

استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن

Strategies for dealing with psychological stress among widowed women in Jordan

د. سهيلة محمود بنات¹، د. أحمد الشريفين²، د. فؤاد الجوالدة³
جامعة عمان العربية/الأردن

Abstract: The present study aimed to identify strategies for dealing with stress among widowed women in Jordan. The sample of the study consisted of (119) widows who were visiting the Sweileh and Mabarot Umm al-Hussein orphanages center, and to achieve the objectives of the study, the researchers developed a stress management strategies scale consisting of (67) items distributed into ten strategies. The study, the results of the study showed that the strategy of religious orientation was the most used strategy for widowed women, while the strategy of verbal and physical aggression came last. The results also showed that there are statistically significant differences in widows' responses to both the cognitive methods strategy and the physical movement strategy due to age and in favor of Those at the age of (3920-) years, and there were also differences in the strategy of practicing certain habits attributed to age and in favor of those in the age range between (6040-). In addition, the results showed that there are statistically significant differences in widows' responses to both the strategies of cognitive methods and religious orientation due to the number of years of widowhood and in favor of widows who have been widowed (5 years or more). Statistically significant differences were found in widows' responses to both strategies of verbal aggression and the practice of certain habits attributed to the number of years of widowhood and in favor of widows who had been widowed (less than 5 years), while the results did not show statistically significant differences in widows' responses to the rest of the strategies attributed to the study variables. . In light of the results of the study, the researchers recommend activating the role of psychological counseling services provided to widows through counseling programs for training in strategies for facing psychological pressures, and conducting more studies on widowed women.

Key words: Strategies for dealing with stress, widowed women.

الملخص: هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (119) أرملة ممن يراجعن مركز أيتام صويلح ومبرة أم الحسين، ولتحقيق أغراض الدراسة قام الباحثون بتطوير مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي والمكون من (67) فقرة موزعة على عشرة استراتيجيات، وبعد التأكد من صدق المقياس وثباته تم تطبيقه على عينة الدراسة، أظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجية التوجه الديني كانت هي الاستراتيجية 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 كل من استراتيجية الطرق المعرفية واستراتيجية الحركات الجسمية تعزى للعمر ولصالح من هن في عمر (39 - 20) سنة، كما وجدت فروق في استراتيجية ممارسة عادات معينة تعزى للعمر ولصالح من هن في عمر يتراوح بين (60 - 40). إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الأرامل على كل من استراتيجيتي الطرق المعرفية والتوجه الديني تعزى لعدد سنوات الترمول ولصالح الأرامل ممن مر على ترمولهن (5 سنوات فأكثر). ووجدت فروق دالة إحصائية في استجابات الأرامل على كل من استراتيجيتي العدوان اللفظي وممارسة عادات معينة تعزى لعدد سنوات الترمول ولصالح الأرامل ممن مر على ترمولهن (أقل من 5 سنوات)، فيما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الأرامل على باقي الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الدراسة. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بتفعيل دور خدمات الإرشاد النفسي المقدمة للأرامل من خلال برامج إرشادية للتدريب على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالنساء الأرامل.

الكلمات الدالة: استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، النساء الأرامل.

مقدمة

تعد النساء من أكثر أفراد المجتمع عرضة للضغوط النفسية، وذلك بسبب تنوع وتعدد الأدوار المناطة بهن، وقد تفوق الضغوط الناتجة عن أدوار المرأة قدرتها وإمكاناتها، فتعجز عن تحقيق الاستقرار والتكيف النفسي والأسري. وتتعرض المرأة الأرملة للعديد من الصعوبات والمشكلات التي قد تنجم عن فقدان الزوج وهو الذي يُمثل الشريك والداعم لها في الحياة، والمعيل لها في تربية وتنشئة الأبناء، وكذلك هو مصدر الدعم المادي للأسرة، إضافة إلى شعورها بالوحدة وفقدان الإحساس بالحميمية والمودة الناجمان عن غياب الزوج بسبب الوفاة، كما أن هذه الأرملة تعيش في مجتمع قد ينظر لها نظرة دونية أو يُقلل من شأنها خاصة إذا كانت غير متعلمة أو لاتعمل مما قد يجعلها هي وأسرتها عرضة للتفكك والانحيار، وكل هذا قد يتسبب في شعور الأرملة بالضغط النفسي الناجم عن كثرة الأعباء والمسؤوليات التي تقع على كاهلها.

وتواجه المرأة الأرملة مشكلات مع المجتمع المحيط بها مما يسبب لها انسحاباً من التفاعل حتى مع من كانت تعتبرهم مقربين سابقاً، مثل بُعد الصديقات أو خوف النساء المحيطات على أزواجهن منها، وتفرض المجتمعات قيوداً على حياة الأرملة منذ اللحظة الأولى لوفاة زوجها. كذلك فقد تخضع الأرملة لرقابة صارمة من أهلها خوفاً عليها إذا لم تنتقل للعيش عندهم، وبقيت في بيت الزوجية، وقد يكون الأمر سهلاً إذا كان أحد والدي الأرملة أو كلاهما على قيد الحياة. ولكنه يكون صعباً إذا كانا قد توفيا. كما قد تتعرض الأرملة لضغوطات من أهل الزوج، فإذا أرادت أن تتزوج ولديها أبناء تبدأ مشاكل الحضانه، وأحياناً يطلب أهل الزوج منها الزواج من أحد أفراد العائلة وذلك من أجل الأولاد، وهكذا تصبح الأرملة مصدر قلق لنساء العائلة خوفاً على أزواجهن (خويطر، 2010).

وفي دراسة إيرمي و كينيدي و اوسو وكيرتسوني (Eremie, Kennedy, Osho & Kritsonis, 2012) على الأرملة في نيجيريا أظهرت النتائج أن اتجاهات المجتمع تجاه الأرملة يغلب عليها الانحراف والعدائية، فهم غالباً ما يتهمونها بأنها المسؤولة عن وفاة زوجها مما يعيق تعاملها الودي مع الآخرين. وتتلقى النساء الأرملة في الأردن الدعم المادي والاجتماعي من وزارة التنمية الاجتماعية ومن مؤسسات المجتمع المدني التي يبلغ عددها حسب إحصائيات وزارة التنمية الاجتماعية (2012) إلى ما يقارب ال (400) مؤسسة، إلا أن هذه المؤسسات في الغالب تهتم بالدعم المادي للأرملة ولا تقدم سوى القليل من الدعم النفسي لها رغم أهميته، ومن المعلوم أن أي مشكلات يمكن أن تعيق الفرد عن تحقيق تفاعله الاجتماعي الطبيعي، وربما تقوده إلى الدخول في دائرة الاضطرابات النفسية والاجتماعية وبالتالي فقدان التوازن، والمرأة التي تفقد زوجها ربما تكون عرضة أكثر من غيرها للاضطرابات النفسية خاصة إذا كانت تشعر بالوحدة النفسية والعزلة والانطواء، ويعد فقدان الهوية الزوجية من أهم مصادر الضغط النفسي لدى الأرملة، وبازدياد الضغط النفسي يزداد اضطراب الهوية لدى الأرملة، فالترمل يسبب إيلاًماً وتدميراً للهوية والأدوار الاجتماعية (Degramo, 1999).

وتشير الاضطرابات النفسية إلى حالات سوء التوافق مع النفس، أو مع الجسد، أو مع البيئة، ويعبر عنها بدرجة عالية من القلق والتوتر، والإحساس باليأس، والتعاسة والقهر، وغالباً ما تمس البعد الانفعالي للشخصية، ومن أسباب الاضطرابات النفسية أسباب خارجية مثل: العوامل الطبيعية، وأحداث الحياة، والعلاقة مع الآخرين، وأسباب داخلية مثل: العوامل الأسرية واختلال وظيفة الجسم والانفعالات (بوعود، 2014).

