

العلاقة بين الضغوط الحياتية وتحسين جودة الحياة

النفسية لأرامل الريف

**The relationship between life stress and improving the psychological
quality of life of rural widows**

٢٠٢٥/١/١٢ تاريخ التسليم

٢٠٢٥/٥/٢٧ تاريخ الفحص

٢٠٢٥/٦/١١ تاريخ القبول

إعداد

أسماء محمد إسماعيل محمد

Asmaa Mohamed Esmail Mohamed

asmaamohamed@social.au.edu.eg

العلاقة بين الضغوط الحياتية وتحسين جودة الحياة النفسية لأرامل الريف

اعداد وتنفيذ

أسماء محمد إسماعيل محمد

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى العلاقة بين الضغوط الحياتية وتحسين جودة الحياة النفسية لأرامل الريف وتتأثر الأرملة بالضغوط الحياتية الناتجة عن الكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية ، وتكون بمثابة ضغوط حقيقية على الأرملة مثل المشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي تدركها الأرملة ، وتعاني الأرملة من مشكلات صحية ، مشكلات أسرية ، مشكلات تعليمية ، ومشكلات نفسية، مشكلات اجتماعية التي تترتب على غياب دور الاب في قيادة شؤون الأسرة .

وتعتبر المرأة عنصراً فعالاً ومهماً في المجتمعات فهي أساس بناء الأمم وازدهارها وبصلاحها يصلح الولد والأسرة ويتحقق صلاح المجتمعات وهي منبع للإتزان النفسى وبناء الإيجابية داخل الشق الأسرى . وقد أولى الإسلام اهتماماً للمرأة لدورها الفعال ورسالتها النبيلة والقيم المثمرة نتيجة المجهودات التي تبذلها للحفاظ على أسرتها من أية عوامل داخلية أو خارجية من شأنها أن تهدد الاستقرار الأسرى.

الكلمات الافتتاحية: الضغوط الحياتية ، جودة الحياة النفسية ، الأرملة .

The relationship between life stress and improving the psychological quality of life of rural widows

Abstract

This study aims to investigate the relationship between life stress and improving the psychological quality of life for rural widows. Widows are affected by life stress resulting from many situations and events that occur in daily life.

...and it constitutes a real pressure on the widow, such as quarrels, financial crises, and other stressful situations that the widow is aware of. The widow suffers from health problems, family problems, educational problems, psychological problems, and social problems that result from the absence of the father's role in leading family affairs.

Women are an effective and important element in societies. They are the foundation for building and thriving nations. Through their uprightness, children and families are upright, and societies are upright. They are a source of psychological balance and build positivity within the family. Islam has given special attention to women for their effective role, noble message, and fruitful values resulting from the efforts they exert to protect their families from any internal or external factors that might threaten family stability.

Keywords: – Life stress, psychological quality of life, widow

أولاً: مشكلة الدراسة:

تمثل الأسرة الوحدة الأساسية في المجتمع بل هي الجماعة الأولى التي تنبثق منها العلاقات الاجتماعية والإنسانية والأسرة كنظام اجتماعي يتضمن قواعد تنظيم العلاقات داخلها فيما يتصل بالاختيار الزوجي أو تقسيم العمل أو توزيع الأدوار ولا يمكن فهم هذه القواعد إلا في إطار فهم طبيعة هذا الكيان الأسري .

(B.kamerman,2014,p22)

والأسرة ما هي إلا جماعة صغيرة من الناس نواتها رجل وامرأة يرتبطان معاً برباط مقدس هو الزواج ، وهو الأسلوب الذي اختاره الله للتولد والتكاثر بين بني البشر حتى يضيع الغريزة في سبيلها المأمون ، فيحمي النسل من الضياع ، ويصون المرأة من أن تكون كلاً مباحاً يرتاده كل رائع. فالأساس في الأسرة اعتبارها خلية أو نواة للمجتمع ، فتربطها دليل على ترابطه وتفككها ينعكس على تفككه ، وكذا انحلالها ومدى تماسكها بالقيم ، ودرجاتها من العلم ونصيبتها من السلوك لا محالة على المجتمع سلباً وإيجاباً.(عبد الفتاح ، ٢٠١٠، ص ٩)

والأسرة من قديم الزمان نظام اجتماعي أو هي وحدة في النظام الاجتماعي الذي ظهر مع خلق الله للإنسان على الأرض وقد مرت الأسرة من بداية نشأتها وحتى وقتنا المعاصر بعدد من التطورات الكبيرة سواء على مستوى حجمها وهيكلها أو على مستوى العلاقات بين أفرادها أو بين الأسرة وبعضها ببعض أو من حيث أهدافها ووظائفها وأدوارها . ومنذ نشأت الأسرة في بدايتها الأولى مع خلق آدم عليه السلام وحتى يومنا هذا وهي تقوم بمهمة لا ينكرها أحد سواء في مجال التربية أو مجال التنمية الاقتصادية أو الاجتماعية أو مجال الحد من الانحراف والجريمة وخصوصاً انحراف الأحداث وجرائمهم وقامت بأثر في مجال رعاية الناشئة

وحمايتهم من التطرف والانحراف . والأسرة في المجتمع المعاصر هي امتداد طبيعي للأسرة في الزمن القديم مع بداياتها الأولى مروراً بالعصر الإسلامي الذي ترك بصمات واضحة على وظيفة وأثر الأسرة في النواحي التربوية والاجتماعية وتقوية الروابط بين أفراد المجتمع الواحد(عبدالله ، ٢٠١٦، ص ٧)

والحياة الأسرية تستمد بقائها وسعادتها من تفاهم الزوجين وهذا التفاهم لا يمكن تحقيقه إلا إذا كان الزوجين متقاربين اجتماعياً ونفسياً وخلقياً وروحياً. (حسين ، ٢٠٠٤، ص ٥٥٠) ومن العوامل التي يزداد تأثيرها في وظيفة الأسرة تلك الضغوط الاجتماعية ، النفسية ، الاقتصادية الناجمة عن التغيرات الاجتماعية والنفسية والتي تحد من أداء الأسرة لوظائفها بكفاءة وفعالية. (آل عبد الله ، ٢٠١٨، ص ٤١) ولقد شغلت قضايا المرأة اهتماماً خاصاً في العقد الأخير في هذا القرن وذلك من أجل رفع مستواها الثقافي والاجتماعي والصحي والسياسي مع أبرز أهمية الدور الذي تقوم به سواء داخل الأسرة أو المجتمع ، وقد انعكس هذا الاتجاه في المؤتمرات الدولية الخاصة بالأمم المتحدة ابتداءً من مؤتمر البيئة في عام ١٩٩٢م وحقوق الإنسان في فيينا ، ومؤتمر السكان والتنمية في القاهرة ١٩٩٤م، ومؤتمر التنمية الاجتماعية بكون هاجين عام ١٩٩٥م، ومؤتمر المرأة العالمي ببيكين عام ١٩٩٥. (الملاح ، ٢٠٠٥، ص ٣١٦٧)

تلعب المرأة دوراً هاماً في الحياة الاقتصادية والاجتماعية ، ففي أنحاء العالم تعمل (٢٧) امرأة من كل (١٠٠) امرأة ، والنساء تكون ثلث القوة العاملة في العالم ، ويختلف عدد النساء العاملات من بلد لآخر بحسب الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية من دولة لآخري.ففي دول شرق أوروبا يصل عدد النساء العاملات

