

اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الارامل وعلاقتها ببعض المتغيرات

أ.د. صفاء عبد الزهرة حميد الجمعان
كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة

الكلمات المفتاحية: اساليب التعامل ، الضغوط النفسية، النساء الارامل

الملخص:

يختلف الافراد في الطرق التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والاحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، فممنهم من يستخدم اساليب ايجابية في التعامل مع الضغوط والآخر يستخدم اساليب سلبية، مما يؤثر في صحتهم النفسية ويؤدي الى الاصابة بالعديد من الامراض النفسية والجسمية، وتعد المرأة الارملة عرضة للتعرض للعديد من الضغوط بحكم وضعها الاسري والنفسي والاجتماعي.

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال الاتي: ماهي الاساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الارامل؟

اهمية البحث:

تعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، مما تتطلب منه التوافق، وإعادة التوافق مع البيئة، وان ظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني، ويذكر Lazarus إن مفهوم الضغوط يرتبط بالمطالب المتعددة والأكثر شدة والتي تحدث تهديدا لدوافع الفرد في بعض النواحي ويحدث الضغط النفسي لدى الشخص عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها (Lazarus, 1984,p94) وأنها لا تكون دائما على نحو سلبي، وان محاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعالية الفرد وإخفاقه في الحياة، لذا تنبع أهمية البحث الحالي من الاتي:
١. الوقوف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية للمرأة الارملة فيما اذا كانت تستخدم الاساليب السلبية ام الايجابية.

٢. ان اسلوب مواجهة الضغوط الخاطئ يقود الى مشكلات تثقل كاهل المرأة الارملة
اضافة الى مشكلاتها الناجمة عن فقدان الزوج والمسؤوليات الاضافية التي تقع على عاتقها.
٣. تسليط الضوء على شريحة الارامل ووضع النتائج امام انظار المسؤولين لمتابعة
مشكلاتهم والاسهام في تدريبهن على الاساليب الايجابية في خفض الضغوط.

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى :

١. التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الارامل
٢. التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الارامل وفق متغير
(عدد الاولاد)

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالنساء الارامل في محافظة البصرة للعام الدراسي

٢٠١٧-٢٠١٨

تحديد المصطلحات

أساليب المواجهة: (Styles Coping) عرفها كل من :

١. لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman)، (١٩٨٤ :) انها التغيير في المجهودات
المعرفية والسلوكية والانفعالية من اجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها
الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكاناته. (Lazarus & Folkman , 1984,p141)
٢. Sillamy (٢٠٠١): انها طريقة تكيفية واضحة لاعادة تقييم المشكلة باخذ
بالحسيان كيفية تقدير مصادر الشخصية (المعرفية والانفعالية) بين الشخص والمحيط
ليست حالة، وانما سياق او صبرورة (Sillamy,2001,p86)
٣. عسكر (٢٠٠٣): هي الاساليب التي يواجه بها احداث الحياة الضاغطة والتي
تتوقف مقوماتها الايجابية او السلبية نحو الاقدام او الاحجام طبقا لقدرات الفرد واطاره
المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل احداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقا لاستجابته
التكيفية نحو مواجهة هذه الاحداث دون احداث أية اثار سلبية جسدية او نفسية عليه.
(عسكر، ٢٠٠٣، ص ١١)

الضغوط النفسية:

عرفها دويسن و ميتكالف Dobson & Metcalfe (١٩٨٣): هي حالة من عدم التوازن
الحقيقي لدى الفرد عندما يقارن بين متطلباته من جهة، وإمكانيات استجابته من جهة
أخرى في تلك المواقف التي يترتب على فشل استجابته فيها نتائج حاسمة وخطيرة وهامة.
(Dobson & Metcalfe, 1983,21)

المرأة الأرملة: الأرملة مصطلح يطلق على كل امرأة مات عنها زوجها ولم تتزوج بعده .

الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة

حظيت الضغوط وما تتركه من آثار سلبية باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس، وتركزت مجالات اهتمامهم في الإجابة عن تساؤلين : الأول لماذا يختلف الأفراد في إدراكهم للأحداث الضاغطة ؟، والثاني كيف يواجه الأفراد المواقف الضاغطة؟ (Nancy & Richard 1997) واهتمت عدة دراسات بالتعرف على العوامل المفسرة لاختلاف استجابة الأفراد على المواقف الضاغطة، حيث أوضحت دراسة (Neil & Natalie 2002) اختلاف أسلوب التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة، والتي تمثل للفرد تحدياً ، وفقداناً، بينما أشارت نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة كدراسة صالح (١٩٩٣). ودراسة كامل (٢٠٠١) إلى أن الضغوط تنخفض لدى مرتفعي فعالية الذات، فرغم من تعرض الأفراد لأحداث حياتية صعبة تسبب لهم ضغوطاً نفسية، إلا أنه يوجد تباين بينهم في مدى تأثرهم بها، فبعض الأفراد لا يستطيعون تجاوزها ويتعرضون لاضطرابات نفسية مختلفة، وهناك من يستخدمون أساليب واستراتيجيات للتعايش، حيث ارتبط مفهوم الضغوط بموضوع أساليب التعايش ، واستخدمت الدراسات عدداً من المصطلحات للتعبير عن المفهوم نفسه، مثل : سلوكيات التعايش، وجهود التعايش، وآليات التعايش، وردود الأفعال التعايشية، وأساليب التعايش (الشيخ، ٢٠١١؛ هواريه، ٢٠١١)

