

## الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها

أ.د. طارق عبد أحمد الدليمي  
م.م. ابتسام عباس فرحان الشجيري  
جامعة الأنبار- كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية

### الملخص:

يعد موضوع الضغوط من الموضوعات التي تحظى باهتمام متزايد من قبل الباحثين كونها تسهم في خلق وضع نفسي مضطرب في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف مجالات الحياة، وما يواجهه من مشكلات وضغوط متنوعة أثرت على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة. والاهتمام بالضغوط يستوجب التخفيف منها لتحقيق التوازن والاستقرار لمتابعة مسيرة الحياة واستمرارها.

أما المتغير الآخر الذي سوف نتناوله في هذا البحث، ونعتقد أن له دوراً فاعلاً فيه هو المرأة الأرملة وما تواجه من ضغوط تحيط بها من كل جانب، لذا يتركز البحث الحالي على وصف وتحليل واقع المرأة الأرملة من حيث معاناتها وشعورها بالضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتخفيف من حدة هذه الضغوط ومعالجتها، وقد هدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- قياس الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة بصورة عامة.
- ٢- التعرف على الفروق في الضغوط لدى النساء الأرامل تبعاً لمتغير الأطفال (وجود - بدون)
- ٣- إيجاد الفروق في الضغوط التي تواجه النساء الأرامل تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي (أقل من الإعدادية - فوق الإعدادية).

وقد اقتصر البحث الحالي على النساء الأرامل في مدينة الفلوجة، وقدم الباحثان التعريفات الداخلة في موضوع البحث، فضلاً عن التعريفات النظرية والإجرائية أيضاً، والخلفية النظرية للضغوط مع شرح تفصيلي لأهم نظريات الضغوط.

واختار الباحثان عينة عشوائية من النساء الأرامل في مدينة الفلوجة بلغت (٤٠٠) امرأة أرملة تم اختيارهن من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ (٤٠٠٠) امرأة أرملة وبنسبة (١٠%) .  
وقد قام الباحثان ببناء مقياس للضغوط التي تواجه المرأة الأرملة متبعة الخطوات العلمية في بناء المقياس، واستخرجا له مؤشرات الصدق والثبات باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج النتائج وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث الحالي.

وقد أظهرت نتائج البحث :-

أن مستوى الضغوط للنساء الأرامل ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٣,٣٧)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦٠)، كما أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط لدى النساء الأرامل اللواتي لديهن أطفال عالٍ ودال إحصائياً، فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣,٦١)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨).

كما أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط عالٍ ودال إحصائياً لدى النساء الأرامل اللواتي لديهن تحصيل دراسي أقل من الإعدادية، فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٦٥)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

وقد طرح الباحثان بعض السبل الإجرائية في معالجة الضغوط التي تتعرض لها المرأة الأرملة وتعاني منها في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث.

## Stresses Facing Widow Women and the Means of Treatment

### Abstract

Stress is one of the subjects that attracts the attention of researchers as they participate in creating an abnormal psychological condition under the developments and changes Man lives in all sects of life, and the problems and various stresses he faces which have greatly affected his stable nature and calm life. Caring about stresses necessitates their reduction to achieve balance and stability to continue life.

The second parameter covered in the present study that, which we believe, has an active role is the widow woman and the stresses surrounding her. As a result, the present study focuses on describing and analyzing the real state of the widow woman in terms of her suffering, sensing the psychological, social and economic stresses, sorting these stresses and finally treating them.

The present study has aimed at;

- Measuring stresses that face widow women in general.
  - Identifying variations in stresses facing widow women according to children parameter
  - Finding out variations in stresses facing widow women on the basis of academic achievement (below secondary level – above secondary level)
- The study is restricted to survey widow women at Fallujah city. The researcher has introduced definitions of terminology used in the research in addition to theoretical and procedural definitions, the theoretical background of stresses with detailed explanation of the most important theory of stress.

The researcher has selected a random sample of widow women at Fallujah city consisting of (400) widow women chosen from the original population of the study amounting to 4000 widow women, i.e., the ratio was 10%. She has tended to build a measure of stresses facing widow women following scientific steps in describing the measure and extracting validity and reliability indicators using the statistical portfolio of social sciences (SPSS) to form results in order to achieve the objectives of the study.

Results of the study have shown that;

- Stress level in widow women having children is high and statistically significant. The calculated constant value has been (3.61) which is higher than the periodical value (1.960). This value is statistically significant at (0.05) indication standard and freedom degree (398).
- Stress level is high and statistically significant in widow women having academic achievement below the secondary school. The calculated value has been (4.65) which is higher than the periodic value (1.960). It is statistically significant at (0.05) indication standard and freedom degree (398).

The researcher has introduced some procedural means to treat stresses facing widow women on light of the findings of the study.

## الفصل الأول

## مشكلة البحث:

تواجه المرأة الأرملة بصورة خاصة الكثير من الضغوط التي تتعرض لها والتي قد تدفع بها نحو العديد من مشكلات سوء التوافق مع وضعها الجديد الذي خلفه فقدان الزوج، وتشير بعض الأدبيات والدراسات إلى أن المرأة الأرملة تواجه ضغوطاً متعددة قد تكون مؤشراً على زيادة العبء الملقى على عاتقها، وقد يشكل سبباً رئيساً في تردي أوضاعها وسوء أحوالها (لافي، ٢٠٠٥: ١٢٦)، ومن يستقرئ الواقع العراقي يجد أن أعداد النساء الأرامل اللواتي تُركن بلا معيل أو كفيل في زيادة مستمرة بسبب ظروف البلاد غير الاعتيادية التي خلفها الاحتلال الأمريكي على كل مدن العراق، ومنها مدينة الفلوجة، كونها تعرضت إلى هجمات متعددة واعتداءات متكررة من قبل قوات الاحتلال الأمريكي، منها ما حصل في الرابع من نيسان من عام ٢٠٠٤م والعمليات العسكرية التي تعرضت لها في الثامن عشر من تشرين الثاني ٢٠٠٤م، مما خلف وراءه الكثير من الأيتام وتدمير المنازل والبنى التحتية للمدينة، والنساء الأرامل اللواتي يَعِشْنَ ظروفًا غير طبيعية محاطة بأنواع من الضغوط والعقبات التي تعترض سبيلهن في الحياة.

