

أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض

د. ندى راشد محمد الرشود

أستاذ مشارك في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية – الرياض
كلية العلوم الاجتماعية – قسم علم النفس

Nadaalrushed@gmail.com

الكلمات المفتاحية: أساليب مواجهة الضغوط، الرضا عن الحياة

Keywords: facing psychological pressures , life satisfaction

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٣/٤/٤

DOI:10.23813/FA/28/1

FA/202401/28C/7/526

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من النساء الأرامل بمدينة الرياض و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي الموزن، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (العنزي، ١٩٩٩)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (الدسوقي، ١٩٩٨)، وتكونت عينة الدراسة (٢٥٠) أرملة اختيروا بطريقة عشوائية، وخرجت الدراسة بالعديد من النتائج كان أهمها أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠.٠٥) بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠.٠١) في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأرامل تعزى لمتغيري (العمر والوظيفة) لصالح كبيرات العمر والموظفات و توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠.٠١) في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيري (العمر والوظيفة) لصالح كبيرات العمر و الموظفات وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج إرشادية هادفة لتوعية الأرامل بكيفية مواجهة الضغوط النفسية، وتوفير بيئة أسرية خالية من الضغوط، والعمل على رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأرامل من خلال تنفيذ بعض البرامج الإرشادية التي تهتم بمواجهة الضغوط النفسية وتحقيق مستوى الرضا عن الحياة وتقديمها باستخدام منصات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المختلفة للقيام بحملات توعية تهدف إلى سلامة الجوانب النفسية للأرملة.

Methods of facing psychological pressures and life satisfaction In a sample of widowed women in Riyadh

Dr.Nada Rashed M Alrushood

**Associate Professor at Imam Muhammad bin Saud Islamic
University - Riyadh**

Abstract

The study aimed to identify the methods of facing psychological pressures and life satisfaction; measuring techniques were applied to the psychological pressure prepared by (Al-Anzi., 1999) and the life satisfaction scale was prepared by (Al-Desouki (1998). The study population consists of 250 widows. They were chosen randomly. The researcher reached several results, which are that there is a relationship with statistical substantial at the level of significance of 0.05 between facing psychological pressures and life satisfaction among the widows, while there are statistically significant differences at the level of significance 0.01 in the average degrees of facing psychological pressures, the widows favor of the variable of age and work. There are statistically significant differences at the level of significance of 0.01 in the average degrees of life satisfaction among widows according to favor of the age and work variable. In light of the results, the researcher recommended the need to provide targeted counseling programs to enlighten widows on how to face psychological pressures, provide a family environment, psychological stress-free life, and work to increase the level of life satisfaction among widows through the implementation of some treatment programs that deal with psychological stress and the low level of life satisfaction and presenting them using social media platforms, which contributes to reducing psychological pressure and the use of various media, carrying out awareness campaigns aimed at the safety of the psychological aspects of widows.

المقدمة:

تعد الأسرة هي المكون الرئيس للمجتمع، ولا تكتمل الحياة الأسرية إلا بوجود أب، وأم يسعيان من أجل استمرار هذه الأسرة، وتوفير المستلزمات كافة للحصول على بيئة حياتية مناسبة لنمو الأولاد، وتطورهم، ولكن قد تحدث صدمة في حياة الأسرة، وتفقد الأب بالوفاة؛ مما يجعل مسؤولية العائلة كاملة على عاتق الأم، مما جعل هذه القضية من أبرز قضايا المرأة التي شغلت اهتمام الباحثين من أجل رفع مستوى الأرملة الثقافي،

والاجتماعي، والسياسي، مع إبراز أهمية الدور الذي تقوم به سواء داخل الأسرة، أو داخل المجتمع، وذلك من أجل منحها مزيداً من القوة والقدرة على مواجهة احتياجاتها؛ فالمرأة تمثل ركناً رئيساً في البناء الاجتماعي، تتأثر بما يجري من تفاعلات بين منظوماته، وهي مطالبة بالتأثير فيه دعماً للحياة. (DeMichele, 2009)

ويُعدّ الفقد من أصعب الخبرات المؤلمة التي تواجهها الأسرة خلال دورة حياتها، خاصة إذا كان هذا المفقود يمثل ركناً أساسياً في بناء هذه الأسرة؛ إذ يمثل فقد شريك الحياة أحد أعظم الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الإنسان في حياته.

(Carnelley, Bolger, Wortman & Burke, 2006)

بل إن بعض الباحثين توصل من خلال دراسة موازنة إلى أن تأثيرات فقد الزوج على الأرملة أكبر أثراً من تأثيرات فقد إنسان آخر في حياة الفرد ك وفاة الابن، أو الأم. (Norris & Murrell, 1990)

ولقد أصبحت المرأة الأرملة في الأسرة هي المسؤول الأول والأخير عن أبنائها (اقتصادياً وصحياً واجتماعياً وتربوياً) فهي تقوم بكلا الدورين معاً، دور الأم ودور الأب، مما جعلها تعاني كثيراً من الصراعات النفسية، والضغوط الاقتصادية في إشباع احتياجات أسرتها. (السالموطي، ٢٠٠٤) ونتيجة لذلك الفقد وتحمل المسؤولية تشعر الأم بضغوط نفسية تستلزم استخدام أساليب مختلفة لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة التي تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي لها (جودة، ٢٠٠٧). ويوضح "لايبيومرسكي" وآخرون (Lyubomirsky et. , al, 2006) أن الأفراد جميعاً يتعرضون لمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأحداث الصادمة منها ما هو إيجابي، ومنها ما هو سلبي، فإذا عبر الفرد عنها بطريقة إيجابية لفظية، أو غير لفظية زاد مستوى الصحة النفسية، وشعر بالسعادة والرضا رغم وجود بعض الأحداث السلبية في حياته.

فالفرد في حاجة ماسة لمواجهة الضغوط باستخدام عدة أساليب من أجل إعادة تكيفه وتوافقه، إذ أكدت بعض الدراسات أن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة يؤدي إلى الاضطرابات النفسية، والجسمية (Rothrocket al 2003).

إذ تعد الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد خطراً على صحته؛ فقد ينشأ عنها آثار سلبية كالإحباط، وعدم القدرة على الإنجاز، وتسيطر عليه الأفكار السلبية؛ لذلك فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها هي سبب من أسباب الحلول لإعادة توافق الفرد مع نفسه (عشعش، ٢٠١٦).

مشكلة الدراسة :

يرى العاتي أن الأرملة تكمن مشكلتها في تحملها حياة كاملة بمفردها، فالأم الأرملة تؤدي دوراً كبيراً في التوافق النفسي، والاجتماعي السليم لدى الأبناء، وبناء شخصياتهم، وتعديل سلوكياتهم؛ فأصبح من واجب المجتمع النظر للظروف التي تحيط بالأرملة وخاصة حديثات الترميل، فمن المعروف أن الأرامل الجدد يواجهن تغيرات جديدة، ومهام ومسؤوليات لم تعتد عليها، إذ إن تلك الظروف الجديدة قد تولد لدى الأرملة نوعاً من الضغوط النفسية؛ لكونها تحاول التوفيق بين متطلبات الحياة الجديدة، وإمكانياتها، وكذلك محاولة تقبلها للواقع، وخلق أساليب لمواجهة الضغوط النفسية التي يواجهها في البيت، والمجتمع، فهناك بعض الظروف التي تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها. (العاتي، ٢٠٢٠) فمثلاً تتغير الظروف داخل الأسرة، وتتغير ظروف العمل، وتتوتر العلاقات الاجتماعية، وتتعدّد الظروف الاقتصادية، وتصاب صحة الإنسان بالوعكة، أو

المرض، أو قد يفقد الفرد شريك حياته وتشكل هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها؛ فيعدل سلوكه، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة التغيرات الجديدة، والصعوبات والضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات. (شقورة، ٢٠١٢)

وتعتبر من أبرز الضغوط التي تواجهها الأرملة التي وضحتها دراسة (فحل، ٢٠٢٠) هي عدم قدرة الأرملة على إدارة البيت، ويعود ذلك إلى تعددية الأدوار التي تقوم بها داخل وخارج البيت كون فقد الزوج يترك أثراً على الأرملة؛ فتتعدد لديها الأدوار، وتكثر المسؤوليات، وعليها توفير متطلبات الأسرة المادية، أما التحديات الاقتصادية فتتمثل في صعوبة الوضع الاقتصادي لهن، وصعوبة الإنفاق على الأسرة، مما يفاقم من التحديات الاقتصادية لأسرتها. وتمثلت التحديات القانونية التي تواجه الأرملة المعيلة بالوصايا على الأولاد وحضانتهم، والإجراءات القانونية المتعلقة بالأمور المذكورة. ويعتبر التعليم، والعمل من مصادر القوة للأرملة المعيلة، إذ يساهمان في زيادة قدرتها على اتخاذ القرارات المتنوعة سواء الروتينية، أو الإستراتيجية لها ولأسرتها.