ومن هنا فإن ما تتعرض له المرأة الأرملة من ظروف وتغيرات في حياتها كزوجة وأم نتيجة لفقدان الزوج والمعيل والشريك فإن الأرملة تمر بضغوطات نفسية تؤثر على أدائها وحياتها وعلاقاتها مع الآخرين. ويرى سيلبي (Selye, 1993) أن شدة الضغط النفسي والتعرض المتكرر له وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية كالقوى والارتباك في حياة الفرد، والعجز عن اتخاذ القرارات، والتناقض في فاعلية السلوك، والعجز عن التفاعل مع الآخرين، يؤدي إلى تأثيرات سلبية مرتبطة باعتلال الصحة النفسية. وقد عرّف الضغط بأنه مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض إلى موقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. ولقدان الزوج تأثير بالغ على حياة الزوجة في شتى نواحي الحياة لديها: النفسية والانفعالية والجسدية والاجتماعية والاقتصادية، وبفقدانه تفقد المرأة الأرملة الحماية النفسية والأسرية والاجتماعية، كما يفقد الأبناء غياباً أيضاً، وتسيطر عليهم مشاعر الفقدان (الآغا، 2011). وهذا الأمر يجعل المرأة الأرملة تحتاج إلى دعم أكبر من الأقرباء لمساعدتها في تحمل الأعباء والمسؤوليات المادية والمنزلية (Prinzie, 2009).

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أشار لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 2001, p. 42) إلى أن الضغط النفسي هو عبارة عن " حالة معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة الانفعالات أو الدوافع والتي تتغير حسب الحالة والمواقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع". وهذا يعني أنه لا يوجد تعريف موحد يمكن الاعتماد عليه في تحديد ماهية ومحتوى وأسباب الضغوط.

كما عرّف كل من جيلبرت ومارووسكي (Gilbert & Morawski, 2005) الضغط النفسي باعتباره أية خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية وبين ما يملكه من قدرات توافقية تساعده في التعامل مع الموقف. ويعرّف أكسيو (Xiao, 2013) الضغوط النفسية بأنها ما يحدث عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق كثيراً قدرته على مواجهتها أو التعامل معها.

وقد ازدادت مصادر الضغوط النفسية خلال العقود الأخيرة بمختلف أشكالها، بسبب تغير ظروف الحياة الاجتماعية، والمهنية، والأسرية على الأفراد بشكل عام، وعلى المرأة بشكل خاص، جراء ما تعانيه المرأة من اضطرابات انفعالية متزايدة مع زيادة عدد سنوات الزواج، وزيادة المهام والأدوار المناطة بها، فالأسرة تعتمد على عدد من المقومات الأساسية حتى تتمكن من القيام بوظيفتها كمؤسسة اجتماعية، وقد تعتمد سلامة الأسرة ونجاحها بالدرجة الأولى على سعادة وسلامة الأم النفسية والجسدية (ولي ومحمد، 2004). فهناك ظروف قد تكون خارجة عن سيطرة الزوجة، فتؤثر على مكانتها الاجتماعية، وكفاءتها في رعاية الأبناء والقيام بالأدوار المرتبطة بالأسرة.

إن قيام المرأة بإعالة الأسرة نيابة عن الرجل يضاعف من مستوى الضغوط النفسية لديها بسبب سعيها بكثير من الأحيان لتأمين الدخل الشهري (حياصات والزغول، 2016). وفي هذا السياق تشير القط (2012) إلى أن انشغال المرأة بإعالة أسرتها يجعلها تعاني من صعوبات التوافق مع البيئة الخارجية، والشعور بالدونية، والنظرة التشاؤمية للمستقبل، بالإضافة إلى انخفاض مستوى القدرة على اتخاذ القرار.

وقد أشارت بعض الدراسات (Asbidien, 1996; Schwartzberg, Neala, Dytell, Rsher, 1995) إلى أن شخصية المرأة قد تكون عاملاً مساعداً في مضاعفة مستوى الضغوط النفسية، وهناك عدد من العوامل المرتبطة بشخصية المرأة والتي قد تكون محفزة للضغط النفسي، مثل: ولادة طفل جديد، الطلاق أو الانفصال، مرض الزوج أو أحد الأبناء ووفاة أحد أفراد الأسرة. وهناك العديد من الآثار السلبية التي تسببها الضغوط النفسية على المرأة، مثل: انخفاض مستوى رعاية الأبناء، محدودية العلاقات العاطفية مع أفراد الأسرة، صراع الأدوار الأسرية المهنية، وانخفاض مستوى المناعة وبالتالي التعرض للعديد من الأمراض النفسية والجسدية (Singh & Singh, 2006; Roberts, Muller, Sweeney, Brakovic, Gannoni, 2014).

وتؤكد كاترين ونيفيل (Katherine & Neville, 1999) على أن الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة تحد من إمكانية ممارستها للتفكير المنطقي في الحياة العملية، وبالتالي عدم القدرة على إنجاز الأعمال المتوقعة منها. من جانب آخر يرى باول واينيت (Powell & Ennigh, 1990) أن تعرض المرأة للضغوط يؤدي بها إلى عدم الاستقرار النفسي، وبالتالي القلق والاكتئاب وانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية. ويرى شيفر (Schafer, 1992) أن تعرض المرأة للضغوط النفسية يؤدي إلى العديد من الآثار الفسيولوجية مثل: زيادة معدل إفراز الغدد، وارتفاع مستوى الكولسترول، وقرحة المعدة، والقولون العصبي، والذبجات الصدرية.

لقد تعددت الجهود التي حاولت التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد كان لكل من لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1988) الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم التعامل مع الضغط النفسي، حيث أشارا إلى أن استراتيجيات التعامل الضغوط النفسية هي مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بانها مهددة أو شديدة الضرر.

كما وأن أساليب التعامل مع الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به خلال مواجهتنا لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية، وهناك من يشير إلى أن عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره هي عملية تحدث على جانبين: جانب سلبي وآخر إيجابي، فقد تكون عملية المواجهة إيجابية مما ينعكس على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره، وقد تكون سلبية وتنطوي على استخدام وتوظيف العديد من الأساليب السلبية مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة وعدم حلها الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي. وطرق الاستجابة متنوعة ومتعددة، وتختلف الأساليب والطرق باختلاف طبيعة الفرد وسماته الشخصية، فهناك من يميلون إلى الانسحاب والانتواء والعزلة، وهناك من يميلون إلى الثورة والتمرد لتفريغ الضغوط التي يعانون منها (Endler, 1999).

ويعرف فلشمان استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي (Fleshman, 1984, p. 230) بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوطات النفسية أو الظروف الضاغطة. وكما عرفها ناكانو (Nakano, 1991, p. 348) "بأنها جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو التخفيف من تأثيرها الجسدي والانفعالي على الفرد".

وهناك تنوع في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، وفيما يلي عرض لبعض منها:

الضبط الذاتي (Self Control):

يعرف الضبط الذاتي على أنه أسلوب تكيفي يسمح للفرد بمقاومة إغراء القيام بتصرفات تؤدي إلى الحصول على متعة فورية وضرر كبير لاحقاً، ويتم التوصل إلى ضبط الذات من خلال: مراقبة الذات، ضبط المثبرات، وتعزيز الذات. ويعتبر أسلوب ضبط الذات من الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية حيث يستطيع الفرد أن يتعلم التحكم والسيطرة الذاتية على انفعالاته وسلوكياته إلى أن يتحقق الغرض المقصود (كامل، 1993).

استراتيجيات الدعم الاجتماعي (Social Support):

وتعني القدرة على الحصول على المساعدة وإعادة الطمأنينة من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء والأشخاص القادرين على المساعدة في المجتمع (Campas, Makcarne & Fondacaro, 1988). ويرى فيلدمان (Feldman, 2005) أن علاقات الفرد مع الآخرين تساعده في عملية التعامل مع الضغوط والقدرة على مواجهتها، فالدعم الاجتماعي لا يقلل من خبرة الضغط النفسي فقط ولكنه يزيد من قدرة الفرد على التعامل معه.

التفكير العقلاني (Rational Thinking):

ويتمثل في محاولة الفرد في التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه. التخيل (Imagining): حيث يتجه الفرد إلى التفكير في المستقبل وتخيل ما يحدث. الإنكار (Denial): ويتمثل في إنكار الضغوط وكأنها لم تحدث أو يتجاهلها.

