

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط البيئية لدى الأم المعيلة

[٨]

أسماء عبد المنعم إبراهيم^(١) - عزة أحمد صيام^(٢) - حنان السيد زيدان^(٣)
نادية محمد عبد الحفيظ

(١) كلية البنات، جامعة عين شمس (٢) كلية الآداب، جامعة بنها (٣) معهد البحوث البيئية،
جامعة عين شمس

المستخلص

هدفت الدراسة إلي التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط البيئية لدى الأم المعيلة، التعرف علي أثر البرنامج الإرشادي في انخفاض مستوى الضغوط لدى الأم المعيلة، التعرف علي أثر البرنامج الإرشادي علي رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأم المعيلة. تكونت عينة الدراسة (٢٠) أم معيلة قسمت إلي ١٠ تجريبية و ١٠ ضابطة وذلك من عينة أساسية قوامها (٥٠) بين سن (٣٠-٥٣) مستوى تعليمي اقتصادي منخفض من محافظة القاهرة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي. ومن الأدوات استثمار البيانات الأولية إعداد الباحثون، استثمار المستوى الاقتصادي الاجتماعي إعداد عبد العزيز الشخص، مقياس الضغوط البيئية إعداد الباحثون، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد كارفر شاير، مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي دسوقي، البرنامج الإرشادي لتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط إعداد الباحثون. توصلت الدراسة إلي عدد من النتائج أهمها:- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي، مما يشير إلي تأثير البرنامج الإرشادي في تعديل كل الأساليب السلبية والإيجابية ما عدا أسلوبيين (التخطيط - الدعابة) - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس الضغوط البيئية في كل الأبعاد ماعدا (ضغوط الاقتصادية). - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي الرضا عن الحياة ماعدا بعد (السعادة). - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة التجريبية والضابطة علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط بجميع الإيجابية والسلبية لصالح العينة التجريبية ما عدا أسلوبيين (التخطيط-الدعابة). الضغوط بجميع الأبعاد ماعدا بعد واحد (ضغوط الاقتصادية). - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة التجريبية والضابطة علي مقياس الرضا عن الحياة بجميع الأبعاد ماعدا بعد (السعادة).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين والقياس البعدي و التتبعي للعينة التجريبية علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط بجميع الأساليب. ومقياس الضغوط البيئية بجميع الأبعاد. ومقياس الرضا عن الحياة بجميع الأبعاد.

بذلك توصي الدراسة بتحديد أهم محاور رفع مستوي الرضا عن الحياة لدي المرأة المعيلة من خلال استراتيجيات تخفيف الضغوط البيئية، التي تتمثل في تدعيم القدرات الاقتصادية تحسين الخدمات الاجتماعية المقدمة للمرأة المعيلة، ويمكن إن يكون ذلك من خلال:

بما أن الضغوط الاقتصادية تحتل المرتبة الأولى في الضغوط البيئية للمرأة المعيلة والتي تتمثل في ضعف المعاش أو الراتب المتوفر لها يؤكد ضرورة اهتمام الجمعيات الأهلية بزيادة الإعانات المادية المقدمة للمرأة المعيلة، بالإضافة إلي انخفاض مستوي التعليم وافتقادها لأي مهنة يدوية، وعدم قدرتها علي الحصول علي عمل مناسب لذلك لابد من ضرورة عقد دورات تدريبية لتعليم المرأة المعيلة من تفتح لها باب رزق آخر، ضرورة مساعدة أبناء المرأة المعيلة في تحسين مستواهم الدراسي وذلك من خلال إلحاقهم بمجموعات تقوية تابعة للمدرسة وإعنائهم من قيمة الاشتراك.

المقدمة

أن الحياة من حولنا مليئة بكثير من المواقف الضاغطة التي تؤثر بصوره أو بأخري علي حياه الإنسان، فوصف العلماء هذا العصر بعصر القلق والضغوط ليس فيه أي تعارض أو اختلاف، فيمر كلا منا علي مدار حياته اليومية بصفه عامه بمواقف ضاغطة تسبب له اضطراب في توازنه، أن هذه الضغوط هي أمور لا تخلو منها الحياة .

فتعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلي العمل والمثابرة والتحدي والمواجهة فالضغوط ظاهرة اجتماعيه تشمل كل الأعمار والفئات، فهو موضوع يتعلق بالعلاقة بين الفرد وبيئته فإذا تأملنا هذه العلاقة نجدها لا تسير في اتجاه واحد ولكن تتطلب عمليات معرفية وأساليب للمواجهة، فنجد أن الأفراد يستخدمون أساليب متعددة لمواجهة ضغوطهم وحل مشكلاتهم، فنجدهم يستخدمون أساليب أكثر فعالية وإيجابية، أو يستخدمون أساليب سلبية، فتعد أساليب مواجهه الضغوط بمثابة عوامل تحدد أما بالاحتفاظ بالصحة النفسية والرضا عن الحياة أو أهدارها.

فقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة إن أساليب المواجهة السلبية تعرض الفرد إلى العديد من الاضطرابات النفسية من قلق واكتئاب واضطرابات سيكوسوماتية وتساعد الأساليب الإيجابية إلى تخفيف من حدة الضغوط. (ميلجروم وآخرون ٢٠٠٣، أمل سليمان ٢٠٠٤، طارق محمد ٢٠١١، ناجية دايلي ٢٠١٤)

بالتالي الرضا عن الحياة ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها علم الصحة النفسية باعتباره مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، إذ إن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في حياتهم.

مشكلة الدراسة

أكدت إحصائية حديثة للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية إن نسبة المرأة المعيلة في مصر تصل إلى ٣٤,٥%، كما تنتشر ظاهرة الام المعيلة في كثير من دول العالم تصل نسبة هؤلاء النساء في أوروبا وأمريكا من ١٥% - ٢٠% وعلي المستوى العربي فان الأسر التي تعولها المرأة تصل إلى ١١%، و ٢٢% في كل من السودان واليمن، و ٣٠% في لبنان، وحسب إحصائيات الأمم المتحدة تصل نسبة النساء المعيلات في العالم ٤٢,٩% من اسر العالم.

أكد أحدث تقرير لمنظمة العمل الدولية أن ثلثي نساء العالم يعملن بلا عقود أو تأمينات، وأن المرأة المعيلة هي أكثر الفئات تضرراً من الأزمات الاقتصادية، ويشير التقرير أن معدل أفراد الأسرة التي تعولها امرأة يبلغ حوالي ٥ أفراد مما يزيد سوء الأمر، كما يؤكد التقرير أن ثلثي النساء في العالم يزولن أعمالاً هشة أي بلا عقود أو تأمينات اجتماعية. (محمود، ٢٠١٥، ص ٩)

كما توصلت دراسة (هناء أمين ٢٠١١) إلى مجموعه من النتائج أهمها أن نسبة ٣٨% من الأمهات المعيلات يعملون بخدمة المنازل حيث أنها لا تحتاج إلي مهارات ويعود ذلك للأمية المرتفعة، ونسبة ٧٨% من الأسر تحصل علي مساعدات مادية وعينية من الجمعيات الأهلية.

ف نجد أن المشكلة ليست الإعاقة في حد ذاتها ولكن في الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر علي الأم المعيلة، فالضغوط ظاهرة اجتماعية يعاني منها جميع الفئات وتعرض كل الأعمار فتعتبر الأم المعيلة من الفئات التي تعاني من ضغوط الحياة حيث أصبحت المرأة المعيلة ظاهرة اجتماعية، فقد وصلت نسبة المرأة المعيلة في مصر إلي ٣٥% (معوض محمود، ٢٠١٥، ص ٢)

فلا يمكن أن نساوي بين النساء المعيلات فهناك أرمله تعول أسرة ولكنها تحصل علي معاش كاف وهناك مطلقة تحصل علي نفقه كافيها، ولكن المشكلة تتركز عند المرأة التي لا تتمتع بأي امتيازات اقتصاديه أو تعليمية والمتسع لها مادياً لا يكفي احتياجاتها هي وأبنائها فنجدها تعاني من الفقر المادي والتعليمي والذي يجعلها تقبل العمل بأي اجر وفي أي ظرف، فتعيش في ظروف بيئية خاصة تتمثل في الفقر وتدني مستوي المعيشة من حيث السكن و عشوائية المناطق الذي يعيشون فيها والحاجة إلي العمل الذي يضيف إليها مسؤوليات فوق مسؤولياتها من تحمل خدمة الأبناء والأعباء المنزلية.

