



ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



## The relationship between psychological well-being and coping styles among grandmothers who take care of their grandchildren

PhD. HADEER KHAMEES AHMED GAMAA

Department of Psychology, Faculty of Women, Ain Shams University, Egypt

[Hadeer.Khamees@woman.asu.edu.eg](mailto:Hadeer.Khamees@woman.asu.edu.eg)

Prof. ASMAA ABDELMONIEM IBRAHIM

Department of Psychology, Faculty of Women, Ain Shams University, Egypt

[Asmaa.abdelmoniem@woman.asu.edu.eg](mailto:Asmaa.abdelmoniem@woman.asu.edu.eg)

Assist.Prof. SHADIA ABDEL AZIZ MOHTADY

Department of Psychology, Faculty of Women, Ain Shams University, Egypt.

[Shadia.montaser@women.asu.edu.eg](mailto:Shadia.montaser@women.asu.edu.eg)

Receive Date: 29 November 2023, Revise Date: 16 January 2024

Accept Date: 25 January 2024.

DOI: [10.21608/BUHUTH.2024.251966.1614](https://doi.org/10.21608/BUHUTH.2024.251966.1614)

Volume 4 Issue 9 (2024) Pp.148-207.

### Abstract

The purpose of this research is to reveal the relationship between psychological well-being and coping styles stress of grandmothers taking care of their grandchildren, as well as study differences in both coping styles stress and psychological well-being by different social status of these grandmothers, and the number of grandchildren caring for them. The sample of the research consisted of 30 grandmothers aged (60-65) years, with an average age of (62.5), retiring from formal employment (Pensioner), their average level of education, and an average economic and social level, and the number of grandchildren under their care ranging from (3-1) grandchildren, between (2-10) years. The research tools included two scales of coping styles stress for grandmothers (Researcher's Preparation), a scale of psychological well-being, prepared by (Ryff 1989, translated by Safaa Al-Aasar in 2016), and using appropriate statistical methods. The results of the research showed that there were differences in the coping styles stress and psychological well-being by the different social status of grandmothers as well as the number of grandchildren caring for them. The difference was in favor of married grandmothers using positive coping styles stress compared to widows who had differences in favor of using negative coping styles stress. The differences in positive coping styles stress were in favour of fewer grandchildren, in contrast to the direction of differences in grandmothers' use of negative coping styles stress, which was on the side of grandmothers who care for fewer grandchildren. The study showed differences between grandmothers in psychological well-being depending on the number of grandchildren (fewer grandchildren). The results of the study also showed that there are no differences in psychological well-being depending on marital status (married - widows). The results also showed that there are a statistically significant positive correlation between positive coping styles stress and well-being ( $r = 0.69$ ) and statistically significant negative correlation between negative coping styles stress and well-being ( $r = - 0.69$ )

**Keywords:** Grandparents - Grandchildren - Coping Styles Stress - Psychological well-being.

## العلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدي الجدات اللاني يتولين رعاية أحفادهن

هدير خميس أحمد جامع

باحث دكتوراه – قسم علم النفس

كلية البنات ، جامعة عين شمس، مصر

[Hadeer.Khamees@woman.asu.edu.eg](mailto:Hadeer.Khamees@woman.asu.edu.eg)

أ.م.د/ شادية عبدالعزيز مهتدي

أ.د/ أسماء عبدالمنعم إبراهيم

كلية البنات- جامعة عين شمس ، مصر

كلية البنات ، جامعة عين شمس، مصر

[shadia.montaser@women.asu.edu.eg](mailto:shadia.montaser@women.asu.edu.eg)

[Asmaa.abdelmoniem@women.asu.edu.eg](mailto:Asmaa.abdelmoniem@women.asu.edu.eg)

### المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاني يتولين رعاية أحفادهن ، فضلا عن دراسة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط والرفاهة باختلاف الحالة الإجتماعية لهن، وعدد الأحفاد اللاني تقمن برعايتهم ، وتكونت عينة البحث من (30) جدة تراوحت أعمارهن بين (60-65) عام ، بمتوسط عمرى (62.5) وهن متقاعدات عن العمل، ومستواهن التعليمى والإقتصادى والإجتماعى متوسط ، ويتراوح عدد الأحفاد تحت رعايتهن (1-3) أحفاد ، تراوحت أعمار أحفادهن (2-10) سنوات ، وتمثلت أدوات البحث في مقياسى أساليب مواجهة الضغوط للجدات (إعداد الباحثة) ، ومقياس الرفاهة النفسية إعداد (Ryff,1989، ترجمة صفاء الأعرس، 2016) ، وبإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ، أظهرت نتائج البحث وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط والرفاهة النفسية باختلاف الحالة الإجتماعية للجدات وكذلك عدد الأحفاد اللاني تقمن برعايتهن ، فكان الإختلاف لصالح الجدات المتزوجات في إستخدام الأساليب الإيجابية للمواجهة مقارنة بالأرامل التى كانت الفروق لصالحهن في إستخدام الأساليب السلبية للمواجهة ، كما كانت الفروق في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط لصالح عدد الأحفاد الأقل ، بعكس إتجاه الفروق في إستخدام الجدات الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الذى كان بجانب الجدات اللاني يقمن برعاية عدد أقل من الأحفاد. كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين الجدات في الرفاهة النفسية تبعا لعدد الأحفاد في إتجاه عدد الأحفاد الأقل ، كما أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق في الرفاهة النفسية تبعا للحالة الإجتماعية ، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط والرفاهة ( $r = 0.69$ ) ، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط والرفاهة ( $r = -0.64$ ).

**الكلمات المفتاحية:** الأجداد – الأحفاد – أساليب مواجهة الضغوط – الرفاهة النفسية.

إن البحث في مجال سيكولوجية الأجداد في غاية الأهمية لكنه لم يحظى بإهتمام كبير من قبل الباحثين في البيئة العربية ، حيث يمر الفرد بمراحل النمو المألوفة من الطفولة إلى الشباب ثم الرشد ثم مرحلة الكبر ، وفي هذه المرحلة يصبح الفرد جدا فيشعر بالمكافأة التي منحت له بعد عناء تلك المسيرة ، حيث يطرق الأحفاد حياة الأجداد ، فيشعر الجد بالرضا والسعادة والإمتنان وهو يتابع نمو الحفيد ويرى تجدد الحياة أمامه مرة أخرى ، ويحاول الإستمتاع بهذه المرحلة من حياته بعد أن تحرر من كثرة الأعباء والمسؤوليات التي وقعت علي كاهله منذ مرحلة الشباب والرشد والزواج وإنجاب الأبناء وصولا إلى المرحلة التي يتوقف فيها ليلتقط أنفاسه بعد جهد وعناء ومشقة في مراحل حياته السابقة وتجربة التي تعرض لها.

وقد تختلف درجة رضا الأجداد عن ممارسة دورهم كأجداد بحسب ما إذا كانوا يقومون بدورهم الطبيعي كأجداد لأطفال يعيشون مع والديهم أو أنهم يقومون بدور مزدوج ، فيقومون بتربية الأحفاد والعناية بهم في بعض الحالات مثل وفاة أو سفر أحد الوالدين أو حدوث الطلاق بين والديهم الطبيعيين ، وهذا يعنى أن يقوم الجد بالعناية بالأحفاد بصورة متقطعة أو يتحملون خلالها تربية الأحفاد بصفة دائمة .

وقد بينت نتائج الدراسات مثل: (Myra,et al,2018,83) ; (Baker, Silverstein,2008,96) ) كأن الأجداد غير الحاضنين لأحفادهم والذين يقومون بدورهم الطبيعي يتمتعون بصحة جسمية أفضل مما إنعكس علي النواحي النفسية لديهم والشعور بالسعادة والرفاهة عكس الأجداد الحاضنين لأحفادهم.

وحيثما تفرض الظروف قيام الجدة بدور الأم وخاصة إذا كان الأحفاد في سن قبل دخول المدرسة، تتعرض هذه الجدة لأعباء ثقيلة مضنية كما بينت نتائج دراسة (Bruno,et al,2020,51) ، فهؤلاء الأحفاد يحتاجون إلى (إعداد الطعام، وتغيير ملابسهم ، اللعب معهم ومشاركتهم ، وتوجيه سلوكهم نحو الصواب وعدم تكرار الخطأ ) بالإضافة إلى كثرة الحركة والضوضاء والفوضى الناتجة عنهم، كل ذلك تتعرض له الجدة وبخاصة عندما تذهب للعمل وتترك أبنائها لجذتهم ، وهذا يمثل مسؤولية كبيرة علي الجدة، خاصة عندما لا تكون مستعدة لأداء هذا الدور.

وحيث يصبح لزاما عليها بتحمل مسؤولية تربية أحفادها وتزداد الضغوط الإجتماعية عليها فتبتعد عن صديقاتها ، وتشعر بالعزلة كما بينت نتائج دراسة (Linda, et al,2007,99)، كما تتأثر أيضا النواحي الصحية والتي تتمثل في الشعور بالإجهاد الجسدي الناتج عن كل هذه الأعباء ، وعدم وجود وقت للعناية بنفسها ، كما بينت نتائج دراسة (Robitaille,K,2012,252) ، وأيضا تتأثر الجوانب النفسية لديها مثل الشعور بالغضب والتوتر والإحباط والإكتئاب وإنخفاض مشاعر السعادة وعدم الرضا عن الحياة لديها، كما أوضحت نتائج دراسات (Baker, Silverstein,2008,27; Ferol, et al,2007,232; Gregory, et al,2011,232; Hee,Fengyan,2016,162)

وقد إرتبطت الرفاهة النفسية لدى الأجداد بعدد من العوامل منها الرعاية الصحية، و توافر الدعم المقدم لهم سواء المالى والمؤسسي، و تلبية حاجاتهم المادية، وأخذ قسط من الراحة ، وممارسة الأنشطة الخاصة بهم، وتوافر المكافآت لضمان جودة حياة أفضل (Jeral,B,2000,322; Shefaly,E,2020,123) .

وتؤثر الخلافات والصراعات بين الوالدين بعد إنفصالهما علي مستوى الرفاهة النفسية لدى الأجداد اللاتي يتولين رعاية أحفادهن ، كما أكدت نتائج دراسة (Jan,Maalker,2019,65).

ومن هذا المنطلق إهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، والفروق في كل من الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية.

## مشكلة البحث وتحديدها:

إن مرحلة الشيخوخة من المراحل الهامة التي يتحرر منها الأجداد من الأعباء والمسؤوليات التي وقعت علي عاتقها في فترات حياتهم السابقة، حيث تحدث في تلك المرحلة العمرية تغييرات فسيولوجية وإجتماعية ونفسية والتي تكون مرتبطة بتلك المرحلة العمرية مما يسبب شعورا بالضغط النفسي لديهم ، وتزداد تلك الضغوطات بتولي رعاية الأحفاد، والذي قد يرتبط بسوء الحالة الصحية والتي تتمثل في ارتفاع معدلات الإكتئاب، والسكر، وارتفاع ضغط الدم، والأرق، والعزلة الإجتماعية، ومستويات مرتفعة من الإجهاد، وأيضا أن من أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط إستخداما لدى الجدات اللاتي يعتنين بأحفادهن كانت إستراتيجيات سلبية مثل ( لوم الذات ، والتجنب، الإنكار، والهروب، وعدم قبول الواقع) ، بالإضافة إلى أن قيامهن بهذا الدور الغير طبيعي قد أثر سلبيا علي صحتهن الجسمية والنفسية ، وظهر ذلك من خلال إنخفاض الرفاهة النفسية وعدم الشعور بالرضا والإرتياح ، كما بينت نتائج الدراسات ؛ (Fengyan, et al,2016,222; ; Francisco, et al,2016,63 ;Gregory, et al,2015,69; Rause, 2004,320; Robin,2001,212)

وقد أوضحت نتائج دراسة (Baker et silverstein,2008) وجود فروق في الرفاهة النفسية لصالح الأجداد الذين لا يتولون رعاية أحفادهم مقارنة بالأجداد الذين يتولون رعاية أحفادهم.

كما يرتبط ارتفاع مستوى الرفاهة النفسية لدى الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن وخاصة في حالة أن تصبح جدة لأول مرة مع توافر النواحي الإقتصادية والإجتماعية الجيدة للأجداد ، ولكنها إنخفضت بالتدرج مع وجود أحفاد إضافيين بعد ذلك (Bruno,et al,2020,89).

كما بينت أيضا نتائج دراسة (Hye Jin, et al, 2016,69) وجود علاقة بين الرفاهة النفسية وتوفير الرعاية التكميلية للأحفاد والتي تختلف باختلاف الخصائص الإجتماعية والعوامل الديموغرافية (العرق، والإقامة المشتركة مع الأطفال، وأنواع الرعاية، والأنشطة المقدمة للأحفاد) ، وأيضا الجوانب الإجتماعية (العلاقات الأسرية، والدعم الإجتماعي).

وهذا التعدد لمصادر الضغوط التي تتعرض لها هؤلاء الجدات يدعم ضرورة دراسة أساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات وعلاقتها بالرفاهة النفسية لديهم، وقد لاحظت الباحثة في حدود بحثها وإطلاعها ندرة الدراسات الأجنبية التي إهتمت بدراسة هذه العلاقة ، في حين لم تجد دراسات عربية إهتمت بالعلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات الحاضنات مما يضيف أهمية خاصة لهذا البحث.

**علاوة علي ما سبق فقد قامت الباحثة بعمل مقابلة مفتوحة مع (30) جدة من اللاتي يقمن برعاية أحفادهن ، والتي بلغت أعمارهن من (60) سنة فيما فوق، وأعمار أحفادهن من (2-10) سنوات ، وهؤلاء الأحفاد قد تعرض والداهم للطلاق ويقيمون إقامة دائمة مع جدتهم للأم بسبب إنفصال الأب والأم بالطلاق ، وقد قامت بطرح سؤال إستطلاعي مفتوح عن أهم الأسباب الرئيسية والمشاركة للضغط النفسي لهؤلاء الجدات ، تبين أنها تتأخر في الجهد البدني المتطلب لتلبية إحتياجات الأحفاد، ونقص الدخل المادي الذي لا يفي بالحاجات المتطلبة، وتعرض الأطفال للأمراض المتكررة ، والخوف والقلق المستمر عليهم ، والضوضاء ، والفوضى والتخريب ونشاطهم الزائد والعناد، وعدم إنتظام أوقات نومهم، وعدم وجود خصوصية ، وعدم وجود وقت للراحة وممارسة الإعتناء بالذات والترويح عن النفس.**

ومن ثم تبلورت مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:-

1- ما حجم وإتجاه الإختلاف في أساليب مواجهة الضغوط بإختلاف الحالة الإجتماعية لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن (متزوجة – أرملة)؟

- 2- ما حجم وإتجاه الإختلاف في الرفاهة النفسية بإختلاف الحالة الإجتماعية لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن ( متزوجة – أرملة)؟
- 3- ما حجم وإتجاه الإختلاف في أساليب مواجهة الضغوط بإختلاف عدد الأحفاد اللاتي ترعاهم الجدة ( حفيد واحد- إثنان – ثلاثة)؟
- 4- ما حجم وإتجاه الإختلاف في الرفاهة النفسية بإختلاف عدد الأحفاد اللاتي ترعاهم الجدة ( حفيد واحد – إثنان – ثلاثة)؟
- 5- ما حجم وإتجاه الإرتباط بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن؟

### هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:-

- 1- تقصي الفروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات بإختلاف حالتهم الإجتماعية ( متزوجة – أرملة).
- 2- تمحيص الفروق في الرفاهة النفسية لدى الجدات بإختلاف حالتهم الإجتماعية (متزوجة – أرملة).
- 3- إستقصاء الفروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات بإختلاف عدد الأحفاد اللاتي يتولين رعايتهم.
- 4- تقصي الفروق في الرفاهة النفسية لدى الجدات بإختلاف عدد الأحفاد اللاتي يتولين رعايتهم.
- 5- الكشف عن قوة وإتجاه الإرتباط بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن.
- 6-

### أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية:-

وتتمثل الأهمية النظرية لهذه البحث في النقاط التالية:-

- 1- أهمية متغيري البحث وما لهما من تأثير بالغ علي النواحي الصحية والسيكولوجية لدى الجدات في تلك المرحلة العمرية، وخاصة في ظل ما تعيشه الجدات من ضغوط تفرضها عليهن طبيعة المرحلة العمرية اللاتي يمرون بها ، والتي تزداد بتوليهم رعاية أحفادهن، حيث يتطلب ذلك تمتعهم بمستوى مرتفع من الرفاهة لتحفيز أدائهم والإستمرار في القيام بمتطلبات الرعاية.
- 2- ندرة الدراسات العربية في حدود ما (إطلعت عليه الباحثة) في مجال سيكولوجية الأجداد ، لاسيما الجدات الحاضنات وعدم وجود دراسات عربية لدراسة العلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن ، حيث تحاول الدراسة الإسهام في سد الفجوة، ولفت إنتباه الباحثين إلى هذا المجال البحثي الخصب.
- 3- يسهم البحث الحالي في إضافة أداة من إعداد الباحثة لقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى هؤلاء الجدات، يمكن للباحثين إستخدامها أو تطويعها للإستخدام في دراسات أخرى.

## ب- الأهمية التطبيقية:-

وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في النقاط التالية:-

- 1- من الممكن أن تمهد نتائج البحث لبناء برامج لتنمية أساليب مواجهة الضغوط لدى هؤلاء الجدات حتى تنعكس بشكل فعال وإيجابي في تحقيق الرفاهة النفسية لديهن.
- 2- الكشف عن أهمية الدور الذي تلعبه طرق وأساليب مواجهة الضغوط بشكل فعال التي تتعرض لها الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن لمساعدتهن علي تحقيق الرفاهه وحياء أفضل ، وأن يعيشن هذه المرحلة بشكل أكثر سعادة وتوافق.

## التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

### أولا تعريف الرفاهة النفسية : Psychological well-Being

عرف الرفاهة النفسية بأنها" حالة من اكتمال النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية ، وليست فقط غياب العجز أو المرض" ( Ryff,et al,2004, 35) .  
وتعرف الباحثة الرفاهة النفسية لدى الجدات إجرائيا في ضوء نموذج ريف بأنها " تمتع الجدة بالإستقلالية والتمكين البيئي والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ووجود هدف من الحياة وتقبل الذات ، ويتمثل ذلك بالدرجة علي مقياس الرفاهة النفسية لدى الجدات المستخدم في البحث الحالي.  
وفيما يلي توضيح موجز لمكونات ومؤشرات الرفاهة النفسية في ضوء نموذج (Ryff,2004) الذي إستند إليه البحث الحالي:

#### 1- الاستقلالية:- Autonomy

يتميز مرتفعوا هذه السمة بأنهم لديهم القدرة علي اتخاذ القرار الذاتي، والقدرة علي مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتفاعل بطرق محددة ، والضبط الداخلي للسلوك، وتقييم الذات بمعايير شخصية.

#### 2- التحكم في البيئة:- Environmental Mastery

يتميز مرتفعوا هذه السمة بأنهم لديهم الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية، والعمل بفعالية علي استخدام الاحتياطات المناسبة، والقدرة علي اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.

#### 3- النمو الشخصي:- Personal growth

يتميز مرتفعوا هذه السمة بأنهم لديهم الشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح علي الخبرات الجديدة، والشعور بالتفاؤل، والشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت، وتغيير التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية.

#### 4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين:- Positive relations with others

يتميز مرتفعوا هذه السمة بأنها لديهم القدرة علي التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية والاهتمام بسعادة الآخرين والدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين.

#### 5- الهدف من الحياة:- Purpose in life

يتميز مرتفعوا هذه السمة بأنهم لديهم الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة، الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي، الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.

#### 6- تقبل الذات:- Self- acceptance

يتميز مرتفعوا هذه السمة بأنهم لديهم الاتجاهات الموجبة نحو الذات و تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.

(ترجمة صفاء الأعسر، 2016& 55, Ryff, 1989)

## ثانيا : تعريف أساليب مواجهة الضغوط Coping Styles

ويعرفها APA علي أنها "هي الطريقة المميزة التي يواجه بها الفرد ويتعامل مع الضغوط النفسية والمواقف المحملة بالقلق أو حالات الطوارئ" (APA, 2007, 232)

وأشير بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار التي يتخذها الفرد للتعامل مع الأحداث التي يعيشها ولإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من قبل الفرد علي أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادره وإمكاناته" (عادل محمد الصادق، 2018، 507).

وتعرفه الباحثة بأنها الأساليب السلوكية التي تستخدمها الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن لمواجهة الضغوط النفسية والمواقف الحياتية الضاغطة، وقد تكون تلك الأساليب إيجابية أو سلبية.

وتم قياس هذه الأساليب من خلال المقياس الذي تم إعداده في هذا البحث ، وتمثلت هذه الأساليب الإيجابية في ( المواجهة ، وتحمل المسؤولية ، والتخطيط لحل المشكلة، وإعادة التقييم الإيجابي ، وضبط الذات، والسعي لطلب المساندة الإجتماعية) ، والأساليب السلبية ( الهروب ، والعجز والإستسلام).

### الإطار النظري للبحث:

#### المحور الأول:- الرفاهة النفسية : Psychological well-Being

##### تعريف الرفاهة النفسية:-

وأشير بأنها" معايشة لخبرات الفرد في حياته وفي كل عمل يقوم به، لأن الخبرات في الحياة هي التي تعبر عن أجزاء مختلفة لكنها جميعا مهمة، وهذه الخبرات لا يمكن تغييرها، وبالتالي فالرفاهة النفسية تمثل السمة والحالة" (Norton, 1976,33).

وقد عرف بأنها "شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية، وانفعال وجداني إيجابي، وما زال الإنسان ينشد للوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية" ( مایسة النیال، ماجدة خمیس، 2019، 244).

وأكد بأنها" حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة" (فريخ العنزي ، 2001، 335).

وعرف بأنها"تقييم ذاتي معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن الحياة بكافة جوانبها، وبالإضافة إلى ما تمثله الحياة من معنى مما يؤدي إلى غلبة الوجدان الإيجابي وتنحي الوجدان السلبي" (عادل محمد هريدي، طريف شوقي، 2002، 16).

كما يشار بأنها" شعور داخلي إيجابي شبة دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات ، والقدرة علي التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية" (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، 2006، 273).

وقد عرفه بأنها"حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة – وجود أهداف محددة- التدنين- الثقة بالنفس- المستقبل المهني). ، والمصادر الاجتماعي المتمثلة في (الحب الأسرى- الأصدقاء- النشاط ووقت الفراغ).، وذلك كما يعبر عنها الفرد وفق إدراكه لها (أمسية الجندي، 2009، 26).

وأكد بأنها " امتلاك الشخص الكثير من الجوانب الإيجابية التي تكسبهم الأمل ، وتتيح لهم الفرصة للحصول علي درجة عالية من الرضا الحياتي والسعادة مثل التعاون ، وصلة القرابة، الصداقات الوطيدة" (David, et al, 2012, 543-560).

وعرف بأنها " القدرة علي التعاون والتواد والتعاطف والدف والثقة والعلاقة الحميمة مع الآخرين، كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين، وعمل التوازنات في العلاقات مع الآخرين من أجل إسعادهم، والشعور بالتطور بين طرفي العلاقة" (Huta, 2015, 159-162)

وأكد بأنها "القدرة علي إدراك حقيقة الذات ، فكل فرد يأتي إلى الحياة مع قدرات وإمكانات فريدة مع نوعها، والمهمة الأساسية في الحياة وهي إدراك تلك القدرات وتوظيفها" (Ryff,2018,270)

وقد وجد أن معظم التعريفات الأساسية للرفاهة النفسية ، قد أظهرت أربعة خصائص أساسية للرفاهة النفسية وهي:-

- أ- **المصداقية:-** وهي الوضوح مع الذات والاتساق مع الذات ومع القيم والفضائل.
- ب- **المعنى:-** وهو فهم الصورة الأكبر للحياة سواء حياة الفرد الشخصية أو الجماعية أو المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، والمساهمة الفعالة في الحياة من خلال تحقيق الحياة الجوهرية في حياة الفرد والتي تكسب الحياة المعنى، وجديرة علي أن تعاش.
- ج- **التميز:-** السعي نحو تحقيق أعلي معايير الجودة في الأداء والسلوك واستخدام الفضائل والقيم النابعة من ذات الفرد.
- د- **النمو:-** وهو تجسيد المرء لما يجب أن يكون عليه، والسعي لتحقيق الأهداف من خلال النضج الذاتي والتعلم ومواجهة التحديات (Huta,2015,159-162).