حل المشكلة (Problem Solving):

تعرف مهارة حل المشكلة بأنها توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة بهدف الوصول إلى عدد من الحلول المختلفة، بما فيها إجراءات البحث الشاملة والتي تؤدي في النهاية إلى اختيار أحد البدائل أو الحلول الممكنة، وتعرف أيضاً بأنها توظيف عدد من الأساليب التي تساعد الفرد في خلق خيارات جيدة وعقلانية بطريقة فعالة، وهي استراتيجيات معرفية تتمثل في استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وحلها (Baron, 1989).

الرجوع إلى الدين (Turning to Religion):

يعد الدين استراتيجية مهمة للعديد من الأشخاص، وقد تكون هناك مشكلة في تصنيف الدين كاستراتيجية حيث يلجأ الناس إلى الدين عند الوقوع تحت الضغوط لعدة أسباب مختلفة، فقد يكون الدين مصدراً للإسناد العاطفي، وقد يكون مصدراً يؤدي إلى التفسير الإيجابي والنمو، أو كأسلوب للتكيف النشط في مواجهة الضغوط. وتتمثل هذه الاستراتيجية في رجوع الفرد إلى الدين والإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وممارسة النشاطات الدينية والروحية في مواجهة المواقف الضاغطة (النتشة، 2004).

اللجوء إلى التمارين الرياضية (Sport Exercises):
 ويعد هذا الأسلوب من الأساليب الفعالة في التعامل مع الضغط النفسي ويتمثل في زيادة الإثارة الفسيولوجية، وتميل التمارين الرياضية إلى خفض الضغط النفسي بطرق مختلفة، حيث أن ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط النفسي تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية بشكل منتظم، فهذه التمارين تساعد الناس في شعورهم بضبط إحساسهم بالإضافة إلى شعورهم بالإنجاز. كما توفر ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي (النتشة، 2004).

استراتيجيات الاسترخاء العضلي (Deep –Muscle Relaxation):
 يعتبر الاسترخاء العضلي من الاستراتيجيات السلوكية التي تركز على إرخاء مجموعة عضلية محددة بالإضافة إلى إرخاء الجسم ككل، ففي الاسترخاء العضلي يتم شد المجموعات العضلية وإرخائها من أجل الوصول إلى الاسترخاء والهدف منها هو خفض الإحساس بالضغط النفسي (Lynn, 2005).

استراتيجية وسائل الدفاع (Defense Mechanisms):
 تعد ميكانزمات الدفاع من الأساليب المميزة التي يلجأ إليها الفرد لا شعورياً في مواجهة بعض أنواع التهديد، ويمكن اتخاذها كمبادئ تفسيرية تنتظم حولها مجالات كبيرة من الشخصية، وهذه الوسائل يتخذها الفرد لتجنب ما يهدد الأنا لديه (Lynn, 2005).

ويرى الباحثون أن إحساس الأرملة بالنقص في ظل الظروف النفسية والاجتماعية المحيطة بها قد يدفعها إلى العزلة، أو إلى محاولة تعويض هذا النقص في جوانب مختلفة من الحياة سعياً وراء تحقيق الاستقرار النفسي والأسري الذي تسعى إليه. وتعد دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على جانب كبير من الأهمية؛ إذ أنها يمكن أن تؤثر في العديد من جوانب الحياة كما أشارت إلى ذلك نتائج الدراسات.

ففي دراسة أجراها كاسترا ولوند وإبري (Caserta, Lund , & obray, 2004) هدفت إلى تقديم مشروع " عرض المسار" الذي يسعى لتطوير مهارات الرعاية الذاتية والعيش اليومي لدى الأرملة وتحقيق الصحة والاستقلالية لمواجهة الضغوط اليومية في حياة الأرملة، وقد ضمت الدراسة (8) مجموعات تتكون كل واحدة منها من (4) أرملة، وتم استخدام برنامج خاص لمدة أحد عشر أسبوع، وتم جمع بيانات التقييم من خلال استبانة تعباً ذاتياً على أربع مراحل هي: قبل البداية (خط الأساس)، بعد انتهاء البرنامج، بعد شهرين من انتهاء البرنامج وبعد أربعة أشهر من انتهائه. وقد أشارت النتائج إلى حدوث تحسن مع مرور الزمن في كل من: التعامل النشط، المشاركة في الرعاية الصحية، سلامة المنزل واتجاهات الرعاية الذاتية.

وهدف دراسة فرست وهيلجاسون وأدلفسون وستينيك (Furst, Helgason, Adolfsson. & Steineck, G, 2005) إلى تحديد الحاجة للوصول إلى الدعم النفسي بعد فقدان الزوج بسبب السرطان للأرملة السويديات، واشترك في الدراسة (506) أرملة أعمارهن أقل من (80) سنة يعشن في السويد فقدن أزواجهن نتيجة إصابتهم بمرض سرطان البروستات أو المثانة في العامين 1995 و 1996، وتم استخدام استبانة أرسلت بالبريد بعد سنتين إلى أربع سنوات من فقدان الزوج. حيث أظهرت النتائج أن (30%) من الأرملة المشتركات في الدراسة لم يكن لهن حاجة إلى الدعم النفسي أو التدخل من قبل مقدمي الرعاية خلال أول (6) شهور من الفقد، بينما تبين أن ثلثي الفئة المشاركة (242/162) لم يذكرن أنهن لم يحتجن الدعم إنما لم يتمكن من الوصول إلى الدعم النفسي، بينما حصلت 10% (242/25) من المشاركات على دعم نفسي قليل، و11% (242/27) حصلن على دعم نفسي متوسط، و12% (242/28) احتجن إلى دعم نفسي كبير وأن تلك النساء تلقين التدخل في مواضيع تتعلق بالحزن أو الحاجة إلى الانضمام لمجموعات الدعم النفسي المتعلقة بالعناية بالمرضى أو الوفاة، وكذلك توصلت الدراسة إلى أن الأرملة السويديات اللواتي فقدن أزواجهن نتيجة السرطان أشرن إلى الحاجة إلى الدعم النفسي وإلى المعلومات وإلى الاستشارة الاقتصادية ولم يتم تلبية هذه الحاجة.

وأجرت خويطر (2010) دراسة هدفت التعرف العلاقة بين الأمن النفسي والوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) في قطاع غزة ، ومعرفة ما إذا كان مستوى الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية يتأثر ببعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، ونمط السكن ، والمؤهل العلمي، والعمل، وعدد الأبناء) تضمنت العينة (237) امرأة منهم (147) أرملة و(91) مطلقة، استخدمت الباحثة استمارة جمع المعلومات والأمن النفسي ومقياس الوحدة النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين كل من الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية الأرملة والمطلقة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المرأة الأرملة أكثر شعوراً بالأمن النفسي، كما أشارت إلى وجود فروق بين المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة ومستوى تعليمهن بالنسبة لدرجات الوحدة النفسية ، وعدم وجود فروق بين المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة وعدد أفراد الأسرة بالنسبة لدرجات الوحدة النفسية .

وأجرت الآغا (2011) دراسة هدفت التنبؤ بالسلوك الاجتماعي في ضوء (قوة الأنا والذكاء الاجتماعي والوحدة النفسية) وكذلك التعرف إلى العلاقة بين السلوك الاجتماعي وكل من المتغيرات (قوة الأنا والذكاء الاجتماعي والوحدة النفسية) كما هدفت إلى معرفة الفروق في مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده وكل من المتغيرات (المؤهل العلمي ، مكان السكن ، الدخل الشهري) لدى النساء الأرملة في قطاع غزة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتضمنت عينة البحث (385) امرأة، تم اختيارها عشوائياً من النساء المسجلات في وزارة الشؤون الاجتماعية في قطاع غزة، واستخدمت الباحثة مقياس لكل من (السلوك الاجتماعي ، وقوة الأداء، والذكاء الاجتماعي، والوحدة النفسية) واستخدمت عدة أساليب إحصائية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده والمتغيرات (قوة الأنا، والذكاء الاجتماعي، والوحدة النفسية) وأشارت إلى وجود علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية وبعد (الكفاءة الشخصية ، والتدين) للنساء الأرملة في العينة على السلوك الاجتماعي، ووجود علاقة تنبؤية أيضاً بين الذكاء الاجتماعي للنساء الأرملة على السلوك الاجتماعي، ووجود علاقة تنبؤية ذات دلالة إحصائية لمتغيري (الوحدة النفسية ، وبعد التصدع الأسري) للنساء الأرملة في العينة على السلوك الاجتماعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى البعد الأسري تعزى لمتغير مكان السكن لدى النساء الأرملة في قطاع غزة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده تعزى لمتغير الدخل الشهري .

