Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 50, No. 6, 2023

Deanship of Scientific Research

Coping Mechanisms of Syrian Refugee Women with Living Conditions in Refugee Camps in Jordan

Rania Ahmad Jaber*

Department of Sociology, School of Arts, The University of Jordan, Amman, Jordan.

Received: 15/8/2022
Revised: 13/12/2022
Accepted: 19/1/2023
Published: 30/11/2023

* *Corresponding author:*
rania.jaber@ju.edu.jo

Citation: Jaber, R. A. (2023). Coping Mechanisms of Syrian Refugee Women with Living Conditions in Refugee Camps in Jordan. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *50*(6), 574–589.
https://doi.org/10.35516/hum.v50i6.1845

© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: The study aimed to reveal the coping mechanisms of Syrian refugees' women to the living conditions in refugee camps, and the economic, social conditions in Azraq and Zaatari camps in Jordan. Furthermore, whether there are differences in coping mechanisms due to their social and economic conditions.

Methods: The study used descriptive analytical method, based on a questionnaire to a purposive snowball sample of 550 refugee women who are breadwinners in Azraq and Zaatari camps in Jordan.

Results: The study revealed that 74% of Syrian refugee women expanded their social connections for coping, accessing support at formal and informal levels. Contentment with fate was a coping mechanism for 72%. Additionally, 67% used spending on necessities, and 61% opted for spending reduction to find the best prices. Widows focused on spending on necessities, divorced women leaned towards social relations, and larger families sought available opportunities. Longer camp residence correlated with broader coping mechanisms, and lower-income women tended to use spending on necessities, searching for the cheapest prices, and borrowing money.

Conclusions: Despite tough refugee camp conditions, Syrian women developed effective coping mechanisms. They demonstrated therapeutic and preventive approaches, showcasing their ability to manage challenges and avoid negative coping. Using planning and problem-solving skills, these women relieved stress. The study suggests promoting positive coping, increasing job opportunities, and enhancing capacity-building for income-generating projects, empowering them economically and socially.

Keywords: Refugee women, coping mechanisms, living conditions, Zaatari camp, Azraq camp.

آليات تكيف اللاجئات السوريات مع الأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء في الأردن

رانيه أحمد جبر*

قسم علم الاجتماع، كلية الآداب، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

ملخّص

الاهداف: هدفت الدراسة للكشف عن آليات تكيف اللاجئات السوريات مع الأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء، والأوضاع المعيشية الاجتماعية والاقتصادية والصحية والسكنية التي تواجهها، وفيما إذا كان هنالك فروق في استخدامهن لآليات تكيف تعزى لأوضاعهن الاجتماعية والاقتصادية.

المنهجية: استخدم المنهج الوصفي التحليلي بالاعتماد على أداة الاستبانة على عينة غرضية بأسلوب كرة الثلج بلغت 550 امرأة من اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن في مخيمي الزعتري والأزرق.

النتائج: أظهرت النتائج أن 74% من اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن في الأردن استطعن توسيع قاعدة علاقاتهن الاجتماعية كآلية للوصول إلى مختلف أشكال الدعم بمستوياته الرسمية وغير الرسمية، تبعتها آلية الرضا بالقدر وإرادة الله بنسبة 72%. كما تبين أن 67% استخدمن آليات وقائية تمثلت في الإنفاق على الضروريات و61% استخدمن آلية خفض الإنفاق مع البحث عن السعر الأرخص. كما أظهرت النتائج أن الأرامل استخدمن آلية الإنفاق على الضروريات، والمطلقات أكثر ميلًا لاستخدام العلاقات الاجتماعية، وأن العائلات الأكبر عددًا تتبع آلية البحث عن الفرص المتاحة داخل المخيم وخارجه. كما تبين أن طول فترة الإقامة في المخيم أكسبت اللاجئات آليات تكيف أوسع، وبأن ذوات الدخل المنخفض أكثر عرضة لاستخدام آليات الإنفاق على الضروريات والبحث عن أرخص الأسعار واقتراض المال.

الخلاصة: رغم قسوة ظروف اللجوء، نجحت اللاجئات السوريات في تحقيق تكيف إيجابي وفعّال، باستخدام آليات تكيف علاجية ووقائية، وتجنب السلبيات لتجنب المزيد من المعاناة النفسية والجسدية. استخدمن طرق التخطيط والإدارة وحل المشكلات لتخفيف الضغوط. توصي الدراسة بتعزيز آليات التكيف الإيجابي، توسيع فرص العمل، وتدريب اللاجئات على مهن ومشاريع تحسّن ظروفهن المعيشية وتمكّنهن اقتصاديًا واجتماعيًا.

الكلمات الدالة: المرأة اللاجئة، آليات التكيف، الأوضاع المعيشية، مخيم الزعتري، مخيم الأزرق.

مقدمة:

اندلعت الثورة السورية في آذار 2011، مخلّفة ورائها أزمة سياسية وحربًا شردت ما يزيد عن 11 مليون شخص، واعتبرت الأكثر مأساوية في هذا العصر(وزارة التخطيط والتعاون الدولي، 2020)، فقد نجم عنها مقتل آلاف الأشخاص؛ شكّل الذكور منهم ما نسبته 82.2%، وتدهورت الأحوال المعيشية للسكان على المستويات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية، وخاصة الفئات الضعيفة والمهمشة منها كالنساء والفتيات والأطفال، وكان لفقدان الأسر لمعليها الذكر الانعكاس الأكبر على وضع المرأة لتصبح المعيل لأسرتها والمسؤولة عن تدبّر أحوالها المعيشية وتلبية احتياجاتها ورعاية أبنائها وحمايتهم من مخاطر الحرب ومظاهر العنف والإرهاب؛ مما رتّب عليها أعباءً إضافية وفرض عليها أدوارًا جديدة لم تكن تعهدها قبل الأزمة (عروق، 2017).

فقد كشف تقرير "نساء بمفردهن -صراع اللاجئات السوريات من أجل البقاء" عام 2014 أن هناك من بين كل أربع أسر أسرة ترأسها امرأة وأن أكثر من 145 ألف عائلة سورية لاجئة في دول مصر، ولبنان، والعراق والاردن ترأسها نساء، وأنهن يخُضن بمفردهن كفاحًا من أجل البقاء على قيد الحياة ويصارعن يوميًا من أجل تدّبر الأمور المعيشية للحفاظ على كرامتهن، وغالبًا ما تواجه النساء والفتيات أخطارًا خاصة، فعلي سبيل المثال تكون الفتيات أول من ينسحبن من المدارس، أو يتزوجن مبكرًا، وقد تتعرض بعض النساء لخطر الاعتداء الجنسي أو لممارسه الدعارة لحماية حياه أسرتها وتوفير احتياجاتها وسبل معيشتها(UNFPA, 2016; UNHCR, 2014; UN Women, 2014) .

وتختلف تجارب اللاجئين من النساء عن الرجال في التكيف مع الأوضاع الجديدة وإيجاد سبل العيش والحفاظ عليها، بسبب الهروب والخبرة في بلد اللجوء، حيث تتغير أدوارهم الجندرية Gender Roles وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية.(CARE, 2016) ولعل أهم ما تواجهه اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن هو التكيف مع ظروف الحياة الجديدة والأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء في الاردن، وعليه فإن **مشكلة الدراسة** تتحدد في محاولتها للكشف عن الأوضاع المعيشية الاقتصادية والاجتماعية والصحية وأوضاع السكن التي تواجههن في مخيمي الزعتري والأزرق، ضمن ما يقدم لهن من خدمات إغاثة وإيواء وتعليم ورعاية صحية ودعم نفسي ومساعدات اجتماعية من قبل مفوضية الأمم المتحدة للاجئين والهيئات والمنظمات الدولية التي تهتم بقضايا اللاجئين، وماهية الآليات التي يستخدمنها لمواجهة هذه الأوضاع والتأقلم معها في سد حاجات أسرهن الأساسية، وفيما إذا كان هنالك فروق إحصائية في استخدامهن لهذه الآليات تعزى لأوضاعهن الاجتماعية والاقتصادية من خلال الإجابة على التساؤلات الرئيسة التالية:

السؤال الأول: ما الأوضاع المعيشية للاجئات السوريات في مخيمات اللجوء في الأردن؟

السؤال الثاني: ما آليات تكيف اللاجئات السوريات مع الأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء في الأردن؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في آليات التكيف التي تتبعها اللاجئات السوريات لمواجهة الأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء تعزى للوضع الاجتماعي والاقتصادي للاجئة السورية؟

وحيث أن نسبة النساء اللاجئات في المخيمات هي 47.7% ونسبة ربات الأسر من النساء اللاجئات السوريات في مخيم الزعتري هي 20% وهناك 3 من كل 10 أسر ترأسها نساء في مخيم الأزرق أي ما نسبتـــــه 30% (UNHCR, 2018) وهي نسب تستدعي الاهتمام والدراسة والبحث.

وتتأتى الأهمية النظرية للدراسة من توفيرها لمعرفة علمية وإطار نظري حول الواقع المعيشي للاجئات السوريات وتحديدًا الفئة الأكثر هشاشة منهن؛ وهي النساء المعيلات لأسرهن مبنية على أساس علمي وموضوعي يمكن الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمهتمين من العاملين في المنظمات الإغاثية الدولية من الإفادة من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها وتوظيفها من الناحية العملية والتطبيقية في بناء برامج وتدخلات مباشرة تسهم في مساعدة هذه الفئة من النساء لتحسين وضعها المعيشي في ظل محدودية الدراسات التي رصدت لدراسة هذا الجانب.