ويعد نموذج (Lazarus) في هذا السياق وما تضمنه من استراتيجيات في التعامل مع الضغوط محاولة مبكرة، حيث أكد على أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين: (الأول: استراتيجيات التعايش مع المشكلات المتمركزة على المشكلة، والثاني : استراتيجيات التعايش مع المشكلات المتمركزة على الانفعال)، حيث يتبنى الفرد أساليب لا تنجح عادة في مواجهة المواقف الضاغطة بقدر ما تكون أساليب تهدف لتخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة، فتقوم استجاباته على التفرغ الانفعالي أو التحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية كالإنكار والتجنب (محمود، ٢٠٠٦، ٣٩٩ - ٤٠٠)

تشير نتائج العديد من الدراسات النفسية الى ان هناك دور فعال لبعض المتغيرات النفسية كعوامل وسيطة بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية واستراتيجيات التعايش معها، والتي يمكن من خلالها فهم طبيعة العلاقة التبادلية بينها، ومن أبرز تلك المتغيرات العزو Attribution حيث أشارت نتائج دراسة (Benjamin et, al, 2005) إلى أن عزو الفضل في مواجهة الضغوط لعوامل داخلية، ثابتة، مستقرة؛ ودراسة (Adam & Nail 1995)

تشير إلى أن الضبط خارجي، وما أوضحت نتائج دراسة (McCra & Somerfield 2007) بأن
لإستراتيجيات التعايش دوراً مهماً في التغلب على الضغوط الحياتية.

اسباب الضغوط

يشير كلا من مونت ولازاروس Lazarus & Monat (1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث
الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية
للضغوط وكالاتي:

أولاً : (الإحباط Frustration) : هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما، ولذا يعد
مصدراً من مصادر الضغوط . ويرى الهيجان (1998) أن الإحباط يحدث عندما يواجه
الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته . وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من
تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل:

- الحالة الاقتصادية: قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في
الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل .
- الحالة المرضية : مثل حدوث عاهة أو قصور جسدي يعوق الفرد على تحقيق
طموحه .

- الظروف الاجتماعية: وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها
المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.
- الظروف المهنية : كظروف العمل ومتطلباته من ترقية ، وعدم تطابق الوظيفة مع
المؤهل أو الخبرات.

- العلاقة بين الأشخاص : وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس
وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه.

ثانياً : الصراع (Conflict) هو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت
بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة ، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها
بمعنى أن الاختيار واضح والتردد قصير إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل
معها مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع وبالتالي كلما
كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي (يوسف
، 1990) . هناك عدة أشكال للصراع هي:

- صراع إقدام – إقدام : (conflict approach – approach) وهو أقل أنواع الصراع
إثارة للضغوط ، حيث يكون الفرد بصدد رغبتين أو هدفين إيجابيين ويرغب في الحصول

عليها ، ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما ، كالاختيار بين مهنتين أو زوجتين لكل منهما محاسنها.

• صراع إحجام - إحجام (conflict avoidance - avoidance) وهو أسوأ أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغوط، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما ، أو بين أمرين أحلاهما مر.

• صراع إقدام - إحجام : (conflict avoidance - approach) قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر إنه غير محبوب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف.

• صراع إقدام - إحجام المزدوج : (conflict avoidance - approach double) وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام - إحجام ، فمثلا إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام) ولكن الالتحاق قد يلزمك بتترك الدراسة وهو شيء لا تريد التفريط فيه (إحجام) وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام) ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه (إحجام)، وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نظل نشعر بأننا تخلينا عن شيء ما . (يوسف ١٩٩٠).

النظريات المفسرة للضغوط

نظرية (هانز سيلبي): ارتبطت البدايات الأولى للاهتمام بظاهرة الضغوط بشكل علمي بدراسات (هانز سيلبي) والذي بنى نظريته على أساس رد فعل الفرد اتجاه الضغوط والتي اسماها متلازمة التكيف العام، ويرى سيلبي ان الفرد يمر بثلاث مراحل عند تعرضه لموقف ضاغط وكالاتي:

١. الانذار: في هذه المرحلة يتنبه الفرد للموقف الضاغط فيجهز لمواجهة الموقف وذلك عن طريق تنبيه وسائل الدفاع في الجسم للتكيف مع المثير الجديد فاذا استطاع الجسم التكيف فانه يعود نسبيا لأداء وظائفه الطبيعية واذا لم يستطع فانه ينتقل الى المرحلة الثانية.

