

| | |
|-------------------|---|
| العنوان: | الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأراامل بقطاع غزة |
| المصدر: | دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية |
| المؤلف الرئيسي: | صالح، عايدة شعبان الديب |
| مؤلفين آخرين: | أبو هدروس، ياسرة محمد أيوب(م. مشارك) |
| المجلد/العدد: | ع50 |
| محكمة: | نعم |
| التاريخ الميلادي: | 2014 |
| الشهر: | يونيو |
| الصفحات: | 347 - 386 |
| رقم MD: | 699871 |
| نوع المحتوى: | بحوث ومقالات |
| قواعد المعلومات: | ACI, EduSearch |
| مواضيع: | الصمود النفسي، النساء الأراامل، قطاع غزة |
| رابط: | https://search.mandumah.com/Record/699871 |

"الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة

المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة"

أ. د/ عايدة شعبان صالح / د/ ياسرة محمد أيوب أبو هدروس

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرامل، وكذلك التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة شيوعاً لديهن، كما هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة ومعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على كل من مقياسي استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة والصمود النفسي في ضوء متغيرات (العمل - المستوى التعليمي - طبيعة موت الزوج)؛ ولتحقيق هذا الهدف صممت الباحثتان أداتين هما: مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة (إعداد الباحثتان)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثتان)، وبلغ حجم عينة الدراسة (118) أرملة من النساء الأرامل اللاتي يترددن على مركزي الشؤون الاجتماعية في محافظة خان يونس وهما: المركز التابع لوكالة الغوث لتشغيل اللاجئين، والمركز التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية في السلطة الوطنية الفلسطينية. وقد أشارت أظهرت نتائج الدراسة إلى أن نسبة مستوى الصمود النفسي لدى المرأة الفلسطينية الأرملة بلغت 75 %، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى المرأة الفلسطينية الأرملة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرامل في جميع استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة عدا الاستراتيجيات النفسية فقد كانت الفروق فيها دالة إحصائية فيما يتعلق بمتغيرات: (الحالة الاقتصادية. مستوى التعليم. طبيعة وفاة الزوج. عدد الأبناء. مدة الترميل. الحالة الاجتماعية. العمر)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرامل في مستوى الصمود النفسي تعزى لمتغيرات (الحالة الاقتصادية. مستوى التعليم. طبيعة وفاة الزوج. عدد الأبناء - مدة الترميل - الحالة الاجتماعية - العمر).

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي.. استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة.. النساء الأرامل.

"Psychological resilience and It's relationship with coping strategies of contemporary life challenges among widows in Gaza Strip"

Abstract:

The current study aimed to identify the level of psychological resilience among widows, as well as to know the most common coping strategies of contemporary life challenges , In addition the study aimed to reveal the nature of the relationship between psychological resilience and coping strategies of contemporary life challenges , and see significant differences between the average scores of respondents on both scales: Coping strategies & psychological resilience in the light of the variables (work or job- economic situation, education level — the nature of the death of husband- number of children – time of widow –social case - age). To achieve these goals, two tools were designed by the researchers themselves: Measure of The sample of the study consisted of (118) widows who were attending Social Affairs

centers in Khan Yunis: The status of UNRWA for Palestine refugees, and the Centre of the Ministry of Social Affairs in the Palestinian national authority. The results of the study showed that the level of psychological resilience among Palestinian widow women was about 75%. The results also revealed a correlation between psychological resilience and coping strategies of contemporary life challenges to Palestinian widow women , as there were no significant differences between the average scores of widows in all coping strategies of contemporary life challenges, in contrary of the psychological strategies which there were statistically significant differences with respect to the variables: (economic situation، education level — the nature of the death of husband – number of children– time of widow –social case - age), also there were no significant differences between the average scores of widows level of resilience due to variables)the economic situation – level of education – the nature of the death of husband - number of children - time of widow –social case – age)

keywords : psychological resilience. Coping Strategies of contemporary life challenges – Widows

المقدمة:

أصبحت تحديات الحياة وضغوطها ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات ولكنها تختلف باختلاف طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد، وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا، وكذلك تعاضد سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين إلى تسمية العصر الحديث بعصر الضغوط، وتزداد هذه التحديات والضغوط نظراً لطبيعة العصر الحالي والتغيرات السريعة والمتلاحقة في التقدم العلمي والتكنولوجي والأحداث الحياتية الضاغطة التي يواجهها الأفراد باستجابات متفاوتة تختلف باختلاف السمات الشخصية والفروق الفردية بينهم.

ولعل من أهم الاستجابات الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المعاصرة وتحدياتها، هي تمتعه بقدر من الصمود النفسي الذي يعد عملية من عمليات التوافق الجيد لمواجهة هذه التحديات؛ مما يساعده على تحمل أعباء الحياة ومصاعبها والتعاطي مع مشكلاتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تترجم لسلوكيات تؤهل الفرد للصدوم أمامها كالصبر والتحدي والقدرة على الضبط والتحكم بالذات وبالبيئة، وهي سمات يجب أن يتسلح به الشخص الذي يواجه تحديات الحياة ويتعرض لضغوطها خاصة المرأة الأرملة التي تتعرض لتحديات وضغوط أكثر صعوبة.

وباعتبار أن المرأة الأرملة تشكل جزءاً مهماً في المجتمع الفلسطيني، فإنه قد يكون من غير الممكن التوصل إلى تطوير شامل ودائم للمجتمع في ظل تجاهل الاهتمام بها وتطوير شخصيتها؛ فهي جزء من كل ولا يمكن فصلها عن المجتمع، وعليه فإن أية تأثيرات يتعرض لها المجتمع الفلسطيني إنما تؤثر بدورها على المرأة الفلسطينية عموماً والمرأة الأرملة وصدومها النفسي على وجه الخصوص، وهنا تجد المرأة الأرملة نفسها مضطرة إلى أن تطور شخصيتها باستمرار حتى تستطيع مواجهة تحديات الحياة المعاصرة في هذا المجتمع؛ مما جعل لها خصوصيتها المستمدة من خصوصية قضيتها الوطنية التي شكلت حياتها وشخصيتها، وأثرت على مسيرة كفاحها ونضالها في الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية.

وتعتبر المرأة الأرملة حالة خاصة؛ بسبب التغيير الجذري لأسلوب وشكل حياتها وانقلاب نظامها اليومي في الحياة، ولعل أهم وأخطر تغيير في ذلك هو ذلك التحول في ذاتها ونفسيته، إذ تشعر فجأة بأنها لم تعد زوجة كسابق عهدها وتواجه الحياة وتحدياتها بمفردها؛ مما يتطلب لديها وجود قدر من الصمود النفسي والقدرة على خلق استراتيجيات لمواجهة تلك تحديات الحياة، خاصة وأن طبيعة المجتمع الفلسطيني تفرض قيوداً على حياة المرأة الأرملة منذ اللحظة الأولى لوفاة زوجها، فهي بحكم العادات والتقاليد ترفض الزواج بعد وفاة الزوج خاصة إذا كان لها أبناء، فتتقيد بما تفرضه أسرة زوجها المتوفي من شروط وقيود على حياتها الخاصة وحياة أبنائها.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة الحسين (2011:221) إلى أن أكثر المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الأرملة هي نظرة المجتمع المتدنية، والعوز المادي والتبعية الاقتصادية للآخرين، والشعور بالعجز والضعف، وضعف الاهتمام من قبل أهل الزوج، والشعور بالفراغ النفسي والعاطفي، وتدخل أهل الزوج في الأمور التي تخص حياة الزوجة والشعور بالوحدة النفسية وانعدام الأمان والاطمئنان، كما تشير دراسة الأغا (2011:3) إلى أن تعرض المرأة للترمل يعد من أخطر وأهم الضغوط التي تطرأ على الحياة الزوجية بشكل عام وعلى الزوجة بشكل خاص، ولاشك أن خطورة هذا التغيير وصعوبته ترتبط بالضرورة بدرجة اعتماد المرأة على الرجل ومدى هذا الاعتماد، ومن الطبيعي أن تشعر المرأة في هذه الظروف بأنه من المستحيل أن تتحمل هذا الوضع الجدي، وتتحوّل وتبدأ في تعلم قواعد جديدة وتنسّخ من دورها القديم لتقوم بالدور الجديد المنتظر منها، وتكون النتيجة الرضا والخضوع لحالة الحزن وما فيها من استسلام وسلبية، ومن جانب آخر أكدت دراسة "ويلكوكس" وآخرون (Wilcox et al., 2003) أن شعور المرأة الأرملة بالضغط النفسي أو الأسى يتأثر سلباً بعمر الأرملة، خاصة إذا كانت صغيرة في العمر لنقص خبرتها الحياتية بشكل عام، والألفة والاعتقاد على تحمل المسؤولية من جانب آخر كما ترتبط بمدة الترمّل حيث أشارت دراسة "بودروفسكا وكار" (Pudrovska & Carr, 2008) إلى أنه كلما زادت فترة الحياة الزوجية مع الفقد كلما زاد ارتباطها النفسي بالزوج والإحساس بالأسى.

وتعتقد الباحثتان هنا أن للمرأة الأرملة؛ خياران إما أن تتعامل مع الحياة كما لو كانت كعهدتها السابق قبل أن تصبح أرملة وتتعامل مع الأمور كما لو كان زوجها موجوداً، وهذا يتطلب منها قوة وصلابة وصموداً نفسياً في مواجهة تحديات الحياة وضغوطها باستخدام استراتيجيات متعددة للمواجهة، وإما أن تعيش مع واقعها المؤلم وتعجز عن التكيف مع الوضع الجديد فتتدهور حالتها النفسية والعضوية ويزداد شعورها بالوحدة النفسية والحزن والاكتئاب.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على المرأة الفلسطينية الأرملة وشخصيتها التي تتسم بسمات تميزها عن كافة النساء في العالم، فهي تعيش واقعا يشكل نموذجاً بتحديات شتى على كافة الصعد الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، فالباحثتان هنا تتناولان مستوى الصمود النفسي لدى المرأة الأرملة وعلاقته بما لديها من استراتيجيات متنوعة لمواجهة تحديات الحياة المعاصرة.

أولاً: الصمود النفسي Psychological Resilience:

بالاطلاع على الدراسات والأدبيات النفسية التي تناولت مفهوم الصمود النفسي Psychological Resilience نجد أنها متنوعة وعديدة، رغم ندرة انتشارها على الصعيدين المحلي والإقليمي في العالم العربي ورغم اعتقاد الباحثة بأن العالمين العربي والإسلامي ربما هما الأكثر حاجة لمثل هذه الدراسات بحكم الانتكاسات السياسية والاقتصادية

والاجتماعية المتتالية التي تجتاحهما في الآونة الأخيرة، ولعل ذلك يعد من أقوى المبررات لإجراء دراسات عربية تتناول مفهوم الصمود النفسي خاصة في وطننا فلسطين نبع الصمود والتحدي.

وقد أشارت بعض الأدبيات النفسية إلى تعريف مفهوم الصمود النفسي من وجهات نظر متعددة كما أشارت إلى ارتباطه ببعض المتغيرات النفسية التي تلعب دوراً هاماً في تعزيزه أو تثبيطه؛ ففي هذا المجال يشير كل من "تاجيد وفريدريكسون" (Fredrickson & Tugade, 2004:320) إلى أن الصمود النفسي هو القدرة على طرد المشاعر السلبية للخبرات بحماس وحيوية من خلال التكيف المرن مع متطلبات الخبرات الضاغطة.

بينما يرى "لوثر وكيثيت" (Luthar & Cicchetti, 2000:858) أن الصمود النفسي هو عملية ديناميكية يعرض من خلالها الأفراد تكيفاً إيجابياً برغم ما يواجهون من خبرات هامة وخطيرة كالصدمات أو الشدائد والحن، وهذا التعريف لا يعتبر الصمود النفسي سمة أو خاصية للفرد بقدر كونه مركباً ثنائي البعد يتضمن مواجهة الحن وإظهار مخرجات توافقية إيجابية، ومن جانب آخر أشار "ماستن" (Masten, 2001:228) إلى أن الصمود النفسي يرجع إلى زمرة من الظواهر السلوكية يمكن وصفها كمخرجات جيدة وإيجابية رغم التهديدات الخطيرة لتكيف الفرد وتطوره.

في حين يركز "بونانو" (Bonanno, & Et.al, 2005) في تعريفه للصمود النفسي بصورة أساسية أولية على آثار الأحداث الصادمة البسيطة التي يعيشها الفرد، وبناء على ذلك فإن تعريفه للصمود النفسي أخذ بعين الاعتبار بصورة واسعة الاستجابات الفردية لأحداث متشابهة خاصة تلك التي تحدث بعد الصدمة النفسية، وهو يرى أن الصمود النفسي الحقيقي هو شيء لا يمكن أن يضمحل بمرور الوقت لدى الأفراد باعتبار أنه سمة ثابتة مستقرة ككينونة الفرد أكثر من كونه عملية ديناميكية غير مستقرة عبر الوقت وتظهر تفاعلاً مع متغيرات أخرى، كما يميز "بونانو" في تعريفه للصمود النفسي بين الصمود النفسي وبين استعادة الشفاء من الصدمة النفسية، فالأشخاص الذين يتمتعون بالصمود النفسي عادة ما يطورون أعراضاً سلوكية بعد الصدمة النفسية، يتمكنون من خلالها من الشفاء من آثار الصدمة في غضون أيام أو أسابيع، ولكنه من غير الواضح كم يجب أن تكون شدة تلك الأعراض أو كم المدة التي يستغرقها الفرد في ممارستها لتحقيق التكيف، ويكون مؤهلاً للصمود النفسي أكثر من الشفاء بحد ذاته.

ويشير كل من "براوننج وجونسون"، (Browning, K., B., & Johnsonm D., C., 2010) إلى أن مصطلح الصمود النفسي يعكس قدرة الأفراد على الاحتفاظ بالوظائف النفسية والعقلية بدرجة ثابتة نسبياً خلال سير الأحداث البيئية.

