

أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلاة النفسية

د. أماني عبد الرحمن الشيراوي
قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين

أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية

د. أماني عبد الرحمن الشيراوي
قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة، مثل: سنوات الترمّل، وعدد الأبناء، والعمر، والتعليم، والدخل الشهري، وظرف الوفاة المفاجئ للزوج، والحالة المهنية.

وقد تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية. وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة واستبانة الصلابة النفسية عليهن. وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية. كما أن مستوى الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (كالتحدي، المسؤولية، الالتزام) له دلالة إحصائية. ورُصدت علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية للأرملة وكل من أسلوب التكيف الإيجابي وأسلوب التكيف السلبي لضغوطات الحياة اليومية.

كما أن الأرمال ذوات الدخل المتوسط والمنخفض أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوط الحياة اليومية. كما أظهرت الدراسة الحالية فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف السلبي في اتجاه ذوات التعليم الجامعي. كما أن الأرمال ذوات التعليم الثانوي والجامعي أظهرن فروقاً دالة إحصائية في مستوى الصلابة عند مقارنتهن بندوقات التعليم الابتدائي والإعدادي.

ولم تظهر الدراسة وجود دلالة إحصائية للمتغيرات الآتية: ظرف الوفاة، وعدد الأبناء، وعمر الأرملة، وسنوات الترمّل، والعمل وذلك في كل من أسلوب مواجهة الضغوط النفسية ودرجة الصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوطات اليومية، الأرملة، الصلابة النفسية.

Coping Style of Bahraini Female Widows and their Level of Psychological Hardiness

Dr. Amani A. Al-Sheerawi

Dept. of Psychology

University of Bahrain

Abstract

This study aimed at exploring the coping style of Bahraini female widows and their level of psychological hardiness. In addition, identifying the relationship between Bahraini female widows coping style and their hardiness with respect to their widowhood years, education, income, work, sudden death and their number of children.

The study consisted of (50) Bahraini widows, randomly selected. For data collection, the life events stress scale and Hardiness scale was administrated to the sample. Using appropriate statistical treatments involving t-test, Pearson correlation and ANOVAs. Finding indicated that positive coping style was the dominant style among Bahraini female widows. In addition, Hardiness level was significant. In which it indicated Bahraini widows are characterized with hardiness. And there was a significant positive correlation between level of hardiness and positive coping, negative coping style among Bahraini widows. However, the relationship between the level of hardiness and positive coping style was the strongest in relations with the negative

In case of medium and low income, the study revealed that female widows were more likely to use negative coping style.

Also, there was a significant difference between secondary educated widows and primary and university ones on hardiness, in favor of secondary widows. In case of coping style, university female widows were more likely to use negative coping style.

The study didn't show any significant difference on coping style, hardiness according to widows' age, sudden death and number of widows' children.

Key words: coping strategies, widows, hardiness.

أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية

د. أماني عبد الرحمن الشيراوي
قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة البحرين

المقدمة

“Death is not the greatest loss in life .The greatest loss is what dies inside us while live”. (Norman Cousins)

”لا يمثل الموت أكبر فقد في الحياة. إن أكبر فقد هو ما يموت في أعماقنا خلال حياتنا“. على الرغم من أن الموت يمثل إحدى حتميات الحياة. إلا أن الأسى والحزن والمحنة المرتبطة بمشاعر الفقد لأشخاص مهمين ومقربين في الحياة. يشكل حتمية أخرى تضاف إلى واقع الحياة الإنسانية. ومن البديهي أن تستغرق مرحلة الحزن والأسى بعض الوقت حين تتمكن من تقبل واقع الفقد ومن ثم القدرة على التكيف معه.

ويعتد فقد الأسرة أحد أعضائها نتيجة وفاته أحد أصعب الخبرات المؤلمة التي تواجهها الأسرة خلال دورة حياتها. خاصة إذا كان هذا الفقيد يمثل ركناً أساسياً في بناء هذه الأسرة. إذ يمثل فقد شريك الحياة أحد أعظم الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الإنسان في حياته (DeMichele, 2009; Wilcox et al., 2003; Carnelley, Bolger, Wortman & Burke, 2006). بل إن بعض الباحثين توصل من خلال دراسة مقارنة إلى أن تأثيرات فقد الزوج على الأرملة أكبر أثراً من تأثيرات فقد أخرى في حياة الفرد ك وفاة الابن أو الأم (Norris & Murrell, 1990).

ويفسر بعض الباحثين ذلك (DeMichele, 2009) في ضوء حالة الارتباط الوثيق بين الفقيد والملكومة (التي تمثل الأرملة) التي تخلق نوعاً من التشويش في إدراك الملكومة أو المفجوعة مدى وحجم واقع ما فقدته من احتياجات نفسية واجتماعية ومادية لا نهاية لها - بمعنى آخر إن الملكومة لم تفقد شخصاً فقط بل فقدت ما يرتبط بهذا الشخص من احتياجات ومتطلبات يوفرها ويقدمها هذا الشخص الفقيد.

ويرتبط الشعور بالفقد بالكثير من مشاعر الأسى والاضطراب التي تظهر في الجانب الانفعالي والعقلي والوجداني والمظهر السلوكي الخارجي للإنسان. فمن الناحية النفسية

والسلوكية يصعب على الفرد تقبل أن الفقد قد وقع بالفعل كما تظهر حاجة الفرد في تكرار الحديث عن موضوع الفقد عدة مرات. إضافة إلى الشعور بالتقلب والتغير الحاد في المزاج.

أما من الناحية الفيزيائية فيشعر الفرد بغصة في الحلق وثقل في منطقة القفص الصدري واضطراب في النوم والإحساس بالإرهاق وفقد الطاقة (Wlasenko, 2009). ومن الناحية الاجتماعية يشعر الفرد بالغربة عن المحيط الذي لم يمر بخبرة الفقد كما يخبر الإحساس بالعزلة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف الاجتماعية السارة. أما من الجانب العقلي فيشعر الفرد بعدم قدرته على التركيز ويتعرض إلى النسيان الشديد. ومن الناحية الروحية يبدأ الفرد بطرح الأسئلة الخاصة بمعنى الحياة " لماذا" ويحس بالغضب والندم أو الذنب (Ross & Kessler, 2005).

وبالنسبة للأرملة فإنها تواجه في بداية الترميل: العديد من المشاعر النفسية الضاغطة وغير المألوفة لديها: كالإحساس بالوحدة وفقد الألفة وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية (التحول من زوجة إلى أرملة). واضطراب تحديد الاتجاه المستقبلي. ووحدة الهدف. وفقد الإحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية، وفقد الألفة والإحساس بالعزلة المجتمعية والاعتزاز النفسي، إلى جانب الافتقار إلى الشعور بالأمان النفسي. أما على المستوى الأسري فطبيعة المرحلة تتطلب تغييراً في الدور الأسري. فهي قد تقوم بدور الأب ودور الأم في آن واحد. وقد يرتبط بذلك إحساس بعدم الاستقرار والشعور بعدم التوازن نتيجة تغير روتين الحياة. هذا بالإضافة إلى بعض المشاعر المألوفة ولكن بدرجة أكبر: كالاكتئاب والقلق من المستقبل (Silverman, 2004).

أما من حيث الأعراض أو الأمراض الصحية فقد أشارت دراسة (Wilcox et al, 2003) إلى ارتباط مرحلة الفقد ببعض الأعراض الصحية للأرامل كآلام القلب أو القفص الصدري، وآلام الظهر، والسرطان، والقرح، والصداع و تغير الشهية (السمنة أو الضعف الشديد). هذا وتصنف بعض هذه الأمراض كأمراض سيكوسوماتية. إذ إنها تعبر عن الحالة النفسية الفلقة التي تمر الأرملة بها ولكن بصورة مرضية.

ويرى بعض الباحثين (Wilcox et al., 2003: الرشيدى والخليفي، 1997) أن شعور الأرملة بالضغط النفسي Stress أو بالأسى Grief يرتبط بمتغيرات عدة تؤثر في درجة إحساسها بالضغط النفسي أو بتكيفها مع مشاعر الأسى. وتمثل هذه المتغيرات:

1. توقع وفاة شريك الحياة نتيجة مرض أو غيره.