#### **التداخل بين الرفاهة النفسية والمفاهيم الأخرى:-**

وترى الباحثة بأنه رغم تعدد ترجمة مصطلح الرفاهة النفسية من قبل الباحثين بالعديد من المفاهيم الأخرى كما ذكرنا في السابق، إلا أنه يوجد تداخل بين تلك المفاهيم ومفهوم الرفاهة النفسية، وفيما يلي توضيح الفروق بين تلك المفاهيم:-

- أ- **الرفاهة النفسية وجودة الحياة:Quality of life-** فنجد أن جودة الحياة Quality of life :- تهتم بالتركيز علي الجانب الإقتصادي والاجتماعي للفرد ، أي الظروف الموضوعية المحيطة به، فقد تكون حياة الفرد جيدة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وغير راضى عن إنجازاته وغير قادر علي تحقيق أهدافه، فبالتالي لا تكتمل لديه الرفاهة النفسية لعدم توافر مشاعر الرضا عن الحياة وعن ذاته.
- أما الرفاهة النفسية: Psychological well- being :- لا بد أن يشتمل علي التكامل والتفاعل بين جميع الجوانب المحيطة بالفرد (الجانب الموضوعي- الجانب الذاتي- الجانب المعرفي- الجانب الوجداني) ، فغياب أحدهم يؤثر علي الرفاهة النفسية للفرد (سلوى سلامة إبراهيم،73،2005).

#### **ب- الرفاهة النفسية والرضا عن الحياة :- Life satisfaction**

- فنجد أن الرضا عن الحياة life satisfaction وهو الرضا عن الحياة بوجه عام والقناعة بمجال محدد في الحياة مثل العمل والزواج ووجود الوجدان الإيجابي بشكل متكرر والغياب السلبي للانفعالات غير السارة، ولذلك نجد أن الرضا عن الحياة يشير إلى الجانب المعرفي.
- أما الرفاهة النفسية:- فهي أعم وأشمل من الرضا عن الحياة، وأن الرضا عن الحياة فهو جزء من الرفاهة النفسية وتشمل جميع مكونات وجوانب الرضا عن الحياة ، حيث تتكون الرفاهة النفسية من (6) أبعاد



وهي (الاستقلالية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، التمكن من البيئة، تقبل الذات، الهدف من الحياة) (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 60، 2002).

### 1) الرفاهة النفسية وطيب الحياة الروحي:- Spiritual well being

فنجذ أن طيب الحياة الروحي Spiritual well being والذي يتكون من بعدين وهما (العقيدة، الرضا عن الحياة).

أما الرفاهة النفسية:- يتكون من (6) أبعاد كما صاغتها (ريف Ryff,1989) وهي (الاستقلالية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، التمكن من البيئة، تقبل الذات، الهدف من الحياة).

### الرفاهة (Diener, et al, 2002,66)

#### النفسية والهناء الشخصي أو الوجود الأفضل:- Personal bliss

فنجذ أن الهناء النفسي أو الوجود الأفضل:- حيث أن الهناء النفسي أو الوجود الأفضل يقترب من المادية فقط. الرفاهة النفسية:- تحمل في معناها الرضا المبني علي القناعة والطموح المبني علي الإمكانيات ، واستغلال ما هو متاح فيما هو مفيد ، والتخطيط الواقعي ، وتقييم ورضا الفرد بأدائه (Barcus, 1999,122) ويتضح مما سبق أن هناك ثلاثة خصائص تتميز بها الرفاهة النفسية وهي:-

- 1- الخبرة الذاتية والتي تنبثق من داخل الفرد ، مما يعنى التأثير المباشر للعوامل الأكثر التصاقا بالشخص وتؤثر علي سعادته.
  - 2- تتضمن الرفاهة النفسية تقييما شاملا لكافة جوانب حياة الفرد علي نحو متكامل.
  - 3- تتضمن الرفاهة النفسية قياسات إيجابية وانخفاض للعوامل السلبية أي غياب الوجدان السلبي ووجود الوجدان الإيجابي فهما مرتبطان علي نحو عكسي.
- #### مكونات الرفاهة النفسية وهي:-

وقد اختلف بعض الباحثون في تحديد مكونات الرفاهة النفسية ، فبعضهم يرى أنها تتكون من مكونين وهما:-

- 1- الوجدان الإيجابي:- Positive Affect يعرف بأنه المدى الذي يشعر فيه الشخص بالحماس والنشاط واليقظة، كما يمثل الطاقة الزائدة والتركيز الشديد، والاندماج السار مع البيئة.
- 2- الوجدان السلبي:- Negative Affect وفيه يتسم الفرد بالضيق الذاتي وعدم الرضا، وعدم الراحة، والاندماج الغير السار الذي يشمل مشاعر الغضب والازدراء والاشمئزاز واليأس والذنب والخوف والعصبية.

(Betton, 2004,110)

ومنهم من يرى أن الرفاهة النفسية تتكون من (4) مكونات وهي:-

#### 1- الجانب الموضوعي:- Objective

ويقصد به الحكم علي الأمور بحيادية واتساع أفق الفرد بعيدا عن التحيز الشخصي، والتركيز علي الموضوع، والتجرد من الميول الذاتية وأهواله الشخصية وآرائه ومعتقداته وأفكاره، كما يقف الفرد محايدا من الناحية الانفعالية.

#### 2- الجانب الذاتي:- Subjective

ويقصد به مجموعة من العمليات التي ننفذها من أجل إدارة أنفسنا بنجاح، والقدرة علي تغيير أداونا، وتوجيه أفكارنا وعواطفنا وسلوكنا نحو التكيف الصحيح، وتحقيق رغباتنا وتوقعاتنا علي أساس الظروف السياقية.

### 3- الجانب المعرفي:- Cognitive

ويقصد به معارف وخبرات ومعتقدات وآراء الفرد ووجهات نظره، والتي اكتسبها عن طريق البيئة المحيطة به، والنقل والتلقين وعن طريق الممارسة المباشرة.

### 4- الجانب الوجداني:- Emotional

ويقصد بها مشاعر وانفعالات الفرد ، وأساليب استجاباته في التعامل مع الأشياء، وميول الفرد نحو الأشياء وتكيفه معها ( محمد يوسف، 35، 2003).

ومنهم من يرى أن الرفاهة النفسية تتكون من (6) مكونات وهي:-

#### 1- الاستقلالية:- Autonomy

تعنى قدرة الفرد علي تقرير مصيره بنفسه، وقدرته علي اتخاذ قراراته بنفسه وبكامل إرادته، وقدرته علي مقاومة الضغوط الاجتماعية، والقدرة علي ضبط الذات، وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين، والتفكير والتصرف بشكل منطقي ، وتقييم نفسه وفق المعايير الاجتماعية المقبولة.

#### 1- التحكم في البيئة:- Environmental Mastery

وهي قدرة الفرد علي السيطرة علي البيئة والتحكم بها وتنظيمها لصالحه، والقدرة علي تحليل البيئة من أجل الاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وإضافة إلى التحلي بالمرونة والهدوء في التعامل مع البيئة المحيطة وتغييرها من خلال الخبرات المكتسبة ، والقدرة علي إدارة البيئة والتجديد والابتكار.

#### 2- النمو الشخصي:- Personal growth

وتعنى قدرة الفرد علي تنمية قدراته وتطويرها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة من الحياة، والانفتاح علي الخبرات الجديدة، والشعور بالتفاؤل وتقييم الأفكار الشخصية وتعديلها إذا لزم الأمر ، والشعور بالتحسن والتطور المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.

#### 3- العلاقات الإيجابية مع الآخرين:- Positive relations with others

وتعنى قدرة الفرد علي بناء وتكوين علاقات اجتماعية دافئة مع الآخرين مبنية علي الثقة المتبادلة والود والاحترام والتعاون والتعاطف والانتقاد والبناء.

#### 4- الهدف من الحياة:- Purpose in life

وهي قدرة الفرد علي تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وواقعي، وأن يكون لديه هدف ورؤية واضحة توجه تصرفاته وسلوكه وأفعاله وأفكاره نحو تحقيق هذا الهدف، مع امتلاك روح التحدي والمثابرة والإصرار والإيمان بالهدف ومقاومة كل العقبات التي تمنع الوصول للهدف.

#### 5- تقبل الذات:- Self- Acceptance

ويشير إلى القدرة علي تحقيق الذات وفق القدرات والإمكانات المتاحة ، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية ، والارتقاء بالذات صعودا نحو الكمال (Ryff,1989,115),(Barcus,1999,88).

ومما سبق تناوله من عرض أوجه النظر المتعددة لعدد من الباحثين حول مكونات الرفاهة النفسية ، سوف تعتمد الباحثة علي نموذج ريف Ryff ، حيث يعتبر هذا النموذج من النماذج التي فسرت الرفاهة النفسية ووفرت مقياسا شاملا لقياسها.

### النظريات المفسرة للرفاهة النفسية:

تعددت النظريات والاتجاهات التي تفسر الرفاهة النفسية، ومن أهم تلك النظريات المفسرة لها ما يلي:-

#### 1- نموذج القاع- القمة:- Bottom- up Model

قد ركزت تلك النظرية علي ظروف الحياة والمواقف في تحديد مستوى الرفاهة النفسية، كما أكد صاحبها (Geyon Stabliton) والتي تعزى هذه النظرية المستوى المرتفع من الرفاهة النفسية إلى قدرة الإنسان

علي المثابرة وإنجاز الحاجات الإنسانية والعامّة فتجعله أكثر سعادة، كما يركز هذا النموذج علي دور المواقف والأحداث والسياقات في الرضا عن الحياة ، حيث يرى ذلك النموذج أن ظروف الحياة والمواقف تحدد مستوى الرفاهة النفسية لدى الفرد، بالإضافة إلى بعض العوامل الديموجرافية مثل (الصحة، العمر، الدخل، مستوى التعليم، الحالة الزوجية) ، التي تسهم بنسبة 28% في تفسير الرفاهة النفسية ، ومن ثم درجة الرضا عن الحياة لدى الشخص، كما أنه يعتبر أسلوب كلي لتفسير الرضا عن الحياة وعلاقته بمجالات الرضا، كما يرى أن الرضا عن الحياة يحدث نتيجة الرضا التراكمي الموجود في الأمور الحياتية والجوانب المختلفة ، أي أن الرضا عن الحياة هو محصلة رضا الفرد في مجالات مثل (الصحة، العمل، الدين، والجوانب المادية).

(Mallard, et al, 1997, 261).

## 2- نظرية التناقضات المتعددة:- Multiple Discrepancies theory

وقد ركزت تلك النظرية المعرفية في تفسير الرفاهة النفسية علي شعور الفرد بالرضا عن الحياة والإرتياح ، كما أكد صاحبها (Edor Hegens) بأنه لا يستطع الفرد الشعور بالرفاهة إذا حدث تناقض بين المعايير الموضوعية في المجتمع وبين حياة الفرد التي يعيشها ، وأنه يمكن الحكم علي الرضا من خلال مصدرين أساسيين وهما ( التقدير المعرفي، والتقدير الوجداني).

(Betton, 2004, 5-6)

## 3- نظرية نموذج مربع الصحة النفسية:-

والتي قدمها (مصطفى الشرقاوي) وهو نموذج الصحة النفسية التوافق،سر الرفاهة النفسية ، وقد أطلق عليها نموذج مربع الصحة النفسية ، وهذا النموذج يمثل إطارا نظريا لتفسير مستويات الصحة النفسية في جانبيها المرضى والصحي علي النحو التالي:-

- أ- المستوى الأول:- الخلو من المرض، ويقوم من خلال بعدى التوافق ، وهما التلاؤم والتكيف، والرضا.
- ب- المستوى الثاني:- والذي يشمل السلامة أو الكفاءة النفسية، ويعبر عنه عنصر التفاعل والذي يمثل الضلع الثالث من المربع.
- ت- المستوى الثالث:- والذي يشمل جودة الصحة النفسية ، والتي عندها تتحقق الفاعلية والذي يعبر عن الضلع الرابع للمربع، فيصل الفرد إلى مستوى أعلى في قمة الصحة النفسية وهي الجودة التي تعني مبادأة الفرد بالتنمية الذاتية لطاقاته النفسية والعطاء للآخرين ، وتتميز هذه الحالة بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض بهذا الشعور علي الآخرين (مصطفى خليل الشرقاوي،144،1999).

## 4- النظرية النسبية:- Relative theory

تهتم تلك النظرية بالعلاقة بين الرفاهة النفسية والدخل المادي ، كما أكد صاحبها (ألبرت اينشتاين) وأن الرفاهة النفسية تعتمد علي المعايير التي يضعها الفرد لنفسه والتي تتغير وفقا لتوقعات الشخص والمقارنات الاجتماعية ، ولكن حدوث المشكلات الاقتصادية وانخفاض الدخل يؤثر علي مستوى الرفاهة النفسية للفرد.

## 5- النظرية المطلقة:- Absolute theory

والتي تفترض أن شعور الفرد بالرفاهة النفسية يتوقف علي قدرته علي إشباع الحاجات الأساسية له كما أكد صاحبها ( ويليام جيمس) ، الذي يرى أن الأفراد الأعلى في الدخل لديهم القدرة علي إشباع الحاجات الأساسية مثل (الطعام، السكن، الصحة، غيرها).

## 6- نظرية التكيف:- Adaptation theory

وقد أشار (هانز سيللي) صاحب تلك النظرية ، والتي تركز علي القابلية العاطفية للفرد ومدى تكيفه مع أحداث الحياة الإيجابية والسلبية (Fuentes Rojas, 2001,77).

كما أن الرفاهة النفسية ترتبط بالعديد من المتغيرات ، حيث أشار (Coopered al,1995,397) أن التفاعل الاجتماعي معروف علي أنه طريقة الأفراد للوصول إلى حياة نفسية أفضل، فالعلاقات الإيجابية مع الآخرين من أهم مكونات الرفاهة النفسية عند ريف Ryff ، بالإضافة إلى أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي يؤدي بالشخص إلى خبرات كبيرة من مشاعر قبول الذات، بالإضافة إلى نتائج البحوث التي أشارت إلى أن الأفراد الذين حصلوا علي درجات عالية في التفاعل الاجتماعي من حيث الإيجابية والتكرار لديهم مستوى عال من الرفاهة النفسية.

- وتري الباحثة من وجهة نظرها في تفسير النظريات المفسرة للرفاهة النفسية بأن هناك من ربطها بالدخل والمستوى الإقتصادي أى كلما زاد المستوى الإقتصادي تحققت الرفاهة مثل ( النظرية النسبية والمطلقة)، ومنهم من ركز علي التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الشخص والآخرين مثل (نظرية التكيف) ، ومنهم من ركز علي الجوانب الذاتية المعرفية والوجدانية مثل ( نظرية التناقضات المتعددة)، ومنهم من جمع بين العوامل المادية والنفسية والعمل والجوانب الروحية والحالة الصحية مثل (نموذج القاع والقمة ونموذج مربع الصحة النفسية).

- ولذلك فإن الباحثة ترى أن الرفاهة النفسية هي جماع كل تلك العوامل الإقتصادية والاجتماعية والذاتية والروحية، وهي مطلب هام وخاصة لدى كبار السن ، فقد قام الباحثون بعده إجراءات طبية لمعرفة تأثير ارتفاع مستويات الرفاهة النفسية علي الإنسان ، فوجدوا أن كبار السن والذين لديهم مستويات عالية من تحقيق الحياة الهادفة ، تنخفض لديهم خطر الإصابة بمرض الزهايمر ، والإصابة بالسكتات الدماغية ، وإضطرابات النوم ، والإصابة بالأمراض العقلية. ( Ryff,2018,38)

## المحور الثاني: أساليب المواجهة للضغوط: Coping Styles

ويعرفها قاموس علم النفس علي أنها "هي الطريقة المميزة التي يواجه بها الفرد ويتعامل مع الضغوط النفسية والمواقف المحملة بالقلق أو حالات الطوارئ" (APA, 2007, 232).

وقد أشار القاموس لعلم النفس بأنها "طريقة فعالة يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي بقدراته الخاصة بمواجهة الحياة وبالخصوص الموقف الضاغط وينجح في التحكم فيه"

(Grand dictionaries' de la psychology, 2005, 218)

وعرف بأنها "الفعل الذي يمكن للمرء من خلاله أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفعال أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لتحصيل شئ ما (حسن مصطفى، 12، 2006).

ويشار بأنها "ذلك التغيير المستمر في المجهودان المعرفية والانفعالية والسلوكية لإدارة المطالب الخارجية والداخلية التي يقيمها الفرد بأنها تفوق قدراته" (إلهام جلال، 439، 2017).

عرفت (مروة عبدالحكيم، 2009) بأنها "الأساليب التي يتبعها الفرد للتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة للتغلب علي المشكلات التي تواجهه بفاعلية وذلك من خلال التقييم الإيجابي والمساندة الاجتماعية وحل المشكلة وإدارة الذات" (مروة عبد الحكيم، 14، 2009).

وأشار (عادل محمد، 2018) بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار التي يتخذها الفرد للتعامل مع الأحداث التي يعيشها وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من قبل الفرد علي أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادره وإمكاناته" (عادل محمد الصادق، 507، 2018) .

وعرف (عبدالله الضريبي، 2010) بأنها "الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة عنها" (عبد الله الضريبي، 2010، 32).

وأشار (Carver, vargas, 2011) بأنها "الجهود التي يبذلها الفرد للتعامل مع المواقف المؤذية المهددة لاستبعاد التهديد، والتقليل من الجوانب السلبية التي يكون لها تأثير علي الفرد, (Carver, Vargas, 2011, 162)

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن مفهوم المواجهة يشتمل علي ثلاثة مبادئ أساسية وهي:-

أ- هذه الأساليب يمكن الحكم عليها علي أنها ناجحة بمقدار معالجة مطالب الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد.

ب- المواجهة تعتمد علي كيفية إدراك الفرد الموقف وكيف يراه.

ج- المواجهة تكون بناءا علي الموقف الذي يتعرض له الفرد، وكيف يمكن إتباع الطريقة الفعالة لمواجهته. ومن خلال العرض السابق لأهم التعريفات التي توضح مفهوم المواجهة ، يتضح بأنها تختلف من شخص لآخر ، وأيضا تختلف باختلاف الموقف ، ومدى إدراك الفرد لتلك المشكلة وتفسيره للموقف ، وهذا يؤكد علي أن المواجهة سمة متغيرة وليست ثابتة علي نمط واحد، وبناءا علي ذلك يمكن للفرد تحديد الأساليب التي سوف يستخدمها في مواجهة الموقف الضاغط سواء كانت سلبية أو إيجابية.

ولهذا تعرف الباحثة أساليب مواجهة الضغوط بأنها " هو الأسلوب التوافقي الذي تستخدمه جميع الجدات في تخطي وتجاوز المواقف الضاغطة اللاني تتعرض لها، وذلك من أجل تحقيق التوازن النفسي والارتياح".

#### 1- تصنيف أساليب مواجهة الضغوط:-

قد نجد أن كل فرد له طريقة وأسلوب في مواجهة الضغوط وأسلوب في حل مشكلاته التي يتعرض لها ، فمنهم من يواجهه ويسعى جاهدا لحلها للتخلص من الآثار السلبية كالقلق التوتر الناتج عن الموقف الضاغط ، ومنهم من يستلم وينسحب من مواجهتها ويطلق عليها الأسلوب الهروبي، وفيما يلي عرض لبعض التصنيفات التي تستخدم في التعامل مع الضغوط وهي:-

##### أ- الأساليب الإيجابية:-

وأطلق عليها هذه الأساليب بأنها إيجابية لأن الشخص حينما يتعرض للموقف الضاغط أو الأزمات يقوم بالتعامل معها بشكل عقلائي ، كما يقوم بتحليل الموقف بشكل منطقي ، ويقوم بجمع المعلومات المرتبطة بالموقف الضاغط من أجل الوصول إلى حل لها، ويحاول الفرد جاهدا في إعادة تقييم الموقف بشكل إيجابي وفعال.

ومن أمثلة أهم الأساليب الإيجابية (التوجه لحل المشكلات، المساندة الاجتماعية، ممارسة الرياضة، الاسترخاء، الرجوع إلى الله، إعادة التقييم الإيجابي، تحمل المسؤولية ، ممارسة الأنشطة الترفيهية، الدعابة والمرح، التفكير العقلاني، المشاركة في الأنشطة).

##### ب- الأساليب السلبية:-

وأطلق عليها هذه الأساليب بأنها سلبية لأن الشخص حينما يتعرض للموقف الضاغط أو الأزمات يقوم بالتعامل معها بشكل سلبي غير فعال من خلال تجنب الموقف الضاغط، والتفريغ الانفعالي بشكل سلبي مثل ( الاندفاعية، الغضب، لعوان، تضخم الأمور)، وفقدان القدرة علي المواجهة، وتجنب التفكير الواقعي ، وتقبل الأزيمة كما هي ، والاستسلام لها.

وهذا يعنى بأن هناك صورتين لمواجهة الشخص للمواقف الضاغطة ، وقد أكد لازاروس وفولكمان "Lazarus,Folkman,1984" علي نوعين من أساليب مواجهة الضغوط ، وذلك علي النحو الآتي:-

### **أسلوب المواجهة التي تركز علي المشكلة. Problem-Focused coping Style.**

ويقصد بها هي "المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصادر الضغوط، والتي تشمل الجوانب المعرفية والسلوكية والتي تساعد الفرد من التخلص من المثير المهدد، والسعي من أجل التغلب عليه" (Scheier, 1986, 210

ومن أهم تلك الإستراتيجيات التي تركز علي المشكلة هي (طلب المساندة المعلوماتية، طلب المساندة الوسيطة، التخطيط، الحل المباشر للمشكلة) (Billing, Moos, 1981, 24).

### **أسلوب المواجهة التي تركز علي الانفعال. Emotion-Focused coping Style.**

ويقصد بها "تلك الجهود التي يبذلها الفرد لخفض حالة الضيق الانفعالي وتنظيم الانفعالات ، التي تسببها المواقف الضاغطة، كما أنها تتضمن استراتيجيات تعتمد علي العاطفة والانفعال ، والتي تتمثل في الاستسلام والتعايش مع المشكلة أو الهروب منها"(Billing ,Moos, 1981,91).

ومن أهم الأساليب التي تركز علي الانفعال هي ( طلب المساندة الوجدانية ، التنفيس الانفعالي، التجنب والإنكار، إعادة تشكيل البناء المعرفي، العدوان، العلاج الدوائي، الانهماك مع الذات، الابتسام) (طارق محمد 2011،157،

وكذلك يرى لازاروس بأن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة الخارجية ، وأيضا المتطلبات النفسية الداخلية ، ولذلك فإن أساليب المواجهة من وجهة نظره عبارة عن "الجهود الناجحة أو الغير الناجحة التي يقوم بها الفرد بهدف معالجة متطلبات البيئة المحيطة به".

كما أنه يمكن الحكم علي تلك الأساليب بأنها ناجحة وفعالة عندما تسمح للفرد السيطرة علي الموقف الضاغط وعلي الوضع والتخفيف من أثره والشعور بالراحة النفسية والجسدية، ومع هذا قد نجد بأن هناك أساليب قد يستخدمها شخص ما وتكن فعالة في خفض الضغوط ، وإذا استخدمها شخص آخر تكن غير فعالة، إلا أنه قد نجد أيضا بأن هناك أساليب فعالة في موقف ضاغط معين لا تكن فعالة في موقف ضاغط آخر.