٢. المقاومة: ينتقل الفرد تلقائيا لهذه المرحلة اذا ما زادت حالة الاجهاد او الضغط، حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر والارهاق ويحاول جاهدا مقاومة الضغوط مما يترتب عليه

وقوع حوادث وضعف في القرارات المتخذة والتعرض للأمراض بسبب عدم قدرة الفرد على مواجهة متغيرات الموقف.

٣. الإنهاك: تأتي هذه المرحلة مع انهيار المقاومة حيث تستنزف طاقة الجسم ويصبح عرضة للأمراض المتولدة عن الضغوط مثل : القرحة والصداع وارتفاع ضغط الدم . والأخطار التي تشكل تهديدا للفرد، وقد ينتج عنها الموت، وهنا تسهم عوامل البيئة الخارجية في زيادة شعور الفرد بالضغط كما يشير سيلبي في نظريته إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم . بان يقاوم هذه الضغوط، أما استمرار الضغوط فانه يؤدي إلى سلسلة من الاستجابات غير الصحية طويلة المدى، وكان لسيلبي الفضل في إبراز الآثار الضارة بعيدة الأمد للضغوط.

نظرية لازاروس (Lazarus) التقدير العقلي والمعرفي للضغوط : قدم هذه النظرية لازاروس Lazarus وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقدير الفرد للموقف على عدة عوامل منها:العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وترى نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

الأولى: وهي المرحلة الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط. اي مرحلة التهديد حيث تتمثل في استقبال الفرد للمواقف الضاغطة على أنها أحداث ضارة ومهددة لذاته

المرحلة الثانية : هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ، مرحلة المواجهة ، حيث يقوم الفرد بفحص مصادر المواجهة المتاحة له وفي هذا المستوى يقوم بالعملية التفاعلية بينه وبين البيئة التي يعيش فيها. ومن ثم: تتم المواجهة طبقاً لنظرية لازاروس من خلال تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط في البيئة المحيطة به محاولا إيجاد حلول لها. (عثمان، ٢٠٠١، ص١٠١): (Andrews,m , Ainley, M.,) &Frydenberg , F, 2004 p2

نظرية أعراض المواجهة والهروب (Fightor Coping Syndrome) لصاحبها (ولتر كانون 1920 Canon Walter) الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وجد أن هناك عددا من الانشطة المتتابعة التي تستثير الاعصاب والغدد لتبرئ الجسم لمواجهة الخطر، أو الهروب منه واطلق عليها أعراض المواجهة أو الهروب وايضا اطلق عليها (اسم الاستجابة الطارئة)، حيث يرى ان تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له، أو يتجنب ذلك الموقف ويهرب منه.(Zimbrado,1988,P218)

الدراسات السابقة:

١. دراسة الرحيلي (٢٠١٥) هدفت الدراسة الى التعرف الى اهم اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بمدينة مكة المكرمة، والتحقق من وجود علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) مرشدا ، استخدم الباحث مقياس اساليب مواجهة الضغوط من اعداد منى عبدالله (٢٠٠٢) وتعديل الهلالي (٢٠٠٩) ومقياس الصحة النفسية من اعداد القريطي والشخص (١٩٩٢)، اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اسلوب المواجهة وتأكيد الذات والصحة النفسية، كما اظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ضبط الذات والصحة النفسية ، ولم تظهر فروقا بين مجموعات العمر في اساليب مواجهة الضغوط.

٢. دراسة السهلي (٢٠١٠) التي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق المرضي وغير المرضي والتعرف أيضا على الفروق بين الذكور والاناث في أساليب مواجهة الضغوط، ومن أهم نتائجها أن هناك فروقا دالة بين مجموعة المرضى وغير المرضى، وأن المرضي أكثر ميلا إلى استخدام الاساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم، وأن هناك فروقا بين الذكور والاناث في الاستجابة لمواجهة الضغوط لصالح مجموعة الاناث، وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مرضى القلق ومرضى الاكتئاب فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط لصالح مرضى القلق، أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضي وغير المرضي عند مواجهة ضغوطهم.

٣. دراسة الهنداوي (١٩٩٤) : استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل.هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل، وكذلك قياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض

المتغيرات، كما كان من أهدافها تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط وقد أجريت الدراسة على عينة من العاملين من جنسيات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات السعودية، وكان من نتائج الدراسة وجود فروق في إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل وفقاً لجنسياتهم، وأن العاملين من غير السعوديين يشعرون بمستوى ضغط أعلى، كما أشارت الدراسة إلى بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ومنها: العلاج الروحي، والتغذية المرتدة الحيوية، نظم الحوافز وتقييم الأداء، وبرامج مساعدة العاملين

٤. دراسة قوارح وخميس (٢٠١٦) هدفت الى الكشف عن الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مرضى السكري، اعتمد الباحثان مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لكوزون (Cousson & et al,1996) طبقه على عينة مؤلفة من (٦٠) مريض ومريضة بالسكري، اظهرت الدراسة ان الاستراتيجيات التي يعتمد عليها مرضى السكري في مواجهتهم للضغوط النفسية تمثلت في (المواجهة المتمركزة حول المشكلة و المواجهة المتمركزة حول الانفعال، و المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية ، وهناك فروق في اساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس ، ومدة المرض. (قوارح وخميس، ٢٠١٦، ١-٢٢).

