم الكبار، دار الفكر العربى ، جامعة عين شمس.
27- نجوى أحمد حسن (1991): المتطلبات التربوية لمواجهة الأم لبعض المشكلات الناتجة عن هجرة الأباء ،رسالة ماجيستير ،كلية التربية ،جامعة المنصورة .
28- نعيم عبد الوهاب (1998): استخدام العلاج الاسري فى مواجهة المشكلات الاجتماعية لأسر المسجونين فى قضايا المخدرات ، رسالة دكتوراة ، كلية الخدمة الاجتماعية ،جامعة الفيوم.
29- هدى عاصم محمد (2004): نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة ، رسالة ماجيستير ، كلية الأداب ، جامعة عين شمس .
30- وسام حين نصر (2008): المتغيرات البيئية وعلاقتها بالتوافق النفسى والإجتماعى للمرأة المعيلة ،رسالة ماجيستير ، معهد الدراسات والبحوث البيئية ،جامعة عين شمس.
31- وفاء احمد زيتون (2002): دراسات فى الفقر والتنمية ،مكتبة الصفوة للنشر والتوزيع ، الفيوم .

االمراجع الأجنبية

32- Davison G C&Neale J M (1996):Abnormal psychology ,sixth edition ,New York.
33- Holahan C J&Moos RH(1985): Life Stress and Health,Personality,coping And Family Support In Strees Resistance ,Jornal of Personality And Social Psychology , (49)3,739-740.
34- http://www.muslimaunion.com28/4/2013 .
35- LaZarus R S (1966): Psychologyical Stress And The Coping process ,Mc Graw _Hill, New York.
36- Long B&Kahn S(1993): Women , Work And Coping : Multidisciplinary to Work Place Stress ,Montreal :MCGill Queens" University .
37- Raymond J &Corsini ( ) : Encyclopedia Of Psychology ,Second Edition ,(3), Wiley &sons,New York.
38- Selye H (1976) : The Stress Of Life ,Mc Grow Hilloo, New York.
39- Swisher Harim &L edesing (1997): Le Parents Families at Issue ,Green Haven Press Egigavsa,California.