

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014

د. سعاد سعيد كلوب

فلسطين. كلية فلسطين التقنية دير البلح

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014 والتعرف على فاعلية برنامج تنمية التفكير الايجابي لديهن، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (٢٦) طالبة الآتي حصلن على أدنى درجات بمقياس التفكير الايجابي، (١٣) كمجموعة ضابطة، و (١٣) كمجموعة تجريبية، استخدمت بالدراسة برنامج في استراتيجيات التفكير الايجابي ومقياس من إعداد الباحثة، توصلت الدراسة ان النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التفكير الايجابي قبل بدء التجربة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مقياس التفكير الايجابي، وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد التطبيق على أقرانهم في المجموعة الضابطة على مقياس التفكير الايجابي وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة (٣,٥٤٤) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة "Z" بين القياسين (٢,٨٣١) فهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) - مما يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم من الناحية التطبيقية في تنمية تفكير الايجابي لدى طالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي في القياسين البعدي والتتبعي وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي (١,٥٧١)

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي ، لدى طالبات ، الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014

Abstract: The aim of the study was to identify the level of positive thinking among mothers students of the orphans of the martyrs of the Gaza war 2014 and to identify the effectiveness of their positive thinking development program. The study was conducted on a sample consisting of (26) female students who received the lowest score on positive thinking scale, The study found that the following results were found: There were no statistically significant differences between the experimental and control groups in the Positive Thinking Scale before the experiment started. This means that the two groups are equal. In the positive thinking scale, there were differences between the arithmetic averages of the scores obtained by the experimental group in the post-measurement after the application to their peers in the control group on the positive thinking scale. The value of Z between the experimental group and the control (3.544) Except that after positive expectations towards the future is a function at the level of (0.05), there are differences between the averages of the scores obtained by the experimental group on the measure of positive thinking in the tribal and remote measurements, and the value of "Z" between the measures (2.831) is a function at the level of 0.01) - indicating the effectiveness The training program used in the development of positive thinking among female students of mothers of the martyrs of the war of the invasion of 2014, the absence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the scale of positive thinking in the dimensions of the dimension and sequential The (value of "Z" in sequential measurement (1.571

Keywords: positive thinking, female students of mothers of the orphans of the martyrs of the Gaza war 2014

لقد مر على الشعب الفلسطيني الكثير من الحروب والنكبات المتكررة التي كاف لها أثر كبير على أبناء شعبها وخصوصاً ما خلفته من أسر مكلومة فاقدة للمعيل، وقد فاق العدوان الإسرائيلي في الحرة الأخيرة ة على غزة كل التوقعات حيث شن عدوان ا شاملا على قطاع غزة في 7 يوليو 2014 ، والذي تر أثاره السلبية على جميع السكان الذين يعيشون في مدن وقرى قطاع غزة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، حيث كانت هذه الحرة ، وكذلك من أشد الحرة التي عرفها سكان قطاع من أطول الحرة حيث استمرت 51 يوما غزة، فالقصف الإسرائيلي بالطائرات الحربية وطائرات الاستطلاع وبالمدفعية الثقيلة لم يتر منطقة إلا وأصابها الدمار الشديد. وتشير الإحصائية النهائية التي أعدها المرصد الأور متوسطي لحقوق الإنسان إلى أن عدد الضحايا الإجمالي بلغ 2147 شهيدا، 11 من موظفي وكالة الغوث التابعة للأمم المتحدة و302 امرأة، و32من الطواقم الطبية، 16 صحفيا 530 طفلاً

(Euro-Mid Observer For Human Rights . 2014)

وبفعل هذه الحرب تم تدمير ألف المنازل ا بشكل كلي وجزئي الامر الذي أجبر سكان هذه المنازل على النزوح القسري الجماعي إلى مناطق أكثر أمانا للحفاظ على حياتهم وأفراد أسرهم، فاقدين كل أمتعتهم وذكرياتهم حاملين معاناة شديدة من هول الدمار الذي لحق ماما . بمنازلهم لدرجة أن معالم هذه المنازل والمناطق التي توجد بها هذه المنازل قد اختفت تماما وقد أفادت التقارير الصادرة عن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (OCHA) أن أعداد النازحين خلال فترة الحرة على غزة 2014 بلغت (500). نازح أي بنسبة 28 % من نسبة السكان، وتوزعت أعداد النازحين ما بين مراكز الإيواء الرسمية المتمثلة بمدارس الأونروا (293) نازح ومدارس الحكومة (49) نازح، وكذلك مراكز الإيواء غير الرسمية (170) نازح والمتمثلة بالبنائات الفارغة غير المأهولة، البيوت المستأجرة، الإقامة عند الجارة، المساجد، الكنائس

(2014. OCHA)

فاصبح نجد في كل حي وبيت أسرة لشهيد، واصبحت السيدات زوجات الشهداء وامهات الايتام لهن دور أساسي في المجتمع سواء داخل الاسرة او خارجها مما جعلها تضمد جراحها وتقوى عليها لتثبت دورها بهذه الحياة ويذكر العاجز (١٩٩٧) رغم أن البعض يعتقد أن ظاهرة الترملة ظاهرة ثانوية للانتفاضة إلا أنها من أهم وأكبر مشاكلها وأعقدها، حيث ينتج عنها التأثير السلبي على البناء الاجتماعي وعلى الأسر الفلسطينية، والتي نتج عنها حدوث تغيرات اجتماعية بين الأفراد، حيث تتسم هذه لتغيرات بعدم الاتزان الاجتماعي بسبب الممارسات التي تمارسها إسرائيل على الفلسطينيين، باعتبار أن سلامة الأسرة كوحدة اجتماعية أساسية يتكون من مجموعها المجتمع تؤثر سلبا في تكوينه وبناءه (أبو زايد ، 2002 ، ص5)

ولا شك أن زوجات الشهداء من أكثر الناس تأثراً ومعاناة، ففجيرة الوفاة هي حدث الحوادث وأكثرها مشقة على النفس قد يتعرض المرء خلالها لاتجاهات سلبية وانفعالات شديدة يصدرها الأسي

(النيل ، 19981 ، ص 119)

كما يرى البعض أن الزوجات اللاتي فقدن أزواجهن في الحرب كن أكثر انعزالاً وتوتراً من غيرهن مقارنة بزوجات الأسرى والزوجات العاديات

(الخرافي ، 1997 ، ص 20 ؛ (دراسة ، الديب 1992 : 299)

فالأسرة التي تفقد أحد أفرادها تصاب بالخسارة النفسية ,حيث يعتبر حادث صدمي شديد الوطأة نتوقع منه أخطار التعرض للاضطرابات النفسية تلك الاضطرابات قد تتفجر في صورة صريحة ,وتالية على حالة الفقد المباشر ,كالاستجابة الاكتئابية والاضطرابات الشخصية والتي تؤثر على الفرد في مراحل عمره المقبل

(Bowlby,2003,pp10-49)

حيث اظهرت دراسة سمير قوته وبونامكي , وايد السراج (Qouta,Punamaki&Sarraj) أن ثلث النساء الفلسطينيات تعرضن لنوع من انواع العنف وتجارب الفقد والتي تشكل النسبة الاكبر ذلك أن 70% من النساء فقدن احد اعضاء الاسرة نتيجة الحرب والقتال.