على وجه العموم إلى أكثر من ٤٠% من القوى العاملة (رجالاً ونساءً). وإسهام المرأة في قوة العمل في مصر على وجه العموم يقل بصورة واضحة عن إسهام المرأة في الدول الأخرى، ويلاحظ أن إسهامها يقتصر على المجالات التي تتفق مع طبيعتها ، ويتمشى مع العادات والتقاليد في الريف. (فهيم، ٢٠٠١، ص ٨٣) وتعد المرأة البيئة الاجتماعية والخلية الرئيسية في المجتمع التي يقع عليها عبء التنشئة الاجتماعية لأبنائها وإشباع مختلف احتياجاتهم (شحاتة ، ٢٠١١، ص ٥٥٥)

وتنتشر ظاهرة الإعاقة النسائية للأسر في دول العالم المتقدم والنامي على السواء وتوضح المؤشرات تزايد نسبة هذا النمط من الأسر ، ففي أوروبا وأمريكا الشمالية تقدر نسبتهن بحوالي ٢٠% أما في شمال أوروبا وأستراليا بلغت النسبة المئوية ٢٤.٦% وترتفع إلى نسبة ٣٠% في جنوب آسيا ودول الصحراء الأفريقية . وعلى المستوى العربي فإن الأسر التي تعولها امرأة تصل إلى نسبة ١١% في المغرب ، ١٢.٦% في كل من اليمن والسودان و ١٢% في لبنان ، ٢٢% في مصر . (حليم وآخرون ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٥:٣٤)

وتمثل المرأة ركناً رئيسياً في البناء الاجتماعي ، وتتأثر بما يجرى لها من تفاعلات بين منظوماته، وهي مطالبة بالتأثير فيه دعماً للحياة، كما أن سلامة المجتمع مرهون بدور المرأة فيه، حيث تعكس الأهمية التي تتخذها المرأة في المجتمع سواء كانت ابنة أو أختاً أو زوجة أو أمّاً، والدور التي تقوم به والمسئولية الملقاة على عاتقها، وخاصة إذا أصبحت هي المعيلة لأسرتها . (فايد، ٢٠١٣، ص ٦٧٣٩)

وفي الآونة الأخيرة بدأت تظهر فئة من النساء اللاتي تقمن بإعالة أسر نتيجة لغياب المسئول عن الأسرة لأي سبب من الأسباب (الوفاة -

السفر - الهجر - المرض - الإعاقة - التقاعد عن العمل - قلة الدخل) وأصبحت المرأة في الأسرة هي المسئولية الأولى والأخيرة عن أبنائها اقتصادياً وصحياً وتربوياً . (عبد الجواد ، ٢٠٠٩، ص ١٧٥٥)

والأرملة المعيلة هي تلك الأرملة التي تقوم بالدور الرئيسي في الإنفاق على الأسرة وحمايتها ، واتخاذ القرارات وتحمل كل المسئوليات الخاصة بأسرتها. (Veena ، 2003,p315)

كما تعرف الأرملة المعيلة بأنها " هي التي تتحمل عبء توفير الموارد المالية اللازمة لمقابلة مختلف احتياجات الأسرة ، أو تتحل الجزء الأكبر من هذا العبء ، مع إنفاق باقي أفراد الأسرة على أنها تحتل منصب الرئاسة في المنزل . (فوزي ، ٢٠١١ ، ص ٢٢)

وهي تلك المرأة التي توفي زوجها والتي تتولى مسئولية الإنفاق المالي على الأسرة واتخاذ القرارات وإدارة الأسرة في حالة غياب رب الأسرة الرجل العائل (الصلح، ٢٠٠١، ص ١٧) أما مؤتمر المرأة فقد عرف الأرملة المعيلة على أنها الأرملة التي تساهم بدور كبير في نفقات أسرتها (المجلس القومي للمرأة، ٢٠٠٢، ص ١٣)

وينظر إلى الأرملة المعيلة من الناحية الاجتماعية على أنها آمره مات زوجها ، ومن ثم لا تجد من يقوم بإعالتها بصفة منتظمة ، وهي تسعى للحصول على عمل أو التكسب حتى تستطيع إعالة نفسها ومن معها من الأبناء . (يوسف، ٢٠٢١، ص ٣٣٢)

وكما ينظر للأرملة المعيلة من الناحية الاقتصادية : على أنها المساهم الاقتصادي الرئيسي الأول في دخل الأسرة ، أو أن تكون

الأرملة هي الممثل القانوني والاجتماعي لأسرتها في المجتمع . (جمعية نهوض وتنمية المرأة ، ٢٠٠٢ ، ص:٥٤)

وقد تتعرض الأرملة المعيلة للضغوط عندما يواجهها مواقف شديدة الصعوبة ولا يمكن التنبؤ بها أو لا يمكن التحكم فيها وليس لديها إمكانيات لمواجهةها، وقد تتعرض الأرملة المعيلة لضغوط بسيطة نسبياً وليس لديها إمكانيات لمواجهةها ، ولكن إذا توفرت لدى الأرملة المعيلة الإمكانيات التي يمكن أن تجعلها تواجه هذه المواقف فأنها لا تمثل لها صعوبة ولا تسبب ضغوطاً لها .

(Brendelo,et,al,2017,p.9)

وتواجه الأرملة المعيلة بصورة خاصة الكثير من الضغوط التي تتعرض لها والتي قد تدفع بها نحو العديد من المشكلات مثل سوء التوافق مع وضعها الجديد الذي خلفه فقدان الزوج ، وتشير بعض الأدبيات والدراسات إلى أن المرأة الأرملة تواجه ضغوط متعددة قد تكون مؤشراً على زيادة العبء الملقى على عاتقها ، وقد يشكل سبباً رئيساً في تدهور أوضاعها وسوء أحوالها . (الدليمي ، ٢٠١١ ، ص:٢٨٠)

وجودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بتحسين الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة ، فضلاً عن مدى إدراك الأرملة المعيلة لجوانب حياتها وشعورها بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وتوافقها مع القيم السائدة في المجتمع . (اكرام ، صافية ، ٢٠٢٢ ، ص:٨)

وتعد الضغوط الحياتية الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد التماسك بها والخروج عنها يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية، ويمكن أم تؤدي هذه الضغوط

الشديدة أو المستمرة إلى تغيرات في التفاعلات الاجتماعية، حيث تؤثر الضغوط على علاقات الأفراد مع الآخرين، وكذلك قدرتهم على تحقيق أهدافهم. (Brendelo, et al, 2017,p.10)

والضغوط الحياتية بمثابة مظهر طبيعي من مظاهر الحياة الإنسانية التي لا يمكن تجنبها فهي أمراً حتمياً من متطلبات الحياة وعلى الجميع أما يتعلم كيف يتعايش معها ويديرها بأساليب تجنبه أضرارها(معروف ، 2001،ص٧)

وتعد الضغوط الحياتية إحدى الظواهر المرتبطة بطابع الحياة الإنسانية التي تتعرض لها الأرملة المعيلة في مواقف وأحداث حياتية عديدة حيث أن إدراك الأرملة المعيلة السلبية للمواقف الحياتية يؤدي إلى ضغوط نفسية ومهما كان الاهتمام بأحداث الحياة اليومية كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة النفسية؛ فهناك الاحباطات الناتجة عن روتين الحياة اليومية والضغوط الاجتماعية وغيرها .(الحارثي ، ٢٠٢٢ ، ص٢)

