The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master of Community Mental Health

الجامعـــــــة الإســـلاميـــة–غزة
شئون البحث العلمي والدراسات العليا
كليـــــــــــة التربيـــــــــــة
ماجستير الصحة النفسية المجتمعية

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة

Quality of Life and its Relationship to Self-Esteem and Life Skills among the Wives of the Martyrs in the Gaza Strip

إِعدَادُ البَاحِثَة

رجاء محمد عبد الهادي أبو شمالة

إِشرَافُ

الأستاذة الدُكتُورة:

سناء إبراهيم أبو دقة

قُدمَ هَذا البحثُ اِستِكمَالاً لِمُتَطلباتِ الحُصولِ عَلى دَرَجَةِ الْمَاجِستِيرِ فِي الصحة النفسية المجتمعية بِكُليةِ التربية فِي الْجَامِعَةِ الإِسلامِيةِ بِغَزة

رجب/1437هـ – مايو/2016م

إقـــــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة

Quality of Life and its Relationship to Self-Esteem and Life Skills among the Wives of the Martyrs in the Gaza Strip

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	**رجاء محمد عبد الهادي أبو شمالة**	اسم الطالب:
Signature:		التوقيع:
Date:	2016/5/16	التاريخ:

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم Ref ج س غ/35/
التاريخ Date 2016/05/07

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **رجاء محمد عبدالهادي أبوشمالة** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية** وموضوعها:

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم السبت 30 رجب 1437هـ، الموافق2016/05/07م الساعة العاشرة صباحاً بمبنى اللحيدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة	مشرفاً و رئيساً	.....
د. أسامة عطية المزيني	مناقشاً داخلياً	.....
د. أسامة سعيد حمدونة	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في **كلية *التربية*/قسم الصحة النفسية المجتمعية.**

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

ملخص الرسالة باللغة العربية

هدف الدراسة: التعرف إلى درجة كل من جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية، دراسة العلاقة التنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة، دراسة الفروق لجودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية تبعاً للمتغيرات الآتية: (العمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

أداة الدراسة: مقياس جودة الحياة "إعداد الباحثة"، مقياس "تقدير الذات" إعداد أماني سمور، مقياس "المهارات الحياتية" إعداد الباحثة، "المقابلة الفردية" إعداد الباحثة.

عينة الدراسة: زوجات شهداء حرب 2014 حيث بلغ عددهن (1039) زوجة شهيد، بلغت عينة الدراسة الفعلية (211) زوجة شهيد من جميع قطاع غزة، وقد تم سحبها بطريقة العينة الطبقية العشوائية.

منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

أهم نتائج الدراسة:

- متوسط درجة جودة الحياة، تقدير الذات، المهارات الحياتية مرتفعة.
- زيادة الدرجة الكلية لجودة الحياة يؤدى لارتفاع المهارات الحياتية وتقدير الذات والعكس صحيح.
- وجود فروق جوهرية في الدرجة الكلية لجودة الحياة، تقدير الذات، المهارات الحياتية تُعزى (لمكان السكن لصالح منطقة الوسطى، المستوى التعليمي لصالح من لديهن شهادة دبلوم فما فوق، مستوى الدخل الشهري لصالح المرتفع)، تقدير الذات، المهارات الحياتية تُعزى (لنمط السكن لصالح المستقلة، عدد الأبناء لصالح من لديها ثلاث أبناء فأكثر)، جودة الحياة تُعزى (لعدد سنوات الزواج لصالح عشر سنوات فأقل، عدد الأبناء لصالح ثلاث – خمس أبناء)، تقدير الذات تُعزى (للعمر لصالح ثلاثين سنة فاقل)، المهارات الحياتية تُعزى (للعمر لصالح ثلاثين سنة فأكثر، عدد سنوات الزواج لصالح سنة–خمس سنوات).
- وجود فروق جوهرية في أبعاد جودة الحياة، تقدير الذات، المهارات الحياتية تُعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية.

أهم توصيات الدراسة: صياغة خطط واستراتيجيات لتطوير هذه الشريحة وتمكينها.

كلمات مفتاحية: جودة الحياة – تقدير الذات – المهارات الحياتية – زوجات الشهداء.

ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية

Abstract

Objectives of the Study:

The study aimed at determining the level of Quality of Life, Self-esteem and life skills; evaluating the self-esteem and life skills prediction through life quality; evaluating the differences of quality of life, self-esteem and life skills based on the following variables (age, location, life style, educational level, number of marriage years, number of children, monthly income) for the martyrs' wives in Gaza Strip.

The Study Tools: The researcher developed three scales for the study: Quality of Life scale, Life skills scale and the Individual Interview.

They Target and Sample: The study targeted the wives of the 2014 War's martyrs (1039), and the actual sample was (211) wives from Gaza Strip, the sample chosen is a stratified random sample.

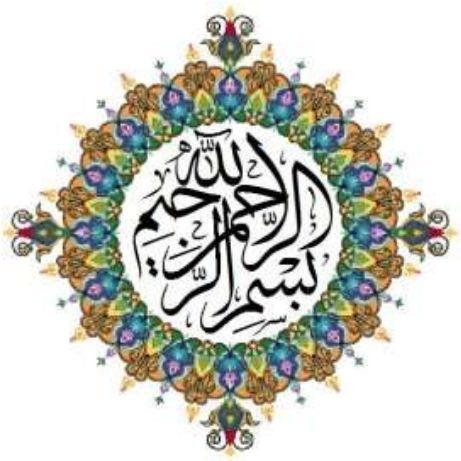
The Study Methodology: The researcher used the descriptive analytical approach.

The Main Results of the Study:

- The results showed a high level of Quality of Life, Self-esteem and Life skills average.
- Increasing the quality of life level leads to an increase in the levels of life skills and self-esteem and vice versa.
- There are statistically significant differences in the complete level of Quality of Life, Self-esteem and Life Skills due to (location in favor of the middle area; due to the educational level in favor of those who have a diploma or a higher degree; due to monthly income in favor of those who have a high one), self-esteem and life skills due to the (life style in favor of those who have an independent one; the number of kids in favor of those who have three kids or more), Quality of Life due to(number of marriage years in favor of ten years or less; due to the number of children in favor of three to five children), Self-esteem due to (age in favor of those who are 30 years or less), Life skills due to (the age in favor of 30 years or older and number of marriage years in favor of 1-5 years).
- There are significant differences in the dimensions of Quality of Life, Self-esteem and Life skills due to the demographic variables.

Recommendations: The researcher recommends designing plans and strategies to develop and empower those women.

Key words: Quality of Life- Self Esteem- Life Skills- Martyrs' wives



قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ٢١٦ ﴾

[البقرة : 216]

اْلإِهدَاْءُ

أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

إلى روح والدي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

إلى أرواح الشهداء الأكرم منا جميعاً.

إلى زوجات الشهداء تلك الزهور التي لا تذبل.

إلى والدتي الغالية أمدها الله بالصحة والعافية.

إلى إخواني وأخواتي وفقهم الله لما يحب ويرضى.

إلى أبناء وبنات إخواني وأخواتي تلك البسمات المضيئة.

إلى حاضنة العلم والعلماء جامعتي الجامعة الإسلامية.

إلى زملائي وزميلاتي في الدراسة.

إلى كل من وقف بجانبي مشاركاً وموجهاً وناصحاً.

أهدي لكم جميعاً ثمرة جهدي

شكرٌ وتقديرٌ

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم والصلاة والسلام على الرسول الأكرم سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين وبعد .....

انطلاقاً من هدى رسول الله "صلى الله عليه وسلم": " **من لا يشكر الناس لا يشكر الله** "

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى والدتي الغالية التي لم تترك جهداً في توفير الجو المناسب حتى كان هذا العمل، واعترافاً لكل ذي فضل بفضله أتقدم بشكري لبيت العلم الدافئ ومنارة العلم والعلماء للجامعة الإسلامية التي أتاحت لنا فرصة البحث العلمي، كما يشرفني أن أحمد ربي الذي يسر لي الأستاذة الدكتورة/ سناء أبو دقة حفظها الله ورعاها وبارك في عملها، فلها كل الشكر والتقدير على ما بذلته معي من وقت وجهد وعلى صبرها على، كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور/ أسامة المزيني والدكتور/ أسامة حمدونة ، لقبولهما مناقشة الرسالة كما وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من أعانني على إتمام هذه الرسالة، وقدم لي النصح والإرشاد لإتمام هذه الرسالة .

وكذلك الشكر موصول لمؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى لما قدمته لي من تسهيلات بأخذ الإحصائيات الصحيحة لعدد زوجات الشهداء، وجمعية الصلاح الخيرية لما قدموه من عون في تطبيق الاستبانة، إلى زوجات الشهداء لتعاونهم معي في تعبئة الاستبانات، كما وأتقدم بالشكر والتقدير أيضاً إلى أعضاء هيئة التدريس في قسم الصحة النفسية المجتمعية بالجامعة الإسلامية، وأتقدم بالشكر والامتنان للأساتذة الذين قاموا بتحكيم أداة الدراسة، والذي كان لهم دورٌ كبيرٌ في إخراجها بالشكل الجيد.

كما أتقدم بالشكر لجميع زميلاتي وزملائي بكلية الدراسات العليا، وكذلك أشكر صديقاتي جميعهن على ما بذلنه لي في فترة الدراسة، وأخيراً لا يسعني أن أسجل عظيم شكري وامتناني لأفراد أسرتي على تشجيعهم ومساعدتهم لي، فإلى هؤلاء جميعاً ولمن نسيتهم سهواً أتوجه بالشكر والتقدير وجزاهم الله عني خير الجزاء.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

رجاء محمد أبو شمالة

فهرس المحتويات

ملخص الرسالة باللغة العربية.....أ
ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية.....ت
ألإهدَاْءُ ..... ج
شكرٌ وتقديرٌ..... ح
فهرس المحتويات..... خ
فهرس الجداول.....ز
فهرس الملاحق..... ط

الفصل الأول مدخل إلى الدراسة.....1
1.1 المقدمة 2
1.2 مشكلة الدراسة وتساؤلاتها: 5
1.3 أهداف الدراسة: 6
1.4 أهمية الدراسة: 6
1.5 تعريفات الدراسة الإجرائية:.....7
1.6 حدود الدراسة:.....8

الفصل الثاني الإطـار النظري.....9
2.1 المبحث الأول: جودة الحياة.....10
2.1.1 تمهيد:.....10
2.1.2 الصعوبات التي تواجه تعريف جودة الحياة: 11
2.1.3 تعريف جودة الحياة: 12
2.1.4 تعريف جودة الحياة لغة: 12
2.1.5 جودة الحياة اصطلاحاً: 13
2.1.6 خصائص جوهر الإنسان:.....17
2.1.7 محددات الوصول لجودة الحياة: 18
2.1.8 مبادئ جودة الحياة:.....20
2.1.9 الجودة كمفهوم في الإسلام: 21
2.1.10 الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف جودة الحياة:.....22

2.1.11 أبعاد جودة الحياة: 23
2.1.12 مؤشرات جودة الحياة: 26
2.1.13 قياس جودة الحياة: 27
2.1.14 فوائد عمل مقياس لجودة الحياة: 28
2.1.15 أدوات لقياس جودة الحياة: 29
2.2 المبحث الثاني: تقدير الذات 31
2.2.1 تمهيد: 31
2.2.2 تعريف مفهوم الذات: 32
2.2.3 كيف يقاس مفهوم الذات: 35
2.2.4 تقدير الذات Self Esteem 36
2.2.5 نشأة مفهوم تقدير الذات: 36
2.2.6 تعريف تقدير الذات 37
2.2.7 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات: 41
2.2.8 الفرق بين فاعلية الذات وتقدير الذات : 43
2.2.9 الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات: 44
2.2.10 أقسام تقدير الذات ومستوياته: 45
2.2.11 أهمية تقدير الذات: 46
2.2.12 السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم: 47
2.2.13 السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم 47
2.2.14 العوامل المؤثرة في تقدير الذات: 47
2.2.15 أزمات المجتمع وتقدير الذات: 49
2.2.16 النظريات المفسرة لتقدير الذات: 49
2.3 المبحث الثالث: المهارات الحياتية 54
2.3.1 تمهيد: 54
2.3.2 تعريف المهارة: 55
2.3.3 تعريف المهارات الحياتية: 55
2.3.4 مكونات المهارات الحياتية: 58
2.3.5 خصائص المهارات الحياتية: 58

2.3.6 أهمية المهارات الحياتية: 60
2.3.7 الأمور التي يجب مراعاتها لتعلم المهارات الحياتية من خلال التنشئة الاجتماعية والتعليم: 62
2.3.8 جوانب تعلم المهارات الحياتية:..... 63
2.3.9 تصنيف المهارات الحياتية:..... 63
2.3.10 المهارات الحياتية من منظور إسلامي:..... 65

الفصل الثالث الدراسات السابقة..... 70
3.1 الدراسات السابقة: 71
3.2 التعقيب على الدراسات السابقة:..... 82
3.3 فرضيات الدراسة: 86

الفصل الرابع الطريقة والإجراءات..... 87
4.1 منهج الدراسة:..... 88
4.2 مصادر الدراسة: 88
4.3 مجتمع الدراسة: 89
4.4 الاعتبارات الأخلاقية:..... 91
4.5 أدوات الدراسة:..... 92
4.6 الأساليب الإحصائية:..... 110
4.7 إجراءات الدراسة:..... 111
4.8 أهم الصعوبات التي واجهت الباحثة:..... 111

الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة وتفسيرها..... 112
5.1 مقدمة:..... 113
5.2 تساؤلات الدراسة:..... 114
5.2.1 التساؤل الأول..... 114
5.2.2 التساؤل الثاني 117
5.2.3التساؤل الثالث 119
5.3 فرضيات الدراسة: 121
5.3.1 الفرضية التنبؤية: 121

5.3.2 فرضيات جودة الحياة: 124
5.3.3 فرضيات تقدير الذات: 147
5.3.4 فرضيات المهارات الحياتية: 163
5.4 النتائج: 183
5.5 تعقيب عام على نتائج الدراسة: 186
5.6 توصيات الدراسة: 187
5.7 مقترحات الدراسة: 188
المصادر والمراجع..... 189
الملاحق 202

فهرس الجداول

جدول (4.1): يوضح الخصائص الديموغرافية والسكانية والصحية لأفراد العينة (ن=211) 90

جدول (4.2): يوضح نتائج التحليل العاملي للعوامل من الدرجة الأولى لمقياس جودة الحياة قبل التدوير وبعد التدوير (ن=211)..... 95

جدول (4.3): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس 96

جدول (4.4): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (جودة الحياة) وأبعاده (ن=40) 98

جدول (4.5): يوضح نتائج التحليل العاملي للعوامل من الدرجة الأولى لمقياس تقدير الذات قبل التدوير وبعد التدوير (ن=211)..... 101

جدول (4.6): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس .. 101

جدول (4.7): يوضح معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حده (ن=40) 102

جدول (4.8): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (تقدير الذات) وأبعاده (ن=40) 103

جدول (4.9): يوضح نتائج التحليل العاملي للعوامل من الدرجة الأولى لمقياس المهارات الحياتية قبل التدوير وبعد التدوير (ن=211)..... 106

جدول (4.10): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس 107

جدول (4.11): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (المهارات الحياتية) وأبعاده (ن=40)..... 109

جدول (5.1): يوضح نتائج اختبار كلمرجوف سمرنوف لاختبار التوزيع الطبيعي 113

جدول (5.2): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس جودة الحياة وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (ن= 211) 114

جدول (5.3): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (ن= 211) 117

جدول (5.4): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس المهارات الحياتية وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (ن= 211) . 119

جدول (5.5): ملخص نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة التراجعية لجودة الحياة وأبعادها (المتغيرات المستقلة) على تقدير الذات والمهارات الحياتية (المتغيرات التابعة) على لزوجات الشهداء في قطاع غزة..... 121

جدول (5.6): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية. 124

جدول (5.7): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين بعد الجانب المادي والاقتصادي بالنسبة للفئات العمرية..... 126

جدول (5.8): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن. 127

جدول (5.9): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وابعادها بالنسبة لمكان السكن لزوجات الشهداء في قطاع غزة..... 129

جدول (5.10): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن 131

جدول (5.11): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في البعد الصحي والنفسي بالنسبة لنمط السكن..... 132

جدول (5.12): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي 133

جدول (5.13): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وأبعادها بالنسبة للمستوى التعليمي. 135

جدول (5.14): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج..... 137

جدول (5.15): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وابعادها بالنسبة لسنوات الزواج..... 139

جدول (5.16): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء..... 141

جدول (5.17): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وأبعادها بالنسبة لعدد الأبناء..... 143

جدول (5.18): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري..... 145

جدول (5.19): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية..... 147

جدول (5.20): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات بالنسبة للفئات العمرية 149

جدول (5.21): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن 150

جدول (5.22): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات وأبعاده بالنسبة لمكان السكن..... 151

جدول (5.23): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن. 153

جدول (5.24): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات وأبعاده بالنسبة لنمط السكن..... 154

جدول (5.25): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي. 156

جدول (5.26): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات وأبعاده بالنسبة للمستوى التعليمي..... 157

جدول (5.27): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج..... 159

جدول (5.28): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء..... 160

جدول (5.29): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التقدير الذات وابعاده بالنسبة لعدد الأبناء..... 161

جدول (5.30): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري..... 162

جدول (5.31): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية. 164

جدول (5.32): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بالنسبة للفئات العمرية..... 165

جدول (5.33): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن. 166

جدول (5.34): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وأبعادها بالنسبة لمكان السكن. 168

جدول (5.35): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن 170

جدول (5.35): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وأبعاده بالنسبة لنمط السكن..... 172

جدول (5.36): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي. 173

جدول (5.37): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وابعادها بالنسبة للمستوى التعليمي 175

جدول (5.38): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج 176

جدول (5.39): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وابعادها بالنسبة لسنوات الزواج..... 177

جدول (5.40): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء..... 178

جدول (5.41): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وأبعادها بالنسبة لعدد الأبناء..... 180

جدول (5.42): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري..... 181

فهرس الملاحق

ملحق رقم (1): إحصائية خاصة بعدد زوجات الشهداء في محافظات غزة..... 203

ملحق رقم (2): قائمة المحكمين..... 205

ملحق رقم (3): الاستبانة في صورتها الأولية 206

ملحق رقم (4): الاستبانة في صورتها النهائية..... 214

ملحق رقم (5): نتائج التحليل العاملي لفقرات أبعاد جودة الحياة..... 221

ملحق رقم (6): معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حدة لمقياس جودة الحياة (ن=40)..... 225

ملحق رقم (7): نتائج التحليل العاملي لفقرات أبعاد تقدير الذات..... 227

ملحق رقم (8): نتائج التحليل العاملي لفقرات أبعاد المهارات الحياتية..... 229

ملحق رقم (9): معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حدة لمقياس المهارات الحياتية (ن=40) 233

ملحق رقم (10): تسهيل مهمة الباحثة لمؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى..... 234

ملحق رقم (11): تسهيل مهمة الباحثة لجمعية الصلاح الإسلامية 235

ملحق رقم (12): أسئلة المقابلات الشخصية..... 236

ملحق رقم (13): المقابلات الشخصية..... 237

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

الفصل الأول
مدخل إلى الدراسة

1.1 المقدمة

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، يعيش في جماعة يتفاعل معها لُغوياً وانفعالياً واجتماعياً ويتم هذا التفاعل وفق قواعد ومبادئ وعادات، وتقاليد يفرضها عليه المجتمع الذي يعيش فيه، والذي يتميز بالتغير السريع والنمو المطرد والتشابك والانفتاح والتفاعل مع مجتمعات أخرى، ونتيجة التغير السريع للمجتمع أصبح من الضروري إعداد الفرد ليصبح له القدرة على مواكبة هذا التغير ليكون فرداً له القدرة على التعامل مع متطلبات هذا العصر، وله القدرة على التكيف ومسايرة المواقف المختلفة التي يفرضها عليه المجتمع، فرداً له القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، فرداً له القدرة على التفكير العلمي السليم وحل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة.

لقد اهتم علم النفس بكافة الجوانب الإنسانية ،سواء كانت إيجابية أو سلبية ،رغم أن علم النفس الإيجابي ظهر مؤخراً لمفاهيم الصحة النفسية، إلا أنه حظى باهتمام العلماء والمختصون كونه أحد العوامل والعلوم الهادفة لتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد ، ويعتبر مصطلح جودة الحياة من أكثر الموضوعات أهمية في مجالات علم النفس الإيجابي (أبويونس، 2013م، ص64)، حيث تعتبر جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من فرد لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقاً للمعايير التي يعتمدها الفرد؛ لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة: كالقدرة على التفكير واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الحضارية والثقافية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق لهم السعادة الحالية وتوقعهم المتفائل بالمستقبل (نعيسة، 2012م، ص146).

حيث اختلفت وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص، أي كما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط به، وكذلك الإمكانات المادية والمعنوية، لذلك يمكن أن نعتبره مفهوماً نسبياً يختلف من إنسان لآخر (الهنداوي، 2011م، ص 28).

ومن نعم الله–عزوجل–على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته وقوتها، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان لنفسه وعدم معرفته بقدراته، يجعله يُقيم

ذاته تقييماً خطأً، فإما أن يعطيها أكثر مما يستحق فيثقل كاهلها، وإما يزدرى ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه، فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين (شعبان، 2010م، ص30).

حيث تعتبر حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لابدَ أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير، وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي، وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له، وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذات ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا.

وعند الحديث عن المهارات الحياتية فإنه يعتبر مفهوماً جديداً في عالم البحث والتربية – في حدود اطلاع الباحثة – ونتيجةً لذلك فقد اتجهت البحوث والدراسات حديثاً لتحديد أهم المهارات الحياتية اللازمة لإعداد الفرد لحياة اليوم والغد، وانبثق عن ذلك تحديد العديد من المهارات الحياتية، وبالرغم مما تؤدى المهارات الذاتية من دور مؤثر في حياتنا وفى تجاوز مشكلاتنا بسهولة إلا أن هذه المهارات لم تنل قدراً كافياً من الدراسة والاهتمام من قبل إلا حديثاً. (فرج، 2001م، ص43)، حيث أن المهارات الحياتية تساعد الفرد على إدارة حياته وعلى التكيف مع ذاته، وعلى التعايش مع المتغيرات الحادثة مع متطلبات الحياة، كما تجعله قادراً على تحمل المسئولية الاجتماعية، وحل المشكلات التي تواجهه ومقابلة التحديات التي يفرضها العصر الذى يحياه، وتحقق ثقته بنفسه وتساعده على التصرف بفعالية في المواقف المختلفة وعلى التفاعل الاجتماعي باستخدام أساليب الاتصال الفعال مع الآخرين، والتفاعل الإيجابي مع الحياة بصفة عامة، فمهارات الحياة هي قدرات أداء السلوك التكيفي والتوافقي والسلوك الإيجابي وهذه القدرات تساعد الفرد على التعامل بفعالية مع مطالب الحياة اليومية في الظروف البيئية المتغيرة (بخيت، 2011م، ص 17)، وقد تم تعريف المهارة هي قدرة الفرد على أداء أنواع من

المهام العلمية بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة ودقة واتقان مع اقتصاد الوقت والجهد (الأغا، 2001م، ص 13).

وعند النظر إلى حياة الإنسان نجدها... طالت أم قصرت ... تتلخص في كلمات ثلاث: الماضي ... الحاضر .... المستقبل وما هذه الأدوار إلا حلقات متماسكة الأطراف في سلسلة الحياة. فالإنسان بالضرورة يبنى حاضره على أنقاض ماضيه وينظر إلى مستقبله في ضوء حاضره، وهو في كل هذا مقيد بطبيعته الموروثة وتجاربه المكتسبة ومقدار جهده أو نصيبه من الثقافة والعلم وبيئته التي يخالطها وبيئته التى نشأ فيها، وفوق ذلك كله مزاجه ونفسيته اللذين هما نتيجة مباشرة لتفاعل كل هذه العوامل(خويطر، 2010م، ص12).

إن الشعب الفلسطيني بجميع فئاته وأعماره، وخصوصاً من وقع عليه الدمار الأكبر وهم شريحة أسر الشهداء والذين يعيشون واقعاً مريراً، فالزوجات اللواتي فقدن أزواجهن على أرض فلسطين وطبيعة المرأة بتكوينها البيولوجي عند فقدانها لمعيلها تشعر بالمرارة والأسى، وبأنها فقدت كل ما تملك وبخاصةٍ أن يكون لديها أطفالٌ، وهذا الشعور نابع من خوف المرأة من المستقبل المجهول الذي ينتظرها وينتظر أفراد أسرتها(علوان، 2007م، ص479)، ذلك أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والأولاد، وهو المسئول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكل ومشرب ومسكن (الخضري، 2005م، ص84).

ونظراً لأهمية هذه الفئة في المجتمع وتضامناً مع كفاحها وتضحياتها فإن أفراد المجتمع ومؤسساته الرسمية وغير الرسمية لم تدخر جهداً من أجل مساعدة عائلات الشهداء سواء كانت هذه المساعدات مالية أم عينية أم ترفيهية، ورغم هذه الجهود التي تقدمها المؤسسات المجتمعية الأهلية أو الحكومية والأفراد إلا أنها ما زالت ضئيلة لا تلبى احتياجات هذه الفئة خاصة النواحي النفسية.

حيث غزت الأحزان رفيقة كل بيت في قطاع غزة، فما من بيت إلّا وبه شهيد، جريح، أسير مخلفاً ورائه العديد من الأسر التي تصبح المرأة هي الشخص المسئول، فتجد نفسها بلحظة تغيرت كل أدوارها مما يؤثر ذلك على سلوكها وشخصيتها حيث تقديرها لذاتها، وجودة حياتها الذي له تأثير في أداء مهاراتها الحياتية، حيث لم يتطرق على حد علم الباحثة تناول هذا الموضوع على الرغم من مدى أهميته في التعرف إلى مستوى امتلاك زوجات الشهداء لجودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية. ولأن ّتقدير الذات تحدد استجابات الفرد في المواقف

الحياتية المختلفة، كما تعطي تفسيرات لاستجابات الآخرين، وذلك يحدد أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين من جهة، ومن جهة أخرى فهو يؤثر بشكل أو بآخر في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه والمهارات الحياتية التي يمتلكها؛ لذلك فقد رأت الباحثة أهمية دراسة هذا المتغير (جودة الحياة) و(تقدير الذات) و(المهارات الحياتية)، ودراسة إمكانية التنبؤ بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة لديهن، الذي لم يتطرق له أي باحث لدراسة هذه المفاهيم على هذه الفئة.

1.2 مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لقد مر على الشعب الفلسطيني الكثير من الحروب والنكبات المتكررة التي كان لها أثر كبير على أبناء شعبها وخصوصاً ما خلفته من أسر مكلومة فاقدة للمعيل، فنجد في كل حي وبيت أسرة لشهيد، وأصبحت السيدات زوجات الشهداء لهن دورٌ أساسي في المجتمع سواء داخل الأسرة وخارجها مما جعلها تضمد جراحها وتقوى عليها لتثبت دورها بهذه الحياة. ونظراً لتعامل الباحثة مع هذه الشريحة من المجتمع سواء بشكل شخصي أو بخبرتها العملية وملاحظتها للعديد من النماذج المشرفة التي أثبتت دورها في المجتمع وبأنها ليست أقل من مثيلاتها من السيدات وأيضاً العمل على تكوين مفاهيم إيجابية بناءة عن زوجات الشهداء وأنهن عنصر فعال ومهم في المجتمع كل ذلك ساهم في انتاج فكرة هذه الدراسة.

في ضوء ما سبق تتمحور مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

- ما درجة جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة؟

-ما إمكانية التنبؤ بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري؟

1.3 أهداف الدراسة:

-التعرف إلى درجة كل من جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

-الكشف عن العلاقة التنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

-التعرف إلى الفروق لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري.

-التعرف إلى الفروق لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري.

-التعرف إلى الفروق للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري.

1.4 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الجانب الذي تتناوله، حيث إنها تسعى إلى دراسة جودة الحياة، وعلاقته بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء، ولا شك أن لهذا الجانب أهمية من كافة النواحي على النحو التالي:

- **الأهمية النظرية:**
  - أنها دراسة تنبع من واقع المجتمع الفلسطيني خاصة مع الأحداث الأخيرة التي واجهته حيث قدمن فلذات أكباده فداءً للوطن، وتتحدث عن شريحة كبيرة وهي زوجات الشهداء.
  - تعتبر الدراسة الأولى التي تناولت جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء – حسب علم الباحثة واطلاعها-.

- تعتبر الدراسة إضافة علمية في موضوع جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية.
- إضافة مقاييس جديدة خاصة بجودة الحياة والمهارات الحياتية من إعداد الباحثة، يمكن استخدامها فيما بعد في دراسات علمية وتطبيقية قادمة.

- **الأهمية التطبيقية:**
  - توجيه نظر الباحثين لطبيعة هذه الفئة والتغيرات التي تطرأ عليها.
  - بناء أدوات لقياس جودة الحياة والمهارات الحياتية، وذلك وفق أسس علمية وتربوية.
  - تقديم نتائج وتوصيات موضوعية عن فئة زوجات الشهداء.

1.5 تعريفات الدراسة الإجرائية:

- **جودة الحياة (Quality of life)**

وتعرف الباحثة جودة الحياة إجرائياً بأنها: شعور زوجات الشهداء بالرضا والقدرة على إشباع حاجاتها من خلال البيئة المحيطة بهم الأسرية والاجتماعية، الشخصية، الصحية والنفسية، المادية والاقتصادية والاتزان الانفعالي.

وهي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس جودة الحياة المعد خصيصاً لهذه الدراسة.

- **تقدير الذات (Self-esteem)**

الصورة التي تنظر بها الفتاة إلى نفسها إيجابياً أو سلبياً وتؤثر في سلوكها وتعاملها مع نفسها والآخرين (سمور، 2015م، ص6).

حيث انتهجت **الباحثة** هذا التعريف الصورة التي تدركها زوجة الشهيد إلى نفسها إيجابياً أو سلبياً وتؤثر في سلوكها وتعاملها مع نفسها والآخرين.

وهي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس تقدير الذات المعد من قبل الباحثة سمور لدراسة الفتيات المتأخرات عن الزواج.

- **المهارات الحياتية (Life skills)**

وتعرف الباحثة المهارات الحياتية إجرائياً بأنها: المهارات التي تمتلكها زوجات الشهداء لتعامل بإيجابية مع مشكلاتها الحياتية والشخصية والتعايش مع ظروفها الجديدة مما تمكنها من التكيف الإيجابي مع محيطها والتأثير فيه، وتجعلها قادرة على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة

اليومية وتحقيق الرضا وبناء مشاعر طيبة عن الذات من خلال إدارة الذات، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، التعامل مع المشكلات، التعامل مع الآخرين، تعزيز الذات.

وهي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس المهارات الحياتية المعد خصيصاً لهذه الدراسة حيث آراء زوجات الشهداء عن مدى امتلاكهم لهذه المهارات.

- **زوجات الشهداء (Wives of the martyrs)**

هن أرامل من استشهدوا نتيجة الاعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني.

1.6 حدود الدراسة:

- **الحد النوعي:** زوجات شهداء حرب عام(2014) م.
- **الحد الزماني:** طبقت الباحثة الدراسة في العام(2016) م.
- **الحد الموضوعي:** تتناول جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية.
- **الحد المكاني:** قطاع غزة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح).

الفصل الثانـي

الإطـار النظـري

الفصل الثاني

الإطار النظري

يتناول هذا الفصل المباحث الثلاثة التي تتناولها الدراسة (جودة الحياة، تقدير الذات، المهارات الحياتية) حيث التعرف بشكل موسع على هذه المفاهيم ومن ثم تعقيب عام على الإطار النظري للدراسة.

2.1 المبحث الأول: جودة الحياة

2.1.1 تمهيد:

جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من فرد لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقاً للمعايير التي يعتمدها الفرد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد والأشياء المهمة التي تحقق لهم السعادة الحالية وتوقعهم المتفائل بالمستقبل (نعيسة، 2012م، ص146).

وجودة الحياة عبارة عن دالة للظروف البيئية الواقعية التي يعيش فيها الفرد وكذلك للكيفية التي يشعر ويدرك بها هذه الظروف (Sirgy, 2000,p 283) .

وعلى الرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة جودة الحياة وجودة المجتمع (نعيسة، 2012م، ص151).

حيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في مجال دراسة مفهوم جودة الحياة، والمتغيرات المرتبطة به مثل: الرضا عن الحياة، السعادة، معنى الحياة، فعالية الذات إشباع الحاجات وذلك في إطار علم النفس الإيجابي الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان، وكان اهتمامها بالجوانب السلبية (عبد الله، 2008م، ص139).

يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن لا يقلل من قيمة نفسه و يستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهداً على تحقيقها، على الرغم من

وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والاحساس بالرضا عن الذات، ومن ثم شعوره بجودة الحياة (مريم، 2014م، ص98).

وعند النظر لدراسات التي تناولت جودة الحياة نجدها متنوعة الفئة فمنها من تناولت الطلبة كدراسة(عليان، 2014م) (أبو يونس، 2014م) والمعاقين(الهنداوي، 2011م) (السويركي، 2013م) والسيدات كدراسة (الهمص، 2010م) (البيطار، 2014م)، ولكن لم تجد الباحثة على حد علمها دراسة تناولت زوجات الشهداء فتكون هذه الدراسة على حد علم الباحثة هي الأولى، وخصوصاً على زوجات شهداء (2014م).

وفي هذا المبحث سوف نتطرق إلى الصعوبات التي تواجه تعريف جودة الحياة، نظرة تاريخية لمفهوم جودة الحياة، تعريف جودة الحياة لغةً واصطلاحاً، خصائص جوهر الإنسان، محددات الوصول إلى جودة الحياة، مبادئ جودة الحياة، الجودة كمفهوم في الإسلام، الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف جودة الحياة، أبعاد جودة الحياة، مؤشرات جودة الحياة، قياس جودة الحياة.

2.1.2 الصعوبات التي تواجه تعريف جودة الحياة:

وتشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة تعريف صياغة محددة لجودة الحياة حيث إنه:

- أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظراً لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة، فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة، أو إلى تقدير الذات أو الصحة النفسية أو الرضا عن الحياة، لذا تختلف وجهات النظر، وتتعدد حول الطريقة التي يمكن أن تقاس بها، ولا يوجد اتفاق حول مفهوم واحد محدد أو طريقة واحدة محددة لقياسه (هاشم، 2001م، ص126).
- أنه لا توجد نظرية محددة لجودة الحياة ينطلق منها هذا التعريف، مما جعل العديد من الدراسات تتناول جودة الحياة دون تحديد تعريف إجرائي محدد لها واكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها، كما اكتفت دراسات أخرى باعتبار المفهوم مؤشراً لمفاهيم أخرى مثل الصحة النفسية (هاشم، 2001م، ص126).
- إن مفهوم (جودة الحياة) لا يقتصر على نفي المرض أو الخلو من الأمراض، ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية، فقد اعتبرت بعض الدراسات (جودة الحياة) نتاجاً للصحة النفسية، وأكدت على تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، وأحد المحكات المهمة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج، واعتبر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة

النفسية، بأنها ليست مجرد الخلو من الأمراض، ولكنه حالة أكثر من إيجابية تبدو في الصلاحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية أساساً لتفسير جودة الحياة. (Litwin, 1999, 211-214)

- إن مفهوم (جودة الحياة) يتغير بتغير الزمان وبتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (Commins & Maccabe , 1994 ,p p 374-383).
- أن مفهوم (جودة الحياة) تحدده بعض المتغيرات الثقافية، مما يجعل هناك فروقاً في التعريف بين الثقافات المتعددة، حيث يشير (ليتمان Leitman) إلى أن تعريف هذا المفهوم هو بمثابة مهمة صعبة، حيث إنه يتحدد إلى مدى كبير بالمتغيرات الثقافية، ولذلك فإن المجتمعات المختلفة تعرف جودة الحياة بطرق مختلفة، ولا يوجد تعريف نموذجي ومتفق عليه من جميع الثقافات ولدى الباحثين (Leitman ,1999: p p 169-181).

إن الاختلاف في تحديد مفهوم جودة الحياة يرجع إلى الاختلاف في البيئات الثقافية والحضارية للفلاسفة والعلماء، وانعكاس ذلك على الحياة العلمية والعملية وعلى نتائج ودراسات الأبحاث النفسية في هذا المجال، كما يرجع إلى المجالات التي يستخدم بها مفهوم جودة الحياة سواء كان في المجالات التربوية والنفسية أم في المجالات الطبية والعلمية وغيرها من المجالات الأخرى. (السويركي، 2013م، ص6).

2.1.3 تعريف جودة الحياة:

في الواقع إن مفهوم جودة الحياة هو مصطلح حديث يحمل العديد من المعاني، وذلك لحداثة هذا المفهوم في الدراسات الإنسانية حيث إن هذا المفهوم يستخدم من قبل الباحثين للتعبير عن:

- الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للأفراد في المجتمع.
- للتعبير عن ادراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (يونس، 2005م، ص106).

2.1.4 تعريف جودة الحياة لغة:

كلمة جودة: أصلها من فعل جاد يجود جودة، جودة أي صار جيداً، وهو ضد الرديء، وجود الشيئ أي أحسنه وجعله جيداً (البستاني، (د.ت)، 98).

الجودة في اللغة، من الفعل جود، الجيد نقيض الرديء، والجمع جياد، وجيادات: جمع الجمع، وجاد الشيء جودة: أي صار جيداً، وقد جاد جودة وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل (ابن منظور، 1993م، ص215).

2.1.5 جودة الحياة اصطلاحاً:

يعد تعريف جودة الحياة من المفاهيم الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، غير أنه بمراجعة التراث في هذا المجال تبين أن هناك العديدَ من التعريفات المختلفة لهذا المفهوم والتي يمكن اعتبارها شاملة على حد كبير للجوانب الاجتماعية والنفسية بل الصحية في بعض الأحيان (عليان، 2014م، ص77).