### **وهناك تصنيفات أخرى عديدة لأساليب مواجهة الضغوط ، منها:-**

#### **أ- تصنيف مارتن (Martin):-**

أكد مارتن علي وجود مهارتي في مواجهة الضغوط والتي تتمثل في المهارات الآتية:-

1) المهارات الانفعالية للمواجهة:- Emotional coping strategies والتي تتمثل في الردود الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل (الغضب- القلق- اليأس- التوتر).

2) المهارات المعرفية للمواجهة:- Cognitive coping Strategies والتي تتمثل في (إعادة تفسير الموقف - النشاط العقلي- التحليل المنطقي)(Martin, 1992, 122).

ب- وقد صنف موسي (Moos) أساليب المواجهة إلي نوعين وهي أساليب المواجهة الإقدامية ، وأساليب المواجهة الإحجامية:-

#### **1) أساليب المواجهة الإقدامية والتي تتمثل في ما يلي:-**

. حل المشكلة:- وهي أن يقوم الفرد بوضع خطة لحل المشكلة.

. طلب المساندة:- وهو أن يستعين الفرد بشخص ذو خبرة ومتخصص في حل المشكلة.

. التحليل المنطقي:- وهو أن يفكر الفرد بطرق متعددة للتعامل إيجابي. له وبشكل موضوعي.  
. إعادة التقييم الإيجابي:- وهو أن ينظر للإيجابي. كلة بشكل إيجابي .

(2) أساليب المواجهة الإحجامية والتي تتمثل في ما يلي:-

. التقبل والاستسلام:- وهو تقبل الفرد المشكلة ويدرك عدم القدرة علي السيطرة عليها.

. البحث عن الإثابة:- يقوم الشخص بأنشطة وأعمال جديدة والتعرف علي أشخاص جدد.

. الإحجام المعرفي:- محاولة الفرد نسيان المشكلة وإنكارها وعدم التفكير فيها.

(Moos,1995,201)

ج- وقد صنف فليتشر وسلس (Fletcher,Suls) بأن هناك نوعين من أساليب المواجهة للضغوط وهي:-

1- المواجهة اليقظة:- وهي التي يستخدم فيها الفرد مخططات حل المشكلة والدعم ، والبحث عن المعلومات لحل المشكلة.

2- المواجهة التجنبية :- وفيها يستخدم الفرد استراتيجيات سلبية مثل الهروب والتجنب وتقبل المشكلة دون سعى لحلها (Paulhan ,et Bourgeois ,1994,294).

د- وقد صنف كومباس وآخرون , (Compas ,et al)

وقد اقترح كومباس وزملاءه تصنيف مهارات المواجهة والتي تتمثل فيما يلي:-

أ- المواجهة المركزة علي المشكلة/ المواجهة المركزة علي الانفعال.

ب- مواجهة التحكم الأساسي/مواجهة التحكم الثانوي.

ج- المواجهة المشاركة (الإقدام)/ المواجهة الغير المشاركة (التجنب).

د- المواجهة المركزة علي الذات/ المواجهة المركزة الخارجية.

هـ - المواجهة المعرفية /المواجهة السلوكية.

المواجهة الإيجابية/ المواجهة السلبية (Compas et al,2001, ,301)

هـ - وقد أوضح تاجرا (tarja) علي وجود مجموعتين أساسيتين للاستجابة للتعامل مع الضغوط وهي:-

(1) الاستجابة الهدامة:-

وهي الردود الأفعال الغير المتكيفة السيئة تجاه الفرد للتعامل مع الآخرين.

(2) الاستجابة البناءة:-

ردود الأفعال التي تعزز الصحة والاستمتاع ونمو الفرد مع الآخرين (Tagra,2004,11)

و- تصنيف ساميا متورى واشتهولتز (Sambamthoori&Wacholtz) أساليب المواجهة إلى مهارات معرفية ، والكتب، عقائدية:-

1- المهارات المعرفية:- تعلم المزيد عن المشكلة وكيف يمكن مواجهتها من خلال برامج التوعية وقراءة

الكتب ، والتعرف علي مصادر الدعم التي توجد في المجتمع.

2- المهارات العقائدية:- وهي التي تتضمن معاشة الحدث والموقف الضاغط والتوجه إلى الله والتقرب

منه لحل المشكلة. (Sambamthoori&Wacholtz,2013,199)

وقد أوضح Cohen علي وجود عدة أساليب فعالة لمواجهة الضغوط بشكل إيجابي وهي:-

(1) التفكير العقلاني:-

التفكير المنطقي للتعرف علي مصادر القلق والأسباب المرتبطة بها ، والتوصل لحل فعال لها.

(2) حل المشكلة:-

استخدام الفرد أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

- (3) الإنكار:-  
عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إنكار مصادر القلق والضغط وتجاهلها كأنها لم تحدث.
- (4) التخيل:-  
قدرة الفرد علي تخيل الأحداث، والتفكير في المستقبل.
- (5) الرجوع إلى الله:-  
رجوع الفرد إلى الله من خلال الاكتراث في العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي.
- (6) الفكاهة (الدعابة):-  
التعامل مع الضغوط ببساطة وبفكاهة من أجل التغلب عليها ، وهي شكل من أشكال المواجهة الانفعالية الإيجابي (Cohen , 1988,285) .
- أ- وقد أشار (لطفى إبراهيم عبد الباسط) أن من أهم الأساليب الإيجابية للتعامل مع الضغوط:-  
(1) التحليل المنطقي للموقف الضاغط لفهمه والتهيؤ الذهني له.  
(2) البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط ، وطلب المساعدة من الآخرين.  
(3) إعادة التقييم الإيجابي للموقف من خلال إعادة بناء بطريقة إيجابية وتقبل الواقع كما هو (لطفى عبد الباسط، 203، 1994).
- ب- وقد أكدت (فاطمة أحمد عواد) على وجود عدة أساليب فعالة لمواجهة الضغوط ، والتي تتمثل في:-  
(1) إعادة التفسير الإيجابي:-  
وهو أن يحاول الفرد النظر للموقف بشكل إيجابي، وبالتالي يتغير حياته للأفضل.
- (2) التقبل:-  
تقبل المشكلة والمبادرة لحلها والتعامل معها.
- (3) اللجوء إلى الله:-  
لجوء الفرد لله عندما يتعرض للمشكلة لتخفيف من حدة الضيق والضغط.
- (4) عدم الانشغال العقلي:-  
ممارسة أنشطة بديلة تشتت تفكير الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط مثل ( النوم- مشاهدة التلفاز- أحلام اليقظة).
- (5) الانشغال السلوكي:-  
ممارسة الفرد أنشطة سلوكية مثل (ممارسة الرياضة- التنزه،.....).
- (6) البحث عن الدعم الإجتماعي:-  
وتتمثل في (المساندة المادية- النصيحة-.....).
- (7) التركيز علي تصريف الانفعالات:-  
ميل الفرد إلى ما يشعره بالتعاسة والضيق الانفعالي، ويتم اللجوء لها للتنفيس عن انفعالاته.
- (8) كبح المواجهة:-  
تركيز جهود الفرد للتعامل الفعال مع مصدر الضغط في الوقت المناسب.
- (9) التخطيط:-  
من أجل التعامل الفعال مع المشكلة من خلال اختيار أفضل الطرق والأساليب.
- (10) قمع الأنشطة المتعارضة:-  
والتي تتمثل في تجنب الموقف الضاغط، والانشغال بأحداث أخرى غير الحدث المسبب للشعور بالضيق (فاطمة أحمد عواد، 2005، 60).



ح- كما أكدت (حكيمة أيت حمودة) علي وجود ثماني أساليب للمواجهة ، ومن خلال مقياس فولكمان ولازاروس،(1988):-

(1 ضبط الذات:-

محاولة التدريب علي التحكم في الذات قدر الإمكان عند التعرض للضغط.

(2 البحث عن سند إجتماعي:-

حصول الفرد علي الدعم الإيجابي من قبل الآخرين وخاصة ذوى الخبرة، والمتخصصين في حل المشكلة.

(3 تحمل المسؤولية:-

وهو قدرة الفرد علي التحكم ومواجهة المواقف الضاغطة والأزمات .

(4 أسلوب التصدي:-

محاولة الفرد مواجهة الموقف والتعامل معه من أجل التخلص من القلق والتوتر الناجم عنه.

(5 اتخاذ المسافات:-

توقف الفرد وأخذ قسط إيجابي، للتفكير بهدوء بعيدا عن التوتر، للتوصل لحل فعال.

(6 إعادة التقدير الإيجابي:-

وهو أن يحاول الفرد للنظر للموقف بشكل إيجابي ، وبالتالي يتغير حياته بشكل أكثر إيجابية.

(7 حل المشكلة:-

محاولة الفرد البحث خطط وبدائل تساعده علي الوصول لحل المشكلة والقدرة علي التعامل معها.

(8 الهروب- التجنب:-

محاولة الفرد الهروب من المشكلة وتجنبها وعدم التفكير فيها، إشغال ذهنه بأشياء أخرى (حكيمة

أيت حمودة،223،2006).

خ- وقد أوضح (فاطمة عزت فهمي أحمد) علي وجود أساليب إيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية والتي تتمثل في:-

(1 أسلوب طلب الدعم الإجتماعي:-

حصول الفرد علي المساعدة من قبل الآخرين وخاصة ذوى الخبرة، والمتخصصين في حل المشكلة.

(2 أسلوب طلب الدعم المعلومات:-

حصول الفرد علي معلومات تساعده وتمكنه من القدرة علي التعامل الفعال مع المشكلة وحلها.

(3 أسلوب إعادة تقييم الحدث بشكل إيجابي:-

تغيير نظره الفرد تجاه الموقف الضاغط، ومحاولة إعادة تفسيره بشكل إيجابه، يقلل من القلق والتوتر الناتج عن سوء تفسير الموقف.

(4 أسلوب التعبير عن المشاعر والأفكار:-

مساعدة الفرد عن التعبير عن مشاعره وانفعالاته والأفكار التي تدور في ذهنه ، مما يساعده في تخفيف حدة التوتر والقلق الناتج عن الموقف الضاغط.

(5 أسلوب التجنب:-

جهود واعية لتجنب الموقف أو المشكلة.

(6 أسلوب حل المشكلات:-

محاولة الفرد البحث خطط وبدائل تساعده علي الوصول لحل المشكلة والقدرة علي التعامل معها.

## 7- أسلوب الاسترخاء:-

ومن أفضل الطرق لتقليل من آثار التوتر والقلق والانفعال الناتج عن شدة الموقف الضاغط، ويتم من خلال ممارسة خطوات الاسترخاء.

ط- وقد أكدت (عبد الرحمن بدوى ، عاشور رمضان) علي وجود عدة أساليب فعالة لمواجهة الضغوط:-

### (1) إعادة التقييم الإيجابي:-

- محاولة الفرد إعادة تفسيره وتأويل الموقف بشكل أحر أكثر إيجابية.

### (2) التنفيس الانفعالي:-

- تعبير الفرد عن مشاعره وانفعالاته وأفكاره الضاغطة حينما يتعرض للموقف الضاغط ، مما يخفف من الآثار السلبية الناتجة عن الضغط.

### (3) البحث عن الدعم والمساعدة:-

- البحث من قبل الفرد عن أشخاص مقربين، أو نوى خبرة في حل المشكلات.

### (4) حل المشكلات:-

- البحث عن الخطط والبدائل لحل المشكلة ومحاولة التخلص منها.

### (5) ضبط النفس:-

- محاولة التدريب علي التحكم في الذات قدر الإمكان عند التعرض للضغط.

### (6) تحمل المسؤولية:-

- قدرة الفرد علي التحكم ومواجهة المواقف الضاغطة والأزمات .

(عبدالرحمن بدوى، عاشور رمضان، 2013، 52-65)

ى- وقد أشار (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتحية) علي وجود عدة استراتيجيات وقائية وعلاجية للمواجهة الفعالة للمواقف الضاغطة ، والتي تتمثل فيما يلي:-

### 1- العلاجات الفيزيائية:-

- مثل استخدام الماء والتدليك، فإن استخدام الماء باختلاف درجات حرارتها مثل (دش الماء، البخار) يعطى أحسن النتائج، كما أنها تساعد علي تنبيه الخلايا السطحية للجلد والتي لها تأثير علي الجهاز العصبي المركزي، وهذا الأسلوب يساعد في إزالة حالة الإجهاد والإعياء ويؤخر ظهوره.

### (2) النشاط البدني:-

- فقد نجد أن التمارين الرياضية مهما كانت سهلة أو معقدة ليس مجرد تنمية العضلات ، وإنما أهم من ذلك الشعور بالرضا النفسي الذي يشعر به الفرد بأن الآلة الإنسانية تقوم بوظائفها بمهارة ونجاح، ومنها (سير الفرد في الحجرة، شد الجسم علي كرسي، التنفس بعمق)، يساعد الفرد علي زيادة إمكانيات العمل الفكري ، والإنتاجية بشكل ملموس.

### (3) الاسترخاء:-

- فهي من الطرق الهامة والفعالة، وتساعد في التحكم في أجسامنا عضليا وعقليا، والتي تحقق الفائدة من خلال ما يلي:-

- التخلص من التعب الناتج عن الضغط.

- تنظيم التنفس.

- إبطاء النبض.

- تهدئة الجهاز العصبي.

- تخفيض النشاط النفسي وبالتالي يقل التوتر.

#### (4) الصلاة:-

- ويؤكد الطب العقلي أن الإيمان والصلاة بعمق يقللان من القلق والضغط والمخاوف، فالصلاة تؤدي إلى بث الشعور بالطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب، وحالة من الاسترخاء التام، وراحة العقل، وهدوء النفس الناشئة عن ضغوط الحياة.

#### (5) العلاج المعرفي:-

- تعتمد علي تغيير إدراك الفرد لإعادة النظر للموقف الضاغط والمهدد ، مما ينعكس علي تغيير النواحي الفسيولوجية والانفعالية الناتجة عن الشعور بالإجهاد، لأن المشكلة تكمن في تقييم الفرد للحدث وليس في الحدث نفسه ، لأن نفس الحدث قد يسبب ضغطا لشخص ولا يسبب ضغطا لشخص آخر (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتحية، 72، 2002).

ومن خلال العرض السابق لأساليب مواجهة الضغوط ، تمكنت الباحثة من تحديد أساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن في نوعين من الأساليب وهما أساليب إيجابية ، وأساليب سلبية ، وفيما يلي عرضا لهذه الأساليب التي تضمنها المقياس المعد خصيصا لهذا البحث .

#### - الأساليب الإيجابية وهما :-

##### 1- المواجهة: Concretive

محاولات مؤكدة من الجدات لتغيير الموقف وإستخدامها قدر من العدائية وسلوك المخاطرة.

##### 2- ضبط الذات: Self-Controlling

محاولات الجدات التحكم في مشاعرهن وتصرفاتهن.

##### 3- السعي لطلب المساندة الاجتماعية: Seeking Social Support

هي الجهود لطلب بعض أنواع المساندة من الآخرين مثل المساعدات المعلوماتية، الانفعالية، أو المادية.

##### 4- تحمل المسؤولية: Accepting Responsibility

إدراكا أو معرفة الجدات لدورهن في الموقف وتعهدهن بحل المشكلة.

##### 5- التخطيط لحل المشكلة: Painful Problem Solving

- هو تلك الجهود التي تركز على المشكلة بشكل جيد من أجل تغيير الموقف أو حل المشكلة.

##### 6- إعادة التقييم الإيجابي: Positive Reappraisal

- جهود معرفية للشعور بالأهمية الإيجابية والتركيز على الإنجاز الشخصي.

#### - وأسلوبين سلبيين وهما:-

##### 1- العجز والإستسلام:- Disability

- هي حالة جسدية أو عقلية أو معرفية أو تنموية تحد من قدرة الشخص علي المشاركة في القيام بمهام أو إتخاذ أى إجراءات معينة أو المشاركة في التفاعلات اليومية وقيود من عدم القدرة علي مواجهة العالم من حوله.

##### 2- الهروب:- Escape

- جهود واعية لتجنب الموقف أو المشكلة.

### ثالثاً: الأجداد:-

وفيما يلي عرضاً موجزاً للوظائف والأدوار الطبيعية التي يقوم بها الأجداد والأدوار غير الطبيعية التي يقومون بها الجدات، وأسباب تولى الرعاية، وأشكال الرعاية، والأدوار المشتركة لدى الجدات اللاتي يقمن بتقديم الرعاية، والصعوبات والضغوط والتحديات التي تواجه الجدات اللاتي يقمن بالرعاية لأحفادهن، ومتطلبات هؤلاء الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن.

وأن هذا الرضا بسبب قيام الأجداد بأدوارهم ووظائفهم الطبيعية والتي تنعكس عليهم بشكل إيجابي وهي:-

#### أ- الرفيق:- Buddy

وهي مشاركة الأحفاد في أنشطتهم واهتماماتهم وقت الفراغ.

#### ب- حاكى القصص:- Story teller

وعن طريق ذلك الدور تقوم الأجداد بنقل الحكمة والخبرة التي تعلمها في حياتها إلى أحفادهم.

#### ج- الصديق الحميم:- Confident

وفيه تعبر الأجداد لأحفادهم عن مشاعرهم الوجدانية التي تتمثل في (الحب، والعطف، والحنان... وغيره (Franks, Hugh's, Phelps(Ends),1993).

ولكن هناك حالات إستثنائية مثل (الطلاق- الانفصال- الموت،....)، يكون لزاماً علي الأجداد أن يقوموا برعاية وتربية الأحفاد وهذه وظيفة غير طبيعية وتنعكس عليهم بشكل سلبي وهي:-

أ- قيام الأجداد بدور الأوصياء تترتب عليه عدم الشعور بالرضا، وعدم التوافق النفسي والاجتماعي لعدم توقعهم للقيام بذلك الدور، وعدم الاستعداد لأدائه.(Thomas, 1990, 35)

ب- تولي الأجداد مسؤولية رعاية أحفادهم وخاصة المسؤولية المالية تدفعهم للبحث عن العمل والتي تترتب عليه مشاعر الغضب والاكتئاب والإحباط والفقد الناتج عن ما يلي.

ج- البحث عن العمل يقلل من طاقاتهم وقدرتهم علي رعاية أحفادهم.

د- يؤدي القيام بالعمل إلى إجهاد الأجداد بالإضافة إلى مسؤولية الرعاية لأحفادهم مما تترتب عليه ضعف الحالة الجسمية بسبب أعباء العمل والرعاية، وعدم وجود وقت للعناية بأنفسهم (Henderson, 2001)

22)

هـ- الشعور بالعزلة والابتعاد عن الأصدقاء وعن ممارسة أنشطتهم اللاتي اعتادوا القيام بها (Erick & Hayslip, 1999).

و- فقد الأجداد علاقاتهم الوجدانية بأحفادهم بسبب توليهم وضع السلطة بدلاً من أبائهم، مما يعاني الأجداد من خلط الدور Role Confusion من كونها آباء وأجداد في نفس الوقت.

س- تولي الأجداد رعاية أحفادهم وخاصة ممن لديهم مشاكل جسمية أو نفسية، الأمر الذي يحتاج إلى عناية واهتمام أكثر من المقدم من قبل الأجداد، مما يترتب عليه الإجهاد والضغط سواء الجسدي أو النفسي علي الأجداد ومشاعر عدم الرضا والتوافق الناتجة عن أعباء أحفادهم واحتياجاتهم المستمرة.

1- وقد أكدت دراسة (Harris, Lorain) علي وجود (4) أنواع من الأجداد:-

#### أ- الأجداد التقليديين:- Traditional grandparents

هم الذين لا يشاركون في أي مهام من مهام رعاية الأطفال، وأي أنشطة بالأحفاد.

#### ب- أجداد الحراسة:- Guard grandparents

هم الذين يقدمون الرعاية بدوام كامل لحفيد واحد علي الأقل، ولكن لفترات معينة.

### ج- أجداد الرعاية النهارية:- Day care grandparents

هم الذين يقدمون مساعدات منتظمة لرعاية الطفل، ولحفيد واحد علي الأقل.

### د- أجداد المساعدات العرضية والعشوائية:- Accidental assistance grandparents

وهم يقدمون مساعدات لأحفادهن ولكن ليس بشكل مستمر ، وخاصة عندما يتعرض آباءهم لظروف طارئة عرضية (Harris, Lorianna, 2002, 25).

### 2- أشكال الرعاية التي تقدمها الجدات لأحفادهن:-

#### أ- الوصاية:- Guardianship

هو مصطلح قانوني يشير إلى العلاقة بين طفل قاصر، وشخص آخر غير الوالد الذي يرعى ذلك الطفل ، كما أن الوصاية شكل من أشكال حضانة الأجداد التي تمنح الأجداد معظم الحقوق دون التبني الفعلي للأحفاد، وبشكل عام يتمتع الأوصياء علي الأطفال بالوصاية القانونية والحق في اتخاذ القرارات بشأن الأطفال في رعايتهم ، إذا رغب الوالدان في استعادة الحضانة يجب عليهم الذهاب إلى المحكمة ( Emily, Susan, 2020,80) وفي هذا الشكل من الرعاية يقوم الجد بدور الآباء والأجداد في نفس الوقت ، وخاصة في حدوث الأزمات العائلية مثل الطلاق ، فقد العمل ، ويكونوا مسؤولين عن الأحفاد مسؤولية كاملة ، وأيضا من الناحية المالية مما يسبب ضغوطا كبيرة علي الأجداد ، وأيضا ينغزلون عن الأشخاص المحيطين بهم بسبب تعدد أدوارهم التي يقومون بهم.

#### ب- الرعاية الرسمية:- Formal Care

وهي الرعاية الطبيعية التي يجب أن يكون عليها دور الجد والحدود التي تفصل بين الأجداد والأحفاد، أي أنه ذلك الشخص المدلل لأحفاده ، ويعطى الحكم والخبرة والموعظة، و يروى القصص والحكايات ، يشارك الأحفاد في أنشطتهم المختلفة وفي بعض الحالات وفي جميع الاختلافات ، قد يضطر الأجداد إلى إضفاء الطابع الرسمي علي وضعهم ليكونوا قادرين علي رعاية أحفادهم بشكل صحيح ، ثم تأتي حضانة الأجداد بأشكال مختلفة ، ويمكن أن تختلف المصطلحات القانونية لهذه الأشكال، ومن دولة لأخري ، ولكن الأجداد يقومون بدور الأمومة والأبوة عادة ما يكون لديهم واحدة من العلاقات القانونية التالية مع أحفادهم ، والتي تتمثل في الأشكال الآتية:-

#### 1) الحضانة الجسدية مع التوكيل:- Physical custody

عندما يعيش الأحفاد مع الأجداد ، ويكون الأجداد مسؤولين عن سلامتهم البدنية علي أساس يومي ، يحدث هذا الموقف عادة عندما يطلب الوالد أو الوصي من الجد رعاية الطفل علي أساس مؤقت ، ويتم ذلك عادة كترتيب غير رسمي، وفيه يجب أن يحصل الأجداد على توكيل رسمي يمنحهم السلطة القانونية لتلبية احتياجات الطفل الطبية وغيرها ، وخاصة في حالة الطوارئ ، وحينما يتعذر الوصول إلى والدي الطفل يمكن من خلال توقيع الوالد علي نموذج موثق وتقديمه إلى المحكمة ، ويظل التوكيل ساري المفعول حتى تاريخ محدد بداخله أو حتى لا يصبح الطفل قاصرا ، وفي تلك الحالة يمكن للوالد تقديم طلب إلى المحكمة لإلغاء التوكيل في أي وقت.

#### 2) الأجداد كأباء حاضنين:- Grandparenting Custodial parents

قد تمنح الفرصة للأجداد العمل كوالدين بالتبني عندما تقوم الدولة بإبعاد الأطفال عن رعاية والديهم ، ويعرف هذا الترتيب أحيانا برعاية القرابة ، يتمتع الجد بالحضانة المادية لكن الدولة تحتفظ بما يسمى "بالحضانة القانونية" وهو الحق في اتخاذ قرارات مهمة فيما يتعلق برفاهية الطفل ، قد يعتني الأجداد بالطفل دون إشراف كبير أو مساعدة من الدولة ، وهذا ما يسمى أحيانا رعاية القرابة الغير الرسمية ، وقد يتعين علي الأجداد الخضوع للتدريب والشهادة المطلوبة ليصبحوا أبوين بالتبني رسميا، ثم يدفع للأجداد راتبا لتقديم الرعاية مثلهم مثل غيرهم من الآباء بالتبني ، إذا كانوا الوالدين المتبنين الرسميين للطفل، فإن الأجداد يخضعون أيضا لزيارات وتقييمات من موظفي خدمات حماية الطفل.