وتعد الضغوط النفسية جزءاً حتمياً من حياتنا واليسير المعتدل منها ضروري لاستمرار الحياة ، وانجاز الابتكار ، فضلاً عن كونها مؤيداً للتعامل مع المواقف الحياتية ، وتنمية الجانب التوافقي في الشخصية ، فالنجاح يحتاج الي قدر من التوتر النفسي وهذا ما أطلق عليه العلماء الحد الأمثل من التوتر. (Atkin son , 2004, P34)

ويمكننا القول أن حياتنا كلها عبارة عن سلسلة من عمليات التوافق مع الضغوط وبعضها يكون بسيطاً إلى درجة أننا نكاد لا نشعر به ونحن نتوافق مع سياق الحياة اليومية ، وبعضها الآخر يكون شديداً ، إلى المدى الذي تعجز فيه قوى الفرد العادية عن مواجهته والتوافق معه

وبعضها قد يثير فينا الخوف والقلق والشعور بالتهديد. (النوحى، ٢٠٠١، ص ١٤١:١٤٠)
إلا أن الضغوط بصفة عامة تمثل خطراً على صحة الأرملة المعيلة وتوازنها كما تهدد كيانها الاجتماعي والنفسي وما ينشأ من آثار سلبية لعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك والانطفاء الوجداني. (شلبي ، ٢٠١٥، ص ١١)
وبذلك فإن قليلاً من الضغوط مطلوبة لتحسين أداء الفرد وتغيير نمط حياته نحو الأفضل ، أما زيادة الضغط فإن ذلك ينعكس سلباً على الفرد، والضغط ينظر إليه بمجموعة من الحوادث التي تغير حالة الجسم الحياتية لكي تنشط آليات التكيف. وبهذا المعنى يكون الضغط عملية تفاعلية تشتمل على مجمل العوامل التي تتدخل لإظهار المثير والاستجابة وعملية إدراك الوضعية وتقييمها أي تقييم الجديد من أجل مواجهته وتنظيم الدفاعات والبيئة الاجتماعية .
(فياض ، ٢٠٠٠، ص ١٠٢)

وتعد الخدمة الاجتماعية من المهن الإنسانية التي تتميز عن غيرها من العلوم الاجتماعية وبخاصة التدخل المهني في تعاملها مع مختلف المشكلات التي تواجه الوحدات الإنسانية ومن هنا تتعامل مع الأرملة المعيلة من خلال طرقها المختلفة وذلك من أجل الوصول إلى مستوى أفضل تستطيع من خلاله الأرملة المعيلة أن تواجه مشكلاتها ويكون لديها القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة. وحيث تهدف مهنة الخدمة الاجتماعية إلى مواجهة الضغوط من خلال مساعدة الأرملة المعيلة على :
(حسن، ٢٠١٩، ص ٨٥)

تجنب ضغوط الحياة التي يمكن تجنبها مثل تجنب التنافر الأسرى وعدم الاستقرار المنزلي ونقص الأصدقاء وتجنب الإحساس بالقصور

الاجتماعي. وتقوية قدرات الناس على مواجهة ضغوط الحياة بواسطة عدة أساليب منها :
النظرة الدينية لضغوط الحياة هذه، والإيمان بأن الله يقف بجوار الناس ويساعدهم على تحمل الصعاب. والنظرة إلى هذه المواقف على أنها خبرات يتعلم منها الإنسان وسوف تفيده في المستقبل. وتعليم الهدوء عند التعامل مع الضغوط. والنظر إلى المواقف الضاغطة بنظرة موضوعية. واستخدام الجوانب المعرفية بشكل صحيح.

وتعنى الخدمة الاجتماعية بقضايا المرأة عناية خاصة بغية رفع مستواها الثقافي والاجتماعي والسياسي ، و أهمية الدور الذي تقوم به ، سواء داخل الأسرة أو المجتمع ، ولقد كلن للظروف الاقتصادية والسياسية والثقافية والاجتماعية للمجتمعات العربية عامه والمجتمع المصري خاصة دورها في توجيه مزيد من الاهتمام ببعض الفئات التي تعاني بشكل كبير، ومنهم النساء خاصة الأرامل المعيلات ، بهدف منحها مزيداً من القوة والقدرة على مواجهة احتياجاتها داخل مجتمعها بما يسمح لها بالتفاعل الإيجابي والبناء داخله. (شحاتة ، ٢٠١١، ص ٥٥٠٦)

وكانت الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وخدمة الفرد بصفة خاصة تسعى للعمل على إحداث تغيير اجتماعي مقصود للأفراد وأسرههم ومجتمعهم وفي حياتهم الخاصة وفي عملهم ، لذلك نجد أن خدمة الفرد تتدخل للعمل على تغيير البيئة المحيطة ومواجهة الأسباب الذاتية التي يمكن علاجها أو التي لها طواعية للعلاج مما يؤدي إلى تعديل الأوضاع المسببة للضغوط والعمل عن طريق تعليم مهارات التكيف التي تسهل للأخصائي الاجتماعي مواجهة الضغوط المتعددة. ويبدأ أخصائي خدمة الفرد بفحص الملف الاجتماعي للحالة ويتعامل مع الأرملة

المعيلة للتخفيف من الآثار النفسية والاجتماعية للأرملة المعيلة. (حسن ، ٢٠١٩، ص ٨٦)

ومن العوامل التي يزداد تأثيرها في وظيفة الأسرة تلك الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية الناجمة عن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتي تحد من أداء الأسرة لوظائفها بكفاءة وفعالية ، فحياة الإنسان تحفل بضغوط تحيط به منذ مولده وحتى نهاية حياته ، فهي متعددة الأنواع ومتعددة المصادر ، حتى لا يكاد يخلو جانباً من جوانب البيئة التي يعيش فيها الناس من مصدر من مصادر الضغوط ، فهي موجودة في الفرد نفسه وفي أسرته وفي مدرسته وجامعته ، وفي المكان الذي يعيش فيه وفي عمله وفي علاقاته ، وتعد الضغوط من الظواهر المعقدة والتي تعبر عن وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية. وأن الضغوط هي الحالة التي يدركها الفرد الذي يتعرض لإحداث وظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف ، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض واضطرابات وسوء التوافق ، ومن ثم فإن الضغوطات الأسرية تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة الأسرية ، فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب فسوف يشعر بقليل من الضغوط وعندما يدرك الفرد أن مصادره ربما لن تكون كافية للتعامل مع الموقف بشق النفس وبذل جهد كبير ، فسوف يشعر بمقدار متوسط من الضغط أما عندما يدرك الفرد أن مصادره ربما لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فسوف يشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط تنتج من عملية تقدير الأحداث وفحص

الاستجابات الممكنة والاستجابة لتلك الأحداث. (شحاتة ، ٢٠١١، ص ٥٥٠٦)

وتواجه المرأة الأرملة المعيلة بصورة خاصة الكثير من الضغوط التي تتعرض لها والتي قد تدفع بها نحو العديد من مشكلات سوء التوافق مع وضعها الجديد الذي خلفه فقدان الزوج . (الدليمي ، ٢٠١١، ص ٢٨٠)

وذلك يمكن أن تعد الضغوط الحياتية بشكل عام والضغوط الأسرية بشكل خاص كرد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مجالات الحياة بصفة عامة وعلى الأسرة بصفة خاصة وهي تمثل السبب الرئيسي بالإحساس بالمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تصيب الفرد بالإضافة إلى كثير من المشكلات المهنية . (شحاتة ، ٢٠١١، ص ٥٥٠٧)

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الهدف التالي : " تحديد الضغوط الحياتية التي تواجه الأرملة المعيلة "

ثانياً: أهمية الدراسة ومبررات اختيارها:

قد تبدو أهمية الدراسة هذه الدراسة ومبررات اختيار موضوعها على النحو التالي:

- ١- تحسين نوعية الحياة النفسية أصبح موضوع العصر نظراً لتعدد الحياة وازدياد الضغوط والتوترات خاصة للأرملة المعيلة
- ٢- المساهمة في تحسين جودة الحياة النفسية للأرملة ، وكذلك التعرف على الأبعاد المرتبطة بتحسين جودة الحياة لديهم ٣- المساهمة في معرفة العلاقة بين الضغوط الحياتية وتحسين جودة الحياة النفسية للأرملة.