٥. دراسة الضريبي(٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق. أجريت الدراسة على (٢٠٠) عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية. وقد طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذا الغرض. توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: ان الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث وان هناك فرقا للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث كما اشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي)، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية. ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل

العلمي واشارت لوجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من ١٠ سنوات)، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر (أكثر من 50 سنة)، وفي استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر (٢٠-٣٥ سنة)، (٣٦-٥٠ سنة). (الضريبي، ٢٠١٠، ص ٩٦٩-٧١٩)

٦. دراسة الهلالي (٢٠٠٩): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة" والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة الايجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بين طلبة مرحلتي المتوسطة والثانوية، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطالب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنس ونوع التعليم. استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واعتمد مقياس أساليب مواجهة الضغوط للباحثة منى عبد الله (٢٠٠٢). وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا وطالبة منهم (٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط، (٢٨٨) طالبا من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة، وكانت أهم النتائج: وقوع أساليب المواجهة الايجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولا، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثا، وأسلوب التحليل المنطقي رابعا، وأسلوب ضبط الذات خامسا، كما اظهرت عدم تأثر أساليب مواجهة ضغوط مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانزعاج والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوبا غير دالة .. واظهرت ضعف تأثير الصف الدراسي و العمر والجنس ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

٧. دراسة زهاني (٢٠١٤) هدفت الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات المرحلة المتوسطة ولتحقيق أهداف الدراسة اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط، واظهرت علاقة ارتباطية بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط. وبين بعد التحدي

وأساليب مواجهة الضغوط. كما اوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات. (زهاني، ٢٠١٤).

٨. دراسة محمد (٢٠١٧) هدفت الدراسة إلى التعرف على دلالة الفروق ما بين طلبة الجامعة العائدين واقرانهم غير العائدين من النزوح في أساليب مواجهة الضغوط ومن أجل تحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة بإعداد أداة القياس. و تحققت من الخصائص السيكومترية لها، وقد طبقت على عينة مؤلفة من (٢٠٠) طالب وأسفرت النتائج ، عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العائدين وغير العائدين من النزوح في أسلوب اللجوء إلى الدين واعادة التفسير الايجابي والتنفيس الانفعالي، في حين اظهرت فروق لصالح العائدين في أسلوب (البحث عن المعلومات)، وظهرت فروق لصالح غير العائدين في أسلوب لوم الذات والهروب والتجنب. (محمد، ٢٠١٧، ص٣٣ - ٦٠).

الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه الأنسب في دراسة العلاقات الارتباطية والكشف عما بينها من فروق من أجل وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها.(النجار والزعبي، ٢٠٠٩، ص٣٧).

مجتمع البحث: يتألف مجتمع البحث من النساء الارامل العاملات في بعض مؤسسات الدولة وربات البيوت المسجلات في دور الرعاية الاجتماعية ومنظمات المجتمع المدني، في مركز واقضية محافظة البصرة .

عينة البحث: أجريت هذه الدراسة على عينة من النساء الارامل في بعض مؤسسات الدولة ومجموعة من ربات البيوت بلغ عددهن (١٧٥) امرأة . الجدول (١)

جدول (١) يوضح عينة البحث

العدد	المؤسسة	
٣٥	التربية	النساء الارامل العاملات في مؤسسات الدولة
٣٠	التعليم	
٣٥	الصحة	
٧٥	-	النساء الارامل المسجلات في دور الرعاية الاجتماعية ومنظمات المجتمع المدني
١٧٥		المجموع

اداة البحث

استخدمت الباحثة مقياس (Richard Lazarus, et a.l, 1986) : تعريب وتقنين سميير قوته (١٩٩٧) لاستراتيجيات التكيف Ways of coping يتالف المقياس الاصلي من (٤٦) فقرة تشمل ثمان ابعاد تصف كيفية مواجهة الناس للضغوط النفسية ، اذ قام قوته (١٩٩٧) بتعريبه وتقنيته لكي يلائم البيئة الفلسطينية ، وقد احتوت صيغة المقياس المقننة على (٤٢) فقرة ، اذ قام مقنن المقياس بالطلب من عينة التقنين ان يتذكروا مواقف ضاغطة مروا بها ومن ثم القيام بالإجابة عن فقرات المقياس بطريقة ليكرت وفق تدرج رباعي للإجابة: (لم افعل ذلك مطلقا، فعلت ذلك نادرا، فعلت ذلك احيانا، فعلت ذلك كثيراً) يحصل المستجيب على الدرجات (١، ٢، ٣، ٤) على التوالي . يتكون المقياس من (٧) اساليب للتعايش مع الضغوط ، اربعة منها ايجابية وثلاثة سلبية وكالاتي:

١. اسلوب التفكير بالتمني: يتالف من (٧) فقرات، يصف هذا الاسلوب المجهودات السلوكية التي يقوم الافراد ببذلها بهدف عدم التفكير في المواقف الضاغطة ، ويعد اسلوبا سلبيا.
٢. اسلوب التخطيط لحل المشكلات: وهو من الاساليب الايجابية ، يتالف من (٦) فقرات تصف المجهودات المعرفية لمواجهة الموقف الضاغط والتغلب على المشكلة باسلوب علي.
٣. اسلوب اعادة التقييم الايجابي: وهو من الاساليب الايجابية ، يتالف من (٩) فقرات تصف المجهودات المعرفية التي يبذلها الفرد لاكتشاف معان جديدة مشرقة في الموقف وتقييمه بطريقة ايجابية

٤. أسلوب الانتماء: وهو من الأساليب الإيجابية ، يتألف من (٥) فقرات تصف الجهود السلوكية للفرد في البحث عن المساندة والنصيحة من الآخرين.
٥. أسلوب تحمل المسؤولية: وهو من الأساليب السلبية ، يتألف من (٥) فقرات تصف مدى فهم الفرد لدوره في حل المشكلة او مواجهة الموقف الضاغط.
٦. أسلوب التحكم بالنفس: وهو من الأساليب الإيجابية ، يتألف من (٧) فقرات تصف الجهود التي يبذلها الفرد من اجل التحكم في مشاعره وضبطها خلال الموقف الضاغط.
٧. أسلوب الارتباك والهروب: وهو من الأساليب السلبية ، يتألف من (٥) فقرات تصف الجهود السلوكية التي يبذلها الفرد لتجنب الموقف بشكل عام .(القرآن ٢٠١٥، ص١١٩-١٢١).
- استخرج الباحث صدق البناء للتعرف على مدى صدق الاداة ، واستخدم طريقة التجزئة النصفية الثبات.
- وفي الدراسة الحالية استخدمت الباحثة الصدق الظاهري كمؤشر لصدق الاداة وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والارشاد النفسي الذين اجروا بعض التعديلات على فقرات المقياس مع الابقاء على جميع الفقرات، وقد اعتمدت نسبة اتفاق ٨٠% من الخبراء كمعيار لقبول الفقرة ، واستخدمت طريقة اعادة الاختبار كمؤشر لثبات المقياس وذلك من خلال اعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (٢٠) امرأة من النساء الارامل بعد مرور اسبوعين على التطبيق الاول فكان معامل ثبات المقياس (٠.٧٥) وهو معامل ثبات جيد ويمكن الركون اليه
- التطبيق الاستطلاعي : تم تطبيق الاداة على مجموعة من النساء الارامل بلغ عددهن (٢٥) امرأة لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس اتضح ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان معدل الوقت المستغرق للإجابة على المقياس هو (١٥) دقيقة.
- التطبيق النهائي: تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة البالغ عددها (١٧٥) امرأة من النساء الارامل ، وقامت الباحثة بالتحليل الاحصائي لإيجاد النتائج كما سيرد ذكرها في الفصل الرابع.
- الفصل الرابع نتائج البحث وتفسيرها
- سيتم عرض النتائج وفق تسلسل اهداف البحث وكالاتي:

١. التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الارامل.

لتحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي
لدرجات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية الجدول (٢)
جدول (٢) يوضح حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي
لدرجات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	اساليب التكيف
٢	٧٩,٨١٦	٤,٠٢٣	٢٢,٣٤٩	٣٩١١	٢٨	٧	التفكير بالتمني
٦	٧٣,٠٢٤	٤,١٤٠	١٧,٥٢٦	٣٠٦٧	٢٤	٦	التخطيط لحل المشكلات
٧	٧٠,٧٧٨	١٠,٥٦٧	٢٥,٤٨٠	٤٤٥٩	٣٦	٩	اعادة التقييم الايجابي
٣	٧٧,٨٧٥	٦,٨٠٠	١٥,٥٧١	٢٧٢٥	٢٠	٥	اسلوب الانتماء
٤	٧٥,٢٨٦	٤,٣٣٦	١٥,٠٥٧	٢٦٣٥	٢٠	٥	تحمل المسؤولية
٥	٧٣,١٤٣	٤,٤٠٦	٢٠,٤٨٠	٣٥٨٤	٢٨	٧	التحكم بالنفس
١	٨٠,٩٧١	٤,١٨٣	١٦,١٩٤	٢٨٣٤	٢٠	٥	الارتباك والهروب