فهن يواجهن حياة كفاح قاسية ومريرة، ففضلاً عن خسارة حياتهن الزوجية عليهن أن يَعِشْنَ وَيَحْمِلْنَ أعباء الحياة والعائلة، في حين أن أبواب العمل لا تفتح لهن بسهولة، بل تواجههن الصعوبات حتى في جهودهن اليومية المعتادة فضلاً عن حرصهن الشديد على سلوكهن مقابل القيود الشديدة المفروضة عليهن، والتي تؤدي إلى التقليل من قيمتهن بسبب عوامل الخوف واللوم والإخفاق، ففضلاً عن خسارة حياتهن الزوجية عليهن أن يتحملن أعباء الحياة والعائلة، في حين أن أبواب العمل لا تفتح لهن بسهولة، بل تواجههن الصعوبات في جهودهن اليومية المعتادة. ومن خلال كل ذلك مشكلة البحث ممثلة بالتعرف على الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها.

## أهمية البحث:

تعاني المرأة الأرملة ضغوطاً متنوعة تشكل جميع جوانب حياتها، وتتمثل بالضغوط (النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية) التي يمكن أن تكون أكثر ضغطاً من مجموع الضغوط التي تعاني منها والتي تسبب لها الإصابة ببعض الاضطرابات السايكوسوماتية (الشخانية، ٢٠١٠: ١٥). وتتمثل (الضغوط النفسية) بالتوابع الأولية لفقدان الزوج أو موته وخاصة المفاجئ منه، والذي يسبب لها إحباطاً شديداً في الأيام الأولى منه (فهيم، ١٩٩٥: ١٩٠).

وأحياناً تصطدم من ترغيب الزواج بضغوط ومعارضة بعض الأفراد، فتعيش تبعاً لذلك صراع مرير بين حاجتها النفسية، وخوفها على الأبناء، وهي حين تقاوم فطرتها مضطرة تصاب ببعض الاضطرابات النفسية والجسمية (المهدي، ٢٠٠٧: ٣٣). وقد تظهر هذه المشكلة بين النساء اللواتي فقدن أزواجهن وهن في أعمار مبكرة قد تساعدهن على الزواج ثانية (الكندري، ١٩٩٢: ٢١٨). وقد تلجأ إلى كف عواطفها ومشاعرها بصورة عامة لأن أي تعبير يصدر منها سوف يكشف هذه المشاعر، ويؤدي إلى فقدان القيمة الذاتية لها، وبالتالي يؤدي من حولها (غريب، ٢٠٠٧: ٨٥).

أمّا (الضغوط الاجتماعية) فتندرج في مجموعة الضغوط التي يفرضها المجتمع على أفرادها للقيام بأنواع مختلفة من السلوك، إذ تخضع المرأة الأرملة بعد وفاة زوجها إلى رقابة صارمة من قبل الأهل - أهل الزوجة - خوفاً منهم على عدم تعرضها للنقد أو الضرر الذي يعود عليها بالقلق فتغدو مشلولة في نفسها، وفي تكوين ذاتها (الجسماني، ١٩٨١: ٦٠).

وتخشى أغلب النساء الأرامل من الأقدام على تحمل المسؤولية لما غرس في أنفسهن من مخاوف اجتماعية في تنشئتهن بغية إبقائهن في حالة تبعية لعادات وتقاليدهن لا تكون منصفة بحقهن، وقد يجدن في تلك التبعية نوعاً من الاستقرار والشعور بالحماية كي لا يدفعن كيانهن أو سمعتهن ثمناً لمحاولة فيها قليل أو كثير من الجرأة (الحليبي، ٢٠٠٩: ٢٠٨).

أمّا (الضغوط الاقتصادية)، فيمكن أن تكون في معاناة المرأة الأرملة مادياً ومعنوياً، فتشعر بثقل المسؤولية التي تحتم عليها إعادة حساباتها والاستعداد لوضع مادي مختلف عما اعتادت عليه

يتطلب منها الحكمة والموازنة والاقتصاد ولو لفترة من حياتها كي تتجنب الصعوبات (ووگر، ٢٠٠٣: ٤٣).

وقد يكون سوء الوضع الاقتصادي هو السمة المميزة لغالبية النساء الفاقات لأزواجهن خاصة اللواتي يتمتعن بمستوى تعليمي منخفض مما يجعل أغلبهن حبيسات البيوت وعاجزات عن إعالة أنفسهن، في حين قد لا يشكل انخفاض المستوى الاقتصادي المشكلة الأولى لبعضهن إذ أن نسبة كبيرة منهن يعشن في مستوى اقتصادي متوسط (عابد، ٢٠٠٨: ٩١).

**أهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- قياس الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة بصورة عامة.
- ٢- التعرف على الفروق في الضغوط لدى النساء الأرامل تبعاً لمتغير الأطفال (وجود - بدون)
- ٣- إيجاد الفروق في الضغوط التي تواجه النساء الأرامل تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي (أقل من الإعدادية - فوق الإعدادية).

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تواجه المرأة الأرملة في محافظة الأنبار/ قضاء الفلوجة في ضوء مقياس البحث الحالي.

**تحديد المصطلحات:**

١. الضغوط، وقد عرفها كل من:

- (ربيع، ٢٠٠٨): «هي حالة من التوتر تنتج عن تعرض الإنسان لموقف شديد أو باهض يتجاوز قدرته على الاحتمال».
- (ملحم، ٢٠٠٩): «جميع أشكال التفاعل النفسي والفيزيولوجي الناشئة من تعرض الناس لمواقف تهدد سلامتهم وسعادتهم».
- (ملحم، ٢٠٠٩: ٢٦٩).
- ٢. المرأة الأرملة:

- (زيدان، ٢٠٠٩): (المرأة التي مات عنها زوجها). (زيدان، ٢٠٠٩: ٣١٠).

#### التعريف الإجرائي:

«هي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة (المرأة الأرملة) على فقرات مقياس الضغوط المعد من قبل الباحثين».

#### ثانياً: خلفية نظرية ودراسات سابقة

سوف نتناول فيه آراء وجهات نظر بعض الكتاب وعلماء النفس ممن تناولوا موضوع الضغوط، وهي تختلف حسب رؤية كل عالم.