ويشير كذلك إلى أن الباحثين وصفوا الصمود النفسي على أنه يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية أولية هي: كفاءة وجودة الصمود Resilience Quality، وعملية الصمود Resilience Process، والصمود الفطري Innate Resilience حيث تقيس كفاءة الصمود السمات النفسية لصمود الفرد، أما عملية الصمود فتصف كيف يتكيف الفرد مع الأحداث الصادمة، بينما يصف الصمود الفطري هوية العوامل الدافعية التي ربما تؤثر على استجابات الفرد تجاه المواقف والتحديات. كما يعتقد كل من "براوننج وجونسون" أن الصمود النفسي له أربعة متطلبات سابقة أساسية هي: المخاطرة للضغوط والنزوع نحو مواجهة الظروف البيئية والاجتماعية النفسية، والتعرض للضغوط ذات الخطورة العالية وذات الأهمية، والاستجابة للمؤثرات، والعودة لمستويات للخط القاعدي للوظائف النفسية والأعراض المرتبطة بها،

ويضيفان إلى ذلك مجموعة من العوامل النفسية المرتبطة بالصمود النفسي هي: نمط المواجهة النشط *Active Coping Style*، وممارسة التمرينات الرياضية *Physical Exercise*، والنظرة الإيجابية *Positive Outlook*، والمحيط الأخلاقي والروحاني *Moral Compass & Spirituality*، والدعم الاجتماعي *Social Support*، والمرونة المعرفية *Cognitive Flexibility*، والتقبل *Acceptance*، والخبرة السابقة بالضغوط *Stress Inoculation*، والقدرة على إعادة هيكليّة الأحداث غير الملائمة إلى أوضاع تحمل فيها معانٍ أكثر إيجابية *Reappraisal*.

بينما يشير "إيلي" (Eley, S., D., & el. Al, 2013) إلى أن مفهوم الصمود النفسي يمكن تعريفه كمركب نفسي يعد مفتاحاً للسعادة وهو عامل مهم في التدريب الطبي لمساعدة الأطباء كيف يتعلموا التعامل مع التحديات والضغوط والمحن؛ حيث أشارت نتائج دراسته إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين الصمود النفسي وتوجيه الذات *Self-Directedness*، والتعاونية *Cooperativeness*، والإصرار والمثابرة *Persistence*، والسلبية مع تجنب المؤذي *Negative with Harm Avoidance* والفروق الفردية في التأويلات والتفسيرات الشخصية *Individual Differences in Personality Explained*، كما استنتج "إيلي" أن الصمود النفسي يرتبط مع نموذج من السمات الشخصية مثل النضج *Mature*، وتحمل المسؤولية *Responsible*، والتفاؤل *Optimistic*.

وتشير بعض الدراسات إلى سمات الأفراد الذين يتميزون بالصمود النفسي فقد أشار "كوتو" (Coutu, 2002:55) في دراسة له إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي يجزون توازناً نفسياً، ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن وسوء الحظ لديهم، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي؛ فهم واثقون بأنفسهم ويدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، ولا يشعرون بالضغوط، ويستطيعون مواجهتها بمفردهم إذا اقتضى الأمر وهم يسعدون بكونهم مميزون في ذلك، علاوة على أنهم يثقون بقدرتهم على المواظبة والمثابرة؛ لأنهم فعلوا ذلك من قبل ويتوقعون ذلك مسبقاً أكثر من خوفهم من التغيير والتحديات أمامهم، وهم يخبرون الصعوبات والضغوطات نفسها التي يجربها أي فرد آخر فهم ليسوا مستثنون من الضغوط لكنهم تعلموا كيف يتعاملون مع تحديات الحياة الحتمية وصعوباتها وكيف يطورون توازناً، وهذه القدرة هي بحد ذاتها التي تجعلهم مميزين ومستقلين.

ويعضد ذلك ما جاءت به دراسة "توجادا وفريدريكسون" (Fredrickson, M. M., & Tugade., B., L., 2004) التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع يستطيعون استعادة نشاطهم وحماسهم من الخبرات الضاغطة بسرعة وبفاعلية ومرونة، كما أنهم يستخدمون انفعالات إيجابية للنهوض من إخفاقاتهم وبيحثون عن معانٍ إيجابية عند مواجهة الضغوط والظواهر السلبية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصمود النفسي يعود إلى أساليب المواجهة الفاعلة والتواؤم برغم القسوة والمحن وخبرات الفقد والفراق، وإلى أن الذكاء الانفعالي يلعب دوراً في حياة الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي خاصة في التمييز بين ذوي الصمود المرتفع والمنخفض من حيث القدرة على التعلم من نكسات الحياة وعقباتها واستخدام هذه المعرفة في المواجهة بفاعلية أكثر.

في حين أشارت دراسة "ليزنج وآخرون" (Letzring, T. D., & et.al, 2004) إلى أن قدرة الفرد على ضبط ذاته تعود إلى التعبيرات الفردية التي تقطن بداخله وترتبط بالدافعية لديه، وإلى صمود الأنا لديه *Ego-Resiliency*،

كما أشارت إلى أن الأفراد ذوي الصمود النفسي يوصفون بأن لديهم اهتمامات واسعة في الحياة، ومستوى مرتفع من الروح المعنوية والمهارات الاجتماعية، وهم متحمسون وتوكيديون وغير انهزاميين أو بليدين انفعاليا.

كما أشار "جولدستين" (Goldstein, 2006) في دراسة له إلى أن الصمود النفسي يفسر كيف أن بعض الأطفال يستطيعون التغلب بوضوح على المعوقات التي تواجههم، بينما يصبح الآخرون ضحايا؛ بسبب خبراتهم القليلة والظروف السلبية، وأشار كذلك إلى أن الصمود النفسي هو عمليات لا تؤثر فقط على هؤلاء الذين يمتلكونه بصورة فطرية، وإنما يمكن أن يكون متعلما بطريقة ناجحة ما أمكن.

أما عن علاقة الصمود النفسي بمفهوم الصلابة النفسية، وهما مفهومان نفسيان يكثر الخلط بينهما لدى الباحثين ويكاد البعض منهم يستخدمهما كمفهومين مترادفين، فقد أشار "مادي" (Maddi., et.al., 2006:575) أن الصلابة النفسية تشير إلى التنبؤ بمستوى منخفض من المرض، وهي تعبر عن نمط شخصية عرفه أولا "كوباسا" (Kobasa, 1979) ووصفه كنموذج لسمات شخصية، وأشار إلى أن الأدبيات الحديثة ترجح أن الصلابة النفسية هي مفتاح لطريق يؤدي للصمود النفسي، وتظهر الصمود النفسي كمركب يتضمن مجموعة من ميكانزمات وآليات معرفية وسلوكية تظهره كنمط لشخصية تتمتع بالصلابة النفسية، وتشجع أساليب مواجهة معرفية وسلوكية فعالة تستفيد من المساندة الاجتماعية، وتظهر مزيجا من الرعاية الذاتية الفاعلة والممارسات الصحية في الحياة.

وفي هذا الصدد يشير "مادي" (Maddi, 2013:7) إلى أن استراتيجيات واتجاهات الصلابة النفسية Psychological Hardness المتمثلة في: الالتزام Commitment عند مواجهة الأحداث الضاغطة والاعتقاد بقيمة ذاته وأفعاله وأهدافه، والتحكم Control في مخرجات هذه الأحداث، والتحدى Challenge عند اقتحام المشكلات والقدرة على المثابرة وعدم الخوف من مواجهتها، وهي مكونات نفسية تسهل في مجملها الصمود النفسي تحت الضغوط؛ ذلك أن الصلابة النفسية من وجهة نظر بعض الباحثين (Bonanno, 2004 & Maddi, 2005) تعد من المتغيرات الأكثر اختيارا باعتبارها طريقا ممهدا للصمود النفسي تحت الضغوط، فالصمود النفسي غالبا ما يعتبر كظاهرة تحافظ على مستوى أداء الفرد وصحته رغم كل الظروف الضاغطة المحيطة به، وهنا يؤكد "مادي" على أن الصمود النفسي يجب أن يعتبر كمتغير لا يتضمن المحافظة على بقاء الفرد فحسب، وإنما تحقيق نجاحه وازدهاره.

وتعتقد الباحثتان أنه مما سبق يمكن القول بأن من يتمتع بالصلابة النفسية يمكن أن يتكون لديه رصيد من الصمود النفسي يجعله قادرا على أن يصمد في وجه التحديات الحياتية والضغوط، حيث يمكن اعتبار الصلابة النفسية كمركب نفسي داخلي يعد حجر أساس للاستفادة من الظروف البيئية والاجتماعية الخارجية المحيطة وتسخيرها لصالح الفرد وخدمته، وحينما يحدث التفاعل بين تلك المكونات الداخلية والمتغيرات الخارجية يتشكل نمط الشخصية التي تتميز بالصمود النفسي.

ثانيا: استراتيجيات المواجهة Coping Strategies:

يتعرض الأفراد في حياتهم اليومية للعديد من التحديات التي يجدون أنفسهم مجبرين على مواجهتها بشتى السبل والطرائق، وتتجسد تلك التحديات فيما يواجه الفرد يوميا من ضغوطات تتعلق بالعمل وظروف الحياة الاقتصادية والاجتماعية والصحية وما يتعرض له من أزمات مختلفة.

وتعد تلك الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يخبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة للتوافق مع البيئة. وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية، كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها، وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها، أو أن نكون بمنأى عنه؛ لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة (منصور والبيلاوي، 1989، 6-7)، وعليه فإن الظروف الضاغطة يمكنها أن تؤثر على أداء الفرد وصحته من خلال الطريق الذي تعلم الفرد كيفية التعامل معها فقط؛ لذلك يمكن توقع أن هناك اتحاداً وتفاعلاً بين اتجاهات الفرد القوية الصلبة نحوها وبين استراتيجيات تعامله معها ومواجهته لها والتي سوف تنتج أفضل حياة ممكنة في ظل أوقاتنا المضطربة.

إن وجود القليل من الضغوط هو أمر حيوي وصحي لكل إنسان، ومن خلال ذلك يتذوق طعم الحياة ويكون أقدر على مواجهة تحدياتها (العاصي، 1993، 22-23). ويؤكد "نموريف" (Numerof, 1983,1) أن ردود فعل الضغط تساعد الأفراد ليتعاملوا بفاعلية مع متطلبات بيئاتهم، وبدون الضغوط فإن هنالك شك في إمكانية حدوث النمو والنشاط البناء للفرد.

كما أكد "لايومرسكي" وآخرون (Lyubomirsky, & et.,al, 2006) أن جميع الأفراد يتعرضون لمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأحداث الصادمة منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، فإذا عبر الفرد عنها بطريقة إيجابية لفظية أو غير لفظية زاد مستوى الصحة النفسية لديه، وشعر بالسعادة رغم وجود بعض الأحداث السلبية في حياته.

ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة والمعاصرة شيء مفروض على الإنسان لا مفر منه لاسيما في العصر الحالي، وهي سبب من أسباب التوتر وعدم التوازن النفسي وسوء التوافق، فالفرد في حاجة ماسة لمواجهتها باستخدام أساليب عدة من أجل إعادة تكيفه وتوافقه، حيث أكدت بعض الدراسات أن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسمية (محمد 1992، وإبراهيم 1994، فايد 1998، و Rothrocket al 2003).

وقد أشار نتائج دراسة "ساندين وآخرون" (Sandin, et al 2004) إلى أن هناك علاقة بين أحداث الحياة السلبية الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية كالقلق والتوتر والوسواس، وأن أكثر الضغوط الحياتية التي تؤثر على اضطرابات القلق كان على التالي: التهديد، الخسارة، والصحة.

ويؤكد "ماجبل" (Magill et al, 1996) أن التعرض للمواقف الشديدة أو الضغوط المزمنة يسبب الاضطراب الانفعالي واعتلال الصحة الجسمية، ويحتاج إلى تعلم الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط، كما يرى "بيترسون" (Peterson, 1997:622) أن الأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبيين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة ما يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق محددة، بمعنى مواجهتها حيث يواجه الأفراد الضغوط بطرق متنوعة، بعضها فعلاً ناجح والبعض الآخر غير ذلك.

وفي هذا الصدد يشير "علي" (11:2003) إلى أن أساليب المواجهة هي تلك الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الأقدام أو الأحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية، في حين تميز "شيلدز" (Shields, 2001:65) بين أساليب

المواجهة وبين التكيف، فترى أن التكيف يتكون من ردود أفعال الفرد التي تتسم بالآلية والميكانيكية، أما أساليب المواجهة فإنها تستخدم آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهودا واعية في التعامل مع الأحداث.

وقد أكدت التصنيفات المختلفة لأساليب المواجهة على وجود نوعين رئيسيين لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة هما: الأساليب الإيجابية الموجهة نحو الموقف الضاغط لمواجهته، ومن أمثلة هذه الأساليب: أسلوب العمل من خلال الحدث، المساندة الاجتماعية، العلاقات الاجتماعية، تنمية الكفاءة الذاتية (مصطفى، 1994: 60-61) والمبادأة والتريث (عبد الباسط، 1994: 5)، والأساليب السلبية للهروب من الموقف الضاغط ومن أمثلتها: السلبية، الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، التجنب والإنكار، الإلحاح والاقترام القهري (مصطفى، 1994: 61)، والسلبية، وعزل الذات، والتنفيس الانفعالي، والإنكار وخداع الذات، والانسحاب المعرفي العقلي، والتحول إلى الدين (عبد الباسط، 1994: 7-9).

ويرى "ديفيد وسالس" (David & Suls, 1999) أن هذه العمليات النفسية أو ما يطلق عليها أساليب مواجهة الضغوط يمكن أن يلعب دورا مهما في تحديدها مدى تقييم الأفراد لشدة أحداث الحياة الضاغطة واختلاف شخصياتهم.