إذ إنَّ فرصة زواج المرأة بعد فقدان زوجها ضعيفة خاصة إذا كان لديها أطفال مما يعني أنها سوف تتحمل المسؤولية كاملة لأبنائها، وتواجه الحياة الجديدة بعد الفقد لوحدها (سميث، ٢٠٠٩).

كما أن فقدان الزوج مرتبط بالحرمان من الحب ويعتبر ذلك من أشد العوامل المؤثرة على الحالة النفسية للمرأة، وتهيئتها للإصابة بالاضطرابات نتيجة للضغوط النفسية، وهذا ما أشارت إليه دراسة (عبد المنعم، ٢٠١٠)، والتي أوضحت أن فقدان الشريك هو أشد وأصعب أنواع الفقد الذي لا تكاد تتحمله الزوجة، وقد يستمر حزنها لسنوات طويلة. ويرى (عبدالقادر، ٢٠١٣) أن الصحة النفسية مرتبطة بالرضا عن الحياة، كما أن الشخص الراضي أكثر قدرة على التكيف الشخصي، والتكيف الاجتماعي، وهذا لا يعني أن الراضين عن حياتهم لا يعانون من الخوف والقلق، والصراع والمشاعر السلبية، لكن ما يميز الشخص الراضي هو طريقتة في مواجهة هذه المشاعر، وتلك الضغوطات، إذ إنه يواجه الصراعات والإحباطات التي يتعرض لها بالحكمة، وبعيداً عن الخوف والتردد والتوتر.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05). في أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05). في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض تعزى لمتغيري (العمر، والوظيفة)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة عند مستوى (05). لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض تعزى لمتغيري (العمر، والوظيفة)؟

أهداف الدراسة:

١. الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض.
٢. معرفة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض تعزى لمتغيري (العمر، والوظيفة).

أهمية الدراسة ومحدداتها:

الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على شريحة مهمة من شرائح المجتمع ؛ فالنساء الأرامل هن نواة الأسرة بعد فقد الزوج
- قلة الدراسات في المملكة العربية السعودية التي تناولت هذا الموضوع مما يُعدُّ تراثاً نظرياً فقد تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية:

- اسهام نتائج الدراسة في معرفة مستوى الضغوط النفسية للأرامل ؛ مما يساعد في تصميم البرامج الإرشادية المناسبة من قبل العاملين في مجال الإرشاد النفسي
- إسهام نتائج الدراسة في تقديم قاعدة بيانات للمسؤولين في وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية؛ ومن ثمّ دعم فئة الأرامل بالبرامج المناسبة.

حدود الدراسة:

دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض لعام ٢٠٢٢. وبالأدوات المستخدمة في هذه الدراسة

مصطلحات الدراسة:

أساليب مواجهة الضغوط النفسية: يعرفها بطرس(٢٠٠٨) بأنها: "حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، وتخلق عنه حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك" ص ٣٧١

التعريف الإجرائي: يقاس بمجموعة الدرجات التي تحصل عليها الأرملة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة من إعداد (العنزي، ١٩٩٩).

الرضا عن الحياة: يعرفه (الدسوقي، ١٩٩٨) بأنه: "شعور الفرد بالسعادة والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والشعور الدائم بالطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي كما يتميز بسمة القناعة" ص ٥٣

التعريف الإجرائي: يقاس بمجموعة الدرجات التي تحصل عليها الأرملة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة من إعداد الدسوقي (١٩٩٨).

الأرملة: هي المرأة التي لا زوج لها، وقد (أرملت) أي مات عنها زوجها. (الرازي، ١٩٨٣، ص ٦١٧).

التعريف الإجرائي: هي المرأة التي توفي عنها زوجها، وأصبحت المعيل الوحيد لأبنائها.

أساليب مواجهة الضغوط:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ الستينات، واستخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل: ميكانيكيات المواجهة، أو مهارات المواجهة، أو استراتيجيات المواجهة، أو جهود المواجهة (العاني، ٢٠٢٠)

ويعرف (Taylor,2011) أساليب مواجهة الضغوط أنها عملية إدارة المطالب الداخلية، أو الخارجية، والتي يتم تقييمها على أنها شاقة، أو مفرطة على مصادر، أو قدرات الشخص.

ويصنف لازورس طرق المواجهة إلى طريقتين أساسيتين: أولها: المواجهة المتمركزة حول المشكلة: ويهدف هذا النوع من المواجهة إلى خفض مطالب المواقف الضاغطة، أو التنوع في مصادر التعامل معها، ويتضمن هذا النوع طرقاً متعددة مثل وضع جدول لتنظيم المذاكرة، تعلم مهارات المواجهة المتمركزة حول الانفعال. ثانيها ويهدف هذا النوع من المواجهة السيطرة على الاستجابة الانفعالية للموقف الضاغط.(فخرو، ٢٠١٦، ص٣٠٢)

كما تصنف أساليب المواجهة بعدة طرق منها ما أشار إليه (2001, Schwarzer) أنه يمكن تقسيم أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة نماذج كالتي: المواجهة التفاعلية-المواجهة التوقعية -المواجهة الوقائية-المواجهة النشطة. أما (Billing & Moss,1984) فقد عرضا ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط النفسية هي:

١. أساليب سلوكية نشطة، وتشمل تلك السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد لمواجهة المشكلة مباشرة ومصدر الضغط.

٢. أساليب معرفية تتضمن ما يقوم به الفرد من جهود عقلية لتقدير أبعاد مصادر الضغط.

٣. أساليب إيجابية تعكس محاولة الفرد لتجنب المشكلة. (العنزي، ٢٠٠٤، ص٦٠).

الرضا عن الحياة:

يعد الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو المستقبل، وللرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على استمرار الإنتاجية، ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية (الدسوقي، ١٩٩٨).

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الفرد أي قدرة الفرد على التعامل والتكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤرق في سعاده (بسيوني، ٢٠١١).

كما يُعرف بأنه: "تقدير الفرد لنوعية حياته، وتقبله لذاته وللآخرين، وشعوره بالسعادة، وإقباله على الحياة بحيوية وتفاؤل" (الزعيبي، ٢٠١٥، ص٦١).

ويعرفه Dinner بأنه عبارة عن كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة من خلال الصفات والسمات المختلفة للشخصية، والفروق الفردية التي تتأثر بالأبعاد والعوامل الديموغرافية، والظروف البيئية حيث يكون التقييم ذاتياً بأنه: "التقييم الذاتي للحياة ككل"، ويشير أيضاً إلى "مدى شعور الفرد بأنه حصل على ما يريده من الحياة.

(Dinner,2001).

كما توصل (كامل، ٢٠١٥) إلى أن الأفراد مرتفعي السعادة كانوا أكثر رضا عن الحياة؛ فالشعور بالرضا عن الحياة من وجهة نظر الباحثة يكون حينما يتقبل الفرد الأوضاع الجديدة، ويستطيع التغلب على مشاكله ويتكيف معها.