مفاهيم الدراسة:

- **اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن:** هن الفتيات والنساء السوريات اللواتي فررن من بلدهن سوريا خوفًا على من القتل، أو السجن أو التعذيب أو الاضطهاد أو الاغتصاب بسبب الحرب، وهن المعيلات اقتصاديًا لأسرهن بسبب فقدان مصدر إعالتهن من الذكور؛ نتيجة وفاة المعيل، أو اعتقاله، أو الطلاق أو عدم معرفة مصيره أو عدم قدرته على العمل.
- **آليات التكيف:** الجهود والأساليب المعرفية والأنماط السلوكية وردود الفعل الأكثر استخدامًا من اللاجئات المعيلات لأسرهن للاستجابة لضغوطات الحياة والظروف والأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء للتمكن من مواجهتها وتلبية الحاجات الأساسية لها ولأسرتها.
- **مخيم الزعتري(Al-Za'tari Camp) :** يقع على بعد عشرة كيلومترات من شرق محافظة المفرق وأنشئ عام 2012 لإيواء اللاجئين السوريين، في منطقة صحراوية نائية ويبلغ عدد سكانه 78 ألف لاجئ، ويعد المخيم الثاني من حيث الحجم في العالم (Francis, 2015).
- **مخيم الأزرق (Al-Azraq Camp)**: المخيّم الثاني في محافظة الزرقاء شرقَ الأردن، وقد أنشِئ عام 2014 للتخفيف من ضغط الأعداد الكبيرة الموجودة في مخيم الزعتري، ويبلغ عدد سكانه 41,089 ألف لاجئ وتشكل النساء اللاجئات والأطفال ما نسبته 57.5% ويتوزع اللاجئون السوريون في مخيم الأزرق في كافة قرى المخيم ضمن 10 آلاف و500 كرفان(UNHCR, 2018) .

اللاجئات السوريات في الأردن:

بالرغم من أن الأردن لم يكن من بين الدول الموقعة على اتفاقية عام 1951 الخاصة بوضع اللاجئين، إلا أن هناك مذكرة تفاهم تحدد معايير التعاون بين المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين والحكومة الأردنية، حيث يعيش 83% من اللاجئين السوريين خارج المخيمات في مناطق حضرية، وعدد كبير استُنزفت مواردهم ومدخراتهم وارتفعت ديونهم؛ ووجد إطار تقييم أوجه الضعف أن أكثر من 85% من الأسر السورية اللاجئة تعيش تحت خط الفقر في الأردن 96 دولارًا أمريكيًا للفرد شهريًا (UNHCR, 2018).

يبلغ عدد اللاجئين السوريين المسجلين حسب موقع المفوضية السامية لشؤون اللاجئين (670,432) لاجئ ولاجئة، يعيش منهم 20% داخل المخيمات أي ما مجموعه (126,345) لاجئ موزعين على النحو التالي: (مخيم الزعتري (78,552) لاجئ، مخيم الأزرق (36,699) لاجئ والمخيم الاماراتي الأردني (6,835) لاجئ). ويشكّل الأطفال دون الثامنة عشرة من العمر نحو48 % من اللاجئين و4٪ من كبار السن وغالبًا ما يوصف مخيم الزعتري برابع أكبر مدينة أردنية وأحد أكبر مخيمات اللاجئين في العالم (UNHCR, 2021)، وتشكل نسبة الإناث في كافة الأعمار 47.7% داخل مخيمات اللجوء (دون 18 سنة 25.3% ومن 18 سنة فأكثر 22.4%)، ويشير تقرير أوضاع اللاجئات السوريات في الأردن إلى أنهن بحاجة إلى آليات لحمايتهن من أي انتهاكات قد يتعرضن لها؛ نتيجة لتعرضهن لأشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي، وعدم حيازة العديد منهن للأوراق الثبوتية المهمة؛ كالهوية الشخصية وعقود الزواج وشهادات ميلاد سليمة للأطفال، مما يحول دون حصولهن على خدمات مهمة كالمساعدات الانسانية والتعليم والصحة والعمل (جريدة الغد، 2017).

الدراسات السابقة:

تشير نتائج دراسات اللجوء إلى أن النساء هن أكثر الفئات عرضة للاضطهاد والظلم الناتج عن النزاع أولًا ومن ثم اللجوء؛ نتيجة لتحملهن أعباء ومسؤوليات وأدوار جديدة غير تلك التي أعتدن عليها قبل اللجوء، فهن أكثر عرضة لمختلف أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي والمضايقة والتحرش والاعتداء وانتهاك الحقوق، وتتعرض النساء الهاربات من بلدانهم بسبب الحروب أو النزاعات المسلحة إلى تقديم خدمات جنسية مقابل المأوى أو المأكل أو المرور على الحدود، ولخطر الاستغلال في أماكن ايوائهن كالمخيمات (Dako-Cyeke & Adu,2017; Amnesty, 2016; UNFPA, 2016).

فدراسة (2011) **Hyojin** هدفت الى استكشاف الصحة النفسية لعائلات اللاجئين وعمليات التكيف مع الضغوطات المالية والاجتماعية التي تواجههم من خلال اعتماد طريقة الاستقراء التحليلي المعدلة لتحليل بيانات المقابلة من 26 عائلة من الهمونغ والأسر الصومالية. وخلصت الدراسة إلى أن الاكتئاب النفسي مرتبط وبشدة مع التحديات والتحولات التي تعيشها اللاجئة وعمليات التكيف مع المجتمع المضيف وأن استراتيجية التكيف الحاسمة للأسر اللاجئة هي بناء أو زيادة رأس المال الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي إلى الهجرة الثانوية للعائلات بحثًا عن رأس مال اجتماعي أفضل. ودراسة **الصلاحات (2014)** هدفت إلى تعرُّف المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والصحية للاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الاردن وتأثيرها على الفئات الأكثر ضعفًا مثل النساء والفتيات والأطفال وكبار السن والعنف المتزايد. فقد أجريت الدراسة على عينة من (1024) عائلة تمثل 5٪ من عائلات المخيم جرى اختيارهم على نحو عشوائي وتم جمع البيانات باستخدام استبيان. وخلصت الدراسة إلى وجود مشكلات نفسية تعاني منها اللاجئات في مخيم الزعتري كمشكلة اضطراب ما بعد الصدمة، ثم الاكتئاب، ثم القلق، فالمشكلات النفسية فالجسدية على التوالي. وأظهرت دراسة **منسي (2015)** التي هدفت هذه الدراسة إلى تعرُّف الخدمات التي تقدمها المنظمات الدولية في مخيم الزعتري في الأردن ودورها من وجهة نظر اللاجئين السوريين واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي واستخدام استبانة لجمع المعلومات، بلغت ٣٧٣ استبانة، أن مستوى رضى اللاجئين السوريين عن الخدمات المقدمة لهم في مخيم الزعتري كان متوسطًا رغم أن معظم اللاجئين يفضلون الإقامة في المخيم على الانتقال خارجه الا انهم يتكيفون مع التحديات داخل المخيم من خلال الرضا بمستوى الخدمات التي تقدمه المنظمات الدولية.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت آليات التكيف لمواجهة المواقف والأوضاع الضاغطة التي تشكل موقفًا إشكاليًا يتطلب استخدام آليات مختلفة عن تلك التي ألفها، فقد **هدفت دراسة (2015) Theodoratou** الى التحقق من استراتيجيات التكيف والمواجهة التي يجري استخدامها من قبل اللاجئين في اليونان، الذين عاشوا في مواقف حياة مؤلمة، شارك في الدراسة 99 لاجئًا من سوريا، ساحل العاج، أفغانستان، زائير، إريتريا، العراق، إيران، ,الكاميرون، موريتانيا، ميرامار، نيجيريا، فلسطين، سيراليون، السنغال، الصومال والسودان وسريلانكا وتركيا. وخلصت الدراسة الى ان استخدام اللاجئين مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة مكنتهم من التعامل مع الواقع الجديد والتدريج في أسلوب حياتهم، بعيدًا عن وطنهم، وكانت أغلب الاستراتيجيات على وجه التحديد؛ الحصول على الدعم الاجتماعي (65٪)، والإيمان بالله (80٪) وتغير السلوك (55٪)، والجهد المبذول للتحكم في العواطف السلبية (40٪). وهدفت دراسة **Dako-Cyeke & Adu (2017)** الى تعرُّف التحديات واستراتيجيات المواجهة بين اللاجئين الليبيريين في غانا. باستخدام منهج البحث النوعي ومقابلة 40 مشاركًا على نحو مقصود في مخيم للاجئين في غانا، وأشارت الدراسة إلى أن اللاجئين الليبيريين في غانا غالبًا ما يلجئون إلى استخدام استراتيجيات إنفاق المدخرات وتصفية الأصول، البحث عن عمل، اللجوء للمساعدة، اقتراض المال،

تقاسم الموارد وتلقي التحويلات لمواجهة نقص الدخل. ودراسة **Heffer & Willoughb (2017)** هدفت الدراسة الى المقارنة بين نموذج قائم على العد ونموذج قائم على الوسائل للتكيف بين الطلاب الجامعيين في كندا من دول مختلفة. أظهر النموذج القائم على الوسائل نتائج متطابقة لاستراتيجيات المواجهة السلبية، ومع ذلك، فإن الانخراط في استراتيجيات المواجهة الإيجابية أفضل بمرور الوقت. وبالتالي، فإن النهج القائم على العد يقدم طريقة جديدة لفحص كيف يمكن لعدد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد أن تساعد على تعزيز التكيف بين طلاب الجامعات فعندما تتوفر للشخص آليات تكيف عديدة ومتنوعة فإنه يصبح لديه درجة مرونة تمكنه من الاختيار من بينها.

وفيما يتعلق باستراتيجية الدعم الاجتماعي فقد هدفت دراسة **Olive (1987)** الى معرفة تأثير الدعم الاجتماعي وأسلوب التأقلم على العلاقة بين ضغوط الصدمة المزمنة والحالة الصحية، شارك في الدراسة 88 لاجئًا ناميبيًا يعيشون في منطقة استوائية في إفريقيا، وخلصت الى ان أن الدعم الاجتماعي ونمط التأقلم يفسران العلاقة بين طول مدة الإقامة في المنفى والحالة الصحية، فعندما يكون الدعم الاجتماعي مرتفعًا، فإن العلاقة بين طول مدة الإقامة في المنفى والنتائج الصحية الثلاثة جميعها تقل إلى حد كبير. ودراسة **Stewart (2011)** التي هدفت الى تصميم واختبار تجريبي تدخل مصمم ثقافيًا لمعرفة تأثيرات تدخل الدعم الاجتماعي للاجئين السودانيين والصوماليين في كندا بأسلوب المنهج التشاركي ل 8 لاجئ، وخلصت الدراسة الى أن هناك زيادة كبيرة في الدعم المدرك والاندماج الاجتماعي وتراجع كبير في الشعور بالوحدة بعد التدخل، وانهم تعلموا كلاجئين كيفية الحصول على الخدمات والدعم والتكيف مع التحديات التي تواجههم. وفي ذات السياق دراسة هدفت **Gladden (2012)** الى معرفة استراتيجيات التكيف للاجئين السودانيين مخيم كاكوما في كينيا، بالتركيز على الدعم الاجتماعي غير الرسمي، ودور معتقدات النساء والدعم الرسمي في المخيم. وجدت الدراسة أن النساء كانت محدودة في استراتيجيات التأقلم العاطفي بسبب احتياجاتهن المادية أولا، وبينت الدراسة أهمية وسائل الدعم الرسمية، ولا سيما مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون وبينت ان الإيمان بالله والتعليم الوسيلتين الأساسيتين للدعم العاطفي، مع القليل من المساعدة من الأصدقاء والعائلة.