### 3) الحضانة القانونية المادية:- - legal Custody Physical

يمكن للجد الذي يريد المزيد من السيطرة علي الحفيد أن يذهب إلى المحكمة ويطلب الحضانة القانونية ، وكذلك الحضانة المادية وكلاهما يتم إنشاؤه من خلال أمر من المحكمة حتى إذا كان هناك أمر من المحكمة ، كما يمكن للوالدين استعادة الحضانة لكن يتعين عليهم تقديم التماس إلى المحكمة في معظم الحالات، يتمتع الوالدان بحقوق الزيارة ، علي الرغم من أن أجداد الطفل لديهم حق الحضانة (Andrea, Susan, 2020,266).

#### ذ- الرعاية المرحلية:- Foster care

وهي نوع من الرعاية التي يقدمها الجد لفترة معينة أو لوقت محدد بسبب ظروف العمل بالنسبة للأبناء ، أو ظروف ما ، ثم يستكمل الطفل باقي فترات أو ساعات اليوم بشكل طبيعي مع والديه.

#### د- التبني:- Adoption

وهو نوع من الرعاية التي تسير بشكل قانوني وفيه يتبنى الأجداد أحفادهم بسبب الظروف السيئة والحرجة التي يمر بها الوالدين سواء دخول السجن، الإدمان، البطالة، المرض، أو غيرها (أسماء عبد المنعم، 2004،525).

سوف تقوم الدراسة الحالية بالتركيز علي الجدات اللاني تتولين مسؤولية تربية الأحفاد بسبب تعرض أبنائهن للطلاق والمكوث مع الجدة بصفة مستمرة ، فسوف تتولى رعايتهم من حيث (المأكل ، والمشرب ، والنظافة، واللعب وممارسة جميع الأنشطة الخاصة بالأحفاد، بالإضافة إلى المسؤوليات الخاصة بأبنائها ، ومتطلبات المنزل من احتياجات مادية من تحضير الطعام، وتنظيف المنزل، وغيرها من أنشطة أخرى عليها القيام بها. مما ينعكس عليهن بشكل سلبي بسبب زيادة الضغوط من حولهن سواء من الأحفاد أو الأبناء وأيضا حالتها الصحية التي لم تعد مثل السابق تستطيع تحملها.

### 3- أهم الأدوار المشتركة لدى الجدات اللاني يقمن بتقديم الرعاية لأحفادهن:-

وبالإطلاع علي العديد من الدراسات السابقة أهمها دراسة (Divya,Sean) تم التأكيد علي وجود ثلاث أدوار مشتركة لدى الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن وهي:-

#### أ- جدات الرعاية النهارية:- Daylight Care

ويقصد بها الجدات اللاني يقدمن الرعاية أغلب فترات النهار لأحفادهن لتعويض الصعوبات الاقتصادية، وتقديم الدعم للأباء العاملين، كما تقدم الجدات الإشراف والرعاية الأزمة لأحفادهن.

#### ب- الجدات متعددة الأجيال:- Multigenerational grandmothers

حيث يعيش أجيال متعددة معا في منزل واحد ، وفي هذه الحالة تقدم الجدات أغلب الأحيان المساعدات في مواجهة الصعوبات المالية ، وتوفير الاحتياجات الأساسية ، وتوفير الموارد الاقتصادية ، فقد يكون فقد الوظيفة ، والتعرض للطلاق مكلف، العمل بدوام جزئي ، وبالتالي يعيش أفراد الأسرة معا لتلبية الاحتياجات الاقتصادية وغيرها.

#### ج- الجدات الحاضنات:- Faster grandmothers

وهن اللاني حصلن علي المسؤولية القانونية للأحفاد ، حيث يقدمن الجدات في كثير من الأحيان رعاية منتظمة وخاصة لطفل البنت أكثر من رعاية الابن ، وخاصة في حالة الحضانة ، كما أنهن يتورطن في تقديم الرعاية الأساسية ، ولديهن مسؤولية قانونية عن الطفل بسبب ضغوط كبيرة مثل (مخاوف الصحة العقلية والعاطفية للوالدين ، الوفاة ، التعرض أحدهما إلى المرض الجسدي ، تعاطي المخدرات ، سجن أحد الوالدين)، كما يلعب هؤلاء الجدات دورا مهما في رعاية الأطفال وتلبية احتياجاتهم ( Divya, Sean, 201,333)

وقد أفاد هؤلاء المجموعات الثلاثة أن تربية الأطفال الصغار أثرت علي أسلوب حياتهم وصدقاتهم وعائلاتهم ومنهم ، وأفاد ما يقرب من ثلاثة أرباع من الجدات عن تعديلات كبيرة في إجراءاتهن وخططنهن ، وأنهن يلتزمن بشدة توفير الرعاية ، وإيجاد الموارد اللازمة لمنح الأطفال بيئة محبة وآمنة، وفي معظم الحالات لم تكن الجدات مخططين لتولى رعاية أحفادهن ، فبعضهن يتعرض لإحباط وتحديات خاصة بهم ومع مرور الوقت أيضا يزداد الضغوط مع التغيرات المرتبطة بالعمر.

#### 4- أهم الأسباب التي تؤدي إلى تولي الجدات تربية أحفادهن:-

- أ- الطلاق وعدم كفاية مهارات الأبوة والأمومة ، الحياة المنزلية غير المستقرة.
- ب- وفاة الوالدين، أو أحد منها .
- ج- السجن وتعرض أحد الوالدين للسجن.
- د- مرض الوالدين ، وتعرض كلاهما أو أحدهم للمشاكل الصحية مثل حدوث إعاقة جسدية أو مرض عقلي.
- هـ- مشاكل الإدمان والمخدرات ، وتناول الكحول.
- و- الهيكل الاقتصادي المنخفض، وإنخفاض الموارد المالية، وإنخفاض القدرة العامة.
- س- الهجرة وإهمال الطفل للعمل ، وإساءة معاملة الأطفال.
- ح- إنخفاض الخبرة للوالدين "حمل المراهقات".
- ك- أعمال العنف المنزلي الواقع علي الأطفال، وعدم وجود الطفل في مكان آمن.

(Nwokeji, Stella, 2009,55) & (Marcus,Samantha,2006,77) (Emily,susan, 2020,622) & (Rachel,2013,65)&(Larry,2014,65).

مع اتفاق كثير من الدراسات السابقة علي الأسباب التي أدت إلى تولي الجدات رعاية أحفادهن ، أكدت نتائج دراسة (Dench,Ogg,2002,218) علي أن الآباء العاطلون عن العمل لديهم أعلى نسبة من الأطفال في الأسر التي يرأسها الأجداد ، وهذا يدل علي أن الفقر سببا رئيسيا لزيادة الأسر التي يرأسها الأجداد.

#### 5- الآثار المترتبة علي قيام الجدات برعاية أحفادهن:-

ومن الواضح أن الجدات لهن تأثير كبير في حياة الأحفاد سواء كانوا مقدمي رعاية عرضية أو يعيشون في القرب منهم ، وعندما يتولون رعاية أحفادهم ، هذا يعني أن هناك العديد من العوامل الهامة التي تترتب علي قيام الجد بهذا الدور ومنها:-

- أ- **تعديل الموقف:-** عادة ما تتوقع الجدات الحياة اللاحقة كوقت للتمتع بامتيازات الأحفاد دون الكثير من المسؤوليات، ويتطلب ذلك التكيف مع الدور الجديد لمقدمي الرعاية الأساسي بعض الجهد ، والعديد من التعديلات والتخطيط للحياة بسبب التغيرات الوظيفية وتغيرات نمط الحياة.
- ب- **مشاعر مختلطة:-** تولى تربية الأحفاد يمكن أن يجلب لدى الجدات مشاعر مختلطة وبالتالي يشعرون بزيادة القلق والضغط.
- ج- **الإحساس بالهدف:-** يذكر الجدات المشاركات في تربية الأحفاد شعورا أكبر بالهدف في حياتهن الخاصة، رغم أن التغير لم يكن متوقعا ، ومعظم الجدات اللاني يقمن برعاية الأحفاد يصفن إحساسا أكبر بالهدف من الحياة بسبب مسؤولية الرعاية.
- د- **الضغط المتزايد:-** تربية الأحفاد تجلب ضغوطا مشتركة من تلبية الاحتياجات الأساسية ، كما يعاني من إجهاد كبير بسبب الصعوبات المالية ، ومحاولة التكيف مع التحويلات ، ولذلك يحتاج الدور إلى الدعم في رعاية صحتهم الجسدية والعاطفية.

**هـ- الحاجة إلى الدعم:-** غالبا ما تزداد احتياجات الأحماد بسبب كثرة التكاليف الطبية ، وتكاليف التعليم ، وأيضا الانضباط والتوجيه ومهام أخرى كل ذلك يتطلب جهد وتشجيع ودعم من الآخرين (Divvy et Sean,2013,212).

**وفيما يلي تركز الدراسة علي الصعوبات والتحديات التي تواجه الجدات عند القيام بتولي رعاية أحفادهن، ويمكن حصرها في النقاط الآتية:-**

**أ- الصعوبات القانونية:-** يواجه الجدات صعوبات قانونية تتطلب الحصول علي الحضانة أو الوصاية لتسجيل الأحماد في المدرسة، وللحصول علي الرعاية الطبية لأحمادهن، كما نجد أن الجدات لها مخاوف تتعلق بنزاعات الحضانة مع الأجداد الآخرين أو مع والدي أحمادهن.

**ب- الصعوبات المالية:-** نظرا لمحدودية الموارد المالية ، غالبا ما تواجه الجدات اللاني يربين أحمادهن صعوبة في إعالة أنفسهم ، وتوفير السكن اللائق، والطعام، والملبس لأحمادهن، فقد يكون للجدات مصادر دخل ولكن محدودة ، وقد تكون معدومة.

**ج- صعوبات ترتبط بالأبوة والأمومة:-** يمكن أن تكون الأبوة والأمومة صعبة خاصة عندما يعاني الأحماد من صعوبات سلوكية وجسدية وعاطفية، لكي تصبح جدات فعالين، فهذا يتطلب منهن معلومات حديثة حول إستراتيجيات الانضباط الفعال، ونمو الطفل، ومشكلات الطفولة.

**د- صعوبات الصحة البدنية والعقلية:-** فقد يكون لدى الجدات طاقة محدودة ومشكلات صحية بدنية تجعل تربية أحمادهن أكثر صعوبة ، مما يؤدي إلى تجاهل أغلب الجدات صحتهن أيضا بسبب نقص الموارد المالية أو بسبب المتطلبات المرتبطة برعاية أحمادهن ، كما يعاني الجدات من القلق والاكتئاب الشديد الناتج عن تقديم الرعاية.

**هـ- الصعوبات الاجتماعية:-** غالبا ما تكون لدى الجدات اللاني يربين أحمادهن وقت أقل لأنفسهن، ووقت أقل تقضيه مع شركائها وأصدقائها، مما يسبب فقد الروابط الاجتماعية والعزلة الاجتماعية التي تسبب لهن مشاعر الغضب والفقْد والحزن.

**و- الصعوبات المرتبطة بالعلاقات الأسرية:-** يمكن أن تكون العلاقات الأسرية مصدر للتوتر ، فقد تعاني الجدات من التناقض فيما يتعلق بوالدي أحمادهن ، فقد يشعرون بأنهم مضطرون لحماية أحمادهن من مشكلات الوالدين، بينما يشعرون أيضا بالقلق بشأن رفاهية الوالدين، ويجد الجدات صعوبة أيضا في وضع حدود مع والدي أحمادهن، كما يشعرون أيضا بالقلق بشأن تربية أحمادهن ، مما ينعكس علي صحة الجدات الجسدية والعقلية ، كما يتعرض الجدات إلى صعوبات في التواصل مع أحمادهن بسبب الفجوة بين الأجيال.

**خ- الصعوبات للوصول إلى الخدمات:-** غالبا ما تحتاج الجدات إلى مجموعات متنوعة من الخدمات والدعم والإرادة لمتطلبات تربية أحمادهن ، وقد تكن الجدات غير قادرين علي إدراك مجموعات الخدمات المتاحة لعائلاتهن، وصعوبة الوصول للخدمات المتاحة بسبب كثرة العوائق مثل (المشكلات الصحية، نقص وسائل النقل) ، وأيضا يواجهن مشاكل مع مقدمي الخدمة الذين يصرون أحكاما ويعاملونهم بعدم احترام (Megan, Brad ford, 2020,151) .

**وذكر (Larry,2014) أن من أهم التحديات التي تواجه الجدات اللاني يقمن برعاية أحمادهن ما يلي:-**

**أ- خجل الجدات من إعطاء التأديب المناسب للأحماد.**  
**ب- محاولة الجدات معاملة جميع الأحماد بنفس الطريقة.**  
**ج- تحمل الجدات مهمة شاقة تتمثل في تربية الأحماد في أعمار مختلفة حيث أن كل عمر له متطلبات رعاية خاصة بمرحلته.**

**د- أن تصبح الجدة للصغار مقدمي رعاية لأحمادهن الذين لم يتم تأديبهم في الماضي.**



- هـ- محاولة الجدات أن يصبحن أصدقاء لأحفادهن.  
و- محاولة الجدات استخدام الذنب لفرض السلوك.  
س- استغاثة الجدات لفرض السيطرة علي الأحفاد.  
ح- فشل الجدات في تقديم التوقعات الواقعية.  
ط- عدم قدرة الجدات علي وضع حدودا للسلطة علي أحفادهن.

ي- تحمل الجدات مسؤولية تربية الأحفاد دون وجود سلطة عليهن (Larry, 2014, p11-12).

## 6- متطلبات واحتياجات الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن:-

- وفيما يلي عرض موجز لأهم المتطلبات التي تحتاجها الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن وهي ما يلي:-
- أ- **الصحة الجسدية:-** إن رعاية الأحفاد مهمة شاقة خاصة إذا تزامنت مع ظهور الشيخوخة الجسدية لدى الجدات ، كما أن رعاية الأحفاد تتطلب المزيد من الوقت والجهد ومع تولى رعاية الأحفاد يقل الوقت التي تحصل عليها الجدات للرعاية الذاتية مثل (الذهاب للطبيب، وممارسة الرياضة)، وقد أكدت نتائج دراسة (Solomon,Marx,1998,65) أن تولى رعاية الأحفاد انعكس علي تدهور الصحة لدى الجدات، ومن ثم تتضح حاجة الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن لمزيد من الرعاية الصحية.
- ب- **الصحة النفسية:-** وفي حين أن الجدات يقمن برعاية أحفادهن ويقدمن الرعاية الأساسية لهن مما يترتب علي ذلك صحة نفسية أضعف من أقرانهم اللاتي لم يتولين رعاية أحفادهن ، وقد أكدت نتائج دراسة (Hinkler, et al,2001,210) أن ضعف الجوانب الوظيفية لدى الجدات انعكس علي زيادة مخاطر التعرض للضيق النفسي وخاصة لدى كبار السن من الجدات ، وقد أبلغ أكثر الجدات كبار السن عن الصعوبات التي تواجهن الصعوبات المالية والبدنية والنشاطية مما انعكس علي زيادة أعراض الاكتئاب عند المقارنة بغير القائمين علي الرعاية، وهذا ما يؤكد إلى حاجة الجدات إلى التدخل السيكولوجي لتنمية إمكاناتهن النفسية ، والذي يمثل موضوع اهتمام الدراسة.
- ج- **الاحتياجات المالية:-** مع تقدم السن فإن انخفاض فرصة العمل ، والخروج علي المعاش ينعكس علي انخفاض الدخل العائد للجدات مما يشكل تهديدات لاستدامة الخدمات الصحية والرعاية الاجتماعية ، كما أن مسؤولية رعاية الأحفاد تؤثر علي مشاركتهم في القوى العاملة مع زيادة الحاجة إلى الجوانب المالية.
- د- **التدخل السيكولوجي:-** حاجة هؤلاء الجدات إلى التدخل السيكولوجي لتنمية إمكاناتهن النفسية ، والتي تمثل موضوع إهتمام الدراسة الحالية وذلك من خلال إعداد برنامج لتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط حتى تنعكس عليهن بشكل فعال في تحقيق الرفاهة النفسية لديهن.

## دراسات سابقة :

وقد قسمت لمحورين وهما:

**المحور الأول:-** دراسات إهتمت بالعلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأجداد في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

نظرا لندرة الدراسات السابقة التي أجريت علي العلاقة بين الرفاهة النفسية ، وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأجداد مقدمي الرعاية لأحفادهم ، فقد إستشهدت الباحثة ببعض الدراسات السابقة التي إهتمت بالعلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المسنين أو الأجداد سواء من مقدمي الرعاية لأحفادهم أم لا، وذلك كما يلي:

### 1- دراسة كيسلر (Kessler, 1982):-

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة الضغوط النفسية والطبقات الاجتماعية لدى بعض المسنين، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى تضم أفراد من طبقات إجتماعية منخفضة تعرضت لأحداث ضاغطة ، والثانية أفراد من طبقات إجتماعية مرتفعة تعرضت لأحداث ضاغطة ، وطبق الباحث مقياس أحداث الحياة وبعض المقابلات الشخصية ، وتوصلت النتائج إلى أن أحداث الحياة الضاغطة ذات تأثير على الحياة الإنفعالية للمجموعتين ، وأن أفراد الطبقات الاجتماعية المنخفضة أكثر تأثراً بالأحداث الضاغطة عن ذوى الطبقات الاجتماعية المرتفعة ، وأن الإناث أكثر تأثراً بالأحداث الضاغطة عن الذكور ، وأن شعور الأفراد بالضغوط النفسى يتباين بتباين ظروفهم البيئية وإدراكهم للموقف والخبرات فى الحياة.

### 2- دراسة فرانسيسكو (Francisco,R& et al,2016):-

هدفت الدراسة للتعرف على إستراتيجيات المواجهة التى تستخدمها الجدات اللاتي يعتنين بأحفادهن وأثرها علي صحتهن الجسمية والنفسية.

تكونت عينة الدراسة من (102) جدة من جنوب غرب أسبانيا ، وقد طبقت الدراسة أدواتها مثل ( مقياس أساليب مواجهة الضغوط، مقياس الحالة الصحية، مقياس القلق والتوتر، مقياس الدعم المادى) ، وقد بينت نتائج الدراسة علي أن عبء الدعم المادى والإقتصادى ونقص ذلك الدعم المقدم للجدات اللاتي يعتنين بهؤلاء الأحفاد يؤثر بشكل ضار علي صحتهن الجسمية والنفسية بسبب كثرة الأعباء التى تقع علي عاتقهن، كما أوضحت أيضا النتائج أن أكثر الإستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط من قبل الجدات اللاتي يعتنين بأحفادهن كانت إستراتيجيات سلبية ( الإنكار- لوم الذات ، التجنب، عدم قبول الواقع) ، وأن قيامهن بهذا الدور الغير طبيعى قد أثر بالسلب علي صحتهن الجسمية والنفسية.

### 3- دراسة بريانو وآخرون (Bruno, A& Giorgio,D& Valeria,B, 2020):-

عنوان الدراسة" أصبحت جدا ومدى تأثير الرفاهة بالانتقال إلى ذلك الدور، الوقت، والمساواة بين الجنسين".

هدفت الدراسة للتعرف علي تأثير الانتقال إلى دور الأجداد علي رفاهة الأجداد، و تراوحت أعمار عينة الدراسة من (50) عام فيما فوق من موجات (4-6) مسح الصحة والشيخوخة والتقاعد في أوروبا ، وقد استخدمت التحليلات الطولية ، ولتحقيق الارتباط بين أن يصبح المرء جدا والرضا اللاحق عن الحياة ، للتعرف علي التأثير الإيجابي ، السيطرة علي الإكتئاب ، التعرف علي العوامل الاجتماعية والديموغرافية والإقتصادية ، وكذلك الصحة والرفاهه ، وعلاوة علي ذلك ما إذا كان الحفيد مولود لأول مرة .

وكشفت نتائج الدراسة علي أن يكن الجدات لأول مرة لها تأثير إيجابي علي الرفاهه لدى النساء لدى النساء اللاتي يصبحن جدات لأول مرة عن طريق بناتهن وبشكل خاص في وقت قرب ولادة الحفيد الأول ، وخاصة في توافر الجوانب الإقتصادية والإجتماعية الجيدة للأجداد وبخاصة الجدات لتولى مسؤولية أحفادهن مع والديهم ، كما أكدت نتائج الدراسة علي تأثير الرفاهه النفسية للأجداد مع وجود حفيد إضافي والتي تتخفف مقارنة بالحفيد الأول وهكذا، كما أن تولي رعاية مجموعة من الأحفاد أثر سلبي علي رفاهة الأجداد بسبب (ضياح وقتهم في تلبية إحتياجات أحفادهم، وعدم وجود الوقت الكافي للممارسة أنشطتهم المفضلة، والإهتمام بصحتهم البدنية) مما ينعكس بشكل سلبي علي رفاهتهم.

### 4- دراسة زيفا وهوار (Ziva,M& Howard,L, 2020):-

عنوان الدراسة " الأجداد والرفاهة النفسية : ما مدى أهمية مركزية دور الأجداد؟" هدفت الدراسة للتعرف علي أهمية مركزية دور الأجداد ، والرفاهة النفسية لدى الأجداد الأوربيين ، تكونت عينة الدراسة من (3888) جدا إعتنوا بأحفادهم دون حضور الوالدين ، والذين تراوحت أعمارهم ما بين (50) فيما أكثر، وكانت الدراسة عبارة عن تحليل البيانات التى تم جمعها من خلال مسح الصحة والشيخوخة والتقاعد في أوروبا ، وطبقت مقياس مركز الدراسات الوبائية للإكتئاب علي توتر الإتصال

علي الأحماد، والمعتقدات والمواقف حول شغل الأدوار التي تركز علي الأجداد ، ومقياس مركب لمركزية دور الأجداد، وقد تم التحكم في ( العمر- الجنس - التعليم - دخل الأسرة - الوضع المادي) . وقد أشارت نتائج الدراسة علي الإرتباط الإيجابي بين مركزية دور الأجداد أى أن إذا كان الأجداد دورا بارزا كان أكثر فائدة لديهم مما إنعكس بشكل فعال وإيجابي علي تحقيق الرفاهة لديهم وخاصة في سن الشيخوخة ، علي عكس ممارسة أدوار متعددة كان لها نتائج عكسية سلبية إنعكست بشكل سلبي علي الأجداد سواء صحتهم البدنية مما ترتب عليه إنخفاض الرفاهة النفسية لديهم.

### التعقيب علي المحور الأول:-

- قد أظهرت نتائج الدراسات علي أن العوامل التي إرتبطت بالشعور بالإجهاد والضغط النفسي الناتج عن تولي رعاية الأحماد تتمثل في تقديم الخدمات الأساسية للأحماد مثل التغذية - الإستحمام- النظافة - الغسيل،... ) ، مما إنعكس بشكل سلبي في إنخفاض الرفاهة النفسية ومشاعر السعادة وإنخفاض الرضا عن الحياة.
- كما إرتبط إنخفاض الرفاهة النفسية للأجداد بالضغوط الناتجة عن تولي رعاية الأحماد بسبب عدم وجود وقت كافي لممارسة أنشطتهم المفضلة، عدم وجود وقت للإهتمام بالصحة البدنية، ضياع أوقاتهم في تلبية إحتياجات أحمادهم).
- أسفرت نتائج الدراسات عن وجود فروق في الرفاهة النفسية بإختلاف عدد الأحماد ، فكلما إزداد عدد الأحماد إنخفضت الرفاهة النفسية بسبب زيادة الإجهاد والضغوط الناتجة عن تولي رعاية الأحماد.
- كما توصلت نتائج الدراسات بأن الضغوط النفسية إختلفت بإختلاف مجموعة من العوامل الديموجرافية ( المستوى الإجتماعي، والنوع، والحالة الإجتماعية، والمستوى التعليمي، وعدد الأحماد، والمستوى الإقتصادي والإجتماعي).
- وبينت نتائج الدراسة بأن الطبقات الإجتماعية المنخفضة أكثر تأثرا بالأحداث الضاغطة، كما أظهرت بأن هناك فروق بين الذكور والإناث من الجدات في القدرة علي مواجهة الضغوط وكانت لصالح الذكور.
- بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت الفروق في الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، تؤكد الباحثة علي ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط والعوامل الديموجرافية ، ولكنها لم تتطرق لدراسة الأجداد سواء كانوا يقدمون الرعاية لأحمادهم ، أو لا يقومون بذلك ، مما يؤكد علي مدى أهمية البحث في دراسة تلك المتغيرات علي هؤلاء الأجداد الذين يتولون رعاية أحمادهم.