الدراسات السابقة :

١-أساليب مواجهة الضغوط :

تواجه الأرملة العديد من المشكلات التي تناولتها الدراسات بالبحث كدراسة السمالوطي (٢٠٠٤) التي هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تواجه المرأة الأرملة المعيلة لأسرتها في المجتمع المصري، وأوضحت نتائجها أنها تعاني من مجموعة من المشكلات الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية، والنفسية، والتعليمية.

كما كشفت دراسة الملاح (٢٠٠٥) عن أهم المشكلات الاقتصادية، والاجتماعية، والصحية، والنفسية لدى المرأة الأرملة المعيلة، وتوصلت إلى أن أهم الصعوبات التي تواجه المرأة المعيلة هي انخفاض مستوى الدخل لديها، وأن المعوق الاقتصادي يمنعها من أداء أدوارها بعد أن أصبحت هي العائل الأساسي للأسرة. كذلك وضحت دراسة إبراهيم ووحيد (٢٠٠٨) التي بحثت المشكلات الاجتماعية، والاقتصادية، والنفسية التي تعاني منها الأرملة في حالة فقدان الزوج في ظل الظروف التي يعاني منها العراق، وتوصلت إلى أن فقدان المعيل الأب يقود إلى عدة مشكلات مادية للأرملة، وانخفاض مستوى المعيشة للأسرة. كما يؤثر على شعور الأرملة بالتوتر والقلق من المستقبل.

وهدف دراسة صالح وأبو هديوس (٢٠١٤) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي، وتحديد أكثر استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة شيوعاً لدى النساء الأرملة، والعلاقة بينهما في ضوء متغيرات (العمل-المستوى التعليمي -طبيعة وفاة الزوج) وبلغ حجم عينة الدراسة (١١٨) أرملة، وأظهرت النتائج أن نسبة مستوى الصمود النفسي لدى المرأة الفلسطينية الأرملة بلغت ٥٧%، ووجود علاقة بين الصمود النفسي، واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة، ولا توجد فروق بين متوسطات درجات النساء الأرملة في استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة عدا الاستراتيجية النفسية، فقد كانت الفروق فيما يتعلق بمتغيرات: الحالة الاقتصادية. ومستوى التعليم. وطبيعة وفاة الزوج. وعدد الأبناء. ومدة الترملة.

ومن جانب آخر توجد عدد من الدراسات تناولت موضوع الضغوط لدى النساء الأرملة ومنها دراسة "ويلكوكس" وآخرين (Wilcox et al., 2003) أن شعور المرأة الأرملة بالضغوط النفسي أو الأسى يتأثر سلبياً بعمر الأرملة، خاصة إذا كانت صغيرة في العمر لنقص خبرتها الحياتية بشكل عام، والألفة والاعتیاد على تحمل المسؤولية من جانب آخر، كما ترتبط بمدة الترملة إذ إنه كلما زادت فترة الحياة الزوجية مع الفقد زاد ارتباطها النفسي بالزوج والإحساس بالأسى، ويعتقد الباحثون في هذه الدراسة أن للمرأة الأرملة خيارين فإما أن تتعامل مع الحياة كما لو كانت كعهدنا السابق قبل أن "تصبح أرملة وتتعامل مع الأمور كما لو كان زوجها موجوداً، وهذا يتطلب منها قوة في مواجهة تحديات الحياة وضغوطها باستخدام استراتيجيات متعددة للمواجهة، وإما أن تعيش مع واقعها المؤلم وتعجز عن التكيف مع الحياة .

أما دراسة الدليمي، والشجيري (٢٠١١) فأظهرت نتائجها أن مستوى الضغوط على النساء الأرملة مرتفع لصالح اللاتي لديهن تحصيل دراسي أقل من الإعدادية، ولديهن أطفال.

وكشفت دراسة الشيراوي (٢٠١٢) عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات سنوات الترملة، والتعليم، والدخل الشهري، وظرف الوفاة المفاجئ للزوج، والحالة المهنية. وتكونت العينة من (٥٠) أرملة بحرينية. وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية، وأن الأرملة ذوات الدخل المتوسط والمنخفض أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوط الحياة اليومية، ولم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيراتها.

وحددت دراسة (الربيعي، ٢٠١٥) المشكلات الاجتماعية التي تواجه المرأة الأرملة، وهي: شعورها بالعزلة وتجنب الآخرين، الوحدة والاضطراب النفسي، وعدم استطاعتها مواجهة ضغوطات الحياة فقدان سيطرتها على أبنائها، قلة فرص العمل، ضعف المؤهلات التعليمية

والمهنية، تدخل أهل زوجها بشؤون حياتها مما يجعلها تخاف على أبنائها من إساءة الآخرين لهم، الفقر والعوز المادي.

وتوصلت دراسة (صالح وآخرون، ٢٠٢٠) إلى أن استراتيجية التوجه الديني كانت هي الأكثر استخداماً لدى النساء الأرامل في حين جاءت استراتيجية العدوان اللفظي، والجسدي في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الأرامل على استراتيجية الطرق المعرفية، واستراتيجية الحركات الجسمية تعزي للعمر، ولصالح من هن في عمر (٣٩ - ٢٠) سنة، كما وجدت فروق في استراتيجية ممارسة العادات تعزي للعمر، ولصالح من هن في عمر يتراوح بين (٦٠ - ٤٠). ووجود فروق في استراتيجية الطرق المعرفية، والتوجه الديني لصالح الأرامل ممن مر على ترملمهن (٥ سنوات فأكثر).

كما هدفت دراسة (يوسف، ٢٠٢١) إلى تحديد مستوى الضغوط الحياتية لدى الأرامل المعيلات وتحديد مستوى الدافعية للإنجاز لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) أرملة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الضغوط الحياتية والدافعية للإنجاز في العمل لدى الأرامل المعيلات .

بناءً على ذلك ترى الباحثة أن تجنب الإحباطات هو أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد؛ وذلك لأن الحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة، بل تعترضها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما قد تطول أو تقصر؛ لذلك يسعى الإنسان أن يكون راضياً عن حياته مهما واجهته من مشكلات، وتهدف الصحة النفسية الوصول بالأفراد لدرجة من الرضا عن الحياة.

٢- الرضا عن الحياة:

كان موضوع الرضا عن الحياة لدى الأرامل مثارا للعديد من الدراسات والأبحاث ففي الصين قام يوري وآخرون بدراسة (Yuri., Jet al,2004) عن كيفية تكيف كبار السن والرضا عن الحياة بعد وفاة شريك الحياة، وتم انتقاء عينة الدراسة بطريقة عشوائية من خلال مراجعة بيانات جهاز التعبئة والإحصاء في الصين، ثم تم جمع بيانات الدراسة من (ن=١٤٢٥٢) رجلاً أعمارهم ٦٠ سنة فأكثر وبالرغم من عدم وجود فروق بين مجموعة المشاركين الأرامل، وبين المتزوجين في مستوى المشاركة الاجتماعية، إلا أن النتائج أسفرت عن وجود ارتباط موجب بين السلوك الاجتماعي، والرضا عن الحياة، حيث إن زيادة المشاركة الاجتماعية، والتفاعل مع الآخرين ارتبط بالرضا عن الحياة المرتفع.

ودراسة (علوان، ٢٠٠٨) التي هدفت إلى التعرف على علاقة الارتباط بين الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية، تبعاً لمتغيرات: تاريخ الاستشهاد، الوضع الاقتصادي، المستوى التعليمي، المهنة، الخلفية الثقافية. وتكونت عينة الدراسة من (٢١١) زوجة شهيد في محافظات غزة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية، ووجود علاقة موجبة بين التقدير الاجتماعي، والشعور بالإهمال.

