



**مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن  
لدى عينة من النساء الأرامل**

**إعداد**

**أ/ صفاء جمال الصرايرة**

**باحثة دكتوراه، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم  
التربوية، جامعة مؤتة**

**د/ لمياء صالح الهواري**

**أستاذ مشارك، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم  
التربوية، جامعة مؤتة**

## مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن

### لدى عينة من النساء الأرامل

صفاء جمال الصرايرة<sup>1</sup>، لمياء صالح الهواري

قسم الارشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة

<sup>1</sup> البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: ghadeersar10@gmail.com

#### الملخص:

هدف البحث الحالي التعرف الى مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن، وتكوّنت عينة الدراسة من (252) من النساء الأرامل، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسي الدراسة: الوجود النفسي الممتلئ، واستجابة الحزن، تم التحقق من صدقهم وثباتهم، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الوجود النفسي الممتلئ ومستوى استجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل جاء متوسطاً ولجميع الأبعاد وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بتوصيات، منها: ضرورة قيام المختصين في الإرشاد الأسري والنفسي بعقد دورات تأهيلية للنساء الأرامل من أجل تعزيز مستوى الوجود النفسي الممتلئ والتخفيف من مستوى استجابة الحزن .  
الكلمات المفتاحية: الوجود النفسي الممتلئ، استجابة الحزن، النساء الأرامل.



---

## The level of psychological fullness and grief response in a sample of widowed women

safaa sarayrah<sup>1</sup>, Lamia El Hawary

Department of Counseling and Special Education,  
College of Educational Sciences, Mutah University,  
Jordan

<sup>1</sup>Corresponding author E-mail: ghadeersar10@gmail.com

### Abstract:

The objective of the current research is to identify the level of full psychological presence and grief response. The study sample consisted of (252) widowed women. To achieve the study objectives, the two scales of the study were developed: full psychological presence and grief response. The full psychological level and the level of grief response in a sample of widowed women was average for all dimensions. In the light of the results, the study recommended recommendations, including: The need for specialists in family and psychological counseling to hold rehabilitative courses for widows in order to enhance the level of full psychological presence and reduce the level of grief response.

*Key words:* Eudaimonic Well-Being, Grief Response, Widowed Women.

## 1.1 المقدمة

تُمثل المرأة رُكناً أساسياً في البناء الاجتماعي لأي مجتمع، تتأثر بما يجري من تفاعلات بين منظوماته، وترتبط سلامة المجتمع بالدور المنوط بها، وبالمسؤوليات الملقاة على عاتقها، ونتيجة لذلك لاقت القضايا الخاصة بها اهتماماً خاصاً في العقود الأخيرة من قبل المجتمع، مع إبراز أهمية الدور الذي تقوم به، سواء داخل الأسرة أو داخل المجتمع، وذلك من أجل منحها مزيداً من القوة والقدرة على مواجهة احتياجاتها بما يحقق لها الصحة النفسية الإيجابية.

ومن أهم القضايا والمشكلات التي تواجهها المرأة تلك المتعلقة بالأحداث الصادمة كوفاة أحد أفراد الأسرة، وخصوصاً وفاة الزوج، وما يترتب على ذلك من أعباء على المرأة، حيث توصف وفاة أحد الزوجين من أكثر الأحداث إرهاقاً في الحياة، لما لها من تأثير سلبي على الصحة والرفاهية النفسية، فالترمل يمثل أحد الخبرات المؤلمة التي يواجهها الأزواج، حيث يرتبط بانتشار الضغوط النفسية كالقلق والإكتئاب (Choi & Vasunilashorn, 2014). لذلك فإنه يُشكل حالة خاصة للمرأة، نتيجة التغيير الجذري لأسلوب وشكل حياتها، بل انقلاب نظام يومها الذي يتمثل في أمور بسيطة، مثل: ميعاد تناول الطعام الذي غالباً ما يرتبط بعودة الزوج من العمل وأشياء صغيرة تواجهها كل يوم، ولكن أهم وأخطر تغيير هو التحول في ذاتها وتعريفها لنفسها، ففجأة تشعر بأنها لم تعد زوجة ولم تعد جزءاً من كينونة ثنائية، وأنها أصبحت كائناً جديداً يدعى "أرملة" وتواجه لأول مرة في حياتها التفكير كفرد، واتخاذ القرار لوحدها دون الرجوع إلى الشخص الذي كان جزءاً مهماً في حياتها (Silverman, 2004).

وقد تؤدي المشاعر السلبية التي تنتج عن الترميل إلى انخفاض مستوى الوجود النفسي الممتلئ، والذي يعكس الجوانب الإيجابية لدى الأرملة، وذلك من خلال الشعور بالرضا والسعادة عن الحياة، ويظهر ذلك من خلال الشعور باللذة والمتعة وتجنب الألم، لذلك فإنه يعتبر من المفاهيم الإيجابية التي قد تنمي وتعزز نقاط القوة التي تمتلكها المرأة الأرملة، وذلك من خلال مكوناته التي تزيد من قدرة الأرملة على مواجهة الضغوط والصدمات الناتجة عن الترميل، حيث يقوم بتقوية المناعة النفسية الداخلية لها، والتي تؤدي دوراً مهماً في التخفيف من آثار فقدان والخسارة (Ryan & Deci, 2001).

ويمثل الوجود النفسي الممتلئ "Eudaimonic Well-Being" أحد الموضوعات الرئيسية في علم النفس الإيجابي، الذي يعتبر أحد الاتجاهات الحديثة في علم النفس، حيث يركز على نقاط القوة لدى الفرد بدلاً من نقاط الضعف، ويؤكد على الخبرات الإيجابية والتعبير عن المشاعر من أجل تحقيق أهداف الفرد، وذلك من خلال تمكين الإنفعالات الإيجابية والوجود النفسي الممتلئ، لما لها من دور مهم وأساسي في التخفيف من أعراض الإكتئاب والقلق (Seligman et al., 2009). ويؤكد على دراسة الفرد من جميع جوانب شخصيته، سواء السلبية أو الإيجابية، وتطبيق تلك الجوانب في زيادة الوجود النفسي الممتلئ، والأداء الأفضل، أو خفض معاناة الفرد، مع الأخذ بالإعتبار العلاقة المتبادلة بينهما، ويعكس الوجود النفسي الممتلئ الجوانب المعرفية للفرد، من خلال تركيزه على الموضوعات الوجودية، وتقييم الفرد لذاته بشكل إيجابي، وإيجاد معنى لحياته وبناء العلاقات الإيجابية مع ذاته ومع الآخرين، والاستقلالية والأصالة، إلى جانب رفاهية المتعة "Hedonic Well-Being" التي تعكس الجوانب الإنفعالية للفرد (Baumeister et al., 2001).



وللحزن الذي يتفاقم مع إزدياد الأعباء والمسؤوليات التي يواجهها الفرد آثار سلبية على الوجود النفسي الممتلئ، علاوة على الآثار النفسية والجسدية والاجتماعية والمالية أيضاً، حيث يجب على الأرملة تحمل كثير من المسؤوليات، بالإضافة إلى التعامل مع فقدان الدعم الاجتماعي والعاطفي الذي كان يوفره الزوج (Rendall et al., 2011). وتجربة الحزن ليست حالة بل عملية، حيث يتعافى معظم الأفراد بشكل كافٍ في غضون عام بعد الخسارة؛ ومع ذلك، يُمكن أن يواجه بعض الأفراد امتداد قياسي لعملية الحزن، وقد تم تحديد هذه الحالة بأنها حزن معقد أو اضطراب حزن طويل الأمد، وهي ناتجة عن الفشل في الانتقال من الحزن الحاد إلى الحزن المتكامل (Kim & Kown, 2018).