ثالثاً: مفاهيم الدراسة:

- ١ - مفهوم الضغوط الحياتية: ويعرفه قاموس مختار الصحاح " (ضغطه زحمه إلى حائط ونحوه وبابه قطع ومنه (ضغطه)

القبر بالفتح، وأما (الضغط) بالضم فهي الشدة والمشقة ويقال: اللهم ارفع عنا هذه الضغطة. (والضاغط) كالرقيب والأمين يقال أرسله (ضاغطاً) على فلان سمي بذلك لتضييقه على العامل ومنه حديث معاذ "كان على ضاغط". (الرازي، ٢٠١٧، ص ١٦٠)

يعرفها قاموس المورد بأنها "ضغط، كبس، عصر، حشر، و ضغط على: مارس ضغطاً على، اكهر، جماعة الضغط، ارتفاع الضغط الدموي، ضغط الهواء، ضغط على: حقد على، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي. (Baalabaki, 1995, P 712) ويعرف قاموس العلوم الاجتماعية "الجماعة الضاغطة: بأنها "اتحاد شخص مرتبط بأهداف واتجاهات مشتركة يحاول أن يحصل على قرارات لصالح قيمة المفضلة بكافة الوسائل التي تحت تصرفه وخاصة الاستفادة من إمكان الوصول إلى النظام الحكومي. ويستخدم علماء السياسة اصطلاح الجماعة الضاغطة والجماعة ذات المصلحة بالتعاقب مفضلين الاصطلاح الأخير عن الأول، وذلك واضح لما يقترن بالضغط من معان غير مستحبة ومحقرة". (بدوي، ٢٠٠٩، ص ٣٢٥)

يعرف قاموس الخدمة الاجتماعية الضغط على أنه أي تأثير يتدخل في التوظيف الطبيعي للكائن الحي، وينتج عنه انفعلاً داخلياً أو توتراً. (السكري، ٢٠٠٠، ص ٥١٧)

ويعرف الضغط على أنه العملية التي بواسطتها تهدد الوقائع والقوى البيئية - والمسماة ضغوطاً- بناء الكائن وسلامته، والتي من خلالها أيضاً يستجيب الكائن لهذا التهديد.

(فهيم، ٢٠٠٧، ص ١٣٩)

ويرى البعض أن الضغوط تشير إلى المواقف التي يمر بها الفرد في حياته ويتصور أنها تفوق إمكاناته وموارده الشخصية والبيئية

للتعامل معها وبالتالي يعتري الفرد بسببها شعور القلق أو الخوف أو عدم القدرة على السيطرة عليها. (النوحى، ٢٠٠١، ص ٦٩)
أما عن الضغوط الأسرية فيرى البعض أنها تتمثل في: الضغوط الناتجة عن مصادر منزلية، والضغوط التي مصدرها شريك أو شريكة الحياة، والضغوط التي مصدرها أمور عائلية والتي تتمثل في الوجبات المنزلية التي تفوق طاقة أحد الشريكين، والضغوط التي مصدرها الأطفال وتعليمهم وتربيتهم وعلاقاتهم، الجيران والرفاق وضغوط مصدرها خارجي منعكس على حياة الأسرة يتمثل في سوء علاقة الأسرة بالجيران أو عدم ملائمة المسكن. (الفرماوي، ٢٠٠٩، ص ٣)

ويعرف الضغط في هذه الدراسة أيضاً بأنها مجموعة قوى تأثيرية تواجه الأسرة خلال المواقف الحياتية ويكون لها تأثيراتها المختلفة على مستوى أدائه لأدواره المتوقعة منه ومن ثم يجب العمل على التخفيف من تأثير هذه الضغوط حتى لاتصل الأسرة إلى مرحلة الوقوع في المشكلة، حيث أن الضغوط قد يتولد عنها مشكلات قد يصعب التعامل معها ومن هذه الضغوط (النفسية- الاجتماعية- الصحية - الاقتصادية).

(شومان، ٢٠٠٤، ص ٧٦٩)

وترى الدراسة أن مفهوم الضغوط الحياتية هي المواقف والأحداث الضاغطة التي تواجه السيدات الأرامل على مقياس الضغوط الحياتية.

• المفهوم الإجرائي للضغوط

الحياتية:

١- الضغوط الاجتماعية: وتتمثل في افتقار المساندة من أفراد الأسرة، الشعور بالإهمال، الخلافات الأسرية، تدخل الأقارب في الشؤون الأسرية، سوء العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة، والشعور بالعزلة الاجتماعية

٢- الضغوط النفسية: وتتمثل في الشعور بالضيق والقلق والحزن والإحباط والاكتئاب وعدم الثقة بالقدرات الشخصية والشعور بعدم الأمان النفسي وافتقار الشعور بالأهمية.

٣- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في عدم كفاية الدخل لاحتياجات الأسرة والاقتراض من الآخرين وعدم متابعة العلاج لقلّة الدخل وعدم إشباع احتياجات الأبناء التعليمية والصحية .

٢- مفهوم جودة الحياة :

ويقصد بجودة الحياة عموماً جودة الخصائص الإنسانية من ناحية التكوين الجسمي والنفسي والمعرفي وكذلك التكوين الاجتماعي والأخلاقي ، ودرجة التوافق مع الذات ومع الآخرين والجودة هي المطابقة لمتطلبات ومواصفات معينة .

أما من الناحية اللغوية فالجودة تعني نقيض الردىء وفقاً لابن منظور الجودة أي أنه صار جيداً وبهذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز وللأساق والحصول على محطات ومستويات محددة مسبقاً (اكرام ، صافية ، ٢٠٢٢ ، ص ٣٤)
ثالثاً: مصادر الضغوط الحياتية:

حاولت عدة دراسات أن تحدد وتنظم المتغيرات التي تعمل كضغوط ، وقد صنف (لازاروس وكوهين) العوامل الحياتية الضاغطة إلى ثلاثة أقسام هي : (عبد المعطى ، ٢٠٠٦ ، ص ٤٠)

١- الظواهر الفجائية : التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.

٢- الأحداث القوية: التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية .

وحدد لأزروس وآخرون (Lazarus et, al, 1985) مصادر الضغوط الحياتية فيما يلي:

المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض العضوية، والتأثيرات الدوائية، والقلق من العلاج . ومشكلات الوقت والمسؤوليات المتعددة،

والسعي لانجاز أمور أكثر من الوقت ، قلة الوقت المتاح . والمشاكل النفسية ؛ ومنها : الخوف ، والوحدة، وعدم المواجهة. والمشكلات الاجتماعية ، مثل : عبء سداد القروض وغيرها . ومشاكل العمل، مثل : عدم الرضا الوظيفي ، وانخفاض الرواتب، وانخفاض الدافعية للعمل والعلاقات السلبية مع الزملاء . (عسكر ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٧)

وكما أشارت شفير إلى أن أهم مصادر الضغوط الحياتية تتمثل في : المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية ، كالصداع ، وارتفاع ضغط الدم، وحركة المعدة ، وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان ، والدوخة ، والرعشة ، والمشكلات الشخصية ، وانخفاض تقدير الذات ، وانخفاض مستوى الطموح ، وجمود الرأي ، وصعوبة اتخاذ القرار ، والمشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة ، مثل : صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم ، وصعوبة التحصيل الدراسي ، وضعف القدرة على التركيز ، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية . (شاهين ، ٢٠٢٢ ، ص ٢١)

ويتضح من العرض السابق أن هناك مصادر للضغوط الحياتية متعددة ، وتتمثل في الضغوط النفسية ، والدراسية ، والأسرية ، والاجتماعية ، والمجتمعية ، والاقتصادية ، والمهنية ، والبيئية، والمستقبلية ، والوظيفية ، والتي تترك آثاراً سلبية على الفرد ، وعلى نواحي حياته المختلفة .

وتتمثل مصادر الضغوط الحياتية فيما يلي : (محمود ، ٢٠٠٠ ، ص ص ٢٦٤ : ٢٦٥)

أ- الضغوط الانفعالية : مثل الثورة ، والغضب، والاكتئاب ، والفتور، وسرعة التهور .

ب- الضغوط الاقتصادية: وترتبط بالجوانب والأحوال الاقتصادية المرتبطة بالاضطرابات

الأسرية والإصابة بالأمراض النفسية
والجسمية.

ج- الضغوط العائلية (الأسرية): وهي العوامل الاجتماعية وتشكل مشكلات داخل الأسرة مثل مرض أو غياب أحد الوالدين أو وفاة الأب. ومن هذا تتحدد مصادر الضغوط الحياتية لدى السيدات الأرامل في الضغوط النفسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية. وتتأثر الضغوط الحياتية بالكثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة اليومية، وتكون بمثابة ضغوط حقيقية على الأرملة المعيلة، مثل المشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي تدركها الأرملة المعيلة، وتشعر بتهديد مالها. وقد تؤدي إلى إحداث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدية والموضحة فيما يلي: (حسن، ٢٠١٠، ص ١٤:١٣)

١- الأحداث السلبية تؤدي إلى ضغوط أكثر من الأحداث الإيجابية: حيث يواجه الناس مجموعة كبيرة من الأحداث الإيجابية والسلبية، والتي يمكن أن تكون ضاغطة، لأنها تضيق لديهم عملاً إضافياً أو تسبب لهم مشكلات تفوق قدراتهم.

٢- الأحداث التي لا يمكن السيطرة عليها وغير المتوقعة أكثر ضغطاً من الأحداث القابلة للسيطرة والأحداث المتوقعة: الأحداث السلبية مثل، الضوضاء والزحام والإزعاج أحداث غير القابلة للسيطرة وبحوث الضغوط أثبتت أن الأحداث غير القابلة للسيطرة أكثر ضغطاً من الأحداث القابلة للسيطرة، أو الشعور بالسيطرة يقلل من حدة الضغوط.

٣- الأحداث الغامضة أكثر ضغطاً من الأحداث الواضحة: فهي تعطي للأرملة فرصة لإيجاد الحلول، ولا تتركها في مرحلة تجديد المشكلة والقدرة على اتخاذ فعل المواجهة، ويرتبط بقدرة

أقل من الألم النفسي وقد تكون القدرة على مواجهته.

وبناءً على ما سبق ترى الدراسة أن الإحساس بالضغوط الحياتية ناتج عن استجابة الجسم لحالات معينة، لأنه لا يمكن لبعض الأمور أو الضغوطات التسبب بالتوتر أو الإجهاد للأرملة وأن لا تسبب أي شيء للأرملة أخرى، ولا يمكن اعتبار كل حالات التوتر أو الضغط حالات أو مشاعر سيئة، لأنه يمكن أن يساعد الإحساس بذلك على التصرف بشكل سريع في حالات الطوارئ أو انجاز عمل قبل اقتراب مواعده، ويمكن أن تؤثر مظاهر ضغوطات الحياة المختلفة صحة الأرملة المعيلة الجسدية والعقلية، ولا يمكن التخلص بشكل كامل من ضغوطات وتوتر الحياة.

رابعاً: الضغوط الاجتماعية التي تواجه الأرملة المعيلة:

ومن المشكلات التي تعاني منها الأرملة المعيلة:

١- المشكلات الصحية:

حيث تعاني المرأة المعيلة من المشكلات الصحية بمختلف أنواعها وقد يرجع ذلك على افتقارها للدخل الكافي للإنفاق على الخدمات الصحية أو لصعوبة التنقل إلى أماكن الحصول على الخدمة ذاتها أو لارتفاع تكلفة الخدمة، وكلها أسباب ترجع إلى فقر المرأة عموماً. (سلوى، ٢٠٠٩، ص ١٧٧٢)

٢- المشكلات الأسرية: وتتمثل في إنحراف الأبناء، وتخلفهم الدراسي، وصراع الأدوار، وسوء العلاقات الأسرية.

٣- المشكلات التعليمية: مثل ارتفاع معدلات الأمية، والمصاريف الدراسية والدروس الخصوصية، والتسرب من التعليم. (حسانين، ٢٠٢٠، ص ٨٦١)

٤- المشكلات الاجتماعية:

المشكلة الاجتماعية هي حالة تفاعلية في شكلها السلبي ناتجة عن تفاعل عوامل ذاتية وبيئية، كما تعرف بأنها ظروف تنشأ في مجتمعهم والبيئة التي يعيشون فيها وينتج عنها ردود أفعال ضد القيم والمعايير السائدة أو معاناة اقتصادية واجتماعية. وهي المشكلة التي تترتب على غياب دور الأب في قيادة شئون الأسرة والإشراف على حُسن تنشئة الأطفال و اشاعة العلاقات الاجتماعية السليمة مع كل أطراف العائلة، الأمر الذي قد يترتب عليها العديد من ظواهر الانحراف لدى أفراد الأسرة ويتصلبها الصعوبات التي تصادف المرأة في علاقاتها الاجتماعية بالقيادات المحيطة بها .

٥ - المشكلات النفسية:

تعني المشكلة النفسية عدم إشباع دوافع الفرد المختلفة بصورة مناسبة. وتؤكد الدراسات المختلفة على أن الأمراض النفسية التي تصيب المرأة المعيلة أكثر حيث المسؤولية الكاملة عن أسرته وهي أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كالقلق أو الاعتلال المزاجي المصاحب لأعراض الاكتئاب، الحزن الشديد والإحساس بالضيق، وكلها مشكلات تؤكد على وجود أمراض نفسية.

