

استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن

د. سهيلة محمود بنات د. أحمد الشريفين د. فؤاد الجوالدة
قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة قسم علم النفس الإرشادي والتربوي قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة
كلية العلوم التربوية والنفسية - جامعة عمان العربية كلية التربية - جامعة اليرموك كلية العلوم التربوية والنفسية - جامعة عمان العربية

الملخص

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

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

بنات ، سهيلة، والشريفين، أحمد، و الجوالده، فؤاد. استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى النساء الأرامل في الأردن. *المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية*. مقبول للنشر بتاريخ 2018/12/19 .