كما أجرى بين وزور (Ben - Zur, 2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر الشعور بالوحدة والتفاؤل على الرفاهية لدى الأفراد المتزوجين والمطلقين والأرامل، شملت عينة الدراسة (196) رجلاً وامرأة متوسط أعمارهم ما بين 54 إلى 94 سنة، بنسبة 54% من النساء والباقي رجال. 34% من المشاركين متزوجين و 34% مطلقيين و 32% أرامل، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير مشاعر الوحدة والتفاؤل ومقياس الرفاهية بواسطة الرضا عن الحياة والتفاؤل، حيث سجل المترملون الدرجات الأعلى على الوحدة والتأثير السلبي والدرجات الأكثر انخفاضاً على مقياس الرضا عن الحياة والتفاؤل، بينما سجل المطلقون الدرجات الأقل على مقياس الرضا عن الحياة مقارنة بالمتزوجين، ولكن أعلى من المترملين، ووجدت الدراسة أن للوحدة علاقة ارتباطية سلبية مع التفاؤل، وأظهر تحليل الانحدار المتعدد للوحدة والتفاؤل كمتغيرين مستقلين أن الوحدة ساهمت سلباً في الرفاهية بينما ساهم التفاؤل إيجابياً في الرفاهية، كما أظهر تحليل المتوسطات أن الوحدة والتفاؤل يتوسطان الأثر للترمل على الرفاهية.

وفي دراسة لصالح وأبو هديروس (2014) هدفت التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرمال، وأكثر استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة شيوعاً لديهن، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجة أفراد العينة على كل من مقياسي استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة والصمود النفسي في ضوء متغيرات (العمل، والمستوى التعليمي، وطبيعة وفاة الزوج). تم تطبيق أداتي الدراسة (مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة، ومقياس الصمود النفسي) على عينة بلغت (118) أرملة من اللواتي يترددن على مراكز الشؤون الاجتماعية في خان يونس، وأظهرت النتائج أن نسبة الصمود النفسي لدى الأرملة الفلسطينية بلغت %75، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة لدى المرأة الفلسطينية الأرملة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرمال في جميع استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة عدا الاستراتيجيات النفسية التي كانت الفروق فيها دالة إحصائياً فيما يتعلق بمتغيرات (الحالة الاقتصادية، ومستوى التعليم، وطبيعة وفاة الزوج، وعدد الأبناء، ومدة الترميل، والحالة الاجتماعية، والعمر). كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات النساء الأرمال في مستوى الصمود النفسي تعزى لمتغيرات (الحالة الاقتصادية، ومستوى التعليم، وطبيعة وفاة الزوج، وعدد الأبناء، ومدة الترميل، والحالة الاجتماعية، والعمر).

وأجرى أليو (Alliyu, 2015) دراسة في نيجيريا لصالح جامعة ايبادان لبحث دور التدخل الإرشادي في توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأرمال في نيجيريا، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) سيدة أرملة من (6) مقاطعات تتراوح أعمارهن بين (32) و (65) سنة، وقد طبقت عليهن استبانة خاصة من إعداد الباحث لمعرفة العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي الذي تتلقاه الأرمال والقدرة على التكيف مع الحياة، وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة بين الدعم النفسي المقدم للأرمال والتكيف مع الحياة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم النفسي يمكنه أن يعدل من سلوك الأرمال غير التكيفي دون وجود تأثير لعمرهن.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يلاحظ أن تلك الدراسات تناولت عدداً من المتغيرات النفسية لدى الأرمال، ولم يعثر الباحثون في حدود علمهم ومعرفتهم على أية دراسة على الصعيدين العربي والأجنبي تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرمال، وكذلك لم يعثر الباحثون في حدود علمهم ومعرفتهم على أية دراسة سابقة من الدراسات التي تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأرمال، وهذا ما تتميز به الدراسة الحالية، وهو كذلك ما يدعو إلى ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة بحيث توفر للمعنيين والمهتمين بمجال الضغوط النفسية لدى الأرمال قاعدة بيانات تساعد في بناء البرامج الإرشادية الخاصة في مواجهة تلك الضغوط والتخفيف منها.

مشكلة الدراسة

أظهرت إحصائيات وزارة التنمية الاجتماعية أن (185) ألف أسرة أردنية أي ما يقارب 13.1% من الأسر الأردنية هي أسر تقودها نساء، ومنها ما يقارب 72% من الأرمال والباقي من المتزوجات المهجورات أو المطلقات، كما تظهر إحصائيات منظمة حقوق الإنسان (تضامن) أن عدد النساء الأرمال في الأردن لعام 2012 يقارب (221) ألف أرملة، وهذه الإحصائيات تعد مبرراً كبيراً للقيام بهذه الدراسة التي تعنى بالنساء الأرمال في الأردن فهن يتحملن مسؤوليات كبيرة تقع على عاتقهن نتيجة لفقدان الزوج وتربية الأبناء وإدارة أمور المنزل، وهو ما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة.

أسئلة الدراسة

تحاول الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1- ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي استخداماً لدى النساء الأرمال في الأردن ؟
- 2- هل تختلف استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرمال في الأردن باختلاف المتغيرات (عمر الأرملة، عدد الأبناء، سنوات الترملة) ؟

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في مجالين هما: الأهمية النظرية والتطبيقية:

الأهمية النظرية: توجد العديد من الدراسات التي تناولت المرأة في الأردن ولكن هذه الدراسات أغفلت الاهتمام بالمرأة الأرملة وما تتعرض له من ضغوطات مختلفة ناجمة عن فقدان الشريك وعبئ تربية الأبناء. وتبرز أهمية هذه الدراسة من خلال الدور التي تلعبه الدراسات والأبحاث النفسية في خدمة الفرد والمجتمع، وكون المرأة هي عنصر أساس في المجتمع فإنه لا بد وأن تتمتع بصحة نفسية تؤهلها للقيام بدورها الرئيس في تنشئة الأجيال الصاعدة. تجرى هذه الدراسة على فئة مهمة من المجتمع وهي فئة الأرمال وما لها من دور فاعل في إعداد وتربية جيل المستقبل من أبنائها. فتنبثق أهمية هذه الدراسة من موضوعها الذي يتناول استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى الأرمال واللواتي عانين من غياب الزوج الذي يعد بمثابة رب الأسرة تحت ظل الظروف الصعبة التي تعيشها الأسرة.

كما يأمل الباحثون أن تعمل هذه الدراسة على إثراء المكتبة العربية بالمعلومات والفائدة التي يمكن تحقيقها من خلال تطبيقها على عينة من النساء الأرمال وهو موضوع قل طرحه في الدراسات التي تناولت فئة النساء الأرمال في حدود علم الباحثين.

الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الحقل التربوي من قبل الباحثين والتربويين والمرشدين النفسيين في مجال العناية بالأيتام والأرمال، وعمل برامج إرشادية من أجل خفض الضغط النفسي لدى الأرمال وأبنائهن. بالإضافة إلى تطوير أداة يمكن الاستفادة منها من قبل الباحثين والأخصائيين والمهتمين بموضوع الدراسة. وتعد هذه الدراسة نقطة انطلاق لمزيد من الدراسات التي تعنى بالأرمال.

حدود الدراسة

- المحدد الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال شهر تشرين الأول من عام 2017م.
- المحدد المكاني: تم تطبيق الدراسة في محافظتي العاصمة عمان وإربد.
- المحدد البشري: تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من النساء الأرمال ممن تتراوح أعمارهن ما بين (20) -60 (واللواتي يراجعن مراكز الأيتام في محافظتي العاصمة عمان وإربد.