## 2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها:

وقد جاءت فكرة الدراسة إرتفاع أعداد النساء الأرامل عالمياً ومحلياً، حيث تُشير الإحصاءات الصادرة عن منظمة الأمم المتحدة (United Nations, 2022) إلى وجود (259) مليون أرملة في جميع أنحاء العالم، تعيش معظمهن في فقرٍ مُدقع. وتُشير دائرة الإحصاءات العامة الأردنية (دائرة الإحصاءات العامة، 2022) بأن نسبة النساء في الأردن اللاتي يرأسن أسرهن بلغت في العام 2020 (17.5%) وهذا الرقم في إرتفاع مستمر، وحسب جمعية تضامن (جمعية معهد تضامن النساء الأردني، 2022) هناك (285) ألف أرملة و(61) ألف أرملة في الأردن حتى نهاية 2020. ومما يزيد من أهمية دراسة هذه المشكلة أن النساء الأرامل يشكلن نسبة عالية من مجموع الأرامل عالمياً، حيث يُشير مكتب الإحصاء الأمريكي (US Census Bureau, 2021) إلى أنه من بين الأرامل الذين يبلغون من العمر 75 عامًا أو أكثر هناك 58% من النساء و 28% من الرجال. وبناء على هذه الإحصاءات فإن مشكلة النساء الأرامل تُمثل همًا وطنياً وعالمياً، يحتاج إلى المزيد من الدراسات من أجل وضع الحلول المناسبة لمشكلات وحاجات تلك الفئة، وخصوصاً في الجوانب النفسية والاجتماعية.

ومما زاد من أهمية مشكلة الدراسة الحالية أيضاً ندرة البيانات الموثوقة والتي يمكن الاعتماد عليها في دراسة فئة الأرامل، فحسب منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2018) هناك ندرة في الدراسات التي تناولت فئة الأرامل، والتي قد تُسهم في وضع السياسات والبرامج الخاصة بالتصدي للمشكلات التي تواجهها النساء الأرامل، لذلك فقد أوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة إجراء المزيد من الدراسات المصنفة حسب الجنس والعمر والحالة الاجتماعية لدى فئة الأرامل. كما جاء الإهتمام بدراسة هذه المشكلة إنطلاقاً من توصيات الدراسات السابقة، والتي بحثت في هذا الموضوع، كدراسة أبو درويش وآخرون (2016) ودراسة جلادين وآخرون (Jaladin et al., 2020) ودراسة مينتلو وكاركسيديو (Mantelou & Karakasidou, 2017) ودراسة فيج وآخرون (Vig et al., 2021) والتي أوصت بضرورة إجراء مزيد من الدراسات ذات الدقة المنهجية لفهم احتياجات هذه الفئة الضعيفة بشكل أفضل، وتحديدًا جاءت الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال الرئيسي وهو: ما مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل؟

### ويتفرغ من هذا السؤال الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الوجود النفسي الممتلئ لدى عينة من النساء الأرامل في محافظة الكرك؟
2. ما مستوى استجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل في محافظة الكرك؟

### 3.1 أهداف البحث:

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى كل من: الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل.

### 4.1 أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين

#### الأهمية النظرية:

تمثلت أهمية الدراسة من متغيراتها، إذ أنها تناولت مفاهيم ذات علاقة بالجوانب النفسية لفئة النساء الأرامل، كما اهتمت بالمفاهيم الإيجابية لديهن، حيث ستوفر أطر نظرية تتعلق بمفاهيم نفسية مثل: الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن، وأنعكاساتها على جوانب الحياة النفسية والاجتماعية لدى النساء الأرامل.

#### الأهمية التطبيقية:

تنبثق أهمية الدراسة الحالية في توفير أدوات يمكن تطبيقها في مجال قياس الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن، واستخدامها في دراسات لاحقة، كما يمكن أن تقدم الدراسة بعض المعلومات والبيانات التي قد يُستفاد منها على النحو التالي:

الجهات ذات الاختصاص بمجال المرأة: تحسين الخدمات والبرامج التي تخص النساء الأرامل الباحثين في مجال الإرشاد النفسي: والتي من شأنها أن تكون سندا للباحثين لإجراء دراسات جديدة مع فئات مماثلة ومتغيرات جديدة.  
وسائل الاعلام: حيث يمكن أن يكون لها دور مهم في تسليط الضوء حول المشكلات والصعوبات التي تواجهها النساء الأرامل.

### 5.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية: تضمنت الدراسة المفاهيم الآتية:

#### الوجود النفسي الممتلئ Eudaimonic Well-Being:

تُشير له جمعية علم النفس الأمريكية ( American Psychological Association, 2022a) بأنه " نوع السعادة أو الرضا التي تتحقق من خلال تحقيق الذات، ووجود هدف ذو معنى في حياة الفرد".

#### استجابة الحزن: Grief Response:

عرّفته جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2022b) بأنه "الألم الذي يحدث بعد خسارة كبيرة، وعادة ما يكون وفاة شخص محبوب، ولا يتم التعبير عن الحزن علانية، وغالبًا ما يشمل الحزن الضيق النفسي، وقلق الانفصال، والارتباك، والحنين، والوسواس بالماضي، والتخوف من المستقبل، ويمكن أن يصبح الحزن شديدًا، مما يهدد الحياة من خلال تعطيل

جهاز المناعة وإهمال الذات والأفكار الانتحارية، وقد يأخذ الحزن أيضاً شكل الندم على شيء ضاع أو ندم على شيء ما أو حزن على حادث مؤسف في نفسه".

### الأرملة Widows:

عرفها سكر (2014) بأنها المرأة التي فقدت زوجها بالموت الطبيعي، أو الوباء، أو المرض، وتصبح الأرملة بحاجة إلى الحماية الاجتماعية، والفسولوجية، والاقتصادية، اللازمة لمساعدتها على القيام بمتطلبات الحياة بعد فقدان الزوج.

#### 6.1 حدود الدراسة: تحددت الدراسة بالجوانب الآتية:

- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة من 1-6 ولغاية 1-9 من العام 2022.
- الحدود المكانية: جمعية المركز الإسلامي الخيرية في محافظة الكرك (لواء القصر، لواء المزار الجنوبي، قسبة الكرك، لواء فقوع، لواء الأغوار الجنوبية).
- الحدود البشرية: النساء الارامل في محافظة الكرك.
- الحدود الموضوعية: تتحدد بطبيعة الأدوات المستخدمة في الدراسة (الوجود النفسي الممتلىء واستجابة الحزن) وما تتمتع به من خصائص سيكومترية، وجدية أفراد عينة الدراسة في الإجابة على فقرات المقاييس.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

قد تواجه الأسرة بعض القضايا والمشكلات التي تؤدي إلى تفككها وانتهاء الرابطة الزوجية فيها كالترمل، والذي يُعتبر من أكثر الأحداث المجهدة شيوعاً في حياة الفرد اللاحقة، نظراً للتغيرات السلبية التي يتضمنها تتضمن عدداً من التغيرات السلبية في الجوانب الشخصية والاجتماعية، والتي تعني لكل فرد مزيجاً فريداً من الخسارة والصعوبات التي يمكن أن يستمر تأثيرها على الحياة لفترة طويلة بعد وفاة الشريك، وغالباً مدى الحياة (Besser & Priel, 2007). ويعتبر فقدان الزوج أحد أكثر الأحداث إيلاًماً وتوتراً التي يواجهها الأفراد، فضلاً عن تحول دور لا مفر منه للزوج الباقي على قيد الحياة أن يتحمل حزن فقدان الشريك الذي يقدم الدعم اليومي والرفقة، مما قد يكون لذلك آثار ضارة على الصحة النفسية والجسدية (Guo et al., 2021).

