

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

د. سعاد سعيد كلوب

فلسطين. كلية فطين التقنية دير البلح

### الطس

هفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014 والتعرف على فاعلية برنامج تنمية التفكير الإيجابي لديهن، وأجريت الدراسة على عينة تكوت من (٢٦) طالبة الآتي حصلن على أدنى درجات بمقياس التفكير الإيجابي، (١٣) كمجموعة ضابطة، و(١٣) كمجموعة تجريبية، استخدمت بالدراسة برنامج في استراتيجيات التفكير الإيجابي ومقياس من إعداد الباحثة، توصلت الدراسة ان النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التفكير الإيجابي قبل بدء التجربة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مقياس التفكير الإيجابي، وجود فروق بين المتوسطات لحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد التطبيق على أقرانهم في المجموعة لضابطة على مقياس التفكير الإيجابي وكت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة (٣,٥٤٤) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥)، وجود فروق بين المتوسطات لحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي، وكت 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 الإيجابي لدى طالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة 2014، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي وكت قيمة "Z" في القياس التتبعي (١,٥٧١)

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

---

The effectiveness of a training program to develop positive thinking among female students, mothers of orphans, martyrs of the 2014 Gaza war

Dr. Souad Saeed Kloob

Palestine. Palestine Technical College Deir al-Balah

---

#### Abstract

The research aimed to identify the level of positive thinking among female students, mothers of orphans of the martyrs of the 2014 Gaza war, and to identify the effectiveness of the positive thinking development program for them. The research sample consisted of 26 female students , who got the least scale of positive thinking ,and (13) of them as an experimental group. The researcher used a program in positive thinking strategies and a scale prepared by the researcher. The research found the following results: There are no statistically significant differences between the experimental and control groups in the positive thinking scale before the start of the experiment. This means that the two groups are equivalent in the positive thinking scale, and there are differences between the arithmetic averages of the scores obtained by the experimental group in the post measurement ,and after applying to their peers in the control group on the positive thinking scale, the value of "Z" between the experimental and control group was (3.544) a function at the level of significance (0.01) except the positive expectations towards the future, it is a function at the level of significance (0.05), and there are differences between the arithmetic averages of the scores obtained by the experimental group on the scale of positive thinking in pre and post measurement , and the value of "Z" between the two measurements was (2.831), as it is a function at the significance level of 0.01) - which indicates the effectiveness of the training program used from a practical point of view in developing positive thinking among female students of mothers of orphans of the martyrs of the 2014 Gaza war. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the positive thinking scale in the post and follow-up measurements, and the value of "Z" in the follow-up measurement was (1.571).

Keywords: Positive thinking, among students, mothers of orphans of the martyrs of the 2014 Gaza war.

لقد مر على الشعب الفلسطيني الكثير من لحروب 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 على غزة كل التوقعات حيث شن عدواناً شاملاً على قطاع غزة في 7 يوليو 2014، والتي تر آثاره السلبية على جميع السكان الذين يعيشون في مدن وقوى قطاع غزة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، حيث كت هذه الحرة، وكذلك من أشد الحروة التي عرفها سكان قطاع من أطول الحروة حيث استمرت 51 يوماً غزة، فلهف الإسرائيلي بطائرات حربية وطائرات الاستطلاع وبالمدفعية الثقيلة لم يتر منطقة إلا وأصابها الدمار لشديد. وتشير الإحصائية النهائية التي أعدها المرصد الأور متوسطي لحقوق الإنسان إلى أن عدد لضحايا الإجمالي بلغ 2147 شهيداً، 11 من موظفي وكالة الغوث التابعة للأمم المتحدة و302 امرأة، و32 من لطواقم لطبية، 16 صحفياً و530 طفلاً

(Euro-Mid Observer For Human Rights . 2014)

وبفعل هذه الحرب تم تدمير آلاف المنازل بشكل كلي وجزئي الأمر التي أجبر سكان هذه المنازل على النزوح القسي لجماعي إلى منطلق أكثر أماناً للحفاظ على حياتهم وأفراد أسرهم، فاقدين كل أمتعتهم وذكرياتهم حاملين معاناة شديدة من هول الدمار الذي لحق ماماً. بمنزلهم لدرجة أن معالم هذه المنازل والمنطق التي توجد بها هذه المنازل قد اخفت تماماً وقد أفادت التقارير لصدارة عن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق لشؤون الإنسانية (OCHA) أن أعداد النازحين خلال فترة لحررة على غزة 2014 بلغت (500). نازح أي نسبة 28% من نسبة لسكان، وتوزعت أعداد النازحين ما بين مركز الإيواء الرسمية المتمثلة بمدارس الأونروا (293) نازح ومدارس لحكومة (49) نازح، وكذلك مركز الإيواء غير الرسمية (170) نازح والمتمثلة بالبنائيات الفارغة غير المأهولة، البيوت المستأجرة، الإقامة عند لجارة، المساجد، الكنن

(2014. OCHA)

فاصبح نجد في كل حي وبيت أسرة لشهيد، واصبحت لسيدات زوجات لشهداء وامهات الايتام لهن دور أساسي في المجتمع سواء دخل الاسرة او خارجها مما جعلها تضمد جراحها وتقوى عليها لتثبت دورها بهذه لحياء وينكر العاجز (١٩٩٧) رغم أن الجس يعتقد أن ظاهرة الترملة ظاهرة ثانوية للانتفاضة إلا أنها من أهم وأكبر مشاكلها وأعقدها، حيث ينتج عنها التأثير السلبى 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 سلبياً في تكوينه وبنائه (أبو زايد، 2002، ص5)

ولا شك أن زوجات لشهداء من أكثر الناس تأثراً ومعاناة، هجيرة الوفاة هي حدث لحادث وأكثرها مشقة على الفس قد يتعرض المرء خلالها لاتجاهات سلبية وانفعالات شديدة يصدرها الأسي