محددات الدراسة

- تتحدد نتائج الدراسة بالمقياس المستخدم وهو مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والمعد من قبل الباحثين، وبالتالي فإن تعميم نتائج الدراسة يتحدد بمدى صدق المقياس وثباته.
- تتحدد نتائج الدراسة بالمفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة والمتمثلة بمفهوم الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها.
- التعريفات الاصطلاحية والإجرائية :

استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي: يعرفها ليمان () (Littman,2006, p :230) أنها الطرق والأساليب المعرفية، والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من آثارها عليهم. وتعرف إجرائياً في ضوء الدرجة الكلية التي تحصل عليها الأرملة نتيجة استجاباتها على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي الذي تم إعداده لأغراض هذه الدراسة.

الأرملة: مصطلح يطلق على كل امرأة مات عنها زوجها ولم تتزوج بعده، ولفظ أرامل يطلق أيضاً على المساكين من الرجال والنساء، ولكنه استخدم في وصف النساء أكثر لأن العرب تقول أرمل فلان إذا نفذ زاده وافتقر، والمرأة إذا فقدت زوجها فقد فقدت من ينفق عليها فناسبها الوصف (الآغا، 2011)، ويُقصد بالأرملة في هذه الدراسة: المرأة التي مات زوجها، ولها أطفال تحت السن القانوني 18 سنة أو ليس لديها أولاد، وتتلقى دعماً مادياً من صندوق المعونة الوطنية التابع لوزارة التنمية الاجتماعية ومؤسسة جمعية المركز الإسلامي / مركز صويلح، وجمعية مبرة أم الحسين.
الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، الذي يقوم على دراسة الظاهرة والتعبير عنها كمياً.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء الأرامل في مركز أيتام صويلح ومبرة أم الحسين واللواتي يمثلن 422 أرملة يمثلن 422 أسرة و تتراوح أعمارهن ما بين (20-60) سنة، في العام 2017م.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (119) أرملة ممن يراجعن مركز أيتام صويلح ومبرة أم الحسين وتتراوح أعمارهن ما بين (20-60) سنة تم اختيارهن بالطريقة المُتاحة ، والجدول (1) يُبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات (العمر، عدد الأبناء , عدد سنوات الترميل).

جدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات العمر وعدد الأبناء وسنوات الترميل

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
عصر الأرملة	من 20 الى 39	43	36.1
	من 40 الى 60	76	63.9
عدد الأبناء	دون أبناء	15	12.6
	ثلاثة فأقل	40	33.6
	أكثر من 3	64	53.8
سنوات الترميل	خمسة فأقل	63	52.9
	أكثر من 5	56	47.1
المجموع		119	100.0

أداة الدراسة :

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي: قام الباحثون بتطوير مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بعد الرجوع إلى عدد من الدراسات ذات الصلة مثل دراسة المطيري (2007)، ودراسة غيث، وبنات وطقش (2007). تكون المقياس بصورته الأولية من (69) فقرة، موزعة على عشر استراتيجيات، وتم اعتماد التدرج الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) للحكم على تقديرات الآراء. دلالات صدق وثبات المقياس:

الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكونة من (69) فقرة، على عشرة من المحكمين المختصين من الأساتذة في الجامعات والمؤسسات المختصة في الأردن من حملة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم، وعلم النفس التربوي، وذلك للحكم على مدى ملائمة الفقرات للأبعاد التي تنتمي إليها، وكذلك السلامة اللغوية والوضوح في صياغة الفقرات، وقد تم الاعتماد على ما اتفق عليه المحكمون، وقد أشار المحكمون إلى حذف الفقرتين وهما: (أحرم نفسي من الطعام، استغرق وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة). وأصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (67) فقرة.

مؤشرات صدق البناء:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (25) امرأة أرملة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون (person) بين فقرات المقياس وبين الدرجات على كل مجال من مجالات المقياس، وقد اعتمد معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالاستراتيجية التي تنتمي إليها والمقياس ككل عن (0.30) وبناء على هذا المعيار وفي ضوء هذه القيم فقد تكون مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بشكل نهائي من (67) فقرة، موزعة على عشرة استراتيجيات هي: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وتمثلها الفقرات (1, 11, 21, 31, 41, 50)، واستراتيجية التعبير عن المشاعر وتمثلها الفقرات (2, 12, 22, 32, 42, 51, 58, 63)، واستراتيجية الطرق المعرفية وتمثلها الفقرات (3, 13, 23, 33, 43, 52, 59, 64, 66)، واستراتيجية تجنب الموقف والتحول عنه وتمثلها الفقرات (4, 14, 24, 34, 44, 53, 60)، واستراتيجية الحركات الجسمية وتمثلها الفقرات (5, 15, 25, 35, 45, 54)، واستراتيجية الاسترخاء وتمثلها الفقرات (6, 16, 26, 36, 46, 55, 61, 65, 67)، واستراتيجية العدوان اللفظي والجسدي وتمثلها الفقرات (7, 17, 27, 37, 47, 56, 62)، واستراتيجية الانعزال وتمثلها الفقرات (8, 18, 28, 38)، واستراتيجية ممارسة عادات معينة وتمثلها الفقرات (9, 19, 29, 39, 48, 57)، واستراتيجية التوجه الديني وتمثلها الفقرات (10, 20, 30, 40, 49).

دلالات ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة عددها (25) أرملة. ولأغراض التحقق من ثبات إعادة؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية سالف الذكر بطريقة الاختبار وإعادته (Test- Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعان، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون (person) بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، والجدول (2) يبين هذه المعاملات، واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

جدول (2): معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

المجالات	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
استراتيجية البحث عن الدعم	0.85	0.74
استراتيجية التعبير عن المشاعر	0.77	0.73
استراتيجية الطرق المعرفية	0.78	0.73
استراتيجية تجنب الموقف والتحول	0.84	0.76
استراتيجية الحركات الجسمية	0.79	0.72
استراتيجيات الاسترخاء	0.83	0.70
استراتيجية العدوان اللفظي والجسدي	0.86	0.78
استراتيجية الانعزال	0.87	0.71
استراتيجية ممارسة عادات معينة	0.83	0.75
استراتيجية التوجه الديني	0.85	0.77

تصحيح المقياس : تكون مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بصورته النهائية من (67) فقرة موزعة على عشر استراتيجيات. وللحكم على استجابات الأراجل تم استخدام التدرج الخماسي (دائماً , غالباً أحياناً , نادراً , أبداً). حيث أعطيت الإجابة دائماً الدرجة (5), والإجابة غالباً الدرجة (4), والإجابة أحياناً الدرجة (3), والإجابة نادراً الدرجة (2), والإجابة أبداً الدرجة (1). وتتراوح الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس على النحو الآتي: استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وتتراوح الدرجات عليها (6- 30), استراتيجية التعبير عن المشاعر وتتراوح الدرجات عليها (8- 40), استراتيجية الطرق المعرفية وتتراوح الدرجات عليها (9- 45), استراتيجية تجنب الموقف والتحول عنه وتتراوح الدرجات عليها (7- 35), استراتيجية الحركات الجسمية وتتراوح الدرجات عليها (6- 30), استراتيجيات الاسترخاء وتتراوح الدرجات عليها (9- 45), استراتيجية العدوان اللفظي والجسدي وتتراوح الدرجات عليها (7- 35), استراتيجية الانعزال وتتراوح الدرجات عليها (4- 20), استراتيجية ممارسة عادات معينة وتتراوح الدرجات عليها (6- 30), استراتيجية التوجه الديني وتتراوح الدرجات عليها (5- 25), وقد صنّف الباحثون استجابات أفراد الدراسة إلى ثلاث فئات على النحو الآتي: مستوى متدني من استخدام الاستراتيجية في التعامل مع الضغوط النفسية، وتعطى للحاصلين على درجة (2.49) فأقل، ومستوى متوسط من استخدام الاستراتيجية في التعامل مع الضغوط النفسية، وتعطى للحاصلين على درجة تتراوح بين (2.50 - 3.49)، ومستوى مرتفع من استخدام الاستراتيجية في التعامل مع الضغوط النفسية، وتعطى للحاصلين على درجة (3.50) فأكثر.

متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ. المتغيرات المستقلة وهي:

1. المستوى العمري، وله مستويان (20 – 39؛ 40 - 60)

2. عدد الأبناء، وله ثلاثة مستويات (بدون أبناء، 3 فأقل، أكثر من 3 أبناء)

3. عدد سنوات الترم، وله مستويان (5 فأقل، أكثر من 5 سنوات)

ب. المتغير التابع وهو: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى النساء الأرمال.