فنتعدد أسباب هذه المسؤولية أو تنحصر في احدي الأسباب الآتية إلي (مرض الزوج، أو وفاته، وإدمانه المخدرات، أو يكون من العاملين في المهن الحرفية الموسمية، أو الطلاق، أو زواج الزوج بأخري مع الامتناع من الأنفاق). (أمانى قنديل، ٢٠٠٥، ص ٥٠)

فنتحمل الأم المعيلة العديد من الضغوط التي بطبيعة الأمر يترأسها الضغوط الاقتصادية حيث اتفقت الدراسات علي المعاناة الاقتصادية للمرأة المعيلة و تغير أوضاعها المادية، الأمر الذي ترتب عليه ظهور باقي الضغوط وذلك ما أكدت عليها العديد من الدراسات منها. (شيماء النويري ٢٠١٠، أمانى قنديل، ٢٠٠٥)

تليها الضغوط الأسرية من تعدد مسؤولياتها نحو أبنائها من مسؤولية مادية و تنشئة اجتماعية الأمر الذي يترتب عليه ضغوط نفسية قاسية من الشعور بالذنب وصراع الدور الاحتقان النفسي وعدم الثقة، ثم ضغوط العمل وضغوط خاصة ببيئة المسكن والحي من الملاحظ نقص الدراسات التي تناولت البيئة الفيزيقية للمرأة المعيلة من وضع المسكن وحالته ومستوي المناطق التي تعيش فيها هي وأبنائها، فمن العرض السابق نجد لا يوجد إلا دراسة

الباحث معوض محمود (٢٠١٥) التي ركزت علي المشكلات البيئية للمرأة المعيلة، بالإضافة إلي ذلك دراسة سترييو (٢٠٠٠) التي تناولت تأثير المتغيرات البيئية نتيجة للنقص المادي، إن قصور البيئة الفيزيكية للسكن يمثل نوع من أنواع الضغوط السالبة علي المرأة. وتلجا المرأة المعيلة في مواجهتها لهذه الضغوط إلي أتباع أساليب في مواجهة الضغوط فقد تكون هذه الأساليب إيجابية أو سلبية. فان استخدام الأساليب السلبية يؤدي إلي زيادة تأثير هذه الضغوط مما يزيد من المشكلة تعقيدا وبالتالي يعرضها إلي الشفاء، فتعديل هذه الأساليب لدي الأم المعيلة يخفف من مستوي الضغوط الناتجة عن النقص المادي بالإضافة إلي ضغوط البيئة الاجتماعية والفيزيكية فيساعد علي ارتفاع مستوي الرضا عن الحياة، لذلك تحاول الدراسة الحالية استخدام البرنامج الإرشادي مع الأم المعيلة التي تعاني من الضغوط البيئية وتقابلها بأساليب سلبية يتضمن أنشطة وتدريبات تمكنها من استخدام الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط وذلك لتخفيف من مستوي الضغوط و رفع مستوي الرضا عن الحياة.

يمكن بلورة تساؤلات الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

إلي أي مدي يؤثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط؟ وما مدي تأثيره علي مستوي الشعور بالضغوط البيئية والرضا عن الحياة؟ يتفرع منها عدة تساؤلات فرعية:

أسئلة الدراسة

١. ما مدي اختلاف أساليب مواجهة الضغوط لدي العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه؟
٢. ما مدي اختلاف الشعور بالضغوط البيئية لدي العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه؟
٣. ما مدي اختلاف الشعور بالرضا عن الحياة لدي العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه؟
٤. ما مدي الاختلاف بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في أساليب مواجهة الضغوط بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية؟

٥. ما مدي الاختلاف بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الشعور بالضغط البيئية بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية؟
٦. ما مدي الاختلاف بين العينة التجريبية والضابطة في مستوى الرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية؟
٧. إلي أي مدي يستمر فاعلية البرنامج الإرشادي علي العينة التجريبية في كل من : - مستوى الشعور بالضغط البيئية- استخدام أساليب مواجهة الضغوط البيئية- مستوى الرضا عن الحياة؟

أهمية الدراسة

أ. الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية الدراسة في التركيز علي مفهوم مهم وهو الضغوط البيئية، حيث أصبحت ظاهرة تعاني منها كل مستويات المجتمع بصفة عامه، ومن هذه الفئات الأم المعيلة وضغوطها البيئية (- الضغوط الاقتصادية- - ضغوط البيئة الأسرية، - ضغوط مرتبطة العمل، د- ضغوط بيئة المسكن - ضغوط الحي - ضغوط النفسية) فتؤثر علي مستوى الرضا عن الحياة.
٢. تتضح أهمية الدراسة من خلال طبيعة المشكلة التي تتصدي لها الدراسة وهو توضيح الفروق في أساليب المواجهة للضغوط لدي الأم المعيلة حيث تعددت الضغوط التي تواجهها، فأن استخدام الأساليب الايجابية فهي بمثابة الماطف للضغوط وبالتالي تساعد علي الاحتفاظ بالرضا عن الحياة.
٣. في حدود علم الباحثة تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات القليلة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط للام المعيلة، فتساعد في تقديم أطار نظري عن ضغوط الأم المعيلة وأساليب مواجهتها بالإضافة إلي إثراء البحوث التي تركز علي دراسة الأم المعيلة التي تمثل جزء لا يستهان به في المجتمع.

٤. ستضيف الدراسة الحالية أدوات جديدة للمكتبة العربية لقياس الضغوط البيئية للام المعيلة، وبرنامج إرشادي لتنمية الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط البيئية لدي الأم المعيلة.

ب. الأهمية التطبيقية:

١. معرفة الأساليب السلبية التي تستخدمها الأم المعيلة في مواجهة الضغوط البيئية وتنمية الأساليب الايجابية لديها من خلال البرنامج الإرشادي .
٢. تخفيض مستوي الضغوط لدي عينة الدراسة من الأم المعيلة
٣. رفع مستوي الرضا عن الحياة لدي عينة الدراسة من الأم المعيلة.
٤. قد تكون نتائج هذه الدراسة نواه لدراسات أخرى في هذا المجال.

أهداف الدراسة

تسعي الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالي:

١. التعرف علي أثر فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط لدي الأم المعيلة.
٢. التعرف علي أثر البرنامج الإرشادي في انخفاض مستوي الضغوط البيئية لدي الأم المعيلة.
٣. التعرف علي أثر البرنامج الإرشادي في رفع مستوي الرضا عن الحياة لدي الأم المعيلة.

فروض الدراسة

هي فروض تختبر فاعلية البرنامج الإرشادي:

١. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية علي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط.
٢. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية علي الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط.
٣. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية علي مقياس الضغوط البيئية للأ المعيلة.

٤. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية علي مقياس الرضا عن الحياة.
٥. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة علي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية.
٦. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة علي الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية.
٧. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة علي مقياس الضغوط البيئية بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية.
٨. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة علي مقياس الرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية.
٩. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس البعدي والتبعي للعينة التجريبية علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط- ومقياس الضغوط البيئية - ومقياس الرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية بشهرين ونصف.

مهام الدراسة

- أ. **البرنامج الإرشادي:** يعرف حامد زهران البرنامج الإرشادي بأنه تصميم مخطط ومنظم علي أسس علمية، ويحتوي علي مجموعه من الخدمات تساعد علي حل المشكلات التي تواجه في مجالات التوافق والتكيف النفسي والانسجام والتغلب علي الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه، الأمر الذي يؤدي إلي توافق الفرد والتصدي للمشكلات والتغلب عليها مستقبلا. (حامد زهران، ٢٠٠٢، ص٤٣٩)
- التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي في هذه الدراسة (التعرف علي الأساليب التي تستخدمها الأم المعيلة لمواجهة الضغوط بهدف استبدال الأساليب السلبية بأساليب أخرى إيجابية لتخفيف الضغوط البيئية وارتفاع مستوي الرضا عن الحياة

ب. الضغوط البيئية: يعرف الضغوط البيئية كلا من Evans, Coher `987, Lazarus

1966 أن هذه الضغوط تحدث عندما لا تتلاءم المتطلبات التي تفرضها البيئة علي البشر مع قدرتهم علي مواجهتها. (عبد اللطيف خليفة، ٢٠١٣، ص ١٤٧)
هي تلك المؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيكية - اجتماعية- نفسية) التي يكون لها قدرة علي إنشاء حالة ضغط ما أي إن الفرد قد وقع تحت طائلة الضغط.

<http://www.bee2ah.com>

التعرف الإجرائي للضغوط البيئية في هذه الدراسة (بانها المثيرات التي تتعرض لها الأم المعيلة خلال حياتها في البيئة المحيطة بها وتدرکها بأنها تسبب لها صراع أو توتر: وتتمثل في) ضغوط البيئة الأسرية - الضغوط الاقتصادية، الضغوط بيئة المسكن والحي، ضغوط بيئة العمل، الضغوط النفسية).

ج. أساليب المواجهة: لاستخدام المقياس في الدراسة Carver, Seheier 1989 وتتبنى

الباحثة مقياس الحالية (والذي يشير إن أساليب المواجهة هو ما يبذله الفرد من مجهود في مواجهة المواقف والإحداث والتي هي مجموعه من الخطط والأنشطة التي يسعى الفرد من خلالها التقليل أو التعامل مع المواقف الضاغطة لحلها أو التقليل من آثارها).
تعرف أساليب المواجهة إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الأم المعيلة علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة.