كما هدفت دراسة (العلول، ومحيسن، ٢٠١٣) إلى معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة، والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية الأرملة، وتكونت العينة من (١٢٩) امرأة ممن فقدن أزواجهن، ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية، والرضا عن الحياة، والصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية، والرضا عن الحياة، والصلابة النفسية تعزي لنوع الفقدان (شهيد- غير شهيد) في حين وجدت فروق في متغيرات الدراسة تعزي لنوع السكن (مستقل - مشترك) كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في

الرضا عن الحياة لدى المرأة فاقدة الزوج تعزى للعمر، ولصالح كبيرات السن، ووجود أثر دال للمساندة الاجتماعية على الرضا والصلابة النفسية.

وتطرقت دراسة (نجم، ٢٠١٥) إلى السلوك الانفاقي للمرأة المعيلة في الأزومات وعلاقتها بالرضا عن حياتها حيث اشتملت عينة البحث علي ٥٨ ربة أسرة عاملة ينتمين الي مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة تم اختيارهن بطريقة صدفية من فئات مهنية مختلفة، وكان من أبرز النتائج أن أكثر من نصف المبحوثات المعيلات هن المسؤولات عن اتخاذ القرارات الخاصة بتوزيع الدخل علي بنود الانفاق المختلفة نتيجة لغياب دور الزوج. إذ لوحظ ايضا ارتفاع نسبة الإنفاق على بند التعليم يليه بند الغذاء مما يشكل عبء على الأرملة المعيلة. كما لوحظ أن نسبة كبيرة من المعيلات المبحوثات كان رضاهن عن الحياة غير مرتفع .

كما استهدفت دراسة (محمود، ٢٠٢٠) تحديد العلاقة بين الرضا عن مستوى الحياة والقلق الاجتماعي للأرامل والمطلقات. وتم اختيار عينة مكونة من (٢٨٠) أرملة و (٢٨٠) مطلقة، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود علاقة عكسية بين درجات الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي لدى الأرامل والمطلقات عند مستوى معنوية (٠.٠١). ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الرضا عن الحياة والأعراض الجسمية المرافقة مع المواقف الاجتماعية للأرامل والمطلقات.

كما أوضحت دراسة (الشناوي، ٢٠٢١) أن الرضا عن الحياة لدى الأرامل يرتبط بمدى الترميل الطويلة لصالح الأكبر سناً، وهم من تراوحت أعمارهم ما بين ٤٥-٦٠ عاماً. وقد كشفت دراسة (عبد الحميد، ٢٠٢٢) العلاقة الارتباطية بين السلوك الاجتماعي، والكفاءة الذاتية، والسلوك الاجتماعي، والتدين، والسلوك الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى عينة من النساء الأرامل في مصر محافظات (قبلي /بحري) والتعرف على مدى اختلاف السلوك الاجتماعي باختلاف محل الإقامة، ومستوى التعليم والتفاعل بينهم. وتضمنت عينة الدراسة (٦٠٠) من النساء الأرامل وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين السلوك الاجتماعي بالكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، والتدين، ويختلف السلوك الاجتماعي باختلاف محل الإقامة، وكانت الفروق في اتجاه محافظات وجه بحري، وأيضاً باختلاف مستوى التعليم لصالح التعليم الجامعي، ولا يوجد تفاعل بينهما، ووجود فروق في السلوك الاجتماعي، والرضا عن الحياة، والتدين، والكفاءة الذاتية تُعزى لمتغير الثقافة.

وأشار (حلاوة، وأشرف، ٢٠٠٢) إلى أن التوافق الاقتصادي يؤدي دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا عن الحياة، أو الإحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان إذا كان الإشباع عنده منخفضاً، ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان الإشباع عنده مرتفعاً. وترى الباحثة بناءً على ما سبق أن الرضا عن الحياة يجعل الشخص أكثر قدرة على مواجهة المواقف التي تعترضه في حياته، ويجعل الفرد أقل قلقاً وتوتراً، وأكثر تقبلاً وتكيفاً مع الأحداث الجديدة.

وانطلاقاً مما سبق وبعد استعراض الدراسات السابقة يتضح لنا أن تلك الدراسات اهتمت بمتغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وعلاقتها بمتغيرات أخرى، وكذلك الرضا عن الحياة وعلاقته بمتغيرات أخرى، وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسات ربطت متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمتغير الرضا عن الحياة لدى الأرامل، وبالتحديد في المملكة العربية السعودية، كما أن الدراسات السابقة لم تبحث في تأثير متغيري (الوظيفة / العمر). في أساليب مواجهة الحياة الضاغطة، والرضا عن الحياة معاً، وهو ما تناولته

الدراسة الحالية، وتميزت به عن الدراسات السابقة. واتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في الاهتمام بالعينة وهن الأرامل، وخاصة في البلدان العربية مثل فلسطين، والعراق، ومصر، في مقابل ندرة الدراسات السعودية التي اهتمت بهذه العينة؛ مما يعطي مبرراً قوياً لإجراء الباحثة للدراسة الحالية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والسببي المقارن. **مجتمع الدراسة:** يتكوّن مجتمع الدراسة الحالية من جميع الأرامل في مدينة الرياض، ويبلغ عدد الأرامل من النساء في المملكة نحو ٤٣٠ ألف أرملة في عدد من المناطق، ومن مختلف الأعمار، وبلغ عدد الأرامل في مدينة الرياض ٦٩٤٣٢ امرأة. (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠٢٢).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) أرملة من عمر ٣٠ إلى ٦٠ سنة، وبلغ عدد عينة الموظفات ولديهن أبناء من الإداريات في إدارة التعليم بمنطقة الرياض (١١١)، وغير الموظفات ولديهن أبناء من فرع الضمان الاجتماعي بمنطقة الرياض (١٣٩)، وقد تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة.

خصائص عينة الدراسة:

جدول (١) توزيع عينة الدراسة حسب متغيري العمر والوظيفة

المتغيرات	خصائص عينة الدراسة	العدد	النسبة
العمر	من 30 إلى 45	102	41.0
	من 46 إلى 60	148	59.0
			%100
الوظيفة	ربة منزل	139	55.0
	موظفة	111	45.0
			%100

أدوات الدراسة: لقياس المتغيرات استعانت الباحثة بالمقاييس التالية:

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. العنزي. (١٩٩٩).
- مقياس الرضا عن الحياة. الدسوقي. (١٩٩٨).

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وهو مقياس أُعد من قبل العنزي (١٩٩٩)، ويشتمل المقياس على ٨٦ عبارة تمثل ١٤ بُعداً من أساليب مواجهة المواقف الضاغطة لكل منها أربعة بدائل (أبداً، نادراً، أحياناً، دائماً). وفيما يلي عرض الأبعاد مع الفقرات التي تنتمي إليها:

- ١- أسلوب الإجابة ويشمل (٦) عبارات هي: (١، ١٥، ٢٩، ٤٣، ٥٧، ٧١).
- ٢- أسلوب ضبط النفس (الذات) ويشمل (٦) عبارات هي: (٢، ١٦، ٣٠، ٤٤، ٥٨، ٧٢).
- ٣- أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي ويشمل (٦) عبارات هي: (٣، ١٧، ٣١، ٤٥، ٥٩، ٧٣).
- ٤- أسلوب تحمل المسؤولية ويشمل (٦) عبارات هي: (٤، ١٨، ٣٢، ٤٦، ٦٠، ٧٤).