وفيما يتعلق باستراتيجيات التكيف الخاصة بالأمن الغذائي، هدفت دراسة **Napier, Theron (2018)** إلى تقييم انتشار انعدام الأمن الغذائي الأسري، والعلاقة بين انعدام الأمن الغذائي واستراتيجيات التكييف بين طالبات اللجوء واللاجئات في مدينة ديربان في جنوب إفريقيا. جرى استخدام استبيان حول استراتيجية التكييف لتحديد الأمن الغذائي حيث يعطي هذا مؤشرًا جيدًا لما يجب على النساء أن يمر به من أجل توفير وجبات آمنة وسليمة من الناحية التغذوية لأفراد الأسرة. تشير الدراسة إلى مشكلة خطيرة تتعلق بانعدام الأمن الغذائي الأسري بين طالبات اللجوء واللاجئات السود في مدينة ديربان بجنوب إفريقيا وتجعل الأسرة عرضة للإصابة بالأمراض والمرض مما يضع عبئًا إضافيًا على عاتق الحكومة في توفير خدمات الرعاية الصحية للاجئين وطالبي اللجوء، فقد أظهرت النتائج أن آليات التكيف التي اتبعتها النساء لشراء الطعام كانت تتمثل بالاعتماد على العائلة للحصول على الطعام، وتقليل عدد الوجبات لكل الفتيات في المنزل بنسبة (92.5%) وشراء الأطعمة الأقل ثمنًا وغير المفضلة بنسبة (90.0%) وتحديد حجم حصص الوجبات بنسبة (83.5%) وإرسال الأطفال للأكل في مراكز اللاجئين المحلية بنسبة (45%).

وهدفت دراسة **El-Khani, Ulph, et, al. (2017)** لتعرف آليات المواجهة التي يستخدمها اللاجئون السوريون والنازحون الذين يهتمون بالأطفال شارك في الدراسة 27 أمًا واثنان من عمال الإغاثة المحترفين في مخيمات اللاجئين الإنسانية في تركيا وسوريا، أظهرت الدراسة بان اللاجئين قد تكيفوا مع الصعوبات التي مرت بهم التي تواجههم حاليًا، وأنهم استخدموا عده استراتيجيات منها: التكيف مع معيار قيمي جديد عن طريق تقبل التغيير الذي يحصل مع أطفالهم سواء التغيرات العاطفية أو السلوكية أو الجسدية لأنهم لا يملكون الكثير الذي يمكنّهم من تغيير الوضع القائم؛ وآلية الوصول للمساعدة والدعم الاجتماعي هذا ساعدهم في تقبل الوضع الجديد وإيجاد حلول لمشكلاتهم الجديدة؛ بالإضافة إلى آلية الإيمان والاعتقاد بالمبادئ الدينية والقيم لتهدئة الألم والحفاظ على القوة الذهنية وتحفيز الوالدين على نحو جيد.

أما بالنسبة لعلاقة التكيف والمواجهة بالنوع الاجتماعي فقد هدفت دراسة **Billings, Moos (1981)** ودراســـــة **Schooler and Pearlin (1987)** إلى البحث عن الاختلافات الأساسية في التكيف القائم على النوع الاجتماعي في الولايات المتحدة وعده دول، وجدت تلك الدراسات عدم وجود اختلافات بين الذكور والإناث بالنسبة لاستعمال أساليب التكيف المركزة على المشكلة، لكن مقارنة بالذكور، كانت الإناث أكثر استعمالًا للتكيف المركز على الانفعال وأساليب التجنب والنشاطات السالبة.

ما يميز الدراسة عن غيرها:

توضح المراجعة التقييمية للأدبيات ذات الصلة ندره الدراسات التي تناولت اللاجئات السوريات كربات أسر ومعيلات لأسرهن حيث ستسهم النتائج في حصر الآليات المتبعة للاجئة المعيلة لأسرتها على نحو خاص، وتوجيه جهود العاملين في المنظمات الدولية في العمل وضع خطط وتصورات لبرامج موجهة لبناء قدرات تلك الفئة الخاصة من اللاجئات وتمكينهن اجتماعيًا واقتصاديًا على نحو يسهم في تخفيف أعباء المعيشة عليهن، ويقلل من الضغوطات النفسية والاجتماعية والاقتصادية المترتبة على أدوارهن الاجتماعية، ويسهم في دمجهن في الحياة العامة في المخيمات، ويعزز مواجهة التحديات المعيشية في المخيم ومجتمعاتهن بعد العودة.

مفهوم التكيف ونظرياته:

يعود جذر مصطلح التكيف إلى العالم روبرت ميرتون الذي عرَّفه لأول مرة في دراسة أجراها في عام 1949، وأشار كلًا من هربرت سبنسر والعالم تشارلز دارون إلى مفهوم البقاء للأصلح الذي يعني الأعظم قوة والأشد ذكاءً أي الذي يتأقلم ويتلاءم مع صعوبات الحياة من أجل الاستمرارية في العيش) Napier, Theron.2018)

ويؤكد كلًا من **Sahler & Carr (2009)** بأن التكيف " مزج بين ظروف حياة معينة موجودة مثل التوتر وعدم القدرة على السيطرة على الوضع الجديد وحالتي التفاؤل أو التشاؤم في إيجاد حل للمشكلة التي يواجها الفرد من جهة وخصائص الشخصية من جهة أخرى، مثل درجة تحمل المخاطر والكفاءة الذاتية، وتعد خصائص الشخصية ثابتة في حين الظروف المحيطة بالفرد هي المتغيرة.

وبذلك يعد التكيف سلوكًا نسبيًا يختلف من شخص لآخر يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة وجود قدرات وميول معينة لديه، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية يتميز بها عن غيره، وتساعده على إحداث التكيف. وهذا يقتضي من الفرد تعديل سلوكه لتحقيق الانسجام والتناغم بين واقعه الداخلي ومحيطهِ البيئي الخارجي.

وحدد Lazarus & Folkman(1984) في ضوء تعريفهما للتكيف التقييم المعرفي للموقف الذي يعتبرانه عملية معرفية مستمرة يستطيع الفرد من خلالها تقييم الوضعية الضاغطة (تقييم أولي) وتقييم مصادره للمواجهة (تقييم ثانوي)، لذا فإن كل تغيير أو تعديل في العلاقة بين الفرد والبيئة تمنح للفرد الفرصة لإعادة تقييم الموقف الضاغط والمصادر المتاحة لديه للمواجهة. وهو يمر بمرحلتين:

مرحلة التقييم الأولي Primary Evaluation: وفيها يقدر الفرد الموقف ويفسره إما إيجابًا أو سلبيًا، وهل يشكل خطرًا بالنسبة له أم لا؟ فالتقدير الذي ينطوي على الفقدان والتهديد ينتج عنه انفعالات سلبية كالغضب والخوف والاستياء، أما التقدير الذي ينطوي على تحدي الموقف وتفسيره ايجابيًا فينتج عنه الرضى والفرح.

أما المرحلة الثانية في **مرحلة التقييم الثانوي Secondary Evaluation:** وفيها تتحدد إمكانات الفرد وقدراته المتاحة من أجل مواجهة الموقف ومن ثم تحديد أسلوب التكيف معه. حيث يتيح التقييم للفرد تحديد ما يجب فعله للوقاية من التهديد أو الإفادة من الموقف، ويقدم للفرد انماط التكيف الممكنة (تغيير الموقف، التقبل، البحث عن معلومات أكثر، الهروب أو السلوكات الاندفاعية..) وفي ضوء ذلك يرى **Lazarus (R.S) & Folkman.S (1984)**أن التقييم الثانوي يعتمد على ثلاث خطوات: يحدد الفرد إمكاناته وما يمكنه عمله في التكيف مع الموقف، ينتج تصور لأنماط المواجهة الممكنة، يحدد الفرد الاستراتيجيات الأكثر ملائمة حسب إدراكه للموقف.

وانطلاقًا من هذا الفهم لخص **Gladden (2012)** وظائف التكيف بوظيفتين رئيسيتين؛

- تتضمن الأولى إدارة أو تغيير المشكلة المسببة للتوتر والضغط، والوظيفة الثانية تتمثل في التعامل مع ردة الفعل العاطفية للمشكلة.
- وظيفة وقائية للتكيف تبدو في: تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكلة، ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة وضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه كما بين ذلك Schooler & Pearlin (1987)، وحدد Lazarus & Folkman (1984) ثلاثة أنماط رئيسية لاستراتيجيات التكيف:

1. **الاستراتيجيات التي تركز على المشكلات** وتهدف إلى حل المشكلات المجهدة والضاغطة (Problem-Focused) وتمثل الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة صوب مصدر التهديد والمشقة من أجل التغيير المباشر لأسباب الضغط، مثل استراتيجيات حل المشكلة من خلال التخطيط الذي يتيح للفرد تعرُّف المشكلة ووضع الحلول الممكنة تجاهها وزيادة المهارات وإدارة الضغوط والأولويات.
2. **استراتيجيات التكيف التي تركز على العاطفة** (Emotion-Focused) وهي تمثل مجموع الجهود والأساليب المعرفية الهادفة إلى خفض وتقليص التوتر والأثر الانفعالي المصاحب للموقف الضاغط. مثل أساليب الابتعاد والعزلة والهرب وتجنب المواجهة التي يسعى الفرد من خلالها للتقليل من أهمية الحدث الضاغط، ويبقى تأثيرها مؤقت نظرًا إلى عدم التخلص من مصدر الضغط على نحو نهائي (Ntoumanis, et, al. 2009).

