

فعالية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة

The Effectiveness of Aguidance Program to Improve the Psychological Adjustment among Martyrs' Wives in Gaza Governorates

نجاح السميري

Najah Al-Sumairi

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين

بريد الكتروني: najahzolozolo@hotmail.com

تاريخ التسليم: (2012/6/11)، تاريخ القبول: (2013/12/23)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي لدى زوجات شهداء الحرب الاخيرة على غزة، وشملت عينة الدراسة (40) زوجة من زوجات شهداء الحرب الأخيرة، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي، والبرنامج الإرشادي، من إعداد: الباحثة، واستمارة المستوى الإقتصادي الإجتماعي، إعداد: أبو مصطفى، حيث كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر كبير للبرنامج في أفراد المجموعة التجريبية، كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي.

Abstract

This study aimed to identify the effectiveness of aguidance program in improving the psychological adjustment of the Martyrs' wives in the recent war on Gaza. The study sample included (40) of Martyrs' wives. The researcher used the measure of psychological adjustment and the guidance Program both prepared by the researcher), and the socio-economic level form prepared by Abu Mustafa. The results of the study indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post measures in

favor of the post measure. In addition, it showed a significant effect of the program on the experimental group. Also , the results of the study clarified that there were no statistically significant differences between the average scores of the experimental group in the post and follow up measures

مقدمة

يتسم هذا العصر بالضغط والتوتر النفسي الناشئ عن الحروب، والقتل، والتشرد، والتعدي، و غيرها، والتي تعاني بعض الشعوب من آثارها، وويلاتها، وقد تمتد آثار الضغوط زمنياً طويلاً أو قصيراً حسب طبيعة هذه الشعوب، وحسب الضغوط التي ألمت بها.

وقد أشار فرديريك (Frederic, 1986, p55) إلى أنه نظراً؛ لأن ردود الفعل الأساسية للحوادث المختلفة تعتمد على مدى شدة الحدث الصادم، وعلى الكيفية التي يدرك بها الإنسان تلك الحوادث، وأن ما يزيد الأمر سوءاً أن تحدث مثل هذه الحوادث بصورة غير متوقعة، ذلك أن عنصر المفاجأة يفقد (الأنا) Ego القدرة على الاستعداد، والتنظيم لاستقبال هذه الحوادث، والتوافق معها.

والشعب الفلسطيني ومنذ نشأة إسرائيل على أرضه عام (1948) ومروراً بمجموعة المجازر، والأحداث ابتداء بدير ياسين وانتهاء بالانتفاضة الفلسطينية، ومجازر الأقصى، والحرم الإبراهيمي تعرض على مدار كل تلك الفترة لكل الأساليب القمعية من قتل وتشريد، ومدهامات ليلية، وإهانات، وهدم بيوت، واعتقالات بهدف فرض سياسة الأمر الواقع، وإشاعة الخوف بين المدنيين، حيث أشار سرمك (1995) إلى أن عملية كبت الحريات معروفة منذ فجر التاريخ، وذلك بالأسر، والذي يستخدم في ترجيح كفة الجماعات، والأمم في الصراعات التي قامت بينها، ولعل من أسباب استخدام الأسر، إجبار الجماعات على اعتناق معتقداتها السياسية، والاجتماعية، وإشاعة الخوف بين المدنيين (سرمك: 1995، ص 3).

ودائماً تميل الكائنات الحية إلى تغيير نشاطها، وفقاً لما يحدث في بيئتها من متغيرات، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي تعيش فيها فإنها تعدل سلوكها، وفقاً لهذا التغير، وتبحث عن طرق جديدة لإشباع الحاجات، وهذا النوع من السلوك هو الذي نسميه تكيفاً، فالتوافق يشير إلى أن الأحداث النفسية تعمل على استبعاد حالات التوتر، وإعادة الفرد إلى مستوى معين هو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها (الديب، 1990، ص 111).

والصحة النفسية مبلغ كل إنسان، كحاجته للصحة الجسمية، بل هي أكثر بعد ما تفتت عوامل الضغط النفسي متعددة الروافد، حيث نعيش عصراً متفرداً بأوضاع، وأحداث مثيرة، ومتقلبة السرعة، حيث المتغيرات الاجتماعية، والسياسية، والظروف الصعبة، مما دعا البعض إلى تسمية هذا العصر بعصر القلق (كفاي، 1995، ص 3).

والصحة النفسية للإنسان ما هي إلا انعكاس للواقع الذي يعيشه الإنسان، بكل ما فيه من أحداث، ووقائع، فإذا توافرت عناصر الصحة النفسية انعكس ذلك إيجاباً على الإنسان، أما إذا تعرض للخوف، ومصادر التوتر، فسوف ينعكس ذلك سلباً عليه، وعلى توافقه النفسي.

ومن المشاكل الأخرى التي يعاني منها ضحايا الحروب، أن كثيراً منهم لا يستطيعون تجاوز خبراتهم الصادمة، والمضي قدماً في الحياة العامة، وذلك في محاولة منهم لتجنب المستقبل غير المضمون، أو لخوفهم القوي بأي التزامات، أو اتصالات جديدة قد لا يستطيعون التحكم فيها، وعلاوة على ذلك، فإن هذه الخبرات الصادمة تترك بصمات، وعلامات معينة لدى الضحايا الذين فقدوا القدرة على تحصين أنفسهم بحيث يصبحون عرضة لتطويع العديد من الاضطرابات، والأمراض النفسية. ومن الاستجابات الأكثر شيوعاً التذكر المستمر لما حدث لهم سواء في ساعات اليقظة، أو أثناء النوم، وكذلك فقد الثقة بالآخرين، وسرعة التنفس وصعوبة التركيز، والاكتئاب (أبوطواحينة، 1999، ص 15).

إذا نظرنا نظرة واقعية لما يدور حولنا في فلسطين، نجد أننا نواجه حياة مليئة بالتغيرات السياسية، والإقتصادية، والاجتماعية، فحياتنا مليئة بالرعب، والقتل، والقصف، بالإضافة إلى شعورنا بالظلم، والاضطهاد والكيل بمكيالين من قبل العالم من حولنا، تلك المواقف التي نواجهها ولا نجد لها حلاً فعالاً، قد لا تضايقنا فحسب، وإنما قد يكون لها نواتج سلبية، وزيادة في نسبة رصيدنا من الاضطرابات النفسية، فلقد وجد قوته (2001) ارتفاع نسبة الاضطرابات عند الأم، والطفل الفلسطيني نتيجة القصف الإسرائيلي.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن الضغوط والصدمات المتعلقة بالفقد، كفقد الزوج، أو الزوجة، أو فقد الإبن، أو فقد صديق مقرب، يشكل أشد الضغوط، والصدمات، وأقساها في حياة الفرد، على سبيل المثال: تمت مقارنة نسبة الوفيات في عينة مكونة من 4500 فرداً، والتي تزيد أعمارهم عن 45 سنة بنسبة الوفيات في عينة مماثلة من المتزوجين من نفس الفئة العمرية، لقد تبين مما يتسق مع هذه الحقيقة أن نسبة الوفيات بين الأرمال زادت 40% عن عينة المتزوجين خاصة في الشهور الأولى من وفاة الزوج أو الزوجة (إبراهيم، 1988، ص 124).

فالفقد خبرة إنسانية تزداد بزيادة الصراعات، والحروب، كما تزداد أعداد من يعانون منها، والفقد يعتمد في تأثيره على مدى علاقة الفرد بموضوع الفقد، كما تترتب عليه استجابات انفعالية، ومعرفية، واجتماعية، ومرضية، فالاستجابات الانفعالية، والمرضية تتمثل في المعاناة النفسية، كانهماض تقدير الذات، والشعور بالذنب، والمسئولية، والخوف، والعجز، وعدم القدرة على السيطرة على الأمور، وانهماض القدرة على التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ القرار (Shuchter & Zisook, 2005; pp 23-43). ونظرية الضغوط، ترى أن أحداث الحياة الضاغطة، والتغيرات في الحياة دال على أن الفرد دافع قوي للتنبؤ بمشاكل نفسية، وجسمية، فخبرات الفقد تمثل أكبر الأحداث الضاغطة تأثيراً على الفرد، وأنها ترتبط بزيادة الأعراض المرضية، وأيضاً تمثل أزمة في إطار الأسرة (Reif et al, 2007; pp 292 – 306).

فالأُسرة التي تفقد أحد أفرادها تصاب بالخسارة النفسية، حيث يعتبر حادث صدمي شديد الوطأة تتوقع منه أخطار التعرض للاضطرابات النفسية، تلك الاضطرابات قد تتفجر في صورة صريحة، وتالية على حالة الفقد مباشرة، كالاستجابات الاكتئابية، والاضطرابات الشخصية، والتي تؤثر على الفرد في مراحل عمره المقبلة (Bowlby, 2003, pp 10 – 49). حيث أظهرت دراسة سمير قوته، وبونامكي، وإياد السراج (Qouta, Punamaki & Sarraj, 1995) أن ثلث النساء الفلسطينيات تعرضن لنوع من أنواع العنف، و تجارب الفقد، والتي تشكل النسبة الأكبر ذلك أن 70% من النساء فقدن أحد أعضاء الأسرة نتيجة الحرب والقتال.

وفي هذا السياق يرى بيك (Beck, 1976) أن فقد أحد أفراد الأسرة، يجعل الفرد يشعر بعدم الأمن، وعدم الكفاية، وعدم الثقة، مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف التي يمر بها، على أنها تمثل ضغطاً، ويشعر بعدم القدرة على مواجهتها، مما يجعله أكثر قلقاً ويبدأ (أي الفرد) في توقع الخطر، والشر، سواء لنفسه، أم لأسرته، ويمتد هذا القلق، والتوجس، وتوقع الشر في الحاضر، والمستقبل (Beck, 2001; p 85, p 40).

لقد عانت المرأة كثيرًا خلال الحرب الشرسية على غزة شأنها شأن كافة أفراد المجتمع العزي، فعدم الاستقرار، وعدم الإحساس بالأمان، والتعرض الدائم للخطر، وفقدان الأبناء، والأحبة، والزوج، والأقرباء، والكوارث المجتمعية الناتجة من الاعتداءات الصهيونية المتكررة؛ ترك أثرًا سلبيًا في كل جوانب حياة المرأة الفلسطينية، من شخصية، وأسرية، واجتماعية، واقتصادية، وسياسية، حيث أصبحت الآلاف من النساء بلا مأوى، وبلا مصدر للرزق، وأصبحت المئات من النساء مسؤولات عن رعاية أسرهن، بعد أن فقدن أزواجهن، لكن رغم ذلك لم تتل هذه الحرب من عزيمتها، ومن صمودها. فكان رد فعل المرأة الفلسطينية الأني لما يحدث حولها في الحرب كان مليء بصمودها، وثباتها، وتفهمها، رغم بكاؤها أحياناً الذي كان بكاء رحمة، وعطف (وليس بكاء خوف وذعر) (أبو دقة، 2009، ص 3).

ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت لتلك الضغوطات، والأحداث الصادمة، زوجات الشهداء، فمن المعروف 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 (الخصري، 2005، 84). ويذكر العاجز (1997) 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 على 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 سلبيًا في تكوينه وبناءه (أبو زايد، 2002، ص 5).

ولا شك أن زوجات الشهداء من أكثر الناس تأثرًا ومعاناة، ففجعة الوفاة، لها أثر كبير على النفس، قد يتعرض المرء خلالها لاتجاهات سلبية، وانفعالات شديدة يتصدرها الأسى (النيال،

1998، ص 119). كما يرى البعض أن الزوجات اللائي فقدن أزواجهن في الحرب، هن أكثر انعزاً، وتوترًا من غيرهن، مقارنةً بزوجات الأسرى والزوجات العاديات (الخرافي، 1997، ص 20).

وموضوع التوافق كان وما زال محوراً للعديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والدراسة حيث يشير البعض إلى أن الصحة النفسية تعني توافق الفرد توافقاً ذاتياً وتوافقاً اجتماعياً، ويتمثل التوافق الذاتي في قدرة الفرد على حل صراعاته، وتوتراته الداخلية باستمرار حلاً ملائماً، ويقصد بالتوافق الاجتماعي قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة مع أفراد الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في الوقت نفسه بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لأرائه واتجاهاته (أبو النيل، 1985، ص 13).

لهذا اختارت الباحثة موضوع (برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء) وذلك لكونها تشاهد هذه المعاناة كل يوم، كما أن الباحثة أخت لشهيد، ورأت حجم الأثر الذي يتركه الاستشهاد على زوجات وأمّهات الشهداء، اللواتي يتعرضن لضغوط كثيرة، منها تربية الأبناء، وتحمل توجيههم دون وجود أب هذه تعتبر مسؤولية كبيرة عليها مما يفقدها القدرة على التوازن أو التكيف الاجتماعي.

مشكلة الدراسة

وبالطبع لا يمكن اعتبار الأحداث، والمصاعب المتعلقة بالاحتلال العسكري مجرد أمور عفوية بسيطة، بل هي نتاج لصراع عدائي بين الاحتلال، والمحتل، باختلاف أهداف كل منهما، وارتباطاً بذلك سعى الاحتلال إلى كبت كل الجهود الساعية إلى المقاومة، وبالتالي صعد منذ اللحظات الأولى لاحتلاله الأرض الفلسطينية من ممارساته القمعية ضد المواطنين الفلسطينيين، ولم يكد بيت فلسطيني يخلو من شهيد أو جريح أو سجين.

لقد جاء اهتمام الباحثة بهذه المشكلة منذ زمن، لما يتعرض له الشعب الفلسطيني من عنف، وعدوان، وقتل، من قبل الجيش الصهيوني، ومخابراته العسكرية، مما أدى إلى وجود أعداد كبيرة من زوجات الشهداء، اللواتي أصبحن كل شيء داخل الأسرة، تقوم بوظيفة الأب والأم مما انعكس سلباً على توافقها النفسي.

وتتلور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما أثر برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة، وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي؟

أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتناوله، وهي تحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء، من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي، وهذا الجانب ينطوي على أهمية كبرى سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية.

أولاً: الناحية النظرية

ترجع أهمية الدراسة الى ما يلي:

1. ندرة البحوث والدراسات التي عالجت مشكلة التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في البيئة الفلسطينية على حسب علم الباحثة.
2. قد توفر هذه الدراسة بعض المعلومات والبيانات عن زوجات الشهداء اللواتي يعانون من سوء توافق، وما هي أهم مشكلات سوء التوافق التي يعانون منها، وما هي الأسباب التي تؤدي إلى سوء التوافق.