وفي هذا السياق يرى بيك(1979Beck) أن فقد احد افراد الاسرة يجعل الفرد يشعر بعدم الامن, وعدم الكفاية وعدم الثقة ,مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف التي يمر بها ,على انها تمثل ضغوطا, ويشعر بعدم القدرة على مواجهتها , مما يجعله أكثر قلقاً ويبدأ (أي فرد) في توقع الخطر , والشر , سواء لنفسه , ام لأسرته ,ويمتد هذا القلق ,والتوجس ,وتوقع الشر في الحاضر , والمستقبل (Beck.2001.p85,p40)

لقد أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علماً غارقاً بصورة تامة في علاج مختلف الضرر النفسي والسلوكي باستخدام نموذج المرض للأداء النفسي الوظيفي للإنسان , و قد تجاهل هذا الاهتمام بالمرض فكرة الفرد القادر علي الإنجاز وتحقيق الذات وفكرة أن بناء القوة وتمكين الفرد سلاح أكثر قوة وفعالية في أدوات العلاج النفسي .لذا فقد هدف علم النفس الإيجابي إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية, وبهذا فإن حركة علم النفس الإيجابي

(Positive Psychology) بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلي علم النفس إيجابي على يد مارتن سيلغمانMartin Seligman, رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين, وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكان القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة

بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات

(Seligman.2002.p4)

إن عملية التفكير عملية إنسانية تتطلب مجهودات من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتؤثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئة الثقافية ويولد الإنسان وهو مزود بآلة التفكير وهي العقل وهذا العقل يعطي أوامره إلى الأحاسيس ، للإبقاء على الخبرات السارة والتخلي عن الخبرات السيئة ، وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبياً كلما زاد من صعوبة المشكلة واستخدام استراتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير السلبي الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية قاتمة ويجعله أكثر تعاسة . (بركات ، 2005 ، ص6)

إن الأفراد عموماً وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل إلى التفكير الإيجابي والمتفائل عند القيام ببعض الخطط واتخاذ القرارات ويحدث هذا بدرجة معينة لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعل الأفراد في حالة نفسية جيدة وتجعلهم يتذكرون الأحداث التي لها أثر طيب وإيجابي ، وعلى هذا فإن تقييم الموضوعات وقتها يأخذ اتجاهًا إيجابيًا وعلى العكس فإن الذاكرة و حالة الأفراد النفسية سيئة تجعلهم يتخذون اتجاهًا سلبياً وتتخذ القرارات غير الجيدة ، ونجد أيضاً أن الأفراد المتمتعين بالأمل والتفاؤل يضعون أمام أعينهم أهدافاً أكبر أكثر من غيرهم لأنهم يفكرون بوسائل تزيد وترفع من مستواهم وأصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الصفات مثل القدرة على تحفيز أنفسهم ،الشعور بالقدرة على تخطي الصعاب إذا ما فكرنا بطريقة إيجابية وذلك لتحقيق الأهداف. (جولمان ، 2000 ، ص130)

وقد قام سليجمان وآخرون بوضع تصنيفٍ لخصال الشخصية الإيجابية تتضمن أربعاً وعشرين خصلة انبثقت من ست فضائل هي الحكمة و المعرفة والشجاعة والحب والعدالة وضبط النفس والسمو وإن توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية. وإن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصحاء فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي. (قاسم ، 2009 ، ص692)

مشكلة الدراسة:

إن الشعب الفلسطيني بجميع فئاته وأعمارهم، وخصوصاً من وقع عليه الدمار الأكبر وهم شريحة أسر الشهداء والذين يعيشون واقعاً مريعاً، فالزوجات اللواتي فقدن أزواجهن على أرض فلسطين وطبيعة المرأة بتكوينها البيولوجي عتد فقدانها لمعليها تشعر بالمرارة والاسى وبأنها فقدت كل ما تملك وبخاصه أن يكون لديها أطفال ، وهذا الشعور نابع من خوف المرأة من المستقبل المجهول الذي ينتظرها وينتظر أفراد أسرتها (علوان ، 2007 ، ص479)

ذلك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة ، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والاولاد ، وهو المسئول عن توفير الحاجات الاساسية من مأكّل ومشرب ومسكن (الخضري ، 2005 ، ص84)

ونظرا للتعامل الباحثة مع هذه الشريحة من المجتمع سواء بشكل شخصي أو خبرتها العلمية وملاحظتها للعديد من النماذج المشرفة التي أثبتت دورها في المجتمع وبأنها ليست أقل مثيلاتها من السيدات وأيضاً ى تكوين مفاهيم إيجابية بناءة عن زوجات الشهداء وانهن عنصر فعال ومهم في المجتمع كل ذلك ساهم في انتاج فكرة هذه الدراسة.

وعندما نتحدث من هن الطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة هن ارامل من قتلوا نتيجة الاعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني خلال انتفاضة الأقصى.

تحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي :

ما فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات الأمهات للأيتام شهداء حرب غزة 2014.؟
وينبثق عن التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي في مستوى التفكير الايجابي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في مستوى التفكير الايجابي؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تدريبي مباشرة وبعد شهرين من المتابعة ؟

فروض الدراسة:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي في مستوى التفكير الايجابي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في مستوى التفكير الايجابي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تدريبي مباشرة وبعد شهرين من المتابعة.

اهداف الدراسة:

- ١- الكشف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي للطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014.
 - ٢- التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي أن وجدت بعد مرور فترة من الزمن على تطبيقه (فترة المتابعة شهرين)
- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الجانب الذي تتناوله، حيث إنها تسعى إلى تنمية التفكير الايجابي لدي الطالبات الامهات لأيتام شهداء(حرب غزة 2104) ، ولا شك أن لهذا الجانب اهمية من كافة النواحي على النحو التالي:

الأهمية النظرية :

أنها دراسة تتبع من واقع المجتمع الفلسطيني خاصة مع الأحداث الأخيرة التي واجهتا حيث قدمت فلذات أكباده فداء الوطن ، وتحدث عن شريحة ليست بالقليلة وهى الطالبات الامهات لأيتام شهداء (حرب غزة . 2014)

- تعتبر الدراسة الأولى التي تناولت تنمية التفكير الايجابي للطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة -حسب علم الباحثة -تعتبر الدراسة إضافة علمية في موضوع تنمية التفكير الايجابي
- إضافة برنامج تدريبي • ومقياس جديدة للتفكير الايجابي إعداد الباحثة، يمكن استخدامها فيما بعد في دراسات علمية وتطبيقية قادمة.