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يصف ويفسر الوضع المعيشي القائم في مخيمات اللجوء والآليات التي تتبعها اللاجئات للتكيف معه، ويتعدى ذلك الى محاولة التشخيص والتحليل والربط والتفسير لبيان نوعية العلاقة بين متغيرات الدراسة والآليات التي يستخدمنها اللاجئات للتكيف مع الواقع المعاش واستخلاص النتائج.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من ربات الأسر المعيلات لأسرهن من اللاجئات السوريات المسؤولات عن الإنفاق على أسرهن وتوفير مصدر دخل لهن؛ نتيجة وفاة المعيل (الزوج، الأب)، أو اعتقاله، أو عدم معرفة مصيره أو عدم قدرته على العمل بسبب الإصابة أو الإعاقة الناجمة عن الحرب أو بسبب الطلاق، وأعمارهن من 18سنة فأكثر في مخيمي الزعتري والأزرق خلال الفترة من (7/15 -2018/8/30). وبلغ عدد الأسر التي ترأسها امرأة في مخيم الزعتري 2964 أسرة في شهر حزيران 2018 وبنسبة 20% من المجموع الكلي للأسر في المخيم والبالغ 14,821 أسرة، أما في مخيم الأزرق فقد بلغ عددهن 2077 أسرة ترأسها امرأة في شهر تموز 2018 وبنسبة وصلت إلى 30% من المجموع الكلي للأسر والبالغ 6924 أسرة خلال الفترة ذاتها (UNHCR, 2018).

عينة الدراسة

اعتمدت الباحثة أسلوب العينة العمدية الغرضية وكرة الثلج Purposive and Snowball Sample حيث جرى اختيار عينة الدراسة من النساء اللاجئات المعيلات لأسرهن اقتصاديًا من العاملات واللواتي يتلقين مساعدات نقدية وعينة من المنظمات الدولية العاملة في المخيمين (لتعذر الحصول على قائمة بأسمائهن من جهة واحدة) ومن خلال قيام المبحوثات أنفسهن بتوجيه الباحثات إلى نساء معيلات لأسرهن ولهن نفس الخصائص والأوضاع المعيشية وتمت الاستعانة بمجموعة من الباحثات السوريات من أبناء المخيم لمعرفتهن الواسعة بالمخيم وأحيائه وذلك لتسهيل مهمة جمع البيانات من عينة الدراسة (10 باحثات في مخيم الزعتري و4 باحثات في مخيم الأزرق) بعد أن تلقين تدريبًا من قبل الباحثة على أداة الدراسة وآلية جمع البيانات، وتم توزيع (550) استبانة الدراسة، وعند استردادها كان هنالك (515) تنطبق عليها شروط العينة وصالحة للتحليل شكلت العينة النهائية للدراسة، وبلغ عدد أفراد العينة 291 امرأة في مخيم الزعتري بنسبة 7.4% من مجتمع الدراسة، وعدد أفراد عينة الدراسة في مخيم الأزرق 228 امرأة معيلة لأسرتها بنسبة 11% من مجتمع الدراسة في المخيم.

أداة الدراسة: جرى استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات أعدتها الباحثة للإجابة عن التساؤلات المرجو دراستها.

صدق الأداة وثباتها: جرى التأكد من صدق أداة الدراسة وثباتها من خلال:

- **الصدق الظاهري**: جرى التأكد من صدق الأداة بصورتها الأولية بعرضها على (5) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الجامعة الأردنية. وتم الأخذ بآراء المحكمين وإجراء التعديلات الضرورية؛ بحذف بعض الفقرات وإضافة فقرات أخرى، وتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.
- **ثبات الأداة**: جرى استخراج معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا "Cronbach's alpha"، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم (1) معاملات الثبات للاستبانة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا

المجال	قيمة معامل الثبات
البحث عن فرص وموارد جديدة	0.848
الانفاق على الضروريات	0.830
خفض الانفاق والبحث عن السعر الأرخص	0.888
الحصول على المال والاستدانة	0.806
بناء القدرات واستخدام نظم الدعم	0.812
توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية	0.880
الرضا بالقدر والدعاء الى الله	0.893
العزلة الاجتماعية والهروب من الواقع	0.818
الاستبانة الكلية	0.837

يوضح الجدول (1) بأن قيم ثبات محاور أداة الدراسة تراوحت ما بين (0.806 -0.893) واما أداة الدراسة ككل فقد كان معامل الثبات لها (0.837) وهي معاملات ثبات مترفعة وفقًا ل (Santos, J. Reynaldo A.,1999). وتدل مؤشرات كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha على تمتع أداة الدراسة بمعامل ثبات عالي وبقدرتها على تحقيق أغراض الدراسة من حيث تحليل وتفسير نتائج الدراسة والاجابة عن اسئلتها.

المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية ذات الصلة بأسئلة الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- استخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا "Cronbach's alpha" لقياس ثبات استبانة الدارسة.
- استخراج التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) T-Test للبحث في فروقات المتوسطات الحسابية التي تتعلق بآراء عينة الدراسة في آليات تكيف النساء اللاجئات السوريات مع الظروف المعيشية في مخيمات اللجوء.
- اختبار التباين الآحادي One-Way Anova لمعرفة الفروق في الاحصائيات المتغيرة.

عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما الأوضاع المعيشية للمرأة السورية اللاجئة في مخيمات اللجوء في الأردن؟

جدول رقم (2) خصائص اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية في مخيمات اللجوء

الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية		اسم المخيم					
		الزعتري		مخيم الازرق		المجموع	
		التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%
الحالة الزواجية	عزباء	26	9%	3	1%	29	6%
	متزوجة	157	54%	69	30%	226	44%
	مطلقة	34	12%	45	20%	79	15%
	ارملة	67	23%	89	39%	156	30%
	زوجة معتقل	7	2%	22	10%	29	6%
السن	18-38	159	55%	135	59%	294	57%
	+39	132	45%	93	41%	225	43%
المستوى التعليمي	اقل من ثانوي	174	60%	175	77%	349	67%
	ثانوي	62	21%	41	18%	103	20%
	اعلى من ثانوي	55	19%	12	5%	67	13%
ما عدد افراد اسرتك	1-3	106	37%	75	33%	181	35%
	4-6	135	47%	115	51%	250	49%
	7-9	46	16%	34	15%	80	16%
	10 فأكثر	2	1%	2	1%	4	1%
كم مضى على وجودك بالمخيم	اقل من سنتين	0	0%	5	2%	5	1%
	2-3 سنوات	8	3%	104	46%	112	22%
	4-5 سنوات	96	33%	93	41%	189	36%
	6-7 سنوات	186	64%	26	11%	212	41%
ما اجمالي مصروف الاسرة الشهري	اقل من 100 دينار	56	19%	64	28%	120	23%
	100-149 دينار	94	33%	100	44%	194	38%
	150-199 دينار	57	20%	34	15%	91	18%
	أكثر من 200 دينار	82	28%	27	12%	109	21%
هل تعتقدين ان هذا المبلغ كافي لتلبية حاجات اسرتك؟	نعم	51	18%	78	35%	129	25%
	لا	232	82%	145	65%	377	75%

الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية		اسم المخيم					
		الزعتري		مخيم الازرق		المجموع	
		التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%
هل سبق وان احتجت الى اقتراض المال لسد حاجات عائلتك خلال فترة اقامتك بالمخيم؟	نعم	242	86%	154	68%	396	78%
	لا	38	14%	74	32%	112	22%
من اين حصلت على المال؟	الاهل	59	25%	39	26%	98	25%
	الجيران	67	28%	71	47%	138	35%
	الاصدقاء	89	37%	39	26%	128	33%
	مصادر اخرى	24	10%	3	1%	27	7%
هل سبق وان عملت بعد اللجوء للحصول على دخل اضافي؟	نعم	170	60%	112	50%	282	56%
	لا	112	40%	112	50%	224	44%
في اي من المجالات	مع المنظمات الدولية	105	63%	68	61%	173	62%
	اعمال اخرى	63	37%	43	39%	106	38%

يبين الجدول رقم (2) أن 44% من اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن هن نساء متزوجات لا يعمل أزواجهن بسبب المرض أو الإعاقة و30% منهن أرامل، وكانت النسبة الأكبر 57% للاجئات الشابات ضمن الفئة العمرية (18-38) سنة، حيث بلغت في مخيم الأزرق 59% و55% في مخيم الزعتري، ونسبة من كان مستوى تعليمهن أقل من الثانوية 67% وبلغت الأسر التي يصل عدد أفرادها ما بين (4-6) أفراد 49%.

وبالنسبة للمدة الزمنية التي مضت على وجودهن في المخيمات فقد كانت النسبة الأكبر للواتي مضى على وجودهن في المخيم (6-7) سنوات حيث بلغت 41% وكانت النسبة الأكبر في مخيم الزعتري 64% الذي أنشئ عام 2012. وبلغت نسبة الأسر التي يصل أجمالي مصروفها الشهري (100- 149) دينار إلى 38% وهو أقل بكثير من متوسط إنفاق الاسرة خارج المخيمات بمتوسط قدره 212 دينار أردني مقابل 299 دينار أردني خارج المخيم في مختلف محافظات المملكة حيث يبلغ متوسط دخل الأسرة خارج المخيمات 3 آلاف دينار وألف دينار للأسرة داخل المخيمات (Fafo, 2019: 04) و أفاد 75% منهن بعدم كفاية المبالغ المالية التي يحصلن عليها لقاء العمل أو المساعدات النقدية التي يحصلن عليها في توفير احتياجاتهن الأسرية وكانت النسبة الأكبر للاجئات المعيلات لأسرهن في مخيم الزعتري حيث وصلت إلى 82%.

وحول لجوئهن إلى الاقتراض لسد حاجات أسرهن أفادت 78% بأنهن لجأن لذلك حيث اقترضت 86% من اللاجئات في مخيم الزعتري مقابل 68% في مخيم الأزرق وكانت نسبة الاقتراض من الجيران هي الأعلى 35% تلاها الأصدقاء ومن ثم الأهل. وأفادت 56% من اللاجئات بأنهن سبق لهن العمل بعد اللجوء وأن 62% منهن عملن مع المنظمات الدولية، و44% لم يعملن واكتفين بالمساعدات والإعانات التي يتلقينها من المنظمات الدولية.