اظهرت نتائج البحث ان اسلوب الارتباك والهروب هو اكثر الاساليب المستخدمة من قبل
الارامل وجاء بالمرتبة الاولى وهو من اساليب المواجهة السلبية وبدل على عدم قدرة الارامل
على مواجهة المواقف الصعبة وتلجأ الارملة الى استخدام هذا الاسلوب لعدم قدرتها على
المواجهة، بينما جاء اسلوب التفكير بالتمني بالمرتبة الثانية وهو من الاساليب السلبية التي
تتبنها الارامل في مواجهة الضغوط بينما اسلوب الانتماء احتل المرتبة الثالثة كما جاءت
الاساليب التالية وبالترتيب تنازليا اسلوب تحمل المسؤولية بالمرتبة الرابعة واسلوب التحكم
بالنفس المرتبة الخامسة واسلوب التخطيط للمستقبل بالمرتبة السادسة وجاء اسلوب
اعادة التقييم الايجابي بالمرتبة الاخيرة

٢. الهدف الثاني: التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الارامل
وفق متغير عدد الاولاد:

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج القيمة التائية لكل اسلوب وفقا لمتغير الاولاد (لدهين
اولاد – ليس لدهين اولاد) الجدول (٣) .

جدول (٣) يوضح القيم التائية لكل اسلوب على مقياس اساليب مواجهة الضغوط وفق

متغير الاولاد

اساليب التكيف	متغير عدد الاولاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة ...٥																																																								
التفكير بالتمني	لديه اولاد	54.97٦	7,539	9,117	١.٩٦	دال																																																								
	بدون اولاد	51.488	4,933				التخطيط لحل المشكلات	لديه اولاد	54.705	7.589	6.507	١.٩٦	دال	بدون اولاد	52.544	1.921	اعادة التقييم الايجابي	لديه اولاد	51.4	6.664	13.167	١.٩٦	دال	بدون اولاد	56.976	8.588	اسلوب الانتماء	لديه اولاد	53.077	3.194	6.050	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.635	12.203	تحمل المسؤولية	لديه اولاد	49.8	14.721	0.870	١.٩٦	غير دال	بدون اولاد	49.3	13.304	التحكم بالنفس	لديه اولاد	49.941	14.490	9.827	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.1	9.016	الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦
التخطيط لحل المشكلات	لديه اولاد	54.705	7.589	6.507	١.٩٦	دال																																																								
	بدون اولاد	52.544	1.921				اعادة التقييم الايجابي	لديه اولاد	51.4	6.664	13.167	١.٩٦	دال	بدون اولاد	56.976	8.588	اسلوب الانتماء	لديه اولاد	53.077	3.194	6.050	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.635	12.203	تحمل المسؤولية	لديه اولاد	49.8	14.721	0.870	١.٩٦	غير دال	بدون اولاد	49.3	13.304	التحكم بالنفس	لديه اولاد	49.941	14.490	9.827	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.1	9.016	الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦	دال	بدون اولاد	51.3666	12.2569						
اعادة التقييم الايجابي	لديه اولاد	51.4	6.664	13.167	١.٩٦	دال																																																								
	بدون اولاد	56.976	8.588				اسلوب الانتماء	لديه اولاد	53.077	3.194	6.050	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.635	12.203	تحمل المسؤولية	لديه اولاد	49.8	14.721	0.870	١.٩٦	غير دال	بدون اولاد	49.3	13.304	التحكم بالنفس	لديه اولاد	49.941	14.490	9.827	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.1	9.016	الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦	دال	بدون اولاد	51.3666	12.2569																
اسلوب الانتماء	لديه اولاد	53.077	3.194	6.050	١.٩٦	دال																																																								
	بدون اولاد	55.635	12.203				تحمل المسؤولية	لديه اولاد	49.8	14.721	0.870	١.٩٦	غير دال	بدون اولاد	49.3	13.304	التحكم بالنفس	لديه اولاد	49.941	14.490	9.827	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.1	9.016	الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦	دال	بدون اولاد	51.3666	12.2569																										
تحمل المسؤولية	لديه اولاد	49.8	14.721	0.870	١.٩٦	غير دال																																																								
	بدون اولاد	49.3	13.304				التحكم بالنفس	لديه اولاد	49.941	14.490	9.827	١.٩٦	دال	بدون اولاد	55.1	9.016	الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦	دال	بدون اولاد	51.3666	12.2569																																				
التحكم بالنفس	لديه اولاد	49.941	14.490	9.827	١.٩٦	دال																																																								
	بدون اولاد	55.1	9.016				الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦	دال	بدون اولاد	51.3666	12.2569																																														
الارتباك والهروب	لديه اولاد	55.3058	7.514	8.127	١.٩٦	دال																																																								
	بدون اولاد	51.3666	12.2569																																																											

اتضح من الجدول اعلاه ان اساليب مواجهة الضغوط (التفكير بالتمني، التخطيط لحل المشكلات، الارتباك والهروب) كانت دالة احصائيا ولصالح الارامل اللواتي لديهن اولاد، اما الاساليب (اعادة التقييم الايجابي، واسلوب الانتماء، والتحكم بالنفس) فكانت دالة احصائيا لصالح الارامل بدون اولاد ، فيما اشارت نتيجة اسلوب تحمل المسؤولية الى عدم وجود دلالة احصائية بين الارامل اللواتي لديهن اولاد والارامل بدون اولاد اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٨٧٠) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) الاستنتاجات

توصل البحث الحالي الى مجموعة من الاستنتاجات:

١. هناك ميلا لاستخدام اسلوب تحمل المسؤولية من قبل جميع الارامل عينة البحث.