الأهمية التطبيقية :

- توجيه نظر الباحثين لطبيعة هذه الفئة والتغيرات التي تطرأ عليها , الاطفال الأيتام وأمهاتهم يمثلون الحلقة الأضعف من حلقات المجتمع لذلك يحتا جون كل الرعاية والاهتمام من خلال التعرف على ما تعانيه عينة الدراسة من مشاعر سلبية ربما يساعد في توجيه نظر المسؤولين في المجتمع والمؤسسات المهمة لمحاولة التغلب على أسباب تلك المعاناة

- بناء أدوات لقياس وتنمية التفكير الايجابي وفق أسس علمية وتربوية.

- كما أن نتائج الدراسة قد تفيد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في عمل برامج إرشادية لتحسين التفكير الايجابي شبكة العلاقات الاجتماعية لدى فئة الطالبات الامهات لأيتام شهداء اللاتي يعانين من الضغوط النفسية للتخفيف من وطأتها .

- بالإضافة إلى أن نتائج الدراسة الحالية وتوصياتها قد تفيد الباحثين والدارسين في مجال علم النفس بتوفير معلومات حول الطالبات الامهات لأيتام شهداء الحرب ومتغيرات الدراسة الحالية.

٢- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم من خلاله التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي لدى امهات ايتام حرب غزة ٢٠١٤- طالبات كليات التربية السنة الرابعة.

٢-١ مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الاصلي من جميع امهات الايتام شهداء في قطاع غزة بحرب 2014 , وقد بلغ عددهن (1039) ام وزوجة شهيد وقد تم الحصول على هذه الاحصائية من مؤسسة رعاية اسر الشهداء والجرحى , حيث أنه بلغ عدد زوجات الشهداء في محافظة غزة (254) زوجة شهيد, اما في محافظة شمال غزة فقد بلغ العدد (188) زوجة شهيد , اما محافظة الوسطى فالعدد (135) زوجة شهيد , اما محافظة خان يونس فالعدد (274) زوجة شهيد , اما محافظة رفح فالعدد (188) زوجة شهيد

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية ممن تتراوح أعمارهم بين (٢٧-٢١) سنة، وتم اختيار العينة بناءً على ما أسفرت إليه نتائج عملية التطبيق على مقياسي التفكير الإيجابي، وقد تم اختيار (٢٦) من الطالبات الأمهات للأيتام شهداء حرب غزة 2014 و- طالبات كليات التربية السنة الرابعة محافظة غزة للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦- هن الأقل درجات في مقياس التفكير الإيجابي ، حيث اتضح بأنه لا يوجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وتم التجانس بين أفراد العينة على أساس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والمنطقة الجغرافية، ثبت الباحثة المتغيرات جميع الطالبات بكلية التربية جامعة الاقصى في السنة الدراسية جميع الطالبات بالسنة الرابعة النهائية الجامعية وجميعهن بمتوسط اعمار (22-23) وهن امهات لطفلين, عدد سنوات الزواج (4) سنة ,جميعهن سكن في شقة مستقلة بمحافظة غزة , كما وتم توزيع العينة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١) يبين توزيع العينة حسب الجنس

المجموع	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
٢٦	١٣	١٣

أدوات الدراسة:

١- مقياس التفكير الإيجابي: Positive Thinking:

أعدته الباحثة ، ويتكون المقياس من (٤٩) فقرة ويوجد خمسة بدائل أمام كل فقرة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وتعبّر كل فقرة عن درجة التفكير الإيجابي ,وتأخذ كل عبارة درجة تتراوح ما بين (٥ - ١) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٩ - ٢٤٥) ويشمل المقياس أربعة أبعاد فرعية على النحو التالي(مفهوم الذات الإيجابية، الرضا عن الحياة، المشاعر الإيجابية والسعادة, التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (وقامت معدة المقياس بإيجاد معاملات الثبات والصدق للمقياس.

صدق مقياس التفكير الإيجابي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

١- الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له على عينة مكونة من (٣٠) طالبة والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

مفهوم الذات الايجابية		الرضا عن الحياة		المشاعر الايجابية والسعادة		التوقعات الايجابية نحو المستقبل	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.837	14	**0.544	27	**0.682	40	*0.414
2	**0.685	15	**0.579	28	**0.541	41	**0.495
3	**0.781	16	**0.690	29	**0.588	42	**0.582
4	**0.475	17	**0.616	30	**0.571	43	**0.690
5	**0.717	18	**0.840	31	**0.510	44	**0.589
6	*0.451	19	**0.697	32	**0.657	45	**0.542
7	**0.567	20	**0.570	33	**0.679	46	**0.740
8	**0.509	21	**0.470	34	*0.430	47	**0.635
9	**0.490	22	**0.837	35	*0.375	48	*0.435
10	**0.793	23	*0.409	36	**0.611	49	**0.579
11	**0.749	24	**0.862	37	**0.476		
12	**0.803	25	**0.840	38	**0.491		
13	**0.492	26	*0.418	39	*0.412		

** ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

* ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط الفقرات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين

(٠,٣٧٥ ، ٠,٧٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستويي دلالة (٠,٠٥ ، ٠,٠١).

٢- صدق الاتساق الداخلي للأبعاد:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس للتأكد من اتساق الأبعاد مع بعضها البعض والجدول (٣) يبين ذلك:

جدول (٣) يبين معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية للمقياس	مفهوم الذات الايجابية	الرضا عن الحياة	المشاعر الايجابية والسعادة	التوقعات الايجابية نحو المستقبل
مفهوم الذات الايجابية	1			
الرضا عن الحياة	**0.932	1		
المشاعر الايجابية والسعادة	**0.787	*0.409	**0.706	1
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	**0.739	**0.558	*0.417	1

** الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣

* الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للاستبانة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وأن معاملات الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥ ، ٠,٠١) ، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس التفكير الايجابي: للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية:

١- استخدام طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (٣٠) طالبة وكانت قيمة ألفا (٠,٩٣٥)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين مجموع الدرجات بنود المقياس الزوجية على عينة مكونة من (٣٠) طالبة، وقد جاءت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٨٤٤)، وهذه القيمة تدل على أن المقياس يتميز بثبات مرتفع.