٦- المشكلات الاقتصادية وعدم الوفاء بالمتطلبات الأساسية:

فالأرملة التي تعول تواجهها العديد من المشكلات ومن أهمها المشكلات الاقتصادية، حيث تعاني منها شريحة كبيرة من النساء المعيلات خاصة من كانت منه تعتمد على الطرف الآخر اعتمادا كلياً في الإعالة، يعمل جانب تدني مستوى المعيشة ودخل الأسرة نتيجة لظروف اقتصادية، مما يزيد العبء على الأرملة في محاولة منها لتحمل المسؤولية تجاه أسرته. (سلوى، ٢٠٠٩، ص ١٧٧٢)

٧- المشكلات القانونية : مثل صعوبة إجراءات الحصول على المعاش والمساعدات، والحقوق، أو استخراج البطاقة الشخصية. (حسانين، ٢٠٢٠، ص ٨٦١)

خامساً: النظريات والنماذج المفسرة للضغوط:
هناك نظريات عديدة فسرت الضغوط الحياتية ومنها ما يلي:

١ - النظرية الفسيولوجية :اهتم سيللي (selley) بدراسة استجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، وقد أجرى أبحاثه عن الحيوانات ، ويتألف النسق الفكري لنظريته من فرضية أن الضغط متغير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ، وبصفة على أساس استجابة للبيئة الضاغطة ، ويعتقد أنه يمكن الاستدلال من استجابات الكائن على أنه بالفعل يقع تحت موقف ضاغط ، وتعتبر الاستجابة ضغطاً فعلاً ، ويعتبر حدوثها يمثل بالفعل حدوث ضغط ، ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط علمية ، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة . (ياغي ، ٢٠٠٦ ، ص ١٤)

ورأي سيللي أن الإنسان الذي يعيش بدون درجة من الضغوط يعد إنساناً ميتاً ، ولكن شدة الضغوط ، والتعرض المستمر المتكرر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات السلبية: كالارتباك ، والفوضى ، والعجز عن اتخاذ القرارات . (أبو حبيب ، ٢٠١٠ ، ص ٣٥)

وقد حدد (سيللي) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي : الخوف وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض للضاغط ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم ، وعندما يكون الضغط شديداً ؛ فإن مقاومة الجسم تنهار ، وتكون الوفاة ، والمقاومة ، وتحدث هذه المرحلة عندما يكون

التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف ، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى ، وتظهر تغيرات ، واستجابات أخرى تدل على التكيف والإجهاد ، وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد نفذت إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ، ومستمرة لفترة طويلة ، فإنه قد ينتج عنها عدم التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي (الرشيدى ، ١٩٩٩ ، ص ٥٢ : ٥٠)

٢- النظرية التحليلية : عرف التحليليون الضغوط إلى مواقف الانفعالات السلبية لدى الفرد ، والتي هي امتداد لصراعات ، وخبرات ضاغطة ، ومؤلمة مر بها الفرد في طفولته ، ولذلك ؛ فإن الاضطرابات ، والأزمات ، والصراعات ، التي يعانيها في حياته هي امتداد لخبرات الحياتية الماضية ، والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام بعض ميكانيزمات الدفاع غير التوافقية ، والتي تبدو ملائمة اجتماعياً للمواقف ، والخبرات المؤلمة في حياته . (أبو مصطفى ، ٢٠١٩ ، ص ٦٠)
ورأي فرويد أن ديناميات الشخصية تنطوي على التفاعلات المتبادلة ، وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي : **الهو (Id)** الجانب البيولوجي للشخصية ، **والأنا (Ego)** الجانب السيكلولوجي للشخصية ، **والأنا الأعلى (Super Ego)** ، ويعكس قيم ومعايير المجتمع ، فالحو تحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ، الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا تسبق ، ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ، ويتم هذا عندما يكون **الأنا** قوية ، ولكن عندما تكون **الأنا** ضعيفة ، وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة ؛ فسرعان ما يقع الفرد فريسة

للصراعات ، والتوترات ، والتهديدات ، ومن ثم لا تستطيع **الأنا** القيام بوظائفها ، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ، ومحفزات الهو ، ومتطلبات الواقع الخارجي ، وعلى هذا تنتج الضغوط . (المطيري ، ٢٠١٦ ، ص ١)
١- النظرية السلوكية :

ربط باندورا (Bandure) العلاقة بين السلوك ، والفرد ، والبيئة ، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها ، وتتأثر ببعضها ، إذ إن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره ، كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للمواقف الضاغطة ، وعندما تكون استجابته غير توافقية تجاه الموقف الضاغطة يؤدي إلى تفاقم الضغط لديه ، كما أشار (باندورا) إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة ؛ يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه ، والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة ، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد ، وعلى إدراكه لقدرته ، وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة ؛ فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة ؛ فلن يعاني من التوتر ؛ والقلق ، وبالتالي جعل الموقف الضاغطة أقل تهديداً ، وأن تقييم الموقف يتم خلال نوعين من التوقعات : توقع النتيجة ، وتقييم وتوقع الفعالية : اعتقاد الشخص ، وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة ايجابية (جبالي ، ٢٠١٢ ، ص ٨٤)

وتنظر النظرية السلوكية إلى الضغوط على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة ، وهذه العوامل يمكن التحكم بها ، وقد لا يمكن التحكم بها ، والسبب الرئيسي ينبع من البيئة ، كما ذهبت إلى أ ، بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ، ولهذا ، فإن هذه الضغوط

تظهر آثاراً مختلفة من حيث شدتها ، وحدتها
(رجيمي ، ٢٠١٤ ، ص ٢٧)

وأن النظرية السلوكية فسرت الضغوط باعتبارها
مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة
، وتولد لديه الانزعاج ، ويقوم بتكرار هذه
الاستجابة ؛ رغم عدم مناسبتها في حالة تدعى
بالعجز للمتعلم. (أبو مصطفى
٢٠١٩، ص ٦١)

٤- النظرية المعرفية : تركز هذه النظرية على
التقدير الإدراكي للحدث وكيفية التعامل معه،
ونوع الاستجابة التامة، وأكد لأزاروس
(Lazarus) أن الضغوط تحدث عندما لا
يستطيع الفرد التعامل ، أو التكيف لمتطلبات
حياته، حيث انصب اهتمامه على التقييم
الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف
الضاغطة ؛ إذ إن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل
بين الفرد ، والبيئة المحيطة، وأكد على التقييم
الذهني من جانب الفرد، ثم الحكم على المواقف
المواجهة ، وأن الأفراد يختلفون في تقييمهم
للمواقف من حيث الضغط ، وأن المواقف الذي
قد يشكل ضغطاً بالنسبة إلى فرد ما قد يشكل
ضغطاً بالنسبة إلى فرد آخر. (عثمان ،
٢٠٠١ ، ص ١٠١ : ١٠٠)

وأشار (لأزاروس) إلى أن الضغوط تنشأ من
تعامل الفرد مع البيئة عندما يتعرض إلى
منبهات شديدة ، أو تحديات.
(الأسدي، وعبد الغنى ، ٢٠٠٩ ، ص ٦)

وطبقاً لهذه النظرية توجد ثلاثة مكونات رئيسية
للضغط ، وهى المواقف ، أو المطلب، والتقييم
المعرفي للموقف ، والمصادر المدركة لدى الفرد
في مواجهة المطلب ، وهذه المطالب عبارة عن
أحداث ، أو تغيرات تحدث في البيئة الخارجية
للفرد، وهذه الأحداث الضاغطة هي ما يطلق
عليها الضغوط. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ ،
ص ٥٨)

سادساً: استراتيجيات مواجهة الضغوط
الحياتية:

الضغوط النفسية ظاهرة قديمة متلازمة للإنسان
منذ وجوده على الأرض ، إلا أنها أصبحت سمة
هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع التقدم
العلمي ، والتكنولوجي ، وتسيطر عليه مفاهيم
العولمة ، وبالتالي فإن الأرملة المعيلة بحاجة
إلى فهم نفسها أكثر مما هي عليه الآن. ونظراً
لما تتعرض له من صراع نتيجة الفجوة العميقة
بين تقدم مادي يسير بخطى سريع ، وتقدم
يسير بخطى حثيثة فيما يتعلق بالجوانب القيمة
والروحية والأخلاقية من جانب آخر.
(بحرى صابر ، ٢٠١٤ ، ص ١٣٥)

١- استراتيجيات المواجهة السلوكية:

مواجهة المواقف الضاغطة تحتاج إلى تغيير
أفكار الأرملة المعيلة، بشأن المواقف المسببة
للضغوط ، وتحتاج أيضاً إلى تغيير سلوك
الأرملة المعيلة ، ومن هذه الأساليب: (جودة
٢٠٠٧، ص ٦٧)

أ- إدارة الوقت : تعتبر من المهارات
المستخدمة في مواجهة الضغوط الناتجة عن
أحداث الحياة المختلفة وأعباء العمل الزائدة.

