

برنامج إرشادي للأمهات لاستخدام أساليب مواجهة أحداث الحرب بمحافظة غزة

إعداد

شرين عبد الله سالم المصري*

مقدمة

يأتي الاهتمام بتقديم الخدمات الإرشادية للأمهات، لاعتبار الأم المسئول المباشر على تربية ورعاية أبنائها صغاراً أو كباراً، لاسيما الأطفال إذ يعتمدون على أمهاتهم في تلبية احتياجاتهم، ولهذا السبب فإن الخبرات الصادمة التي تتعرض لها الأمهات تؤثر بشكل مباشر على الأطفال، فمثلاً حالة الاكتئاب التي تمرّ بها الأم، وعدم شعورها بالأمان بالإضافة إلى المشاكل النفسية الأخرى التي لم تُحلّ قد تؤثر بشكل كبير على الأطفال. (Areel, L., 71: 1995, Smale, V., Covacic, D. & Marusic, A.), ونظراً لما يعانيه قطاع غزة من مآسي وظروف إنسانية قاسية، وحصار اقتصادي وسياسي محكم ألقّت بظلالها على نفسية كافة طبقات المجتمع الفلسطيني، في ظل استمرار الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية، وشنّ عدوانه الغادر وغاراته بين الفينة والأخرى على المدن الفلسطينية لاسيما قطاع غزة، مما يؤدي إلى تخويف وترويع وفتح المواطنين بمختلف فئاته، فالشعب الفلسطيني تعرض ولا يزال يتعرض لكثير من الأحداث الصادمة والضاغطة على مدى السنوات الماضية، بدءاً من نكبة فلسطين عام ١٩٤٨، مروراً بالانتفاضة الأولى عام ١٩٨٧، فانتفاضة الأقصى المباركة عام ٢٠٠٠، فالحرب الإسرائيلية الوحشية على غزة أواخر العام ٢٠٠٨، وصولاً إلى الحرب الإسرائيلية الشرسة على غزة في نوفمبر/٢٠١٢م.

إن مثل هذه الأحداث والصدمات الشديدة المباشرة من شأنها أن تؤثر تأثيراً سلبياً على نفسية الجميع، وتولد لديهم العديد من الاضطرابات النفسية.

ومما لا شك فيه أن استمرار الأحداث الدامية التي تفوق درجة التحمل لدى الكثير منا، أن تعاني المرأة والأم الفلسطينية هي الأخرى من صعوبة التحمل أو التصدي والمواجهة

* بحث مشتق من رسالة دكتوراه تحت إشراف:

الأستاذ الدكتور/ سامي هاشم محمد موسى

الأستاذ الدكتور المساعد / بدیعة حبيب بنهان

الدكتور / طارق علي محمود

لتلك الأحداث الصادمة، وفي بعض الأحيان قد تنقصها القدرة، أو قد تفتقر لاستخدام أساليب مواجهة فعالة في ظل تصاعد وتيرة ونوعية الأعمال العسكرية التي يقوم بها الاحتلال الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني الأعزل، والتي هي الأخرى لم تكن بمنأى عن الاستهداف الإسرائيلي المتعمد بالقتل والأسر والتعذيب، وهدم المنازل، ومصادرة الأراضي، أو حرمانها من حقوقها الأساسية كالتعليم والرعاية الصحية والحياة الآمنة والبيئة السليمة، هذا فضلاً عن استخدامها في كثيرٍ من الأحيان كورقة ضغط على زوجها أو ابنها أو أختها، سواء أكان مقاوماً أم أسيراً أم مطاردًا. وليس من المبالغة في القول أن التأثيرات السلبية للاحتلال الإسرائيلي طالت كل جوانب حياة المرأة (الأم) الفلسطينية الشخصية، والاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، مما جعل حياة المرأة والأم الفلسطينية نموذجاً فريداً مختلفاً عن سواه، نموذجاً أشد صعوبة وأكثر قساوة. (حسن ابحيص، سامي الصلاحات، مريم عيتاني، ٢٠٠٨: ٥-٧) وهذا بالطبع له مردود سلبي على شخصيتها ويُضعف صلابتها، وهو بمثابة ضغط نفسي شديد تواجهه الأم الفلسطينية يومياً ولا مفرّ منه.

إن التحكم في تلك الضغوط النفسية وتعلم إدارتها والتخفيف من أعراضها تعد مقدمة ضرورية لتجنب كثير من الأمراض الجسمية والنفسية والاضطرابات السلوكية، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية أساليب مواجهة نشطة لتنمية أنماط سلوكية طويلة المدى تعتمد على إرادة لتحسين التوجهات الحياتية وتعديل مسارات الأم المعتادة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لتحقيق أكبر قدر من التعايش معها، وللتخفيف من وطأة الانضغاط الناتج عنها. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٩: ١٠٠)

وهناك بعض الدراسات الإقليمية والمحلية التي تناولت البرامج الإرشادية لاستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومن هذه الدراسات الإقليمية: دراسة (نجلاء مبارك، ٢٠١٥) وتهدف إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى كبار السن. ودراسة (ريناد عبد المنعم، ٢٠١٤) وتهدف إلى تنمية كفاءة المواجهة لدى الأرامل بهدف خفض الضغوط النفسية لديهن. ودراسة (موسى عبد الخالق، أسماء عبد الحسين، ٢٠١٣) وتهدف إلى التعرف على أثر برنامج علاجي لخفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنقات في الأردن. ودراسة (عبدالله السهلي، ٢٠٠٩) وتهدف إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى المرضى وغير المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة. ومن الدراسات المحلية: دراسة (بلال المنكوش، ٢٠١١) وتهدف إلى تقديم برنامجاً إرشادياً قائم على