٣- البرنامج التدريبي:

- قامت الباحثة بإعداد البرنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي للطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014 وقد استغرق إعداد البرنامج التدريبي الخطوات التالية:
- الاطلاع على الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة, وبعض البرامج التدريبية والارشادية لبناء وتنمية التفكير الايجابي.
 - التعرف على خصائص وسمات والوضع الاجتماعي للعينة من خلال الملاحظة والمقابلة المقصودة.
 - تحديد اهداف البرنامج وصياغتها بمحتوى البرنامج في عدد من الجلسات تحتوي على أهم المعلومات والمهارات التي ينبغي تزويد أفراد المجموعة التدريبية بها والفنيات المستخدمة في هذه الجلسات.
 - مراعاة الاسلوب والتدرج المهني النفسي تحديد بعض الاجراءات والاساليب في محتوى البرنامج .

البناء والتنظيم الجيد للبرنامج التدريبي : وقد حرصت الباحثة على مراعاة ما يلي:-

- التنظيم الجيد لمواد البرنامج , احتواء كل جلسة من جلسات البرنامج -على مهارات تحقق أهداف الجلسة.
- أن يتضمن البرنامج تقنيات وخبرات عملية تتعلمها الطالبات لتطبيقها والاستفادة منها في شتى مجالات الحياة.
- حرصت الباحثة على استخدام امثلة واقعية نابغة من اختيار العينة حتى يكون ذلك دافعا لسرعة تعلم افراد العينة .
- استثارة الانتباه والتركيز للأفراد العينة وذلك من خلال الحيوية والنشاط لهن بالجلسات التدريبية .

تعريف البرنامج التدريبي: اعددت الباحثة البرنامج التدريبي حيث صُمم في ضوء استراتيجيات التفكير الايجابي بشكل اساسي ,والارشاد والتوجيه والتدريب الجماعي ؛ يهدف من خلالها إيصال الطالبة لحالة من الاستبصار ومساعدتها لتنمية التفكير الايجابي لأنه يأتي كخدمة وسيطة تتعامل مع الأفراد العاديين الذين يعانون من صعوبات تكيفية في الحياة اليومية و يحتاجون الى مساعدة متخصصة من أجل تعلم الاساليب الناجحة في مواجهتها ؛ حيث أكدت الكتابات التربوية على أن هذا النوع من البرنامج يعد هو الاكثر فاعلية قياساً بالطرق الأخرى , وذلك فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل, ويرجع ذلك إلى انه يستخدم استراتيجيات للمواجهة يتم تدريب الافراد عليها مع التركيز على ما قد يواجهه في المستقبل من عقبات ومشكلات, كما أن هذا النوع من البرامج يركز على إحداث تعديل السلوك والاتجاهات ,ويتم ذلك من خلال استعداد الفرد ليفهم ويوجه ذاته ويغير سلوكه عن طريق وضعه في الجماعة بالإضافة إلى مساعدته على الحديث والمشاركة الايجابية داخل الجماعة وتسهيل تكوين الصداقات والاستمتاع باللقاءات الجماعية وتعلم الرفض عندما يجب ذلك والتعبير عن المشاعر بصدق والتحكم في مختلف الضغوط التي يمكن ان تثار عند التفاعل الاجتماعي , واجراء تصحيح

وتعديل الافكار بالنسبة لشخصية الفرد , ويتكون البرنامج من (10) جلسة , والتي تعمل على زيادة تقييم اعضاء المجموعة التجريبية لذواتهن والوعي بها , ومن ثم تنمية الثقة بأنفسهن .

اهداف برنامج التفكير الايجابي:

الهدف العام:

يهدف البرنامج إلى تنمية التفكير الايجابي الطالبات الامهات ايتام شهداء حرب غزة 2014

الاهداف الفرعية:

- خفض الضغوط الانفعالية لدى الطالبات الناتجة عن شعورهن بالألم الفقدان, وتحويلها إلى ضغوط مُعلمة.
- اكساب الطالبات الثبات الانفعالي في المواقف الحياتية.
- إدراك استراتيجيات التفكير الايجابي والتمكن من تطبيقها.
- مساعدة الطالبات في استخدام مهارة التخيل في تحقيق الاهداف وادراك اهميته.
- تنمية المهارات الاجتماعية للطالبات من خلال إمدادهم ببعض الاستراتيجيات التفاؤل والتفكير الايجابي
- اكساب الطالبات القدرة على استدعاء الخبرة الايجابية على المستويين العقلي والانفعالي.
- مساعدة الطالبات على التخلص من الخبرات السلبية التي حدثت في الماضي بما تمتلك من ادوات.
- تدريب افراد العينة على تجنب البرمجة السلبية واعادة البرمجة الايجابية .
- إرساء مثبت لشعور بالسعادة لاستدعائه في أي وقت .
- التعرف على مستوى التحدث مع الذات وذلك للوصول إلى البرمجة الايجابية للذات لتصبح الرسالة واضحة .
- التعرف على وظيفة العقل الباطن ,إكساب الطالبات القدرة علي التعامل مع عقله الواعي واللاوعي.
- اكسابهن بعض العادات الشخصية الخاصة التي تساعد في تنمية التفكير الايجابي .
- اكسابهن مهارة التحدث والتعبير عن النفس بحرية وقوة.
- اكسابهن مهارة تحديد الاهداف في إطار وبطريقة ايجابية والاثار الايجابية له والمعوقات وكيفية التغلب عليها.
- مساعدتهن في تقويم قدرتها على تغيير الماضي السلبي و-دعم ذاتها كلما انجزت هدفاً (التحفيز الذاتي).
- اكساب الطالبات النظرة الايجابية للذات وإزالة الشعور بالنقص والدونية, و تبني وجهة نظر ايجابية نحو الآخرين.

تقويم البرنامج:

- التقييم التكويني: قامت الباحثة بتقييم كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال الطالبات المشاركات و عمل مراجعة للجلسة السابقة وتمارين مع اقتراحاتهم.
- التقييم الختامي: طبقت الباحثة مقياس التفكير الايجابي في نهاية الجلسة الاخيرة من أجل معالجتها احصائياً للتأكد من مدى تحقيق البرنامج لأهدافه .
- التقييم التتبعي: طبقت الباحثة مقياس التفكير الايجابي بعد شهر من الانتهاء من جلسات البرنامج التدريبي ثم عالجه احصائياً , للتأكد من مدى استمرار التغيير الذي حدث في سلوك الطالبات المشاركات.
- مرحلة تطبيق وتنفيذ البرنامج التدريبي: طبق في شهر 2-2015-21 والانتهاه منه في 4-2015-31 بمعدل جلستين اسبوعياً