ويختلف الأفراد فيما بينهم في آلية مواجهتهم لتلك التحديات وفي مدى إحساسهم بها وردود أفعالهم إزاءها؛ مما يترتب عليه اختلافهم في التعامل مع الضغوط والتحديات المترتبة عنها، فهناك من الأفراد من يتعامل مع تحديات الحياة دون استشعار لأي ضغوط نفسية، وآخرون يتعاملون معها ويستشعرون بالضغوط النفسية من حولهم مما يعرقل مسيرتهم نحو تحقيق أهدافهم في الحياة، وتعتقد الباحثتان أن هذا الاختلاف ربما يعود إلى بعض متغيرات الشخصية وسماتها واختلافها من فرد لآخر.

وفي هذا الصدد أجرت جودة (2006) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن استخدام المسنين لأساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تتمثل في: التحكم بالنفس، وإعادة التقييم، والالتزام، والارتباك والهروب، وتحمل المسؤولية، والتخطيط لحل المشكلات، والتفكير بالتمني، والتجنب، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين أساليب المواجهة الفعالة والوحدة النفسية، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير العمر ومستوى التعليم.

ومما سبق يمكن القول أن استراتيجيات المواجهة هي ذلك التغيير الدائم في العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي يمارسها الفرد من أجل التصدي لما يواجهه من تحديات ومتطلبات حياتية يعتقد الفرد أنها قد تشكل خطرا على تكيفه الاجتماعي والنفسية، وتحد من إمكاناته لمواصلة تحقيق أهدافه في الحياة، وعليه فإن الأفراد الذين ينجحون في أساليب مواجهتهم لتحديات الحياة يمكنهم حل المشكلات التي تعترضهم في الحياة من خلال إحداث تغيرات بيئية من حولهم، وتنظيم انفعالهم الداخلية مع حفاظهم على مفهوم إيجابي للذات وعلاقات تواصل جيدة مع محيطهم الاجتماعي.

وتعتقد الباحثتان أن للصدوم النفسي دورا مهما وفعالا في تخفيف التأثيرات السلبية المتوقعة التي تحدثها ظروف وتحديات الحياة المعاصرة على قابلية المرأة الأرملة وفعاليتها في الحياة، فضعف رصيد الصدوم النفسي لديها يجعلها أكثر عرضة للانفعالات السلبية، وأكثر استجابة للمواقف غير السارة وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين وتحمل المسؤولية إلا من خلال المساندة الاجتماعية منهم، إضافة إلى تعرضها لحظر الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية وصعوبة التوافق مع العالم الخارجي؛ مما يجعلها تواجه صعوبات كثيرة في حياتها، ومن هنا جاءت أهمية استخدام المرأة الأرملة لاستراتيجيات جيدة وإيجابية لمواجهة تلك الصعوبات والتحديات، وهنا يأتي دور الدراسة الحالية في الكشف عن حقيقة وجود علاقة بين الصدوم النفسي لدى المرأة الأرملة وبين استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها في حياتها.

مشكلة الدراسة:

يعاني الشعب الفلسطيني بقطاع غزة ظروفًا صعبة على كافة الصعد؛ فالحصار الخانق على قطاع غزة خاصة بعد الحرب الإسرائيلية في أواخر ديسمبر 2008، والثورة المصرية في يناير 2011 اللتان أثرتا تأثيرا سلبيا على حياة المواطن الفلسطيني بصورة عامة، وعلى المرأة الفلسطينية بصفة خاصة، وتحديدًا النساء الأرمال اللاتي تتزايد معاناتهن يوما بعد يوم؛ حيث تواجه المرأة الفلسطينية الأرملة مجموعة من التحديات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية التي تتطلب منها توافر مجموعة من آليات واستراتيجيات المواجهة النفسية الإيجابية التي ربما تخلق لديها قدرا من الصدوم النفسي يؤهلها لمواجهة تلك التحديات، ومواصلة مسيرتها النضالية بقدر من العزيمة والأمل والتفاؤل، وتأتي الدراسة الحالية لمعرفة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة التحديات المعاصرة لدى النساء الأرمال بقطاع غزة وعلاقتها بالصدوم النفسي لديهن، وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أنه يمكن تجسيد مشكلة الدراسة بصورة أكثر دقة في التساؤلات التالية:

* ما الاستراتيجيات الأكثر شيوعا لمواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرمال بقطاع غزة؟

* ما مستوى الصدوم النفسي لدى النساء الأرمال بقطاع غزة؟

* هل هناك علاقة دالة إحصائية بين الصدوم النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى المرأة الفلسطينية الأرملة؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرمال في استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة تعزى لمتغيرات (العمل / تعمل، لا تعمل - المستوى التعليمي - طبيعة وفاة الزوج / استشهاد / أو وفاة عادية - عدد الأبناء)؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرمال في مستوى الصدوم النفسي تعزى لمتغيرات (العمل / تعمل، لا تعمل - المستوى التعليمي. طبيعة وفاة الزوج / استشهاد / أو وفاة عادية - عدد الأبناء)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر شيوعا لمواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الفلسطينيات الأرمال، والكشف عن مستوى الصدوم النفسي لديهن، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة وبين مستوى الصدوم النفسي لديهن، ومعرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على كل من مقياسي استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة والصدوم النفسي لدى

المرأة الفلسطينية الأرملة تعزى لمتغيرات (العمل/ تعمل أولاً تعمل - المستوى التعليمي - طبيعة وفاة الزوج - عدد الأبناء).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- * أهمية الموضوع حيث تتناول الدراسة استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة والصمود النفسي وهما متغيران - في حدود علم الباحثان - جديان على البيئة الفلسطينية بقطاع غزة.
- * أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهي المرأة الفلسطينية الأرملة، وهي تشكل شريحة في المجتمع الفلسطيني تستحق الرعاية والاهتمام والبحث.
- * تفيد هذه الدراسة العاملين في مجال المرأة الفلسطينية / كما تفيد المؤسسات الحكومية وغير الحكومية الداعمة للمرأة والمهتمة بشؤونها خاصة المرأة الأرملة.
- * تفيد الدراسة الباحثين المهتمين بالتحقق في دراسات حول المرأة الفلسطينية وقضاياها المعاصرة.

حدود الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

- * الحدود المكانية: اقتصرَت الدراسة على مديرية الشؤون الاجتماعية الحكومية بمحافظة خانينوس، ومركز الشؤون الاجتماعية التابع لوكالة الغوث لتشغيل اللاجئين بمحافظة نفسها.
- * الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الصيفي للعام الدراسي الحالي 2013/2014.
- * الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة الحالية على النساء الفلسطينيات الأرامل اللاتي يترددن على مديرية الشؤون الاجتماعية الحكومية، ومركز الشؤون الاجتماعية التابع لوكالة الغوث لتشغيل اللاجئين بمحافظة خانينوس.
- * الحدود الموضوعية: اقتصرَت الدراسة على متغيري الصمود النفسي، واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة في المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المجتمع الفلسطيني بقطاع غزة في فترة تطبيق الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة **Coping Strategies Of life Challenges**:

تعرف الباحثان "استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة" بأنها مجموعة من الآليات والأساليب التي تستخدمها المرأة الفلسطينية الأرملة بقطاع غزة لمساعدتها على التغلب على عقبات وتحديات الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية في العصر الحالي. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها كل مفحوصة في العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة المستخدم في الدراسة.

الصمود النفسي **Psychological Resilience**:

تعرف الباحثان "الصمود النفسي" بأنه قدرة الفرد على تحمل أعباء الحياة ومصاعبها والتعاطي مع مشكلاتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تترجم لسلوكيات تؤهل الفرد للصمود أمامها كالصبر والتحدي والقدرة على الضبط والتحكم بالذات وبالبيئة من حوله. ويقاس مستوى

الصمود النفسي إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها كل مفحوصة في العينة على مقياس الصمود النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

أولا: الصمود النفسي Psychological Resilience:

تبدو الدراسات العربية في مجال الصمود النفسي نادرة الانتشار مقارنة مع نظيراتها لدى الغرب؛ فالبحث في البيئة العربية في هذا المجال لا يزال بكرة، كما أن الدراسات الأكثر شيوعا في الأدبيات البحثية المحلية والإقليمية العربية ركزت على مفهوم الصلابة النفسية؛ إذ إن مفهوم الصمود النفسي يعد من المفاهيم حديثة الولادة في الدراسات العربية، ولعل من هذه الدراسات دراسة جوهر (2014) التي هدفت الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، واختلاف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الديمغرافية (العمر - المستوى التعليمي - نوع الإعاقة)، وتكونت عينة الدراسة من 110 من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (25 - 45) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

بينما هدفت دراسة مقران (2014) التحقق من فاعلية برنامج سلوكي في رفع مستوى الصمود النفسي وتخفيف الاكتئاب لدى عينة من المراهقين اليمنيين، تألفت من (30) مراهقا في مرحلة المراهقة المبكرة وهم ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس بيك للاكتئاب، وقد استخدم الباحث العلاج المعرفي في رفع مستوى الصمود النفسي وتخفيف أعراض الاكتئاب، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياسين البعدي والتبعي؛ مما يشير إلى فاعلية العلاج المعرفي في رفع مستوى الصمود النفسي.

ونظرا لقلّة الدراسات العربية حول الصمود النفسي؛ فقد ارتأت الباحثتان عرض دراستين عن مفهوم الصلابة النفسية بحكم ارتباطه القوي بمفهوم الصمود النفسي، واستفادة الباحثتان من نتائجهما في تفسير نتائج الدراسة الحالية، فقد أجرى كل من الهلول ومحيسن (2013) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، وتكونت عينة من (129) امرأة ممن فقدن أزواجهن، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان مقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، وبعد التحقق من ثبات الأدوات وصدقها تم تطبيقها على عينة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لنوع الفقدان (شهيد - غير شهيد)، في حين وجدت فروق في متغيرات الدراسة تعزى لنوع السكن (مستقل - مشترك)، كذلك كشفت نتائج

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

وجاءت دراسة الشيراوي (2012) للكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة في ضوء مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية، تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية من إعداد عبد السلام علي (2004)، ومقياس الصلابة النفسية بأبعاده (التحدي - المسؤولية - الالتزام) أعداد مخيمر وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة الصلابة النفسية لدى المرأة الأرملة وصلت (70 %)، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف السلي لضغوطات الحياة اليومية، كما أن الأرملة ذوات التعليم الثانوي والجامعي أظهرن فروقا دالة إحصائية في مستوى الصلابة مقارنة بذوات التعليم الابتدائي والإعدادي، ولم تظهر الدراسة فروق دالة إحصائية للمتغيرات الآتية: ظرف الوفاة، عدد الأبناء، وعمر الأرملة، وسنوات الترميل، والعمل، في كل من الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الحياة.

ومن الدراسات التي اهتمت بالصمود النفسي دراسة "ريان وكالتابيانو (Ryan, L., & Caltabiano, M.,) (2009) التي هدفت إلى بناء وتطوير مقياس جديد لقياس الصمود النفسي (مقياس الصمود النفسي لمرحلة منتصف العمر) في مرحلة منتصف العمر (35 - 60) سنة، ويتألف هذا المقياس من 25 بنداً خماسي التدرج من (0 - 4)، والدرجات المرتفعة عليه تعكس مستوى مرتفعا من الصمود النفسي، وقد طبق المقياس على عينة من 130 رجلا وامرأة من الناس العاديين، وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعله ذو فاعلية في المجالات البحثية والعيادات النفسية.

وفي المجال نفسه هدفت دراسة "سميث وآخرون" (Smith, B., & et.al, 2008) إلى بناء مقياس جديد مختصر للصمود النفسي، وتقدير القدرة على استعادة النشاط والحماس والتعافي من الضغوط، كما يقدم معلومات هامة وفريدة عن أساليب لمواجهة الضغوط المرتبطة بصحة الأفراد، وقد تم التحقق من خصائصه السيكومترية بتطبيقه على أربعة عينات تشتمل: العينة الأولى من (128) من طلبة الجامعة، والعينة الثانية من (64) من طلبة الجامعة المتخرجين والعينة الثالثة من (112) مريضا بالقلب، والعينة الرابعة من (50) امرأة منهم (20) مريضة بسرطان الرحم، و(30) تتمتع بصحة جيدة، وجميع أفراد العينة تم انتقايمهم من منطقة ميتروبوليتان في الشمال الغربي من أمريكا. ويتألف المقياس في صورته النهائية من ستة بنود، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مقياس الصمود النفسي المختصر يتمتع بالثبات، ويعامل كبناء تكاملي موحد، ويمكن من خلاله التنبؤ بالخصائص الشخصية، والعلاقات الاجتماعية، وبالمواجهة والصحة، ويرتبط سلبيا بالقلق والاكتئاب.

وفي هذا الصدد كذلك قام "سكالي وآخرون" (Scali, et.al, 2012) بدراسة هدفت قياس مستوى الصمود النفسي لدى عينة من النساء باستخدام مقياس كانور دافيدسون للصمود النفسي، والكشف عن علاقته بالصدمة واضطرابات القلق وبلغب عينة الدراسة (238) امرأة، منهم (122) يعانين من سرطان الثدي، و(116) امرأة ليس لديهن تاريخ سابق لمرض السرطان، تم تطبيق بطارية واطسون لاضطراب كرب ما بعد الصدمة، والبطارية الدولية للأمراض النفسية العصبية وأظهرت النتائج أن هناك علاقات سلبية بين الاضطرابات النفسية والصمود النفسي المرتفع في

ضوء متغيرات العمر والتعليم وتاريخ الصدمة والسرطان، ويعود ذلك إلى ارتباطه بالقلق وليس إلى اضطراب المزاج، كما تبين أن التقييم الذاتي لمستوى الصمود النفسي يتأثر باضطرابات القلق الحالية وتاريخ الصدمة النفسية.

