

The Level of Positive Thinking and Its Relationship to Feelings of Loss Among Mothers of Deceased Children in Jordan

Amani Ali Ahmad Al- Momani

Directorate of Education Ajloun || Ministry of Education || Jordan

Suhaila Mahmud Banat

Faculty of Educational and Psychological Sciences || Amman Arab University || Jordan

Abstract: The study aimed at identifying the level of positive thinking practice and its relation to feelings of loss among mothers whose children died in Jordan.

The study sample consisted of (125) mother who lost one or more sons from the northern governorates (Irbid, Ajloun and Jerash). To achieve the objectives of the study, the researcher developed the measures of the study which are: the measure of positive thinking, consisting of (51) paragraph, and the measure of feelings of loss, consisting of (59) paragraph. The results showed that the level of feelings of loss among mothers whose children died was moderate. The results showed that the level of positive thinking of mothers whose sons died was high; the results showed that there was no correlation between positive thinking and feelings of loss. The results of the study showed that there were no differences due to the variable age in the level of positive thinking, while there were differences due to scientific qualifications in favor of mothers who have Bachelor's degree and above. Regarding the feelings of loss, no differences were found due to the age variables and the scientific qualification of mothers whose sons died.

In light of these findings, the researcher recommends more qualitative and experimental studies on mothers whose children died.

Keywords: positive thinking, feelings of loss, mothers, Jordan.

مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن

أماني علي أحمد المومني

مديرية تربية عجلون || وزارة التربية والتعليم || الأردن

سهيلة محمود بنات

كلية العلوم التربوية والنفسية || جامعة عمان العربية || الأردن

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن. وتكونت عينة الدراسة من (125) أمماً فقدت ابناً أو أكثر من محافظات الشمال (إربد، عجلون وجرش). ولتحقيق أغراض الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياسي الدراسة وهما: مقياس التفكير الإيجابي والمكون من (51) فقرة، ومقياس مشاعر الفقدان والمكون من (59) فقرة، وبعد التأكد من صدقهما وثباتهما تم تطبيقهما على عينة الدراسة، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أظهرت النتائج أن مستوى مشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن كان متوسطاً، كما أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي للأمهات اللواتي توفي أبنائهن كان مرتفعاً، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التفكير الإيجابي ومشاعر الفقدان، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروقاً تعزى لمتغير العمر في مستوى التفكير الإيجابي، في حين ظهرت فروقاً تعزى للمؤهل العلمي

لصالح الأمهات اللواتي يحملنَّ درجة البكالوريوس فأعلى، وفيما يتعلق بمشاعر الفقدان لم تظهر فروقاً تعزى لمتغيري العمر والمؤهل العلمي لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهنَّ. وفي ضوء تلك النتائج توصي الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات النوعية والتجريبية على الأمهات اللواتي توفي أبنائهنَّ. الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، مشاعر الفقدان، الأمهات، الأردن.

المقدمة:

إن فقدان شخص عزيز بالوفاة، يعد أمراً في غاية الصعوبة على المُقْرِبين من هذا الشخص وموت الابن هو حدث مؤلم يمكن أن يكون له آثار طويلة المدى على حياة الوالدين، وخاصة الأم وليس أصعب من فقدان الأم لولدها، وغالباً ما تبدأ تلك المشاعر بالإنكار في بداية الصدمة بمعرفة خبر الوفاة، وبعد تقبل خبر الوفاة تبدأ مشاعر الحزن والبكاء والشعور بالفقد وغالباً تكون قوية كون تلك الأم فقدت فلذة كبدتها.

جميع الاستجابات لأنواع الفقدان متشابهة، إلا أنَّ الاستجابات لمشاعر الفقدان عند وفاة الابن قد تختلف عن أنواع الوفيات الأخرى، (وتد ومصطفى، 2014).

وعند وفاة أحد الأبناء في الأسرة، فالأهل وبالذات الوالدين (الأم والأب)، يصابون بأنواع عديدة من الصدمات أولها صدمة الفقدان، ثم صدمة تأنيب الضمير، ثم صدمة عدم القدرة على الحفاظ على ابنهم. (Blat, 1994). كما يعد فقدان الأسرة لأحد أعضائها من أصعب الخبرات المؤلمة التي تواجهها الأسرة خلال دورة حياتها، ويمثل ضغطاً نفسياً شديداً على الأم، وتبدأ تظهر مؤشرات لدى الأم تدل على مشاعر الفقدان مثل الشعور بالحزن معظم الوقت، صعوبة النوم أو النوم لساعات طويلة، صعوبة التفكير بوضوح، قلة الحيوية لأداء النشاطات اليومية، ذكريات حول الفقيد، خيالات ذهنية عن الفقيد الشعور بأن الشخص المتوفي موجود في الغرفة، فقدان الشهية، الاشتياق المؤلم لدرجة التحدث مع الشخص المتوفي، والانشغال في موضوع الموت.

وتمر مشاعر الفقدان بمراحل منها: مرحلة الصدمة، مرحلة المواجهة، مرحلة التغلب والسيطرة (Watkins, 1992).

1. مرحلة الصدمة، وتبدأ هذه المرحلة عند تلقي خبر الوفاة وتستمر لفترة زمنية قد لا تكون طويلة، ولا يدرك الفاقد في هذه المرحلة بشكل معرفي، من خلال حصول فجوة بين التفكير المنطقي للفاقد وبين مشاعره، لذلك فإن استجاباته الشعورية تكون بالعادة أكثر عفوية.

2. مرحلة المواجهة، هذه المرحلة بطيئة وصعبة وطويلة، تبدأ عادة بالاشتياق المؤلم والانشغال في الذاكرة والخيال الذهني.

3. مرحلة التغلب والسيطرة، الانتظام من جديد والعودة إلى الحياة الطبيعية، تكون خلال سنة كاملة من الفقدان، وبشكل عام فإن الذين فقدوا أشخاصاً مقربين يبدأون بالعودة إلى الحياة الطبيعية بعد مضي حوالي ستة أشهر (McMahon & Gladena, 2000).

وتختلف استجابة الأمهات في الحدث المؤلم في حالات وفاة أحد الأبناء، فمنهنَّ من تهازل ولا تقوى على المواجهة وتقع فريسة للمرض الجسدي والنفسي، ومنهنَّ من يواجهنَّ هذا الظرف المؤلم بقوة ونفس راضية بقضاء الله وقدره (راضي، 2008).

تعد مشاعر الفقدان من أكثر التجارب تأثيراً في حياة الأفراد، فهي تجربة صعبة يمر بها الجميع، حيث يتفاعلون مع حدث الفقدان باستجابات مختلفة ومتباينة وتتأثر بالعديد من العوامل منها اجتماعية، ثقافية، دينية، ويمر فقدان شخص عزيز ويترك وراءه الكثير من المشاعر والأفكار وردود أفعال من الأشخاص الفاقدين.

ومن العوامل التي تساعد الأمهات المتوفى أبناؤهنَّ على التوافق مع المواقف المؤلمة والتعامل مع مشاعر الفقدان، طريقة التفكير واستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، من خلال تكوين أنظمة عقلية ذات طابع تفاؤلي (إبراهيم، 2006).

يساعد التفكير الإيجابي الفرد على العمل بشكل إيجابي مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على شداؤها ومُحتمها، فهو توجيه إيجابي للطاقات، ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل، كما أنه يعمل على تحسين الحالة النفسية، ويشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات، فتدريب الأفراد على التفكير الإيجابي يعد ضامناً لقدرتهم على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، فالتفكير الإيجابي يركز على النظرة الإيجابية الواقعية نحو الذات، التي تحافظ على قوى النماء والفعل، حتى لو كانت الظروف الخارجية غير إيجابية ومليئة بالمحن والضغط (دياب، 2014).

ويشير سليجمان (Seligman, 1991) إلى أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية يعد أمراً ضرورياً للفرد، فهي الحصن القوي والوقائي تجاه الضغوط ونتائجها السلبية، وتلعب هذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة، فهي من أفضل السبل للوصول إلى الهدوء والسعادة النفسية وتخطي الفشل وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي. والتفكير الإيجابي مصدر القوة والحرية، فهو مصدر القوة لأنه يزيد من مهارة، وثقة الفرد على التفكير في الحل حتى يجده، وهو مصدر الحرية لأن الفرد سيتحرر من معاناة سجن التفكير السلبي وأثاره النفسية والجسمية (الفيقي، 2007).

إن المفكر الإيجابي يرى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش مصاعبها وهمومها ومصائبها لكنه لا يدعها تحيطه أبداً ولا يستسلم لليأس أبداً، لأن هذه المفردات السلبية لا تدخل في معجم مفردات حياته، يعلمك التفكير الإيجابي امتلاك القدرات الخلاقة التي تجعلك تسمو فوق المصاعب وتقهرها، وأن تستثمر مع هذه المصاعب بالسمو فوقها وتجاوزها، بالإيمان بالله والثقة بانفسنا، فإنك تستطيع إذا وثقت أنك تستطيع (سليمان، 2011). والتفكير الإيجابي يُعد من المصطلحات المهمة في علم النفس الإيجابي، والتي أشار إليها العالم مارتن سليجمان في الجمعية النفسية الأمريكية حين قال ((إن من أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي أن نجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه، والأشياء المحيطة به، إذ يساعد التفكير الإيجابي الفرد أن يقاوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية ويتكيف بسهولة مع المثيرات المزعجة والمقلقة، وبذلك يعمل التفكير الإيجابي بوصفه قوة نفسية في أن يمتلك الفرد نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الأشياء وان يرى نفسه بصورة أكثر فاعلية) (العبودي وصالح، 2018).

التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً من الباحثين حديثاً، وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا عن الحياة، مما يجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق الإيجابي في حياته، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل وتحتوي حياة الأفراد الإيجابيين على الكثير من الإخفاقات، والحوادث، والمآسي، والخسارة، تماماً مثلما هي الحال مع أي شخص آخر، ولكن الفرق في استجابة كل إنسان لمثل هذه التجارب والأحداث، فهي تعني القدرة على التعامل مع المحن والمصائب والسماح لنفسك بالحزن ومن ثم التعافي فيما بعد، وانت تعرف أنك سوف تخرج من تلك المحنة وإن الحياة سوف تتحسن (دفلويد، 2014).

يرى دينر (Diener, 2000) أن التفكير الإيجابي يجعلنا نترجم الأشياء بواقعية، نتجه نحو التفاؤل، وأن نقوم بتفسير الأشياء وتقييمها بطريقة منطقية ومعقولة وموضوعية، وإنما هذا لا يعني أن نغفل عن الأحداث السلبية وصعوبتها بل علينا أن نرى الأشياء بطريقة مناسبة ونحفز أنفسنا بصورة إيجابية كبيرة حتى نتغلب عليها، ويجعلنا نقوم بتقييم الصعوبات والمعوقات لتجنبها ونتغلب عليها وأن نختار البدائل المناسبة، فهو يعطينا قوة ذهنية نتغلب بها على العوائق التي تواجهنا.

وهناك العديد من القواعد والاستراتيجيات تساعد في اكتساب التفكير الإيجابي: أولاً وقبل كل شيء سامح نفسك، اعلم أنه ليس هناك شخص كامل، ففي بعض الأحيان يخطئ أو يقوم بعمل يندم عليه، نحن بشر فسامح نفسك على أخطائك. ركز على الأمور الإيجابية، أعد النظر من جديد إلى قائمة تجارب حياتك واستمر في إضافة مزيد من الذكريات الإيجابية حتى لو كانت صغيرة، وأقرأ الذكريات السعيدة. ابحث عن ما هو إيجابي، الكثير من الأشخاص عانى من مآسي وأحزاناً صادمة، ولكنهم من خلال تفكيرهم الإيجابي اكتسبوا مرونة في التعامل مع هذه الأحداث، فإن الأشخاص المرين لديهم القدرة على النظر إلى أحداث الماضي وإيجاد شيء إيجابي فيها. ساعد الآخرين وسامحهم، عندما تقوم بعمل جيد ومفيد اتجاه الآخرين سواء في نطاق الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع المحيط، هذا سيشعرك بتحسين اتجاه نفسك، فإن مساعدة الآخرين هي أفضل طريقة للتوقف عن التفكير في مصائبك وأحزانك. أطلب المساعدة، حيث يتمتع الأشخاص الإيجابيون الواثقون من انفسهم بقدرة على تحديد وقت حاجتهم للمساعدة ولا يخشون طلبها (هادفيلد، 2017).