د. الرضا عن الحياة: تتبنى الباحثة مقياس مجدي دسوقي وتعريفه وهو (تقييم الفرد

لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم علي مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوي الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته وذلك كما يقاس بالمقياس المستخدم. (مجدي دسوقي، ٢٠١٣، ص ٨)

وتعرفه الباحثة إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الأم المعيلة علي مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

هـ. الأم المعيلة: المرأة المعيلة هي التي تعول نفسها وأسرتها وتتولي رعاية شؤونها وشئون

أسرتها المادية بمفردها دون الاستعانة بوجود رجل. (وسام حسن، ٢٠٠٨، ص ٢٧)

التعريف الإجرائي للأم المعيلة في هذه الدراسة بأنها الأم التي تتحمل مسئولية نفسها وأبنائها ماديا وقد تكون أرمله أو مطلقة أو زوجه تعيش في مستوى اقتصادي منخفض ومستوى تعليمي منخفض ويقع علي عاتقها مسئولية أبنائها بمفردها فتحتاج إلي إعانات خارجية قد تكون من المعارف والمقربين أو الجمعيات الأهلية.

الدراسات السابقة

تمثلت الدراسات السابقة في ثلاث محاور:

المحور الأول: دراسات تناولت الضغوط البيئية:

تناول هذا المحور العديد من الدراسات التي أوضحت ضغوط المرأة المعيلة وأكدت جميعها علي تركيز الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى في الضغوط، فقد أشارت دراسة (زينب الباهي ٢٠٠٣) إلي التعرف علي الضغوط الحياتية للمرأة المعيلة، وتوصلت إلي معاناة المرأة المعيلة من الضغوط الاقتصادية، كما اتفقت مع العديد من الدراسات الاخرى التي أثبتت أن المعاناة الاقتصادية للمرأة المعيلة تحتل المركز الاول منها (شيماء النويري ٢٠١٠، أماني قنديل ٢٠٠٥)، ثم الضغوط الاسرية تحتل المركز الثاني فقد كان من نتائج الدراسات التي ركزت علي الضغوط الأسرية علي وجود الضغوط التي تمثل معاناة وضغوط للمرأة المعيلة ومن أمثلة ذلك العلاقة بالأبناء ومشاكل تتعلق بالتنشئة الاجتماعية التي تواجهها نتيجة لغياب الأب سواء بالوفاة أو الطلاق أو غيره، وأيضا ركزت علي العلاقة بالأسرة ومن أمثلة هذه الدراسات (معوض محمود ٢٠١٥، شيماء النويري ٢٠١٠، هاله مصطفى ٢٠٠٨، وديان ياسين نادية حليم ٢٠٠٣، سيد جاب الله ٢٠٠٢)، ثم تليها الضغوط المرتبطة بالعمل من صعوبة الوصول للعمل وضعف الدخل وطول فترة العمل (معوض محمود ٢٠١٥) كما توصلت دراسة (ستريبو ٢٠٠٠) إلي وجود علاقة ارتباطيه بين المتغيرات البيئية من سوء البيئة الفيزيائية المحيطة التابع الطبيعي لنقص الحالة المادية وتوافق المرأة المعيلة.

المحور الثاني: دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

ملاحظة ندرة الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط للمرأة المعيلة، فقد هدفت دراسة (شيماء النويري ٢٠١٠) إلي التعرف علي أثر الضغوط علي إدارة المرأة المعيلة لشئون أسرتها، ومعرفة أثر برنامج يساعد علي تنمية أساليب التعامل مع الضغوط وتنمية إدارة شئون الأسرة،. وتوصلت الدراسة إلي قدرة البرنامج الارشادي علي انخفاض مستوي الضغوط لدي أفراد العينة وقدرة المرأة المعيلة علي إدارة شئون أسرتها وذلك من خلال استبدال اساليب المواجهه.

كما هدفت دراسة (حجازي أحمد، خليل عبد المقصود ٢٠٠٥) رصد وتحليل المشكلات الاقتصادية والاجتماعية للأسر التي تعولها نساء، ثم التعرف علي أنماط التكيف والمواجهة التي تقوم بها المرأة المعيلة،، وتوصلت الدراسة إلي أن غالبية النساء بهذه الفئة لا يمتلكن مهارات القراءة والكتابة مما يقلل فرصة الحصول علي العمل، كما تفتقر المهارات اللازمة للقيام بمشروع خاص، وانهم يستخدمون أنماط مختلفة من التكيف مع هذه المشكلات منها سلبية التي تزيد من الشعور بالمشكلة، أو ايجابية التي تقلل نسبيا من الشعور بالمشكلة. ، كما توصلت دراسة بانكونا ٢٠١٣ عن أن، التفاعل بين ضغوط العمل وأساليب التكيف الموجهة نحو لمشكلة، مؤشرا كبيرا على الصحة البدنية، كلما كانت قيمة أساليب التكيف الموجهة نحو المشكلة في المتوسط أو أقل من المتوسط، كلما زادت الآثار السلبية لضغوط العمل على الصحة البدنية بانخفاض درجات التكيف المركز على المشكلة

المحور الثالث: دراسات تناولت الرضا عن الحياة:

ملاحظة ندرة الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة للمرأة المعيلة، فقد هدفت دراسة (سلامة منصور ٢٠٠٧) إلي تحديد الضغوط التي تعاني منها المرأة المعيلة والتحقق فاعلية برنامج خدمة الفرد لرفع مستوي الرضا عن الحياة لدي المرأة المعيلة، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق بين متوسط درجات العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي، وتشير دراسة siti marziah ٢٠١٣ إن المرأة في منتصف العمر تتعدد أدوارها ومسئولياتها كأم وزوجة وابنة وعاملة الذي يسبب لها الضغوط النفسية

وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة وأنها لا بد من استخدام بعض التحديات ومن أهم هذه التحديات أساليب المواجهة الإيجابية التي ترتبط ارتباطاً دال بالرضا عن الحياة لدى المرأة.

الإطار النظري للدراسة

تمثل المنطلق النظري لهذه الدراسة في عدد من النظريات على النحو التالي:

١. **نظرية الدور:** الدور هو نمط من الأفعال أو التصرفات التي يتم تعلمها إما بشكل مقصود أو بشكل عارض والتي يقوم بها شخص ما في موقف يتضمن تفاعل. هي من النظريات الهامة التي تفسر أداء الأدوار الاجتماعية لكل فرد، فان طبيعة الحياة المعقدة تحمل الأفراد العديد من الأدوار الاجتماعية، فنقوم نظرية الدور بدراسة ادوار الأفراد والأسر والجماعات الصغيرة ومتطلباتها ومسئولياته وفقاً للمحددات الثقافية ومدى التزام الفرد بها أو عجزه عن أدائها. وصراع الدور هو ما يشعر به الإنسان من ارتباك عندما يشغل بأكثر من دور، فنجد من استعراض نظرية الدور ومسئوليات الأم المعيلة تتنوع وتتعدد أدوارها كعائل للأسرة وربة منزل ورعاية الأبناء من كافة الجوانب من التنشئة إلي توفير دخل ثابت، إلي جوار اتخاذ القرارات التي تخص الأبناء، والعلاج، وذلك إلي جوار أدوارها التقليدية داخل الأسرة الذي يجعلها فريسة بين دورها ومسئوليات العمل ومسئوليات المنزل الأمر وهو ما يترتب عليه شعورها بصراع الأدوار، وهو ما ينطبق علي المرأة المعيلة من شعورها بصراع الدور من تعدد الأدوار المحمل علي عاتقها.

٢. **مدخل الأنعصاب البيئي:** تحدث الضغوط البيئية عندما لا تتلاءم المتطلبات التي تفرضها البيئة على البشر مع قدرتهم على مواجهتها، ويمكن إرجاع الضغوط البيئية إلي الزيادة في المعلومات التي تتجاوز إمكانيات الانتباه لدي الفرد، وينتج هذا في شكل إجهاد نفسي، وقد يكون له انعكاسات جسيمة.

يعتقد كوهين أن رد الفعل للضغوط عبارة عن استجابة لعدم إمكانية التنبؤ وعدم إمكانية السيطرة المدركة للبيئة، والتي تترك الفرد يشعر بالعجز وعدم القدرة على مواجهة الموقف أو التعايش معه.