كما صمم "ناسوال وآخرون" (Naswall, K., & et.al, 2013) مقياساً للصمود النفسي خاصة بالموظفين والعاملين يتكون من (14) فقرة تتدرج تحت خمسة أبعاد هي التوجه المتعلم، والموقف الفعلي النشط، والنظرة الايجابية والفاعلية في شبكة العلاقات، والقوة العقلية التكيفية. وقد تم تطبيق هذه الدراسة على (127) طالبا من الخريجين ومن هم على وشك التخرج، و(85) طالبا موظفا لفترة قصيرة و(7) موظفين لفترة متوسطة و(3) موظفين لأعمال تطوعية و(7) بلا عمل. وعند اجراء التحليل العاملي لل فقرات تقرر أن المقياس من الأفضل أن يتشعب ببعده واحد من الصمود، وعليه فقد أشارت النتائج أن مقياس الصمود النفسي للموظفين هو مقياس أحادي البعد بمستوى مرتفع من الثبات 0.89 وبصدق تمييزي مرتفع وكذلك صدق المحك.

ومن جانب آخر أشارت دراسة "فايومبو" (Fayombo, 2010) إلى وجود علاقة بين العوامل الشخصية الكبرى (يقظة الضمير، المسaire، الانفتاح على الخبرة، والعصابية، والانبساطية) والصمود النفسي، حيث بلغت عينة الدراسة (397) مراهقا في المراحل الثانوية، وأشارت نتائج تحليل معاملات ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المنحدر إلى وجود علاقة احصائية دالة وإيجابية بين أربعة من العوامل الكبرى للشخصية (يقظة الضمير، المسaire، الانفتاح على الخبرة، والانبساطية) وبين الصمود النفسي، بينما ارتبطت العصابية بعلاقة سلبية مع الصمود النفسي. وأشارت هذه الدراسة الى أن سمات الشخصية هي عامل هام في تحديد مستوى الصمود النفسي لدى المراهقين، حيث أشارت إلى أن السمات الصحية السوية يمكنها أن تسهم في تحقيق السعادة لهم، بينما السمات غير الصحية وغير السوية كالعصابية يمكن أن لا تحققها، كما أشارت إلى أن أكثر سمات الشخصية تنبؤاً بالصمود النفسي هو يقظة الضمير يليه المسaire و ثم العصابية والانفتاح على الخبرة فالانبساطية.

بينما هدفت دراسة "جيتو وآخرون" (Gito, M., & et. al, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي، والصلابة النفسية، والاكنتاب، والاحترق النفسي بين المرضات اليابانيات في مستشفى الطب النفسي، حيث تم تطبيق مقياس الصمود النفسي للمرضات RSN على عينة مؤلفة من (327) ممرضة تعمل في ثلاثة مستشفيات للطب النفسي في اليابان، واستخدم أيضا مقياس تقدير الذات والصلابة النفسية والاكنتاب ومقياس الاحترق النفسي، وأشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود ثلاثة عوامل ترتبط بالصمود النفسي هي: الايجابية لدى المرضات، والمهارات البينشخصية، والتكيف في مكان العمل، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي وتقدير الذات والصلابة النفسية، بينما وجدت ارتباطات سلبية بين الصمود النفسي والاكنتاب والاحترق النفسي بين المرضات.

ثانيا: استراتيجيات المواجهة Coping Strategies:

تعددت الدراسات النفسية التي تناولت أساليب المواجهة التي يلجأ الأفراد إلى استخدامها عند مواجهتهم لتحديات الحياة وضغوطها، وأثناء مواجهتهم للمحن والشدائد بغض النظر عن أنواع تلك الاستراتيجيات، كونها استراتيجيات سلبية أم إيجابية؛ وتورد الباحثان هنا أحدث تلك الدراسات وأكثرها ارتباطا بالدراسة الحالية، ففي هذا الصدد هدفت دراسة هلال (2013) إلى معرفة أثر برنامج قائم على أساليب مواجهة الضغوط في خفض أعراض ما

بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان، حيث بلغت عينة الدراسة (10) أمهات منهم (5) متعلقات وحاصلات على مؤهلات تعليمية، و(5) أمهات غير متعلقات غير حاصلات على مؤهلات تعليمية، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج القائم على أساليب مواجهة الضغوط في التخفيف من أعراض ما بعد الصدمة لدى أمهات الاطفال المصابين بالسرطان.

وتناولت دراسة "بالمر وآخرون" (palmer. Et al. , 2009) التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وأساليب مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من(135) طالبا جامعيًا من النزلاء في السكن الداخلي، واستخدم الباحثون مقياسي اليقظة الذهنية وأساليب مواجهتها، المقابلة كأداة للدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين يقظة الذهن وأساليب مواجهة الضغوط.

بينما هدفت دراسة جودة (2004) التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة من جامعة الأقصى، كما هدفت التعرف على مدى تأثير أساليب المواجهة بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تقنين (قوته، 1997)، وانتهت النتائج إلى أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة لمواجهة الضغوط، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط الفعالة والصحة النفسية.

كما هدفت دراسة أبو حطب (2003) التعرف على أهم الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، كما هدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط المتنوعة وأساليب مواجهتها، ومعرفة الفروق الإحصائية لدى النساء في محافظة غزة في إدراك الضغوط النفسية وفي أساليب مواجهتها وفقا لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، نوع الأسرة، مكان السكن)، وأجريت الدراسة على (250) امرأة متزوجة. واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (قوته، 1997)، وانتهت النتائج إلى تحديد أهم الضغوط لدى المرأة الفلسطينية وهي: الضغوط العائلية، السياسية، والاقتصادية، والزوجية، الاجتماعية. كما انتهت النتائج إلى تحديد أهم أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة والمتمثلة في: أسلوب إعادة التقييم، التخطيط لحل المشاكل، والتحكم بالنفس، والتفكير بالتمني والتجنب، وتحمل المسؤولية، وأسلوب الانتماء، وأسلوب الارتباك والهروب، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في متوسطات درجات العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى للعمر والمؤهل العلمي ونوع الاسرة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بمراجعة الدراسات السابقة يمكن ملاحظة التالي:

* أن الكثير من هذه الدراسات اهتمت بدراسة متغير استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في الحياة، لكنه لم توجد دراسة تربطه - في حدود علم الباحثة. بمتغير الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة، وهي المتغيرات التي تناولتها الباحثة في الدراسة الحالية؛ لما له من أهمية في إلقاء الضوء على تلك المتغيرات باعتبارها متغيرات أساسية في حياة الأفراد وخاصة المرأة الأرملة لمواجهة تحديات الحياة الضاغطة في ظل الوضع الذي تعيشه في قطاع غزة المحاصرة من جميع النواحي الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.

* الدراسات السابقة لم تبحث في تأثير متغيرات (العمل / تعمل أو لا تعمل. المستوى التعليمي - طبيعة وفاة الزوج - عدد الابناء). في التعامل مع مواجهة الحياة الضاغطة، وهو ما تناولته الدراسة الحالية وتميزت به عن الدراسات السابقة. * اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث الهدف والعينة والنتائج؛ وذلك تبعاً لاختلاف طبيعة الدراسة والمتغيرات التي تناولها.

* كما يتضح تعدد الدراسات الأجنبية التي درست تلك المتغيرات في حياة المرأة الأرملة، في مقابل ندرة الدراسات العربية التي اهتمت بتلك العينة؛ مما يعطي مبرراً قوياً لإجراء الباحثة للدراسة الحالية خاصة وأنه - في حدود علم الباحثة - لا توجد دراسة تناولت بالبحث متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة لدى المرأة الأرملة في البيئة العربية حسب علم الباحثتان . * وبالرغم من تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة واختلافها عنها من حيث المتغيرات؛ إلا أن هذا لا يقلل من قيمة الدراسات السابقة؛ فقد استفادت الباحثة منها في صياغة فرضيات الدراسة، وفي تفسير نتائجها، وبناء أدواتها.

فروض الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفرضيات التالية:

* يصل مستوى الصمود النفسي لدى المرأة الفلسطينية الأرملة إلى نسبة 75 %.

* لا توجد علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة، والصمود النفسي لدى المرأة الفلسطينية الأرملة.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرملة في استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة تعزى لمتغيرات: (الحالة الاقتصادية. مستوى التعليم. طبيعة وفاة الزوج. عدد الابناء. مدة الترملة. الحالة الاجتماعية. العمر).

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء الأرملة في مستوى الصمود النفسي تعزى لمتغيرات (الحالة الاقتصادية. مستوى التعليم. طبيعة وفاة الزوج. عدد الابناء. مدة الترملة، الحالة الاجتماعية. العمر).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، وهو ما اقتضته طبيعة المتغيرات فيها، وقد هدفت الباحثتان بهذا المنهج التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرملة بقطاع غزة، وبين مستوى الصمود النفسي لديهن.

مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع الدراسة على جميع النساء الأرملة اللاتي يتلقين الرعاية في مديرية الشؤون الاجتماعية بمحافظة خان يونس، وكذلك مركز الشؤون الاجتماعية التابع لوكالة الغوث لتشغيل اللاجئين بالمحافظة نفسها، حيث تبلغ نسبة الأرملة (6 %) من إجمالي عدد النساء بقطاع غزة (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2014).

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (164) امرأة فلسطينية من الأرامل المترددات على مديرية الشؤون الاجتماعية فرع محافظة خان يونس ومركز الشؤون الاجتماعية التابع لوكالة الغوث لتشغيل اللاجئين بالمحافظة نفسها، حيث تم اختيارهن بطريقة عشوائية منتظمة وذلك باختيار امرأة واحدة من بين كل ثلاثة نساء أرامل يترددن على المركز لتلقي المساعدة، والجدول (1) يوضح الخصائص الديموغرافية للعينة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة (اعداد الباحثان):

في ضوء الكتابات النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي استعانت بها الباحثان في هذه الدراسة، تم إعداد مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة بالاستعانة بمجموعة من المقاييس العربية والأجنبية منها:

- * مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (جودة، 2006).
- * مقياس أساليب مواجهة الضغوط (العنزي، 2004).
- * مقياس نيوتان وماهادي (potdar, & Shinde, : 2014).

وفي ضوء التعريف الإجرائي لاستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة قامت الباحثان بصياغة مجموعة من الفقرات تم توزيعها على خمسة أنواع من استراتيجيات المواجهة لتحديات الحياة تشكل أبعاداً للمقياس وهي: استراتيجيات دينية، استراتيجيات معرفية، استراتيجيات سلوكية، واستراتيجيات انفعالية، واستراتيجيات نفسية، ويجب المفحوص عليها من خلال تدرج رباعي (كثيراً جداً - كثيراً - قليلاً - قليلاً جداً)، ويتألف المقياس في صورته الأولية من (54) فقرة بعضها يعكس أساليباً ايجابية، وبعضها الآخر يعكس أساليباً سلبية في المواجهة.

جدول (1): الخصائص الديموغرافية لعينة النساء الأرامل في الدراسة

| المجموع | لا تعمل | تعمل | الحالة الاقتصادية |
|------------|-------------------------|---------------------|-------------------|
| 164 | 138 | 26 | مستوى التعليم |
| المجموع | جامعي فما فوق | ثانوية فما دون | |
| 164 | 53 | 111 | طبيعة وفاة الزوج |
| المجموع | وفاة عادية | استشهاد | |
| 164 | 132 | 32 | عدد الأبناء |
| المجموع | 5 فأكثر | 4 فما دون | |
| 164 | 56 | 108 | مدة الترميل |
| المجموع | 5 سنوات فأكثر | 4 سنوات فما دون | |
| 164 | 72 | 92 | الحالة الاجتماعية |
| المجموع | أرملة غير متزوجة من آخر | أرملة متزوجة من آخر | |
| 164 | 138 | 25 | العمر |
| 46 فما فوق | 30-40 سنة | دون 30 سنة | |
| 80 | 72 | 12 | |

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة:

أولاً: صدق مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة:

*الصدق المنطقي (صدق المحتوى): تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة كلية التربية - تخصص الصحة النفسية بجامعة الأقصى والإسلامية بغزة، وطلبت الباحثة منهم إبداء الرأي حول فقرات المقياس وإمكانية تعديل الصياغة أو حذف أو إضافة فقرات جديدة للمقياس، وتقدير مدى صلاحية الفقرات لما وضعت لقياسه، وثموليتها، ومناسبة سلم التقدير لها، وانسجام كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه ومدى ملاءمتها له، وكذلك مع المقياس ككل. وقد ساعد عرض المقياس على السادة المحكمين والأخذ بأرائهم، على الاطمئنان إلى الصدق المنطقي للمقياس حيث اعتبرت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس معياراً لصدقه، وبناء على ذلك استبقيت العبارات التي حصلت على اتفاق (80 %) فأكثر من المحكمين (السنبل، 2005: 19-20)، وبناء على ذلك تم حذف (9) فقرات لضعف صياغتها وعدم ارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه، ونتيجة لذلك بلغ عدد فقرات المقياس (45) فقرة.

*صدق الاتساق الداخلي: إن فحص الاتساق الداخلي للمقياس يؤدي إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني (فرج: 1989: 270)، وقد تأكدت الباحثة من الصدق التكويني لمقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المقياس ككل، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (30) امرأة أرملة من المترددات على مركزي الشؤون الاجتماعية لفرع مدينة خان يونس، والجدولان (2، 3) يوضحان ذلك.