كن منفتحاً على الابتسام، أعط فرصة لنفسك أن تبتسم أو تضحك، وبالذات أثناء الأوقات الصعبة، إن الابتسامه خلال الأحداث اليومية تجعلك تشعر بطعم الحياة وتشعرك بقلة تأثير الضغوط اليومية عليك (العبودي وصالح، 2018). تفاعل مع الناس الإيجابيين، لكي تجعل حياتك إيجابية، لأنه عندما تحتك مع الأشخاص الإيجابيين سوف تحصل على المشورة المفيدة ويساعدك في التقليل من التوتر والحالة السلبية بعكس ذلك عندما تتفاعل مع الأشخاص السلبيين فإنهم يزيدون من حالة التوتر عندك ويجعلونك تشك في قدرتك على إدارة الضغوط (العبودي وصالح، 2018). ممارسة حديث الذات الإيجابي، وذلك بتشجيع نفسك بطرد التفكير السلبي من عقلك، وتقوم بتقييم مشكلاتك بعقلانية والبحث عن ما هو جيد وجميل في حياتك (Daniel, 2014). التفاؤل والأمل، ويعرف التفاؤل بأنه: النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من توقع حدوث الشر أو الجانب السلبي، إن للتفاؤل تأثير على شخصية الإنسان حيث يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية ويؤدي إلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المؤلمة كالموت أو المرض (العبودي وصالح، 2018)، ويقصد أيضاً بالتفاؤل هو الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات (دبليو، 2003). وأن لا تفقد الأمل، أي ان نكون مؤمنين بأن غداً هو الأفضل، دون أن نفقد القدرة على رؤية الحياة بشكل واقعي والتعامل معها كما هي (الزويني وحמיד والتميمي، 2016).

مشكلة الدراسة:

ليس هناك أشد وأصعب من فقدان الأم لولدها بسبب الوفاة، فتجربة الابتلاء بموت الولد من أصعب التجارب التي تمر على الإنسان في حياته، وخاصة الأم، فالأبناء من أعظم النعم التي ينعم الله بها على عباده فنجد أنّ حبه قد جعله الله في قلوبنا حباً فطرياً لا يضاهيه أي حبّ في الدنيا فنجد أنّ الأب أو الأم يحبون أبناءهم أكثر من انفسهم ويؤثرونهم على انفسهم وإذا ما تألم الولد أو مرض أو أصابه أي مكروه نجد الأب والأم وقد انفطرت قلوبهم وتألّموا لولدهم أكثر مما يتألّمون لانفسهم.

أسئلة الدراسة:

- حاولت الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:
- ما مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن؟
- وقد تفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن؟
2. ما مستوى مشاعر فقدان عند الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن اللواتي توفي أبناؤهن ومشاعر فقدان لديهن؟
4. هل يختلف مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن باختلاف (عمر الأم، المؤهل العلمي لها)؟
5. هل يختلف مستوى مشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن باختلاف (عمر الأم، المؤهل العلمي لها)؟

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في موضوعها والذي يتناول التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن.
- 2- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الفئة المستهدفة وهنَّ الأمهات اللواتي توفي لهنَّ أبناء وحاجتهنَّ للرعاية والاهتمام، نظراً لتعرضهنَّ للصدمة والعديد من الضغوط نتيجة لذلك، ممَّا قد يؤثر عليهنَّ وعلى أسرهنَّ والمجتمع ككل.
- 3- تعد هذه الدراسة أول دراسة من نوعها _ في حدود علم الباحثة _ والتي تتناول معرفة مستوى العلاقة بين التفكير الإيجابي ومشاعر فقدان عند الأمهات اللواتي فقدن أبناؤهنَّ في حالات الوفاة.

ثانياً: الأهمية العملية:

- 1- لفت أنظار الباحثين الدارسين لأهمية التفكير الإيجابي في تحسين الحالة النفسية وتقليل مشاعر فقدان الأمهات لأبنائهن، وبالتالي إجراء دراسات مستقبلية.
- 2- يمكن الاستفادة من المقاييس التي سيتم استخدامها في هذه الدراسة وهما مقياس مشاعر فقدان والتفكير الإيجابي، والذي سيكون من إعداد الباحثة.
- 3- إنَّ نتائج الدراسة قد تفيد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في عمل برامج إرشادية لتعزيز التفكير الإيجابي في مواجهة المواقف المؤلمة ومشاعر فقدان الأبناء.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

مفهوم التفكير الإيجابي

لقد تم تناول مفهوم التفكير الإيجابي بالعديد من التعريفات، وذلك تبعاً لوجهات النظر في هذا المجال:-
في حين عرفه سليجمان (Seligman, 2003 p: 160) بأنه: استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناءً وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية وتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية.
وعرفه هادفيلد (2017، ص5)، إنه القدرة على التركيز على ما تملكه وليس ما لا تملكه. إنه الوعي بالوقت الذي تكون سعيداً فيه، والقدرة على الشعور بالامتنان بما لديك الآن، وعلى التفكير فيما حدث لك، وعلى إيجاد أمراً طيباً في

أكثر المواقف إيلاًماً. إنه القدرة على أن تكون عضواً مفيداً في المجتمع يهتم بشئون الآخرين. إنه التطلع إلى المستقبل بثقة، لأنك تعرف أنه يحمل لك كل الخير.

ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي حصلت عليها الأم على مقياس التفكير الإيجابي الذي استخدم في الدراسة. وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي هو: التفكير الذي يساعد الفرد على مواجهة مشاكله بالصبر والتحدّي، ويساعده على إيجاد حلول سليمة وسريعة للمشكلة، وله العديد من الانعكاسات الواضحة على الفرد ولعل أهمها شعور الفرد، بالرضا الذاتي، والسعادة والاطمئنان، وهو أن تبحث من خلال تفكيرك في الظروف والمواقف الصعبة والضاغطة والسلبية، على شيء إيجابي يجعلك تشعر بالراحة والطمأنينة وتقلل من المشاعر السلبية.

مشاعر الفقدان: الشعور بمشاعر الخسارة والحزن بعد أن نفقد شخص ما أو شيء مهم بالنسبة لنا، مثل وفاة احد الأحبة، فقدان علاقة، أو فقدان وظيفة أو الممتلكات الهامة أو تغيير في طريقة الحياة قد يستغرق الأمر بعض الوقت لضبط الحياة وتعلمها دون ذلك الشخص أو الشيء أو طريقة الحياة. إن الحزن الذي تعاني منه هذه الحالات ليس مرضاً بل هو رد فعل طبيعي يجب على الجميع مواجهته في مرحلة ما. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن، قد يستغرق الأمر وقتاً للتأقلم والتعلم والدعم للشفاء لكي نعيش حياتنا بدون هذا الشخص أو الشيء أو طريقة الحياة (Gillies & Neimeyer, 2006).

ويعرف الفقدان لغةً في كتاب ابن منظور في معجم لسان العرب (1993): نقول فقد الشيء: أي يفقده فقداً، أي ضاع، وفقدان الشخص هنا وضياعه وعدم معرفة حاله أيضاً يعرف ابن منظور الفقدان: بالموت والفاقد من النساء هي التي يموت ولدها أو زوجها أو حميمها.

وتعرف الباحثة مشاعر الفقدان: هي استجابة وردود فعل بأشكال مختلفة قد تكون انفعالية، معرفية وجسمية، روحانية، اجتماعية، وعاطفية عند فقدان شخص عزيز، ومشاعر الفقدان هي مشاعر شخصية ليس لها حد زمني أو استجابة صحيحة أو غير صحيحة

وتعرف إجرائياً: بالدرجة التي حصلت عليها الأم على مقياس مشاعر الفقدان الذي استخدم في الدراسة.

الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن: الأمهات اللواتي فقدن أبناً أو أكثر من أبنائهن إثر حالات الوفاة.

محددات الدراسة وحدودها

تشمل حدود هذه الدراسة على:

- الحدود البشرية: النساء اللاتي توفي أبناؤهن.
- الحدود المكانية: ثلاث محافظات من الشمال (أربد، وجرش، وعجلون).
- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال عام (2018 / 2019).

محددات تعميم نتائج الدراسة في ضوء ما يلي:

- العينة: يقتصر تعميم نتائج الدراسة على الأمهات اللواتي فقدن أبناً أو أكثر من أبنائهن بسبب حالات الوفاة في محافظات (أربد وعجلون وجرش).
- الأدوات: يقتصر تعميم نتائج الدراسة على استخدام أدوات القياس التي طورتها الباحثة بعد التحقق من مدى توفر الخصائص السيكومترية في أداتي الدراسة وهما: مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس مشاعر الفقدان وعليه لا يمكن ضمان الحصول على نفس النتائج إذا تم استخدام أدوات قياس أخرى.
- إمكانية التعميم: تقتصر إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة فقط.

2- الدراسات السابقة ذات الصلة

يتناول هذا الجزء استعراضاً للدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة.

الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي

أجرى كل من بارك وبيرسون، وسليجمان، (Park, Peterson & Seligma, 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الارتياح في الحياة ومختلف الجوانب الإيجابية في الشخصية، تكونت عينة الدراسة من (5299) فرداً من البالغين تراوحت أعمارهم بين (40-35) سنة، وشكلت الإناث (70%) من العينة وكان (80%) من أفراد العينة من الأمريكيين، طبق عليهم قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين جوانب التفكير الإيجابية في الشخصية والارتياح في الحياة.

ومن جانب آخر فقد أجرت سعيدة (2006) دراسة هدفت إلى التدريب على ميكانزمات التفكير الإيجابي، والتعرف على أثره في تحمل الضغوطات النفسية والتخفيف منها أو إمكانية حلها، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من الطالبات المعرضات للضغوط الحياتية، حيث تم تقسيمهنّ إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة تتكون من (30) طالبة، وبعد تطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة من إعداد زينب شقير (2003)، واختبار أسلوب الحياة (LOT) إعداد (جنجر، بلاكون، وميشيل، وسكاير)، واختبار التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال ميكانزمات التفكير الإيجابي ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات.

ومن جانب آخر أجرى القريشي (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وما علاقته بالمتغيرات الديموغرافية المتمثلة بالعمر وتحصيل الأب وتحصيل الأموال دخل الشهري والتخصص والمرحلة، وبعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة بلغت (120) طالبا وطالبة من كليتي الآداب والهندسة في جامعة القادسية بالعراق، أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الإيجابي، وأنّ هناك فروقاً في التفكير الإيجابي في متغير التخصص ولصالح طلبة الأقسام الإنسانية، وأنّ لا علاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الديموغرافية.

في حين قام شوكت وإبراهيم (2015) بدراسة والتي هدفت التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في التفكير الإيجابي وأثره على الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (القابلين للتعلم)، تكونت عينة الدراسة من (48) أمّاً، قسمت بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتراوحت أعمارهنّ بين (40-28) سنة، وبعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي والضغوط النفسية، وخلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية التفكير الإيجابي وانخفاض الضغوط النفسية لدى الأمهات

كما أجرت مناع (2015) دراسة هدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية علم النفس الإيجابي في خفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى الأمهات البدلات في دور الرعاية الإيوائية، وتكونت العينة من (20) أمّاً بديلة في مؤسسة الحسين الاجتماعية في منطقة الأشرفية في عمان، موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الاغتراب النفسي، ولقد أظهرت النتائج وجود فروقاً لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار مقياس التفكير الإيجابي البعدي، تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي الجمعي ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت وجود فروقاً لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار مقياس الاغتراب النفسي البعدي.

الدراسات السابقة المتعلقة بمشاعر الفقدان

ومن جانب آخر أجرى أوسوكي (Asukai, 2011) دراسة هدفت إلى تطوير أسلوب تدخل علاجي للحزن الناتج عن صدمة الفقدان، وتضمن البرنامج ما يلي: التثقيف الصحي، والتعرض الحقيقي والتخيلي، ومناقشة الذكريات عن الحادثة، والمحادثة التخيلية مع المتوفى، تكونت عينة الدراسة من (15) امرأة يابانية من اللاتي يعانين من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بسبب الفقدان، وتم استخدام جدول تقييم الحزن المعقد، وتأثير الحدث، ومقياس الاكتئاب، أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في شدة الأعراض في نهاية العلاج، وبقيت الأعراض منخفضة طوال فترة المتابعة والتي استمرت (12) شهراً.