ب- التوكيدية: يمكن السلوك التوكيدي للأرملة
المعيلة من التعبير عن مشاعرها ، والدفاع عن
نفسها وحقوقها المشروعة بدون قلق غير
ضروري ، ومن إقامة علاقات اجتماعية سليمة
مع أفراد المجتمع وبالتالي يعمل على خفض
شعورها بالضغط النفسي.

ج- الدعم الاجتماعي: الدعم الاجتماعي لا يقلل
فقط الشعور بالضغط النفسي ، بل يزيد من
قدرة الأرملة المعيلة على مواجهة المواقف
الضاغطة . ويوجد عدة أشكال من الدعم
الاجتماعي:

١- دعم تقييمي : يتضمن مساعدة الأرملة على تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط ، وكيفية التعامل معه.

٢- دعم مادي : يتضمن الخدمات المختلفة ، أو المساعدة المالية التي من شأنها أن تخفف من شعور الأرملة المعيلة بالعجز والضعف ، وتزيد من ثقتها بنفسها.

٣- دعم معرفي : يزداد الأرملة المعيلة بالتغذية الراجعة التي تمكنها من مواجهة المواقف الضاغطة من خلال إدارة الوقت ، وترتيب الأولويات.

٤- دعم عاطفي: أن الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل يمكن أن يساعد على تخفيف حدة الضغوط النفسية.

٢- استراتيجيات المواجهة المعرفية:

تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة . وأن أساليب المواجهة المعرفية تساعد الأرملة المعيلة في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس. ويتضمن أسلوب المواجهة العقلي للمواقف الضاغطة ثلاثة أطوار:

أ-الطور التعليمي: وفي هذه المرحلة يجب أن يكون لدى الأرملة المعيلة خلفية مسببات الضغوط النفسية في بيئتها وتأثيرات الضغوط . بحث تتمكن الأرملة المعيلة من تحديد المواقف الضاغطة في بيئتها لكي تستطيع فهم ردود أفعاله تجاه تلك المواقف.

ب- طور اكتساب المهارات : أن توظف المهارات العقلية التي اكتسبها الأرملة المعيلة في هذه المرحلة تساعد في التغلب على مشاعر خيبة الأمل ، في تعزيز محاولاتها الناجحة في مواجهة المواقف الضاغطة.

ج- طور التطبيق: وفي هذه المرحلة تستخدم الأرملة المعيلة المهارات والاتجاهات التي قد اكتسبتها ففي المرحلتين السابقتين بطريقة جديدة ، كما أنها تحاول أن تختبر مهاراتها الجديدة في مواجهة المواقف الضاغطة ، بل يحتاج إلى أن تستخدم مهارات جديدة لكي تساعد في تكوين الاتجاهات المعرفية والانفعالية والسلوكية تجاه الانفعالات الناشئة عن المواقف الضاغطة ، مما ينتج له القدرة على تعديل استجاباتها إذ لزم الأمر . (جودة، ٢٠٠٧، ص ٦٧)

٣- استراتيجيات المواجهة الفسيولوجية:

تستخدم هذا الأساليب للسيطرة على ردود الأفعال الفسيولوجية حيث يساعد التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة على الوقاية من الأمراض الجسمية الناتجة عن هذه المواقف ولذلك طورت العديد من الفنيات التي تمكن الأرملة المعيلة من التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة. (جودة ، ٢٠٠٧ ، ص ٦٧)

ومن أمثلة تلك الفنيات:

أ- تدريبات الاسترخاء : إن هدف الاسترخاء هو الوصول إلى النفس مطمئنة والتي يمتلكها من تيقن إيمانه بالله. فقد أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة ، ولابد من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة ، والتغلب على مشاكلها وتستطيع إزالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذي يسمح بتعديل ردود الفعل نحو المثيرات الخارجية ، والتخلص بشكل تدريجي من هذه العوامل المثيرة للتوتر . والاسترخاء هو : تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي بحيث يستطيعان من خلالها تنشيط التفكير الناضج. (عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ص ٨٠)

يعتبر الاسترخاء من أفضل الطرق استخداماً في السيطرة هي التوتر الناتج عن الضغوط النفسية ، فلاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية للتوتر ، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة. إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب وخفض التقلصات العضلية ، وخفض ضغط الدم ، وتخفيف القلق والتوتر . (جودة ، ٢٠٠٧، ص٦٧)

المراجع

- أولاً: المعاجم والقواميس والاحصاءات :
بدوى، احمد زكى (١٩٩٣): معجم العلوم الاجتماعية، ادارة الانشطة الاجتماعية. ١-
الرازى، محمد بن ابى بكر بن عبد القادر (٢٠١٧): قاموس مختار الصحاح ، مكتبة لبنان. ٢-
٣- السكرى ، احمد شفيق (٢٠٠٠): قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، دار المعرفة الاسكندرية.
ثانياً: الرسائل والأبحاث والمجلات:
٤- أبو حبيب .نبيلة أحمد (٢٠١٠): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى أبناء الشهداء فى محافظة غزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية ، جامعة الأزهر، فلسطين.
٥- أبو مصطفى .مؤمن نظمى (٢٠١٩): المهارات النفسية والضغوط النفسية كمنبئات للتفوق الرياضى لدى لأعبى أندية الدراجة الممتازة لكرة القدم فى محافظة غزة ، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة البطانة، جمهورية السودان، الديمقراطية.
٦- اكرام ،كبوش (٢٠٢٢): ادارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة العاملة ، رسالة ماجستير ،غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة ابن خلدون - تيارت ، قسم علم نفس.
٧- جمعية نهوض وتنمية المرأة (٢٠٠٢): وضع ظاهرة النساء المعيلات لأسر على الاجندة الاجتماعية للدولة ، دراسة منشورة فى مجلد المؤتمر القومى الثالث للمرية ، القاهرة، المجلس القومى للمرأة.

- ٨- جودة، آمال (٢٠٠٧): إسياليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين فى محافظة غزة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد السابع.
٩- الحارثي ،بيان عبدالله (٢٠٢٢): مشكلات الأيتام مجهولي النسب واحتياجاتهم في ضوء نموذج الحياة ، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث بغزة، مايو.
١٠- حسانين ،خالد محمد السيد (٢٠٢٠) ،استخدام اسلوب العصف الذهنى القائم على القبعات الست للتفكير في خدمة الجماعة لتنمية مهارات حل المشكلة لدى المرأة المعيلة، بحث منشور ،مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ج٣ ، ع٥١.
١١- حسن ، عايدة شكرى (٢٠٠١): ضغوطات الحياة التوافق الزوجى والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكماتية والسويات ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الاداب ، جامعة عين شمس.
١٢- حسن ،ليلى محمد (٢٠١٩): الضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب من منظور خدمة الفرد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية ، جامعة اسوان ، ج ٢ ، ع ٤ ، يوليو .
١٣- حليم،نادية ، وفاء مرقس (٢٠٠٣): دراسة عن نساء العائلات فى الأسر العشوائية ، المجلة الاجتماعية ، المركز القومى للبحوث الاجنبية والجنائية.
١٤- الدليمى ،طارق عيد احمد (٢٠١١): الضغوط التى تواجه المرآه الارمله وسبل معالجتها، بحث منشور، مجلة جامعة الانبار، كلية التربية العلوم الانسانية، جامعة الانبار، كلية التربية للعلوم الانسانيه، ع ٤ .