**المحور الثاني:- دراسات تناولت العلاقة بين الرفاهة النفسية واساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاني يقمن برعاية أحمادهن.**

### 1- دراسة روبين (Robin,2001):-

هدفت الدراسة إلى إكتشاف الاستراتيجيات التي يستخدمها المسن لمواجهة الضغوط المرتبطة بتقدمهم في العمر، كذلك فحص أى هذه الإستراتيجيات أكثر فعالية في مساعدتهم على مواجهة تغيرات الحياة المتوقعة والغير المتوقعة، وتكونت عينة الدراسة من(30)فرد من كبار السن في سن الخمسين فيما فوق ، وتضمنت أدوات الدراسة (مقياس أساليب مواجهة الضغوط).

ومن أهم نتائج الدراسة أن كبار السن المتوافقين قد إستخدموا كلا من (التخطيط لحل المشكلات، والمواجهة عن طريق المساندة الإجتماعية ) عند مواجهتهم للضغوط المرتبطة بالعمر، وأن كبار السن الذين لديهم قدرة علي التوافق يستخدمون أساليب مواجهة تكيفية عند تعرضهم لمثل هذه الضغوط المرتبطة بتقدم العمر، كما أن لديهم ثبات إنفعالي كما إنعكس أيضا علي رفاهتهم النفسية.

## 2- دراسة رشى (Rause,2004) :-

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الضغوط الناتجة عن الأدوار ذات القيمة الكبيرة على صحة كبار السن، ومعرفة تأثير المساندة الاجتماعية في الحد من التأثيرات السلبية للضغوط على معنى الحياة ، والصحة الجسمية، وتكونت عينة الدراسة من (30) من كبار السن تتراوح أعمارهم ما بين (65-70) عاما، وتضمنت أدوات الدراسة (مقياس الضغوط، مقياس معنى الحياة).

ومن أهم نتائج الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية تساعد كبار السن على التكيف بفاعلية أكبر مع الضغوط من خلال إحساسهم بمعنى الحياة والرفاهة النفسية.

## 3- دراسة جريجورى سميث وآخرون (Gregory,S, et al,2011):-

هدفت إلى التعرف علي طرق وإستراتيجيات المواجهة والتأقلم لدى الجدات الحاضنات لرعاية أحفادهن وأثرها علي رفاههن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (733) جدة، أعمارهم من (60) عام فيما فوق ، وكانت المشاركات من الأمريكيات من أصل أفريقي ، بدوام كامل لأحفادهن، وتضمنت أدوات الدراسة ( مقياس أساليب المواجهة إعداد لازاروس وفولكمان).

وقد كشفت نتائج الدراسة أن التأقلم السلبي إرتبط بزيادة الضيق والأبوة الغير الفعالة، كما إنعكست التربية الغير الفعالة علي تأثيرات سلبية أيضا علي الأحفاد، كما أيضا أشارت نتائج الدراسة عدم قدرة الجدات علي المواجهة الفعالة الإيجابية في ظل التحديات والضغوطات والظروف التي تزداد صعوبة بتولي مشاكل أحفادهن ورعايتهن ، حيث إنعكس ذلك بنتائج سلبية سواء علي النواحي الصحية والنواحي النفسية ونتج عن ذلك إنخفاض رفاهيتهن النفسية.

في حين عندما تم تقديم لهؤلاء الجدات بعض المقابلات التي تضمنت علي تعليمهن مهارات التأقلم، وكيفية المواجهة والتعامل مع تلك الصعوبات اللاني يتعرضن لها والتي إشتملت علي (طرق حل المشكلات، تقديم الخدمات القانونية، تعليمهن مهارات الأبوة والأمومة)، ساعدت تلك المهارات المقدمة لهن علي خفض حدة الضغوط اللاني يتعرضن لها ، كما إنعكس ذلك أيضا علي تحقيق مشاعر الرفاهة النفسية والشعور بالرضا والإرتياح النفسي.

## 4- دراسة كيلي (Kelly,S,2012):-

هدفت إلى التعرف علي أثر تقديم الرعاية علي رفاهة الأجداد الذين يربون أحفادهم، تكونت عينة الدراسة من (813) من الأجداد ، والتي تراوحت أعمارهم ما بين (40-74) عاما، وكانوا متزوجون، ويعملون بدوام جزئي، وكان مقدمى الرعاية من المتزوجين لقياس الرفاهة النفسية ، وقد إستخدمت الدراسة الإنحدار المتعدد لقياس أثر العوامل الديموغرافية المختلفة علي درجة الرفاهة لدى الأجداد الذين يتولون رعاية أحفادهم، وقد بينت نتائج الدراسة علي الصحة البدنية ذات التقييم الذاتى أثر سلبي علي درجة الرفاهة، كما أبلغوا الأجداد مقدمى الرعاية عن مدى الضغط والإجهاد الناتج من أداء المهام الأساسية ( التغذية، والإستحمام، و النظافة، والغسيل،...)، وتلبية إحتياجات أحفادهم ، وقد إرتبطت تحمل الضغط الناتج عن تقديم الرعاية بإنخفاض الرفاهة للأجداد، كما أوصت الدراسة بضرورة تقديم التدخلات لمساعدة الأجداد للحفاظ علي صحتهم وتخفيف الضغط الناتج عن الرعاية حتى تنعكس علي رفاهيتهم.

## 5- دراسة ميندوزا (Mindoza,A& Christine, A,2018):-

هدفت إلى التعرف علي الضغط والإجهاد، والتأقلم، والدعم الإجتماعي، الرضا عن الحياة لدى الأجداد الذين يتولون رعاية أحفادهم لمدة لا تقل عن عام واحد، وقد طبقت الدراسة علي (180) جدا يربون أحفادهم، وقد طبقت مقاييس الدراسة مثل (مقياس المتاعب اليومية، الدعم الإجتماعي، ومهارات التأقلم، والرضا عن الحياة)، وقد كشفت نتائج التحليلات الوصفية أن مقدمى الرعاية من الأجداد إرتفاع التوتر

والإجهاد بسبب الشعور بالحمل الزائد، كما أبدوا مدى إنخفاض الدعم المقدم لهم، مما إنعكس بالتدريج على عدم القدرة على التأقلم وأثر بشكل سلبي على إنخفاض مشاعر الرضا عن الحياة لديهم وعدم التوافق ، كما أظهرت نتائج الدراسة على أن الدعم الإجتماعي ومهارات التأقلم أدت إلى إنخفاض آثار الإجهاد والضغط النفسي الناتج عن تقديم الرعاية من الأجداد، وأيضا مساعدة هؤلاء الأجداد الذين يتولون القيام بهذا الدور الصعب أدى إلى الشعور بالتأقلم والتوافق النفسى ، وهذا يرجع إلى التأثير الفعال للدعم والمساندة المقدمة من المحيطين به وخاصة الأقارب وتعلم مهارات التأقلم أدت إلى التنبؤ بالرضا عن حياتهم والشعور بالسعادة.

#### 6- دراسة فينجيان تانج وآخرون (Fengyan, T, et al,2022) :-

هدفت إلى التعرف على الإجهاد والآثار السلبية الصحية والشخصية والإقتصادية الناتجة عن الرعاية المكثفة المرهقة الناتجة عن تولي الأجداد الحاضنين تربية أحفادهم .  
تكونت عينة الدراسة من (250) جدة، وتم جمع البيانات بين الأجداد الحاضنين ، ومن خلال التعاون مع الوكالات المجتمعية الموجودة في منطقتين حضريتين ، والتي تقدم خدمات داعمة للأجداد الحاضنين وأسره، وقد إستخدمت الدراسة مقياس الإجهاد النفسي، وبحثت الدراسة للتعرف على مدى إرتباط ضغوط الأبوة وموارد التعامل مع الرضا عن الحياة ، وبما في ذلك المرونة والتقييم الإيجابي لتقديم الرعاية والدعم الإجتماعي في مواجهة ضغوط الوالدية والشدائد.  
وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المزيد من ضغوط الأبوة والأمومة إرتبطت بقلّة الرضا عن الحياة وعدم الشعور بالإرتياح وعدم الشعور بالسعادة وسوء الصحة العقلية، وأن إدارة الإجهاد عززت الرضا عن الحياة والنواحي العقلية، كما أن الأجداد الذين حصلوا على دعم إجتماعى أقل وليس لديهم خبرة في تقديم الرعاية، إرتبط ذلك بشدة الإجهاد وأعباء الرعاية الواقعة عليهم، ولذلك توصي الدراسة بضرورة وجود تدخلات لمساعدة هؤلاء الأجداد على إدارة الضغوطات اليومية ، وتعليمهم مهارات التأقلم والمواجهة الفعالة لتلك الضغوط الواقعة عليهم من أعباء تقديم الرعاية مما تنعكس بشكل فعال على الشعور بالإرتياح والرضا عن الحياة.

#### التعقيب على المحور الثانى:-

- قد ساعد استخدام الأجداد الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ( كالتخطيط لحل المشكلات، المساندة والدعم، تقديم الخدمات القانونية، تعليمهم مهارات الأبوة والأمومة ) على تحقيق التوافق والثبات الإنفعالي عند مواجهة الضغوط مما إنعكس ذلك عليهم في تحقيق الرفاهة النفسية والإحساس بالمعنى من الحياة.
- كما مساعدة الأجداد على إدارة الإجهاد والضغط الناتجة عن تولي رعاية الأحفاد عزز ذلك لديهم الرضا عن الحياة مما إنعكس أيضا بشكل فعال على النواحي العقلية لديهم.
- في حين إستخدام الأجداد الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط والتأقلم السلبي فقد إرتبط بزيادة الضغط والأبوة والأمومة الغير الفعالة مما إنعكس أيضا على التربية الغير الفعالة .
- بعد عرض الدراسات السابقة التى تناولت العلاقة بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، تؤكد الباحثة بأن جميع الدراسات التى تناولت متغيرات الدراسة دراسات أجنبية وليست عربية ، ولكنها أيضا لم تحظى بدراسة متغيرات الدراسة على الأجداد سواء الذين تقدمون الرعاية لأحفادهم أو لا يقومون بذلك.

وقد إستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بلورة مشكلة البحث الحالي وتنظيم عرض أدبياته، وإعداد وإنتقاء أدوات القياس، كما إستفادت الباحثة مما توصلت له نتائج الدراسات السابقة والإطار النظرى في صياغة فروض البحث الحالي كما يلي:

## فروض البحث:-

- 1- تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الحالة الإجتماعية لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن.
- 2- تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الحالة الإجتماعية لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن.
- 3- تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف عدد الأحفاد اللاتي ترعاهم الجدة.
- 4- تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الرفاهة النفسية باختلاف عدد الأحفاد اللاتي ترعاهم الجدة.
- 5- توجد علاقة إرتباطية بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن.

## منهج وإجراءات البحث:-

### أ- منهج البحث:-

بناء على مشكلة البحث ومن أجل تحقيق أهداف البحث وإختبار فروضة تم إستخدام المنهج الوصفي المقارن بشقية الإرتباطي والمقارن ، حيث تم إستخدام المنهج الوصفي المقارن لإختبار الفرض الأول والثاني والثالث والرابع ، بينما تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي لإختبار الفرض الخامس بين فروض البحث.

### ب- مجتمع البحث:-

يتكون مجتمع البحث من الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن رعاية كاملة نتيجة لتعرض أحد أبنائهن أو أكثر للطلاق وجاء للعيش معها بشكل دائم، وتولي تلك الجدات رعاية أحفادهن ( حفيد أو أكثر) من تلبية إحتياجاتهن اليومية (إعداد الطعام- النظافة-.....) ، وذلك لمدة لا تقل عن (10) ساعات يومية، وذلك بسبب طبيعة عمل أبنائهن لتلبية إحتياجاتهن المادية، وتتراوح أعمار هؤلاء الجدات ما بين (60-65) عام من محافظة البحيرة.

### ج- عينة البحث :-

قد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين:-

- 1- مجموعة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة لحساب الإتساق الداخلي والصدق والثبات الداخلي ، وبلغ قوامها (60) جدة.
  - 2- مجموعة التحقق من الدراسة الوصفية ، وبلغ قوامها (30) جدة .
- وتراوحت أعمارهن بين (60-65) عاما، بمتوسط عمري (62.5) وهن متقاعدات عن العمل الرسمي (علي المعاش) ، ومستوى تعليمهن متوسط، ومستوى إقتصادي وإجتماعي متوسط ، كما تقدمن الدعم المالي لأحفادهن بعد تعرض أبنائهن للطلاق والعيش معها، والحالة الإجتماعية لهن متباينة ، ويتراوح عدد الأحفاد تحت رعايتهن (1-3) أحفاد، ويتراوح أعمارهم بين (2-10) سنوات .

## أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث في ما يلي:-

- 1- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات ( إعداد الباحثة ).
- 2- مقياس الرفاهة النفسية ( ترجمة صفاء الأعسر، 2016 & Ryff, 1989)، وبيانها كما يلي:-  
الأداة الأولى:- مقياس أساليب مواجهة الضغوط للجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن إعداد الباحثة ولجنة الإشراف (أ.د/ أسماء عبدالمنعم إبراهيم، أ.د/ شادية عبدالعزيز مهتدي).

وقد تم بناء المقياس ليلائم خصائص مجتمع الدراسة الحالية، وذلك بعد الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس السابقة، حيث تم بناء المقياس وفقا للخطوات التالية :

1- الإطلاع علي الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بسلوكولوجية الأجداد وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك المقاييس السابقة لأساليب مواجهة الضغوط، ومن ثم تحديد وصياغة التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط لدى الجذات اللاني يقمن برعاية أحفادهن ، وتحديد أبعاد المقياس (المواجهة ، تحمل المسؤولية، ضبط الذات، التخطيط لحل المشكلة، إعادة التقييم الإيجابي، ضبط الذات، طلب المساندة الإجتماعية، الهروب، العجز والإستسلام) ، وتعريفها إجرائيا علي النحو السابق بيانه في التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث ، ويوضح الجدول التالي نماذج للمقاييس السابقة التي تم الإطلاع عليها والإستفادة منها في بناء المقياس الحالي.

### جدول (1)

المقاييس التي تم الإطلاع عليها في بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى الجذات اللاني يتولين رعاية أحفادهن.

المقياس	المعد والسنة	وصف المقياس وطريقة التصحيح	أبعاد المقياس
مقياس أساليب مواجهة الضغوط. (لدى طلاب الجامعة)	Lazarus,folkman (1984)	يتكون المقياس من (50) مفردة مقسمة علي (8) أبعاد ، ويتم الإختيار من بين (4) بدائل (لم استخدمه، استخدمه أحيانا، استخدمه قليلا، استخدمه كثيرا) ، ويتم تصحيح المقياس وإعطاء الدرجات علي الترتيب (0،1،2،3) ، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة وفي حالة العبارات السلبية يتم عكس الدرجات.	1- المواجهة. 2- ضبط الذات. 3- تحمل المسؤولية. 4- التخطيط لحل المشكلة. 5- العزلة/الإبتعاد 6- الهروب /التجنب 7- السعى لطلب المساندة الإجتماعية. 8- إعادة التقييم الإيجابي.
مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة. (لدى طلاب الجامعة)	إيمان محمد السيد (2001)	يتكون المقياس من نوعين من أساليب المواجهة:- 1- الأساليب الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتتضمن (4) أبعاد. 2- الأساليب السلبية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتتضمن (4) أبعاد. - أي يتكون المقياس من (3) بدائل وهم (دائما، أحيانا، نادرا) ، ويتم إعطاء الدرجة (3،2،1) علي الترتيب وذلك بالنسبة للأبعاد الإيجابية ، وفي حالة تصحيح الأبعاد السلبية يتم عكس درجات التصحيح.	الأبعاد الإيجابية هي:- 1- التوكيد الإيجابي. 2- اللجوء للسند والدعم 3- الإنغمار في المشكلة 4- تقليل حدة القلق المصاحب للمشكلة. الأبعاد السلبية هي:- 1- تأنيب الضمير 2- التغافل أو التناسي 3- الإستغراق التخيلي 4- طرح المكبوتات
مقياس أساليب مواجهة	منى محمود محمد (2002)	يتكون المقياس من (18) موقف تم صياغتها بحيث يحتوى كل موقف علي	1- التحليل المنطقي. 2- المواجهة.

<p>3- تأكيد الذات. 4- إعادة التفسير الإيجابي. 5- اللجوء إلى الله. 6- التنفيس الإنفعالي. 7- تحمل المسؤولية. 8- أحلام اليقظة. 9- البحث عن الإثابة. 10- الدعابة 11- الإسترخاء 12- ضبط الذات. 13- التركيز علي الحل 14- الهروب 15- الإنعزال 16- لوم الذات 17- البحث عن المعلومات 18- الإستسلام.</p>	<p>(4) إختيارات ، يتضمن كل إختيار أحد أساليب مواجهة الضغوط التي تم تحديدها. يطلب من الفرد ترتيب هذه الإختيارات وفقا لأهميتها بالنسبة له. تعطى (1) لأهم إجابة ، (2) للتفضيل الذي يليه وهكذا ، ثم (3) ، وهكذا حتى (4) تعطى لأقل الإختيارات من حيث أهميتها للفرد. يحتوى المقياس علي (18) أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط .</p>		<p>الضغوط. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- الأحداث الأسرية الضاغطة. 2- الأحداث الإجتماعية الضاغطة. 3- الأحداث الإقتصادية الضاغطة.</p>	<p>يتكون المقياس من (57) مفردة أمام كل عبارة (3) بدائل تنطبق علي تماما وتأخذ درجة واحدة ، وتنطبق علي أحيانا وتأخذ درجتان، ولا تنطبق علي مطلقا وتأخذ ثلاثة درجات ، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة . أما عن العبارات السلبية عكس التصحيح (3،2،1) علي الترتيب.</p>	<p>محمد سعد حامد عثمان (2010)</p>	<p>مقياس أساليب مواجهة الضغوط. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- أساليب فسيولوجية تتركز حول المشكلة 2- أساليب معرفية تتركز حول المشكلة. 3- أساليب سلوكية تتركز حول المشكلة 4- أساليب معرفية تتركز حول الإنفعال.</p>	<p>يتكون المقياس من (34) مفردة موزعة علي (4) أبعاد ، ويتم الإختيار من (3) بدائل (دائما،أحيانا،نادرا) ، وتعطى الدرجات علي الترتيب (1،2،3).</p>	<p>إيناس محمد أحمد الشيخ (2010)</p>	<p>مقياس أساليب مواجهة الضغوط. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- أسلوب حل المشكلة. 2- أسلوب طلب الدعم والمساندة. 3- أسلوب التنفيس الإنفعالي. 4- أسلوب التجنب/الهروب</p>	<p>يتكون المقياس من (41) مفردة علي (4) أبعاد فرعية ، ويتم الإختيار من (3) بدائل وهي (دائما، أحيانا، نادرا) ، ويتم إعطاء (3،2،1) درجة وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة ، والعكس للسلبية.</p>	<p>سهام محمد خليفة (2012)</p>	<p>مقياس اساليب مواجهة المشكلات الحياتية. (لدى طلاب الجامعة)</p>



<p>1- بعد التحكم في الإنفعالات وصياغة المشكلة. 2- بعد التفاعل الإيجابي نحو المستقبل. 3- بعد الإستعانة بالله ثم شبكة العلاقات العامة. 4- بعد الشعور بالرضا وعدم اليأس. 5- بعد التخفيف من الإمعان الفكرى.</p>	<p>يتكون المقياس من (57) مفردة ، يتكون المقياس من (5) أبعاد مقسمة علي (3) بدائل وهي (كثيرا، أحيانا، نادرا) ، ويتم تصحيح المقياس حيث يعطى الدرجات علي الترتيب (1،2،3) .</p>	<p>نجلاء محمد عبدالمعبود (2012)</p>	<p>مقياس مهارات مواجهة الضغوط. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- أحداث أسرية ضاغطة. 2- أحداث مهنية ضاغطة. 3- أحداث صحية ضاغطة. 4- أحداث زوجية ضاغطة. 5- أحداث نفسية ضاغطة. 6- أحداث إقتصادية ضاغطة. 7- أحداث بيئية ضاغطة. 8- أحداث إجتماعية ضاغطة.</p>	<p>يتكون المقياس من (106) مفردة مقسمة علي (8) أبعاد، ويتم الإختيار من (5) إختيارات وهي (أوافق بشدة، أوافق، أوأفق أحيانا، غير موافق، غير موافق بشدة) ، ويتم تصحيح المقياس علي الترتيب (5،4،3،2،1)</p>	<p>هبه محمد حسن عباس (2013)</p>	<p>مقياس أحداث الحياة الضاغطة. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- الأحداث الحياتية الأسرية. 2- الأحداث الحياتية الوالدية. 3- الأحداث المالية. 4- الأحداث الحياتية السكنية. 5- الأحداث الحياتية الصحية. 6- الأحداث المتعلقة 7- العلاقات الشخصية. 8- الأحداث الحياتية العملية.</p>	<p>يتكون المقياس من (60) مفردة موزعة علي (7) أبعاد. ويتم تصحيح المقياس من خلال بديلين وهما (لم يحدث الموقف، حدث الموقف) ، وفي حالة حدوث الموقف ينقسم إلى (4) بدائل وهي (لا يوجد تأثير، تأثير بسيط، تأثير متوسط، تأثير شديد) ، ويتم توزيع الدرجات بالترتيب علي ذلك النحو (4،3،2،1).</p>	<p>مسفر يحيي القحطاني (2014)</p>	<p>مقياس أحداث الحياة الضاغطة. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. 2- التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. 3- التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.</p>	<p>يتكون المقياس من (60) مفردة، مقسمة علي (3) أبعاد ، حيث يتم الإختيار من (3) بدائل وهي (تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق) ، ويتم إعطاء الدرجات علي النحو التالي (1،2،3)</p>	<p>أمنة محمد العكاشي (2015)</p>	<p>مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (لدى طلاب الجامعة)</p>
<p>1- الأحداث الضاغطة الأسرية. 2- الأحداث الضاغطة الإجتماعية. 3- الأحداث الضاغطة الإنفعالية. 4- الأحداث الضاغطة الإقتصادية.</p>	<p>يتكون المقياس من (60) مفردة، مقسمة علي (5) أبعاد، ويتم الإختيار من بين (3) بدائل وهي (موافق، أحيانا، غير موافق) ، ويتم تصحيح العبارات علي تلك النحو (3،2،1) ، وذلك بالنسبة للعبارات</p>	<p>سحر عبدالعظيم إبراهيم فرج (2016)</p>	<p>مقياس أحداث الحياة الضاغطة. (لدى طلاب الجامعة)</p>

5- الأحداث الضاغطة الصحية.	الإيجابية، أما عن العبارات السلبية فيتم عكس التصحيح.		
1- التحليل المنطقي. 2- الإحجام المعرفي. 3- التنفيس الإنفعالي. 4- أسلوب حل المشكلات. 5- التجنب/الإنعزال. 6- تحمل المسؤولية. 7- طلب الدعم والمساندة. 8- الإستسلام وتقبل الواقع.	يتكون المقياس من (60) مفردة، موزعة علي (8) أبعاد. ويتم الإختيار من خلال (3) بدائل وهي (دائما، أحيانا، نادرا) ، ويتم إعطاء الدرجات علي تلك النحو (3،2،1) ، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة ، أما عن العبارات السلبية فيتم عكس الدرجات.	ورد محمد مختار (2018)	مقياس مجابهة أحداث الحياة الضاغطة. (لدى طلاب الجامعة)
1- أساليب المواجهة التي تركز حول المشكلة. 2- أساليب المواجهة حول الإنفعال. 3- أساليب المواجهة الدينية.	يتكون المقياس من (60) مفردة ، مقسمة علي (3) أبعاد ، ويتم الإختيار من (5) بدائل وهم (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكدة، أوافق، لا أوافق بشدة) ، ويتم إعطاء الدرجات علي الترتيب (1،2،3،4،5).	عثمان حسن خليل محمد (2020)	مقياس أساليب مواجهة الضغوط. (لدى طلاب الجامعة)

- صياغة مفردات المقياس بما يتسق مع التعريف الإجرائي لكل بعد وخصائص الفئة المستهدفة ، وصياغة تعليمات الإستجابة ، ومن ثم تم بناء الصورة الاولية للمقياس التي تكونت من (45) بندا ، تتكون كل مفردة من جملة تليها أربعة بدائل متدرجة للإجابة هي (لا يحدث، يحدث أحيانا، يحدث كثيرا، يحدث كثيرا جدا).
- وقد تراوحت عدد مفردات كل بعد بين (5-7) مفردات، وبعد تطبيق المقياس علي مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية ، وحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي ينتمي إليه، تم إنتقاء أعلي خمسة مفردات إرتباطا بكل بعد ، فأصبح عدد مفردات المقياس (40) مفردة موزعة بالتساوي علي أبعاد المقياس كما يتضح من الجدول التالي:

## جدول (2)

أبعاد المواجهة الثمانية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط في صورته الأولى وأرقام المفردات الخاصة بكل بعد

أبعاد أساليب مواجهة الضغوط	أرقام المفردات	عدد المفردات	أمثلة لمفردات الإختبار
1- المواجهة	(46،33،23،12،2)	5	أقدم علي أخذ الخطوة دائما أفضل من لا شيء.
2- ضبط الذات	(43،42،39،31،24)	5	أحاول ألا أتصرف بتسرع أو إندفاع.
3- السعي لطلب المساندة	(41،30،21،13،4)	5	أسأل للتوصل للمزيد من المعرفة حول الموقف.
4- تحمل المسؤولية	(45،44،37،17،5)	5	أنفح وجهة نظري من وقت لآخر.
5- الهروب	(36،29،15،11،6)	5	أعيش في أحلام اليقظة.
6- التخطيط لحل المشكلة	(38،35،27،18،1)	5	أضع لنفسني خطة أسير وفقا لها.