وقد قام بها كل من كاترين وروجرز وفلويدوغرينبيرغ وهونغ (Catherine, Rogers, Floyd, Greenberg, & Hong, 2010) دراسة طويلة، هدفت إلى فحص الآثار المترتبة على موت الأبناء لدى الوالدين، حيث قارنت الدراسة بين آباء توفي أبنائهم وآباء لم يتوفى لهم أبناء، وتكونت عينة الدراسة من (428) فرداً من ولاية ويسكونسنوبلغ وكان متوسط سن الوفاة للابن (18-5) سنة، وعمر الوالدين عند الوفاة (53) عاماً، وأشارت نتائج الدراسة أنه ظهر لدى الوالدين الذين توفي أبنائهم أعراض اكتئابية أكثر، ورفاهية أقل، ومشاكل صحية أكثر، وكانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والاضطراب الزوجي أكثر من الوالدين الذين لم يتوفى لهم أبناء، وارتبط التعافي من الحزن مع وجود شعور للحياة وأطفال آخرين.

أما دراسة يونس ومقبل (2012) فقد هدفت رصد الآثار التي تعاني منه المرأة الفاقدة في حال كان الفقدان في زمن الاقتتال الداخلي، واستخدمت الباحثتان المنهج النوعي (البحث النسوي) واستخدمت أيضاً المقابلات الفردية حيث بلغ حجم العينة (20) من النساء الفاقات من أعمار مختلفة سواء كانت (أمماً، اختاً زوجة، أو ابنة)، وأشارت نتائج الدراسة إلى: أهمية دور الدين الإسلامي في تدعيم وتسكين الألم للنساء الفاقات، وظهور دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من التوتر والقلق للسيدة الفاقدة، ورغبة السيدات الفاقات في الدعم المعنوي النفسي وتفضيله عن الدعم المادي.

وقام وتد وموسى (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى ارتباط حدة ردود الفعل النفسية لدى الوالدين الفاقدين لأبنائهم جراء الموت المفاجئ، بالنوع الاجتماعي للوالدين وجيل الابن الفقيد حين توفي، وقد استخدم المنهج الكمي على شقيه الوصفي والاستدلالي، تكونت عينة الدراسة من (298) من الآباء والأمهات الذين فقدوا أبنائهم جراء الموت المفاجئ، موزعة العينة على مناطق: القدس، وبيت لحم، والخليل ورام الله، ونابلس، وأريحا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقاً في ردود الفعل النفسية لدى الوالدين جراء الموت المفاجئ لأبنائهم تعزى إلى النوع الاجتماعي للوالدين حيث تشد لدى الأمهات أكثر من الآباء، وإلى جيل الفقيد، حيث تشد أكثر لدى فاقدي أبنائهم من جيل الشباب.

أما عطالله (2018) فقد أجرت دراسة هدفت التعرف على فعالية برنامج إرشادي لخفض الأسى النفسي للأمهات اللواتي فقدن أبنائهن، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (15) سيدة تم اختيارهن بطريقة قصدية طبق علمين مقياس الأسى النفسي والذي أعدته الباحثة، أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي لتخفيف الأسى النفسي للأمهات فقدن أبنائهن وأظهرت الدراسة كذلك وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين وسط تقديرات أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح المقياس البعدي، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وسط تقديرات أفراد العينة بين المقياس البعدي والمقياس التبعي، لصالح التبعي وهذا يدل على أثر البرنامج ونجاعته.

التعقيب على الدراسات السابقة

وباستعراض الدراسات السابقة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، يُلاحظ إنه تلتقي الدراسة الحالية مع غيرها من الدراسات في تناول متغيرات الدراسة الحالية، ولكن بشكل منفصل، في حين تجمع هذه الدراسة بين متغيري مستوى التفكير الإيجابي ومشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في ضوء متغيرات عمر الأم والمؤهل العلمي، فلا يوجد دراسات تناولت هذه المتغيرات معاً، وهو ما تميزت به الدراسة الحالية، وهي الأولى من نوعها في- حدود علم الباحثة- من حيث طبيعتها وعينتها وموضوعها وتناولها لمتغيراتها، ومن هنا يمكن اعتبار هذه الدراسة تحظى بدرجة جيدة من الأصالة.

وتختلف الدراسة الحالية عن غيرها من حيث مجتمع وعينة الدراسة، والأدوات التي تم استخدامها، وبناءً على ما سبق تتوقع الباحثة أن يكون لهذه الدراسة موقعاً موقفاً بين الدراسات السابقة، وانطلاقاً لمزيد من البحث ضمن هذه المتغيرات لما تقدمه هذه الدراسة من معلومات وبيانات من خلال الإطار النظري، والنتائج التي توصلت إليها، بشكل يميزها عن غيرها من الدراسات، ويعطيها موقعاً متقدماً بين هذه الدراسات.

3- الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة والذي يتناسب مع أهداف الدراسة، ويسعى هذا المنهج إلى وصف الظواهر، أو الأحداث والتعبير عنها رقمياً بتقديم بيانات عن خصائص معينة في الواقع، ودراسة العلاقة بين متغيرين والتعبير عنها كمياً، ومن ثم إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأمهات اللواتي فقدن أبناءهن بسبب الوفاة في المحافظات (إربد، عجلون، وجرش)، وتم الحصول على البيانات من دائرة الأحوال المدنية لغاية عام (2018) والبالغ عددهن (10000) تقريباً.

عينة الدراسة

لقد تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي من محافظات الشمال (إربد، عجلون، وجرش) أما بالنسبة للأمهات اللواتي استجبن للدراسة والبالغ عددهن (125) أما فقدت ابناً فقد تم اختيارهن بطريقة العينة المتاحة، وذلك لصعوبات واجهت الباحثة أثناء تطبيق أدوات الدراسة في الوصول إلى عينة الدراسة، من أماكن سكن العينة وأيضاً كان هناك تحديات أخرى كرفض بعض الأمهات الإجابة على أدوات الدراسة، وصعوبات واجهتها مع أسر الأمهات، والجدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها

النسبة	التكرار	الفئات	العمر
20%	25	من أقل من 20- 30 سنة	
29.6%	37	من أقل من 30- 40 سنة	
50.4%	63	40 سنة فأكثر	
100%	125	المجموع	

45.6%	57	ثانوي فأقل	المؤهل
18.4%	23	دبلوم	
36.0%	45	بكالوريوس فأعلى	
100%	177	المجموع	

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بتطوير مقياسين لجمع بيانات الدراسة وهما مقياس التفكير الإيجابي ومقياس مشاعر فقدان وفيما يلي وصف لمقياسي الدراسة:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

يهدف الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبناءهن، قامت الباحثة بتطوير مقياس لقياس مستوى التفكير الإيجابي، وتم الاستفادة من المقاييس والدراسات ذات الصلة، ومن أبرزها: دراسة بارك وآخرون (Park, et al., 2004)، ودراسة شوكت وإبراهيم (2015)، (Seligman, 2002)، القرشي (2012)، مناع (2015)، اسليم (2017)، وتكون المقياس بصورته الأولية (ملحق 1) من (56) فقرة موزعة على خمسة أبعاد: أولاً: بعد التوقعات نحو المستقبل، وتمثله الفقرات من (1- 9)، ثانياً: بعد المشاعر الإيجابية، وتمثله الفقرات من (10- 23)، ثالثاً: بعد مفهوم الذات الإيجابية، وتمثله الفقرات من (24- 36)، رابعاً: بعد الرضا عن الحياة، وتمثله الفقرات من (37- 46)، خامساً: بعد المرونة الإيجابية، وتمثله الفقرات من (47 - 56).

دلالات صدق مقياس التفكير الإيجابي

أولاً: الصدق الظاهري

قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق الظاهري فقد عرض المقياس بصورته الأولية والتي تكونت من (56) فقرة على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم، والتربية الخاصة، وبلغ عددهم (10) محكمين، وذلك للحكم على مدى انتماء الفقرة إلى البعد، ومدى وضوح الفقرة وصياغتها من الناحية اللغوية، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول الفقرات أو استبعادها هو حصول الفقرة الواحدة على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من المحكمين للإبقاء عليها، وقد أبدى عدد من المحكمين بعض الملاحظات التي تتعلق بتعديل (16) فقرة وهي: (1، 2، 4، 9، 10، 11، 12، 14، 17، 21، 29، 30، 35، 37، 54، 55)، وحذف خمس فقرات (3، 19، 38، 46، 56) (أملي كبير في المستقبل، اعتقد انه لا يوجد إنسان سيء تماماً، اعتقد أن حياتي تسير على ما يرام، أشعر أن الله يرعاني، أحب أن أقرأ كثيراً عن فقدان الأبناء في كتب العقائد والأديان المختلفة) والجدول رقم (2) يوضح كافة التعديلات التي أشار إليها المحكمون:

وبعد إجراء التعديلات المطلوبة، أصبح المقياس بصورته النهائية يشتمل على (51) فقرة (ملحق 2) موزعة على الأبعاد التالية: أولاً: بعد التوقعات نحو المستقبل، وتمثله الفقرات من (1- 8) ثانياً: بعد المشاعر الإيجابية، وتمثله الفقرات من (9- 21)، ثالثاً: بعد مفهوم الذات الإيجابية، وتمثله الفقرات من (22- 34)، رابعاً: بعد الرضا عن الحياة، وتمثله الفقرات من (35- 42) خامساً: بعد المرونة الإيجابية، وتمثله الفقرات من (43 - 51).

ثانياً: مؤشرات صدق البناء

يهدف التحقق من صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (25) أماً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وبين الدرجة على المقياس ككل والدرجات على كل بعد من أبعاد المقياس.

أن قيم معاملات ارتباط فقرات كل بعد من الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، وقد اعتمدت الباحثة معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل عن (0.20) وفق ما أشار إليه عودة (2011)، وبناء على هذا المعيار وفي ضوء القيم السابقة فقد قبلت جميع فقرات المقياس، وبالتالي يكون مقياس التفكير الإيجابي بصورته النهائية من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات.

بالإضافة إلى ما تقدم تم حساب معاملات الارتباط البينية لمعاملات مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للمقياس، علاوة على حساب معاملات الارتباط البينية لارتباط مجالات المقياس مع بعضها بعضاً، وإن قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.72 - 0.83)، وأن قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاده تراوحت بين (0.38 - 0.63).

دلالات ثبات مقياس التفكير الإيجابي

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس وأبعاده، فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة (Test- Retest) بفواصل زمني مقداره اسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وأن ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي قد بلغت قيمته (0.91) وأبعاده تراوحت بين (0.82- 0.90)، في حين أن ثبات الإعادة للمقياس قد بلغت قيمته (0.88) وأبعاده تراوحت بين (0.80 - 0.88).

تصحيح المقياس

تكون مقياس التفكير الإيجابي بصورته النهائية من (51) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية (دائماً وتعطى (5) درجات، غالباً وتعطى (4) درجات، أحياناً وتعطى (3) درجات، نادراً وتعطى درجتين، أبداً وتعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تنطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب، وهي: (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، (17)، (18)، (19)، (20)، (22)، (23)، (24)، (25)، (26)، (27)، (28)، (29)، (30)، (31)، (32)، (34)، (35)، (36)، (37)، (39)، (40)، (43)، (45)، (46)، (47)، (48)، (49)، (50)، (51)، في حين يعكس التدرج في الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي: (16)، (21)، (33)، (38)، (41)، (42) وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (255- 51)، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على وجود التفكير الإيجابي لدى الأمهات. وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد الدراسة إلى ثلاث فئات، باستخدام المعادلة الآتية:

$$\frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{\text{عدد الفئات}} = \frac{1-5}{3}$$

$$= 1.33 \text{ طول الفئة}$$

$$- 2.33 \text{ فأقل مستوى تفكير إيجابي منخفض}$$

- 2.34-3.67 مستوى تفكير إيجابي وسط

- 3.68-5.00 مستوى تفكير إيجابي مرتفع

ثانياً: مقياس مشاعر الفقدان

قامت الباحثة بتطوير مقياس لقياس مشاعر الفقدان بالرجوع إلى أدبيات الموضوع، دراسة أوسوكي (Asukai, 2001) ودراسة كاترين وآخرون (Catherine, et al., 2010)، (دراسة راضي؛ 2008، روند، 2018)، وتكون المقياس بصورته الأولية (ملحق 1) من (62) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: أولاً: البعد الانفعالي، وتمثله الفقرات من (1-14)، ثانياً: البعد الجسدي، وتمثله الفقرات من (15-27)، ثالثاً: البعد الاجتماعي، وتمثله الفقرات من (28-38)، رابعاً: البعد المعرفي، وتمثله الفقرات من (39-53)، خامساً: البعد الروحي، وتمثله الفقرات من (54-62).