(النيل ، 19981 ، ص 119)

كما يرى الجس أن الزوجات اللاتي فقدن أزواجهن في لحرب كن أكثر انعزالاً وتوتراً من غيرهن مقارذة. بزوجهات الأسرى والزوجهات العاديات

(لخرافي ، 1997 ، ص 20 ؛ (دراسة ، الفيب 1992 : 299)

فالأسرة التي تفقد أحد أفرادها تصاب بالخسارة النفسية، حيث يعتبر حادث صدمي شديد الوطأة نتوقع منه لخطار التعرض للاضطرابات النفسية تلك الاضطرابات قد تفجر في صورة صريحة، وتالية على حالة الفقد المباشر، كالاستجابة الاكثابية والاضطرابات لشخصية والتي تؤثر على الفرد في مراحل عمره المقبل

(Bowlby,2003,pp10-49)

حيث اظهرت دراسة سمير قوته وبونامكي ، واياذ السراج (Qouta,Punamaki&Sarraj) أن ثث النساء الفلسطينيات تعرضن لنوع من انواع العف وتجارب الفقد والتي تشكل النسبة الاكبر لكك أن 70% من النساء فقدن احد لحضاء الاسرة نتيجة للحرب والقتال.

وفي هذا لسياق يرى بيك(Beck1979) أن فقد احد افراد الاسرة يجعل الفرد يشعر بعدم الامن، وعدم الكفاية وعدم الثقة، مما يجعله يبالغ في تقدير الموقف التي يمر بها، على انها تمثل ضغوطا، ويشعر بعدم القدرة على مواجهتها، مما يجعله أكثر قلقاً ويبدأ (أي فرد) في توقع الخطر، والشعور، سواء لنفسه، ام لأسرته، ويمتد هذا القلق، والتوجس، وتوقع لشر في لحاضر، والمستقبل (Beck.2001.p85,p40)

لقد أصبح علم الفس بعد لحرب العالمية الثانية علما غارقاً بصورة تامة في علاج مخف ضرر 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 الفس الإيجابي إلى تغيير وبلورة علم الفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لخلق لحصص الإنسانية، وبهذا فإن حركة علم الفس الإيجابي

(Positive Psychology) بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلي علم الفس إيجابي على يد مارتن سيلغمان Martin Seligman، رئيس جمعية أطباء الفس الأمريكيين، وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكلن القوة في نفسية الإنسان كلسعادة ولطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي

والقناعة بهدف التغلب على لضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بلحة النفسية خاصة أنها تقع على لطف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات

(Seligman.2002.p4)

إن عملية التفكير عملية إنسانية تتطوّر من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتتأثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئية الثقافية ويولد الإنسان وهو مزود بألة التفكير وهي العقل وهذا العقل يعطي أوامره إلى الأحاسيس ، للإبقاء على لخبرات لسارة والتخلي عن لخبرات لسيئة ، وكلما كان التفكير إيجابيا كلما لى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبيا كلما زاد من صعوبة المشكلة واستخدام استراتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير لسلبى التي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية قاتمة ويجعله أكثر تعاسة .

إن الأفراد عموما وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل إلى التفكير الإيجابي والمتفائل عند القيام بعض لخط وتخاذ القرارات ويحدث هذا بدرجة معينة لأن الذاكرة التي تحدها لحالة المزاجية تجعل الأفراد في حالة نفسية جيدة وتجعلهم يتذكرون الأحداث التي لها أثر طيب وإيجابي ، وعلى هذا فإن تقييم الموضوعات وقتها يأخذ تجاهها إيجابيا وعلى العكس فإن الذاكرة و حالة الأفراد النفسية سيئة تجعلهم يتخذون تجاهها سلبيا وتتخذ القرارات غير الجيدة ، ونجد أيضا أن الأفراد المتمتعين بالأمل والتفاؤل يضعون أمام أعينهم أهدافا أكبر أكثر من غيرهم لأنهم يفكرون بوسائل تزيد وترفع من مستواهم وأصحاب الآمال العريضة يشتركون في جن لصفات مثل القدرة على تحفيز أنفسهم ،لشعور بالقدرة على تحطى الصعاب إذا ما فكرنا بطريقة إيجابية وذلك لتحقيق الأهداف.

(جولمان ، 2000 ، ص130)

وقد قام سليجمان وآخرون بوضع تصنيف لخصال الشخصية الإيجابية تضمن أربعاً وعشرين خصلة انبثقت من ست فضائل هي لحكمة و المعرفة ولشجاعة ولحب والعدالة وضبط النفس ولسمو وإن توظيف الإنسان لهذه لخصال يجعله يحقق السعادة للحقيقية. وإن ما يميز الإنسان عن باقى الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابى خصوصا الأصحاء فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابى المنطقي. (قاسم ، 2009 ، ص692)

مشكلة الدراسة:

إن لشعب الفلسطيني بجميع فئاته وأعمارهم، وخصوصاً من وقع عليه الدمار الأكبر وهم شريحة أسر لشهداء والذين يعيشون واقعاً مريراً، فالزوجات اللواتي فقدن أزواجهن على أرض فلسطين وطبيعة المرأة بتكوينها البيولوجي عتد فقدانها لمعليها تشعر بالمرارة والاسى وبأنها فقدت كل ما تملك ويخاصه أن يكون لديها أطفال ، وهذا لشعور نابع من خوف المرأة من المستقبل المجهول التي ينتظرها و ينتظر أفراد أسرتها

(علوان ، 2007 ، ص479)

لك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة ، فهو يمثل صدر لحنان ولطمأنينة للزوجة والاولاد ، وهو المسئول عن توفير لحاجات الاساسية من مأكّل ومشرب ومسكن

(الضوي ، 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 لبيت لّل مثيلاتها من لسيدات ولأضاً لى تكوين مفاهيم إيجابية بناءة عن زوجات لشهداء وانهن غصر فعال ومهم في المجتمع كل تلك ساهم في انتاج فكرة هذه الدراسة.