7- اعادة التقييم الإيجابي	(14،20،25،26،40)	5	أجد بداخلي ما يلهمنى نحو فعل شئ مبدع.
8- العجز والإستسلام	(7،8،25،44،45)	5	أنتظر أن تحدث معجزة.

### التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط للجدات:-

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (30) جدة من مجتمع الدراسة ، وذلك للتحقق من الإتساق الداخلي والثبات والصدق للمقياس كما يلي:-

#### أ- الإتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط للجدات: -

تم التحقق من ذلك بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة ، وحساب معامل إرتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المواجهة الإيجابية والدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية للضغوط، وبالمثل درجة كل بعد من أبعاد المواجهة السلبية والدرجة الكلية لأبعاد المواجهة السلبية للضغوط ، وكانت معاملات الإرتباط كما بالجدول التالية:-

#### جدول (3)

معاملات الإرتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=30)

المواجهة		ضبط الذات		التخطيط لحل المشكلة		السعي لطلب المساندة الإجتماعية	
المفردة	قيمة (ر)	المفردة	قيمة (ر)	المفردة	قيمة (ر)	المفردة	قيمة (ر)
2	**0.55	24	**0.49	1	**0.64	4	**0.48
12	**0.72	31	**0.64	18	**0.86	13	**0.46
23	**0.44	39	**0.69	27	**0.61	21	**0.67
33	**0.60	42	**0.65	35	**0.65	30	**0.66
46	**0.51	43	**0.74	38	**0.67	41	**0.42
الهروب		العجز والإستسلام		إعادة التقييم الإيجابي		تحمل المسؤولية	
المفردة	قيمة (ر)	المفردة	قيمة (ر)	المفردة	قيمة (ر)	المفردة	قيمة (ر)
6	**0.55	7	**0.61	14	**0.45	5	**0.55
11	**0.61	8	**0.70	20	**0.53	17	**0.59
15	**0.72	28	**0.43	25	**0.66	37	**0.59
29	**0.70	47	**0.62	26	**0.52	44	**0.62
36	**0.74	48	**0.54	40	**0.62	45	**0.67

- ويتضح من الجدول السابق إرتباط المفردات بالأبعاد الرئيسية التي تنتمي إليه، وكانت معاملات الإرتباط موجبة ومتوسطة إلى مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05).

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الإيجابية لمقياس أساليب المواجهة والدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية (ن=30)

المقياس	المواجهة	ضبط الذات	التخطيط لحل المشكلة	السعي لطلب المساعدة	إعادة التقييم الإيجابي	تحمل المسؤولية
قيمة (ر)	**0.74	**0.83	**0.85	**0.70	**0.81	**0.74

#### جدول (5)

معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد السلبية لمقياس أساليب المواجهة والدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية (ن=30)

المقياس	الهروب	العجز والاستسلام
قيمة (ر)	**0.90	**0.84

- ويتضح من خلال الجدولين السابقين أن جميع معاملات الارتباطات سواء بالنسبة للأساليب المواجهة الإيجابية وأبعادها، وأيضا أساليب المواجهة السلبية وأبعادها كانت موجبة ومرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).
- وبذلك تشير النتائج السابقة إلى تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط للجذات بدرجة مقبولة من الإتساق الداخلي.
- ب- ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط للجذات:-
- تم التحقق من ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط للجذات بإستخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس ولكل قسم من قسمين (أساليب المواجهة الإيجابية ككل، وأساليب المواجهة السلبية ككل) ، كما يتبين من الجدول التالي:

#### جدول (6)

معامل ثبات ألفا لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط للجذات (ن=30)

المقياس	المواجهة	ضبط الذات	التخطيط لحل المشكلة	السعي لطلب المساعدة	إعادة التقييم الإيجابي	تحمل المسؤولية	أساليب المواجهة الإيجابية
معامل ألفا	0.56	0.69	0.73	0.48	0.51	0.56	0.90
المقياس	الهروب	العجز والاستسلام	أساليب المواجهة السلبية				
معامل ألفا	0.69	0.52	0.74				

- يتضح من قيم معاملات الثبات في الجدول السابق أن المقياس يحقق درجة مقبولة من ثبات القياس ، حيث بلغ معامل ثبات الأساليب الإيجابية ككل (0.90) وهو معامل ثبات مرتفع ، وبالمثل كان ثبات أساليب المواجهة السلبية (0.74) مرتفعا.

### ج- صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط للجذات:-

- وتم التحقق منه من خلال بعض المؤشرات منها (الصدق الظاهري، صدق البناء، والصدق التقاربي).

#### • الصدق الظاهري:-

- هو مدى إعتبار ظاهريا أن الأداة تمثل المفهوم الذي صممت لقياسه ، أي مدى قياس الإختبار الغرض الذي وضع من أجله ظاهريا، وقد يقوم واضع الإختبار نفسه بمراجعته فيما يتعلق بنوع العبارات وأسلوبها ووضوحها ، ويتناول أيضا تعليمات الإختبار ووضوح كافة الإجابة علي عبارات الإختبار ، التي وضعت لقياسه، ويستدل علي الصدق الظاهري أيضا من وضوح التعليمات والمفردات للفئة المستهدفة، وإستجابة الجذات لبندوة بسهولة ويسر، في حدود الزمن المتوقع للتطبيق ، وهذا ما تم التحقق منه من خلال تطبيق المقياس علي مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية .

#### • صدق البناء:-

- يتحقق صدق المقياس بإتباع الخطوات العلمية في بنائه بدءا من الإطلاع علي الاساس النظرى والدراسات السابقة والمقاييس وتحديد وتعريف المفاهيم والتعرف علي خصائص الفئة المستهدفة ، وبناء البنود في ضوء ذلك، وتجريب المقياس والتحقق من خصائصه السيكومترية ، وهذا ما اتبعته الباحثة من خطوات في بناء المقياس الحالي.

#### • الصدق التقاربي:-

- وتم ذلك من خلال حساب معامل الإرتباط بين الدرجة علي مقياس الإحساس بالتكامل Sense of Coherence إعداد (انطونوفسكى، تعريف صفاء الأعرس، 2015) وبين الدرجات علي أساليب مواجهة الضغوط للجذات وأبعاده ، حيث دلت الكثير من الدراسات السابقة علي وجود علاقة طردية بين الإحساس بالتكامل والمواجهة الإيجابية للضغوط مثل (نورا، شهر زاد، وزكري، نرجس، 2019)

(ying,lee,Tsai,2007) (Beink,o'callaghan,Morrissey,2016)

- وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والاحساس بالتكامل (0.90) وكانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ، وقيمة (ر) بين أساليب مواجهة الضغوط السلبية والاحساس بالتكامل (0.74) وكانت دالة عند مستوى الدلالة (0.1) مما يشير إلى تمتع مقياس أساليب مواجهة الضغوط المعد بدرجة مقبولة من الصدق.

### طريقة حساب الدرجة علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى الجذات :-

- تكون المقياس في صورته النهائية من (40) مفردة تتوزع بالتساوى علي ثمانية أبعاد بواقع خمسة مفردات لكل بعد، وتتمثل بدائل الإجابة علي كل مفردة من مفردات المقياس في أربعة إستجابات وهي (لا يحدث، يحدث ، أحيانا، يحدث كثيرا، يحدث كثيرا جدا).

- وتعطى الدرجات (0،1،2،3) للإستجابات الأربعة علي الترتيب ، وذلك بالنسبة للأبعاد الإيجابية للمقياس وهي (المواجهة- تحمل المسؤولية- التخطيط لحل المشكلة- السعى لطلب

- المساندة لإجتماعية- إعادة التقييم الإيجابي) ، أما عن البعدين السلبيين وهما (الهروب- والعجز والإستسلام) فتعطى الدرجات (0،1،2،3) للإستجابات الأربعة علي الترتيب ومجموع درجات الفرد علي أبعاد المكونة للمقياس هي درجة الفرد على هذا المقياس الفرعي أو هذا الأسلوب في المواجهة.

- يتم حساب الدرجة علي كل بعد بجمع درجات مفردات هذا البعد ، كما يتم حساب درجتين كليتين لكل قسم من قسمي المقياس ( أساليب المواجهة الإيجابية وأساليب المواجهة السلبية ) ، وذلك بحساب مجموع درجات الأبعاد الخاصة بكل قسم.
- تتراوح الدرجة علي كل بعد من (صفر) إلى (15) درجة ، بينما تتراوح الدرجة علي أساليب المواجهة الإيجابية ككل من (صفر) و (90) درجة، وتتراوح الدرجات علي أساليب المواجهة السلبية ككل من (صفر) و (30) درجة ، وتشير إرتفاع الدرجة في جميع الأحوال إلى زيادة لجوء الجدة إلى هذه الأساليب في مواجهة الضغوط.

#### الأداة الثانية:- مقياس طيب الحياة النفسية Psychological well-Being

لقياس الرفاهة النفسية لدى الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن، قامت الباحثة بإستخدام اختبار طيب الحياة النفسية إعداد "رايف" (Ryff C.D,1989) ، والذي قامت بترجمته دكتور (صفاء الأعسر،2016) ، والذي يتكون من (42) مفردة لقياس طيب الحياة النفسية لدى الفرد ، والذي تتكون أبعاده من (6) أبعاد فرعية هي (الإستقلالية، التحكم في البيئة، الهدف من الحياة، النمو الشخصي، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين). وقد عرف بأنه "مجموعة من المؤشرات السلوكية والإنفعالية التي تدل علي إرتفاع مستويات الرضا لدى الفرد في حياته بشكل عام".

#### جدول (7)

##### يوضح أبعاد طيب الحياة النفسية

أبعاد طيب الحياة النفسية	أرقام العبارات	عدد العبارات	أمثلة لفقرات الإختبار
الإستقلالية	1،7،13،19،25،31،37	7	أميل إلى التأثير بالأشخاص ذوى الأراء القوية.
النمو الشخصي	3،9،15،21،27،33،38	7	لدى إحساس بأننى تطورت كثيرا كشخص عبر الزمن.
العلاقات الإيجابية	4،10،16،22،28،34،40	7	معظم الناس يرون أننى محب وودود.
الهدف من الحياة	5،11،17،23،29،35،41	7	أعيش الحياة يوما بيوم ولا أفكر حقا بشأن المستقبل.
التحكم في البيئة	2،8،14،20،26،32،38	7	بشكل عام أنا أشعر بأنى المسؤول عن الوضع الذى أعيش فيه.
تقبل الذات	6،12،18،24،30،36،42	7	عندما ألقى نظرة علي قصة حياتى ، يسرنى كيف أصبحت الأمور.

(كارول رايف،1989، ترجمة صفاء الأعسر، 2016).

<Http://Pcyc.formstack.com/forms/PWB>

- و يتضمن المقياس مفردات إيجابية وأخرى سلبية كما يلي:-
- المفردات الإيجابية:- (1، 2، 4، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 20، 21، 22، 24، 25، 29، 33، 35، 37، 38، 40، 42).
  - المفردات السلبية:- (3، 5)، 10، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 23، 26، 27، 30، 31، 32، 34، 36، 39، 41.
- الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي بعد ترجمته للبيئة العربية والتي قامت بها "صفاء الأعسر":-
- أولاً:- حساب الصدق الإختبار:-
- قامت بحساب الصدق عن طريق (صدق المحك بين إختبار طيب الحياة النفسية وإختبار الرضا عن الحياة وإحترام الذات).
- ثانياً:- حساب ثبات الإختبار:-
- تم حساب ثبات الإختبار عن طريق إعادة التطبيق علي عينة ضمنت ن=145 فردا ، وكانت قيمة (ر)=82. ، مما يدل علي ثبات الإختبار مرتفعة.
- التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية في الدراسة الحالية:
- وذلك من خلال التطبيق علي عينة قوامها (30) جدة من مجتمع الدراسة، حيث تم التحقق من الإتساق الداخلي والثبات والصدق للمقياس، وذلك بإتباع الخطوات التالية:-
- 1- الإتساق الداخلي لمقياس طيب الحياة النفسية (الرفاهة):-
- تم التحقق من ذلك بحساب عن طريق ايجاد معامل الارتباط - (بيرسون) بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه المفردة ، كما بالجدول التالي:-

#### جدول (8)

يوضح قيم معاملات الإرتباط بين كل مفردة من مفردات مقياس طيب الحياة النفسية (الرفاهة) (ن=30)

الأبعاد	المفردة	معامل الارتباط	الإبعاد	المفردة	معامل الارتباط
1- الاستقلالية	1	*0.426	4- التحكم في البيئة	2	**0.810
	7	**0.639		8	*0.342
	13	*0.393		14	**0.553
	19	**0.588		20	**0.335
	25	*0.355		26	*0.456
	31	*0.423		32	*0.371
	37	**0.499		38	**0.728
2- النمو الشخصي	3	**0.808	5- تقبل الذات	6	*0.350
	9	*0.472		12	**0.511
	15	**0.513		18	*0.352
	21	*0.452		24	**0.827
	27	*0.480		30	**0.605
	33	**0.650		36	**0.518
	39	**0.639		42	*0.396
3- العلاقات الإيجابية	4	*0.388	6- الهدف من الحياة	5	**0.834
	10	*0.375		11	**0.682

**0.570	17	**0.699	16
*0.429	23	*0.431	22
**0.587	29	*0.370	28
*0.444	35	**0.650	34
**0.587	41	*0.404	40

- ويتضح من الجدول السابق ارتباط المفردات بالأبعاد الرئيسية التي تنتمي إليها، وكذلك معاملات الارتباط موجبة ومتوسطة إلى مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) أو (0.05)، عدا العبارات ( 6-8 - 9-10 - 13-18 - 20-21 - 25-28 - 35) حيث كان إرتباطها بدرجة البعد غير دالة احصائيا وبعضها إرتباطها سالب ولذلك تم استبعاد هذه العبارات من المقياس وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (31) مفردة.

### جدول (9)

معاملات الإرتباط لمقياس الرفاهة النفسية وأبعاده (ن=30)

المقياس	الإستقلالية	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية الآخرين	الهدف من الحياة	التحكم في البيئة	تقبل الذات
قيمة (ر)	0.81	0.86	0.79	0.36	0.76	0.35

- ويتضح من خلال الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الإرتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) فيما عدا بعدى ( هدف من الحياة، تقبل الذات)، فكانت دالة عند مستوى (0.05) ، وجميعا قيم موجبة مما يشير إلى تمتع مقياس الرفاهة النفسية بدرجة مقبولة من الإتساق الداخلي.

2- ثبات مقياس الرفاهة النفسية لدى الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن:-

وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق إستخدام معامل ألفا كرونباخ:- **Alpha cronbach**

- تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهة ولكل بعد من أبعاده، كما يتبين من الجدول التالي:-

### جدول (10)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ في مقياس الرفاهة النفسية وأبعاده (ن=30)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا
الإستقلالية	6	.649
النمو الشخصي	5	.731
العلاقات الإيجابية	5	.624
الهدف من الحياة	7	.529
التحكم في البيئة	5	.582
تقبل الذات	5	.623
المقياس ككل	33	.727

- يتضح من قيم معاملات الثبات في الجدول السابق أن المقياس يحقق درجة مقبولة من ثبات القياس، حيث بلغ معامل الثبات في مقياس الرفاهة النفسية (.72) وهو معامل ثبات مرتفع.

3- صدق مقياس الرفاهة النفسية لدى الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن:-

أ- صدق المحك:-

- تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس الرفاهة ( طيب الحياة النفسية) ودرجتهم على مقياس السعادة النفسية (إعداد / مجدى الدسوقي، 2013)، وذلك لحساب صدق المحك وقد بلغ



صدق المحك (0.693) ومعامل ارتباط دال احصائيا، عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05) وتشير هذه النتيجة إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من صدق القياس.  
طريقة الإجابة وحساب الدرجة:-

في حالة المفردات الإيجابية:-

1 = هذه العبارة لا تنطبق علي إطلاقا.

2 = هذه العبارة لا تنطبق علي.

3 = هذه العبارة تنطبق علي إلى حد ما.

4 = هذه العبارة تنطبق علي.

5 = هذه العبارة تنطبق علي تماما.

في حالة المفردات السلبية:-

- ويتم حساب الدرجة للمفردات السلبية بالإتجاه العكسي للإختبار الخماسي كالتالي:-

5 = هذه العبارة لا تنطبق علي إطلاقا.

4 = هذه العبارة لا تنطبق علي.

3 = هذه العبارة تنطبق علي إلى حد ما.

2 = هذه العبارة تنطبق علي.

1 = هذه العبارة تنطبق علي تماما.

- ويطلب من المجيبة أن تختار أحد هذه البدائل التي تصف درجة إنطباق العبارة عليها ، ولحساب الدرجة الكلية علي المقياس يتم جمع درجات الفرد علي مفردات المقياس (30) ، وبالتالي فإن الدرجة الكلية لمقياس طيب الحياة النفسية تتراوح ما بين (31-155) ، ويتم من خلال حساب درجات المفردات (30) بجمع القيم الستة لأبعاد المقياس ، وتشير الدرجة (30) إلى إنخفاض طيب الحياة النفسية لدى الفرد.

الأساليب الإحصائية للبحث:-

- استعانت الباحثة في معالجة البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الدراسة الراهنة بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:-

1- الأساليب الإحصائية الوصفية كما تمثلت في المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء ، ومعامل التفلطح.

2- وإختبار فروض الدراسة تم إستخدام إختبار مان ويتنى لإختبار الفرضين الأول والثاني،

وإختبار كروسكال لإختبار الفرضين الثالث والرابع ، معامل الارتباط بيرسون لإختبار الفرض الخامس من فروض الدراسة.

- ومقاييس حجم التأثير (R) ، و (E.S) لإختبار حجم تأثير المتغيرات الديموغرافية في كل من الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

نتائج البحث ومناقشته:-

أولا / نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الحالة الإجتماعية لدى الجدات اللاني يتولين رعاية أحفادهن.

تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام إختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين ، بعد حساب الوصف الإحصائي لأداء مجموعة الدراسة من الجدات المتزوجات والأرامل اللاني يقمن برعاية أحفادهن علي مقياس الدراسة ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (11)

الوصف الإحصائي لأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاني يتولين رعاية أحفادهن وفقا للحالة الإجتماعية

المقياس	الحالة الإجتماعية	ن	المتوسط	الوسيط	التباين	الإنحراف المعياري	أقل درجة	أعلي درجة	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
المواجهة	متزوجة	18	11.11	12	3.52	1.64	13	13	1.5	1.12
	أرملة	12	9.08	8	2.45	1.56	7	11	0.35	1.88
المساندة	متزوجة	18	11.33	12	2.71	1.56	13	13	1.76	2.38
	أرملة	12	9.58	9	2.99	1.73	8	12	5.53	1.6
تحمل المسؤولية	متزوجة	18	10.78	11	2.42	1.56	12	12	1.8	2.56
	أرملة	12	9	8	4.18	2.04	7	12	0.46	1.67
التقييم الإيجابي	متزوجة	18	10.78	11	1.94	1.4	12	12	1.76	2.67
	أرملة	12	9	8.5	2.9	1.71	7	11	0.13	1.87
التخطيط	متزوجة	18	10.78	11	2.77	1.66	12	12	1.67	1.65
	أرملة	12	9.08	8	3.9	1.97	7	12	0.465	1.61
ضبط الذات	متزوجة	18	10.94	11	3.11	1.76	13	13	1.49	2.82
	أرملة	12	9.27	9	4	2	7	12	0.18	1.7
الأساليب الإيجابية	متزوجة	18	65.72	70	85.98	9.27	72	72	1.93	2.27
	أرملة	12	55.54	50	121.3	11.01	44	70	0.31	2.02
الهروب	متزوجة	18	7.22	7	4.89	2.21	12	12	1.41	1.05
	أرملة	12	9.75	10	6.02	2.45	7	13	5.04	1.8
العجز والإستسلام	متزوجة	18	7.33	7	4.94	2.22	13	13	1.41	1.5
	أرملة	12	9.4	11	8.63	2.93	6	13	0.21	1.96
الأساليب السلبية	متزوجة	18	14.55	13	18.26	4.27	25	25	1.63	1.62
	أرملة	12	19.17	21.5	27.79	5.27	13	26	0.18	1.99

- توضح الباحثة مدى التفاوت بين مجموعتين ( المتزوجات - الأرامل ) من الجدات اللاني يتولين رعاية أحفادهن ، حيث أن حجم مجموعة المتزوجات (1.5) من حجم مجموعة الأرامل.

- وفيما يلي إختبار دلالة الفروق بين الجدات المتزوجات والأرامل اللاني يتولين رعاية أحفادهن في مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

1- نتائج إختبار دلالة الفروق بين مجموعتين الجدات المتزوجات والأرامل في مقياس أساليب مواجهة

الضغوط ، ويتضمن الجدول التالي نتائج إستخدام مان ويتنى للمقارنة بين مجموعتين الجدات المتزوجات والأرامل اللاتي يرعين أحفادهن في أساليب مواجهة الضغوط وأبعادهما.