ويطلق لقب الأرملة على المرأة التي توفي زوجها، ولم تتزوج بعد، ويقال أرمل فلان إذا نفذ زاده واقترقر وأرملت المرأة إذا مات عنها زوجها. وفي معجم اللغة العربية المعاصر (إلياس، 2020) تُشير كلمة ترمَل يترمَل، ترمُلاً، فهو ترمَل. وترمَلت المرأة: أرملت: مات زوجها "ترمَلت وانقطعت إلى أولادها". وترمَل الرجل: ماتت زوجته "ترمَل فترة من الوقت ثم تزوج ثانية". وحسب قاموس ويبستر (Merriam-Webster, n.d.) يشير مفهوم الأرملة إلى المرأة التي فقدت زوجها أو شريكها بالوفاة وعادة لم تتزوج ثانية، أو هي المرأة التي تركها زوجها أو شريكها بمفردها أو يتجاهلها بشكل متكرر أو لفترات طويلة للانخراط في نشاط محدد عادة. ويُشير مفهوم أرمل حسب قاموس كولينز (Collins dictionary, n.d.) إلى الرجل الذي ماتت زوجته ولم يتزوج.

## الوجود النفسي الممتلئ: Eudaimonic Well-Being:

ويُشير مفهوم الوجود النفسي الممتلئ إلى الأداء النفسي الأمثل والخبرة، ويركز على الاستفسارات الشخصية اليومية، على سبيل المثال؛ "كيف حالك؟" وذلك من خلال التركيز على الفحص العلمي المكثف، فبالرغم من أن السؤال "كيف حالك؟" قد يبدو الأمر بسيطاً بدرجة كافية، فإن مسألة الرفاهية معقدة ومثيرة للجدل، ففي الواقع، منذ بدايات التاريخ الإنساني، كان هناك جدل كبير حول ما الذي يحدد التجربة المثلى وما الذي يشكل "الحياة الجيدة"، ولهذا النقاش آثار نظرية وعملية هائلة. حيثُ تؤثر كيفية تعريفنا للرفاهية على ممارساتنا في الحكومة والتعليم والعلاج والأبوة والأمومة والوعظ، وهي مساعي تهدف إلى تغيير البشر للأفضل، وبالتالي تتطلب بعض الرؤية لما هو "الأفضل"، وتبدو أبحاث الرفاهية بارزة بشكل خاص في علم النفس التجريبي، ويعكس هذا جزئياً الوعي المتزايد بأن التأثير الإيجابي ليس عكس التأثير السلبي (Cacioppo & Berntson, 1999). ونظراً لصعوبة التوصل إلى إجماع حول كيفية تعريف للوجود الممتلئ، غالباً ما يمتنع علماء النفس عن استخدام المصطلح في أبحاثهم، وبدلاً من ذلك، يشير علماء النفس إلى الرفاهية. وفي حين ينظر للمصطلح في النهاية كمرادف للسعادة، فإن تصور الرفاهية في البحث النفسي قد مكن العلماء من تعريفها بقياسها بشكل أفضل، ومع ذلك حتى مع هذا التمييز، توجد مفاهيم متعددة للرفاهية، فعلى سبيل المثال عرّف دينر عرّف دايز ولوكس واوشي (Diener, Lucas, & Oishi, 2003) الرفاهية الذاتية على أنها مزيج من المشاعر الإيجابية ومدى تقدير المرء لحياته والرضا عنها. في هذه الأثناء، تحدث ريف Ryff منظور المتعة لرفاهية دينر الذاتية من خلال اقتراح فكرة بديلة للرفاهية النفسية، فعلى النقيض من الرفاهية الذاتية يتم قياس الرفاهية النفسية من خلال ستة بنيات تتعلق بتحقيق الذات: الاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة، وقبول الذات، والإتقان، والعلاقات الإيجابية بالآخرين (Ryff & Singer, 2008). ويُشير فيني (Vinney, 2020) للسعادة بأنها "حالة عاطفية إيجابية، لكن تجربة كل فرد لتلك الحالة العاطفية الإيجابية هي تجربة ذاتية، فمتى ولماذا يشعر المرء بالسعادة يمكن أن يكون نتيجة لعدة عوامل تعمل معاً، بما في ذلك الثقافة والقيم وسمات الشخصية. وحسب لينلي وجوزيف (Linley & Joseph, 2004) فإن الوجود النفسي الممتلئ يعني "حالة إيجابية، تتضمن الجوانب العقلية والنفسية والإنفعالية في حياة الفرد، وتؤدي به إلى حالة من النمو الإيجابي والإزدهار. كما عرفه رايف وسينجر (Ryff & Singer, 2008) بأنه "السعي لتحقيق الكمال الذي يمثل تحقيق الإمكانيات الحقيقية للفرد. ويعرفه ووترمان وآخرون (Waterman et al., 2010) بأنه "نوعية الحياة المستمدة من تطوير أفضل إمكانيات الفرد، وتطبيقها في ملء التعبيرات الشخصية.

### مكونات الوجود النفسي الممتلئ:

يتكون الوجود النفسي الممتلئ من مجموعة أبعاد كما ذكرتها رايف على النحو الآتي (Ryff, 2014):

1. تقبل الذات "Self-Acceptance": ويُشير إلى الموقف الإيجابي الذي يتبناه الفرد تجاه ذاته وتقبلها بكشل كلي، بما فيها من سلوكيات إيجابية وسلبية.
2. التمكن البيئي "Environmental Mastery": ويُشير إلى قدرة الفرد وكفائته في إدارة بيئته المحيطة، والتحكم بالنشاطات الخارجية، واستغلال الفرص المتاحة بشكل فعال، لتحقيق غاياته من الحياة، والقدرة على إنشاء سياق مناسب لحاجاته الشخصية.





3. النمو الشخصي "Personal Growth": ويُشير إلى محاولة الفرد في التطور المستمر، وخوض تجارب جديدة، لرغبته في الاستكشاف والتعلم والانفتاح للتقدم وافتراء، ويتم تحقيق النمو الشخصي من خلال مشاركة هذه الخبرات الجديدة، واستخدام آليات مواجهة الضغوط، والتحديات التي تواجهه بشكل يومي.
  4. العلاقات الإيجابية مع الآخرين "Positive relations with others": ويُشير إلى قدرة الفرد على بناء وتطوير علاقات اجتماعية مبنية على الاحترام والحب والثقة، وإلى وجود من يدعمه ويسانده في جميع الأوقات.
  5. الإستقلالية "Autonomy": ويُشير إلى إحساس الفرد بالإستقلالية، والقدرة على اتخاذ القرار بنفسه دون الإعتماد على الآخرين، ويكون لديه الحرية في تحديد مصيره.
  6. الهدف من الحياة "Purpose in life": وهو أحد المفاهيم المنبثقة عن النظرية الوجودية، حيث يرى فرانكل أن الفرد يجد سبب لوجوده، ومغزى لحياته، وهذا يساعده على التخلص من معاناته، ويعتبر إيجاد المعنى والهدف من الحياة أكبر تحدي في حياة الفرد.
- وأشار ديئر "Diener" إلى وجود ثلاثة مجالات مستقلة لإحساس الفرد الذاتي بالوجود الممتلئ وهي: الوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي، والرضا عن الحياة، ويشير الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي إلى الجوانب الإنفعالية والوجدانية لهذا البناء، بينما يُشير الرضا عن الحياة إلى جوانب التقييم المعرفي (Diener, Lucas, & Oishi, 2003).

### النظريات المفسرة للوجود النفسي الممتلئ:

فسرت نظريات علم النفس الوجود النفسي الممتلئ، ومن أهم تلك النظريات:

أولاً: نظرية السعادة الحقيقية "سليجمان": وتعد تحليل علمي للسعادة وعلى وفق هذه النظرية قسم سيلجمان السعادة لثلاثة مكونات هي: الحياة السارة أو الممتعة، والحياة المليئة بالالتزامات "الحياة النشطة أو المشغولة"، والحياة ذات المعنى، حيث يركز المكونين الأولين للسعادة على حياة الفرد الشخصية، في حين يتضمن المكون الثالث للسعادة بشكل جزئي على ما هو أكبر وأكثر قيمة من اشباع المتعة الذاتية (Schueller & Seligman, 2010).