وعندما نتحدث من هن لطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة هن ارمل من قتلوا نتيجة الاعتداءات الإسرائيلية على لشعب الفلسطيني خلال انتفاضة الأقصى.

تحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل الرّسّ التالي :

ما فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي لى لطالبات الأمهات للأيتام شهداء حرب غزة 2014.؟  
ويذبتق عن التساؤل الرّسّ التساؤلات الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة لحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية ولضلطة قبل

تطبيق البرنامج التدريبي في مستوى التفكير الايجابي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة لحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق

البرنامج في مستوى التفكير الايجابي؟

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

اهداف الدراسة:

- ١- الكف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي لطالبات 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:

- تكن أهمية الدراسة في أهمية الجلب التي تتناولها، حيث إنها تسعى إلى تنمية التفكير الايجابي لى لطالبات الامهات لأيتام شهداء(حرب غزة 2104) ، ولا شك أن لهذا الجلب أهمية من كافة النواحي على النحو التالي:

الأهمية النظرية :

أنها دراسة تنبع من واقع المجتمع الفلسطيني خاصة مع الأحداث الأخيرة التي واجهتها حيث قمت فلذات أكبادها فداء الوطن ، وتحدث عن شريحة لبيت بالقليلة وهي لطالبات الامهات لأيتام شهداء (حرب غزة . 2014)

- تعتبر الدراسة الأولى التي تناولت تنمية التفكير الايجابي لطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة - هب 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 حلقة 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 المهتمة لمحاولة التغلب على أسباب تلك المعاناة

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

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

- بالإضافة إلى أن نتائج الدراسة الحالية وتوصياتها قد تفيد الباحثين والدارسين في مجال علم النفس بتوفير معلومات حول لطالبات 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 لى امهات ايتام حرب غزة ٢٠١٤- طالبات كليات التربية لسنة الرابعة.

٢-١ مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الاصيلي من جميع امهات الايتام شهداء في قطاع غزة بحرب 2014 , وقد بلغ عددهن (1039) ام وزوجة شهيد وقد تم الوصول على هذه الاحصائية من مؤسسة رعاية اسر لشهداء 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 لحالية ممن تتراوح أعمارهم بين (٢١-٢٧) سنة، وتم اختيار العينة بناء على ما أسفرت إليه نتائج عملية التطبيق على مقياس التفكير الايجابي، وقد تم اختيار (٢٦) من طالبات الامهات للأيتام شهداء حرب غزة 2014 و طالبات كليات التربية لسنة الرابعة محافظة غزة للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦- هن الأهل درجات في مقياس التفكير الايجابي ، حيث فُضح بأنه لا يوجد فروق بين المجموعة التجريبية وضابطة في القياس القبلي، وتم التجس بين أفراد العينة على أساس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والمنطقة الجغرافية، ثت الباحثة المتغيرات جميع طالبات بكلية التربية جامعة الإصفي في لسنة الدراسية جميع طالبات 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 لجن

المجموع	المجموعة التجريبية	المجموعة لضابطة
٢٦	١٣	١٣

أدوات الدراسة:

١- مقياس التفكير الايجابي: Positive Thinking:

أعدته الباحثة ، ويتكون المقياس من (٤٩) فقرة ويوجد خمسة بدائل أمام كل فقرة (أوفق بشدة، أوفق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وتعبّر كل فقرة عن درجة التفكير الايجابي ،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 الايجابية، الرضا عن حياة، المشاعر الايجابية والسعادة، التوقعات الايجابية نحو المستقبل ) وقامت معدة المقياس بإيجاد معاملات الثبات ولصدق للمقياس.

صدق مقياس التفكير الايجابي: قلنت 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

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

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

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

يتبين من الجدول لسبق 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 الارتباط الداخلي للأبعاد:

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

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

التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية والسعادة	الرضا عن الحياة	مفهوم الذات الإيجابية	الدرجة الكلية للمقياس	
			1	**0.815	مفهوم الذات الإيجابية
		1	**0.674	**0.932	الرضا عن الحياة
	1	**0.706	*0.409	**0.787	المشاعر الإيجابية والسعادة
1	*0.417	**0.633	**0.558	**0.739	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل

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

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

يتبين من الجدول لسبق 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 لصق.

ثبات مقياس التفكير الإيجابي: للتحقق من ثبات المقياس قلّت الباحثة باستخدام لطرق التالية:

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

٢- طريقة التجزئة الصفية: 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:

قالت الباحثة بإعداد البرنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي لطالبات الامهات لأيتام شهداء حرب غزة  
2014

وقد استغرق إعداد البرنامج التدريبي لخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة, وعض البرامج التدريبية والارشادية لبناء وتنمية التفكير الإيجابي.
- التعرف على خصص وسمات والوضع الاجتماعي للعينة من خلال الملاحظة والمقابلة القصودة.
- تحديد اهداف البرنامج وصياغتها بمحتوى البرنامج في عدد من جلسات تحتي على أهم المعلومات والمهارات التي ينبغي تزويد أفراد المجموعة التجريبية بها والفنيات المستخدمة في هذه الجلسات.
- مراعاة الاسلوب والتدرج المهني النفسي تحديد جز 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 يضمن البرنامج تقنيات وخبرات عملية تتعلمها طالبات لتطبيقها والاستفادة منها في شتى مجالات الحياة.
- حرصت الباحثة على استخدام امثلة واقعية نابعة من اختيار العينة حتى يكون ذلك دافعا لسرعة تعلم افراد العينة .
- استشارة الانتباه والتركيز للأفراد العينة وذلك من خلال الحيوية والنشاط لهم بالجلسات التدريبية .