جدول (12)

الفروق في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الحالة الاجتماعية

المسلسل	الحالة الاجتماعية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	القيمة الاحتمالية Sign	الدلالة	حجم التأثير
المواجهة	متزوجة	18	19.31	347.5	39.5	2.99	0.003	دالة	.63
	أرملة	12	9.79	117.5					
السعي لطلب المساندة	متزوجة	18	18.67	336	51	2.56	0.01	دالة	.53
	أرملة	12	10.75	129					
تحمل المسؤولية	متزوجة	18	18.28	329	58	2.2	0.03	دالة	.46
	أرملة	12	11.33	136					
إعادة التقييم الإيجابي	متزوجة	18	19.08	343.5	43.5	2.89	0.004	دالة	.59
	أرملة	12	10.13	121.5					
التخطيط لحل المشكلة	متزوجة	18	18.22	328	59	2.15	0.03	دالة	.45
	أرملة	12	11.42	137					
ضبط الذات	متزوجة	18	17.53	355.5	53.5	2.11	0.035	دالة	.43
	أرملة	12	10.86	119.5					
الأساليب الإيجابية	متزوجة	18	18.17	327	42	2.58	0.01	دالة	.55
	أرملة	12	9.82	108					
الهروب	متزوجة	18	11.83	213	42	2.86	0.004	دالة	.61
	أرملة	12	21	252					
العجز والاستسلام	متزوجة	18	13.39	241	70	1.64	0.1	غير دالة	.35
	أرملة	12	18.67	224					
الأساليب السلبية	متزوجة	18	12.5	225	54	2.3	0.02	دالة	.50
	أرملة	12	20	240					

- ويتضح من الجدول السابق أن قيم حجم تأثير الحالة الاجتماعية في أساليب مواجهة الضغوط تراوحت بين (.43-.63).
- كما بينت النتائج أن أكبر تأثير للحالة الاجتماعية علي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط كان علي أسلوب ( المواجهة يليها إعادة التقييم الإيجابي ثم يليها السعي لطلب المساندة الاجتماعية).
- وقد يرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى محاولة الجدات تغيير الموقف نحو الأفضل ، بإستخدام طريقة المواجهة في حل المشكلات يمكن أن يتطلب دعما ومساندة خارجية للجدة كي تنجح في ذلك ، وهذه المساندة ربما تأتيها من الزوج ، ومن ثم تتمكن الجدات المتزوجات من اللجوء للمواجهة لحل المشكلات أكثر من الجدات الأرامل.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الجدات المتزوجات والأرامل في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط

وأبعادها الفرعية الستة (المواجهة، ضبط الذات، تحمل المسؤولية، السعي لطلب المساندة ، إعادة التقييم الإيجابي، التخطيط لحل المشكلة) لصالح الجدات المتزوجات، حيث أظهرت النتائج أن جميع الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05) ، كما تبين قيم إحصاء حجم التأثير أن حجم تأثير الحالة الإجتماعية علي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط يعتبر متوسطاً.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الجدات المتزوجات والأرامل اللاتي يرعين أحفادهن في أساليب المواجهة السلبية ككل ، وبعد الهروب في إتجاه الجدات الأرامل، حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05)، كما تبين قيم إحصاء حجم التأثير أن حجم تأثير الحالة الإجتماعية علي الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط ككل وأسلوب الهروب يعتبر متوسطاً.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجدات في أسلوب العجز والإستسلام.
- وتشير هذه النتائج بوجه عام إلى أن أساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن تختلف باختلاف الحالة الإجتماعية للجدة (متزوجة، أرملة).
- وأيضاً جاءت نتائج الدراسة تتفق مع نتائج دراسة (Kessler,1982) علي وجود فروق في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط لصالح المسنين المتزوجين.
- ويمكن تفسير نتيجة البحث الحالي التي أشارت إلى وجود فروق بين المتزوجات والأرامل في أساليب مواجهة لصالح المتزوجات ، في ضوء نتائج الدراسات (هدى جعفر، 2006 & محسن الفجرى، 2006 & Hamilton, 2006) التي أوضحت بأن التزل من أكثر أشكال الفقد الإنفعالي والإجتماعي الذي يشعر به المسن وخاصة في تلك المرحلة حيث ينعكس عليهم في الشعور باليأس والوحدة والإحباط والشعور بالإكتئاب وفقدان الإستمتاع بالحياة وفقدان الدعم مقارنة بالمتزوجين في تلك المرحلة العمرية، مما ينعكس علي قدرته علي مواجهة الضغوط بإستخدام الأساليب المناسبة.
- 6- ثانياً / نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الحالة الإجتماعية لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن.
- تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام إختبار مان ويتنى لدلالة الفرق بين مجموعتين مستقلتين بعد حساب الوصف الإحصائي لأداء مجموعتي الدراسة من الجدات المتزوجات والأرامل اللاتي يقمن برعاية أحفادهن علي مقياس الدراسة كما يتضح من الجدول التالي:

### جدول (13)

الوصف الإحصائي للرفاهة النفسية لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن وفقاً للحالة الإجتماعية

المقياس	الحالة الإجتماعية	ن	المتوسط	الوسيط	التباين	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
الإستقلالية	متزوجة	18	17.55	18	5.09	2.25	15	25	0.41	1.3
	أرملة	12	16.33	17.5	6.4	2.53	12	19	1.05	0.53
النمو الشخصي	متزوجة	18	19.72	20	8.68	2.95	15	25	0.17	0.31
	أرملة	12	19	19	9.09	3.02	15	24	0.22	1.03
العلاقات الإيجابية	متزوجة	18	19.17	19	3.32	1.82	16	22	0.28	0.94
	أرملة	12	18.58	18.5	8.45	2.91	14	21	0.25	1.65
الهدف من الحياة	متزوجة	18	19.22	19	4.18	2.05	14	22	0.99	1.3
	أرملة	12	17.58	18.5	8.45	2.9	14	21	0.25	1.65
التحكم في البيئة	متزوجة	18	17.33	16.5	4.47	2.11	15	21	0.81	0.67
	أرملة	12	17.58	18	2.63	1.62	15	20	0.05	0.94

0.17	0.78	21	16	1.3	1.7	19	18.94	18	متزوجة	تقبل الذات
0.05	0.94	22	17	1.68	2.81	18	18.58	12	أرملة	
2.38	1.17	122	92	7.18	51.59	111.5	111.9	18	متزوجة	الرفاهة النفسية ككل
0.004	0.23	124	91	9.65	93.15	109	107.67	12	أرملة	

- نظرا للفتاوت في أعداد المجموعتين ( المتزوجات - الأرامل ) من الجدات اللاتي يرعين أحفادهن ، حيث أن حجم مجموعة المتزوجات (1.5) من حجم مجموعة الأرامل ، ولذلك إستخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي اللابارامترى (مان ويتنى) للمقارنة بين المجموعتين.
- وفيما يلي إختبار دلالة الفروق بين الجدات المتزوجات والأرامل اللاتي يتولين رعاية أحفادهن علي مقياس الرفاهة النفسية.
- 2- نتائج إختبار دلالة الفروق بين مجموعتين الجدات المتزوجات والأرامل علي مقياس الرفاهة النفسية ، ويتضمن الجدول التالي نتائج إستخدام مان ويتنى للمقارنة بين مجموعتين الجدات المتزوجات والأرامل اللاتي يرعين أحفادهن علي مقياس الرفاهة النفسية وأبعاده.

#### جدول (14)

##### الفروق في الرفاهة النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية

المقياس	الحالة الاجتماعية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	القيمة الاحتمالية Sign	الدلالة
الاستقلالية	متزوجة	18	16.75	301.5	17.55	2.25	85.5	0.99	0.32	غير دالة
	أرملة	12	13.63	163.5	16.33	2.53				
النمو الشخصي	متزوجة	18	16.28	293	19.72	2.94	94	0.6	0.55	غير دالة
	أرملة	12	14.33	172	19	3.02				
العلاقات الإيجابية	متزوجة	18	16.64	299.5	19.17	1.82	87.5	0.88	0.38	غير دالة
	أرملة	12	13.79	165.5	18.58	1.73				
الهدف من الحياة	متزوجة	18	17.47	314	19.22	2.04	72.5	1.53	0.13	غير دالة
	أرملة	12	12.54	150	17.58	2.9				
التحكم في البيئة	متزوجة	18	14.69	264.5	17.58	2.11	93.5	0.63	0.53	غير دالة
	أرملة	12	16.71	200.5	17.33	1.62				
تقبل الذات	متزوجة	18	16.75	301.5	18.94	1.3	85.5	0.97	0.33	غير دالة

دالة			5			4				
				1.67	18.58	163.5	13.63	12	أرملة	
غير دالة	0.14	73.5	73.5	7.18	111.94	313.5	17.42	18	متزوجة	الرفاهة ككل

- ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الجدات الأرامل والمتزوجات على مقياس الرفاهة ككل وكذلك أبعاده الفرعية ، حيث أظهرت النتائج أن قيم(U) المحسوبة تراوحت ما بين ( 72.5 : 94) وجميعها غير دالة إحصائية ؛ مما يشير إلى عدم اختلاف الرفاهة النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية.

- كما أيضا أكدت نتائج دراسات ( أمال صادق، فؤاد أبو حطب، Wallace, Particia, et & 1990، 1992، 472، al)، علي أن من أهم الأحداث الضاغطة في حياة المسن في تلك المرحلة أيضا ( فقدان عزيز مثل حدوث الترمل أو الطلاق) مما ينعكس بشكل سلبي علي النواحي النفسية مثل الشعور باليأس والحزن والوحدة النفسية وإقتراب الموت.

- كما أن نتائج البحث جاءت تختلف مع نتائج دراسة (عبدالله محمد يحيي، 2009) بإنخفاض مشاعر السعادة وعدم القدرة علي التوافق في حالة الأرامل مقارنة بغيره من المتزوجين، وأنها من أهم أسباب الأحداث الضاغطة التي تنعكس بشكل سلبي علي النواحي النفسية.

- وتؤكد الباحثة من خلال عرض النتائج السابقة أنه لا تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية للجدات سواء ( متزوجات – أرامل) ، فكلاهما يعانين من إنخفاض الرفاهة النفسية لديهن.

- وتفسر الباحثة ذلك من وجهة نظرها بأن السبب يرجع إلي أن الأحفاد في سن صغير ، فأعمارهم تتراوح ما بين (2-10) سنوات وهي مرحلة رعاية أولية وأساسية فهم يحتاجون إلي الجهد والطاقة والرعاية بشكل مستمر بالشكل التي تتطلب طبيعة المرحلة العمرية لهم ، ولكن منعكسة تماما مع متطلبات مرحلة الشيخوخة للجدات وإنخفاض المستوى البدني والنفسي لمظاهر تلك المرحلة العمرية اللاني يمررن بها.

- وبالتالي فالرفاهة النفسية تقل لدى الجدات سواء متزوجات أو أرامل فكلاهما يعانين من أعباء تولي رعاية أحفادهم التي لا تتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية اللاني يمررن بها.

ثالثا/الفرض الثالث الذي ينص علي " تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف عدد الأحفاد اللاني ترعاهم الجدة".

- تم التحقق من صحة هذا الفرض بإيجاد قيمة معامل كروسكال بين درجات أفراد العينة علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، وذلك نظرا للفتاوت في أحجام المجموعات الثلاثة بالإضافة إلى صغر حجمها، تم حساب الوصف الإحصائي لأداء عينة الدراسة من الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن (1،2،3) أحفاد علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (15)

الوصف الاحصائي لأساليب مواجهة الضغوط تبعا لعدد الأحفاد

المقياس	عدد الأحفاد	ن	المتوسط	الوسيط	التباين	الإنحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المواجهة	1	14	11.64	12	0.86	0.93	10	13	0.48	0.23
	2	11	9.73	11	4.42	2.1	7	12	0.19	2.05
	3	5	7.8	8	0.2	0.44	7	8	2.2	5
المساندة	1	14	11.7	12	0.53	0.73	10	13	0.89	1.53
	2	11	10.36	12	4.66	2.16	7	13	0.36	1.78
	3	5	8.2	8	0.2	0.45	7	8	2.2	5
تحمل المسؤولية	1	14	11.21	11	0.34	0.58	10	12	0.03	0.21
	2	11	9.82	11	4.96	2.23	7	12	0.32	1.97
	3	5	7.4	7	0.3	0.55	7	8	0.61	3.33
التقييم الإيجابي	1	14	11.21	11	0.34	0.58	10	12	0.03	0.12
	2	11	9.64	11	3.45	1.86	7	12	0.38	1.71
	3	5	7.8	8	0.7	0.84	7	9	0.51	0.61
حل المشكلات	1	14	11.36	11	0.4	0.63	10	12	0.43	0.39
	2	11	9.64	11	4.86	2.2	7	12	0.19	2.12
	3	5	7.6	8	0.3	0.55	7	8	0.61	3.33
ضبط الذات	1	14	11.36	11	0.71	0.84	10	12	0.98	0.39
	2	11	10.2	11	5.07	2.25	7	13	0.46	1.54
	3	5	7.6	8	1.3	1.14	6	9	0.41	0.18
الأساليب الإيجابية	1	14	68.5	70	8.56	2.93	60	71	5.15	1.6
	2	11	60.3	67.2	156.01	12.5	44	72	0.49	1.33
	3	5	46.6	46	7.3	2.7	43	50	0.18	0.68
الهروب	1	14	6.5	7	0.73	0.85	5	8	0.43	0.2
	2	11	8.91	8	7.69	2.77	5	13	0.18	1.6
	3	5	11.6	12	1.3	1.14	10	13	0.41	0.18
العجز والإستسلام	1	14	6.43	6.5	1.03	1.02	5	8	0.03	0.93
	2	11	8.91	7	9.3	3.05	6	13	0.31	2.04
	3	5	11.4	11	0.8	0.89	11	13	2024	5
الأساليب السلبية	1	14	12.93	13	2.23	1.49	11	15	0.18	1.4
	2	11	17.82	14	32.16	5.67	12	26	0.34	2.04
	3	5	23	23	2.5	1.58	21	25	صفر	1.2

- وفيما يلي نتائج إختبار دلالة الفروق لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن في أساليب مواجهة الضغوط ، وذلك وفقا لعدد الأحفاد اللاتي يقمن برعايتهن ، يتضمن الجدول التالي نتائج إختبار كروسكال للمقارنة بين الجدات ذات الحفيد الواحد والحفيدين وثلاثة أحفاد.

### جدول (16)

#### الفروق بين الجدات في أساليب مواجهة الضغوط وفقا لعدد الأحفاد

المقياس	عدد الأحفاد	العدد	متوسط الرتب	قيمة المحسوبة كا <sup>2</sup>	القيمة الاحتمالية Sign	الدلالة	حجم التأثير
المواجهة	واحد	14	20.93	12.85	0.002	دالة	0.62
	اثنان	11	12.91				
	ثلاثة	5	6				
طلب المساعدة	واحد	14	19.5	10.69	0.005	دالة	0.54
	اثنان	11	15				
	ثلاثة	5	5.4				
تحمل المسؤولية	واحد	14	19.29	10.08	0.006	دالة	0.52
	اثنان	11	15.32				
	ثلاثة	5	5.3				
إعادة التقييم الإيجابي	واحد	14	20.68	13.37	0.001	دالة	0.64
	اثنان	11	13.45				
	ثلاثة	5	5.5				
التخطيط لحل المشكلة	واحد	14	20.18	10.95	0.004	دالة	0.55
	اثنان	11	13.86				
	ثلاثة	5	6				
ضبط الذات	واحد	14	18.43	9.93	0.007	دالة	0.51
	اثنان	11	15.25				
	ثلاثة	5	4.9				
الأساليب الإيجابية	واحد	14	18.5	9.02	0.01	دالة	0.48
	اثنان	11	14.95				
	ثلاثة	5	5.3				
الهروب	واحد	14	10.14	12.95	0.002	دالة	0.62
	اثنان	11	17.77				
	ثلاثة	5	25.5				
العجز والاستسلام	واحد	14	10.71	10.45	0.005	دالة	0.53
	اثنان	11	17.45				
	ثلاثة	5	24.5				



0.55	دالة	0.004	10.89	10.61	14	واحد	الأساليب السلبية
				17.41	11	اثنان	
				25	5	ثلاثة	

- ويتضح من الجدول السابق أن قيمة حجم تأثير عدد الأحفاد الذين ترعاهم الجدة في أساليب مواجهة الضغوط ، وتراوحت بين (48.-62).
- كما بينت النتائج أن أكبر تأثير لعدد الأحفاد علي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط كان علي أسلوب ( إعادة التقييم الإيجابي ويليها المواجهة ثم يليها التخطيط لحل المشكلة).
- أن جميع قيم (ك<sup>2</sup>) لدلالة الفروق بين الجدات في اساليب مواجهة الضغوط وفقاً لعدد الأحفاد جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05) ، وذلك في اتجاه متوسط الرتب الأعلى ، أي توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ككل والأساليب الفرعية : المواجهة والمساندة و تحمل المسؤولية و التقييم الإيجابي و التخطيط لحل المشكلة وضبط الذات وذلك في اتجاه الجدات ذات الحفيد الواحد، بينما كانت الفروق في أساليب مواجهة الضغوط السلبية ككل والأساليب الفرعية: الهروب والعجز والاستسلام في اتجاه الجدات ذات الثلاثة أحفاد مما يشير إلى وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط من قبل الجدات وفقاً لعدد الأحفاد ، وهذا يشير إلى تحقق الشق الأول من الفرض الثالث ، حيث توجد فروق في الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط باختلاف عدد الأحفاد الذين ترعاهم الجدة.
- وقد يرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة أن كلما قل عدد الأحفاد كلما توفر للجدة الوقت الذي يسمح لها بإعادة تفسير الموقف والبحث عن الجانب المشرق والمضى والإيجابي في تولي دور الجدة ورعاية أحفادها ، ومميزات ذلك الدور وكيف يمكن الإستماع من خلال مشاركة وقت الفراغ مع الحفيد بشكل ممتع ومميز بشكل مختلف، والقدرة علي تحمل تلك الأعباء والتعامل معها بشكل مختلف وبشكل جيد.
- ولكن مع زيادة عدد الأحفاد لا تستطع تحمل تلك الأعباء التي تزداد بمسؤولية كل حفيد والآخر.
- بالإضافة يكون لها الوقت الكافي لرعايته والتوصل إلي حلول لمشكلاته والضغوطات التي يمكن أن تتعرض لها بسبب خلافات والدية أو غيرها من المشاكل المتعددة، والتي يمكن أن تكون مرتبطة بالجوانب المادية أيضاً.
- كما بينت النتائج أيضاً أكبر تأثير وفقاً لعدد الأحفاد علي إستخدام الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط كان لصالح أسلوب الهروب من تأثيرها علي أسلوب العجز والإستسلام.
- رابعاً/ نتائج الفرض الرابع الذي ينص علي " تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الرفاهة النفسية باختلاف عدد الأحفاد اللاني ترعاهم الجدة.
- تم التحقق من صحة هذا الفرض بإيجاد قيمة معامل كروسكال بين درجات أفراد العينة علي مقياس الرفاهة النفسية ، وذلك نظراً للفتاوت في أحجام المجموعات الثلاثة بالإضافة إلى صغر حجمها، وتم حساب الوصف الإحصائي لأداء عينة الدراسة من الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن علي مقياس الرفاهة النفسية كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (17)

الوصف الإحصائي للرفاهة النفسية للجدات ذات الثلاثة أحفاد

المقياس	عدد الأحفاد	ن	المتوسط	الوسيط	التباين	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة	معامل الإلتواء	معامل التفلطح
الإستقلالية	1	14	18.29	18	2.23	1.54	16	22	0.18	1.42
	2	11	16.45	17	5.87	2.42	12	20	0.55	0.17
	3	5	15	16	8	2.83	12	18	0.33	2.9
النمو الشخصي	1	14	20.43	20	5.19	2.28	17	25	0.74	0.04
	2	11	18.91	18	13.29	3.65	15	25	0.36	1.44
	3	5	17.8	18	5.2	2.28	15	20	0.23	2.51
العلاقات الإيجابية	1	14	19.36	19.5	2.55	1.6	16	22	0.55	0.52
	2	11	19.09	19	3.29	1.81	16	22	0.04	1.28
	3	5	17.4	17	2.8	1.67	16	20	1.1	0.54
الهدف من الحياة	1	14	19.14	19	3.06	1.75	16	22	0.15	0.64
	2	11	18.8	19	8.36	2.89	14	22	0.65	0.98
	3	5	17.8	19	12.7	3.5	14	22	0.39	3.13
التحكم في البيئة	1	14	17.86	18	4.75	2.18	15	21	0.32	1.22
	2	11	17.18	16	3.56	1.89	15	20	0.45	1.41
	3	5	16.8	17	0.7	0.84	16	18	0.51	0.61
تقبل الذات	1	14	18.93	19	0.99	0.99	17	20	0.38	0.95
	2	11	19.09	19	2.89	1.7	16	22	0.17	0.18
	3	5	17.8	17	3.2	1.78	17	21	2.24	5
الرفاهة النفسية ككل	1	14	114	112.5	26.62	5.16	107	122	0.22	1.49
	2	11	108.9	110	75.89	8.7	93	124	0.12	0.07
	3	5	102.6	108	104.8	10.2	91	112	0.53	3.18

- وفيما يلي نتائج إختبار دلالة الفروق لدى الجدات اللاتي يتولين رعاية أحفادهن في الرفاهة النفسية ، وذلك وفقا لعدد الأحفاد اللاتي يقمن برعايتهن ، يتضمن الجدول التالي نتائج إختبار كروسكال للمقارنة بين الجدات ذات الحفيد الواحد والحفيدين وثلاثة أحفاد.

جدول (18)

الفروق بين الجدات في الرفاهة النفسية وفقاً لعدد الأحفاد

الأبعاد	عدد الأحفاد	العدد	متوسط الرتب	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	القيمة الاحتمالية Sign	الدلالة	حجم التأثير
الاستقلالية	واحد	14	19.82	7.7	0.02	دالة	0.43
	اثنان	11	13.09				
	ثلاثة	5	8.7				
النمو الشخصي	واحد	14	18.36	3.22	0.2	غير دالة	0.26
	اثنان	11	13.91				
	ثلاثة	5	11				
العلاقات الاجتماعية	واحد	14	17.54	4.41	0.11	غير دالة	0.31
	اثنان	11	16.23				
	ثلاثة	5	8.2				
الهدف من الحياة	واحد	14	16.61	0.43	0.81	غير دالة	0.16
	اثنان	11	14.59				
	ثلاثة	5	14.4				
التحكم في البيئة	واحد	14	17.14	0.98	0.61	غير دالة	0.18
	اثنان	11	14.27				
	ثلاثة	5	13.6				
تقبل الذات	واحد	14	16.46	3.14	0.21	غير دالة	0.26
	اثنان	11	17.09				
	ثلاثة	5	9.3				
الرفاهة النفسية ككل	واحد	14	19.14	5.64	0.06	غير دالة	0.35
	اثنان	11	13.86				
	ثلاثة	5	8.9				

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن جميع قيم (كا<sup>2</sup>) لدلالة الفروق بين الجدات في الرفاهة النفسية وأبعادها الفرعية وفقاً لعدد الأحفاد جميعها غير دالة إحصائياً فيما عدا الفروق في بعد الاستقلالية فكانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05) ، وذلك في اتجاه الجدات ذات الحفيد الواحد وكان حجم التأثير متوسطاً. أي لا تختلف الرفاهة النفسية باختلاف عدد الأحفاد فيما عدا بعد الاستقلالية حيث يزداد كلما قل عدد الأحفاد ، كما أن

هناك إتجاه لوجود فرق بين الجدات اللاني يرعين أحفادهن في الرفاهة النفسية ككل لصالح عدد الأحفاد الأقل ، حيث كانت الفروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.06) وكان حجم التأثير متوسطا.

- ومن ثم فإن نتائج هذا الفرض تتفق جزئيا مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة (Bruno, et al,2020) أن تصبح جدا أمر له تأثير إيجابي فقط لدى الجدات في حالة أول حفيد فقط مع توافر النواحي الإقتصادية والإجتماعية الجيدة ، ولكن مع تزايد عدد الأحفاد ينخفض ذلك التأثير الإيجابي مقارنة بالحنفد الأول مما ينعكس بشكل سلبي على رفاهيتهن بسبب تولي أعباء الرعاية وإحتياجات أحفادهن،
- وعدم وجود الوقت الكافي للعناية بأنفسهن والنواحي الصحية لديهن.