- ٥- أسلوب حل المشكلات بالتخطيط ويشمل (٦) عبارات هي: (٥، ١٩، ٣٣، ٤٧، ٦١، ٧٥).
- ٦- أسلوب تنظيم الوقت ويشمل (٦) عبارات هي: (١٢، ٢٦، ٤٠، ٥٤، ٦٨، ٨٢).
- ٧- أسلوب إعادة البناء ويشمل (٧) عبارات هي: (١٣، ٢٧، ٤١، ٥٥، ٦٩، ٨٣، ٨٦).
- ٨- أسلوب تجنب الموقف والتحمل، ويشمل (٦) عبارات هي: (٦، ٢٠، ٣٤، ٤٨، ٦٢، ٧٦).
- ٩- أسلوب الانعزال ويشمل (٦) عبارات هي: (٧، ٢١، ٣٥، ٤٩، ٦٣، ٧٧).
- ١٠- أسلوب ممارسة عادات معينة ويشمل (٦) عبارات هي: (٨، ٢٢، ٣٦، ٥٠، ٦٤، ٧٨).
- ١١- أسلوب العدوان ويشمل (٦) عبارات هي: (٩، ٢٣، ٣٧، ٥١، ٦٥، ٧٩).
- ١٢- أسلوب الاسترخاء ويشمل (٧) عبارات هي: (١٠، ٢٤، ٣٨، ٥٢، ٦٦، ٨٠، ٨٥).
- ١٣- أسلوب وسائل الدفاع ويشمل (٦) عبارات هي: (١١، ٢٥، ٣٩، ٥٣، ٦٧، ٨١).
- ١٤- أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية (التدين التفاعلي) ويشمل (٦) عبارات هي: (١٤، ٢٨، ٤٢، ٥٦، ٧٠، ٨٤).

الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

قام معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري والاتساق الداخلي، وقد أظهرت النتائج درجات مرتفعة لصدق المقياس، كما تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق كحساب ألفا كرو نباخ، وطريقة التجزئة النصفية بطريقة سيبرمان براون، وجثمان على عينة قوامها ١٧٠ فرداً، وأظهرت النتائج معدلاً مرتفعاً في الثبات.

الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي مكونة من (٧٠) أرملة، وتم التأكد من صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية عن طريق حساب الاتساق الداخلي:

جدول (٢) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	1	15	29	43	57	71	أسلوب الإجابة
معامل ارتباط	0.951	0.985	0.751	0.578	0.791	0.725	معامل ارتباط
رقم العبارة	2	16	30	44	58	72	أسلوب ضبط النفس
معامل ارتباط	0.789	0.798	0.853	0.753	0.659	0.695	معامل ارتباط
رقم العبارة	3	17	31	45	59	73	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
معامل ارتباط	0.568	0.791	0.809	0.687	0.910	0.801	معامل ارتباط
رقم العبارة	4	18	32	46	60	74	أسلوب تحمل المسؤولية
معامل ارتباط	0.682	0.659	0.751	0.662	0.574	0.906	معامل ارتباط
رقم العبارة	5	19	33	47	61	75	أسلوب حل المشكلات بالتخطيط
معامل ارتباط	0.773	0.910	0.547	0.659	0.711	0.881	معامل ارتباط
رقم العبارة	12	26	40	54	68	82	أسلوب تنظيم الوقت
معامل ارتباط	0.951	0.658	0.771	0.884	0.836	0.801	معامل ارتباط
رقم العبارة	13	27	41	55	69	83	أسلوب إعادة البناء
معامل ارتباط	0.789	0.811	0.751	0.747	0.711	0.598	معامل ارتباط
رقم العبارة	6	20	34	48	62	76	أسلوب تجنب الموقف

0.635	0.698	0.587	0.766	0.900	0.568	معامل ارتباط	والتحمل
77	63	49	35	21	7	رقم العبارة	أسلوب الانعزال
0.903	0.687	0.745	0.706	0.951	0.682	معامل ارتباط	أسلوب ممارسة عادات معينة
78	64	50	36	22	8	رقم العبارة	
0.647	0.753	0.833	0.801	0.789	0.773	معامل ارتباط	أسلوب العدوان
79	65	51	37	23	9	رقم العبارة	
0.771	0.687	0.574	0.874	0.568	0.951	معامل ارتباط	أسلوب الاسترخاء
80	66	52	38	24	10	رقم العبارة	
0.843	0.662	0.711	0.547	0.682	0.789	معامل ارتباط	أسلوب وسائل الدفاع
81	67	53	39	25	11	رقم العبارة	
0.768	0.687	0.836	0.846	0.773	0.568	معامل ارتباط	أسلوب الاقتصار على الممارسات الدينية
84	70	56	42	28	14	رقم العبارة	
0.751	0.547	0.711	0.587	0.834	0.819	معامل ارتباط	

* مستوى الدلالة دالة عند 0.01

أظهرت درجات الجدول السابق ارتباطات دالة بين كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد؛ مما يعني أن المقياس مناسب لاعتماده وتطبيقه.

ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تم استخدام طريقة ألفا كرو نباخ لحساب الثبات، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:
جدول (٣) معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

معامل الفا	البعد	معامل الفا	البعد	معامل الفا	البعد
0.82	أسلوب الانعزال	0.84	حل المشكلات بالتخطيط	0.81	أسلوب الإجابة
0.80	أسلوب ممارسة عادات معينة	0.87	أسلوب تنظيم الوقت	0.89	أسلوب ضبط النفس
0.84	أسلوب العدوان	0.86	أسلوب إعادة البناء	0.80	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
0.81	أسلوب الاسترخاء	0.88	أسلوب تجنب الموقف والتحمل	0.83	أسلوب تحمل المسؤولية
		0.83	الاقتصار على الممارسات الدينية	0.85	أسلوب وسائل الدفاع

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لجميع ابعاد المقياس مرتفعة، وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفع، وبذلك تم التأكد من ثبات المقياس.
مقياس الرضا عن الحياة:

تم استخدام مقياس الدسوقي (١٩٩٨) للرضا عن الحياة، والذي يتكون من (٢٩) عبارة موزعة على ستة أبعاد، هي: السعادة، والاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة. وتتم الإجابة عن المقياس بطريقة ليكرت الخماسي، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع تقدير الرضا عن الحياة.

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تضمنت أن يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس بطريقة ليكرت الخماسي، والإجابات متدرجة كالتالي: تنطبق تمامًا – تنطبق – بين بين – لا تنطبق – لا تنطبق أبدًا. وقد وضعت أوزان لهذه الاستجابات متدرجة كالآتي: تنطبق تمامًا (٤)، تنطبق (٣)، بين بين (٢)، لا تنطبق (١)، لا تنطبق أبدًا (صفر).

الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

قام الدسوقي (١٩٩٨) بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة من أي مجتمع؟، ودلت النتائج على وجود معاملات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً، وقام معد المقياس بحساب الثبات عن طريق استخدام معامل ألفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية، وبلغ ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية (٠,٨٧) وبطريقة معادلة معامل ألفا بلغ (٠,٧٦) وهي نسبة جيدة يمكن الاعتماد عليها.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة للدراسة الحالية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي مكونة من (٧٠) أرملة، وتم التأكد من صدق مقياس الرضا عن الحياة عن طريق حساب الاتساق الداخلي:

جدول (٤) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس

العبارة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	0.833	دالة عند 0.01	١٦	0.706	دالة عند 0.01
٢	0.883	دالة عند 0.01	١٧	0.698	دالة عند 0.01
٣	0.766	دالة عند 0.01	١٨	0.811	دالة عند 0.01
٤	0.574	دالة عند 0.01	١٩	0.674	دالة عند 0.01
٥	0.698	دالة عند 0.01	٢٠	0.819	دالة عند 0.01
٦	0.846	دالة عند 0.01	٢١	0.621	دالة عند 0.01
٧	0.687	دالة عند 0.01	٢٢	0.745	دالة عند 0.01
٨	0,876	دالة عند 0.01	٢٣	0.547	دالة عند 0.01
٩	0.747	دالة عند 0.01	٢٤	0.985	دالة عند 0.01
١٠	0.771	دالة عند 0.01	٢٥	0.749	دالة عند 0.01
١١	0.698	دالة عند 0.01	٢٦	0.699	دالة عند 0.01
١٢	0.766	دالة عند 0.01	٢٧	0.547	دالة عند 0.01
١٣	0.749	دالة عند 0.01	٢٨	0.852	دالة عند 0.01
١٤	0.751	دالة عند 0.01	٢٩	0.699	دالة عند 0.01
١٥	0.731	دالة عند 0.01			

أظهرت درجات الجدول السابق ارتباطات دالة بين كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للمقياس مما يعني أن المقياس مناسب لاعتماده وتطبيقه.

ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

تم استخدام طريقة ألفا كرو نباخ لحساب الثبات، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

**جدول (٥) معامل الفا كرو نباخ لقياس ثبات مقياس الرضا عن الحياة
معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (ن=٧٠)**

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ- عينة كلية ن = ٧٠
السعادة،	0.833
الاجتماعية،	0.855
الطمأنينة،	0.766
الاستقرار النفسي	0.798
التقدير الاجتماعي	0.811
القناعة	0.757
الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	0.798

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة من الناحية السيكومترية إذ تراوحت بين 0.75، 0.85 .
كذلك يتضح من النتائج الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لجميع عبارات المقياس مرتفعة، وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفع، وبذلك تم التأكد من ثبات المقياس.

أساليب تحليل البيانات:

استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

١. معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) ، ولمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة؛ وذلك للإجابة عن السؤال الأول.
٢. اختبار (T) للفروق بين عينتين مستقلتين.

نتائج الدراسة وتفسيرها

الإجابة عن السؤال الأول:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض؟

ولإيجاد هذه العلاقة قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون للتحقق من وجود العلاقة.

جدول (٦) معامل الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة

معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)	مستوى الدلالة
٠.٦٧١	٠.٠٠٠	دالة إحصائية

الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = ٠.٠٥$

يبين الجدول السابق أن معامل الارتباط يساوي ٠.٦٧٢ وأن القيمة الاحتمالية (Sig) تساوي ٠.٠٠٠ وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = ٠.٠٥$ وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية متوسطة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة،

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل، وترى الباحثة أن هذه النتيجة تقودنا إلى العودة لما تم طرحه في مقدمة الدراسة من أن الفرد الذي يستطيع التغلب على مشاكله ويستطيع مواجهتها يتكيف مع الحياة ومن ثم يكون راضي عنها وهذا ما اثبتته دراسة (عبدالقادر، ٢٠١٣) في أن الصحة النفسية مرتبطة بالرضا عن الحياة . فأساليب مواجهة الضغوط هي أساليب صحيحة أكثر من الأساليب الدفاعية التي يسلكها الفرد أمام الأحداث، كما أنها شعورية وواقعية في التوجيه، وهي سبب من أسباب الحلول لإعادة توافق الفرد مع نفسه، وكذلك قدرة الفرد في التغلب على التحديات اليومية، ومواجهة التفاعلات الاجتماعية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة؛ لشعوره بالراحة، وتخطي العقبات .

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة (يوسف ، ٢٠٢١) في وجود علاقة إرتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الضغوط الحياتية والدافعية للإنجاز في العمل لدى الأرامل المعيلات . و دراسة (محمود ، ٢٠٢٠) التي وضحت وجود علاقة عكسية بين الرضا عن الحياة و القلق الاجتماعي.

كذلك تتفق مع دراسة (صالح، وأبو هدروس، ٢٠١٤) فقد كشفت نتائجها وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الصمود النفسي، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأرملة، و مع دراسة (العلول، ومحيسن، ٢٠١٣) في وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية، والرضا عن الحياة، والصلابة النفسية لدى الأرامل.

الإجابة عن السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض تعزى لمتغيري (العمر، والوظيفة)؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (T test) لعينتين مستقلتين، للكشف عن الفروق، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٧): نتائج (T test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين عينة الدراسة لمستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمتغيري (العمر، والوظيفة)."

الوظيفة		العمر		الاحصاءات	المحاور
موظفة	ربة منزل	من ٤٦ إلى ٦٠	من ٣٠ إلى ٤٥		
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب الإجابة
١٢,٢١	٩,٤٢	١٤,٣٢	١٠,١٤	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,٢٥		٤,١٠		قيمة "ت"	
دالة إحصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	

١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب ضبط النفس
١٠,٤٥	١٥,٦٠	٩,٧٠	١٣,٦٥	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٢,٩١		٣,٧٨		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي
١٥,٢١	١١,٣٤	١٠,٦٤	١٦,٢٥	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,١٤		٣,٦٨		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب تحمل المسؤولية
٩,٩٣	١٥,٦٤	١١,٢٤	١٧,٩٢	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٢,٥١		٣,٦٣		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب وسائل الدفاع
١٦,٠٣	١١,٦٢	١٤,٧١	١٠,٥٢	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,٠٤		٣,٣٦		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	حل المشكلات بالتخطيط
٩,٩٧	١٦,٤٠	١٠,٠٣	١٥,٠٩	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,٢٦		٤,٠٦		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب تنظيم الوقت
١٥,٧٤	١١,٠٢	١٦,٩٦	١٠,٣٤	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٢,٢٧		٣,٩٦		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	أسلوب إعادة البناء
١٦,٠٢	١٠,٠٨	١٤,٩٠	٩,٧٣	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٢,٥٠		٣,٠٣		قيمة "ت"	

دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	أسلوب تجنب الموقف والتحمل
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	
١٣,٢٣	٩,٣٣	١٨,٤٩	١١,٥٩	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٤,٠٤		٣,٥٢		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	الاقتصار على الممارسات الدينية
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	
١٤,٢٩	١٠,٤٦	١٣,٥٥	٩,٠٣	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,٠٩		٢,٥٧		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	أسلوب الانعزال
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	
١٥,٠٩	١١,٢٦	١٤,٠٢	١٠,٣٥	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,٥١		٤,٣١		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	أسلوب ممارسة عادات معينة
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	
١١,٨٤	١٦,١٩	١٢,١٦	١٧,٠٧	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٢,٨٢		٣,٩٣		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	أسلوب العدوان
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	
١٥,٣٤	١٠,٢١	١٦,٤٦	١١,٨٠	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٣,٤٠		٤,٠٢		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	أسلوب الاسترخاء
١١١	١٣٩	١٤٨	١٠٢	العدد	
١٣,١٢	٩,٠٨	١٤,٦٤	١٠,٢٥	المتوسط	
٢٤٨		٢٤٨		درجات الحرية	
٢,١٧		٣,٦٨		قيمة "ت"	
دالة احصائياً		٠.٠١		قيمة الدلالة	

يتضح من الجدول السابق وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للدرجة الكلية للأبعاد أسلوب الإجابة وأسلوب وسائل الدفاع و أسلوب تنظيم الوقت وأسلوب إعادة البناء وأسلوب تجنب الموقف والتحمل و الاقتصار

على الممارسات الدينية وأسلوب الانعزال وأسلوب العدوان وأسلوب الاسترخاء و تعزى لصالح الأرمال الكبيرات في العمر، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية للدرجة الكلية للأبعاد أسلوب الإجابة و أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي و أسلوب وسائل الدفاع و أسلوب تنظيم الوقت و أسلوب إعادة البناء و أسلوب تجنب الموقف والتحمل والاقتصار على الممارسات الدينية و أسلوب الانعزال أسلوب العدوان و أسلوب الاسترخاء و تعزى لصالح الأرمال الموظفات، وأيضا وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للدرجة الكلية للأبعاد أسلوب ضبط النفس و أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي و أسلوب تحمل المسؤولية وحل المشكلات بالتخطيط و أسلوب ممارسة عادات معينة تعزى لصالح الأرمال الكبيرات في العمر، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية للدرجة الكلية للأبعاد أسلوب ضبط النفس و أسلوب تحمل المسؤولية وحل المشكلات بالتخطيط و أسلوب ممارسة عادات معينة تعزى لصالح الأرمال الغير موظفات .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الكبيرات في العمر لديهن القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية؛ فلهن خبرة في الحياة، وكذلك تروى وحكمة، وقدرة على تحمل مسؤولية أبنائهن لوحدهن، وكذلك ضبط النفس، والقدرة على حل المشكلات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Wilcox et al., 2003) في أن الضغوط النفسية الأعلى كانت لصالح الفئة العمرية الصغيرة. وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (صالح وآخرون، ٢٠٢٠) فقد وجدت فروقاً في استراتيجيات مواجهة الضغوط تُعزى للعمر بين (٤٠ - ٦٠). واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الشيراوي، ٢٠١٢) بأنه لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح عمر الأرملة.

وتعزو الباحثة نتيجة ارتفاع الضغوط لدى الأرمال غير الموظفات إلى الحاجة المادية؛ فتشكل مصاريف البيت والأبناء من الأعباء على الأرملة غير العاملة، وقد تشغل بالبحث عن وظيفة، أو مصدر دخل آخر لتوفير احتياجات ومتطلبات أبنائها، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (إبراهيم، ووحيد، ٢٠٠٨) في أن فقدان المعيل الأب يقود إلى عدة مشكلات مادية للأرملة، وزيادة الأعباء الملقاة على عاتقها، كما تتفق مع نتيجة دراسة (فحل، ٢٠٢٠) ودراسة (الملاح، ٢٠٠٥) في أن أبرز الصعوبات التي تواجهها الأرملة هي: انخفاض مستوى الدخل لديها، وهو يمثل أبرز المعوقات الأساسية في حياتها. واتفقت هذه النتيجة كذلك مع دراسة (السالموطى، ٢٠٠٣)، ودراسة (الشيراوي، ٢٠١٢) في أن الأرمال ذوات الدخل المتوسط والمنخفضواجهتهن لضغوط الحياة اليومية منخفضة، ودراسة (الدليمي، والشجيري، ٢٠١١) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الضغوط أعلى لدى الأرمال اللواتي لديهن تحصيل دراسي أقل من الإعدادية، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (صالح، وأبو هديروس، ٢٠١٤) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأرمال في أساليب مواجهة الضغوط .

الإجابة عن السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء الأرمال في مدينة الرياض تعزى لمتغيري (العمر، والوظيفة)؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (T test) لعينيتين مستقلتين وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٨): نتائج (T test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين عينة الدراسة لمستوى الرضا عن الحياة لمتغيري (العمر، والوظيفة).

المتغيرات	خصائص عينة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	درجات الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
العمر	من ٣٠ إلى ٤٥	١٠٢	٤٢,٤٠	٣٦,٧٥٠	٤.١٠	٠.٠٠٢	دالة إحصائياً
	من ٤٦ إلى ٦٠	١٤٨	٥٥,٤٣				
الوظيفة	ربة منزل	١٣٩	٤٩,٥٧	٤٠	٢,٧٨	٠,٠١	دالة إحصائياً
	موظفة	١١١	٥٤,٦٥				

يتضح من الجدول السابق وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير العمر لصالح الكيبرات في العمر، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير العمل لصالح الموظفين

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الشناوي، ٢٠٢١) و(العلول، ومحيسن، ٢٠١٣) فقد كشفت نتائجها عن وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى الأراامل لصالح كيبرات السن. وتُرجم الباحثة هذه النتيجة أن الأكبر عمراً لديهن قناعة بالحياة، وهذا طبقاً لما عرفه سنايدر ولوبز الرضا عن الحياة على أنه شعور الفرد بالقناعة والارتياح من خلال تقليل الفجوة بين حاجات الفرد ورغباته (Snyder & Lopez, 2007)

وكذلك شعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي والاجتماعي أي أنهن حققن الأبعاد الخاصة بالرضا عن الحياة جميعاً؛ فالنضج في المشاعر، وتقبل القضاء والقدر يجعل الأراامل الكيبرات أكثر رضا في حياتهن بعكس الصغيرة في السن التي تشعر بالأسى والضيق، وعدم الاستقرار لفقدان زوجها. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الحميد، ٢٠٢٢) فقد كانت الفروق لصالح التعليم الجامعي أي القدرة على إيجاد فرص وظيفية جيدة. وهذا يتفق مع دراسة (نجم، ٢٠١٥) التي كان من نتائجها وجود علاقة عكسية بين نسبة الإنفاق والرضا عن الحياة لدى الأرملة المعيلة، وتؤيد الباحثة هذه النتيجة من خلال ما لاحظته أثناء تطبيق المقياس، والنقاش مع السيدات الأراامل بأن الوظيفة والأمان المادي من وجهة نظرهن يشكل راحة نفسية، ويجعل الأرملة قادرة على تلبية متطلبات حاجة أبنائها بما فيها من توفير سكن، ومواصلات، وتعليم بعكس الأرملة التي ليس لها دخل مادي؛ فتكون حياتها صعبة لتلبية احتياجات أبنائها بعد فقد زوجها، وهذا ما أشار إليه (حلاوة، وأشرف، ٢٠٠٢) أن التوافق الاقتصادي يؤدي دوراً بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا عن الحياة، أو الإحباط، فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان إذا كان الإشباع عنده منخفضاً، ويغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان الإشباع عنده مرتفعاً. وهذه النتيجة تقودنا للفت انتباه الجمعيات الخيرية، وجمعيات البر للاهتمام بالأراامل وسد احتياجاتهن.

توصيات الدراسة:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

١. العمل على مواجهة الضغوط النفسية، وتحقيق الرضا عن الحياة لدى الأراامل من خلال برامج الدعم النفسي.
٢. لفت انتباه وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية والجهات المعنية لسد العوز والحاجة لدى الأراامل غير الموظفات؛ بتوفير فرص عمل مناسبة لهن لِمَا للاستقرار المادي من أثر كبير على الرضا عن الحياة.
٣. استحداث مراكز تعنتي بالأراامل من حيث الاهتمام بالجانب النفسي، والاجتماعي، والاقتصادي.
٤. العمل على التوعية بمخاطر الضغوط النفسية لدى الأراامل، ومدى انعكاسها على الرضا عن الحياة عن طريق وسائل الإعلام المرئية، والمسموعة، والمكتوبة، وكذلك نشر الوعي عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.
٥. حث المجتمع والمؤسسات المعنية على الاهتمام بالأرملة، وتعزيز دورها ومكانتها، وإشراكها في الفعاليات الاجتماعية.

مقترحات الدراسة:

تقترح الدراسة إجراء المزيد من الدراسات مثل:

١. دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى الأراامل.
٢. دراسة الرضا عن الحياة، وعلاقته بالشفقة على الذات لدى الأراامل.
٣. فاعلية برنامج عقلاني سلوكي انفعالي لمواجهة الضغوط، وتحقيق الرضا عن الحياة لدى الأراامل.

المراجع العربية:

٤. إبراهيم، محمد وأميرة، وحيد (٢٠٠٨) التأثيرات الاجتماعية والاقتصادية لفقدان الأب على الأسرة. دراسة ميدانية في مدينة الموصل، جامعة الموصل، العراق، مركز دراسات الموصل، ٧، (٢٢)، ١١٣-١٥٧.
٥. بسيوني، سوزان. (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعات بمكة المكرمة، مركز الارشاد النفسي، مجلة الارشاد النفسي، (٢٨)، ١٤٧-١٨٢، المملكة العربية السعودية.
٦. بطرس، حافظ. (٢٠٠٨). المشكلات النفسية وعلاجها. عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.
٧. جودة، أمال. (٢٠١٠). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، (٣٤) ١ - ١٦٦.
٨. جودة، أمال. (٢٠٠٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين في محافظة غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٧) ٦٣ - ١٠٦.
٩. جودة، أمال. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول -التربية في فلسطين ومنعيرات العصر الجزء الثاني، الجامعة الإسلامية، غزة، ٦٩٦-٦٦٧.
١٠. حلاوة، محمد وأشرف، شريت. (٢٠٠٢). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.