دلالات صدق مقياس مشاعر الفقدان

أولاً: الصدق الظاهري

قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق الظاهري فقد عرض المقياس بصورته الأولية والمكونة من (62) فقرة على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم، والتربية الخاصة، وبلغ عددهم عشر محكمين، وذلك للحكم على مدى انتماء الفقرة إلى البعد، ومدى وضوح الفقرة وصياغتها من ناحية اللغوية، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول الفقرات أو استبعادها هو حصول الفقرة الواحدة على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من المحكمين للإبقاء عليها، وقد أبدى عدداً من المحكمين بعض الملاحظات التي تتعلق بتعديل (8) فقرات وهي: (5، 6، 17، 32، 35، 37، 42، 44)، وحذف ثلاث فقرات (14، 30، 59) (أتمنى أن يكون لي أطفال آخريين، اتجنب مشاركة الآخرين في مناسبتهم الاجتماعية، اتساءل لماذا أنا التي فقدت ابنتها دون الآخرين من حولي)، ومن أبرز التعديلات التي أجريت: نقل فقرة رقم (15) من البعد الجسدي إلى البعد الروحي (أشعر أن جزءاً كبيراً مني توفي مع ابني)، ونقل فقرة رقم (46) من البعد المعرفي إلى البعد الانفعالي مع تعديل الفقرة (أبكي بكثرة دون معرفة السبب) عدلت إلى (أبكي دون معرفة السبب)، وإضافة فقرة على البعد الروحي: (أشعر أن الله يراعني). وبعد إجراء التعديلات المطلوبة، أصبح المقياس بصورته النهائية يشتمل على (59) فقرة (ملحق 2) موزعة على الأبعاد التالية: أولاً: البعد الانفعالي، وتمثله الفقرات من (1-14)، ثانياً: البعد الجسدي، وتمثله الفقرات من (15-25)، ثالثاً: البعد الاجتماعي، وتمثله الفقرات من (26-35)، رابعاً: البعد المعرفي، وتمثله الفقرات من (36-49)، خامساً: البعد الروحي وتمثله الفقرات من (50-59).

ثانياً- مؤشرات صدق البناء

يهدف التحقق من صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (25) أمماً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وبين الدرجة على المقياس ككل والدرجات على كل بعد من أبعاد المقياس. أن قيم معاملات ارتباط فقرات كل بعد من الأبعاد ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، وقد اعتمدت الباحثة معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل عن (0.20) وفق ما أشار إليه عودة (2011)، وبناء على هذا المعيار وفي ضوء القيم السابقة فقد قبلت جميع فقرات المقياس، وبالتالي تكون مقياس مشاعر الفقدان بصورته النهائية من (59) فقرة موزعة على خمس مجالات.

بالإضافة إلى ما تقدم تم حساب معاملات الارتباط البينية لمعاملات مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للمقياس، علاوة على حساب معاملات الارتباط البينية لارتباط مجالات المقياس مع بعضها بعضاً، إن قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس مشاعر فقدان الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.76 - 0.84)، وأن قيم معاملات الارتباط البينية لأبعاده تراوحت بين (0.42 - 0.56).

دلالات ثبات مقياس مشاعر فقدان

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس مشاعر فقدان وأبعاده، فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس وأبعاده، فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة (Test- Retest) بفواصل زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث إن ثبات الاتساق الداخلي لمقياس مشاعر فقدان قد بلغت قيمته (0.89) ولأبعاده تراوحت بين (0.80- 0.88)، في حين أن ثبات الإعادة للمقياس قد بلغت قيمته (0.87) ولأبعاده تراوحت بين (0.78 - 0.85).

تصحيح المقياس

تكون مقياس مشاعر فقدان بصورته النهائية من (59) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية (دائماً وتعطى (5) درجات، غالباً وتعطى (4) درجات، أحياناً وتعطى (3) درجات، قليلاً وتعطى درجتين، أبداً وتعطى درجة واحدة)، وهذه الدرجات تنطبق على جميع الفقرات ذات الاتجاه الموجب، وهي: (، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 53، 55)، في حين يعكس التدرج في الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي: (32، 52، 54، 56، 57، 58، 59) وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (295- 59)، بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مشاعر فقدان لدى الأمهات.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة؛ تم إتباع الخطوات والإجراءات التالية:

- تطوير مقياسي الدراسة بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة الدراسة البحثية.
- التحقق من دلالات الصدق والثبات لمقياسي الدراسة، من خلال تطبيقهما على عينة استطلاعية.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة الباحثة موجه من رئاسة جامعة عمان العربية إلى دائرة الاحوال المدنية، كما هو مبين في الملحق (4).
- زيارة الأمهات اللواتي تم اختيارهن ضمن أفراد عينة الدراسة لتحديد موعد يتناسب معهن، وذلك بهدف توزيع مقياسي الدراسة.
- توزيع مقياسي الدراسة على أفراد عينة الدراسة بعد شرح هدف الدراسة للأمهات.
- الطلب من الأمهات الإجابة على فقرات المقياسين كما يرونها معبرة عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية. وذلك بعد أن تمت إحاطتهم علمًا أن إجابتهن لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
- جمع مقياسي الدراسة من أفراد عينة الدراسة، وبذلك أصبحت عينة الدراسة الفعلية مكونة من (125) أمًا من اللواتي توفي أبنائهن.
- جمع البيانات ثم إدخالها إلى ذاكرة الحاسوب، وذلك بهدف المعالجة الإحصائية لها.

4- عرض النتائج

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها التي تم طرحها. والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي، ومشاعر فقدان، والعلاقة بينهما لدى الأمهات اللواتي فقدن أبناءهن بسبب الوفاة، وفيما يلي عرض للنتائج لكل سؤال على حدة.

السؤال الأول: "ما مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ككل، ولكل بعد من أبعاده وذلك كما هو في الجدول (2).

جدول (2): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس مستوى التفكير الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب الأوساط الحسابية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	التوقعات نحو المستقبل	3.9600	0.63034	1	مرتفعة
5	المرونة الإيجابية	3.8338	0.69455	2	مرتفعة
3	مفهوم الذات الإيجابية	3.7145	0.59974	3	مرتفعة
2	المشاعر الإيجابية	3.5575	0.51838	4	وسطة
4	الرضا عن الحياة	3.5120	0.86798	5	وسطة
	الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي)	3.7023	0.55308		مرتفعة

يبين الجدول (2) أن الأوساط الحسابية قد تراوحت ما بين (3.5120- 3.9600)، حيث جاء مجال التوقعات نحو المستقبل في المرتبة الأولى بأعلى وسط حسابي بلغ (3.9600)، تلاه في المرتبة الثانية مجال المرونة الإيجابية بوسط حسابي بلغ (3.8338)، تلاه في المرتبة الثالثة مجال مفهوم الذات الإيجابية بوسط حسابي بلغ (3.7145)، بينما جاء مجال الرضا عن الحياة في المرتبة الأخيرة وبوسط حسابي بلغ (3.5120)، وبلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (3.7023).

وقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدى.

السؤال الثاني: "ما مستوى مشاعر فقدان عند الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مشاعر فقدان ككل، ولكل بعد من أبعاده، وذلك كما في الجدول (3).

جدول (3): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس مشاعر فقدان مرتبة تنازلياً حسب الأوساط الحسابية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	الانفعالي	3.1303	1.01665	1	وسطة

4	المعرفي	2.9240	0.92225	2	وسطة
2	الجسمي	2.6921	1.10610	3	وسطة
3	الاجتماعي	2.5360	0.87781	4	وسطة
5	الروحي	2.3040	0.53028	5	منخفضة
	مشاعر فقدان الكلي	2.7588	0.80831		وسطة

يبين الجدول (3) أن الأوساط الحسابية قد تراوحت ما بين (2.3040- 3.1303)، حيث جاء المجال الانفعالي في المرتبة الأولى بأعلى وسط حسابي بلغ (3.1303)، تلاه في المرتبة الثانية المجال المعرفي بوسط حسابي بلغ (2.9240)، تلاه في المرتبة الثالثة المجال الجسمي بوسط حسابي بلغ (2.6921)، بينما جاء المجال الروحي في المرتبة الأخيرة وبوسط حسابي بلغ (2.3040)، وبلغ المتوسط الحسابي لمشاعر فقدان ككل (2.7588).
وقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حده.

السؤال الثالث: "هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن ومشاعر فقدان لديهن؟".
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى ممارسة التفكير الإيجابي ومستوى مشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده من جهة والدرجات على مقياس مشاعر فقدان وأبعاده من جهة أخرى. (الدلالة الإحصائية = 0.000، العدد = 125)

معامل الارتباط	التوقعات نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	الذات الإيجابية	الرضا عن الحياة	المرونة الإيجابية	التفكير الإيجابي ككل
الانفعالي	- 0.353(**)	- 0.465(**)	- 0.369(**)	- 0.709(**)	- 0.366(**)	- 0.532(**)
الجسمي	- 0.326(**)	- 0.443(**)	- 0.420(**)	- 0.655(**)	- 0.385(**)	- 0.527(**)
الاجتماعي	- 0.278(**)	- 0.466(**)	- 0.386(**)	- 0.630(**)	- 0.327(**)	- 0.496(**)
المعرفي	- 0.304(**)	- 0.482(**)	- 0.402(**)	- 0.685(**)	- 0.400(**)	- 0.538(**)
الروحي	- 0.379(**)	- 0.454(**)	- 0.480(**)	- 0.467(**)	- 0.513(**)	- 0.537(**)
المشاعر ككل	- 0.364(**)	- 0.519(**)	- 0.451(**)	- 0.732(**)	- 0.433(**)	- 0.590(**)

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (4) الآتي: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته وبين مقياس مشاعر فقدان وأبعاده، حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (- 0.278 - - 0.732)، وهي تعبر عن علاقة وسطية وقوية بين المقياسين، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن كلما قلت مشاعر فقدان لديهن.

السؤال الرابع: "هل يختلف مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن باختلاف (عمر الأم، المؤهل العلمي لها)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن حسب متغيري عمر الأم، والمؤهل العلمي لها، والجدول (5) يوضح ذلك جدول (5): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات وفقاً للمتغيرات.

المتغير	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	من 20 - أقل من 30 سنة	3.5373	0.55937
	من 30 - أقل من 40 سنة	3.7525	0.51614
	من 40 سنة فأكثر	3.7383	0.56761
المؤهل العلمي	الكلية	3.7023	0.55308
	ثانوي فأقل	3.6106	0.58708
	دبلوم	3.5882	0.54204
	بكالوريوس فأعلى	3.8767	0.47718
	الكلية	3.7023	0.55308

يلاحظ من الجدول (5)، وجود فروقاً ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمستوى التفكير الإيجابي، ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرات، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA without Interaction) (دون تفاعل) لمستوى التفكير الإيجابي للأمهات وفقاً للمتغيرات، وكما في الجدول (6) نتائج تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن وفقاً للمتغيرات.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
العمر	1.451	2	0.726	2.536	0.083
المؤهل العلمي	2.743	2	1.371	4.793	0.010
الخطأ	34.333	120	0.286		
الكلية	37.931	124			

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروقاً دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن تعزى لمتغير العمر، في حين كان هناك فروقاً دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن تعزى لمتغير المؤهل العلمي، للكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن وفقاً لمتغير المؤهل العلمي تم استخدام اختبار Scheffe للمقارنات البعدية، وذلك كما في الجدول (7).

جدول (7) نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة لمقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن وفقاً لمتغير (المؤهل العلمي).

المؤهل العلمي	متويات المتغير	ثانوي فأقل	دبلوم	بكالوريوس فأعلى
	Scheffe	المتوسط الحسابي	3.5882	3.8767

			3.6106	ثانوي فأقل
		0.0224	3.5882	دبلوم
	-0.2885	-0.2661*	3.8767	بكالوريوس فأعلى

يتضح من الجدول (7)، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن يعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، لصالح الأمهات ممن لديهن مؤهل علمي بكالوريوس فأعلى.

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن وفقاً لمتغيري الدراسة، وذلك كما في الجدول (8)

جدول (8): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن وفقاً للمتغيرات.