حيث تم تعريف جودة الحياة كالتالي:

- شعور الفرد بالرضا، والسعادة، والرفاهية، والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والنفسية، والاجتماعية، الأسرية، والتعليمية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (عليان، 2014م، ص11).
- قدرة المعلمين والمعلمات في التحكم بحياتهم وإدارتها بما يتناسب مع طبيعتهم النفسية والشخصية وكما يدركون هذه الحياة بجميع أبعادها الصحية الأسرية، النفسية، البيئية وإدارة الوقت مع إجادة التعامل معها (العجوري، 2013م، ص39).
- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية، وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسة، وترتبط جودة الحياة لدى الفرد بجودة حياة الأشخاص الذين يعيشون في البيئة نفسها، جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية، تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي (الكرد، 2013م، ص34).
- شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن اداراته للوقت والاستفادة منه (نعيسة، 2012م، ص148).
- هو وعي المرأة لتحقيق التوافق الإيجابي في جوانب الحياة كافة مما يساعد في شعورها بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها (أبو غالى وأبو مصطفى، 2012م، ص40).
- أنها درجة الرضا التي تشعر بها المرأة العقيم اتجاه الأبعاد المختلفة للحياة (مستوى الرضا – العمل –الصحة البدنية – الصحة النفسية – الجانب المادي –العلاقات الأسرية –

العلاقات البدنية – العلاقات الاجتماعية والمساندة – أنشطة الحياة اليومية)، ومدى قدرتها على تحقيق لسعادة حتى يتوقف ذلك على عوامل داخلية ترتبط بأفكارها حول دورها في الحياة، وعوامل خارجية مثل العلاقات الأسرية والاجتماعية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة (عيسوي، 2011م، ص666).

- أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضى، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذا كفاءة اجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققاً لحاجاته وطموحاته واثقاً من نفسه، غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، بما يشجعه ويدفعه، لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله، ومتمسكاً بقيمه الدينية والاجتماعية، منتمياً لوطنه ومحباً للخير، ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعاً للمستقبل (شقير، 2010م، ص777).
- شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (البهادلى وكاظم، 2007م، ص70).
- هي درجة استمتاع الفرد بتطلعاته المهمة في حياته، أو جوانب الحياة كما يدركها الفرد والتي تؤثر بدورها على درجة الرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالة كالدعم الأسري والاجتماعي والخدمات الصحية والتعليمية والمجتمعية المقدمة له، هذه العلاقات بين الشخصية والأسرية والاجتماعية (محمد، 2006م، ص226).
- شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. انبثق من هذا التعريف محاور المقياس الستة وهي: جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم، وجودة العواطف (الجانب الوجداني) وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته (منسي وكاظم، 2006م، ص63).
- يشير مصطلح جودة الحياة إلى كيفية الاستمتاع بمجالات الحياة المختلفة، ويتطلب ذلك فهم الفرد لذاته وقدراته، وهي نتيجة ملائمة لعلاقات الطفل داخل الأسرة والخدمات التربوية والصحية وبرامج التأهيل والخدمة الاجتماعية (شالوك schalock، 2004).
- ويشير (جودى) (Goode,1994) إلى أنه من خلال استعراضه لمفهوم (جودة الحياة) من وجهات نظر متعددة، فإنه يشير إلى أنه يجب أن يحدد أولاً مفهوم (الحياة الجيدة، Good)

Life)، وكيف يحدد الناس حياتهم الخاصة، كما يجب أن يوضع في الاعتبار عند تعريف هذا المفهوم أنه:

- مفهوماً عاماً وليس قاصراً على فئة محددة مثل المعاقين أو المرضى
- مفهوما شاملاً يتضمن أكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد.
- يجب أن يجسد فكرة تعظيم قدرة الفرد على التحكم واضعاً في الاعتبار حدود الحرية.
- يجب أن يعكس المعيارية وما يتضمنها من معايير اجتماعية.
- يجب أن يحترم الميل للدفاع عن الذات (في هاشم، 2001م، ص127–128).

- شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة والمنبثق من جهوده الإيجابية في الاستقلالية، الكفاية الذاتية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات) لتحقيق أهدافه في الحياة (مبارك، (د.ت)، ص720).

وجودة الحياة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وما بلغه الإنسان اليوم من مقومات حياتية كالرقي والتحضر يعكس – بلا شك – مستوى معين من جودة الحياة، فالجودة هي هدف جميع المكونات النفسية (العروقى، 2014م، ص31).

جودة الحياة يعتبر مصطلحاً ومفهوماً نسبياً يتأثر بعدة عوامل أهمها: توقعات الفرد، وأهدافه وطموحه، ولقد أكدت معظم التعريفات على أن جودة الحياة شعور لدى الفرد يتعلق بعوامل عديدة منها النفسية والجسمية والمادية والاجتماعية والروحية وغيرها من العوامل (أبو يونس، 2013م، ص67).

أن جودة الحياة ليست متمثلة في أشياء معينة إذا انطبقت على فرد تنطبق على الآخرين، ولكن تختلف هذه الأشياء باختلاف الأفراد فيمكن أن تكون جودة الحياة متمثلة لدى فرد معين بامتلاكه للمال والثروة بينما يراها آخر في الصحة – إذا – جودة الحياة بالنسبة لأي فرد هي ما يتوفر له لإشباع حاجاته ورضاه عن هذا الإشباع، وهو ما يختلف من فرد لآخر (العجوري، 2013م، ص39).

وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقا لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط به، وكذلك الإمكانات المادية والمعنوية، لذلك يمكن أن نعتبره مفهوماً نسبياً يختلف من إنسان لآخر (الهنداوي، 2011م، ص28).

إن الشعور بجودة الحياة يمثل أمرا نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية Subjective مثل المفهوم الإيجابي للذات والرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الاجتماعية،

والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية Objective مثل الإمكانيات المادية المتاحة، والدخل، ونظافة البيئة، والحالة الصحية، الحالة السكنية والوظيفية، ومستوى التعليم، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد. وهذه العوامل الذاتية والموضوعية تجعل أمر تقدير درجة جودة الحياة لدى الفرد أمراً ضرورياً، لأن الفرد الذي يتفاعل مع أفراد مجتمعه، يحاول دائماً أن يحقق مستوى معيشي أفضل والحصول على خدمات أجود، أو يحافظ على حياة أو مستوى معيشي لا يقل عن مستوى الحياة التي كان يعيشها في الماضي (منسي وكاظم، 2006م، ص64).

جودة الحياة الفرد ترتبط بالمستوى الذي يصل إليه في إشباع وإرضاء مختلف حاجاته النفسية – والاجتماعية، بما توفره له مؤسسات مجتمعه من إمكانيات وبقدراته التي يحاول فيها استغلال تلك الإمكانيات لإشباع تلك الحاجات (مبارك، (د.ت)، ص718).

ويذكر فريش وآخرون Frish أن تعريفات جودة الحياة في بعض الدراسات تشير إلى أن جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى، وأن جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحالة النفسية حتى على الرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات، وبالتالي فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاثة طرق هي:

- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام عن " السعادة أو الاستمتاع " .
- التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة " العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين ".
- البيانات الديموجرافيا بالنسبة لجودة الحياة " المؤشرات الاجتماعية، الموارد، العوائق " (الشرافي، 2012م، ص60).

على الرغم من اختلاف وجهات النظر بين الباحثين باختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم في البحث حول مفهوم جودة الحياة، فان الاختلافَ نابعٌ من الظروف التي يمر بها الفرد والمتغيرات البيئية والحياتية والثقافية وتمثل زوجة الشهيد وضع مختلف لما لهذه الفئة من خصوصية.

وتعرف الباحثة جودة الحياة Quality of lifeبالتالي: شعور زوجات الشهداء بالرضا والقدرة على إشباع حاجاتها من خلال البيئة المحيطة بهم الأسرية والاجتماعية، الشخصية، الصحية والنفسية، المادية والاقتصادية، الاتزان الانفعالي.

حيث إن الانتظام في الانفعالات يؤدى إلى إدراك جيد لجوانب الحياة المختلفة (الوعى الاجتماعي) فمن الأهمية بمكان التعويل على الإدراك الذاتي لجوانب الحياة أكثر منه مدى توفر أو مدى مناسبة موضوعات وجوانب الحياة المختلفة، فالانتظام في الانفعالات تؤثر في المعالجة المعرفية للأحداث وفي إدراك الأطفال لذواتهم وجوانب الحياة المختلفة (محمد، 2006م، ص225).

2.1.6 خصائص جوهر الإنسان:

جوهر الإنسان بمكوناته وخصائصه فيه أسباب جودة الحياة وبهجتها، وإن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثرائها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة، وطاقاته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته، فيه تحقيق لإنسانيته وإعلاءً لنفسه فوق مادياتها.

ولجوهر الإنسان خصائص مهمة تكشف الكثير من مكنوناته وتوجهات هذه المكنونات وعلاقتها البينية، تلك التي تشكل بنية الإنسان النفسية.

و من هذه الخصائص:

1-التكامل الوظيفي بين قوى الذات:

يمكن تمييز ثلاثة قوى في بنية الإنسان النفسية هي: قوة الروح – قوة العقل – قابلية الفطرة، هذه القوى الثلاثة تشكل الجوهر وتعطى الطابع العام للفطرة فقد سما الإنسان بالروح فوق مستوى الخصائص الحيوانية، وتوجهت بالإنسان إلى القيم والمعارف، تلك التي من أهمها معرفة الله سبحانه وتعالى.

2-الازدواجية السوية في سلوك الإنسان:

السلوك الإنساني يتصف بازدواجية التوجه، بمعنى أن السلوك الواحد يجمع بين إشباع الحاجات الروحية، بقدر ما يكون السلوك طبيعياً بقدر ما يحقق للإنسان ارتباطه بالأرض التي هو منها كما يحقق له في الوقت نفسه تطلعه الى السماء مدفوعة بإشعاعات الروح فيه.

3-النزعة للتدين والنزعة للإنابة:

إن السبيلَ لجودة الحياة يكمن في ثلاثة أمور مهمة هي: (مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود، استشراف أفق الحرية الأرحب) (الفرماوى، 1999م، ص218).

2.1.7 محددات الوصول لجودة الحياة:

وهناك عدة خطوات مهمة يستطيع الفرد استخدامها للوصول إلى جودة الحياة، هي بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين للأداء، بناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف، تنفيذ جوانب الجودة الحياتية، وبكلمات أخرى يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية، والرياضية، والبيئية والجسمية كأسلوب حياة مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراريته في توليد الأفكار، والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمى مهاراته النفسية الاجتماعية (أبو عيشة، 2014م، ص73).

1. تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

حيث عرف زهران مفهوم الذات على أنه تكوين معرفي منظم، ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبرها تعريفاً نفسياً لذاته، وتقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وآماله ومميزاته ووضعه بين الآخرين (زهران، 2004م، ص73).

2. وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

إن العلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، أو له أصدقاء، أو تكون علاقته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب، وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية، التي تجلب له السعادة، وفي دراسة كوستوليسكى وليمبرسKostelecky and Lempres والتي هدفت إلى معرفة تأثير الدعم الاجتماعي من الأسرة على درجات الرضا عن الحياة والرفاهية، وتحقيق الذات كأبعاد للصحة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات، ودلت النتائج على وجود ارتباط سالب بين الضغوط الأسرية، وضغوط الدعم الاجتماعي وبين الرفاهية والرضا عن الحياة(الهنداوي، 2011م، ص46).

3. توافر الصلابة النفسية:

أن الصلابة النفسية تعمل كحماية الأفراد من الأمراض الجسدية والنفسية والتخفيف من آثار الضغوط الحياتية، وتجعل الفرد أكثر مرونة، وتفاؤلاً، وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ومن ثم تحقيق الجودة في الحياة.

4. السعادة:

السعادة هي الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والانشراح والتفاؤل والمتعة، فالسعادة تستمد من الرضا عن العمل، الزواج الصحة، القدرة الذاتية، وتحقيق الذات فهي تنعكس على دور الإنسان في حياته، كما أنها تساعد الفرد على تقبل ذاته وتحقيقها وإقامة علاقات اجتماعية جيدة (عليان، 2014م، ص91).

ويتضح أنه على الرغم من أهمية التقدير الموضوعي لبعض محددات جودة الحياة في بعض الحالات مثل تحديد مستوى معيشة الفرد أو المجتمع مقارنة بغيه، إلا أن التقدير الذاتي هو الأهم في دراسات جودة الحياة في معظم الحالات، وذلك لأن الظروف الموضوعية يتم تقديمها والوقوف على أهميتها النسبية في ضوء عوامل ذاتية، فمستوى الفرد قد يقل لدى فرد ما عن غيره من الأفراد انخفاضاً ملحوظاً، ومع ذلك يظل رضا الفرد عن دخله هو الفيصل في تحديد نوعية الحياة كما يراها الفرد، وينطبق ذلك على أمور كثيرة مثل المظهر الشخصي، فقد يدرك الفرد من جانب الآخرين على أنه بالغ الجمال والوسامة ومع ذلك نراه غير راض عن مظهره، بينما نجد شخصاً آخر أقل وسامة يكون راضياً عن مظهره، أو لا ينسب للمظهر الشخصي قيمة كبيرة تستحق ان يعلق عليها بمدى رضائه عن نفسه (البهادلي وكاظم، 2006م، ص252).

5. التدين:

إن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن الدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمى لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرةً على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

والإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحساس بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعد على النجاح في الحياة (الهنداوي، 2011م،ص ص47 – 48).

إن القيم الروحية والإيمان بالله والعقائد الدينية مصدر مهم لجودة الحياة فهي تعطي الفرد القدرة على تحمل الشدائد فالإيمان بالله تعالى، والإخلاص في عبادته، والاعتماد عليه، والرضا بقضاء الله وقدره يخلص المؤمن من القلق ويوفر له الاطمئنان، والاستقرار النفسي في الحياة ومن ثم يشعر بجودة حياته (عليان، 2014م، ص91).

6. الصحة:

إن تمتع الإنسان بصحة جيدة خالية من الأمراض تعتبر عامل ميسر لشعور بجودة الحياة، لأن الصحة أغلى وأثمن شيء عند الإنسان وبدون الصحة لا يستطيع أن يحقق أي شيء في الوجود وفي حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال"**مَن أصبح آمنًا في سِرْبِه، مُعافًى في جسده، عنده قوتُ يومه، فكأنما حِيزَتْ له الدُّنيا بحذَافِيرها** " يوضح الرسول السبب الرئيسي للسعادة وتحقيق جودة الحياة ألا وهي صحة الجسم (عليان، 2014م، ص89).

حيث ترى الباحثة من خلال تعاملها مع زوجات الشهداء وخبرتها الخاصة أن زوجات الشهداء يحاولن من خلال العديد من الوسائل الوصول لجودة حياة جيدة لهن ولأبنائهن، وذلك بتحقيق مفهوم لذاتها إيجابي والعمل على تعديل جوانب القصور، تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية داخل محيطها مما يساندها بتخطي أزمتها وفي دراسة (الصفدي، 2013م) وجد أن زوجات الشهداء لديهن صلابة نفسية ومساندة اجتماعية بشكل جيد وأيضاً تحاول زوجة الشهيد أن تخرج من بوتقة الحزن لأجل أسرتها، وتكون قريبة من الله ومؤمنة بالقضاء والقدر وتحافظ على صحتها كل ذلك يساعد في جودة الحياة لديها .

2.1.8 مبادئ جودة الحياة:

ومن مبادئ جودة الحياة التي اشترك فيها الأسوياء وغير الأسوياء فقد أوضح جودى (Goode , 1990: 41-85) بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

1-جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسة للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

2-أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص مهني إلى آخر.

3-أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها هذا الانسان أو ذلك.

4-أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به(السويركي، 2013م، ص64) .

2.1.9 الجودة كمفهوم في الإسلام:

والجودة في الإسلام ارتبطت بمفردات ومفاهيم، لعل من أبرز هذه المفاهيم الإحسان والإتقان. لم يرد نص لفظي في القرآن الكريم أو السنة النبوية. وما ورد في القرآن الكريم حول مفهوم يماثل الجودة فقد ورد مصطلح "الإتقان" مصداقا لقوله تعالى: ﴿صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ ﴿٨٨﴾﴾(النمل: 88) وهنا يتضح من الآية الكريمة أن الاتقان هو الكمال في العمل الذي لن يبلغه أحد من البشر (شاهين وشندي، 2004م، ص5).

الإسلام قد سبق الحضارة الغربية في إبرازه لمفهوم الجودة وحثه عليها، ومدحه لها، ويكفي هنا أن أشير إلى بعض ذلك. بقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ ﴿٧﴾﴾ (السجدة: 7) " ويقول: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴿٢﴾﴾ (الملك: 2) " ولم يقل أكثر عملاً، يريد أن يرشدنا إلى الاعتبار بالكيف والنوع لا بالعدد والكم.

فالتحسين والإبداع والتقييم المستمر لمستويات الأداء هي محل إلزام شرعي لا يجوز الاستخفاف بها أو التحقير من شأنها، وجعلها من نوافل الطلب .... " وإذا كانت الجودة تعنى التحسين المستمر، لأجل تنمية الحياة البشرية المستدامة وتقدمها فإن النبي صلى الله عليه وسلم. كان من دعائه: " اللهم أصلح لي دنياي التي فيها معاشي .... واجعل الحياة زيادة لي في كل خيرً " وهذا هو مفهوم الجودة الذي يعني التطوير المستمر لسبل الحياة الكريمة. ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "**إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلا أَنْ يُتْقِنَهُ**" فإن الحياة من المنظور الإسلامي محطة مؤقتة ينطلق منها الإنسان إلى آخرته. وهذه المحطة على قصر زماننا بها لا بدَ من إبلائها ما تستحق من تقدير إذ يقول الإمام علي " وأعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً"(عليان، 2014م، ص ص94 –95).

حيث كلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من السمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة، فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة، ومن هنا نستطيع القول : أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات،

والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، و إحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع(أبو حلاوة، 2010م، ص42).

2.1.10الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف جودة الحياة:

1- الاتجاه الاجتماعي:

يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي " جودة الحياة " من منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية، والسكان، والمتغيرات الاجتماعية الأخرى (هاشم، 2001م، ص127).

يرى المير هانكس (Hankiss ,1984) أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافةً إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذى يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء pree relationship تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل من عمله(الغندور، 1999م، ص ص18 – 27).

2- الاتجاه النفسي:

بينما يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد، وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد.

كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلى الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية ". ويرى البعضُ أن جوهر الحياة يكم في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة. وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية (ابراهام ماسلو)، والذي صنف الحاجات إلى خمسة

مستويات: الحاجات الفسيولوجية – الحاجة للأمن –الحاجة للانتماء – الحاجة لتقدير الذات – الحاجة لتحقيق الذات (الشرافي، 2012م، ص72).

حيث إن الإنسان عند انتقاله من مرحلة لأخرى تفرض عليه مطالب وحاجات أخرى مما يستلزم منه إدراكه للجوانب الحياتية التي تضمن جودة حياة لديه، ويسعى للوصول إليها للعيش بشكل متناغم (الشرافي، 2012م،ص 72).

ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، إضافةً إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية (الهمص، 2010م، ص43).

3- **الاتجاه الطبي:**

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة.

كما يشير (Marphy & Murphy ,2006) أنه قد بدأ الاهتمام بجودة الحياة في المجال الطبي حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة من خلال معايير الجودة في الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات واستراتيجيات فعالة (في عبدالله، 2008م، ص139) .

2.1.11أبعاد جودة الحياة:

هناك ستة أبعاد لجودة الحياة وهي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف " الجانب الوجداني للفرد " جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته (منسي وكاظم، 2006م، ص ص 66 – 67).

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن مفهوم جودة الحياة يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، الحالة الانفعالية، الرضا عن الحياة، المعتقدات الدينية، التفاعل الأسري، التعليم، الدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدراته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه (الهنداوي، 2011م، ص40).

ويذكر (Wider، 2003) أن هناك إجماعا على وجود أربعة أبعاد أساسية لجودة الحياة هي:

- **البعد الجسمي:** وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
- **البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.
- **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- **البعد النفسي:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والإدراك العام للصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة (في الهنداوي، 2011م، ص4).

ويقدم كلا من فيلس وبيري (Felce and Berry, 1995) نموذجاً لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، والقيم الفردية ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد هي: (في الهنداوي، 2011م، ص ص 41-44).

الصلاحية الجسمية، الرفاهية المادية، الرفاهية الاجتماعية، الصلاحية الانفعالية، النمو والنشاط.

بينما يرى بيترمان وسيلا بأن أبعاد جودة الحياة عبارة عن سبعة أبعاد يمكن من خلالها قياس جودة الحياة لدى الفرد وهي (موسوعة علم النفس، الجزء الرابع، 2000م، ص493) (Peterman and Cella , 2000,p. 493):

1. التوازن الانفعالي: ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية كالحزن والكآبة والقلق، وغيرها من الانفعالات.
2. الحالة الصحية العامة للجسم.
3. الاستقرار المهني: حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً مهماً في جودة الحياة.
4. استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.
5. الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.
6. الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
7. التواؤم الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام (يونس، 2013م، ص ص 68 -69).

إن أبعاد جودة الحياة ستة أبعاد كالتالي:

- جودة الصحة العامة والجسمية: ويتمثل هذا البعد في الجوانب الصحية والفسيولوجية للفرد من حيث الطعام، النوم، الطاقة، والنشاط وممارسة الرياضة، والشعور بالألم، أي القيام بوظائف الجسم والرضا عن الصحة بشكل عام.

- جودة الحياة النفسية: ويتمثل هذا البعد في الجوانب النفسية التي تتعلق بشعور الفرد بثقته بنفسه، والشعور بالأمل، السعادة، والرضا عن النفس التحكم بها.
- جودة الحياة الاجتماعية: ويتمثل هذا البعد في الجوانب الاجتماعية المتعلقة بعلاقة الفرد بالآخرين، أي علاقته الشخصية، وإقامة العلاقات مع الآخرين والتواصل معهم واحترامهم وتقديرهم والانتماء لهم.
- جودة الحياة الأسرية: ويتمثل هذا البعد في الجوانب الأسرية من ناحية علاقة الفرد مع والديه ومع باقي أفراد الأسرة.
- جودة إدارة الوقت ويتمثل هذا البعد في مدى استفادة وإدارة الفرد لأوقات فراغه.
- جودة الحياة التعليمية ويتمثل هذا البعد في الحياة الجامعية من ناحية التخصص الدراسي والجو الدراسي، والأنشطة الطلابية في البيئة الجامعية (عليان، 2014م، ص79).

بينما يرى العزب بأن جودة الحياة عبارة عن مفهوم يشير إلى ستة أبعاد أساسية ويمكن قياس جودة الحياة لدى الأفراد من خلالها وهي:

- التفاؤلية: توقع الأفضل في المستقبل.
- تقدير الذات: وتشير إلى تصورات الفرد لقدراته وتقديره لذاته وكفاءته.
- الرضا عن المهنة: أي الرضا عن كافة متطلبات المهنة، سواء الراتب، أم المكانة الاجتماعية، العلاقات الإنسانية، نمط القيادة، وغيرها .....
- التوقعات المستقبلية: وهي مجموعة تصورات يتوقعها الفرد ويرجوها في المستقبل.
- الممارسات الدينية: هي تشمل كافة الجوانب العقائدية والمرتبطة بالنواحي الروحانية.
- الحالة الصحية العامة: وتمثل الجانب الصحي بشكل عام، والسلامة البدنية. (العزب، 2004م، ص ص588-589).

وتحدد جودة الحياة من خلال قوى داخلية وخارجية، فإحساس الشخص بالسعادة الشاملة يكون معتمداً على الخصائص الموضوعية للموقف، وتتمثل العوامل الداخلية (الذاتية) المؤثرة في جودة الحياة في مستوى الطموح والخبرة، والتوقعات الشخصية، والإدراك للظروف الحالية (العروقى، 2014م، ص32).

وترى **الباحثة:** من خلال التراث السيكولوجي وما تناولته الكتب والأبحاث عن جودة الحياة وعن زوجات الشهداء ومن خلال مقابلة زوجات شهداء وأشخاص عاملين بمؤسسات معنية بهذه الفئة بأن أبعاد جودة الحياة لزوجة الشهيد وهي:

- **البعد الأول –الأسري والاجتماعي:** وهو مدى رضا زوجة الشهيد عن علاقاتها الأسرية والاجتماعية ومدى تفاعلها مع المواقف والأنشطة وتقييمها لعلاقاتها الأسرية ووضعها الاجتماعي.
- **البعد الثاني –الشخصي:** مدى رضا زوجة الشهيد عن الحياة وشعورها بمدى جودتها.
- **البعد الثالث –الصحي النفسي:** مدى شعور زوجة الشهيد بالرضا عن وضعها الصحي واهتمامها بالجانب الصحي لذاتها ورضاها عن حالتها النفسية.
- **البعد الرابع –المادي والاقتصادي:** مدى رضا زوجة الشهيد عن الخدمات المادية ووضعها الاقتصادي.
- **البعد الخامس –الاتزان الانفعالي:** مدى قدرة زوجة الشهيد في التحكم في انفعالاتها.

2.1.12مؤشرات جودة الحياة:

من جهته فقد حدد فلوفليد (Fallowed, 1990) مؤشرات لجودة الحياة في ما يلي:

1- المؤشرات النفسية: تتبدى في درجة شعور الفرد في القلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة أو الرضا.
2- المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
3- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
4- المؤشرات الجسمية والبدنية: ويقصد بها رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم والشهية والقدرة الجنسية (منسي وكاظم، 2010م، ص45).

فبينما تعتبر المؤشرات الموضوعية المجتمع أو الجماعة التي ينتمي إليها الفرد محكاً مرجعياً وتقيس بيانات مثل: الدخل والسكن والعمر .... فإن المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية للفرد، ومن ثم لا يمكن استخدام المؤشرات الموضوعية لقياس الذاتية إلا في حالة معرفة قيمة هذه المؤشرات بالنسبة للفرد واتجاهاته (هاشم، 2001م، ص130).

- ويشير (لوتن وآخرون، Lawton,et al) إلى أنه يجب التوسع في المؤشرات الدالة على (جودة الحياة) لتشمل عمليات أكثر في مجالات الحاجات الاجتماعية والإنسانية، ويرون أن المؤشرات الموضوعية والذاتية تمثل متغيراً متصلاً ، وأن التفرقة بينهما تكون سهلة فقط

عندما تكون بين مؤشر بيئي اجتماعي كمي، مثل الدخل في مقابل حكم شخصي كيفي على الرضا عن هذا المظهر نفسه (الرضا عن الدخل)، إلا أنه في الكثير من الدراسات يصعب الوصول إلى هذا الفصل، كما تؤكد الدراسات على ضرورة التركيز على رؤية الفرد وإدراكه بجودة الحياة، وتقييمه الذاتي والموضوعي (هاشم، 2001م، ص132) .

إن جودة الحياة تقوم على تكامل المؤشرات أو المقومات الموضوعية والذاتية للسعادة الشخصية مع مراعاة أن تأثير الجوانب الموضوعية يعتمد على التقييم الذاتي، ولقياس الجانب الموضوعي تجرى المقارنة بين الوضع القائم والمتاح وبين الحد الأدنى من الظروف المعيشية المناسبة، حيث إن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد، يشمل خمسة مجالات على الأقل وهي: الرضا البدني، والمادي، والاجتماعي، والوجداني، والنشاط الشخصي. (أبو سريع و شوقي و أنور ومرسي، 2006م، ص206)

2.1.13 قياس جودة الحياة:

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي لا زالت تحتاج إلى جهد كبير من المتخصصين فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس إلا أن غالبيتها ليست شاملة وتواجه العديد من الانتقادات بمرور الوقت، ويصنف تورجرسون (Torgerson , 1999: 1413-1414) هذه المقاييس إلى ثلاثة مجموعات:

1- المقاييس النوعية: وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة، وأهداف محددة.
2- المقاييس العامة أو الشاملة: وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ومجالات حياته المختلفة.
3- المقاييس المؤسسة على النفع والفائدة: وهي التي تتضمن حول تفضيل الفرد في فترات معينة.

ويرى البعض بأن جودة الحياة يمكن أن يقاس من خلال مجموعتين من المؤشرات التي تشير إلى ارتفاع/انخفاض جودة الحياة، والمجوعة الأولى عبارة عن إدراك الرضا عن الحياة باعتبارها دالة شخصية يمكن تحديدها من وجهة النظر الشخصية، ويطلق عليها مجموعة جودة الحياة الذاتية، أما المجموعة الثانية فهي تتضمن خصائص الفرد في وضعه الحالي، ويمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية(هاشم، 2001م، ص 146).

2.1.14فوائد عمل مقياس لجودة الحياة:

جودة الحياة استخدمت للتمييز بين مرضى مختلفين أو مجموعات مختلفة من المرضى، وذلك للتنبؤ بالنتائج المختلفة للأفراد، وكذلك لتقييم فعالية البدائل والطرق العلاجية التي تم استخدامها.

تقييم وعمل قياس لجودة الحياة من الممكن أن يكون له العديد من الاستخدامات المختلفة في مساعدة العلاج السريري الروتيني حيث يساعد الأطباء في (وضع المشكال صاحبة الأولوية، التخاطب بصورة أفضل مع المرضى، البحث واكتشاف المشاكل المحتملة، وكذلك معرفة الأسوياء أو الأمور التي يفضلها المريض) . (Berlim|& Fleck , 2003 : 2459 -252)

لقد جهد الباحثون في إيجاد مقياس لجودة الحياة، فمفهوم جودة الحياة هو التطور الأحدث في قضية شغلت البشرية منذ القدم تحت مسميات متعددة، هي تعيين مستوى الرفاه البشرى وتباينه في الزمان، وفي المكان، وفي المجال الاجتماعي والسياسي والصحة (نعيسة، 2012م، ص152) .

- **قياس بيرنس (Bernes 1995) لجودة الحياة :**

الذي يشتمل على أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بالشخصية، والحالة الاجتماعية، والحالة الأسرية، والعمل، ويساعد هذا المقياس على تقدير الرضا الشخصي، والإحساس بالإنجاز (الهنداوي، 2011م، ص92).

- **مقياس بروفيل لانكشير لجودة الحياة Lancashire Quality:**

وصممه أوليفر وزملائه (1997م) ويتضمن مجموعة من البيانات الشخصية، ومعلومات شخصية، 4 من هذه البنود تقيس الجوانب الموضوعية (لقاء الأصدقاء، الاتهام في الجرائم، التعرض لعدوان جسدي) و 12 بنداً تقيس جوانب ذاتية مثل الرضا عن التدريب، وعدد الأشخاص وجودتهم، وأنشطة وقت الفراغ والسكن والإقامة، والأمن الشخصي، والحياة الجنسية، والعلاقات الأسرية، أو الصحة الجسمية والنفسية، وتتمتع هذه الأداة بصدق وثبات مرتفعين(الهنداوي، 2011م، ص91) .

- **مقياس مكينا (McKenna 2001) المطور لجودة الحياة لدى المسنين**

حينما أجرى مقابلة مع بعض المسنين من أجل تحديد المجالات التي تسهم في تقويمهم الفرد لجودة حياتهم، وما أبدوه من آراء حول إحساسهم بجودة الحياة، وتوصل من خلال تطبيق مقياسه على المسنين إلى وجود خمسة عوامل وهي: تدخل المجتمع، والإدراك الإيجابي للصحة، والمصادر، والاستقلال والتبعية (الهنداوي، 2011م، ص39).

2.1.15 أدوات لقياس جودة الحياة:

قسم ويكلاند (wiklund & others ,p.2000)

أنواع قياس جودة الحياة ثلاثة أنواع هي: عالمي، عام، خاص.

أولاً–القياس العالمي: وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة. وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل: مقياس " فلاناجان " لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن (15) مجالاً من مجالات الحياة.

ثانياً–المقياس العام: له أمور مشتركة مع القياس العالمي، وهو من أجل مهام وظيفية، في الرعاية الصحية ثم تحديده ليكون بصورة شاملة تأثير المرض، أو أعراض هذا المرض على حياة المريض.

ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطيته الشاملة، وكذلك حقيقة أنه يسمح بعمل مقارنة مجموعات مختلفة من المرض، أما عيوب هذا القياس فإنه لا يعطى عناوين ذات صلة بمرض معين.

ثالثاً–المقياس الخاص بالمرض:

تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة من المرضى، حيث يكون لهؤلاء المرض حساسية للتغير، وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة.

مجالات القياس الخاص: حيث يركز على مشكلة معينة لمجموعة من المرضى مثل الألم، التعب، الوظائف الجسدية.

هذه الإجراءات والقياس مفيدة في ملاحظة مشاكل خاصة يمكن أن تحل بواسطة التدخل العلاجي.

هذه الطرق المتعددة تختلف في استخدام استبيانات قياسية تسمح بالإدارة الموجودة والقياس غير المتحيز في البيانات، كاستجابة للخيارات المحددة سلفاً ومتساوية عند المستجيبين لهذا الاستفتاءات المقابلة مع المرضى لها ميزة، وهي أن معظم المرض يمكن استيفاء المعلومات منهم بصورة شاملة، وكافية وهذه الميزة تعوض عن العيب في هذا الاستبيان، وهي وقته الطويل، وتكلفته العالية (الهمص، 2010م، ص ص 50-51).

يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة والسعادة الشخصية من أكثر المصطلحات التي يعبر بها عن جودة الحياة، وللاستدلال على جودة الحياة يجب أن يكون من الشخص نفسه فخير من يعبر عن الخبرة الشخصية هو الشخص ذاته.

2.2 المبحث الثاني: تقدير الذات

2.2.1 تمهيد:

يعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية إذ أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية، ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن الآخرين. فهو يسعى إلى وحدة وتماسك الشخصية والذي يميز الفرد عن غيره. تتجلى أهميته في كونه يحدد السلوك الإنساني، إذ أنه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكاً يتماشى مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، كما يؤثر، في ذات الوقت، في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه، فهو يلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية والتوافق.

أصبح مفهوم الذات اليوم أهمية خاصة في دراسات الشخصية بل إنه غدا حجر الزاوية في الكثير منها بعد أن أكدت البحوث والدراسات العلمية والتجريبية إن لفكرتنا عن ذاتنا كل التأثير على سلوكنا وتوافقنا الشخصي والاجتماعي (أبو زيد، 1987م، ص 35).

لا يمكن لنا أن نحقق فهماً كاملاً للسلوك الإنساني دون أن نضع في اعتبارنا مفهوم الذات، ذلك أن الكائن الإنساني لا يقتصر تفاعله مع البيئة سيكولوجياً على مجرد صدور الاستجابات وما يتبعها من عملية تعلم أو تعديل لها، بل إن هذه الاستجابات وما يتبعها من عملية تعلم أو تعديل لها، بل إن هذه الاستجابات ذاتها تصبح ضمن المتغيرات الأخرى للبيئة موضوعاً لإدراكه وتصوره وانفعاله بما يمكنه من تصور التنظيمات السلوكية الخارجية به والحكم عليها والانفعال بها. وهذا التصور للذات لا يستطيع أن يقوم به غير الإنسان لما يتمتع به من قدرة لغوية، واسترجاع للأحداث الماضية وإسقاط لخبرتها على الحاضر والمستقبل (أبو زيد، 1987م، ص ص78-79).

ويشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الإيجابية له نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدراته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع، كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علوم النفس (كفافي، 1989م، ص110)

تعد الذات حجر الزاوية في شخصية الفرد، فتكاملها وتوازنها ومرونتها تصبغ الفرد نمطاً لشخصيته التي تميزه عن الآخرين، كما أن الذات تتكون منذ ميلاد الفرد، وتتبلور تبعاً لنمو الفرد بيولوجياً ونفسياً و اجتماعياً، وكذلك علاقته بالمحيطين به، فتقدير الذات لبنة أساسية يجب

أن يقوم عليها البناء النفسي للشخصية ولا شك أن نقص تقدير الذات هي مشكلة لها أسباب متنوعة مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية (سمور، 2015م ، ص8).

حيث ستتناول الباحثة في هذا المبحث تعريف مفهوم الذات، كيف يقاس مفهوم الذات، تقدير الذات، نشأة مفهوم تقدير الذات، تعريف تقدير الذات لغةً واصطلاحاً، الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، أقسام تقدير الذات ومستوياته، أهمية تقدير الذات، السمات العامة لمن لديهم تقدير ذات مرتفع، السمات العامة لمن لديهم تقدير ذات منخفض، العوامل المؤثرة في تقدير الذات، النظريات المفسرة لتقدير الذات .

2.2.2 تعريف مفهوم الذات:

- هو الشعور بكينونة الفرد وثقته بنفسه وهو مركز خبراته الشخصية وأن نموه المستمر يأتي نتيجة تفاعله مع البيئة الاجتماعية، ويستمر النمو منذ الولادة ما دام الفرد مستمراً في نموه، أي أنه نتاج اجتماعي(زقوت، 2013م، ص11).
- هي الشعور بكينونة الفرد، وتتمثل عناصرها في الكفاءة الفعلية، والاعتماد والثقة بالنفس والكفاءة الجسمية من حيث القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية (يسمينه، 2011م، ص26).
- هي ذلك الجانب الذي نعيه عن أنفسنا في المستوى الشعوري، هو كل ما يكونه الفرد عن نفسه من معتقدات، وقيم، ومشاعر، وأفكار، واتجاهات التي يمكن ملاحظتها من خلال السلوك الظاهر والتي من خلالها أيضاً توضح لنا خصائص الفرد سواء النفسية، أم العقلية، أم الشخصية، أم الجسمية (شعبان، 2010م، ص34).
- هو مفهوم افتراضي مدرك يتشكل من خلال المتغيرات البيئية الكثيرة والتي لا يمكن الفصل بينهما تماماً فهي تشترك بدرجات متفاوتة مع بعضها، إذ تؤثر كل منهما في الأخرى فأي تحسن في أي متغير من المتغيرات التي تشكله ستصب في مفهوم الذات العام (قحطان، 2004م، ص7).

مجموعة من الصفات الإيجابية والسلبية التي يعتقد الفرد أنه يتصف بها وتتشكل من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به " الخبرة "(الحربي، 2003م، ص12).