فقد فسّر سيللي (Seley, 1964) الضغوط فسيولوجياً بحكم تخصصه كطبيب، ويرى أن استجابة الكائن الحي للضغط تمر بثلاث مراحل حسب استجابته للموقف الضاغط، وهي الاستجابة الانذارية، والمقاومة، ومن ثم يحدث الانهالك عندما تضعف وسائل المقاومة لديه ويسهل تعرضه للكثير من الأمراض كالقلب والسكر والقرحة. (Seley, 1964, P.17).

أما لازورس (Lazarus, 1966) فيرى أن الضغط ينشأ من خلال تعامل الفرد مع البيئة عندما يعدد المنبهات في البيئة على أنها تهديد أو أذى أو تحدي. (Lazarus, 1966, P.57) وقد ينشأ من حالة عدم التوازن بين مطالب البيئة ومقدرة الفرد على الاستجابة لهذه المطالب بصورة متوازنة (اللامي، ٢٠١٠: ٢٨٠).

وقسم موراي (Murray) الضغوط إلى نوعين هما :-

١. ضغوط ألفا، وهي الضغوط الناجمة عن التوترات اليومية.
٢. الضغوط بيتا، التي يدركها الفرد ويفسرها بشكل شخصي (شلتز، ١٩٨٣: ١٩٥-١٩٦).

وعدّ (السفاسفة، وعريبات، ٢٠٠٥) الأحداث والمواقف قد تكون ضاغطة لدى شخص وغير ضاغطة عند الآخر (السفاسفة، وعريبات، ٢٠٠٥: ١٩١). وقد وجد أن هناك عدداً كبيراً من الأنشطة

الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها

أ.د. طارق عبد أحمد الدليمي م.م. ابتسام عباس فرحان الشجيري

التي يقوم بها الفرد في حالة تعرضه لموقف ضاغط والتي تستثير الغدد والأعصاب لديه، فتتهيء الجسم إما للمقاومة أو للهروب بعيداً عنها. (القيسي، ٢٠٠٤: ٤٠).

فقد بينت الكثير من الدراسات أن الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتي تحدث في زمن الحروب والكوارث والنكبات الطبيعية تسبب ضغطاً على الفرد، وتؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض والاضطرابات الجسمية (Hokett & Lonbarg, 1983, P.10-11).

وقد يؤدي ضعف الاستقرار النفسي إلى شعور الفرد بعدم الرضا عن نفسه مما يقود إلى ضعف التوافق الاجتماعي وعدم المشاركة في الفعاليات والنشاطات وعدم الاختلاط مع الآخرين (زهرا، ١٩٨٧: ١٣).

إن القدرة الذاتية للفرد على مقاومة الظروف الضاغطة نفسياً تحددها خصائصه الحيوية والنفسية والاجتماعية، فالرجال والنساء لا يستجيبون بنفس القدر للمؤثرات الضاغطة ليس لأن الرجال أقوى من النساء أو العكس بل لأن تكوينهما العضوي والنفسي مختلف كما أن المؤثرات الاجتماعية من تربية وعادات وقيم وأعراف وأدوار حياتية تهيج الاثنين لاستجابات مختلفة تبعاً لذلك (السباعي وعبد الرحيم، ١٩٩٩: ٣٢) وقد تدفع بعض الضغوط الشديدة التأثير كفقْدان شخص عزيز بعض الأفراد إلى أن يشعروا بفقدان الهوية ويفكروا بأمور أخرى مثل الموت (الخوaja، ٢٠٠٩: ٢٤٥).

#### الدراسات العربية والاجنبية:

##### ١. دراسة السيد (٢٠٠٩):

إستراتيجية مساندة المرأة المعيلة في مصر، هدفت الدراسة إلى وضع استراتيجية متكاملة لمساندة الأسر التي تعولها امرأة على عينة بلغت: (١٢٠٨٦) امرأة، وأسفرت النتائج عن: وجود نسبة عالية من الأسر التي تعولها نساء والتي متوسط أعمارهن بين (٣٠-٥٠) عاماً، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى التعليم، إذ أن أغلبهن لا يعرفن القراءة والكتابة أو أن تعليمهن متوسط أو دون المتوسط

##### ٢. دراسة خويطر (٢٠١٠):

الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الأمن النفسي والوحدة النفسية للمرأة المطلقة والأرملة، والتحقق من وجود فروق جوهرية في مستوى الأمن النفسي والوحدة النفسية حسب بعض المتغيرات، على عينة بلغت (٢٣٧) منهن (٩١) مطلقة و(١٤٦) أرملة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين الشعور بالأمن النفسي والوحدة النفسية فالأرملة أكثر شعوراً بالأمن النفسي، بينما المطلقة أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات للأرملة و المطلقة بالنسبة للسكن مع أهل الزوج وعدد الأبناء والمؤهل العلمي، وتبين أن الأرامل يشعرون بالوحدة النفسية عندما يكون المؤهل بكالوريوس فأقل وغير عاملات.

##### ٣. دراسة الخضير والقيسي (١٩٩٤):

الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون بسبب الحصار المفروض على العراق، هدفت الدراسة معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون ومعرفة الفروق بين الجنسين في درجة التعرض للضغوط على عينة بلغت (٥٢٤) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج عن تعرض الطلبة إلى أنواع مختلفة من الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التعرض للضغوط بين الجنسين، إذ تتعرض الاناث لضغوط أكثر من الذكور.

##### ٤. دراسة كاظم (٢٠١١):

مشكلات النساء المعيلات (دراسة ميدانية في مدينة بغداد) هدفت الدراسة التعرف على المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية والنفسية والتعليمية التي تواجه النساء المعيلات لأسرهن على عينة بلغت (٥٠) امرأة معيلة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مشكلات تعاني النساء المعيلات وتأتي المشكلات الاقتصادية بالدرجة الأولى، تليها المشكلات الاجتماعية والنفسية، وبينت النتائج ان غالبية النساء المعيلات هن أرامل ونسبة

٥٠%

الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها

م.م. ابتسام عباس فرحان الشجيري

أ.د. طارق عبد أحمد الدليمي

##### ٥. دراسة هنسلي ووايو (١٩٩١) (Hensley & Wayue):

قياس الضغط بين طلبة الكليات، وهدفت الدراسة تطوير مقياس لقياس الضغط وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة أطلسية، على عينة بلغت (١٥٠) طالبا وطالبة وبينت النتائج أن نسبة الضغط لدى الإناث أعلى من نسبة الضغط لدى الذكور في جميع مجالات الضغط

##### ثالثا :- إجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قام بها الباحثان في مجتمع البحث والعينة وإجراءات بناء المقياس وتطبيقه والوسائل الإحصائية التي تم الاستعانة بها لتحقيق أهداف البحث. وفيما يلي عرض لإجراءات البحث: -  
أولاً – مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي النساء الأرامل في قضاء الفلوجة التابع لمحافظة الانبار، والمكوّن من (٤٠٠٠) أربعة آلاف امرأة أرملة موزعة على مركز القضاء والنواحي التابعة له ، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) امرأة أرملة ونسبة (١٠ %) من مجموع المجتمع الاصيلي.