أبعاد التفكير الإيجابي							
المتغير	مستويات المتغير	الإحصائي	التوقعات نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابية	الرضا عن الحياة	المرونة الإيجابية
العمر	من 20 - أقل من 30 سنة	المتوسط الحسابي	3.8700	3.4523	3.4985	3.3700	3.5689
		الانحراف المعياري	0.54304	0.54135	0.67358	0.75560	0.69561
	من 30 سنة - أقل من 40 سنة	المتوسط الحسابي	4.0878	3.5468	3.7443	3.5270	3.9640
		الانحراف المعياري	0.56892	0.44367	0.53234	0.89566	0.67284
	40 سنة فأكثر	المتوسط الحسابي	3.9206	3.6056	3.7827	3.5595	3.8624
		الانحراف المعياري	0.69136	0.55029	0.59593	0.89967	0.68949
المؤهل العلمي	ثانوي فأقل	المتوسط الحسابي	3.8838	3.5358	3.6316	3.3596	3.6686
		الانحراف المعياري	0.66348	0.57692	0.65542	0.88611	0.71901
	دبلوم	المتوسط الحسابي	3.7880	3.4448	3.5953	3.4076	3.7681
		الانحراف المعياري	0.68821	0.49850	0.58409	0.73876	0.68075
	بكالوريوس فأعلى	المتوسط الحسابي	4.1444	3.6427	3.8803	3.7583	4.0765
		الانحراف المعياري	0.51467	0.44133	0.50189	0.86783	0.60988

يلاحظ من الجدول (8)، وجود فروقًا ظاهرية بين الأوساط الحسابية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرات، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن مجتمعة وفقًا للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (9).

جدول (9): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن مجتمعة وفقًا للمتغيرات.

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	قيمة ف المحسوبة	د. حرية الفرضية	د. حرية الخطأ	الدلالة الإحصائية
العمر	Wilks' Lambda	0.853	1.917	10.000	232.000	0.044
المؤهل العلمي	Wilks' Lambda	0.852	1.932	10.000	232.000	0.042

يتبين من الجدول (9)، وجود أثر دال إحصائيًا لمتغيري الدراسة (العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي مجتمعة، ولتحديد على أيٍّ من أبعاد المقياس كان أثر متغيري الدراسة، فقد تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد المقياس كلاً على حدة وفقًا للمتغيرين، وكما في الجدول (10).
جدول (10) نتائج تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن كلاً على حدة وفقًا للمتغيرين.

مصدر لتباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة حرية	وسط مجموع مربعات	قيمة ف محسوبة	الدلالة لإحصائية
العمر	التوقعات نحو المستقبل	0.415	2	0.207	0.537	0.586
	المشاعر الإيجابية	0.661	2	0.330	1.239	0.293
	مفهوم الذات الإيجابية	2.481	2	1.241	3.707	*0.027
	الرضا عن الحياة	2.380	2	1.190	1.646	0.197
	المرونة الإيجابية	3.479	2	1.740	4.012	*0.210
المؤهل العلمي	التوقعات نحو المستقبل	2.052	2	1.026	2.658	0.074
	المشاعر الإيجابية	0.880	2	0.440	1.649	0.196
	مفهوم الذات الإيجابية	2.945	2	1.473	4.400	*0.014
	الرضا عن الحياة	6.029	2	3.015	4.171	*0.018
	المرونة الإيجابية	5.352	2	2.676	6.172	*0.003
الخطأ	التوقعات نحو المستقبل	46.312	120	0.386		
	المشاعر الإيجابية	32.015	120	0.267		
	مفهوم الذات الإيجابية	40.164	120	0.335		
	الرضا عن الحياة	86.736	120	0.723		
	المرونة الإيجابية	52.033	120	0.434		
الكلي	التوقعات نحو المستقبل	49.269	124			
	المشاعر الإيجابية	33.321	124			
	مفهوم الذات الإيجابية	44.601	124			
	الرضا عن الحياة	93.419	124			
	المرونة الإيجابية	59.818	124			

يتبين من الجدول (10)، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لبعدي مفهوم الذات الإيجابية، والمرونة الإيجابية لدى الأمهات في الأردن تعزى لمتغير (العمر)، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لأبعاد مفهوم الذات الإيجابية، والرضا عن الحياة، والمرونة الإيجابية لدى الأمهات في الأردن تعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، وللكشف عن جوهرية الفروق بين الأوساط الحسابية للأبعاد ذات الدلالة الإحصائية، فقد تم استخدام اختبار Scheffe للمقارنات البعدية، وذلك كما في الجدول (11).

جدول (11): نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية المتعددة لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن وفقاً لمتغيري (العمر، والمؤهل العلمي).

مفهوم الذات الإيجابية	مستويات المتغير		
	من 20 - أقل من	من 30 سنة - أقل من	من 30 سنة - أقل من 40 سنة
مفهوم الذات الإيجابية	من 20 - أقل من 30 سنة	3.4985	3.7443
	من 30 سنة - أقل من 40 سنة	0.2458	3.7827
	40 سنة فأكثر	0.2842	3.5689
المرونة الإيجابية	من 20 - أقل من 30 سنة	3.9640	3.8624
	من 30 سنة - أقل من 40 سنة	0.3951	3.6316
	40 سنة فأكثر	0.2935	3.5953
مفهوم الذات الإيجابية	ثانوي فأقل	3.8803	3.3596
	دبلوم	0.0363	3.4076
	بكالوريوس فأعلى	0.2488	3.7583
الرضا عن الحياة	ثانوي فأقل	3.6686	3.7681
	دبلوم	0.0480	4.0765
	بكالوريوس فأعلى	0.3987	0.0995
المرونة الإيجابية	ثانوي فأقل	0.3507	0.4079*
	دبلوم	0.3507	0.4079*
	بكالوريوس فأعلى	0.3507	0.4079*

يتضح من الجدول (11)، وجود فرق دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين لمستوى المرونة الإيجابية لدى الأمهات في الأردن يعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، لصالح الأمهات ممن لديهن مؤهل علي بكالوريوس فأعلى.

السؤال الخامس: "هل يختلف مستوى مشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن باختلاف (عمر الأم، المؤهل العلمي لها)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن حسب متغيري عمر الأم، والمؤهل العلمي لها، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مشاعر فقدان لدى الأمهات وفقاً للمتغيرات.

المتغير	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
---------	-----------------	-----------------	-------------------

0.66094	2.9139	من 20 - أقل من 30 سنة	العمر
0.94382	2.8275	من 30 - أقل من 40 سنة	
0.77288	2.6570	من 40 سنة فأكثر	
0.80831	2.7588	الكلية	
0.79067	2.8266	ثانوي فأقل	المؤهل العلمي
0.67150	2.8784	دبلوم	
0.88581	2.6118	بكالوريوس فأعلى	
0.80831	2.7588	الكلية	

يلاحظ من الجدول (12)، وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لمستوى مشاعر الفقدان، ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرات، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثنائي (2-way ANOVA without Interaction) (دون تفاعل) لمستوى مشاعر الفقدان للأهيات وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (13).

جدول (13): نتائج تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لمستوى مشاعر الفقدان لدى الأهيات في الأردن وفقاً للمتغيرات.

الدلالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	وسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.101	2.338	1.490	2	2.980	العمر
0.091	2.443	1.557	2	3.114	المؤهل العلمي
		120	76.474	34.333	الخطأ
			124	81.017	الكلية

يتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية لمستوى مشاعر الفقدان لدى الأهيات اللواتي فقدن أبناؤهن في الأردن تعزى لمتغيري العمر والمؤهل العلمي كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان لدى الأهيات اللواتي فقدن أبناؤهن في الأردن وفقاً لمتغيري الدراسة، وذلك كما في الجدول (14).

جدول (14): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان لدى الأهيات اللواتي فقدن أبناؤهن في الأردن وفقاً للمتغيرات.

أبعاد مشاعر الفقدان						مستويات المتغير	المتغير
الروحي	المعرفي	الاجتماعي	الجسمي	الانفعالي	الإحصائي		
2.4320	3.2000	2.7680	2.7382	3.2143	المتوسط الحسابي	من 20 - أقل من	العمر
0.50309	0.76376	.67498	0.93939	0.96561	الانحراف المعياري	30 سنة	
2.3595	3.0425	2.6622	2.7361	3.1371	المتوسط الحسابي	من 30 سنة - أقل	
0.50247	1.01190	1.05419	1.33135	1.16184	الانحراف المعياري	من 40 سنة	
2.2206	2.7449	2.3698	2.6479	3.0930	المتوسط الحسابي	من 40 سنة فأكثر	

أبعاد مشاعر الفقدان						مستويات المتغير	المتغير
الروحي	المعرفي	الاجتماعي	الجسدي	الانفعالي	الإحصائي		
0.54983	0.89947	0.81253	1.03543	0.95820	الانحراف المعياري	ثانوي فأقل	المؤهل العلمي
2.3193	2.9724	2.4772	2.8517	3.2732	المتوسط الحسابي		
0.55435	0.91739	0.87648	1.07642	0.95852	الانحراف المعياري	دبلوم	
2.4000	3.0683	2.7348	2.7312	3.2484	المتوسط الحسابي		
0.52223	0.74930	0.79864	0.75489	0.99299	الانحراف المعياري	بكالوريوس فأعلى	
2.2356	2.7889	2.5089	2.4699	2.8889	المتوسط الحسابي		
0.50505	1.00624	0.92142	1.26649	1.07570	الانحراف المعياري		

يلاحظ من الجدول (14)، وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرات، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان لدى الأمهات في الأردن مجتمعة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (15).

جدول (15): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان لدى الأمهات في الأردن مجتمعة وفقاً للمتغيرات.

الأثر	نوع الاختبار	قيمة الاختبار	قيمة ف الكلية المحسوبة	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	الدلالة الإحصائية
العمر	Wilks' Lambda	0.879	1.551	10.000	232.000	0.123
المؤهل العلمي	Wilks' Lambda	0.887	1.427	10.000	232.000	0.169

يتبين من الجدول (15)، عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغيري الدراسة (العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على أبعاد مقياس مشاعر الفقدان مجتمعة، ولتحديد على أيٍّ من أبعاد مقياس مشاعر الفقدان كان أثر متغيري الدراسة، فقد تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان كلٍّ على حدة وفقاً للمتغيرين، وذلك كما في الجدول (16).

جدول (16): نتائج تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد مقياس مشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن كلٍّ على حدة وفقاً للمتغيرين.

مصدر لتباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة حرية	وسط مجموع لمربعات	قيمة ف محسوبة	الدلالة لإحصائية
العمر	الانفعالي	1.746	2	0.873	0.856	0.427
	الجسدي	2.198	2	1.099	0.905	0.407
	الاجتماعي	3.519	2	1.759	2.323	0.102
	المعرفي	6.937	2	3.469	4.287	0.061

0.079	2.590	0.712	2	1.425	الروحي	المؤهل العلمي
0.069	2.741	2.794	2	5.587	الانفعالي	
0.102	2.329	2.830	2	5.659	الجسدي	
0.524	0.649	0.492	2	0.984	الاجتماعي	
0.093	2.427	1.963	2	3.927	المعرفي	
0.199	1.635	0.450	2	0.899	الروحي	
		1.019	120	122.311	الانفعالي	الخطأ
		1.215	120	145.801	الجسدي	
		0.757	120	90.890	الاجتماعي	
		0.809	120	97.095	المعرفي	
		0.275	120	33.007	الروحي	
			124	128.164	الانفعالي	الكلي
			124	151.708	الجسدي	
			124	95.548	الاجتماعي	
			124	105.467	المعرفي	
			124	34.868	الروحي	

يتبين من الجدول (16)، عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين الأوساط الحسابية لأبعاد مقياس مشاعر فقدان لدى الأمهات في الأردن تعزى لمتغيري (العمر، والمؤهل العلمي).

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء أسئلة الدراسة، التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن، في ضوء متغيري (عمر الأم، والمؤهل العلمي)، وفي ما يلي عرض لمناقشة هذه الأسئلة.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن؟"

أظهرت نتيجة هذا السؤال أن مستوى التفكير الإيجابي للأمهات اللواتي توفي أبنائهن كان مرتفعاً، حيث جاءت أبعاد التفكير الإيجابي وفقاً للترتيب الآتي: بعد التوقعات نحو المستقبل في المرتبة الأولى بأعلى وسط حسابي بلغ (3.9600)، وبمستوى مرتفع، تلاه في المرتبة الثانية بعد المرونة الإيجابية بوسط حسابي بلغ (3.8338)، وبمستوى مرتفع، تلاه في المرتبة الثالثة بعد مفهوم الذات الإيجابية بوسط حسابي بلغ (3.7145)، وبمستوى مرتفع، تلاه المرتبة الرابعة بعد المشاعر الإيجابية بوسط حسابي (3.5575)، وبمستوى وسط، بينما جاء بعد الرضا عن الحياة في المرتبة الأخيرة وبوسط حسابي بلغ (3.5120)، وبمستوى وسط.