٢. ازدواجية الشعور بالفقد. كأن يصاحب وفاة الفقيد وجود دين أو انتقال من منزل أو تحول ميراث أو غيره أو تضاعف حجم المسؤوليات كالبحث عن عمل.
٣. عمر الأرملة عند الترميل. حيث يلاحظ أن صغر عمر الأرملة قد يقدم لها فرصة الارتباط مرة أخرى ومن ثم تجاوز الأسى (الرشيدي والخليفي، ١٩٩٧). ولكن على الجانب الآخر قد يكون لصغر عمر الأرملة أثر سلبي. وقد يرجع ذلك إلى نقص الخبرة الحياتية بشكل عام، والألفة والاعتیاد على تحمل مسؤولية الأبناء من جانب آخر، ومن ثم يزداد الإحساس بالضغط بالنسبة للأرملة صغيرة العمر. حيث أشارت دراسة (Pudrovska & Carr, 2008) إلى ذلك. إضافة إلى ما سبق تفسيره، وقد يرتبط عمر الأرملة بطول مدة الحياة الزوجية مع الفقيد الذي يعني بدوره ازدياد موضوع الرابطة النفسية والتعلق بالفقيد ومن ثم الإحساس بالأسى (Bonanno & Kaltman, 2001; Carnelley, et al, 2006) وقد تبدو النتائج غير متطابقة إلا إن تفسير ذلك قد يعلل بأن العمر بحد ذاته قد تتخلله متغيرات وسطية أخرى. كعامل الخبرة في الحياة. ونوع الرابطة النفسية مع الفقيد، وقد يتفاعل العمر مع متغير آخر لإحداث هذا التأثير.
٤. فترة الترميل (فترة الحداد النفسي). أي المرحلة الزمنية التي تعقب وفاة الزوج، حيث أظهرت بعض الدراسات التي طبقت على (٧٨٨) أرملة أن مشاعر الأسى لا تقتصر على الشهور الأولى فقط من عقب وفاة الزوج، بل قد يمتد أثرها من الشهور الأولى حتى (١٤) سنة من وفاة الزوج، فالأرملة تتذكر الفقيد بمعدل مرة إلى مرتين أسبوعياً و تحدث عنه باستطراد وتفصيل مرة كل شهر، أي بمتوسط (١٢,٦) سنة بعد الفقد، وبشكل يتناوب بين الإحساس بالمرارة والأسى (Carnelley & et al., 2006).
٥. المساندة الاجتماعية التي تتلقاها الأرملة من أقرانها وأصدقائها أو جيرانها من خلال مواساتها والتعاطف الوجداني مع إحساسها بالفقد والتعاون معها في تحمل الأعباء الجديدة المرتبطة بمرحلة الترميل، كالاهتمام بالأبناء في أثناء شعورها بالأسى، و تحمل متطلبات واجب العزاء، ومساعدتها في بعض المهمات وإجاز المعاملات وغيرها (Biscoconti, Bergeman & Boker 2006). وفي هذا الصدد أشارت بعض الدراسات إلى أن (٥٩٪) من الأرمال ينتابهن الشعور بالوحدة في الشهرين الأولين من وفاة الزوج، في حين تشعر (٣٧٪) بالوحدة حتى في ظل وجودهن مع الآخرين (Bonanno & Kaltman, 2001). ويفسر ذلك في ضوء التعلق الوثيق بالفقيد، بحيث تشعر الأرملة بتشويش وجودها دون مشاركة زوجها. وقد بحثت بعض الدراسات الأثر الفعال للجيرة (الجيران) كمتغير وسيط في التأثير والتخفيف لمشاعر أسى الفقد عند الأرملة - عند مقارنته بالأقارب - خاصة إذا ما تصادف موقف ترميل آخر لدى جارة

أخرى في نفس الحى (Subramanian, Elwert & Christakis 2008) ومن هذا المنطلق استوتحت البرامج الإرشادية استراتيجياتها الإرشادية للتعامل مع مراحل الفقد من خلال إنشاء مراكز استشارية خاصة تقدم برامج "إرشاد الأقران" (Peer Support) التي ترتكز فكرتها على قيام بعض الأرامل من ففقدن أزواجهن من سنوات بتقديم الاستشارة والمساندة النفسية للأرامل حديثات التزمل من خلال مجموعة إرشادية جمعية يتم فيها تبادل خبرات التزمل من الناحية النفسية والاجتماعية وغيرها. وتوعية الأرامل بكيفية مواجهاتها لمرحلة التزمل. وتتوازي هذه البرامج مع برامج إرشادية أخرى تقدم لأبناء الأرامل أنفسهم "إرشاد الأقران الأطفال (Biscoconti, et al., 2006). على سبيل المثال لا الحصر المركز الآتي: (<http://www.cgcmaine.org/bereavement.html>). وقد استطردت بعض الدراسات في تفسير ذلك في ضوء حاجة الأرملة في مرحلة الأسى إلى إعادة سرد قصة فقدها (وفاة) لشريك حياتها للآخرين. وأثر ذلك في تخفيف مشاعر الأسى لديها. حيث إن إعادة السرد القصصي لموضوع الفقد يساعد على التفرغ الانفعالي للأرملة من جهة، وإيجاد حكمة ومغزى لفهم معنى الحياة بالنسبة لها. لهذا أيضا ارتكزت برامج الإرشاد العلاجي الفردي والجمعي المتخصصة في الفقد على استخدام الإستراتيجية القصصية لتشخيص وتخفيف مشاعر الأسى عند الأرامل بصفة خاصة أو من ففقدن أقرباء لهم بصفة عامة (Baddley & Singer, 2009).

٦. تقييم الأرملة وبقية أفراد الأسرة (في حال وجود أبناء) لوضعهم ودورهم بعد وفاة الفقيد: تصورات أفراد الأسرة وإدراكاً لما سيكون عليه وضعهم بعد وفاة الفقيد كمصادر التمويل. مركز السلطة.

٧. الخبرات السابقة: الألفة بخبرات فقد سابقة قد ينمي في الفرد استعداداً أكبر للتكيف مع مواقف الفقد، وقد يمثل متغيراً سلبياً أمام تقبل واقع الفقد.

٨. أسلوب مواجهة الضغوط: يرى الباحثون أن أسلوب التكيف الإيجابي المتمثل في أسلوب حل المشكلات يعد أكثر فاعلية في تجاوز مرحلة الأسى من أسلوب التكيف المرتكز على العاطفة. كما أن ارتكاز الأرملة على الجانب الروحي والديني في تكيفها مع واقع وفاة شريك حياتها. والرضا بالقدر يعد عاملاً مؤثراً في تخفيف مشاعر الأسى والصدمة للأرملة. خاصة إذا كانت وفاة شريك الحياة حدثت فجأة وليست نتيجة مرض مزمن (Levin, 2009).

٩. وأخيراً شخصية الأرملة: التي تتمثل في اتسام الأرملة ببعض جوانب الشخصية التي تساعد الأرملة على مواجهة الضغوط النفسية اليومية بطريقة أكثر إيجابية. مثل: الصلابة

والمرونة النفسية. فقد أكدت بعض الدراسات أهمية الصلابة النفسية في التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية المصاحبة لمرحلة الترميل. إذ إن الصلابة النفسية التي تتمثل في التحدي لمواجهة الموقف، والشعور بالمسئولية والالتزام هي العناصر الأساسية لتجاوز محنة الفقد والتكيف مع ضغوطات الحياة.

ويرى الباحثون أنه ليس هناك أسى إيجابي أو أسى سلبي في التعامل مع مرحلة الفقد، فمشاعر التعبير بصراحة عن أسى الفقد هي حتمية ضرورية للصحة النفسية للملكوم، بل من الضروري أن يمر الإنسان بمراحل الأسى الأربعة المتمثلة بالإنكار والغضب والمقايسة والاكنتاب حتى يستطيع أن يصل إلى مرحلة التقبل الحتمي للفقد الذي يتطلب بعضاً من الوقت، ومن ثم فإن عدم التعبير عن الأسى أو كبتة يعد مؤشراً سلبياً للتعامل مع الفقد (Hewson, 1997; Bonanno & Kaltman 2001).

ولكن إذا كانت مشاعر الأسى تمثل استجابات طبيعية ومشاركة بين الأفراد، فالسؤال الذي يطرحه عدد من الباحثين هو: لماذا يختلف الأفراد في التعبير الحاد عن الأسى؟ ولماذا يستطيع البعض تجاوز هذه المرحلة بقدرة أكبر من غيره؟ وكيف يختلف الأفراد في إستراتيجية تعاملهم مع تلك المشاعر؟ وهل هناك أسلوب تكيفي أفضل من الآخر في مواجهة ضغوطات الحياة لدى الأفراد الملكومين وبالتحديد الأرامل (Bonanno & Kaltman, 2001).

يفسر أحد الباحثين ذلك (Stroebe, Folkman, Hansson & Schut 2006) في ضوء ما استخلصه من نتائج الدراسات المتعلقة بأسى الفقد؛ فقد استخلص أن هناك عوامل شخصية تسهم في زيادة الشعور بالأسى لدى الشخص الملكوم أو المفجوع وتسمى بعوامل المخاطرة، منها (الأسلوب الشخصي في التعلق والارتباط بالفقيد، والاعتقادات الدينية والإيمانية، وفهم معنى الحياة، وتعدد مرات الفقد وخاصة في مرحلة الطفولة، والعمر، والقدرات المعرفية والتقويمية، والصحة الجسمية أو النفسية بشكل عام، والصحة النفسية بشكل عام؛ كوجود اكتئاب نفسي سابق، واضطراب سلوكي سابق، أو إدمان أياً كان نوعه، كما أن المرأة أكثر شعوراً بالأسى من الرجل). بالمقابل هناك متغيرات أخرى تسمى "بعوامل الأمان" وهي تسهم في تخفيف مشاعر الأسى لدى الأرملة (كالدعم والتفاعل الاجتماعي-برامج الإرشاد الجمعي- والدينامكية الأسرية - والعوامل الثقافية- والممارسة الدينية، والمصادر المادية كالمال والخدمات الداعمة)، ويضاف إلى ذلك متغيرات وسطية كأساليب التكيف، وفي ضوء ذلك تتوجه الدراسات المتعلقة بالفقد إلى التركيز على إبراز جوانب التكيف الإيجابي وسمات الشخصية الإيجابية، مثل الصلابة في التعامل مع ضغوطات الحياة التالية للفقد.