##### جدول (١)

(توزيع أفراد المجتمع على مركز القضاء والنواحي التابعة له)

| ت  | التقسيمات الإدارية | المجتمع الأصلي | العينة |
|----|--------------------|----------------|--------|
| ١- | مركز القضاء        | ٢٥٣٠           | ٢٥٣    |
| ٢- | ناحية العامرية     | ٧١٠            | ٧١     |
| ٣- | ناحية الكرمة       | ٥٢٠            | ٥٢     |
| ٤- | ناحية الصقلاوية    | ٢٤٠            | ٢٤     |
|    | المجموع            | ٤٠٠٠           | ٤٠٠    |

ثانياً – أداة البحث:

لم يجد الباحثان بحسب علمهما أي مقياس لقياس الضغوط الخاصة بهذه الفئة من المجتمع لذا قاما ببناء مقياس لقياس الضغوط التي تعاني منها الأرملة، لتحقيق أهداف البحث الحالي وفقاً للآتي: -  
أ. وصف المقياس:

يتألف المقياس بصيغته الاولى من (٣٩) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات من الضغوط، وهي (النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية) واستخدم الباحثان المقياس الرباعي ذو البدائل، والدرجة التي تعطى عند التصحيح موزعة كما في الجدول الآتي:

##### جدول (٢)

توزيع درجة التصحيح على بدائل الإجابة

| البدائل | موافق بدرجة عالية | موافق | غير موافق | غير موافق أبداً |
|---------|-------------------|-------|-----------|-----------------|
| الدرجة  | ٤                 | ٣     | ٢         | ١               |

##### ب. تعليمات المقياس:

روعي أن تكون تعليمات المقياس واضحة وبسيطة ومختصرة تتناسب مع مستوى أفراد العينة، ولم يطلب منهم ذكر الاسماء لأنّ الاجابة ستكون لاغراض البحث فقط، واستخرج الباحثان الصدق والثبات للمقياس، وكالاتي:

##### ١. الصدق الظاهري (face validity): -

يعد الصدق الظاهري من الشروط الواجب توافرها في بناء المقاييس والاختبارات النفسية، وهو يشير إلى خاصية الاداة في قياس ما تهدف لقياسه (خير الله، ١٩٨٧: ٤١٣) .

وفي الدراسة الحالية قام الباحثان بعرض مقياس الضغوط بصيغته الاولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، وفي ضوء آرائهم ومقترحاتهم تم استبعاد

عدد من الفقرات التي لم تحصل على نسبة اتفاق (٨٠ %) فما فوق، وتعديل صياغة بعض الفقرات تعديلاً طفيفاً، وباستعمال النسبة المئوية لاتفاق كل فقرة أصبح عدد الفقرات (٣٦) فقرة بدلاً عن (٣٩).  
٢. صدق البناء (Construct Validity): -

تم استعماله لحساب الاتساق الداخلي للمقياس وفيما إذا كانت فقراته تسير بالاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله أم لا؟ وترى (الجلبي) أنَّ تمييز الفقرات يُعدُّ أحد المؤشرات الهامة في صدق البناء (الجلبي، ٢٠٠٥: ٩٦).

### ج. التجربة التطبيقية الاولى:

طبق مقياس الضغوط الاجتماعية على عينة أولية مكونه من (٤٠٠) أربعة مائة امرأة أرملة تم اختيارهنَّ بطريقة عشوائية، وتبين من التطبيق أنَّ فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ومفهومة، واستغرق وقت الإجابة على فقرات المقياس (١٠-٢٠) دقيقة وبمتوسط مقداره (١٥) دقيقة.

### د. التجربة الاساسية:

والغرض منها الحصول على بيانات يتم من خلالها حساب القوة التمييزية ومعاملات صدقها، ولتحقيق هذا الهدف استخرج الباحثان القوة التمييزية بطريقتين، هما:

أ- طريقة المقارنة بين المجموعتين المتطرفتين (٢٧%) العليا و (٢٧%) الدنيا.

ب- طريقة الاتساق الداخلي (لبيان درجة علاقة الفقرة بالمجموع الكلي).

وبعد تحليل فقرات المقياس بالاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين مع مقارنة القيمة المحسوبة مع الجدولية تبين أنَّ جميع الفقرات كانت مميزة باستثناء الفقرات (١٠، ١١، ١٨) لم تكن ذات دلالة احصائية لأنَّ قيمتها اقل من الجدولية. والجدول رقم (٣) يوضح ذلك (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧: ٢٦٧). واستخرج معامل التمييز باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وتبين أنَّ جميع معاملات الارتباط كانت مميزة عدا الفقرة (١٠) معامل ارتباطها اقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويشير هذا الهدف إلى وجود علاقة حقيقية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاته ككل (عوض، ١٩٩٩: ١٣٨).

٣ - ثبات المقياس (Scal's Ratability): تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار (test retest -) على عينة مكونة من (٥٠) امرأة أرملة تم اختيارهنَّ بطريقة عشوائية، وبعد مدة زمنية مقدارها أسبوعين أعيد تطبيق المقياس ثانيةً على نفس العينة، واستخرج الثبات بمعامل ارتباط بيرسون إذ بلغت قيمته (٠,٨١).

### ٤ - التطبيق النهائي:

طبق الباحثان المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث الاساسية والبالغة (٤٠٠) امرأة أرملة، وحرص الباحثان على الاجابة عن كل أسئلة افراد العينة واستفساراتهم.

### ٥ - الوسائل الاحصائية:

- معامل ارتباط بيرسون لقياس ثبات المقياس بطريقه إعادة الاختبار.

- الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس الضغوط بصورة عامة.

- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين متغيري الضغوط تبعا لمتغير الاطفال

(بدون- وجود) والتحصيل الدراسي (قبل الاعدادية - بعد الاعدادية).

وقد تم معالجة البيانات الاحصائية بواسطة برنامج (SPSS).