- قدم هانز ويندرج من هذا المدخل العديد من النماذج نستعرض منها ما يناسب الدراسة.
٣. **نموذج العمليات:** وضعه ماجكرث، ويركز هذا النموذج على الدينامية التي يحدث من خلالها الانعصاب. ووفقا لنموذج العمليات فإن استجابة الفرد لضغوط البيئة الفيزيائية والاجتماعية تمر من خلال أربعة مراحل متصلة:
- أ. مرحلة التقييم المعرفي : في هذه المرحلة يدرك الفرد وجود ضغوط في البيئة
- ب. مرحلة اتخاذ القرار: وفيها يتم الربط بين الموقف المدرك وبين الاستجابة الملائمة في إطار تعامل الفرد مع الضغوط
- ج. مرحلة تحقق الانعصاب: حيث ينتج خلال هذه المرحلة أنماطا من السلوك يمكن تقييمها كما وكيفا، وهي تشير في مجملها إلى حدوث الانعصاب البيئي
- د. مرحلة التغذية الراجعة.
٤. **النموذج النفسي:** وضعه لازاروس، ويقوم النموذج على فرضية أساسية مؤداها أن الإنعصاب حدث عندما يدرك الفرد أن المواقف الضاغطة تهدد صحته وسلامته، فالاستجابة للمواقف الضاغطة (الانعصاب) يحدث كنتيجة لتقييم الفرد لهذه المواقف على انها ضاغطة ومجهدة، ويرى لازاروس ان التقييم الإدراكي يمر بمرحلتين أساسيتين:
- أ. التقييم الأولي: (المبدئي) الذي يحدد التهديد الناتج عن الضغوط البيئية
- ب. التقييم التكيفي: الذي يحدد أسلوب التعامل أو الاستيعاب اللازم لمواجهة هذا التهديد
- مرحلتي التقييم (الأولي والتكيفي) تتأثران بمجموعة من العوامل:**
- طبيعة المواقف الضاغطة.
 - الخبرة السابقة بهذه الضغوط.
 - خصائص الفرد الشخصية.
 - الخلفية الثقافية للفرد.
 - مستوى ذكاء الفرد.
 - تقييم الفرد لإمكانياته تقوم فرضية.
٥. **نظرية سيبيليرجر:** وعلي هذا الأساس يربط سيبيليرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. وفي هذا الإطار المرجعي للنظرية اهتم سيبيليرجر

بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد علي تجنب ذلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

٦. **نظرية التكيف:** تتلخص هذه النظرية في أن الأفراد يتصرفون تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم بأشكال مختلفة تعتمد علي نمط الشخصية ا فالأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق تجاه الأحداث الضاغطة. فنجد أن هناك تغيرات طرأت علي المرأة المعيلة التي جعلتها تتحمل المسؤولية بمفردها وتتطلب التكيف مع هذه التغيرات.

يعرض تشارلزورث وناثان النموذج:

٧. **نموذج دورتي الضغوط :** ووفقا لنموذجين مختلفين في حالة المواجهة السالبة وعدم القدرة علي التحمل وفي حالة المواجهة الإيجابية كما يلي:

أ. **نموذج الضيق والانزعاج:** ترتبط بعدم القدرة علي تحمل الضغوط واستخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط ويصحب ذلك آثار عديدة سلوكية، فسيولوجية، معرفية وكلها وتشير إلي إعراض اضطرابية ما تلبث كما جاء في النموذج أن تتحول في ألمدي البعيد إلي اضطرابات فعلية سلوكية، اضطرابات فسيولوجية، اضطرابات انفعالية، اضطرابات معرفية. وتكون النتيجة كما يوضحها النموذج انخفاض الإنتاجية وانخفاض السعادة والرضا .

ب. **نموذج التوافق والصحة النفسية:** أما في المواجهة الإيجابية في النموذج الثاني فمصادر الضغوط واحدة ولكن المواجهة تعتمد علي فنيات ومهارات تساعد علي التعامل الجيد مع الضغوط الذي ينتج عنه السعادة وزيادة الإنتاجية. أهم ما يميز النموذجين النظرة المتكاملة لدورتي الضغوط في الانزعاج والمواجهة السلبية وفي التوافق والمواجهة الإيجابية.

الإجراءات المنهجية

المنهج التجريبي: وذلك لتنمية الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط البيئية في محاولة للتخفيف من مستوى الضغوط وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأم المعيلة.

الأدوات المستخدمة

١. استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثون): تهدف هذه الاستمارة إلى جمع معلومات أولية عن الأم المعيلة وأهمها معرفة. (السن، سبب المسؤولية أو الإعاقة وحددتها الباحثة (وفاة الزوج- الطلاق- متزوجة والزوج لا ينفق) عدد سنين الإعاقة، عدد الأبناء).
٢. مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي (إعداد عبد العزيز الشخص ٢٠١٣): قام د. عبد العزيز الشخص بإجراء تعديلات للمقياس حيث تهدف الدراسة لمعادلة تنبؤية جديدة يمكن استخدامها باطمئنان في تحديد الوضع الاقتصادي الاجتماعي للأسرة في المجتمع المصري، وتتضمن المعادلة خمس مؤشرات هي: مستوي التعليم، مستوي المهنة أو الوظيفة، متوسط دخل الفرد في الشهر، ويتم تحديد المؤشرات علي النحو التالي:
 - مستوي التعليم (رب الأسرة أو ربة الأسرة) ويتم تحديد درجته في ضوء ثمانية مستويات.
 - مستوي المهنة أو الوظيفة (رب الأسرة أو ربة الأسرة) : ويتم تحديد درجته في ضوء تسعة مستويات.
 - متوسط دخل الفرد في الشهر : ويتم تحديد درجته في ضوء سبعة مستويات.
 - ويمكن تقدير المستوي عن طريق استخدام المستوي الاقتصادي الاجتماعي عن طريق المعادلة
 - التنبؤية وهي:
$$ص = ٠,٠٧٣ + ٠,٢٦٤ \times ١ + ٠,٢٨٤ \times ٢ + ٠,١٠٢ \times ٣ + ٠,١٦٠ \times ٤ + ٠,١٢٥ \times ٥$$
 حيث أن.

- س١=متوسط دخل الفرد في الشهر وتنحصر درجات بين (١-٧ درجات)
 س٢= وظيفة رب الأسرة. وتنحصر الدرجات بين (١-٩ درجات)
 س٣= مستوى تعليم رب الأسرة. وتنحصر الدرجات بين (١-٨ درجات)
 س٤= وظيفة ربة الأسرة. وتنحصر الدرجات بين (١-٩ درجات)
 س٥= مستوى تعليم ربة الأسرة. وتنحصر الدرجات بين (١-٨ درجات)
 وقد استخدمت الباحثة المقياس للتحقق من تجانس أفراد العينة.

٣. مقياس الضغوط البيئية للأم المعيلة (إعداد الباحثون): يقيس مقياس الضغوط البيئية مقدار الضغوط التي تتعرض لها الأم المعيلة في بيئتها المحيطة (اجتماعية - فيزيقية) وإدراكها لها بأنها تسبب لها التوتر وعدم التوازن. يتكون المقياس من ستة ابعاد كالاتي (ضغوط اقتصادية - ضغوط البيئة الأسرية- ضغوط مرتبطة بالعمل- ضغوط بيئة المسكن - بيئة الحي- ضغوط نفسية)، يتكون المقياس من ٥٦ عبارة، تعتمد طريقة التصحيح علي الاختيار من بدائل ثلاثة وهي (نعم/ أحيانا/ لا) وتتوزع الدرجات (٣ - ٢-١).

الخصائص السيكومترية للمقياس: للتأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيق المقياس في صورته الشبه نهائية علي عينة من الأمهات المعيلات وعددهم (٣٠).
الصدق: اعتمدت الباحثة علي استخدام الطرق التالية للتأكد من **صدق البناء:** تم الاطلاع علي المقاييس السابقة والأطر النظرية ذات الاهتمام بالضغوط عامة وضغوط الأم المعيلة بصفة خاصة، ثم الدراسات السابقة الخاصة بالموضوع للتمكن من إعداد عبارات المقياس.

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية علي مجموعه من الأساتذة في مجال علم النفس والاجتماع وعددهم (٨) لمعرفة آرائهم ثم تحليلها من خلال النسب المئوية الذي تحدد نسب قبول كل عبارة تبعا لآراء السادة المحكمين
صدق المحك الخارجي: تم مقارنة درجات المقياس الحالي باختبار آخر ثبت صدقه وثباته من قبل، وهو استبيان الضغوط النفسية للمرأة المعيلة إعداد شيماء النويري ٢٠١٠، فطبقت

الباحثة المقياسين علي نفس العينة ثم حساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين الذي بلغ (٩٥٤).

قدرة المقياس علي التمييز: تم تقسيم درجات المقياس ثم المقارنة بين متوسط درجات الربع الأعلى ومتوسط درجات الربع الأدنى باستخدام اختبار مان- ويتني وبلغ مستوي الدلالة ٠٠٤. وهي أقل من ٠٠٥ ما يبين الفروق الجوهرية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا. **ثبات المقياس:** اعتمدت الباحثة علي الطرق التالية (إعادة التطبيق بلغت قيمة الثبات ٩٥٤. للمجموع الكلي - التجزئة النصفية بلغت ٧٩٢٩. - معامل ثبات الفا ٧٥٥٦).

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي، ثم حساب الاتساق الداخلي لإبعاد المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. من كل ما سبق تحققت الباحثة من صدق وثبات المقياس.

٤. مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد كارفر شاير ١٩٨٩): يتكون المقياس من ١٥ أسلوب لمواجهة الضغوط ويصف كل أسلوب نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة ضغوطهم. أولاً: الأساليب إيجابية تتكون من ١٠ أساليب (إعادة التفسير الإيجابي - استخدام الدعم الاجتماعي - استخدام الدعم الانفعالي - التخطيط - الدعابة - الرجوع إلي الدين - التريث - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة - المواجهة النشطة).

ثانياً: الأساليب السلبية تتكون من ٥ أبعاد (الابتعاد الذهني - الابتعاد السلوكي - الإنكار - التركيز علي الانفعال - تعاطي مواد نفسية) يتكون المقياس من ٦٠ عبارة، تعتمد طريقة التصحيح علي الاختيار من ثلاث بدائل (لا أفعل - أفعل قليلاً - أفعل كثيراً) وتتوزع الدرجات (٢-١-٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية: للتأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيق المقياس علي عينة من الأمهات المعيلات وعددهم (٣٠) ، ثم استخدام الأساليب التالية

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي، ثم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. **الثبات:** اعتمدت الباحثة علي الطرق التالية (إعادة التطبيق وبلغ معامل الارتباط للمجموع الكلي للأساليب الإيجابية (٠.٨٧٤) ثم المجموع الكلي للأساليب السلبية (٠.٧٦٥) - التجزئة النصفية بلغ معامل الارتباط (٠.٥٩٩) - معامل ثبات الفا (٠.٥٤٤).