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة
1-	إرساء العلاقة	- الترحيب بالمجموعة وأسباب اختيارهم للمشاركة بالبرنامج. - تعارف بين أفراد المجموعة التدريبية. - إرساء توجه إيجابي نحو البرنامج وتكوين جو من الثقة والألفة. - توضيح أهداف البرنامج التدريبي ومحتواه وحثهم على التعاون والمشاركة بإيجابية والاتفاق على عدد الجلسات ومواعيدها.	بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة وقدمت نفسها للمجموعة وطلب منهم ذكر اسمائهن وأن يذكر كل شخص نبذة عن شخصيتها رأيها في صورة الجلسات وهواياته والمعنى الذي يبحث عنه ويريد تحقيقه وأهمية التفكير الايجابي لهن. ١- قامت الباحثة بإرساء توجه إيجابي نحو البرنامج من خلال المنافع والثمار إلى سوف تعود عليهن جراء مشاركتهن الجلسات والخبرات والأنشطة التي سوف تتيحها لهن الجلسات . ٢- الاتفاق مع أفراد المجموعة العلاجية على مواعيد الجلسات وعددها وأهمية الالتزام والمشاركة في الأنشطة والواجبات المنزلية. ٣- توضيح طبيعة البرنامج التفكير الايجابي وأهدافه في تنمية وتطوير الشخصية وشرح استراتيجيات التفكير الايجابي الحوار الذاتي -النمذجة - التخيل - المقارنة اتخاذ القرار".
2-	التفكير الايجابي	- تعريف أفراد المجموعة التفكير الايجابي وأبعاده . - توضيح خصائص معوقات التفكير الايجابي وتفسيرات التفكير السلبي. - الأفكار والمشكلات التي يعاني منها أفراد المجموعة المشاركة.	١- بدأ الجلسة بالترحيب بالمجموعة العلاجية وتوضيح لأفراد المجموعة التفكير الايجابي وأبعاده. ٢- توضيح الآثار المترتبة على عدم معاشية جودة الحياة. ٣- مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في المعوقات

التي تحول دون التمكن من التفكير الايجابي والمشكلات المرتبطة بذلك. ٤- مناقشة أفراد المجموعة المشاركة عن أهمية التفكير الايجابي وأنه يعكس الشخص السوية الايجابية.			
١- الترحيب بأفراد المجموعة العلاجية ومناقشة الواجب المنزلي. ٢- مناقشة أفراد المجموعة العلاجية عن جوانب القوة لدى كل شخص وكذلك جوانب الضعف. ٣- مساعدة كل شخص بالمجموعة العلاجية على تقبل الذات والتسامح تجاه التوترات، وأنه في سبيل بحث الإنسان عن المعاني الايجابي لا بد أن تقابله الصعاب والمعاناة وأن تغلبه على المعاناة وتحقيق المعنى الإيجابي ينعكس على جودة الحياة لديه. ٤- أهمية الاستفادة من خبرات القوة في الماضي ليفهم الحاضر ويخطط للمستقبل مع استبعاد اللوم على الآخرين لأنه يعطل الشخصية مع تدعيم الثقة بالذات الواجب المنزلي - صف نفسك في كلمات. أن يذكر كل شخص جوانب القوة والضعف لديه.	- استبصار أفراد المجموعة العلاجية بجوانب القوة والضعف لديهم. - التأكيد على أهمية تنمية جوانب القوة وتدعيمها ومحاولة اكتشاف جوانب الضعف التي تحول دون جودة الحياة لديهم. - مساعدة الشخص على تفعيل جوانب القوة والضعف لديه كأنها مشاعر طبيعية.	اكتشاف الذات والحوار الذاتي	3-
١- الترحيب بالمجموعة ومناقشة الواجب المنزلي. ٢- مناقشة أفراد المجموعة عن كف يقضي وقته؟ مع بعض التوجيهات بمهارة تنظيم الوقت. ٣- مساعدة أفراد المجموعة ا على الاستفادة من وقت الفراغ من خلال جدول الهوايات المتنوع وميول كل شخص. ٤- تدعيم المجموعة لأهمية أحداث توازن بين ممارسة المذاكرة والعمل وممارسة الهوايات بحيث لا يطغى جانب على آخر فيعكس شخصية متوازنة من العمل وممارسة الهوايات وتوقيتاتها. الواجب المنزلي: عمل جدول مدرسي للمذاكرة وممارسة الهوايات - أن يذكر كل شخص اين يقضى عطلة نهاية الأسبوع	- تنمية قدرة أفراد المجموعة على مهارة اتخاذ القرار - تنمية قدرة أفراد المجموعة على تنظيم الوقت. - مساعدة أفراد المجموعة على الاستفادة من وقت الفراغ. - إدراك المجموعة لأهمية التوازن بين الدراسة والعمل وممارسة الهوايات.	إدارة الوقت واتخاذ القرار	5

6-	التواصل الاجتماعي	- تبصير المجموعة بأهمية الآخرين في حياتهم. - إدراك المجموعة أن تحقيق المعنى الايجابي يكون في محيط اجتماعي وأن الآمال والطموحات تحققها من خلال علاقاتنا بالآخرين	١- الترحيب بالمجموعة او مناقشة الواجب المنزلي. ٢- تبصير المجموعة بأهمية التواصل الاجتماعي وأن أساس الحياة المليئة بالمعاني الجيدة. ٣- إدراك المجموعة لأهمية الآخرين في حياة مثل الأسرة والاصدقاء والمعارف وكيف أن مساعدة الآخرين يثري الحياة ويعطيها معنى. ٤- تبصير المجموعة بأن كل المواقف والأحداث في حياته مرتبطة بالآخرين وأن النجاح في تحقيق المعنى يكن في سياق اجتماعي مدعم ومساند له. الواجب المنزلي: يذكر كل شخص بالمجموعة العلاجية (أ) شخص له تأثير كبير في حياته. (ب) أن يذكر كل شخص نماذج لأشخاص أثروا الحياة الاجتماعية.
7-	السعادة التمدجة	- تبصير المجموعة أن السعادة والتتمم بالحياة ينبع من اكتشاف المعاني وتحقيقها. - المعنى الايجابي للحياة يعكس السعادة وأن فقدان المعنى يجلس الألم النفسي. - التأكيد أن معايشة الاحداث الايجابية والثقة بالقدرات يشعر الشخص بالسعادة والرضا عن الحياة.	١- الترحيب بالمجموعة ومناقشة الواجب المنزلي. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة العلاجية على بعض النماذج الإنسانية الايجابية التي أثرت الحياة بالعامه. ٣- مناقشة أهمية تشكيل الشخص لحياته وفق اختياراته وأن تحقيق المعنى بداخله يشعره بالسعادة والثقة بالذات والقدرات. الواجب المنزلي: أن يكتب كل فرد بالمجموعة العلاجية الخبرات السارة التي مر بها.
8-	التفاؤل المتعلم	- مساعدة المجموعة على تدعيم الاتجاه الايجابي التفاؤلي نحو المستقبل. - إدراك المجموعة أن التخليط للمستقبل وتحقيق الآمال والطموحات ينبع من داخل الشخص على الذات. - تدعيم الاتجاه الايجابي التفاؤلي نحو المستقبل ومعايشة جودة الحياة والتغلب على الصدمات.	١- الترحيب بالمجموعة ومناقشة الواجب المنزلي. ٢- مناقشة المجموعة حول الآمال والطموحات المستقبلية والسبيل إلى تحقيقها من خلال الجدد والاجتهاد في العمل والثقة في القدرات. ٣- مناقشة المجموعة حول خصائص الشخصين الايجابية التي تعكس التفاؤل والتمتع بجودة الحياة الواجب المنزلي: ماذا تريد أن تكون ما الأهداف التي ترغب في تحقيقها وما الأهداف التي تسعى لتحقيقها في المستقبل.
9-	تقويم	التعرف على الخبرات المستفادة من	١- الترحيب بالمجموعة ال ومناقشة الواجب المنزلي.