وتعزو الباحثة حصول الأمهات اللواتي توفي أبنائهن على مستوى تفكير إيجابي مرتفع إلى أن طبيعة الإنسان تسعى إلى أن تكون حياته سعيدة، فالحياة مليئة بالتحديات والتفكير الإيجابي هو القدرة الواقعية على رؤية الإمكانيات التي يمكنك الاستفادة منها لتحقيق أهدافك، والقدرة على حل المشكلات، وتكوين تصورات إيجابية عن الذات وتحفيزها

وتطويرها، والمساعدة على تغيير الحياة نحو الأفضل، وإنه القدرة على التركيز على ما تملكه وليس ما لا تملكه. إنه الوعي بالوقت الذي تكون سعيداً فيه، والقدرة على الشعور بالامتنان بما لديك الآن، وعلى التفكير فيما حدث لك، وعلى إيجاد أمر طيب في أكثر المواقف إيلاًماً. إنه القدرة على أن تكون عضواً مفيداً في المجتمع يهتم بشؤون الآخرين. إنه التطلع إلى المستقبل بثقة، لأنك تعرف أنه يحمل لك كل الخير، وهو ما أكده هادفيلد (2017)، كذلك الشريعة الإسلامية تحثنا على التفكير بطريقة إيجابية، لقوله تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ {الشرح: 5، 6}

وقال النبي صلى الله عليه وسلم "يقول الله تعالى" "أنا عند ظن عبدي بي" (أخرجه البخاري في صحيحه) رقم (9670)، كذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "عَجَباً لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَّاءً شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ" رواه مسلم (676هـ) فمن هنا ينبغي على الإنسان أن يطور في تفكيره إلى التفكير الإيجابي وأن يحسن الظن بربه حتى ولو كان في الظروف الصعبة والسيئة.

وجاء بعد التوقعات نحو المستقبل في المرتبة الأولى حيث تعزو الباحثة ذلك إلى أن السيدات اللواتي توفي أبناؤهن لديهن أمل كبير بأن تصبح أيامهن في المستقبل أفضل ويمكن تبرير ذلك بكون أغلب العينة من عمر (40) عاماً فما فوق أي إنهن في مرحلة الرشد الوسط وهذه المرحلة تمتاز بالانزاع الانفعالي، ومن أهم المهمات النمائية في هذه المرحلة إيجاد معنى جديد للحياة، فهؤلاء الأمهات ربما قد توصلن لإيجاد معنى لحياتهن مستمد من هذا الفقد، يجعلهن أكثر إيجابية وأملأ في المستقبل (بنات، 2015)

بينما جاء بعد الرضا عن الحياة بالمرتبة الأخيرة وبمستوى وسط، ويمكن عزو ذلك إلى أن هؤلاء الأمهات ضمن المرحلة العمرية التي يمررن بها وهي مرحلة الرشد الوسط التي من أهم المهمات النمائية هي تطوير شبكة علاقات اجتماعية ونشاطات لأوقات الفراغ، وهذا يعني أنهن من المتوقع أن يحصلن على الدعم الاجتماعي من شريحة واسعة مما يجعلهن أكثر قدرة على مواجهة الحياة والاستمتاع بها والشعور بالرضا (Rice, 2000). كما أن هؤلاء الأمهات وبناءً على المعلومات التي قمت بجمعها منهن أثناء تطبيق الدراسة لديهن أبناء آخرين وعبرن بقوة عن أملهن بهؤلاء الأولاد المتبقين وعبرن عن شكرهن لله لوجود أبناء آخرين لديهن.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى طريقة الدعم الاجتماعي والمواساة الشائعة في المجتمع الإسلامي، والتي من خلالها يتم تقديم الدعم والمواساة عن طريق النصح الديني وربط الأشخاص الذين يمرون بمثل هذه المحن مع خالقهم، وقد ورد في العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون الشعائر الدينية، قد يكونون ذو صحة جسمية، ونفسية جيدة، وهذا يساعدهم على تقبلهم للفقد، وعزوه إلى القضاء والقدر، وقد ورد ذكر هؤلاء الأشخاص بالقران الكريم في قول تعالى ((مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ)) (سورة التغابن آية 11) وقوله تعالى (ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها) (سورة الحديد آية 22) وقال الأعمش، عن أبي ظبيان قال: كنا عند علقمة فقرأ عنده هذه الآية: (ومن يؤمن بالله يهد قلبه) فسأل عن ذلك فقال: هو الرجل تصيبه المصيبة، فيعلم أنها من عند الله، فيرضى ويسلم. رواه ابن جرير، وابن أبي حاتم.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "ما مستوى مشاعر فقدان عند الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن؟"

أظهرت نتيجة هذا السؤال أن مستوى مشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن كان وسطاً، حيث جاءت أبعاد مشاعر فقدان وفقاً للترتيب الآتي: حيث جاء البعد الانفعالي في المرتبة الأولى بأعلى وسط حسابي بلغ (3.1303)، وبمستوى وسط، تلاه في المرتبة الثانية البعد المعرفي بوسط حسابي بلغ (2.9240)، وبمستوى وسط، تلاه في المرتبة الثالثة المجال الجسسي بوسط حسابي بلغ (2.6921)، وبمستوى وسط، ، تلاه في المرتبة الرابعة البعد الاجتماعي

بوسط حسابي بلغ (2.5360)، وبمستوى وسط، بينما جاء البعد الروحي في المرتبة الأخيرة وبوسط حسابي بلغ (2.3040)، وبمستوى منخفض.

جاءت مشاعر فقدان لدى عينة الدراسة بمستوى وسط وتعزو الباحثة ذلك إلى أن هؤلاء الأمهات فقدن أبناً أو أكثر من أبنائهن، وأن مصيبة الفقد هذه تترك أثراً وترتبط بمشاعر الحزن والألم الناجم عن هذا الفقد وهذا ما أكدته جلييس ونيماير (Gillies & Neimeyer, 2006)، وكون هذه المشاعر جاءت بدرجة وسطة وليست مرتفعة فهذا يعني أن هؤلاء الأمهات يتمتعن بمقدرة جيدة على التعبير عن مشاعرهن، ولديهن بيئة داعمة من قبل الأسرة الممتدة وعلى بعد العلاقات الاجتماعية. وتعزو أيضاً الباحثة تلك النتيجة إلى عدة أسباب: إن بداية التعرض لهذا الابتلاء تكون مشاعر فقدان عند الأم تتسم بكثير من الحزن والألم، وهذه الحالة، قد تمتد لفترة من الزمن، ومع تقدم الزمن تبدأ بالانخفاض تدريجياً حيث إن تركيز المشاعر يتوزع في أمور أخرى، لكن لا تزول تماماً، واستشهد بهذا المبرر إحدى المستجيبات من عينة الدراسة أبدت إن مشاعرها تختلف من وقت حدوث حالة الوفاة عن الوقت الحاضر، حيث أبدت أن مشاعر فقدان أقل وطأة في الوقت الحاضر، إذاً ممكن الأخذ بعين الاعتبار الفترة الزمنية بعد فقدان، وهذا ما أكدته الباحثة من خلال مراحل مشاعر فقدان في الأدب النظري والتي أشير إليها في نموذج كوبلير- روس (Kubler-Ross, 1969).

وقد جاء البعد الانفعالي بأعلى مستوى ويمكن تبرير ذلك بأن الأم التي فقدت ابناً تعبر عن انفعالها بطريقة أكثر وضوحاً فبكاؤها وصراخها وتعابير الحزن التي قد تبدو على وجهها جميعها واضحة لكل من يتعامل معها كما أن هذه الأم لا بد أن تعمل على التفرغ الانفعالي الموجود لديها فمصيبة الفقد ليست بالأمر السهل.

في حين جاء البعد الروحي في المرتبة الأخيرة وبمستوى منخفض وهذا يعني أن لجوء الأم التي فقدت ابناً إلى الله واحتساب ذلك الفقد، كذلك فإن الجانب الروحي يلعب دوراً في التقليل من مشاعر فقدان لدى الأمهات حيث له علاقة بالجانب الديني، فالدين الإسلامي غني بالروحانيات يدفعنا لتوطيد علاقتنا بالله وخاصة عند الإصابة بالشدائد، ومثال ذلك ما ورد في الصحيحين من أجر خاص لمن توفي له أكثر من طفل فصبر واحتسب فعن أبي سعيد رضي الله عنه أنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اجْعَلَ لَنَا يَوْمًا، فَوَعظُنَّ وَقَالَ أَيُّمَا امْرَأَةٍ مَاتَ لَهَا ثَلَاثَةٌ مِنْ الْوَلَدِ كَانُوا حِجَابًا مِنْ النَّارِ قَالَتْ امْرَأَةٌ وَأَثْنَانِ قَالَ وَأَثْنَانِ " أخرج البخاري (99) ومسلم (4786).

أيضاً جاء البعد الروحي بمستوى منخفض هذا يعني مشاعر فقدان منخفضة على هذا البعد بمعنى أن تلجأ الأم لاستخدام البعد الروحي في التعامل مع مصيبة الفقد من خلال التقرب إلى الله وابتغاء الأجر والثواب من الله عز وجل، وأشار كل من الزويني وحמיד والتميمي (2016)، إن قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها لها تأثير على القناعة بالحياة ومواجهة الضغوط بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الأفراد فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين، كما أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة أكثر سعادة وصحة.

ويمكن تفسير النتيجة في ضوء ما حصل من تشوهات في صورة الأمهات لذواتهن، مما ساعد في استمرار مشاعر الفقد؛ نتيجة التعرض لخبرات الفقد المؤلمة، وقد يكون نشأ عنها ضعف في الجانب الوجداني، وقصور في التعامل مع المشاعر المؤلمة، وهذا من الممكن أن يؤدي إلى صعوبة في تعديل الانفعالات لديهن، والاستمرار في عدم القدرة على التعبير عنها واستمرارها، كما أن خبرات التعلق - التي أشار إليها بولبي (Bowlby, 1969) - قد تلعب دوراً بارزاً في ظهور مشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي فقدن أبناءهن؛ وحصول خلل في الاتزان النفسي. وهذا قد ينعكس بأثره على الحالة النفسية للأمهات، وبالتالي ظهر مستوى مشاعر فقدان في المستوى الوسط على الرغم من مرور وقت طويل على فقدان الأبناء لدى أفراد عينة الدراسة.

وما يدل على ذلك، مبالغة الأمهات اللواتي تعرضن للفقد في أحاسيسهن الجسدية، والفشل في تفسيرها، وعدم المقدرة على تشكيل التمثيلات العقلية المرتبطة بالمشاعر، والتي تعد هامة لمعالجة الخبرة الوجدانية معرفياً، والتفاعل مع من حولهن، والتعامل مع خبرات الفقد. وقد أشارت مجموعة من الأمهات اللواتي تم مقابلتهن إلى أنهن يُظهرن ردود فعل عصبية لا إرادية مبالغ فيها؛ بسبب فشلهن في تنظيم الانفعالات، وصعوبة في فهم الأمهات لأنفسهن، وصعوبة النوم، ووردود فعلها للمواقف الاجتماعية.

بالإضافة إلى ما تقدم، من الممكن تفسير استمرار مشاعر الفقدان لدى الأمهات وبشكل متوسط، إلى القصور في معالجة المعلومات الوجدانية والعصبية، ودورها في تجنب الاستجابة للمواقف المختلفة التي تذكرها بالحدث الصادم الذي فقدت بها أحد أبنائها، وبالتحديد فهم واستيعاب الضغوط المختلفة التي استجدت لدى الأم بسبب هذه الظروف. وعدم إدراك المواقف والأشخاص، بحيث تعد مشاعر الفقدان مسؤولة عن عدم الاستمتاع بالحياة الاجتماعية، واستمرار مشاعر الفقد في المستوى الوسط.

وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدم مقدرة الأمهات اللواتي فقدن أحد أبنائهن على تنمية وزيادة الاهتمام الاجتماعي، وعدم المقدرة على تطوير الشخصية لديهن بسبب التحول الجديد بحياتهن بسبب الفقدان، وعدم المقدرة على إيجاد أهداف جديدة للحياة تتوافق مع الظروف التي تمر بها الأمهات، وعدم المقدرة على تحسين أهداف الحياة، وبالتالي عدم المقدرة على إيجاد أسلوب للحياة بما يتفق مع الحياة الأسرية والاجتماعية حسب الظروف الجديدة.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن اللواتي توفي أبنائهن ومشاعر الفقدان لديهن؟".