الإرشاد السلوكي المعرفي لخفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. ودراسة (رمضان بركة، ٢٠١١) وتهدف إلى محاولة الكشف عن استراتيجيات مواجهة الحرب النفسية الإسرائيلية من قبل النخبة الإعلامية الفلسطينية وعلاقة ذلك بمستوى إدراك الحرب النفسية. ودراسة (عبد الكريم رضوان، ٢٠٠٨) وتهدف إلى تقديم برنامج إرشادي لتدريب مرضى السكري على أساليب المواجهة لخفض الضغوط النفسية لديهم.

ويؤكد بيروسوفا ولفيلينا ما توصلت إليه هذه الدراسات (Ivelina, B., 2009) على ضرورة تسليط الضوء على دور الأسرة في عمليات إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي للطفل، ولا بد من النظر في احتياجات الطفل في إطار الأسرة لما له ذلك من آثار في تطوير برامج التدخل الإرشادي.

وفي هذا الإطار يفيد ألان ستاهر ومينا ستاهر وجيفر بهبهاني وسورن بوجهولم (Stahr, A., Stahr, M., Behbehani, J. & Bojholm, S., ١٩٩٣: ٥٩) أن كل الجهود المنصبة على مساعدة الأطفال أثناء الحرب يجب أن تشمل الوالدين، وأن حرمان الوالدين من تلك الخدمات الإرشادية المقدمة للأطفال يعد بمثابة تقسيم للأسرة، وهو يندرج تحت إطار الهجوم على الأطفال، لذا ينبغي أن يتم دعم الأسرة في رعاية أطفالهم لاعتبار أن الأسرة هي القاعدة الأساسية التي يُرتكز عليها في إعادة تأهيل الأطفال النفسي والاجتماعي. من هنا تقدّم الباحثة البرنامج الإرشادي للأمهات مستندةً على فنيات الاتجاه المعرفي السلوكي Meichenbaum وفنيات الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي لأليس Ellis؛ لإرشادهن وتوجيههن لاستخدام أساليب المواجهة الفعالة والإيجابية في التعامل مع أحداث الحرب وما ينجم عنها من كوارث وويلات جسيمة تدلي بظلالها على معنويات ونفسيات كافة شرائح المجتمع الفلسطيني.

مشكلة الدراسة:

إن الاحساس بالمشكلة يكمن في استقرار ما تم عرضه من دراسات سابقة بجانب التفاعل المباشر مع الأمهات ومناقشتهم عن تجربتهم في الحرب، وملاحظة انفعالاتهم وسلوكياتهم والكلمات التي يتفوهون بها عندما تحدّثن عن تلك التجربة، والتي تعكس لنا خطورة الموقف ومدى تأثرهنّ بالواقع المرير الذي يعيشنه في ظل توالي الهجمات والعدوان الإسرائيلي الهجمي على قطاع غزة، والتي أدت في كثيرٍ من الأحيان إلى فقدانها لصوابها، وزعزعة استقرارها، وهذا بدوره ينعكس على سلوكياتها وأفكارها، إلى جانب مشاعر الخوف والقلق والتوتر الذي يفقدها في أغلب الأحيان التحكم في انفعالاتها في ظل استمرار أحداث

الحرب، كل ذلك من شأنه أن يترك بصماته السلبية على الأم مما يُنذر بكارثة حقيقية تهدد المجتمع الفلسطيني بأسره، وتتمثل في انهيار الأسرة بأكملها في ضوء انهيار العمود الفقري الأ وهو الأم، إثر التعرض المباشر والمتكرر لأحداث الحرب، كونها السند الذي يعتمد عليه أفراد أسرتها، فهي في نظرهم صمام الأمان، والحصن الواقي ومصدر الأمان والاستقرار لهم، مما يُنذر بوقوع كارثة حقيقية تمتد آثارها لتهدد الفرد والجماعة والمجتمع بأسره، مما يستوجب التصدي لها لمواجهة منعاً لتفاقمها، سعياً لإعداد أمهات قادرات على أن يُقَدَّن المعركة الحقيقية مع الاحتلال الصهيوني وبناء جيل قوي، صامد، ويكون بمقدورهن إدارة تلك الضغوط الناجمة عن أحداث الحرب مما ينعكس إيجاباً على حياتها وحياة أسرتها.

وبمراجعة الأدبيات السابقة يُلاحظ ندرة الدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة- التي تناولت برامج إرشادية موجهة للأممات لاستخدامها أساليب مواجهة أحداث الحرب. من هنا يأتي تركيز الباحثة على إرشاد الأمهات لاستخدام أساليب المواجهة الفعالة لمواجهة أحداث الحرب لتعزيز صمودها، وصلابتها النفسية، ومنحها الثقة بالنفس في ظل استمرار العدوان الغاشم على قطاع غزة، ويساعدها على التحرر من التوتر والقلق، ويكون بمقدورها التعامل الإيجابي مع تلك الأحداث الصادمة بفاعلية وجاهزية تامة.