- مفهوم متغير مهم في الشخصية يتشكل عبر مراحل النمو المختلفة وهي القوة الموجهة لسلوك الفرد التي تؤثر في بناء الشخصية وتحقيق التوافق النفسي والتربوي، ومن هنا تعد الذات جوهر الشخصية وهي التي تنظم السلوك (سليمان، 2003م، ص20).
- الشعور والوعي بكينونة الفرد وتتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى إلى التوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم (المعايطة، 2007م، ص87).
- أنها تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ويكونه الفرد يعتبره تعريفاً نفسياً لذاته. (زهران، 1998م، ص113)
- إن مفهوم الذات كما يستخدمه الأدباء المتخصصون عامة هو مجموعة من الشعور والعمليات التأملية التي يستدل عنها بواسطة سلوك ملحوظ أو ظاهرة. عن طريق هذا التعريف الشكلي يكون مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه (بهلول، 1993م، ص18).
- هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي المعرفي المتعلم والموحد الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على الضمير المتكلم كان يقول " أنا ناجح " أو " أنا متقبل " وهكذا ... وذلك في قطاعات عامة من المجالات الاجتماعية أو الانفعالية أو المعرفية أو الجمالية أو الاقتصادية .... ويتضمن هذا التقدير حكماً من أحكام القيمة يضع الفرد في مكان ما بالنسبة للعلاقات البيئية المختلفة والمحيطة به خلال علاقته الديناميكية معها وتكيفه لمقتضياتها، ويساعد على هذا قدرة الفرد اللُغوية وتوحده من خلال استعمال ضمير " أنا "(أبو زيد، 1987م، ص79).
- هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلورة الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته وذلك فيما يتعلق بذاته كما هي (الذات المدركة) وكما يود أن يكون (الذات المثالية) ومن تصور الآخرين له (الذات الاجتماعية) (زهران، 1980م، ص73).

أما المخطوطة الهندية التي يرجع أصلها إلى القرن الأول قبل الميلاد فتذكر: " النفس تمجد نفسها، ولا تعتقد انها دنيئة "

والنفس صديقة نفسها، والنفس أيضاً هي العدوة الوحيدة لنفسها، ولهذا فهي تكبح نفسها بنفسها، وكذلك فهي تصادق بنفسها وحينما تضل فهي تقهر نفسياً، وهي عدو نفسها والعدو

الوحيد فكما تهدئ النفس من نفسها فهي أيضاً تخضع، وذلك لأنها تستند الى أساس لا يتزعزع (الظاهر، 2004م، ص15).

مفهوم الذات ينمو من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولاته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، بناءاً على عملية تعلم. ولكن أثر هذه المواقف والخبرات. لا يقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة أو دوافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد، باعتباره جزءاً من المجال الكلي الذي يتفاعل معه. بما يؤدي في النهاية إلى نمو مفهوم عام عن الذات ككل، مداه أن الفرد " متقبل " مثلاً أو " محبوب "، وليس ضرورياً أن يكون هذا المفهوم على المستوى الشعوري، ولكنه وغيره قد ينعكس على سلوك الفرد الظاهري بما يمكن من ملاحظته(أبو زيد، 1987م، ص104) .

المراحل التي تتعلق بنمو الذات ومفهوم الذات:

- لا يملك الطفل في البداية تكويناً نفسياً متميزاً يمكن أن يسمى ذات ولا أي إحساس حولها، فهو يستجيب للبيئة باعتباره كتلة غير متمايزة الأجزاء تتكون من مجموعة من الحوافز التي تتطلب الإشباع العاجل، ويصعب عليه أن يميز بين ذاته والعالم الخارجي وتنقص الحاجات المادية غير المشبعة من اعتبار الطفل لذاته والعكس صحيح.
- تتأسس الذات نتيجة وعي الطفل بجسمه تدريجياً، وبإمكاناته العقلية والانفعالية من خلال عمليات الإشباع المختلفة مما يؤدى إلى تمايزه عن سائر الموضوعات مع اضطراد عملية النمو، ويكمل هذا ولا يقل أهمية عنه ما يقدمه النظام الاجتماعي، وتفاعل المحيطين به معه من إمدادات تسهل احساسه بذاته.
- ويفضل مزيد من النمو وتميز خبرة الطفل، كذا تقليده وغيره من الأشخاص وأدوارهم المختلفة يغدو الطفل قادراً على تمييز ذاته عن ذوات الآخرين، كما يدرك الرفق بين نفسه والعالم المحيط به.
- يصل الطفل في النهاية إلى تكوين صورة ثابتة عن نفسه، فيدرك شخصيته ككل موحد ومنسجم مع نفسه ومثله، كما تظهر عنده شخصيته ككل موحد ومنسجم مع نفسه ومثله، كما تظهر عنه الذات الاجتماعية للآخرين كذات لها نفس خصائص ذاته. ومتميز عنها في الوقت نفسه بعد أن يتفهم اللغة ورموزها بشكل أكبر.
- تركز كل الآراء تقريباً على دور العوامل الاجتماعية في تكوين مفهوم الذات، مثل عملية التنشئة الاجتماعية واستدماجه اتجاهات الآخرين وأدوارهم حياله وتوحده مع أدوار والديه

ودور اللغة في تسهيل هذا كله ثم دور التفاعل الاجتماعي مع بيئته وأخيراً لمعايير وقيم واتجاهات مجتمعه (أبو زيد، 1987م، ص ص 125-126).

" إذا وضعت قطعة من الصخر تحت الميكروسكوب وفحصتها بعناية ستلاحظ على الفور إنها لا تتغير على الإطلاق، ولكن عند وضع حيوان المرجان (حيوان بحري يتشكل الحجر المرجاني من ترسيب الهياكل العظمية لهذا الحيوان) تحت نفس المجهر ستلاحظ على الفور أنه ينمو ويتغير والخلاصة أن حيوان المرجان كائن حي بينما الصخر جماد. كيف يمكنك التمييز بين زهرة حية وأخرى ميتة. إن الطريقة الوحيدة للتفرقة بينهما هو أن هذه الزهرة التي تنمو هي حية. والنمو هو البرهان الوحيد على الحياة. تنطبق هذه الحقيقة بصدق في علم النفس. إذا كنت تنمو فأنت إذن حي وإذا كنت لا تنمو فالأغلب أنك ميت تقريباً (فانس، 2002م، ص7).

فالإنسان في عملية نمو مستمرة منذ لحظة الإخصاب حتى وفاته ينمو ويتغير ويتبدل ويتكيف مع محيطه.

2.2.3 كيف يقاس مفهوم الذات:

إن الحقيقة التي تقول إن النفس لا يمكن ملاحظتها تمثل تحديدات صارمة، ولتقرير حالة هذا العامل ألا وهو الفكرة الذاتية في فترة معينة من الوقت.

وإذا لم يمكنا أن نلاحظه، فبالتالي كيف يمكننا أن نقوم بقياسه؟ فبالرغم من أننا حقاً لا يمكننا أن ترى مفهوم الذات، ولكن يمكننا أن نلاحظ السلوك (بهلول، 1993م، ص ص 18-19).

تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن الاستحقاق أو عدم الاستحقاق التي يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها اتجاه نفسه. وقد وجد كوبر سميث Cooper Smith في بحثه عن تقدير الذات بين 1700 طفلاً في الصفين الخامس والسادس أن الأشخاص ذوو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين يستحقون الاحترام والاعتبار. فضلاً عن أن لديهم فكرة محددة وكافية لما يظنوه صواباً كما أنهم يملكون فهماً طيباً لنوع الشخص الذي يكونونه ويستمتعون بالتحدي ولا يضطرون عند الشدائد (أبوزيد، 1987م، ص ص81-82).

2.2.4 تقدير الذات Self Esteem

بالرغم من شيوع مصطلح تقدير الذات، إلا أن قطاعاً كبيراً من الناس لا يفهمونه، فبعضهم يخلطون بينه وبين التفكير الإيجابي والشعور بالرضا.

التفكير الإيجابي أو التفاؤل له تعريف أكثر شيوعاً من غيره وهو " التركيز على الجانب الإيجابي من أي موقف " أو " توقع أفضل " ومن ناحية أخرى تقدير الذات هو حكم الشخص العام على ذاته فيما يتعلق بقيمة الذات أو كفاءتها وأهليتها. وباختصار يتضمن تقدير الذات فكرة المرء عن ذاته في حين يرتبط التفكير الإيجابي بموقف معين أو بعادة معينة، والتقدير المرتفع للذات يؤدى إلى التفاؤل.

و" الشعور بالرضا " هو في الواقع إحدى النتائج المترتبة على تقدير المرتفع للذات، فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم يشعرون بالرضا عنها معظم الوقت. وعلى الجانب الآخر من لديهم تقدير متدن لذواتهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم معظم الوقت، هم يشعرون بأنهم غير ذوي شان ويفتقرون إلى تقدير ذاتهم (سينج مالهي، 2005م، ص 6).

وعند النظر للدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات نلاحظ أن العديد تم عملها على فئة المعاقين ك (شعبان، 2010م) و(تونسية، 2012م) وهناك دراسات عن الطلبة ك(الشيخ خليل، 2006م)، (الكرد، 2013م) وهناك دراسات تناولت فئة المرأة سواء المتأخرة عن الزواج ك (يسمينة، 2012م)، (سمور، 2015م) أم المستأصلة الرحم ك(هادى، 2011م) وغيره من الدراسات، نلاحظ أنه لا توجد دراسة تناولت زوجات الشهداء التي تعتبر من أهم الفئات التي تحتاج لدراسة مما استدعى عمل هذه الدراسة.

2.2.5 نشأة مفهوم تقدير الذات:

لقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أوائل السبعينات، إذ تناوله الباحثون وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية، وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه(الدليمي وحسن و عز الدين و عباس، 2012م، ص1126).

2.2.6 تعريف تقدير الذات

-لغةً:

- هو تقييم انجاز الفرد بالنسبة للمكانة الاجتماعية التي يشغلها سواء كانت هذه المكانة مرتفعة أم منخفضة، سواء كان فرداً يحصل تقدير منخفض أم مرتفع (هادي، 2011م، ص15).
- يعرف تقدير الذات على أنه القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه بصورة إجمالية، ويرجع ذلك في أساسه إلى ثقة الكائن البشري المطلقة بفاعليته وقيمته (يسمينه، 2011م، ص298).

-اصطلاحاً:

إن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين، وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس، والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها، وبالتالي ينعكس ذلك أيضاً على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم (سمور، 2015م، ص9).

تقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون لديهم تقدير ذات منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو تقييم العام لحالة الفرد كما يدركها هو (عبد الأمير، 2011م، ص298).

- الصورة التي تنظر بها الفتاة إلى نفسها إيجابياً أو سلبياً وتؤثر في سلوكها وتعاملها مع نفسها والآخرين (سمور، 2015م، ص6). انتهجت **الباحثة** هذا التعريف حيث إنها الصورة التي تدرك بها زوجة الشهيد نفسها إيجابياً أو سلبياً وتؤثر في سلوكها وتعاملها مع نفسها والآخرين.
- هي الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له (زقوت، 2013م، ص13).
- مصطلح يشير إلى التقييم أو الحكم الذي يضعه الفرد لنفسه، والذي يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض لذاته بناء على تقويمه لقدراته تقويماً عاماً في أدوار ومواقف مختلفة مرتبطة بالبيئة الاجتماعية من حوله وأنه لا يمكن أن يتم هذا التقييم أو الحكم بمعزل عن المجتمع المحيط (أبو هويشل، 2013م، ص42).

- تعرف نيلون Naillon (2004,19:59) تقدير الذات بأنه طريقة الأفراد في إدراك perceive و تقييم Value أنفسهم . (الكرد، 2013م، ص47)
- تقدير الذات ل " روزبنرج ": اتجاهات الفرد نحو نفسه، بحيث تكون هذه الاتجاهات إما سالبة أو موجبة، إذا كانت بالإيجاب فإن الفرد يشعر بالرضا عن ذاته أما إذا كانت بالسلب فانه يشعر برفض ذاته (تونسية، 2012م، ص18).
- مدى اعتزاز وافتخار ورضا الفرد عن نفسه، مدى تقييم الفرد لذاته بما في ذلك استجابات القبول والرفض، حكم الفرد على نفسه من حيث الأهمية والقدرة (هادي، 2011م، ص16).
- مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو من عناصر مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته (corsini 1994) فعندما يكون للأشخاص اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون لديهم تقدير ذات مرتفع، وعندما تكون اتجاهاتهم سلبية نحو أنفسهم يكون لهم تقدير ذات مرتفع، وعندما تكون اتجاهاتهم سلبية نحو أنفسهم يكون لديهم التقدير منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو تقييم الفرد العام لذاته weiten dinyel 1997) (زايد، 2011م، ص379).
- عملية وجدانية من خلالها يستطيع الفرد أن يقيم الصورة التي ينظر فيها إلى نفسه، من معتقدات وقيم، ومشاعر وأفكار واتجاهات، تتضمن قبوله لذاته، أو عدم قبولها، وإحساسه بأهميته، وجدارته وشعوره بالكفاءة في المواقف الاجتماعية (شعبان، 2010م، ص36).
- مدى قبول الفرد واحترامه لذاته، والقيمة التي يعطيها لنفسه (القيسي، 2010م، ص215).
- درجة تقييم المرء لنفسه سلباً وإيجاباً رغم أنه يغلب عليه جانب التقدير العالي، إلا أن المكون العام لمفهوم تقدير الذات يشير إلى بعد كامل، والدرجة عليه (المرتفعة والمنخفضة) يمكن تحديدها. (Reber,1985,P.678) (حسين، 2010م، ص24)
- القدرة على مواجهة التحديات الأساسية في الحياة دون فقدان الحس بالسعادة، والنجاح في الإطارين الفردي والجماعي (بلكيلاني، 2008م، ص22).
- ويعتبر French et al بأن تقدير الذات هي تلك الأبعاد التي يضعها الفرد من خلالها ليرى ذاته والآخرين، وتتصف هذه الأبعاد بأنها ليست كلها على نفس الدرجة من الأهمية للشخص وأنها تختلف في درجة مركزيتها (بليكلاني، 2008م، ص20).
- أما Ziller فيرى تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات ويصفه بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم (بلكيلاني، 2008م، ص21).

- الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بنفسه سواء كان حكماً إيجابياً أم سلبياً ويترتب على هذا الحكم طبيعة الفرد، ونشاطه، وكفاءته، ومدى توافقه مع نفسه ومع المجتمع من حوله (الشيخ خليل، 2006م، ص28).
- التقييم الوجداني للشخص نحو ذاته، فضلاً عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية والثقة بالنفس مع الدافعية للإنجاز والاستقلال (تونسية، 2001م، ص77).

لقد تعددت التعريفات الخاصة بتقدير الذات فيعرف شوكت تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته ومعرفته لحدود إمكاناته ورضاه عنها، وثقته بنفسه وقدرته على تحمل المسئولية، ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين وشعوره باهتمام الآخرين له (الضيدان، 2003م، ص19).

في دراسة قامت به الدليمي وآخرون عن تقدير الذات، وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل حيث هدفت الدراسة للتعرف إلى قيم تقدير الذات وجودة الحياة لدى طابات جامعة بابل والفروق في تقدير الذات، وجودة الحياة حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات وجودة الحياة لدى طالبات الصفين الثالث والرابع في جامعة بابل.

تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن الاستحقاق أو عدم الاستحقاق التي يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها تجاه نفسه. وقد وجد كوبر سميث Cooper Smith في بحثه عن تقدير الذات بين 1700 طفلاً في الصفين الخامس والسادس أن الأشخاص ذوو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين يستحقون الاحترام والاعتبار. فضلاً عن أن لديهم فكرة محددة وكافية لما يظنوه صواباً كما أنهم يملكون فهماً طيباً لنوع الشخص الذي يكونونه ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد (أبو زيد، 1987م، ص ص 81-82).

وعليه فإن مفهوم تقدير الذات:

- يعتبر مفهوم تقدير الذات عند معظم الباحثين يقوم في جوهره على التقييم الذاتي الذي يقوم به الفرد، وذلك بحسب قدراته وخصائصه الشخصية وإيجابيات وسلبياته.
- أن مفهوم تقدير الذات عند البعض يعتبر اتجاهاً يحمله الفرد نحو ذاته.
- أن تقدير الذات هو حكم الفرد وتصوراته تجاه نفسه، في ظل وجود مشاعر إيجابية (الكرد، 2013م، ص47).

تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتتضح أهمية العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهمية القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركة الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم، أما من يعانى من القلق والتوتر النفسي الشديد فإنه وبلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته، وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذى يتعرض له حتى لا يكون عرضه للقلق والصراع وتهديد الذات (سمور، 2015م، ص13).

تقدير كل شخص لذاته في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه ومدى إنجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية، فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي تقودنا للوراء، وتقيدنا عن السير قدماً، بل العكس يجب أن يكون مضيئاً سراجاً يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، ولكن يعتمد مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية(الكرد، 2013م، ص ص48-49).

إن تقدير الذات قائم على عدة أمور منها:

- قائم على حسن العلاقة بالآخرين وقيمتها وأهميتها، وهذا يحدد سلوك واستجابة الفرد مع الآخرين.
- تقدير الذات واعلائها يعود لتقييم الفرد لنفسه والحكم عليها والصورة التي يكونها لنفسه.
- تقدير الذات يتكون نتيجة تكامل وظائف الشخصية وكفاءتها العالية وهذا ينعكس على توافقه مع نفسه ومجتمعه.
- دلائل تقييم الذات يحدد بتحديد اتجاه الفرد نحو نفسه سواء بالإيجاب أم السلب، وبالتالي تقييم الفرد لنفسه يحدد مدى مستوى التقدير الذي يحظى به.
- إن إشباع الفرد لحاجاته ومتطلباته يكون تقدير الفرد لذاته عالي، وبالعكس وعليه فإن تقدير الذات وتحديد مستواه وتكوينه لدى الفرد يرتبط بعدة مكونات تتمركز نحو نظرة الفرد الإيجابية لإمكانياته وقدرته وتحقيق استجاباته، والعمل على تحقيق حاجياته باتزان هذه العوامل وغيرها تبنى مستوى عال لدى الفرد من تقدير الذات ويجعله يعيش بشكل أكثر استقرار واتزاناً(أبو هويشل، 2013 م ،ص50).

2.2.7 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

هناك فرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، مفهوم الذات هو " التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته " أما تقدير الذات فهو " التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات (تونسية، 2012م، ص79).

مفهوم الذات يشمل آراء الشخص عن نفسه بينما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه لنفسه، وما يتمسك به من عادات مألوفة مع اعتبار لذاته (زقوت، 2013م، ص13).

هناك الكثير ممن يخلط بين مفهوم الذات وتقدير الذات، وللتفرقة بينهما يوضح "كوبر سميث " أن " مفهوم الذات " يتضمن التقييم الذي يضعه، وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته.

وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبراً عنها بواسطة الاتجاه الذي يجعله نحو ذاته ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

ويميز " هاماشيك Hamacheck " بين ثلاثة مصطلحات في هذا المجال، أولاً " الذات " وتمثل الجزء الواعي من النفس على المستوى الشعوري، وثانياً" مفهوم الذات " ويشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تكون لدينا في أية لحظة من الزمن أي أنها ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا والوعي بها، أما ثالثاً " تقدير الذات " فيمثل الجزء الانفعالي منها (الضيدان، 2003م، ص ص 20-21).

يشمل مفهوم الذات آراء الشخص عن نفسه، بينما تقدير الذات هو تقييم الذي يضعه لنفسه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته، وبالتالي يعبر عن اتجاه القبول والرفض بحيث يشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته، وبهذا يكون تقدير الذات هو " الحكم على صلاحيته معبراً عنها بواسطة الاتجاه الذي يكنه حول ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر، كما يشير إلى ثلاثة نقاط يجب أخذها في الاعتبار هي:

- يركز التعريف إلى تقدير الذات عامة في المواقف الثابتة والدائمة على تقديرها في المواقف النوعية أو الطارئة، وتعالج كل منها مستوى الفرد لذاته، ويختلفان في عمومية وثبات المفهوم والظروف التي يتكون خلالها.

- يختلف تقدير الذات تبعاً للخبرات المختلفة التي يمر بها الفرد فقد يعتبر نفسه جيد جداً كتلميذ لكنه ضعيف كموسيقى، فالتقدير الكلي للفرد هو مجموع تلك المجالات طبقا لأهميتها لذاته.
- يختبر الفرد أداءه وقدرته واتجاهاته طبقا لمعاييره وقيمه، فيصل في النهاية إلى قرار، إما يحمل اتجاهات سالبة أو موجبة نحو ذاته (أحمد، 1987م، ص26).

وبين " فيلكر، Velkar " أن تقدير الفرد لذاته واعتباره لها يرتفع عندما يقترن ب " الإحساس بالانتماء " وعندما يشعر بأنه متقبل كفء، ينمو الإحساس بالانتماء عندما يرى الفرد نفسه عضوا في جماعة، لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة بالنسبة للآخرين (ضيدان الضيدان، 2003م، ص25).

تقدير الذات يتمتع بدرجة من الثبات والديمومة.

إذا كان تقييم الفرد لذاته يختلف من موقف لآخر ومن مجال لآخر ومن دور لآخر، إلا أن تقدير الذات يشمل تقييم الفرد لقدراته تقييماً عاماً Over all، نابعاً من إحساس الفرد الذاتي بأهمية هذه المواقف والمجالات والأدوار.

يستخدم مصطلح تقييم الذات Self-evaluation للإشارة إلى الحكم الذي يصدر الفرد على درجة كفاءته وجدارته. ويستند هذا التقييم إلى ما مر به الفرد من مواقف اختبر فيها قدراته وأداءه، وأصدر أحكامه على هذه الفقرات وعلى هذا الأداء بناء على ما لديه من معايير وقيم (الدريني و، حسين وعزالدين وعباس، 2012م، ص4).

ويذكر مصطفى فهمي (1976م) أن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عاملٌ أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره، مصدر لخبرة السلوك (فهمي، 1976م، ص49).

تقدير الفرد لقيمته ولأهميته يشكل دافعاً قوياً لتوليد مشاعر الفخر والاعتزاز والإنجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعوراً بالنقص، ولذلك فانه ينبغي أن يغرس هذا الشعور في الطفل من البيت قبل المدرسة، وعندما يكون لدى الفرد قاعدة قوية من احترام وتقدير الذات ينعكس ذلك على علاقته مع الآخرين فتتولد لديه رغبة في الاستماع لهم وتقبل آرائهم ومشاعرهم (زقوت، 2013م، ص13) .

2.2.8 الفرق بين فاعلية الذات وتقدير الذات :

مصطلح فاعلية الذات (Self–Efficacy) يختلف عن مصطلح تقدير الذات Self–Esteemz حيث إن مصطلح تقدير الذات يمكن أن يوصف به الفرد بشكل عام بحيث نقول أن مستوى تقدير الذات عنده قوي أو ضعيف دون النظر إلى سلوك أو نشاط معين، بينما مصطلح الفاعلية الذاتية يكون محدداً بسلوك أو نشاط معين ويرى الباحثون في نظرية التعلم الاجتماعي أن شعور الناس اتجاه فاعليتهم الذاتية لها تأثيرها الكبير على كثير من سلوكياتهم فمثلاً اختيار الأفراد لنوع معين من النشاط أو العمل الذي يقومون بع ينطلق من مدى ثقتهم بكفاءاتهم الذاتية لإنجاز ذلك العمل، وكذلك هذا الشعور يؤثر على مدى صبر وتحمل الفرد للمواقف التي أمامه وهل يقاوم حتى يصل إلى مراده أم أنه يستسلم وينسحب بسرعة (الصالحي، 2013م، ص4).

من خلال العرض السابق للمفاهيم التي تناولت تقدير الذات والتي تم عرضها والتي تناولت تقدير الذات تري الباحثة أن المفاهيم التي تم عرضها والتي تناولت مفهوم تقدير الذات مختلفة ويرجع اختلافها إلى اختلاف أهداف الدراسات، حيث تجد الباحثة أنه من خلال الخبرات المتراكمة لدى الفرد يكون صورة وفهم واضح لذاته مما يقف باتجاه إيجابي بأنه شخص فعال وبناء أو اتجاه سلبي بأنه شخص لا قيمة له، وذلك يتضح بشكل جلي على زوجات الشهداء وخصوصاً بعد الخبرات الصادمة والحروب المتلاحقة على القطاع حيث لا يخلو بيت من شهيد، جريح، أسير والنظرة البطولية لهؤلاء الأسر جعل تقدير الذات لزوجة الشهيد غالباً إيجابي لذاتها لما تراه من نظرة افتخار واحترام مما حولها، ونرى العديد منهن يدركن جوانبهن الإيجابية ويعملن على تطويرها، ويدركن جوانبهن السلبية، ويعملن على تعديلها وتحسينها للوصول لدرجة عالية من التقدير .

إن تقدير الذات يتمتع بدرجة من الثبات والديمومة، كما أن تقويم الفرد لذاته يختلف من موقف لآخر ومن مجال لآخر ومن دور لآخر، إلا أن تقدير الذات يشمل تقويم الفرد لقدراته تقويماً عاماً، نابعاً من إحساس الفرد الذاتي بأهمية هذه المواقف والمجالات والأدوار، كما يتضح أن هناك علاقةً بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين حيث إن بعض الباحثين وجدوا أن الإحساس ببغض الذات لا ينفصل عن الإحساس ببغض الآخرين.

تقدير الذات تعتبر بوابة يعبرها الشخص لتحقيق نجاحه، فإذا كان تقييم الفرد لذاته متدن أو منخفض لن ينجح بتحقيق أهدافه، لأنه يرى نفسه غير آهل ولا يستحق هذا النجاح، ولذلك

فإن تقدير الذات مكتسب ولا يولد مع الإنسان، لأنها عبارة عن خبرات الشخص الحياتية التي يمر بها من خلال التحديات التي تواجهه، فضعف تقدير الذات تنمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وتجنبها حتى ولو بالحديث عنها، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص ليواجه عيوبه ويعمل على حلها(زقوت، 2013م، ص ص 14-15).

2.2.9 الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات:

- **تقدير الذات بوصفه اتجاهاً:**

إذ يصف كلاً من ماريا، وهارنيش تقدير الذات بأنه شعور الفرد بالإيجابية عن نفسه متمثلة في الكفاءة، والقوة، والإعجاب بالذات، واستحقاق الحب.

- **تقدير الذات بوصفه حاجة:**

قام ما سلو بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين:

أ- حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الإنجاز، والكفاءة، والثقة بالنفس.

ب-حاجات تشترك مع التصنيف الأول، ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة، أو الإعجاب، إذ أن الناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال الآخرين.

- **تقدير الذات بوصفه حالة:**

تقدم كريستين، وآخرون تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم، والحكم على معرفة الذات، التي تتضمن الإيجاب أو السلب، فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتوافق، والتقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.

- **تقدير الذات بوصفه توقعاً:**

إذ يرى أصحاب هذا الاتجاه أن مردودات التغذية المرتجعة السلبية أو الإيجابية تؤثر في تقدير الذات، ويربط أدلر بين الإحساس بالفشل، وتقدير الذات وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره ألبورت، وهو القوة، والمثابرة، أما رولوماي فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة (تكن أو لا تكن) فالوعي بالذات احتياج، ومطلب رئيس للأفراد حتى يعي بنفسه، وكونه، وقبول ما هو مقبول، ومستحسن.

- **تقدير الذات بوصفه تقييماً:**

تتمثل في إصدار الحكم، وأيضاً أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية، وهوية الذات، ونطاق الذات، وتصور الذات، وجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنها من خلال المظاهر السلوكية للفرد أثناء المحادثة (أبو هويشل، 2013م، ص46).

2.2.10أقسام تقدير الذات ومستوياته:

والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل و الإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول، إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل والتي هي أعم وأشمل تقول إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز، ويرى Lerlord &Andre بأن معرفة مستوى تقدير الذات من خلال توزيع درجته بين المنخفض والمرتفع غير كاف لتفسير مجموع ردود فعل الفرد، لذلك ينبغي علينا أن نأخذ بعين الاعتبار درجة الممانعة أو المواجهة لأحداث الحياة اليومية، وذلك لأن تقدير الذات هو أداة عدم الاستقرار، ولذلك فهما يضيفان حدين آخرين إضافةً إلى الانخفاض والعلو، وهما : الثبات وعدم الاستقرار ويستنتجان لذلك أربعة أنماط من تقدير الذات :

1–تقدير الذات العالي والثابت.

2–تقدير الذات العالي وغير المستقر.

3–تقدير الذات المنخفض والثابت.

4–تقدير الذات المنخفض وغير المستقر (بليكلاني، 2008م، ص33).

تقدير الذات المكتسب هو الذي يحصل عليه الفرد من خلال المعاني الإيجابية التي يستمع إليها، أما بالنسبة لتقدير الذات الشامل فهو ليس مرتبطاً أو مبنياً على مهارة محددة أو تحقيق لهدف معين، أو إنجاز معين فهو عبارة عن الحس العام للافتخار بالتقدير الذاتي، ولذلك فهو أعم وأشمل من التقدير المكتسب (زقوت، 2013م، ص21).

وقد قامت **الباحثة:** بعد الاطلاع على الأدب السيكولوجي وما تناوله الكتب والأبحاث عن تقدير الذات وعن زوجات الشهداء، ومن خلال مقابلة زوجات الشهداء وأشخاص عاملين بالمؤسسات المعنية بهذه الفئة بوضع بعدين لتقدير الذات:

- البعد الأول–إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها.
- البعد الثاني–إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها.

2.2.11أهمية تقدير الذات:

إن تقدير الذات مهم جداً من حيث إنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقييمه لذاته وقيمه لها ضعيفاً فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر، وغير أهل، ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وعد الرغبة في الحديث عنها، وهذا يتطلب الشجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص ليواجه عيوبه ويعمل على حلها (شعبان، 2010م، ص ص37 –38).

- **الرغبة في التقدير:**

كل واحد منا يرغب أن ينظر على أنه ذو أهمية وأنه يعمل شيئاً له قيمة. وينطبق هذا على ربة البيت التي لا يشكرها أحد فتشعر بالتعب. كما وأن عنصراً مهماً من عناصر الصداقة هو التقدير. فالصديق يقدر صديقه حق قدره وهذا يبعث السرور وفقدان الصديق يصحبه فقدان التقدير. وقد يعامل الشخص المسن كأنه شخصٌ غير مفيد مع أنه يمكن أن يكون قد انتفع الجيل الحاضر من أعماله الماضية التي لم ينتفع منها نفسه فيشعر الشيخ بالغبن وعدم التقدير وبالتالي بالخيبة.

- **الحاجة إلى احترام الذات:**

قد يواجه الانسان الفشل وخيبة الأمل غير أنه يحاول أن يظن خيراً بنفسه، الأمر الذي يشجعه على السير إلى الأمام ... وهنا ليس في الفشل خطورة ولكن الخطورة تكمن عندما يشعر الإنسان بأن لا مكان له في هذا الوجود سوى الفشل المستمر فيفقد احترام الذات.

ويحدث هذا اعتيادياً عندما يصل الإنسان إلى منتصف الحياة فينظر الى الوراء فيرتاع من أنه لم يحقق شيئاً من خططه وأحلامه، وانما على العكس حقق لنفسه العراقيل التي عليه الآن أن يتخلص منها وأن بقية العمر قد لا تكفي لهذا الغرض فيأخذه اليأس ويفقد ما تبقى من احترام النفس ويبصق على وجهه الذي يراه في المرآة.

ولكن في كثير من الأحيان لا يكون الفشل ذريعاً بالدرجة التي يتصورها المرء، وأن جهداً منظماً بسيطاً قد يعيق حالة التوازن وبخاصةٍ إذا لم يصل الإنسان إلى درجة عدم احترام الذات (الخفاف، 1997م، ص ص 94 – 95) .

2.2.12السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم:

جديرون بالحياة، واثقون بأنفسهم، يقبلون أنفسهم دون قيد أو شرط، يسعون دائماً وراء التحسين المستمر لذاتهم، يشعرون بالسلام مع أنفسهم، يتمتعون بعلاقات شخصية واجتماعية جيدة، مسئولون عن حياتهم، يتعاملون مع الإحباطات بشكل جيد، يتسمون بالحسم، اجتماعيون وانبساطيون، على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة، محبون ومحبوبون موجهون ذاتياً (رانجيت سينج مالهي، 2005م، ص11).

2.2.13السمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم

لا يحبون المغامرة، يخافون من المنافسة والتحديات، ساخرون لا يتسمون بالحسم، يفتقرون إلى روح المبادرة، متشائمون، خجولون، مترددون، يفتقرون إلى قبول الذات، يشعرون بأنهم غير جديرين بالحب، يلومون الآخرين على جوانب قصورهم الشخصية، تدنى طموحاتهم (رانجيت سينج مالهي، 2005م، ص13).

2.2.14العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات بعداً مهماً في حياة الأفراد، فكل فرد وخلال قيمته لذاته يكون بذلك يبحث عن قيمة ذاته بالنسبة له كشخص، وكذلك يبحث عن ذاته بالنسبة للأشخاص المحيطين به والمهمين في حياته، فهو يؤثر ويتأثر بهم لأن علاقات ترتبط بمن حوله، وهي علاقات نشأت من خلال عملية التنشئة الاجتماعية الأولى التي تلقاها الطفل في أسرته بدرجات متفاوتة في الفرد، مكونة بذلك مفهوم الفرد عند الآخرين، وأهمية في وسطهم وبالتالي تبين أهمية، وقيمة عنده مكونا بذلك مجموعة من المدركات والاتجاهات التي يقوم بها، ويقدر ذاته من خلالها ومشبعا لحاجاته في التقدير الاجتماعي التقدير الذاتي، لكن هذا لا ينفي أن ينشأ الفرد في بيئته يتأثر بها، لا يؤثر فيها فيحرم من الاتصال والتأثير المتبادل بينه وبين محيطه ولا يشبع حاجاته النفسية والاجتماعية، العطف، الحب، الانتماء، فيشعر بالإهمال والنبذ وتجعله الظروف المحيطة به يقدر ذاته تقديراً سلبياً مقارنة بأفراد مجتمعه الذين يعيشون في محيط يوفر لهم كل شيء(هادي، 2011م، ص85).

1- العوامل البيئة والاجتماعية:

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد منذ اللحظات الأولى في حياته، حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه والآخرين المحيطين به، لأن الإنسان لا يولد ولديه مفهوم للذات، ولكنه ينمو بنمو الفرد(شعبان، 2010م، ص46).

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية إنمائية مستمرة في غاية التعقيد، وتتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية، وهي الإطار الخاص بالفرد والذى تنظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخلاصة خبرته التي مر بها، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين، ومعنى ذلك أن الشخصية ترتكز على عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية، وهما عامل الوراثة وعامل الخبرة، التي تكتسب من البيئة، وأن النمو الطبيعي للشخصية لا يتم الا بالتفاعل بين هذين العاملين(الدليمي وحسن و عزالدين وعباس، 2012م، ص128).

إن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل، وتؤثر في تكوينه شخصيته وظيفياً وديناميا، وتوجه سلوكه منذ الطفولة المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات بينهما وبين الطفل وإخوته، دوراً هاماً في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقه، فالعلاقات الفعالة السوية تساعد في أن ينمو طفل ذو شخصية سوية.

أما جماعة الأقران تقوم بدور مهم في تكوين شخصية الفرد، حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص بممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات، والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها ايجابياً على الفرد، وإن كانت منحرفة كان تأثيرها سلبياً (زهران، 1997م، ص ص 77-78).

2-التغيرات البيولوجية:

غالباً ما يقترن النضج المبكر بتقديرات إيجابية للذات (حيث إن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية، ورياضية تعطى للفرد اعتباراً. أما تأخر النضج فيجعل الفرد يعاني من ضغوط نفسية، لأنه يعامل كأنه أصغر من سنه، وبأسلوب مختلف عن أقرانه المبكرين في النضج فيشعر بالنقص لفقدانه على المنافسة (شعبان، 2010م، ص49).

3-القدرة العقلية:

ويؤثر ذكاء الفرد على إدراك الفرد لذاته، وإدراك اتجاهات الآخرين نحوه، وللفرص المتاحة أمامه، والعواقب التي تواجهه (زهران، 1997م، ص229).

2.2.15أزمات المجتمع وتقدير الذات:

تعتبر الأزمات التي تمر بها المجتمعات لفترة زمنية طويلة عاملاً مساعداً لتشكيل إنسان تكون قيمه ومعتقداته الاجتماعية تختلف عما هو سائد في المجتمع، ويعود سبب ذلك على استمرار تعرض المجتمع للمزيد من الضغوط مما يجعل التنظيم الاجتماعي يمر بحالة من الاضطراب الأمر الذي يجعل كل عمليات التفاعل الاجتماعي السائدة بين أفراد التنظيم هي الأخرى تمر بحالة من التوتر والاضطرابات، كما ويختلف تقدير الفرد لذاته (الواقعية والمثالية) في المواقف المختلفة تبعاً لتغير مفهومه عن ذلته من خلال علاقاته الشخصية بالآخرين، والفرد يميل إلى مقارنة نفسه بمن حوله إذا احتاج تقديراً لذاته فقد يعزز ذاته بدرجة عالية إذا كانت العلاقة إيجابية، ويقدر ذاته بشكل سالب إذا كان تقدير الآخرين له سالباً في هذا الموقف (الجيزاني، 2012م، ص ص 15 – 16).

فنجد أن الفرد نفسه وعالمه في عملية ديناميكية من الإدراك المتواصل لقدراته الإنسانية، وهو لم يتحرر من البحث عن الإجابة لعدد من الاستفسارات مثل: من أنا؟ أين أمضى؟ لماذا أنا؟ ما هو موقعي من المجتمع، وهي الأسئلة التي تتعامل مع هويتنا، صفاتنا، مسئولياتنا، أهدافنا، غايتنا، قيمنا، علاقتنا بالآخرين، طريقتنا في الحياة كوننا أشخاص متفردين (الجيزاني، 2012م، ص15).

وترى **الباحثة** أن زوجات الشهداء تتصارع لديهم هذه الأسئلة، وهذه الأفكار فهي تريد إثبات نفسها في المجتمع، وأنها ليست العنصر الضعيف، فنجدها جاهدة توفر بيئة أسرية واجتماعية وتعليمية وثقافية مرتفعة لها أبنائها، ونجد أننا كمجتمع فلسطيني حدثت به العديد من الكوارث والحروب والأزمات ذلك ساهم بأن يكون شعب أكثر مساندة لبعضه البعض، وخصوصاً لزوجة الشهيد كما جاء في رسالة (الصفدي، 2013م) وأيضاً المؤسسات التي تلعب بالنهوض بأسر الشهداء كل ذلك ساهم في نمو إيجابي لتقدير الذات .

2.2.16النظريات المفسرة لتقدير الذات:

– نظرية كارل روجرز Karl Rogers

يعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني. وأن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء، وأهدافه، وفكرة المرء عن نفسه متعلمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدريج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء، وأهدافهم، والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط.
- خبرات الفرد المباشرة.
- الصورة التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها.

ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:

وظيفة دافعية/ هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف.

وظيفة تكاملية/ تؤدى إلى تكامل السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه. وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه. فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد والخوف. ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته، والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته، ويعيش بما يتلاءم مع صورته عن ذاته (الداهري،2008م، ص ص 355-358).

حيث توجد لدى كل البشر عامة حاجة ملحة للشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين، وخاصة أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كالوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي Positive regard نشطة طوال حياة الفرد، لكنها تستقل جزئياً عن اتصالات نوعية أو محددة ومؤدية إلى حاجة ثانوية متعلمة هي التقدير الإيجابي للذات Positive Salf(عبدالرحمن،1998م، ص409).

- نظرية ماسلو Maslow

يرى ماسلو في هرمه المدرج أن هناك مجموعة من الحاجات منها حاجات تقدير الذات وقسمها إلى:

- حاجة المرء إلى تقدير ذاته بمعنى الرغبة فى القوة، والانجاز، والكفاية.
- حاجة المرء إلى تقدير الآخرين له بمعنى الرغبة في السمعة الحسنة، والمكانة، والاعتراف أو التقدير من جانب الأخرين له أو الشهرة، والمكانة، والإقدام من جانب الآخرين، والحيلولة دون إتاحة الفرصة لإشباع هذه الحاجات أو تحقيقها يمكن أن ينتج الشعور بالنقص أو الدونية (جبرة،1998م، ص43). حيث رأى ماسلو وحدة بناء الشخصية مركب منظم من الخصائص الظاهرة التنوع (عناصر سلوكية، وأفكار ونزعات للفرد ومدركات) لها وحدة مشتركة. فالفرد الذي ينخفض له تقدير الذات قد

ينغمس في أفعال وأفكار ومدركات تبدو في ظاهرها منفصلة ولا رابط بينها بالمرة ولكن بالدراسة والتعمق تكشف على علاقة دينامية بينها وبين محاولته استعادة تقديره لذاته (أبوأسعد، عربيات،2009م، ص 263).

حيث ركز ماسلو على جوانب الدافعية الشخصية للإنسان حيث أن طبيعة الدوافع أو الحاجات هي التي تحرك السلوك الإنساني حيث عندما تشبع الحاجات الأكثر أولوية تأتي حاجات تالية كما في التدرج الهرمي الذي وضعه لتصل إلى القمة، وهرم الحاجات جاء كالتالي حاجات فسيولوجية، حاجات السلامة والأمن، حاجات السلامة والأمن، حاجات الانتماء والحب –حاجات التقدير– حاجات تحقيق الذات ، حيث ميز ماسلو الحاجات الأربعة الأساسية بأنها حاجات نقص اشباعها يجنب المرض الجسمي وسوء التوافق النفسي وبالطرف الآخر حاجات النمو وهي تضم الفئتين العليا (التقدير ، التحقيق) اشباعها يساهم ويساعد في نمو الفرد وتحقيقه لذاته(عبدالرحمن ،1998م،ص ص434–439).

- نظرية روزنبرج Rosenberg Theory

اهتم روزنبرج بأن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، ومن هنا كانت منهجيته استخدمها معتمدة على مفهوم الاتجاه كأداة محورية تربط السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، لذا فقد اعتبر تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وأن الذات ما هي إلا واحدة من الموضوعات الكثيرة التي يكون الفرد نحوها اتجاها خاصا إلا أن اتجاه الفرد نحو ذاته لا يختلف كثيرا عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى التي يتعامل معها، إلا عاد ووضح فيما بعد أن اتجاه الفرد نحو ذاته قد يختلف، ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (همشري، 2003م، ص244).

– نظرية زيلر Zeller:

تربط بين تقدير الذات، وتكامل شخصية الفرد من ناحية، وقدرته على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل والتلاؤم مع البيئة التي ستحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه(الضيدان، 2003م، ص23).

إن مفهوم تقدير الذات ليس له معنى بمعزل عن عوامل التنشئة الاجتماعية لأنه يكون في مراحل مبكرة لدى الفرد حيث نجده ينمو نتيجة لرغبة الفرد لإثبات كفاءته، حيث إنه في

جميع الأحوال أن مفهوم تقدير الذات يعبر عن القيمة الذاتية للفرد سواء كانت مرتفعة أم منخفضة، ويرى أيضاً أن تقدير الفرد لذاته يختلف من مرحلة لأخرى، ومن نشاط لآخر، ومن حدث لآخر، لأنه يتأثر بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة بالفرد(الشيخ خليل، 2006م، ص32).

إن تنمية الحاجة إلى تقدير الذات لدى الفرد يجب أن تدعم في فترة مبكرة من عمره حتى يكون مفهوما موجبا عن ذاته، ويلعب الأبوان دوراً أساسياً ومحورياً في تنمية الجوانب الإيجابية لدى الفرد، فمثلاً عندما يسمح الوالدان لطفلهما التعبير عن ذاته وأفكاره وآرائه نجده ينمو نمواً نفسياً سليماً، وأما إذا لم يعط الطفل فرصة التعبير عن ذاته وأفكاره فإن صحته النفسية تبدو غير سليمة وتنمو نمواً غير صحي، لذلك يجب على الآباء استيعاب وترشيد أفكار أبنائهم بدلاً من قمعها والانصراف عنها، حتى ينمو لدى الفرد شعور بالإيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين، وإذا حدث العكس وتم كبت لحرية الفرد في بداية حياته وعدم إتاحة الفرصة له للتعبير عن آرائه وأفكاره سيتولد لديه الشعور بالكراهية لذاته وللآخرين من حوله وقد يأخذ الفرد بالانطواء لإحساسه بعدم جدوى أفكاره أو شعوره بعدم قيمة ما يفكر فيه.

إن النجاح الذي يحرزه الفرد يلعب دوراً مهماً في إكسابه تقديراً مرتفعاً لذاته، وجدارته في انجاز الأنشطة والأفكار السليمة أيضاً تنمى تقديره لذاته، وعندما يكون انطباعاً جيداً عن صحته ويرسم صورة حسنة لهيئته وخصائص جسمه ويراها مناسبة للقيام بالأنشطة المختلفة، تجعله يشعر بالثقة والتقدير المرتفع لذاته (الشيخ خليل، 2006م، ص ص 34-35).

- **نظرية كوبر سميث Cooper Smith**

يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً، لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية كما أشار سميث في كتاباته ودراساته إلى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين رئيسين هما: الأول: مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوي الأهمية في حياته، وهم يختلفون من مرحلة لأخرى، فقد يكون الوالدان ورفاق المرحلة بين ذوى المكانة

والتميز أو الأصدقاء والثاني: تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل (شقفة، 2008م، ص16).

- **نظرية ابشتاين Epstion**

يوضح "ابشتاين" أن كل شخص يضع صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحيتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز، وبزيادة تقدم الفرد فان نظريته تزداد تعقيداً، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، كما أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيرا بشكل جذري، ودائماً تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وإنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقا لملاحظات عن ذاته، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ودى الاستحسان والاستهجان الذى لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوى الأهمية في حياته (شقفة، 2008م، ص18).

وترى **الباحثة** من خلال الاطلاع على النظريات المفسرة لتقدير الذات بأن تقدير الذات بمثابة تقييم الفرد لذاته وكيف ينقله للآخرين، حيث نجد كل عالم من العلماء وضع وجهة نظره وفكرته حول المفهوم، حيث إن كارل روجرز أوضح أن تقدير الذات تتأثر بقيم الآباء وتصوراتهم، وخبرات الفرد المباشرة وما يكونه من صورة مثالية له، أما ماسلو فيرى أن حاجات تقدير الذات تنقسم تقديره لذاته وتقدير الآخرين له، أما روزنبرج يرى أن التنشئة الاجتماعية من أهم العوامل المؤثرة بتقدير الذات أما زيلر فقد ربط بين الفرد وبيئته الاجتماعية وما لها من دور لتكامل شخصيته، أما كوبر سميث فأكد على دور الأسرة والعلاقات الإيجابية القوية بين الفرد وأسرته منذ الطفولة وكيف تؤثر على تقديره لذاته وابشتاين الذي أكد على التنشئة الاجتماعية، ترى **الباحثة** أن تقدير الذات عملية متأصلة منذ الصغر تتأثر بالتنشئة الاجتماعية والمجتمع المحيط، وهذا ما أجمعت عليه جميع النظريات، فإذا كان مجتمعاً داعماً كان الفرد أكثر تقديراً لذاته والعكس صحيح .

2.3 المبحث الثالث: المهارات الحياتية

2.3.1 تمهيد:

يعيش الإنسان في عالم يتسارع فيه التطور العلمي والمعرفي الأمر الذي يؤثر في شخصية وكيان ذلك الإنسان فإما أن يلغي وجوده أو يعمل على تطوير مهاراته، ويعمل على تحسينها في هذا المبحث ستتناول الباحثة تعريف المهارة، تعريف المهارات الحياتية، مكونات المهارات الحياتية، خصائص المهارات الحياتية، أهمية المهارات الحياتية، الأمور التي يجب مراعاتها لتعلم المهارات الحياتية من خلال التنشئة الاجتماعية والتعليم، جوانب تعلم المهارات الحياتية، تصنيف المهارات الحياتية، المهارات الحياتية من منظور إسلامي، الحاجة إلى تنمية المهارات الحياتية.

المهارة في الأصل أن يؤدي الإنسان أي عمل بدقة وسرعة وفهم، وتقاس الدقة والسرعة عن طريق معايير أو أحكام يحددها المختصون في كل مجال، أما مسألة الفهم هذه تقع في نطاق العقل البشري، ففهم الإنسان لطبيعة عمله الذي يقوم به يساعده على عمله بدقة وسرعة، كما أن الآلة أو الأجهزة يمكن أن تقوم بأعمال بمنتهى الدقة وبمنتهى السرعة، ولكن هذا الفهم هو الذي يميز الإنسان عن الآلة مهما كان مستوى تطورها (سالم، 2014م، ص11).

التغيرات المعقدة والتحديات التي يواجهها الإنسان جعلت الباحثين يدرسون كيفية التكيف مع هذه الأوضاع الصعبة، وخصوصاً أن كل شخص لديه طرق مختلفة عن الآخر، مما استدعى ضرورة دراسة المهارات الحياتية لمساعدة الناس في مواجهة المواقف الصعبة (Savoji and Ganji,2013).

فالتراث المتعلق بموضوع المهارات الحياتية كثير، ومفاهيم تنمية المهارات المتعلقة بالحياة المتعددة وشاملة شمولية المفهوم، فظهور هذا المفهوم ليس ترفاً تربوياً ولا نضجاً علمياً بقدر ما هو متطلب حياة أفرزته التغيرات العلمية، والتسارع المعرفي والقفزة التكنولوجية وأجبرتنا عليه العولمة. (سعد الدين، 2007م، ص11) ولكن عند دراسة التراث المتعلق بذلك نجده لتطوير مناهج وطرق كدراسة (سالم، م2014م) (صايمة، 2010م) (قشطة، 2008م) (البدي، 2013م) وغيرها من الدراسات التي تتطرق للمهارات الحياتية ضمن المناهج الدراسية وطرق التدريس وليست كموضوع نفسي للتعرف إلى رأي الأشخاص بامتلاكهم للمهارات الحياتية.

2.3.2 تعريف المهارة:

عرف العديد من الباحثين المهارة بشكل مختلف منها:

- مجموعة من القدرات والإمكانات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بتجارب وخبرات معينة تساعده على التكيف مع حياته (كلوب، 2013م، ص18).
- أنها قدرة يتوصل الفرد الى تأديتها بسرعة وإتقان ونمطية ثابتة بعد تدريب كاف (قشطة، 2008م، ص45).
- أنها قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة وإتقان مع اقتصاد في الوقت والجهد (اللولو، 2005م، ص15).

2.3.3 تعريف المهارات الحياتية:

لقد تعددت المفاهيم الخاصة بتعريف المهارات الحياتية نظراً لتنوع تلك المهارات واختلافها من حيث أهداف كل دراسة وتنوع مجالاتها في الحياة، وهذا التعدد يرجع إلى عدم وجود قائمة لهذه المهارات، ولمرونة التعريف وتعدد استخدامه النظري والعملي، وتوضح الباحثة بعضاً من التعريفات التي عرفها الباحثين وهي كالتالي:

- كفاءات الفرد على السلوك التكيفي الإيجابي التي تجعله يتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، وبالتالي فلا بدَ من هذا الفرد أن يكون متمكناً من مهارات أساسية وهي: المهارات العقلية، والمهارات الاجتماعية، والمهارات اليدوية، والمهارات الصحية (سالم، 2014م، ص15).
- بأنها المهام الأساسية الذهنية والأدائية المرتبطة بمبحث العلوم العامة، واللازمة لتعامل الطلاب بإيجابية واتقان، ومن هذه المهارات: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة البيئية الأدائية، ومهارات الاتصال والتواصل (الأغا، 2012م، ص76).
- بأنها قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية شخصية واجتماعية، وتشمل مهارات: إدارة الوقت، الاتصال الاجتماعي، حسن استخدام الموارد، التفاعل مع الآخرين، احترام العمل (وافى، 2010م، ص22).
- هي قدرات متنوعة تتضمن الجوانب النفسية والمادية والعقلية تساعد الفرد على التكيف والإيجابية ومهمة لحل مشكلات الفرد ومواجهته تحدياته (عياد و سعدالدين، 2010م، ص183) .

- أنها القدرة على التكيف والسلوك الإيجابي للمواقف المختلفة، التي تساعد المتعلم على التعامل مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية، ومن أبرز المهارات الحياتية: المهارات اللغوية، الصحية، حل المشكلات واتخاذ القرار، ومهارة التعامل مع الذات (صايمة، 2010م، ص38).
- مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها المتعلم، وما يتصل بها من معارف واتجاهات وقيم، يتعلمها المتعلم بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق الأنشطة والتطبيقات العملية، أو بصورة غير مقصودة، بهدف بناء الشخصية المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسئولية، والتفاعل مع مقتضيات الحياة اليومية (عبد المعطى ومصطفى، 2008م، ص18).
- هي قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية سواء كانت شخصية أم اجتماعية، وهذه المهارات تضم مهارات متنوعة منها: المهارات البيئية، المهارات الصحية، المهارات الغذائية، المهارات الوقائية، المهارات اليدوية (قشطة، 2008م، ص45).
- أنها مجموعة من القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية، تعينه على مواجهة المواقف والتحديات، وتتضمن عدة ابعاد مثل مهارات: حل المشكلة، إدارة الوقت، والسلامة والأمانة، اقتصادية، تكنولوجية الإنتاج والتصنيع (سعدالدين، 2007م، ص14).
- هي المهارات المستمرة باستمرار الحياة والتي تسهم بشكل فاعل في إكساب المتعلم مجموعة من المهارات الأساسية التي تمكنه من التفاعل والتعامل مع صعوبات البيئة المحيطة، وتعزيز الإيجابيات بما يكفل له القدرة على التفكير الإبداعي والتفكير الناقد اتخاذ وامتلاك وإتقان مهارات التعلم الذاتي التي تمكن المتعلم من التعلم في كل الأوقات وطول العمر داخل وخارج المدرسة وتجعل من المتعلم صديقاً للمدرسة(أبو حجر، 2006م، ص10).
- أنها القدرات العقلية والوجدانية والحسية التي تمكن الفرد من حل المشكلات أو مواجهة تحديات تواجه حياته اليومية أو إجراء تعديلات على أسلوب وحياة الفرد والمجتمع، وتضم المهارات المرتبط بالعلوم المهارات الغذائية، والمهارات الصحية، المهارات الوقائية، والمهارات اليدوية، المهارات البيئية (اللولو، 2005م، ص66).

- بأنها تلك المهارات الأساسية التي لا غنى للفرد عنها ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية وانما من أجل مواصلة البقاء واستمرار التقدم وتطوير أساليب معايشة الحياة في المجتمع (عمران والشناوى وصبحي، 2001م، ص15)
- مجموعة من المهارات المتصلة بالبيئة التي يعيش فيها الطفل وما يتعلق بها من معرف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق مجموعة من الأنشطة والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بما يمكنه من تحمل المسئولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه فرداً صالحاً (Hegner , 1992: 25).

إن المهارة تتضمن:

- عنصر الإتقان، والأداء السليم للعمل، الجهد المبذول لأداء العمل، الزمن المستغرق لأداء المهمة، جانب عقلي وجانب حركي (قشطة، 2008م، ص45).
- تتضمن المهارات الحياتية عدة مهارات عقلية وجسدية وأخرى نفسية، تشمل هذه المهارات جميع مناحي الحياة، وجميع المراحل العمرية، لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف الحياة اليومية المختلفة، تساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية ومشكلاتها (سالم، 2014م، ص15).
- المهارات الحياتية هي لازمة لحياة كل فرد في المجتمع، أن المهارات الحياتية مفهوم المهارات الحياتية مفهوم مرن له استخدامات مختلفة وتضمينات نظرية وعملية عديدة، وقد تعددت تعريفات المهارات الحياتية بتعدد وجهات النظر قائليها (البدي، 2013م، ص67).

أنها قدرات متنوعة تتضمن الجوانب النفسية والمادية والعقلية، تساعد الفرد على التكيف والإيجابية، مهمة لحل مشكلات الفرد ومواجهة تحدياته (سعدالدين، 2007م، ص14).

وترى الباحثة أن التعريفات اختلفت عن بعضها في التركيز على مهارات معينة لاختلاف الدراسات، فبعضها ركزت على المهارات التعليمية أو بالتفاعل بين الأفراد والمجتمعات، أو أنماط سلوك يكتسبها المتعلم.

حيث تعرف **الباحثة** المهارات الحياتية :Life of skills المهارات التي تمتلكها زوجات الشهداء لتعامل بإيجابية مع مشكلاتها الحياتية والشخصية والتعايش مع ظروفها الجديدة مما تمكنها من التكيف الإيجابي مع محيطها والتأثير فيه، وتجعلها قادرة على التعامل بفعالية مع

متطلبات الحياة اليومية وتحقيق الرضا وبناء مشاعر طيبة عن الذات من خلال إدارة الذات، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، التعامل مع المشكلات، التعامل مع الآخرين، تعزيز الذات.

2.3.4 مكونات المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية تتكون من:

أ-المكونات الوجدانية: التي تتمثل بالفعل واختيار نمط الأداء.

ب-المكونات المعرفية: التي تتمثل في معرفة كيفية القيام بالأداء أو السلوك أو الفعل.

ت-المكونات المهارية: التي تتمثل في تنفيذ المهارة تنفيذاً فعلياً (قشطة، 2008م، ص ص46-47).

أي مهارة تتألف من مجموعة جوانب: الجانب الحسي، الجانب الإدراكي، الجانب الحركي (صادق وأبو حطب، 1994م، ص658).

المهارات الحياتية تتكون من المكونات المعرفية لكيفية اختيار السلوك والمكونات الوجدانية التي تدفع لاختيار نمط سلوكي دون الآخر والمكونات المهارية وتتمثل في تنفيذ المهارة. (وافي، 2010م، ص ص 37 -38)

2.3.5 خصائص المهارات الحياتية:

- أنها تتنوع وتشمل كل من: الجوانب المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.
- تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه، وتختلف من فترة زمنية لأخرى، فاحتياجات الإنسان البدائي للقراءة والكتابة لم تظهر إلا عندما استشعر أهمية تسجيل تاريخه الإنساني، والمهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل من المكان والزمان.
- تعتمد طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منها على الآخر.
- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح معاً لحياة وتطوير أساليب معايشة الحياة، وما يعنى هذا من ضرورة التفاعل الحياة التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة(كلوب، 2013م، ص21).

- متنوعة بحيث تشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويرها.
- تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقديمه، وتختلف من فترة إلى أخرى، فاحتياجات الإنسان للقراءة والكتابة لم تظهر إلا عندما استشعر أهمية تسجيل تاريخه الإنساني، والمهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل من الزمان والمكان.
- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.
- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة، وتطوير أساليب معايشة الحياة وما يعني هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة التقليدية بأساليب جديدة ومتطورة(عمران والشناوى وصبحى، 2001م، ص14).

وقد حددت خصائص المهارات الحياتية بأنها ليست ثابتة، فلا يمكن أن تتصور أن المهارات التي اكتسبها الإنسان عبر التاريخ، وحتي الآن ثابتة، ولا بُد أن تظل كذلك، وهذا الأمر يرجع لطبيعة الحال إلى عوامل طبيعة خاصة بشكل البيئة، وما تتطلبه من مهارات جديدة تمكن الإنسان من استغلال مواردها، وهذه المسألة لا ترتبط بالعوامل الطبيعية فقط، ولكن هناك أيضاً الإنسان نفسه، وانتقاله من مكان إلى آخر، واتساع نطاق تنقله، واتصاله بالآخرين في أماكن أخرى، وكذلك انتقاله من مهنة إلى أخرى، وما قد يرتبط بذلك من حراك اجتماعي يؤدي إلى تغيير في الخريطة السكانية للمكان، والمهن السائدة، والمهن القديمة التي لا تزال باقية حتى اليوم (البدي، 2013م، ص72).

القدرة على حل مشكلات حياتية شخصية أو اجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع وتقاس قوة وضعف المهارات الحياتية لدى الفرد من خلال تقدير قوة وضعف اختيارات الفرد، فكلما كانت اختيارات الفرد جيدة كانت مهاراته الحياتية قوية، وكلما كانت اختياراته رديئة كانت مهاراته الحياتية ضعيفة. (وافي، 2010م، ص37).

وفي ضوء ما سبق تجد الباحثة أن خصائص المهارات الحياتية بأنها متنوعة وشاملة، تختلف من ثقافة لأخرى، ومن مجتمع لآخر، تستهدف لمساعدة الفرد للتعامل بإيجابية مع من حوله، غير ثابتة، تسعى لتطوير شخصية الإنسان وبناء قدراته.

المهارات الحياتية من المواضيع التي تدرس بقسم التنمية الشاملة لتعامل مع الأمور المتداخلة التي تؤدى إلى قلق الأشخاص سواء بالأمر الاجتماعية أم الشخصية مما يؤدى تعلم المهارات الحياتية لتعامل بشكل جيد مع الأحداث (Hosseinkhanzadeh and Yeganeh,2013)

2.3.6 أهمية المهارات الحياتية:

- تساعد المهارات الحياتية على بناء قدرات الطالب الاجتماعية النفسية والتي توفر الدعم للطالب في المواقف والتغيرات المختلفة التي يمر بها وتسهم في تنمية شخصيته ومواهبه وقدراته العقلية والبدنية إلى أقصى الإمكانيات وتعد الطالب لحياة تستشعر المسئولية في مجتمع حر، بروح من التفاهم والتسامح والمساواة ساعية لرفع الضغط النفسي عن الطلبة وتعمل على تعديل السلوك وتعزيز الإيجابي منه.
- المهارات الحياتية تسهم في تطور الذات والبحث في مواطن الضعف.
- والقوة وتربط بين الطلبة والمنهاج والبنية المحيطة، وتؤهل الطلبة لتحمل المسئولية والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار لحل المشكلات.
- تسهم المهارات الحياتية في تطوير المناهج وتغير نظرة الطالب للمنهج حيث توفر وسائل تعليمية جديدة توسع مجال الحوار وتعمل على توثيق الصلة والمحبة بين الطفل والمدرسة، وتيسر وتسهل عملية التعلم والتعليم وتساعد في رفع الحواجز بين المعلم والمتعلم تساعد على توثيق العلاقة بين الطالب والأسرة والمدرسة.
- تسهم في تدريب الطلبة على مهارات تحليل المشكلات والطلاقة والمرونة وأصالة البدائل الملائمة من الحلول. ودعم ثقتهم بقدراتهم على التصدي للضغوط واجتيازها بنجاح (أبو حجر، 2006م، ص54).
- المساهمة في مواجهة التحديات اليومية التي تواجه الأفراد.
- تحسين حياة الأفراد وتسهيلها من خلال إكسابهم المهارات اللازمة للحياة اليومية.
- إكساب الفرد الثقة بالنفس ومساعدته على الارتقاء بقدراته وتحسين مستوى حياته.
- تجاوز الفجوة العلمية والتكنولوجية، والتي تواجهها المجتمعات العربية وإعداد كوادر قادرة على المنافسة عالمياً (سعد الدين، 2007م، ص17).
- تسهم في تطور الذات والبحث في مواطن الضعف والقوة وتربط بين المتعلم والمنهج والبيئة المحيطة، وتؤهل المتعلمين لتحمل المسئولية والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار لحل المشكلات التي تواجههم.

- تسهم في تطوير المناهج وتغير نظرة المتعلم للمنهج حيث توفر وسائل تعليمية جديدة توسع مجال الحوار، وتعمل على توثيق الصلة المحبة بين المتعلم والمؤسسة التعليمية.
- تسهم في تدريب المتعلمين على مهارات تحليل المشكلات والطلاقة والمرونة وأصالة البدائل الملائمة من الحلول(أبوحجر، 2006م، ص54).
- تمكن الفرد من المهارات الجديدة مما يساعده على استيعاب التكنولوجيا الحديثة.
- تجعل المتعلم قادراً على التفاعل مع الحياة اليومية بكل إيجابياتها وسلبياتها.
- ممارسة المهارات الحياتية في مختلف المواقف كما تشعر المتعلم بالفخر والثقة بالنفس وتعطيه المزيد من التعاملات مع الآخرين، وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والمودة.
- اكتساب المهارات بجانب المعلومات تفتح للمتعلم آفاقاً جديدة للعلم والعمل.
- تجعل المتعلم ذا إحساساً بمشكلات مجتمعه وتولد لديه الرغبة والإيجابية في حلها.
- تنمى لدى المتعلم على اتخاذ القرار في مرحلة مبكرة وحسم الموقف في الوقت المناسب.
- تنمى مواهب المتعلمين، وذلك من خلال الأنشطة المضافة، وتركز هذه الأنشطة على الابتكار والإبداع.
- تساعد المتعلم على بناء قدرات نفسية واجتماعية وتسهم في تنمية شخصيته ومواهبه وقدراته العقلية والجسمية إلى أقصى ما يمكن.
- تكسب الفرد القدرة على أداء عمله في يسر وسهولة بما أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد وحياته، إذ أن امتلاك تلك المهارات يجعل الفرد في مواقف حياتية أفضل، وهذا هو الفرق بين الفرد الذي يمتلك والذي لا يمتلك تلك المهارات (سالم، 2014م، ص ص22-23).
- تساعد الفرد على بناء قدرات الطالب الاجتماعية والنفسية بما توفر للطالب من دعم خلال المواقف والتغيرات المختلفة التي يمر بها.
- تؤهل الطلبة لتحمل المسئولية والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ حل المشكلات من خلال التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة.
- تكسب الفرد ميلاً إلى العمل والتعمق في دراسته من خلال توثيق الصلة والمحبة بين الطفل والمدرسة.
- تحسين حياة الأفراد وتسهيلها.
- تسهل على الفرد وضع خطط لحياته، وتفسر كثير من الظواهر الطبيعية (قشطة، 2008م، ص ص47-48).

نتعرض أثناء حياتنا الفردية للعديد من المشكلات وكل شخص فينا يواجهها بشكل مختلف عن الآخر، في بعض الأحيان يكون هناك نقص في القدرات والإمكانيات، مما يجعل تعلم المهارات الحياتية والعمل على تنميتها طريقة لتكيف مع المشكلات لحلها بأفضل الطرق، فالشخص الذى يتعلم مهارات التحكم بالغضب يعمل ذلك على زيادة السعادة والتقدير لديه (Vatankhhah and Daryabari and Ghadami and Shoeibi)

وترى الباحثة بأن أهمية المهارات الحياتية بأنها توفر فرصة للشخص لتعرف إلى نقاط قوته وضعفه ومحاولة تطوير جوانب شخصيته، العمل على مساعدته على التصرف بحكمة إزاء المواقف واتخاذ القرارات بشكل صائب، حل المشكلات بصورة أسرع، تحسين الحياة بشكل أفضل، تقبل للواقع الذي يعيشه الفرد وخصوصاً زوجات الشهداء بما يفرضه الواقع الجديد عليهم، العمل على تكوين علاقات بناءة داخل الأسرة والمجتمع بما يضمن مساندة ودعم لها.

2.3.7 الأمور التي يجب مراعاتها لتعلم المهارات الحياتية من خلال التنشئة الاجتماعية والتعليم:

مهارات الحياة هي تلك السلوكات التي تساعد الفرد على ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يعتقد أو يفكر فيها أو يشعر بها إلى أفعال وأداءات حقيقية وسلوك عملي، ولكي يكتسب الفرد مهارات حياتية من خلال التنشئة الاجتماعية والتعليم ينبغي مراعاة ما يلي:

- أن يصل الفرد إلى مستوى النضج المناسب لأداء المهارة.
- أن يتعرف إلى خطوات أداء المهارة.
- أن لا يقتصر معرفة الفرد على أداء المهارة في شكلها النهائي فقط وإنما يتعرف إلى خطوات اكتساب هذه المهارة ويلم بها.
- أن يستمر الفرد في التدريب على المهارة حتى يتحقق آلية الأداء (بخيت، 2011م، ص18).

وتؤكد الباحثة على أنه كلما كانت البيئة المحيطة بالفرد سواء أسرته أو مجتمعه وكليهما معاً يدعموا ويساندوا الشخص في وجود وتطوير هذه المهارات كلما أدى ذلك بشكل إيجابي لتطور في شخصية الفرد.

2.3.8 جوانب تعلم المهارات الحياتية:

1- **الجانب المعرفي:** فعندما يتعلم الفرد مهارة ما، فلا بدَ أن يكون ملماً بجميع الجوانب المعرفية المتصلة بهذه المهارة.
2- **الجانب المهارى:** وهو كيفية أداء هذه المهارات بطريقة عملية، ويمر الفرد العادي في الأداء خلال مراحل عمره المتتابعة بأداء ضعيف ثم متوسط ثم عادى ثم ماهر.
3- **الجانب الوجداني:** وهو يعد من أهم جوانب التعلم الإنساني الأساسية التي لا يمكن إهمالها وهو يتعلق بالاتجاهات والقيم والانفعالات (سالم، 2014م، ص33).

2.3.9 تصنيف المهارات الحياتية:

- صنفت المهارات الحياتية إلى: المهارات اللغوية، المهارات الصحية، مهارة صنع القرار وحل المشكلة، التعامل مع الذات (صايمة، 2010م، ص43).
- صنفت المهارات الحياتية إلى: مهارات غذائية، مهارات صحية، مهارات وقائية، مهارات بيئية، مهارات يدوية (قشطة، 2008م، ص48).
- صنفت المهارات الحياتية إلى مهارة حل المشكلة، ومهارة إدارة الوقت، ومهارات السلامة، والأمانة، مهارات اقتصادية ومهارات الحاسوب، مهارات تكنولوجيا الكهرباء والالكترونيات، ومهارات تكنولوجيا الاتصالات، ومهارات تكنولوجيا الإنتاج والتصنيع، مهارات تكنولوجيا الحيوية الزراعية (سعدالدين، 2007م، ص24).
- صنف وسكونسن Wisconsin department 2006
  1- مهارات الاتصال
  2- مهارات حياتية مثل مهارات حل المشكلة، البحث عن المعلومات.
  3- المهرات التأثيرية مثل مهارات إدارة النزاع، مهارات تنظيم الوقت، مهارات تطوير المهنة (كلوب، 2013م، ص26).
- صنفت المهارات الحياتية الواجب تضمينها في محتوى منهاج العلوم للصفين الأول والثاني الأساسي إلى: المهارات الغذائية، والمهارات الصحية، المهارات الوقائية، والمهارات البيئية، والمهارات العلمية الدورية (اللولو، 2005م، ص ص 669-671).
- صنفت المهارات الحياتية إلى مهارات التفكير، وتحقيق الذات، مهارات الاتصال والتواصل، والمهارات العلمية والتكنولوجية، ومهارات العمل، والمهارات الصحية (اللولو وقشطة، 2005م، ص666).

- صنفت المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية إلى قسمين:

أولاً –مهارات ذهنية وتشمل: صناعة القرار وحل المشكلات، التخطيط لأداء الأعمال، إدارة الوقت والجهد، ضبط النفس، إدارة مواقف الصراع، وإجراء عمليات التفاوض، إدارة مواقف الأزمات والكوارث، ممارسة التفكير الناقد، ممارسة التفكير المبدع.

ثانياً–مهارات عملية وتشمل: العناية الشخصية بالجسم، العناية بالملبس، استخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، العناية بالأدوات الشخصية، اختيار المسكن والعناية بالمسكن والأثاث المنزلي، وإجراء بعض الإسعافات الأولية، حسن استخدام موارد البيئة، وترشيد الاستهلاك (عمران والشناوى وصبحي، 2001م، ص ص14–15).

- فقد صنفت المهارات الحياتية إلى: التفاعل مع الآخرين، تجنب الأخطار، والتعامل مع الخدمات الاجتماعية، والحصول على وظيفة، والتغذية السليمة، وممارسة عادات صحيحة، وإدارة الأموال، وترشيد الاستهلاك (Prince,1995 : 173).
- **ليديل وآخرون** حيث صنفها إلى مهارات تتعلق بالفرد نفسه وتضم فهم الذات، نمو الشخصية فهم المشاعر، والتعبير عنها، والتواصل مع الذات، مهارات تتعلق بحياة الفرد مثل: مهارات التخطيط، واتخاذ القرار، مهارات الإدارة والقيادة، المهارات الوظيفية، ومهارات تتعلق بالصحة (Lidedell et al .,1989 : 217).

المهارات الحياتية كثيرة ومتنوعة وكثير من المنظمات والمؤسسات والباحثين اختلف في حصرها ووضعها في مهارات محددة ومعدودة فمنهم من صنفها مهارات الحواس ومنهم من صنفها مهارات حل المشكلات ومهارات تحمل المسئولية ومهارات الاتصال والتواصل ولكل اجتهاده ونظريته(كلوب، 2013م، ص 26).

وترى الباحثة بأنه قد تعددت وتنوعت تصنيفات المهارات الحياتية نظراً لتنوع متغيرات الدراسات والعينة المستهدفة عندهم.

وقد قامت الباحثة بعد الاطلاع على الأدب السيكولوجي ومقابلة العديد من زوجات الشهداء والعديد من العاملين بالمؤسسات المعنية بهذه الفئة إلى قياس رأي زوجات الشهداء بامتلاكهم لبعض المهارات الحياتية حيث تم تقسيمهم لمجموعة من الأبعاد، وهي مهارات أساسية وضرورية تناسب الموضوع والعينة المستهدفة وهي كالتالي:

البعد الأول –إدارة الذات: امتلاك زوجة الشهيد لمهارات التعبير عن المشاعر وكيفية التصرف وقت الأزمة والتعامل مع إمكاناتها لتحقيق أهدافها.

البعد الثاني –مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات: امتلاك زوجة الشهيد لمهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.

البعد الثالث –التعامل مع المشكلات: امتلاك زوجة الشهيد لتعامل مع المواقف الجديدة التي تعيشها وكيفية تعاملها مع نقاط القوة والضعف لديها.

البعد الرابع –التعامل مع الآخرين: امتلاك زوجة الشهيد لمهارات التواصل والاتصال والتفاعل مع الآخرين.

البعد الخامس –تعزيز الذات: امتلاك زوجة الشهيد لمهارات تشجيع وتعزيز ذاتها.

2.3.10 المهارات الحياتية من منظور إسلامي:

- **المهارات الصحية:**

لقد حث الإسلام بشموليته على المحافظة على الصحة العامة للفرد والمجتمع، فكما جاء بالحفاظ على باطن الإنسان وعقيدته من أمراض الشبهات والشهوات والوقاية منها، لم يغفل عن سلامة ظاهرة من الأمراض، ومسبباتها والوقاية منها، فوضعت الشريعة القواعد العامة لدفع الضرر عنه، و الحفاظ على صحته وحياته ؛ انطلاقاً من قيمة الإنسان في نظر الإسلام، التي فرضت احاطة بسياج من الضمانات الإلهية التي قررتها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، لدرجة أن العدوان على الإنسان الواحد يعد اعتداء على المجتمع بأسره ؛ فعن أبى بكر الصديق – رضى الله عنه – قال سمعت رسول الله "صلى الله عليه وسلم" يقول : **(سلوا الله اليقين والمعافاة ؛ فما أوتي أحد بعد اليقين خيراً من العافية)** . فجمع بين عافيتي الدنيا، ولا يتم صلاح العبد في الدارين إلا باليقين والعافية، فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنه امراض الدنيا في قلبه وبدنه (كلوب، 2013م، ص28).

- **المهارات الحياتية الاجتماعية:**

وتشتمل على عدد من المهارات الفرعية، منها: حسن التعامل مع الآخرين، والتسامح مع الآخرين، والتعاون مع الآخرين، وإقامة العلاقات الشخصية الحسنة، والتواصل الاجتماعي،

والتعاطف الاجتماعي، والتعايش الاجتماعي، وتحمل المسئولية، وأدب الحوار. (كلوب، 2013م، ص40)

- **الحاجة الى تنمية المهارات الحياتية:**

تعتبر الحياة سلسلة من المواقف غير المحددة وغير واضحة المعالم، ولذلك فإن المهارات الحياتية تختلف اختلافاً بيناً عن محتوى المباحث العلمية ذات المواقف المحددة والواضحة، والتي يمكن حلها باستخدام قواعد محفوظة مسبقاً، وعلى هذا الأساس نجد بعض الطلاب من ذوي القدرات المرتفعة في التحصيل يفشلون في إيجاد حلولاً للعديد من المواقف الحياتية التي تواجههم في معايشتهم للحياة الواقعية، وذلك من خلال إيجاد بدائل وبراهين ضعيفة، ويتطلب ذلك تنمية المهارات الحياتية لديهم (عمران وآخرون، 2001م، ص9).