تعريف البرنامج التدريبي: اعدت الباحثة البرنامج التدريبي حيث صمم في ضوء استراتيجيات التفكير الإيجابي بشكل اساسي ,والارشاد والتوجيه والتدريب لجماعي ؛ يهدف من خلالها لوصول طالبة لحالة من الاستبصار ومساعدتها لتنمية التفكير الإيجابي لأنه يأتي كخدمة وسيطة تتعامل مع الأفراد العاديين الذين يعانون من صعوبات تكيفية في حياة اليومية و يحتاجون الى مساعدة منغصة من أجل تعلم الاساليب الناجحة في مواجهتها ؛ حيث أكدت الكتابات التربوية على أن هذا النوع من البرنامج يعد هو الأكثر فاعلية قياساً بطرق الأخرى , وذلك فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى طويل, 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 لسلوك والاتجاهات ,ويتم ذلك من خلال استعداد الفرد ليفهم ويوجه ذاته ويغير سلوكه عن طريق وضعه في الجماعة بالإضافة إلى مساعدته على الحث والمشاركة الإيجابية داخل الجماعة وتسهيل تكوين صداقات والاستمتاع باللقاءات الجماعية وتعلم الفرض عندما يجب ذلك والتعبير عن المشاعر صدق والتحكم في مخف الضغوط التي يمكن ان تثار

عند التفاعل الاجتماعي ، وا جراء صحيح وتعديل الافكار بالنسبة لثخصية الفرد ، ويتكون البرنامج من (10) جلسة ، والتي تعمل على زيادة تقييم لخصاء المجموعة التجريبية لذواتهن والوعي بها ، ومن ثم تنمية الثقة بأنفسهن .

اهداف برنامج التفكير الايجابي:

الهدف العام:

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

الاهداف الفرعية:

- خفض لضغوط الانفعالية لدى طالبات النتجة عن شعورهن بالألم الفقدان ، وتحويلها إلى ضغوط معلمة.
- لكساب لطالبات الثبات الانفعالي في الموقف لحياتية.
- إدراك استراتيجيات التفكير الايجابي والتمكن من تطبيقها.
- مساعدة لطالبات في استخدام مهارة التخيل في تحقيق الاهداف وادارك اهميته.
- تنمية المهارات الاجتماعية لطالبات من خلال إمدادهم بخص الاستراتيجيات التفاؤل والتفكير الايجابي
- لكساب لطالبات القدرة على استدعاء لخصبة الايجابية على المستويين العقلي والانفعالي.
- مساعدة لطالبات على التخلص من لخصبات لسلبية التي حثت في الماضي بما تمتلك من ادوات.
- تدريب افراد العينة على تجب البرمجة لسلبية واعادة البرمجة الايجابية .
- إرساء مثبت لشعور بالسعادة لاستدعائه في أي وقت .
- التعرف على مستوي التحدث مع الذات وذلك للوصول إلى البرمجة الايجابية للذات أصبح الرسالة واضحة .
- التعرف على وظيفة العقل البطن ، لكساب لطالبات القدرة علي التعامل مع عقله الواعي والملاوعي.
- لكسابهن بخص العادات لثخصية لخاصة التي تساعد في تنمية التفكير الايجابي .
- لكسابهن مهارة التحدث والتعبير عن الفس بحرية وقوة.
- لكسابهن مهارة تحديد الاهداف في إطار وبطريقة ايجابية والاثار الايجابية له والمعوقات وكيفية التغلب عليها.
- مساعدتهن في تقويم قدرتها على تغيير الماضي لسليبي و-دعم ذاتها كلما لجزت هدفاً (التحفيز الذاتي).
- لكساب لطالبات النظرة الايجابية للذات وإزالة لشعور بالفس والدونية، و تبني وجهة نظر ليجابية نحو الاخرين.

تقويم البرنامج:

- التقويم التكويني: قمت الباحثة بتقييم كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال لطالبات المشاركات و عمل مراجعة للجلسة لسابقة وتمارين مع اقتراحاتهم.
- التقويم الختامي: طقت الباحثة مقياس التفكير الايجابي في نهاية لجلسة الاخيرة من أجل معلجتها لمصائياً للتأكد من مدى تحقيق البرنامج لأهدافه .
- التقويم التتبعي: طقت الباحثة مقياس التفكير الايجابي بعد شهر من الانتهاء من جلسات البرنامج التدريبي ثم علجها لمصائياً , للتأكد من مدى استمرار التغيير التي حدث في سلوك لطالبات المشاركات.
- مرحلة تطبيق وتنفيذ البرنامج التدريبي: طيق في شهر 2015-2-21 والانتهاه منه في 2015-4-31 بمعدل جلستين اسبوعياً