ثانياً: نظرية مدى الحياة للإزدهار الإنساني - رايف وسينجر Lifespan Theory of Human Ryff & Singer - Flourishing: وفي هذه النظرية قام رايف وسينجر (Ryff & Singer, 2008) بوصف هدف الوجود النفسي الممتلئ بأنه السعي لتحقيق الكمال وليس فقط تحقيق المتعة، حيث أن الكمال يمثل الإمكانيات الحقيقية للفرد. وميز رايف وكياس (Ryff & Keyes, 1995) بين الرفاهية النفسية "PWB" والرفاهية الذاتية "SWB"، وقدمت رايف نهجاً متعدد الأبعاد للرفاهية النفسية يشمل ستة مجالات من الإدراك البشري وهي: تقبل الذات، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والهدف من الحياة، وتحدد هذه التركيبات نظرياً وعلمياً الرفاهية النفسية، كما تحدد ما يعزز الوجود النفسي الممتلئ.

وللوجود النفسي الممتلئ دوراً مهماً وحاسماً، في التخفيف من أثر فقدان والخسارة التي يواجهها الفرد في حياته، خصوصاً فقدان أحد الأحبة، ويؤدي دوراً رئيسياً في تنمية نظرة

إيجابية تجاه الذات والآخرين، ويشكل أحد العلاجات الأساسية للمواقف الصادمة كالفقدان والخسارة، ورغم ذلك يرى جونز وآخرون (Jones, Laliberte & Piescher, 2015) إنه على الرغم من إزداد الإهتمام بدراسة الوجود النفسي الممتلئ، إلا أن هناك بعض الفئات من المجتمع لم تحظى بدراسة هذا المفهوم لديها، كالنساء الأرامل، وخصوصًا فيما يتعلق بالضغوطات النفسية التي تؤدي للحزن والفجعية، مما يؤكد أهمية هذا المفهوم في التخفيف من اثر الحزن، والحزن الشديد أو طويل الأمد لدى الأرامل، وخصوصًا النساء منهم، والتعرف على المتغيرات المرتبطة به.

### استجابة الحزن: Grief Response:

يُنظر للحزن كاستجابة طبيعية وعامة لفقدان أحد الأحباء، وتجربة الحزن ليست حالة بل عملية، حيثُ يتعاقب معظم الأفراد بشكل كافٍ في غضون عام بعد الخسارة؛ ومع ذلك، يُمكن أن يواجه بعض الأفراد امتداد قياسي لعملية الحزن، وقد تم تحديد هذه الحالة بأنها حزن معقد أو اضطراب حزن طويل الأمد، وهي ناتجة عن الفشل في الانتقال من الحزن الحاد إلى الحزن المتكامل، وقد استخدمت مصطلحات الحزن "Grief" أو الفجعية "Bereavement" أي الفقدان في العام 1982 وذلك عندما شكلت أحد المؤسسات الطبية لجنة صحية لفحص الضغوط الناتجة عن الفقدان، وشملت عدة أخصائيين إكلينكيين، وأهتمت بدراسة عوامل الفقدان وتأثيراته على الصحة العامة وعلى الصحة النفسية، وقد وضعت تلك اللجنة التعريفات المتعلقة بالعمليات النفسية المرتبطة بالفقدان، كالحزن، والحداد، والفجعية والحزن (Kim & Kown, 2018).

ولمصطلحات الحزن، والحداد، والفجعية معاني مختلفة قليلًا: فالحزن هو استجابة الشخص العاطفية للخسارة، أما الحداد فهو تعبير خارجي عن هذا الحزن، بما في ذلك العادات الثقافية والدينية المحيطة بالموت. إنها أيضًا عملية التكيف مع الحياة بعد الخسارة، بينما الفجعية هي: فترة حزن وبعد خسارة، والحزن المتوقع هو استجابة للخسارة المتوقعة، ويؤثر على كل من الأفراد المصابين بمرض عضال، وكذلك أسرهم (Li, Tendeiro & Stroebe, 2019). ويُشير الحزن إلى الأفكار والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بفجعة الفقدان، كالإشتياق والبكاء الناتج عن الفقدان. والمفهوم الأخير هو الحداد "Mourning" وهو تعبير مجتمعي عن الحزن، مثل طقوس العزاء (Cloninger & Svrakic, 1999). ووفقًا لستروبي وآخرون (Stroebe et al., 2001) يعرف الحزن على أنه عملية نشطة ومستمرة تركز على ذكريات المتوفى. ويُشير هييك (Heeke, 2018) إلى مفهوم الحزن المطول (Prolonged Grief - PG) بأنه مصطلح نفسي معرفي عاطفي، وردة فعل سلوكية لموت شخص عزيز أو مهم، وردة فعل ذاتية على الفقدان، ويرتبط بدرجة دالة على الفقدان الناجم عن المواقف الصادمة.

### العوامل المؤثرة بإستجابة الحزن:

هناك بعض العوامل التي قد تزيد من عوامل الخطر المرتبطة بالحزن، ومنها: الظروف المؤلمة مثل وفاة الزوج أو الإبن، ووفاة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة المبكرة أو المراهقة، والوفيات المفاجئة وغير المتوقعة ومفاجئة خصوصًا إذا كانت مرتبطة بظروف مروعة، ووفيات متعددة مثل الكوارث، والقتل، أو القتل غير العمد، وتزداد عوامل الخطر لدى الأفراد الضعفاء، كأولئك الذين يعانون من: تدني احترام الذات، وانخفاض الثقة في الآخرين، والاضطراب النفسي السابق، ومحاولات الانتحار السابقة، والأسرة الغائبة أو غير المتعاونة،



حيثُ يكونون أكثر عرضة للإصابة بأعراض متزايدة، وتشمل هذه العوامل على وجه التحديد ارتباطاً متناقضاً مع الأشخاص المتوفين، أو الارتباط المعتمد على الشخص المتوفى، أو الارتباط غير الآمن بالوالدين في مرحلة الطفولة، خصوصاً الخوف المكتسب أو العجز المكتسب ( Bellini, 2018).

وقد أشار مجهيل وأزهار وصديقي (Mughal, Azhar & Siddiqui, 2018) إلى عوامل تتعلق بالسن والجنس في الاستجابة للحزن، ففي العادة يتسبب فقدان الزوج بعواقب سلبية على الرجال أكثر من النساء. وتزداد معدلات الوفيات لكل من الرجال والنساء الذين فقدوا أحباءهم عند مقارنتها بالأشخاص غير التكللي، مع ارتفاع معدل الوفيات للذكور مقارنة بالإناث، ويعاني الرجال من اكتئاب أكبر ونتائج صحية عامة أعلى من النساء، ويعاني الأفراد الأصغر سناً من التكاللي من عواقب أكثر بعد الخسارة مقارنة بكبار السن، بما في ذلك عواقب صحية نفسية وجسدية أكثر خطورة، وقد تكون هذه الأعراض المرتبطة بالعمر ناتجة عن تعرض الشباب غالباً لخسارة مفاجئة وغير متوقعة، وقد يواجه الأشخاص المحزونون الأصغر سناً صعوبة أكبر في الفترة الأولى بعد الخسارة، ولكنهم قد يتعافون في وقت أقرب، لأن لديهم إمكانية الوصول إلى المزيد من الموارد الاجتماعية. وقد حدد بورك ونيميار (Burke & Neimeyer, 2013) العوامل عدة مظاهر للحزن المعقد، وهي: مستوى منخفض من الدعم الاجتماعي، وتجنب وقلق، أي النوع غير الآمن من التعلق، واكتشاف الجثة في حالات الموت العنيف، أو عدم الرضا عن طريقة اقبلاغ عن الوفاة، وكون الفرد زوج أو زوجة أو والد المتوفى، ومستوى عالٍ من التبعية الزوجية، درجة عالية من العصابية.