2.4 تعقيب عام على الإطار النظري:

من خلال اطلاع الباحثة سواء على المفاهيم التي تناولتها الدراسة، وهي جودة الحياة وعلاقتها بكل من تقدير الذات والمهارات الحياتية وخصوصية الفئة التي تناولتها الدراسة زوجات الشهداء في محافظات غزة " شهداء حرب (2014م)" حيث إنها فئة لم يتم عمل أي دراسات نفسية عنها – على حد علم الباحثة – وفئة واجهت العديد من الأزمات والحروب التي عاشها الشعب الفلسطيني، حيث جسدت زوجات الشهداء مقولة " لا يمثل الموت أكبر فقد في الحياة إن أكبر فقد هو ما يموت في أعماقنا خلال حياتنا. " حيث نجد على الرغم من أن الموت يمثل إحدى حتميات الحياة، إلا أن الأسى والحزن والمحنة المرتبطة بمشاعر الفقد لأشخاص مهمين ومقربين في الحياة يشكل حتمية أخرى تضاف إلى واقع الحياة الإنسانية، ومن البديهي أن تستغرق مرحلة الحزن والأسى بعض الوقت لحين التمكن من تقبل واقع الفقد ومن ثم القدرة على التكيف معها (الشيراوي، 2012م، ص14).حيث إن الأدوار الجديدة لكل من الأرمل والأرملة يبدو أنها تختلف في جوانب عديدة، ويبدو أن هذا يرجع في المحل الأول إلى اختلاف الجنس، ذلك لأنه و لأسباب عديدة، يكون الدور الجديد للأرملة أكثر صعوبة في مجال التوافق سيكولوجياً واجتماعياً، إذا قورن بدور الأرمل ومن بين هذه الأسباب:

- أن الزواج يكون عادة أكثر أهمية بالنسبة للمرأة، ولهذا فانتهاء الزواج يعنى انتهاء لدور حيوي بالنسبة للزوجة، إذا قُورن بالدور المماثل للرجل إذا ظل على قيد الحياة.
- أن الأرملة لا تجد تشجيعاً اجتماعياً على الزواج مرة ثانية، ولهذا تكون أكثر ميلاً من الأرمل على عدم تكرار الزواج.
- أن مشكلات الأرملة المتصلة بتحمل المسئولية الاقتصادية لنفسها ولأطفالها سوف تواجه إمكانية معاودة النظر إلى مستوى المعيشة الذي سيتعرض بشكل أو بآخر للهبوط، وهذا الموقف قد لا يتعرض له الأرمل.
- تواجه الأرملة في حياتها الاجتماعية قيوداً أكثر مما يواجه الأرمل، ويرجع ذلك أساساً إلى أن المرأة بوجه عام أكثر ميلاً للسلام اجتماعياً، وأكثر ميلاً إلى الاستسلام لظروفها الجديدة (الخولي، 1983م، ص218).

وتختلف نظرة المجتمع تجاه الأرملة باتجاه أفكار المجموعة البشرية؛ شرقاً وغرباً، والتي تتحدد من خلال عدد من العوامل الاجتماعية والنفسية والدينية (الهمص، 2009م، ص2).

أما عن نظرة المجتمع للمرأة الأرملة، فيجب أن يكون مرتبطة بشرع الله تعالى، من كون الأرملة امرأة ضعيفة؛ وجب على المجتمع عونها، والأخذ بيدها دون طمع فيها، وإنما عونها طاعة لله، وابتغاء للأجر والثواب من عند الله، فتتحقق الأخوة التي وصف الله تعالى المجتمع المسلم . قال تعالى: ﴿وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَيُطِيعُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ ٱللَّهُ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٧١﴾﴾ (سورة التوبة: 71).

كان الإسلام حريصاً على الاعتناء بجميع فئات مجتمعه، وقد خص بذلك الضعفاء حيث عن عبد الله بن أبى أوفى قال: " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم "يكثر الذكر، ويقل اللغو ويطيل الصلاة ويقصر الخطبة ولا يأنف أن يمشى مع الأرملة والمسكين فيقضى له حاجته " وقال صلى الله عليه وسلم: **(اللهم إني أُحَرِّج حقَّ الضَّعيفيْن اليتيم والمرأَة)**(أخرجه النسائي، 1991م، ص363).

وكان رسول الله يحب الأيتام ويشفق عليهم ويمسح على رؤوسهم، ويخبر أمته أنه من يكفل يتيماً يتكفل له عن جهل بن سعد قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **(أَنَا وَكَافِلُ الْيَتِيمِ كَهَاتَيْنِ فِي الْجَنَّةِ ، وَأَشَارَ بِالسَّبَّابَةِ وَالْوُسْطَى ، وَفَرَّقَ بَيْنَهُمَا قَلِيلًا)**(أخرجه البخاري، 1987م، 3032) وطبيعة الشعب الفلسطيني شعب متدين ومحافظ، عمل ذلك على تكاتف الجميع لمساعدة زوجة الشهيد والوقوف بجانبها، وذلك طمعا ًلهذا الثواب.

تعتبر شخصية المرأة هي نتاج مكوناتها الوراثية البيولوجية ونتاج عوامل البيئة الاجتماعية التي تأثرت فيها غالباً ما تترك آثارها وبصماتها على المجتمع والبناء الاجتماعي التي تعيش فيه. فهي تستطيع أن تحول المجتمع نحو الأحسن والأفضل.

وفي دراسة (الحلو، 2014م، ص28) حيث إنها زوجة شهيد فكتبت من خلال تجربتها أنها رأت أن إقامة العلاقات والروابط بالمجتمع يساعدها على التغلب على معاناتها، لأنها تشعر أنها ليست وحيدة وقادرة على نفع غيرها وتقديم ما بوسعها لهم، وأنها عضو فعال وليس مهمش، ويجب عليها تقوية العلاقات والتواصل بالمجتمع الذي تعيش فيه وتتأثر به ويتأثر بها.

إن المودة والتراحم والتعاطف بين المؤمنين ليس مجرد أحاسيس، ومشاعر يعبر عنها بالكلام، بل هي استجابة سلوكية صادقة وحث الإسلام على تفريج كروب الناس، ومساعدتهم حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم **(مَثَلُ المؤمنين في تَوَادِّهم وتراحُمهم وتعاطُفهم: مثلُ**

الجسد، إذا اشتكى منه عضو: تَدَاعَى له سائرُ الجسد بالسَّهَرِ والحُمِّى)(مسلم، ب.ت، 1999م).

تتمثل المشكلة التي تواجهها المرأة في صعوبة الجمع بين دورين فممارسة دورين داخل البيت وخارجه كون المرأة تعيل أسرتها (الهمص، 2009م، ص6)، ولكن لأن المرأة الفلسطينية أثبتت دورها في العديد من المواقف والأحداث نجدها تتحدى كل الصعاب.

وعندما نتحدث عن جودة الحياة لزوجات الشهداء فمن الطبيعي عندما يتوفر جو أسري واجتماعي جيد بالإضافة لجانب صحي ونفسي مقدم بشكل جيد وتوفر الغذاء الصحي المناسب وأيضاً الجانب المادي والاقتصادي جيد ويكفى لسد احتياجاتها هي، وأسرتها بالإضافة للاستقرار الانفعالي سيؤدى لجودة شخصية جيدة ولمستوى جيد من الشعور بالرضا عن الحياة كل ذلك يسهم بالضروري في تنمية تقدير الذات لديها وإدراكها للجوانب الإيجابية بذاتها وأيضاً السلبية مما يساعدها على تعديلها وأيضاً المهارات الحياتية التي تعينها على إثبات دورها بالمجتمع.

وبذلك كلما توفرت جودة حياة كان تقدير الذات والمهارات الحياتية لزوجات الشهداء أفضل ويمكن التنبؤ بأنه كلما كانت هناك جودة حياة زاد تقدير الذات لدى زوجات الشهداء والمهارات الحياتية لديها.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الدراسات العربية التي تناولت موضوع زوجات الشهداء، حيث العديد من الباحثين اهتموا بدراسة هذه الفئة حيث بسبب النكبات والحروب المتتالية أدى كل ذلك إلى زيادة عدد زوجات الشهداء، كما يتناول الدراسات التي تناولت جودة الحياة وأيضاً تقدير الذات على فئة النساء ، كما يتناول هذا الفصل تعليق الباحثة على الدراسات السابقة، وأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة، وأوجه التميز عن الدراسات السابقة.

3.1 الدراسات السابقة:

- **دراسة سمور(2015م) بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.**

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ، كما وهدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والمتغيرات التالية: (العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل) حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة 156 فتاة يزيد عما 25 عاماً ولم يسبق لهن الزواج، وقد استخدمت الباحثة استبانة تقدير الذات واستبانة الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية وجميعها من إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات وصل إلى 70% أما مستوى الضغوط النفسية 65% أما المساندة الاجتماعية إلى 80% لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية وبين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية، عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوطات النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في محافظات غزة تعزى لمتغيرات العمر، الترتيب الأسري، المستوى الاقتصادي، وجود فروق تعزى لمستوى التعليم لصالح الفتيات التي درجتهن العملية دراسات عليا.

- **دراسة الحلو (2014م) بعنوان: الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظة غزة في ضوء التوجيه التربوي الإسلامي.**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى معوقات الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظة غزة في ضوء التوجيه التربوي الإسلامي، وبناء تصور مقترح للتغلب على المعوقات التي تحد من الفعالية الاجتماعية لزوجات الشهداء في محافظة غزة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، المنهج البنائي والاستبانة لقياس الفاعلية الاجتماعية واستعانت الباحثة بعدد من الخبراء في المجال التربوي، وتمثلت عينة الدراسة من (262) زوجة شهيد بمحافظة غزة للعام (2014م)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج المعوقات الخارجية على المرتبة الأولى، بينما حصلت المعوقات الذاتية على المرتبة الثانية، وجود فروق في المعوقات الذاتية تُعزى إلى طبيعة الإقامة، عدم وجود فروق في المعوقات الخارجية تُعزى إلى عدد الأبناء والمستوى العلمي.

- **دراسة الصفدي (2013م) بعنوان: المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، والتعرف إلى مستوى كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل لديهن، فحص العلاقة والفروق لعدد من المتغيرات الاجتماعية والديمغرافية والسياسية على كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل والمتغيرات هي (العمر الحالي –عدد الأبناء –المستوى التعليمي – الوضع الاقتصادي –الاتجاه السياسي للمتوفي – طبيعة ونوع الإقامة –الاتجاه السياسي للمستجيبات – اختلاف العمر عند الزواج –مدة العيش المشترك – العمر عند الفراق – مدة الفراق)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (294) مستجيبة (200) زوجة شهيد (94) أرملة، وقد استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية، الصلابة النفسية وكلاهما من إعداد الباحثة، ومقياس قلق المستقبل إعداد أحمد جبر، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين غالبية أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وغالبية أبعاد مقياس الصلابة النفسية، علاقة ارتباطية سالبة بين القلق العام وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية.

- **دراسة الشيراوي (2012م) بعنوان: أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقتها بالصلابة النفسية.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة مثل : سنوات الترمل، وعدد الأبناء، والعمر، والتعليم، والدخل الشهري، وظرف الوفاة المفاجئ للزوج، والحالة المهنية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية، حيثُ تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة واستبانة الصلابة النفسية عليهن، وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية، وأن مستوى الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (كالتحدي، المسؤولية، الالتزام) له دلالة إحصائية، وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية للأرملة، وكل من أسلوب التكيف الإيجابي وأسلوب التكيف السلبي لضغوطات الحياة اليومية .

- **دراسة أبو غالي وأبو مصطفى (2012م) بعنوان: التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات، حيث استخدمت الباحثان للمنهج الوصفي التحليلي حيث بلغت العينة 243إمرأة فلسطينية ، وقد استخدم الباحثان مقياس التغيرات الجسمية والنفسية لدى النساء الفلسطينيات بعد انقطاع الطمث من اعدادهم، حيث توصلت الدراسة لأن أكثر فقرات التغيرات شيوعاً هي المعاناة من ألم المفاصل والعضلات والأمراض الروماتيزمية يليها آلام الظهر وكانت الأكثر شيوعاً، وكانت الأكثر شيوعاً بالناحية النفسية هي الشعور بالتعب والارهاق يليها النرفزة يليها القلق والتوتر ، عدم وجود فروق في مجالي التغيرات الجسمية والنفسية بالدرجة الكلية تعزى لمتغير العمر ، وجود فروق في مجالات مقياس جودة الحياة النفسي، الاجتماعي، الجنسي المجال العام لجودة الحياة والدرجة الكلية لصالح العمرية 51 سنة فأكثر وعدم وجود في المجال الجسمي.

- **دراسة يسمينه(2012م) بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج "دراسة مقارنة ".**

هدفت الدراسة للمقارنة بين النساء المتزوجات والنساء المتأخرات في سن الزواج فيما يخص متغير تقدير الذات ومتغير السلوك العدواني .وقد استخدمت الباحثة المنهاج الوصفي

وقد تكونت عينة الدراسة من 75 امرأة متزوجة و 75 امرأة تأخر سن زواجها ، وقد استخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات لروزنبرغ (1979)،مقياس العدوانية لعبدالله سليمان ومحمد عبدالحميد (1994) ، وقد توصلت الدراسة لوجود علاقة بين تأخر سن الزواج وتقدير الذات والسلوك العدواني حيث كلما تأخر سن الزواج انخفض تقدير المرأة لذاتها وظهر السلوك العدواني ، وجود فروق في درجات تقدير الذات والسلوك العدواني بين النساء المتأخرات في سن الزواج مقارنة بالنساء المتزوجات .

- **دراسة هادي (2011م) بعنوان: تقدير الذات لدى المرأة المستأصلة الرحم.**

هدفت لدراسة تقدير الذات لدى المرأة المستأصلة الرحم، لمعرفة كيفية تأثير المرض العضوي واستئصاله على النشاط النفسي للمريض ومعرفة التغيرات السلوكية نتيجة استئصال المرأة لرحمها. وقد استخدمت الباحثة المنهج العيادي حيث بلغت مجموعة البحث من 5 نساء مستأصلات الرحم بسبب السرطان يتراوح أعمارهن 40-50 سنة، حيث استخدمت المقابلة العيادية نصف الموجهة، ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك سوء تقدير لذات النساء اللواتي تعرضن لعملية استئصال الرحم وقد ترجم ذلك بوجود قلق من الموت، الاكتئاب، احباط، شعور بالنقص، الضيق والتوتر، تقدير منخفض لدى المرأة المستأصلة الرحم، وجود علاقة بين تقدير الذات كجانب نفسي واستئصال الرحم لدى المرأة باعتباره جانب عضوي.

- **دراسة الأغا (2011م) بعنوان : التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية.**

هدفت الدراسة إلى دراسة التنبؤ بالسلوك الاجتماعي في ضوء (قوة الأنا، الذكاء الاجتماعي، الوحدة النفسية)، والتعرف إلى العلاقة بين السلوك الاجتماعي وكل من المتغيرات (قوة الأنا، الذكاء الاجتماعي، الوحدة النفسية)، و معرفة الفروق في مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده وكل من المتغيرات (المؤهل العلمي، مكان السكن، الدخل الشهري) لدى النساء الأرامل في قطاع غزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد بلغت عينة الدراسة (385) أرملة، وقد استخدمت الباحثة مقياس السلوك الاجتماعي و مقياس قوة الأنا ومقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس الوحدة النفسية وجميعهم من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده والمتغيرات (قوة الأنا، الذكاء الاجتماعي، الوحدة النفسية)، وجود فروق في مستوى السلوك الاجتماعي، والبعد الذاتي والبعد الأسري تُعزى

لمتغير المؤهل العلمي (ابتدائي، اعدادي، ثانوي، دبلوم فأكثر) في حين وجود فروق في مستوى البعد المجتمعي بالنبة للمؤهلات العلمية (ابتدائي، إعدادي، ثانوي، دبلوم فأكثر) لأفراد العينة .

- **دراسة أبو شريفة (2011م) بعنوان: اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين متغيري اضطراب ما بعد الصدمة والتوجه نحو الدعاء لدى زوجات الشهداء تبعاً لبعض المتغيرات مثل : العمر، مستوى التعليم، المستوى الاقتصادي، منطقة السكن، عدد سنوات الزواج، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث بلغت العينة (314) زوجة شهيد في قطاع غزة حيث تم استخدام مقياس اضطراب ما بعد الصدمة إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس التوجه نحو الدعاء ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الدعاءُ تُعزى لمتغير العمر، عدد سنوات الزواج، المستوى التعليمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الدعاء تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تُعزى لمتغير العمر، عدد سنوات الزواج، المستوى الاقتصادي، المستوى التعليمي .

- **دراسة الخضري (2011م) بعنوان:" معرفة درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء ذوي المنازل المهدمة والزوجات العاديات اللواتي لا يستشهد أزواجهن، أو يهدم منزلهن بمحافظة غزة ".**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء ذوى المنازل المهدمة والزوجات العاديات اللواتي لم يستشهد أزواجهن، أو يهدم منزلهن بمحافظة غزة، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي، إضافةً إلى استخدامه طريقة المقارنة في العينات الثلاثة وقدم مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، وتم اختيار العينة غير العشوائية، اشتملت على (55) زوجة شهيد هدمت منازلهن، و(62) سيدة من الزوجات العاديات اللواتي لم يستشهد أزواجهن أو يهدم بيوتهن وقد توصل الباحث إلى أن البعد الأسري جاء في المرتبة الأولى ثم البعد الجسمي، البعد الاجتماعي، وأخيراً البعد النفسي في المرتبة الخامسة والأخيرة في درجات التوافق لدى ذوى المنازل المهدمة، وجود فروق دلالة إحصائية في البعد الاجتماعي بين زوجات الشهداء، وزوجات ذوي المنازل المهدّمة لصالح زوجات الشهداء.

- **دراسة المزيني (2011م) بعنوان: المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008م في ضوء بعض المتغيرات.**

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة عام (2008م- 2009م) في ضوء بعض المتغيرات وترتيب أبعاد المعاناة النفسية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولقد بلغت عينة الدراسة (193) زوجة من زوجات الشهداء، وقد استخدم الباحث استبانة المعاناة النفسية من إعداد الباحث، حيث توصل الباحث إلى أن زوجات شهداء حرب غزة لديهن معاناة نفسية مرتفعة رغم مضي عامين على تلك الحرب في هذه الدراسة، وتبين أن أعلى جانب فيه معاناة هو الجانب الوجداني فالجانب الفسيولوجي فالجانب المعرفي فالجانب الحدادي، وتبين في هذه الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في المعاناة النفسية لزوجات الشهداء تُعزى للوضع الاقتصادي وتعليم الزوجة وعمر الزوجة في حين أنه لا توجد فروق في المعاناة النفسية تُعزى لعدد الأولاد .

- **دراسة خويطر (2010م) بعنوان: الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات.**

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة)، ومعرفة ما إذا كان مستوى الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة) يتأثر ببعض المتغيرات الآتية: (الحالة الاجتماعية، نمط السكن، المؤهل التعليمي، العمل، عدد الأبناء)، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج تطبيقية مثمرة في هذا المجال. وتألفت العينة من (327) امرأة (146) أرملة (91) مطلقة من محافظة غزة، وقد ثم استخدام استمارة جمع المعلومات واختبار الأمن النفسي واختبار الوحدة النفسية من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج أن المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة) تشعر بمستوى مرتفع نسبياً من الأمن النفسي، وأوضحت أن هناك علاقةً ارتباطيةً عكسيةً بين كل من الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة)، درجة الوحدة النفسية لدى العينة بمدينة غزة 61.17 %، وأن هناك فروقاً في مستوى الأمن النفسي لمتغير السكن مع أهل الزوج وأهل الزوجة بالنسبة لأبعاد الأمن النفسي كانت لصالح من يسكنّ مع أهل الزوج أكثر شعوراً بالأمن النفسي، وأيضاً لمتغير مستوى التعليم (ثانوية عامة أو أقل، دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا)، وكانت النتائج لصالح من لديهن مؤهل دراسات عليا، وأيضاً متغير عدد أفراد الأسرة (لا يوجد، أقل من ثلاثة، من 3-5 ن أكثر من خمسة أبناء) وكانت

لصالح أكثر من خمسة أبناء، وبينت النتائج وجود فروق بين المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة بالنسبة للوحدة النفسية المرأة المطلقة أكثر وحدة نفسية .

- **دراسة الهمص(2010م) بعنوان: قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية بقطاع غزة ، والتعرف على مستوى القلق أثناء الولادة، ودراسة بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية التي تؤثر على عملية الولادة، ودراسة بعض الجوانب التي تؤثر على جودة الحياة بالنسبة للأم الحامل والتعرف على بعض المتغيرات التي تؤثر على عملية الولادة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من 203 أمهات من اللاتي ترددن على قسم استقبال الولادة بغرض الولادة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية، حيث تم تطبيق اختبار قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة من اعداد الباحث، حيث توصلت الدراسة إلى أن أكثر مستويات قلق الولادة كانت في الأسرة النووية وطبيعة الأسرة له أثر على الحالة النفسية للأم وطبيعة السكن كونه مستقلاً أو ضمن الأسرة الممتدة، في الأسر النووية تفقد الأم الحامل يزيد مستوى القلق وقلة الدعم النفسي لها، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق الولادة وعمر الأم ومتغير عدد الولادات التي بها الأم ومتغير المؤهل العلمي ومتغير عمر الأم المصابة بمرض سكري الحمل وبين الأم الغير مصابة والأم المصابة بمرض ضغط الدم المرتفع أثناء الحمل وبين الأم الغير مصابة والأم التي لديها معرفة مسبقة بجنس الجنين وبين التي ليس لديها معرفة، وعدم رضا الأم عن جودة الحياة التي تعيشها، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق الولادة ونوع الأسرة.

- **دراسة عابد (2008م) بعنوان: الوحدة النفسية لزوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني، و الفروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن تُعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية مثل المستوى الاقتصادي للأسرة، نمط السكن، عدد الأبناء، عدد السنوات بعد الاستشهاد، المؤهل العلمي للزوجة، ومكان السكن، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت العينة من (153) زوجة شهيد من شهداء انتفاضة الأقصى، وقد استخدمت الباحثة استبانة الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والالتزام الديني من إعداد الباحثة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة

النفسية والمساندة الاجتماعية لدى زوجات الشهداء، لا توجد علاقة ارتباطية بين بين الشعور بالوحدة النفسية والالتزام الديني لدى زوجات الشهداء، لا توجد فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تُعزى لكل من المستوى الاقتصادي، نمط السكن، عدد الأبناء، وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء تُعزى لكل من عدد السنوات لصالح (سنتين أو أقل)، والمؤهل العلمي لصالح (ثانوية عامة أو أقل)، ومكان السكن لصالح شمال غزة في بعد فقدان التقبل والثقة والمحبة والاهتمام وبعد العجز الاجتماعي، ولصالح شمال غزة ورفح في بعد " البعد الاجتماعي".

- **دراسة علوان (2007م) بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين.**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى علاقة الارتباط بين كل من متوسطات درجات مقياسي: الرضا عن الحياة، والوحدة النفسة لدى عينة الدراسة، مع للتعرف إلى الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من مقياسي: الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، مع التعرف إلى الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل مقياسي: الرضا عن الحياة، الوحدة النفسية؛ تبعاً لمتغيرات: تاريخ الاستشهاد، الوضع الاقتصادي، المستوى التعليمي، المهنة، الخلفية الثقافية، ومحافظات غزة. وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد في محافظات غزة. وقد استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الوحدة النفسية والاثنان من إعداد الباحث، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين كل من متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية، وجود علاقة موجبة غير دالة بين مجالي، التقدير الاجتماعي، والشعور بالإهمال.

- **دراسة الهمص (2005م) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادى في تخفيف أعراض الاكتئاب النفسي لدى زوجات شهداء انتفاضة الأقصى.**

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية برنامج إرشادى يعتمد على بعض فنيات الإرشاد النفسي والمتمثلة في : الاسترخاء، والتفسير، والعلاج التدعيمي، والثواب، والتدريب على تأكيد الذات، والتدرج في التعلم، والقدوة أو النموذج، والقصة، والاستبصار، والحوار والمناقشة، في مواجهة الاكتئاب النفسي الذي تعانى منه زوجات شهداء انتفاضة الأقصى، وتكونت عينة الدراسة من (40) زوجة شهيد ممن حصلوا على أعلى مستوى للاكتئاب (16 – فما فوق)، وذلك على مقياس (بيك) للاكتئاب، حيث استخدم الباحث اختبار المصفوفات المتتابعة لجون

رافن، إعداد(فؤاد أبو حطب و آخرون، 1997م)، واستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة الفلسطينية، إعداد (نظمى أبو مصطفى، 2000م)، مقياس بيك لاكتئاب، برنامج الإرشاد النفسي إعداد الباحث، حيث أظهرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (ممن لديهن أبناء) على مقياس الاكتئاب النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق القبلي، كما أظهرت فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (ممن ليس لديهن أبناء) على مقياس الاكتئاب النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح التطبيق القبلي، وأوضحت فروقاً دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (ممن لديهم أبناء)، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة الأولى (ممن لديهم أبناء) على مقياس الاكتئاب لصالح أفراد المجمعة الضابطة، كما أوضحت فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (ممن ليس لديهم أبناء)، ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة الثانية (ممن ليس لديهن أبناء) على مقياس الاكتئاب لصالح أفراد المجموعة الضابطة، كما بينت فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية معاً (اللواتي لديهن أبناء واللواتي ليس لديهن أبناء) قبل المتابعة وبعدها لصالح قبل المتابعة .

- **السميري (2004م): بعنوان فعالية برنامج ارشادي لتحسين التوافق لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة.**

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

• **دراسة الظفيري (2000م) بعنوان: "النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب نموذج أسر الشهداء " الكويت.**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب في الكويت، اعتمدت الباحثة على استخدام منهج دراسة الحالة، وكانت العينة عمدية مسحية لأسر الشهداء التابعين لمكتب الشهيد وعددها (82) أسرة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة الدراسة على (82) من أرامل الشهداء، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة أرامل الشهداء يعانين من ضغوط نفسية كبيرة، تنعكس على علاقتهن بالأبناء بصورة سلبية في كثير من المواقف كالتدليل الزائد، أو التزمت في المعاملة، هذا بالإضافة إلى ضغط مشكلات الحياة اليومية، وإدارة المنزل.

• **دراسة الخرافي (1997م) بعنوان: مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية، وأثرها في التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن.**

هدفت الدراسة إلي التعرف إلى مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية، وأثرها في التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن، حيث تكونت عينة الدراسة من (52) سيدة كويتية، منهن (25) أرملة شهيد، و(13) زوجة أسير، (14) فقدن أزواجهن بالموت في ظل ظروف وفاة طبيعية أثناء الغزو العراقي، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، كما استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد البحيري واختبار الشخصية للأطفال من إعداد هنا، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين نساء الشهداء والأسرى والأرامل، حيث تبين أن نساء الشهداء يعانين بدرجة أكبر من المجموعات الأخرى، أي أنهن أكثر إحساساً بالوحدة، كما بينت الدراسة وجود فروق في درجات التوافق الشخصي والاجتماعي للأطفال تبعا لمستوى إحساس الأم بمشاعر الوحدة، إذ إنه كلما ارتفع شعور الأم بالوحدة النفسية انخفض مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لأطفالها .

• **دراسة الحسين بعنوان: المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الأرملة في ظل الظروف الراهنة .**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى المشكلات التي تعانى منها المرأة العراقية الأرملة حيث بلغت العينة (70) امرأة أرملة تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مركز أمل لرعاية الأيتام الكائن

في منطقة العامرية / بغداد، حيث توصلت الدراسة إلى أن نظرة المجتمع المتدنية احتلت المرتبة الأولى من حيث الأهمية، العوز المادي والتبعية الاقتصادية للآخرين جاءت بالمرتبة الثانية من حيث الأهمية، الشعور بالعجز والضعف جاءت في المرتبة الثالثة، ضعف الاهتمام من قبل أهل الزوج جاءت بالمرتبة الرابعة، الشعور بالفراغ النفسي والعاطفي جاءت بالمرتبة الخامسة، تدخل أهل الزوج في الأمور التي تخص حياة الزوجة جاءت في المرتبة السادسة، يليها الشعور بأن الحياة لا طعم لها المرتبة السابعة، الخوف من الإساءة التي تلحق بالأبناء بالمرتبة الثامنة، الشعور بالوحدة النفسية بالمرتبة التاسعة، الشعور بانعدام الأمان والاطمئنان بالمرتبة العاشرة من حيث الأهمية .

- **دراسة مبارك بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج.**

هدفت الدراسة لدراسة جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج ، وقد بلغت عينة الدراسة 400امرأة من النساء العاملات وربات البيوت تراوحت أعماهن (30–35) (36–45)، حيث تم تطبيق مقياسين إحداهما لقياس جودة الحياة والآخر لقياس السلوك الاجتماعي من اعداد الباحث ، وقد توصلت الدراسة أن النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعوراً بجودة الحياة وأنه لا توجد فروق في جودة الحياة وفقاً لمتغير العمر ووجود فروق في جودة الحياة وفق متغير الحياة وفقاً لمتغير العمل حيث تتمتع النساء العاملات بجودة حياة أقللا من ربات البيوت بسلوك النساء المتأخرات عن الزواج إيجابي، ولا توجد فروق في السلوك الاجتماعي للنساء المتأخرات وفقاً لمتغير العمر والعمل ، وعدم وجود علاقة بين جودة الحياة والسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج .

3.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

امن حيث الهدف: تنوعت أهداف كل دراسة حسب موضوع الدراسة، واجتمعت جميعها في دراسة الصحة النفسية والواقع النفسي لزوجات الشهداء، الأرامل، من فقدن أزواجهن، المطلقات، النساء، الفتيات. التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة (سمور،2015م)، منها معوقات الفاعلية الاجتماعية تصور للتغلب على هذه المعوقات (الحلو، 2014م) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل والفروق في ضوء بعض المتغيرات (الصفدي، 2013م)، الكشف عن الأسلوب التكيفي للضغوط الحياتية (الشيراوى، 2012م)، التعرف على التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات(أبوغالى وأبومصطفى، 2012م)، المقارنة بين النساء المتزوجات والمتأخرات في سن الزواج(يسمينه،2012م) وكشف العلاقة بين تقدير الذات والمرأة المستأصلة الرحم دراسة(هادي،2011م)،التنبؤ بالسلوك الاجتماعي والعلاقة بينهم والفروق تبعاً للمتغيرات (الأغا، 2011م)، العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والتوجه نحو الدعاء والعلاقة ببعض المتغيرات (أبوشريفة، 2011م)، درجة التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات شهداء ذوى منازل مهدمة وزوجات عاديات لم يستشهد أزواجهن ولم تهدم منازلهم (الخضري، 2011م)، مستوى الشعور بالأمن والوحدة النفسية وتأثرها ببعض المتغيرات (خويطر، 2010م)، أما دراسة (الهمص،2010م) التعرف على قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية بقطاع غزة، الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والالتزام الديني والفروق بالشعور بالوحدة النفسية تبعاً لبعض المتغيرات (عابد، 2008م)، العلاقة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية ومعرفة الفروق تبعاً لبعض المتغيرات (علوان، 2007م)، التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لمواجهة الاكتئاب النفسي (الهمص، 2005م)، التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي(السميرى، 2004م)،التعرف إلى النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب (الظفيرى،2000م)، مستوى الشعور بالوحدة النفسية (الخرافي، 1997م)، التعرف إلى المشكلات التي تعاني منها الأرملة (الحسين)، أما دراسة (مبارك) فهدفت لدراسة جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج..

- **من حيث المنهج:** اشتركت العديد من الدراسات في المنهج الوصفي التحليلي (سمور،2015م) ، (الصفدى، 2013م)، (أبو غالي وأبومصطفى،2012م) ،(الأغا، 2011م)،

(أبوشريفة، 2011م)، (الخضرى، 2011م)، (المزيني، 2011م)، (الهمص ،2010م) ،(عابد، 2008م)، (علوان، 2007م)، أما المنهج التجريبي ففي دراسة (الهمص، 2005م)، (السميرى، 2004م)، أما دراسة الحالة فلدى (الظفيرى، 2000م)، أما الوصفي المقارن فعند (الخرافي، 1997م)، أما الوصفي (يسمينه،2012م) ،(خويطر، 2010م)، أما الوصفي التحليلي البنائي ففي دراسة (الحلو، 2014م)، أما الوصفي الارتباطي ففي دراسة (الشيراوى، 2012م) أما(هادي،2011م) المنهج العيادي .

- **من حيث العينة:** فالدراسات التي تناولت زوجات الشهداء مثل (دراسة أبو شريفة، 2011م)، (عابد، 2008م)، (علوان، 2007م)، (الهمص، 2005م)، (السميرى، 2004م)، (الظفيرى، 2000م)،أما الدراسات التي تناولت الأرملة (الشيراوي، 2012م)، (الأغا، 2011م)، أما الدراسات التي تناولت زوجات الشهداء وغيرهم ممن فقدن أزواجهن (الصفدي، 2013م)، (خويطر، 2010م)، (الخرافي، 1997م) أما دراسة (أبوغالي وأبومصطفي،2012م) نساء من محافظتي خان يونس ورفح متوسط أعمارهن 51عام، أما دراسة (الهمص ،2010م) فكانت عينة الدراسة نساء ترددن على قسم الاستقبال بغرض الولادة أما دراسة(سمور،2015م) فتيات متأخرات في الزواج، دراسة(يسمينه،2012م) نساء متزوجات ونساء متأخرات عن الزواج، أما دراسة(هادي،2011م) نساء مستأصلات الرحم.
- **من حيث البيئة الدراسية:** فقد طبقت الدراسات في بيئات مختلفة منها على البيئة الفلسطينية في أغلبها مثل دراسة (سمور،2015م) (الصفدي، 2013م) (أبوغالي وأبومصطفى،2012م) (الأغا، 2011م) (أبو شريفة، 2011م) (الهمص،2010م) (عابد، 2008م) (علوان، 2007م) (خويطر، 2010م) ما عدا (الشيراوي، 2011م) بالبحرين، (الظفيري، 2000م) بالكويت و (الخرافي، 1997م) في الكويت (الحسين) بالعراق أما (يسمينه،2012م) (هادي،2011م) بأنها طبقت في الجزائر.
- **من حيث الأدوات:** لقد تشابهت كل من دراسة (الحلو، 2014م)، (المزيني، 2011م)، (عابد، 2008م) (سمور،2015م) حيث استخدمت الاستبانة، بينما اشتركت (الصفدى، 2013م)، أعد (أبوغالي وأبو مصطفى ،2012م) مقياس التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وعلاقتها بجودة الحياة لدى النساء، (الشيراوى، 2012م)، (أبوشريفة، 2011م)، (الخضرى، 2011م)، (علوان، 2007م)، (الخرافي، 1997م) فقد استخدموا المقاييس أما (خويطر، 2010م) فاستخدمت استمارة جمع بيانات واختبارين، أما (الهمص، 2005م) (السميرى، 2004م) فقد استخدموا مقاييس وبرنامج إرشادي، أما(الهمص،2010م) فأعد اختبار

قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة، أما (مبارك) فأعدت مقياس جودة الحياة ومقياس السلوك الاجتماعي أما دراسة(يسمينه،2012م) مقياس تقدير الذات لروزنبرغ وقياس العدوانية لعبد الله سليمان ومحمد نبيل عبد الحميد، أما (هادي،2011م) فاستخدمت مقياس تقدير الذات لكوبر سميث والمقابلة العيادية نصف الموجهة. عدد من الباحثين قاموا باستخدام مقاييس تم إعدادها من قبلهم بما يناسب مع دراسته، والبعض استخدم مقاييس كانت معدة مسبقاُ والبعض كان يجمع بين الاثنين.

- **من حيث النتائج** : توصلت الدراسات السابقة لمجموعة من النتائج من ضمنها دراسة (سمور ،2015م) وجود علاقة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وبين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية، مستوى تقدير الذات 70%، (الحلو، 2014م) أخذت المعوقات الخارجية المرتبة الأولى يليها المعوقات الذاتية في الفاعلية الاجتماعية، أما (الصفدي، 2013م) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين غالبية أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وغالبية أبعاد مقياس الصلابة النفسية أما دراسة (الشيراوى، 2012م) وجدت أن أسلوب التكيف هو السائد لدى الأرملة ووجود علاقة بين الصلابة وأسلوب التكيف، وتوصلت دراسة (أبوغالي وأبو مصطفى ،2012م) بأنه توجد علاقة سالبة بين مجالات مقياس التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وجودة الحياة،أما دراسة (يسمينة،2012م) وجود علاقة بين تأخر سن الزواج ينخفض تقدير الذات ويظهر السلوك العدواني، أما دراسة (هادي،2011م) فوجدت أن تقدير الذات منخفض لدى المرأة المستأصلة الرحم أما دراسة (الأغا، 2011م) وجود علاقة ارتباطية بين مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده والمتغيرات (قوة الأنا، الذكاء الاجتماعي، الوحدة النفسية)، أما دراسة أبو شريفة (2011م) فقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس التوجه نحو الدعاء ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، أما دراسة (الخضرى، 2011م) فقد وجد أن البعد الأسري يليه الجسمي ثم الاجتماعي ثم النفسي في أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي ووجد فروق فبي البعد الاجتماعي لصالح زوجات الشهداء مقارنة بالمهدّمة بيوتهم، أما (المزيني، 2011م) وجد أن زوجات الشهداء لديهن معاناة نفسية مرتفعة، أما دراسة (خويطر، 2010م) فقد أسفرت النتائج أن المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة) تشعر بمستوى مرتفع نسبياً من الأمن النفسي، وأوضحت أن هناك علاقةً ارتباطيةً عكسيةً بين كل من الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة) أما دراسة (الهمص،2010م) أن أكثر مستويات قلق الولادة كانت في الأسرة النووية وطبيعة الأسرة له أثر على الحالة النفسية للأم وطبيعة السكن كونه مستقلاً أو ضمن الأسرة الممتدة، في الأسر النووية تفقد الأم الحامل يزيد مستوى القلق

وقلة الدعم النفسي لها، أما دراسة (عابد، 2008م) فقد أثبتت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى زوجات الشهداء، أما دراسة (علوان، 2007م) وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين كل من متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة، والوحدة النفسية، أما دراسة (الظفيري،2000م) فقد توصلت بأن الأرامل يعانين من ضغوط نفسية كبرى، أما دراسة (الخرافي، 1997م) فقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين نساء الشهداء والأسرى والأرامل، حيث تبينّ أن نساء الشهداء يعانين بدرجة أكبر من المجموعات الأخرى، أما دراسة الحسين فقد أوضحت أن نظرة المجتمع المتدنية– العوز المادي والتبعية الاقتصادية – الشعور بالعجز والضعف –ضعف الاهتمام من قبل أهل الزوج من أهم المشكلات عند المرأة العراقية، أما دراسة (مبارك) فقد توصلت أن النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعوراً بجودة الحياة.