فقد أظهرت دراسة وصفية حديثة على عينة قوامها (١٠٠) من أرامل شهداء الأقصى أن عامل الصلابة النفسية لدى الأرمال له أثره في التكيف مع مرحلة الفقد، وأن متوسط الوزن النسبي لمستوى الصلابة لدى أرامل الشهداء بلغ (٨٥). كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والالتزام الديني، وكذلك بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. كما أكدت تأثير عامل الصلابة بالالتزام الديني والمساندة الاجتماعية (راضي، ٢٠٠٨). مما يعني أن البعد الديني والاجتماعي له تأثير في تماسك الفرد وقدرته على مواجهة واقع الفقد.

وفي دراسة أخرى لمعرفة أثر استراتيجيات التكيف في تخفيض ضغوطات الحياة لدى عينة عددها ٧٣ من الأمهات غير المتزوجات (من الأرمال والمطلقات) لأعمار مختلفة بين ١٨-٤٥ عاماً، تبين أن إستراتيجية التكيف المتمثلة في استخدام أسلوب حل المشكلات والمساندة الاجتماعية هي الإستراتيجية المؤثرة في تقييم الأرملة لضغوطات الحياة اليومية والرضا عن الحياة لديها، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط سلباً بشعور الأرمال والمطلقات بالضغوط. ومن جانب آخر تبين أن مستوى الدخل يرتبط سلباً بالرضا عن الحياة لدى العينة، كما لم يتبين تأثير عامل العمر في اختيار الأرملة لإستراتيجية تكيف إيجابية (Coyne, 2003) وفي دراسة أخرى لأبعاد الحياة وضغوطاتها على (٢٥٠) أرملة في طهران، بينت الدراسة أن (٥٤,٨٪) من الأرمال أظهرن مستوى رضا متوسطاً عن الحياة في حين أظهرت (٢٤٪) مستوى رضا مرتفعاً عن الحياة، وبذلك فندت الدراسة الرأي الشائع بأن مرحلة الترملة قد ترتبط بعدم رضا وتدهور في الجانب النفسي، بل إن بعض الأرمال قد عبرن خلال الدراسة أنهن اكتسبن سمات كالتحدي والصلابة خلال خبراتهن مع ضغوطات حياتهن (Sheykhi, 2006).

كما أبرزت عدد من الدراسات أثر الصلابة النفسية في أسلوب التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، فقد كشفت دراسة على عينة من (١٨٧) من الطلبة الجامعيين أن الصلابة تؤثر إيجابياً في تخفيف الضغوط النفسية لدى الإناث، كما تخفف من استخدام أسلوب التركيز على العواطف عند مواجهة أحداث الحياة الذي يصنف ضمن أسلوب التكيف السلبي مع أحداث وضغوطات الحياة (Beasley, Thompson & Davidson 2003).

وأيدت النتيجة نفسها دراسة أخرى على عينة أخرى من الراشدين (٨٨) قوامها من فقدوا وظائفهم و(٢٢٧) من افتقدوا أبناءهم لأسباب مختلفة كانتقال وغيره. إذ بينت الدراسة أن تفاعل الصلابة النفسية مع أحداث الحياة الضاغطة يؤثر في كيفية اختيار الفرد لأسلوب التكيف الإيجابي كالتخطيط لحل المشكلات والتقييم الإيجابي للتعامل مع الضغوط

والصحة النفسية للأفراد (Crowley, Jr & Hobdy, 2003). وإذا كان هذا العصر يوصم بعصر الضغوط المتعددة المصادر التي لا مفر من مواجهتها، فإن الوضع يتطلب من الأرملة خدياً وإصراراً أكبر على الاستمرار والمواجهة الفعالة. يتمثل في جوانب شخصية محددة كالصلابة النفسية وأسلوب تكيفي متميز لمواجهة ضغوطات الحياة في فترة الترميل. ويهدف هذا البحث إلى تقييم أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطاتها، وارتباط ذلك بصلابتها النفسية.

مشكلة الدراسة

تأثرت البحوث النفسية على مدى (٥٠) عاما بالجوانب السلبية المضطربة في السلوك الإنساني التي ارتبطت بالنحى التشخيصي والإكلينيكي لعلم النفس الإكلينيكي. إلا أن هذه النظرة التشاؤمية تضاءلت نوعاً ما في العصر الحاضر، واتخذت حركة البحوث النفسية مساراً ومنعطفاً جديداً وأكثر تفاؤلاً من ذي قبل وهو ما يُعرف بمنحى "علم النفس الإيجابي"، والذي يركز على تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية ومصادر القوة في السلوك الإنساني ومحاولة تنميتها، ومحاولة ربط أثرها بالسعادة النفسية وتدعيم النظرة المتفائلة (Carr, 2004; Lopez & Snyder, 2002).

ويعدّ مفهوم الصلابة النفسية احد مرتكزات علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة الضغوطات النفسية الحياتية بفاعلية بتحدٍ ومسئولية. وقد أكد بعض الباحثين أهمية الصلابة النفسية في خفض الاكتئاب ومواجهة الأمراض المزمنة. فقد أشار كل من (Kobasa & Puccetti, 1983) إلى أن افتقاد المساندة وافتقاد الصلابة النفسية يرتبطان إلى حد كبير بالاكتئاب والمرض النفسي. وبغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل اكتئاباً ومرضا من الأقل صلابة (Chan, 2003).

مما يعني أن بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذاتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والإجباط فوجود معنى أو هدف لحياتهم يجعلهم يتحملون هذه الضغوطات. إذ إن تقييمهم المعرفي كالصلابة النفسية يؤثر في تقييمهم للحدث الضاغط واختيار أسلوب مواجهته والتكيف معه (مواجهة المشكلات، والهروب، والتجنب، وتحمل المسؤولية، والبحث عن المساندة الاجتماعية) (Kobasa & Puccetti, 1972). (Wanter, 2007). ويرى الباحثان (Kobasa & Puccetti, 1983) أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية كمتغيرات وسيطة بين إدراك

الضغوط والاكئاب. وتتطابق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة راضي (٢٠٠٨) من ارتباط المساندة الاجتماعية بالصلابة النفسية لدى أرامل شهداء الأقصى. كما أن هناك متغيرات وسطية أخرى تسهم بدورها في مستوى صلابة الأرملة وقدرتها على مواجهة الضغوط كالدخل والمستوى الاجتماعي والثقافي. وعدد الأبناء بالإضافة إلى سنوات الترميل (Stroebe et al., 2006) ولكن لم يتم التحقق من حجم تأثيرهم- كل على حدة- في مستوى صلابة الأرملة وقدرتها على مواجهة الضغوط. ومن ثم حاولت الدراسة الحالية التحقق من ذلك. وبناء على ذلك، تم تحديد مشكلة الدراسة في الأهداف والتساؤلات الآتية:

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها للضغوط. وارتباط أسلوب مواجهتها للضغوط بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة: كسنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر، والتعليم، والدخل الشهري، وظرف الوفاة المفاجئ.