ومن ثم تتبلور مشكلة البحث الحالية في السؤال التالي:

هل يسهم البرنامج الإرشادي المقترح في إكساب الأمهات أساليب أفضل لمواجهة أحداث الحرب؟

أهداف الدراسة:

• إكساب الأمهات أساليب المواجهة الفعالة لمواجهة أحداث الحرب.

أهمية الدراسة :

أولاً: الجانب النظري:

• تسليط الضوء على مجموعة من أساليب المواجهة الفعالة والتي من المتوقع أن تستخدمها الأمهات أثناء الحرب والعدوان الإسرائيلي.

ثانياً: الجانب التطبيقي:

• تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إعداد برنامج إرشادي لإكساب الأمهات استراتيجيات مواجهة الحرب مما يساهم ذلك في مساعدة نفسها وأطفالها على التعامل مع الأحداث الصادمة أثناء الحرب.

مصطلحات الدراسة:

١. البرنامج الإرشادي: Counseling Program

هو مزيج من الأهداف الخاصة، والاستراتيجية الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم، ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه، والتنسيق بين كل ما سبق. (محمد سعفان، ٢٠٠٥: ٢٠٢)
وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه:

مجموعة من الجلسات الإرشادية المنظمة بغرض توعية ومساعدة الأمهات على استخدام طرق وأساليب فعالة لمواجهة أحداث الحرب من أجل تحقيق أقصى درجات الضبط الانفعالي في سلوكياتها أمام أطفالها لمساعدتهم على الشعور بالأمان والاستقرار النفسي، والتعامل مع أحداث الحرب الضاغطة بشكل مقبول، مما يخفف من مخاوفهم الناجمة عن الحرب.

تعريف أساليب المواجهة إجرائياً:

مجموعة من النشاطات السلوكية والمعرفية والانفعالية التي تبذلها الأمهات أثناء الحرب، بهدف الاحتفاظ بالاتزان الانفعالي الذي يمكنها من مواجهة أحداث الحرب الضاغطة، ودعم الأبناء نفسياً واجتماعياً لمساعدتهم على التكيف النفسي مع تلك الأحداث.

٢. الحرب: War

ظاهرة استخدام العنف والإكراه كوسيلة لحماية مصالح أو لتوسيع نفوذ أو لحسم خلاف حول مصالح أو مطالب متعارضة بين جماعتين من البشر. (عبد الوهاب الكيالي، ١٩٨٩: ١٧٠)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه:

عبارة عن العدوان الغاشم الذي تشنه قوات الاحتلال الإسرائيلية براً وجواً وبحراً على المدن والقرى الفلسطينية باستخدام شتى أنواع الأسلحة الفتاكة مما يتمخض عنها وقوع خسائر بشرية ومادية إلى جانب الضرر والأذى النفسي والجسدي للأفراد.

حدود الدراسة:

١. الحد الموضوعي: برنامج إرشادي للأمهات لاستخدام أساليب مواجهة الحرب بمحافظة غزة.

٢. الحد البشري: تكونت عينة الدراسة الميدانية من (٢٠) أماً، ممن تتراوح أعمارهنّ بين (٢٥-٤٨) سنوات، ويتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل مجموعة (١٠) أمهات.

٣. الحد الجغرافي: تم تطبيق الدراسة على أمهات الأطفال المسجلين بروضه الطفل السعيد الخاصة الواقعة في محافظة غزة، والحاصلة على ترخيص من وزارة التربية والتعليم العالي للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤م.

٤. الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة الميدانية في العام الدراسي ٢٠١٣ - ٢٠١٤م.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية ودرجات أمهات المجموعة الضابطة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية على أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين البعدي والتتبقي (بعد مرور شهر من إجراء القياس البعدي).

الطريقة والإجراءات:

١- العينة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٨٦) أماً، وبعد ذلك تم أخذ عينة الدراسة الأصلية وقوامها (١٨) أماً، ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب، بمتوسط عمري قدره (٣٠.٧) سنوات وانحراف معياري (٤.٣٣)، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، قوام كل مجموعة (٩) أمهات.

٢- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي، حيث تم استخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، ذواتا القياس القبلي والبعدي.

٣- الأدوات:

أ. مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب - إعداد الباحثة

يتكون المقياس من (٥١) عبارة، موزعة على (٧) أبعاد وهي: المساندة الاجتماعية (١٣) عبارة، اللجوء إلى الدين (٨) عبارات، التصدي للمشكلة (٧) عبارات، ضبط النفس (٧) عبارات، التجنب والابتكار (٥) عبارات، ممارسة الرياضة (٤) عبارات، ومراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت أساليب المواجهة، وذلك للإفادة في تحديد وصياغة مفردات القائمة.