- **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة:

- في كتابة المقدمة.
- في تكوين فكرة أعمق وأوسع عن موضوع الدراسة.
- في التعرف إلى المنهج والأسلوب المناسب.
- في تحديد متغيرات الدراسة.
- في التعرف إلى الأساليب الإحصائية الملائمة.
- اتضحت أهمية الدراسة بالفئة التي تتناولها وهي زوجات الشهداء

- **أوجه التميز للدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:**

- تتميز الدراسة الحالية عن سابقاتها من الدراسات بتناولها مفاهيم جديدة وهي جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية – حيث لم تتناول دراسة هذه المتغيرات حسب علم الباحثة على عينة الدراسة.
- تتميز باستخدامها لمقاييس من إعداد الباحثة وهي مقياس جودة الحياة والمهارات الحياتية.
- تتميز الدراسة الحالية باستخدامها للمقابلات الفردية لزوجات الشهداء.
- تتميز هذه الدراسة بالفئة حيث زوجات شهداء (2014م) م حيث أول دراسة نفسية على هذه الفئة على حد علم الباحثة.

- تتميز الدراسة بقياس أثر بعض المتغيرات الديموجرافية على مستوى جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية.
- تتميز الدراسة بتناولها للأبعاد سواء بجودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية، وهي أبعاد ملائمة للفئة.

3.3 فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة تنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للعمر، مكان السكن، نمط السكن ، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري.

الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

تعرض **الباحثة** في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمتها الباحثة في دراستها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات، والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، وضمن الخطوات الاستدلالية التي زودنا بها من برنامج الدراسات العليا، وحسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمتفق عليه، للوصول إلى نتائج دقيقة يمكن لنا أن نقدمها إلي الآخرين مبسطة وذات بناء علمي.

4.1 منهج الدراسة:

هو الوسيلة التي يستخدمها الباحث للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة موضوع الدراسة، وهو تناول الباحث للظاهرة من حيث ملاحظتها والتحدث عنها، بما يساعد على رصدها ووضعها وتفسيرها (الأغا، 1997م، ص73).

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول الإجابة عن السؤال الأساسي في العلم وماهية وطبيعة الظاهرة موضوع البحث. ويشمل ذلك تحليل الظاهرة، وبيئتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها، ومعنى ذلك أن الوصف يتم أساساً بالوحدات أو الشروط أو العلاقات أو الفئات أو التصنيفات أو الأنساق التي توجد بالفعل، وقد يشمل ذلك الآراء حولها والاتجاهات إزاءها، وكذلك العمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها والمتجهات التي بزغ عنها، ومعنى ذلك أن المنهج الوصفي يمتد إلى تناول كيف تعمل الظاهرة(أبو حطب وصادق، 1991م، ص104)، حيث يعرف المنهج الوصفي التحليلي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات واخضاعها للدراسة الدقيقة (عبد المؤمن، 2008م، ص287).

4.2 مصادر الدراسة:

اعتمدت الدراسة على نوعين أساسيين من البيانات:

1-البيانات الأولية: وذلك بالبحث في الجانب الميداني بتوزيع استبيانات لدراسة بعض مفردات الدراسة وحصر وتجميع المعلومات اللازمة في موضوع الدراسة، ومن ثم تفريغها، وتحليلها باستخدام برنامج SPSS الإحصائي واستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة بهدف الوصول لدلالات ذات قيمة ومؤشرات تدعم موضوع الدراسة.

2-البيانات الثانوية: لقد راجعت الباحثة الكتب، والدوريات، والمنشورات الخاصة، أو المتعلقة بالموضوع قيد الدراسة، والتي تتعلق بجودة **الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة**، بهدف إثراء موضوع الدراسة بالشكل العلمي، وذلك من أجل التعرف إلى الأسس والطرق العلمية السليمة في كتابة الدراسات، وكذلك أخذ تصور عن آخر المستجدات التي حدثت في مجال الدراسة.

4.3 مجتمع الدراسة:

المجتمع الأصلي:

يتكون المجتمع الأصلي من "جميع زوجات الشهداء في قطاع غزة بحرب 2014م"، وقد بلغ عددهن (1039) زوجة شهيد في قطاع غزة وقد تم الحصول على هذه الإحصائية من مؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى حيث إنه بلغ عدد زوجات الشهداء في محافظة غزة (254) زوجة شهيد، أما في محافظة شمال غزة فقد بلغ العدد(188) زوجة شهيد، أما محافظة الوسطى فالعدد(135) زوجة شهيد، أما محافظة خان يونس فالعدد(274) زوجة شهيد، أما محافظة رفح فالعدد(188) زوجة شهيد. للاطلاع على الإحصائية ملحق رقم (1).

عينة الدراسة:

تتألف عينة الدراسة من عينتين وهما الأولي هي العينة الاستطلاعية، والعينة الثانية وهي العينة الفعلية، ويمكن شرح كل نوع على حده من خلال التالي:

1-العينة الاستطلاعية:

بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية من 40 زوجة من زوجات الشهداء في قطاع غزة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وهي معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة.

2- العينة الفعلية:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (211) من زوجات الشهداء في قطاع غزة وبنسبة تمثيل 20.3%، وهي نسبة ممثلة لمجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية.

<u>الخصائص الديمغرافية والسكانية للعينة:</u>

للتعرف إلى الخصائص الديمغرافية والسكانية والأسرية والتعليمية والمهنية لزوجات الشهداء في العينة، سوف يتم عرض النتائج المتعلقة بالخصائص الديمغرافية والسكانية من خلال الجدول التالي:

جدول (1.4): يوضح الخصائص الديموغرافية والسكانية والصحية لأفراد العينة (ن=211)

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة %
الفئات العمرية	أقل من 30 سنة	84	39.8
	من 31–40 سنة	69	32.7
	من 41–50 سنة	37	17.5
	أكثر من 50 سنة	21	10.0
مكان السكن	غزة	55	26.1
	شمال غزة	37	17.5
	الوسطي	29	13.7
	خان يونس	53	25.1
	رفح	37	17.5
نمط السكن	مستقلة	129	61.1
	مع أهل الزوج	40	19.0
	مع أهل الزوجة	42	19.9
المستوى التعليمي	إعدادي فاقل	57	27.0
	ثانوية	92	43.6
	دبلوم	22	10.4
	جامعي	40	19.0
العمل	أعمل	18	8.5
	لا أعمل	193	91.5
سنوات الزواج	أقل من سنة	16	7.6
	من سنة– 5 سنوات	52	24.6
	من 6 سنوات– 10 سنوات	40	19.0
	أكثر من 10 سنوات	103	48.8
عدد الأبناء	لا يوجد	6	2.8
	ثلاثة أبناء فأقل	64	30.3
	4-5أبناء	61	28.9
	أكثر من 5 أبناء	80	37.9
مستوى الدخل الشهري	أقل من 1500 شيكل	161	76.3
	من 1500– 2000 شيكل	38	18.0
	2100 شيكل فأكثر	12	5.7

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

الفئات العمرية: تبين من خلال النتائج أن 39.8% من أفراد العينة أعمارهن أقل من 30 سنة، و32.7% تتراوح أعمارهن من 31–40 سنة، و17.5% تتراوح أعمارهن من 41 –50 سنة، كذلك تبين أن 10.0% من الفئة العمرية أكثر من 50 سنة.

مكان السكن: تبين أن 26.1% من أفراد العينة يقمن في محافظة غزة، 25.1% من محافظة خان يونس، 17.5% من محافظة شمال غزة، وبالنسبة نفسها 17.5% من محافظة رفح، و13.7% من محافظة الوسطى.

نمط السكن: تبين أن الغالبية العظمى من أفراد العينة بنسبة 61.1% يقيمون في بيت مستقل، 19.0% يقيمون مع أهل الزوج، كذلك 19.0% يقيمون مع أهل الزوجة.

المستوى التعليمي: تبين أن 43.6% من أفراد العينة مستواهم التعليمي ثانوي، 27.0% من أفراد العينة مستواهم التعليمي إعدادي فأقل، 19.0% مستواهم التعليمي جامعي، و10.4% مستواهم التعليمي دبلوم.

العمل: تبين أن الغالبية العظمى من أفراد العينة غير عاملات بنسبة 91.5%، و8.5% عاملات.

سنوات الزواج: تبين أن 48.8% من أفراد العينة سنوات الزواج أكثر من 10 سنوات، 24.6% تتراوح مدة سنوات الزواج من سنة لأقل من 5 سنوات، و19.0% تتراوح مدة الزواج من 6 سنوات – 10 سنوات، 7.6% عدد سنوات الزواج لديهن أقل من سنة.

عدد الأبناء: تبين أن 37.9% عدد أبنائهم أكثر من 5 أبناء، 30.3% عدد أبنائهم ثلاثة أبناء فأقل، 28.9% من أفراد العينة عدد أبنائهم يتراوح ما بين 4–5، في حين تبين أن 2.8% لا يوجد لديهن أبناء

4.4 الاعتبارات الأخلاقية:

1–تقدمت الباحثة بطلب لعمادة الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بهدف الحصول على الموافقة لإجراء البحث على العينة التي تم تحديدها .

2-قامت الباحثة بكتاب موجه من كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة إلى إدارة مؤسسة رعاية الشهداء والجرحى وجمعية الصلاح الخيرية، بهدف الحصول على إحصائية بعدد زوجات الشهداء في محافظات غزة، وتطبيق الأدوات على عينة البحث، وقد تعهدت الباحثة بالحفاظ على خصوصية المعلومات واقتصارها على البحث العلمي فقط .

3-كما قامت الباحثة بالاستئذان الشفهي من زوجات الشهداء في مقدمة البحث وفي كل مقياس بهدف توضيح مسار الاستجابات عليها وإعطائهن نبذة عن موضوع البحث، ومع التعهد لهن بأن هذه المعلومات التي سيتم جمعها ستبقى سرية بحيث لم يطلب تسجيل اسم زوجة الشهيد على أداة البحث وأن البيانات التي سيتم جمعها ستقتصر على إجراءات البحث العلمي .

4.5 أدوات الدراسة:

في ضوء فروض البحث والمتغيرات التي تضمنتها، كان علينا أن نختار الأدوات الملائمة لجمع المادة، وذلك أن الوسائل المستخدمة في جمع المادة هي التي تستخدم بالفعل في اختيار فروض الدراسة. فالهدف من أية دراسة لا يتحقق إلا من خلال الوسائل التي تستخدم في هذه الدراسة، والتي تمكننا من اختبار فروضها، وطالما أن طبيعة الفروض والعينة والمتغيرات المتضمنة فيها هي التي تتحكم في اختيار الأدوات المناسبة، فكان يجب أن نختار الأدوات والمقاييس المناسبة للبيئة الفلسطينية، ولهذا السبب **فلقد وقع اختيارنا على الأدوات التالية:**

1- مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة).
2- مقياس تقدير الذات (إعداد أماني خليل محمود سمور).
3- مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحثة).
4- المقابلة الفردية (إعداد الباحثة).

أولاً: مقياس جودة الحياة: (إعداد الباحثة)

إجراءات بناء المقياس:

قامت الباحثة بمراجعة ما أتيح لها من الأدب التربوي والسيكولوجي والاجتماعي المرتبط بمتغيرات الدراسة والذي ساعد على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة، ثم قامت الباحثة بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء الأدوات منها دراسة (عليان،2014م)، (البيطار،2014م)، (أبويونس،

2013م)، (الهمص،2010م) وفي ضوء التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة قامت الباحثة بصياغة مجموعة من الفقرات.

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى درجة جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، وتضمن المقياس في صورته النهائية (47) فقرة، حيث إن كل فقرة في المقياس ترتبط بجودة الحياة، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ الإجابة الأولي دائماً والثانية أحياناً والثالثة نادراً، وتضع المبحوثة إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعرها والعبارات كلها صحيحة، وتتم الإجابة عن واحدة من الخيارات التي أمام العبارة، للتعرف على الاستبانة في صورتها الأولية والنهائية انظر الملحق رقم (3، 4).

تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 54 درجة وحتى 162 درجة، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً، أحياناً، نادراً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (ثلاثة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (3: دائماً، 2: أحياناً، 1: نادراً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول ارتفاع مستوى جودة الحياة. حيث إن الفقرات السلبية تحصل على الدرجات التالية (1: دائماً، 2: أحياناً، 3: نادراً)، والفقرات السلبية لمقياس جودة الحياة هي (5، 12، 15، 19، 37، 40، 42، 44، 45، 47، 51، 52) وباقي الفقرات في المقياس إيجابية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج:

أولاً – معاملات الصدق لمقياس جودة الحياة:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بثلاثة طرق وهما: صدق المحكمين، صدق التحليل العاملي، وصدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1- **صدق المحكمين:**

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلاً من {الجامعة الإسلامية-جامعة الأزهر-جامعة الأقصى} وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس والبحث العلمي)، وقد **استجابت الباحثة** لآراء السادة المحكمين **انظر الملحق رقم (2)** ملحق بأسماء المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، حيث قمت قبل ذلك بتنفيذه على مجموعة من زوجات الشهداء لتأكد من ملائمته لعينة الدراسة، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

2- **صدق التحليل العاملي:**

للتحقق من البناء العاملي لمقياس جودة الحياة تم استخدم التحليل العاملي Factor analysis لبنود المقياس لمعرفة البنية العاملية للمقياس، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرائق العملية للكشف عن مكونات أدوات الدراسة، ووظيفة التحليل العاملي هي الإجابة عن سؤال محدد وهو: ما أقل عدد من الأبعاد التي يمكن أن تعبر كل منها عن عدد من بنود الأداة ؟، وهي تعطى مؤشراً جيداً لصدق البناء لأدوات البحث (Jensen, 1980). واستخدمت طريقة المكونات الأساسية Principal Components Analysis (ن = 211) لتحليل بنود المقياس، ثم أديرت المكونات تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Varimax، وذلك إذا اشتملت المصفوفة العاملية على أكثر من عامل، واختير معيار 0.30 بوصفه أقل قيمة مقبولة لتشبع البند بالعامل (Stevens, 1995, p.367) .p، كما تم أخذ 1.5 للجذر الكامن بحسب "قانون كايزر" Kaiser Rule، كما اشترط أن يشتمل العامل على ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل (Stevens, 1995, p.367)، ويبين الجدول التالي نتائج التحليل العاملي.

جدول (2.4): يوضح نتائج التحليل العاملي للعوامل من الدرجة الأولى لمقياس جودة الحياة قبل التدوير وبعد التدوير (ن=211)

العوامل	عدد الفقرات	قبل التدوير		بعد التدوير	
		الجذر الكامن	نسبة التباين%	الجذر الكامن	نسبة التباين %
البعد الأول–الأسري والاجتماعي	13	4.8	9.3	9.0	17.6
البعد الثاني–الشخصي	10	4.3	8.3	3.1	6.1
البعد الثالث–الصحي والنفسي	12	3.6	7.0	2.5	4.9
البعد الرابع–المادي والاقتصادي	8	3.2	6.4	2.4	4.7
البعد الخامس–الاتزان الانفعالي	8	3.1	6.1	2.0	3.9
المقياس الكلي لجودة الحياة	51	18.9	37.2	18.9	37.2

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن هناك عدداً مختلفاً من العوامل في استخراج من مقياس جودة الحياة (1إلى 5 عوامل، وقد استخرج التحليل العاملي خمسة عوامل فسرت نسبة 37.2% من التباين الكلي، حيث تراوحت قيم الجذر الكامن للعوامل الخمسة بين (2.0–9.0) وبنسبة شيوع لجميع الفقرات 18.9%، فكانت نتائج التحليل العاملي بعد حذف هذه الفقرات التالية (5، 8، 37). فقد تشبعت على العامل الأول 13 فقرة بجذر كامن 9 وبنسبة تباين 17.6%، فقد تم تسمية العامل الأول (البعد الأسري والاجتماعي)، أما العامل الثاني (البعد الشخصي) فقد تشبعت عليه 10 فقرات بجذر كامن 3.1 وبنسبة تباين 6.1%، أما العامل الثالث (البعد الصحي والنفسي) فقد تشبعت عليه 12 فقرة وبجذر كامن 2.5 وبنسبة تباين 4.9%، أما العامل الرابع (البعد المادي والاقتصادي) فقد تشبعت عليه 8 فقرات وبجذر كامن 2.4 وبنسبة تباين 4.7%، أما العامل الخامس والأخير (الاتزان الانفعالي) فقد تشبعت عليه 8 فقرات وبجذر كامن 2 وبنسبة تباين 3.9%، للتعرف على التحليل العاملي لكل فقرة على حدة في أبعاد جودة الحياة انظر الملحق رقم(5) حيث قامت الباحثة بتسمية العوامل حسب الإطار النظري والدراسات السابقة للمقياس بالشكل التالي:

- **البعد الأول–الأسري والاجتماعي:** وهو مدى رضا زوجة الشهيد عن علاقاتها الأسرية والاجتماعية ومدى تفاعلها مع المواقف والأنشطة وتقييمها لعلاقاتها الأسرية ووضعها الاجتماعي.
- **البعد الثاني–الشخصي:** مدى رضا زوجة الشهيد عن الحياة وشعورها بمدى جودتها.
- **البعد الثالث–الصحي النفسي:** مدى شعور زوجة الشهيد بالرضا عن وضعها الصحي واهتمامها بالجانب الصحي لذاتها ورضاها عن حالتها النفسية.
- **البعد الرابع–المادي والاقتصادي:** مدى رضا زوجة الشهيد عن الخدمات المادية ووضعها الاقتصادي.
- **البعد الخامس–الاتزان الانفعالي:** مدى قدرة زوجة الشهيد في التحكم في انفعالاتها

3–صدق الاتساق الداخلي:Internal consistency

تم حساب معامل الارتباط **بين** أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (3.4): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول–الأسري والاجتماعي	0.66	**0.001
البعد الثاني–الشخصي	0.82	**0.001
البعد الثالث–الصحي والنفسي	0.84	**0.001
البعد الرابع–المادي والاقتصادي	0.60	**0.001
البعد الخامس–الاتزان الانفعالي	0.59	**0.001

**** دالة إحصائيا عند 0.01 * دالة إحصائيا عند 0.05 // غير دال إحصائيا عند 0.05**

يتبين من الجدول السابق بأن أبعاد مقياس جودة الحياة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.59–0.84)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس جودة الحياة تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، بحيث **تجعل الباحثة** مطمئنة إلى صلاحية تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة. وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد، فقد تم إيجاد معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له كل فقرة والنتائج موضحة من خلال الجدول بالملحق (6).

حيث أظهرت النتائج الموضحة في الجدول بأن فقرات أبعاد مقياس جودة الحياة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، وهذا يدل على أن فقرات أبعاد مقياس جودة الحياة تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ولهذا تنصح الباحثة لاستخدام المقياس للإجابة عن أهداف وفرضيات الدراسة. ما عدا الفقرة التالية (6، 13، 14، 20) فهي غير دالة، فلذلك يجب حذفهما من البعد الذي تنتمي له الفقرة.

ثانياً–معاملات الثبات للمقياس:

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1– معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ:

بعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.89 للمقياس الكلي، وهذا دليل على أن مقياس جودة الحياة يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد، فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.71–0.86)، وهذا دليل كافٍ على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2– معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

بعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين، وكذلك بنود كل بعد إلى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس، وكذلك لكل بعد على حده، فقد تراوحت معاملات الثبات بعد تطبيق معادلة سبيرمان – براون المعدلة للمقياس الكلي (0.72)، وهذا دليل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، في حين تراوحت معاملات الثبات للأبعاد السبعة (0.68– 0.81)، مما سبق يتبين أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، كما في الجدول التالي، مما يشير إلى صلاحية المقياس لقياس الأبعاد المذكورة أعلاه، وبذلك **اعتمدت الباحثة** هذا المقياس كأداة لجمع البيانات وللإجابة على فروض وتساؤلات الدراسة.

جدول (4.4): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (جودة الحياة) وأبعاده (ن=40)

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	سبيرمان براون
البعد الأول–الأسري والاجتماعي.	12	0.86	0.69	0.81
البعد الثاني–الشخصي.	9	0.72	0.52	0.68
البعد الثالث–الصحي والنفسي.	10	0.75	0.62	0.76
البعد الرابع –المادي والاقتصادي.	8	0.75	0.48	0.65
البعد الخامس –الاتزان الانفعالي.	8	0.71	0.53	0.69
المقياس الكلي لجودة الحياة.	47	0.89	0.56	0.72

ثانياً: مقياس تقدير الذات (إعداد اماني خليل محمود سمور، 2015م)

إجراءات بناء المقياس:

قامت الباحثة بمراجعة ما أتيح لها من الأدب التربوي والسيكولوجي والاجتماعي المرتبط بمتغيرات الدراسة والذي ساعد على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة، ثم قامت الباحثة بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء الأدوات، ك دراسة (يسمينة، 2012م)، (هادي،2011م)، (سمور، 2015م)، (تونسية، 2012م) وقد قامت الباحثة بأخذ مقياس تقدير الذات للباحثة أماني خليل سمور حيث إن عنوان رسالتها تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، حيث خلال دراستها وجدت أنه أكثر المقاييس قرباً لقياس تقدير الذات للعينة الموجودة حيث إنه لدى الفتيات المتأخرات في الزواج والعينة في هذه الرسالة عن زوجات الشهداء حيث تتصف هاتان العينتان بمجموعة من الخصائص المشتركة وتم تطبيق المقياس في البيئة الفلسطينية وبعد اطلاع المشرفة على هذا المقياس وأخذ آراء مجموعة من أساتذة الجامعة والمهتمين بهذه الفئة تم تطبيق هذا المقياس على عينة الدراسة وقد **تم عمل الأساليب الإحصائية لتأكد من مدى صدق وثبات الأداة مرة ثانية على عينة زوجات الشهداء فالأساليب الإحصائية الموضحة هنا تم اجرائها لهذا البحث وقد قامت الباحثة معدة الرسالة .**

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى درجة تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، وتضمن المقياس في صورته النهائية (24) فقرة، حيث إن كل فقرة في المقياس ترتبط بتقدير الذات، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ الإجابة الأولي دائماً والثانية أحياناً والثالثة نادراً، وتضع المبحوثة إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعرها والعبارات كلها صحيحة، ويتم الإجابة عن واحدة من الخيارات التي أمام العبارة ، للاطلاع على الاستبانة في صورتها الأولية والنهائية انظر للمحلق رقم (3)،(4).

تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 25 درجة وحتى 75 درجة، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً، أحياناً، نادراً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (ثلاثة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (3: دائماً، 2: أحياناً، 1: نادراً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول ارتفاع مستوى تقدير الذات. حيث إن الفقرات السلبية تحصل على الدرجات التالية (1: دائماً، 2: أحياناً، 3: نادراً، والفقرات السلبية لمقياس تقدير الذات هي (6) وباقي الفقرات في المقياس إيجابية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت مصممة المقياس بالتحقق من معاملات الصدق والثبات، وذلك من خلال حساب صدق المحكمين (الصدق الظاهري)، وصدق الاتساق الداخلي وقامت بحساب الثبات من خلال طريقة التجزئة النصفية .

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج:

أولاً –معاملات الصدق لمقياس تقدير الذات:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بثلاثة طرق وهما: صدق المحكمين، صدق التحليل العاملي، وصدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1-صدق المحكمين:

عرضت مصممة المقياس المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلاً من {الجامعة الإسلامية-جامعة الأزهر-جامعة الأقصى} وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس والبحث العلمي) وذلك لتأكيد على مدى ملائمة المقياس للفئة المستهدفة وأيضاً قامت الباحثة بأخذ الموافقة من المشرفة حيث إن كلتا الفئتين هما من النساء أحدهما المتأخرات عن الزواج والثانية لزوجات الشهداء ولهاتين الفئتين العديد من الصفات المشتركة والمقياس مطبق على المجتمع الفلسطيني مما يوضح أنه يلائم للدراسة الحالية.

2-صدق التحليل العاملي:

للتحقق من البناء العاملي لمقياس تقدير الذات تم استخدم التحليل العاملي Factor analysis لبنود المقياس لمعرفة البنية العاملية للمقياس، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرائق العملية للكشف عن مكونات أدوات الدراسة، ووظيفة التحليل العاملي هي الإجابة عن سؤال محدد وهو: ما أقل عدد من الأبعاد التي يمكن أن تعبر كل منها عن عدد من بنود الأداة ؟، وهي تعطى مؤشراً جيداً لصدق البناء لأدوات البحث (Jensen, 1980). واستخدمت طريقة المكونات الأساسية Principal Components Analysis (ن = 211) لتحليل بنود المقياس، ثم أديرت المكونات تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Varimax، وذلك إذا اشتملت المصفوفة العاملية على أكثر من عامل، واختير معيار 0.30 بوصفه أقل قيمة مقبولة لتشبع البند بالعامل (Stevens, 1995, p.367)، كما تم أخذ 1.5 للجذر الكامن بحسب "قانون كايزر" Kaiser Rule، كما اشترط أن يشتمل العامل على ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل (Stevens, 1995, p.367)، ويبين الجدول التالي نتائج التحليل العاملي.

جدول (5.4): يوضح نتائج التحليل العاملي للعوامل من الدرجة الأولى لمقياس تقدير الذات قبل التدوير وبعد التدوير (ن=211)

العوامل	عدد الفقرات	قبل التدوير		بعد التدوير	
		الجذر الكامن	نسبة التباين	الجذر الكامن	نسبة التباين
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها.	17	4.8	20.2	6.0	24.9
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها.	7	3.0	12.4	1.8	7.7
المقياس الكلي.	24	7.8	32.6	7.8	32.6

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن هناك عاملين تم استخراجهما من مقياس تقدير الذات، فسرت نسبة 32.6% من التباين الكلي، حيث تراوحت قيم الجذر الكامن للعوامل المستخرجة بين (1.8– 6.0)، فكانت نتائج التحليل العاملي بعد حذف الفقرات (24) لعدم تشبعها على أي عاملٍ فقد تشبعت على العامل الأول 17 فقرة بجذر كامن 6.0 وبنسبة تباين 24.9%، فقد تم تسمية العامل الأول (إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها)، أما العامل الثاني (إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها) فقد تشبعت عليه 7 فقرات بجذر كامن 1.8 وبنسبة تباين 7.7%، للاطلاع على نتائج التحليل العاملي لكل فقرة في الأبعاد لتقدير الذات انظر الملحق رقم (7) حيث قامت الباحثة بتسمية العوامل حسب الإطار النظري والدراسات السابقة للمقياس وقد تم تسمية الأبعاد بالشكل التالي:

البعد الأول–إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها.

البعد الثاني–إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها.

3– صدق الاتساق الداخلي Internal consistency:

تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (6.4): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها.	0.93	0.001**
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها.	0.81	0.001**

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائيا عند 0.05 // غير دال إحصائيا عند 0.05**

يتبين من الجدول السابق بأن أبعاد مقياس تقدير الذات تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.81 – 0.93)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس تقدير الذات تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، بحيث **تجعل الباحثة** مطمئنة إلى صلاحية تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة. وبما أن المقياس لديه بعدان، فقد تم إيجاد معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له كل فقرة، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (7.4): يوضح معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حده (ن=40)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.67	**0.001
3	0. 53	**0.001
4	0.40	**0.01
6	0.55	**0.001
7	0.53	**0.001
8	0.43	**0.01
10	0.41	**0.01
11	0.43	**0.01
13	0.42	**0.01
15	0.56	**0.001
16	0.47	**0.001
17	0.39	**0.01
19	0.57	**0.001
21	0.67	**0.001
22	0.47	**0.001
23	0.42	**0.01
25	0.52	**0.001
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها		
2	0.64	**0.001
5	0.47	**0.001
9	0.69	**0.001
12	0.53	**0.001
14	0.54	**0.001
18	0.75	**0.001
20	0.59	**0.001

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05**

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن فقرات أبعاد مقياس تقدير الذات تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، وهذا يدل على أن فقرات أبعاد مقياس تقدير الذات تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ولهذا تنصح الباحثة باستخدام المقياس للإجابة عن أهداف وفرضيات الدراسة.

ثانياً-معاملات الثبات للمقياس:

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1-معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ:

بعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.83 للمقياس الكلي، وهذا دليل على أن مقياس تقدير الذات يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، وبما أن المقياس لديه بعدان، فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.71 – 0.77)، وهذا دليل كافٍ على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

بعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين، وكذلك بنود كل بعد إلى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس، وكذلك لكل بعد على حدة، فقد تراوحت معاملات الثبات بعد تطبيق معادلة سبيرمان – براون المعدلة للمقياس الكلي (0.74)، وهذا دليل على المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، في حين تراوحت معاملات الثبات للأبعاد السبعة (0.65– 0.77)، مما سبق يتبين أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، كما في الجدول التالي، مما يشير إلى صلاحية المقياس لقياس الأبعاد المذكورة أعلاه، وبذلك **اعتمدت الباحثة** هذا المقياس كأداة لجمع البيانات وللإجابة عن فروض وتساؤلات الدراسة.

جدول (8.4): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (تقدير الذات) وأبعاده (ن=40)

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	سبيرمان براون
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها.	17	0.77	0.62	0.77
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها .	7	0.71	0.49	0.65
المقياس الكلي لتقدير الذات.	24	0.83	0.58	0.74

ثالثاً–مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحثة)

إجراءات بناء المقياس:

قامت الباحثة بمراجعة ما أتيح لها من الأدب التربوي والسيكولوجي والاجتماعي المرتبط بمتغيرات الدراسة والذي ساعد على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة، ثم قامت الباحثة بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء الأدوات ك دراسة (زقوت،2013م)، وفي ضوء التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة قامت الباحثة بصياغة مجموعة من الفقرات.

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى درجة إدراك زوجات الشهداء لامتلاكهم المهارات الحياتية، وتضمن المقياس في صورته الأولية (45) فقرة، حيث إن كل فقرة في المقياس ترتبط بالمهارات الحياتية، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ الإجابة الأولي دائماً والثانية أحياناً والثالثة نادراً وتضع المبحوثة إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعرها والعبارات كلها صحيحة، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات التي أمام العبارة، للاطلاع على المقياس في صورته الأولية والنهائية انظر الملحق رقم (3)،(4) .

تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 48 درجة وحتى 144 درجة، وتقع الإجابة عن المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً، أحياناً، نادراً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (ثلاثة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (3: دائماً، 2: أحياناً، 1: نادراً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول ارتفاع مستوى المهارات الحياتية. حيث إن الفقرات السلبية تحصل على الدرجات التالية (1: دائماً، 2: أحياناً، 3: نادراً)، والفقرات السلبية لمقياس المهارات الحياتية هي (21) وباقي الفقرات في المقياس إيجابية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج:

أولاً–معاملات الصدق لمقياس المهارات الحياتية:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بثلاثة طرق وهما: صدق المحكمين، صدق التحليل العاملي، وصدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1–صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلاً من {الجامعة الإسلامية – جامعة الأزهر– جامعة الأقصى} وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس والبحث العلمي)، وقد **استجابت الباحثة** لآراء السادة المحكمين **انظر الملحق رقم (2)** ملحق بأسماء المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وقد تم قبل ذلك عرضه على مجموعة من زوجات الشهداء للتأكد من ملاءمته للعينة، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

2–صدق التحليل العاملي:

للتحقق من البناء العاملي لمقياس المهارات الحياتية تم استخدم التحليل العاملي Factor analysis لبنود المقياس لمعرفة البنية العاملية للمقياس، حيث تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق العملية للكشف عن مكونات أدوات الدراسة، ووظيفة التحليل العاملي هي الإجابة عن سؤال محدد وهو: ما أقل عدد من الأبعاد التي يمكن أن تعبر كل منها عن عدد من بنود الأداة ؟، وهي تعطى مؤشراً جيداً لصدق البناء لأدوات البحث (Jensen, 1980). واستخدمت طريقة المكونات الأساسية Principal Components Analysis (ن = 211) لتحليل بنود المقياس، ثم أديرت المكونات تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Varimax، وذلك إذا اشتملت المصفوفة العاملية على أكثر من عامل، واختير معيار 0.30 بوصفه أقل قيمة مقبولة لتشبع البند بالعامل (Stevens, 1995, p.367)، كما تم أخذ 1.5 للجذر الكامن بحسب "قانون كايزر" Kaiser Rule، كما اشترط أن يشتمل العامل على ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل (Stevens, 1995, p. 367)، ويبين الجدول التالي نتائج التحليل العاملي.

جدول (9.4): يوضح نتائج التحليل العاملي للعوامل من الدرجة الأولى لمقياس المهارات الحياتية قبل التدوير وبعد التدوير (ن=211)

	العوامل	عدد الفقرات	قبل التدوير		بعد التدوير	
			الجذر الكامن	نسبة التباين %	الجذر الكامن	نسبة التباين %
1-	إدارة الذات.	16	4.98	10.84	6.69	14.55
2-	مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.	14	4.50	9.79	3.98	8.66
3-	التعامل مع المشكلات.	6	2.42	5.27	2.19	4.77
4-	مهارات التعامل مع الأخرين.	4	2.35	5.12	1.96	4.26
5-	تعزيز الذات.	7	2.31	5.03	1.75	3.80
	المقياس الكلي للمهارات الحياتية.	46	16.58	36.04	16.58	36.04

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن هناك عدداً مختلفاً من العوامل استخرج من مقياس المهارات الحياتية (1إلى 5 عوامل، وقد أستخرج التحليل العاملي خمسة عوامل فسرت نسبة 36.4 % من التباين الكلي، حيث تراوحت قيم الجذر الكامن للعوامل الخمسة بين (6.7-1.75)، فكانت نتائج التحليل العاملي بعد حذف هذه الفقرات التالية (15، 12). فقد تشبعت على العامل الأول 16 فقرة بجذر كامن 6.7 وبنسبة تباين 14.5%، فقد تم تسمية العامل الأول (إدارة الذات)، أما العامل الثاني (مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات) فقد تشبعت عليه 14 فقرات بجذر كامن 3.98 وبنسبة تباين 68.66%، أما العامل الثالث (التعامل مع المشكلات) فقد تشبعت عليه 6 فقرات وبجذر كامن 2.19 وبنسبة تباين 4.77%، أما العامل الرابع (مهارات التعامل مع الأخرين) فقد تشبعت عليه 4 فقرات وبجذر كامن 1.96 وبنسبة تباين 4.26%، أما العامل الخامس والأخير (تعزيز الذات) فقد تشبعت عليه 7 فقرات وبجذر كامن1.75 وبنسبة تباين 3.8%، للاطلاع على التحليل العاملي لكل فقرة في أبعاد المهارات الحياتية انظر الملحق رقم (8).حيث قامت الباحثة بتسمية العوامل حسب الإطار النظري والدراسات السابقة للمقياس، بالشكل التالي :

- **البعد الأول –إدارة الذات:** امتلاك زوجة الشهيد لمهارات التعبير عن المشاعر وكيفية التصرف وقت الأزمة والتعامل مع إمكاناتها لتحقيق أهدافها.
- **البعد الثاني –مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات:** امتلاك زوجة الشهيد لمهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- **البعد الثالث –التعامل مع المشكلات:** امتلاك زوجة الشهيد لتعامل مع المواقف الجديدة التي تعيشها وكيفية تعاملها مع نقاط القوة والضعف لديها.
- **البعد الرابع –التعامل مع الآخرين:** امتلاك زوجة الشهيد لمهارات التواصل والاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- **البعد الخامس –تعزيز الذات:** امتلاك زوجة الشهيد لمهارات تشجيع وتعزيز ذاتها.

3- صدق الاتساق الداخلي:Internal Consistency

تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (10.4): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المهارات الحياتية والدرجة الكلية للمقياس

	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1-	إدارة الذات.	0.76	0.001**
2-	مهارة اتخاد القرار وحل المشكلات.	0.68	0.001**
3-	التعامل مع المشكلات.	0.40	0.001**
4-	مهارات التعامل مع الأخرين.	0.32	0.04*
5-	تعزيز الذات.	0.55	0.001**

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 // غير دال إحصائياً عند 0.05**

يتبين من الجدول السابق بأن أبعاد مقياس المهارات الحياتية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.32 – 0.76)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس المهارات الحياتية تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، بحيث **تجعل الباحثة** مطمئنة إلى صلاحية تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة. وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد، فقد تم إيجاد معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له كل فقرة والنتائج موضحة من خلال الجدول بالملحق (9).

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن فقرات أبعاد مقياس المهارات الحياتية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً، وهذا يدل على أن فقرات أبعاد مقياس المهارات الحياتية تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ما عدا الفقرة رقم (4)، فهي غير دالة إحصائياً، فلذلك يجب حذفها من البعد والمقياس، ولهذا تنصح الباحثة باستخدام المقياس للإجابة عن أهداف وفرضيات الدراسة.

ثانياً–معاملات الثبات للمقياس:

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1- معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ:

بعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.81 للمقياس الكلي، وهذا دليل على أن مقياس المهارات الحياتية يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد، فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.60 – 0.82)، وهذا دليل كافٍ على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

بعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين، وكذلك بنود كل بعد إلى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس وكذلك لكل بعد على حدة، فقد تراوحت معاملات الثبات بعد تطبيق معادلة سبيرمان – براون المعدلة للمقياس الكلي (0.71)، وهذا دليل على المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، في حين تراوحت معاملات الثبات للأبعاد السبعة (0.68– 0.79)، مما سبق يتبين أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، كما في الجدول التالي، مما يشير إلى صلاحية المقياس لقياس الأبعاد المذكورة أعلاه، وبذلك **اعتمدت الباحثة** هذا المقياس كأداة لجمع البيانات وللإجابة على فروض وتساؤلات الدراسة.

جدول (11.4): معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (المهارات الحياتية) وأبعاده (ن=40)

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	سبيرمان براون
إدارة الذات.	16	0.82	0.62	0.77
مهارة اتخاد القرار وحل المشكلات.	14	0.76	0.65	0.79
التعامل مع المشكلات.	5	0.60	0.52	80.6
مهارات التعامل مع الآخرين.	4	0.65	20.5	0.68
تعزيز الذات	6	0.67	0.53	0.69
المقياس الكلي للمهارات الحياتية	45	0.81	0.64	0.78

رابعاً –المقابلة الفردية (إعداد الباحثة):

استخدمت الباحثة المقابلة الفردية مع مجموعة من زوجات الشهداء، وقد قامت الباحثة بتطوير مجموعة من الأسئلة وذلك للتعرف إلى وضع زوجات الشهداء، والتعرف إلى رأيهم بجودة الحياة ومدي رضاهم عنها، وتقديرهم لذاتهم، ومدى امتلاكهم للمهارات الحياتية.