أسئلة الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما هو أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية؟
٢. هل تنصف الأرملة بالصلابة النفسية وما نوع الصلابة السائدة لديها؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وأبعادها (التحدي، أو التحكم، أو الالتزام) من جهة وأسلوب التكيف (الإيجابي أو السلبي) لضغوطات أحداث الحياة اليومية من جهة أخرى؟
٤. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية (أسلوب تكيف إيجابي- أو أسلوب تكيف سلبي) والمتغيرات الآتية: (سنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر)؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ مرض مزمن) وذلك لكل من أساليب المواجهة (الإيجابية أو السلبية) لضغوطات الحياة اليومية؟

٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة العاملة وغير العاملة في أسلوب تكيفها الإيجابي أو السلبي لأحداث الحياة اليومية؟
٧. هل يوجد اختلاف في أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية (أسلوب تكيف إيجابي- أسلوب تكيف سلبي) تبعاً للمتغيرات الآتية: (المستوى التعليمي، ومستوى الدخل الشهري)؟
٨. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية للأرملة والمتغيرات الآتية: (سنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر)؟
٩. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ؟
١٠. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة العاملة وغير العاملة في مستوى صلابتها النفسية؟
١١. هل يوجد أثر دال إحصائياً لمتغيري المستوى التعليمي والدخل الشهري على الصلابة النفسية للأرملة؟

أهمية الدراسة

١. تتمثل أهمية الدراسة في أنها الدراسة المحلية الأولى التي تجرى على الأرملة - وذلك في حدود تقصي الباحثة.
٢. ندرة الدراسات العربية المتخصصة في مجال الفقد، والمشاعر المرتبطة بمرحلة أسوأ الفقد بصفة عامة، والوضع النفسي للأرملة بصفة خاصة. أما من حيث الدراسات الأجنبية فعلى الرغم من تعدد البحوث الخاصة بالأرملة التي تناقش طبيعة المرحلة النفسية للترمل أو الفقد وما يرتبط بها من آثار نفسية (سلبية) كالأسى والاكتئاب، نجد أن هناك ندرة في البحوث المتعلقة بالجانب المضيء من مرحلة الفقد مثل: أسلوب المواجهة التكيفية للفقد، ونضج الأرملة في مرحلة الفقد، والبحث عن معنى للحياة، والنظرة المستقبلية للأرملة. فقد أكدت بعض البحوث الحديثة أن هناك مترتبات إيجابية للفقد (لم تبحث بعمق) وتعلق بالنمو والنضج الإيجابي الشخصي للأفراد والتغير الحكيم في أسلوب حياتهم (Norlander, VonSchedvin & Archer, 2005). ومن الأهمية تسليط الضوء عليها.
٣. تعتبر هذه الدراسة إحدى تطبيقات علم النفس الإيجابي حيث توجه الانتباه إلى الخبرة الإيجابية لمرحلة الترميل بما تتضمنه من أسلوب إيجابي في المواجهة، إضافة إلى اكتساب نمط الصلابة الشخصية للتعامل مع الضغوط اليومية.

مصطلحات الدراسة

أسلوب مواجهة الأحداث الضاغطة (Coping styles with Life Stress): الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد. وإطاره المرجعي للسلوك. ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه (علي، ٢٠٠٣).

الصلابة النفسية (Psychological Hardiness): هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، ٢٠٠٢). وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً من خلال الدرجة المرتفعة على استبانة الصلابة النفسية.

وتتضمن الصلابة النفسية ثلاثة أبعاد وهي:

الالتزام (Commitment): وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، ويعرف إجرائياً من خلال الدرجة المرتفعة على أبعاد الالتزام في استبانة الصلابة النفسية.

التحكم (Control): يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الأحداث والمواجهة الفعالة للضغوط. ويعرف إجرائياً من خلال الدرجة المرتفعة على أبعاد التحكم في استبانة الصلابة النفسية.

التحدي (Challenge): هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويمثل تحدياً أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. ويعرف إجرائياً من خلال الدرجة المرتفعة على أبعاد التحدي في استبانة الصلابة النفسية (مخيمر، ٢٠٠٢).

حدود الدراسة

تم تطبيق الاستبانة على خمسين من الأرامل في أثناء حضورهن إحدى الأنشطة المتعلقة بالمؤسسة الخيرية الملكية- مملكة البحرين.

أ. الحدود الموضوعية: يتحدد موضوع البحث بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية للأرملة والأسلوب التكيفي (الإيجابي، أو السلبي) في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية، وأثر عدد

من المتغيرات في العلاقة بينهما (كالعمر، ومستوى الدخل، ومستوى التعليم، والعمل (ربة بيت أو موظفة).

ب. الحدود الجغرافية: ملكة البحرين-المؤسسة الخيرية الملكية.

ت. الحدود البشرية: يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة الأرامل المشاركات في أنشطة المؤسسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها: منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لتوضيح العلاقة بين الصلابة النفسية للأرملة وأسلوبها التكيفي (الإيجابي أو السلبي) في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية.

مجتمع الدراسة وعيناتها

يضم مجتمع الدراسة جميع الأرامل بمملكة البحرين المسجلات بالمؤسسة الملكية (٧٠٠٠ أرملة تقريباً) واللواتي يترددن بانتظام على أنشطة المؤسسة عددهن (٢٠٠) أرملة. وقد تم سحب عينة الدراسة المكونة من (٥٠) أرملة بطريقة عشوائية وفق رغبتهن التطوعية. وقد بلغ متوسط أعمارهن (٤٢) سنة، والانحراف المعياري (٧,٢٧) سنة (١٩ أرملة من ١٧ - ٤٠ سنة، و٣١ من ٤١-٥٨ سنة). والحالة المهنية (٣٧ ربة بيت، و١٣ موظفة). ومستوى دخلهن أقل من (٣٠٠) دينار (٢٥ أرملة منهن أقل من ٣٠٠ دينار شهرياً، و١٨ أرملة أكثر من ٣٠٠-٤٠٠، و٤ أرامل دخلهن أكثر من ٤٠٠ وأقل من ٥٠٠، و٣ أرامل دخلهن ٥٠٠ دينار فأكثر). أما من حيث التعليم (١٧ ابتدائي/إعدادي، و٢٤ ثانوي، و٩ جامعيات). وبلغ متوسط مدة الترميل لديهن (٧) سنوات ومتوسط عدد أطفالهن ٤.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية في الدراسة الحالية: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك اختبارات للتعرف على دلالة الفروق بين الأرامل العاملات وغير العاملات، ومن خرن ظرف الوفاة المفاجئ وغير المفاجئ، وحساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، وتحليل التباين الثنائي للتعرف إلى دلالة أثر متغير المستوى التعليمي والدخل الشهري في الصلابة النفسية.

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة الأداتين الآتيتين لارتباطهما بمتغيرات وموضوع البحث.
أ. مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة - من إعداد (علي عبد السلام علي، ٢٠٠٣).

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٠) عبارة تقيس أساليب مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة وتقع الإجابة على ثلاثة مستويات (لا تنطبق، تنطبق إلى حد ما، تنطبق تماماً). أعد هذا المقياس (Leonard W. Poon, 1980) الوارد في (علي عبد السلام، ٢٠٠٣) وتمت ترجمته وتقنيته على البيئة المصرية، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسة: التفاعل الإيجابي في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة، ويتضمن (١٣) عبارة تقيس بعض السمات الإيجابية والابيجابية المرنة، والتفاعل السلبي في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة، ويتضمن (٧) عبارات تقيس السمات الإيجابية والاستسلامية والاستجابات غير المنطقية، ثم البعد الفرعي الذي يقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم اليومية.

ثبات المقياس في البيئة الأصلية: تم حساب ثبات المقياس على عينة قوامها (١٠٠) فرداً؛ بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وقد تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية من (٠,٨٥-٠,٨٢).

صدق المقياس في البيئة الأصلية: تم حساب الصدق الظاهري من خلال اتفاق المحكمين، وكذلك حساب الصدق: العاملي وقد تشبعت الأبعاد الثلاثة للمقياس (التكيف الإيجابي، والتكيف السلبي، والتصرفات السلوكية على عامل واحد يستوعب (٧٩,٩ من التباين) بما يعكس درجة صدق مرتفعة.

ثبات المقياس في البيئة المحلية: تم حساب ثبات الأداة في البيئة المحلية باستخدام ثبات المحكمين، وقد تم حساب معامل الاتفاق بين المحكمين، وبلغت القيمة ٠,٧٠، وهي دالة ومقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات الأداة.

صدق المقياس في البيئة المحلية: للتأكد من صدق الأداة، تم الاعتماد على أسلوب الصدق الظاهري، إذ عرضت الأداة على عدد من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة البحرين للتأكد من مناسبتها للأهداف التي وضعت من أجلها، وترتب على ذلك إعادة صياغة بعض العبارات لتناسب البيئة المحلية.

ب. استبانة الصلابة النفسية (إعداد: مخيمر، ٢٠٠٢).

وصف المقياس: الاستبانة عبارة عن أداة تعطي تقديراً لصلابة الفرد النفسية، وتعد انعكاساً لاعتقاد الفرد بقدرته وفاعليته في استخدام كل المصادر البيئية والنفسية المتاحة. والاستبانة مكونة من (٤٧) عبارة تقع الإجابة في ثلاثة مستويات (دائماً، أحياناً، أبداً) وتراوح الإجابة بين ٣ درجات ودرجة واحدة، وبذلك يتراوح المجموع الكلي بين (٤٧) إلى (١٤١) درجة، إذ يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية، وتتضمن الاستبانة ثلاثة أبعاد: (١- الالتزام، وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ويتضمن ١٦ عبارة، ٢- التحكم، ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بإمكانية التحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمّل المسؤولية فيما يحدث له، ويتكون هذا البعد من (١٥) عبارة، ٣- التحدي، وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له ويتضمن هذا البعد ١٧ عبارة).