صدق المقياس:

(١) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٦) من السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة وانتماء الفقرات للمقياس ووضوح صياغاتها اللغوية، كما يتكون المقياس من (٥١) عبارة، موزعة على (٧) أبعاد، وقد تم حساب نسب الاتفاق على كل عبارة، وتم حذف العبارات التي لم تلق قبول ٨٠% من عدد المحكمين، أي حذف العبارات التي اختلف عليها اثنين أو أكثر من المحكمين، وعددها عبارة واحدة فقط، ليصل عدد عبارات المقياس بصورته النهائية إلى (٥٠) عبارة، كما تم تعديل بعض العبارات وفقاً لما أبداه السادة المحكمون من آراء. ولكل عبارة (٥) اختيارات هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً)

(٢) صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) أما من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

جدول (١) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراتها

المرتبة	رقم الفقرة	المعامل الارتباط	المرتبة	رقم الفقرة	المعامل الارتباط	المرتبة	رقم الفقرة	المعامل الارتباط
المساندة الاجتماعية والانفعالية	١	**0.792	التصدي للمشكلة	٢١	**0.704	ممارسة الرياضة	٤٠	**0.924
	٢	**0.478		٢٢	**0.667		٤١	**0.921
	٣	**0.921		٢٣	**0.743		٤٢	**0.815
	٤	**0.629		٢٤	*0.445		٤٣	**0.891
	٥	**0.583		٢٥	**0.674		٤٤	*0.443
	٦	**0.840	ضبط النفس	٢٦	**0.565	السلبية	٤٥	**0.604
	٧	**0.687		٢٧	*0.439		٤٦	**0.784
	٨	**0.868		٢٨	**0.646		٤٧	**0.812
	٩	**0.712		٢٩	**0.906		٤٨	**0.806
	١٠	**0.629		٣٠	**0.768		٤٩	**0.738
١١	**0.863	٣١		**0.878	٥٠		**0.673	
١٢	**0.794	٣٢		**0.911				
١٣	**0.649	٣٣		**0.882				
١٤	**0.693	٣٤		**0.586				
١٥	**0.836	٣٥		**0.704				
اللجوء إلى الدين	١٦	**0.391	التجنب والإبتكار	٣٦	**0.571			
	١٧	**0.772		٣٧	*0.440			
	١٨	**0.651		٣٨	**0.538			
	١٩	**0.675		٣٩	**0.696			
	٢٠	**0.709						

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٤٦٣

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠١)، ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (٠.٣٩١-٠.٩٢٤)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس:

١- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث قامت الباحثة بتجزئة المقياس إلى نصفين، الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية لكل بعد من أبعاد المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان بروان والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

البعد	عدد الفقرات	الارتباط التعديل	قبل	معامل الثبات التعديل	بعد
المساندة الاجتماعية والانفعالية	12	0.750		0.857	
اللجوء إلى الدين	8	0.740		0.740	
التصدي للمشكلة	*7	0.754		0.771	
ضبط النفس	*7	0.892		0.917	
التجنب والانكار	*5	0.575		0.586	
ممارسة الرياضة	4	0.830		0.907	
السلبية	*7	0.720		0.724	
الدرجة الكلية	50	0.569		0.725	

* تم استخدام معادلة جتمان لأن النصفين غير متساويين

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (٠.٧٢٥) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

٢- طريقة ألفا كرونباخ :

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣)

معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المساندة الاجتماعية والانفعالية	12	0.921
اللجوء إلى الدين	8	0.801
التصدي للمشكلة	7	0.712
ضبط النفس	7	0.915
التجنب والانكار	5	0.544
ممارسة الرياضة	4	0.910
السلبية	7	0.827
الدرجة الكلية	50	0.921

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (٠.٩٢١)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة، ويعني ذلك أن هذه الأداة لو أعيد تطبيقها على أفراد الدراسة أنفسهم أكثر من مرة لكانت النتائج مطابقة بشكل كامل تقريباً ويطلق على نتائجها بأنها ثابتة.

ب) البرنامج الإرشادي للأممهات - إعداد الباحثة

استناداً على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي لميتشنيوم والإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي لأليس وأساليب المواجهة، قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي بهدف إكساب الأممهات أساليب المواجهة الفعالة، وتتضمن البرنامج (٢٤) جلسة، بواقع (٣) ثلاث جلسات أسبوعياً، متضمنةً الجلسة الأولى الافتتاحية وهي بمثابة جلسة تعارف وترحيب، وكذلك تضمنت الجلسة الختامية التي يتم فيها تقويم الجلسات الإرشادية من قبل الأممهات، وتطبيق القياس البعدي على أفراد العينة التجريبية. وقد اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج على عدة مصادر تتضمن الاطلاع على البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تحدّثت عن إعداد البرامج الإرشادية مثل: محمد سعفان (٢٠٠٥)، سامي ملحم (٢٠٠٨)، محمد السفاسفة (٢٠٠٣)، وكذلك الاستفادة من الدراسات التي تناولت تصميم برامج إرشادية مثل دراسة: نشوة عمار (٢٠١١)، ودراسة عبد الكريم رضوان (٢٠٠٨) ودراسة نور السنياري (٢٠٠٧)، لمى العساف (٢٠٠٨).

تم تطبيق البرنامج اعتماداً على فنيات كل من: الارشاد المعرفي السلوكي والإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي لأليس مثل: التقبّل غير المشروط، مهاجمة الخجل، المحاضرة، الاسترخاء، الحديث الذاتي، التخيل العقلي، إعادة البناء المعرفي والتفنيد والدحض والتبصير، المواجهة، التحكم الذاتي، التوكيد الذاتي، الحوار السقراطي، كشف الذات، وقف التفكير، الأسئلة، لعب الدور، لعب الدور العكسي، مهارة حلّ المشكلات، التغذية الراجعة، الوظائف البيئية.