أظهرت نتيجة هذا السؤال وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائية بين مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته وبين مقياس مشاعر الفقدان ومجالاته، حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (-.278 - -.732)، وهي تعبر عن علاقة وسطية وقوية بين المقياسين وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى الأم التي فقدت ابنها كلما قلت مشاعر الفقدان لديها والعكس صحيح.

ويمكن عزو ذلك بأن الأم التي فقدت ابنها وتمتعت بمستوى عالي من التفكير الإيجابي تعبر عن مشاعر فقدان أقل فهي تنظر للأمر من جانب إيجابي فتري إنها فقدت ابناً وبقي لها أبناء آخرين، كما إنها ترى أن هذا الابن سيكون لها اجر في الدنيا والآخرة وهذا ما يستند لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اجْعَلْ لَنَا يَوْمًا فَوْعَظَهُنَّ وَقَالَ أَيُّمَا امْرَأَةٍ مَاتَ لَهَا ثَلَاثَةٌ مِنَ الْوَلَدِ كَانُوا حِجَابًا مِنَ النَّارِ قَالَتْ امْرَأَةٌ وَاثْنَانِ قَالَ وَاثْنَانِ " أخرجه البخاري (206هـ) ومسلم (676هـ)، إضافة إلى ذلك أن بإمكانني أن أقوم بأشياء كثيرة لروح ابني أو أبنائي وأن أسعدهم حتى لو كانوا ليسوا معي، كما إنها تشكر الله على إنها تتمتع بصحة وعافية وأن بإمكانها عمل أمور كثيرة كما أن بإمكانها أن تنجب أطفالاً آخرين وفي قمة إيجابيتها تشكر الله أنه لم تحرم أن تعيش شعور الأمومة بل عاشته وحملت بابنها وتمتعت برؤيته سنوات، وهذا ما أعيشه أنا كباحثة، حيث فقدت أولادي الأربعة وها أنا الآن بدأت بإكمال دراستي بعد وفاة أولادي وأهديهم رسالتي هذه التي تحمل معاناتي الشخصية فيها أنا أنجز رغم فقد أربعة أولاد وهم أيضاً يحثونني دائماً على العمل لأقدم لأرواحهم أجمل الانجازات.

وهذا ما أكده العبودي وصالح (2018) أنه عندما تكون أفكارنا قبل انجاز المهمة أو مواجهة الأحداث المحيطة إيجابية سوف ينخفض لدينا مستوى القلق وعندها سنشعر بالارتياح.

وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تعرض الأم للفقدان قد يكون له أثر كبير على الاحساس بمشاعر الفقدان، وقد يكون من آثار صدمة الفقدان التي مرة بها الأم، عدم المقدرة على التفكير الإيجابي بصفة مستمرة، وهذا قد يؤدي بها إلى فقدان القدرة على التركيز، وقد تقضي أغلب الوقت بالتفكير بالماضي، وفي هذه الحالة قد تسيطر على الأم الأفكار غير عقلانية، وقد تصل في بعض الحالات وخصوصاً في بداية تعرض الأم لصدمة الفقدان، إلى تخيل وجود أبنائها بالقرب منها.

وقد تفسر الباحثة هذه النتيجة، إلى أنه في حالة انخفاض مستوى ممارسة التفكير الإيجابي قد يزيد من نسبة مشاعر الفقدان، وهذه النتيجة قد تكون نتيجة منطقية، بسبب الحزن الذي تمر به الأم والذي قد يخلق لديها شعور بالذنب، وفي بعض الحالات الأكثر سوء قد تعزو الأم ما حدث لابنها نتيجة للإهمال منها، وهنا قد تقع فريسة للأفكار غير العقلانية وتأنيب الضمير، والأحلام المزعجة الخاصة بالحدث الصادم، إن طريقة تفكير الأم ومعالجتها للأحداث التي مرت بها، قد يكون لها الأثر الكبير في استمرار مشاعر الحزن والفقدان لدى الأم. كما قد يظهر لديها مجموعة من الانفعالات الأخرى التي قد تؤثر على استجاباتها المعرفية والاجتماعية والعاطفية.

وقد تعزو الباحثة الحصول على هذه النتيجة، وبقيائها في المستوى الوسط، إلى الإيمان بالقضاء والقدر، ومحافظه الأمهات على العلاقة ما بين الله سبحانه وتعالى وبينهن؛ من خلال القيام بالشعائر الدينية، مثل: الصلاة، والدعاء، والصدقة، وهنا قد يحدث لدى بعض الأمهات نوع من الصراع والذي يتأرجح، ما بين الشعور بالذنب، وتحميل الذات المسؤولية، على وقوع حالة الفقد، وبين الإيمان بالقضاء والقدر، وبالتالي تكون العلاقة الارتباطية ما بين مستوى التفكير الإيجابي مع مشاعر الفقدان في المستوى الوسط.

وايضاً قد تفسر الباحثة الحصول على هذه النتيجة، بأنه ردة فعل طبيعية للحدث المفجع وغير متوقع، ويظهر ذلك من خلال حجم الحزن والألم، الذي لدى الأمهات والكامن داخلهن، وشعورهن بالحزن والحسرة، وتحول حياتهن العاطفية، والاجتماعية، والتفكير المستمر بالمفقود، وتخيّل وجوده بينهن، والإحساس بمرارة الفقد، وضيق التنفس، والأم الصدر، والوحدة، والانسحاب من المشاركة الاجتماعية، وهذا دليل على أن طريقة التفكير لها دور كبير على مشاعر الفقدان واستمرارها لفترة طويلة، إن طريقة التفكير بهذا الشكل قد جعل من العلاقة الارتباطية ما بين التفكير الإيجابي ومشاعر الفقد تكون في المستوى الوسط. وبالتالي يعتبر هذا دليل على استمرار بعض الأمهات بالحزن ومشاعر الفقد والتفكير غير الإيجابي، لدى الأمهات اللواتي فقدن أحد أبنائهن.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل يختلف مستوى ممارسة التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن باختلاف (عمر الأم، المؤهل العلمي لها)؟"

أشارت نتائج هذا السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين الأوساط الحسابية لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن في الأردن تعزى لمتغير العمر، في حين كان هناك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين الوسطين الحسابيين لمستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات في الأردن يعزى لمتغير (المؤهل العلمي)، لصالح الأمهات ممن لديهن مؤهل علي بكالوريوس فأعلى.

ومن الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء معرفة أن المؤهل العلمي له أثر على تفكير الأم وهذا شيء متوقع، بحيث يختلف نمط التفكير بشكل عام والتفكير الإيجابي بشكل خاص، ويطور من مهاراتها وقدراتها، فإن التفكير الإيجابي مهارة يمكن أن يكتسبها ويتعلمها الفرد من خلال الاطلاع والدراسة والتدريب والممارسة، ومن هنا فإن الأمهات اللواتي لديهن درجة علمية أعلى يفترض أن يكن أكثر ممارسة للتفكير الإيجابي خاصةً إنهنّ يمتلكنّ عملاً أو يدرسنّ وهذا يعني أن لديهنّ انجازات في حياتهنّ ولا يبقينّ حبيسات المنزل يتأملنّ ويتفقدنّ حاجيات وأمتعة أبنائهن الذين تم فقدهم،

كما أن بعض هؤلاء الأمهات قد يكنّ درسناً أو يدرسنّ تخصصات تساعدنّ على التفكير الإيجابي وعيش حياة أفضل وهو ما تمر به الباحثة فهي تعمل مرشدة نفسية وتدرس الآن ماجستير في نفس التخصص مما يجعلها أكثر قوة ودعم لنفسها ولمن يمر بنفس الخبرة مثلها من الأمهات.

يمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن للتعليم دور كبير في التعامل مع الصدمات النفسية، والتغيرات الجديدة التي تعرضت لها الأمهات اللواتي تعرضن للفقد، كما أن الضغوط النفسية التي تمر بها الأم بسبب صدمة الفقد، قد يولد لديها ضغوط نفسية تترك آثاراً سلبية على طريقة تفكير الأم، وأسلوبها في التعامل مع هذه الأزمة، وقد يكون لدى الأمهات المتعلمات المقدرة الأكبر على التعامل مع هذه الظروف بسبب الخبرات المتعلمة للتعامل مع الازمات والمحن، وبالتالي قد يكون لديهن المقدرة على إعادة ترتيب أهداف الحياة وتغيير نمط الحياة بما يتوافق مع الظروف الحالية.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأمهات المتعلمات قد يكنّ أكثر قبولاً لحادثة الفقد، وقد يكون للتعليم الذي تلقته دور في تنمية الجانب الروحي لديهن كالصلاة والدعاء والزكاة وتحمل المحن واحتساب ذلك عند الله في ميزان حسناتهن، وعزو كل ما حدث من حزن والم بسبب الفقد، إلى القضاء والقدر، وقد يكون لديهن وعي كافٍ بأن ما حدث لهن من فقدان قد يتعرض له كل انسان بغض النظر عن ديانتها أو مذهبه، كما أن الأمهات المتعلمات قد يكون لديهن الوعي الكافي بأن ما حدث لا رجعت فيه وأن الانسان من المفترض أن يتكيف مع الظروف الجديدة التي ألمت به. كما أن الباحثة قد تعزو هذه النتيجة، إلى أنه كلما ارتفع مستوى تعليم الأم كان لديها المقدرة على التعامل مع الأحداث والأزمات الصادمة، والتعامل مع هذه الأزمات من خلال التكيف مع التغيرات الجديدة التي ألمت بالأم ومحاولة التغلب على الآثار السلبية الناتجة عن صدمة الفقد.

وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة؛ إلى تفاوت استجابات الأمهات بناء على المستوى التعليمي لهن، والتي قد تختلف من أم إلى أخرى، فربما تستطيع بعض الأمهات تجاوز صدمة الفقد، وممارسة نشاطاتها اليومية وخصوصاً إن كانت الأم موظفة، في حين أن الأمهات غير الموظفات بسبب عدم الحصول على المؤهل اللازم للتوظيف، قد يكون لديهن مستوى الفقد واستمرار وجود أعراض صدمة الفقد واضحة بشكل أكبر من الأمهات اللواتي حصلن على التعليم الكافي، واستمرارهن بالعمل بعد مرور فترة من الألم والحزن وتجاوزه، والتخلص من الأفكار السلبية وغير العقلانية، وقد تكون الآثار النفسية أكثر حدة لدى الأمهات غير المتعلمات، بسبب اختلاف البناء النفسي والمعرفي بين الأمهات المتعلمات وغير المتعلمات.

وترى الباحثة أن الأم التي فقدت ابنها تستطيع أن تفكر بطريقة إيجابية بغض النظر عن عمرها كما أنها تتعلم كيف تفكر بطريقة إيجابية، وقد تعزو الباحثة ذلك لأسلوب حياة الأم ودور التنشئة الاجتماعية؛ لقد أشار سليجمان (Seligman, 2006)، أنه من خلال تنشئتنا الاجتماعية واكتسابنا العديد من الخبرات نتعلم كيف ننظر إلى الحياة وأن نسلك سلوكيات بطرائق كثيرة ومختلفة ومناحي عديدة، لذلك فإن معظم سلوكياتنا واستجاباتنا العاطفية متعلمة، وأيضاً إن طريقة تفكيرنا متعلمة، والإنسان مهما كان عمره يسعى إلى أن تكون حياته سعيدة مليئة بالرفاهية.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: " هل يختلف مستوى مشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن باختلاف (عمر الأم، المؤهل العلمي لها)؟"

أشارت نتائج هذا السؤال إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين الأوساط الحسابية لمستوى مشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن تعزى لمتغيري (العمر، والمؤهل العلمي).

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن هذه المشاعر ليس متعلقة أو محصورة بعمر أو مؤهل علمي هي مشاعر موجودة عند كل الأفراد بمختلف ظروفهم ومكانهم، وإن مشاعر فقدان ليست مرتبطة بعمر معين فالأم التي فقدت ابنها سواء كان عمرها (30) عاماً أو (40) عاماً، هي أم مرت بخبرة فقد الابن وهذا يؤدي إلى الشعور بمشاعر الحزن والألم والإحساس بالفقد بغض النظر عن العمر فهي تتألم في جميع الأعمار وتحزن كذلك.

كما أن الاستجابة للصددمات المختلفة قد تكون شديدة لدرجة أنها تؤثر على جميع الأعمار بنفس المستوى، وذلك بسبب نوعية الفقد، وعامل المفاجأة التي تتعرض لها الأمهات اللواتي فقدن أحد أبنائهن، فإن مواجهة الكوارث بالنسبة للأمهات، بغض النظر عن أعمارهن، قد تكون بمستوى واحد وخصوصاً عند فقدان أحد الأبناء.