رقم لجلسة	عنوان لجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات لجلسة
1-	إرساء العلاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>الترحيب بالمجموعة وأسباب اختيارهم للمشاركة بالبرنامج.</li> <li>تعارف بين أفراد المجموعة التدريبية.</li> <li>إرساء توجه إيجابي نحو البرنامج وتكوين جو من الثقة والألفة.</li> <li>توضيح أهداف البرنامج التدريبي ومحتواه وحثهم على التعاون والمشاركة بليجابية والانفاق على عدد لجلسات ومواعيدها.</li> </ul>	<p>بدأت الباحثة لجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة وقمت فسها للمجموعة وطب منهم نكر اسمائهن وأن ينكر كل شخص نبذة عن شخصيتها رأيه في صورة لجلسات وهواياته والمعنى الذي يبحث عنه ويريد تحقيقه وأهمية التفكير الايجابي لهن.</p> <p>١- قمت الباحثة بإرساء توجه إيجابي نحو البرنامج من خلال المنافع والثمار إلى سوف تعود عليهن جراء مشاركتهن لجلسات والخبرات والأشطة التي سوف تتيحها لهم لجلسات .</p> <p>٢- الاتفاق مع أفراد المجموعة العلاجية على مواعيد لجلسات وعددها وأهمية الالتزام والمشاركة في الأشطة والواجبات المنزلية.</p> <p>٣- توضيح طبيعة البرنامج التفكير الايجابي وأهدافه في تنمية وتطوير لشخصية وشرح استراتيجيات التفكير الايجابي لحوار الذاتي -النمذجة - التخيل - المقارنة لتخاذ القرار".</p>
2-	التفكير الايجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف أفراد المجموعة التفكير الايجابي وأبعاده .</li> <li>توضيح خصص معوقات التفكير الايجابي وتفسيرات التفكير السلبي.</li> <li>الأفكار والمشكلات التي يعاني منها</li> </ul>	<p>١- بدأ لجلسة بالترحيب بالمجموعة العلاجية وتوضيح لأفراد المجموعة التفكير الايجابي وأبعاده.</p> <p>٢- توضيح الآثار المترتبة على عدم معاشة جودة الحياة.</p>

<p>٣- مناقشة أفراد المجموعة العلاجية في المعوقات التي تحول دون التمكن من التفكير الإيجابي والمشكلات المرتبطة بذلك.</p> <p>٤- مناقشة أفراد المجموعة المشاركة عن أهمية التفكير الإيجابي وأنه ينعكس لخص السوية الإيجابية.</p>	<p>أفراد المجموعة المشاركة.</p>		
<p>١- الترحيب بأفراد المجموعة العلاجية ومناقشة الولوج المنزلي.</p> <p>٢- مناقشة أفراد المجموعة العلاجية عن جولب القوة لى كل شخص وكذلك جولب لضف</p> <p>٣- مساعدة كل شخص بالمجموعة العلاجية على تقبل الذات والتسامح تجاه التوترات، وأنه في سبيل بحث الإنسان عن المعاني الإيجابي لا بد أن تقابله لصعاب والمعاناة وأن تغلبه على المعاناة وتحقيق المعنى الإيجابي ينكس على جودة الحياة لديه.</p> <p>٤- أهمية الاستفادة من خبرات القوة في الماضي ليفهم الحاضر ويخطط للمستقبل مع استبعاد اللوم على الآخرين لأنه يعطى لخصية مع تدعيم الثقة بالذات الولوج المنزلي .. صف نفسك في كلمات. أن يكر كل شخص جولب القوة وضف لديه.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ استبصار أفراد المجموعة العلاجية بجولب القوة وضف لديهم.</li> <li>▪ التأكيد على أهمية تنمية جولب القوة وتدعيمها ومحاولة اكتشاف جولب لضف التي تحول دون جودة الحياة لديهم.</li> <li>▪ مساعدة لخص على تفعيل جولب القوة وضف لديه كأنها مشاعر طبيعية.</li> </ul>	<p>اكتشاف الذات والحوار الذاتي</p>	<p>3-</p>
<p>١- الترحيب بالمجموعة ومناقشة الولوج المنزلي.</p> <p>٢- مناقشة أفراد المجموعة عن كيف قضى وقته؟ مع عض التوجيهات بمهارة تنظيم الوقت.</p> <p>٣- مساعدة أفراد المجموعة ا على الاستفادة من وقت الفراغ من خلال جدول الهوايات المتنوع وميول كل شخص</p> <p>٤- تدعيم المجموعة لأهمية أحداث توازن بين ممارسة المذاكرة والعمل وممارسة الهوايات بحيث لا يطغى جلب على آخر فيكس شخصية متوازنة من العمل وممارسة الهوايات وتوقيتاتها.</p> <p>الولوج المنزلي: عمل جدول مدرسي للمذاكرة وممارسة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تنمية قدرة أفراد المجموعة على مهارة اتخاذ القرار</li> <li>▪ تنمية قدرة أفراد المجموعة على تنظيم الوقت.</li> <li>▪ مساعدة أفراد المجموعة على الاستفادة من وقت الفراغ.</li> <li>▪ إدراك المجموعة لأهمية التوازن بين الدراسة والعمل وممارسة الهوايات.</li> </ul>	<p>إدارة الوقت واتخاذ القرار</p>	<p>5</p>

<p>الهوايات - أن ينكر كل شخص لين قضى عطلة نهاية الأسبوع</p>			
<p>١- الترحيب بالمجموعة او مناقشة الواجب المنزلي . ٢- تصير المجموعة بأهمية التوصل الاجتماعي وأن أساس لحياة المليئة بالمعاني الجيدة. ٣- إدراك المجموعة لأهمية الآخرين في حياه مثل الأسرة والاصدقاء والمعارف وكيف أن مساعدة الآخرين يثري الحياة ويعطيها معنى . ٤- تصير المجموعة بأن كل الموقف والأحداث في حياته مرتبطة بالآخرين وأن النجاح في تحقيق المعنى يكن في سياق اجتماعي مدعم ومساند له. الولجب المنزلي: ينكر كل شخص بالمجموعة العلاجية أ) شخص له تأثير كبير في حياته. ب) أن ينكر كل شخص نماذج لأشخاص أثروا لحياة الاجتماعية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تصير المجموعة بأهمية الآخرين في حياتهم.</li> <li>▪ إدراك المجموعة أن تحقيق المعنى الايجابي يكون في محيط اجتماعي وأن الآمال ولطموحات تحققها من خلال علاقاتنا بالآخرين</li> </ul>	<p>التواصل الاجتماعي</p>	<p>6-</p>
<p>١- الترحيب بالمجموعة ومناقشة الواجب المنزلي . ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة العلاجية على جس النماذج الإنسانية الايجابية التي أثرت لحياة بالعامه. ٣- مناقشة أهمية تشكيل لشخص لحياته وفق اختياراته وأن تحقيق المعنى بدخله يشعره بالسعادة والثقة بالذات والقدرات. الولجب المنزلي: أن يكب كل فرد بالمجموعة العلاجية لخبرات لسارة التي مر بها.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تصير المجموعة أن لسعادة والتتمم بالحياة ينبع من اكتشاف المعاني وتحقيقها.</li> <li>▪ المعنى الايجابي للحياة يعكس لسعادة وأن فقدان المعنى يجس الألم النفسي.</li> <li>▪ التأكيد أن معيشة الاحداث الايجابية والثقة بالقدرات يشعر لشخص بالسعادة والرضا عن الحياة.</li> </ul>	<p>لسعادة التمنجة</p>	<p>7-</p>
<p>١- الترحيب بالمجموعة ومناقشة الواجب المنزلي . ٢- مناقشة المجموعة حول الآمال ولطموحات المستقبلية والسبيل إلى تحقيقها من خلال الجدد والاجتهاد في العمل والثقة في القدرات. ٣- مناقشة المجموعة حول خصص لشخصين الايجابية التي تكس التفاؤل والتمتع بجودة الحياة الولجب المنزلي:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مساعدة المجموعة على تدعيم الاتجاه الايجابي التفاؤلي نحو المستقبل.</li> <li>▪ إدراك المجموعة أن التخطيط للمستقبل وتحقيق الآمال ولطموحات ينبع من دخل لشخص على الذات.</li> <li>▪ تدعيم الاتجاه الايجابي التفاؤلي نحو المستقبل ومعيشة جودة الحياة والتغلب على لصنمات.</li> </ul>	<p>التفاؤل المتعلم</p>	<p>8-</p>



<p>ماذا تريد أن تكون ما الأهداف التي ترغب في تحقيقها وما الأهداف التي تسعى لتحقيقها في المستقبل.</p>			
<p>١- الترحيب بالمجموعة ال ومنقشة الوجب المنزلي. ٢- مناقشة أفراد المجموعة عن مدى استفادتهم من البرنامج وأثره في تحسين الافكار الايجابية والحياة لديهم. ٣- مناقشة المجموعة عن آرائهم في أهداف البرامج ومدى الإفادة منه وتساعدهم ومزايا العلاقات دخل للجلسة والتحف التدريبي والمساعدة من الباحثة مع أفراد المجموعة ومدى مساهمة ذلك في تحسين الافكار الإيجابية والحياة لديهم. ٤- تأكيد أهمية انتقال أثر التدريب من خلال جلسات البرنامج في موقف الحياة المستقبلية .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التعرف على لخبرات الاستفادة من جلسات البرنامج التفكير الايجابي.</li> <li>▪ استجلاء فعالية البرنامج وحجم التأثير.</li> <li>▪ تحديد موعد جلسة المتابعة.</li> </ul>	<p>تقويم البرنامج</p>	<p>9-</p>
<p>١- بدأت الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة توجيه لشكر مهم على الاهتمام والمشاركة والالتزام بلسات البرنامج. ٢- قمت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الايجابي على أفراد المجموعة وهو التطبيق البعدي للوقوف على مستوى التقدم في التفكير والموقف الايجابية 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 ومعيشة السعادة وإذا احتاج فرد الاصال نرحب الباحثة بذلك لحين الالتقاء في جلسة المتابعة بعد شهرين</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تطبيق مقياس التفكير الايجابي على افراد المجموعة بعد انتهاء فترة التدريب.</li> <li>▪ التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي للطالبات الامهات للأيتام شهداء حرب غزة 2014</li> </ul>	<p>التقييم أثر البرنامج</p>	<p>10-</p>

ضبط المتغيرات قبل بدء التجربة:

نظراً من حرص على سلامة النتائج ، وتجنباً لآثار العولم الدخيلة التي يتوجب ضبطها ولحد من أثارها للوصول إلى نتائج صالحة قابلة للاستعمال والتعميم، تبنت الباحثة طريقة " المجموعتان التجريبية وضبطة باختبارين قبل التجربة ، ويعتمد على تكافؤ وتطلق المجموعتين من خلال الاعتماد على الاختيار القسود لأفراد العينة ، ومقارنة المتوسطات لحسابية في بعض المتغيرات أو العوامل لذا قلمت الباحثة ضبط المتغيرات التالية:

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

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

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

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

٣- نتائج الدراسة ومنقشتها:

فيما يتعلق بنتائج الفرض الاول

يض 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)

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

يتبين من لجدول (٥) وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح القياس البعدين وللتحقق من النتائج لسابقة 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 الايجابية	الرتب لسالبة	2	5.000	10.000	2.485	دالة عند ٠,٠٥	كبير
	الرتب الموجبة	11	7.364	81.000			
	التسلي	0					
الرضا عن الحياة	الرتب لسالبة	2	1.500	3.000	2.499	دالة عند ٠,٠٥	كبير
	الرتب الموجبة	8	6.500	52.000			
	التسلي	3					
المشاعر الايجابية والسعادة	الرتب لسالبة	2	4.500	9.000	2.556	دالة عند ٠,٠٥	كبير
	الرتب الموجبة	11	7.455	82.000			
	التسلي	0					
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	الرتب لسالبة	4	3.375	13.500	2.238	دالة عند ٠,٠٥	كبير
	الرتب الموجبة	9	8.611	77.500			
	التسلي	0					
الدرجة الكلية	الرتب لسالبة	2	2.500	5.000	2.831	دالة عند ٠,٠١	كبير
	الرتب الموجبة	11	7.818	86.000			
	التسلي	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، وكلت وقيمة "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).

منقشة الفرض الأول: تعزو الباحثة تلك الي جديوي وفاعلية البرنامج لعل من أكثر الفئات التي تعرضت إلى تلك لضغوط والأحداث الصادمة زوجات لشهداء، تلك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر لحنان ولطمأنينة للزوجة ولالأولاد، وهو المسئول عن توفير لحاجات الفسيولوجية من مأكّل ومشرب، ويمكن

(الضي ، ٢٠٠٥ ، ص٨٤)

ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت إلى تلك لضغوط والأحداث الصادمة زوجات لشهداء، تلك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر

لحنان ولطمأنينة للزوجة ولالأولاد، وهو المسئول عن توفير لحاجات القسيولوجية من مأكّل ومشرب، ومسكن

(الضي، ٢٠٠٥، ص٨٤)

ويكر العاجز (١٩٩٧) رغم أن البعض يعتقد أن ظاهرة الترمّل ظاهرة ثانوية للانتفاضة إلا أنها من أهم وأكبر مشاكلها وأعقدّها، حيث ينتج عنها التأثير السلبّي على البناء الاجتماعي وعلى الأسر الفلسطينية، والتي نتج عنها حدوث تغييرات اجتماعية بين الأفراد، حيث تتسم هذه التغييرات 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 وبنائه

(أبو زايد، ٢٠٠٢، ص٥) ولا شك أن زوجات لشهداء من أكثر الناس تأثراً ومعاناة، فجميعاً الوفاة هي حدث لحادث وأكثرها مشقة على الفس قد يتعرض المرء خلالها لاتجاهات سلبية وانفعالات شديدة تصدرها الأسي

(النيال، ١٩٩٨، ص١١٩)

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

(الخرافي، ١٩٩٧، ص٢٠)

(الليب، 1992 . 299)

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني:

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

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

المقياس البعدي (ن=٢٦)

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

يتبين من لجدول (٧) وجود فروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة لضلطة لصالح المجموعة التجريبية، ولتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات لحسابية للمجموعتين التجريبية وضلطة على مقياس التفكير الايجابي ودرجته الكلية قلت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann- Whitney اللابارمترى والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات لحسابية للمجموعتين التجريبية وضلطة على المقياس المستخدم في الدراسة وفيما يلي جدول يوضح ما توصل إليه البحث من نتائج.

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

في القياس البعدي (ن=٢٦)

البعدي	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم الناشر ايتا
مفهوم الذات الايجابية	تجريبية	13	17.385	226.000	34.000	2.600	دالة عند ٠,٠١	0.628 كبير
	ضلطة	13	9.615	125.000				
الرضا عن الحياة	تجريبية	13	17.462	227.000	33.000	2.651	دالة عند ٠,٠١	0.637 كبير
	ضلطة	13	9.538	124.000				
المشاعر الايجابية والسعادة	تجريبية	13	17.769	231.000	29.000	2.862	دالة عند ٠,٠١	0.672 كبير
	ضلطة	13	9.231	120.000				
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	تجريبية	13	16.654	216.500	43.500	2.108	دالة عند ٠,٠٥	0.526 كبير
	ضلطة	13	10.346	134.500				
الدرجة الكلية	تجريبية	13	18.808	244.500	15.500	3.544	دالة عند ٠,٠١	0.758 كبير
	ضلطة	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 لضلطة على مقياس التفكير الايجابي وكلفت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية وضلطة (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).

منقشة 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 تهن

في درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة لضبط على اختبار التفكير الايجابي ومقياس لضغوط النفسية , ودراسة (الخولي 2012) التي اظهرت نتائج ايجابية لصالح المجموعة التجريبية في التفكير الايجابي ومستوى لطموح لطالبات المتأخرات دراسياً، وتتمثل مشكلة التي تواجهها المرأة عندما تكون طالبة وام ارملة في صعوبة لجمع 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) اهمية لصحة النفسية للأمهات دوراً كبيراً في هي ضغط التي يمكن أن يعاني منه لطفل، وفسرت الباحثة ان بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل دال عند مستوى دالة (٠,٠١) وذلك يرجع لطبيعة الوضع السياسي لقضية والمجتمع الفلسطيني واستمرار عدم الا استقرار والامان وحالة الترقب المستمرة بشوب حرب اخرى على القطاع في ظل التهديدات لصهيونية المستمرة لقطاع غزة.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث

ص 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 لخاصية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على التفكير الايجابي في القياسين البعدي والتتبعي (ن=١٣)

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

يتبين من جدول (9) عدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي، ولتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات لخاصية المجموعة التجريبية ونفسها على مقياس التفكير الايجابي في القياسين البعدي والتتبعي قامت الباحثة باستخدام اختبار

ويلكوكسون اللابارمترتي Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات لحسابية للمجموعة التجريبية.

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

البعء	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
مفهوم الذات الايجابية	بعي/تتبعي	4	6.000	24.000	1.182	غير دالة إحصائياً
		8	6.750	54.000		
		1				
الرضا عن الحياة والآخرين	بعي/تتبعي	4	5.250	21.000	1.415	غير دالة إحصائياً
		8	7.125	57.000		
		1				
المشاعر الايجابية والسعادة	بعي/تتبعي	7	4.643	32.500	0.911	غير دالة إحصائياً
		6	9.750	58.500		
		0				
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	بعي/تتبعي	3	6.667	20.000	1.496	غير دالة إحصائياً
		9	6.444	58.000		
		1				
الدرجة الكلية	بعي/تتبعي	2	9.500	19.000	1.571	غير دالة إحصائياً
		10	5.900	59.000		
		1				
		13				

يتبين من لجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي في القياسين البعي والتتبعي وكلت قيمة "Z" في القياس التتبعي (١,١٨٢) ، (١,٤١٥) ، (٠,٩١١) ، (١,٤٩٦) ، (١,٥٧١) .