وللاطلاع على أسئلة المقابلة. انظر ملحق رقم (12)

وقد اتبعت الباحثة الإجراءات الآتية في المقابلة لمجموعة زوجات الشهداء:

1- التواصل مع المؤسسات التي لها علاقة بهذه الفئة، والعمل على تنفيذ مجموعة من ورش العمل.

2- الاستئذان من مجموعة من زوجات الشهداء، حيث تم الطلب من كل زوجة شهيد المقابلة لأجل البحث، وقد تم أخذ الموافقة من كل زوجة شهيد تم مقابلتها .

3- تحديد مواعيد للمقابلة بما يناسبهم .

4- وعند المقابلة يتم التعارف بيني وبين زوجة الشهيد، وكسر الحاجز والعمل على إجراء المقابلة على أكمل وجه .

5- في بداية كل مقابلة تم التأكيد على مبدأ السرية والخصوصية لها، وأن المقابلة لغرض البحث العلمي فقط .

6- كانت مدة المقابلات تتراوح ما بين 45 دقيقة إلى 60 دقيقة .

وللاطلاع على نتائج المقابلات انظر ملحق (13) .

4.6 الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل المقاييس من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (**SPSS 21.0**)، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- **إحصاءات وصفية منها:** النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.
2- **المتوسط الحسابي النسبي (الوزن النسبي):** ويفيد في معرفة مقدار النسبة المئوية لكل مجال من المجالات.
3- **معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha):** لمعرفة ثبات فقرات مقاييس الدراسة.
4- **معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split- half methods):** يتم استخدامه للتأكد من أن مقاييس الدراسة لديها درجات ثبات مناسبة.
5- **معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient):** للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ولقياس درجة الارتباط. يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات.
6- **تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة التراجعية Multiple Linear Regression – Stepwise)** للتعرف إلى أثر المتغيرات المستقلة (جودة الحياة) على المتغير التابع (تقدير الذات، المهارات الحياتية) في الدراسة.
7- **اختبار (ت) لعينتين مستلقتين:** لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
8- **تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA):** لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاثة عينات فأكثر.
9- **اختبار شيفيه:** لمعرفة اتجاه الفروق ودلالتها بين فئات كل متغير من متغيرات العوامل الديمغرافية وتأثيرها على مقايس الدراسة.

4.7 إجراءات الدراسة:

لقد قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات الإجرائية لتتمكن من إعداد الأدوات وتطبيقها وهذه الخطوات كالتالي:

- الاطلاع على عدد من الدراسات والكتب التي تناولت مفاهيم الدراسة (جودة الحياة – تقدير الذات–المهارات الحياتية) وأيضاً الدراسات التي تناولت زوجات الشهداء وفاقدي الزوج، وذلك للعمل على الاستفادة منهم.
- جمع المادة النظرية المتعلقة بالإطار النظري والدراسات السابقة.
- إجراء لقاءات فردية وورشات عمل مع زوجات الشهداء وأشخاص عاملين مع هذه الفئة للتعرف أكثر إلى طبيعة هذه الفئة وصياغة عبارات تتناسب معهم في الأدوات.
- إعداد أدوات الدراسة.
- تم إعداد الأدوات في صورتها الأولية ثم عرضها على مجموعة من زوجات الشهداء وعلى الأساتذة المحكمين.
- قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة على الأدوات في صورتها قبل النهائية.
- قامت الباحثة بتطبيق الأدوات على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (40) زوجة شهيد وذلك للتحقق من صدق وثبات الأدوات، ومن ثم قامت باستبعاد الفقرات التي سقطت من المقياس بعد إجراء الصدق والثبات عليها.
- قامت الباحثة بإعداد الأدوات بالصورة النهائية ومن ثم التوجه للميدان للتطبيق الفعلي حيث تمكنت الباحثة من جمع جميع المقاييس من العينة الفعلية.
- قامت الباحثة بإجراء التحليل الإحصائي اللازم، ومن ثم التوصل إلى نتائج الدراسة والعمل على تفسيرها.
- صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج.

4.8 أهم الصعوبات التي واجهت الباحثة:

- صعوبة الوصول إلى أفراد العينة، حيث بذلت الباحثة جهداً إضافياً وقامت بالزيارات الميدانية المنزلية للعينة لتعبئة المقاييس وإجراء المقابلات.
- ندرة الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية كمفهوم متناول في الدراسات النفسية حيث إن أغلب الدراسات التي تناولت المهارات كانت لقسم المناهج وطرق التدريس كدراسة (سالم، 2014م)، (البدي، 2013م)، (كلوب، 2013م)، (الأغا، 2012م)، (صايمة، 2010م)، حيث تناولت المهارات الحياتية في مساقات دراسية كالعلوم واللغة العربية، وقسم مناهج وتكنولوجيا التعليم كدراسة (قشطة، 2008م).

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

5.1 مقدمة:

فيما يلي عرض للنتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية وفقاً لأسئلة الدراسة وفرضياتها، وسيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة من خلال التالي:

هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي؟

للتعرف إلى هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، قامت الباحثة باستخدام اختبار كلمرجوف سمرنوف Kolmogorov-Smirnov Z، لمعرفة هل المقاييس تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (1.5): يوضح نتائج اختبار كلمرجوف سمرنوف لاختبار التوزيع الطبيعي

المقياس	Kolmogorov-Smirnov Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لجودة الحياة.	0.98	//0.290
الدرجة الكلية لتقدير الذات.	1.23	//0.100
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية.	0.88	//0.420

**** دالة عند 0.01 // غير دالة**

أظهرت النتائج الخاصة بالتوزيع الطبيعي للبيانات بأن متغيرات الدراسة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على قبول الفرضية الصفرية القائلة بأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، بالإضافة إلى أن حجم العينة كبير، وهو مؤشر على أن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي، فلذلك ننصح باستخدام الاختبارات المعلمية، لأن قوة الاختبار الإحصائي المعلمي على الأقل تكون 90%، بينما قوة الاختبار غير المعلمي على الأكثر 65%، ولكي نقدر على تقدير معلمات الدراسة وتعميمها على مجتمع الدراسة، ولهذا يجب استخدام الإحصاءات المعملية للإجابة عن تساؤلات وفرضيات الدراسة.

5.2 تساؤلات الدراسة:

5.2.1 التساؤل الأول- ما درجة جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة؟

للتعرف إلى درجة جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمقياس جودة الحياة وأبعاده، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (2.5): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس جودة الحياة وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (ن= 211)

الأبعاد	الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
البعد الأول-الأسري والاجتماعي.	12	36	31.7	3.9	88.0	1
البعد الثاني- الشخصي.	9	27	22.3	3.2	82.7	2
البعد الثالث-الصحي والنفسي.	10	30	20.3	3.4	67.8	3
البعد الرابع-المادي والاقتصادي.	8	24	15.2	3.1	63.5	5
البعد الخامس-الاتزان الانفعالي.	8	24	15.3	3.1	63.6	4
الدرجة الكلية لجودة الحياة.	47	141	104.8	11.7	74.4	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100

أظهرت النتائج إلى أن متوسط الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة بلغ 104.8 درجة وبانحراف معياري 11.7 درجة وبوزن نسبي 74.4%، وهذا يدل على أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من جودة الحياة، وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد فقد احتل البعد الأسرى والاجتماعي المرتبة الأولى وبوزن نسبي88.0%، ويليه في المرتبة الثانية البعد الشخصي بوزن نسبي 82.7%، وثم جاء في المرتبة الثالثة البعد الصحي والنفسي بوزن

نسبي 67.8%، ويليه في المرتبة الرابعة بعد الاتزان الانفعالي بوزن نسبي 63.6%، ويليه في المرتبة الخامسة البعد المادي والاقتصادي بوزن نسبي بلغ 63.5%، ومن خلال عرض النتائج نلاحظ بأن زوجات الشهداء في قطاع غزة لديهن مستوى مرتفع من جودة الحياة.

وتعزو الباحثة: هذه النتيجة لطبيعة وخصائص هذه الفئة، وطبيعة المجتمع الفلسطيني حيث إنه مجتمع يساند زوجة الشهيد، ويحاول أن يوفر لها وضعاً أسرياً ومجتمعياً جيدا، وهذا يتفق مع أن البعد الأسري الاجتماعي جاء في المرتبة الأولى حيث أهل زوجة الشهيد يحاولون أن يساندوا ابنتهم ويساعدوها في تكملة مشوار حياتها وأيضاً أهل زوجها كمجتمع فلسطيني يعتبر أنه بمجرد أن أصبحت الفتاة زوجة لابنهم فهي بمثابة ابنتهم وأبناؤها هم قطعة من فلذة كبدهم، وأيضاً النظرة التضامنية من المجتمع لزوجة الشهيد، أما البعد الشخصي الذي جاء في المرتبة الثانية فهو بشكل تلقائي عندما يتوفر لي مساندة أسرية ومجتمعية يكون رضاي عن ذاتي بشكل أفضل، وجاء البعد الثالث وهو الصحي والنفسي حيث إن تجربة الفقدان ليس تجربة فردية فحسب بل إن المجتمع الفلسطيني نجد في كل بيت وكل حي وبسبب مرور العديد من الحروب والاجتياحات أصبح من المتوقع أن تتقبل زوجة الشهيد وضعها الجديد وتحاول الاهتمام بصحتها، أما البعد الرابع وهو الاتزان الانفعالي فزوجة الشهيد لديها العديد من المسؤوليات والأدوار و أما البعد الخامس فهو المادي والاقتصادي حيث إن هناك العديد من المؤسسات المتضامنة مع زوجات وعائلات الشهداء مما يكفل وضعاً مادياً واقتصادياً جيداً.

وقد أتى ترتيب الأبعاد قريب جداً من دراسة (الخضري، 2005م) الذي وجد أن ترتيب الأبعاد بالتوافق النفسي والاجتماعي لزوجات الشهداء البعد الأسري، البعد الجسمي، البعد الاجتماعي، البعد الانسجامي، البعد النفسي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن زوجات الشهداء يشعرن بجودة الحياة بدرجة جيدة، وذلك بسبب اهتمام المجتمع والمؤسسات التي سارعت لتقديم الدعم والمعونة لهن، وأيضاً أسرهن وأقاربهن، حيث يحاولون التخفيف عنهن وتوفير كل ما يلزم لهن ولأسرهن واهتمام المؤسسات ساهم بشكل فعال ومهم بارتفاع جودة الحياة لديهن .

وحسب دراسة الشيراوي التي أكدت على وجود علاقة بين الصلابة والتكيف الإيجابي، حيث إن الصلابة النفسية للأرملة 70% فهذا يساعد على رضاها عن جودة الحياة لها، وأيضاً

دراسة (الصفدي، 2013م) التي أوضحت أن زوجات الشهداء يتمتعن بمستوى عالٍ من مصادر وأبعاد المساندة الاجتماعية مما يسهم في تحسين مفهوم جودة الحياة لديهم .

وأيضاً إدراك زوجات الشهداء للجوانب المادية والدخل وكيفية التعامل معه ساهم في رفع جودة الحياة لديهن.

فعلى لسان السيدات: *" تتوفر لدي جميع متطلبات الحياة الكريمة "، "أهلي يساندوني "، " أشعر باحترام الآخرين لي "، "يتوفر لي ولأسرتي راتب شهري يساعدني في توفير حياة كريمة لأسرتي "، " أهتم بنوعية الطعام الذي أتناوله أنا وأطفالي ".*

5.2.2 التساؤل الثاني–ما درجة تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة؟

للتعرف إلى درجة تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمقياس تقدير الذات وأبعاده، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (3.5): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (ن= 211)

الأبعاد	الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
إدراك الجوانب الإيجابية.	17	51	43.4	5.2	85.1	1
إدراك الجوانب السلبية.	7	21	15.2	2.8	72.3	2
الدرجة الكلية لتقدير الذات.	24	72	58.6	7.0	81.4	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100.

أظهرت النتائج إلى أن متوسط الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة بلغ 58.6 درجة وبانحراف معياري 7.0 درجة وبوزن نسبي 81.4%، وهذا يدل على أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من تقديرهن لذاتهن، وبما أن المقياس لديه بعدان، فقد احتل بعد إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها المرتبة الأولى وبوزن نسبي 85.1%، ويليه في المرتبة الثانية بعد إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها بوزن نسبي 72.3%، ومن خلال عرض النتائج نلاحظ بأن زوجات الشهداء في قطاع غزة لديهن تقدير لذواتهن بشكل مرتفع.

وترى **الباحثة:** تقدير الذات لدي زوجات الشهداء مرتفع حيث في دراسة (سمور، 2015م) للفتيات المتأخرات في الزواج بلغ تقديرهن لذاتهن 70% ونتيجة للدراسات السابقة، تعتبر البيئة التي يعيش فيها الشعب الفلسطيني المليئة بالأحداث والخبرات والمواقف الصادمة وما تعرض له هذا الشعب من ويلات الحروب والقصف على تجمعات الشعب الفلسطيني دون

تمييز، والأعداد الكبيرة من الإصابات والاعتقالات، وحالات الإعاقة والاستشهاد، كل ذلك ساهم في وجود خبرة لدى الشخص لهذه الأحداث، وأصبح أكثر قدرة على تجاوزها وأصبح يسعى لإبراز دوره في المجتمعات في شتى الميادين، والمرأة الفلسطينية لها دور ريادي في المجتمع كيف هذا والدور الكبير الذي تلعبه زوجة الشهيد حيث إنه ليس معنى أنها تفتقد بعض الأشياء ولديها بعض النقائص فليس معنى ذلك أن تقف متفرجة بل تقوم بإثبات دورها في المجتمع بل وإثبات أنها ليست أقل من نظيراتها الأخريات فنجدها تعرف الجوانب الإيجابية بشخصيتها وتعمل على تطويرها وإبرازها في المجتمع، وتدرك الجوانب السلبية لديها وتعمل على تعديلها وتحسينها مما يؤثر بشكل إيجابي على رفعة تقدير الذات لديها وتصبح مسؤولة عن الأدوار التي يقوم بها زوجها، فهي تأخذ دور الزوج من العمل والإنفاق وتربية الأولاد بالإضافة إلى دورها الأساسي في الاهتمام بتدبير شؤون المنزل الداخلية، بالإضافة إلى ما يوفره المجتمع من مساندة ومساعدة لها سواء اجتماعية نفسية مادية تعليمية والنظرة الإيجابية لها وتقديرها لدورها في السير بنحو إيجابي للحفاظ على أسرتها والنهوض بهم وأيضاً المكانة التي يحملها الشهيد الذى ضحى بالغالي والنفيس من أجل رفعة بلده، كل ذلك يسهم في أن تكون تقدير الذات لدى زوجات الشهداء بشكل مرتفع حيث قالت إحدي السيدات *"ينظر لي الآخرون باحترام ويقدرونـي "*، وهناك أخرى *"*يساندني من حولي بشكل كبير " .

وأيضاً المكانة الرفيعة للشهيد حيث إنه ضحى بالغالي والنفيس وتكريم ديننا الإسلامي له، وطبيعة المجتمع الفلسطيني الملتزم بتعاليم دينه المؤمن بالقضاء والقدر، كل ذلك يسهم في تقبل زوجة الشهيد لدورها الجديد والعمل على تقديرها لذاتها، بالإضافة إلى أن الأم (زوجة الشهيد) تصبح هي الشعلة المنيرة لأبنائها فإذا كانت منزوية ومهمومة بشكل دائم نجد أن أبناءها سوف يقومون بالسلوك نفسه لذلك نجدها تتعالى على الجراح وتكون لديها ثقة لتخطى العقبات حيث على لسان إحدى السيدات " *أحاول دائماً أن أكون قوية من أجل أبنائـي "* .

5.2.3 التساؤل الثالث–ما درجة المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة؟

للتعرف إلى درجة المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمقياس المهارات الحياتية وأبعاده، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (4.5): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس المهارات الحياتية وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (ن= 211)

الأبعاد	الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
إدارة الذات.	16	48	34.0	5.5	70.9	4
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات.	14	42	35.1	4.3	83.6	2
التعامل مع المشكلات.	5	15	9.2	1.8	61.3	5
مهارات التعامل مع الآخرين.	4	12	10.1	1.5	84.0	1
تعزيز الذات.	6	18	13.8	2.0	76.5	3
الدرجة الكلية للمهارات.	45	135	102.2	9.8	75.7	

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100.

أظهرت النتائج إلى أن متوسط الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة بلغ 102.2 درجة وبانحراف معياري 9.8 درجة وبوزن نسبي 75.7%، وهذا يدل على أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من المهارات الحياتية، وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد فقد أحتلت مهارة التعامل مع الآخرين المرتبة الأولى وبوزن نسبي84.0%، ويليه في المرتبة الثانية مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات بوزن نسبي 83.6%، وثم جاءت في المرتبة الثالثة مهارة تعزيز الذات بوزن نسبي 76.5%، ويليه في المرتبة الرابعة مهارة إدارة الذات بوزن نسبي 70.9%، ويليه في المرتبة الخامسة مهارة التعامل مع المشكلات بوزن نسبي بلغ 61.3%، ومن خلال عرض النتائج نلاحظ بأن زوجات الشهداء في قطاع غزة لديهن مستوى مرتفع من المهارات للتعامل مع حل المشكلات وتعزيز الذات.

وترى **الباحثة:** ذلك بأن زوجة الشهيد تجد نفسها بعد استشهاد زوجها هي صاحبة القرار وهي المسؤولة عن نفسها وعائلتها وأبنائها، تحمل دوراً ريادياً في المجتمع، وتكمل مسيرة زوجها النضالية، مما يسهم في محاولة النهوض بجميع المهارات الموجودة لديها واستخراج جميع المهارات الموجودة لديها التي لا تكون ظاهرة قبل ذلك، بالإضافة إلى أنها تحاول تطوير تلك المهارات فنجدها تكوّن علاقات إيجابية بناءة مع الجميع (أطفالها، أهلها، أهل زوجها، صديقاتها، زميلاتها، المؤسسات، الجمعيات)، وذلك للظهور بأفضل مظهر أمام الجميع وأيضا للنهوض بمسؤولياتها الجديدة بأفضل صورة، خصوصاً بعد الخبرات التي تعرض لها الشعب الفلسطيني على مدار التاريخ من نكبات وحروب وأحداث ورؤيتها لتعاطى وصبر الزوجة الفلسطينية واقتدائها بنماذج مميزة أثبتت دورها في المجتمع حيث قالت إحدى السيدات *"بدأ دوري الآن.*

طبيعة المجتمع الفلسطيني يمتاز بالالتزام بالتعاليم الدينية الحنيفة، وبقوة الترابط الأسري والروابط العائلية والعلاقات الأسرية المتماسكة حيث إن مساندتها لبعضها يطور مهارتها. حيث إن أسلوب مواجهة الضغوط من أساليب التكيف الإيجابي المتمثل في أسلوب حل المشكلات حيث يعد أكثر فاعلة في تجاوز مرحلة الأسى حيث الارتكاز على الجانب الديني والرضا بالقضاء والقدر، وسمات شخصية زوجة الشهيد لمواجهة الضغوط النفسية بطريقة إيجابية مثل الصلابة النفسية تسهم في تقبل الواقع *" قربي من الله يقويني ويشد من عزمي "* مقولة قالتها إحدى السيدات خلال مقابلتي لها.

زوجة الشهيد تزداد مسؤولياتها وأدوارها في المجتمع، فلا يصح أن تغلق الباب على نفسها ويلفها الحزن والألم، بل يجب أن تطور من نفسها ومهاراتها حيث قالت إحدى السيدات *" أذهب للعديد من المؤسسات التي تساعد في تقبلي لما حدث وتطور قدراتي ".*

5.3 فرضيات الدراسة:

5.3.1 الفرضية التنبؤية:

الفرضية الأولى: توجد علاقة تنبؤيه ذو دلالة إحصائية لتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

للإجابة على هذه الفرضية تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة التراجعية stepwise للتعرف إلى المتغيرات التي يمكنها التنبؤ بدلالة إحصائية للمتغير التابع (المهارات الحياتية وتقدير الذات)، حيث تم إدخال ستة متغيرات لجودة الحياة وأبعادها (الأسرة والاجتماعي، الشخصي، الصحي والنفسي، المادي والاقتصادي، الاتزان الانفعالي)، وذلك للتنبؤ بمستوى تقدير الذات ومستوى المهارات الحياتية عند زوجات الشهداء في قطاع غزة، وفيما يلي عرض نتائج تحليل الانحدار من خلال التالي:

جدول (5.5): ملخص نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة التراجعية لجودة الحياة وأبعادها (المتغيرات المستقلة) على تقدير الذات والمهارات الحياتية (المتغيرات التابعة) على لزوجات الشهداء في قطاع غزة.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	B	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة ت	مستوى الدلالة
المهارات الحياتية	الثابت	41.95	4.44		9.45	0.001**
	الدرجة الكلية لجودة الحياة	0.69	0.05	0.82	12.58	0.001**
	المادي والاقتصادي	-0.76	0.20	-0.24	-3.73	0.01**
	قيمة ف (2، 208)	95.3**				
	معامل الارتباط المعدل R^2	0.48				
تقدير الذات	الثابت	11.59	3.03		3.83	0.001**
	الدرجة الكلية لجودة الحياة	0.24	0.06	0.40	4.30	0.001**
	الأسري والاجتماعي	0.44	0.12	0.25	3.61	0.00**
	البعد الشخصي	0.37	0.16	0.17	2.25	0.02*
	قيمة ف (3، 207)	83.12**				
	معامل الارتباط المعدل R^2	0.546				

**** P-value<0.01 * P-value<0.05 // P-value>0.05**

جودة الحياة والمهارات الحياتية:

تبين من خلال النتائج في الجدول السابق وجود تأثير جوهري ذي دلالة إحصائية للدرجة الكلية لجودة الحياة والبعد المادي والاقتصادي من جودة الحياة على الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (F=95.3,P-value<0.05)، فقد لُوحظ أنها من أفضل المتغيرات للتنبؤ بدرجة المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، وقد فسر هؤلاء المتغيرات بنسبة 48% من التباين الكي في مستوى المهارات الحياتية، أما النسبة المتبقية فترجع إلى عوامل أخرى فقد بلغ معامل التحديد للنموذج 0.48، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق تبين أن معاملات نموذج الانحدار دالة إحصائية، حيث إنه كلما زادت درجات الدرجة الكلية لجودة الحياة بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى المهارات الحياتية ب 0.69 درجة والعكس صحيح، كذلك كلما ارتفع الوضع المادي والاقتصادي بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى المهارات الحياتية ب 0.76 درجة والعكس صحيح.

وترى **الباحثة:** أن تلك النتيجة منطقية حيث كلما توفرت جودة حياة وشعرت زوجة الشهيد برضاها عن حياتها والخدمات المقدمة لها وجودة الحياة عندها كلما ساهم في تطور المهارات الحياتية والعمل على تطويرها وتحسينها نتيجة لشعورها بالرضا عن حياتها، حيث عندما يتوفر لدى زوجة الشهيد جودة حياة أسرية واجتماعية حيث يتصف المجتمع الفلسطيني بأنه مجتمع مساند وخصوصاً مع زوجات الشهداء حيث بدراسة (الصفدي،2013م) وجدت بأن زوجات الشهداء يتمتعن بمستوى عالي من المساندة الاجتماعية، وعند تشعر زوجة الشهيد بنوع من الرضا الشخصي أيضاً جودة في الجانب الصحي والنفسي وتتوفر خدما صحية وتغذية مناسبة وصحة نفسية وأيضاً المادي والاقتصادي وتوفر متطلبات حياة كريمة ودرجة جيدة من الاتزان الانفعالي كل ذلك يساهم في ارتفاع مستوى المهارات الحياتية، حيث تلجأ زوجة الشهيد كما جاء في دراسة (الشيراوي،2012م) تحاول الأرملة الاستفادة من الخبرات التي عاشتها بفقد زوجها في وضع أساليب منطقية لمواجهة مشكلاتها والعمل على تخيلها لبعض المواقف وأحداث الحياة الضاغطة في المستقبل وأسلوب مواجهتها حيث تعمل جاهدة على اثبات دورها في المجتمع، أما بخصوص البعد المادي والاقتصادي فإنه كلما ارتفع الوضع المادي والاقتصادي بدرجة واحدة أدى ذلك إلى انخفاض مستوى المهارات الحياتية، وذلك لاكتفاء الشخص بالجانب المادي حيث لا يسعى لتطوير مهاراته حيث برأيه إن أن الجانب المادي والاقتصادي يكفيه لعيش حياة كريمة ويستطيع بتوفر الجانب المادي والاقتصادي أن يمتلك جميع الأمور التي تكفل له جودة حياة، وقد كان ذلك واضحاً من خلال حديثي مع زوجات الشهداء والعاملين مع هذه الفئة حيث

ورد على لسان إحدى السيدات "*أنا راضية عن حياتي وأستطيع التغلب على المشكلات التي تواجهني*"، "*مساندة من حولي لي يساعدني في تطوير مهاراتي*".

جودة الحياة وتقدير الذات:

تبين من خلال النتائج في الجدول السابق وجود تأثير جوهري ذي دلالة إحصائية للدرجة الكلية لجودة الحياة والبعد الأسرى والاجتماعي والبعد الشخصي من جودة الحياة على الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (F=83.12,P-value<0.05)، فقد لُوحظ أنها من أفضل المتغيرات للتنبؤ بدرجة تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، وقد فسر هؤلاء المتغيرات بنسبة 54.6% من التباين الكلي في مستوى تقدير الذات، أما النسبة المتبقية فترجع إلى عوامل أخرى، فقد بلغ معامل التحديد للنموذج 0.546، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول السابق تبين أن معاملات نموذج الانحدار دالة إحصائية، حيث إنه كلما زادت درجات الدرجة الكلية لجودة الحياة بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات ب 0.24 درجة والعكس صحيح، كذلك كلما ارتفع مستوى البعد الأسري والاجتماعي بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات ب 0.44 درجة والعكس صحيح. كذلك كلما ارتفع مستوى البعد الشخصي بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات ب 0.37 درجة والعكس صحيح.

وترى **الباحثة** أن تلك النتيجة منطقية فكلما ارتفعت جودة الحياة أدى ذلك إلى ارتفاع تقدير الذات حيث عندما يتوفر لدى زوجة الشهيد جودة حياة أسرية واجتماعية ويكون المجتمع والأسرة مساندين لها وهذا ما يتصف به الشعب الفلسطيني ،وأيضاً رضا زوجة الشهيد بالجانب الشخصي وأيضاً بالجانب الصحى والنفسي وتلقيها الرعاية والعناية الصحية المطلوبة وتوفر غذاء صحي وخدمات حياة مناسبة وأيضاً وضع اقتصادي جيد والاتزان الانفعالي كل ذلك يسهم برضا زوجة الشهيد عن حياتها وشعورها بجودة الحياة ويؤدي ذلك إلى تقدير لذاتها وادراكها لنفسها بشكل أفضل ، وأيضاً كلما ارتفع البعد الأسري والاجتماعي زاد تقدير الذات لما يؤثر وجهة النظر التي تلعبها الأسرة والمجتمع، ومقدار المساندة التي تتلقاه زوجة الشهيد فهو يؤثر بشكل كبير بتقدير الشخص لذاته، وأيضاً البعد الشخصي للفرد ورضا عن حياته، وجودتها يساهم بشكل إيجابي بتقديره لذاته حيث قول إحدى السيدات " من حولي ينظر لي باحترام مما يزيد ثقتي بنفسي ويدفعني لأكون أفضل " .

5.3.2 فرضيات جودة الحياة:

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية (الفئات العمرية، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري).

ينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الاجابة عنها حسب كل متغير على حده وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية: (أقل من 30 سنة، 31-40 سنة، 41-50 سنة، أكثر من 50 سنة)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (6.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأسري والاجتماعي	بين المجموعات	54.6	3	18.21	1.17	//0.32
	داخل المجموعات	3208.2	207	15.50		
	المجموع	3262.8	210			
البعد الشخصي	بين المجموعات	38.6	3	12.88	1.22	//0.30
	داخل المجموعات	2177.8	207	10.52		
	المجموع	2216.4	210			
الصحي والنفسي	بين المجموعات	41.2	3	13.72	1.22	//0.30
	داخل المجموعات	2324.6	207	11.23		
	المجموع	2365.7	210			
المادي والاقتصادي	بين المجموعات	170.3	3	56.78	6.23	**0.00
	داخل المجموعات	1887.8	207	9.12		
	المجموع	2058.2	210			

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	42.0	3	14.01	1.48	//0.22
	داخل المجموعات	1953.1	207	9.44		
	المجموع	1995.1	210			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	307.3	3	102.42	0.74	//0.53
	داخل المجموعات	28626.6	207	138.29		
	المجموع	28933.8	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها التالية (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، الصحي والنفسي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية: (أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، وهذا يعني أن متغير الفئات العمرية ليس له أثرٌ على الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها التالية: (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، الصحي والنفسي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

في حين لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات البعد المادي والاقتصادي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية: (أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن 40 سنة فأقل يتمتعن بجودة حياة مادية واقتصادية أكثر من زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن أكبر من 40 سنة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

جدول (7.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين بعد الجانب المادي والاقتصادي بالنسبة للفئات العمرية.

الأبعاد	الفئات العمرية	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
المادي والاقتصادي	أقل من 30 سنة	84	15.76	1	//0.94	**0.01	**0.00
	من 31–40 سنة	69	15.80		1	**0.01	**0.00
	من 41–50 سنة	37	14.08			1	//0.37
	أكثر من 50 سنة	21	13.33				1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

اتفقت النتيجة الأولى وهي عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لجودة الحياة تُعزى لمتغير العمر مع دراسة (الهنداوي، 2011م) حيث كانت الفئة المستهدفة المعاقين حركياً بقطاع غزة.

وتعزو **الباحثة:** هذه النتيجة لطبيعة عمل المؤسسات الداعمة لأسر الشهداء حيث إن السيدات اللواتي أعمارهن 40 سنة فأقل غالباً ما يكون أبناؤهم أطفالاً صغاراً يتم توفير كفالات ودعم مادى وتعليمي ونفسي يلائم مراحلهم وفي أغلب الأوقات تكون الأم هي الوصية على الأبناء فتكون هي المسؤولة في الشؤون المالية، بالإضافة أنه كمجتمع فلسطيني ندعم غالباً زوجات الشهداء صغيرات السن بحكم عدم خبرتهن ومساعدتهن في المسؤولية الملقاة على عاتقهن وخصوصاً عندما يكون لها أطفال صغار السن، بالإضافة أن زوجة الشهيد الأقل من 40 سنة تكون لديها المقدرة للذهاب للمؤسسات بشكل أكبر نظراً لاستهداف أغلب المؤسسات لها ولمقدرتها الصحية الأفضل من السيدة الأكثر من 40 عام حيث إن أبنائها يكونوا أكبر عمراً ويكونوا هم الوصيين على أنفسهم وأموالهم إحدى السيدات قالت " المؤسسات تدعمني نفسياً ومادياً ".

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (8.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأسري والاجتماعي	بين المجموعات	271.385	4	67.846	4.672	**0.001
	داخل المجموعات	2991.392	206	14.521		
	المجموع	3262.777	210			
البعد الشخصي	بين المجموعات	143.217	4	35.804	3.558	**0.01
	داخل المجموعات	2073.219	206	10.064		
	المجموع	2216.436	210			
الصحي والنفسي	بين المجموعات	123.235	4	30.809	2.830	**0.03
	داخل المجموعات	2242.509	206	10.886		
	المجموع	2365.744	210			
المادي والاقتصادي	بين المجموعات	85.897	4	21.474	2.243	//0.07
	داخل المجموعات	1972.255	206	9.574		
	المجموع	2058.152	210			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	87.255	4	21.814	2.355	*0.05
	داخل المجموعات	1907.882	206	9.262		
	المجموع	1995.137	210			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	2600.727	4	650.182	5.086	**0.00
	داخل المجموعات	26333.112	206	127.831		
	المجموع	28933.839	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **// غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى مستوى جودة الحياة لديهن أعلى من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في المحافظات الأخرى، في حين لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة غزة لديهن جودة حياة أعلى من اللواتي يسكنّ في محافظة الشمال، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات الأبعاد: (الأسرى والاجتماعي، الشخصي، الصحي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن مستوى أسرى واجتماعي وشخصي وصحي أعلى من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في المحافظات الأخرى، في حين لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة غزة لديهن مستوى أسرى واجتماعي وشخصي وصحي أعلى من اللواتي يسكنّ في محافظة الشمال، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات بعد الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن اتزان انفعالي أعلى من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة خان يونس ومحافظة رفح، في حين لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة غزة لديهن اتزان انفعالي أقل من اللواتي يسكنّ في محافظة خان يونس، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات البعد المادي والاقتصادي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن :(شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، وهذا يعني أن متغير مكان السكن ليس له أثرُ على درجات البعد المادي والاقتصادي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (9.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وابعادها بالنسبة لمكان السكن لزوجات الشهداء في قطاع غزة.

البعد	مكان السكن	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
الأسري والاجتماعي	غزة	55	31.8	1	*0.02	*0.04	0.48	0.35
	شمال غزة	37	29.8		1	**0.00	**0.00	0.18
	الوسطي	29	33.6			1	0.14	**0.01
	خان يونس	53	32.3				1	0.12
	رفح	37	31.0					1
البعد الشخصي	غزة	55	22.0	1	0.25	**0.01	0.19	0.97
	شمال غزة	37	21.2		1	**0.00	*0.02	0.31
	الوسطي	29	23.9			1	0.13	**0.01
	خان يونس	53	22.8				1	0.22
	رفح	37	22.0					1
الصحي والنفسي	غزة	55	20.4	1	0.19	*0.03	0.63	0.51
	شمال غزة	37	19.5		1	**0.00	0.38	0.55
	الوسطي	29	22.1			1	**0.01	**0.01
	خان يونس	53	20.1				1	0.82
	رفح	37	20.0					1
الاتزان الانفعالي	غزة	55	15.8	1	0.52	0.43	*0.04	0.09
	شمال غزة	37	15.4		1	0.21	0.21	0.34
	الوسطي	29	16.3			1	**0.01	*0.03
	خان يونس	53	14.5				1	0.82
	رفح	37	14.7					1
الدرجة الكلية لجودة الحياة	غزة	55	105.5	1	*0.04	**0.01	0.67	0.28
	شمال غزة	37	100.4		1	**0.00	0.09	0.35
	الوسطي	29	112.5			1	**0.00	**0.00
	خان يونس	53	104.5				1	0.49
	رفح	37	102.9					1

وتعزو **الباحثة:** ذلك لطبيعة المجتمع حيث إن طبيعة المجتمع الفلسطيني مترابط ومندمج اجتماعياً وأسرياً، ونجد ذلك أيضاً بشكل أكبر في المنطقة الوسطى حيث إن غالبية أبنائها من اللاجئين الذين يعيشون في مخيمات ويعيشون في ظروف أكثر صعوبة مما يدعوهم لزيادة تكاثفهم ومؤازرتهم لبعضهم البعض ومحاولة توفير سبل الحياة الكريمة وتطوير وضعهم وهم يعيشون بمجتمع قريب من بعضه البعض يسوده المؤاخاة وتبادل الزيارات والاطمئنان على البعض بالإضافة إلى أنها منطقة جغرافية صغيرة نسبياً مقارنة بالمؤسسات والجهات الداعمة لأسر الشهداء حيث تقوم هذه المؤسسات بتوفير الحياة الكريمة لهم وراتب شهري ومعونات مادية ومعنوية، حيث إنه بالحرب الأخيرة على غزة كان عدد زوجات الشهداء في المنطقة الوسطى أقل من المناطق الأخرى، وقامت العديد من المؤسسات حتى أثناء الحرب بزيارتهم مما ساهم في تقبلهم للوضع بشكل أفضل .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (10.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأسري والاجتماعي	بين المجموعات	40.9	2	20.45	1.32	//0.27
	داخل المجموعات	3221.9	208	15.49		
	المجموع	3262.8	210			
البعد الشخصي	بين المجموعات	6.8	2	3.42	.32	//0.73
	داخل المجموعات	2209.6	208	10.62		
	المجموع	2216.4	210			
الصحي والنفسي	بين المجموعات	66.0	2	32.98	2.98	*0.05
	داخل المجموعات	2299.8	208	11.06		
	المجموع	2365.7	210			
المادي والاقتصادي	بين المجموعات	17.7	2	8.83	.90	//0.41
	داخل المجموعات	2040.5	208	9.81		
	المجموع	2058.2	210			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	9.9	2	4.97	.52	//0.60
	داخل المجموعات	1985.2	208	9.54		
	المجموع	1995.1	210			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	202.2	2	101.11	.73	//0.48
	داخل المجموعات	28731.6	208	138.13		
	المجموع	28933.8	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها التالية: (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، المادي والاقتصادي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، وهذا يعني أن متغير نمط السكن ليس له أثر على الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها التالية: (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، المادي والاقتصادي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

في حين لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات البعد الصحي والنفسي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن: (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستقلة يتمتعن بجودة صحية ونفسية أكثر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

جدول (11.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في البعد الصحي والنفسي بالنسبة لنمط السكن

الأبعاد	لنمط السكن	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
الصحي والنفسي	مستقلة	129	20.7	1	0.35	*0.02
	مع أهل الزوج	40	20.2		1	0.24
	مع أهل الزوجة	42	19.3			1

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

وترى **الباحثة:** من خلال مقابلتها للعديد من زوجات الشهداء وحديثها مع أشخاص يعملون مع هذه الأسر بأن السيدة التي تعيش في بيت مستقل على الرغم من الأعباء والمسؤوليات الملقاة عليها، إلى أنها تشعر بالاستقرار وعدم تدخل الآخرين بشؤونها، تصبح سيدة قرارها، ومسؤولة عن أسرتها، مما يؤدى إلى جودة حياة صحية ونفسية أفضل حيث على لسان إحدى السيدات " أنا الآن أكثر راحة من ذي قبل فأنا أعيش ببيت مستقل ".