وتتضمن البرنامج عدة موضوعات وهي: (الافتتاحية والتعارف، الإرشاد النفسي وأهميته، الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالحرب، الضغوط وأساليب المواجهة، الحرب وآثاره، التفريغ الانفعالي، التعامل مع خبرة الموت، الخوف والمكان الآمن، الحوار مع المشكلة (الحرب)، التدريب على مهارة الاسترخاء، التدريب على توكيد الذات، التدريب على أسلوب حل المشكلات، الضبط الذاتي، ختام البرنامج).

٤- الأسلوب الإحصائي:

تم استخدام الاحصاء اللابارامتري متمثلاً في اختبائي ويلكوكسون Wilcoxon ومان ويتني man-Whitny بما يمكن من التحقق من فروض الدراسة.

إجراءات الدراسة:

(١) تم تحديد عيني الدراسة الاستطلاعية والأساسية، ثم تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس على العينة الاستطلاعية، والتحقق من صدق البرنامج الإرشادي بعرضه على السادة المحكمين، ثم تم سحب أفراد المجموعة التي ستلتحق بالعينتين التجريبية والضابطة، هنّ ممن حصلن على أدنى الدرجات على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب، وكان مجموعهن (١٨) أما تم تقسيمهما إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل مجموعة (٩) أمهات.

(٢) تم تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية.

(٣) تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب كتطبيق بعدي لمقارنة النتائج بين المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل وبعد البرنامج من اجل التحقق من فاعلية البرنامج في تحقيق الهدف الذي صُمّم من اجله.

(٤) ثم تم تطبيق المقياس بعد مرور شهر- كتطبيق تنبعي- من التطبيق البعدي.

نتائج البحث:

الفرض الأول:

توجد فروق بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أمهات المجموعة الضابطة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-

Whitney اللابارمتري.

والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين

التجريبية والضابطة على المقياس المستخدم في الدراسة.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أمهات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياس البعدي (ن=١٨)

البعدي	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية والانفعالية	تجريبية بعدي	9	13.000	117.000	9.000	2.789	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	6.000	54.000			
اللجوء إلى الدين	تجريبية بعدي	9	13.056	117.500	8.500	2.854	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	5.944	53.500			
التصدي للمشكلة	تجريبية بعدي	9	13.278	119.500	6.500	3.023	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	5.722	51.500			
ضبط النفس	تجريبية بعدي	9	13.000	117.000	9.000	2.792	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	6.000	54.000			
التجنب والإنكار	تجريبية بعدي	9	13.778	124.000	2.000	3.428	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	5.222	47.000			
ممارسة الرياضة	تجريبية بعدي	9	12.944	116.500	9.500	2.749	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	6.056	54.500			
السلبية	تجريبية بعدي	9	5.000	45.000	0.000	3.589	دالة عند ٠,٠١
	ضابطة بعدي	9	14.000	126.000			

يتضح من الجدول وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها أمهات المجموعة التجريبية على أقرانهم في المجموعة الضابطة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة على التوالي (٢.٧٨٩) ، (٢.٨٥٤) ، (٣.٠٢٣) ، (٢.٧٩٢) ، (٣.٤٢٨) ، (٢.٧٤٩) ، (٣.٥٨٩) ، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح المجموعة التجريبية.

مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في إكساب الأمهات أساليب المواجهة الفعالة لمواجهة أحداث الحرب والتعامل مع الأحداث الضاغطة بشكل أفضل.

وتفسر الباحثة النتيجة إلى أن أمهات الأطفال قد أبدین رغبة شديدة في المشاركة، وقد ظهر ذلك جلياً في التزامهن بحضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي، والتفاعل مع فعاليات البرنامج، وتدريبته والوظائف البيتية والمناقشات والاستفسارات التي تثيرها الأمهات أثناء الجلسات لاكتساب فنيات المواجهة وإدارة الضغوط والأزمات الناجمة عن الحرب، مما يتيح الفرصة الكافية للأمهات للتعبير الحر عن التجربة المريرة. كما ساهمت هذه المناقشة الموجهة في التعرف على وسائل الدفاع والمواجهة التي تستخدمها الأم أثناء الظروف الصعبة، وكذلك على الحوار الذاتي، وعلى الأفكار التي تدور في ذهنها والمشاعر التي تنتابها في أعقاب الأحداث الضاغطة، وما يصدر عنها من سلوكيات تجاه الحدث، وهذا بدوره ساعد

الباحثة على التركيز على إعادة البناء المعرفي لدى الأم من خلال تدريبها على التوقف عن استرسال الأفكار والحوار الذاتي السلبي الذي يراودها في ظل استمرار أحداث الحرب؛ مما يساعدها على تغيير طرق التفكير السلبية المتأصلة لديها حول الأحداث الصعبة التي تمر بها أثناء الحرب، وهذا بدوره ينعكس إيجاباً على نظرتها للحياة، ولنفسها وللآخرين، ومن ثم تصبح في النهاية أكثر إدراكاً لأفكارها، ومشاعرها، واستجاباتها إزاء أحداث الحرب، ومن ثم أكثر قدرة على استخدام أساليب فعالة لمواجهة أحداث الحرب.

في حين لم تتلقَ أمهات أطفال المجموعة الضابطة أي نوع من فعاليات وأنشطة البرنامج الإرشادي، لذا بقيت الأمهات محتفظات بتلك الأفكار والمعتقدات الهدامة اللامنطقية ذات العلاقة بأحداث الحرب، والتي تقف حائلاً أمام الأمهات لاستخدام أساليب فعالة لمواجهة أحداث الحرب، وهذا يفسر عدم حدوث أي تغيير يُذكر في البناء المعرفي لديهن.

وهنا يشير (منتصر علام، ٢٠١٢: ١١) إلى أن الإنسان يخلق معاناته، وتعاسته، واضطرابه الانفعالي بما يتبناه من أفكار ومعتقدات غير عقلانية، وأنه يحافظ على استمرار هذه الاضطرابات بتغذيتها بحديثه الداخلي السلبي الذي يتضمن احتقار الذات وامتهانها، لذا فإن تعديل السلوك يتطلب التركيز على دور العوامل المعرفية، الذي يسعى بدوره إلى إحداث تغيير في التفكير والشعور والسلوك من خلال التدريب على التعليمات الذاتية، وتغيير الحديث الداخلي الذاتي.

وتتفق النتيجة مع دراسة صفية عبد الباقي (٢٠١٢) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الآباء غير الحاضنين بين المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة بعد القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كذلك تتفق مع دراسة أحلام خوندنة (٢٠١٠) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أمهات الأطفال بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مضطربي الانتباه المصحوب بالانشط الزائد.

أيضاً تتفق مع دراسة أميرة نجش (٢٠٠١) إذ توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أمهات الأطفال المتخلفين عقلياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الفرض الثاني:

توجد فروق بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية.

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين القبلي والبعدى (ن=٩)

البيد	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية والانفعالية	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	1	3.500	3.500	2.255	دالة عند ٠,٠٥
		الرتب الموجبة	8	5.188	41.500		
		التساوي	0				
اللجوء الدين	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	1	1.000	1.000	2.547	دالة عند ٠,٠٥
		الرتب الموجبة	8	5.500	44.000		
		التساوي	0				
التصدي للمشكلة	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	1	2.000	2.000	2.429	دالة عند ٠,٠٥
		الرتب الموجبة	8	5.375	43.000		
		التساوي	0				
ضبط النفس	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	1	2.000	2.000	2.439	دالة عند ٠,٠٥
		الرتب الموجبة	8	5.375	43.000		
		التساوي	0				
التجنب والإتكار	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	0	0.000	0.000	2.670	دالة عند ٠,٠١
		الرتب الموجبة	9	5.000	45.000		
		التساوي	0				
ممارسة الرياضة	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	0	0.000	0.000	2.670	دالة عند ٠,٠١
		الرتب الموجبة	9	5.000	45.000		
		التساوي	0				
السلبية	قبلي/بعدي	الرتب السالبة	9	5.000	45.000	2.670	دالة عند ٠,٠١
		الرتب الموجبة	0	0.000	0.000		
		التساوي	0				

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية على أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين القبلي والبعدى وكانت قيمة "Z" في القياس القبلي والبعدى على التوالي (٢.٢٥٥)، (٢.٥٤٧)، (٢.٤٢٩)،

(٢٠٤٣٩)، (٢٠٦٧٠)، (٣٠٦٧٠)، (٢٠٦٧٠)، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، (٠.٠١) لصالح التطبيق البعدي.

وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المقدم للأمهات في إكسابهن أساليب المواجهة الفعالة لمواجهة أحداث الحرب، وآلية التعامل مع أطفالهن في مثل هذه الظروف، كما ترجع فعالية البرنامج إلى ما تخلله من فنيات وتمارين وواجبات بيتية، يجعل الأم على تواصل مع ما يدور داخل الجلسات، إذ الواجبات المنزلية فرصة سانحة لها للتنفيس عن المشاعر التي لا تستطيع أن تعبر عنها لفظياً أمام المجموعة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في إطار الاعتماد على البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يستند على فنيات الاتجاه المعرفي السلوكي لميتشنيوم Mechinboum ، وفنيات الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي لأليس Allis ، وكلا الاتجاهين ينتميان إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، الذي يستند في علاج المضطربين على أساس تغيير المعارف السلبية لدى المضطرب، وجعله يفكر بشكل أكثر منطقية وعقلانية، وهذا بدوره يؤدي إلى تغيير وجدانه وسلوكه. كما ينبغي تعليمه كيفية تأكيد ذاته في المواقف، والأنشطة الاجتماعية المختلفة، وتدريبه على أسلوب المواجهة الفعالة في مواجهة ضغوط الحياة بدلاً من التعامل مع الضغوط بالتجنب أو الانفعال، كما ينبغي تدريبه على مهارات حل المشكلات. (السيد فهمي علي، ٢٠١٠: ٢٣٦)

ففي ضوء تعديل إدراكات وأفكار أمهات أطفال المجموعة التجريبية بتخليهم عن الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية قد ساهم بدرجة أولى في إعادة إدراكهن الإيجابي والعقلاني للأحداث الصادمة والمواقف الضاغطة التي تمر بها الأم الفلسطينية أثناء الحرب، وتقليل بقدر الإمكان من استخدام أساليب المواجهة غير الفعالة؛ مما يساعدها في إدارة الضغوط النفسية الناجمة عن أحداث وظروف الحرب، وفي تعاملها بشكل إيجابي مع أطفالها.