كما تفسر الباحثة الحصول على هذه النتيجة، بأن مشاعر الحزن والألم لدى الأم التي فقدت أحد أبنائها، قد تصيب جميع الأعمار وبنفس المستوى. وأن تجربة الفقد أعمق من أن يكون لفارق العمر دوراً بارزاً فيها، فقد تكون ردة الفعل لدى جميع الأمهات اللواتي فقدن أحد أبنائهن واحدة، بينما قد تعزى الاختلافات في مشاعر فقدان لديهن، إلى الخلفية الثقافية، والاجتماعية، والدينية للأم.

كما أن الأم هي أكثر حزناً وألماً من باقي أفراد الأسرة، وهن أقل صبراً على فقدان أحد الأبناء وأكثر تأثراً بغض النظر عن متغير العمر، وبالتالي فإن الأم أكثر أفراد الأسرة تأثراً بفقدان أحد الأبناء بغض النظر عن عمرها، وقد يكون حزنها أكبر عمقاً، ومن المحتمل ان توزع حزنها على جميع مراحل حياتها.

أما فيما يتعلق بمتغير المؤهل العلمي فلم تظهر فروق في مشاعر فقدان تعزى لهذا المتغير وتبرر الباحثة ذلك بأن الأم التي فقدت ابنها تشعر بمعاناة وحزن وألم نتيجةً لذلك الفقد وهو أمر لا يتأثر بالمؤهل العلمي فمن تحمل رسالة الدكتوراه أو الماجستير أو بكالوريوس أو أقل من ذلك وفقدت ابنها هي أم بداخلها مشاعر الأمومة بغض النظر عن مؤهلها العلمي ويحق لها أن تعبر عن مشاعرها وهو أمر طبيعي.

التوصيات:

وفي ضوء تلك النتائج توصي الباحثة بإجراء المزيد من الدراسات النوعية والتجريبية على الأمهات اللواتي توفي أبنائهن.

- اهتمام مؤسسات المجتمع المدني، التي تعنى بشؤون المرأة، الاستفادة من نتائج هذه الدراسة والاهتمام بالفئة المستهدفة فيها، وذلك من خلال عمل مبادرات وأنشطة تعزز مفهوم التفكير الإيجابي لخفض مشاعر فقدان عند الأمهات وفئات اجتماعية أخرى.

- عمل ندوات ونشرات تثقيفية حول موضوع الدراسة الحالية لتعميم نتائج هذه الدراسة.

- إجراء برامج إرشادية لهذه الفئة لمساعدتهم على التغلب على معاناتهم

المراجع العربية

- القرآن الكريم.
- إبراهيم، أماني (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، بجامعة قناة السويس. المجلد 10، العدد (4) ص 141-53.
- إبراهيم، عبد الستار (2011). عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي (ط2). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ابن منظور، جمال الدين (1993). لسان العرب، بيروت: دار الكتاب العلمية.

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2006). علم النفس الإيجابي: من كلاسيكيات علم النفس الإيجابي. مصر: جامعة الإسكندرية.
- الأمير، علي (2002). *فسيولوجية النفس*، (ط2). بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
- البخاري، لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل (256هـ). *صحيح البخاري*، تحقيق: محب الدين الخطيب، الطبعة الأولى، (1414هـ)، القاهرة: المكتبة السلفية.
- بدران، شبل ومحفوظ، أحمد (1994). *في أصول التربية*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعة.
- البدرأوي، نعمة (2003). *تفكير الأطفال: الأسباب والمؤثرات*. جدة: المملكة العربية السعودية: مؤسسة العربيات الدولية.
- بنات، سهيلة (2015). *الإرشاد الجمعي*. عمان-الأردن: دار العامرية للنشر والتوزيع.
- بيرلي، ريتشارد. (2003) كيف تكون إيجابياً. سوريا، دمشق: دار الكتاب العربي.
- بيفر، فيرا (2003). *التفكير الإيجابي*. (ط1). المملكة العربية السعودية، الرياض: مكتبة جرير للنشر.
- بيل، نورمانفدست (2001). *قوة التفكير الإيجابي*. ترجمة اسكند، يوسف، (ط2). القاهرة: دار الثقافة.
- تريسي، برايان (1992). *علم نفس النجاح*. (ط1). الرياض: مكتبة جرير.
- تريسي، برايان (2007). *غير افكارك غير حياتك*. المملكة العربية السعودية الرياض: مكتبة جرير.
- توفيق، أحمد (2005). *أيقظ قوة عقلك الخارقة*. كيف تتحكم في طاقاتك الخفية الذهنية والجسمية والروحية، (ط1). عمان، الأردن: الأهلية للنشر والتوزيع.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (1996). *التفكير، الاسس النظرية والاستراتيجيات*، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- حجازي، مصطفى (2012). *إطلاق طاقة الحياة قراءة في علم النفس الإيجابي*. بيروت: التنوير.
- خويطر، وفاء (2010). *الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.
- دلبليو، سكوت. (2003) *قوة التفكير الإيجابي في الأعمال*. ترجمة ناوروز أسعد، المملكة العربية السعودية- الرياض: مكتبة العبيكان.
- دفلد، سوها (2014). *التفكير الإيجابي الرائع*. (ط1). المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- دياب، محمد (2014). *علم النفس الإيجابي*. الرياض، السعودية: دار الزهراء للطبع والنشر.
- الرقيب، سعيد (2008). *أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية*. الدولي عن المجتمع "تحديات وأفاق" في الجامعة الإسلامية - بماليزيا.
- رمضان، منال (2016). *استراتيجيات التعلم النشط (التعلم النشط- ضبط الذات- التفكير الإيجابي- الإبداع والشعور الإبداعي)*. (ط1). المملكة الأردنية الهاشمية، عمان: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- الزويني، ابتسام، وحמיד، رائدة، والتميمي، عبدالرضا (2016). *علم النفس الإيجابي*. (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- سالم، أماني سعيدة سيد إبراهيم (2006). *فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لد الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي*. *مجلة كلية التربية الإسماعيلية*، (4)، 105-169.
- سليمان، سناء (2011). *التفكير (أساسياته وأنواعه.. تعليمه وتنمية مهاراته)*. (ط1). القاهرة: عالم الكتاب.
- سيلجمان، مارتن (2005). *السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً*. ترجمة الأعسر، صفاء واخرون، القاهرة: دار العين.

- شوكت، عواطف وإبراهيم، أسماء (2015). فاعلية برنامج إرشادي في التفكير الإيجابي وأثره على الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (القابلين للتعلم). *مجلة البحث العلمي في الآداب (كلية البنات في جامعة عين شمس)*، المجلد 16، (4)، ص ص 596-569.
- الصغير، محمد عبدالله (2013). *أنواع الحزن ودروب السعادة*. (ط2). السعودية: دار طيبة للطباعة والنشر.
- الضعيف، خالد حسن (2002). *الإيجابية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات والآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر.
- الطيطي، محمد حمد (2003). *العمليات العقلية للتفكير الإيجابي مهارات وتطبيقات*، ط1، اربد: دار النظم التربوية الحديثة.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1987). *قلق الموت*. الكويت: عالم المعرفة.
- عبد المرید، قاسم (2009). *أبعاد التفكير الإيجابي في مصر- دراسة عاملية*، *مجلة دراسات نفسية*، مصر، 19(4)، 739-738.
- عبدالحق، أحمد سمير (2008). *التفكير الإيجابي طريق النجاح والنهضة*. الإسكندرية: دار البراءة.
- العبودي، طارق، وصالح، علي (2018). *علم النفس الإيجابي*. (ط1). عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- عطالله، روند (2018). *فعالية برنامج إرشادي لخفض الأذى النفسي لأمهات فقدن أبناءهن*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية- غزة، فلسطين.
- علي، فهيم (2012). *التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين*، المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 754-673.
- عودة، أحمد (2011). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*، اربد: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- غانم، زياد بركات (2005). *التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، دراسات عربية في علم النفس*، 4 (3) 85-138.
- فتحي، محمد (2002). *دعوة للإيجابية مع النفس والآخرين*، القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- الفقي، إبراهيم (2004). *قوة التحكم في الذات*، الطبعة الثانية، جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- الفقي، إبراهيم (2007). *المفاتيح العشرة للنجاح*، الطبعة الثانية، جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- الفقي، إبراهيم (2009). *قوة التفكير*، ط1، دمشق، سورية: دار التوفيق.
- القريشي، علي تركي نافل (2012). *التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة*. *مجلة القادسية للعلوم الإنسانية - العراق*، المجلد 15، العدد (2)، ص ص 292-249.
- كينان، كيت (2005). *تنظيم وتفعيل الذات*، الطبعة الأولى، بيروت: الدار العربية للعلوم.
- مصطفى، وفاء محمد (2003). *حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي*. (ط1). لبنان، بيروت: دار ابن حزم.
- مناع، نتيحة (2015). *بناء برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى الأمهات البدليات في دور الرعاية الإيوائية أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن*.
- منصور، رشدي فام (2000). *علم النفس العلاجي والوقائي - رحيق السنين*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- هادفيلد، سو (2017). *التفكير الإيجابي الرائع، غير نظرتك للحياة وواجه المستقبل بثقة وتفاؤل*. (ط1). المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

- همفريز، توني (2003). *قدرة التفكير السلبي*. ترجمة صبري، فاطمة، (ط1). الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.
- وتد، صلاح الدين ومصطفى، روان (2014). ارتباط حدة ردود الفعل لدى أهالي الفاقدين لأبنائهم من الضفة الغربية والقدس جراء الموت المفاجئ بالنوع الاجتماعي للوالدين وجيل الفقيه. *جامعة القدس*، المجلد 18، العدد (1)، ص ص 184 - 151.
- يحيى بن شرف النووي (1987). *شرح صحيح مسلم*، ت (676هـ). (ط1). بيروت: دار الكتاب العربي.

المراجع الأجنبية:

- Asukai, N., Tsuruta, N., & Saito, A., (2011). Pilot study on traumatic grief treatment program for Japanese women bereaved by violent death. *Journal of Trauma Stress*. 24(4), PP. 470- 473.
- Blat, S., J., (1994). *Therapeutic*. New York: Plenum Press.
- Bostow, T. R. & Senqi, h. & Lipman, D. A. & Bell, S. K. & Klein, S. (1992). Positive Thinking Reduces Heart Rate and Fear Responses to Speech- Phobic Imagery. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1067- 1073.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Michigan State University. New York, NY: Basic Books.
- Calderwood, K.A. (2011). Adapting the transtheoretical model of change to the bereavement process. *Social Work*. 56 (2) 107- 118.
- Catherine H., Rogers, J., Floyd, M., Greenberg, J., & Hong, J., (2010). Long- Term Effects of the Death of a Child on Parents' Adjustment in Midlife. *Journal of Family Psychology*, 22(2): 203-211. doi: 10.1037/0893- 3200.22.2.203.
- Daniel, K. Hall- Flavin, (2014). Positive thinking: Stop negative self- talk to reduce stress, Mayo Foundation for Medical Education and Research.
- Diener, E. (2000). Subjectiv well- being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55, 34- 43.
- Gillies, J., & Neimeyer, R., A. (2006). Loss, Grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement: *Journal of Constructivist Psychology*. Vol. (19), pp. 31- 65.
- Juhn, M, Seligman, M, Peterson, C. Alex, M, Joseph, S, C. & Park, N. (2007). Character strengths in United Kingdom: The VIA inventory of streangths. *Personality and Individual Differences* 43, 341- 351.
- Kaplan, H. & Sadock, B. (1995). *Comprehnsvie text book of psychiatry*, VI. (vol.1). 6th ed. USA: Williams & Wilkins.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798- 807.
- Kubler- Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- <https://www.lifeline.org.au>

- McMahon, & Gladena. (2000). Coping with life's traumas, London: published by New leaf.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M., (2004). Strengths of Character and Well-Being. Journal of Social and Clinical Psychology, 23(5), PP. 603- 619.
- Peale, Norman Vincent. (1995). The Power of positive Thinking, New York: Franklin Lakes.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist. In press.
- Rice, F. (2000). Human Development: A life- span approach. Macmillan Publishing Company, New York.
- Seligman, M. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage.
- Seligman, M., (1991). Learned optimism the skill to counter life obstacles, large and small. New York, Random House.
- Watkin, C., E., (1992). Psychotherapy supervision and the separation- individuation process: Autonomy versus dependency issues. The Clinical Supervisor, 10 (1), PP. 111- 121