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

| اسم المجال        | رقم الفقرة | القيمة التائية المحسوبة | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية بالمقياس | رقم الفقرة | القيمة التائية المحسوبة | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية بالمقياس |
|-------------------|------------|-------------------------|---------------------------------------------|------------|-------------------------|---------------------------------------------|
| الضغوط النفسية    | ١-         | ٥,٦٠                    | ٠.٦١٤                                       | ٢٨-        | ٣,٨٨                    | ٠.٦١٦                                       |
|                   | ٢-         | ٧,٣٤                    | ٠.٥١٦                                       | ٢٩-        | ٦,٢٩                    | ٠.٧٠٢                                       |
|                   | ٣-         | ٧,٠٩                    | ٠.٧٤١                                       | ٣٠-        | ٧,٣٤                    | ٠.٥١١                                       |
|                   | ٤-         | ٦,٠١                    | ٠.٦٨٨                                       | ٣١-        | ٥,١٣                    |                                             |
|                   | ٥-         | ٤,٨٥                    | ٠.٦٩٢                                       | ٣٢-        | ٥,٨٩                    |                                             |
|                   | ٦-         | ٤,٣١                    | ٠.٦٣٨                                       | ٣٣-        | ٨,٨٥                    |                                             |
|                   | ٧-         | ٦,١٥                    | ٠.٦١٥                                       | ٣٤-        | ٤,٠١                    |                                             |
|                   | ٨-         | ٣,٣٤                    | ٠.٥٤١                                       | ٣٥-        | ٨,٥٣                    |                                             |
|                   | ٩-         | ٨,١٢                    | ٠.٧٠١                                       | ٣٦-        | ٣,٣١                    |                                             |
|                   | ١٠-        | * ٢,٧٠                  | * ٠.٠٢٤                                     | ٣٧-        | ٥,٥١                    |                                             |
|                   | ١١-        | * ٠,٤٦                  | ٠.٥٢١                                       | ٣٨-        | ٦,٥٠                    |                                             |
|                   | ١٢-        | ٤,٧٣                    | ٠.٧٢٠                                       | ٣٩-        | ٣,٨٤                    |                                             |
|                   | ١٣-        | ٨,١٢                    | ٠.٦٨٨                                       |            |                         |                                             |
|                   | ١٤-        | ٣,٢٦                    | ٠.٥٢٨                                       |            |                         |                                             |
|                   | ١٥-        | ٤,٧٣                    | ٠.٦١٢                                       |            |                         |                                             |
|                   | ١٦-        | ٦,٨٥                    | ٠.٨٠٢                                       |            |                         |                                             |
| الضغوط الاجتماعية | ١٧-        | ٣,٤٨                    | ٠.٧٠٩                                       |            |                         |                                             |
|                   | ١٨-        | * ١,٤٠                  | ٠.٥٤١                                       |            |                         |                                             |
|                   | ١٩-        | ٦,٨٨                    | ٠.٥٣٢                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢٠-        | ٩,١٩                    | ٠.٥١٤                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢١-        | ٥,٣٢                    | ٠.٦١١                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢٢-        | ٨,٩٦                    | ٠.٥٤١                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢٣-        | ٤,١٩                    | ٠.٦٧٨                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢٤-        | ٣,٤١                    | ٠.٥٢١                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢٥-        | ٧,٣٧                    | ٠.٦٠٤                                       |            |                         |                                             |
|                   | ٢٦-        | ٣,٩٠                    | ٠.٣٠٢                                       |            |                         |                                             |
| الضغوط الاقتصادية | ٢٧-        | ٥,٧٥                    | ٠.٥٤١                                       |            |                         |                                             |

#### رابعاً :- تفسير النتائج

##### ١. الهدف الأول:

تحقيقاً لهذا الهدف الذي يشير إلى التعرف على الضغوط التي تعاني منها المرأة الأرملة وسبل معالجتها، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، واتضح ان الوسط الحسابي للضغوط بصورة

(\*) - الفقرات (١٠، ١١، ١٨) غير دالة عند مستوى (٠,٠١) وبدرجة حرية (٣٩٨).

عامة بلغ (١٢٤,٠٤) والانحراف المعياري (٢٠,٤) درجة، وعند المقارنة مع الوسط الفرضي (٩٠) درجة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٣٧,٣٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٣٩٨) والبالغة (١,٩٦٠)، وتبين أن النساء الأرامل يعانين من ضغوط شديدة، وبصورة عامة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الخضير والقيسي، ١٩٩٤) التي أشارت إلى تعرض الاناث لمستوى عالٍ من الضغوط، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن الضغوط التي عاشتها نساء الفلوجة نتيجة اضطراب الوضع الأمني وفقدان الأمن والطمأنينة بعد دخول القوات الأمريكية للمدينة، والعنف الذي طال الشارع والمدرسة ومكان العمل، والبطالة التي نالت أغلب البيوت جعلتهن يتحملن ظروفاً قاسية لسد فراغ أزواجهن، ويعتصرن ألماً لعدم مقدرتهن على تأمين متطلبات أسرهن، وبتشديد الضغوط عليهن نفسياً واجتماعياً واقتصادياً يجعلهن أشد توتراً عن سواهن من النساء.

#### جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة

| المتغير                                          | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية |          | مستوى الدلالة |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------|---------------|
|                                                  |                 |                   |                | المحسوبة       | الجدولية |               |
| قياس الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة بصورة عامة | ١٢٤,٠٤          | ٢٠,٤              | ٩٠             | ٣٣,٣٧          | ١,٩٦٠    | (٠,٠٥)        |

#### ٢- الهدف الثاني:

تحقيقاً لهذا الهدف الذي يشير إلى الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الأطفال (وجود - بدون)، وتبين أن الوسط الحسابي لـ (وجود أطفال) (١٢٧,٩٦)، والانحراف المعياري (٢٢,٠٩)، والتباين (٤٨٧,٩٦). في حين بلغ المتوسط الحسابي لـ (بدون أطفال) (١٢٠,٠٨)، والانحراف المعياري (٢١,٥٦)، والتباين (٤٦٤,٨٣). وعند المقارنة بين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٣,٦١) أكبر من الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٣٩٨)، وهذا يشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة تبعاً لهذا المتغير، ولصالح النساء الأرامل اللواتي يوجد لديهن أطفال. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خويطر، ٢٠١٠) والتي تشير إلى وجود فروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي للمرأة بالنسبة لعدد الأبناء، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن وجود الأبناء في حياة المرأة الأرملة يزيد من حجم معاناتها الاقتصادية ويزيد من احتمالات تعرضها لاضطرابات نفسية وجسمية لإحساسها بثقل المسؤولية، وحيرتها أمام متطلبات أفراد أسرتها المتزايدة، مما يؤكد أن الضغوط تزداد لصالح النساء الأرامل وفقاً لزيادة عدد الأبناء وتكون معاناتهن أقل في حالة عدم وجود الأطفال وان كن يعانين.