منقشة الفرض الثالث: وتعزو الباحثة تلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي واستمرار اثره في شخصية افراد العينة بحيث اصبح التفكير الايجابي جزء اساس في العقل البطن لطالبة الارملة والام لأيتام هي المسؤولة على رعاية نفسها واسرتها وهذا ما يساعدها على النجاح في دورها لجديد بالحياة فتتفق الباحثة مع دراسة (ابو بكر 2006) حيث ذكرت أن الادوار الجديدة لكل من الأرملة والارملة يبدو أنها تخفف في جوبل عديدة



، ويبدو أن هذا يرجع في المحل الأول الى اختلاف الجنس تلك لأنه ولأسباب عدة يكون الدور لجديد للأرملة أكثر صعوبة في مجال التوافق سيكولوجيا واجتماعيا ، إذا قورن بدور الارمل ومن بين هذه الاسباب، أن الزواج يكون عادة أكثر اهمية بالنسبة للمرأة ، ولهذا فانتهاه 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 التي 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

(لخولى ، 1983 ، ص218)

أن المرأة بوجه عام أكثر ميلاً للسلام اجتماعيا، وأكثر ميلاً الى لتعيش مع ظروفها الجديدة ، واطهرت دراسة

(الطو، 2014 ، ص28)

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

دراسة (عابده 2008) ودراسة (يوس 2005) اكدت أن زوجات لشهداء الحاصلات على دبلوم فما فوق يتمتعن بجودة أكثر من زوجات لشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة في حين لم يكن له أثر على البعد الاسوي والاجتماعي والشخصي واللاتزان الانفعالي ، وهذا ما يؤكد على ضرورة لخصاع زوجات لشهداء الى برامج تأهيل نفسي وشخصي كما هو في الدراسة لالحالية 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 الاسوي والبعد الشخصي والنفسي واللاتزان الانفعالي عند زوجات لشهداء في قطاع غزة.

للصادر

- ابو بكر ، خولة .(2006). اثر الفقدان على لصحة النفسية للأرمل والتكالي الفلسطينية ، مجلة شبكة

العلوم النفسية والعربية ، العدد12

- أبو شريفة , ميساء .(2011).اضطراب ما بعد لصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). لجامعة الاسلامية , غزة.
- ابو مطير , محمد على .(2013).فق المستقبل لأمهات الايتام وعلاقته بلطموح والحساسية الانفعالية لأبنائهن , (رسالة ماجستير غير منشورة), لجامعة الاسلامية , غزة.
- الأغا , ريهام . (2011) .التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الارمل في ضوء جس المتغيرات النفسية (رسالة ماجستير غير منشورة). لجامعة الاسلامية , غزة.
- بركات , زياد غانم (2005): "التفكير الإيجابي والسلبى لى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء جس المتغيرات الديموغرافية والتربوية " , مجلة دراسات عربية في علم النفس ، 4-138p-85-3
- لحو , ريناد .(2014) . الفاعلية الاجتماعية لزوجات لشهداء بمحفظات غز ؤفي ضوء التوجيه التربوي الاسلامي (رسالة ماجستير غير منشورة ) . لجامعة الاسلامية , غزة.
- لخرافي , نوريه .(1997) مستوى لشعور بالوحدة النفسية لى زوجات فقن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وأثرها في التوقق لثصي والاجتماعي لأطفالهن .(رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة الكويت . الكويت.
- لضيوي, بلسل (2011) .التوقق النفسي والاجتماعي لى زوجات لشهداء وزوجات نوي المنازل المهذمة "دراسة مقارنة" (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس أبويس.
- خويطر ، وفاء (2010). الامن النفسي ولشعور بالوحدة النفسية لى المرأة الفلسطينية (الارملة - المطلقة) وعلاقتها بجس المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). لجامعة الاسلامية , غزة
- لسميري , نجاح.(2014).فعالية برنامج ارشلي لتحسين التوقق النفسي لى زوجات الشهداء في محفظة غزة. مجلة النجاح (للعلوم الاسانية), 28 (6)
- لشيرلوي , أماني عبد الرحمن (2012).اسلوب مواجهة الارملة لضغوطات النفسية وعلاقتها بلصلاية النفسية . مجلة العلوم التربوية والنفسية , (30)
- لصفى , رولا(2013) المساندة الاجتماعية ولصلاية النفسية وعلاقتها بلقق الميقبال لى زوجات لشهداء والارمل بمحفظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة) , جامعة الازهر , غزة
- عابد, وفاء .(2008). الوحدة النفسية لى زوجات لشهداء في ضوء جس التغيرات النفسية (رسالة ماجستير غير منشورة). لجامعة الاسلامية . غزة
- قاسم , عبد المرید (2009): "أبعاد التفكير الإيجابي في صو دراسة عاملية " , دراسات نفسية ، (4)-

- المزيني , اسامة.(2011) المعاناة النفسية لى زوجات شهداء حرب 2008 ل ضوء جس التغيرات , مجلة لجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الاسانية ) , 19 (2)

- يونس , محمد محمود (2005) مدى فاعلية اسلوب الاسترخاء الضلي في خفض مستوى اعراض اضطراب ما بعد لصدمة النفسية لدى عينة من لطلبة 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

- Martin E.P. Seligman (2002).Positive psychology ,positive prevention, and positive therapy. in C.R. Snyder&S.J .Lopez,The hand book of positive psychology ,New York, Oxford university

!Euro-Mid Observer For Human Rights, 2014(