الناحية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي:

1. قد يسهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تعلم طرق جديدة للتغلب على المشكلات التي تواجه زوجات الشهداء في ظل هذه الظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الفلسطيني عامة وزوجات الشهداء خاصة.
2. قد توفر هذه الدراسة بعض المعلومات عن زوجات الشهداء وخاصة الذين يعانون من مشاكل، تحول دون توافقهم التوافق الحسن مع المجتمع.
3. قد يسهم البرنامج في تجنب المواقف التي قد تجلب المشكلات مما يترتب عليها سوء التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء.
4. إعداد مقياس يتناول مجالات التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء بغزة.
5. تصميم وإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي يقوم على أحدث نظريات التوجيه والإرشاد النفسي خاصة في مجال إرشاد وتوجيه زوجات الشهداء وربما المرأة عامة، وذلك لتحسين التوافق النفسي، حيث أن الدراسات والبحوث التي تمت في فلسطين عامة وغزة خاصة اعتمدت في أغلبها على دراسة التوافق النفسي بشكل عام وانتحت في معظمها منحى ارتباطياً سعت من خلاله إلى التعرف على علاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية.
6. كما تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما ستوفره من معلومات وبيانات في مجال إعداد وتصميم البرامج الإرشادية للمرأة.

7. توظيف ما تستفر عنه الدراسة الحالية من نتائج وبيانات في التخطيط العام لبرامج مماثلة تساعد على تحسين حياة هؤلاء النساء والنساء الأخريات.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) في تحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة.

مصطلحات الدراسة

التوافق النفسي: عملية دينامية مستمرة تهدف إلى تناغم سلوك الفرد مع البيئة المحيطة به من أجل أن يحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا النفسي والاجتماعي (رشدي، 2004، ص 15).

تعريف التوافق النفسي إجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها زوجة الشهيد على مقياس التوافق النفسي موضع الدراسة.

زوجات الشهداء: هي المرأة التي استشهد زوجها في الحرب الأخيرة على غزة إما عن طريق القصف، أو الاستشهاد في الاشتباكات مع قوات الإحتلال (وزارة الشؤون الاجتماعية، 2008، ص 6).

حدود الدراسة

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة على عينة من زوجات الشهداء في محافظة الوسطى بقطاع غزة وطبقت الدراسة في مؤسسة الشهيد بمدينة دير البلح، ومؤسسة الصلاح الإسلامية في المدينة نفسها.

الحد الزمني: تم تطبيق البرنامج المقترح في النصف الثاني من عام 2009، أي بعد الحرب الأخيرة على غزة.

الحد النوعي: اقتصرت الدراسة على عينة من زوجات لشهداء الحرب الأخيرة على غزة.

الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة جزءاً هاماً لأي بحث، فالعلم مكون تراكمي، وبالتالي لا يمكن لأي بحث أن يحقق أهدافه، دون الاستناد إلى التراكم والخبرة السابقة، كما أن استعراض البحوث والدراسات السابقة، يؤدي إلى إثراء فكر الباحث، واستفادته مما توصل إليه الباحثون في ميدانه وملاحظة التغيرات في مجال المعرفة والنتائج بتوافقها وتضاربها. كما أن لهذه الدراسات فائدة كبرى من خلال إنارة الطريق أمام الباحث في معرفة الحقائق، والمفاهيم، والنظريات والمراجع التي قد يستفيد منها الباحث في بحثه، بالإضافة إلى أن سعة الاطلاع تقي الباحث من الوقوع في أخطاء من سبقوه، أو تكرار دراسة ما تم دراسته سابقاً أو استخدام أساليب ثبت عدم جدواها.

وبناءً على ذلك، فقد حاولت الباحثة جمع الدراسات التي تتناول تأثير خبرات الفقد على التوافق النفسي والاجتماعي للنساء اللواتي فقدن أزواجهن، وهي كالتالي:

دراسة هنك وآخرون (2000): هدفت الدراسة إلى التعرف على الاضطرابات التي تحدث في السنة الأولى من الفقد، كما هدفت إلى التعرف على حالات الموت التي تعتبر كمخاطر تزيد من اضطرابات ما بعد صدمة الفقد، وشملت عينة الدراسة (572) أرمل وأرملة، بينت نتائج الدراسة أن 18% من العينة وجد عندهم أعراض ما بعد الصدمة، كما وجد أن الرجال الصغار عندهم قابلية أكثر للتعرض لأعراض ما بعد الصدمة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن 52% قبلوا موت الزوج/الزوجة، وأن 19% من هؤلاء غير راضين كلياً عن الفقدان.

دراسة القدومي، الحلو (2001): هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى اضطراب الضغوط التالية للصدمة ودرجة التعايش معها لدى آباء وأمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات نابلس وطولكرم وقلقيلية، إضافة إلى معرفة أثر متغيرات صلة القرابة مع الشهيد، والدخل الشهري للأسرة، ومكان السكن بالنسبة للمواجهات في ذلك. أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) أب وأم للشهداء بواقع (48) أباً و(52) أمًا، طبقت عليها استبانة الضغوط التالية للصدمة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اضطراب الضغوط التالية للصدمة كانت كبيرة عند آباء وأمهات الشهداء حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية إلى (71.4%)، وكانت درجة التعايش كبيرة أيضاً حيث وصلت النسبة المئوية إلى (79.8%). كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط التالية للصدمة بين الآباء والأمهات لصالح الأمهات، ولم تكن الفروق دالة إحصائية بينهما في التعايش مع الصدمة، كما دلت النتائج على وجود فروق في الضغوط التالية للصدمة بين أصحاب الدخل المتدني والعالي لصالح أصحاب الدخل المتدني، ولم تكن الفروق دالة إحصائية في التعايش مع الصدمة، كما دلت النتائج أن متغير مكان السكن بالنسبة للمواجهات ليس له تأثير في الدرجة الكلية للتعايش مع الصدمة بينما كان له تأثير في الضغوط التالية للصدمة ولصالح مكان السكن القريب من المواجهات.

دراسة علوان (2008): هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بين كل من الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية لدى عينه من زوجات الشهداء، والتعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية؛ تبعاً لمتغيرات: تاريخ الاستشهاد، الوضع الاقتصادي، المستوي التعليمي، المهنة، الخلفية الثقافية. وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد.. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين كل من الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية.. وجود فروق في مجال العلاقات الاجتماعية؛ تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد، لصالح الانتفاضة الأولى وجود فروق في مجال الاستقرار الاجتماعي؛ تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد، لصالح الانتفاضة الثانية. لا توجد فروق في مجالات السعادة، والطمأنينة، والتقدير الاجتماعي؛ تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد. لا توجد فروق جوهرية في مجالات مقياس الوحدة النفسية؛ تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد. لا توجد فروق جوهرية في مجال السعادة، والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة؛

تبعاً لمتغير الخلفية الثقافية. كذلك لا توجد فروق جوهرية في مجال الشعور بالإهمال، والدرجة الكلية للمقياس. لا توجد فروق جوهرية في مجالي: الطمأنينة، والتقدير الاجتماعي.

دراسة وزارة الشؤون الاجتماعية (2008): هدفت الدراسة الى التعرف إلى أكثر المشكلات شيوعاً والتي تواجه زوجات الشهداء بمحافظة غزة، والتعرف إذا كان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة تقديرات زوجات الشهداء بمحافظة غزة للمشكلات التي تواجههن تبعاً لمتغير العمر. وشملت عينة الدراسة (200) زوجة شهيد، كشفت نتائج الدراسة أن أكثر المشكلات شيوعاً لدى زوجات الشهداء عدم تلقيهن تأهيل نفسي وتربوي واجتماعي بعد استشهاد أزواجهن. وعدم تقديم مساعدة من أحد في تربية الأبناء. وصعوبات في التعامل مع الأبناء وصعوبات في تدريس الأبناء، معاناة من الوحدة، معاناة مادية، معاناة في السكن.

دراسة عوض (2010): هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المشكلات التي تواجه أسر الشهداء الفلسطينيين من حيث طبيعتها وحدتها ثم الوصول إلى تصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهة المشكلات التي تتعرض لها أسر الشهداء الفلسطينيين. واستخدم الباحث استبيان لأسر الشهداء الفلسطينيين حول المشكلات التي تعاني منها هذه الأسر. استبيان للأخصائيين الاجتماعيين حول المشكلات التي تعاني منها أسر الشهداء الفلسطينيين. توصلت الدراسة إلى أهم النتائج الآتية: الشعور بالوحدة بعد استشهاد الزوج، معاناة القلق من شدة التفكير في أعباء الأسرة، عدم القدرة على مساعدة الأبناء المقبلين على الزواج، اضطراب علاقات الزوجة بالجيران، المعاناة من الاضطرابات الهضمية، المعاناة من ضعف في الشهية للطعام، الشعور بالآلام في الظهر والكتفين، عدم كفاية معاش الضمان الاجتماعي، الشعور بالخوف من مواجهة الناس، اقتصر برامج المؤسسة على تقديم الخدمات المادية فقط، ضعف البرامج الخاصة برعاية أسر الشهداء، عدم توافر متخصصين في مجال رعاية أسر الشهداء.

دراسة كارا Carra (2010): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والتوافق النفسي للأرامل كبار السن، كذلك هدفت إلى معرفة ما إذا كان التوافق النفسي للأرامل يتأثر بجودة الحياة الزوجية، الصراع، الدفء والثقة. وشملت عينة الدراسة (1532) شخصاً متزوجاً، تتراوح أعمارهم بين 65 إلى كبار السن. أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة القلق بين الأرامل اللواتي كن يعتمدن بشكل كبير على أزواجهن، فيما كشفت نتائج الدراسة أن هناك مستويات أدنى من القلق بين الأرامل اللواتي كن لا يعتمدن على أزواجهن. كما بينت نتائج الدراسة أن هناك مستويات أقل من التوافق (الحنين) للأشخاص الأرامل الذين تنسم علاقاتهم بالخلاف مع أزواجهن، بينما ارتفعت مستويات القلق لأولئك الذين يتمتعون بتقارب في الحياة الزوجية.

دراسة أبو شريفة (2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين اضطراب ما بعد الصدمة النفسية والتوجه نحو الدعاء لدى زوجات الشهداء. كذلك التعرف إلى الفروق في كل من متغيري اضطراب ما بعد الصدمة النفسية والتوجه نحو الدعاء لدى زوجات الشهداء حسب متغير العمر، مستوى التعليم، المستوى الاقتصادي، منطقة السكن، عدد سنوات

الزواج. وشملت عينة الدراسة (314) زوجة من زوجات الشهداء، استخدمت الباحثة مقياسي اضطراب ما بعد الصدمة النفسية والتوجه نحو الدعاء من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج، منها: وجود علاقة سالبة بين اضطراب ما بعد الصدمة النفسية والتوجه نحو الدعاء لدى زوجات الشهداء، كذلك وجود فروق في متغيري اضطراب ما بعد الصدمة النفسية والتوجه نحو الدعاء تبعاً لكل من العمر، عدد سنوات الزواج، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

1. لم تعثر الباحثة على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث كونها طبقت برنامجاً إرشادياً لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء، وذلك في حدود علم الباحثة وفي إطار ما توافر لها من دراسات.
2. اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن خبرات الفقد تفرض على الانسان الأسى، والحزن، والقلق وهذا كله يؤدي الى شعور الانسان بالتوتر، والإحباط وبالتالي يؤثر في توافقه، وصحته النفسية.
3. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة في الدراسة، وفي صياغة أهدافها وتفسير نتائجها.

من خلال العرض السابق لأدبيات الدراسة لم نجد دراسة تناولت برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء، بل تناولوا ذلك من خلال: التكيف مع الفقد، الصلابة النفسية، الالتزام الديني، الوحدة النفسية وغيره من المتغيرات الأخرى.

يتضح من الأدبيات السابقة أن موضوع الدراسة الراهنة وعينتها من الموضوعات التي لم تنل الاهتمام، والبحث من قبل المتخصصين في علم النفس، حيث خلت - في حدود علم الباحثة - من وضع برامج تخفف من حدة الفقد لدى زوجات الشهداء، وهذا يعزز الأهمية البحثية للدراسة الحالية.

فروض الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي الكلية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

إجراءات الدراسة

سوف أقوم بعرض مفصل للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، فيما يلي وصف هذه الإجراءات.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بحدوده المعروفة، وما يشمل من تطبيق البرنامج المعد لهذه الدراسة، والقيام بإجراءات الضبط التجريبي المتعلق بالتكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة ثم إجراء التجربة ثم القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، ثم يليها القياس التنبؤي بعد إجراء القياس البعدي بفترة قصيرة من الزمن (شهر تقريباً)، ثم عرض وتحليل البيانات للتوصل إلى النتائج.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتضمن المجتمع الأصلي للدراسة جميع زوجات شهداء الحرب الأخيرة والقاطنين في محافظة الوسطى بقطاع غزة وعددهم (100) شهيداً متزوجاً حسب وزارة الشؤون الاجتماعية ومؤسسة رعاية أسر الشهداء.

ثالثاً: عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من (40) زوجة شهيد، حيث قسمت العينة إلى مجموعة تجريبية تشمل (20) زوجة شهيد، ومجموعة ضابطة وعددها (20) زوجة شهيد، مع مراعاة تجانس أفراد المجموعتين من حيث المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي، والاجتماعي للأسرة، ومكان السكن.

الأدوات المستخدمة في الدراسة

1. استمارة لجمع البيانات الأساسية عن أفراد العينة (الباحثة).
2. مقياس التوافق النفسي والاجتماعي. (الباحثة).
3. برنامج لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات شهداء حرب غزة الأخيرة (الباحثة).
4. استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي (أبو مصطفى، 1997).

أدوات ضبط العينة

المستوى التعليمي: تمت المجانسة بين أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في المستوى التعليمي حيث اختارت الباحثة زوجات الشهداء اللواتي يقل مستوى تعليمهن عن ثانوية

عامة ولا يعملن ولديهن أبناء، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في المستوى التعليمي.

جدول (1): دلالة الفروق وقيم Z بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية، والضابطة في المستوى التعليمي (ن-40)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	20	21.15	423.00	0.361	غير دالة إحصائياً
الضابطة	20	19.85	397.00		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية، والضابطة في المستوى التعليمي، حيث كانت قيمة Z غير دالة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المستوى التعليمي.

المستوى الاجتماعي الاقتصادي

تمت المجانسة بين زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي من إعداد: (نظمي أبو مصطفى، 2002)، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية، والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي لزوجات الشهداء موضع الدراسة.

جدول (2): دلالة الفروق وقيم Z بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي (ن-40).

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	20	19.73	394.50	0.421	غير دالة إحصائياً
الضابطة	20	21.25	425.50		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة حيث كانت قيمة Z غير دالة.

التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي

تمت المجانسة بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس التوافق النفسي الشخصي، والاجتماعي، من إعداد: (الباحثة)، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة Z على أبعاد مقياس التوافق النفسي الشخصي، والاجتماعي.

جدول (3): دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة Z على مجالات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (ن-40).

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	التجريبية	20	22.45	449.00	1.055	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20	18.55	371.00		
التوافق الاجتماعي	التجريبية	20	18.40	368.00	1.136	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20	22.60	452.00		
التوافق الأسري	التجريبية	20	21.83	436.50	1.055	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20	19.17	383.50		
التوافق الجسدي	التجريبية	20	21.80	436.50	1.055	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20	19.18	383.50		
التوافق المجتمعي	التجريبية	20	19.73	394.50	0.421	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20	21.25	425.50		
الدرجة الكلية	التجريبية	20	20.80	416.00	0.162	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20	20.20	404.00		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات زوجات الشهداء في المجموعتين التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي حيث كانت قيمة Z غير دالة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة

أولاً: مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

قامت الباحثة بتصميم هذا المقياس وذلك حسب الخطوات التالية:

1. تم تحديد الهدف، وهو تصميم مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات شهداء حرب غزة الأخيرة.
2. قامت الباحثة بالتعرف على مفهوم التوافق من خلال الاطلاع على الأدب السيكولوجي والتربوي المتعلق بموضوع التوافق والدراسات السابقة وانطلاقاً من ذلك تم تحديد مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي.
3. تم تحديد المجالات المناسبة من خلال الاطلاع على الأدب السيكولوجي، والدراسات السابقة وعلى مجموعة من مقاييس التوافق ومنها:

- مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين (الديب: 1988).
- مقياس التوافق النفسي للراشدين (عبيد، 1981).
- اختبار التوافق (بل، 1980).
- مقياس التوافق النفسي (أبو مصطفى، 1997).
- مقياس التوافق النفسي (الطلاع، 2002).
- التوجه إلى مجموعة من زوجات الشهداء بسؤال مفتوح الطرف بهدف التعرف على أهم مظاهر التوافق وسوء التوافق لديهم، بعد توضيح مفهوم التوافق.
- وعلى ضوء ذلك تمكنت الباحثة من تحديد المجالات الملائمة لطبيعة الدراسة، وهي كما هو مبين بالجدول التالي:
- جدول (4):** يوضح عدد فقرات المقياس حسب كل مجال من مجالاتها.

عدد العبارات	المجال	
12	التوافق الشخصي	1
8	التوافق الاجتماعي	2
9	التوافق الأسري	3
10	التوافق الجسدي	4
9	التوافق المجتمعي	5
48	المجموع الكلي لعبارات المقياس	

طريقة تصحيح المقياس

يوجد أمام كل عبارة ثلاث إجابات (بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة)، يطلب من المفحوص قراءة كل فقرة أو سؤال والإجابة عليه بوضع إشارة (✓) بما يتناسب ورؤيته لنفسه، وفي حالة العبارات الإيجابية أعطيت (بدرجة كبيرة) ثلاث درجات، و(بدرجة متوسطة) درجتين، و(بدرجة قليلة) درجة واحدة، أما في حالة العبارات السلبية أعطيت (بدرجة كبيرة) درجة واحدة، و(بدرجة متوسطة) درجتين و(بدرجة قليلة) ثلاث درجات لذلك أقل درجة (48) درجة وأعلىها (144) درجة.

أ. صدق المقياس

تحققت الباحثة من صدق المقياس بأنواع الصدق التالية:

1. الصدق الظاهري

تم عرض فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء موضع الدراسة على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس جامعة الأقصى، للحكم على مجالات المقياس، وأوضحوا أن المقياس شامل لمجالات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء موضع الدراسة، ويقاس ما وضع من أجله.

2. صدق الاتساق الداخلي

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) زوجة شهيد من شهداء الحرب الاخيرة على غزة، من خارج أفراد عينة الدراسة، بحساب الارتباط بين درجة كل فقرة، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، حيث إن الدرجة الكلية للفرد تعتبر معياراً لصدق المقياس، والجداول الآتية توضح معاملات صدق المقياس.

المجال الأول – التوافق الشخصي

جدول (5): معاملات الارتباط البينية بين درجة كل فقرة من فقرات التوافق الشخصي والدرجة الكلية للمجال.

م	فقرات مجال	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	ينتابني الحزن عند سماع خبر استشهاد شخص ما.	40,	**
2	أضحت المعونات المالية التي تقدم لأسر الشهداء تكفي احتياجاتهم.	49,	**
3	تماسكت عند سماع خبر استشهاد زوجي.	46,	**
4	تخفف قراءة القرآن من المتاعب النفسية.	52,	**
5	يخفف الإيمان بقضاء بالله وقدره عني متاعب التفكير في المستقبل.	42,	**
6	أشعر بالسعادة، عندما أتذكر استشهاد زوجي.	68,	**
7	استقبلت استشهاد زوجي بالتهاني بدلاً من العزاء.	61,	**
8	أشعر بأنه لا قيمة للحياة بعد استشهاد زوجي.	70,	**
9	ودعت زوجي بالتكبير والزغاريد.	48,	**
10	أتمنى الشهادة للالتحاق بزوجي.	46,	**
11	أجد صعوبة في انجاز أعمال الأسرية بعد استشهاد زوجي.	80,	**
12	تغير دوري في الحياة بعد استشهاد زوجي.	75,	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم فقرات مجال التوافق الشخصي، دالة إحصائياً عند مستوى 01، وهذا يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي.

المجال الثاني – التوافق الاجتماعي

جدول (6): معاملات الارتباط البينية بين درجة كل فقرة من فقرات مجال التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية لمجال.

م	فقرات مجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بعدم احترام مشاعر ذوي الشهداء	,59	**
2	أشعر بتقدير الآخرين لي بعد استشهاد زوجي	,58	**
3	المس وقوف الجيران معي بعد استشهاد زوجي	,63	**
4	اشعر بالراحة عندما أمر بمحنة لمؤازرة الآخرين	,52	**
5	أشعر بالرضا عند تكريم المجتمع لزوجات الشهداء	,66	**
6	اعتقد أنه لا يوجد لدى دافعية لبناء أسرة جديدة بعد استشهاد زوجي ضعيفة	,52	**
7	أشعر أن مؤازرة الآخرين لي ساعدني على تحمل فراق زوجي	,72	**
8	أشعر بالاعتزاز عند مقابلة الآخرين ؛ لكوني زوجة شهيد	,70	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم فقرات مجال التوافق الاجتماعي، دالة إحصائياً عند مستوى 01، وهذا يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي .

المجال الثالث – التوافق الأسري

جدول (7): معاملات الارتباط البينية بين درجة كل فقرة من فقرات مجال التوافق الأسري والدرجة الكلية لمجال.

م	فقرات مجال التوافق الأسري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أعاني من وجود خلافات أسرية مع أسرة زوجي	,61	**
2	أعاني من تسلط أسرة زوجي على	0.48	**
3	أعتقد أن ظروف الأسرية إيجابية بعد استشهاد زوجي	0.48	**
4	تعاون أفراد أسرتي ساعدني على تحمل أزماتي	0.56	**
5	يوفر لي أسرة زوجي كل متطلباتي الحياتية	0.36	**
6	تعاملني أسرة زوجي معاملة أبنائهم	0.57	**
7	اشعر بعدم قدرتي على القيام بالأعباء الأسرية؛ مثلما كان يقوم بها زوجي "الشهيد"	0.37	**
8	اشعر بعدم القدرة على القيام بالأعباء الأسرية المختلفة	0.57	**
9	تقدر أسرتي ما أقوم به؛ من أعمال بعد استشهاد زوجي	0.36	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم فقرات مجال التوافق الأسري، دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وهذا يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي .

المجال الرابع – التوافق الجسمي

جدول (8): معاملات الارتباط البينية بين درجة كل فقرة من فقرات مجال التوافق الجسمي والدرجة الكلية للمجال.

م	فقرات مجال التوافق الجسمي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أعاني من زيادة العرق باليدين.	,56	**
2	أحس ببرودة الأطراف.	,57	**
3	تزداد مرات التبول أثناء فترة النوم	,61	**
4	أشعر بحرقان في البول	,62	**
5	أحس بسرعة ضربات القلب	,65	**
6	أحس بما يشبه الغصة في صدري	,62	**
7	أعاني من ضعف الشهية	,65	**
8	أعاني من الإمساك	,65	**
9	أحس بوجود انتفاخ في بطني	0.54	**
10	أحس بالغثيان والدوخة	0.40	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم فقرات مجال التوافق الجسمي، دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وهذا يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي .

المجال الخامس – التوافق المجتمعي

جدول (9): معاملات الارتباط البينية بين درجة كل فقرة من فقرات مجال التوافق المجتمعي والدرجة الكلية للمجال.

م	فقرات مجال التوافق المجتمعي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	أشعر بالرضا عن تقديم المعونات المالية لأسرتي من مؤسسات رعاية أسر الشهداء	0,54	**
3	يحترمني المجتمع؛ لأنني زوجة شهيد	0,71	**
4	أشعر باهتمام المسؤولين بأسر الشهداء	0,61	**
5	أشعر بالارتياح للمعاملة التي يتلقاها أبنائي من مؤسسات المجتمع	0,63	**

...تابع جدول رقم (9)

م	فقرات مجال التوافق المجتمعي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6	تقديم المعونات العينية من قبل مؤسسات المجتمع المختلفة لأسرتي؛ تشعرني بتقدير المجتمع لأسر الشهداء	0,55	**
7	أشعر باهتمام مؤسسات رعاية الشهداء لأسر الشهداء	0,45	**
8	تجنبني المساعدات التي أتلقاها من وزارة الشؤون الاجتماعية؛ طلب المعونة من أحد	0,64	**
9	يفتخر المجتمع بزوجات الشهداء	0,56	**
10	أشعر بالرضا عند تكريم المجتمع لأبناء الشهداء	0,54	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم فقرات مجال التوافق المجتمعي، دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وهذا يدل على تميز المجال بالاتساق الداخلي .

ثم قامت الباحثة بحساب علاقة الارتباط بين درجات كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس - وذلك بالاستعانة بدرجات عينة الثبات نفسها - حيث إن الدرجة الكلية للفرد تعتبر معياراً لصدق المقياس، والجدول الآتي يوضح معاملات الصدق.

جدول (10): معاملات الارتباط البينية بين درجة كل مجال من مجالات مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

م	مجالات مقياس التوافق النفسي	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوافق النفسي	,61	**
2	التوافق الاجتماعي	,49	**
3	التوافق الأسري	,81	**
4	التوافق الجسدي	,70	**
5	التوافق المجتمعي	,77	**
6	الدرجة الكلية للمقياس	,60	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم كل من مجالات مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وهذا يدل على تميز المقياس ومجالاته الخمسة بالاتساق الداخلي.

أ. ثبات المقياس

لأجل التأكد من ثبات المقياس، تم استخدام طريقتين، وهما:

1. إعادة القياس

حسبت معاملات الثبات لمجالات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي موضع الدراسة على عينة قوامها (30) زوجة شهيد، عن طريق حساب معامل الاستقرار، وذلك بتطبيق المقياس مرتين بفرق زمني قدره شهرا، والجدول الآتي يوضح معاملات الثبات.

جدول (11): معاملات الثبات لمجالات مقياس التوافق النفسي بطريقة إعادة القياس.

م	مجالات مقياس التوافق النفسي	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوافق النفسي	0,93	**
2	التوافق الاجتماعي	0,93	**
3	التوافق الأسرى	0,92	**
4	التوافق الجسدي	0,88	**
5	التوافق المجتمعي	0,88	**
	الدرجة الكلية للمقياس	0,77	**

** = دالة عند مستوى 0,01.

حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0,01 لدرجة حرية (50 - 2) = 0,354

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط لمجالات مقياس التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء موضع الدراسة، والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وهذا يؤكد على تميز مجالات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب. طريقة ألفا كرونباخ

جدول (12): معاملات الثبات لمجالات مقياس التوافق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ.

م	مجالات مقياس التوافق النفسي	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوافق النفسي	,82	**
2	التوافق الاجتماعي	,92	**
3	التوافق الأسرى	,91	**
4	التوافق الجسدي	,88	**
5	التوافق المجتمعي	,77	**
	الدرجة الكلية للمقياس	,94	**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط لمجالات مقياس التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء موضع الدراسة، والدرجة الكلية للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوى 01, وهذا يؤكد على تميز مجالات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1. معاملات الارتباط.
2. اختبار ويلكسون اللابارمترى Willcoxon
3. معامل ارتباط بيرسون Pearson
4. معامل ارتباط الفا كرونباخ
5. معامل إيتا، و D لايجاد حجم الأثر.

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لزوجات الشهداء "اعداد الباحثة"

يعتبر من الأدوات الأساسية التي تم اعدادها لتحقيق اهداف الدراسة، وهو برنامج يخاطب أفكار ومشاعر وسلوك زوجات الشهداء، مع استخدام بعض الأساليب والفنيات.

التخطيط للبرنامج

قامت الباحثة باستعراض البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بمجال الإرشاد النفسي في تحسين التوافق النفسي.

الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي الى قياس مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في الحرب الاخيرة على غزة.

الأهداف الاجرائية

1. التعرف على الدور الذي يؤديه التوافق النفسي والاجتماعي في حياة الأفراد، والمخاطر التي يسببها إذا حدثت فيه أى مشكلة.
2. اكتساب المهارات اللازمة للتعايش مع المواقف المتنوعة، والمؤثرة في حياة الأفراد والتي من شأنها أن تؤثر في التوافق النفسي والاجتماعي، باستخدام بعض الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها في البرنامج.
3. التدريب على استخدام بعض الأساليب السلوكية والتي تم تعلمها أثناء تطبيق البرنامج، وتساعد في التغلب على المشكلات التي تؤدي الى سوء التوافق، وهي التحصين التدريجي، والاسترخاء.

4. التعرف على الدور الذي يؤديه الاسترخاء العضلي في خفض التوتر، ومن ثم استخدامه في المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى خفض التوافق النفسي والاجتماعي.

الحدود الاجرائية للبرنامج

الحدود الزمنية: استغرق تطبيق البرنامج أربعة شهور، بواقع (15 جلسة) بواقع جلستين أسبوعياً، ووقت الجلسة يختلف حسب نوعها، كما هو مبين في الجدول.

الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج داخل مؤسسة الصلاح في مدينة دير البلح، ومؤسسة رعاية أسر الشهداء في نفس المدينة.

الحدود البشرية: تم تقسيم عينة الدراسة والتي تحتوى على (40) زوجة شهيد الى مجموعتين المجموعة الأولى الضابطة، وعددها (20) زوجة شهيد والتي لم تتعرض لأنشطة البرنامج، والمجموعة التجريبية التي تعرضت إلى أنشطة البرنامج، وعددهم (20) زوجة شهيد، وتم التجانس بين جميع أفراد العينة التجريبية والضابطة في العمر الزمني، ومستوى الذكاء، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي. وفريق العمل يتكون من الباحثة، والمرشد النفسي والاجتماعي، الموجود بالمؤسستين.

تنفيذ البرنامج

يحتوى البرنامج على (15) جلسة، خلال (8) أسابيع، موزعة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (13): محتوى وعدد ومدة جلسات البرنامج.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	مدة الجلسة بالدقيقة	الفنيات السلوكية
الأولى	تعارف بين الباحثة والسيدات المشاركات في البرنامج	50	المحاضرة، المناقشة والحوار - اللعب الحر- التعزيز
الثانية	عرض محتوى البرنامج الإرشادي - تحسين التوافق النفسي لزوجات الشهداء	90	المحاضرة - الحوار والمناقشة - التفريغ الانفعالي.
الثالثة	القضية الفلسطينية، ونضال الشعب من أجل الحرية والاستقلال	120	المحاضرة - المناقشة الجماعية - لعب الدور
الرابعة	الاستشهاد، والموت، والفرق .	120	المناقشة الجماعية- لعب الدور.
الخامسة	الحياة اليومية بما فيها من مشاعر وانفعالات	90	المناقشة الجماعية- لعبالدور

... تابع جدول رقم (13)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	مدة الجلسة بالدقيقة	الفنيات السلوكية
السادسة	التعبير عن المشاعر (وصف الخبرات والمشاعر)	120	النمذجة - لعب الأدوار - الإفصاح الذاتي
السابعة	التدريب على الاسترخاء	90	النمذجة - التعزيز - المناقشة - الاسترخاء
الثامنة والتاسعة	دور الاسترخاء في تحسين التوافق لدى زوجات الشهداء	150	المناقشة والحوار - التعزيز - النمذجة - الحوار الذاتي - الاسترخاء
العاشرة	الحوار الذاتي ودوره في المواقف المثيرة لسوء التوافق	50	المناقشة الجماعية - النمذجة - لعب الدور - التعزيز - الإفصاح الذاتي - الاسترخاء
الحادية عشر	تعديل الحوار الداخلي الذاتي	90	لعب الدور - النمذجة - الإفصاح الذاتي - الاسترخاء - التعزيز
الثانية عشر و الثالثة عشر	تنمية أسلوب حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق	60	لعب الدور - النمذجة - حل المشكلة - الاسترخاء - التعزيز - الواجبات المنزلية
الرابعة عشر	الترويح عن النفس	60	لعب الدور - الاسترخاء - التعزيز
الخامسة عشر	مراجعة وتلخيص جلسات البرنامج	60	المناقشة - الاسترخاء - التعزيز

تقويم البرنامج

تقدير عملية التقويم تقوم على الخطوات الهامة، والتي يجب مراعاتها عند وضع أي برنامج، لأنه من خلاله تتم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء والأشخاص، ويتضمن أيضا معنى للتحسين، أو التعديل، أو التطوير على هذه الأحكام (فؤاد ابو حطب، سيد عثمان، 1976، 9).

وقد قامت الباحثة بتقويم البرنامج من خلال :

1. ملاحظة تعامل هؤلاء النساء مع بعضهن البعض.
2. الحوار، والمناقشة مع زوجات الشهداء.

3. تطبيق مقياس التوافق النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعده، وبعد مرور شهر من القياس البعدي.

نتائج الدراسة

نتائج الفرض الأول ومناقشتها: ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية على مجالات مقياس التوافق النفسي في الإجراء القبلي والبعدي، فيما يلي جدول يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية على مجالات مقياس التوافق النفسي في القياسين القبلي، والبعدي.

المجال	القياس القبلي		القياس البعدي	
	ع	م	ع	م
التوافق الشخصي	0,26	1.53	0,79	2.14
التوافق الاجتماعي	0,51	1.73	0,48	2.61
التوافق الأسري	0,54	1.99	0,30	2.73
التوافق الجسمي	0,69	1.62	0,19	2.90
التوافق المجتمعي	0,82	1.40	0,00	3.00
الدرجة الكلية	0,17	8.27	0,75	13.4

يتضح من الجدول إن المتوسطات الحسابية لمجال التوافق الشخصي (1.53) بالنسبة للقياس القبلي بينما بلغت (2.14) في القياس البعدي بالنسبة لمجال التوافق الشخصي، أما بالنسبة للمجال الاجتماعي فكانت المتوسطات الحسابية (1.73) في التطبيق القبلي، وبلغت (2.61) في التطبيق البعدي. وبالنسبة للمجال الأسري فقد بلغت المتوسطات الحسابية (1.99) في التطبيق القبلي، وبلغت (2.73) في التطبيق البعدي، وبالنسبة للمجال الجسمي فقد بلغت المتوسطات الحسابية (1.62) في التطبيق القبلي، وبلغت (2.73) في التطبيق البعدي. وبالنسبة للمجال المجتمعي فقد بلغت المتوسطات الحسابية (1.40) في التطبيق القبلي، وبلغت (3.00) في التطبيق البعدي، وبالنسبة للدرجة الكلية فقد بلغت المتوسطات الحسابية (8.27) في التطبيق القبلي، وبلغت (13.38) في التطبيق البعدي.

وللتحقق من النتائج السابقة، وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون اللابارمترى Willcoxon T للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، فيما يلي جدول يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة Z في القياسين القبلي والبعدي.

جدول (15): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، وقيمة Z على مجالات مقياس التوافق النفسي في القياسين القبلي والبعدي (ن=20).

المجال	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	3	2.00	6.00	3.46	دالة عند 0,01
	الرتب الموجبة	15	11.00	6.00		
	التساوي	2				
	الإجمالي	20				
التوافق الاجتماعي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	0	0,00	0,00	3.92	دالة عند 0,01
	الرتب الموجبة	20	10.50	210.00		
	التساوي	0				
	الإجمالي	20				
التوافق الأسري	قبلي / بعدي الرتب السالبة	3	2.67	8.00	3.62	دالة عند 0,01
	الرتب الموجبة	17	11.88	202.00		
	التساوي	0				
	الإجمالي	20				
التوافق الجسمي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	0	0,00	0,00	3.73	دالة عند 0,01
	الرتب الموجبة	18	9.50	171.00		
	التساوي	2				
	الإجمالي	20				
التوافق المجتمعي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	1	2.50	2.50	3.95	0,01
	الرتب الموجبة	18	10.42	187.50		
	التساوي	1				
	الإجمالي	20				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي / بعدي الرتب السالبة	0	0,00	0,00	3.92	
	الرتب الموجبة	20	10.50	210.00		
	التساوي	0				
	الإجمالي	20				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة Z لمجال التوافق الشخصي (3.46)، بينما بلغت قيمة Z لمجال التوافق الاجتماعي (3.92)، كما بلغت قيمة Z لمجال التوافق الأسري (3.62)، كما بلغت قيمة Z لمجال التوافق الجسمي (3.73)، كما بلغت قيمة Z لمجال التوافق المجتمعي (3.95)، كما بلغت قيمة Z للدرجة الكلية للمقياس (3.92)، وجميعها دالة إحصائية عند 0,01.

للتعرف على حجم تأثير البرنامج على زوجات الشهداء قامت الباحثة بالإجابة على: "ما أثر البرنامج المقترح في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية".

للتعرف على حجم التأثير للبرنامج الإرشاد على أفراد المجموعة التجريبية قامت الباحثة بحساب الأثر كما هو مبين في الجدول.

جدول (16): قيمة "ت" و " η^2 " لكل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لإيجاد حجم التأثير بين للبرنامج الإرشاد على أفراد المجموعة التجريبية.

المجال	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوي الدلالة	η^2	حجم التأثير
الشخصي	20	1.53	0.26	11.49	19	.000	0,87	كبير
الاجتماعي	20	2.54	0.27	8.34	19	.000	0,79	كبير
الأسري	20	1.73	0.51	6.03	19	.000	0,66	كبير
الجسمي	20	2.73	0.25	8.14	19	.000	0,78	كبير
المجتمعي	20	1.99	0.54	8.71	19	.000	0,71	كبير
الكلية	20	2.86	0.26	6.17	19	.000	0,67	كبير

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير كبير للبرنامج في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي حيث بلغ (0,79)، بينما بلغ حجم التأثير للمجال الشخصي (0,66)، أما في المجال الاجتماعي فبلغ حجم التأثير (0,73)، أما في المجال الأسري فبلغ حجم التأثير (0,66)، كما بلغ حجم التأثير في المجال الجسمي (0,78)، كما بلغ حجم التأثير في المجال المجتمعي (0,71)، مما يدل على التأثير الكبير للبرنامج في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع الاتجاه السائد في هذا المجال، والذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء جدوي وفاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم الذي تضمن العديد من الأنشطة والفنيات والاستراتيجيات التي جاءت متنوعة، وملائمة لطبيعة عينة الدراسة وما تمتاز به زوجات الشهداء من مشكلات ذات طبيعة خاصة، هذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في المجموعة التجريبية.

وتتفق نتيجة الدراسات كثيرة أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي فيما وضعت من أجله، ومنها: دراسة أسماء العطية (2001)، ودراسة بياسينيتيسي وبيرجمان (2001) Piacentini & Bergman، ودراسة فيصل الزراد (1997).

وترجع هذه النتيجة إلى اشتراك وانتظام نساء المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، حيث كانت الفنيات المستخدمة لها أثر في حياة طالبات المجموعة التجريبية اللواتي أظهرن حماسهن الشديد في اكتساب الخبرات المتنوعة نظراً لارتباطها في مواقف حياتية معاشة وواقعية، مما زاد من حرصهن على الاستفادة من فنيات البرنامج في حياتهن الشخصية وفي علاقاتهن مع الآخرين، حيث أسهمت الفنيات المستخدمة في مساعدة زوجات الشهداء في المجموعة التجريبية على التعبير عما بداخلهن من مشاعر، وأحاسيس، وأفكار بتلقائية، وبحرية دون خوف أو تردد بحيث ساهم ذلك في تطوير قدراتهن على السيطرة على أنفسهن، كذلك ساهم في فهم الذات بصورة إيجابية، واكتساب مهارات الاتصال بالآخرين والتأقلم مع الظروف التي تولد الضغوط.

ويفسر النجاح الذي أحرزته جلسات البرنامج إلى قوة العلاقة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية حيث كانت النساء تلقى الاضغاء والاهتمام الكبير من قبل الباحثة والاستماع إلى مشكلاتهن وتقدم النصح لهن والإرشاد مما أدى إلى عملية تفريغ انفعالي للنساء.

ويضاف إلى ذلك ما تم في جلسات البرنامج من مناقشات فردية وجماعية والتركيز على زيادة الأنشطة السارة والابتعاد عن الأنشطة غير السارة لتكون النساء أقل توتراً وأكثر تحكماً في انفعالاتهم التي تؤدي إلى حدوث سوء التوافق، على افتراض بأن الأحداث والحقائق ليست هي التي تؤدي إلى سوء التوافق ولكن النظرة إلى تلك الأحداث هي التي تؤدي إلى سوء التوافق.

علاوة على ذلك فإن أسلوب المناقشة الجماعية يتيح فرصة كبيرة لأفراد الجماعة الإرشادية بأن يقدم كل واحد منهم الرأي والمشورة للآخرين، بحيث يعطيهم قدرة أكبر على التفكير المنطقي والموضوعي، وبذا يشعر كل عضو في الجماعة بأنه ذو فائدة، مما يزيد من ثقته بنفسه، وهذا يؤدي إلى توسيع دائرة اهتمامات الفرد الفكرية، وكذا توسيع مجال إدراكه السيكولوجي، ومن ثم ضبط سلوكه الانفعالي تدريجياً (الخطيب، 1998، ص 171).

كما أن المناقشة الجماعية لموضوع مشترك تقلل من الخوف وتشعر بالأمن فتتيح فرص التنفيس والتفريغ الانفعالي (محمود، 1998، ص 84).

كما أن هناك عامل هام أحرزته المجموعة التجريبية هو عامل الرغبة الصادقة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية حيث أن الانضمام إلى البرنامج كان في الأساس بناء على رغبة زوجات الشهداء وهو ما يتفق مع معظم الدراسات السابقة وما أكدته (زهرا، 1998، ص 235) من أن الإقبال من قبل المسترشد أمر هام وضروري لنجاح العملية الإرشادية.

وكان لمساهمة النساء من خلال نقلهن وتطبيقهن للمواقف التي دربن عليهن في الجلسات الإرشادية إلى المواقف الحياتية الأثر الواضح لإنجاح البرنامج وتحسين التوافق النفسي، حيث

كان هناك متابعة ومناقشة لما تم إنجازه في الفترة التي تقع بين الجلسات الإرشادية، وقد لاحظت الباحثة أن زوجات الشهداء لديهن الرغبة الكاملة من جلسات البرنامج، حيث أكدت معظم النساء أنهن يتذكرن ما يحدث في الجلسات الإرشادية ويطبقن ما تعلمن خلال الجلسات.

ويرى (طه، 1987، ص 105) ان أي أسلوب للعلاج النفسي مهما اختلفت المدرسة التابع لها لا يمكن أن يؤدي إلى نتائج فعالة وإيجابية إلا من خلال تغيير وتعديل النواحي المعرفية والمتمثلة أساساً في تعديل وتصحيح أفكار الفرد ومعتقداته، وتوقعاته، وكذلك تصوراته عن نفسه وعن الآخرين.

كما كان لا استخدام فنية الاسترخاء أثر كبير في التخفيف من التوتر لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث بينت الباحثة لهن الفرق بين العضلات المشدودة وغير المشدودة.

كما راعت الباحثة اختيار مكان هادئ ومريح للتدريب على الاسترخاء، خال من المشتتات والإزعاج والضوضاء، كما قامت الباحثة بتزويد أفراد المجموعة التجريبية بالتعليمات اللازمة للمساهمة في نجاح عملية الاسترخاء، كما قامت الباحثة بإعداد شريط به موسيقى هادئة لاستخدامه عند القيام بتمرينات الاسترخاء المختلفة.

كما أن استراتيجيات حل المشكلات المستخدمة في الدراسة الحالية أحد أشكال الضبط الذاتي، وبالتالي فهي تتضمن فائد بعيدة المدى لضبط الذات كالاستقلالية ومرونة السلوك، والكفاية والتمكن، فالهدف الأول لمهارة حل المشكلات هو زيادة الوعي بالاستجابة الفعلية حتى يتمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة باستقلالية (الزريقي، 2002، ص 7).

وهذا يعني من وجهة نظر الباحثة أن التعامل مع الضغوط بإسلوب حل المشكلات يسهم في تحسين التوافق النفسي، مما يدل على أهمية وفعالية البرنامج الإرشادي في ضوء الظروف الصعبة والمعاناة التي يعانيها الشعب الفلسطيني عامة، وزوجات الشهداء بصفة خاصة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على انه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع مجالات مقياس التوافق النفسي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية على مجالات مقياس التوافق النفسي في الإجراء البعدي والتتبعي، فيما يلي جدول يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية على مجالات مقياس التوافق النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

المجال	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	ع	م	ع	م
التوافق الشخصي	2.14	0,49	2.05	0,56
التوافق الاجتماعي	2.61	0,48	2.56	0,46
التوافق الأسري	2.73	0,30	2.61	0,44
التوافق الجسمي	2.90	0,19	2.89	0,21
التوافق المجتمعي	3.00	0,000	2.95	0,22
الدرجة الكلية	2.61	0,25	2.68	0,15

يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لمجال التوافق الشخصي (2.14) بالنسبة للقياس البعدي، بينما بلغت (2.05) في القياس التتبعي، أما بالنسبة للمجال الاجتماعي فكانت المتوسطات الحسابية (2.61) في التطبيق البعدي، وبلغت (2.56) في التطبيق التتبعي. وبالنسبة للمجال الأسري فقد بلغت المتوسطات الحسابية (2.73) في التطبيق البعدي، وبلغت (2.61) في التطبيق التتبعي، وبالنسبة للمجال الجسمي فقد بلغت المتوسطات الحسابية (2.90) في التطبيق البعدي وبلغت (2.89) في التطبيق التتبعي. وبالنسبة للمجال المجتمعي فقد بلغت المتوسطات الحسابية (3.00) في التطبيق البعدي وبلغت (2.95) في التطبيق التتبعي، وبالنسبة للدرجة الكلية فقد بلغت المتوسطات الحسابية (2.95) في التطبيق البعدي وبلغت (2.68) في التطبيق التتبعي.

وللتحقق من النتائج السابقة، وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكسون اللابارمترى Willcoxon T للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، فيما يلي جدول يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة Z في القياسين القبلي والبعدي.

جدول (17): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة Z على مجالات مقياس التوافق النفسي في القياسين القبلي والتتبعي (ن=20).

المجال	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
التوافق الشخصي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	13	9.73	126.50	0,80	غير دالة
	الرتب الموجبة	7	11.93	83.50		
	التساوي	0				
	الإجمالي	20				
التوافق الاجتماعي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	9	10.28	92.50	0,75	غير دالة
	الرتب الموجبة	8	7.56	60.50		
	التساوي	3				
	الإجمالي	20				
التوافق الأسري	قبلي / بعدي الرتب السالبة	10	9.50	95.00	0,41	غير دالة
	الرتب الموجبة	18	9.50	76.00		
	التساوي	2				
	الإجمالي	20				
التوافق الجسدي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	7	5.93	41.50	0,75	غير دالة
	الرتب الموجبة	4	6.13	24.50		
	التساوي	9				
	الإجمالي	20				
التوافق المجتمعي	قبلي / بعدي الرتب السالبة	1	1,00	1,00	1,00	غير دالة
	الرتب الموجبة	0	0,00	0,00		
	التساوي	19				
	الإجمالي	20				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي / بعدي الرتب السالبة	05	13.10	65.50	1.47	غير دالة
	الرتب الموجبة	15	9.63	144.50		
	التساوي	0				
	الإجمالي	20				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتبعي حيث بلغت قيمة Z لمجال التوافق الشخصي (0,80)، بينما بلغت قيمة Z لمجال التوافق الاجتماعي (0,75)، كما بلغت قيمة Z لمجال التوافق الأسري (0,41)، كما بلغت قيمة Z لمجال التوافق الجسدي (0,75)، كما بلغت قيمة Z لمجال التوافق المجتمعي (1,00)، كما بلغت قيمة Z للدرجة الكلية للمقياس (1,47)، وجميعها غير دالة إحصائية.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة طبيعية في ضوء ما تضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات، وما أظهرته النساء من إهتمام وتعاون خلال البرنامج، وكذلك في ضوء تنوع الفنيات المستخدمة كالمحاضرة والمناقشة الجماعية، والفنيات المعرفية السلوكية التي انعكست على المشكلات التي تواجه زوجات الشهداء، كما أنها نتيجة طبيعية في ضوء الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين التوافق النفسي وخفض حدة المشكلات.

كذلك نتيجة الدراسة الطبيعية في ضوء نتائج الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق والاكتئاب، ومنها: دراسة كل من اسماء عبد الله العطية (2001).

تعنى هذه النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية الذين اشتركوا في البرنامج الإرشادي قد أصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجههم بطريقة منطقية وعلمية، وأكثر ثباتاً واتزاناً وقدرة على التحكم في استجاباتهم وردود أفعالهم السلوكية في مواجهة ضغوط الحياة، مما يؤكد فعالية أسلوب حل المشكلات، حيث أن الأساس الذي يستند إليه هذا الأسلوب هو تعليم الفرد طريقة حل المشكلات بنفسه في المستقبل اعتماداً على نفسه، وليس حل مشكلات الفرد التالية فحسب (الخولي، 2002، 112ص).

وتفسر الباحثة استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج، إلى استمرار ممارسة النساء للاستراتيجيات المتضمنة في البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية، ومن خلال شريط الكاسيت الذي أعدته الباحثة لهم، وتضمن ملخص للبرنامج وفنياته ثم التدريب على الاسترخاء، حيث النساء على استمرار استماعهم له ممارسة الاسترخاء في المواقف الضاغطة والصعبة، مما يساعدهم على تخطي تلك المواقف، بالإضافة إلى استمرار سؤال الباحثة عن هؤلاء النساء من خلال علاقتها الجيدة معهم التي نسجت من خلال تطبيق البرنامج. وهي تلك العلاقة التي أكد عليها الباحثون، والتي هي من أهم عوامل نجاح البرامج المعرفية السلوكية المقدمة لعلاج سوء التوافق (كيندال وآخرون Kendall et al، 1992، 99p).

ويرى (الشرقاوي، 1992، ص 92) أن الأساليب المعرفية السلوكية لها خاصية الثبات النسبي في سلوك الفرد على مر الوقت.

توصيات الدراسة

في ضوء النتائج توصي الباحثة بما يلي:

1. زيادة قيمة معاش الضمان الإجتماعي لأسر الشهداء الفلسطينيين.
2. زيادة عدد المؤسسات التي تهتم بأسر الشهداء.
3. القيام بالعديد من برامج الدعم النفسي لزوجات الشهداء.
4. تنمية مهارات زوجات الشهداء الفلسطينيين في بعض المشروعات الصغيرة والتي توفر لهم دخلاً مناسباً.
5. تقديم قروض ميسرة لمساعدة أسر الشهداء على إقامة المشروعات الصغيرة، وأيضاً مساعدتها في الخبرة الفنية في ذلك المجال.
6. توفير عدد أكبر من الأخصائيين الإجتماعيين في مؤسسات رعاية أسر الشهداء الفلسطينيين يتناسب مع عدد أسر الشهداء في كل مؤسسة.
7. تزويد مؤسسات رعاية أسر الشهداء بالأخصائيين النفسيين لمساعدة زوجات وأبناء الشهداء على التخفيف من مشاعر الحزن والألم بعد استشهاد الزوج.
8. توعية أهالي الشهيد، بحقوق زوجات الشهداء التي أقرها الشرع والقانون.
9. تبصير أهل الشهيد بأهمية العمل المشترك مع زوجة الشهيد من أجل المساهمة في تربية الأبناء ورعايتهم، وبيان أن التصادم والتشاحن بينهم له نتائج ضارة على الأبناء.
10. ضرورة توفير مكان سكن لزوجة الشهيد مستقل عن أهل الشهيد وأهلها ما أمكن حتى تستطيع أن تستقل بنفسها وبأبنائها.

دراسات مستقبلية

في ضوء الدراسة تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

1. المعاناة النفسية لدى زوجات الشهداء وعلاقتها ببعض المتغيرات.
2. المشكلات النفسية لدى أسر الشهداء وعلاقتها ببعض المتغيرات.
3. برنامج إرشادي للتخفيف من الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء.
4. دراسات حول قلق المستقبل لدى زوجات الشهداء.

Reference (Arabic & English)

- Ami. (2006). "*Cognition ,Anxiety And Psychological Disorders In C.D.Spielberger (ED) Anxiety: Current Trends In Theory And Research* pp343- 354, Academic Press , New York
- Abu Allail, Mohmoud. (1985). *social psychology: Arab and International studies*, second volume, fourth print, Al nahda Al Arabia publishing house, Beirut.
- Abu Zaid, Ahmed. (2006). *Psychological Adjustment and its Relation with Self-concept among the Issue of Martyrs and prisoners of Al Aqsa uprising'* unpublished ph. D dissertation, Ain Shams university, Egypt.
- Abu Tawahina, Ahmed. (1999). *Psychological Impact of Torture*. unpublished ph. D dissertation, faculty of arts, Ain Shams university, Egypt.
- Abu Daka, Sana. (2009). *Psycho-social impacts of war on women in Gaza and a suggested program*. Ministry of social affairs, Gaza, Palestine.
- Abu Sharifa, Maissa Shaban. (2011). *Post Traumatic Disorder and its Relation with Tendency of Invocation among a sample of martyrs wives in Gaza governorat*, unpublished th. a thesis, Islamic university, Gaza, Palestine. for intervention. Ministry of social affairs, Gaza, Palestine.
- Al Kharifi, Noarya. (1997). *Level of feeling loneliness among the wives who lost their husbands in normal and abnormal conditions and its impact on their Issues Personal and social adjustment*. Arab future of education Journal, vol.3, issue a, pp 9-29.
- AL.Khudari, Basil. (2005). *Psycho-social Adjustment among Martyrs wives and wives with Demolished houses; A comparative study*, unpublished M.A thesis, Alquds university, Palestine.

- Al Khateeb, Mohammed. (1998). Psychological counseling and Guidance between Theory and practice, third print, Afak publishing house, Gaza.
- Al Khuli, Hesham Mohammed. (2002). *Cognitive styles and their constraints in psychology*, Dar Al Kitab Al Hadith publishing house, cairo.
- Al Deeb, Ali. (1990). Ntermediate colleges of teachers in Residing in Dormitories and its relation personal and psychological, adjustment, and academic a ccomplishment among Intermediate colleges of teachers in Gman Sultanate Journal of colleges psychology, No 14, fourth Year, Egyptian publishing house, Cairo, pp154-177,
- Al Zoriki, Saif Al Deen. (2002). *Coanselor Guide for Training Students in problem SOLVING SKILL* VI13- Zahran, Hamid Abdal Salam.(1998); *psychological counseling and Gaidance*, third print, World of books, cairo.
- Awad, Atif sabri Mahmoud. (2010). *The problems Encountering Palestinian Martyrs familes and aproposal for coping with them from the perspective of public practice of social service*. unpublished M.A thesis, Education faculty, Helwan university ,Egypt.
- An Kassem. Abdal satar. (1986). *An Introudction to the Imprisonment Experince in zionist Detentioncenters*, Al Gma publishing house, Beurt.
- Al qadami, Abdel Nasser. Al Hello, Ghassan. (2001). *Posttraumatic Disorder and living with them among parents of Al Aqsa uprising martyrs in Nablus, Tulkarem, and gal gilia Governorates*" A Alabian Gulf Ressel, no 39, pp 234-265.
- Abed, wafa, Jameel Diab. (2008). *psychological loneliness among martyrs wives and its relation with autism in light of some p.sychological variables*. unpublished M.A thesis, the Islamic university, Gaza, Palestine.

- Al- Nayal, Iatemah. (1998). *Post First embryo loss sadness Experience*, psychological, counseling Journal, No 118,pp119-207.
- 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.
- Carra Deborah ,&Arther (2010). *Marital Quality and Psychological Adjustment to Widowhood Among Older Adults A Longitudinal Analysis*. aInstitute for Social Research, University of Michigan, Ann Arborb Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, Cambridge.
- Fredric, C.J. (1986). *Psycniatnc Traumain Victims of crime and terrorism*. In G.R. Vandenbos & B.K. Bryant (Eds). *Cataclysms Crises and Catastophes Psychology in action*. Washington D.C : American Psychological Association, PP : 55-108.
- Glwan, neamat. (2009). *life satisfaction and its Relation with Autism among Martyrs wives; Afield study an asample of Martyrs wives in Gaza Governorates'* the Islamic university Journal , part z,pp475-532.
- Henk,Schut, Jos De Keijser & Jan, Van,Bout,H (2000). *Post Traumatic Stress Symptoms In The First Years Of Conjunal Bereavement*, *Anxiefy Research* , Vol 4 (3) pp 225- 234 .
- Hinistry of social Affairs. (2008). *A study on the problem facing Martyrs wives in Gaza Government*. Ministry of womens affairs.
- Ibrahim, Abed Abed Alsatar. (1988) *Clinical psychology: Methods, Diagnosis,Treatmenl*.Al Marikh publishing House, Saudi Arabia.
- Kafafi, Ala. (1995); *Mental Hygiene* , *second print* , *Anglo Egyptian Bookshop*, Cairo.
- Kendall et al (1992). *Anxiety disorders in youth cognitive behavioral interventions*. Boston. Allyn and bacon.

- Ministry of Social Affairs. (2009): *An Evaluative study on Non-governmental organization contributions in dealing with Women's needs after war*" Ministry of women's Affairs ,policies an studies Department.
- Mahmoud, Hamdi Shalcer. (1998). *Student Guiance and counseling*, Al Andalus publishing , House, Saudi Arabia.
- Qouta, Samir: Punamaki. R. L&Sarraj, Eyad. (1995). *The Relation Between Traumatic Experiences Activity And Cognitive And Emotional Responses Among Palestinian Children*, Gaza Community Mental Health Programme ,pp289-304.
- Reif Lynne, v: Patton, Micheal. J& Gold Paul B. (2007). *Bereavement Stress And Social Support In Members of A Self Help Group*, Journal Of Community Psychology, Oct, Vol 23(4) pp 292-306.
- Schatz, W. (2006). *Grief Of Fathers In Parental Loss Of A Child* , Rand. T.A (Ed) Research Press, Champaign llinois , pp 293-302
- Sternak, Rona. Charles, F. Miller, M. & Fasiczka, A. (2007). *Descriptive Analysis And Comparison With Major Aepnession*. American Journal Of Geriatric Psychiatry , Vol 4 (1) pp 61-69
- Shuchter, S. & Zisook, S. (2005). *The Course Of Normal Grief In Margaret, S, S. Stroebe, W.& Hansson, R. (EDS). Hand Book Of Bereavement*, Gambridge University Press (pp23-43).
- Sarmak, Hussien. (1995). *Psychological problems of prisoners of war and their families Madbsali* Bookshop, cairo.
- Siri, Rushdi. (2004). *'The Effectiveness of acoanseling pwogram in Improving psychological Adjustment in a sample of children with Auditory Disability'*, unpublished ph.d, Zakazik,Egypt.
- Sadea, Amma, Abu Hatib, fauad. (1996). *Educational psychology fifth print*, Anglo-Egyptian Bookshop, Cairo.

الملاحق

الجلسة الأولى

موضوع الجلسة: تمهيدية (تعارف بين الباحثة و السيدات المشاركات في البرنامج)

أهداف الجلسة

- بناء علاقة طيبة بين المشاركات و الباحثة من جهة ،و المشاركات و بعضهم البعض من جهة أخرى.
- جسر الهوة بين المشاركات و تعميم المحبة و التعاون بينهن و بين الباحثة .
- الاتفاق على قوانين الجلسات

الفنيات المستخدمة: المناقشة و الحوار ،اللعب الحر، التعزيز.

محتوى الجلسة: بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية، ثم تقدم نفسها لهن بكل لطف ومودة، وتقوم كذلك بتقديم المشاركات بعضهن إلي بعض، بعد ذلك تعلق الباحثة لوحة الحائط المسجل عليها التعليمات والقوانين الخاصة بأدبيات الجلسات والواجب علي المشاركات الالتزام بها طوال فترة تطبيق البرنامج.

عرضت الباحثة علي المشاركات القيام بتنفيذ بعض تمارين التعارف لتأكيد التعارف والتواصل بينهن وتمثلت تلك الألعاب في:

أحضرت الباحثة صندوق سكاكر، بحيث تطلب من كل مشاركة بالتناوب أن تلتقط قطعة فتجد ملصقا بها بطاقة مكتوب عليها أنا فيعرف علي نفسه، وهكذا حتى آخر سيدة.

طلبت الباحثة من المشاركات أن يمشين على خطين متوازيين وعند التصفيق تقف كل واحدة مع زميلتها وتتحدثان عن أنفسهما وعن أوضاعهما وما يجول بخاطرهما، حيث بدت عليهن علامات السعادة والفرح وهن يمارسن هذا النشاط، وتكرر هذا النشاط بتغيير الشكل الهندسي للحركة من خطين على شكل دائري وهكذا

بعد انتهاء المشاركات من لعبة التعارف، قامت الباحثة بتقديم لعبة مسلية، لعبة المعلومات الشخصية، وهي عبارة عن بطاقات تقدم للمشاركات وتشتمل علي مجموعة أسئلة متعلقة بالبيانات الشخصية تمثلت في اسم العائلة، السن، اسم الزوج، عدد أفراد الأسرة، الهواية، البرنامج التلفزيوني المحب لديها، وبعد الانتهاء من الإجابة عن الأسئلة، تتسلم البطاقات وتضعها في سلة قش صغيره، وتطلب من كل واحدة سحب ورقه وقراءة ما كتب فيها .

قدمت الباحثة فكرة عن البرنامج وأهدافه والأنشطة التي سيتم اتباعها أثناء الجلسات كما تناقش مع السيدات المشاركات الخطوط الرئيسية المتبعة أثناء تطبيق الجلسات، مع التنويه علي أن حضور الجلسات ليس إجباريا، ومن حق أي سيدة منهن مغادرة المجموعة إذا شعرت بعدم الاستفادة من البرنامج، وتم الاتفاق معهن علي الأمور التي يجب مراعاتها لإنجاح البرنامج وهي:

1. ضرورة المشاركة الفعالة أثناء الجلسات.
2. الالتزام بأدب الحوار، وحرية التعبير لكل فرد.
3. تقديم الواجبات المنزلية في المواعيد المحددة لها.
4. شروط الحصول علي المكافآت والهدايا (العينية – الاجتماعية) أثناء الجلسات.
5. التأكيد علي سرية الجلسات والمعلومات والبيانات.

في نهاية الجلسة طلبت الباحثة من كل سيدة اختيار نشاط محب لديها وعليها ممارستها ثم شكرت الباحثة المشاركات وتكافؤهن علي تعاونهن معها في الجلسة، وبعدها يتم تحديد موعد الجلسة الثانية.

الجلسة الثانية

موضوع الجلسة: عرض محتوى البرنامج الإرشادي – تحسين التوافق النفسي لزوجات الشهداء.

أهداف الجلسة:

- توطيد العلاقة بين المشاركات في البرنامج وبعضهن بعضاً.
- التعرف إلى معني التوافق النفسي بأبعاده.
- التعرف إلى مظاهر التوافق النفسي.
- التعرف إلى أهداف البرنامج الإرشادي ومحتواه.

الفيئات المستخدمة: المحاضرة – الحوار والمناقشة – التفريغ الانفعالي – النشاط المنزلي .

محتوى الجلسة: في بداية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على الحضور في الموعد المحدد، تترك المجال لكل سيدة مشاركة بالتعريف بنفسها كيفما تشاء، بتبادل أطراف الحديث مع بعضهن عن أحوالهن، وتشاركهن الباحثة في ذلك قصداً منها بتعميق التواصل.

تقدم الباحثة فكرة موجزة عن البرنامج وأهدافه، والتي تتضمن التعرف إلى مفهوم التوافق النفسي وأبعاده، الشخصي والاجتماعي والأسري وغيره، والأعراض المصاحبة لسوء التوافق، ومن ثم التدريب على استخدام استراتيجيات التعايش الملائمة للتغلب على سوء التوافق وأسبابه وتحقيق السواء والتوافق لدى زوجات الشهداء، وتوضح للمشاركات سبب اختيارهن ضمن هذه المجموعة ودورهن المرتقب والفائدة التي ستعود عليهن بالنسبة لهن في حياتهن الخاصة النفسية، تقدم الباحثة فكرة عن البرنامج وأهدافه والأنشطة التي سيتم اتباعها أثناء الجلسات كما تناقش معهن الخطوات الرئيسية للبرنامج، مع التنويه أن حضور الجلسات حسب رغبتهن واقتناعهن بالفائدة من ورائه .

تشجع الباحثة المشاركات على طرح تساؤلاتهن واستفساراتهن عن البرنامج مؤكدة لهم أهمية ذلك، مع الحرص على تقديم الإجابات لهن.

الواجب المنزلي: اکتبي قصة مثيرة حدثت لك وسببت لك السعادة مع توضيح المشاعر والأفكار في هذه القصة.

الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة: القضية الفلسطينية، ونضال الشعب من اجل الحرية والاستقلال.

أهداف الجلسة

- إعطاء المشاركات صورة مبسطة عن قضية بلادهن منذ النكبة عم (1948) حتى يومنا هذا.
- التعرف إلى معاناة الشعب الفلسطيني عامة والنساء بصفة خاصة في ظل الاحتلال.

الفيئات المستخدمة: المحاضرة – المناقشة الجماعية – لعب الدور – الواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: تبدأ الجلسة بزيادة التعارف بين الباحثة والمشاركات وبين المشاركات بعضهن بعض، حيث تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات إلى مجموعتين، وتضع أمام كل مشاركة بطاقة تدون عليها اسمها، ثم تستبدل الباحثة البطاقات بين المجموعتين، وتطلب من كل واحدة توجيه ما تريد من أسئلة لصاحبة البطاقة التي بحوزتها مثل: ما عمرك، ماهي بلدتك الأصلية، ماهي هوايتك، ما لونك المفضل، وهكذا.

تطلب الباحثة من المشاركات الجلوس في دائرة وتبدأ بتقديم عرض حول القضية الفلسطينية بدءاً من نكبة 1948 ومروراً بقيام منظمة التحرير الفلسطينية، حتى انتفاضة عام 1987، واتفاقيات أوسلو وقيام السلطة الوطنية الفلسطينية حتى انتفاضة الأقصى .

تتناقش الباحثة الآثار الناجمة عن الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين والدمار الذي سببه علي الصعيد السياسي والاجتماعي والاقتصادي والنفسي لا سيما عن قطاع غزة.

توجه الباحثة للمشاركات مجموعة من الأسئلة حول الاحتلال الإسرائيلي وآثاره وتسجل ملاحظاتهم حول إجاباتهم.

تطلب الباحثة من المشاركات الحديث عن بعض الأحداث التي عاشوها وتأثروا بها.

تقسم الباحثة المشاركات إلى فريقين، فريق يمثل الفلسطينيين المقاومين للاحتلال، وفريق يمثل الجنود الاسرائيلين، تطلب منهن لعب دور المواجهة باللسان بين الجنود والمقاومين حول الحق في وطننا.

في نهاية الجلسة تقوم الباحثة بتلخيص ما تم فيها، وتحديد موعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي: تكلف الباحثة المشاركات جمع الصور حول الدمار الذي خلفه الاحتلال علي الشعب الفلسطيني منذ النكبة وحتى يومنا هذا.

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة: الحياة اليومية بما فيها من مشاعر وانفعالات.

أهداف الجلسة: 1

- التعرف إلى المشاعر والانفعالات المصاحبة لمواقف الحياة اليومية.
 - وصف زوجات الشهداء للمشاعر والانفعالات التي يشعرون بها تجاه تلك المواقف التي تمر بها.
 - التعرف إلى التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لمشاعرهن وانفعالاتهن تجاه تلك المواقف.
- التقنيات المستخدمة:** التعزيز - لعب الدور - النمذجة - الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة: تبدأ الجلسة بترحيب الباحثة بالسيدات وشكرهن علي الحضور في الموعد المحدد، وتراجع الباحثة أسماء الحضور في عجلة لتأكيد التعارف، وتقوم باستلام الواجب المنزلي، وتقوم الباحثة بمشاركة السيدات بلسق الصور على لوحة كبيرة وتاريخ تلك الصور بالتسلسل.

تسلم الباحثة كل سيدة بطاقة مكتوب عليها أحد الانفعالات (فرح - حزن - غضب - خوف - ضيق - السعادة - القلق - اليأس).

تلتقط الباحثة هي الأخرى بطاقة وتقرأ ما كتب عليها، وتقدم لهن نموذجاً عن موقف حدث لها وتتضمن انفعالاته معني تلك الكلمة وذلك من خلال وصفها بالتعبيرات المختلفة (الأفكار - الوجه - الجسم).

بعد ذلك تطلب الباحثة من السيدة (س) قراءة بطاقتها، ومن ثم تشجيعها على تمثيل المشاعر والانفعالات المختلفة التي يتضمنها معني الكلمة التي كتبت علي بطاقتها من خلال رواية حدث حصل معها.

تقدم الباحثة مفهوم المشاعر والانفعالات المختلفة التي يشعر بها الناس (الكبار والصغار)، وكيف نتعرف إلى هذه المشاعر لدينا ولدى الآخرين؟ وذلك من خلال ما تقوم به أجسامنا من حركات ومن تعبيرات الوجه، وكيف يمكن أن نربط بينها وبين المشاعر التي نشعر بها؟

الواجب المنزلي: جمع صور لأشخاص (كبار - صغار) تبادوا عليهم مشاعر وانفعالات مختلفة ولصقها علي ورقة وكتابة المشاعر والانفعالات المصاحبة لهذه الصورة.

الجلسة الخامسة

موضوع الجلسة: الاستشهاد والموت والفرار.

أهداف الجلسة

- التعرف إلى معنى الاستشهاد والموت والفرار.
- مواجهة مواقف الاستشهاد والموت والفرار.

الفيئات المستخدمة: المناقشة الجماعية - لعب الدور - الواجبات البيئية.

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة بعرض موجز لما تم في الجلسة السابقة، ثم تشرح للمشاركات معنى الموت، وكيف يكون نهاية كل إنسان؟ وإن الحياة والموت في كل لحظة هي بيد الخالق عز وجل، لا دخل للإنسان بها، وإن كلاً منا معرض للموت في كل لحظة بطبيعة الظروف التي نعيشها من واقع الاحتلال والدمار والاعتقالات التي تؤدي إلى سقوط العديد من الشهداء وهو ما نشهده على أرضنا، وتدعم حديثها بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة، ثم تتحدث الباحثة عن مكانة الشهيد في الإسلام وفي المجتمع الفلسطيني، هذه المكانة العالية التي تجعلنا جميعاً نتمنى الشهادة، ثم تذكر نماذج لبعض أسماء الشهداء المعروفين على المستوى العام والمحلي، ثم تتحدث مع المشاركات عن مراسم الموت وتشيع الجنازات ومراسم الحداد وبيوت العزاء والدعم الاجتماعي لأهالي الشهداء، بحيث تسمح الباحثة لهن بالمشاركة بمدخلاتهن وتناقشن في ذلك.

تطلب الباحثة من أحد المشاركات حسب رغبتها الحديث عن زوجها الشهيد من حيث علاقتهما الأسرية وكونه أباً ومرحلة نضاله ودورها فيه وقصة استشاده وكيفية تعاملها مع الخبر، ثم تقص عليهن قصة سميرة وهي سيدة فقدت زوجها في قصف حي الدرج المشهور، حيث إنها عندما عادت من السوق وجدت حشد من الرجال والنساء أمام منزلها يبكون، فتنساءلت؟ ماذا هناك؟ ترى من فقدت؟ وعلمت بالخبر، جف دمعها وحزنت كثيراً ولكن وجدت في عزائها الصبر والإيمان ومنذ ذلك اليوم رفضت الذهاب إلى أي مكان دون أن تودع أطفالها أو أن تصطحبهم معها خوفاً من أن تفقدهم هم أيضاً، ثم تطلب الباحثة من المشاركات لعب دور سميرة أو أحد أفراد أسرته، وتمثل المشهد، ثم تناقشن في سلوك سميرة هل تصرفها صواب أو خطأ، وماذا يجب أن نفعل عندما نفقد أو نفترق عن أحد الأعداء، وتترك الباحثة المجال للمشاركات للتحدث والإدلاء بأرائهن، وذكر مقترحاتهن حول ما يجب أن تفعل سميرة حيال هذا الموقف.

تشكر الباحثة المشاركات على مشاركتهن واقتراحتهن وتناقشن فيها.

في نهاية الجلسة تضيئ الباحثة شمعة وتهديها إلى كل الشهداء، ثم تطلب من كل مشاركة أن تضيئ الشمعة التي معها وتهديها لزوجها الشهيد متمنية له جنات الخلد، مع مراعاة أن تراقب الباحثة انفعالات كل واحدة على حدة وتسجلها في سجل الملاحظات الخاص بها.

الواجب المنزلي: سجلي أكبر عدد ممكن من أسماء الشهداء الفلسطينيين.

الجلسة السادسة

موضوع الجلسة: التعبير عن المشاعر (وصف الخبرات والمشاعر).

أهداف الجلسة: إتاحة الفرصة للمشاركات للتعبير عن مشاعر وانفعالات تصاحبهن في مواقف يتعرضن لها واستجابتهن النفسية والجسمية لها.

الفنيات المستخدمة: النمذجة – لعب الأدوار – الإفصاح الذاتي – النشاط المنزلي.

محتوي الجلسة: تقوم الباحثة بمراجعة سريعة لما تم في الجلسة السابقة , ثم تراجع الواجب المدرسي فردياً مع كل مشاركة.

تقوم الباحثة بتوزيع ورقة عمل تتضمن التوصيل بين عمودين , الأول يضم مجموعة المشاعر والانفعالات، والأخر يضم الاستجابات الجسمية المعبرة عنها، بعد الانتهاء تناقش الباحثة ورقة العمل.

تقدم الباحثة نموذجاً لموقف حدث معها وسبب لها الخوف والإحباط، بحيث تمثل ما حدث بتوضيح الأفكار والإشارات الجسمية التي شعرت بها آنذاك، ثم تطلب من إحدى المشاركات أن تمثل وتقلد دورها، بعد ذلك تطلب منهن حسب رغبتهن الخروج أمام الأخريات وتمثيل دور مثير حدث معها مع توضيح ذلك بكافة التعبيرات الجسمية والحركية، تشجعهن الباحثة الأطفال في التعبير عن أنفسهن وعن خبراتهن، والإفصاح عن دواتهن وبعدها تناقشن الباحثة في المشاهد التي قمن بتمثيلها وسبب اختيارهن لها، ومن ثم تساعدن في مواجهة المشكلات التي تعرضن لها وتحسين المشاعر التي شعرن بها، ومن ثم مكافأتهن.

الواجب المنزلي: تكتب المشاركة عن قصة حدثت معها وسببت لها الحزن.

الجلسة السابعة

موضوع الجلسة: التدريب على الاسترخاء.

أهداف الجلسة: تقديم التدريب على الاسترخاء ودوره في تحقيق التوافق للفرد.

الفنيات المستخدمة: النمذجة – التعزيز – المناقشة – الاسترخاء – الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة بشرح فكرة الاسترخاء من حيث أنه راحة للجسم لا يشعر بها الفرد إلا بعد المعاناة من شد عضلي وإجهاد.

تقوم الباحثة بتقديم نموذج يوضح الهدوء والسكينة، ونموذج آخر يوضح الغضب والعصبية، تطلب من السيدات ملاحظة الإشارات الجسمية والفرق بين الموقفين، أي حالة الاسترخاء في نموذج السكينة والهدوء، وحالة التوتر في نموذج الغضب والعصبية.

توضح الباحثة الشروط التي تساعد على نجاح الاسترخاء والتي تمثل في التدريب في غرفة معتمة، ذات إضاءة خافتة وبعيدة عن الضوضاء، مع خلع الملابس الضيقة والحذاء والنظارات إن وجدت، ويتم الاسترخاء على كرسي مريح أو على الأرض لبعض دقائق، وإغماض العينين لمنع التشنج البصري في أرجاء الغرفة، والتنفس (شهيقي / زفير) ببطء وعمق وتخييل شيئاً جميلاً مثلاً الحديقة، البحر، ونهر، مستمرين في التنفس بعمق ونقول لأنفسنا سوف نسترخي لعدة دقائق.

تقوم الباحثة بشرح التدريب وأدائه أمامهن، ثم تطلب من كل واحدة أن تجلس على الكرسي وتبدأ في التنفس وتخييل المنظر الجميل أمامها وتنفيذ التعليمات وتبدأ معهن جزءاً جزءاً:

أولاً: الذراعان: الذراع الأيسر

1. أغمضي عينيك واسترخي على كرسيك تماماً (بضع ثواني)، ركزي تفكيرك على ذراعك الأيسر.
2. إغلاق راحة يدك اليسرى، أغلقها بشدة، لاحظي أن عضلات اليد وعضلات مقدمة الذراع الأيسر حتى الكوع تنقبض وتتوتر بشدة، ركزي على هذا التوتر الشديد (10) ثواني، وتقوم الباحثة بالمرور خلالهن وتصحيح أوضاع جلساتهن بشكل فردي.

3. أرخي يدك اليسرى وافردى أصابعك ببطء، لاحظي الفرق بين التوتر والاسترخاء، بين الانقباض والانقباض، اتركي يدك في الوضع الحالي (10) ثواني، كرري التدريب مرة أخرى.

ثانياً: اليدين

1. اثني راحة يدك اليمنى واقبضي عليها بقوة (10) ثواني (وهنا يجب أن تراعي الباحثة قص السيدات لأظافرهن حتى لا يتسبب لهم الأذى)، الآن نرخي يدنا بسرعة (10) ثواني وتلاحظ النتائج الجسمية لهذا التمرين بين العضلة المشدودة والمسترخية (الدفع – التتميل – الاسترخاء).
2. نكرر هذا التمرين مع اليد اليسرى بنفس الكيفية.

ثالثاً: الأكتاف

1. ارفعي كتفيك معا ولاحظي الشد في منطقة الكتفين وعضلات الرقبة، استمري على هذا الوضع (10) ثواني.
2. أعيدي كتفيك إلى وضعهما ببطء واسترخي تماما، استمري على هذا الوضع (10) ثواني.
3. كرري التمرين مرة أخرى.

في نهاية الجلسة تسلّم الباحثة السيدات شريطاً مسجلاً عليه تمرينات الاسترخاء.

النشاط المنزلي: التدريب على الاسترخاء.

الجلسة الثامنة والتاسعة

موضوع الجلسة: دور الاسترخاء في تحسين التوافق لدى زوجات الشهداء.

أهداف الجلسة: تقديم الاسترخاء كعلاج في تحسين التوافق وتحقيقه لزوجة الشهيد.

الفيئات المستخدمة: المناقشة والحوار – التعزيز – النمذجة – الحوار الذاتي – الاسترخاء – النشاط المنزلي.

محتوى الجلسة: تقدم الباحثة نموذجين أحدهما يحمل مشاعر إيجابية والآخر مشاعر سلبية و الحوار الذاتي الذي صاحب كل منهما.

ثم تقدم الباحثة بطاقات تحمل رسوماً لمواقف بسيطة تظهر مشاعر مختلفة وتطلب من السيدات كتابة الحوار الذي قد يكون في هذه المواقف.

تناقش الباحثة السيدات في ما تم كتابته موضحة أهمية الحديث (الإيجابي) مع النفس حيث يعزز الذات وينمي الثقة بالنفس وهو أساس التخلص من مشاعر و انفعالات سلبية كالتوتر الزائد والخوف وأساس التوافق و الصحة النفسية.

بعدها تطلب الباحثة من اللواتي يلبسن النظارات الطبية والعدسات اللاصقة خلعها قبل البدء بالتدريب على الاسترخاء.

تقوم الباحثة بأداء تدريب الاسترخاء للرأس والرقبة أمامهن وتطلب منهن أدائه حسب التعليمات.

عضلات الوجه

1. ضمي جبهتك وضمي حاجبيك على بعضهما، أغمضي عينيك وتنفسي بعمق.
2. استمري في الشد حتى تشعرين أن عضلات الجبهة قد تقلصت تماماً.

3. افردى حاجبيك ببطء، وافتحي عينيك واستمري على هذا الوضع (1) ثواني، كرري التدريب مرة أخرى.

الفم والأسنان

1. خدي نفس عميق، اضغطي على شفثيك بشدة حتى تشعرى بتوتر العضلات المحيطة بالفم واستمري على هذا الوضع (10) ثواني.
2. استرخي ببطء وأرخي عضلات شفثيك واجعلي ذقنك في وضع مريح، استمري في وضع الاسترخاء هذا (10) ثواني.
3. كرري التدريب مرة أخرى.

الرقبة

1. أرجعي رأسك إلى الخلف ثم اضغطي على عضلات رقبتك إلى أسفل حتى تشعرى بتوتر عضلات الرقبة، استمري (10) ثواني.
 2. أرخي عضلات رقبتك ببطء وأعيدي رأسك إلى الأمام حتى تشعرى باسترخاء عضلات رقبتك، استمر على هذا الوضع (10) ثواني، كرري التدريب مرة أخرى.
 3. اضغطي بذقنك على صدرك بشدة حتى تشعرى بتوتر عضلات الرقبة، استمري على هذا الوضع (10) ثواني.
 4. استرخي الآن ببطء، ارفعي ذقنك ببطء، حتى تشعرى باسترخاء عضلات وجهك.
- في نهاية الجلسة نشكر الباحثة السيدات على حسن استماعهن والتزامهن بالتعليمات، وتوزع عليهن بعض الهدايا التذكارية .

عضلات البطن

1. شدي عضلات بطنك إلى الداخل واستمري على هذا الوضع (10) ثواني.
2. أرخي عضلات بطنك وصدرك ببطء حتى تشعرى أن بطنك وصدرك في حالة راحة واسترخاء لاحظي كيف أصبحت دافئة وطيقة؟ وتأخذ زفير ونشعر أن عضلات معدتنا مسترخية وأن الشد يبتعد عن صدرنا ومنتفخ بهدوء وعمق (شهيق- وزفير).
3. استمري في حالة استرخاء عضلات البطن و الصدر لمدة (10) ثواني، كرري التدريب مرة أخرى.

عضلات الظهر

1. قوسي ظهرك بثنيه إلى أسفل كأنك تريد أن يلتصق الصدر بالبطن، استمري على هذا الوضع لمدة (10) ثواني.
 2. أرجعي ببطء إلى الوضع الطبيعي حتى تشعرى باسترخاء عضلات الجزء الأعلى من الظهر، استمري على هذا الوضع لمدة (10) ثواني، ثم كرري هذا التدريب مرة أخرى. في نهاية الجلسة نشكر الباحثة السيدات وتكافهن على حسن تعاونهن وتجاوبهن أثناء التدريبات وتحدد معهن النشاط المنزلي.
- النشاط المنزلي:** اكتبي موقف سبب لكن الانفعال والضيق مع ممارسة تمارين الاسترخاء في حينه.

الجلسة العاشرة

موضوع الجلسة: الحوار الذاتي ودوره في المواقف المثيرة لسوء التوافق.

أهداف الجلسة:

- التدريب على الاسترخاء.
- تقديم مفهوم الحوار الذاتي.
- تشجيع المشاركات على البدء في الإفصاح الذاتي في المواقف المختلفة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة الجماعية - النمذجة - لعب الدور - التعزيز - الإفصاح الذاتي - الاسترخاء.

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالاستماع إلى خبرة المشاركات في تمرين الاسترخاء، ثم تقدم الباحثة مفهوم الحوار الذاتي لهن قائلة: إنه عندما يحدث لنا موقف ما نجري حديثاً بيننا وبين أنفسنا عن الموقف الذي حدث أو الذي سوف يحدث (ماذا، وكيف سيحدث)، وأن هذا الحديث بيننا وبين الله فقط لا يعلم به أحد، وتظهر علينا مشاعر بسبب حديثنا الذي يتضمن تفكيرنا، ويؤثر على سلوكنا مع أنفسنا ومع الآخرين، أي أن هناك علاقة بين التلقينات الموجهة إلى الذات وبين الحالة المزاجية للفرد، فأفكار ومعارف الفرد مرتبطة اضطراباته النفسية والجسمية، وبذلك يمكن القول أن التفكير، والانفعال، والسلوك ليست سوى عمليات مستقلة أو منفصلة بل متداخلة.

تقدم الباحثة نموذج لموقف حزين حدث لها، وكيف شعرت في هذا الموقف والإشارات الجسمية (كفقدان الطاقة والتعب) وأفكارها فيه (ماذا يحدث؟، هل حدث لي هذا من قبل؟، ماذا سأفعل؟) وشعورها بعد ذلك وهي تشجع المشاركات على المناقشة وطرح الأسئلة.

تطلب الباحثة منهن بالترتيب بتقديم نماذج لمواقف حزينة حدثت لهن، وذلك بنفس الطريقة التي قدمت بها الباحثة موقفها بعد ذلك تهيئ الباحثة المشاركات لتدريب الاسترخاء بشكل جماعي وحسب توجيهها لهن

تدريب الساقين والقدمين

1. ارفع بأصابع أقدامك أسفل على الأرض بقوة حتى تشعر بألم وشد في أقدامك لمدة (10) ثواني.
2. أرخي أقدامك بحيث تجعل أصابعك طليقة وتشعر بالراحة والسعادة والدفء لمدة (10) ثواني.
3. فكر في الساق، وابدأ في شد عضلاته، ارفع الساقين لأعلى حتى تشعر بالشد والألم لمدة (10) ثواني.
4. اجعل قدمك تلامس الأرض ويعود الساق إلى وضعه الطبيعي لمدة (10) ثواني ثم كرر التمرين مرة أخرى.

تدريب الفخذين

1. فكر في عضلات الفخذ وشدّها بدفع رجلك إلى أعلى بقوة قدر استطاعتك لمدة (10) ثواني وفكر بما تشعر به.
 2. أرخي فخذك وساقيك بحيث يتلاشى الشد تدريجياً لمدة (10) ثواني.
- كرر هذا التمرين مرة أخرى.

تودع الباحثة الجميع وتحدد معهم موعد الجلسة القادمة وتطلب حضور الجميع.

النشاط المنزلي: التدرّب على الاسترخاء.

الجلسة الحادية عشرة

موضوع الجلسة: النشاط القصصي.

أهداف الجلسة: تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي.

الفنيات المستخدمة: لعب الدور – النمذجة – الإفصاح الذاتي – الاسترخاء – التعزيز.

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالاستماع إلى خبرة السيدات في تمرين الاسترخاء، ثم تقدم الباحثة نموذجين أحدهما يحمل مشاعر إيجابية والأخر مشاعر سلبية والحوار الذاتي الذي صاحب كل منهما.

تقدم الباحثة بطاقات تحمل رسوما لمواقف بسيطة تظهر مشاعر مختلفة و تطلب منهن كتابة الحوار الذي قد يكون في هذه المواقف.

تناقش الباحثة المشاركات في ما تم كتابته موضحة أهمية الحديث (الإيجابي) مع النفس حيث يعزز الذات وينمي الثقة بالنفس وهو أساس الصحة النفسية و التوافق بأبعاده.

ثم تروي الباحثة قصة القطة التي استبدلت بيتها، حيث كانت القطة لالا حزينة، لأنها تمتلك بيتا صغيرا وقديما، وكانت لا تعرف كيف تجعل منه بيتا واسعا وجميلا، و فجأة خطرت في بالها فكرة، وهي أن تنتقل إلى بيت جديد، فأخذت تجهز أمتعتها وتضعها في صناديق صغيرة لكي تنقلها إلى المنزل الجديد، حملت حقائبها وانتقلت فأغلقت منزلها القديم راحلة منه دون عودة، نقلت جميع أمتعتها في عربتها الصغيرة وتوجهت إلى المنزل الجديد، لكنها لم ترتح ولم تكن سعيدة، فأخذت تقول في نفسها هذا لأنني تركت منزلي، ولأنني لم أودع جيراني، ولأنني تركت أصدقائي وذكرياتي، وهكذا أخذت تفكر في الأشياء السيئة، وحزنت حزنا شديدا حتى مرضت، وأخذت تتناول الدواء، إلى أن زارها أحد جيرانها الجدد، وقال لها أن ما حدث معها ليس له علاقة بانتقالها إلى المنزل الجديد، بل هي صدفة، وربما تغير عليها المناخ، ونصحها بترك الأفكار السيئة والتمتع بحياتها الجديدة، وعملت بنصيحة جارها، فعادت إليها السعادة.

طلبت الباحثة من السيدات المشاركات في البرنامج رواية قصص حدثت معهن وسببت لهن الحزن أو السعادة وكافأتهن على ذلك.

الجلسة الثانية عشرة

موضوع الجلسة: تنمية أسلوب حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق.

أهداف الجلسة:

1. تقديم التدريب على استرخاء الجسم ككل

2. تنمية استراتيجيات التحكم في سوء التوافق .

الفنيات المستخدمة: لعب الدور – النمذجة – حل المشكلة – الاسترخاء – التعزيز – الواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي مع المشاركات في البرنامج. ثم البدء بالتدريب على استرخاء الجسم ككل مع مراعاة تفقد مواضع جميع السيدات في القاعة وخلع النظارات والعدسات إن وجدت.

استرخاء الجسم ككل:

1. أغمضي عينيك، وقومي بشد جميع العضلات السابقة (اليدين – الذراعين – الرقبة – الوجه – البطن – الصدر – الظهر – الكتفين – الساقين – الفخذين).

2. أغمضي عينيك، أرخي جميع العضلات السابقة، وتخلي منظرًا جميلاً أمامك وانسي كل ما يمكن أن يسبب لك الضيق، تنفسي بعمق وهدوء، استمري على هذا الوضع لمدة 10 ثواني.

3. أعيدي التدريب وساعد من 1-10، وفي كل مرة اجعلي استرخاءك أعمق، الآن ساعد من 1-10 بشكل عكسي، وخلال العد عليك أن تستيقظي وتفتحي عينيك ببطء حتى تصلي إلى الرقم 1 ، هنا ستشعرين بالراحة والسعادة والاسترخاء ، استمتعي بالاسترخاء، ولا تنتهبي لأي حدث أو موقف ينغص عليك سعادتك.

تطرح الباحثة على السيدات مجموعة من الأسئلة والتي تذكرهم بالخطوات التي تم تعلمها في الجلسات السابقة، السؤال الأول: كيف أعرف أنني خائف؟ (من يخبرني بذلك) والتي تسمى بالخطوة الأولى، السؤال الثاني: ما الأفكار التي سأفكر بها؟ (ماذا أتوقع؟) وهي الخطوة الثانية..

تقدم الباحثة نموذجاً لموقف قلق ومخيف موضحة الإشارات الجسمية التي تصاحب قلقها وخوفها (وهذه هي الخطوة الأولى شعوري بالخوف)، ثم وضحت الأفكار التي راودتها وحوارها الذاتي السلبي (وهذه هي الخطوة الثانية، توقع الأشياء السيئة)، وتحرص الباحثة على أن تشجع السيدات على طرح الأسئلة ومناقشتها، ثم تطلب من أحدهن لعب الدور في الموقف مكان الباحثة.

توزع الباحثة على السيدات بطاقات كتب عليها خطوات التغلب على أي مشاعر سيئة:

الخطوة الأولى: هل عرفت أنني قلق أم خائف؟ هل أخبرني جسمي بذلك وظهرت علي~ إشارات جسمية توحي بذلك؟ هنا أخذ نفساً عميقاً وأحاول أن أرخي عضلاتي المشدودة (الاسترخاء).

الخطوة الثانية: ماذا أتوقع؟ ما هي الأفكار التي فكرت بها (حواري الذاتي)؟ هل أنا خائف من حدوث شيء سيئ؟ هل حدث هذا لي من قبل؟ هنا يجب تنمية الحوار الذاتي الإيجابي، ونطبقه كي نشعر بالطمأنينة، ولا نزيد الوضع سوءاً.

الخطوة الثالثة: وهي أسلوب حل المشكلة والتغلب على الخوف (كيف أتعرف؟) بعد أن أدرك أنني خائف من خلال الإشارات التي زودني بها جسمي وأفكاري السيئة، وهنا قدمت الباحثة خطوات حل المشكلة:

- ما مشكلتي؟
- ما الحلول الممكنة لحل هذه المشكلة.
- اختيار أفضل الحلول بعد اختيار الحلول الممكنة.
- اتخاذ القرار (تطبيق الحل المناسب).
- تقييم النتائج (التحقق من الحل).

تقدم الباحثة نموذجاً لموقف قلق حدث معها، وتطلب من الأطفال تذكيرها بالخطوات الواجب عليها اتباعها لحل تلك المشكلة.

تطلب الباحثة من السيدات تقديم نماذج مشابهة مع استخدام أسلوب حل المشكلة،

في نهاية الجلسة يتم تحديد الواجب المنزلي، و مكافأة السيدات على المشاركة.

الواجب المنزلي: كتابة موقف سيء وممارسة تمارين الاسترخاء

الجلسة الثالثة عشرة

موضوع الجلسة: تنمية أسلوب حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق ومن ثم تحسينه.

أهداف الجلسة

- تنمية استراتيجيه حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق.
- تشجيع السيدات على استخدام استراتيجيه حل المشكلة.

الفنيات المستخدمة:

النمذجة – التعزيز – الاسترخاء – لعب الأدوار – حل المشكلة – الواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: في بداية الجلسة تقوم السيدات بممارسة تمارين الاسترخاء، ثم تناقش الباحثة الواجب المنزلي مع كل سيدة على حدة مركزة على قدرتها على التمييز بين الخطوات الثلاثة للخطوة، في حين تقوم بقية المجموعة بكتابة الخطوات الثلاثة على بطاقات.

تقوم الباحثة بمراجعة خطوات حل المشكلة وتشجيع السيدات على المناقشة والحوار، ثم طرح مشكلة أمامهن وتطلب منهن مناقشة تلك المشكلة من خلال تطبيق الخطوات الثلاثة، ومن ثم تقوم إحدى السيدات بتقديم نموذجاً يحمل تلك المشكلة وأخري توجهها في كل خطوة من الخطوات في المواقف و بالترتيب مع أعضاء المجموعة.

في نهاية الجلسة يتم تلخيص ما جاء بها، ثم يحدد الواجب المنزلي وتتم مكافأة الجميع على انضمامهن ومشاركتهن.

الواجب المنزلي: كتابة أمثلة على كل خطوة من خطوات التغلب على سوء التوافق.

الجلسة الرابعة عشرة

موضوع الجلسة: تنمية أسلوب حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق.

أهداف الجلسة

- تقديم التدريب على استرخاء الجسم ككل.
- تنمية استراتيجيه التحكم في سوء التوافق.

الفنيات المستخدمة: لعب الدور – النمذجة – حل المشكلة – الاسترخاء – التعزيز – الواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي مع المشاركات في البرنامج. ثم البدء بالتدريب على استرخاء الجسم ككل مع مراعاة تفقد مواضع جميع السيدات في القاعة وخلع النظارات والعدسات إن وجدت.

استرخاء الجسم ككل:

تطرح الباحثة على السيدات مجموعة من الأسئلة والتي تذكرهم بالخطوات التي تم تعلمها في الجلسات السابقة، السؤال الأول: كيف أعرف أنني خائف (من يخبرني بذلك؟) والتي تسمى بالخطوة الأولى، السؤال الثاني: ما الأفكار التي سأفكر بها؟ (ماذا أتوقع؟) وهي الخطوة الثانية.

تقدم الباحثة نموذجاً لموقف قلق ومخيف موضحة الإشارات الجسمية التي تصاحب قلقها وخوفها (وهذه هي الخطوة الأولى شعوري بالخوف)، ثم وضحت الأفكار التي راودتها وحوارها الذاتي السلبي (وهذه هي الخطوة

الثانية، توقع الأشياء السيئة)، وتحرص الباحثة على أن تشجع السيدات على طرح الأسئلة ومناقشتها، ثم تطلب من أحدهن لعب الدور في الموقف مكان الباحثة.

توزع الباحثة على السيدات بطاقات كتب عليها خطوات التغلب على أي مشاعر سيئة:

الخطوة الأولى: هل عرفت أنني قلق أم خائف؟ هل أخبرني جسمي بذلك وظهرت علي~ إشارات جسدية توحي بذلك؟ هنا أخذ نفساً عميقاً وأحاول أن أرخي عضلاتي المشدودة (الاسترخاء).

الخطوة الثانية: ماذا أتوقع؟ ما هي الأفكار التي فكرت بها (حواري الذاتي)؟ هل أنا خائف من حدوث شيء سيئ؟ هل حدث هذا لي من قبل؟ هنا يجب تنمية الحوار الذاتي الإيجابي ونطقه كي نشعر بالطمأنينة، ولا نزيد الوضع سوءاً.

الخطوة الثالثة: وهي أسلوب حل المشكلة والتغلب على الخوف (كيف أتعرف) بعد أن أدرك أنني خائف من خلال الإشارات التي زودني بها جسمي و أفكاري السيئة، وهنا قدمت الباحثة خطوات حل المشكلة:

- ما مشكلتي؟ .
 - ما الحلول الممكنة لحل هذه المشكلة؟
 - اختيار أفضل الحلول بعد اختيار الحلول الممكنة.
 - اتخاذ القرار (تطبيق الحل المناسب).
 - تقييم النتائج (التحقق من الحل).
- تقدم الباحثة نموذجاً لموقف قلق حدث معها، وتطلب من الأطفال تذكرها بالخطوات الواجب عليها اتباعها لحل تلك المشكلة.

تطلب الباحثة من السيدات تقديم نماذج مشابهة مع استخدام أسلوب حل المشكلة،

في نهاية الجلسة يتم تحديد الواجب المنزلي، و مكافأة السيدات على المشاركة.

الواجب المنزلي: كتابة موقف سيء وممارسة تمارين الاسترخاء

الجلسة الخامسة عشرة

موضوع الجلسة: تنمية أسلوب حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق ومن ثم تحسينه.

أهداف الجلسة

- تنمية استراتيجيه حل المشكلة للتحكم في سوء التوافق.
- تشجيع السيدات على استخدام استراتيجيه حل المشكلة.

الفنيات المستخدمة: النمذجة – التعزيز – الاسترخاء – لعب الأدوار – حل المشكلة - الواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة: في بداية الجلسة تقوم السيدات بممارسة تمارين الاسترخاء، ثم تناقش الباحثة الواجب المنزلي مع كل سيدة على حدة مركزة على قدرتها على التمييز بين الخطوات الثلاثة للخطوة، في حين تقوم بقية المجموعة بكتابة الخطوات الثلاثة على بطاقات.

تقوم الباحثة بمراجعة خطوات حل المشكلة وتشجيع السيدات على المناقشة والحوار، ثم طرح مشكلة أمامهن وتطلب منهن مناقشة تلك المشكلة من خلال تطبيق الخطوات الثلاثة، ومن ثم تقوم إحدى السيدات بتقديم نموذجاً يحمل تلك المشكلة وأخري توجهها في كل خطوة من الخطوات في المواقف وبالترتيب مع أعضاء المجموعة.

في نهاية الجلسة يتم تلخيص ما جاء بها، ثم يحدد الواجب المنزلي وتتم مكافأة الجميع على انضمامهن و مشاركتهن .

الواجب المنزلي: كتابة أمثلة على كل خطوة من خطوات التغلب على سوء التوافق.

الجلسة السادسة عشرة

موضوع الجلسة: الترويج عن النفس

أهداف الجلسة: التنفيس والتخفيف من معاناة زوجات الشهداء

الفنيات المستخدمة: لعب الدور – الاسترخاء – التعزيز

محتوى الجلسة: تقوم الباحثة باصطحاب السيدات مع أطفالهن إلى ملاهي السند باد في مدينة غزة، وتشرح الباحثة لهن الهدف من تلك الرحلة ألا وهو التنفيس عن مشاعرهن والترويج عنهن، ثم تصطحبن في جولة لاكتشاف محتويات الملاهي من الألعاب، وتطلب منهن الانطلاق للعب في الملاهي مع أطفالهن فرادى أو جماعات حسب رغبتهم وتقوم بمشاركتهن في اللعب وتناول وجبة طعام قد أحضرتها الباحثة من أحد المطاعم، وأثناء اللعب تسألهن عن شعورهن في هذه اللحظات، تأخذ للجميع بعض الصور التذكارية معها تارة، ومع بعضهم بعضاً تارة أخرى.

الجلسة السابعة عشرة

موضوع الجلسة: الختام والتقييم البعدي.

أهداف الجلسة: مراجعة وتلخيص جلسات البرنامج.

– تطبيق مقياس التوافق النفسي.

الفنيات المستخدمة: المناقشة – الاسترخاء – التعزيز.

تقوم الباحثة باستعراض لما تم في جلسات البرنامج، وتطلب من السيدات أداء تمرين الاسترخاء، ثم تقوم بمراجعة شاملة لكل الآليات والأساليب والمهارات التي اكتسبها المشاركات وتعلمتها خلال الجلسات، ثم تناقشن في مدى استفادتهن منها والصعوبات التي واجهتهن في تطبيق البرنامج، وتحثهن الباحثة على نقل ما تعلمن من خبرات ومعارف ومهارات إلى أصدقائهن ممن لم يشاركوا في البرنامج.

بعد ذلك يتم تطبيق مقياس التوافق النفسي على أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك للتعرف إلى مدى فاعلية البرنامج في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تقيم الباحثة حفلة بمناسبة انتهاء البرنامج وتدعو إليها السيدات المشاركات في البرنامج وإحضار من يرغبن معهن من أفراد أسرهن وأصدقائهن، وفي نهاية الحفلة توزع عليهم الهدايا والجوائز وتأخذ لهم بعض الصور التذكارية، تؤكد الباحثة للمشاركات أن بابها سوف يكون مشروحاً لاستقبالهن والإجابة على استفساراتهن، تودع الباحثة المشاركات، وتحدد معهن موعد جلسة التقييم التتبعي بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك للتعرف إلى مدى استمرار احتفاظهن للمهارات المكتسبة في البرنامج الإرشادي.