٢. ان اساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط من قبل النساء الارامل تختلف وفقا لبعض المتغيرات مثل: التفكير بالتمني، التخطيط لحل المشكلات، الارتباك والهروب ، تستخدمها الارامل اللواتي لديهن اولاد.

٣. تستخدم اساليب اعادة التقييم الايجابي، واسلوب الانتماء، والتحكم بالنفس من قبل الارامل اللواتي ليس لديهن اولاد
التوصيات

توصي الباحثة بالآتي:

١. اعداد برامج ترفهية للارامل للتقليل من ضغوط الحياة التي تعاني منها الارامل.
٢. تفعيل الارشاد الاسري لتنمية اساليب مواجهة الضغوط بشكل ايجابي مما يؤدي الى تكيف المرأة مع ما تواجهه من مشكلات وضغوط الحياة.
٣. اعداد برامج وقائية لتنمية شخصية المرأة الارملة ومساعدتها للتعرف على الاساليب الفعالة في مواجهة الضغوط.

المقترحات

١. دراسة اساليب مواجهة الضغوط لدى النساء المتزوجات والمطلقات (دراسة مقارنة).
٢. اثر برنامج ارشادي اسري لتبني الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط .

المصادر

- اسماء ، زهاني (٢٠١٤): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية:الجزائر
- السهلي، عبد الله حميد. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين علي مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة أم القرى.
- الشيخ، منال. (٢٠١١) . أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين

- تعرضوا لحوادث سير ٩-١٢ سنة في محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد ٢٧. ع. ٣-٤ (٨٨٧ - ٨٤٧)
- صالح، عواطف حسين. (١٩٩٣). الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغطات الحياة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. المجلد ٢٣. ص ٤٨٧ - ٤٥٩
- الضريبي، عبدالله. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. المجلد ٢٦. العدد (٤)
- عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العزاوي، منير سمره السيد. (٢٠١٤). برنامج معرفي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية، بحث مستل من أطروحة دكتوراه. مجلة العلوم التربوية. ج ٢.
- عسكر، علي. (١٩٩٨). ضغوط الحياة وأساليب معالجتها. ط ٣ دار الكتب الحديثة. مصر.
- القرا، زهية خليل. (٢٠١٥). خبرة البتر الصادمة واستراتيجيات التكيف وعلاقتها بقلق الموت لدى حالات البتر في الحرب الأخيرة في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة
- قوارح، محمد وخميس، محمد سليم. (٢٠١٦). الضغوط النفسية والاستراتيجيات المعتمدة في مواجهتها لدى مرضى السكري. مجلة نسق. العدد (١٢)
- كامل، محمد علي. (٢٠٠١). دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدى ثلاثة مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. المجلد ٣٠. ع. ٢ (٢٢١ - ١٩٧)

- محمد، اسيل صبار. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين واقرائهم غير العائدين من النزوح. مجلة الاستاذ . العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الخامس.
- محمود، عبد الله جاد. (٢٠٠٦) . السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان. وقائع المؤتمر العلمي الأول "التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة" (ص ص٣٩٥-٤٦٨) . كلية التربية النوعية. جامعة المنصورة. ١٢-١٣ أبريل.
- الهلالي ، عادل (٢٠٠٩) أساليب مواجهة الضغوط لدى طالب مرحلي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة (٢٢٢٨) . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى . كلية التربية ، قسم علم النفس
- هواريه، قدور بن عباد. (٢٠١١) . إستراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغيري الحالة العائلية . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (٢، ٥٤ - ٣٩).
- Lazarus, R, Folkman, S.(1984): Stress Appraisal , and coping . New York: Springer
- Naill, B., & Adam, Z. (1995). Aframework for studying personality in the stress process. Journal of Personality and social Psychology, 69(5), 890-902.
- Natalie, S., & Neil, B. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. Journal of Personality and social Psychology, 83(3), 678-692.
- Publishing companyLazarus, R. (2006).Stress and emotion: Anew Synthesis. New York: Springer
- Richard, A., & Nancy, E. (1997). Regulatory control and adults stress-related responses to daily life events. Journal of Personality and social Psychology, 73(5), 1107-1117