٥. مقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي دسوقي ٢٠١٣): أعد الباحث مقياس الرضا عن الحياة لكي تتناسب عباراته مع جميع مراحل العمر من سن ٢٠ إلي الأكبر من الجنسين، يقيس المقياس درجة رضا الفرد عن حياته، يتكون من ستة أبعاد (السعادة - الطمأنينة - الاجتماعية - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة) يتكون المقياس من ٣٠ عبارة، تعتمد طريقة التصحيح علي الاختيار من اربع بدائل (تتطبق تماما - تتطبق - بين بين - لا تتطبق - لا تتطبق ابدا)

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية: للتأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيق المقياس علي عينة من الأمهات المعيلات وعددهم (٣٠) ، ثم استخدام الأساليب التالية **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي، ثم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. **الثبات:** اعتمدت الباحثة علي الطرق التالية (إعادة التطبيق وبلغ عامل الارتباط للمجموع الكلي (٠.٩٧٥) - التجزئة النصفية (٠.٩٤٩) - معامل ثبات الفا (٠.٩٤٧).

٦. البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثون): برنامج إرشادي لتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط البيئية

يهدف البرنامج الحالي بشكل عام على تنمية الجوانب الإيجابية لدى الأم المعيلة ، والتي من شأنها أن تخفف من الآثار النفسية السلبية الناتجة عن التعرض للضغوط البيئية ، وتساعدن على الاحتفاظ بالرضا عن حياتهن عند مواجهة الضغوط. وبالتالي يتضمن البرنامج العمل على تحقيق الأهداف الإجرائية التالية:

١. تبصير الأم المعيلة بمعني الضغوط و أساليب المواجهة وأنواعها، وأسبابها وعواقبها.

٢. تدريب أفراد العينة علي أساليب إيجابية جديدة منها طرق الاسترخاء والتحكم الذاتي، تقبل الظروف البيئية المحيطة (فيزيقية - اجتماعية) والتعايش معها ، اللجوء إلي الله، استخدام الدعابة.
 ٣. تدريب الأمهات علي فنية إعادة التقييم المعرفي للحدث الضاغط وإحلال الأفكار الإيجابية بدلا من السلبية وذلك عن طريق نموذج a-b-c والتدريب علي، والتدريب علي طرق حل المشكلات، وكيفية أدراه الوقت الذي بدوره يساعد علي خفض صراع الدور لديهن.
 ٤. تشجيع الأم المعيلة علي إقامة علاقة اجتماعية مع الآخرين وعلي طلب الدعم من المحيطين .
 ٥. خفض الأساليب السلبية منها (الانفعال- الإنكار - الابتعاد السلوكي والذهني، تعاطي المواد النفسية) وهذا يتم قياسه عن طريق حساب الفروق بين درجات الأم المعيلة قبل وبعد البرنامج الحالي علي مقياس أساليب التعامل مع الضغوط.
 ٦. خفض مستوي الضغوط النفسية لدي الأم المعيلة وهذا يمكن قياسه عن طريق حساب الفروق بين درجات الأم المعيلة قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس الضغوط البيئية لدي الأم المعيلة.
 ٧. تنمية مستوي الرضا عن الحياة لدي الأم المعيلة وذلك عن طريق حساب الفروق لدرجات الأمهات قبل وبعد تطبيق البرنامج الحالي علي مقياس الرضا عن الحياة.
- يقوم البرنامج علي مجموعه من الأسس:**
- أ. أساس نفسي: ويشمل تعديل الأفكار والأساليب الخاطئة عند الأم المعيلة التي تستخدم أساليب سلبية واستبدالها إلي أساليب ايجابية في مواجهة الضغوط البيئية بهدف تخفيض الضغوط ورفع مستوي الرضا عن الحياة.
 - ب. أساس بيئي: يقوم علي أساس توضيح أن البيئة من حولنا مليئة بالضغوط لذلك لابد الوعي ببيئتنا المحيطة ومقابلتها بالتقبل ومحاولة التعايش معها بأساليب ايجابية للمواجهة وذلك لتخفيف حدة الضغوط والاحتفاظ بالرضا عن الحياة.

ج. أساس اجتماعي: أن اختيار الباحثة لطريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه ومراعاة الأساس الاجتماعي باعتبار إن السلوك الإنساني جماعي يتفاعل ويتأثر بالجماعة التي ينتمي إليها.

د. أساس فسيولوجي: أن حرص الباحثة علي توظيف فنية الاسترخاء، واللجوء إلي الله للسيطرة علي ملامح الإحباط والتوتر التي ترتبط بالعوامل الفسيولوجية للإنسان حيث تساعد كلا منهما علي حدوث تغيرات فسيولوجية فتساعد علي إفراز أحماض مفيدة للجسم وتبعث الأمل والاطمئنان النفسي.

- استندت الباحثة إلي إعداد برنامج تكاملي يعتمد علي انتقاء فنيات واستراتيجيات من عدة نظريات) ما يناسب العينة
تحكيم البرنامج الإرشادي: تقييم البرنامج من خلال عرض الباحثة للبرنامج علي الأساتذة في مجال علم النفس والاجتماع عددهم (٨)، وإجراء التعديلات اللازمة.

مجالات الدراسة

المجال الجغرافي: طبق البرنامج في جمعية سيدات مصر ميدان المحكمة مصر الجديدة، وذلك للعينة التجريبية، أما العينة الضابطة طبقت عليهم مقاييس الدراسة في جمعية سيدات مصر، وزارة التعليم العالي مركز القياس والتقييم، كلية الهندسة حلوان في إبراهيم عبد الرزاق عين شمس، دار أيتام بنت مصر الخيرية عمار بن ياسر.

المجال البشري: عددهم ٢٠ أم معيلة للعينة التجريبية والضابطة، تم اختيار العينة التجريبية كالأتي ٤ عاملات بجمعية سيدات مصر (عاملة بالمشغل - عاملة بالحضانة - عاملة بالمطبخ - عاملة بدار المسنين) وعدد ٦ أمهات من المستفيدات من إعانات الجمعية وعاملات بالبيوت ، تم اختيار العينة الضابطة كالأتي ٢ من العاملات بوزارة التعليم العالي بالبوقيه، ٢ عاملات بدار أيتام مريبات تابعة لجمعية بنت مصر الخيرية، ١ عاملة بكلية الهندسة جامعه حلوان، ٥ من المترددات والمستفيدات من جمعية سيدات مصر وعاملات بالبيوت .

فحص التجانس بين العينة التجريبية والضابطة: فيما يتعلق باستمارة البيانات الأولية للأمم المعيلة (السن، عدد الأبناء، عدد سنين الإعاقة، سبب الإعاقة) موضحة في الجداول التالية من حيث:

جدول (١): يوضح وصف أفراد العينة التجريبية والضابطة تبعاً للسن، سبب المسؤولية، عدد سنين الإعاقة، عدد الأبناء ن تجريبية = ١٠، ن ضابطة = ١٠

| متغير | ك تجريبية | نسبة | ك ضابطة | نسبة |
|--------------------------|-----------|------|---------|------|
| السن | | | | |
| من ٣٠-٣٩ | ٥ | %٥٠ | ٤ | %٤٠ |
| من ٤٠-٤٩ | ٤ | %٤٠ | ٥ | %٥٠ |
| ٥٠-٥٣ | ١ | %١٠ | ١ | %١٠ |
| مجموع | ١٠ | %١٠٠ | ١٠ | %١٠٠ |
| عدد سنين الإعاقة | | | | |
| قصيرة من ١-٣ | ٣ | %٣٠ | ٢ | %٢٠ |
| متوسطة من ٤-٦ | ٤ | %٤٠ | ٤ | %٤٠ |
| طويلة من ٧ فأكثر | ٣ | %٣٠ | ٤ | %٤٠ |
| مجموع | ١٠ | %١٠٠ | ١٠ | %١٠٠ |
| عدد الأبناء | | | | |
| من ١-٢ | ٢ | %٢٠ | ٢ | %٢٠ |
| من ٣-٤ | ٥ | %٥٠ | ٤ | %٤٠ |
| من ٥-٦ | ٣ | %٣٠ | ٤ | %٤٠ |
| مجموع | ١٠ | %١٠٠ | ١٠ | %١٠٠ |
| سبب الإعاقة | | | | |
| الترمل | ٣ | %٣٠ | ٣ | %٣٠ |
| الطلاق | ٣ | %٣٠ | ٣ | %٣٠ |
| متزوجة (عدم إنفاق الزوج) | ٤ | %٤٠ | ٤ | %٤٠ |
| مجموع | ١٠ | %١٠٠ | %١٠ | %١٠٠ |

فحص التجانس بين العينة التجريبية والضابطة: فيما يتعلق بمقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي من خلال تطبيق المقياس والتأكد من عدم وجود فروق بين العينتين.