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات وبين الدرجة

الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

| البعد الأول | معاملات الارتباط | البعد الثاني | معاملات الارتباط | البعد الثالث | معاملات الارتباط | البعد الرابع | معاملات الارتباط | البعد الخامس | معاملات الارتباط |
|-------------|------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|
| 1 | ❖❖0.52 | 10 | ❖❖0.27 | 19 | ❖❖0.51 | 30 | ❖❖0.46 | 38 | ❖❖0.68 |
| 2 | ❖❖0.51 | 11 | ❖❖0.61 | 20 | ❖❖0.65 | 31 | ❖❖0.57 | 39 | ❖❖0.45 |
| 3 | ❖❖0.64 | 12 | ❖❖0.67 | 21 | ❖❖0.70 | 32 | ❖❖0.55 | 40 | ❖❖0.60 |
| 4 | ❖❖0.63 | 13 | ❖❖0.64 | 22 | ❖❖0.58 | 33 | ❖❖0.43 | 41 | ❖❖0.72 |
| 5 | ❖❖0.59 | 14 | ❖❖0.72 | 23 | ❖❖0.44 | 34 | ❖❖0.45 | 42 | ❖❖0.63 |
| 6 | ❖❖0.71 | 15 | ❖❖0.62 | 24 | ❖❖0.32 | 35 | ❖❖0.40 | 43 | ❖❖0.06 |
| 7 | ❖❖0.74 | 16 | ❖❖0.70 | 36 | ❖❖0.66 | 36 | ❖❖0.52 | 44 | ❖❖0.56 |
| 8 | ❖❖0.60 | 17 | ❖❖0.65 | 26 | ❖❖0.53 | 37 | ❖❖0.37 | 45 | ❖❖0.45 |
| 9 | ❖❖0.67 | 18 | ❖❖0.66 | 27 | ❖❖0.51 | | | | |
| | | | | 28 | ❖❖0.53 | | | | |
| | | | | 29 | ❖❖0.49 | | | | |

* دالة عند مستوى (0,01) ودرجة حرية 162، وقيمة معامل الارتباط الحرجة = 0.230.

جدول (3): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة وبين

الدرجة الكلية للمقياس

| رقم البعد | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| المقياس كله | ** 0.272 | ** 0.691 | ** 0.761 | ** 0.770 | ** 0.401 |

** دالة عند مستوى (0.01) ودرجة حرية 162، وقيمة معامل الارتباط الحرجة = 0.230.

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس، وبين الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى أن تجانس فقرات المقياس، كما يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)؛ مما يعني أن جميع فقرات المقياس متجانسة مع أبعادها ومع المقياس ككل، وبذلك يبقى العدد النهائي لفقرات المقياس (45) فقرة، وهنا يمكن القول أن التجانس الداخلي للمقياس قد تحقق؛ مما يجعل الباحثان مطمئنان لصدقه واتساقه وصلاحيته للتطبيق في الدراسة.

*الصدق التمييزي: حيث طبقت الباحثتان مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة على العينة الاستطلاعية نفسها وقوامها (30) أرملة، وبعد التصحيح ورصد النتائج لأفراد العينة، تم فرز المجموعة العليا (اللاتي حصلن على مستوى مرتفع على المقياس)، والمجموعة الدنيا (اللاتي حصلن على مستوى منخفض)، وتم حساب T. Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4): قيمة (T) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس

الاستراتيجيات

| المجموعة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|----------|-------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| العليا | 44 | 155.272 | 7.270 | 22.281 | 0.01 |
| الدنيا | 44 | 132.704 | 5.955 | | |

** قيمة (ت) الجدولية = (2.390) عند درجة حرية (86) ومستوى دلالة (0.01).

يتضح من الجدول (4) أن قيمة (T) بلغت (22.281) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى قدرة مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا في السمة المراد قياسها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع يؤهله للاستخدام والتطبيق في هذه الدراسة.

وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص على مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة بين (45 - 180) حيث أن المفحوص الذي تتراوح درجته بين (146 - 25 - 180) يعني أنه يستخدم استراتيجيات سليمة وإيجابية في مواجهة تلك التحديات، أما المفحوص التي تتراوح درجته بين (45-78.75) يعني أنه يستخدم استراتيجيات سلبية وغير فاعلة في مواجهة تحديات الحياة.

ثانيا: ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة:

* الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test- Re- Test : قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة بطريقة إعادة الاختبار، حيث طبقت المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها مرتين متتاليتين بفاصل زمني ثلاثة أسابيع، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في التطبيق الأول والثاني، حيث يشير معامل الارتباط إلى معامل الثبات، وقد بلغ معامل الثبات للاختبار كله (0.86)، وهو معامل يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات تجعله صالحا للتطبيق في الدراسة.

* الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة بطريقة معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها، والجدول رقم (5) يوضح معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول (5): معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة

وللمقياس للكامل

| معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات | البعد | رقم البعد |
|--------------------|-------------|----------------------|-----------|
| 0.44 | 9 | استراتيجيات دينية | 1 |
| 0.73 | 9 | استراتيجيات معرفية | 2 |
| 0.75 | 11 | استراتيجيات سلوكية | 3 |
| 0.40 | 8 | استراتيجيات انفعالية | 4 |
| 0.72 | 8 | استراتيجيات نفسية | 5 |
| 0.784 | 45 | المقياس ككل | |

يتضح من الجدول (5) أن معامل ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (0.784)، مما يشير إلى أن المقياس يتوفر له درجة جيدة من الثبات تناسب غرض البحث العلمي وتعطيه ثقة لدى الباحثين في ثبات نتائجه عند التطبيق.

ثانيا: مقياس الصمود النفسي:

استعانت الباحثتان في تصميمهما لمقياس الصمود النفسي بمجموعة من المقاييس الأجنبية منها:

* مقياس ليندا وماريل (Ryan, L., Mariel, C., , 2009).

* مقياس تشيكي هاسيو وآخرون (Hasui, C., & et. al.,: 2009).

* مقياس جيل ويندل وآخرون (Windle, G., & et.al.,: 2011).

* مقياس بروس سميث وآخرون (Smith, B., & et.al.,: 2008).

ويتألف المقياس في صورته الأولى من (47) فقرة تعبر في مجملها عن سمة الصمود النفسي، وهو مقياس غير مقسم إلى أبعاد فرعية وذلك على اعتبار أن سمة الصمود النفسي أحادية البعد كما أشارت لذلك دراسة "ناسوال وآخرون"

(Naswall, K., & et.al, 2013)، ويجب المفحوص على بنود المقياس من خلال تدرج رباعي (كثيرا جدا - كثيرا قليلا - قليلا جدا).

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي:

أولا: صدق مقياس الصمود النفسي:

* صدق المحتوى: قامت الباحثتان بالتحقق من صدق المحتوى بطريقة منطقية من خلال عرض فقرات مقياس الصمود النفسي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية بجامعة الأقصى والإسلامية بغزة؛ وذلك لإبداء الرأي والتعقيب على فقرات المقياس وصلاحياتها، ومدى تمثيلها للهدف الذي وضعت لقياسه وإمكانية تعديل صياغتها، أو حذفها، أو إضافة فقرات جديدة للمقياس، وتقدير مدى صلاحية الفقرات وشموليتها، ومناسبة سلم التقدير لها. وقد قامت الباحثتان بتعديل الفقرات التي اتفق المحكمون عليها، كما حذفت (3) فقرات لعدم انتمائها لسمة الصمود النفسي، وفقرتان لتكرار مضمونهما، وبذلك أصبح المقياس مؤلفا من (42) فقرة.

* صدق الاتساق الداخلي (الصدق التكويني): وقد تأكدت الباحثتان من الصدق التكويني لمقياس الصمود النفسي بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (6) أن جميع فقرات مقياس الصمود النفسي كان ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس دالا إحصائيا عند مستوى (0.01)، عدا الفقرتين (13، 16) فقد كان ارتباطها دالا عند مستوى (0.05)، أما الفقرات (8، 9، 17، 26) فقد كان ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دال إحصائيا؛ ولذلك قامت الباحثتان بحذفهم من المقياس، وبذلك يكون العدد النهائي لفقرات المقياس (38) فقرة.

جدول (6): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في مقياس الصمود النفسي وبين الدرجة الكلية للمقياس

| رقم الفقرة | معامل ارتباطها | رقم الفقرة | معامل ارتباطها | رقم الفقرة | معامل ارتباطها | رقم الفقرة | معامل ارتباطها | رقم الفقرة | معامل ارتباطها |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| 1 | 0.52 | 10 | 0.72 | 19 | 0.43 | 28 | 0.39 | 37 | 0.31 |
| 2 | 0.50 | 11 | 0.42 | 20 | 0.26 | 29 | 0.29 | 38 | 0.43 |
| 3 | 0.59 | 12 | 0.27 | 21 | 0.28 | 30 | 0.31 | 39 | 0.52 |
| 4 | 0.41 | 13 | 0.18 | 22 | 0.32 | 31 | 0.34 | 40 | 0.43 |
| 5 | 0.42 | 14 | 0.40 | 23 | 0.43 | 32 | 0.26 | 41 | 0.32 |
| 6 | 0.43 | 15 | 0.37 | 24 | 0.33 | 33 | 0.42 | 42 | 0.57 |
| 7 | 0.46 | 16 | 0.17 | 25 | 0.33 | 34 | 0.47 | | |
| 8 | 0.10 | 17 | 0.15 | 26 | 0.13 | 35 | 0.41 | | |
| 9 | 0.11 | 18 | 0.29 | 27 | 0.27 | 36 | 0.41 | | |

** دالة عند مستوى (0.01) ودرجة حرية 162، وقيمة معامل الارتباط الحرجة = 0.230.

* دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162، وقيمة معامل الارتباط الحرجة = 0.164.

*الصدق التمييزي: حيث طبقت الباحثتان مقياس الصمود النفسي على العينة الاستطلاعية نفسها وقوامها (30) أرملة، وبعد التصحيح ورصد النتائج لأفراد العينة، تم فرز المجموعة العليا (التي حصلت على مستوى مرتفع على مقياس الصمود النفسي)، والمجموعة الدنيا (التي حصلت على مستوى منخفض على المقياس نفسه)، وتم حساب T. Test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا، والجدول رقم (7) يبين ذلك.

جدول (7): قيمة (T) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الصمود

النفسي

| المجموعة | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|----------|-------|-----------------|-------------------|----------|---------------|
| العليا | 44 | 118.022 | 5.756 | 19.267 | 0.01 |
| الدنيا | 44 | 90.772 | 7.407 | | |

** قيمة (ت) الجدولية = (2.390) عند درجة حرية (86) ومستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (6) أن قيمة (T) بلغت (19.267) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى قدرة مقياس الصمود النفسي على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا في السمة المراد قياسها؛ مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع يؤهله للاستخدام والتطبيق في هذه الدراسة.

وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي بين (38 - 152) درجة، ويصنف المفحوص على أنه يمتلك مستوى مرتفع من الصمود النفسي إذا تراوحت الدرجة التي يحصل عليها بين (124 - 152)، أما المفحوص الذي يحصل على درجة منخفضة دون (66) فإنه يصنف على أنه يمتلك مستوى محدود من الصمود النفسي.

ثانياً: ثبات مقياس الصمود النفسي:

* الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-Re-Test: قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس الصمود النفسي بطريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني ثلاثة أسابيع، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها مرتين متتاليتين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين في القياسين، ويشير معامل الارتباط هنا إلى معامل الثبات، وقد بلغ معامل الثبات (0.83)، وهو معامل يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

* الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثتان بحساب ثبات مقياس الصمود النفسي بطريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث طبقت المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها، وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.774) وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى درجة ثبات تؤهل المقياس للتطبيق في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) في تنفيذ المعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، والاوزان النسبية، والنسب المئوية؛ لمعرفة أكثر استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى المرأة الفلسطينية الأرملة، ومعرفة مستوى الصمود النفسي لديها، إضافة لاختبار T-test لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات في كل من استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة والصمود النفسي تعزى لمتغيرات العمل وعدد الأبناء والمستوى التعليمي

وطبيعة وفاة الزوج، كما استخدمت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة العلاقة بين مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة ومستوى الصمود النفسي لدى المرأة الفلسطينية الأرملة.

نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

إجابة السؤال الأول وتفسيره:

ينص هذا السؤال على: "ما الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً لمواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرمال بقطاع غزة؟"، وللإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة على أفراد عينة الدراسة المكونة من (164) امرأة أرملة، ومن ثم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبية لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، والجدول (8) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (8) أن نسبة استخدام استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى المرأة الأرملة بلغت (77.3%) للمقياس كله، بينما كانت أكثر هذه الاستراتيجيات شيوعاً في الاستخدام لديهن هي الاستراتيجيات الدينية، حيث بلغت نسبة استخدام المرأة الأرملة لها (92.5%) يليها الاستراتيجيات المعرفية (80.7%)، ثم الاستراتيجيات السلوكية (75.4%)، فالاستراتيجيات الانفعالية (69.6%)، بينما كانت الاستراتيجيات النفسية في المرتبة الأخيرة، حيث بلغت نسبة شيوعها لدى المرأة الأرملة (66.88%).

جدول (8): استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة مرتبة حسب نسبة شيوع استخدامها لدى النساء

الأرامل في قطاع غزة

| م | استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة | عدد الفقرات | المتوسط الحسابي | المتوسط النسبي | الترتيب |
|---|----------------------------------|-------------|-----------------|----------------|---------|
| 1 | استراتيجيات دينية | 9 | 33.32317 | 0.925644 | 1 |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 9 | 29.06707 | 0.807419 | 2 |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 11 | 33.20732 | 0.754712 | 3 |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 8 | 22.28659 | 0.696456 | 4 |
| 5 | استراتيجيات نفسية | 8 | 21.40244 | 0.668826 | 5 |
| 6 | المقياس كله | 45 | 139.2866 | 0.773814 | |

وتعتقد الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية لأن التقرب والتوجه إلى الله عز وجل يعتبر أهم وسيلة للتغلب على ضغوطات الحياة اليومية والمعاصرة، خاصة بالنسبة للمرأة الأرملة التي تعيش ضغوطات نفسية واجتماعية متغيرة، بالإضافة إلى الأعباء الأخرى التي تقوم بها بعد وفاة زوجها، الأمر الذي يجعل إيمانها بما قدره الله لها عاملاً حاسماً في رفع مستوى الصمود النفسي في مواجهة المصاعب والضغوطات التي تمر بها في حياتها؛ وهذا يزيد صبرها ورضاها وقناعتها، واحتساب ذلك عند الله سبحانه وتعالى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أبو عرام (2005)، والهلالي (2009) واللذان أكدتا على أن أهم أساليب المواجهة التي جاءت في المرتبة الأولى هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة، وتأكيد الذات، وتحمل المسؤولية. أما بالنسبة للاستراتيجيات النفسية والتي جاءت في المرتبة الأخيرة، فتعتقد الباحثتان أن هذه النتيجة قد تعود إلى أن استخدام الاستراتيجيات النفسية لدى الفرد لمواجهة الشدائد والمصاعب بحاجة إلى خبرة وتدريب له في هذا المجال وهذا الأمر ربما لا يتوفر لدى الغالبية العظمى من النساء الأرامل اللاتي لم يلتحقن ببرامج تدريبية تؤهلن لممارسة بعض الفنيات النفسية التي تخفف من وطأة الأحداث الضاغطة والتحديات المعاصرة عليهن.