إجراءات الدراسة: تم الرجوع لأدبيات الموضوع ومن ثم تم تحديد عينة الدراسة البالغ عددها (119) أرملة من مركز أيتام صويلح ومبرة أم الحسين في إربد، وبعد التأكد من دلالات صدق وثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على عينة الدراسة التي تم اختيارها من الأرمال اللواتي يراجعن مركز أيتام صويلح ومبرة أم الحسين في إربد للعام 2016، وتم الحرص على تقديم الإرشادات والتوجيهات للأرمال المشاركات حول كيفية إبداء رأيهن في فقرات المقياس، وذلك بوضع إشارة X في المكان المناسب، وقد ترك لهن الوقت الكافي للإجابة، وقد تراوحت فترة التطبيق ما بين 30-40 دقيقة، وقد تم تفريغ البيانات والمعلومات بجهاز الحاسوب، وتم استخراج النتائج باستخدام برنامج SPSS، وبعد ذلك تم مناقشة النتائج، والخروج بالتوصيات.

نتائج الدراسة:

السؤال الأول: ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي استخداماً لدى النساء الأرمال في الأردن؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لابرز استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرمال في الأردن، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأكبر استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي استخداماً لدى النساء الأرمال في الأردن مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	المجال	المتوسط	الانحراف	الدرجة
1	استراتيجية التوجه الديني	3.9345	.64209	كبيرة
2	استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	3.3543	.59326	متوسطة
3	استراتيجية الطرق المعرفية	3.1830	.82764	متوسطة
4	استراتيجية التعبير عن المشاعر	3.1565	.53238	متوسطة
5	استراتيجية الاسترخاء	3.0941	.54209	متوسطة
6	استراتيجيات تجنب الموقف والتحول عنه	3.0084	.52449	متوسطة
7	استراتيجية الحركات الجسمية	2.9916	.64325	متوسطة
8	استراتيجية الإنعزال	2.7731	.75211	متوسطة
9	استراتيجية ممارسة عادات معينة	2.7227	.74765	متوسطة
10	استراتيجية العدوان اللفظي والجسدي	2.5918	1.06455	متوسطة

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (-3.9345 2.5918)، حيث جاءت استراتيجية التوجه الديني في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.9345)، بينما جاءت استراتيجية العدوان اللفظي والجسدي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.5918).

السؤال الثاني: هل تختلف استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن باختلاف متغيرات (عمر الأرملة، عدد الأبناء، سنوات الترملة)؟
 للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن في ضوء متغيرات الدراسة، والجداول (4) توضح ذلك.
 جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن

مستويات المتغيرات		الاستراتيجيات									
المتغير	المتوسط الحسابي	ممارسة			الحدوث			التعبير		البحث عن الدعم الاجتماعي	
		الانفعال	عادات التوجه	معنى الدين	الاسترخاء اللفظي والجسمي	الحركات الجسمية	تجنب الطرق المعرفية	المشاعر	المشاعر	الاجتماعي	
20-39	المتوسط الحسابي	3.97	2.50	2.77	2.30	3.16	3.18	3.05	3.47	3.19	3.41
	العدد	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
	الانحراف المعياري	.667	.712	.806	1.125	.610	.653	.569	.805	.585	.583
40-60	المتوسط الحسابي	3.91	2.84	2.77	2.75	3.05	2.87	2.97	3.01	3.13	3.32
	العدد	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
	الانحراف المعياري	.630	.741	.724	.999	.498	.613	.498	.797	.502	.600
الكلي	المتوسط الحسابي	3.93	2.72	2.77	2.59	3.09	2.99	3.00	3.18	3.15	3.35
	العدد	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119
	الانحراف المعياري	.642	.747	.752	1.064	.542	.643	.524	.827	.532	.593
عدد الأبناء دون 3	المتوسط الحسابي	3.88	3.12	3.06	2.71	3.11	3.06	2.90	3.22	3.43	3.42
	العدد	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	الانحراف المعياري	.627	.634	1.123	1.192	.503	.700	.680	.871	.447	.449
3 فأقل	المتوسط الحسابي	3.94	2.61	2.63	2.57	3.17	3.16	3.11	3.35	3.08	3.30
	العدد	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

يلاحظ من خلال الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لاستجابات الأرامل على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمستويات متغيرات الدراسة، ولتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، فقد تم إجراء تحليل التباين المتعدد لمجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الترمل)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5) : نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد لمجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الترمل)

الأثر	قيمة الاختبار		درجة حرية	درجة حرية	درجة حرية	قيمة	الأثر
	نوع الاختبار	المتعدد					
العمر	Hotelling's Trace	.160	10.000	10.000	1.676	1.676	الأثر
عدد الأبناء	Wilks' Lambda	.714	210.000	20.000	1.922	1.922	الأثر
عدد سنوات الترمل	Hotelling's Trace	.350	105.000	10.000	3.674	3.674	الأثر

يتبين من الجدول (5) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لمتغيري عدد الأبناء وعدد سنوات الترمل على مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ولتحديد على أي مجال من مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كان أثر المتغيرات، فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي المتعدد لمجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كل على حده وفقاً لمتغيرات الدراسة، وذلك كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كل على حدة وفقاً لمتغيرات (العمر، عدد الأبناء، عدد سنوات الترمل).

مصدر التباين	المتغير التابع	متوسط مجموع درجات الحرية	متوسط مجموع قيمة ف الدلالة	المتغير التابع	متوسط مجموع درجات الحرية	متوسط مجموع قيمة ف الدلالة
العمر	البحث عن الدعم	1	.198	البحث عن الدعم	1	.460
	التعبير عن المشاعر	1	.091	التعبير عن المشاعر	1	.570
	الطرق المعرفية	1	4.677	الطرق المعرفية	1	.005
	تجنب المواقف والتحول	1	.123	تجنب المواقف والتحول	1	.501
	المركبات الجسمية	1	2.592	المركبات الجسمية	1	.010
	الاسترخاء	1	.278	الاسترخاء	1	.329
	الدوران القلبي	1	3.856	الدوران القلبي	1	.053
	الانعزال	1	.000	الانعزال	1	.984
	مدارية عادات معونة	1	2.660	مدارية عادات معونة	1	.023
	التوجه البني	1	.010	التوجه البني	1	.870
عدد الأبناء	البحث عن الدعم	2	.161	البحث عن الدعم	2	.800
	التعبير عن المشاعر	2	1.361	التعبير عن المشاعر	2	.092
	الطرق المعرفية	2	2.112	الطرق المعرفية	2	.158
	تجنب المواقف والتحول	2	.737	تجنب المواقف والتحول	2	.261
	المركبات الجسمية	2	2.328	المركبات الجسمية	2	.051
	الاسترخاء	2	.474	الاسترخاء	2	.442
	الدوران القلبي	2	.412	الدوران القلبي	2	.815
	الانعزال	2	2.047	الانعزال	2	.169
	مدارية عادات معونة	2	3.061	مدارية عادات معونة	2	.051
	التوجه البني	2	.119	التوجه البني	2	.852
عدد سنوات الترمل	البحث عن الدعم	1	.026	البحث عن الدعم	1	.790
	التعبير عن المشاعر	1	.094	التعبير عن المشاعر	1	.562
	الطرق المعرفية	1	8.393	الطرق المعرفية	1	.000
	تجنب المواقف والتحول	1	.599	تجنب المواقف والتحول	1	.140
	المركبات الجسمية	1	.275	المركبات الجسمية	1	.398
	الاسترخاء	1	.921	الاسترخاء	1	.077
	الدوران القلبي	1	13.501	الدوران القلبي	1	.000
	الانعزال	1	.003	الانعزال	1	.945
	مدارية عادات معونة	1	2.698	مدارية عادات معونة	1	.022