ثبات الأداة في البيئة الأصلية: تم حساب ثبات وصدق الأداة على عينة مجموعها (٨٠) من طلاب الجامعة من كلية آداب الزقازيق: منهم (٤٥) أنثى و(٣٥) ذكراً تراوحت أعمارهم بين ١٩-٢٤ سنة، وقد تم التحقق من ثبات الاستبانة بطريقتين، هما: الاتساق الداخلي ومعامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد تم حساب الاتساق الداخلي: وهو معامل الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، وبلغت قيمة معامل ثبات بعد الالتزام (٠,٧٥)، ومعامل ثبات بعد التحكم (٠,٨٢)، ومعامل ثبات بعد التحدي (٠,٦٠) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١). وكذلك بين كل درجة والبعد الكلي، وقد تبين الآتي: معامل ثبات ألفا: معامل الثبات بعد الالتزام (٠,٦٩)، ومعامل الثبات بعد التحكم (٠,٧٦)، ومعامل الثبات بعد التحدي (٠,٧٢)، والدرجة الكلية (٠,٧٥) وهي معاملات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ما يشير إلى ارتفاع مستوى الثبات.

صدق الاستبانة: تم تطبيق الصدق الظاهري والصدق التلازمي، وكان معامل الارتباط بين الأداة وبين مقياس الأنا لمحمد شحاته ربيع ١٩٧٨ (=٠,٧٥) عند مستوى دلالة (٠,٠١) وكذلك مقياس بيك للاكتئاب لغريب عبد الفتاح ١٩٨٦، إذ تبين أن معامل الارتباط (=٠,٦٣) عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثبات الأداة في البيئة المحلية: تم حساب ثبات المقياس على عينة قوامها (٥٠) فرداً، بطريقة ألفا كرونباخ، وتم التوصل إلى معامل ثبات بلغت قيمته (٠,٨٠)، كما تم حساب ثبات التجزئة النصفية، وتم التوصل إلى معامل ثبات بلغت قيمته (٠,٧٦)، وهي معاملات مرتفعة ومقبولة إحصائياً ما يدل على ثبات الأداة.

صدق الأداة في البيئة المحلية: للتأكد من صدق الأداة في البيئة المحلية تم الاعتماد على

أسلوب الصدق الظاهري. حيث عرضت الأداة على عدد من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة البحرين للتأكد من مناسبتها للأهداف التي وضعت من أجلها. وترتب على ذلك إعادة صياغة بعض العبارات لتناسب البيئة المحلية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "ما هو أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية اليومية؟"

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول: تم استخدام اختبارات للتعرف إلى دلالة الفروق بين كل من متوسط أسلوب التكيف الإيجابي ومتوسط أسلوب التكيف السلبي لمواجهة ضغوطات الحياة. كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (1)

نتائج اختبارات للتعرف إلى دلالة الفروق بين أسلوب التكيف الإيجابي والتكيف السلبي في مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية (ن=50)

أساليب التكيف	المتوسط	انحراف معياري	قيمة ت	دلالة ت
التكيف الإيجابي	٢,٤٧	٠,٢٢	١١,١٨	دالة عند ٠,٠٠١
التكيف السلبي	١,٦٧	٠,٢٨		

ويوضح الجدول رقم (1) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط التكيف الإيجابي ومتوسط التكيف السلبي عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح التكيف الإيجابي. أي أن الأسلوب السائد في التكيف لدى الأرملة هو الأسلوب الإيجابي.

كما يوضح الجدول رقم (2) نتائج متوسطات التصرفات السلوكية للأرملة في مواجهتها لضغوطات الحياة اليومية مرتبة تبعاً للأهمية:

الجدول رقم (2)

نتائج متوسطات التصرفات السلوكية للأرملة في مواجهتها لضغوطات الحياة اليومية مرتبة تبعاً للأهمية النسبية

العبارة	الترتيب	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط %
أحاول أن استفيد من خبراتي وثقافتي في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	١	٢,٨٢	٠,٣٩	٩٤,٠٠
أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	٢	٢,٤٤	٠,٦١	٨١,٢٣
أتخيل أحياناً بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.	٣	٢,٤٢	٠,٦٤	٨٠,٦٦

تابع الجدول رقم (٢)

الوزن النسبي % للمتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الترتيب	العبرة
٨٠,٠٠	٠,٦٧	٢,٤٠	٤	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.
٧٨,٦٦	٠,٦٦	٢,٣٦	٥	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.
٧٨,٠٠	٠,٥٩	٢,٣٤	٦	أحاول أن أبحث عن اهتمامات تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.
٧٦,٠٠	٠,٨١	٢,٢٨	٧	أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على تصرفاتي وسلوكي اليومي.
٧١,٢٢	٠,٦٧	٢,١٤	٨	أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
٦٨,٠٠	٠,٧٥	٢,٠٤	٩	أقوم أحيانا ببعض التصرفات اللاإرادية عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.
٦٣,٣٣	٠,٧٦	١,٩٠	١٠	أتصرف أحيانا بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.

يتضح من الجدول رقم (٢) السابق أن التصرف السلوكي السائد لدى الأرملة البحرينية "هو محاولة استفادتها من الخبرة في وضع أساليب منطقية لمواجهة مشكلاتها". ويليها "اهتمامها بنتائج الأحداث الحياة اليومية الضاغطة" ثم يلي ذلك "تخيلها لبعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل. وأسلوب مواجهتها".

ثانياً عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل تتصف الأرملة بالصلابة النفسية وما نوع الصلابة السائدة لديها؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبارات لدلالة المجموعة الواحدة للتعرف إلى مستوى دلالة اتصاف الأرملة بالصلابة النفسية، ولتحديد نوع الصلابة السائدة تم حساب وترتيب المتوسطات والوزن النسبي لمستوى الصلابة الكلية وكذلك أبعاد الصلابة المتمثلة في: (الالتزام، التحدي، التحكم) والموضحة في الجدول رقم (٣):

الجدول رقم (٣)

نتائج اختبارات للمجموعة الواحدة وترتيب أبعاد الصلابة الكلية

الصلابة وأبعادها الفرعية	الترتيب	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة ت	دلالة ت
الصلابة الكلية	٢	٢,٣٢	٠,١٩	٧٧,٤٠	١١,٧٤	دالة عند ٠,٠٠١
الالتزام	١	٢,٥٢	٠,٢٥	٨٣,٨٨	١٤,٥٩	دالة عند ٠,٠٠١
التحكم	٤	٢,١٧	٠,٢٤	٧٢,٢٢	٤,٩١	دالة عند ٠,٠٠١
التحدي	٣	٢,٢٨	٠,٢٢	٧٥,٨٩	٨,٨٩	دالة عند ٠,٠٠١

تم تحديد المستوى المقبول من الصلابة لأفراد العينة على أساس (70٪) بناء على نتائج الدراسات السابقة والأدبيات. كما تم حساب الأوزان النسبية لمتوسط الصلابة وأبعادها الفرعية كما هو موضح في الجدول أعلاه. ويوضح الجدول رقم (3) أن جميع الأبعاد أعلى من المتوسط المقبول. فقد تبين أن متوسط الصلابة النفسية الكلية يمثل (32,2) والوزن النسبي هو (77,4). مما يعني أن الأرملة تتسم بمستوى صلابة فوق المتوسط. أما أعلى بعد في مستوى الصلابة فيتمثل في البعد الخاص بالالتزام (2,52). وهو يشير إلى مدى الالتزام النفسي للأرملة بمبادئها وقيمها وللآخرين من حولها. كما يتضح من الجدول السابق أن متوسط الصلابة الكلية دال إحصائياً (عند مستوى 0,001). وكذلك توجد دلالة إحصائية (عند مستوى 0,001) لأبعاد الصلابة المتمثلة في التحدي والالتزام والتحدي. ومن ثمّ تم التحقق من اتسام الأرملة بالصلابة النفسية. وكذلك اتسامها بالتحدي والقدرة على التحكم والالتزام. مع ارتفاع مستوى الالتزام لديها مقارنة ببعدي التحدي والتحكم.

ثالثاً عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وأبعادها (التحدي، والتحكم، والالتزام) من جهة و أسلوب التكيف (الإيجابي أو السلبي) لضغوطات أحداث الحياة اليومية من جهة أخرى؟"
وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للمتغيرات حسب الجدول الآتي:

الجدول رقم (4)

معاملات ارتباط بيرسون بين الصلابة وأبعادها مع أساليب التكيف

المتغير	التكيف الإيجابي	التكيف السلبي
الصلابة الكلية	** 0,420	* 0,291
الالتزام	** 0,287	0,252
التحكم	0,164	* 0,308
التحدي	** 0,482	0,151

* الارتباط دال عند مستوى 0,05، ** الارتباط دال عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة (عند مستوى دلالة 0,05) بين الصلابة الكلية وأساليب التكيف السلبي. في حين يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة (عند مستوى دلالة 0,01) بين الصلابة الكلية والتكيف الإيجابي. كما يتضح وجود ارتباط إيجابي (دال عند مستوى 0,05) بين أبعاد الصلابة (الالتزام، والتحدي) والتكيف الإيجابي. في حين يوجد ارتباط إيجابي بين بعد الصلابة المتمثل في التحكم والتكيف السلبي (عند مستوى 0,05).