٢- مناقشة أفراد المجموعة عن مدى استفادتهم من البرنامج وأثره في تحسين الأفكار الإيجابية والحياة لديهم. ٣- مناقشة المجموعة عن آرائهم في أهداف البرامج ومدى الاستفادة منه وتساعدتهم ومزايا العلاقات داخل الجلسة والتحالف التدريبي والمساندة من الباحثة مع أفراد المجموعة ومدى مساهمة ذلك في تحسين الأفكار الإيجابية والحياة لديهم. ٤- تأكيد أهمية انتقال أثر التدريب من خلال جلسات البرنامج في مواقف الحياة المستقبلية .	البرنامج جلسات البرنامج التفكير الإيجابي. - استجلاء فعالية البرنامج وحجم التأثير. - تحديد موعد جلسة المتابعة.	
١- بدأت الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة توجيه الشكر مهم على الاهتمام والمشاركة والالتزام بجلسات البرنامج. ٢- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على أفراد المجموعة وهو التطبيق البعدي للوقوف على مستوى التقدم في التفكير والمواقف الإيجابية بعد المرور بخبرات جلسات البرنامج . ٣- في نهاية توجهت الباحثة بالشكر لأفراد المجموعة على التعاون التام في مواصلة جلسات البرنامج ا مع تمنياتها بحياة سعيدة وتنعم بحياة مليئة بالمعاني الجيدة ومعايشة السعادة وإذا احتاج فرد الاتصال نرحب الباحثة بذلك لحين الالتقاء في جلسة المتابعة بعد شهرين	١٠-١ التقييم أثر البرنامج - تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على أفراد المجموعة بعد انتهاء فترة التدريب. - التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي للطلّابات الامهات للأيتام شهداء حرب غزة 2014	

ضبط المتغيرات قبل بدء التدريب:

انطلاقاً من الحرص على سلامة النتائج ، وتجنباً لآثار العوامل الدخيلة التي يتوجب ضبطها والحد من آثارها للوصول إلى نتائج صالحة قابلة للاستعمال والتعميم، تبنّت الباحثة طريقة " المجموعتان التجريبية والضابطة باختبارين قبل التجربة ، ويعتمد على تكافؤ وتطابق المجموعتين من خلال الاعتماد على الاختيار المقصود

لأفراد العينة ، ومقارنة المتوسطات الحسابية في بعض المتغيرات أو العوامل لذا قامت الباحثة بضبط المتغيرات التالية:

١- تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل تطبيق البرنامج في مقياس التفكير الايجابي:

جدول (٤) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في مقياس التفكير الايجابي في القياس القبلي (ن=٢٦)

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
مفهوم الذات الايجابية	تجريبية	13	13.385	174.000	83.000	0.077	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.615	177.000			
الرضا عن الحياة	تجريبية	13	13.577	176.500	83.500	0.052	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.423	174.500			
المشاعر الايجابية والسعادة	تجريبية	13	13.731	178.500	81.500	0.155	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.269	172.500			
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	تجريبية	13	13.923	181.000	79.000	0.284	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.077	170.000			
الدرجة الكلية	تجريبية	13	13.808	179.500	80.500	0.206	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.192	171.500			

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مقياس التفكير الايجابي قبل بدء التجربة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مقياس التفكير الايجابي.

٣- نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يتعلق بنتائج الفرض الاول

ينص الفرض الاول على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الايجابي.

جدول (٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التفكير الايجابي في القياسين القبلي والبعدي (ن=١٣)

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي	
	م	ع	م	ع
مفهوم الذات الايجابية	40.385	7.654	48.769	5.357
الرضا عن الحياة	41.846	8.092	51.231	4.206
المشاعر الايجابية والسعادة	36.538	7.806	47.692	6.033
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	30.385	10.038	39.462	3.099
الدرجة الكلية	149.000	24.062	187.154	12.707

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح القياس البعدين وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس التفكير الايجابي.

جدول (٦) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في التفكير الايجابي في القياسين القبلي والبعدي (ن=١٣)

البعد	القياس		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير ايتا
مفهوم الذات	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	2	5.000	10.000	2.485	دالة عند	0.607

البعد	القياس		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير ايتا
الايجابية		الرتب الموجبة	11	7.364	81.000		٠,٠٥	كبير
		التساوي	0					
الرضا عن الحياة	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	2	1.500	3.000	2.499	دالة عند ٠,٠٥	0.610 كبير
		الرتب الموجبة	8	6.500	52.000			
		التساوي	3					
المشاعر الايجابية والسعادة	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	2	4.500	9.000	2.556	دالة عند ٠,٠٥	0.620 كبير
		الرتب الموجبة	11	7.455	82.000			
		التساوي	0					
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	4	3.375	13.500	2.238	دالة عند ٠,٠٥	0.556 كبير
		الرتب الموجبة	9	8.611	77.500			
		التساوي	0					
الدرجة الكلية	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	2	2.500	5.000	2.831	دالة عند ٠,٠١	0.667 كبير
		الرتب الموجبة	11	7.818	86.000			
		التساوي	0					
		الإجمالي	13					

يتبين من جدول (٦) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة "Z" بين القياسين (٢,٤٨٥)، (٢,٤٩٩)، (٢,٥٥٦)، (٢,٢٣٨)، (٢,٨٣١) على التوالي، وجميع هذه الفروق دالة عند (٠,٠٥) عدا الدرجة الكلية فهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

مناقشة الفرض الأول: تعزو الباحثة ذلك الي جدوي وفاعلية البرنامج لعل من أكثر الفئات التي تعرضت إلى تلك الضغوطات والأحداث الصادمة زوجات الشهداء، ذلك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة وللأولاد، وهو المسئول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكّل ومشرب، ومسكن

(الخضري ، ٢٠٠٥ ، ص٨٤)

ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت إلى تلك الضغوطات والأحداث الصادمة زوجات الشهداء، ذلك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة وللأولاد، وهو المسئول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكّل ومشرب، ومسكن (الخضري ، ٢٠٠٥ ، ص٨٤)

ويذكر العاجز (١٩٩٧) رغم أن البعض يعتقد أن ظاهرة الترمّل ظاهرة ثانوية للانتفاضة إلا أنها من أهم وأكبر مشاكلها وأعقدها، حيث ينتج عنها التأثير السلبي على البناء الاجتماعي وعلى الأسر الفلسطينية، والتي نتج