- Sillamy, Norbert. (2001). Dictionnaire de psychologie. Larousse. Paris .
- Somerfield, M., & Mccrea, R. (2000). Stress and coping research ,method logical challenges, the dretical advances and clinical application, A applications. American Psychologist, 55, 620-625
- Zimbardo, P. G.(1988). Psychology and life. (12th ed). Boston: Scott fores man company

الملاحق

فقرات المقياس موزعة على ابعاده السبعة ومدى الاستجابة لكل بعد

ت	الفقرة	لم افعل ذلك مطلقاً (١)	فعلت ذلك نادراً (٢)	فعلت ذلك احياناً (٣)	فعلت ت ذلك كثيراً (٤)
١.	تحدثت لبعض الاشخاص لغرض معرفة المزيد من المعلومات عن الموقف الضاغط				
٢.	انتقدت نفسي				
٣.	تمنيت ان ينتهي الموقف المزعج باي طريقة				
٤.	لقد عبرت عن ضيقي للاشخاص الذين سببوا المشكلة				
٥.	حاولت ان انظر للجانب المشرق من الامور				
٦.	حاولت الاحتفاظ بمشاعري لنفسي				
٧.	لقد كنت اعرف ما ينبغي ان افعله ولذلك ضاعفت جهودي لكي نسير الامور				
٨.	لقد تغيرت ونموت كشخص يتصرف بشكل افضل				
٩.	تحدثت لبعض الاشخاص الذين يمكن ان يفعلوا شيئاً ما بشأن المشكلة				
١٠.	ادركت اني جلبت لنفسي مشكلة				

				١١. تمنيت حدوث مشكلة
				١٢. وقفت صلبة وناضلت من اجل ما اريد
				١٣. حاولت ان انسى كل الامور السيئة او المزعجة
				١٤. حاولت عدم اخبار الاخرين عن الامور السيئة
				١٥. لقد وضعت خطة عمل واتبعتها
				١٦. بدأت اشعر ان الموقف جعلني اقوى مما كنت عليه في السابق
				١٧. لقد طلبت النصيحة من بعض الاشخاص الذين اكن لهم الاحترام
				١٨. وعدت نفسي ان تكون الامور افضل في المرة القادمة
				١٩. كان عندي بعض التصورات الخيالية والاماني عن كيفية انتهاء الموقف
				٢٠. انتظرت حدوث فرصة حتى لو كانت تنطوي على مخاطرة لمواجهة المشكلة
				٢١. حاولت ان انسى كل ما يتصل بالموقف
				٢٢. حاولت عدم قطع خطة الرجعة وان ابقى جميع الخيارات مفتوحة
				٢٣. لقد ركزت جهودي بما ينبغي ان افعله لاحقا
				٢٤. لقد تلقيت تفهما وتعاطفا من شخص ما
				٢٥. لقد نمت ساعات اكثر من المعتاد
				٢٦. لقد اعتذرت او فعلت شيئا ما لتصحيح الخطا
				٢٧. حاولت ان اكون بوضع احسن بواسطة الاكل او التدخين او استخدام الادوية
				٢٨. لقد حاولت فعل شيئا ما ولو لم يكن مجديا فاني على الاقل حاولت

				٢٩. لقد استسلمت الى قدرتي حيث يكون احيانا حظي سيئا
				٣٠. حاولت ان لا اكون متهورا ومتسرعا خلال الموقف الضاغط
				٣١. لقد قمت بتغيير بعض الامور وهكذا بدأت تسير الامور نحو الافضل
				٣٢. اكتشفت من جديد ماهو الشيء المهم في الحياة
				٣٣. لقد طلبت المساعدة
				٣٤. تجنبت الناس بشكل عام
				٣٥. بدأت افكر كيف يمكن لشخص احترامه واعجب به كيف يتصرف في مثل هذا الموقف وعملت مثله
				٣٦. رفضت ان افكر بالموقف ككل
				٣٧. حاولت ضبط مشاعري قدر الامكان وعدم تحويلها الى تصرفات وامور اخرى
				٣٨. اتجهت الى الصلاة والدعاء
				٣٩. لم اصدق ان الموقف او المشكلة قد حدث فعلا
				٤٠. بدأت افكر فيما ينبغي ان افعله او اقوله
				٤١. بدأت اغير بعض الاشياء في نفسي
				٤٢. القيت اللوم على الاخرين
				٤٣. بدأت استرجاع خبراتي السابقة عندما كنت في موقف مشابه
				٤٤. مضيت وكان شيئا لم يحدث

Coping styles psychological stress in widow women and their relationship with some variables

Assistant Prof. Safaa Abdulzahra Hameed Al-Jamaan
College of Education for Humanities
University of Basrah

key words: Coping styles, psychological stress, widow women

Summary:

Individuals differ in the ways in which they deal with psychological stress and stressful events to which they are exposed. Some of them use positive methods to deal with stress and the other uses negative methods, which affects their mental health and leads to many mental and physical diseases, and the fact that widow women are vulnerable to many pressures because of their family, psychological and social status.