رابعاً: عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية (أسلوب تكيف إيجابي- أسلوب تكيف سلبي) والمتغيرات الآتية: (سنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر)؟"
وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) لمعرفة علاقة المتغيرات الآتية (العمر، وسنوات الترميل، وعدد الأبناء) التالية بأسلوب المواجهة الإيجابي- السلبي الجدول رقم (5):

الجدول رقم (5)

معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب التكيف ومتغير العمر، وسنوات الترميل، وعدد الأبناء

المتغير	سنوات الترميل	عدد الأبناء	عمر الأرملة
التكيف الإيجابي	٠,١٧٣	-٠,٠٣٦	٠,٢٠٩
التكيف السلبي	-٠,٠٢٦	٠,٠١٥	٠,٠٢٦

وقد تبين عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الآتية: (العمر، وسنوات الترميل، وعدد الأبناء) من جهة وبين أسلوب المواجهة/التكيف الإيجابي والسلبي من جهة أخرى.

خامساً: عرض نتائج السؤال الخامس ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ (مرض مزمن) وذلك لكل من أساليب المواجهة (الإيجابية أو السلبية) لضغوطات الحياة اليومية؟"
وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبارات لدلالة الفرق بين المتوسطات. والجدول (6) الآتي يوضح ذلك:

الجدول رقم (6)

نتائج اختبارات لدلالة الفروق بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ في أساليب المواجهة

أسلوب المواجهة	ظرف الوفاة	ن	المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة ت	دلالة ت
التكيف الإيجابي	المفاجئ	٢١	٢,٤٦١٥	٠,٢٠٣٥٢	٠,١٤٩	غير دالة
	غير مفاجئ	٢٩	٢,٤٧٤٨	٠,٢٥٥١٨		
التكيف السلبي	المفاجئ	٢١	١,٦٧٣٥	٠,٣٢٦٢١	٠,٢١٩	غير دالة
	غير مفاجئ	٢٩	١,٦٧٠٠	٠,٤٢٣٦٢		

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ظرف الوفاة المفاجئ وغير

المفاجئ، لكل من أساليب المواجهة السلبية والإيجابية.

سادساً: عرض نتائج السؤال السادس ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد فرق ذات دلالة إحصائية وذلك بين الأرملة العاملة وغير العاملة في أسلوب تكيفها الإيجابي أو السلبي لأحداث الحياة اليومية؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام حساب اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول رقم (٧)

نتائج اختبارات للتعرف على دلالة الفروق بين الأرملة العاملة وغير العاملة في أسلوب تكيفها مع الضغوط

أسلوب المواجهة	العمل	ن	المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة ت	دلالة ت
التكيف الإيجابي	عاملة	٣٧	٢,٤٨٠٢	٠,٢٥٠٨٤	٠,٥٦١	غير دالة
	غير عاملة	١٣	٢,٤٣٧٩	٠,١٧٥٩٣		
التكيف السلبي	عاملة	٣٧	١,٦٤٤٨	٠,٣٩٣٥٧	٠,٨٢٩-	غير دالة
	غير عاملة	١٣	١,٧٤٧٣	٠,٣٥٠٦٧		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة العاملة وغير العاملة في أسلوب مواجهتها لضغوط الحياة اليومية.

سابعاً: عرض نتائج السؤال السابع ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل يوجد اختلاف في أسلوب مواجهة الأرملة لضغوطات الحياة اليومية (أسلوب تكيف إيجابي- أسلوب تكيف سلبي) تبعاً للمتغيرات الآتية: (المستوى التعليمي، والدخل الشهري)؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA):

أ- المستوى التعليمي:

الجدول رقم (٨)

تحليل التباين الأحادي لأبعاد المواجهة (التكيف الإيجابي، التكيف السلبي) وفقاً للمستوى التعليمي

أساليب التكيف	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
التكيف الإيجابي	بين المجموعات	٠,٠٣٢	٢	٠,٠١٦	٠,٢٨٨	غير دالة
التكيف السلبي	بين المجموعات	٠,٩٣٤	٢	٠,٤٦٧	٣,٥٢٨	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) أن أسلوب التكيف السلبي يتغير تبعاً للمستوى التعليمي لأفراد العينة إذ كانت قيمة ف دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) وبإجراء اختبار شيفيه (scheffe) لعقد المقارنات بين أزواج المتوسطات للمستوى التعليمي حسب أسلوب التكيف السلبي. يتضح أن الأرامل نوات التعليم الجامعي يملن إلى استخدام إستراتيجية التكيف السلبي بدرجة أكبر من مستويات التعليم الأخرى.

ب- الدخل الشهري

الجدول رقم (٩)
خليل التباين الأحادي لأبعاد المواجهة (التكيف الإيجابي، التكيف السلبي)
وفقاً لمتغير الدخل الشهري

أساليب التكيف	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
التكيف الإيجابي	بين المجموعات	٠,٢٢٥	٣	٠,٠٧٥	١,٤٢١	غير دالة
التكيف السلبي	بين المجموعات	١,٤٥٢	٣	٠,٤٨٤	٣,٩٠٥	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن أسلوب التكيف السلبي يتغير تبعاً لمستوى الدخل. إذ كانت قيمة ف دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) وبإجراء اختبار شيفيه (scheffe) لعقد المقارنات بين أزواج المتوسطات لمستوى الدخل حسب أسلوب التكيف السلبي. يتضح أن الأرامل نوات الدخل المتوسط يملن غالباً إلى استخدام إستراتيجية التكيف السلبي بدرجة أكبر من مستويات الدخل المنخفض.

ثامناً: عرض نتائج السؤال الثامن ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية للأمثلة والمتغيرات الآتية: (سنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر)؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) وبين سنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر. كما يتضح من الجدول رقم (١٠):

الجدول رقم (١٠)

معاملات ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية مع العمر وعدد الأبناء وسنوات الترميل

المتغير	الصلابة الكلية	الالتزام	التحكم	التحدي
سنوات الترميل	٠,٠٤٥ -	٠,١٠٤	٠,١١٠ -	٠,١٢٢ -
عدد الأبناء	٠,٢٤٢ -	٠,٢٣٨ -	٠,١٠٢ -	٠,٢٢٥ -
العمر	٠,١٠٩ -	٠,٠٣١ -	٠,١٢٢ -	٠,١٢٤ -

ويتضح من الجدول رقم (١٠) عدم وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الصلابة من جهة والعمر وفترات الترميل وعدد الأبناء من جهة أخرى.

تاسعاً: عرض نتائج السؤال التاسع ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ؟" وللاجابة عن هذا السؤال تم حساب اختبارات لتتعرف إلى دلالة الفروق بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ. كما يتضح من الجدول الآتي:

الجدول رقم (١١)

نتائج اختبارات لتتعرف إلى دلالة الفرق بين ظرف الوفاة المفاجئ وغير المفاجئ في مستوى الصلابة وأبعادها الفرعية

المتغير	ظرف الوفاة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	دلالة ت
الصلابة الكلية	مفاجئ	٢١	٢,٣٣	٠,١٨	٠,١٢٥	غير دالة
	غير مفاجئ	٢٩	٢,٣٢	٠,٢١		
الالتزام	مفاجئ	٢١	٢,٥٤	٠,٢٤	٠,٦٧٩	غير دالة
	غير مفاجئ	٢٩	٢,٥٠	٠,٢٦		
التحكم	مفاجئ	٢١	٢,١٤	٠,٢٧	٠,٥٩٢-	غير دالة
	غير مفاجئ	٢٩	٢,١٨	٠,٢٢		
التحدي	مفاجئ	٢١	٢,٢٨	٠,٢٠	٠,١٦٠	غير دالة
	غير مفاجئ	٢٩	٢,٢٧	٠,٢٤		

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية (وأبعادها) بين ظروف الوفاة المفاجئة وغير المفاجئة. ومن ثم فإن الصلابة النفسية للأرملة لا تتأثر بظرف الوفاة.

عاشراً: عرض نتائج السؤال العاشر ومناقشتها

نص هذا السؤال على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة العاملة وغير العاملة في مستوى صلابتها النفسية؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب اختبارات لتتعرف إلى دلالة الفروق بين الأرملة العاملة وغير العاملة في مستوى الصلابة النفسية. كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم (١٢)
اختبارات اختبارات للتعرف إلى دلالة الفرق بين الأرملة العاملة
وغير العاملة في مستوى الصلابة وأبعادها الفرعية

المتغير	العمل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	دلالة ت
الصلابة الكلية	عاملة	٣٧	٢,٢٩١٢	٠,١٩٤٦٩	٢,٠١٨-	غير دالة
	غير عاملة	١٣	٢,٤١٤١	٠,١٦٩٩١		
الالتزام	عاملة	٣٧	٢,٤٦٤٥	٠,٢٥٢٣٩	٢,٠٥١-	غير دالة
	غير عاملة	١٣	٢,٦٦٣٥	٠,١٨١٣٩		
التحكم	عاملة	٣٧	٢,١٤٤١	٠,٢٣٧٠٢	١,١٢١-	غير دالة
	غير عاملة	١٣	٢,٢٣٠٨	٠,٢٤٧٣٨		
التحدي	عاملة	٣٧	٢,٢٥٥٩	٠,٢٢٩٥٧	١,١٢٩-	غير دالة
	غير عاملة	١٣	٢,٣٣٦٥	٠,١٨٦٧٠		

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة العاملة وغير العاملة في مستوى الصلابة وأبعادها الفرعية.