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع قيمة ف	الدلالة الاحصائية
	التوجه الديني	5.904	1	5.904	.000
الخطأ	البحث عن الدعم	41.126	114	.361	
	التعبير عن المشاعر	31.856	114	.279	
	الطرق المعرفية	64.228	114	.563	
	تجنب الموقف والتحول	30.955	114	.272	
	الحركات الجسمية	43.519	114	.382	
	الاسترخاء	32.878	114	.288	
	العدوان اللفظي	114.503	114	1.004	
	الانعزال	64.702	114	.568	
	ممارسة عادات معينة	57.096	114	.501	
	التوجه الديني	42.577	114	.373	
الكلية	البحث عن الدعم	41.531	118		
	التعبير عن المشاعر	33.444	118		
	الطرق المعرفية	80.829	118		
	تجنب الموقف والتحول	32.461	118		
	الحركات الجسمية	48.825	118		
	الاسترخاء	34.676	118		
	العدوان اللفظي	133.726	118		
	الانعزال	66.749	118		
	ممارسة عادات معينة	65.960	118		
	التوجه الديني	48.649	118		

يتبين من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في استجابات الأرامل على كل من استراتيجية الطرق المعرفية واستراتيجية الحركات الجسمية تعزى للعمر ولصالح من هن في عمر (20 - 39) سنة، كما وجدت فروق في استراتيجية ممارسة عادات معينة تعزى للعمر ولصالح من هن في عمر يتراوح بين (40 - 60). كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في استجابات الأرامل على كل من استراتيجيتي الطرق المعرفية والتوجه الديني تعزى لعدد سنوات الترميل ولصالح الأرامل ممن مر على ترميلهن (5 سنوات فأكثر). إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في استجابات الأرامل على كل من استراتيجيتي العدوان اللفظي وممارسة عادات معينة تعزى لعدد سنوات الترميل ولصالح الأرامل ممن مر على ترميلهن (أقل من 5 سنوات). فيما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استجابات الأرامل على باقي الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الدراسة، حيث كانت قيم (F) غير داله إحصائياً.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول

أشارت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول إلى أن استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي من قبل الأرملة جاءت بدرجة متوسطة وذلك على جميع أبعاد الاستراتيجيات باستثناء استراتيجية التوجه الديني جاءت بدرجة مرتفعة. وكانت الاستراتيجية الأكثر استخداماً لدى النساء الأرملة استراتيجية التوجه الديني ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء اللاشعور الجمعي الذي أشار اليه يونغ، حيث يعتبر اللجوء إلى الدين وممارسة العبادات الدينية عند مواجهة الفرد للمشكلات المختلفة هو موروث تاريخي جمعي يرتبط فيه الفرد بالله تعالى، ويعد من القواسم المشتركة في معظم المجتمعات الإسلامية. فالأفراد ممن يمارسون الشعائر الدينية كالصلاة والصوم وقراءة القرآن قد يتمتعون بصحة نفسية أكثر من غيرهم من الأفراد؛ لأنهم يدركون مفهوم القضاء والقدر وبالتالي ينظر اليهم على أنهم أكثر تقبلاً لهذا المفهوم ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تعرفه المرأة الأرملة من أجر كبير برعايتها لأبنائها وهو مستمد من الدين الإسلامي الحنيف الذي رفع من قيمة الأرملة وعظم أجرها. كذلك فإن الاستعانة بالله والاستغفار وتغيير الوضعية التي يكون عليها الفرد هي من الأمور التي حثنا الرسول (ص) على ممارستها عند التعرض لمواقف مزعجة أو للغضب. كذلك فإن هذه الاستراتيجية لا تتطلب جهداً كبيراً ووقتاً طويلاً وهو ما أكدته النتشة (2004) فالفرد يرجع إلى الدين ويكثر من العبادات كمصدر للدعم الروحي في مواجهة المواقف الضاغطة وكذلك يقوم بممارسة النشاطات الدينية.

ويمكن ان يعود السبب إلى أن بيئة جمعية المركز الإسلامي تعزز استخدام هذه الاستراتيجية وتؤكد عليها، حيث ينظر للتدين باعتباره انخراط الفرد في ممارسة العادات او الشعائر الدينية والتردد على المؤسسات الدينية. وقد (Cart, 2006) أكد عديد من العلماء على أهمية التوجه الديني في حياة الأسرة وأثره على سعادتها مثل كارت أما حصول بعد إستراتيجية العدوان اللفظي والجسمي على الترتيب الأخير بين الابعاد المختلفة فقد يعزى ذلك إلى المرغوبية الاجتماعية وعدم رغبة الأرملة في الإفصاح عن الجانب السلبي الذي من الممكن أن يحمل تهديد لذواتهن وخاصة في ضوء معرفة طبيعة البيئة التي يحصل من خلالها على الدعم المادي والاجتماعي والمعرفي، إضافة إلى ما سبق من الممكن تفسير النتيجة في ضوء إدراك الأرملة لعدم جدوى استراتيجية العدوان اللفظي والجسمي في مواجهة آثار الترملة، حيث أن العدوان اللفظي والجسمي سيزيد من عزلة الأرملة وخاصة في حال الصراع مع الآخرين، ويقلل من فرصة الاندماج في البيئة الأسرية، والاجتماعية التي من المفترض أن تخفف عن الأرملة الضغوط النفسية وبعض الاعباء المالية والمادية

: مناقشة نتائج السؤال الثاني

: أولاً: المتعلقة بعمر الأرملة

أشارت نتائج السؤال الثاني إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي تعزى لعمر الأرملة. ماعدا استراتيجتي الطرق المعرفية والحركات الجسمية ولصالح الأرملة من عمر 20-39 ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المرأة الأرملة تتأثر بفقدان زوجها بغض النظر عن العمر فهي قد فقدت الزوج والشريك والمعيل لها ولأبنائها، وهذا الفقد وما ترتب عليه من تبعات مادية، ونفسية، واجتماعية تعاني منه جميع الأرملة بغض النظر عن العمر وهو ما أكدته الآغا (2011) حيث أن المرأة تعاني من فقدان زوجها فهو الزوج والساحب والشريك.

فالأرملة تمر بمشاعر الخسارة والصدمة نتيجة لفقد الزوج وكذلك قد تتعرض لحالات الحزن والاكتئاب Degramo, 1999 والاضطرابات وهو ما أكد عليه خويطر (2010) وكذلك ديقرامو اما فيما يتعلق بكون الفروق ظهرت لصالح الأرملة في عمر من 20-39 في استخدام استراتيجيات الطرق المعرفية والحركات الجسمية فيمكن عزو ذلك الى أن الأرملة هنا اصغر عمراً وهذا يجعلها أكثر قدرة على ممارسة الرياضة والحركات الجسمية أكثر من غيرها، وأيضاً هي في مرحلة الرشد المبكر وتتميز هذه المرحلة بالنشاط والحيوية، والاتزان الانفعالي، فيما يتعلق بالطرق المعرفية تعد هذه المرحلة النمائية التي تمر بها الأرملة مرحلة النضج التام وقدرة الفرد على استخدام أنماط التفكير المختلفة ويستطيع أن يطور الفرد مهارته في تفكير وحل المشكلات

ثانياً: المتعلقة بعدد الأبناء:

أشارت نتائج السؤال الثاني إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى الأرملة تعزى لمتغير عمر الأبناء ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الخسارة الناجمة عن فقدان الزوج بالنسبة للأرملة، والأب بالنسبة للأبناء، هو أمر بالغ الأثر ويشمل كذلك الأرملة والأبناء بغض النظر عن عدد الأبناء. فحالة فقدان واقعة مهما كان عدد الأبناء. وما تمر به الأرملة من مشاعر الحزن والألم وأعباء تحمل للمسؤوليات وهو ما أكدته الآغا (2011).