جدول رقم (3) خصائص اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن وأوضاعهن الصحية ووضع المسكن في مخيمات اللجوء

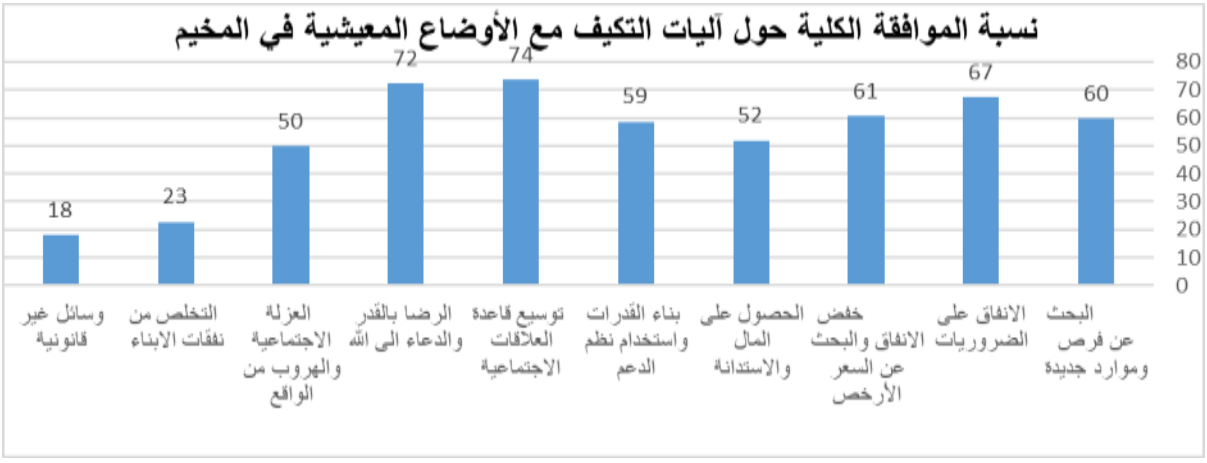
الاوضاع الصحية ووضع المسكن		اسم المخيم					
		الزعتري		الأزرق		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
هل تعاني انت او أحد افراد اسرتك من امراض مزمنة؟	نعم	189	66%	116	52%	305	60%
	لا	98	34%	105	48%	203	40%
من يعاني من الامراض؟	انت	90	49%	76	72%	166	57%
	الزوج	34	19%	2	2%	36	12%
	احد الابناء	31	17%	24	23%	55	19%
	غير ذلك	27	15%	4	4%	31	11%
هل حجم المسكن مناسب لعدد افراد اسرتك؟	نعم	174	61%	177	79%	351	69%
	لا	111	39%	46	21%	157	31%
قرب المسكن عن الخدمات	بعيد	65	22%	41	18%	106	20%
	قريب نوعًا ما	189	65%	164	72%	353	68%

الاوضاع الصحية ووضع المسكن		اسم المخيم					
		الزعتري		الأزرق		المجموع	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الرضا عن واقع المسكن	قريب	37	13%	23	10%	60	12%
	غير راضية	74	25%	20	9%	94	18%
	راضية	217	75%	208	91%	425	82%

وفيما يتعلق بالأوضاع الصحية فيظهر من الجدول (3) أن 60% من أسر اللاجئات السوريات المعيلات لأسرهن يعانون من أمراض مزمنة (كالضغط، السكري، أمراض القلب وأمراض المفاصل. ..)، وكان هناك ما يزيد عن نصف عينة الدراسة (57%) مصابات بأمراض مزمنة مما يرتب عليهن أعباء مضاعفة تتمثل في مواجهة المرض وتحمل تبعاته الصحية والنفسية والمالية، وكانت النسبة الأكبر للنساء في مخيم الأزرق حيث بلغت 72%. وحول أوضاع السكن أفادت 69% منهن بأن حجم المسكن مناسب لعدد أفراد أسرهن وخاصة بعد أنوزعت إدارة المخيم كرفانات إضافية للأسر ذات الحجم الكبير، وسمحت للراغبين والمقتدرين بشراء كرفانات أخرى من الأشخاص الذين يغادرون المخيم وضمها لمسكنهم، كما أفادت 68% منهن بأن موقع السكن قريب نوعًا ما من الخدمات (كالسوق، المدارس، المركز الصحي، المنظمات الدولية، ومراكز الشباب، والمواصلات)، وحول رضاهن عن واقع المسكن أفادت 82% بأنهن راضيات عن مساكنهن بعد أن استقر بهن المقام في المخيم واستبدلت الخيام بالكرفانات التي تخفف نوعًا ما من تبعات الظروف الجوية القاسية التي تشهدها الطبيعة الصحراوية للمخيمين (حارة ومغبرة صيفًا وباردة شتاءً) وبالرغم من رضا ما يزيد عن ثلثي أفراد عينة الدراسة عن وضع المسكن من حيث المساحة والقرب من الخدمات إلا أنهم لا يزالون يحتاجون إلى الحماية وتوفير العناصر التالية: المساحات الكافية من المساكن للأسر، وتوفير نوع من الخصوصية والأمن (Jordan Refugee Response, (201.

السؤال الثاني: ما آليات تكيف اللاجئات السوريات مع الأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء في الأردن؟

فقد كانت إجابة المبحوثات على أسئلة الدراسة ومحاورها كما هو مبين في الشكل رقم (1):



الشكل رقم (1)

في هذا القسم جرى تحليل محاور الاستبانة الرئيسية العشرة بعد تحويل الإجابات من مقياس ليكرت الخماسي إلى نسب مئوية تعدل على نسبة الموافقة على الفقرات والمحاور.

تظهر النتائج أن 60% من اللاجئات يبحثن دائمًا عن فرص موارد جديدة في حياتهم اليومية من خلال إجاباتهن (أوجه أبنائي الذكور للعمل في مهن بدلًا من مواصلة التعليم، أستخدم الطب الشعبي كبديل عن الدواء، أحاول زيادة مساحة مسكني وأبذل جهدًا كبيرًا لذلك، ابحث دومًا عن فرص للعمل ولا استسلم للواقع، أحاول الإفادة من الموارد المتاحة حولي لتلبية حاجات أسرتي، أحرص على استمرارية التواصل مع المنظمات الدولية للحصول على الدعم المادي أو المعنوي) وتعد هذه الآلية من آليات التكيف الإيجابية التي تقع ضمن وظيفة إدارة المشكلة ومحاولة التخفيف من حدتها (Gladden, 2012) وتنسجم هذه النتيجة مع دراسة (وداد، 2015، Tobin, 2000, Mahmoud Boudarene,2005) فالسمو على الموقف و توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب إلى موضوع مقبول اجتماعيًا، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل

الواقع كما هو، بالإضافة الى البحث عن المكافآت البديلة عن طريق المشاركة في نشاطات بديلة والاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف معها.

فيما ينفق فقط على الضروريات 67% منهن وقد طبقوا ذلك من خلال (أعتمد على مساعدات أهل الخير من ملابس، أفضل الانفاق على الطعام وحاجات المنزل بدلًا من الملابس، اشتري الملابس الجديدة لأبنائي في الأعياد أو المناسبات فقط، أحاول قصر الانفاق على الامور الضرورية والملحة، أدخر شهريًا مبالغًا قليلًا من المال لحالات الطوارئ)، وتنسجم هذه النتيجة مع أشار إليه (Schooler et Pearlin, 1987) حول وظيفة التكيف الوقائية التي تستدعي ضبط التجربة المعاشة، فقصر الإنفاق على الضروريات وحسن إدارة الموارد المالية من قبل اللاجئات من شأنه الحيلولة دون تأزم الوضع المالي لديهن وتحوله إلى وضعية ضاغطة جديدة، فالتكيف الإيجابي الفعال يتطلب منهن الملائمة بين تقييم الظرف والوضع القائم ومن ثم اختيار الاستجابة المناسبة (Holahan & Moos, 1985, Lazarus & Folkman, 1984) وتندرج هذه الآلية ضمن الاستراتيجيات الإيجابية التي تركز على حل المشكلات من خلال التخطيط الذي يمكن اللاجئة من وضع الحلول الممكنة تجاه المواقف التي تواجهها وتسهم في زيادة مهاراتها وإدارتها للضغوط وتحديد الاولويات.

وقدخفض الأنفاق والبحث عن السعر الأفضل (الارخص) 61% منهن وكان ذلك من خلال (اشتري المواد الغذائية الأقل سعرًا، نأكل وجبة واحدة في اليوم، أقلل من كمية حصص الطعام للأبناء في الوجبة الواحدة، نتناول الفواكه مرات محدودة (1-3) مرات خلال الشهر، نتناول اللحوم مرات محدودة (1-3) مرات خلال الشهر، اكتفي باللباس الشرعي (الجلباب والحجاب)، أشتري الملابس المستعملة ورخيصة السعر، اكتفي شخصيًا بقطعة أو اثنتين من الملابس طوال العام، يتبادل أبنائي الملابس فيما بينهم حتى تتلف). وتعد هذه الآلية من الآليات الإيجابية التي مكنت اللاجئة من سرعة التكيف والتأقلم مع الواقع القائم وبالرغم من قلة الدخل حيث لجئت الى البحث عن الأسعار الأرخص للسلع اعتمدت آلية تفنين الانفاق وتوجيهه نحو الحاجات الملحة وتنسجم هذه النتيجة مع دراسة (صالح، 2017) التي أشارت نتائجها إلى أن الخدمات المقدمة في مخيم الزعتري عززت من قدرة اللاجئين على التكيف وجعلت الحياة أسهل، وأنها تتحسن بمرور الوقت، و أن خدمة توفير الطعام متاحة للجميع فلا يوجد نقص في الطعام المتوفر يوميًا للعائلة، وإنما يتطلب الأمر حسن التصرف بالموارد المتاحة واستثمارها على وجه أمثل يحقق الرضا والاشباع ما أمكن. وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة (Napier, Theron, et,al, 2018) التي أظهرت أن النساء اللواتي ليس لديهن نقودًا كافية لشراء الطعام كن يعتمدن على العائلة أو الدولة للحصول على الطعام، ويقللن عدد الوجبات بنسبة (92.5%) ويشترين الأطعمة الأقل ثمنًا بنسبة (90.0%) ويحددن حجم حصص الوجبات بنسبة (83.5%).