جدول (٢): الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي باستخدام اختبار (مان - ويتني) $n=20$

| المتغير | مجموعه | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيم Z | مستوي الدلالة | تفسيرها |
|-----------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------|-------|---------------|--------------|
| المستوي الاقتصادي الاجتماعي | تجريبية | ١٠ | ١٠,٦٠ | ١٠٦,٠٠ | ٤٩,٠٠ | .٧٨ | .٩٣٨ | لا توجد فروق |
| | ضابطة | ١٠ | ١٠,٤٠ | ١٠٤,٠٠ | | | | |

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ تساوي ١,٩٦

فحص التجانس بين العينة التجريبية والضابطة: فيما يتعلق بمقياس الضغوط البيئية

للأم المعيلة من خلال تطبيق المقياس والتأكد من عدم وجود فروق بين العينتين .

جدول (٣): الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط البيئية

| مجموع الضغوط البيئية | تجريبية | ١٠ | ١١,٢٥ | ١١٢,٥٠ | ٤٢,٠٠ | ٠,٥٧١ | ٠,٥٨٦ | لا توجد فروق |
|----------------------|---------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------------|
| ضابطة | ١٠ | ٩,٢٥ | ٩٩,٥٠ | | | | | |

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ تساوي ١,٩٦

فحص التجانس بين العينة التجريبية والضابطة: فيما يتعلق بمقياس أساليب مواجهة

الضغوط الضغوط من خلال تطبيق المقياس والتأكد من عدم وجود فروق بين العينتين.

جدول (٤): الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس أساليب مواجهة

الضغوط

| مجموع الأساليب الإيجابية | تجريبية | ١٠ | ١٠,٧٠ | ١٠٧,٠٠ | ٤٨,٠٠ | ٠,١٥٢ | ٠,٨٨٠ | لا توجد فروق |
|--------------------------|---------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------------|
| ضابطة | ١٠ | ١٠,٣٠ | ١٠١,٠٠ | | | | | |
| مجموع الأساليب السلبية | تجريبية | ١٠ | ١١,٠٠ | ١١٠,٠٠ | ٣٧,٠٠ | ١,٠٢ | ٠,٣١٦ | لا توجد فروق |
| ضابطة | ١٠ | ٩,٢٠ | ٩٢,٠٠ | | | | | |

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ تساوي ١,٩٦

فحص التجانس بين العينة التجريبية والضابطة: فيما يتعلق بمقياس الرضا عن الحياة

من خلال تطبيق المقياس والتأكد من عدم وجود فروق بين العينتين

جدول(٥): الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الرضا عن الحياة

| | | | | | | | | |
|--------------|------|------|----|-----|-------|----|---------|-----------------------|
| لا توجد فروق | .٤٧١ | .٧٥٧ | ٤٠ | ١١٥ | ١١,٥٠ | ١٠ | تجريبية | مجموع الرضا عن الحياة |
| | | | | ٩٥ | ٩,٥٠ | ١٠ | ضابطة | |

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ تساوي ١,٩٦

يتبين من الجداول السابقة أنه عدم وجود فروق جوهرية بين العينتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية.

المجال الزمني: للعينة الاستطلاعية والأساسية تم تطبيق المقاييس من منتصف يوليو ٢٠١٦ إلي آخر أغسطس ٢٠١٦، أستمر تطبيق البرنامج الإرشادي ١٦ جلسة بواقع شهرين ونصف من ٢٢سبتمبر ٢٠١٦ إلي ١٢ديسمبر ٢٠١٦، ثم القياس التبعي ٥ مارس ٢٠١٧.

النتائج النهائية

١. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط بجميع الأبعاد الإيجابية الآتية (إعادة التفسير الإيجابي - اللجوء إلي الله- الدعم بنوعيه اجتماعي، انفعالي-النقل- التريث- المواجهة النشطة- قمع الأنشطة المتنافسة - مجموع الأساليب الإيجابية) ما عدا أسلوبين (التخطيط-الدعابة) لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية، وبالنسبة للأساليب السلبية توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في كل الأبعاد (ابتعاد ذهني- ابتعاد سلوكي- التركيز علي الانفعال- الإنكار- تعاطي مواد نفسية - مجموع الكلي للأساليب السلبية) .
٢. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية علي مقياس الضغوط البيئية (ضغوط أسرية- ضغوط مرتبطة بالعمل- ضغوط مرتبطة بالحي- ضغوط المسكن- ضغوط نفسية- مجموع الضغوط البيئية)ماعدا بعد واحد (ضغوط الاقتصادية) لا توجد فروق بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦): لدلالة الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية لمقياس الضغوط
قيمة $Z = 10$ باختبار ولكوكسن

| متغير | القياس | نوع متغير | عدد الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط قياس قبلي | متوسط قياس بعدى | Z قيمة | الدلالة |
|----------------------|--------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|--------|---------|
| ضغوط العمل | قبلي بعدي | سالبة | 10 | 5,50 | 55,00 | 23,80 | 20,40 | 823 | 0.005 |
| | | موجبة | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | | متعادلة | 0 | | | | | | |
| ضغوط أسرية | قبلي بعدي | سالبة | 8 | 5,63 | 5,00 | 24,70 | 22,40 | 800 | 0.072 |
| | | موجبة | 2 | 5,00 | 10,00 | | | | |
| | | متعادلة | 0 | | | | | | |
| ضغوط اقتصادية | قبلي بعدي | سالبة | 2 | 2,00 | 4,00 | 32,80 | 32,50 | 0.577 | 0.564 |
| | | موجبة | 1 | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | | متعادلة | 7 | | | | | | |
| ضغوط الحي | قبلي بعدي | سالبة | 9 | 5,78 | 52,00 | 29,00 | 24,40 | 2,004 | 0.12 |
| | | موجبة | 1 | 3,00 | 3,00 | | | | |
| | | متعادلة | 0 | | | | | | |
| ضغوط المسكن | قبلي بعدي | سالبة | 7 | 4,93 | 34,50 | 24,74 | 14,82 | 325 | 0.20 |
| | | موجبة | 1 | 1,50 | 1,50 | | | | |
| | | متعادلة | 2 | | | | | | |
| ضغوط نفسية | قبلي بعدي | سالبة | 10 | 5,50 | 55,00 | 21,50 | 13,40 | 2,842 | 0.004 |
| | | موجبة | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | | متعادلة | 0 | | | | | | |
| مجموع الضغوط البيئية | قبلي بعدي | سالبة | 10 | 5,50 | 55,00 | 152,0 | 121,0 | 2,807 | 0.005 |
| | | موجبة | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | | متعادلة | 0 | | | | | | |

المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (0,05) إذا وصلت 1,96 Z قيمة

المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوي (0,01) إذا وصلت 2,58 Z قيمة

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية لصالح القياس البعدى علي مقياس الضغوط في خمس أبعاد والمجموع الكلي عند مستوي 0,05-0,01، بينما لا يوجد فروق بين القياسين علي بعد الضغوط الاقتصادية.

3. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية علي مقياس الرضا عن الحياة (الاجتماعية- تقدير اجتماعي- القناعة-الطمأنينة-

- الاستقرار - المجموع الكلي للرضا) ماعدا بعد (السعادة) لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
٤. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية والضابطة علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط بجميع الإبعاد الإيجابية الآتية (إعادة التفسير الإيجابي - اللجوء للدين - الدعم بنوعيه اجتماعي، انفعالي-التقبل - التريث - المواجهة النشطة - قمع الأنشطة المتنافسة - مجموع الأساليب الإيجابية) ما عدا أسلوبين (التخطيط-الدعابة) لا توجد فروق بين العينة التجريبية والضابطة ، وبالنسبة للأساليب السلبية توجد فروق بين العينة التجريبية والضابطة في كل الإبعاد (ابتعاد ذهني- ابتعاد سلوكي- التركيز علي الانفعال- الإنكار- تعاطي مواد نفسية - مجموع الكلي للأساليب السلبية) .
٥. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية و العينة الضابطة علي مقياس الضغوط البيئية كالاتي (ضغوط أسرية- ضغوط مرتبطة بالعمل- ضغوط مرتبطة بالحي- ضغوط المسكن- ضغوط نفسية- مجموع الضغوط البيئية)ماعدا بعد واحد (ضغوط الاقتصادية) لا توجد فروق بين العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج علي العينة التجريبية .
٦. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات العينة التجريبية و العينة الضابطة علي مقياس الرضا عن الحياة (الاجتماعية- تقدير اجتماعي- القناعة-الطمأنينة- الاستقرار - المجموع الكلي للرضا) ماعدا بعد (السعادة) لا توجد فروق بين العينة التجريبية والضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج.