خامسا / نتائج الفرض الخامس الذي ينص علي " توجد علاقة إرتباطية بين الرفاهة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاني يتولين رعاية أحفادهن".

- تم التحقق من صحة هذا الفرض بإيجاد قيمة معامل إرتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة علي مقياسي أساليب مواجهة الضغوط والرفاهة النفسية ، وذلك بعد التحقق من إعتدالية توزيع درجات العينة علي مقياسي الدراسة، حيث تم حساب الوصف الإحصائي لأداء عينة الدراسة من الجدات اللاني يقمن برعاية أحفادهن علي مقياس الدراسة، كما يتضح من الجدول التالي:

### جدول (19)

الوصف الاحصائي لعينة البحث على مقياسي أساليب مواجهة الضغوط والرفاهة وأبعادهما الفرعية

المقياس	المتوسط	الوسيط	التباين	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة	معامل الالتواء	معامل التقلطح
المواجهة	10.3	11	4.01	2	7	13	0.47	1.38
طلب المساندة	10.63	12	3.48	1.87	7	13	0.62	1.25
تحمل المسئولية	10.06	11	3.79	1.95	7	12	0.67	1.24
التقييم الإيجابي	10.6	11	3.03	1.74	7	12	0.74	0.98
التخطيط	10.1	11	3.82	1.95	7	12	0.63	1.35
ضبط الذات	10.31	11	4	2	6	13	0.69	0.6
الأساليب الإيجابية	61.86	68	120.77	10.99	43	72	0.8	1.26
الهروب	8.23	7	6.64	2.59	5	13	0.65	1.05
العجز والاستسلام	8.17	7	7.25	2.69	5	13	0.65	1.13
الأساليب السلبية	16.4	14	26.52	5.15	11	26	0.72	1.13
الاستقلالية	17.07	18	5.79	2.41	12	22	0.69	1.2
النمو الشخصي	19.43	20	8.67	2.94	15	25	0.17	0.6
العلاقات الإيجابية	18.93	19	3.17	1.78	16	22	0.17	0.68
الهدف من الحياة	18.57	19	6.32	2.51	14	22	0.75	0.44
التحكم في البيئة	17.43	17	3.36	1.91	15	21	0.57	0.76
تقبل الذات	18.8	19	2.1	1.45	6	22	0.08	0.51
الرفاهة النفسية ككل	110.23	111	40.12	8.37	91	124	0.74	0.48

- ويتضح من الجدول إنخفاض قيم معامل الإلتواء والتفطح بوجه عام مقارنة بالقيمة المحكية (ضعف الخطأ المعياري لهما 0.89 - 1.79 ) ، بالإضافة إلى تقارب قيمتي متوسط ووسيط الدرجات علي المقياسين وأبعادهما ، ومن ثم تم حساب معامل إرتباط بيرسون بين متغيري الدراسة وأبعادهما ، كما يتضح في الجدول التالي:

### جدول (20)

معامل إرتباط بيرسون بين الرفاهة النفسية ومكوناتها وأساليب مواجهة الضغوط لدى الجدات اللاني يرعين أحفادهن.

المقياس	الاستقلالية	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية	الهدف من الحياة	التحكم في البيئة	تقبل الذات	الرفاهه ككل
المواجهة	**0.58	**0.53	**0.51	0.27	0.03	0.35	**0.61
المساندة	**0.56	**0.54	**0.5	*0.41	0.06-	*0.38	**0.63
تحمل المسؤولية	**0.63	**0.57	**0.53	**0.47	0.16-	0.33	**0.66
التقييم الايجابي	**0.71	**0.63	**0.54	**0.48	0.04-	*0.39	**0.74
التخطيط لحل المشكلة	**0.66	**0.6	**0.52	*0.38	0.003	*0.41	**0.69
ضبط الذات	**0.64	**0.62	**0.61	**0.47	0.2-	0.36	**0.68
الأساليب الإيجابية	**0.67	**0.59	**0.62	*0.39	0.07-	*0.4	**0.69
الهروب	**0.66-	-	**0.59-	**0.48-	0.15	*0.43-	**0.74-
العجز والاستسلام	**0.7-	-	**0.68-	**0.54-	0.19	*0.39-	**0.71-
الأساليب السلبية	**0.7-	-	**0.7-	**0.53-	0.17	*0.42-	**0.74-

يتضح من الجدول السابق :-

- توجد علاقة ارتباطية موجبة متوسطة إلى مرتفعة دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة الإيجابية وأبعادهما الفرعية والرفاهه ككل لدى الجدات ، وكذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة متوسطة إلى مرتفعة دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة السلبية ككل وأبعادهما الفرعية والرفاهه ككل لدى الجدات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05)، بين أساليب المواجهة الإيجابية ككل وأبعادهما الفرعية والرفاهه وبين أبعاد الرفاهة (الاستقلالية ، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية ، والهدف من الحياة) فيما عدا العلاقة بين أسلوب المواجهة والهدف من الحياة فغير دلة إحصائياً.
- وقد أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين أساليب مواجهة الضغوط والتحكم في البيئة، حيث كان متوسط درجات الجدات علي بعد التحكم في البيئة متوسطا ، ويمكن تفسير ذلك من وجهة نظر الباحثة بأن ظروف البيئة المتغيرة وما تتطلب للتوافق معها لا يرتبط بأسلوب واحد محدد من أساليب مواجهة الضغوط ، وإنما التحكم في البيئة يتطلب الأسلوب المناسب من أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لظروف الموقف.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.05) بين أساليب المواجهة الإيجابية ككل وأبعادهما الفرعية (المساندة، التقييم الإيجابي، التخطيط لحل المشكلة، تقبل الذات)، كما

توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقبل الذات وأساليب المواجهة السلبية ككل وأبعائها الفرعية (الهروب والعجز والاستسلام).

- في حين توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط (المساندة، التقييم الإيجابي، التخطيط لحل المشكلة، المواجهة، تحمل المسؤولية) وبين تقدير الذات.

- وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من (Rause, 2004) ، (Gregory, et al, 2011) ، (Gregory, (بشري إسماعيل، 2013) ، (Mindoza, Christine, 2018) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية وتحقيق الرفاهة ، وأيضاً ما توصلت إليه دراسة من ارتباط أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية بتحقيق الرفاهة ، وارتباط الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بالحالة الصحية السيئة، وعدم القدرة على التوافق، والشعور بالضيق والإكتئاب وعدم الرضا والإرتياح كما بينت نتائج دراسة (Gregory, et al, 2011), fengyan ,et al, 2016) ، (Kelly, 2012).

- تبين أن أقوى الأساليب الإيجابية إرتباطاً بالرفاهة النفسية لدى الجدات اللاتي يقمن برعاية أحفادهن هو أسلوب ( إعادة التقييم الإيجابي ولية التخطيط لحل المشكلة ثم ضبط الذات).

- ويمكن تفسير إرتباط إعادة التقييم الإيجابي بالرفاهة النفسية في كونها بأن الجدة تحاول تفسير ورؤية الموقف بشكل أكثر إيجابية ورؤية الجانب المضيء من الموقف في كونها أصبحت جدة وأن الحياة تتكرر أمامها من جديد ، وتقوم بنقل خبراتها وتجاربها السابقة بكل حب وود لهن، وغيرها من الجدات قد حرمن من القيام بتلك الدور ، كما تشعر بأنها مازالت قادرة على العطاء ولها دور وتأثير فعال في الحياة.

- وأيضاً يمكن تفسير إرتباط بعد التخطيط لحل المشكلة إرتباط قوى بالرفاهة النفسية في كونها تحاول التعامل مع المشكلة من خلال إختيار أفضل الطرق وأنسبها لحل المشكلة للحفاظ على إستقرار أبنائها وأحفادها ، والحصول على أفضل وأقصى المكاسب لجميع الأطراف.

- كما أيضاً يمكن تفسير إرتباط بعد ضبط الذات إرتباط قوى بالرفاهة النفسية في كونها تحاول ضبط إنفعالاتها في وقت حدوث الضغط والخلافات خوف من التأثير السلبي الذي ينعكس بشكل أو بآخر على الأحفاد وسلوكياتهم، وأيضاً لضمان الحصول على حالة من الإستقرار والطمأنينة والهدوء لهم قدر المستطاع.

- وبوجه عام قد بينت النتائج أن بعد الإستقلالية وهو بعد من أبعاد الرفاهة النفسية كان من أقوى الأبعاد إرتباطاً بالأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط، وأيضاً أقوى إرتباطاً بالأساليب السلبية.

- وهذه نتيجة تتضح من خلال التفسير السابق لإرتباطه بالأبعاد المختلفة من الأساليب مثل ( إعادة التقييم الإيجابي ، التخطيط لحل المشكلة، ضبط الذات) ، ولأنه يمثل فروع من منظومة أكبر وهي مفهوم الإستقلالية والتي تتمثل في قدرة الفرد على إتخاذ القرار الصائب، والقدرة على مقاومة الضغوط بشتى أنواعها، والتفكير المنطقي وفقاً للمعايير الإجتماعية، والقدرة على تقرير مصيره بنفسه، والقدرة على ضبط الذات وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

- ولذلك فإن أي تغيير في أي بعد يعطينا تغيير في الإستقلالية أكثر من أي بعد آخر من أبعاد الرفاهة النفسية.

## المراجع:-

### المراجع العربية:-

- أمال صادق ، فؤاد أبو حطب (1990) :نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلي مرحلة المسنين،(2ط)،القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أماني عبد المقصود عبدالوهاب (2006) :السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، العدد الثاني ، 254-306.
- أمسية السيد الجندي (2009) : مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (19)، العدد (62) فبراير.
- إلهام جلال إبراهيم (2017): الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط كمنبئات للتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية ، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، 3(3)، ص 431-477.
- أمه محمد العكاشي (2015): فاعلية برنامج في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة ، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- إيمان محمد السيد صقر (2001):النموذج السبب للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الإجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والإكتئاب لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- إيناس محمد أحمد الشيخ (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى عينة من المراهقين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية – الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس.
- بشرى إسماعيل (2013) جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق الموت والإكتئاب لدي المسنين ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- حسن مصطفى عبدالمعطي (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- حكيمة أيت حمودة (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية ، دراسة ميدانية بمدينة عنابة ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، الجزائر.
- سحر عبدالعظيم إبراهيم فرج (2016) : التفاؤل وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سلوى سلامة إبراهيم (2005) نوعية الحياة للمبدعين في الأدب ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعة عين شمس ، 73.
- عثمان حسن خليل (2020): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- صفاء يوسف الأعرس (2015): مقياس الإحساس بالتكامل ، غير منشور.
- طارق محمد إسماعيل (2011) أساليب مواجهة الضغوط لدي المراهقين من المصابين بأمراض مزمنة"دراسة مقارنة"، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

- عادل محمد الصادق (2018): الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، مج29، ع1، ص25-45.
- عادل محمد هريدي ، طريف شوقي (2002) مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، القاهرة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، 614، 46-78.
- عبدالرحمن بدوى ، عاشور رمضان (2013): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة ، مجلة التربية، جامعة الأزهر ، ع156، ج1، ص 100-122.
- عبدالله الضريبي (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"دراسة ميدانية علي عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق"، مجلة كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع 2010، ص ص 669-719.
- عبدالله محمد يحيي الدين (2009) مصادر السعادة المدركة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدي كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- عثمان حسن خليل (2020): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- فاطمة أحمد عواد (2005) الضغوط النفسية ومواجهتها لدي والدي المعاق سمعيا وعلاقتها بصحة النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- فريج العنزى ( 2001) الشعور بالسعادة وعلاقته بالسمات الشخصية، دراسة إرتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، 11(3)، 351-377.
- لطفى إبراهيم عبدالباسط (1994) :عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة البحوث التربوية ، جامعة قطر، السنة الثالثة، العدد (5)، ص 95-127
- لوكنيا الهاشمى ، فتيحة بن زروال (2002): الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة.
- مايسة أحمد النيال ،ماجدة خميس علي (1995): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، دراسة سيكومترية مقارنة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، السنة (9)، العدد (36).
- محسن عبدالفتاح الفنجري (2006) السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- محمد سعد حامد عثمان (2010): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب ، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد يوسف محمد (2003): قلق الموت وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين ذوى التوجه الدينى الحقيقى/الظاهرى ، مجلة التربية ، جامعة الأزهر، ع(12).
- مسفر يحيي القحطانى (2014): فاعلية العلاج العقلانى الإنفعالي السلوكى لتنمية القدرة علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المصابيين بالأمراض النفسجسمية من المترددين علي مستشفى الصحة النفسية بالطائف ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية – الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس.



- مصطفى خليل الشرفاوى (1999): مقياس جودة الصحة النفسية ، *مجلة التربية*، تصدر عن كلية التربية جامعة الأزهر ، ص 111-127.
- مني محمود عبدالله (2002) أساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، "دراسة مقارنة بين الريف والحضر"، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- نجلاء محمد عبدالمعبود (2012): فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس.
- نورا شهر زاد، زكري نرجس (2019): الشعور بالتماسك النفس وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بالمرض المزمن، *Journal Route educational social science*, (6), PP, 595-619.
- هبه محمد حسن عباس (2013): الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هدي جعفر (2006) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل، *مجلة دراسات نفسية*، 16(1)، 83-111.
- ورد محمد مختار (2018): تنمية مقومات الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة علي مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، رسالة دكتوراه، كلية البنات، عين شمس.

#### المراجع الأجنبية :-

- APA, Dictionary Psychology (2007) VandenBos, Gray R.,(editor) Second edition, **American Psychological Association** , Washington , Dc.
- Baker .,L,A., &Silverstein .,M.,(2008): Aprogram based on reducing depressive symptoms among grandparents who raise grandchildren and the effect of participating in multiple roles, which reflects on achieving aging life ,**journal of intergenerational** , vol (6),PP285-304 <http://dx.doi.org/10.10201/1535077> .
- Barcus., C., (1999): The relationship Between Religious Commitment, Spiritual well-Being and Psychological well-Being ,**PH.D.**, UMI- company.
- Betton.,A., (2004): Psychological well-Being and Spirituality among African American and European American College Students, Ph.,D., The Ohio state university, (PP1-11) Available on line at <http://www.lib.umi.com/Dissertations/search/AAT3146293>.
- Beinke,K.,O'callaghan,f.,Morrissey,S.(2016) :The impact of social constraints and sense of coherence on the psychological adjustment of adolesents and young adults with cf. cogent psychology,2: <http://dx.doi.org/101.1080/23311908.2015.1019237> .
- Billings.,A.,G.,&Moos.,R.,H.,(1981): The Role of Coping responses and Social responses and Social resources in attenuating the Stress OF life events –in

- :Banyard , P. & Grayson , introducing Psychological research,**Sixty Studies That Shape Psychology** , London :Macmillan Press ,Vol 33(3),PP360-366.
- Bruno., A ,& Giorgio., D, &Valeria., B., (2020): Becoming grandparent and Its effect on well-being : The role of order of transitions, Time, and gender, **Journal of gerontology**, Vol75(10), PP 2250-2262.
  - Carver.,C., & Vargas.,S.,(2011) : Stress coping ,And Health. In H,S, Friedman (Ed), **The oxford Handbook Psychology**, Vol32(2) ,PP162-188.
  - Cohen. ,S.,(1988):Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease ,**healt psychology** , Vol 55(2),PP 402-440.
  - Compas.,B.,&Conner.,J.,&Thomas.,A.,& Wadsworth.,M., (2001): Coping with stress During childhood and Adolescence : Problem Progress,and Potential in theory and **Psychological Bulletin**,vol 127(21), PP 87-127.
  - Cooper, M., Frone,R., & Russell,M., Mudar,P.,(1990): Drinking to regulate positive and negative emotions: amotivational model of alcohol use, department of psychology, State university of new york at buffalo ,USA, vol 69(5), PP990-1005 <http://doi.org//10.1037//0022-3514.69.50990> .
  - David.,B.,F.,&Oranit.,B.,D.,& Marglit.,M.,(2012): Personal Resources, Hope and Achievement Among college students: The conservation of Resources Percepective ,**Journal of Happiness studies**, Vol 16(3),PP543-560.
  - Diener., E.,& Suh., E., M.,& Lucas., R.,E& Smith.,H.,I., (2002): Subjective well-Being : Three Decades of Progress, **Psychological Bulletin**, Vol 125(4), PP 276-302.
  - Fengyan .,T,& Hee .,J,J,(2016): Effects of social Relations on Martality in the context of grandparenting, **innovation in Aging** , Vol 52(2), **PP37-38**.
  - Fengyan.,T,&Mary.,E,& farmer.,E,&Sharon.,Mc, D, (2022) : stress, coping and Quality of life among custodial grand -parents, **Journal of gerontological social work**,vol 5(2),PP63-82.
  - Ferol., M., L. ,&Bernadette., H.,& Roberta., L., R.,& Kristin., W., (2007) : How does caring for grandchildren affect the meaning of acareer? ,**Journal of occupational science** ,Vol 14(1), PP 40-51, <http// Doi.org 10.1080/14427591.2007./9686582>.
  - Francisco . , R , Luna.,S, & &Pila r., R.,(2016): Coping strategies , stress and health of grandmothers caring for ascending and descending relatives/Afrontamiento, **estres de familiars ascendentes** , vol 2(4), PP 90-114.<http://doi.org//10.1080/021093950> .
  - Fuentes,A., Nicole, C.,& Rojas,M., Marian,J.,(2001): Economic theory and subjective well- being: **Social indicators research** , vol (53),PP289-314.

- Gregory .,C,& Smith ,K.,E,& Cichy .,J,& Montoro .,R, (2011): Impact to coping resources on the well-being of custodial grandmothers and grandchildren , **Journal of Research , Practice and Policy** , Vol 21(2), PP66-80.
- Gregory.,C,smith,Megan.,L,Dolbin(2016): the role of negative and positive caregiving appraisals in key outcomes for custodial grand -mothers and grandchildren, resilient grandparent caregivers : Astrengths based perspective, , **Journal of Research, Practice and Policy** ,vol 24(3),PP13-20.
- Hamilton,I,(2006) 2 edit., London, **Jessicaking sky Publishers**.
- Huta.,V.,(2015): The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and how they can Be Pursued in practice in: Lopez S.J&C.R Schneider, **Positive psychology in practice: Promoting Human Flourishing in work, Health, Education, and Everyday life**, and Edition.
- Hye.,J, K,& Hyun., K, (2016): The Psychological well-being of grand- parents who provide supplementary grand child care: **asystematic review**, Vol 35(2),PP 330-390.
- Jan ., v,B,& Maaike., J,(2019) : Relationships with grand- parents and grandchildren's well-being after parental divorce , **European sociological Review** , Vol 35(6),PP 757-771.
- Jerald .,S., &Bert., Hayslip .,Jr.,(2000): Gustodial grandparents and mental health services , **Journal of Mental health and Aging**,220-250.
- Julian.,M,&Rodiguez., B, &Hayslip.,Jr,J,& Ramsey,J,J.,(2021):the utility of solution oriented strategies to support grandparents raising grandchildren,**Journal of Aging and health**,vol 33(9),PP646-660.
- Karl., Heinz& Reiche .,A, (2005): Grand dictionnaire general auvergnat francais , **Revue International des technologies en pedagogie universitaire** , vol 2(1) , PP 30-41.
- Kelly. , S., &Deboral .,W. ,& Peter.,C., (2012): Psychological distress in African American grandmothers raising grand- children : the contribution of child behavior problems physical health ,and family resources , **Research in Nursing &Health**, Vol 36(4),PP373-385.
- Kessler,R.(1982): Stress Social Status and psychological Distress ,**Annual Review of psychology**,vol 33,P279.
- LaZarus.,R., &Folkman.,S.,(1984):**Stress, appraisal and Coping**. New york:Springer.

- Linda., a, Baker, Merril., Silverstein (2007): depressive symptoms among grandparents raising grandchildren: the impact of participation in multiple roles, **journal of intergenerational and relationships**,vol 6(3),PP285-304.
- Martin,R.,(1992): The Relation ship between Personal and face life events in older People,**Journal of Psycho Pathology, and Behavioural Assessment**,17 ,Vol 81-95.
- Mallard,J., Dekkers.,M& Ireland, K., Leslie,S.,& Vankampen,L., Wagter,B.,(1997): Alteration in immune responsiveness during the peripartum period and its ramification on dairy cow and calf health, vol 2(8), PP 585-595, <http://doi.org//10.3168/Jds.S0022-0302> .
- Mindoza.,A,E.,Christine (2018):Rock aprogram development plan for grand - parents raising grandchildren, **Journal of child and family studies**,vol 3(2),PP424-436.
- Moos.,R.,(1995):Development and Applications of new Measures of life stressors ,social Resources and coping Responses,**European Journal of Psychological Assesment**,vol (11),PP 1-30.
- Rause.,N,(2004):Stressors arising in highly Valued roles , meaning in life and the physical of Older, **Series psychological Social Sciences**,59,5,287-291.
- Robin .,E,N.,(2001):Bridging health bath Ways: Successful aging and psychological well-being through& Social Net works and Learning,**Diss,AbST- inT**,vol, 62 (4),P130.
- Robitaille,K., (2012): Factorial structure and psychometric properties of the reminiscence functions scale , **Aging & mental health**, vol (14), Issue (2), PP184-192.
- Ruini.,C.,& Fava.,G.,(2004): Clinical Applications of well-being therapy (EdS) Linley Joseph , **Positive psychology in Practice** ,New Jersey: USA, vol 37(3), PP 371-387.
- Ryff.,C.,(1989): Happiness is Everything or is it? Exploration on Meaning of Psychology well- Being, **Journal of Personality and social Psychology**, Vol 56(6), PP 1069-1081.
- Ryff., C.,D.,&Singer., B,H., &Love.,G,D., (2004): Positive health: connecting well-Being biology, **Philosophical transactions of the Royal society**, P359.
- Ryff.,C.,D.,(2018): Eudaimonic well-being Highlights from 25years of inquiry ,**International congress of psychology** , Vol 75(2), PP375-408.

- Sambmthoori., U, & Washouts., W.,(2013): National trends in prayer use as a coping Mechanism for Depression: changes from 2002 to 2007 , **Relig Health** ,Vol 52(2), PP 1356-1368.
- Scheier.,L.,H., (1986):Life Stress experienced by young adolescents and their parents,**Developmental psychology**, Vol 25(4),PP24-210.
- Shefaly., S, &Esperanza., D, N, (2020): Asocial ecological Model of grandparenting Experiences : Asystematic Review, **Journal of occupational Science**, Vol (73), PP 323-360.
- Tagra., H.,(2004): Physiological ,Emotional stress reactions the effects of temperament &exhaustion,Academic dissertation to be publicly discussed,by due permission of the faculty of behavioral science at the university of Helsinki, Department of physiologe , **Research reports ,faculty of behavioral science**, Vol 55(2), PP 222-240.
- Norton., D., (1976): Personal destinies , Princeton ,NJ: **Princeton university Press**.
- Paulhan ., M,& Bourgeois.,A.,(1994): Stress et coping, les strategied ajustements a la dversite 2eme edition ,P. uf, Paris.
- Ying,Y.,Iee,P.,Tsai,J.(2007): Attachment, sense of coherence, and mental health among chinese American college students: variation by migration status , international Journal of intercultural relations,31 (2007) ,PP 531-544.
- Wallace.,S,&Partricia., W.,&GoldStein.,J., H.,(1992): Individual reponses to Stressful Situations ,SnFrancisco ,**Brown&Bench Mark**.
- Wine., f., H.,(2010): Grandparenting :Diversity in grand- parent experiences and needs for health care and support , **international Journal of Evidence based health care** , December 2010,vol (8),PP 277-283.
- Ziva., M,&Howard., L.,(2020):Grandparenting psychological well-being:How importantis grandparent role centrality ?, European, **Journal of Aging,Additional article information**. Doi://10..1007/S/0433-011-018505.