حادي عشر: عرض نتائج السؤاا الحادي عشر ومناقشتها

نص هذا السؤاا على: "هل يوجد أثر دال إحصائياً لمتغيري المستوى التعليمي والدخل الشهري في الصلابة النفسية للأرملة؟"
للإجابة عن هذا السؤاا وللتحقق من أثر دال المستوى التعليمي والدخل الشهري في الصلابة النفسية للأرملة، تم استخدام تحليل التباين الثنائي. كما يتضح من الجدول رقم (١٣) الآتي:

الجدول رقم (١٣)
نتائج تحليل اختبار التباين الثنائي للتعرف إلى أثر متغيري المستوى التعليمي والدخل الشهري في الصلابة النفسية للأرملة

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة ف
المستوى التعليمي	٠,٢٣٠	٢	٠,١١٥	٢,٨٩٢	دالة عند ٠,٠٥
الدخل	٠,٢٠٣	٣	٠,٠٦٨	٢,٢٩٣	غير دالة

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) أن المستوى التعليمي يؤثر في الصلابة النفسية للأرامل. في حين لم يؤثر الدخل في مقدار الصلابة النفسية لديهن.

مناقشة النتائج

أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية، وأن أكثر التصرفات التكيفية السلوكية لدى الأرملة هي التصرفات المرتبطة بمدى ثقافتها وخبراتها ويليها "اهتمامها بنتائج أحداث الحياة اليومية الضاغطة"، ثم "تخليها لبعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل وأسلوب مواجهتها".

وتعدّ هذه النتيجة إيجابية بالإشارة إلى توجه الدراسات الآنية لتسليط الضوء على جوانب الخبرة الإيجابية المرتبطة بأزمات الحياة من خلال اكتساب الفرد أساليب مقاومة أفضل فاعلية في التعامل مع ضغوطات الحياة أي أن خبرة الفرد قد يكون لها مترتبات إيجابية (عكس ما هو متوقع). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Coyne, 2003; Sheykhi, 2006). كما تتوافق مع توجهات الدراسات الحديثة في مجال الفقد، التي تشير إلى أن مشاعر الفقد قد تطور وتنمي من شخصية الفرد من خلال زيادة الخبرة الحياتية المتعلقة بالتأمل الذاتي واستكشاف حكمة الحياة (Norlander et al., 2005).

كما تبين أن مستوى الصلابة الكلية وأبعاده الثلاثة المتمثلة في التحدي والالتزام والتحكم مرتفع وذو دلالة لدى الأرملة البحرينية.

كما أن هناك علاقة إيجابية دالة بين مستوى الصلابة النفسية لدى الأرملة وأسلوب التكيف الإيجابي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Coyne, 2003; Sheykhi, 2006). وهذه النتيجة تفند النظرة الثقافية الشائعة عن الأرملة من كونها ضعيفة ولا تستطيع مواجهة تحديات الحياة، حيث أثبتت هذه الدراسة نتيجة عكسية، وتتوافق مع التوجه الإرشادي في النظرة للمحن كخبرة إضافية في الحياة، من حيث إنها تساعد على نضج شخصية الفرد (Norlander et al., 2005) وتسلط الضوء على تأثير العوامل الشخصية في اكتساب المناعة النفسية الصلبة عند مواجهة ضغوطات الحياة.

إلا أن هذه النتيجة قد تدعو إلى البحث عما إذا كانت الصلابة النفسية هي نتيجة حتمية لمترتبات الفقد، من حيث التطور الناضج الذي يحدث للإنسان بعد مروره بمرحلة الفقد، أو أنها متغيرات سابقة لخبرة الفقد، أو بمعنى آخر هل صلابة الفرد السابقة للفقد تحته على اختيار التكيف الإيجابي لمرحلة الفقد أم أنها نتيجة تفاعل نمائي لمرحلة الفقد.

أما من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للصلابة والتكيف الإيجابي الأعلى من العلاقة بين الصلابة والتكيف السلبي، فهذه النتيجة منطقية، إذ إن الاعتقاد الإيجابي للأرملة بقدرتها على استخدام كل المصادر البيئية والنفسية المتاحة يدفعها إلى

أن تتصرف بأسلوب يتسم بالإقدام والمرونة عند مواجهتها لضغوطات الحياة. كما يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين كلٍّ من التحدي والالتزام من جهة، وبين أسلوب التكيف الإيجابي من جهة أخرى، وتعدّ هذه النتيجة أيضاً منطقية. فالتحدي يخفف من وقع الحدث الضاغط ومن ثم يتم تفسيره على أنه مثير معرفي وليس مثيراً خطراً. كما أن إحساس الأرملة بالالتزام والمسئولية يمثل دافعاً توجيهياً لاختيار سلوكٍ أكثر إيجابية. إلا أنه في المقابل يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الخاص بالقدرة على التحكم وأسلوب التكيف السلبي. (ما يبرر تأثير دوره في ارتباط الدرجة الكلية للصلابة مع التكيف السلبي). ويمكن تفسير الارتباط الإيجابي بين التحكم والتكيف السلبي في ضوء الاعتقاد المبالغ للأرملة بمدى ثقتها في القدرة على التحكم في الأحداث وتفسيرها للحدث الضاغط بشكل مبالغ. قد يؤدي بها أن تختار بشكل مشوش أسلوب تكيف سلبي في التعامل مع الحدث الضاغط وذلك نتيجة ثقتها الزائدة في تفسير الحدث، وخمّلها عملية اتخاذ القرارات بصورة منفردة. وهذا قد يقودنا إلى البحث المستقبلي في ما إذا كانت العلاقة بين الصلابة والتكيف علاقة منحنية، بمعنى أن قدرًا من الصلابة قد يؤدي إلى التكيف الإيجابي ولكن المبالغة في الاعتقاد بالصلابة قد تؤدي إلى التكيف السلبي.

وقد توجه هذه النتيجة الانتباه لتقييم ودراسة تأثير مستوى عالٍ من الصلابة في مستوى الضغوط بشكل عام، آخر فقد يكون للصلابة أثر عكسي عند حد معين كما هو الحال للعلاقة الشائعة بين القلق والأداء.

أما بالنسبة لمتغيرات الدراسة الفرعية فلم تكشف الدراسة عن أية ارتباطات دالة لمتغيرات العمر، وفترات الترميل، وعدد الأبناء على كلٍّ من الصلابة وأسلوب التكيف الإيجابي. وتتوافق هذه النتيجة مع نتيجة راضي (٢٠٠٨). إلا أنها تختلف مع نتائج دراسة كل (Bonanno & Kaltman, 2001) (Carnelley, et al., 2006).

وقد تؤكد هذه النتيجة الواجهة الخاصة بتأثير أساليب المواجهة بمتغيرات الشخصية أكثر من متغيرات العمر وعدد الأبناء وفترة الترميل.

وكذلك الحال بالنسبة لظرف الوفاة فلم يتضح وجود فروق ذات دلالة بين ظرف الوفاة المفاجئ وظرف الوفاة غير المفاجئ.

أما من حيث عمل الأرملة فقد تبين وجود فروق ذات دلالة في مستوى الصلابة المتمثل بالالتزام (فقط) لصالح الأرملة العاملة، أي أن الأرملة العاملة أكثر إحساساً بالالتزام المسؤول من الأرملة غير العاملة. وقد يفسر ذلك بأن الأرملة العاملة قد تواجه خبرات حياتية

أكثر من خلال عملها مما يجعلها أكثر إحساساً بالمسئولية وحاجة للالتزام من الأرملة غير العاملة، فقد يكون أيضاً إحساسها بالالتزام والمسئولية تجاه أبنائها هو دافع لعملها. ومن حيث متغير الدخل تبين وجود اختلاف في متغير الدخل ذا دلالة في مستوى التكيف السلبي لصالح الدخل المتوسط والمنخفض، أي أن الأرمال ذي الدخل المتوسط والمنخفض كن أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وقد يتطلب ذلك بحثاً مستقبلياً عما إذا كان أسلوب التكيف السلبي هو السبب في انخفاض الدخل، أو أن الدخل المتوسط والقليل له تأثير في اختيار التكيف السلبي الذي يتضمن فقد القدرة على المواجهة. فقد ترى الأرملة نفسها غير قادرة على تغيير الوضع المتعلق بالجانب المادي تبعاً لاختيارها أسلوباً سلبياً في التكيف في مواجهة الأمر. وقد ينظر إلى هذه النتيجة على أنها منطقية، فكثير من الأرمال لا يدركن الأمور المتعلقة بالجوانب المادية وكيفية إدارتها كما كان يتحملها ويديرها شريك حياتهن، ومن ثم فهذه الأمور قد تتطلب نوعاً من الخبرة لم تعد على التعامل معها. لذا توصي الدراسة بضرورة التحاق الأرملة بدورات متخصصة في كيفية إدراكهن وتدبيرهن الدخل الشهري الخاص بهن.

ومن حيث التعليم تبين وجود فرق في مستوى التكيف السلبي لصالح التعليم الجامعي، أي أن الأرمال مرتفعات التعليم كن أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي، بمعنى أن الأرمال ذوات التعليم الجامعي يملن إلى استخدام إستراتيجية تكيف سلبية، مثل اختيار عدم المواجهة، في مواجهة أحداث الحياة اليومية. وقد يفسر ذلك من حيث دور التعليم في زيادة الوعي عند الأرملة للمخاطر ومن ثم زيادة الحذر وتجنب المواجهة، وتجنب المواجهة يمثل بعد تكيفي سلبي بشكل عام. وقد يعزى أيضاً إلى ارتباط التكيف السلبي بنوع المشاعر النفسية التي تمر بها الأرملة، فقد أشارت إحدى الدراسات (Pudrovska & Carr, 2008) إلى أن إستراتيجية التعبير عن العواطف Emotion-Focused للتعامل مع المشكلة، ترتبط سلباً مع الإحساس بالضغط النفسي، في حين ترتبط إستراتيجية التركيز على العواطف إضافة إلى الأسلوب التجنبي Avoidant-Coping إيجابياً مع الإحساس بالاكنتاب، فإذا نوعية ومستوى المشاعر والموقف النفسي الذي تمر به الأرملة يؤثر حتماً في اختيار الإستراتيجية التكيفية التي تبدو سلبية في ظاهرها، لكنها ترتبط بمعنى أعمق في جوانبها.

ومن حيث مستوى التعليم والصلابة تبين وجود أثر دال إحصائياً للمستوى التعليمي في الصلابة النفسية للأرمال. لصالح التعليم الثانوي وكذلك الجامعي، أي أن ذوات التعليم

الثانوي كن أكثر صلابة من مستوى التعليم الابتدائي والإعدادي. وقد تكون النتيجة منطقية بالنسبة إلى كون خبرة الأرملة العلمية والحياتية ومن ثمّ ينعكس ذلك على صلابتها وقدرتها على مواجهة الضغوطات الحياتية بصورة أفضل.

توصيات ومقترحات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- تدعيم النظرة الإيجابية المترتبة على الفقد، وتوجيه نظر الأرملة إلى استراتيجيات التكيف الإيجابي في التعامل مع الضغوط، وإبراز الإمكانيات الكامنة التي تساعد على ذلك. فما تحتاجه الأرملة هو التحفيز والتشجيع لاستكشاف مصادر القوة في إمكانياتها لكي تعينها على مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة.
- توظيف المضامين التطبيقية لإعداد البرامج الإرشادية العلاجية للأرامل في مرحلة الترمّل.
- إصدار دليل إرشادي يتضمن توجيه الأرملة للاستفادة من المصادر البيئية والنفسية المتاحة التي تعينها على مواجهة ضغوط الحياة اليومية بطريقة إيجابية.
- الاهتمام بتطبيق برامج إرشادية لتدريب الأفراد على الصلابة في مراحل عمرية مبكرة، وذلك لتأثيرها المباشر في التكيف مع ضغوطات الحياة.
- توجيه أولياء الأمور إلى غرس قيم الصلابة النفسية وأساليب المواجهة الإيجابية في التعامل مع أحداث الحياة المستقبلية لأبنائهم.
- توجيه الانتباه إلى القائمين على تخطيط العملية التعليمية والتربوية إلى طرح مادة علمية نفسية متخصصة تعنى بتهيئة التلاميذ لكيفية تعاملهم مع ظرف الحياة الضاغطة وإكسابهم المهارات الحياتية لمواجهة أحداث الحياة.
- توجيه الدراسات النفسية إلى البحث في الخبرات الناضجة التي يتعلمها الإنسان عند مواجهته أزمات الحياة كإدراك الحكمة، وإدراك معنى الحياة.
- إجراء دراسات مقارنة بين الذكور والإناث لبحث أثر النوع في التعامل مع الفقد.
- إجراء دراسة طولية لتتبع عوامل التغير في الجوانب الشخصية للأرملة من مرحلة الفقد إلى مراحل متتالية في حياتها.
- إجراء دراسات ثقافية مقارنة لمعرفة تأثير الاختلاف الثقافي في الأسلوب التكيفي والصلابة النفسية للأرامل.

المراجع

- الرشيدى، بشير والخليفي، إبراهيم (١٩٩٧). سيكولوجية الأسرة والوالدية (ط١). الكويت: ذات السلاسل.
- راضى، زينب نوفل (٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- علي، عبدالسلام علي (٢٠٠٣). مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- مخيمر، عماد محمد (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية "دليل الاستبيان". القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.
- Baddley, J. & Singer, J. (2009). A Social interactional model of bereavement Narrative Discloser. **Review of General Psychology**, **13**(3), 202-218.
- Beasley, M., Thompson, T. & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. **Personality and Individual Differences**, **34**, 77-95.
- Biscoconti, T.; Bergeman, C. & Boker, S. (2006). Social support as a predictor of variability an examination of the adjustment trajectories of recent widows. **Psychology and Aging**, **21**(3), 590-599.
- Bonanno, G. & Kaltman, S. (2001) The varieties of grief experience. **Clinical Psychology Review**, **21**(5), 707-734.
- Carr, A. (2004). **Positive psychology :The science of happiness and human Strengths**. Brunner-Routelge: NewYork.
- 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.
- Chan, D. (2003). Hardiness and its role in the stress burnout relationship among prospective Chinese teacher in Honk Kong. **Teaching and Teacher Education**, **19**, 381-395.
- Coyne, G. (2003). An investigation of coping skills and quality of life Among Single Sole Supporting Mothers. **International Journal of Anthropology**, **18**(3), 127-138.
- Crowley, B., Jr, H. & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. **Journal of Adult Development**, **10**(4), 237-248.

- DeMichele, K. A. (2009). Memories of suffering: exploring the life story narratives of twice-widowed elderly women. **Journal of Aging Studies**, **23**, 103-113
- Hewson, D. (1997). Coping with loss of ability: "Good grief" or episodic stress responses?. **Social Science Medicine**, **44**(8), 1129-1139.
- Kobasa, S. & Pucccetti, M. (1972). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, **37**(1), 1-11.
- Kobasa , S. & Pucccetti, M. (1983). Personality and social resources in stress resistance. **Journal of Personality and Social Psychology**, **45**(4), 839-850.
- Levin, J. (2009). How Faith Heals: A theoretical Model. **The Journal of Science and Health**, **5**(2), 77-96.
- Lopez, S. & Snyder, C. (2002). **Positive psychological assessment: A handbook of models and measures**. USA: British Library Cataloging –in-Publication Data.
- Norlander, T.; VonSchedvin, H. & Archer, T. (2005) Thriving as function of affective personality: relation to personality factors, coping strategies and stress. **Anxiety, Stress and Coping**, **18**(2), 105-116.
- 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.
- Pudrovska, T. & Carr, D. (2008). Psychological adjustment to Divorce and to widowhood In mid-and later life: do Coping strategies and personality protect against psychological distress?. **Advanced in Life Course Research**. **13**, 283-317.
- Ross, E. & Kessler, D. (2005). **On grieve and grieving: finding the meaning of Grief through the five Stages of Loss**. London: Simon & Shuster.
- Sheykhi, M. (2006). A sociological Review of the reflections and dimensions of quality of life of widows in Tehran. **Social Indicators Research**, **78**, 251-270.
- Silverman, P. (2004). **Widow to Widow: How the bereaved help one another**. (2^{ed}). Brunner-Routelge: NewYork.
- Stroebe, M., Folkman, S., Hansson, R. & Schut, H. (2006). The prediction of bereavement outcome: development of integrative risk factor framework. **Social Science and Medicine**. **63**, 2440-2451.

- Subramanian, S.; Elwert, F. & Christakis, N. (2008). Widowhood and mortality among the elderly: The modifying role of neighborhood concentration of widowed individuals. **Social Science & Medicine**, **66**, 873-884.
- Wlasenko, A. (2009). **The Good grief workshop: A Case Study**. Unpublished master Thesis, University of Saskatchewan, USA.
- Wanter, D. (2007). **The Relations Among Hardiness, Coping, Autism symptoms, Parenting Stress, and Parent Psychopathology among Parents**. Unpublished Doctoral Dissertation, ST. John University, New York.
- 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.
-