جدول (٧): يوضح قيمة Z دلالة الفروق بين العينة التجريبية والضابطة علي مقياس الرضا عن الحياة، اختبار مان ويتي

| متغير | المجموعة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط حسابي | القيمة U | Z قيمة | دلالة |
|-----------------------|----------|-------|-------------|-------------|-------------|----------|--------|-------|
| السعادة | تجريبية | ١٠ | ٩,٣٥ | ٩٣,٥٠ | ١١,٠٠ | ٣٨,٥٠٠ | .٨٨٠ | .٣٩٣ |
| | ضابطة | ١٠ | ١١,٦٥ | ١١٦,٥ | ١١,٤٠ | | | |
| اجتماعية | تجريبية | ١٠ | ١٣,٨٠ | ١٣٨,٠ | ١٥,٥٠ | ١٧,٠٠ | ٢,٥٢ | .٠١١ |
| | ضابطة | ١٠ | ٧,٢٠ | ٧٢,٠٠ | ٨,٩٠ | | | |
| طمأنينة | تجريبية | ١٠ | ١٤,٤٥ | ١٤٤,٥ | ١٢,٧٠ | ١٠,٥٠ | ٣,٠٣٤ | .٠٠٢ |
| | ضابطة | ١٠ | ٦,٥٥ | ٦٥,٥٠ | ٨,٢٠ | | | |
| استقرار | تجريبية | ١٠ | ١٣,٢٥ | ١٣٢,٥ | ٩,٩٠ | ٢٢,٥٠٠ | ٢,١١٢ | .٠٣٥ |
| | ضابطة | ١٠ | ٧,٧٥ | ٧٧,٥٠ | ٤,٨٠ | | | |
| تقدير اجتماعي | تجريبية | ١٠ | ١٤,١٥ | ١٤١,٥ | ١٢,٢٠ | ١٣,٥٠٠ | ٢,٧٨٠ | .٠٠٥ |
| | ضابطة | ١٠ | ٧,٧٥ | ٦٨,٥٠ | ٩,٠٠ | | | |
| قناعة | تجريبية | ١٠ | ١٤,٢٥ | ١٤٢,٥ | ٩,٩٠ | ١٢,٥٠٠ | ٢,٩٠٨ | .٠٠٤ |
| | ضابطة | ١٠ | ٦,٧٥ | ٦٧,٥٠ | ٤,٩٠ | | | |
| مجموع الرضا عن الحياة | تجريبية | ١٠ | ١٥,٥٠ | ١٥٥,٠ | ٧٤,١٠ | .٠٠٠ | ٣,٧٨٢ | .٠٠٠ |
| | ضابطة | ١٠ | ٥,٥٠ | ٥٥,٠٠ | ٣٩,٤٠ | | | |

- المحسوبة تكون داله احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) إذا وصلت ١,٩٦ Z قيمة
- المحسوبة تكون داله احصائيا عند مستوي (٠,٠١) إذا وصلت ٢,٥٨ Z قيمة
- الجدول السابق يوضح وجود فروق بين قياس العينة التجريبية والضابطة علي مقياس الرضا عن الحياة في خمس ابعاد والمجموع الكلي وذلك لصالح العينة التجريبية عند مستوي ٠,٠١ - ٠,٠٥، بينما لا توجد فروق بين العينة التجريبية والضابطة في بعد السعادة.
٧. لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس والبعدي والقياس التتبعي علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط (الأساليب الايجابية - الأساليب السلبية) للعينة التجريبية .
٨. لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس والبعدي والقياس التتبعي علي مقياس الضغوط البيئية علي جميع الأبعاد للعينة التجريبية .

٩. لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي علي مقياس الرضا عن الحياة علي جميع الإبعاد للعينة التجريبية .

يتضح من النتائج السابقة ارتفاع الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط وانخفاض الأساليب السلبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج وجلساته وفتياته، وذلك من خلال الجلسة التي تناولت بتعريف الضغوط وأنواعها والآثار الناجمة عن هذه الضغوط بالإضافة التفرغ الانفعالي للحوار والمناقشة حول الضغوط وأيضا الإجابة علي الأنشطة من واقع حياتهم الذي ساعدهم علي إعادة تقييم المواقف، كما كان لاستمارة تقييم الذات واعترافهم بأنفسهم علي أساليبهم المعتادة بأنها سلبية دورا هاما في إعادة النظر في هذه الأساليب ونقطة انطلاق لتترك الأساليب السلبية واستبدالها بأساليب إيجابية، فنلاحظ ارتفاع الأساليب الإيجابية لنموذج إليس دورا هاما في تعديل أفكار أفراد العينة التجريبية من أفكار سلبية إلي إيجابية، كما أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال الشرح والتدريب علي التحكم وضبط النفس إلي ساعد علي ارتفاع معدلات استخدام بعد التريث لدي العينة التجريبية، كما تفسر الباحثة تفوق العينة التجريبية علي الضابطة من خلال البرنامج الإرشادي الذي خضعت له العينة التجريبية والذي لم يتحقق لأفراد العينة الضابطة التي مازلت تستخدم الأساليب السلبية، وهو ما يدعم صحة الفرض الرابع.

كما يتضح عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، وعدم وجود فروق بين العينة التجريبية والضابطة علي أسلوبين من الأساليب الإيجابية هم (التخطيط - الدعابة) فقد لاحظت الباحثة من خلال الجلسة الخاصة بتنمية الأنشطة السارة عدم قدرة اغلب أفراد العينة علي تطبيق هذه الجلسة وكان تعليقهم أنها تتنافي مع طبعاهم ، وربما مع طبيعة مشاكلهم التي يصعب معها استخدام هذا الأسلوب، علي العكس من باقي الجلسات التي لاقت قبولا من أفراد العينة، وكذلك بالنسبة لأسلوب التخطيط لم تستطع الأمهات أفراد العينة تطبيق هذا الأسلوب وتفسر الباحثة ذلك بان تتحدد أساليب التعامل مع الضغوط وفقا لأمرين شخصية الفرد وشكل الضغوط التي يتعرض لها الفرد،حيث تتصف العينة ببساطة التفكير، وصعوبة المواقف الضاغطة.

كما يتضح أيضا الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية علي مقياس الضغوط البيئية، والقياسين العينة التجريبية والضابطة في وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي، والعلاقة الارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط (سلبية- إيجابية) ومستوي الضغوط ذلك يعود إلي جلسات البرنامج وفنياته، فقد كان لجلسة إدارة الوقت دورا هاما في تغلبها علي صراع الأدوار لدي الأم المعيلة في قدرتها علي إدارة هذه المسؤوليات ، كما كان للتربيت اللجوء للدين - وطلب الدعم ونموذج (اليس)

دورا هاما في مقاومة المشكلات الخاصة بالأبناء والقدرة علي استيعابها وحلها، انخفاض الضغوط الخاصة بالحي والمسكن فرما يعود إلي جلسات إعادة التفسير الإيجابي من خلال تحويل نظرهم نحو بيئتهم، كما كان للتقبل دورا هاما في تقبلهم ظروفهم ومحاولة معايشة هذه الظروف، وقد ساعد انخفاض الضغوط السابقة علي انخفاض ضغوط النفسية ومن خلال فنية التنفيس الانفعالي دورا والمناقشة والحوار في تفرغ ضغوطهم والتحدث عنها ومناقشتها، وتتفق هذه النتيجة التي مع كثير من الدراسات التي طبقت البرامج الإرشادية مثل دراسة شيمااء النويري. ٢٠١

بينما لا توجد في القياسين القبلي والبعدي والتجريبية والضابطة في بعد (ضغوط الاقتصادية)

وربما ترجع هذه النتيجة إلي صعوبة الجانب الاقتصادي لدي الأم المعيلة كونها بعد يحنوي علي جوانب متشابهة، فمسئولية الأم المعيلة تشمل الأبناء من المأكل والملبس والدراسة ومستلزماتها ومصاريفها الخاصة و مستلزمات المنزل والإيجار فهي مسئولية معقدة يزيدتها تعقيدا ضعف المستوي التعليمي الذي يلزمه العمل بمرتب بسيط وغير ثابت مما يؤدي إلي الغرق في الديون مما يجعل الحالة الاقتصادية لديها أمرا معقدا وصعبا بالإضافة إلي زيادة الأسعار الذي زاد الأمر تعقيدا، فقد أكدت العديد من الدراسات علي التي تناولت ضغوط المرأة علي الضغوط الاقتصادية واحتلها المركز الأول ضمن ضغوط المرأة المعيلة. بينما اختلفت هذه النتيجة التي تنص علي عدم وجود فروق في الضغوط الاقتصادية لدي العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، بعد تطبيق البرنامج، مع دراسة شيمااء النويري ٢٠١٠، حيث

ساعد البرنامج الإرشادي علي الوعي بالضغوط وتخفيف الضغوط من خلال البرنامج الإرشادي لدي المرأة المعيلة.

كما يتضح أيضا مساعدة البرنامج علي تعديل أساليب العينة التجريبية من أساليب سلبية إلي إيجابية وبالتالي تخفيف مستوي الضغوط الذي بدوره ساعد علي ارتفاع مستوي الرضا عن الحياة الذي تؤكد علي العلاقة الارتباطية العكسية بين الضغوط والرضا عن الحياة وذلك في خمس إبعاد والمجموع الكلي، بينما لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ، والعينة التجريبية والضابطة في بعد (السعادة). عند استعراضنا للإطار النظري الذي يحدد هناك مكونات للرضا عن الحياة لدي المرأة هو ومن أهم هذه المكونات هي الرضا المادي حيث يشير إلي إن المال يخفف من العناء كما يمكنه ان يضاعف من الشعور بالرضا بفضل ما يوفره من إمكانية الأنفاق علي وسائل مكلفة لقضاء وقت الفراغ.