جدول (٥) الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين لمتغير الأطفال (وجود- بدون)

| المتغير                                                                  | وجود أطفال (ن=٢٠٠) |                   |         | بدون أطفال (ن=٢٠٠) |                   |         | القيمة التائية |          | مستوى الدلالة |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|---------|--------------------|-------------------|---------|----------------|----------|---------------|
|                                                                          | المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | التباين | المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | التباين | المحسوبة       | الجدولية |               |
| الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير الأطفال (وجود- بدون) | ١٢٧,٩٦             | ٢٢,٠٩             | ٤٨٧,٩٦  | ١٢٠,٠٨             | ٢١,٥٦             | ٤٦٤,٨٣  | ٣,٦١           | ١,٩٦٠    | (٠,٠٥)        |

## ٢. الهدف الثالث:

تحقيقاً لهذا الهدف الذي يشير إلى الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الضغوط تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي (قبل الإعدادية – بعد الإعدادية)، تبين أن الوسط الحسابي لذوات التحصيل الدراسي قبل الإعدادية (١٢٩,١٨) والانحراف المعياري (٢٣,٠٧)، والتباين (٥٣٢,٢٢) في حين بلغ المتوسط الحسابي لذوات التحصيل الدراسي فوق الإعدادية (١١٨,٩٠)، والانحراف المعياري (٢١,١٩)، والتباين (٤٤٩,٠١)، وبمقارنة هذين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٤,٦٥)، هي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، مما يدل على أن هناك فروقاً دالة إحصائية في الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي، ولصالح النساء الأرامل ذوات المستوى التحصيلي قبل الإعدادية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السيد، ٢٠٠٩)، والتي تشير إلى وجود فروق في الضغوط تعزى إلى مستوى التعليم، إذ وجد أن أكثر النساء المعيلات هن لا يعرفن القراءة والكتابة، أو أن تعليمهن متوسط أو دون المتوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن النساء الأرامل ذوات المستوى التحصيلي قبل الإعدادية يشعرن بضغوط أكثر إذ يضطررن للعمل في مهن ذات مردود محدود، عكس الأرامل اللواتي لديهن تحصيلاً دراسياً عالياً يستطعن به التغلب على صعوبات الحياة.

### جدول (٦)

الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين لمتغير التحصيل الدراسي (قبل الإعدادية – بعد الإعدادية)

| المتغير                                                                                              | وجود أطفال<br>(ن=٢٠٠) |                      |            | بدون أطفال<br>(ن=٢٠٠) |                      |            | القيمة التائية |          | مستوى<br>الدلالة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------|-----------------------|----------------------|------------|----------------|----------|------------------|
|                                                                                                      | المتوسط<br>الحسابي    | الانحراف<br>المعياري | التباين    | المتوسط<br>الحسابي    | الانحراف<br>المعياري | التباين    | المحسوبة       | الجدولية |                  |
| الفروق ذات الدلالة<br>الإحصائية في الضغوط تبعاً<br>لمتغير التحصيل (قبل<br>الإعدادية – بعد الإعدادية) | ١٢٩.١<br>٨            | ٢٣.٠٧                | ٥٣٢.٢<br>٢ | ١١٨.٩<br>٠            | ٢١.١٩                | ٤٤٩.٠<br>١ | ٤.٦٥           | ١,٩٦٠    | (٠,٠٥)           |

### التوصيات:

- بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحثان فإنهما يوصيان بـ:
- ١- العمل على تشكيل رأي عام مساند لقضايا المرأة الأرملة.
- ٢- نشر المعلومات المتعلقة بحقوق الأرامل والامتيازات التي تستحقها في مواقع الانترنت أو في كتيبات صغيرة.
- ٣- إنشاء مجلة خاصة تُعنى بشؤون ومشاكل النساء الأرامل.
- ٤- تكريم النساء الأرامل اللاتي قدمن نموذجاً مشرفاً للأرملة التي جاهدت في الحياة وحافظت على حياتها وحياة أبنائها.

### المقترحات:

- استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي، يقترح الباحثان إجراء الآتي: -
- ١- بناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية للنساء الأرامل.
- ٢- إجراء دراسة مقارنة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أبناء الأرامل والمطلقات.
- ٣- إجراء دراسة علمية للتعرف على علاقة الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة بمستوى المساندة الاجتماعية.

خامساً :- سبل إجرائية في معالجة الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة

١- العمل على تحسين الوضع الاقتصادي للنساء الأرامل في مدينة الفلوجة من خلال عدة منافذ يتولى المجلس المحلي، وشبكة الحماية الاجتماعية، ومجلس المحافظة والمنظمات الأخرى العمل عليها ومنها :-

أ- زيادة رواتبهن من شبكة الحماية الاجتماعية

ب- منحهن فرص عمل في برامج القروض الصغيرة

ج- تخصيص نسبة ٥٠% من المشاريع الاستثمارية لصالح النساء الأرامل

٢- العمل على إشاعة ثقافة زواج النساء الأرامل، ويقع هذا الدور على تضافر كل الجهود من قبل جميع أفراد المجتمع، و يتحقق ذلك من خلال :-

أ- المطالبة برفع موافقة الزوجة الأولى في حالة الزواج بالأرملة

ب- منح منظمات المجتمع المدني و المؤسسات الأخرى مبالغ نقدية لمن يريد الزواج بالأرملة.

٣- العمل على بناء مجمعات سكنية مناسبة تستوعب الأعداد الكبيرة من العوائل الفاقدة لمعيلها، وتقلل من المشاكل الناجمة عن اكتظاظ البيوت بمن فيها، وبأسعار مناسبة لتحقيق استقلالهن ورغبتهن في سكن خاص، ويتم ذلك من خلال تعاون المجلس المحلي في القضاء مع الشركات الداعمة للمقاولات والجمعيات الاستهلاكية

المصادر العربية:

١- البياتي، عبد الجبار، وأثناسيوس، زكريا زكي، (١٩٧٧): الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في التربية وعلم النفس، الجامعة المستنصرية، بغداد.