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

نتائج الفرض الأول وتفسيره:

وينص الفرض الأول على: "يصل مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرامل بقطاع غزة إلى 75%"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس الصمود النفسي على جميع أفراد عينة الدراسة ومن ثم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبية لاستجابات كل أفراد العينة على فقرات مقياس الصمود النفسي، والجدول رقم (9) يوضح ذلك. جدول (9): قيمة المتوسط الحسابي والنسبي لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس الصمود النفسي

| متغيرات الدراسة | عدد الفقرات | المتوسط الحسابي | المتوسط الحسابي كفقرة واحدة | المتوسط النسبي |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|----------------|
| الصمود النفسي | 38 | 104.2134 | 2.742458 | 0.685615 |

يتضح من الجدول (9) أن المتوسط النسبي لمستوى الصمود النفسي لدى المرأة الأرملة بلغ (68.5%)، وهو مستوى أقل من المستوى الذي حددته الباحثة في الفرضية السابقة وهو (75%)؛ لذلك فإنه يتم رفض الفرض البديل وقبول الفرض الصفري، وبصورة عامة يمكن القول إن مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرامل بمحافظة خان يونس. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشيراوي (2012) التي أشارت إلى أن نسبة الصمود النفسي لدى المرأة الأرملة وصل إلى نسبة (70%).

وتعتقد الباحثتان أن النتيجة السابقة منطقية وواقعية تنسجم مع بنية المجتمع الفلسطيني بصفة عامة، ومع طبيعة النساء الأرامل بصفه خاصة؛ ذلك أنهن يعانين من ضغوطات مختلفة تتعلق بالنواحي الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، فضلاً عن الدور الجديد الذي تقوم به وهو دور الأب والأم معاً؛ مما يشكل عليها عبئاً ضاعفاً جديداً إضافة للأعباء الأساسية التي تقوم بها، وهذا ما يجعلها تشعر بالإرهاك والضعف والمشقة النفسية؛ مما قد يؤدي إلى تسليحها بقدر لا بأس به من الصمود النفسي يمكنها من استخدام استراتيجيات مواجهة سليمة لهذه الضغوط. ويتفق ذلك مع دراسة الأغا (2011:3) التي تشير إلى أن تعرض المرأة للترمل يعد من أخطر وأهم الضغوط التي تطرأ على الحياة الزوجية بشكل عام وعلى الزوجة بشكل خاص.

• نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

وينص هذا الفرض على ما يلي: "لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة، ومستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان معامل

ارتباط بيرسون بين مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة بأبعاده المختلفة، ومستوى الصمود النفسي، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (10) أن هناك علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة بأبعادها المختلفة، وبين مستوى الصمود النفسي لدى المرأة الأرملة؛ مما يجعلنا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، أما بالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس فيتضح أن معاملات ارتباط الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية بمستوى الصمود النفسي كانت دالة عند مستوى (0.01)، أما معاملات ارتباط الاستراتيجيات السلوكية والنفسية فقد كانت دالة عند مستوى (0.05)، في حين لم يكن معامل ارتباط الاستراتيجيات الانفعالية بالصمود النفسي دالاً إحصائياً.

جدول (10): معاملات الارتباط بين مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة بأبعاده المختلفة، ومستوى

الصمود النفسي لدى النساء الأرامل بقطاع غزة

| م | استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة | الصمود النفسي |
|---|----------------------------------|------------------|
| | | معاملات الارتباط |
| 1 | استراتيجيات دينية | 0.176 * |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 0.303 ** |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 0.313 ** |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 0.152 |
| 5 | استراتيجيات نفسية | 0.208 * |
| | المقياس كله | 0.234 ** |

** دالة عند مستوى (0.01) ودرجة حرية 162، وقيمة معامل الارتباط الحرجة = 0.230

* دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162، وقيمة معامل الارتباط الحرجة = 0.164

وتعتقد الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية وواقعية؛ فالصمود النفسي يخفف من وقع الحدث الصادم والضغوط، كما أن احساس المرأة الأرملة بالالتزام والمسئولية يمثل دافعاً لاستخدام أساليب وآليات لمواجهة هذه الضغوط، ومواجهة تحديات الحياة المعاصرة بأبعادها المختلفة.

ومن جانب آخر ترى الباحثتان أن تمتع المرأة الأرملة ببعض مقومات الصحة النفسية والتوافق النفسي والصلابة والصمود النفسي القوي، له أكبر دور في تعلمها استراتيجيات سليمة للمواجهة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جودة (2006) التي أظهرت وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة والصحة النفسية، ودراسة جوهر (2014)، ودراسة الشيراوي (2012)، التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط السلبية، كما تتفق مع نتيجة دراسة منصور (2006: 59) التي أشارت إلى أن الفرد الذي يتمتع بالتوافق الحسن، لديه قدرة على مواجهة

الإحباط، ولديه صلابة قوية إزاء متاعب الحياة، كما يتصف بدرجة عالية من التحمل والصمود. كما تتفق مع دراسة "توجادا وفريدريكسون" (Fredrickson, B., L., & Tugade., M. M, 2004)، التي أشارت إلى أن الصمود النفسي يعود إلى أساليب المواجهة الفاعلة والتواؤم برغم القسوة والمحن وخبرات الفقد والفراق، وإلى أن الذكاء الانفعالي يلعب دوراً في حياة الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي خاصة في التمييز بين ذوي الصمود المرتفع والمنخفض من حيث القدرة على التعلم من نكسات الحياة وعقباتها واستخدام هذه المعرفة في المواجهة بفاعلية أكثر.

• نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

وينص هذا الفرض على ما يلي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة تعزى لمتغيرات (الحالة الاقتصادية، وفاة الزوج - مدة الترميل - الحالة الاجتماعية - المستوى الدراسي - عدد الأبناء)". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات عينتين غير مرتبطتين، والجداول رقم (13)، (12)، (11)، (14)، (15)، (16)، (17) تبين هذه الفروق فيما يتعلق بتلك المتغيرات.

جدول (11): قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى استراتيجيات

مواجهة تحديات الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية

| م | أبعاد المقياس | تعمل (ن = 26) | | لا تعمل (ن = 138) | | قيم "ت" | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|---------------|---------|-------------------|--------|---------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| 1 | استراتيجيات دينية | 2.866 | 33.153 | 2.823 | 33.355 | 0.333 | غير دالة |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 4.049 | 29.077 | 4.168 | 29.065 | 0.013 | غير دالة |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 3.707 | 32.692 | 4.759 | 33.304 | 0.621 | غير دالة |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 7.565 | 22.038 | 4.637 | 22.333 | 0.265 | غير دالة |
| | استراتيجيات نفسية | 4.089 | 19.384 | 4.557 | 21.782 | 2.499* | دالة |
| 5 | المقياس كله | 13.856 | 136.346 | 12.744 | 139.84 | 1.265 | غير دالة |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

يتضح من الجدول (11) أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس كله وبالنسبة لجميع أبعاده الفرعية فيما عدا بعد الاستراتيجيات النفسية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير الحالة الاقتصادية للمرأة الأرملة (تعقل - لا تعمل)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الأرامل العاملات والأرامل غير العاملات في بعد الاستراتيجيات النفسية.

جدول (12): قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات

الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

| م | أبعاد المقياس | ثانوية عامة فما دون (ن = 111) | | تعليم جامعي فما فوق (ن = 53) | | قيم "ت" | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|-------------------------------|---------|------------------------------|---------|---------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| 1 | استراتيجيات دينية | 2.780 | 33.180 | 2.910 | 33.263 | 0.939 | غير دالة |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 4.163 | 28.747 | 4.039 | 29.735 | 1.435 | غير دالة |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 4.749 | 33.036 | 4.303 | 33.566 | 0.688 | غير دالة |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 4.930 | 22.477 | 5.706 | 21.886 | 0.681 | غير دالة |
| | استراتيجيات نفسية | 4.200 | 21.955 | 6.084 | 20.245 | 2.274* | دالة |
| 5 | المقياس كله | 13.405 | 139.396 | 12.049 | 139.056 | 0.157 | غير دالة |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

ويتضح من الجدول (12) أن قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس كله وبالنسبة لجميع أبعاده الفرعية فيما عدا بعد الاستراتيجيات النفسية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي للمرأة الأرملة (ثانوية عامة فما دون - جامعية فما فوق)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الأرملة الحاصلات على الثانوية العامة فما دون، وبين الأرملة الحاصلات على التعليم الجامعي فما فوق وذلك في بعد الاستراتيجيات النفسية.

جدول (13): قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات

الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير وفاة الزوج

| م | أبعاد المقياس | استشهاد (ن = 32) | | وفاة عادية (ن = 132) | | قيم "ت" | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|------------------|---------|----------------------|---------|---------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| 1 | استراتيجيات دينية | 2.995 | 33.00 | 2.684 | 33.401 | 0.721 | غير دالة |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 3.864 | 29.813 | 4.195 | 28.886 | 0.137 | غير دالة |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 4.427 | 33.406 | 4.661 | 33.159 | 0.272 | غير دالة |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 7.486 | 22.218 | 4.490 | 22.303 | 0.082 | غير دالة |
| | استراتيجيات نفسية | 4.187 | 21.625 | 4.659 | 21.348 | 0.307 | غير دالة |
| 5 | المقياس كله | 13.825 | 140.062 | 12.772 | 139.098 | 0.377 | غير دالة |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

يتضح من الجدول (13) أن قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس كله، وكذلك لجميع أبعاده الفرعية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير طبيعة وفاة الزوج (شهيد - وفاة عادية بسبب آخر).

جدول (14): قيم "ت" لحساب الدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات

الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير عدد الأبناء

| م | أبعاد المقياس | أربعة فما دون (ن = 108) | | خمسة فما فوق (ن = 56) | | قيم "ت" | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|-------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| 1 | استراتيجيات دينية | 2.914 | 33.233 | 2.625 | 33.500 | 0.577 | غير دالة |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 4.020 | 29.074 | 4.392 | 29.053 | 0.030 | غير دالة |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 4.578 | 33.500 | 4.641 | 32.643 | 1.132 | غير دالة |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 5.579 | 22.528 | 4.328 | 21.821 | 0.827 | غير دالة |
| | استراتيجيات نفسية | 4.613 | 21.546 | 4.485 | 21.125 | 0.560 | غير دالة |
| 5 | المقياس كله | 12.941 | 139.879 | 12.996 | 138.143 | 0.814 | غير دالة |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

يتضح من الجدول (14) أن قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس كله، وكذلك لجميع أبعاده الفرعية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة لدى المرأة الأرملة تعزى إلى متغير عدد الأبناء.

جدول (15): قيم "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات

الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير مدة الترميل

| م | أبعاد المقياس | أربعة سنوات فأقل ن = (92) | | خمسة سنوات فأكثر (ن = 72) | | قيم "ت" | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|---------------------------|---------|---------------------------|---------|---------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| 1 | استراتيجيات دينية | 2.642 | 33.304 | 3.054 | 33.347 | 0.096 | غير دالة |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 4.066 | 29.032 | 4.254 | 29.111 | 0.120 | غير دالة |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 4.688 | 33.021 | 4.516 | 33.444 | 0.582 | غير دالة |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 5.029 | 12.272 | 5.409 | 22.306 | 0.041 | غير دالة |
| | استراتيجيات نفسية | 4.807 | 20.119 | 4.246 | 22.486 | 2.307* | دالة |
| 5 | المقياس كله | 12.962 | 139.750 | 12.993 | 138.694 | 0.517 | غير دالة |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

يتضح من الجدول (15) أن قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس كله وبالنسبة لجميع أبعاده الفرعية، فيما عدا بعد الاستراتيجيات النفسية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير مدة التمرل للمرأة الأرملة (أربعة سنوات فما دون - خمسة سنوات فما فوق)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الأرامل اللاتي بلغت مدة ترملهن أربعة سنوات فما دون، وبين الأرامل اللاتي بلغت مدة ترملهن خمسة سنوات فما فوق لصالح الأخيرة وذلك في بعد الاستراتيجيات النفسية.

جدول (16): قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات

الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

| م | أبعاد المقياس | متزوجة من آخر (ن = 25) | | غير متزوجة من آخر (ن = 138) | | قيم "ت" | مستوى الدلالة |
|---|----------------------|------------------------|---------|-----------------------------|---------|----------|---------------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| 1 | استراتيجيات دينية | 2.953 | 33.160 | 2.793 | 33.384 | 0.366 | غير دالة |
| 2 | استراتيجيات معرفية | 3.915 | 29.200 | 4.201 | 29.058 | 0.157 | غير دالة |
| 3 | استراتيجيات سلوكية | 4.159 | 33.760 | 4.664 | 33.159 | 0.602 | غير دالة |
| 4 | استراتيجيات انفعالية | 6.883 | 24.280 | 4.773 | 21.913 | 2.117 * | دالة |
| | استراتيجيات نفسية | 3.375 | 23.840 | 4.626 | 20.985 | 2.943 ** | دالة |
| 5 | المقياس كله | 12.962 | 139.750 | 12.993 | 138.694 | 0.517 | غير دالة |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

** قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (2.617) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية 162

يتضح من الجدول (16) أن قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس كله وبالنسبة لجميع أبعاده الفرعية فيما عدا بعدي الاستراتيجيات الانفعالية والنفسية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية للمرأة الأرملة (متزوجة من آخر - غير متزوجة من آخر)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) في بعد الاستراتيجيات النفسية، وعند مستوى (0.05) في بعد الاستراتيجيات الانفعالية بين الأرامل اللاتي تزوجن بعد وفاة زوجهن الأول من رجل آخر، وبين الأرامل اللاتي لم يتزوجن بعد وفاة زوجها الأول.

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول (17) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى لمتغير العمر (دون 30 سنة - 30-45 سنة فما فوق)، وهذا يعني قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل؛ حيث أن النسبة الفائية المحسوبة أقل من قيمة (ف) الحرجة عند درجات حرية (160، 3)، حيث بلغت قيمة النسبة الفائية للمقياس كله (0.524)، بينما القيمة الحرجة (الجدولية) = (1.63)، أما بالنسبة للأبعاد الفرعية فتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند

مستوى دلالة (0.01) في بعد الاستراتيجيات النفسية فقط؛ حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة (1.943) وهي أكبر من قيمتها الحرجة (الجدولية).

جدول (17): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى أبعاد استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة تبعاً لمتغير العمر

| البعد | المصدر | مجموع المتوسطات | درجات الحرية | مربع المتوسطات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|----------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|---------|---------------|
| استراتيجيات دينية | بين المجموعات | 16.707 | 3 | 5.569 | 0.695 | غير دالة |
| | داخل المجموعات | 1281.165 | 160 | 8.007 | | |
| | المجموع | 1297.827 | 163 | --- | | |
| استراتيجيات معرفية | بين المجموعات | 79.952 | 3 | 26.651 | 1.573 | غير دالة |
| | داخل المجموعات | 2710.310 | 160 | 16.939 | | |
| | المجموع | 2790.262 | 163 | --- | | |
| استراتيجيات سلوكية | بين المجموعات | 8.23 | 3 | 2.841 | 0.132 | غير دالة |
| | داخل المجموعات | 3446.428 | 160 | 21.540 | | |
| | المجموع | 3454.951 | 163 | --- | | |
| استراتيجيات انفعالية | بين المجموعات | 52.303 | 3 | 17.434 | 0.645 | غير دالة |
| | داخل المجموعات | 4327.228 | 160 | 27.045 | | |
| | المجموع | 4379.530 | 163 | --- | | |
| استراتيجيات نفسية | بين المجموعات | 119.125 | 3 | 39.708 | ❖❖19.43 | دالة |
| | داخل المجموعات | 3270.314 | 160 | 20.439 | | |
| | المجموع | 3359.439 | 163 | --- | | |
| المقياس كله | بين المجموعات | 265.681 | 3 | 88.560 | 0.524 | غير دالة |
| | داخل المجموعات | 27053.85 | 160 | 169.078 | | |

| البعد | المصدر | مجموع المتوسطات | درجات الحرية | مربع المتوسطات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|-------|---------|-----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
| | المجموع | 27319.530 | 163 | --- | | |

** قيمة (ف) الجدولية الحرجة = (1.63) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

وتفسر الباحثان النتيجة المتعلقة بالفرض الثالث: والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية للمرأة الأرملة (متزوجة من آخر - غير متزوجة من آخر)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) في بعد الاستراتيجيات النفسية، وعند مستوى (0.05) في بعد الاستراتيجيات الانفعالية بين الأرملة اللاتي تزوجن بعد وفاة زوجهن الأول من رجل آخر، وبين الأرملة اللاتي لم تتزوجن بعد وفاة زوجها الأول، وهذا أمر طبيعي كون المرأة الأرملة تتأثر بفقدان زوجها الأول، وما تحمله من خبرات وذكريات لها أكبر الأثر على مشاعرها وانفعالاتها خاصة بعد زواجها الثاني وتركها ما لديها من أطفال فتركها لأطفالها بعد صدمة جديدة تضاف لصدمة الأولى بفقدان زوجها، الأمر الذي قد يشعرها بالإحباط والحزن والأسى؛ ولذلك فإن ما تستخدمه المرأة الأرملة من استراتيجيات مواجهة سلبية أو إيجابية ربما لن يتأثر بزواجها الجديد إلا في بعد الاستراتيجيات النفسية والانفعالية لصالح المرأة الأرملة المتزوجة من آخر وتفسر الباحثان ذلك بأنه ربما يعود أن المرأة الأرملة المتزوجة من آخر قد أصبح لديها نوعاً من الحصانة الانفعالية النفسية تجاه ضغوط الحياة وتحدياتها، خاصة إذا كان الزوج الجديد من الشخصيات المؤازرة والمساندة لها في محنتها بوفاة زوجها الأول.

كما تفسر الباحثان النتيجة المتعلقة بالفرض الثالث: والذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير مدة الترملة للمرأة الأرملة (أربعة سنوات فما دون - خمسة سنوات فما فوق)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الأرملة اللاتي بلغت مدة ترملهن أربعة سنوات فما دون، وبين الأرملة اللاتي بلغت مدة ترملهن خمسة سنوات فما فوق لصالح الأخيرة وذلك في بعد الاستراتيجيات النفسية، وتفسر الباحثان ذلك بأنه كلما طالت فترة المعاناة ازدادت المرأة الأرملة خبرة وصبراً وصموداً في مواجهة ضغوط الحياة، وأصبح لديها خبرة بكيفية التعامل معها، ومحاولة التكيف مع مشاكل وتحديات وضغوطات الحياة المختلفة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة "بودروفسكا وكار" (Pudrovska & Carr, 2008).

أما بالنسبة للنتيجة المتعلقة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة لدى المرأة الأرملة تعزى إلى متغير عدد الأبناء، فتفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الفرد الذي يمتلك استراتيجيات مواجهة إيجابية وسليمة لمواجهة ضغوط الحياة المعاصرة يستطيع تحمل الأعباء ومواجهة ضغوط الحياة بغض النظر عن عدد الأبناء، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة (Carnelley, et al., 2006) ودراسة (Bonanno & Kaltman, 2001).

بينما تفسر الباحثان النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير طبيعة وفاة الزوج (شهيد - وفاة عادية بسبب آخر) بأن فقدان الزوج بشكل عام

يشكل عبئاً وضغطاً نفسياً على المرأة الأرملة بغض النظر عن طبيعة وفاة الزوج (شهيد - وفاة عادية بسبب آخر)، فكلها تشكل عبئاً على المرأة التي تتحمل أدواراً جديدة في الأسرة، وتصبح هي الأم وهي الأب، ومن مهامها توفير وإشباع حاجات أبنائها النفسية والاجتماعية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة (Carnelley, et al., 2006) ودراسة (Bonanno & Kaltman, 2001).

كما تفسر الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي للمرأة الأرملة (ثانوية عامة فما دون - جامعية فما فوق)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الأرامل الحاصلات على الثانوية العامة فما دون، وبين الأرامل الحاصلات على التعليم الجامعي فما فوق وذلك في بعد الاستراتيجيات النفسية لصالح الأخيرة، بأن المرأة الحاصلة على شهادة جامعية تأهلها للعمل تكون أكثر استقراراً نفسياً وشعوراً بالأمن النفسي، بينما الأمهات الأرامل الحاصلات على ثانوية عامة وما دون فإن فرصتهن للعمل تكون أضعف؛ مما قد يشكل لديهن قلقاً من المستقبل ويشعرهن بالتوتر فيعكس ذلك سلبياً على صحتها النفسية وبالتالي على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة (Carnelley, et al., 2006) ودراسة (Bonanno & Kaltman, 2001)، ودراسة "جاندرت وكوهين" (Gunthert & Chohen, 1999) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين العصائية وطرق المواجهة (لوم الذات، التمني، التفرغ الانفعالي، والاستجابة العدوانية)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين العصائية وطرق المواجهة (الاسترخاء، الاتجاه إلى مواقف أخرى، إعادة التخطيط، والعمل المباشر والاتجاه للمساندة الاجتماعية، الاتجاه إلى التدين، والفكاهة، والبحث عن المعلومات)، كما تتفق مع دراسة "وينمان" (Weinman, 1981, 66-67) التي أشارت إلى أنه إذا فشلت استراتيجيات المواجهة المختلفة، يبدأ الفرد في الشعور بفقدان الأمل أو اليأس والعجز، حيث يرى أن الموقف يصعب عليه حلها، ومن المحتمل أن يؤدي الشعور باليأس والعجز إلى ظهور المشاعر الاكتئابية، وتعتقد الباحثان أن هذا هو بالفعل ما يحدث لدى المرأة الأرملة الأقل حظاً من التعليم.

ومن جانب آخر تفسر الباحثتان النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى إلى متغير الحالة الاقتصادية للمرأة الأرملة (تعمل - لا تعمل)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الأرامل العاملات والأرامل غير العاملات في بعد الاستراتيجيات النفسية، بأن المرأة العاملة هي أكثر استقراراً وشعوراً بالأمن لوجود راتب ثابت يسد احتياجات أسرتها، وهي أكثر ثقة بنفسها وأكثر تحدياً والتزاماً وقدرة على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة (Curnelley, et al., 2006) ودراسة (Bonanno & Kaltman, 2001).

وبالنسبة للنتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة تعزى لمتغير العمر (دون 30 سنة - 30-45 سنة - 46 سنة فما فوق)، أما بالنسبة للأبعاد الفرعية فتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في بعد الاستراتيجيات النفسية فقط لصالح الأكبر سناً؛ حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة (1.943) وهي أكبر من قيمتها الحرجة (الجدولية)، وتفسر الباحثتان تلك النتيجة بأنه كلما كانت المرأة أصغر سناً كلما كانت أكثر تأثراً من ناحية انفعالية وأقل استقراراً

نفسيا لقلة خبرتها بموقف الحياة ومشكلاتها، ومنطقي أن فقدانها لزوجها في سن صغير سوف يؤثر على نفسياتها وسلوكها تجاه الآخرين، وبالتالي على طبيعة استراتيجيات مواجهتها لتحديات الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلارك ديفيد (Clark David, 1995) التي تؤكد أن الصلابة النفسية والعمر يساهمان في وجود اختلافات بينية في القابلية للضغوط ومواجهتها، وأن وجهة الضبط الصحية والصلابة النفسية المرتفعة كانت هي المؤدية إلى النمو النفسي السوي، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة (Carnelly, et al., 2006) ودراسة (Bonanno & Kaltman, 2001)، ودراسة "ويلكوكس" وآخرون (Wilcox et al., 2003) أن شعور المرأة الأرملة بالضغط النفسي أو الأسى يتأثر سلبيا بعمر الأرملة، خاصة إذا كانت صغيرة في العمر لنقص خبرتها الحياتية بشكل عام، والألفة والاعتیاد على تحمل المسؤولية من جانب آخر.

نتائج الفرض الرابع وتفسيره:

وينص هذا الفرض على ما يلي: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى الصمود النفسي تعزى لمتغيرات (الحالة الاقتصادية، وفاة الزوج، مدة الترميل، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي - عدد الأبناء)". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات عينتين غير مرتبطتين، والجداول رقم (18-19) تبين هذه الفروق فيما يتعلق بتلك المتغيرات.

جدول (18): قيم "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغيرات

الدراسة

| المتغير | التصنيف | قيم "ت" | | مستوى الدلالة |
|-------------------|-------------------|---------|---------|---------------|
| | | ع | م | |
| الحالة الاقتصادية | تعمل | 8.504 | 105.923 | غير دالة |
| | لا تعمل | 11.814 | 103.891 | |
| وفاة الزوج | استشهاد | 10.820 | 104.219 | غير دالة |
| | وفاة عادية | 11.522 | 104.212 | |
| مدة الترميل | أربعة سنوات فأقل | 10.553 | 103.478 | غير دالة |
| | خمسة سنوات فأكثر | 12.317 | 105.152 | |
| الحالة الاجتماعية | متزوجة من آخر | 12.065 | 102.680 | دالة |
| | غير متزوجة من آخر | 11.287 | 104.478 | |
| المستوى الدراسي | ثانوية عامة فما | 12.247 | 103.595 | غير دالة |

| | | دون | | جامعة فما فوق | |
|----------|-------|--------|---------|---------------|--------------|
| | | 9.185 | 105.509 | | |
| غير دالة | 1.073 | 11.897 | 104.898 | أربعة فما دون | عداد الأبناء |
| | | 10.205 | 102.89 | خمسة فما فوق | |

* قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (1.980) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

** قيمة (ت) الجدولية الحرجة = (2.617) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية 162

يتضح من الجدول (18) أن جميع قيم (ت) كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة لكافة متغيرات الدراسة فيما عدا متغير الحالة الاجتماعية، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى إلى متغيرات الحالة الاقتصادية، ووفاة الزوج، ومدة الترميل، والمستوى الدراسي، وعدد الأبناء، بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) في مستوى الصمود النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للمرأة الأرملة (متزوجة من آخر - غير متزوجة من آخر) لصالح الأخيرة.