### النظريات المفسرة للحزن:

فسرت نظريات علم النفس الحزن حسب الاتجاهات السائدة في علم النفس، ومن تلك النظريات الآتي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي "فرويد": يرى فرويد (Freud, 1991) إن الحزن رد طبيعي للفقدان، فالفرد الحزين يواجه الفقدان باستمرار، ويرى بأن الحزن عمل شاق، ويشبهه فرويد بالتفاعل الكيميائي، فالبشر يتعلقون بأحبائهم من خلال بذل طاقة نفسية من خلال استثارة الخلايا العصبية التي تقوم بها العمليات الحيوية والطاقة النفسية، وأشار فرويد إلى دور الحداد "Mourning" الإستسلام والتخلي التدريجي عن الارتباط النفسي بالمتوفى، وفصل الآمال والذكريات المرتبطة به.

ثانياً، نظرية التعلق "بولبي": يرى بولبي (Bowlby, 1999) أن الحزن يعبر بصورة أساسية عن قلق الانفصال، ويرى أن الحزن يبدو مماثلاً لعدم الرغبة في الانفصال عن الشخص المتعلق به، ويشبه ذلك سلوكيات التعلق لدى الصغار، وأوضح بولبي أن أشد المشاعر الإنسانية تظهر عند استمرار التعطل والتجديد في علاقات التعلق، فيحدث التعلق كلما وقع الفرد في الحب، ويستمر الحفاظ عليه من خلال علاقات المحبة، وقد قسم بولبي الحزن لأربع مراحل هي: الصدمة أو الذهول، والبحث واللفتة للمتوفى، ثم عدم التنظيم، فتنهار آليات التعامل، ثم بعد ذلك إعادة التنظيم، حيث تتكون طرق جديدة للتعامل مع الواقع الجديد.

## 2.2 الدراسات السابقة:

أجري العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، وتم عرضها وترتيبها وفق محاور، وحسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث كالآتي:

### أولاً: الدراسات التي تناولت الوجود النفسي الممتلئ:

فقد أجرى ريتشاردسون وبلسوامي (Richardson & Balaswamy, 2001) هدفت الكشف عن العلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ وأثار الفجيجة على الحزن لدى الأرامل المسنين. تكونت عينة الدراسة من (200) أرملة في ولاية أوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما: استبيان التكيف مع الخسارة، ومقياس متغيرات إعادة التكيف. وأشارت النتائج إلى وجود أثر للحزن والفجيجة على الوجود النفسي الممتلئ للأرامل، كما أظهرت النتائج إلى أن مستوى الحزن يختلف باختلاف مدة الترميل، حيث أظهر الأرامل الذين ترملوا لمدة أقل من (500) يوم إرتفاعاً في مستوى الحزن وأنخفاضاً شديداً في مستوى الوجود النفسي الممتلئ مما يُشير إلى ارتفاع مستوى الحزن في المراحل المبكرة من الفجيجة أو الموت، كما أظهرت النتائج ارتباطاً وثيقاً بين الفجيجة والحزن، وأشارت النتائج أيضاً أن هناك أثر لبعض الأحداث في مستوى الوجود النفسي الممتلئ والفجيجة والحزن مثل: ظروف الوفاة، وعوامل إعادة الاستثمار.

وأجرى تشرنيسارن وهيلال الدين وجمال الدين (Charansarn, Hillaluddin & Jamaluddin, 2014) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوجود النفسي والدعم الاجتماعي لدى الأرامل في مدينة باتاني بتايلند، تكونت عينة الدراسة من (337) أرملة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما: مقياس الوجود النفسي الممتلئ، ومقياس الدعم الاجتماعي. وأشارت النتائج أن مستوى الوجود النفسي الممتلئ والدعم الاجتماعي جاء بمستوى متوسط.

وأجرى بوزيان (Bouziane, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوجود النفسي الممتلئ واستراتيجيات المواجهة لدى عينة من الأرامل والعلاقة بينهما. تكونت عينة الدراسة من (100) أرملة في مدينة ورقلة بالجزائر. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما: مقياس استراتيجيات المواجهة، ومقياس الوجود النفسي الممتلئ. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الوجود النفسي الممتلئ لدى الأرامل مرتفع، وعدم وجود فروق في مستوى الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغيرات: العمل: عاملات او غير عاملات، وسنوات الترميل، ووجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير عدد الأبناء.

وأجرى فرعون والتخاينة (2020) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بأعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى اللاجئتين في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (176) لاجئاً ولاجئة من المراجعين في مؤسسة نور الحسين بجميع فروعها في الأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما: مقياس أعراض ضغط ما بعد الصدمة، والوجود النفسي الممتلئ. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الوجود النفسي الممتلئ وأعراض ضغط ما بعد الصدمة كان متوسطاً، كما أشارت إلى أن جميع عناصر الوجود النفسي الممتلئ ترتبط بشكل سلبى بأعراض ضغط ما بعد الصدمة، كما أشارت النتائج إلى الوجود النفسي الممتلئ لدى الذكور أفضل منه لدى الإناث، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث بأعراض ضغط ما



بعد الصدمة، وأشارت إلى أن الوجود النفسي الممتلئ لدى المتزوجين أفضل منه لدى المطلقين، بينما لم تظهر فروق بين فئة أعزب أو عزباء مقارنة بالمتزوجين والمطلقين.

### ثانيًا: الدراسات التي تناولت الحزن

أجرى كيونين (Kaunonen et al., 2000) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى أبعاد الحزن لدى النساء الأرامل ومقارنتها بالرجال الأرامل. تكونت عينة الدراسة من (242) أرملة و (76) أرمل في فنلندا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس هوجان لقياس الحزن لدى الأرامل. أشارت النتائج أن مستوى أبعاد الحزن لدى الأرامل مرتفع.

وأجرى جيلبر وبين-زور (Gilbar & Ben-Zur, 2002) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الحزن والفجعة لدى الأرامل. تكونت عينة الدراسة من (69) من أرامل المصابين بالسرطان في تنن. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما: مقياس الضيق النفسي، ومقياس أعراض الحزن. أشارت النتائج إلى أن النساء الأرامل لديهن مستوى مرتفع من الحزن المعقد.

كما أجرى شال وآخرون (Schaal et al., 2010) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الحزن المطول وخطورته لدى عينة من الناجين من الإبادة الجماعية من الأرامل والأيتام. تكونت عينة الدراسة من (194) أرملة و (206) يتيم من الأرامل واليتام الذين فقدوا أحد الزوجين أو الوالدين أثناء الحرب في رواندا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اضطراب الحزن المعقد. أشارت النتائج أن مستوى الحزن المطول كان مرتفعًا.

أجرى تشينيبو وأوميمو (Chenube & Omumu, 2011) دراسة هدفت التنبؤ بالحزن من خلال الوضع الاجتماعي والاقتصادي والتعليم واستراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى الأرامل. تكونت عينة الدراسة من (200) أرملة في ولاية لاغوس بينيجيريا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبيان حالة الأرامل. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الحزن تبعًا لمتغير التعليم والوضع الاقتصادي والاجتماعي.

### التعقيب على الدراسات السابقة

بعد مراجعة الدراسات السابقة يُلاحظ أنها قد جاءت متنوعة من حيث الهدف والعينة والأساليب الإحصائية؛ فمن حيث الهدف فقد جاءت بعض الدراسات بهدف التعرف على مستوى الوجود النفسي الممتلئ والحزن مثل دراسة تشارنسان (Charansarn, 2014) ودراسة مبوركا (Mburugu, 2020). كما هدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة مثل دراسة ريتشاردسون وبلسوامي (Richardson & Balaswamy, 2001). أما بالنسبة لادوات الدراسة فقد استخدمت الدراسات السابقة مقياس الوجود النفسي الممتلئ والحزن. أما بالنسبة للعينة فقد تناولت كثير من الدراسات فئة النساء الأرامل مثل دراسة تشارنسان (Charansarn, 2014) ودراسة النوايسة (Al-Nawayseh, 2021). كما تناولت بعض الدراسات فئات أخرى تتشابه مع فئة الارامل في الضغوط والمشكلات كالتأخرات عن الزواج. ومن خلال إستعراض الدراسات السابقة يُلاحظ أنها ركزت على فئات النساء الأرامل والفئات التي تتشابه معها في الخصائص.