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (12.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأسري والاجتماعي	بين المجموعات	74.3	2	37.14	2.42	//0.09
	داخل المجموعات	3188.5	208	15.33		
	المجموع	3262.8	210			
البعد الشخصي	بين المجموعات	19.7	2	9.83	0.93	//0.40
	داخل المجموعات	2196.8	208	10.56		
	المجموع	2216.4	210			
الصحي والنفسي	بين المجموعات	126.2	2	63.08	5.86	**0.00
	داخل المجموعات	2239.6	208	10.77		
	المجموع	2365.7	210			
المادي والاقتصادي	بين المجموعات	69.9	2	34.94	3.66	*0.03
	داخل المجموعات	1988.3	208	9.56		
	المجموع	2058.2	210			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	28.3	2	14.15	1.50	//0.23
	داخل المجموعات	1966.8	208	9.46		
	المجموع	1995.1	210			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	1226.0	2	613.02	4.60	**0.01
	داخل المجموعات	27707.8	208	133.21		
	المجموع	28933.8	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق يتمتعن بجودة حياة أكثر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات البعد الصحي والنفسي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على الثانوية العامة يتمتعن بجودة صحية ونفسية أقل من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الإعدادية فما دون وشهادة الدبلوم المتوسط فما فوق وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات البعد المادي والاقتصادي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على الشهادة الإعدادية فما دون وشهادة الثانوية العامة يتمتعن بوضع مادي واقتصادي أقل من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم المتوسط فما فوق وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات الأبعاد التالية:(الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي ليس له أثرٌ على درجات الأبعاد التالية (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (13.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وأبعادها بالنسبة للمستوى التعليمي.

الأبعاد	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
الصحي والنفسي	اعدادي فاقل	57	20.8	1	0.01**	0.58
	ثانوية عامة	92	19.5		1	0.00**
	دبلوم فما فوق	62	21.2			1
المادي والاقتصادي	اعدادي فاقل	57	14.9	1	0.97	0.03*
	ثانوية عامة	92	14.9		1	0.01**
	دبلوم فما فوق	62	16.1			1
الدرجة الكلية لجودة الحياة	اعدادي فاقل	57	104.5	1	0.34	0.07
	ثانوية عامة	92	102.7		1	0.00**
	دبلوم فما فوق	62	108.4			1

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

- وتعزو **الباحثة:** ذلك بأن زوجات الشهداء اللواتي يكن على مستوى عالٍ من العلم والوعي والمعرفة ويؤثر على طريقة تفكيرها وسلوكها، حيث عندما تكون السيدة قد أنهت تعليمها الجامعي فهي تقوم بتعليم أبنائها وتثقيف نفسها والعمل على تطوير الحياة لديهن حيث قال تعالى: " **قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ" الزمر 9** فالله ميز المتعلمين عن باقي الناس وفضلهم عليهم. حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (يونس، 2005م) الذي أوضح أن المستوى التعليمي المرتفع يؤدى لجودة الحياة واختلفت مع دراسة (العروقي، 2014م) حيث عدم وجود فروق جودة الحياة تُعزى للمستوى التعليمي، وذلك لاختلاف العينة وطبيعتها وطبيعة الدراسة وأيضاً دراسة (أبو يونس، 2013م)، وذلك لاختلاف الفئة حيث تم استهداف معلمين.
- وتعزو **الباحثة** ذلك بأن زوجة الشهيد الحاصلة على الثانوية العامة تتمتع بجودة صحية ونفسية أقل حيث إنها تكون مركزة جل اهتمامها بعائلتها وأسرتها وتوفير حياة جيدة لهم ويكون لديها طموح بإكمال دراستها وتطوير ذاتها، ولكنها تعطي أولوية لأبنائها وأسرتها مما يجعلها تتمتع بجودة صحية ونفسية أقل.

- وتعزو **الباحثة:** ذلك بأن زوجة الشهيد الحاصلة على شهادة الدبلوم المتوسط فما فوق يمكن أن تكون عاملة ويتوفر لها دخل إضافي بالإضافة للمساعدات والكفالات التي تأتي لأطفالها وأيضاً بعضهن يقمن بعمل مشروع خاص لهن مما يوفر لهن دعماً مادياً واقتصادياً أفضل ويجعلها راضية عن الوضع المادي والاقتصادي.
- وتعزو **الباحثة** ذلك لطبيعة المجتمع الفلسطيني الذي يساند زوجة الشهيد بشكل متساوٍ بالمستوى التعليمي حيث قوة الروابط والعلاقات الاجتماعية والتمسك الأسري الذي تتصف به الأسر الفلسطينية وأيضاً التربية الدينية القائمة على الإيمان بالقضاء والقدر وطبيعة التربية المحافظة للأسر كل ذلك ساهم في رضاها بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، البعد الشخصي، الاتزان الانفعالي.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (14.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأسري والاجتماعي	بين المجموعات	28.3	3	9.43	0.60	//0.61
	داخل المجموعات	3234.5	207	15.63		
	المجموع	3262.8	210			
البعد الشخصي	بين المجموعات	82.7	3	27.57	2.67	//0.055
	داخل المجموعات	2133.7	207	10.31		
	المجموع	2216.4	210			
الصحي والنفسي	بين المجموعات	83.3	3	27.76	2.52	//0.06
	داخل المجموعات	2282.5	207	11.03		
	المجموع	2365.7	210			
المادي والاقتصادي	بين المجموعات	285.6	3	95.19	11.12	**0.001
	داخل المجموعات	1772.6	207	8.56		
	المجموع	2058.2	210			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	38.2	3	12.72	1.35	//0.26
	داخل المجموعات	1957.0	207	9.45		
	المجموع	1995.1	210			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	1629.9	3	543.28	4.12	**0.01
	داخل المجموعات	27304.0	207	131.90		
	المجموع	28933.8	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6–10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي تراوحت سنوات زواجهن أكثر من 10 سنوات يتمتعن بمستوى جودة حياة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن سنوات زواج 10 سنوات فأقل، كما لُوحظ بأن الزوجات اللواتي لديهن مدة زواج أقل من سنة لديهن مستوى جودة حياة أفضل من الزوجات اللوات لديهن سنوات زواج من سنة حتى 5 سنوات، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات البعد المادي والاقتصادي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج:(أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6–10 سنوات، أكثر من 10 سنوات، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي تراوحت سنوات زواجهن أكثر من 10 سنوات يتمتعن بوضع مادي واقتصادي أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن سنوات زواج 10 سنوات فأقل، كما لُوحظ بأن الزوجات اللواتي لديهن مدة زواج أقل من سنة يتمتعن بوضع مادي واقتصادي أكثر من الزوجات اللوات لديهن سنوات زواج من سنة حتى 5 سنوات، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات الأبعاد التالية (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، الصحي والجسمي، الاتزان الانفعالي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6–10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، وهذا يعني أن متغير عدد سنوات الزواج ليس له أثرٌ على أبعاد جودة الحياة التالية: (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، الصحي والنفسي، الاتزان الانفعالي) عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (15.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وابعادها بالنسبة لسنوات الزواج

الأبعاد	سنوات الزواج	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
المادي والاقتصادي	أقل من سنة	16	17.9	1	0.00**	0.13	0.00**
	من سنة–5 سنوات	52	15.4		1	0.06	0.02**
	من 6 سنوات–10 سنوات	40	16.6			1	0.00**
	أكثر من 10 سنوات	103	14.2				1
الدرجة الكلية لجودة الحياة	أقل من سنة	16	111.1	1	0.01**	0.47	0.02*
	من سنة–5 سنوات	52	102.5		1	0.01**	0.56
	من 6 سنوات–10 سنوات	40	108.6			1	0.02*
	أكثر من 10 سنوات	103	103.6				1

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائيا**

- وتعزو **الباحثة:** ذلك بأن زوجات الشهداء التي تراوحت سنوات زواجهم أكثر من 10 سنوات أكبر سناً حيث لهن من الخصائص النفسية التشاؤم والسوداوية وانخفاض المرونة، إذ يعتبرن إن ما حدث معهن من أشد المصائب حيث عشن مع رفيق دربهن ويحملن العديد من الذكريات المشتركة والحكايات المختلفة بالإضافة إلى أن أبناءهن أكبر سناً فيكونون منشغلين بتنظيم وترتيب أمور حياتهم ويكونون ممسكين بزمام الأمور فتشعر زوجة الشهيد بعدم الأهمية والجدارة بالإضافة لشعور العديد منهن بالمرض والتعب بشكل شبه دائم.
- وتعزو **الباحثة:** أيضاً ذلك لطبيعة عمل المؤسسات الداعمة لأسر الشهداء حيث إن السيدات اللواتي لديهن سنوات زواج 10 سنوات فأقل غالباً أبنائهم أطفال صغار يتم توفير كفالات ودعم مادى وتعليمي ونفسي يلائم مراحلهم، وفي أغلب الأوقات تكون الأم هي الوصية على الأبناء فتكون هي المتصرفة في الشئون المالية بالإضافة أنه كمجتمع فلسطيني ندعم غالباً زوجات الشهداء صغيرات السن بحكم عدم خبرتهن ومساعدتهن في المسئولية الملقاة على عاتقهن، وخصوصاً عندما يكون لها أطفال صغار السن، واستهداف

أغلب المؤسسات لها، أما الأقل من سنة فهي تقوم بمواصلة حياتها القيام بالدراسة وإثبات دورها في المجتمع وتجد العديد من المؤسسات والجمعيات التي تحتضنها للنهوض بنفسها واثبات دورها .

- وتعزو **الباحثة:** ذلك لطبيعة المجتمع الفلسطيني الذي يساند زوجة الشهيد بشكل متساوٍ بالمستوى التعليمي حيث قوة الروابط والعلاقات الاجتماعية والتمسك الأسري الذي تتصف به الأسر الفلسطينية وأيضاً التربية الدينية القائمة على الإيمان بالقضاء والقدر وطبيعة التربية المحافظة للأسر، كل ذلك ساهم في رضاها بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، البعد الشخصي، الصحي والنفسي، الاتزان الانفعالي.

6-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3 – 5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (16.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأسري والاجتماعي	بين المجموعات	48.6	2	24.29	1.58	//0.21
	داخل المجموعات	3100.0	202	15.35		
	المجموع	3148.6	204			
البعد الشخصي	بين المجموعات	56.9	2	28.44	2.74	//0.07
	داخل المجموعات	2099.4	202	10.39		
	المجموع	2156.2	204			
الصحي والنفسي	بين المجموعات	72.0	2	36.02	3.23	*0.04
	داخل المجموعات	2251.5	202	11.15		
	المجموع	2323.6	204			
المادي والاقتصادي	بين المجموعات	32.3	2	16.16	1.65	//0.20
	داخل المجموعات	1982.0	202	9.81		
	المجموع	2014.4	204			
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	56.4	2	28.21	3.04	*0.05
	داخل المجموعات	1875.8	202	9.29		
	المجموع	1932.2	204			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	بين المجموعات	925.1	2	462.54	3.48	**0.03
	داخل المجموعات	26879.4	202	133.07		
	المجموع	27804.5	204			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لجود الحياة لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء (أقل من 3 أبناء، من 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل يتمتعن بجودة حياة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن 3 إلى 5 أبناء، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات البعد الصحي والنفسي لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء (أقل من 3 أبناء، من 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل يتمتعن بوضع صحي ونفسي أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن 3–5 أبناء، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات الاتزان الانفعالي لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل لديهن اتزان انفعالي أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأكثر، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات الأبعاد التالية :(الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، المادي والاقتصادي) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3 –5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، وهذا يعني أن متغير لعدد عدد الأبناء ليس له أثر على أبعاد جودة الحياة التالية: (الأسرى والاجتماعي، البعد الشخصي، المادي والاقتصادي) عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (17.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في جودة الحياة وأبعادها بالنسبة لعدد الأبناء

الأبعاد	عدد الأبناء	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
الصحي والنفسي	ثلاثة أبناء فأقل	64	19.5	1	0.01**	0.19
	3-5 أبناء	61	21.1		1	0.17
	أكثر من 5 أبناء	80	20.3			1
الاتزان الانفعالي	ثلاثة أبناء فأقل	64	14.5	1	0.03*	0.04*
	3-5 أبناء	61	15.6		1	0.84
	أكثر من 5 أبناء	80	15.5			1
الدرجة الكلية لجودة الحياة	ثلاثة أبناء فأقل	64	102.0	1	0.01**	0.19
	3-5 أبناء	61	107.4		1	0.14
	أكثر من 5 أبناء	80	104.5			1

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

- وتعزو **الباحثة:** ذلك أن زوجات الشهداء اللواتي لديهن من ثلاثة إلى خمسة أبناء يتعاملن بواقعية مع الأحداث الضاغطة والتعايش بإيجابية مع هذه الأحداث والمواقف والتنبؤ بالأحداث، ولأن لديهن مسؤولية شخصية عما يحدث بعد المرور بهذه الخبرة مما يجعلهن محافظات على الصبر أمام الأبناء والعمل على تحسين وضع أسرهم وأيضاً المؤسسات الداعمة سواء الحكومية وغير الحكومية والخاصة التي تدعم أسر الشهداء يكون الدعم المادي حسب عدد أفراد الأسرة فكلما زاد عدد الأفراد زادت الخدمات المقدمة مما يوفر جودة حياة أفضل وأيضاً السيدة التي لديها من ثلاثة إلى خمسة تكون شاعرة بأن هناك دعماً وسنداً لها بعدد أبنائها الذين من الممكن أن يكونوا مساعدين لها في الحياة أو أنهم سيساعدونها بالمستقبل وأيضاً نظرة المجتمع لها وعدم تدخلهم في شئونها وشئون عائلتها أما الذين لديهن أقل من ثلاثة أبناء فيتعاملن مع الأبناء حسب وجهة نظرهم للأحداث إما بالدلال الزائد أو بالعقاب .

- وتعزو **الباحثة:** ذلك بأن زوجات الشهداء الذين لديهن ثلاثة أبناء فأقل يكن في الغالب صغيرات السن لم يمر عليهم تجارب وخبرات تستفيد منها بالإضافة إلى خوفها المستمر على أبنائها وأيضاً بعض المضايقات التي تعاني منها في المجتمع وعدم حصولها على الاستقلالية في أغلب الوقت حيث وجود أشخاص يتدخلون بحياتها.
- وتعزو **الباحثة:** ذلك بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأكثر يكن بالأغلب أكبر عمراً وأكثر قدرة للتعامل مع ضغوط الحياة بسبب الخبرات التي مرت بها ونضجها العقلي والمعرفي ومن الممكن أن يكونوا أبناؤها مساعدين لها بشكل ما، لأنهم أكبر عمراً من الفئة الثانية فيساعد ذلك على تحكمها وضبطها لنفسها.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري: (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (18.5): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري.

الابعاد	أقل من 1500 شيكل (ن=161)		1500 فأكثر شيكل (ن =50)		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الأسري والاجتماعي	31.3	4.2	33.0	2.7	-2.78	**0.01	لصالح الدخل المرتفع
البعد الشخصي	22.0	3.3	23.2	3.0	-2.25	*0.03	لصالح الدخل المرتفع
الصحي والنفسي	20.1	3.1	21.3	3.9	-2.27	*0.02	لصالح الدخل المرتفع
المادي والاقتصادي	14.7	3.0	17.0	3.1	-4.79	**0.00	لصالح الدخل المرتفع
الاتزان الانفعالي	15.1	2.8	15.7	3.8	-1.14	//0.25	غير دالة
الدرجة الكلية لجودة الحياة	103.2	10.9	110.2	12.8	-3.81	**0.00	لصالح الدخل المرتفع

دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لجود الحياة لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الأبعاد التالية (الأسري والاجتماعي، الشخصي، الصحي والنفسي، المادي والاقتصادي) لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات بعد الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، وهذا يعني أن مستوى الدخل الشهري ليس له أثرٌ على الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

- وتعزو **الباحثة:** بأنها نتيجة منطقية فعندما يتوفر مستوى دخل شهري لزوجة الشهيد فذلك يساعد على تحسين جودة حياتها الأسرية والمجتمعية، حيث تكون علاقتها مع أسرتها ومجتمعها بشكل أفضل فتتبادل الزيارات ويكون لديها رضا عن وضعها الشخصي والصحي والنفسي لتوفر جميع متطلباتها ومتطلبات أسرتها وتكون قدرتها على ضبط انفعالاتها بشكل أفضل وتشعر بجودة حياة أفضل .وقد اتفقت مع دراسة (يونس، 2005م) الذي توصلت دراسته بأن المستوى الاقتصادي المرتفع يؤدى لجودة الحياة، واختلفت مع دراسة (العروقي، 2014م) لاختلاف العينة حيث كانت الدراسة مع الأسرى المحررين الذين يتمتعون بالمزايا الاقتصادية نفسها فلا يؤثر مستوى الدخل عليهم .
- وتعزو **الباحثة:** بأنها نتيجة منطقية فعندما يتوفر مستوى دخل شهري لزوجة الشهيد فذلك يساعد على تحسين جودة حياتها الأسرية والمجتمعية حيث تكون علاقتها مع أسرتها ومجتمعها بشكل أفضل فتتبادل الزيارات ويكون لديها رضا عن وضعها الشخصي والصحي والنفسي لتوفر جميع متطلباتها ومتطلبات أسرتها.
- وتعزو **الباحثة** ذلك لما تواجهه زوجة الشهيد من أحداث ومواقف ومسئوليات كثيرة وجديدة بالنسبة لها.

5.3.3 فرضيات تقدير الذات:

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية (الفئات العمرية، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري).

ينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الإجابة عنها حسب كل متغير على حده وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية (أقل من 30 سنة، 31-40 سنة، 41-50 سنة، أكثر من 50 سنة)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (19.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	بين المجموعات	227.5	3	75.84	2.91	*0.04
	داخل المجموعات	5401.9	207	26.10		
	المجموع	5629.5	210			
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	بين المجموعات	54.6	3	18.21	2.39	//0.07
	داخل المجموعات	1579.2	207	7.63		
	المجموع	1633.8	210			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	412.5	3	137.49	2.90	*0.04
	داخل المجموعات	9815.9	207	47.42		
	المجموع	10228.4	210			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية (أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي تبلغ أعمارهن أقل من (30) سنة، لديهن تقدير لذواتهن بدرجة أكبر من زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن تتراوح بين (31–40 سنة، 41–50 سنة)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية (أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن أقل من 30 سنة لديهن إدراك للجوانب الإيجابية لذواتهن بدرجة أكبر من زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن تتراوح ما بين (31–40 سنة، 41–50 سنة)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات الإدراك زوجات الشهداء للجوانب السلبية لذواتهن في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية (أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، وهذا يعني أن متغير الفئات العمرية ليس له أثر على مستوى إدراك زوجات الشهداء للجوانب السلبية لذاتها في قطاع غزة.

جدول (20.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات بالنسبة للفئات العمرية

الأبعاد	الفئات العمرية	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	أقل من 30 سنة	84	42.15	1	**0.01	**0.02	0.15
	من 31–40 سنة	69	44.25		1	0.84	0.82
	من 41–50 سنة	37	44.46			1	0.72
	أكثر من 50 سنة	21	43.95				1
الدرجة الكلية لتقدير الذات	أقل من 30 سنة	84	57.00	1	**0.01	*0.05	0.44
	من 31–40 سنة	69	60.09		1	0.77	0.30
	من 41–50 سنة	37	59.68			1	0.46
	أكثر من 50 سنة	21	58.29				1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

– تُعزى **الباحثة** وجود فروق بالدرجة الكلية لتقدير الذات لصالح الأقل من 30 عام إلى طبيعة المرحلة العمرية ومستوى النضج حيث تتصف هذه المرحلة بالنظر بإيجابية للحياة والتطلع إلى مستقبل أفضل حيث تكون نظرتها لنفسها إيجابية، وتعمل على تطوير ذاتها بالإضافة إلى أن من حولها ينظرون لها بمنظار الإنسانة المكافحة المثابرة، وهذا ينطبق على الجزيئة الثانية حيث إدراكها للجوانب الإيجابية لذاتها لصالح الأقل من 30 عاماً وذلك يعود لنظرتها الإيجابية لذاتها ونظرة من حولها لها لطبيعة المرحلة العمرية التي تدعو للمستقبل وتطوير الذات، أما بخصوص الجزئية الثالثة فهي عدم وجود فروق لإدراك الجوانب السلبية لذاتها وذلك لالتفات زوجة الشهيد لإثبات دورها في المجتمع حيث إنها تقدر ذاتها وتحترمها ونظرة المجتمع لها على أنها امرأة مثابرة .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (21.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	بين المجموعات	350.940	4	87.735	3.424	0.01**
	داخل المجموعات	5278.520	206	25.624		
	المجموع	5629.460	210			
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	بين المجموعات	67.347	4	16.837	2.214	0.07//
	داخل المجموعات	1566.444	206	7.604		
	المجموع	1633.791	210			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	697.037	4	174.259	3.766	0.01**
	داخل المجموعات	9531.313	206	46.269		
	المجموع	10228.351	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن

إدراك لجوانبهن الإيجابية لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في المحافظات الأخرى، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك زوجات الشهداء للجوانب الإيجابية لذاتها لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن :(شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن إدراك للجوانب الإيجابية لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في المحافظات الأخرى، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات إدراك الجوانب السلبية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن :(شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، وهذا يعني أن متغير مكان السكن ليس له أثر على إدراك الجوانب السلبية لذواتهن عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (22.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات وأبعاده بالنسبة لمكان السكن.

البعد	مكان السكن	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	غزة	55	42.8	1	0.59	**0.00	0.33	0.97
	شمال غزة	37	42.2		1	**0.00	0.16	0.65
	الوسطي	29	46.4			1	*0.03	**0.00
	خان يونس	53	43.8				1	0.36
	رفح	37	42.8					1
	رفح	37	14.8					1
الدرجة الكلية لتقدير الذات	غزة	55	57.9	1	0.65	**0.00	0.51	0.84
	شمال غزة	37	57.2		1	**0.00	0.30	0.81
	الوسطي	29	63.0			1	**0.01	**0.00
	خان يونس	53	58.7				1	0.43
	رفح	37	57.6					1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

وتتفق نتيجة أن تقدير الذات يختلف باختلاف المكان مع دراسة (زقوت، 2013م) حيث وجد أن هناك فروقاً في متوسط تقدير الذات يُعزى لمكان السكن لصالح خان يونس وغزة حيث إن العينة كانت مختلفة مع العينة الحالية، فكانت الدعاة بالمساجد لما لها من خصوصية.

تُعزى **الباحثة** ما يخص النتيجة الأولى إلى أن المجتمع الفلسطيني بشكل عام يغلبه طابع موحد من المساندة والتعاطف والالتزام بالعادات والتقاليد والنظرة الإيجابية البناءة، وذلك لما عاناه الشعب على مر العصور وفي جميع أماكن فلسطين وخصوصاً الهجمات والحروب المتتالية على جميع المناطق بلا استثناء، ولكن ما تمتاز به منطقة الوسطى بأن معظم القاطنين بها من اللاجئين ووجود المساندة والمعاضدة بينهم، ولأنهم منطقة جغرافية قريبة من بعضها البعض، كل ذلك يساهم في بناء علاقات اجتماعية بناءة وتبادل للزيارات وما قامت به المؤسسات بشكل متسارع في حرب 2014م لمؤازرة زوجة الشهيد، وذلك بعد الحدث مباشرة وبعد ما تعرضت له هذه المنطقة من حروب سابقة مما زاد من النظرة الإيجابية لزوجة الشهيد ومساندتها بكل شيء، مما أثر إيجابياً في تقديرهن لذواتهن ومن وعي زوجة الشهيد بمتطلبات هذه الفترة .

والنتيجة الثانية وهي إدراك الجوانب الإيجابية لذاتها لصالح المنطقة الوسطى، حيث ما مرت به هذه المنطقة من أحداث متلاحقة وحروب متتالية جعلت لدى السيدات مزيداً من الصمود وتقدير للذات وخصوصاً أن حرب 2014م كانت الأقل وطأة على منطقة الوسطى.

أما النتيجة الثالثة فعدم وجود فروق لإدراك الجوانب السلبية لذاتها وذلك يعود لمحاولة زوجة الشهيد دائماً التقدم والتطور في نفسها وذاتها والعمل على الوصول لمراتب ريادية في المجتمع.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن: (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (23.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	بين المجموعات	205.3	2	102.65	3.94	*0.02
	داخل المجموعات	5424.2	208	26.08		
	المجموع	5629.5	210			
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	بين المجموعات	82.4	2	41.21	5.53	**0.00
	داخل المجموعات	1551.4	208	7.46		
	المجموع	1633.8	210			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	541.0	2	270.49	5.81	**0.00
	داخل المجموعات	9687.4	208	46.57		
	المجموع	10228.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن: (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستقلة لديهن تقدير

لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك الجوانب الإيجابية لذواتهن لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن :(مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستقلة لديهن بإدراك الجوانب الإيجابية لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك الجوانب السلبية لذواتهن لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن :(مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستقلة لديهن بإدراك للجوانب السلبية لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

جدول (24.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات وأبعاده بالنسبة لنمط السكن

الأبعاد	لنمط السكن	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	مستقلة	129	44.2	1	0.11	0.01**
	من اهل الزوج	40	42.7		1	0.44
	مع أهل الزوجة	42	41.8			1
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	مستقلة	129	15.6	1	0.21	0.00**
	من اهل الزوج	40	15.0		1	0.11
	مع أهل الزوجة	42	14.0			1
الدرجة الكلية لتقدير الذات	مستقلة	129	59.8	1	0.09	0.00**
	من اهل الزوج	40	57.7		1	0.22
	مع أهل الزوجة	42	55.8			1

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

وتعزو **الباحثة** ذلك إلى أن السيدة التي تكون مستقلة في بيتها عن أهلها وأهل زوجها تتحمل مسؤوليات وتبعات حياتها، وتكون هي الآمرة الناهية في بيتها، فتشعر بكينونتها بشكل أكبر وتأخذ دور الأب والأم وتريد اثبات دورها بالمجتمع وبأنها ليست أقل من الأخريات فتتبوأ دوراً ريادياً وقيادياً لأسرتها مما يجعلها تدرك الأبعاد الإيجابية في شخصيتها وتعمل على تطويرها وتعززها، وأيضاً تدرك الجوانب السلبية للعمل على تعديلها وتحسينها، حيث إنها في صراع مستمر لإثبات ذاتها مما يؤدي إلى تقدير ذات لديها بشكل جيد وادركها لكلا البعدين بشكل جيد لتحسين حياتها وحياة أبنائها .

وقد وجدت " لوباتا " أن أغلب الأرامل من النساء يفضلن المعيشة وحدهن عن أن يعشن مع أبنائهم المتزوجين. وتفسير ذلك أن النساء يرغبن في الاستقلال لأنهن يعتقدن أن كل امرأة ينبغي أن تكون صاحبة الأمر في بيتها، وأن الهوة التي تفصل بين الأجيال تؤدي إلى اختلاف في الاتجاهات نحو الحياة، وخاصة نحو أسلوب تربية الأطفال، وهو أمر قد يكون مصدراً للمتاعب، إذا عاشت الأرملة بصفة دائمة مع أبنائها المتزوجين (الكندري، 2005م، ص2019).

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (25.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	بين المجموعات	164.2	2	82.10	3.12	0.05**
	داخل المجموعات	5465.3	208	26.28		
	المجموع	5629.5	210			
إدراك زوجة الشهيد الجوانب السلبية لذاتها	بين المجموعات	120.4	2	60.22	8.28	0.00**
	داخل المجموعات	1513.4	208	7.28		
	المجموع	1633.8	210			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	510.9	2	255.47	5.47	0.00**
	داخل المجموعات	9717.4	208	46.72		
	المجموع	10228.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما

فوق لديهن تقدير لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فأقل، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجة إدراك الجوانب الإيجابية لذواتهن لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي :(إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق لديهن ارتفاع في إدراك الجوانب الإيجابية لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجة إدراك الجوانب السلبية لذواتهن لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي :(إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق لديهن ارتفاع في إدراك البعد السلبي لذواتهن بشكل أكبر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فأقل، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

جدول (26.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في تقدير الذات وأبعاده بالنسبة للمستوى التعليمي.

الأبعاد	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
إدراك الجوانب الإيجابية لزوجة الشهيد لذاتها	إعدادي فاقل	57	43.5	1	0.27	0.23
	ثانوية عامة	92	42.5		1	0.01**
	دبلوم فما فوق	62	44.6			1
إدراك الجوانب السلبية لزوجة الشهيد لذاتها	إعدادي فاقل	57	14.5	1	0.49	0.00**
	ثانوية عامة	92	14.8		1	0.00**
	دبلوم فما فوق	62	16.3			1
الدرجة الكلية لتقدير الذات	إعدادي فاقل	57	58.0	1	0.57	0.02*
	ثانوية عامة	92	57.4		1	0.00**
	دبلوم فما فوق	62	61.0			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

وتعزو **الباحثة** ذلك بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق أكثر تقديراً لذواتهن سواء بشكل كلي أو بكلا البعدين في إدراك الجوانب الإيجابية والسلبية ويرجع ذلك إلى أن زوجة الشهيد – بسبب الحروب المتواصلة على الشعب الفلسطيني وما يخلفه من نكبات وويلات – جعلها أكثر تقبلاً للواقع الجديد، وعندما تكون حاصلة على شهادة الدبلوم فما فوق يكون الوعي لديها مرتفعاً حيث يساعدها علمها وثقافتها على التغلب على المحن وتجاوز الصعاب والقدرة على إيجاد الحلول، مما يؤدى لأن تكون أكثر معرفة للنواحي الإيجابية لذاتها وتعمل على تطويرها، مما يؤدي لتقدير الذات أعلى بعكس الأقل مستوى تعليمياً، وتكون زوجة الشهيد واعية أيضاً للجوانب السلبية لذاتها وتعمل على تعديلها مما يؤدي أيضاً إلى ارتفاع إدراكها بالجوانب السلبية لديها حيث دائماً تسعى لأن تكون أفضل، ويكون لديها طموح أكبر، وإذا حققت هدفاً ما تسعى للهدف الأكبر منه، فهي تريد إثبات دورها في المجتمع .

5-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج: (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (27.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	بين المجموعات	171.9	3	57.29	2.17	//0.09
	داخل المجموعات	5457.6	207	26.37		
	المجموع	5629.5	210			
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	بين المجموعات	29.7	3	9.91	1.28	//0.28
	داخل المجموعات	1604.1	207	7.75		
	المجموع	1633.8	210			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	343.1	3	114.36	2.39	//0.07
	داخل المجموعات	9885.3	207	47.75		
	المجموع	10228.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائيا**

تبين من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات تقدير الذات وأبعادها (إدراك الجوانب الإيجابية والسلبية لذاتهن) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج :(أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، وهذا يعني أن متغير عدد سنوات الزواج ليس له أثر على مستوى تقدير الذات وأبعادها عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

وتعزو **الباحثة** ذلك بأن السيدة في هذه المرحلة تأخذ دور الأب والأم معاً، مما لا يجعل سنوات الزواج لها تأثير على مستوى تقدير الذات سواء بالدرجة الكلية، أو بكلا البعدين.

حيث أن زوجة الشهيد تريد إثبات دورها في المجتمع ونتيجة للحروب والنكبات المتتالية كل ذلك ساهم في تقبل زوجة الشهيد للوضع الذى تعيشه وتدرك الجوانب الإيجابية والسلبية لذاتها فتعمل على تعزيز وتطوير الجوانب الإيجابية وتعديل وتغيير الجوانب السلبية.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3 -5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (28.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	بين المجموعات	300.5	2	150.24	5.85	**0.00
	داخل المجموعات	5183.6	202	25.66		
	المجموع	5484.1	204			
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	بين المجموعات	41.6	2	20.80	2.78	//0.06
	داخل المجموعات	1513.4	202	7.49		
	المجموع	1555.0	204			
الدرجة الكلية لتقدير الذات	بين المجموعات	549.1	2	274.54	5.96	**0.00
	داخل المجموعات	9306.2	202	46.07		
	المجموع	9855.2	204			

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **// غير دالة إحصائيا**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لتقدير الذات لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3-5 أبناء،

أكثر من 5 أبناء)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل لديهن تقدير لذواتهن بدرجة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك الجوانب الإيجابية لذواتهن لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء :(أقل من 3 أبناء، من 3-5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل لديهن إدراك للجوانب الإيجابية لذواتهن بدرجة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات إدراك الجوانب السلبية لذات زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء (أقل من 3 أبناء، من 3-5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، وهذا يعني أن متغير عدد الأبناء ليس له أثر على الإدراك للجوانب السلبية لذواتهن لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (29.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التقدير الذات وابعاده بالنسبة لعدد الأبناء

الأبعاد	عدد الأبناء	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	ثلاثة أبناء فأقل	64	41.6	1	0.01**	0.00**
	3- 5 أبناء	61	43.8		1	0.51
	أكثر من 5 أبناء	80	44.4			1
الدرجة الكلية لتقدير الذات	ثلاثة أبناء فأقل	64	56.1	1	0.01**	0.00**
	3- 5 أبناء	61	59.4		1	0.76
	أكثر من 5 أبناء	80	59.8			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائيا

وتعزو **الباحثة** ذلك بأن السيدات اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأكثر تكون حياتها مستقرة نوعاً ما من تدخلات من حولها، حيث يكون عندها اكتفاء بعائلتها وذلك بالدرجة الكلية، ولكن في جانب إدراك الجوانب الإيجابية والسلبية لذواتهن، فلم توجد فروق لعدد الأبناء، وذلك يعود لأن السيدة تدرك الجوانب الإيجابية وتعمل على تطويرها وتعززها، وأيضاً تدرك الجوانب السلبية التي تعمل على التقليل منها وتحسينها، وخصوصاً أنها أصبحت لها العديد من الأدوار في الأسرة والمجتمع وتريد إثبات نفسها.

7-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري: (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (30.5): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات تقدير الذات وأبعاده لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري.

الابعاد	أقل من 1500 شيكل (ن=161)		1500 فأكثر شيكل (ن =50)		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها	42.8	5.3	45.4	4.2	-3.16	0.00**	لصالح الدخل المرتفع
إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها	14.9	2.7	16.1	2.9	-2.57	0.01**	لصالح الدخل المرتفع
الدرجة الكلية لتقدير الذات	57.7	6.9	61.5	6.4	-3.39	0.00**	لصالح الدخل المرتفع

دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية لتقدير الذات لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري :(أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك الجوانب الإيجابية لذات زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري :(أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في درجات إدراك الجوانب السلبية لذواتهن لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.

وفي دراسة قام بها (زقوت، 2013) على الدعاة في قطاع غزة وجد أن هناك فروقاً في متوسط تقدير الذات يُعزى للمستوى الاقتصادي لصالح المستوى المتوسط وهذا يتفق مع أنه كلما زاد الدخل الشهري كلما أدى لارتفاع تقدير الذات لدى الشخص.

وترى **الباحثة** أن تقدير الفرد لذاته لا يأتي من فراغ بل نتيجة أنه عضو فعّال داخل مجتمعه بحيث يكون مفهوم الذات عن طريقهم، حيث يتضمن إحساس زوجة الشهيد بالكفاءة والجدارة واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، إذ عندما يكون هناك دخل محدود فإن ذلك يشعر الفرد بالاضطهاد وأنها أقل من غيرها وتشعر بالعجز، وقلة الحيلة وتكون غير قادرة على تجاوز العقبات.

تلعب المقارنة دوراً مؤثراُ على تقدير الذات، فإذا قارن نفسه بجماعة تمتاز بكفاءات أقل منه فإنه سيزيد من تقديره لذاته، أما إذا قارن بجماعة أعلى منه شأناً فإنه سيحط من قيمته (زهران، 1972م، ص61).

النقص في الموارد يؤثر هو الآخر في تقدير الذات، حيث يؤثر بوضع الأهداف التي تضعها زوجة الشهيد لها ولأسرتها.

يذهب هلمز (Helms) (1981) إلى القول أن الأفراد الذين ينحدرون من عائلات ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يقدرون أنفسهم تقديراً مرتفعاً من حيث الاحترام والتربية، أما الذين ينحدرون من عائلات مستواها الاقتصادي منخفض فإنهم يقدرون أنفسهم تقديراً منخفضاً من حيث احترامهم لذاتهم . (Helms. Det all,1981.383)

5.3.4 فرضيات المهارات الحياتية:

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية (الفئات العمرية، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري).

ينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الاجابة عنها حسب كل متغير على حدة، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية وابعادها لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية: (أقل من 30 سنة، 31-40 سنة، 41-50 سنة، أكثر من 50 سنة)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (31.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الذات	بين المجموعات	213.1	3	71.02	2.42	//0.07
	داخل المجموعات	6087.6	207	29.41		
	المجموع	6300.6	210			
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	بين المجموعات	69.8	3	23.26	1.29	//0.28
	داخل المجموعات	3731.9	207	18.03		
	المجموع	3801.7	210			
التعامل مع المشكلات	بين المجموعات	21.6	3	7.19	2.16	//0.09
	داخل المجموعات	689.5	207	3.33		
	المجموع	711.0	210			
مهارات التعامل مع الأخرين	بين المجموعات	5.8	3	1.93	0.89	//0.45
	داخل المجموعات	449.8	207	2.17		
	المجموع	455.6	210			
تعزيز الذات	بين المجموعات	22.1	3	7.38	1.86	//0.14
	داخل المجموعات	821.5	207	3.97		
	المجموع	843.6	210			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	944.6	3	314.87	3.40	*0.02
	داخل المجموعات	19145.8	207	92.49		
	المجموع	20090.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية :(أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن أقل من (30) سنة فأقل، مستوى المهارات الحياتية لديهن أقل من زوجات الشهداء اللواتي أعمارهن أكبر من (30) سنة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات أبعاد المهارات الحياتية التالية :(إدارة الذات، مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات، التعامل مع المشكلات، مهارة التعامل مع الأخرين، تعزيز الذات) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية (أقل من 30 سنة، 31–40 سنة، 41–50 سنة، أكثر من 50 سنة)، وهذا يعني أن متغير الفئات العمرية ليس له أثر على المهارات الفرعية للحياة عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (32.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بالنسبة للفئات العمرية

الأبعاد	الفئات العمرية	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	أقل من 30 سنة	84	99.76	1	0.01**	0.01**	0.42
	من 31–40 سنة	69	104.01		1	0.77	0.33
	من 41–50 سنة	37	104.59			1	0.27
	أكثر من 50 سنة	21	101.67				1

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

وتعزو **الباحثة** تلك الفروق بسبب أن كل فئة عمرية من هذه الفئات لها خصائصها النفسية والسيكولوجية التي تