

العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى

عينة من النساء المعيلات

كرستين شكري شفيق

مقدمة

أصبحت قضية المرأة المعيلة ومشكلاتها من القضايا الشائكة التي يعاني منها المجتمع خاصة بعد تزايد معدلات الفقر الذي يهدد جميع فئات المجتمع وخاصة المرأة لأنها من أكثر الفئات حرمانا من التعليم والرعاية الصحية فضلا عن نقص فرصتها في سوق العمل لأنها غير متعلمة وليس لديها من التدريب الكافي ما يؤهلها للحصول على وظيفة أو عمل مشروع صغير مما أدى الى ظهور ظاهرة تآنيث الفقر. وتشير الاحصائيات الرسمية إلى أن أعداد النساء المعيلات في تزايد مستمر في القاهرة والمحافظات والعشوائيات خاصة في صعيد مصر ووصلت أعدادهن في المنوفية نحو 4 آلاف سيدة، وفي الفيوم 10 آلاف سيدة ودمياط 9355 سيدة والبحيرة 39 ألف سيدة بينما رصدت العديد من المنظمات الحقوقية نسبة النساء المعيلات في مصر أنها تتجاوز 25% من نسبة السكان. وأشارت احصائية حديثة للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية أن نسبة المرأة المعيلة وصلت في حدها الاقصى 34%. وفي دراسة أخرى أجراها المركز على عينة شملت 6 آلاف و655 مسكن عشوائي إتضح أن النساء اللاتي تعول أسرهن وصلت الى 88% وجاء في الدراسة أن وفاة أو مرضاً وإعاقة الزوج من أهم أسباب رعاية المرأة لأسرتها بنسبة 52% وشكل الأزواج المسجونين سببا آخر لإعاقة المرأة بنسبة 23% فضلا عن أسباب أخرى تتعلق بالهجر. وتري الباحثة أن المرأة المعيلة تقع تحت طائلة الضغط النفسي بشكل ملحوظ، فالمرأة المصرية عموما تواجه العديد من الأوضاع المجتمعية السيئة، وتشكو من الكثير من المعوقات والصعوبات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، والتي تعاني منها المرأة بوجه عام والمرأة المعيلة بوجه خاص وإذا اخذنا في الاعتبار أن المرأة المعيلة هي: الأرملة، المطلقة، زوجة المريض بمرض مستعصى، زوجة المعاق أو من أصابه عجز كلي أو جزئي، وزوجة السجين. زوجة مهجورة العائل أو التي يعمل زوجها

أعمال موسمية أو أن يكون بدون عمل "عاطل".... ومن في حكم ذلك .. لهذا فالمرأة أصبحت مسئولة عن أسرة بأكملها أيا كان عدد أفراد هذه الأسرة وليس ذلك فقط ولكن هذه المسئولية لن تقع على عاتق الزوجة فقط , ولكن على الفتيات اللاتي لم يتزوجن ولكنهن مسئوليات عن اعادة أسرهن وهذا يرجع بسبب غياب العائل الاساسى عنها وهو الأب سواء كان بسبب الوفاة أو المرض أو الاعاقة ... الخ ومن هنا تتولى مسئولية اعادة أسرتها.

ومن ناحية أخرى تعد الضغوط جزءا مهما من حياة معظم الناس فكمية الضغوط التي نعيشها وكيفية ادارتنا لها تلعب دورا كبيرا في حسن حالتنا الجسدية والنفسية .(لورانس برافين،2010)

وترى الباحثة أن الضغوط شيئا أساسيا في الحياة فلا توجد حياة على الأرض خالية من الضغوط ولكن شدة هذه الضغوط وردود أفعال الأفراد نحوها واستجاباتهم لها تختلف من فرد الى آخر فكل فرد تختلف شخصيته عن الفرد الآخر وبالتالي فأساليب مواجهة الضغوط سوف تختلف أيضا من فرد لآخر فهناك من يمتلك أساليب مواجهة ايجابية عند التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها تمكنه من مواجهتها وهناك من يمتلك أساليب مواجهة سلبية عند تعامله مع المواقف الضاغطة وبالتالي لا يستطيع مواجهتها الأمر الذي قد يصل به الى حد المرض العضوى.

ويرى(فيكتور فرانكل ،1982) أن طريقة ادراكنا للضغوط هي التي تجعلنا نضطرب أو تجعلنا ندرك أن الحياة مليئة بالمشقة والتعب ولا بد وأن نتعامل معها بدلا من أن نهرب منها أو نتجنبها فاذا ما تأمل الانسان حياته سوف يدرك أنها مليئة بالمشقة والتعب ولكن اذا وجد معنى لهذه المشقة استطاع أن يتحمل مسئولية هذه المشقة ويحقق أهدافه بتحملة لتلك المسئولية وحينئذ سوف يشعر الفرد بالرضا عن حياته.

ويرى لازاروس أن أساليب المواجهة للضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف فعندما يواجه الفرد بموقف ويتم تقييمه على أنه ضار ومهدد ويمثل تحديا لتوافقه هنا ينشأ الضغط.(طه عبدالعظيم، سلامة عبد العظيم،2006)

وترى الباحثة أن النساء المعيلات تعاني من ضغوط نفسية عديدة مترتبة على الفقد فالأرملة تواجه العديد من المشكلات الأمر الذي يؤدي بها الى العديد من الأمراض النفسية كالقلق والاحباط والاكتئاب والعصبية... الخ وكل هذا يؤدي الى اصابتها بالأمراض العضوية أيضا وكل هذا نتيجة لمواجهة الحياة بدون سند وذلك نتيجة لاختفاء المساندة والدعم الاجتماعى والمصادر التي كانت توفر لها الأمان والسعادة مما يسبب لها الشعور بالضغوط والعديد من المشاعر السلبية فهي أصبحت العائل الأساسى للأسرة فهي أصبحت تقوم بدور الأب والأم معا مما يؤدي بها الى المزيد من الضغوط النفسية.

وهذا ما أثبتته أفي وآخريين (Affi et al, 2006) عند مقارنة المجموعات الأربعة المتزوجين والمنعزلين والمطلقين والأرامل ، أن النساء المتزوجات وغير المتزوجات كان لديهم بشكل عام جوانب متشابهة فى الصحة النفسية ، أما المطلقات والأرامل فكان لديهم اضطرابات فى القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة.

وهناك العديد من الظروف والمتغيرات قد تؤثر على شعور الفرد بالرضا عن الحياة , كما تؤثر شخصية الأفراد وسماتهم على مدى إدراك الضغوط, ويؤكد ذلك نتائج دراسة كرميان (2007) التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسى والعصائية , كما بينت دراسة روز لينيو بارون (2009) وجود علاقة موجبة بين عدم الرضا عن الحياة والعصائية و يقظة الضمير, وهو ما يعكس على مدى شعور الفرد بالرضا عن حياته ومكانته كما تشير دراسة بلكيلاني (2008) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والضغوط النفسية والرضا عن الحياة. ودراسة شند والأنور (2006) بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغط النفسى وبعد العصائية وسلبية مع الرضا عن الحياة وتقدير الذات. (السيد أبو هشام, 2010, ص269).

ووفقا لما سبق تتحدد مشكلة الدراسة فى التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين أساليب

مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدي عينة النساء المعيلات؟

ثالثاً: أهداف البحث

تحاول الدراسة التالية الكشف عن مدى العلاقة بين علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط

والرضا عن الحياة لدي عينة النساء المعيلات

رابعاً: أهمية البحث:

أولاً : الأهمية النظرية :

- 1- يستمد البحث الحالي أهميته من طبيعة العينة وهي السيدات المعيلات ومن تنامي الاهتمام بالمرأة محلياً وعالمياً حيث إنها تمثل عينة لا يستهان بها من المجتمع .
- 3- ندرة الدراسات التي تناولت المرأة المعيلة من زوايا نفسية خاصة في البيئة العربية.

ثانيا الأهمية التطبيقية:

- 1- تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فيما تناوله من متغيرات نفسية يمكن الاستفادة من نتائجها في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد النفسي للتخفيف من الضغوط لدي المرأة المعيلة .

مفاهيم الدراسة :

1-أساليب مواجهة الضغوط_Coping:

يرى موس (Moos, 2003) أن المواجهة هي مجموعة من أنماط السلوك التكيفية والمتعلمة التي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدها الحاجة وتهدف لحل المشكلة وهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط ذلك (النابعة فتحى محمد, 2016, ص97) .

أيضاً يعرف ديمبيكوويلس-موران (2006) Dembeck&Wells-Moran استراتيجيات المواجهة باعتبارها جهوداً محددة، سلوكية ونفسية على حد سواء، يستخدمها الناس للتغلب، تحمل، تقليل، أو خفض الأحداث الضاغطة . وقد صنفت استراتيجيات المواجهة إلى استراتيجيات حل المشاكل التي هي جهود للقيام بشئ فعال للتخفيف من الظروف المجهدة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة والتي تشمل على جهود لتنظيم العواقب

العاطفية للأحداث الضاغطة أو محتمل أن تكون ضاغطة (Ajibade, Olabisi, Fabiyi, Aja, & Ayeni, 2016).

وتعرف الباحثة أساليب مواجهة الضغوط اجرائيا بأنها: الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها في مقياس أساليب مواجهة الضغوط والتي تعكس بنوده أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة الحالية من خلال مجموعة من الأبعاد الفرعية التي تعكس هذا المفهوم.

2- الرضا عن الحياة:

يعرف الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة، ومقاييس

الرضا المختلفة. (مايكل أرجايل، ترجمة فيصل عبد القادر، 1993، 14)

ويرى إينهوفن (Eenhoven, 2001) أن الرضا عن الحياة هو "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يجيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل (نعمات علوان، 2008، 477)

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة اجرائيا بأنه: الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها في مقياس الرضا عن الحياة والتي تعكس بنوده ارتفاع مستويات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة الحالية من خلال مجموعة من الأبعاد الفرعية التي تعكس هذا المفهوم.

الدراسات التي تناولت الضغوط وأساليب مواجهتها لدى السيدات المعيلات :

اشارت الدراسة: (Rook, 1987) وعنوانها " العلاقة بين التفاعلات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية والرضا بالعلاقات الاجتماعية لدى المسنات " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مدى عمق التفاعلات الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية والرضا بالعلاقات الاجتماعية، وذلك على عينة من المسنات الأرمال، تراوحت أعمارهن بين 60-89 عاماً، وقد طبق الباحث مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الرضا الاجتماعي ومقياس التفاعلات الاجتماعية المتبادلة، وتوصل إلى عدة نتائج من أهمها أن الخلل في التفاعلات الاجتماعية ينعكس في زيادة الشعور بالوحدة، وكذلك عدم الرضا عن

العلاقات الاجتماعية، وأن التبادل الاجتماعي يختلف باختلاف نوع المساندة الاجتماعية التي تتضمن مساندة الأصدقاء والمساندة الوجدانية واطهار مشاعر الود والمساندة الايوائية.

وفي الدراسة الاجتماعية التي قامت بها نارين جمال (1992) عن أسر الأرمال في مدينة بغداد وجدت الأتي: في المرحلة التي تسبق وفاة الزوج تتركز مهام المرأة على الإنجاب والتنشئة وعلى أداء المهام المنزلية وتنظيم الحاجات النفسية لأفراد الأسرة وإشباعها والعمل خارج البيت لمساعدة الزوج في كسب موارد العيش، أما بعد وفاة الزوج فان مهام المرأة تتركز على أشغال مكان الأب في تربية الأبناء والإشراف عليهم وإشباع حاجات الأسرة وكسب موارد العيش والتنشئة الاجتماعية للأبناء وحمايتهم من الأخطار الخارجية وتحمل الأعباء المنزلية وتنظيم العلاقات الداخلية والقريبة، ومن خلال الدراسة الميدانية أظهرت الباحثة أن معظم أسر الأرمال تعاني من مشكلات مختلفة منها اجتماعية واقتصادية ونفسية وتربوية مما يتطلب وقفة جادة وموضوعية من جانب الجهات المختصة لوضع علاج صائب لها. أن أغلبية وحدات العينة البالغة (160) مبحوثة تقع ضمن الفئة العمرية (30-39) سنة. كما تبين أن جميع المبحوثات كن أرمال ولم يتزوجن بعد وفاة أزواجهن. كما أتضح أن (52%) من المبحوثات يقمن في منازل مستقلة وأن (24%) منهن يعيش معهن أحد أقاربهن كما أتضح أن (37%) من المبحوثات توفي أزواجهن في الحرب وأن معدل عدد أطفالهن يتراوح بين (3-4) أطفال. من جانب آخر أظهرت النتائج الميدانية أن أبناء الأرمال تأثروا بغياب آباءهم وأن (51%) من المبحوثات ذكرت إنهن لم يستطعن تعويض أبناءهن عن فقدان الآباء وذلك بسبب أوضاع المرأة الاجتماعية كما ذكرت (71%) من المبحوثات. إن موردهن المالي يتمثل في الراتب التقاعدي للزوج المتوفى وكذلك فان (54%) من المبحوثات كن يكتفين بهذا المورد ولا تمارس أي عمل خارج المنزل أما اللواتي يعملن فأنحن يمارسن أعمالا لا تتطلب مهارة (21% من المجموع الكلي للعينة)، كذلك تبين أن نصف أبناء وحدات العينة يشاركون أمهاتهم في تحمل جزء من مصاريف الأسرة وقد أكدت (77%) من المبحوثات أنهن يوازنون

ما بين اللين و الشدة في تنشئة الأبناء وأن (63%) منهن أكدت مقدرتهن على حماية أبنائهن، كما أظهرت البيانات أن (71%) من المبحوثات يتمتعن بعلاقات ايجابية مع أفراد الأسرة. أما المشكلات التي تعاني منها أسر الأرمال فهي- كما أظهرت الدراسة الميدانية- متعددة ومتنوعة أو أن (35%) من المبحوثات يعانين من تهميش المجتمع لهن. غير أنه (46%) من المبحوثات ذكرن إنهن تكيفن مع الحياة بعد وفاة الزوج ولكن بدرجة متوسطة. غير أنه (85%) من المجموع أظهرن درجة من القلق والخوف من المستقبل. وأكدت (46%) منهن أن مستوى أسرهن الاقتصادي واطىء بسبب ضعف الموارد بعد وفاة الأب وبالتالي فان (64%) من الأرمال ذكرن عدم مقدرتهن على سد متطلبات الأبناء وذكرت (55%) من المبحوثات أن أبنائهن يعانون من مشكلات نفسية تتمثل في الانفعال بسبب أبسط الأشياء كذلك فان (71%) من المبحوثات يتابعن أبنائهن دراسيا ويشاركن معهم في المذاكرة.

كما أظهرت دراسة لكرامر (Cramer, 1993) أن النساء اللواتي يعشن وحيدات، يشربن الكحول بكمية أكثر من النساء اللواتي يعشن مع آخرين أو مع طفل عمره أربع سنوات فأكثر، كما تبين أن الأرمال اللواتي يعشن وحيدات كن أكثر ضغطاً نفسياً من تلك اللواتي يعشن مع طفل بالغ حتى عند وجود تفاعل اجتماعي لديهن.

وأجرت (راويه دسوقي، 1996) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة السببية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية والصحة النفسية لدى المطلقات وكذلك التعرف على الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الصحة النفسية من المطلقات فى ادراكهن للضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء، والتعرف على الفروق بين المطلقات فى ادراكهن لحجم ودرجة الرضا عن المساندة الاجتماعية، وقد تكونت العينة من (40) امرأة من النساء المطلقات لأول مرة تراوحت أعمارهن بين (25-40) سنة، وقد استخدمت الباحثة المقاييس الآتية: مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الامداد بالعلاقات الاجتماعية، ومقياس ضغوط الحياة، ومقياس الصحة النفسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المطلقات مرتفعات ومنخفضى الصحة النفسية فى الضغوط النفسية

لصالح منخفضات الصحة النفسية، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المطلقات مرتفعات ومنخفضات الصحة النفسية في بعدى المساندة الاجتماعية (حجم المساندة والرضا عنها) من قبل الأسرة والأصدقاء، وكذلك الدرجة الكلية لصالح مرتفعات الصحة النفسية، مما يدل على أنهن كن يتلقين المساندة الاجتماعية من قبل أسرهن وأصدقائهن.

أجري كل من (ذكار- ماسران Thakar & Misra, 1999) دراسة علي عينة من النساء العاملات في الهند محاولين التعرف علي مدي إسهام منغصات الحياة اليومية والمساندة الاجتماعية في درجة الشعور بالسعادة والهناء الذاتي لدي العاملات وغير العاملات حيث بلغ أفراد العينة (ن = 196) من العاملات، (ن=54) من النساء الغير عاملات، وتم تطبيق مقياس منغصات الحياة اليومية ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الهناء الذاتي، توصلت الدراسة إلي أن المرأة العاملة لديها منغصات حياتية أكبر وتلقي مساندة اجتماعية أقل عن المرأة التي لا تعمل وبالرغم من ذلك فهي أكثر شعورا بالهناء الذاتي والسعادة التابعة من تحقيق الذات لديهن الناتج من ممارستهم لأعمالهم.

وفي دراسة أجراها (هاربر جيمس وآخرون Harper, James. M, 2000) هدفت فحص العلاقة بين منغصات الحياة اليومية ومشاعر الألفة والمودة بين الأزواج والرضا الزوجي بينهما وذلك علي عينة من المتزوجين بلغ عددهم (ن= 472) من الأزواج والزوجات بمدي عمري (79-55) عام وتم اختيارهم عشوائيا من خمسين ولاية بالمملكة المتحدة وقد استجابوا للمقاييس الآتية: مقياس كنساس للرضا الزوجي ، التقييم الشخصي للألفة والمودة في العلاقات. مقياس منغصات الحياة ومبهاجاتها اليومية، أشارت نتائج الدراسة إلي أن منغصات الحياة أرتبطت سلبيا مع درجة الرضا الزوجي لدي كلا الزوجين وتوصلت الدراسة إلي أن المودة بين الزوجين والألفة بينهما تتوسط العلاقة بين منغصات الحياة اليومية ودرجة الرضا الزوجي لدي كلا الزوجين.

وأشار (أشرف شريت ومحمد حلاوة، 2002) الى أن التوافق الاقتصادي يلعب دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا عن الحياة أو الاحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان

والاحباط اذا كان الاشباع عنده منخفضا، ويغلب عليه الشعور بالرضا اذا كان الاشباع عنده مرتفعا.

وهدفت دراسة (اقبال الأمير السمالوطى، 2003) الى التعرف على المشكلات التى تواجه المرأة المعيلة فى المجتمع المصرى، وتحديد الاثار الناجمة عن هذه الظاهرة الاجتماعية بالنسبة للمرأة نفسها ولأسرتها وللمجتمع ككل، ومحاولة الوصول الى سياسة عمل واضحة المعالم تتعامل مع هذه الظاهرة، وأوضحت نتائج الدراسة أن المرأة المعيلة تعاني من مجموعة من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية والتعليمية.

وأجرى (باسم لافى، 2005) دراسة على (93) زوجة أسير للتعرف على العلاقة بين الضغوطات النفسية لزوجات الأسرى وبعض المتغيرات وقد أظهرت الدراسة مدى معاناة زوجات الأسرى من الضغوطات النفسية وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى الى عمر الزوجة أو عدد الأبناء أو مستوى الالتزام بالقيم الدينية بينما توجد فروق ذات دلالة تعزى الى مستوى تعليم الزوجة والمستوى الاقتصادى والاجتماعى للزوجة.

وهدفت دراسة (ماهر عبد الوهاب الملاح، 2005) تحديد أهم المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية لدى المرأة المعيلة، وأهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة أن أهم الصعوبات التى تواجه المرأة المعيلة هى: انخفاض مستوى الدخل لديها، وأن المعوق الاقتصادى يمثل أهم المعوقات الأساسية التى تمنعها من أداء أدوارها بعد أن أصبحت هى العائل الأساسى للأسرة.

وهدفت دراسة (منى القناعى، 2007) بالتعرف على أثر اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) على الأساليب التى تتبعها المرأة فى مواجهة مشكلات الحياة المألوفة، وأجريت الدراسة على مجموعتين من السيدات الكويتيات، الأولى تعاني من اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وذلك باستخدام مقياس (CAPS-I) بينما لا تعاني المجموعة الثانية من هذه الاضطرابات، وقد روعى تساوى المجموعتين من حيث عدد المفردات (ن 30 مفردة لكل مجموعة)، كما روعى تقارب المجموعتين من حيث الخصائص الديموجرافية، وقد تم تطبيق مقياس

وهدفت دراسة (وهبه محمد نور الدين، 2014) الى التعرف على الدور الوسيط لمتغير التقييم المعرفي بين منغصات الحياة اليومية وبين الهناء النفسى، والكشف عن الفروق فى متغيرات البحث وفقا لبعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس - عدد الأبناء - محل السكن - نوع السكن)، وتكونت عينة الدراسة من (200) فردا من الأرامل منهم (90) من الذكور الأرامل، و(110) أنثى، واستخدم الباحث استمارة جمع البيانات (من اعداد الباحث)، ومقياس الهناء النفسى لرايف ترجمة وتقنين (النابعة فتحى، 2010)، ومقياس التقييم المعرفي للمشكلات (الأولى والثانوى) من اعداد (النابعة فتحى، 2004)، ومقياس منغصات الحياة اليومية للراشدين (شدة - تأثير) (اعداد النابعة فتحى، 2002)، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة سالبة وداله احصائيا بين التقييم المعرفي الأولى والضغوط الاقتصادية والسياسية والثقافية والصحية والبيئية والاجتماعية والمهنية، وتوجد علاقة سالبة ودالة احصائيا بين التقييم المعرفي الثانوى أبعاد مقياس الضغوط النفسية عدا الضغوط الدينية والضغوط الثقافية، ولا توجد علاقة دالة احصائيا بين كل من : الضغوط الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والمهنية والصحية والثقافية والأبعاد الستة للهناء النفسى، وتوجد علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين التقييم المعرفي الثانوى وكل من السيطرة على البيئة، والنمو الشخصى، والعلاقات الايجابية مع الاخرين، وتقبل الذات.

وهدفت دراسة (مرفت السيد، 2016) التعرف على أساليب التكيف المعيشى للمرأة المعيلة فى ظل ظاهرة تأنيث الفقر، وطبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المدروسة والدرجة الكلية لأساليب التكيف المعيشى للمرأة المعيلة بقرى الدراسة، والمشكلات التى تواجه المرأة المعيلة لتحسين مستوى معيشة الأسرة، وتكونت العينة من (315) امرأة معيلة من بعض المراكز فى كل من محافظات أسيوط وسوهاج وبنى سويف، وتم اختيارهم على أساس أنهم يمثلوا أعلى المحافظات من حيث النسب الأعلى للنساء المعيلات، وتم جمع البيانات باستخدام استمارة استبيان بالمقابلة الشخصية، والمقابلات الفردية المتعمقة، وتوصلت الدراسة الى مايلى : من أهم أساليب التكيف المعيشى الايجابية التى تتبعها المرأة المعيلة اعداد أنشطة

منزلية مدرة للدخل خاصة بالانتاج الغذائي ،والعمل عند الغير بالزراعة ، ومن أهم أساليب التكيف المعيشي السلبية ايقاف تعليم الأبناء، والاتجاه نحو زواج الفتيات المبكر، ووجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الاجتماعية التالية: عمر المبحوثة، عدد الأبناء، درجة التماسك الأسرى والدرجة الكلية لأساليب التكيف المعيشي للمرأة المعيلة،بينما كانت العلاقة عكسية مع متغير درجة التماسك الأسرى ،ومن أهم المشكلات التي تقابل المرأة المعيلة عدم وجود المال الكافي لتوفير الغذاء للأبناء ، وعدم الحصول على الارث من زوجها ، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغير الاقتصادي التالى:عدد العاطلين عن العمل بأسرة المبحوثة، والدرجة الكلية لأساليب التكيف المعيشي.

رابعاً: فرض الدراسة:

ومما سبق عرضه من أطر نظرية ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية فيما يلي: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين اساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدي عينة من النساء المعيلات"

المنهج والاجراءات

أولاً: المنهج

تعتمد الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث جمع ووصف البيانات وتفسيرها وتحديد العلاقات المتبادلة بين المتغيرات ومدى ارتباطها معا.

ثانياً: العينة

أجريت هذا البحث على عينة بلغ عددها (280) أنثى من المعيلات لأسرهن، ارملة (ن =95) ومطلقات (ن=71) مهجورات من الزوج (ن =59) زوجهن مريض ولا يعمل (55) بمدى عمري من (25: 60) عامًا بمتوسط (40.27)، وانحراف معياري

(1.69) عاما وجميع افراد العينة من مدينة المنيا ومراكزها وقراها. وفيما يلي خصائص عينة الدراسة:

جدول (1) توزيع العينة وفقا للسن وطبيعة الاعالة (ن = 280)

عدد المعولين		الدخل		الاقامة		مستوى التعليم		فئات السن		طبيعة المعيلة
4 فأكثر	3 فأقل	أكثر من 1000	1000 فأقل	حضر	ريف	عالي	متوسط	من 36 فأكثر	من 35 فأقل	
55	12	50	39	37	57	35	55	65	30	أرملة
65	27	44	45	45	30	32	45	43	28	مطلقة
29	28	30	29	15	52	35	45	35	24	هجرتها زوجها
42	22	20	23	14	30	15	18	35	20	مرض الزوج
191	89	144	136	111	169	117	163	178	102	العدد
68.2 1	31.7 8	51.4 2	48.5 7	30	70	41.5 8	58.2 1	63.57	36.42	النسبة %

ويتبين من الجدول السابق توزيع العينة وفقا لعدد من المتغيرات وهي (السن ، التعليم، الإقامة، الدخل الشهري، وعدد الأفراد المعولين) وهي بنسب معقولة . وسوف تستفيد الباحثة من هذه الخصائص عند عقد المقارنات وفقا للاختلاف في هذه المتغيرات الديموجرافية.

ثالثا: مقياس الدراسة

(1) مقياس الرضا عن الحياة¹: أعدته كل من دينير، ايمونز، ولارسن، وجريفن، Diener, E., R.A. Emmons, R.J. Larsen and S. Griffin., 1985 وترجمه للعربية (النابغة فتحي، 2009) ويتكون من 5 عبارات ، يجاب عنها عن طريق مقياس متدرج من 1 : أرفض بشدة إلي 7 : أوافق بشدة ويعكس المقياس التقييم المعرفي لجوانب الرضا عن الحياة عموما، واستخدم المقياس بشكل واسع النطاق في دراسات علمية متعددة.. وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بتقييم معامل ثبات ألفا- كرونباخ على عينة بلغت 50 سيدة من المعيلات، وبلغت قيمة

¹ Satisfaction with life Scale

ثبات ألفا-كرونباخ 0.77 ، ويعد ثباتا مرتفع في ضوء تغير تقديرات الفرد لدرجة رضاه عن الحياة وتأثرها بكثير من العوامل الداخلية والخارجية.

(2) قائمة المواجهة الاستباقية للضغوط:

أعدت جرينجلاس، وشوارزر، جاكوبيك ، فيكسنباوم، تاوبرت (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999) قائمة المواجهة الاستباقية للضغوط والتي تتكون من سبعة مقاييس فرعية هي (المواجهة الاستباقية، التأمل للمواجهة، التخطيط، المواجهة الوقائية، طلب المساندة الوسيطة، طلب المساندة الانفعالية، تجنب المواجهة)، واعتمدت هذه القائمة على نظرية المواجهة الإيجابية لدي شوارزر التي صاغها لاحقا (Schwarzer, & Knoll, 2003)، وأبحاثه عن المواجهة الاستباقية (Schwarzer, 2000; Schwarzer & Luszczynska, 2008) وقد أجرت جرينجلاس تحليلا عامليا للقائمة ، وثبت صدقها عامليا وكذلك كانت معاملات ثبات ألفا-كرونباخ مرتفعة حيث تراوحت بين 0.71 : 0.85 على عينات من الطلاب الكنديين، من 0.64 : 0.84 على عينة من الطلاب (Greenglass, 2002) .

وقد ترجم (النابعة فتحي، 2013) القائمة كاملة (55) بندا تغطي الأبعاد السبعة السابقة، يجاب عنها بمقياس متدرج من (1) لا ينطبق إطلاقا إلى (4) ينطبق تماما. وفي الدراسة تم انتقاء بعض المكونات الفرعية للقائمة بعناية والاكتفاء بها وهي مقاييس فرعية ضمت (30) بندا) ورتبت كالتالي:

- 1- التخطيط: ويتكون من 4 بنود أرقامها (1، 2، 3، 4)
- 2- المواجهة الوقائية: ويتكون من 10 بنود أرقامها (5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14)
- 3- طلب المساندة الوسيطة: ويتكون من 8 بنود أرقامها (15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22)

4- طلب المساندة الانفعالية: ويتكون من 5 بنود أرقامها (23، 24، 25، 26،

(27

5- التجنب: ويتكون من 3 بنود ارقامها (28، 29، 30)

وللتحقق من صدق القائمة وثباتها على عينة هذه الدراسة؛ قدرت الباحثة الاتساق الداخلي بين مكونات القائمة الفرعية كمؤشر لصدق البناء، وفقا لرأي كثير من الباحثين الذي يعتبرونه مؤشرا للصدق (Cronbach & Meehl, 1955 ; Urbina, 2004, p.162)، وكذلك معاملات ثبات ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقاييس الفرعية، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (4) معاملات ارتباط بيرسون البسيط بين المقاييس الفرعية لقائمة

المواجهة فيما بينها وكذلك مع الدرجة الكلية للقائمة (ن = 50)

التجنب	المساندة	طلب الانفعالية	طلب المساندة الوسيطة	المواجهة الوقائية	التخطيط	الأساليب
					---	التخطيط
				----	**0.53	المواجهة الوقائية
			---	**0.56	**0.65	طلب المساندة الوسيطة
	----	**0.63	**0.60	**0.45	**0.45	طلب المساندة الانفعالية
----	*0.28	*0.30-	*0.31-	0.12	0.12	التجنب
*0.30	* 0.29	** 0.51	** 0.55	** 0.64	** 0.64	الدرجة الكلية للقائمة

ويتضح من الجدول السابق وجود ارتباطات دالة بين المقاييس الفرعية المكونة للقائمة والدرجة الكلية للمواجهة، واتضح ايضا عدم ارتباط التجنب بشكل دال احصائيا مع التخطيط، والارتباط السلبي الدال بين التجنب وطلب المساندة الوقائية والوسيلية، وهو ما يتسق مع البناء النظري للمقياس حيث يمثل التجنب حلا سلبيا للضغوط النفسية فيما تعد باقي الأساليب إيجابية.

وفيما يتعلق بالثبات تم تقييم معامل ثبات ألفا كرونباخ للقائمة وكانت نتائجه كالتالي:

جدول (5) معاملات ثبات ألفا - كرونباخ للمقاييس الفرعية لقائمة المواجهة (ن = 50)

معامل ثبات ألفا-كرونباخ عينة كلية ن = 50	المقاييس الفرعية لقائمة المواجهة
0.81	1- التخطيط
0.83	2- المواجهة الوقائية
0.75	3- طلب المساندة الوسييلية
0.84	4- طلب المساندة الانفعالية
0.80	1- التجنب
0.82	الدرجة الكلية لقائمة اساليب المواجهة

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ومقولة من الناحية

السيكومترية حيث تراوحت بين 0.75 ، 0.84 ،

طريقة التطبيق:

طبقت الباحثة المقاييس على عينة الدراسة بشكل فردي في مناطق سكن السيدات المعيلات ، ومرت مراحل التطبيق بما يلي:

1- تواصلت الباحثة مع بعض الجمعيات الأهلية التابعة للتضامن الاجتماعي في نطاق المناطق السكنية المستهدفة للتطبيق وذلك من أجل معرفة عناوين الأسر المعيلة التي يمكن الاستعانة بها كعينة.

- 2- توجهت الباحثة بمعاونة بعض الأخصائيين النفسيين من الاناث المتطوعات لمساعدتها في التطبيق لمرافقتها الى مقر سكن الأسر.
- 3- بعد تقديم نفسها لمن طلبت منهن معاونتها في الاستجابة على المقاييس ووضحت لهم بكل صدق انها لا تملك تقديم الدعم والمعونة نظرا لاعتقاد البعض انها تابعة لجهات تقدم الدعم والمعونة.
- 4- في مرات عديدة قام الأخصائيات المعاونات للباحثة بأنفسهن بتطبيق المقاييس.
- 5- استغرقت جلسة التطبيق الواحدة حوالي ثلث ساعة تقريبا.
- 6- استغرق التطبيق لجميع الاستثمارات حوالي أربعة شهور في الفترة من 15 أغسطس حتى 25 ديسمبر 2019 م.

التحليل الإحصائي:

للتحقق من فروض البحث تم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS.21 & Amos وتم التحليل باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة فيما يلي:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على "تختلف متوسطات درجات إدراك التأثير السلبي لمنغصات الحياة اليومية باختلاف سن المرأة المعيلة"

وللتحقق من هذا الفرض قَدّرت الباحثة الفروق بين متوسطات السيدات المعيلات وفقا للسن في كل من منغصات الحياة اليومية واتضح نتائج هذه الخطوة في الجدول التالي:

نتائج الفرض: والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة"

وللتحقق من هذا الفرض حسب الباحث معامل ارتباط بيرسون بين اساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدي عينة النساء المعيلات:

جدول (11) معاملات ارتباط بيرسون بين منغصات الحياة اليومية، واساليب مواجهة الضغوط

والرضا عن الحياة لدي العينة الكلية (ن= 280)

الرضا عن الحياة	المتغيرات
0.18**	التخطيط
0.08	المواجهة الوقائية
0.40**	المساندة الوسييلية
0.12- *	المساندة الانفعالية
0.32- **	التجنب

** دالة عند مستوى دلالة 0,01

ويتضح مما سبق أن العلاقات بين منغصات الحياة اليومية والرضا عن الحياة ارتباطات ايجابية وهي نتيجة ملفته للنظر حيث أن الرضا موجود بالرغم من وجود المنغصات وهي حالة فريدة قد لا تبدوا كثيرا في نتائج البحوث السابقة الا ان المجتمع المصري والمرأة المصرية والمرأة المعيلة خصوصا تثبت أن الرضا جزء من التركيبة الشخصية للمصريين حيث يعانون من الضغوط النفسية وسرعان ما تسمع منهم كلمات مثل " الحمد لله " " ماسي الحال " رضا ربنا كبير " .. الخ . وينعكس ذلك على صبرهم وتصراهم الشخصية. وهذه مشاهدة من الواقع لمستها الباحثة أثناء التعامل مع عينة الدراسة.

وقد وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المنغصات واساليب المواجهة الايجابية كالمواجهة الوقائية مما يدل على انه في حالة تزايد الضغوط قد تزيد المواجهة الوقائية

للحد منها وهذا يعكس قدرة المرأة المعيلة على الاستبصار والقدرة على حل المشكلات واستيعاب الأهداف.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية نسبيا مع ما توصلت اليه دراسة (وفاء عابد ، 2008) حيث توصلت لارتباط الضغوط الاقتصادية ارتباطا دالا احصائيا بالأزمات النفسية المتمثلة في الشعور بالوحدة . في حين دعمت نتيجة دراسة امال ابو عزام (2005) الي أن اللجوء للدين والرضا عوامل مهمة تخفف الشعور بالضغوط النفسية وتؤدي الى الشعور بالراحة والسعادة.

وهو ما أكدته دراسات كل من (Fluton, 1992; Hong & Gianmkopoulos, 1993) الى ان التدين والرضا يعدان اطارا مرجعيا يجعلان الحياة أكثر تفاؤلا وقل احساسا بالضغوط النفسية، ويخففان من وطأة الضغوط النفسية السالبة .

وكانت نتائج الدراسة الحالية غير متسقة نسبيا مع النتائج التي اشارت دراسات عديدة أجريت على المطلقات والأرامل (كنماذج للنساء المعيلات) منها دراسة الغامدي (2009) يعانين في كافة الجوانب الاجتماعية والنفسية والاقتصادية وتتمثل معاناتها في التعرض للشائعات ، من قبل المحيطين ، كما تعيش مشاعر الفشل ، وسوء العلاقات الاجتماعية ، وعدم قدرتها على التكيف النفسي الذي يظهر خلال معاناتها من الإحساس بالذنب والحزن على وضعها الحالي والكآبة ، نتيجة تحملها تفكك الأسرة ، ي حين أكدت دراسة(أبو اسعد 2010) أن المطلقات والأرامل أكثر شعوراً بالوحدة النفسية وخصوصاً ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض ، وأن المطلقات بوجه الخصوص لديهم عدمالرغبة في التوجه الحياتي ، وأكدت دراسة (بركات ، 2010) أن المرأة المطلقة تتعرض للكثير من المشكلات الاقتصادية التي تزيد من معاناتها ، خاصة إذا كانت لديها أبناء في ظل غياب أنظمة محددة وواضحة التطبيق ، تكفل للمرأة حقوقها المالية بعد الطلاق .وأكدت دراسة (الصخري ، ٢٠١٦) على معاناة المرأة المطلقة من الاكتئاب النفسي بعد الطلاق ، وتوصلت نتائج دراسة (أبو درويش ، ٢٠١٦) إلى وجود العديد من المشكلات التي

تواجه المطلقات ، ومنها تحمل مسؤولية دور الأم والأب في آن واحد ، وشدة اللوم الاجتماعي للمطلقة إذا فكرت بالزواج مرة أخرى بعد الطلاق ، ومشكلة عدم تناسب الدخل لإشباع احتياجات الأبناء. وأشارت أيضا دراسة (صفاء فضل، 2020) الى أن المطلقات المعيلات بمحافظة اسيوط ممن يتراوحن اعمارهن من 25 : 40 عاما، يعانين من عدد من الضغوط الاجتماعية و الضغوط النفسية و الضغوط الاقتصادية التي تحتاج لتقديم الدعم النفسي لهن.

بحوث مقترحة:

يمكن اجراء مزيدا من البحوث المقترحة مستقبلا ومنها:

- 1- يمكن اجراء دراسات لمدى فاعلية برامج ارشادية لتقليل مستوى الشعور بالضغوط النفسية لدي المرأة المعيلة وتنمية اساليب مواجهة الضغوط النفسية الايجابية لديها.
- 2- دراسة بعض المتغيرات النفسية الأخرى المنبئة بالرضا عن الحياة لدي المرأة المعيلة.
- 3- الاهتمام بدراسة القوي الانسانية الايجابية التي تميز المرأة المعيلة ودراسة.
- 4- دراسة التوافق النفسي لدي ابناء السيدات المعيلات والكشف عن جوانب الصحة النفسية لديهم.

المراجع:

1. أحمد أبو أسعد. (2010). الفروق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل المطلقات في مستويات اقتصادية مختلفة، مجلة جامعة دمشق، مجلد (26)، العدد الثالث.
2. أشرف شريت، ومحمد حلاوة. (2002). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
3. اقبال الأمير السمالوطي. (2003). النساء المعيلات لأسر - المشكلات والحلول، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، العدد الخامس عشر، الجزء الأول.
4. السيد محمد أبو هشام (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (81)، ص ص 75 - 350.
5. النابغة فتحي. (2016). من ضغوط الحياة اليومية الي الهناء النفسي. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
6. أمل علاء الدين أبو عرام (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة.
7. أميرة وحيد، ومحمد ابراهيم محمود. (2008). التأثيرات الاجتماعية والاقتصادية لفقدان الأب علي الأسرة دراسة ميدانية في مدينة الموصل، مجلة دراسات موصلية، جامعة الموصل، مركز دراسات الموصل، العراق، مج (7)، ع (22)، ص ص. 157 - 189.
8. باسم عطيه لاني. (2005). الضغوط النفسية لدي زوجات الأسري الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
9. راوية دسوقي. (1996). النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدي المطلقات. مجلة علم النفس. العدد (39). السنة (10). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. ص ص 44-59.
10. صفاء فضل هاشم. (2020). ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط، مجلد (3)، عدد (50)، أبريل، ص ص: 889-926.
11. طارق عيد أحمد الدليمي، و ابتسام عباس فرحان الشجيري. (2011). الضغوط التي تواجه الأمهات وسبل معالجتها، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة الأنبار، العراق، عدد (4)، ص ص: 278 - 291.
12. طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع (سلسلة الادارة التربوية الحديثة)، عمان.
13. فيكتور فرانكل. (1982). مقدمة في العلاج بالمعني: التسامي بالنفس، ترجمة طلعت منصور، الكويت، دار القلم.

14. لورانس برافين (2010). علم الشخصية، ترجمة: عبد الحليم محمود، أيمن عامر، محمد الرخاوي، ج 2، المركز القومي للترجمة.
15. ماهر عبد الوهاب الملاح(2005). اسهامات طريقة تنظيم المجتمع في تحسين نوعية حياة المرأة المعيلة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الثامن عشر، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، ص 3167.
16. مايكل أرجيل (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، سلسلة المعرفة.
17. محمد الصخري. (2016). الاكتئاب النفسي لدي المرأة المطلقة: دراسة ميدانية، مجلة دراسات بجامعة الأغواط، العدد (43).
18. محمد الغامدي. (2009). التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد الأول، العدد الثاني.
19. مرفت صدقي عبد الوهاب السيد (2016). أساليب التكيف المعيشي للمرأة المعيلة في ظل ظاهرة تأنيث الفقر ببعض المحافظات المصرية، المجلة المصرية للبحوث الزراعية 94(1)، قسم المرأة الريفية معهد بحوث الارشاد الزراعي والتنمية الريفية بمركز البحوث الزراعية، الجيزة، مصر.
20. مني أبو درويش. (2016). خصائص الأرامل والمطلقات في محافظة جنوب الأردن والمشكلات التي تواجهها، مجلة دراسات وأبحاث، ع (23).
21. مني بدر القناعي (2007). أثر اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة علي أساليب التكيف التي تتبعها المرأة في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية، دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد (13)، عدد(1)، يناير، ص ص: 127- 158.
22. نارين جمال عبد القادر (1992). أسر الأرامل دراسة ميدانية في مدينة بغداد، رسالة ماجستير، قسم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة بغداد.
23. نعمات شعبان علوان (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية علي عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين) مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية)، المجلد (16)، العدد (2)، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، ص ص: 475 - 532.
24. وفاء جميل عابد (2008). الوحدة النفسية لدي زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، عمادة الدراسات العليا، قسم علم النفس.
25. وهبه محمد نور الدين وهبه (2014). التقييم المعرفي كمتغير وسيط في العلاقة بين منغصات الحياة اليومية والهناء النفسي لدي عينة من الأرامل، رسالة ماجستير، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة المنيا.
26. Affi ،Tracie. O. CoX ،Brain. J ، Enns ،Murray. W. (2006). Mental Health Profiles Among Married ،and Separated /Divorced Mothers in A Nationally Representative Sample ،Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology ،41. 2 ،122-129 .
27. Cramer ،Duncan. (1993). Living Alone ،Marital Status ،Gender and Health. Journal of community and Applied Social Psychology ،Vol ،3 ،1-15 .
28. Greenglass، E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.)، Beyond coping: Meeting goals، visions، and challenges (pp. 37-62). London: Oxford University Press.

29. Harper, James M., Schaalje, Bruce G., Sanberg, Jonathan G. (2000): Daily hassles, intimacy and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy* (28) (1) PP. 1-18.
30. Schwarzer, R., Luszczynska, A., Ziegelmann, J., Scholz, U., Lippke, S. (2008). Reactive, anticipatory, Preventive, and proactive coping: A theoretical distinction. *The prevention Researcher*, 15, pp. 22-24.
31. Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003) Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393 – 409). Washington, DC: APA.
32. Thakar, Gauri, Misra, Girishwar (1999): Daily hassles, Wellbeing and Social Support: Experiences of employed Women in India. *Psychological Studies* (44) (3) PP. 69-76.