عنها حدوث تغيرات اجتماعية بين الأفراد، حيث تتسم هذه التغيرات بعدم الاتزان الاجتماعي بسبب الممارسات التي تمارسها إسرائيل على الفلسطينيين، باعتبار أن سلامة الأسرة كوحدة اجتماعية أساسية يتكون من مجموعها المجتمع تؤثر سلباً في تكوينه وبناءه (أبو زايد ، ٢٠٠٢ ، ص٥) ولا شك أن زوجات الشهداء من أكثر الناس تأثراً ومعاناة، ففجعة الوفاة هي حدث الحوادث وأكثرها مشقة على النفس قد يتعرض المرء خلالها لاتجاهات سلبية وانفعالات شديدة يتصدرها الأسى

(النبال ، ١٩٩٨ ، ص١١٩)

كما يرى البعض أن الزوجات اللاتي فقدن أزواجهن في الحرب كن أكثر انعزلاً وتوتراً من غيرهن مقارنة بزوجات الأسرى والزوجات العاديات

(الخرافي ، ١٩٩٧ ، ص٢٠)

(الديب ، 1992 . 299)

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي.

جدول (٧) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التفكير الإيجابي في القياس

البعدي (ن=٢٦)

المجموعة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	م	ع	م	ع
مفهوم الذات الإيجابية	48.769	5.357	41.615	6.886
الرضا عن الحياة	51.231	4.206	43.538	8.283
المشاعر الإيجابية والسعادة	47.692	6.033	38.308	7.729
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	39.462	3.099	30.231	9.549
الدرجة الكلية	187.154	12.707	153.538	23.978

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجته الكلية قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي Mann-

Whitney اللابارمترى والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس المستخدم في الدراسة وفيما يلي جدول يوضح ما توصل إليه الباحث من نتائج.

جدول (٨) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في مقياس التفكير الايجابي في

القياس البعدي (ن=٢٦)

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير ايتا
مفهوم الذات الايجابية	تجريبية	13	17.385	226.000	34.000	2.600	دالة عند ٠,٠١	كبير
	ضابطة	13	9.615	125.000				
الرضا عن الحياة	تجريبية	13	17.462	227.000	33.000	2.651	دالة عند ٠,٠١	كبير
	ضابطة	13	9.538	124.000				
المشاعر الايجابية والسعادة	تجريبية	13	17.769	231.000	29.000	2.862	دالة عند ٠,٠١	كبير
	ضابطة	13	9.231	120.000				
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	تجريبية	13	16.654	216.500	43.500	2.108	دالة عند ٠,٠٥	كبير
	ضابطة	13	10.346	134.500				
الدرجة الكلية	تجريبية	13	18.808	244.500	15.500	3.544	دالة عند ٠,٠١	كبير
	ضابطة	13	8.192	106.500				

يتبين من جدول (٨) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد التطبيق على أقرانهم في المجموعة الضابطة على مقياس التفكير الايجابي وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة (٢,٦٠٠)، (٢,٦٥١)، (٢,٨٦٢)، (٢,١٠٨)، (٣,٥٤٤) على التوالي وجميع هذه الفروق دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل فهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

مناقشة الفرض الثاني: تعزو الباحثة ذلك الي أن البرنامج التدريبي جعل افراد العينة لديها استراتيجيات التفكير الايجابي وتتفق هذا مع نتائج وكذلك دراسة (ابراهيم 2005) ودراسة (سعيدة 2005) وجود تحسن في درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اختبار التفكير الايجابي ومقياس الضغوط النفسية , ودراسة (الخولي 2012) التي اظهرت نتائج ايجابية لصالح المجموعة التجريبية في التفكير الايجابي ومستوي الطموح للطالبات المتأخرات دراسياً، وتتمثل مشكلة التي تواجهها المرأة عندما تكون طالبة وام ارملة في صعوبة الجمع بين عدة ادوار اجتماعية في أن واحد داخل البيت وخارجه كون المرأة تعيل الاسرة والمسئولة المباشر عليها، لذلك يوجد اهمية كبيرة في ضرورة تنمية التفكير الايجابي للمحافظة على صحتها النفسية , وهذا ما اكدته دراسة

(ثابت 2001) أهمية الصحة النفسية للأُمهات دوراً كبيراً في مدى الضغط الذي يمكن أن يعاني منه الطفل، وفسرت الباحثة ان بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل دال عند مستوى دالة (٠,٠١) وذلك يرجع لطبيعة الوضع السياسي للقضية والمجتمع الفلسطيني واستمرار عدم الاستقرار والامان وحالة الترقب المستمرة بنشوب حرب اخرى على القطاع في ظل التهديدات الصهيونية المستمرة لقطاع غزة.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الخامس على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الايجابي.

جدول (٩) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على التفكير الايجابي في القياسين البعدي والتتبعي (ن=١٣)

المجموعة	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	م	ع	م	ع
مفهوم الذات الايجابي	48.769	5.357	50.231	3.586
الرضا عن الحياة والآخرين	51.231	4.206	54.000	3.851
المشاعر الايجابية والسعادة	47.692	6.033	49.692	4.733
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	39.462	3.099	41.692	3.038
الدرجة الكلية	187.154	12.707	195.615	10.540

يتبين من جدول (9) عدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي، وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية ونفسها على مقياس التفكير الايجابي في القياسين البعدي والتتبعي قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية.

جدول (١٠) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في التفكير الايجابي في القياسين البعدي والتتبعي (ن=١٣)

البعد	القياس		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
مفهوم الذات	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	4	6.000	24.000	1.182	غير دالة

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الإيجابية	الرتب الموجبة	8	6.750	54.000		إحصائياً
	التساوي	1				
الرضا عن الحياة والآخرين	الرتب السالبة	4	5.250	21.000	1.415	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	8	7.125	57.000		
	التساوي	1				
المشاعر الإيجابية والسعادة	الرتب السالبة	7	4.643	32.500	0.911	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	6	9.750	58.500		
	التساوي	0				
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	الرتب السالبة	3	6.667	20.000	1.496	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	9	6.444	58.000		
	التساوي	1				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	2	9.500	19.000	1.571	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	10	5.900	59.000		
	التساوي	1				
	الإجمالي	13				

يتبين من الجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي (١,١٨٢) ، (١,٤١٥) ، (٠,٩١١) ، (١,٤٩٦) ، (١,٥٧١) .