١١. جمال، نارين. (١٩٩٢). أسرار الأرملة دراسة ميدانية في مدينة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة بغداد.
١٢. دسوقي، راوية. (١٩٩٦). النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدي المطلقات. مجلة علم النفس، (٣٩)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٤٤-٥٩.
١٣. الدسوقي، مجدي (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة، (١): ١٦١-١١٧.
١٤. الدسوقي، كمال. (١٩٩٠). ذخيرة علوم النفس، وكالة الأهرام، القاهرة.
١٥. الدليمي، طارق والشجيري، ابتسام. (٢٠١١). الضغوط التي تواجه الأرملة وسبل معالجتها، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة الأنبار، العراق، (٤)، ٢٧٨-٢٩١.
١٦. الرازي، محمد. (١٩٨٣). مختار الصحاح، دار الرسالة، الكويت.
١٧. الربيعي، دنيا. (٢٠١٥). المشكلات الاجتماعية التي تواجه المرأة الأرملة في المجتمع العراقي (دراسة ميدانية) في مدينة بعقوبة، مركز ابحاث الطفولة والأمومة، المجلد العاشر.
١٨. الزعبي، أحمد. (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، جامعة دمشق، سوريا، (١٤)، ٥٣-٩٧.
١٩. السمالوطي، إقبال. (٢٠٠٤). النساء المعيلات للأسر (المشكلات والحلول). مجلة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة، (١٥).
٢٠. سميث، بابارا. (٢٠٠٩). سيكولوجية الجنس والنوع. ترجمة الخفاش سامح وسليط محمد، ط١، دار الفكر، عمان.
٢١. شقورة، يحيى. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر (غزة). كلية التربية، فلسطين.
٢٢. الشناوي، فاتن. (٢٠٢١). النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من الأرملة. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، ٢٨، (١)، ١٥٣٥-١٦٦٤.
٢٣. الشيراوي، أماني. (٢٠١٢). اسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلاية النفسية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين -مركز النشر العلمي، ١٣، (٧).
٢٤. صالح، سهيلة. (٢٠٢٠). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرملة في الأردن، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية -سلسلة العلوم الإنسانية، ٢٤، (١)، الأردن.
٢٥. صالح، عائدة وأبو هدروس، ياسرة. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرملة بقطاع غزة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - بحوث ومقالات ACI، (٥)، فلسطين.
٢٦. العاتي، سعاد. (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلاية النفسية لدى طلبة التربية البدنية" سنة أولى جامعي. رسالة دكتوراه غير

- منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح -ورقلة، ورقلة، الجزائر.
٢٧. عبد الحميد، رشا. (٢٠٢٢). السلوك الاجتماعي وعلاقته بالكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والتدين لدى النساء الأرامل بمحافظةات قبلي-بحري". مجلة حولية كلية الآداب، ١١، جامعة بني سويف، (١)، ٦٥١-٧٢٠.
٢٨. عبد القادر، أبوبكر. (٢٠١٣). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. مجلة روافد المعرفة، (٢)، ٧٥-٩٤.
٢٩. عشعش، سارة. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٧٤٤-٧٤٣.
٣٠. علوان، نعمات. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦، (٢).
٣١. العنزي، أحمد. (١٩٩٩). الفروق بين مرضى الاكتئاب الخفيف والأصحاء في أساليب مواجهة الضغوط النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
٣٢. العنزي، أمل. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة الضغوط عن الصحيات والمصابات بالاضطرابات النفس جسمية السكوسوماتية دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
٣٣. فحل، شهيرة. (٢٠٢٠). التحديات التي تواجه الأرملة المعيلة في المجتمع الفلسطيني "محافظة نابلس". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
٣٤. فخرو، عبد الناصر. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط وعلقتها بالمن النفسي لدي عينة من طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي العاقة البصرية بدولة الكويت. مجلة جامعة الشارقة، ١٤، (٧)، ٣٠٢-٣٤٧.
٣٥. فلاح، عائشة. (٢٠١٨). الضغوط النفسية: آثارها وأساليب مواجهتها. مجلة العلوم الإنسانية، (١٧)، ٤٤٦-٤١٠.
٣٦. كامل، حسن. (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.
٣٧. المدهون، عبد الكريم. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدي طلبة جامعة فلسطين بغزة، مجلة العلوم التربوية، ١٧، (٢)، ٣٦٧-٣٣٢.
٣٨. الملاح، ماهر. (٢٠٠٥). اسهامات طريقة تنظيم المجتمع في تحسين نوعية حياة المرأة المعيلة، المؤتمر العلمي الثامن عشر، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، ١٦٧-١٩١.
٣٩. محمود، شيماء محمود عبدالمقصود. (٢٠٢٠). العلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الاجتماعي للمرأة دراسة مقارنة بين الأرامل والمطلقات، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ٢، (٢)، ٣٥٦-٣٢١.
٤٠. منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدات، الممارسات. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، جنيف.

- ٤١ . نجم, إيمان.(٢٠١٥). السلوك الإنفاقي للمرأة المعيلة في الأزمات وعلاقتها بالرضا عن حياتها، مجلة بحوث التربية النوعية، (٤٠)، ٧٤٥-٧٦٦.
- ٤٢ . الهلول، إسماعيل ومحيسن، عون. (٢٠١٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج الدعم الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى النساء الفلسطينيات اللواتي فقدن أزواجهن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ، ٢٧ ، (١١).
- ٤٣ . يوسف، مسعد و الدسوقي، علي.(٢٠٢١). العلاقة بين الضغوط الحياتية والدافعية للإنجاز لدى المعيلات الأرامل. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ٦ ، (٢) ، ٣١٧-٣٦٠.

المراجع الأجنبية:

1. Carnelley, K., Bolger, N, Wortman, C. & Burke, C. (2006). *The time course of grief reactions to spousal loss: Evidence from a national probability sample. Journal of personality and social psychology, 91(3)476-492*
2. DeMichele, K.A. (2009). *Memories of suffering: Exploring the life story narratives of twice-widowed Elderly women. Journal of Aging Studies, 23,103-113*
3. Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. American Psychologist.55, (98), 34-44.*
4. Diener, E., Such, E., Luces, R & Smith, H., (1999). *Subjective Well - Being: Three Decades of Progress, Psychological Bulletin , 125, (2), 276 - 302.*
5. Lyubomirsky, S; Sousa, L; Dickerhoof, R. (2006). *The Costs and Benefits of Writing talking and Thinking About Life's Triumphs and Defeats. Journal of personality and social psychology,(90),692-708.*
6. Norris, F.&Murrell. (1990). *Social support, life Events and stress as Modifiers of Adjustment to Bereavement By older Adult. Psychology and Aging, 5, (3), 429-436*
7. Rothrock, N. et al (2003): *Coping Strategies in Patients with Interstitial Cystitis: Relationships with Quality of Life and Depression, Journal of Urol., 169, (1), 233-236.*
8. Sandin B. et al. (2004): *differences in negative life events between patients with anxiety disorders, depression and hypochondriasis, Journal of anxiety, stress and Coping, 17, (1), 37-47.*
9. Schwarzer, R., Luszczynska, A, Ziegelmann, J, Scholz, U. Lippke, S. (2008). *Reactive, anticipatory, Preventive, and*

- proactive coping: A theoretical distinction. The prevention Researcher, 15, 22-24.*
10. 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, 393-409. Washington, DC: APA*
 11. Taylor, S, E. (2011). *Social Support: A Review. In M.S.Friedman, the Handbook of Health Psychology. New York: Oxford University Press, 189-214*
 12. Wilcox, S.; Aragaki, A.; Mouton, C.; Evenson, K.; Smoller, S.&Loevinger, B. (2003). *The effects of widowhood on physical and mental Health, health Behaviors, and Health Outcomes: The women's Health Initiative Health psychology, 22, (5), 513-522*
 13. Yuri, J, James A., William E., & Amy R.(2004): *The Role of Social Engagement in Life Satisfaction: Its Significance Among Older Individuals With Disease and Disability, Journal of Applied Gerontology, 23,(3), 266-278.*