٢- الجسماني، عبد علي، (١٩٨١): سيكولوجية الإبداع في الحياة، ط١، وكالة المطبوعات، الكويت.

٣- الجلي، سوسن شاكر، (٢٠٠٥): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.

٤- الحليبي، خالد بن سعود، (٢٠٠٩): الاضطرابات النفسية، مركز التنمية الأسرية في الإحصاء، جدة.

٥- الخضير، بهاء الدين، القيسي، خوله عبد الوهاب، (١٩٩٤): الضغوط التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون بسبب الحصار المفروض على العراق، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.

٦- الخواجه، عبد الفتاح محمد، (٢٠٠٩): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٧- خويطر، وفاء حسن علي، (٢٠١٠): الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في علم النفس والإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية، غزة.

٨- خيرالله، سيد، (١٩٨٧): المدخل إلى علم النفس، ط١، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.

٩- ربيع، عبد المجيد محمد، (٢٠١٠): فاعلية الذات والضغوط المهنية لدى تدريسي جامعة الانبار، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الانبار.

١٠- زهران، حامد عبد السلام، (١٩٨٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط١ عالم الكتب، القاهرة.

١١- زيدان، عبد الكريم، (٢٠٠٩): الوجيز في أصول الفقه، ط١، مؤسسة الرسالة للنشر والتوزيع، بيروت.

١٢- السباعي، زهير احمد وعبد الرحيم، شيخ إدريس، (١٩٩٩): القلق وكيف نتخلص منه، ط٣، دار القلم للنشر والتوزيع، دمشق.

١٣- السفاضة، إبراهيم وعريبات، احمد، (٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية، ط١، مكتبة الفلاح، عمان، الأردن.

١٤- السيد، عادل زكي عيد، (٢٠٠٩): استراتيجيه مساندة المرأة المعيلة، مجلة أمواج، الإسكندرية، العدد / ٢٣، مصر.

١٥- الشخانية، احمد عبد مطيع، (٢٠١٠): التكيف مع الضغوط النفسية، السيطرة والتحكم في الضغوط، دراسة ميدانية، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٦- شلتز، دوان، (١٩٨٣): نظريات الشخصية، ترجمة: حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد.

١٧- عابد، وفاء جميل دياب، (٢٠٠٨): الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.

١٨- عوض، عباس محمود، (١٩٩٩): علم النفس الإحصائي، ط١، دار المعرفة الجامعة، القاهرة.

١٩- غريب، عبد الفتاح غريب، (٢٠٠٧): الاضطرابات الاكتئابية التشخيص، عوامل الخطر، النظريات والقياس، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد / ١٧، العدد / ٥٦.

الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها

أ.د. طارق عبد أحمد الدليمي م.م. ابتسام عباس فرحان الشجيري

- ٢٠- فهمي، مصطفى، (١٩٩٥): الصحة النفسية والتكيف، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط٣، مطبعة الخانجي، القاهرة.
- ٢١- القيسي، سهى شفيق توفيق، (٢٠٠٤): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف الأسري، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية / ابن رشد، جامعة بغداد.
- ٢٢- كاظم، وديان ياسين عبيد، (٢٠١١): مشكلات النساء المعيلات، دراسة ميدانية في مدينة بغداد، مجلة الأستاذ، العدد / ١٤٤، كلية التربية / ابن رشد، جامعة بغداد.
- ٢٣- الكندري، احمد محمد، (١٩٩٢): علم النفس الأسري، ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ٢٤- لافي، باسم عطية، (٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٢٥- اللامي، عبد العباس مجيد تاية، (٢٠١٠): الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة المستنصرية / كلية التربية وبناء برنامج مقترح لتخفيفها، مجلة الأستاذ، العدد / ١٤٤، كلية التربية / ابن رشد، جامعة بغداد.
- ٢٦- ملحم، سامي محمود، (٢٠٠٩): أساسيات علم النفس، ط١، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن.
- ٢٧- المهدي، محمد عبد الفتاح، (٢٠٠٧): الصحة النفسية للمرأة، ط١، دار اليقين للنشر، المنصورة، مصر.
- ٢٨- وكر، سي- ايوجين، (٢٠٠٣): تعلم أن تسترخي، تعريب: جمال الخطيب، ط٢، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.

#### المصادر الاجنبية:

- 1- Hockett , G & Lonbory . S (1983): " Models of stress in Altimaiier" , Em .(ed) . Helping students among stress Sanfrancisco , Jo ssey – Bass INC ,P.10-11 .
- 2- Hensely , W . E & Jones , J . (1991): "Suicidality among college and university" : contributing factor and preventive respons , psychological Dissertation research . California , P . 69 .
- 3- Lazarus, R.C , (1966): "psychological stress and coping process " , New York : MC crow – Hall , P-67 .
- 4- Seley ,H. (1964): " Stress of life " , New York : John Wiley & Sans .

ملحق (١) أسماء السادة الخبراء والمحكمين الذين استعان بهم الباحثان في تصحيح فقرات مقياس الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة

| ت  | اللقب العلمي | الاسم الكامل            | التخصص                | مكان العمل                                      |
|----|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|
| ١  | أ. د.        | عبد الأمير عيود الشمسي  | علم النفس التربوي     | كلية التربية / ابن رشد / جامعة بغداد            |
| ٢  | أ. د.        | عبد الواحد حميد الكبيسي | طرائق تدريس الرياضيات | كلية التربية/ مركز طرائق التدريس/ جامعة الانبار |
| ٣  | أ. د.        | صبري بردان الحياي       | إرشاد تربوي           | كلية التربية/ جامعة الانبار                     |
| ٤  | أ. د.        | فاضل زامل محمد          | علم النفس التربوي     | كلية التربية / ابن رشد / جامعة بغداد            |
| ٥  | أ. د.        | مقداد اسماعيل الدباغ    | فلسفة التربية         | كلية التربية / ابن رشد / جامعة بغداد            |
| ٦  | أ.م.د.       | صباح مرشود منوخ         | علم النفس التربوي     | كلية التربية / جامعة تكريت                      |
| ٧  | أ.م.د.       | عبد الكريم محسن الزهيري | فلسفة التربية         | كلية التربية / جامعة الانبار                    |
| ٨  | أ.م.د.       | فاضل جبار جودة الربيعي  | علم النفس التربوي     | كلية التربية / ابن الهيثم / جامعة بغداد         |
| ٩  | أ.م.د.       | جمعة إبراهيم حسين       | علم الاجتماع          | كلية الاداب / جامعة الانبار                     |
| ١٠ | أ.م.د.       | مضر طه عباس             | علم النفس الاجتماعي   | كلية التربية / جامعة الانبار                    |
| ١١ | أ.م.د.       | إسماعيل إبراهيم علي     | علم النفس التربوي     | كلية التربية / ابن الهيثم / جامعة بغداد         |
| ١٢ | أ.م.د.       | احمد لطيف جاسم          | علم النفس السريري     | كلية الاداب / جامعة بغداد                       |
| ١٣ | أ.م.د.       | حميد سالم خلف           | صحة نفسية             | كلية التربية / جامعة تكريت                      |
| ١٤ | أ.م.د.       | حسن حمود الفلاحي        | علم نفس الشخصية       | كلية التربية / جامعة الانبار                    |
| ١٥ | م.د.         | سعد سالم عبدالله        | علم النفس الاجتماعي   | كلية التربية / جامعة الانبار                    |

الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها  
أ.د. طارق عبد أحمد الدليمي م.م. ابتسام عباس فرحان الشجيري

ملحق (٢)  
مقياس الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة  
بصيغة النهائي

جامعة الانبار  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات العليا / الماجستير

الاخت الفاضلة .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .  
يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم بـ ( الضغوط التي تواجه المرأة الأرملة وسبل معالجتها)، وبالنظر لما  
يعهدها فيكم من مقدرة وكفاءة عالية، أرجو التفضل لقراءة فقرات المقياس ووضع علامة ( ) أمام البديل الذي يعبر  
عن انطباق الفقرة عليك، علماً أنه لا حاجة لذكر الأسماء وليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .  
وقبل الإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية ...

١- هل لديك أطفال ؟ نعم لا  
٢-

٣- ما مستوى تحصيلك الدراسي ؟ .. قبل الإعدادية بعد الإعدادية

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

ولكم الشكر الجزيل

الباحثان  
أ.د. طارق عبد أحمد  
ابتسام عباس فرحان الشجيري

| ت   | الفقرات                                                     | موافق بدرجة عالية | موافق | غير موافق | غير موافق أبدا |
|-----|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------|----------------|
| ١.  | أجد صعوبة في النوم عند الذهاب إلى الفراش                    |                   |       |           |                |
| ٢.  | تؤلمني نظرات الشفقة في عيون من حولي                         |                   |       |           |                |
| ٣.  | أشعر بتنمر الآخرين عندما يرونني                             |                   |       |           |                |
| ٤.  | يكثر أهلي من كلمة (لا) لمعظم مطالبي                         |                   |       |           |                |
| ٥.  | الجا إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها                        |                   |       |           |                |
| ٦.  | أشعر إنني وحيدة حتى لو كنت بين أفراد أسرتي                  |                   |       |           |                |
| ٧.  | تراودني المخاوف من حين لآخر                                 |                   |       |           |                |
| ٨.  | تتجنبني أغلب صديقاتي خوفاً مني على أزواجهن                  |                   |       |           |                |
| ٩.  | كثيراً ما ألام على أخطاء غيري                               |                   |       |           |                |
| ١٠. | تؤلمني بشدة كلمة (أرملة)                                    |                   |       |           |                |
| ١١. | تتقصني مشاعر الحنان والدفء النفسي                           |                   |       |           |                |
| ١٢. | يعيب علي الناس اهتمامي بمظهري                               |                   |       |           |                |
| ١٣. | أخجل من طرح الموضوعات العاطفية أمام الآخرين                 |                   |       |           |                |
| ١٤. | أتجنب الخروج وحدي خوفاً من تعليقات الآخرين                  |                   |       |           |                |
| ١٥. | أعاني من كثرة الخلافات الأسرية مع أهلي                      |                   |       |           |                |
| ١٦. | أشعر إن الحياة لا تستحق إن أعيشها                           |                   |       |           |                |
| ١٧. | أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي                              |                   |       |           |                |
| ١٨. | يفرض عليه الأهل قيوداً عند الخروج                           |                   |       |           |                |
| ١٩. | أعاني من فقدان السيطرة على سلوك أولادي                      |                   |       |           |                |
| ٢٠. | يمنعني الأهل من إكمال تعليمي                                |                   |       |           |                |
| ٢١. | أعاني من سوء معاملة أفراد أسرتي                             |                   |       |           |                |
| ٢٢. | يتدخل أهلي في طريقة معاملتي لأولادي                         |                   |       |           |                |
| ٢٣. | أشعر إنني وحيدة أمام مسؤولياتي                              |                   |       |           |                |
| ٢٤. | تضايقني المواقف الاجتماعية المحرجة                          |                   |       |           |                |
| ٢٥. | أمتهن عملاً يفوق قدراتي الجسدية                             |                   |       |           |                |
| ٢٦. | مستقبلي المادي غامض ومجهول                                  |                   |       |           |                |
| ٢٧. | يقلقني عدم امتلاكي دار خاصة بي وأولادي                      |                   |       |           |                |
| ٢٨. | ترهقني مصاريف التعليم المتزايدة                             |                   |       |           |                |
| ٢٩. | ضعف تحصيلي الدراسي لا يؤهلني للعمل                          |                   |       |           |                |
| ٣٠. | اعتمد على مساعدة الآخرين كمصدر للدخل                        |                   |       |           |                |
| ٣١. | أعمل بمهنة دون مستوى التحصيلي                               |                   |       |           |                |
| ٣٢. | يشعرني الآخرين إنني عبء إضافي عليهم/ أهل الزوج والزوجة      |                   |       |           |                |
| ٣٣. | أعاني من تراكم الديون واستمرارها                            |                   |       |           |                |
| ٣٤. | لا أمتلك مهارات أو قدرات تمكنني من كسب عيشي                 |                   |       |           |                |
| ٣٥. | أجد صعوبة في توفير كل احتياجات المنزل مثلما كان يوفرها زوجي |                   |       |           |                |
| ٣٦. | يمنعني الأهل من الخروج للعمل                                |                   |       |           |                |