وتعتبر الباحثتان هذه النتيجة منطقية لأن الصمود النفسي سمة من سمات الشخصية تختلف من شخص لآخر كما تتأثر بالوضع والموقف والحالة الاجتماعية التي يعيشها الشخص، فالمرأة الأرملة غير المتزوجة يكون مستوى صمودها النفسي أكثر من المرأة التي تزوجت من زوج آخر حيث يكون لديها أعباء ومهام أكثر بالإضافة إلى بعدها عن أبنائها إذا كان لديها أبناء. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة "كوتو" (Coutu, 2002: 55) من أن الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي يحرزون توازناً نفسياً، ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن وسوء الحظ لديهم، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي؛ فهم واثقون بأنفسهم ويدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، ولا يشعرون بالضغط، ويستطيعون مواجهتها بمفردهم إذا اقتضى الأمر وهم يسعدون بكونهم مميزون في ذلك، علاوة على أنهم يثقون بقدرتهم على المواظبة والمثابرة؛ لأنهم فعلوا ذلك من قبل ويتوقعون ذلك مسبقاً أكثر من خوفهم من التغيير والتحديات أمامهم، وتتفق كذلك مع دراسة "ليزنج وآخرون" (Letzring, T., D., & et. Al, 2004) التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي الصمود النفسي يوصفون بأن لديهم اهتمامات واسعة في الحياة، ومستوى مرتفع من الروح المعنوية والمهارات الاجتماعية، وهم متحمسون وتوكيديون وغير انهماكين أو بليدين انفعالياً.

وتعتقد الباحثتان أن ما سبق ذكره من سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع، تتوافر بشكل أكثر وضوحاً لدى المرأة الأرملة غير المتزوجة من آخر.

جدول (19): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات في مستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير العمر

| المصدر | مجموع المتوسطات | درجات الحرية | مربع المتوسطات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------------|--------------|----------------|----------|---------------|
| بين المجموعات | 39.186 | 3 | 13.062 | 0.100 | غير دالة |
| داخل المجموعات | 20980.345 | 160 | 131.127 | | |
| المجموع | 21019.530 | 163 | --- | | |

* قيمة (ف) الجدولية الحرجة = (1.63) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 162

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الصمود النفسي تعزى لمتغير العمر (دون 30 سنة - 30 - 45 سنة - 46 سنة فما فوق)، وهذا يعني قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل؛ حيث أن النسبة الفائية المحسوبة أقل من قيمة (ف) الحرجة عند درجات حرية (3، 160)، حيث بلغت قيمة النسبة الفائية المحسوبة (0.100)، بينما القيمة الحرجة (الجدولية) = (1.63). وتعتقد الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية لأن الصمود النفسي سمة من سمات الشخصية قد لا يتأثر بالعمر حيث تؤكد دراسة كلارك ديفيد (Clark David, 1995) أن الصلابة النفسية والعمر يساهمان في وجود اختلافات بينية في القابلية للضغط، وأن وجهة الضبط الصحية والصلابة النفسية المرتفعة كانت هي المؤدية إلى النمو النفسي السوي، على اعتبار أن الصلابة النفسية هي الطريق الممهد للصمود النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشيراوي (2012)، ودراسة (Carnelly, et al., 2006) ودراسة (Bonanno & Kaltman, 2001). كما تعتقد الباحثتان أن الصمود النفسي ربما يكون له علاقة بخبرة الفرد بالحياة أكثر من علاقته بالعمر، وهناك فروق فردية في هذا المجال إذ يمكن أن تكون هناك بعض الأرامل الأصغر سناً ولكنهن أكثر خبرة ممن هن أكبر منهن سناً.

التوصيات والمقترحات:

تقدم الدراسة الحالية مجموعة من التوصيات والمقترحات بناء على ما أسفرت عنه نتائجها:

أولاً: التوصيات:

- * تطبيق برامج إرشادية لتعزيز أساليب مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة لدى فئات مهمشة كالمرأة الأرملة والمطلقة وغيرها.
- * إنشاء مؤسسات اجتماعية تدعم المرأة الأرملة من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية.
- * تشجيع مشاركة المرأة الأرملة بأنشطة ترفيهية من خلال دمجها في مؤسسات المجتمع المحلي لتقوية الصمود النفسي لديها.
- * بناء برامج إرشادية من خلال وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمسموعة، والمكتوبة في الصحف والمجلات لدعم الأرملة وتوعيتها بأساليب المواجهة التي تضمن لها الصحة النفسية.

ثانياً: المقترحات:

- * إجراء أبحاث تتضمن متغيرات نفسية واجتماعية جديدة ذات أهمية في حياة هذه الشريحة كالتفاؤل الامل والسعادة لدى المرأة الأرملة، وتطبيق برامج إرشادية تسعى إلى تطوير مستوى الصمود النفسي في مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، وتنمية التوجه الإيجابي لديهم نحو الحياة.
- * إجراء أبحاث حول شرائح أخرى كالمرأة (المطلقة. الأعرزب. العاملة).

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو حطب، صالح (2003): الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة.
- أبو عرام، أمل علاء الدين (2005): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- الأغا، ريهام (2011): التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأراامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- إبراهيم عبد الستار (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، العدد (239)، عالم المعرفة - الكويت.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994): مقياس تحمل الضغط، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- جودة، أمال (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول - التربية في فلسطين ومتغيرات العصر الجزء الثاني، الجامعة الإسلامية، غزة، 667-696.
- جودة، أمال عبد القادر (2006): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 7 (63 - 106).
- جوهر، إيناس سيد على عبد الحميد (2014): الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.
- الحسين، بشرى عبد (2011): المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الأرملة في ظل الظروف الراهنة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 30 (136-221).
- السنبل، عبد العزيز (2005). تقنين مقياس مدى التكيف لدى الدارسين في مراكز محو الأمية وتعليم الكبار في مدينة الرياض، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة (22)، 143.
- الشيراوي، أماتي (2012): أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقته بالصلافة النفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 13 (1)، البحرين.
- العاصي، تيسير كايد (1993): التوتر النفسي: أسبابه ومضاعفاته. طرق العلاج، الطبعة الأولى.
- عبد الباسط، لطفي (1994): مقياس عمليات تحمل الضغوط، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي علي (2003): دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- العنزي، أمل (2004): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.

- فايد، حسين (1998): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية، 8 (2)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرج، صفوت (1989): القياس النفسي، ط 2، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- محمد، لطفي راشد (1992): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، 75 (69-93)، يوليو.
- مصطفى، حسن (1994): ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها- دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والإندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 8 (47-288).
- مقران، معاذ أحمد محمد قايد (2014): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمينيين، رسالة (دكتوراه) غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، جامعة المنوفية.
- منصور سامي (2006): التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين في المناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- منصور طلعت والبلاوي، فيولا (1989): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين: دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الهلال، عادل (2009): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- الهلول، إسماعيل ومحيسن، عون (2013): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج عن الحياة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية - المجلد 27 (2207)
- هلال، شرين (2013): بعض أساليب التعامل مع الضغوط لتخفيف أعراض ما بعد الصدمة لدى أمهات الاطفال المصابين بالسرطان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس، مصر.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Affi., Tracie, O.,Cox,Brain,J.,& Enns, Murray , W.,(2006) : Mental Health Profiles Among Married & Separated Divorced Mothers in A nationally Representative Sample , Journal of Social Psychology & Psychiatric Epidemiology ,41(2),122-129.
- Bonanno, G. & Kaltman, S. (2001) The varieties of grief experience. Clinical Psychology Review, 21(5), 707-734.
- Bonanno , G.A.,(2004): Loss , Trauma , & human resilience : Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events ? American Psychologist , 59(1) , 20-28.
- Bonanno, G. a., Moskowitz , J. T., Papa, A., & Folkman , S ., (2005) : Resilience to Loss in bereaved spouses, bereaved parents and bereaved gay men, Journal of personality & social Psychology ,88 (827-843).
- Browning, K.B., and Johnson D. C., (2010) : Key facts on Resilience, Naval Center for compact and Operational Stress (NCCASC), www.Nccosnavy.mail.

- Carnally, 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.
- Clark David, E(1995). Vulnerability to stress as function of age sex, Locus of control, hardiness and type, *Journal of social behavior and personality*:23(285-268)
- Coutu, D.L., (2002): How Resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-55.
- David,J& Suls,J. (1999): Coping Efforts in Daily Life: Role of big five Traits and Problem Appraisals, *Journal of Peer*, 67(2),265-294.
- Eley , S.D.,Cloninger, ,R., Wlters, L., Laurence,C., Synnott, R.,& Wikinson, D.,(2013):The Relationship between Resilience and Personality Traits in doctor's implications for enhancing will being, *Peer J 1*: e216: DOI10.7717/peerj.216.
- Fayombo, G. (2010) : The Relationship between Personality Traits & Psychological Resilience among the Caribbean Adolescents , *International Journal of Psychological Studies* , 2(2), 105-116.
- Fredrickson B. L., & Tugade , M M., (2004) : Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences, *Journal of Personality & social Psychology*, 86(2), 230-333.
- Goldstein , S, (2006) : Creating a Clinical Psychology of Resilience . Harcourt Assessment.inc
- Gito, M., Ihara , H., & Ogata , H., (2003) : The Relationship of resilience , Hardness, Depression & burnout among Japanese psychiatric hospital nurses , *Journal of Nursing Education & Practice*, 3(11), 12-18.
- Hasui, Chiko & Igarashi, Hiromi ., Shikai , Voriko., Shono Masahiro ., Nagata Toshiaki & Kitamura Toshinori ,(2009) :The Resilience Scale : A Duplication Study in Japan . *The open family Studies Journal* ,2(15-22).
- Kobasa, S.C(1979): "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, (1), 168-177
- Lee,Gray,R.,Seccombe,Karen & Constance ,L, Shehan,(1991): Marital Status & Personal Happily descriptions from acquaintances clinicians AN Analysis of Trend Date , *Journal of Marriage & The Family* , 53(839- 844).
- Letzring, T.D.,Block, J.,& Funder , D.C., (2004): Ego-control & Ego Resiliency : Generalization of self - report scales based on personality descriptions from acquaintances clinicians , and the self, *Journal of Research in Personality* , www., Elsevier.com.(1-28).
- Lowenstein ,S.,F.,Bloch ,N,E., Champion , J., Epstein, J.S.,Gale ,P., & Salvatore , M.(1981): A study OF Satisfactions & Stresses of Single Women in Midlife , *Sex Roles*, 7(1127-1141).
- Luther , S.S., & Cicchetti ,D .(2000) : The construct of Resilience : Implications for interventions and social policies *Development and psychopathology*, 12(857-885).
- Lyubomirsky, S; Sousa, L; Dickerhoof, R. (2006) . The Costs and Benefits of Writing talking and Thinking About Life's Triumphs and Defeats. *Journal of personality and social psychology*, 90,692-708.

- Maddi, S.R., (2005): On Hardiness and other pathways to resilience . Am Psychology, 60, 261-262.
- Maddi, S. R., Harvey , R.H., Khoshaba, D. M., Lu,J.L., Persico,M., & Brow, M.(2006) : The personality construct of hardiness ,111: Relationships with repression , innovativeness , authoritarianism and performance . Journal of Personality , 74(2), 575-598.
- Maddi,S.R.,(2013): Personal Hardness as the Basis for Resilience , Springer Brief in Psychology Hardness Turning Stressful Circumstances into Resilience Growth ,7-17.
- Magill, F.et al (1996): International Encyclopedia of Psychology , V.1,London.
- Masten , A.(2001) : Ordinary magic : Resilience processes in development, American Psychologist ,56(227-238).
- Naswall, Katharina , Kuntz Joana , Hodliffe , Morgana , Malinen,
- Sanna (2013): Employee Resilience Scale (Emp Res) : Technical Report Resilience organizations , Acollabration between research and industry , www.resorg.org.nz .
- Numerof R.. E. (1983): Managing Stress- Agate for Health Professionals. USA: An As pea Publication, Aspen Systems Corporation, Library, F Congress in Publication Data.
- Palmer, Angele; Rodger, Susan.(Jul 2009). " Mindfulness, Stress, and Coping among University Students" .: Canadian Journal of Counseling, v43 n3 pi28-21
- Peterson, C. (1997): Psychology. A bio-psychological Approach. Addison-Wesley Educational Publisher Inc. New York.
- Potdar , Nutan & Shinde , Mahade ,(2014): Psychological Problems & Coping Strategies Adopted By Post- Menopausal Women , International Journal of Science & research (IJSR), 3(2), 293-300.
- Prior,P.M.,Hayes,B.C.,(2001): Martial status & Bed Occupancy in health & Social Care Facilities in the United Kingdom , Public Health, 115(401-406).
- Pudrovsk, T. & Carr, D. (2008). Psychological adjustment to Divorce and to withhold In mid- and later life: do Coping strategies and personality protect against psychological distress?. Advanced in Life Course Research. 13, 283-317.
- Rothrock, N. et al (2003): Coping Strategies in Patients with Interstitial Cystitis: Relationships with Quality of Life and Depression, Journal of Urol., 169(1), 233-236.
- Ryan , Linda & Caltabiano , Mariel ., (2009) : Development of a new Resilience Scale , The Resilience of Midlife Scale (RIM scale), Asian Social Science , 5(11), 39- 51 , www.ccsenet.org.

- Sandin B. et al. (2004): differences in negative life events between patients with anxiety disorders, depression and hypochondriasis, Journal of anxiety, stress and Coping, vol. 17, no. 1, pp. 37-47
- Scali , Jacqueline, Gandubert, C., Ritchie , K., Soulier, M., Ancelin, M,L., Chaudlen . I., (2012): Measuring Resilience in adult Women Using the 10 Items Canner-Davidson Resilience scale (CD-RISC). Role of Trauma Exposure and Anxiety Disorders , PLOS ONE www.plosone.org, 7(6), 1-7 .
- Shields, N.,(2001): Stress, active coping & academic performance among persisting & non-persisting college students , Journal of Applied Bio behavioral Research , 6(2),65-81.
- Smith , Bruce W., Dalen Jeanne , Wiggins , Kathryn , Tooley Erin , Christopher, to Bounce Back , International Journal of Behavioral Medicine , 15(194-200) , Taylor & Francis Group , LLC. Paulette and Bernard Jennifer (2008) : The Brief Resilience Scale Assessing the Ability
- 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
- Windle Gill, Bennett , Kate M., Noyes , Jane , (2011): A methodological Review of Resilience Measurement Scale , Health & Quality of Life Outcomes ,2-11.