### منهجية الدراسة: اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي.

**مجتمع الدراسة وعينتها:** مجتمع الدراسة والذي تكون من جميع عينة من النساء الأرامل في محافظة الكرك والذين يقدر عددهم بحوالي (315) أرملة ، من خلال الرجوع إلى السجلات الرسمية في مراكز الايتام في الكرك، وبعد استثناء عينة الثبات والبالغ عددها (35) من النساء الأرامل، تم توزيع (280) استبانة على النساء الأرامل تم استرداد (265) استبانة، وبعد إدخال البيانات تم استبعاد (13) استبانة غير صالحة للتحليل، وبهذا تكونت عينة الدراسة النهائية من (252) من النساء الأرامل وبنسبة (80%).

**أداتي الدراسة:** لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسي الدراسة، الأول: مقياس الوجود النفسي الممتلئ، والثاني: مقياس استجابة الحزن، وفيما يأتي توضيح إجراءات إعداد المقاييس والتحقق من خصائصها السيكومترية .

**أولاً. مقياس الوجود النفسي الممتلئ:** تم تطوير المقياس بالاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الوجود النفسي الممتلئ كدراسة (فرعون والتخاينة ، 2020)، ودراسة (Ryff , et al ,2006) بصفه خاصة والمقاييس المستخدمة لقياسه، وأُستنبطت منه فقرات المقياس الحالي، إذ تكون المقياس بصورته الأولية من (68) فقرة، قبل التأكد من صدقه وثباته، وقد تدرجت الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويأخذ الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وللتحقق من صدق المقياس، تم اعتماد المؤشرات الآتية:

**صدق المحتوى:** للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الوجود النفسي الممتلئ تم عرض المقياس على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية في تخصصات الإرشاد التربوي والنفسي، وعلم النفس والقياس والتقويم. من ذوي الخبرة والكفاءة للوقوف على قدرتها على تحقيق الغاية المرجوة منها، وللتأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحيها لقياس ما صممت لقياسه، وإجراء أي تعديل من حذف أو إضافة أو إعادة صياغة للفقرات ومناسبتها للموضوع، واعتمدت نسبة اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، وبناء على ذلك فقد تم حذف (6) فقرات وعدلت صياغة بعض الفقرات، وبذلك تكون المقياس من ستة ابعاد وهي:

1. تقبل الذات مدى قبول الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها ويحتوي على الفقرات من (11-1)
2. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويحتوي على الفقرات من (12-19).
3. الاستقلالية ويحتوي على الفقرات من (20-30).
4. التحكم البيئي ويحتوي على الفقرات من (31-40).
5. الهدف من الحياة ويحتوي على الفقرات من (41-50).
6. النمو الشخصي مستوى الشعور بالنمو والتطور ويحتوي على الفقرات من (51-58).

**الاتساق الداخلي:** تم التحقق من تجانس المقياس داخلياً باستخدام طريقة البناء الداخلي وهي إحدى طرق صدق التكوين (Construct Validity) ، بإيجاد معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد والدرجة الكلية له على العينة الإستطلاعية المكونة من (35) من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، والجداول رقم (3) توضح نتائج ذلك.



جدول (3)

معامل ارتباط الفقرات مع البعد والدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
<b>**0.871</b> أولاً: بعد تقبل الذات					
**0.609	**0.710	7	**0.574	**0.633	1
**0.601	**0.678	8	**0.622	**0.621	2
*0.399	*0.401	9	**0.642	**0.741	3
**0.701	**0.824	10	*0.415	**0.607	4
**0.565	**0.648	11	**0.562	**0.701	5
			**0.679	**0.737	6
<b>**0.801</b> ثانياً: بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين					
**0.578	**0.631	16	**0.672	**0.639	12
**0.488	**0.814	17	**0.510	**0.540	13
*0.362	*0.351	18	**0.679	**0.677	14
**0.485	**0.752	19	**0.579	**0.658	15
<b>**0.702</b> ثالثاً: بعد الاستقلالية					
**0.663	**0.701	26	**0.619	**0.443	20
**0.445	*0.384	27	*0.421	*0.378	21
**0.595	**0.461	28	**0.734	*0.407	22
**0.499	**0.504	29	*0.401	**0.563	23
*0.410	*0.394	30	**0.505	**0.475	24
					25
<b>**0.823</b> رابعاً: بعد التحكم البيئي					
**0.598	**0.525	36	*0.406	**0.441	31
**0.570	**0.704	37	**0.802	**0.694	32

رقم الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
33	*0.394	*0.402	38	*0.380	*0.409
34	**0.745	**0.736	39	**0.784	**0.670
35	**0.560	*0.412	40	**0.504	**0.499
<b>خامساً: بعد الهدف من الحياة</b>					
41	*0.359	**0.637	46	*0.402	**0.660
42	**0.452	**0.466	47	**0.467	*0.364
43	**0.704	**0.645	48	**0.489	**0.722
44	**0.574	**0.655	49	**0.666	**0.564
45	*0.365	**0.557	50	**0.520	**0.744
<b>سادساً: بعد النمو الشخصي</b>					
51	**0.595	**0.532	55	*0.413	**0.426
52	**0.770	**0.795	56	**0.740	**0.816
53	**0.570	**0.800	57	*0.397	**0.557
54	*0.402	**0.568	58	**0.510	**0.593

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.01)$

يُظهر الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس الوجود النفسي الممتلئ مع البعد وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.362-0.816)؛ وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي له بين (0.351-0.824)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.

كما يُظهر الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.01)$  حيث تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.702-0.871)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.

3: **ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (35) من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني بلغ (15) يوماً، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس الكلي (0.83) وتراوحت بين (0.76-0.83) للأبعاد. وتم التحقق من الثبات





باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.84) وتراوح بين (0.76-0.86) للأبعاد.

وبين الجدول (4)

معاملات ثبات إعادة وثبات كرونباخ ألفا لمقياس الوجود النفسي الممتلئ وأبعاده.

الأبعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معامل ثبات إعادة	ثبات كرونباخ ألفا
تقبل الذات	11	11-1	0.82	0.81
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	8	19-12	0.79	0.76
الاستقلالية	11	30-20	0.82	0.78
التحكم البيئي	10	40-31	0.78	0.82
الهدف من الحياة	10	50-41	0.76	0.79
النمو الشخصي	8	58-51	0.83	0.86
الكلي	58	جميع الفقرات	0.83	0.84

تصحيح مقياس الوجود النفسي الممتلئ:

تكونت المقياس في صورته النهائية من (58) فقرة أمام كل فقرة مقياس متدرج من خمس درجات حسب تدرج ليكرت الخماسي يعكس درجة موافقة المستجيب على الفقرة، وتم إعطاء (دائماً) خمس درجات، وإعطاء (غالباً) أربع درجات، وإعطاء (أحياناً) ثلاث درجات، وإعطاء (نادراً) درجتين، وإعطاء (أبداً) درجة واحدة، ويعكس الترتيب في حالة الفقرات السلبية وهي الفقرات ذوات الأرقام (9، 13، 18، 21، 23، 25، 27، 30، 33، 38، 40، 42، 43، 46، 47، 49، 54، 55، 57)، وتم اعتماد المعيار التالي في الحكم على مستوى الوجود النفسي الممتلئ:

1.00-2.33 بدرجة منخفضة 2.34-3.67 بدرجة متوسطة 3.68-5.00 بدرجة مرتفعة

### ثانياً: مقياس استجابة الحزن

تم تطوير المقياس بالإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت أنماط استجابة الحزن كدراسة (holm,et al.,2019) بصفه خاصة والمقاييس المستخدمة لقياسه، وأستنبطت منها فقرات وأبعاد المقياس الحالي، إذ تكون المقياس بصورته الأولية من (29) موزعة على ثلاثة أبعاد وهي (الرابطة الإيجابية، والحزن المعقد، والتطفل والتجنب المؤلم)، قبل التأكد من صدقه وثباته، وقد تدرجت الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويأخذ الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وللتحقق من صدق المقياس، تم اعتماد المؤشرات الآتية:

صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى لمقياس استجابة الحزن تمّ عرض المقياس على 10 محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية في تخصصات الإرشاد التربوي والنفسي، وعلم النفس والقياس والتقويم. من ذوي الخبرة والكفاءة للوقوف على قدرتها على تحقيق الغاية المرجوة منها، وللتأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحيها لقياس ما صممت لقياسه، وإجراء أي تعديل من حذف أو إضافة أو إعادة صياغة للفقرات ومناسبتها للموضوع، واعتمدت نسبة اتفاق (80%) من المحكمين للإبقاء على الفقرة، وبناء على ذلك فقد تمّ حذف (4) فقرات، وعدلت صياغة بعض الفقرات، واستقر المقياس بصورته النهائية على (25) فقرة، موزّع على ثلاثة أبعاد كالآتي:

البعد الأول: الرابطة الإيجابية، ويحتوي على الفقرات من (1-7)

البعد الثاني: الحزن المعقد، ويحتوي على الفقرات من (8-16)

البعد الثالث: التطفل والتجنّب المؤلم، ويحتوي على الفقرات من (17-25)

الاتساق الداخلي: تمّ التحقق من تجانس المقياس داخلياً باستخدام طريقة البناء الداخلي وهي إحدى طرق صدق التكوين (Construct Validity)، بإيجاد معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد والدرجة الكلية له على العينة الإستطلاعية المكوّنة من (35) من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، والجداول رقم (6) توضح نتائج ذلك

جدول (6)

معامل ارتباط الفقرات مع البعد والدرجة الكلية لمقياس استجابة الحزن

رقم الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
<b>أولاً: بعد الرابطة الإيجابية</b>					
1	**0.752	**0.624	5	**0.799	**0.799
2	**0.759	**0.579	6	**0.711	**0.607
3	**0.551	**0.621	7	**0.751	**0.685
4	**0.684	**0.715			
<b>ثانياً: بعد الحزن المعقد</b>					
8	**0.726	**0.712	13	**0.701	**0.571
9	**0.747	**0.654	14	**0.822	**0.732
10	**0.704	**0.543	15	**0.594	**0.664
11	**0.704	**0.626	16	**0.723	**0.781
12	**0.781	**0.703			



الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
**0.756	<b>ثالثاً: بعد التطفل والتجنب المؤلم</b>				
**0.679	**0.685	22	**0.721	**0.707	17
**0.603	**0.624	23	**0.604	**0.694	18
**0.627	**0.786	24	**0.642	**0.784	19
**0.570	**0.679	25	**0.709	**0.819	20
			**0.678	**0.674	21

\*دالة إحصائية عند مستوى دلالة\*\* ( $\alpha \leq 0.05$ ) دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

يُظهر الجدول (6) أن جميع معاملات الارتباط لمقياس استجابة الحزن مع البعد وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.543-0.799)؛ وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي له بين (0.551-0.822)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.

كما يُظهر الجدول (6) أن جميع معاملات الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس استجابة الحزن كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) حيث تراوحت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.756-0.923)؛ مما يدل على صدق البناء الداخلي للمقياس ويزيد من مستوى الصدق بنتائجه.

**3: ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (35) من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم إعادة تطبيق المقياس مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني بلغ (15) يوماً، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس الكلي (0.87) وتراوحت بين (0.80-0.87) للأبعاد. وتم التحقق من الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.90) وتراوحت بين (0.84-0.88) للأبعاد، وبين الجدول (7) معاملات ثبات إعادة وثبات كرونباخ ألفا لمقياس استجابة الحزن وأبعاده.

جدول (7)

معاملات ثبات الإعادة وثبات كرونباخ ألفا لمقياس استجابة الحزن وأبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معامل ثبات الإعادة	ثبات كرونباخ ألفا
الرابطة الإيجابية	7	7-1	0.80	0.84
الحزن المعقد	9	16-8	0.86	0.89
التطفل والتجنب المؤلم	9	25-17	0.83	0.88
الكلي	25	جميع الفقرات	0.87	0.90

تصحيح مقياس استجابة الحزن:

تكونت المقياس في صورته النهائية من (25) فقرة أمام كل فقرة مقياس متدرج من خمس درجات حسب تدرج ليكرت الخماسي يعكس درجة موافقة المستجيب على الفقرة، وتم إعطاء (دائماً) خمس درجات، وإعطاء (غالباً) أربع درجات، وإعطاء (أحياناً) ثلاث درجات، وإعطاء (نادراً) درجتين، وإعطاء (أبداً) درجة واحدة، علماً بأن المقياس يحتوي على فقرات إيجابية فقط، وتم اعتماد المعيار التالي في الحكم على مستوى استجابة الحزن:

1.00-2.33 بدرجة منخفضة 2.34-3.67 بدرجة متوسطة 3.68-5.00 بدرجة مرتفعة

#### إجراءات الدراسة:

1. تم تطوير مقياسي الدراسة، حيث تم التأكد من دلالات صدقها وثباتها.
2. تم الحصول على الموافقات لتطبيق الدراسة من الجهات المختصة.
3. تم تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على عينة من النساء الأرامل، وبحضور الباحثين لتوزيع المقاييس، وقراءة التعليمات وتوضيحها، وللإجابة عن استفسارات أفراد العينة فيما يخص فقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة، وتوضيح الهدف من الدراسة وأن إجاباتهم سوف تعامل بسرية تامة وان هذه المعلومات سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
4. تفرغ البيانات على برنامج التحليل الإحصائي (spss) واستخراج النتائج ومناقشتها للخروج بالتوصيات المناسبة.



### عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى كل من الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل في محافظة الكرك؟

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى من الوجود النفسي الممتلئ لدى عينة من النساء الأرامل، وفيما يلي النتائج.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ لدى عينة من النساء الأرامل مرتبة تنازلياً

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	1	0.71	3.31	تقبل الذات
متوسط	2	0.53	3.15	العلاقات الايجابية مع الآخرين
متوسط	3	0.51	3.14	التحكم البيئي
متوسط	4	0.42	3.10	الاستقلالية
متوسط	4	0.44	3.10	النمو الشخصي
متوسط	5	0.36	3.00	الهدف من الحياة
متوسط		0.31	3.13	الوجود النفسي الممتلئ (الكلي)

يتبين من الجدول (10) أن مستوى الوجود النفسي الممتلئ لدى عينة من النساء الأرامل جاء متوسطاً ولجميع الأبعاد، وبمتوسط حسابي بلغ (3.13) وانحراف معياري (0.31)، وجاء بُعد (تقبل الذات) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.31) وانحراف معياري (0.71)، يليه بُعد (العلاقات الايجابية مع الآخرين) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.15) وانحراف معياري (0.53)، ثم بُعد (التحكم البيئي) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.14) وانحراف معياري (0.51)، يليه بُعد (الاستقلالية) و(النمو الشخصي) في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.10)، وأخيراً جاء بُعد (الهدف من الحياة) في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري (0.36).

### النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى استجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل في محافظة الكرك؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى استجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل، وفيما يلي النتائج.

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس استجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل مرتبة تنازلياً

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	1	0.86	3.40	الرابطة الإيجابية
متوسط	2	0.80	3.27	الحزن المعقد
متوسط	3	0.87	3.22	التطفل والتجنب المؤلم
متوسط		0.75	3.30	استجابة الحزن (الكلي)

يتبين من الجدول (11) أن مستوى استجابة الحزن لدى عينة من النساء الأرامل جاء متوسطاً ولجميع الأبعاد، وبمتوسط حسابي بلغ (3.30) وانحراف معياري (0.75)، وجاء بُعد (الرابطة الإيجابية) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري (0.86)، يليه بُعد (الحزن المعقد) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.27) وانحراف معياري (0.80)، وأخيراً بُعد (التطفل والتجنب المؤلم) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.22) وانحراف معياري (0.87).

### 2.4: التوصيات

في ضوء النتائج توصي الدراسة بما يلي:

1. ضرورة قيام المختصين في الإرشاد الأسري والنفسي بعقد دورات تأهيلية للنساء الأرامل من أجل تعزيز مستوى الوجود النفسي الممتلئ والتخفيف من مستوى الحزن
2. قيام الجمعيات الخيرية بدعوة النساء الأرامل بشكل دوري وإعطائهن محاضرات توعوية من أجل دمجهن في المجتمع بشكل أكثر وزيادة قدرتهن على تحمل المسؤوليات وتجاوز الصعاب التي قد تعترضهن.
3. إجراء دراسات مستقبلية تستهدف بناء برامج ارشادية للنساء الأرامل لقياس أثرها في تخفيف مستوى استجابة الحزن.
4. إجراء دراسات مستقبلية تنبؤية لمستوى الوجود النفسي الممتلئ واستجابة الحزن على عينات أخرى وأماكن أخرى.



## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية:

أبو درويش، منى، أبوتاية، عايده، الحروب، عامر، و الطراونة، إخلص. (2016). خصائص الأراذل والمطلقات في محافظات جنوب الأردن والمشكلات التي يواجهنها. *مجلة دراسات وأبحاث*، 23، 274-289.

إلياس عطاالله. (2020). معجم اللغة العربية المعاصرة-أحمد مختار عمر وآخرون قراءة في العنوان والمقدمة والتمن، *الممارسات اللغوية*، 11(4)، 36-07.

دائرة الإحصاءات العامة (2022). *مسح السكان والصحة الأسرية 2017-2018*. عمان.

فرعون، مهند، التخينة، صهيب (2020). مستوى الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بأعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى اللاجئين في الأردن. *دراسات: العلوم التربوية*، 47(4)، 302-321.

### المراجع العربية مترجمة:

Abu Darwish, Mona, Abu Tayah, Aida, Al-Hroub, Amer, and Tarawneh, Ikhlas. (2016). Characteristics of widows and divorcees in the governorates of southern Jordan and the problems they face. *Journal of Studies and Research*, 23, 274-289.

Elias Atallah. (2020). *A Dictionary of Contemporary Arabic - Ahmed Mokhtar Omar and others. Reading in the title, introduction and text, Linguistic Practices*, 11 (4), 07-36.

Department of Statistics (2022). Population and Family Health Survey 2017-2018. Oman.

Pharaoh, Muhannad, Al-Takhina, Suhaib (2020). The level of psychological well-being and its relationship to symptoms of post-traumatic stress among refugees in Jordan. *Studies: Educational Sciences*, 47(4), 302-321.

### المراجع باللغة الإنجليزية:

American Psychological Association (2022). *Definition Eudaimonic Well-Being*. Retrieved March 2022.

American Psychological Association (2022). *Definition of Grief*. Retrieved from APA Dictionary of Psychology. Accessed on 3/22/2022.

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370.
- Bellini, S., Erbuto, D., Andriessen, K., Milelli, M., Innamorati, M., Lester, D., ... & Pompili, M. (2018). Depression, hopelessness, and complicated grief in survivors of suicide. *Frontiers in Psychology*, 9, 198.
- Besser, A., & Priel, B. (2007). Perceived social support, malevolent maternal representations, and older adults' depressed mood. *Journal of social and clinical psychology*, 26(6), 728-750.
- Bouziane, Fatima (2015). *Confrontation strategies and their relationship to the quality of life of a sample of widows: a field study in the city of Ouargla*. "unpublished Master Thesis". University Kasdi Merbah, Ouargla.
- Bowlby, J. (1999). *Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Charansarn, A. (2014). *Social support and quality of life of widows involved in Southern Thailand's violence* "Doctoral dissertation", University Utara Malaysia.
- Charansarn, A., Hillaluddin, A. H., & Jamaluddin, Z. (2014). Quality of life of widows involved in Southern Thailand's violence. Master of Arts (Social Work), University Utara Malaysia,
- Chenube, O. O., & Omumu, F. C. (2011). The influence of socio-economic status and education in grief experienced and coping strategies employed among widows. *Gender and behaviour*, 9(1), 3612-3623.
- Choi, K. H., & Vasunilashorn, S. (2014). Widowhood, age heterogamy, and health: The role of selection, marital quality, and health behaviors. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 123-134.
- Cloninger, C., & Svrakic, D. (1999). Personality disorders. In B. Sadock & V. Sadock (Eds.) *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (pp 1723-1764). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Collins dictionary. (n.d.). widower. *In Collins dictionary- English Dictionary*. Retrieved September 24, 2022.





- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Freud, S (1991). sadness and melancholy. *In Collected Works: X: Works from 1913-1917* (pp. 428-446).
- Gilbar, O., & Ben-Zur, H. (2002). Bereavement of spouse caregivers of cancer patients. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(3), 422-432.
- Guo, Y., Ge, T., Mei, L., Wang, L., & Li, J. (2021). Widowhood and Health Status Among Chinese Older Adults: The Mediation Effects of Different Types of Support. *Frontiers in public health*, 9.
- Heeke, C. (2018). *Risk factors and clinical manifestations of prolonged grief disorder: Particular characteristics of violent loss* (Doctoral dissertation).
- Holm, A. L., Berland, A. K., & Severinsson, E. (2019). Factors that influence the health of older widows and widowers—A systematic review of quantitative research. *Nursing Open*, 6(2), 591-611.
- Jaladin, R. A. M., Fernandez, J. A., Abdullah, N. A. S., & Asmawi, A. (2020). Empowering single mothers through creative group counselling: An effective intervention to improve mental wellbeing. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(3), 192-201.
- Jones, A. S., LaLiberte, T., & Piescher, K. N. (2015). Defining and strengthening child well-being in child protection. *Children and Youth Services Review*, 54, 57-70.
- Kim, S. M., & Kown, S. H. (2018). Influential factors of complicated grief of bereaved spouses from cancer patient. *Journal of Korean Academy of nursing*, 48(1), 59-69.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.

- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610.
- Mughal, S., Azhar, Y., & Siddiqui, W. J. (2018). *Grief reaction*. In: StatPearls. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Rendall, M. S., Weden, M. M., Favreault, M. M., & Waldron, H. (2011). The protective effect of marriage for survival: a review and update. *Demography*, 48(2), 481-506.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2), 85-95.
- Schaal, S., Jacob, N., Dusingizemungu, J. P., & Elbert, T. (2010). Rates and risks for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC psychiatry*, 10(1), 1-9.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.



- 
- Silverman, P. R. (2004). *Widow to widow: How the bereaved help one another*. Routledge.
- US Census Bureau (Ed.). (2021). *Statistical Abstract of the United States: 2021: The National Data Book (No. 138)*. Last Revised: November 30, 2021.
- United Nations (2022). *Invisible Women, Invisible Problems*. Retrieved April 2022.
- Vig, P. S., Lim, J. Y., Lee, R. W. L., Huang, H., Tan, X. H., Lim, W. Q., ... & Krishna, L. K. R. (2021). Parental bereavement–impact of death of neonates and children under 12 years on personhood of parents: a systematic scoping review. *BMC palliative care*, 20(1), 1-17.
- Vinney, C. (2020). What's the difference between eudaimonic and hedonic happiness. Thought Co., Retrived from: <https://www.thoughtco.com/eudaimonic-and-hedonic-happiness-4783750>.