تفسر الباحثة عدم وجود فروق بين القياسين ألبعدي و التتبعي علي كل المقاييس ، هذا يدل علي تمسك العينة التجريبية بما تعلموه في البرنامج حتى بعد فترة المتابعة، وأنهم ظلوا متمسكين بالأساليب الإيجابية وترك السلبية، وهو ما يؤكد صحة تحقق الفرض.

التوصيات

وفقا لما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن تحديد أهم محاور رفع مستوي الرضا عن الحياة لدي المرأة المعيلة من خلال استراتيجيات تخفيف الضغوط البيئية، التي تتمثل في تدعيم القدرات الاقتصادية تحسين الخدمات الاجتماعية المقدمة للمرأة المعيلة، ويمكن إن يكون ذلك من خلال:

١. تحتل الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى في الضغوط البيئية التي تقابل المرأة المعيلة من حيث ضعف المعاش أو الراتب المتوفر لها بالإضافة إلي و ضعف الإعانة التي تقدمها الجمعيات الأهلية ضرورة اهتمام الجمعيات الأهلية بزيادة الإعانات المادية المقدمة للمرأة المعيلة.

٢. من المعوقات التي تقابل نسبة كبيرة من الأمهات المعيلات ضعف مستوي التعليم فهي ليست مصادفه فان النساء اللاتي تعانين من الفقر عادة أقل تعليما بالإضافة إلي افتقادها

لأي مهنة يدوية، وعدم قدرتها علي الحصول علي عمل مناسب لذلك لابد من ضرورة عقد دورات تدريبية لتعليم المرأة المعيلة منخفضة المستوى التعليمي بعض المهارات اليدوية التي تفتح لها باب رزق آخر.

٣. ضرورة مساعدة أبناء المرأة المعيلة في تحسين مستواهم الدراسي وذلك من خلال إلحاقهم بمجموعات تقوية تابعة للمدرسة وإعنائهم من قيمة الاشتراك وهي حل لمشكلة التي تمثل ضغط للمرأة المعيلة وهي عدم قدرتها إعطاء أبنائها دروس، ويعتبر جزء من حل للضغوط الاقتصادية عليها وللمحد من مشكلة التسرب من التعليم.

٤. قيام الجمعيات الأهلية بتوفير وتقديم إعانات عينية لأبناء المرأة المعيلة بتوفير الزي المدرسي وأدوات مدارس من كتب خارجية وحقائب حتي لو كانت من المستعملة وذلك محاولة لتخفيف الأعباء الاقتصادية.

٥. يقترح الباحثون بزيادة البحوث التي تهتم بالصحة النفسية للمرأة المعيلة حيث لاحظت الباحثة قلة البرامج الإرشادية المقدمة للمرأة المعيلة تقترح الباحثة البحوث التالية.

- فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الثقة بالنفس لدي المرأة المعيلة.
- فاعلية برنامج إرشادي أسري في مواجهة الضغوط لدي الأم المعيلة وتحسين السلوك التكيفي لدي أبنائها.
- نظرا لقلّة البحوث التي تركز علي بيئة المرأة المعيلة تقترح الباحثة دراسة أثر المتغيرات البيئية المرتبطة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدي المرأة المعيلة.
- دراسة المستوي الاقتصادي الاجتماعي علي تقدير الذات لدي المرأة المعيلة

المراجع

- أماني قنديل(٢٠٠٥): تقييم انعكاسات المجلس القومي للمرأة في المجتمع المصري، المجلس القومي للمرأة في المجتمع المصري، المجلس القومي، ط١، القاهرة.
- حامد زهران(٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، القاهرة، عالم الكتب، القاهرة.

زينب الباهي (٢٠٠٣): الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة المعيلة كمؤشر لعمل الخدمة الاجتماعية معها، المؤتمر العلمي السنوي الرابع عشر، بعنوان التنمية البشرية وتحديث مصر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم.

سلامة منصور (٢٠٠٧): العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد والتخفيف من حدة الضغوط لدى المرأة المعيلة من الأرامل والمطلقات بالمجتمعات العمرانية الجديدة، المؤتمر العلمي السادس، الفقر وحقوق المرأة إبريل، المعهد العالي للخدم الاجتماعية.

سيد جاب الله (٢٠٠٢): الأسرة المصرية وتحديات العولمة، مطبوعات مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

شيماء أحمد النويري (٢٠١٠): أثر الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة علي إدارة شؤون أسرتها دراسة ميدانية بمحافظة بني سويف، كلية التربية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعه عين شمس.

عبد اللطيف محمد خليفة- جمعه سيد (٢٠١٣): علم النفس البيئي، ط١، دارا لزهراء النشر والتوزيع.

مجدي محمد دسوقي (٢٠١٣): مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الانجلو المصرية.

معوض محمود معوض (٢٠١٥) دور الجمعيات الأهلية في مواجهه مشكلات الاجتماعية والبيئية للمرأة المعيلة دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) معهد الدراسات البيئية، جامعه عين شمس

هالة مصطفى السيد، طارق لبيب (٢٠٠٨): المنظمات غير الحكومية في تمكين المرأة الفقيرة للتعامل مع آليات السوق دراسة من منظور الخدمة الاجتماعية، بحث منشور، مجلة الخدمة الاجتماعية، العدد الرابع والعشرون، الجزء الثالث، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

هناء أمين (٢٠١١): تصور مقترح من منظور الخدمة الاجتماعية لمواجهة المشكلات لأبناء المرأة المعيلة بالمناطق العشوائية دراسة مطبقة علي جمعية حواء المستقبل بالمنيرة الغربية بإمبابة، رسالة ماجستير، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

وسام حسن (٢٠٠٨): المتغيرات البيئية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي للمرأة المعيلة، رسالة ماجستير (غير منشورة) معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

Article in pertanika journal of solial science and humanities 21-99-108-
December 2013.

Boonkuna, Theerarat :Job stress, coping strategies, and perceived health
status among Thai female home-based workers.
.Dissertation Abstracts International: Section B: The
Sciences and Engineering. Vol.74(6-B(E)),2013, No
Pagation Specified

MpilarMatud 2004 ; Gender difference in stress and coping styles,
personality and individual differences ,volume37-november
2003 page 1401-1415.

Restreps Rincon (2000) ,Female Headed households and their homes ,
the case of medelti Colombia -MA- Canada Magill
university.

Siti marziah,nasrudin subhi,self- esteem, coping strategy , and social
support as correlates of life satisfaction among middle- aged
maluy women.

[http:// researchgate. net/..2898-69752.](http://researchgate.net/..2898-69752)

<http://www.bee2ah.com>

www.almasryalyoum.com

**THE EFFECTIVENESS OF A PROGRAM GUIDE TO
DEVELOP COPING STYLES WITH
ENVIRONMENTAL STRESSES IN MOTHER
BREADWINNERS**

[8]

**Ibrahim, Asmaa, A.⁽¹⁾; Seyam, Azza, A.⁽²⁾; Zedan, Hanan, E.⁽³⁾
and Abd elhafeez, Nadia, M.**

1) Faculty of women, Ain shams University 2) Faculty of Arts, Banha University. 3) Institute of Environmental Studies and Researches, Ain Shams University.

ABSTRACT

The study aimed to verify the effectiveness of the pilot program prepared by the researcher to develop positive coping styles of environmental stresses have breadwinners mother, to identify the impact of the indicative program at the low level of stresses have a breadwinner mother, identify the impact of guiding the program to raise the level of life satisfaction have a breadwinner mother. The study sample consisted (20) or divided into 10 pilot, and 10 control, from a core sample of (50) between the ages of (30-53) educational level of low economic inCairo Governorate. study method the counts on the experimental method ,study tools Initial Data Form prepared by the researcher, measuring Economy Level Form Social preparation Abdul Aziz person, scale for measuring environmental stresses prepared by the researcher, scale for measuring coping style preparation by carver shire, scale for measuring life satisfaction scale for the by Majdi Dasuki, Program guide for the development of positive coping style preparation by researcher. The study found the total important results there are statistically significant differences between the mean scores

after before of the experimental sample on the scale of the methods of coping style for positive and negative coping in all coping style except two methods (planning-humor). There are statistically significant differences between before and after in remote measurement of the experimental sample on the scale of environmental stresses in all dimensions except one dimension (economic stresses). There are statistically significant differences between after and before of tribal measurement degrees and post experimental sample on the scale of life satisfaction except after (happiness). there are statistically significant differences between of the experimental sample grades and the control on the scale coping style of all positive deportation methods for the experimental sample except two methods (planning - Humor). For negative methods, there are differences between the experimental and control sample . There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental sample and the control sample on the stresses scale in all dimensions except one dimension (economic stresses). There are statistically significant differences between the averages of the experimental sample grades and control sample on the scale of life satisfaction in all dimensions except after (happiness) there are statistically significant differences between the average scores of measurement and dimensional measurement iterative experimental sample on the scale coping style stresses in all dimensions . And environmental pressure scale of all dimensions. And the measure of life satisfaction in all dimensions.