أيضاً ترى الباحثة أن إتاحة الفرصة لكل أم مشاركة في البرنامج الإرشادي، وتشجيعها على الحديث عن تجربتها الخاصة بها، والمواقف التي مرّت بها أثناء الحرب، وفي نفس الوقت الاستماع إلى تجربة غيرها من الأمهات المشاركات، دفع بالأم إلى الجرأة وإزالة الخجل الذي يسيطر عليها أثناء التحدث، ويعزز من شعورها بأنها ليست وحدها تعاني من مثل هذه الظروف، ولكن يوجد غيرها ممن يشاركون في البرنامج لديها نفس المشاكل والضغوط التي يتعرض لها أثناء الحرب.

أيضاً توجيه الباحثة الأمهات للاستفادة من تجارب بعضهن البعض، من خلال التوضيح لهن أن ما حدث معهن أثناء الحرب ما هو إلا استجابة طبيعية صدرت عن شخص طبيعي بعد التعرض لخبرة صادمة غير طبيعية (الحرب).

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة بلال المنكوش (٢٠١١) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الأحداث الضاغطة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وتتفق مع دراسة محمد محمود (٢٠٠٥) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية (الوالدين) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح التطبيق البعدي .

كذلك تتفق مع دراسة وحيدة كامل (٢٠٠٤) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الأمهات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي.

وتتفق مع دراسة محمود عطية (٢٠٠٢) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المواجهة لصالح القياس البعدي.

الفرض الثالث:

لا توجد فروق بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من إجراء القياس البعدي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون

اللابارميري Wilcoxon, T.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أمهات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين البعدي والتتبعي (ن=٩)

البعدي	المجموعة	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z" الدلالة	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية والانفعالية	بعدي/ تتبعي	الرتب السالبة	5	6.000	30.000	0.889	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	4	3.750	15.000		
		التساوي	0				
اللجوء إلى الدين	بعدي/ تتبعي	الرتب السالبة	1	6.000	6.000	1.364	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	6	3.667	22.000		
		التساوي	2				

البعد	المجموعة	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التصدي للمشكلة	بعدي / تتبعي	الرتب السالبة	4	4.250	17.000	0.141	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	4	4.750	19.000		
		التساوي	1				
ضبط النفس	بعدي / تتبعي	الرتب السالبة	3	2.667	8.000	1.018	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	4	5.000	20.000		
		التساوي	2				
التجنب والإنكار	بعدي / تتبعي	الرتب السالبة	2	2.500	5.000	1.527	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	5	4.600	23.000		
		التساوي	2				
ممارسة الرياضة	بعدي / تتبعي	الرتب السالبة	2	5.500	11.000	0.509	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	5	3.400	17.000		
		التساوي	2				
السلبية	بعدي / تتبعي	الرتب السالبة	4	5.000	20.000	0.281	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	4	4.000	16.000		
		التساوي	1				

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحرب في القياسين البعدي والتتبعي، وكانت قيمة "Z" في القياس البعدي والتتبعي على التوالي (٠.٨٨٩)، (١.٣٦٤)، (٠.١٤١)، (١.٠١٨)، (١.٥٢٧)، (٠.٥٠٩)، (٠.٢٨١)، وهي قيم غير دالة إحصائياً. مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي على الأمهات في إكسابهن أساليب المواجهة الفعالة لمواجهة أحداث الحرب الضاغطة، وآلية التعامل مع أطفالهن في الظروف الصعبة بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، إذ كان فعلاً بجميع فئاته المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تعد بمثابة تكنيكات أساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي لميتشنبوم، والإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لأليس، بالإضافة إلى تجاوب وتفاعل الأمهات أثناء الجلسات الإرشادية مع أنشطة البرنامج في ضوء تبصيرهن وإكسابهن استراتيجيات ومهارات المواجهة الفعالة، ووعيهن بأهمية المعلومات التي يستقينها من البرنامج، وقيمتها في مساعدة أنفسهن، وأطفالهن على التكيف والتعايش مع الأحداث الصادمة الناجمة عن الحرب، بالإضافة إلى تعديل نظام الأفكار الذي يؤمن به من خلال إعادة تقييم تلك الأفكار وطرحها؛ مما يساعد على إعادة بنية نظام الأفكار بشكل إيجابي، وهذا يساهم في تعديل وتغيير سلوك الأم للأفضل، ومن ثم ينعكس على مشاعرها، فضلاً عما لمسناه من انخفاض في درجة المخاوف لدى أطفالهن، وهذا بالطبع أدى إلى تحسن طراً على صحة أطفالهن النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هند بامعلان (٢٠١٣) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية على القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة.

كذلك تتفق مع دراسة شيرين عبد الرحمن (٢٠١٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الأممات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب التنشئة الاجتماعية.

كما تتفق مع دراسة عبد الكريم رضوان (٢٠١١) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب مرضى السكري في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة التتبع على مقياس الضغوط النفسية.

توصيات الدراسة:

١) أن تتحمل وزارة الإعلام مسؤولياتها من خلال تنظيم البرامج الإرشادية والفعاليات التوعوية ونشرها عبر وسائلها المرئية والمسموعة التي تسلط الضوء من خلالها على أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الحرب

٢) قيام المؤسسات المجتمعية والعيادات النفسية التخصصية بمسؤولياتها تجاه الأسر المتضررة من الحرب الإسرائيلية.