مناقشة الفرض الثالث: وتعزو الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي واستمرار اثره في شخصية افراد العينة بحيث اصبح التفكير الإيجابي جزء اساس في العقل الباطن للطالبة الارملة والام لأيتام هي المسؤولة على رعاية نفسها واسرتها وهذا ما يساعدها على النجاح في دورها الجديد بالحياة فتتفق الباحثة مع دراسة (ابو بكر 2006) حيث ذكرت أن الادوار الجديدة لكل من الأرملة والارملة يبدو أنها تختلف في جوانب عديدة ، ويبدو أن هذا يرجع في المحل الأول الى اختلاف الجنس ذلك لأنه ولأسباب عدة يكون الدور الجديد للأرملة أكثر صعوبة في مجال التوافق سيكولوجيا واجتماعيا ، أذا قورن بدور الارمل ومن بين هذه الاسباب، أن الزواج يكون عادة أكثر اهمية بالنسبة للمرأة ، ولهذا فانهاء الزواج يعني انتهاء لدور حيوي بالنسبة للزوجة ، اذا ما قورن بالدور المماثل للرجل اذا ظل على قيد الحياة ، وذكرت دراسة (ابو مطير 2014) أن الارملة لا تجد تشجيعا اجتماعيا على الزواج مرة ثانية ولهذا تكون أكثر ميلاً من الارمل على عدم تكرار الزواج، أن مشكلات الارملة في حياتها

بتحمل المسؤولية الاقتصادية لنفسها ولأطفالها سوف تواجه امكانية معاودة النظر الى مستوى المعيشة الذي سيتعرض بشكل أو باخر للهبوط وهذا الموقف قد لا يتعرض له الارمل، تواجه الارملة في حياتها الاجتماعية قيودا أكثر مما يواجه الارمل ، وهذا ما اكدته دراسة

(الخولى ، 1983 ، ص218)

أن المرأة بوجه عام أكثر ميلاً للسلام اجتماعيا، وأكثر ميلاً الى لتعايش مع ظروفها الجديدة ، واطهرت دراسة (الحو، 2014 ، ص28)

بما انها زوجة شهيد فكتبت من خلال تجربتها أنها رات أن اقامة العلاقات والروابط بالمجتمع يساعدها على التغلب على معاناتها، لا نها تشعر أنها ليست وحيدة وقادرة على نفع غيرها وتقديم ما بوسعها لهم ،وانها عضو فعال وليس مهمش ويجب عليها تقوية العلاقات والتواصل بالمجتمع الذي تعيش فيه وتتأثر بها ، كما اكدت دراسة كل من (الصفدي 2013)، (السميري 2014) أن زوجات الشهداء تتمتع بمستوي عالي من المساندة الاجتماعية وكذلك دراسة (الشيرواي 2012) ان الارملة تحاول الاستفادة من الخبرات التي عاشتها بفقد زوجها في وضع اساليب منطقية لمواجهة مشكلاتها والعمل على تخيلها لبعض الموافق واحداث الحياة الضاغطة في المستقبل واسلوب مواجهتها حيث تعمل جاهدة على الثبات دورها في المجتمع

دراسة (عابد2008) ودراسة (يونس2005) اكدت أن زوجات شهداء الحاصلات على دبلوم فما فوق يتمتعن بجودة أكثر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة في حين لم يكن له أثر على البعد الاسري والاجتماعي والشخصي والاتزان الانفعالي ،وهذا ما يؤكد على ضرورة اخضاع زوجات الشهداء الى برامج تأهيل نفسي وشخصي كما هو في الدراسة الحالية حيث تكون الزوجة في هذه المرحلة مركزة جل اهتمامها بعائلتها واسراتها وتوفير حياة جيدة لهم ويكون لديها طموح بإكمال دراستها وتطوير ذاتها ولكنها تعطي اولوية لأبنائها واسرتها مما يجعلها تتمتع بجودة صحية ونفسية أقل، كما أكدت دراسة (ابو شريفة 2011) أن متغير عدد سنوات الزواج وعدد الاولاد ليس له أثر على البعد الاسري والبعد الشخصي والنفسي ولا تزان الانفعالي عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

المصادر

- ابو بكر ، خولة .(2006). اثر الفقدان على الصحة النفسية للأرامل والنكالي الفلسطينيين ، مجلة شبكة

العلوم النفسية والعربية ، العدد12

- أبو شريفة ، ميساء .(2011).اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعا لدى عينة من زوجات

الشهداء في قطاع غزة(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية ،غزة.

- ابو مطير ، محمد على .(2013).قلق المستقبل لأمهات الايتام وعلاقته بالطموح والحساسية الانفعالية

لأبنائهن ،(رسالة ماجستير غير منشورة)،الجامعة الاسلامية ،غزة.

- الأغا، ريهام . (2011) . التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الارامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية (رسالة

ماجستير غير منشورة).الجامعة الاسلامية ،غزة.

- بركات ,زياد غانم (2005): "التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة :دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية " ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، 4-138p-85-3
- الحلو , ريناد .(2014). الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظة غزة في ضوء التوجيه التربوي الاسلامي(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الاسلامية, غزة.
- الخرافي , نوريه .(1997).مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وأثرها في التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن.(رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الكويت . الكويت.
- الخضري, باسل (2011).التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء وزوجات ذوي المنازل المهمة "دراسة مقارنة" (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس أبوديس.
- خويطر ، وفاء (2010). الامن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (الارملة - المطلقة) وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الاسلامية, غزة
- السميوي , نجاح.(2014).فعالية برنامج ارشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظة غزة. مجلة النجاح (للعلوم الانسانية), 28 (6)
- الشيراوي , أماني عبد الرحمن (2012).اسلوب مواجهة الارملة للضغوطات النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية . مجلة العلوم التربوية والنفسية , (30)
- الصفي , رولا(2013) المساندة الاجتماعية والصلاية النفسية وعلاقتها بقلق الميقل لدى زوجات الشهداء والارامل بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة) ,جامعة الازهر , غزة
- عابد, وفاء .(2008). الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض التغيرات النفسية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية. غزة
- قاسم , عبد المريد (2009): "أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية "، دراسات نفسية ، (4)19-
- المزيني ,اسامة.(2011) المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب 2008 ل ضوء بعض التغيرات , مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية) , 19 (2)
- يونس , محمد محمود (2005) مدى فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى اعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة في الجامعة الاردنية" مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية ,المجلد ٣٢ العدد ٣
- Bowlby Jehn (2000). Grief And Mourning In Infancy And Early Child Hood , The Psychoatic Study Of The Child International Universities Press , Vol 51, pp10-4.
- Callis,Carolyn & Dickey, Lois (1980) Interactive effects of achievement anxiety, academic achievement, and instructional mode on performance and course attitudes ,Home Economics Research Journal . 8,3,227-26

- ١- Martin E.P. Seligman (2002).Positive psychology ,positive prevention, and positive therapy. in C.R. Snyder&S.J .Lopey,The hand book of positive psychology ,New York, Oxford university
- ٢Euro-Mid Observer For Human Rights, 2014(