وعلى صعيد أخر فقداستدان 52% من اللاجئات من أجل الحصول على المال، وقام ايضًا 59% بالعمل على بناء قدراتهم واستخدام نظم الدعم من خلال (انتاج بعض الأطعمة في المنزل وعدم شرائها من السوق (كالألبان ومشتقاتها والمخللات، المربيات، والالتحاق بالدورات التدريبية التي تطور المهارات وتعلم المهن، والعمل في وقت الفراغ بما يعود على اللاجئة وأسرتها بالفائدة، وقبول الدعم النفسي والاجتماعي من المختصين، واستعارة ملابس من الأقارب أو الجيران عند الحاجة). وتشير هذه الآلية إلى أن التكيف يعد سلوكًا نسبيًا يختلف من شخص لآخر في ضوء قدراته وميوله واستعداداته. فبناء القدرات الشخصية يتطلب من الفرد قدرات جيدة في التواصل مع الآخرين من جهة، والرغبة الملحة لتطوير الذات والقدرة على تقييم الموقف وتفسيره إيجابيًا وتحديد ما يجب فعله للوقاية من التهديد أو الإفادة من الموقف وذلك باختيار نمط التكيف الأنسب كتغيير الموقف كليًا أو جزئيًا وتقبله (Mc Care, 1984)، وتنسجم هذه النتيجة أيضًا مع الدراسة التيأجراها فيها الباحث (Dako-Cyeke & Adu, 2017) التي أظهرت بأن اللاجئين غالبًا ما يلجئون إلى استخدام استراتيجيات إنفاق المدخرات وتصفية الأصول، البحث عن فرص عمل، اللجوء للمساعدة، اقتراض المال، تقاسم الموارد وتلقي التحويلات لمواجهة نقص الدخل.

وقدوسَّع 74% منهن قاعدة علاقاتها الاجتماعية من خلال (المشاركة في النشاطات الاجتماعية والترفيهية في المخيم، الشعور بالأمان في منزلي بسبب علاقاتي الطيبة مع جيراني، محاولة بث الأمل في نفوس أبنائي والتفاؤل بالمستقبل)، وتعد هذه الآلية من أهم الآليات الإيجابية التي لجأت إليها ثلثي عينة الدراسة لتعزيز الدعم الاجتماعي والنفسي لهن وإدراكهن من خلال المشاركة في هذه الشبكة المتنوعة من العلاقات الاجتماعية بأثرها وأهميتها بالنسبة لهن في التخفيف من حدة الأعباء النفسية والاجتماعية والصحية التي تترتب على مواجهة التحديات المعيشية اليومية في المخيم، فالعلاقات المتميزة والمتنوعة يمكنها تعطي الفرد صحة وسعادة، وتعزز الانتاجية كمًا ونوعًا، وتقلل النزاعات، وتجعل المجتمع والأفراد أكثر توافقًا، وتمتعه بنشاطات أوفر وإنتاجية أعلى (Vaillant et, al. 2010) وهذا أيضًا ما أكدته أيضاً دراسة (Olive, 1987) فعندما يكون الدعم الاجتماعي مرتفعًا، فإن العلاقة بين طول مدة الإقامة في المنفى والنتائج الصحية: كأعراض اضطرابات القلق المعممة، وحالة الصحة الجسدية المبلّغ عنها ذاتيًا وطول مدة البقاء في المنفى جميعها تقل إلى حد كبير، وعندما يكون الدعم الاجتماعي منخفضًا، تكون العلاقة بين الإجهاد وسوء النتائج الصحية عالية. فالزيادة الكبيرة في الدعم المدرك والاندماج الاجتماعي تقلل الشعور بالوحدة وتمكنهم من تعلم كيفية الوصول الى الخدمات والحصول على الدعم وتكيفهم مع التحديات التي تواجههم (Stewart, 2011).

وفيما يتعلق بالجانب الروحي والايماني فقد سلمت 72% منهن بالقضاء والقدر والدعاء الى الله عند الحاجة من خلال (في حال عدم توفر الطعام

اكتفي بالدعاء إلى الله بأن يرزقنا، أقنع بالواقع وأرضى بما قسمه الله لنا، اكتفي بتحمل الألم والدعاء الى الله بطلب الشفاء). وتتفق هذه الآلية مع نتيجة دراسة (Lam,2003) حول وجود علاقة بين الروحانيات وآليات التكيف والرضا في الحياة، وأن للروحانيات صلة بآليات التكيف لحل المشاكل العقلانية، كما أن الدعم المجتمعي الديني والتفكير السلبي القليل كانا مؤشرين على الرضا في الحياة. وتتفق مع دراسة (2015) Theodoratou حول اتباع آليات الحصول على الدعم الاجتماعي (65٪)، والإيمان بالله (80٪) وتغير السلوك (55٪)، والجهد المبذول للتحكم في العواطف السلبية (40٪).

واتبعت نصف اللاجئات آلية العزلة الاجتماعية والهروب من الواقع وذلك من خلال (أفضل مشاهدة التلفزيون والبقاء في المنزل على زيارة أحد المعارف أو الجيران، اتجنب إقامة علاقات مع الاخرين بسبب الأعباء المالية التي تترتب عليها وعلى المناسبات الاجتماعية المرتبطة بها، قللت من علاقاتي الاجتماعية مع الأقارب والجيران بعد اللجوء، أسعى إلى الخروج من المخيم وإيجاد مسكن مناسب لأسرتي، لا أرغب في البقاء في المخيم وأحاول العودة إلى سوريا، أحرص يوميًا على إحكام إغلاق المسكن خوفًا من التعرض للسرقة أو أي اعتداء). فيما لم توافق الأغلبية على التخلص من نفقات الأبناء كطريق للتكيف في المخيم، حيث وافق فقط 23% من المستجيبين على ذلك، وكان من خلال عدم الموافقة على (لا أهتم بتعليم الاناث لأنهن سوف يتزوجن في المستقبل، أوافق على تزويج بناتي في سن مبكرة، أسعى الى تزويج أبنائي وبناتي من جنسيات أخرى إذا أتاحت الظروف ذلك). وفيما رفضت الغالبية ايضًا استخدام وسائل غير قانونية للتكيف مع الأوضاع المعيشية، حيث وافق 18% فقط على ذلك، وكان من خلال رفض الفقرات التي تعني بهذا المحور وهي: احاول الهروب من الواقع باللجوء الى التدخين، لا مانع لدي من استخدام أساليب غير قانونية للحصول على المال.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في آليات التكيف التي تتبعها اللاجئات السوريات لمواجهة الأوضاع المعيشية في مخيمات اللجوء تعزى للوضع الاجتماعي والاقتصادي للاجئة السورية؟

جدول رقم (4) ملخص آليات تكيف اللاجئات السوريات مع الاوضاع المعيشية، نتائج الاختبارات التي لها فقط دلالة احصائية

الوضع الاجتماعي		
الرقم	المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة التي لها علاقة مع المتغير المستقل
1	الحالة الاجتماعية	1- الانفاق على الضروريات 2- توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية 3- الرضا بالقدروالدعاء الى الله
2	المستوى التعليمي	1- الانفاق على الضروريات 2- خفض الانفاق والبحث عن السعر الأرخص 3- الرضا بالقدروالدعاء الى الله
3	عدد افراد الاسرة	1- البحث عن فرص وموارد جديدة 2- توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية
4	فترة بقاء اللاجئات في بالمخيم	1- البحث عن فرص وموارد جديدة 2- الإنفاق على الضروريات 3- الحصول على المال والاستدانة 4- بناء القدرات واستخدام نظم الدعم 5- توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية 6- الرضا بالقدروالدعاء الى الله
الوضع الاقتصادي		
الرقم	المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة التي لها علاقة مع المتغير المستقل
5	مقدار المساعدات النقدية (الدخل)	لا يؤثر في أي من المتغيرات التابعة
6	اجمالي مصروف الاسرة	1- الإنفاق على الضروريات 2- خفض الإنفاق والبحث عن السعر الأرخص 3- الحصول على المال والاستدانة 4- توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية 5- الرضا بالقدروالدعاء الى الله
7	المبلغ كافي لتلبية حاجات اسرتك	1- خفض الانفاق والبحث عن السعر الأرخص 2- الحصول على المال والاستدانة 3- الرضا بالقدروالدعاء الى الله

يعرض الجدول رقم (4) ملخصًا لآليات التكيف التي اتبعتها اللاجئات السوريات بعد تطبيق اختبار التباين الاحادي (One-Way ANOVA) بين آليات التكيف والمتغيرات المستقلة للدراسة التي تمثل أوضاعهن الاجتماعية والاقتصادية ويظهر في الجدول نتائج الاختبارات ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). حيث جرى أيضًا تطبيق اختبار شيفيه (Scheffe post hoc) لمعرفة مصدر الفروق بين المجموعات للمتغيرات الدالة احصائيًا.

أولًا: الحالة الاجتماعية

تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في آلية الانفاق على الضروريات بين الحالات الاجتماعية التالية (متزوجة وارملة) ويعزى مصدر الفروق الى فئة الأرامل ثم إلى فئة المتزوجات، الأمر الذي يؤكد حجم العبء المالي الملقى على عاتق النساء الأرامل وحرصهن على توجيه الإنفاق نحو الضروريات كالطعام والعلاج والحاجات الملحة للأسرة.

ثانيًا: المستوى التعليمي

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في آلية الإنفاق على الضروريات تعزى للمستويات التعليمية التالية (أساسي وبكالوريوس) ويعزى مصدر الفروق إلى فئة أساسي ثم بكالوريوس؛ ويمكن أن نفسر ذلك بأن اللاجئة ذات المستوى التعليمي الأساسي لديها خبرات عملية وحياتية ساهمت في تعزيز قدرتها في تقدير الحاجات الضرورية لأسرتها وتوجيه الإنفاق المالي نحوها وإدارة مواردها المالية بحكمة.

ثالثًا: عدد أفراد الاسرة

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في آلية البحث عن فرص وموارد جديدة داخل واخارج المخيم تعزى لعدد أفراد أسرة اللاجئة، بين فئات أعداد أفراد الأسرة التالية (1-3 أفراد و7-9 أفراد)، يعزى مصدر الفروق إلى فئة الأسر التي تتكون من 7-9 أفراد ثم إلى فئة الأسر التي تتكون من 1-3 أفراد؛ ولا شك في أن الحجم الكبير للأسرة يشكل ضغطًا إضافيًا على مواردها المحدودة أصلًا؛ مما يتطلب دوام البحث عن مصادر وموارد وفرص جديدة دائمة أو مؤقتة للحيلولة دون انقطاع الدعم المادي أو العيني عنها، وهذا بحد ذاته يرتّب أعباءً مضافة على اللاجئات المعيلات لأسرهن. وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في آلية توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية تعزى لعدد أفراد أسرة اللاجئة وهذا يتطلب مهارات تواصل وشبكة من العلاقات الاجتماعية التي تمكنها من البحث والمعرفة بتلك الموارد والفرص بالإضافة الى الجهد البدني والنفسي والمالي الذي يترتّب على الوصول إليها ومحاولة إقناعها بأحقية الحصول عليها.

رابعًا: فترة بقاء اللاجئات في بالمخيم

تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في آلية البحث عن فرص وموارد جديدة تعزى لفترة بقاء اللاجئات في المخيم بين الفترة الزمنية من 6-7 سنوات وكل من 2-3 سنوات و4-5 سنوات، ويعزى مصدر الفروق الى فئة الفترة الزمنية من 2-3 سنوات وثم من4-5 سنوات وثم من6-7 سنوات الأمر الذي يشير إلى أنه كلما زادت فترة الإقامة في المخيم زادت معها قدرة اللاجئة على الاندماج الاجتماعي واكتساب آليات تكيف إيجابية أوسع في المخيم وربما امتلاك مهارات جديدة حيث اقترنت زيادة فترة البقاء في المخيم باكتساب اللاجئة لآليات أكثر من مجرد البحث عن فرص جديدة وإنما شملت آليات الانفاق على الضرورات وآلية الحصول على المال والاستدانة وآلية بناء القدرات واستخدام نظم الدعم وآلية توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية وأخيرًا الرضا بالقدر والدعاء الى الله.

خامسًا: مقدار المساعدات النقدية (الدخل)

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في آليات التكيف المختلفة تعزى الى مقدار المساعدات النقدية أو مقدار الدخل الذي تحصل عليه اللاجئة، ولعل ذلك يرجع إلى القيمة المنخفضة للمساعدات النقدية التي لم تحدث أي فرق في تفاوت قيمتها ما يوكد أن قيمة المساعدات النقدية غير كافية وتعمل إلى جانب متغيرات اقتصادية واجتماعية أخرى.

سادسًا: إجمالي مصروف الأسرة

تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في آلية الإنفاق على الضروريات بين فئتي أقل من 100 دينار وأكثر من 200 دينار لإجمالي مصروف أسر اللاجئات السوريات يعزى مصدر الفروق الى فئة اجمالي الدخل أقل من 100 دينار وثم أكثر من 200 دينار، وهذا بحد ذاته نتيجة منطقية حيث أن الانفاق على الضروريات يقترن بالقيمة النقدية المتاحة للأسرة فكلما زاد الدخل توجهت الأسرة لتوسعة دائرة الحاجات من الضروري الى الكمالي؛ حيث أن الفئة الأقل دخلًا لا تمتلك خيار الانفاق إلا على الحاجات الملحة والضرورية التي تسهم في إبقائها على قيد الحياة كحاجات الطعام والشراب والمسكن، أما الأسر ذات الدخل الأعلى يمكنها أن توسع دائرة الانفاق لتشمل مجالات أخرى كالتعليم والصحة والحاجات المنزلية الأخرى.

سابعًا: كفاية (الدخل) المبلغ لتلبية حاجات الأسرة

تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في آلية خفض الانفاق والبحث عن السعر الأرخص من حيث كفاية المبلغ الذي يتلقونه لتلبية حاجات أسرهن ويعزى مصدر الفروق الى مجموعة اللاجئات اللواتي اجابوا بعدم كفايته، وهذا يتفق مع النتائج السابقة في أن الأسر ذات الدخل المنخفض

تلجأ الى استخدام تلك الآليتين لتوجيه الانفاق على الحاجات الضرورية والملحة والبحث عن السعر الأرخص دون الاكتراث لجودة المنتج أو السلعة بالإضافة الى اللجوء الى الاستدانة وأخيرًا آلية الرضا بالقدر والدعاء الى الله.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج السابقة لمحاور الدراسة تبين أن معظم اللاجئات السوريات يشتركن بأوضاع معيشية اجتماعية واقتصادية وصحية وسكنية متشابهة إلى حدٍ كبير، مثلّت تحدٍ لهن نظرًا إلى ضعف الموارد ومحدودية الإمكانات المادية والمالية المتاحة لهن لتدبر أحوالهن المعيشية والإنفاق على أسرهن وتوفير احتياجاتها الأساسية؛ كونهن نساء معيلات لأسرهن اقتصاديًا واجتماعيًا نتيجة لوفاة المعيل الذكر أو اعتقاله أو إعاقته عن العمل، حيث كانت 57% منهن شابات في سن (18-38) سنة، وشكلت اللاجئات ذوات المستوى التعليمي الأقل من الثانوية ما نسبته 67%، وكانت 49% من النساء تعيل أسر متوسطة الحجم يصل عدد أفرادها ما بين (4-6) أفراد، وكانت 41% منهن مضى على وجودهن في مخيمات اللجوء (6-7) سنوات، وأسهمت هذه الخصائص الشخصية والاجتماعية للعديد منهن في تنوع آليات التكيف مع الأحوال المعيشية ومواجهة الظروف الضاغطة التي تواجههن.

جاءت نتائج الدراسة متسقة الى حد كبير مع الدراسات السابقة (Stewart, 2011, Lam,2003, Theodoratou, 2015, Dako-Cyeke & 2017 Adu, 2017, Napier, Theron, et,al. 2018). حيث استطاعت النساء اللاجئات السوريات تحقيق تكيف إيجابي وفعال مع الظروف والأوضاع المعيشية الضاغطة في مخيمي الأزرق والزعتري من خلال إثبات قدراتهن في إدارة هذه المواقف والظروف وحسن التعامل معها وتغييرها أو تعديلها من وضع إشكالي إلى وضع قابل للحل والتأقلم معه، وامتلكت اللاجئات قدرات علاجية ووقائية في آنٍ معًا، واستخدمن آليات تكيف تستند الى التخطيط والإدارة وحل المشكلة للتخفيف من الضغوطات التي يمكن أن تنجم عنها، وكانت الآليات ذات منحى إيجابي من ناحية الاستثمار فيما هو متاح لديهن من موارد وحسن إدارة الموقف والتعامل معه، و اعتمدت الغالبية العظمى منهن 74% على توسيع قاعدة علاقاتها الاجتماعية للوصول الى مختلف أشكال الدعم الاجتماعي بمستوياته الرسمية وغير الرسمية وجني العديد من المكاسب المادية والمعنوية، وكان للجانب الإيماني والروحي أثر كبير في التخفيف من وطأة التحديديات فقد كان للرضا بالقدر والدعاء الى الله أثر كبير في حل العديد من المشكلات والتعامل معها بطريقة عقلانية والابتعاد عن الآليات السلبية التي تسبب العزلة والتجنب والمزيد من المعاناة النفسية والجسدية، حيث استطاعت الغالبية العظمى منهن 67% و61% استخدام آليات وقائية تمثلت في الإنفاق على الضروريات وخفض الإنفاق والبحث عن السعر الأرخص على التوالي.

أما فيما يتعلق بآليات التكيف التي أتبعنها فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي الى الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للاجئات؛ حيث كانت الأرامل أكثر استخدامًا لآلية الانفاق على الضروريات ثم النساء المتزوجات، وكانت المطلقات أكثر ميلًا لاستخدام العلاقات الاجتماعية للحصول على الدعم الاجتماعي من باقي الفئات الاجتماعية الأخرى، فغياب المعيل الذكر أسهم على نحو واضح في دفع الأرامل والمطلقات أكثر من غيرهن في البحث عن مصادر للدعم الاجتماعي وتقنين أوجه الإنفاق. لم يسهم ارتفاع المستوى التعليمي للمرأة اللاجئة في اختيار آليات مختلفة أو بديلة عن تلك الآليات التي يمكن أن تتبعها غالبية النساء اللاجئات؛ فقد كانت النساء ذوات المستوى التعليمي الأساسي الأكثر اعتمادًا على خبراتهن الحياتية والعملية في اختيار آلية الانفاق على الضروريات أكثر من النساء ذات المستوى التعليمي الأعلى، حيث فرض الواقع المعاش على النساء بمختلف مستوياتهن التعليمية آليات محددة ومشتركة بين الجميع.

وجهّت الأسر الأكبر حجمًا من (7-9) أفراد، اللاجئات إلى اتباع آلية البحث عن الفرص والموارد المتاحة داخل المخيم وخارجه أكثر من الأسر ذات الحجم الصغير والمتوسط، وفرضت الأسر ذات الحجم الكبير آلية توسعة قاعدة العلاقات الاجتماعية للاجئات لتأمين الحصول على الدعم الاجتماعي المادي والعيني بكافة أشكاله.

كلما زادت المدة الزمنية وفترة الإقامة في المخيم كلما اكتسبت اللاجئات آليات تكيف أوسع للتعامل مع الظروف والأوضاع المعيشية، حيث كانت الفترة من (6-7) سنوات هي الفترة التي أسهمت في زيادة الاندماج الاجتماعي والتأقلم واستخدام آليات تكيف أكثر إيجابية مع الواقع المعاش.

اللاجئات ممن كان إجمالي مصروف أسرهن الشهري ضمن الفئة (100 دينار فأقل) كن الأكثر استخدامًا لآليات الإنفاق على الضروريات وخفض الانفاق والبحث عن السعر الأرخص والحصول على المال والاستدانة وتوسعة القاعدة الاجتماعية من باقي الأسر التي بلغ إجمال مصروفها الشهري أكثر من 100 دينار. وكانت اللاجئات اللواتي أجبن بعدم كفاية الدخل في تلبية حاجات أسرهن الأكثر استخدامًا لهذه الآليات أيضًا.

الرضا بالقدر والدعاء الى الله كانت الآلية المشتركة بين كافة النساء اللاجئات، وأسهمت هذه الآلية على المستوى الشخصي في ضبط الجانب الانفعالي للمرأة اللاجئة ومراقبته لتصبح أكثر ارتباطًا بمواجهة الواقع وتحدياته بطريقة إيجابية وعقلانية لتحقق بذلك الغالبية العظمى منهن ما يعرف بالتكيف الاستباقي Proactive Coping للكثير من المواقف الضاغطة التي يمكن أن تواجهها(Lazarus RS & Folkman S (1984 .

التوصيات

توصي الدراسة بالآتي:

- دعم اللاجئات من خلال تعزيز آليات التكييف الإيجابية التي يتبعنها وخاصة فيما يتعلق برعاية الأطفال وطرق إدارة المواقف الضاغطة، والتوعية بآليات التكيف الإيجابية في المخيمات وخارجها لتشمل النساء والرجال في بلد اللجوء وخاصة في مجال التخطيط والإنفاق وبناء العلاقات.
- توسعة فرص العمل في المخيمات وخارجها أمام اللاجئات والعمل على بناء قدراتهن وتدريبهن على بعض المهن والمشروعات الإنتاجية المدرة للدخل التي يمكن أن تسهم في تحسين ظروفهن المعيشية وتمكنهن اقتصاديًا واجتماعيًا، بالإضافة إلى إكسابهن مهارة إدارة الموارد المالية للأسرة.
- وإجراء المزيد من الدراسات حول آليات التكيف النفسي التي تتبعها النساء في خفض التوترات الناجمة عن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية.
- تعزيز دور المنظمات الدولية ودور العبادة والأندية الرياضية والمرافق الترفيهية في عقد فعاليات موجه للنساء للحد من التوترات النفسية والاجتماعية التي يتعرضن لها.

هذه الدراسة ممولة بدعم من عمادة البحث العلمي – الجامعة الأردنية

المصادروالمراجع

أبو زياد، خ. (2004). *تكيف الاسرة اللاجئة في المجتمع الأردني. رسالة ماجستير*، جامعة اليرموك، اربدن الأردن.

حسين، س. (2006). *استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية*. (ط1). الأدرن: دار الفكر.

Section 1.01 حسين، ط.، وحسين، س. (2016). *استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية*. الأردن: دار الفكر.

الزبود، ع. (2014). *التغيير في الأدوار الجندرية عند اللاجئات السوريات في الأردن. رسالة ماجستير*، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

شفيق، س. (2010). *مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة. اطروحة ماجستير*، جامعة محمد خضير بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الصلاحات، ع. (2014). *المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه اللاجئات السوريات في مخيم الزعتري: دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

العبيدي، م. (2009). *المدخل الى علم النفس العام*. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عروق، ج. (2017). *تداعيات الأزمة - الحرب على واقع المرأة السورية*. سوريا: مداد، مركز دمشق للأبحاث والدراسات.

العقيل، هـ. (2014). *العنف الواقع على المرأة ابان الحروب والنزاعات. رسالة ماجستير*، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

لوكيا، هـ. (2002). الضغط النفسي في العمل: مصادره، آثاره وطرق الوقاية. *مجلة الأبحاث النفسية والتربوية*، جامعة قسنطينة.

منسي، أ. (2015). *تقييم دور المنظمات الدولية في مجتمعات اللاجئين: الزعتري أنموذجا. رسالة ماجستير منشورة*، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

المومني، خ. (2014). *الحاجات النفسية والاجتماعية للاجئات السوريات: دراسة على عينة من مراجعات مؤسسة دور الحسين. رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

نزال، غ.، والعلاونة، م. (2014). *درجة تمكين البرامج التدريبية المهنية للاجئات السوريات مهنيا ونفسيا واجتماعيا. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة اليرموك، الأردن.

الهبارنة، ن. (2012). *دراسة آليات الفقراء في التكيف مع الفقر. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

والي، و. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة وهران، الجزائر.

وزارة التخطيط والتعاون الدولي. (2020). *خطة الاستجابة الأردنية للأزمة السورية 2017-2019*. عمان، الأردن.

يحيى، م.، قصير، ج.، والحريري، خ. (2018). *أصوات مهمشة: ما يحتاجه اللاجئون السوريون للعودة الى الوطن*. مؤسسة كارينغي للسلام الدولي.

References

Abu Gazaleh, S. (2015). *The role of intergovernmental and nongovernmental organizations in corresponding to humanitarian crisis in Jordan: Syrian child refugees in Zaatari camp. Unpublished thesis*, The university of Jordan, Amman, Jordan

Amnesty Jordan. (2016). *Syrian Refugees Blocked from Accessing Critical Health Service*. Amman, Jordan.

Asaf, Y. (2017). Syrian women and the refugee crisis: surviving the conflict, building peace, and taking new gender roles. *Social sciences journal*, 6 (110), 2-18.

Billings, A. G. & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavior Medicine*, 4(2).

Care International. (2014) *Lives Unseen: Urban Syrian Refugees and Jordanian Host Communities Three Years into The Syrian Crisis*. Amman, Jordan.

CARE International. (2015). *Syrian Refugees Outside Jordan's Camps: Survey Results in Brief*. Amman, Jordan.

Care International. (2016). *Six years into exile: The challenges and coping strategies of non-camp Syrian refugees in Jordan and their host communities*. Amman, Jordan.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Dako-Gyeke, M., & Adu, E. (2017). Challenges and coping strategies of refugees: Exploring residual Liberian refugees' experiences in Ghana. *Qualitative Social Work*, 16(1), 96–112.

El-Khani A., Ulph, F., Peters, S., & Calam, R. (2017). Syria: coping mechanisms utilized by displaced refugee parents caring for their children in pre-resettlement contexts. *Intervention Journal*, 15, 34 – 50.

Endler, N. S. (2001). Coping with stress. *International Encyclopedia of the social and behavioral Sciences, Ref*, 2770-2773.

FAFO. (2019). *The living conditions of Syrian refugees in Jordan: Results from the 2017-2018 survey of Syrian refugees inside and outside camps*. Amman, Jordan

Falloon. I. Laporta, M. Fadden, G., & Ghaham-Hole, V. (1993). *Managing stress in families: cognitive and behavioral strategies for enhancing coping skills*. Britain: Routledge.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 839-852.

Francis. A. (2015). *Jordan's refugee crisis*. Massachusetts, USA: Carnegie endowment for international peace.

Ghazal, M. (2017). Jordan hosts 657,000 registered Syrian refugees. *Jordan Times*.

Gladden, J. (2012). *The coping strategies of Sudanese refugee women in Kakuma refugee camp Kenya. Unpublished PhD Dissertation*, Michigan state university, Michigan, USA.

Healy, S., & Tiller, S. (2013). Out of the spotlight and heard to reach: Syrian refugees in Jordan's cities. *Humanitarian Exchange Magazine, 59*, 22-25.

Heffer, W. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *PLoS ONE Journal*, 12(10), e0186057.

Hyojin, I. (2011). *A social ecology of stress and coping among homeless refugee families. Unpublished PhD Dissertation,* University of Minnesota, Minnesota, USA.

International Labor Organization. (2018). Retrieved from www.ilo.org/beirut/media-centre/news/WCMS_618069/lang--ar/index.htm.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New York: Springer publisher company.

Lazarus, R.S., & Folkman. S (1984). *Psychological Stress and the coping process.* New York: M.C Graw.Hill.

Lukunka, B. N. (2018). They call us witches: Exclusion and invisibility in the Burundian returnee reintegration process. *Peace and Conflict, Journal of Peace Psychology*, 24(3), 315-319.

Napier, C., Oldewage-Theron, W., & Makhaye, B. (2018). Predictors of food insecurity and coping strategies of women asylum seekers and refugees in Durban, South Africa. *Agriculture & Food Security*, *7*(1), 1-9.

Oxfam International. (2021). *Life in Za'atari Refugee Camp*: *Jordan's Fourth Biggest City*. Amman, Jordan.

Sahler. O., & Carr. J. (2009). *Developmental- behavioral pediatrics*. Philadelphia, USA: Elsevier Inc.

Saleh, A., Aydin, S., & Koçak, O. (2018). A comparative study of Syrian refugees in Turkey, Lebanon, and Jordan: Healthcare access and delivery. *OPUS International Journal of Society Researches*, *8*(14), 448-464.

Santos, J. R. A. (1999). Cronbach's alpha: A tool for assessing the reliability of scales. *Journal of extension*, *37*(2), 1.

Save the Children. (2014). Too young to wed: the growing problem of child marriage among Syrian girls in Jordan.

Schafer, J. (2002). *Supporting livelihoods in situations of chronic conflict and political instability: Overview of conceptual issues*. London, UK: Overseas Development Inst..

Schooler, C., & Pearlin, L.I. (1987). Structure of emotional distress. *Journal of health*, 19, 2-21.

Shisana, O., & Celentano, D. D. (1987). Relationship of chronic stress, social support, and coping style to health among Namibian refugees. *Social Science & Medicine*, *24*(2), 145-157.

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. (2015). Coping across the lifespan.

Stewart, M. (2011). Impacts of a social support intervention for Somali and Sudanese refugees in Canada. *Journal of Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 4(4).

Theodoratou, M., Valsami, M., Dritsas, J., & Bekos, V. (2015). Refugees' Coping Strategies towards Stressful Life Events. *Journal of psychology & Clinical Psychiatry*, 4(4).

Tobin, D. (2000). *Coping strategies theory*. USA: American Psychological Association.

Turner, S. (1999). Angry young men in camps: gender, age and class relations among Burundian refugees in Tanzania. In *New issues in rufegee research*. United Nations High Commissioner for Refugees.

UNFPA. (2016). More *than Numbers - Regional overview: Responding to gender-based violence in the Syrian crisis* [EN/AR]. Amman, Jordan.

UNHCR (2019). *Living in the Shadows: Jordan home visit reports*. Amman, Jordan.

UNHCR (2020). *Syrian Regional Refugee Response*. Amman, Jordan.

UNHCR (2021*). Zaatari Camp Fact Sheet*. Amman, Jordan.

UNHCR. (2014). *Woman alone: The fight for survival by Syria's refugee women*. Amman, Jordan.

UNHCR. (2018). *Inter-Agency Information Sharing Portal—Jordan.* Amman, Jordan

UNHCR. (2018). *Syrian Regional Refugee Response—Jordan*. Retrieved from www.data.unhcr.org/syrianrefugees.

Vaillant, G. E., McArthur C. C., & Bock A. (2010). *Grant Study of Adult Development*. USA: Harvard.

Women, U. N. (2014). Inter-Agency Assessment of gender-based violence and child protection among urban Syrian refugees in Jordan, with a focus on early marriage. 2013.

Women, U. N. (2018). Unpacking gendered realities in displacement: the status of Syrian refugee women in Jordan.