٣) تعزيز صمود الأسر المقيمة في المناطق الحدودية والمعرضة باستمرار للقصف الإسرائيلي، من خلال الزيارات الميدانية الدورية لهم وتنظيم رحلات ترفيهية لتقديم الدعم النفسي لهم مع خدمات شاملة.

بحوث مقترحة:

١) دراسة فعالية الإرشاد الديني في خفض الضغوط الناتجة عن الحرب لدى أمهات وآباء أطفال ما قبل المدرسة.

٢) دراسة فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي المشكلات النفسية.

٣) برنامج تدريبي للأممات ومربيات رياض الأطفال لتنمية استراتيجيات مواجهة أحداث الحرب.

المراجع

المراجع العربية

- السيد فهمي علي. العلاج النفسي تقنياته- وسائله- طرقه. (ط١). القاهرة: دار الجامعة الجديدة. (٢٠١٠).
- أحلام خوندنة. فعالية برنامج إرشادي أسري لخفض حدة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى أطفال ما قبل المدرسة الموهوبين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة. (٢٠١٠).
- أميرة نجش. فعالية الإرشاد الأسري في خفض حدة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي المفرط لدى الأطفال المتخلفين عقلياً. مجلة الطفولة والتنمية، المجلد الأول، العدد (٣)، ص ص (٢٢٣ - ٢٦٠). (٢٠٠١).
- بلال المنكوش. فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية. الجامعة الإسلامية. (٢٠١١).
- حسن ابحيص، سامي الصلاحيات، مريم عيتاني. معاناة المرأة الفلسطينية تحت الاحتلال الإسرائيلي. بيروت: مركز الزيتونة للدراسات والاستشارات. (٢٠٠٨).
- حسن عبد المعطي. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (ط١). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. (٢٠٠٩).
- رمضان بركة. النخب الإعلامية الفلسطينية ومواجهة الحرب النفسية الإسرائيلية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الجزائر. (٢٠١١).
- ريناد عبد المنعم. فعالية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الانفعالي والاجتماعي للأبناء. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة. (٢٠١٤).
- شرين عبد الرحمن. فعالية برنامج إرشادي لتحسين أساليب التنشئة الاجتماعية لدى الأمهات ذوي اضطرابات النطق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قناة السويس. (٢٠١٢).
- صفية عبد الباقي. فعالية برنامج لإرشاد الآباء غير الحاضنين لخفض ضغوط الطلاق على الآباء وتحسين توافقهم النفسي بمحكمة الأسرة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة قناة السويس. (٢٠١٢).

- عبد الله السهلي. أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى. (٢٠٠٩).
- عبد الكريم رضوان. فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية. (٢٠٠٨).
- عبد الوهاب الكيالي. موسوعة السياسي. الجزء الثاني. (ط٢). بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر. (١٩٨٩).
- محمد سعفان. العملية الإرشادية. (ط١). القاهرة: دار الكتاب الحديث. (٢٠٠٥).
- محمد محمود. فاعلية برنامج إرشادي للوالدين في تعديل اتجاهاتهم نحو أبنائهم الصم وتنمية مفهوم الذات لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان. (٢٠٠٥).
- محمود عطية. مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات النفسية، جامعة القاهرة. (٢٠٠٢).
- منتصر علام. الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي. (ط١). الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث. (٢٠١١).
- موسى عبد الخالق، أسماء عبد الحسين. أثر برنامج علاجي لخفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد (٤٠)، العدد (١)، ص ص (١٦٣ - ١٨٠). (٢٠١٣).
- نجلاء مبارك. برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية وأثره على الذكاء الوجداني لدى عينة من كبار السن. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة. (٢٠١٥).
- هند بامعلان. فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز. (٢٠١٣).
- وحيد كامل. فعالية برنامج إرشادي في تحسين التوافق النفسي لدى الأمهات المسيئة لأطفالهن المعاقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق. (٢٠٠٤).

المراجع الأجنبية:

- Areel,L., Smale,V., Covacic, D. & Marusic, A., Psycho-social help to war Victims: Refugee women and their families.1st. ed. Copenhagen. (١٩٩٥).
- Areel,L., Smale,V., Covacic, D. & Marusic, A., Psycho-social help to war Victims: Refugee women and their families.1st. ed. Copenhagen. (١٩٩٥).
- Stahr, A.,Stahr, M.,Behbehani,J.& Bojholm,S., Treatment of war victims in the middle east.1st ed. Copenhagen: mohns bogtryk. (١٩٩٣).

Abstract:

This study aimed to providing mothers' the best coping strategies to confront events war. The sample of the study consists of (18) children's mothers, The mean of their age is (30.7) years and stander deviation (4.33), the researcher used the following two tools: Coping strategies of events war scale for children's mothers. (prepared by researcher) ,and Counseling program for mothers. (prepared by researcher), the results of the study showed that There are significant statistical differences at level (0.01) between the averages mean of experimental group children's mothers and mean of control group children's mothers on coping strategies of events war scale in favor of experimental group children's mothers ,Also There are significant statistical differences at level (0.01, 0.05) between the averages mean of experimental group children's mothers on coping strategies of events war scale in pre and post measurement in favor of post measurement and There are no significant statistical differences between the averages mean of experimental group children's mothers on coping strategies of events war scale in post and follow up measurement (one month after post measurement).