١٥- دحماني ، مريم (٢٠٢٠) : جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوي وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة البحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، ع ٢١ .

١٦- رجيبي. سامية (٢٠١٤): مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى الطالبة الجامعية المتزوجة " دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المتزوجات بكلية العلوم الاجتماعية " ، جامعة محمد خضير سكية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خضير - سكية ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

١٧- شاهين .نسمة احمد يونس(٢٠٢٢): أساليب مواجهة الضغوط الحياتية وقلق الموت كمثبات بإدارة الألم النفسى لدى مرضى سرطان الدم بالمحافظات الجنوبية فى فلسطين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الأقصى ، غزة ، كلية التربية ، قسم علم النفس.

١٨- شحاته ، محمد شحاته مبروك (٢٠١١): ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الاسرية المصاحبة لحالات الاكتئاب ، بحث منشور ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، ع ٣١ ، ج ١٢ ، أكتوبر.

١٩- شحاته ، محمد شحاته مبروك (٢٠١١): ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الاسرية المصاحبة لحالات الاكتئاب ، بحث منشور ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، ع ٣١ ، ج ١٢ ، أكتوبر.

٢٠- شومان ، عبدالناصر يوسف (٢٠٠٤): فعالية نموذج الحياة فى خدمه الفرد في التخفيف من حده الضغوط الحياتية لدى المسن ، بحث منشور ، مجلة الدراسات في

الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، ج ٢ ، ع ١٧
٢١- صابر ،بحر (٢٠١٤): أهم استراتيجيات إدارة ضغوط العمل الفردية والتنظيمية مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة سطيف ، الجزائر ، العدد الثاني

٢٢- الصلح ، كاميليا فوزي (٢٠٠١): الأسر التي ترأسها نساء مناطق مختارة من الاسكوا التي تعاني من النزاعات ، بحث استطلاعي منشور لصياغة سياسات لتخفيف حدة الفقر ، بيروت ، أعمال اللجنة الاقتصادية والاجتماعية بغرب سيا " الإسكو" منشورات الأمم المتحدة.

٢٣- عبد الجواد ، سلوى (٢٠٠٩): استخدام إستراتيجية التمكين لمساعدة المرأة المعيلة على مواجهة مشكلاتها ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، ج ٤ ، ع ٢٦ ، مصر.

٢٤- فايد ،-فريد على محمد (٢٠١٣) : بعض العوامل الاجتماعية و الديموجرافية المرتبطة بقدرة الأرملة على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الأزمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي ، بحث منشور ، مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، أكتوبر.

٢٥- فوزي ، هناء محمد (٢٠١٩) : دور الجمعيات في تمكين المرأة المعيلة في الحصول على الخدمات الاجتماعية في المجتمعات العشوائية ، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة.

٢٦- ياغي.شاهر يوسف (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها

بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، دولة فلسطين.

٢٧- يوسف ،مسعد إبراهيم الدسوقي على (٢٠٢١): العلاقة بين الضغوط الحياتية والدافعية للإنجاز لدى المعيلات الأرامل، بحث منشور ، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ع٦ يوليو..

ثالثاً: الكتب العلمية :

٢٨- شلبي ، نعيم عبد الوهاب (٢٠١٥): إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة.

٢٩- فايد، فاروق السيد (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

٣٠- آل عبد الله ،محمد (٢٠١٨): علم النفس الاجتماعي ودور الأسرة في التنشئة الاجتماعية ، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.

٣١- حسين ، أحمد فرج (٢٠٠٤): أحكام الزواج في الشريعة الإسلامية ،دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.

٣٢- حسين. طه وحسين.سلامه (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر ، عمان ، المملكة الأردنية الهاشمية.

٣٣- الرشيدى .هارون توفيق (١٩٩٩): الضغوط النفسية: طبيعتها نظرياتها برامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

٣٤- عبد الرحمن ، على إسماعيل (٢٠٠٨): الضغوط النفسية القاتل الخفي الأسباب /الآثار / العلاج، ط٢، دار اليقين للنشر والتوزيع ، المنصورة ، مصر.

٣٥- عبد الفتاح ، إسماعيل (٢٠١٠): المرأة العربية ومشكلاتها الاجتماعية ثلاثية الرعب والدمار (الطلاق - العنوسة- الترميل) المرأة العربية ومشكلاتها الاجتماعية في القرن الحادي والعشرين ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة .

٣٦- عبدالقادر ،أشرف (٢٠٠٥): جودة الحياة كمبنىء للحد من الاعاقة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ندوة لتطوير الاداء، عمان.

٣٧- عبد الله ، عصمت تحسين (٢٠١٦): علم اجتماع الزواج والأسرة ، الجنادرية ، المنهل.

٣٨- عبد المعطى ، حسن (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة.

٣٩- عسكر.على (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط٢، دار الكتاب الحديث، دولة الكويت.

٤٠- الفرماوي ،حمدي على ،رضا عبد الله، (تقديم فؤاد أبو حطب)،(٢٠٠٩): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، عمان، دار الحساء للنشر والتوزيع.

٤١- فهمي ،سامية محمد (٢٠٠١): مشاركة المرأة فى تنمية المجتمع تجارب الوطن العربي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

٤٢- فياض ، منى (٢٠٠٠): الضغط النفسي ،التهجير ، السجن السياسي- العنف - الأطفال- صور من سيكولوجيا الاحتلال، جريدة السفير، دراسات عربية في علم النفس.

٤٣- المجلس القومي للمرأة (٢٠٠٢): البيان الختامي للمؤتمر الثالث للمرأة ، القاهرة ، منشورات الأهرام.

٤٤- المطيري. أنور (٢٠١٦): النظريات النفسية المفسرة للضغوط النفسية

٤٥- معروف ,اعتدال (2001) : مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع ,الرياض , مكتبة الشقري للنشر والتوزيع.

٤٦- الملاح, ماهر (٢٠٠٥): إسهامات طريقة تنظيم المجتمع في تحسين نوعية حياة المرأة المعيلة , بحث منشور , المؤتمر العلمي الثامن عشر , كلية الخدمة الاجتماعية , جامعة حلوان

٤٧- النوحى.عبد العزيز فهمي (٢٠٠١): الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية , عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقى ايكولوجي , الكتاب الثالث, د ن . رابعاً: المراجع الأجنبية:

48- Atkinson J,BraunVI, Montaya ID, Bell D (2004) Personal adjustment and Substance abuse, Problems in along itudinal study of TANF recipients and the potential need for treatment Affiliated systems corporation, Houston, Texas, U.S.A.

49 -B.kamerman,Sheila (2014): Families overview in Richard I,Edwards ET.Al.,encyclopedia of social work,19th ,v2,NASW,US.A

50-Brendelo,Elizebeth,et al (2017): Stress and health disparities ,American, Psychologicalassociation, Washington,D.D

51-Veena,Gandotra (2003): Famle-Headed houseoulds,Adata base of Nrth