أمر يتطلب منها القيام بمهام الأم ومهام الأب وهذا يتم سواء كان عدد الأبناء واحد أو خمسة. لذلك كانت الاستراتيجيات التي تستخدمها الأرملة لا تتأثر بعدد الأبناء لأنها هي من يستخدم أو سيجب استخدامها لتلك الاستراتيجية وليس الأشياء وهي نفسها سواء كان لديها أبناء أم لم يكن لديها أبناء وإن كان عدد أبنائها صغيراً أو كبيراً. ثالثاً: سنوات الترميل:

أشارت إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي من قبل الأرملة تعزى لسنوات الترميل في استراتيجيات الطرق المعرفية، وتوجه الديني للأرملة اللواتي مضى على ترميلهن 5 سنوات فأكثر، واستراتيجيات العدوان الجسدي واللفظي، وممارسة عادات معينة للأرملة اللواتي مضى على ترميلهن أقل من خمس سنوات. ويمكن عزو النتيجة الأولى إلى أن الأرملة مع مرور الوقت تصبح أكثر تقبلاً لوضعها، وطبيعة حياتها كما أنها قد تغير طريقة تفكيرها المرتبطة بكونه أرملة وما يترتب على ذلك من مسؤوليات، كما أنها تصبح أكبر عمراً وبالتالي أكثر وعياً لما يجري حولها، إضافة إلى أن مألوفها من خبرات وتجارب كثيرة مقارنة بغيرها من الأرملة اللواتي ترملن لسنوات أقل. يجعلها أكثر قدرة على حل مشكلاتها، والنظر بالمواقف من أكثر من جانب، والتعلم مما قد تتعرض له من مواقف وصعوبات.

أما فيما يتعلق بالنتيجة الثانية فيمكن تفسير استخدام الأرملة اللواتي ترملن لمدة خمس سنوات فأقل لاستراتيجيات العدوان الجسدي واللفظي وممارسة عادات معينة يمكن تفسير ذلك بأن، الخبرات الموجودة لدى الأرملة، وقدرتها على التواصل مع المواقف الضاغطة تكون أقل، فهي تجربة مازالت جديدة بالنسبة لها وليس لديها الوعي الكافي بالمهام والأدوار الجديدة التي ترتب عليها القيام بها بعد الترميل، كذلك فإن نقص المهارات الموجودة لديها في التعامل مع المواقف الضاغطة قد يجعلها أكثر ميلاً لأن تعبر بالعدوان الجسدي واللفظي أو اللجوء لممارسة عادات معينة تشعر أنها تحقق لها التفريغ الانفعالي.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثون بما يلي:

1. إجراء المزيد من الدراسات حول استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي للسيدات الأرملة، وإضافة متغيرات أخرى غير الواردة في هذه الدراسة .
2. إعداد برامج إرشادية ونفسية للسيدات الأرملة.
3. تقديم الدورات التوعوية والإرشادية للقائمين على رعاية أسر الأرملة لتوعيتهم بكيفية التعامل مع هذه الأسر.
4. التعاون مع المنظمات والجمعيات الخيرية والهيئات التطوعية للقيام بواجبها تجاه تلك الفئة عن طريق تقديم المساعدة الاجتماعية والدعم النفسي لها وعدم الاكتفاء بتلبية الاحتياجات المادية فقط.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

- الآغا، ريهام (2011). السلوك الاجتماعي للنساء الأرمال في ضوء بعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة غزة .
- بوعود، أسماء (2014). الاضطرابات النفسية بين السيبركولوجيا والحديثة والمنظور الاسلامي، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، الجزائر .
- حياصات، ناديا والزعول، حنان (2016). المشكلات الجندرية للمرأة المعيلة للأسرة في محافظة عجلون. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 9 (2)، 141-166 .
- خويطر، وفاء (2010). الأمن النفسي بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض التغيرات. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية_ غزة
- صالح، عايدة وأبوهدروس، ياسرة (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرمال بقطاع غزة <https://platform.almanhal.com/Files/280457#/>، المعاصرة لدى النساء الأرمال بقطاع غزة . عبد المعطي، حسن (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر .
- القط، جيهان (2012). ممارسة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد لتنمية الذكاء الوجداني لدى المرأة المعيلة. المؤتمر الدولي الخامس والعشرون لكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة حلوان (مستقبل الخدمة الاجتماعية في ظل الدولة المدنية الحديثة). مصر، 8، 3363 - 3405 .
- كامل، عبد الوهاب (1993). بحوث علم النفس: دراسات ميدانية تجريبية. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- النتشة، النعمان (2000). استراتيجيات التدبر التي يستخدمها المتفائلون مقارنة بالمتشائميين من مرضى السرطان. رسالة غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .

المراجع الأجنبية

- Alliyu, N. (2015). Perception of Propertied Women on Marriage Forms, Widowhood and Living Patterns in South West, Nigeria. African Research Review, 9 (3), 157173-.
- Baron ,R .(1989). Psychology : the Essential Science. Boston: Allly and Bacon.
- Ben- Zur, H. (2012). Loneliness, Optimism and well-Being Among Married ,Divorced and Widowed Individuals. The Journal Of Psychology .146 (136-33,(2-.
- Campas, B., Makcarne, V. & Fondacro, K. (1998). Coping With Stressful Event In Older Children and Young Adolescent. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 56 (3),421405-.
- Caserta, M., Lund , D. & obray. S. (2004). Promoting self- care and Daily Living Skills Among Older widows And Widows: Evidence From the Path Finders Demonstration Project . Omega, 49 (3) 217- 237.
- Diagnistic Statitlcal Manual.(2013) Ameircan Assosiation of Psychiatry.
- De Gramo, D.,& kitson, G. (1999). Identify relevant and disruption as predictors of psychological distress for widowed and divorced women. Journal of Marriage and Family, 983997-.
- Endler, D. & Darker, D (1999). Coping Inventory For Stressful Situation (CISS) Multi – Health System Inc, Toronto.

- Ermie, M., Kennedy, G., Osho, G. & Kristonis W. (2012). Effect of individual counseling on social adjustment of registered widows in rivers state of Nigeria, *Journal of genetic counseling* , 1,1114-.
- Fledman , R. (2005). *Development (Across the life Span)*. New Jersey : Person Education
- Fleshman, J.(1984). *Personality Characteristics and Coping Patterns*. *Journal of Health and Social Behavior* , 25, 299,243
- Furst ,C., Helgason, A., Adolfsson.J .& Steineck, G.(2005). *Need For And Access To Bereavement Support After Loss Of A Husband To Urologic Cancers: A Nationwide Follow-Up Of Swedish Widows*. *Scandinavian Journal Of Urology And Nephrology*, 39:271276-
- Gilbert, N.& Morawski, C. (2005). *Street Coping For Elementary School Children : A case For Including Lifestyle* . *T Journal of individual Psychology*, 61,314238-.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1988). *Coping as Mediator of Emotion*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466475-.
- Littman, j. (2006) *The Cope Inventory: Dimensionality and Relationships with Approach – and Avoidance – motives and positive and Negative Traits*. *Personality and Individual Differences*, 14 (2) , 27328-.
- Lynn, M. (2005). *Sources of Stress and Burnout Among Medical Students Profession*. *Journal of Work Stress*. 5 (3);1357-.
- Lynn,K & Jones , D. (2005). *Emotionally Focused Therapy with Couples- The Social Work Connection*. *Social Work Today* .9. 3 , 18.
- Miller, D. (1979).*Health, The Science of Human Adaptation* Dubughe Long, W.C.
- Nakano, K. (1991). *Coping Strategies band Psychological Symptoms in a Japans Sample*. *Journal of Clinical Psychology* , 47 (3), 346- 350.
- Powell, A. & Enright, J. (1990). *Anxiety and stress management*. london: Routledge.
- Prinzle, P., Stams, G., Dekovic, M., Reijntjes, A. & Belsky , J (2009) . *The relation between parents big five personality factors and parenting A meta – analytic review*. *Journal of personality and social psychology* , 97(2),351.
- Roberts, R., Muller, T., Sweeney, B., gannoni, a. & Bralkovic, C.(2014). *Promoting psychological well – being in women with phenylketonuria: pregnancy related stresses, coping strategies and supports*. *Molecular genetics and Metaloolism Reports*, 1, 148 – 157.
- Schafer, E.(1992).*Stress management for wellness*. Fort worth Harcourt Brace Joranovich.
- Selye ,H.(1993).*Street in Eysenc*. *Encychoesdia of Psychological*, 2. pp.2835-. Sligman,M.
- Learned optimism: the skill to counter lifts obstacles large and small*. York: random house.
- Singh, M., Singh G. (2006). *Comparision of mental health status during menopause and post menopause middle – aged working women*. *Journal of world Health and societal politics*, 4 (1), 88 – 95.
- Xiao, J . (2013). *Academic stress, test anxiety , and performance in a Chinese high school sample: The moderating effects of coping strategies and perceived social support*. PhDM Georgia University, 1144-.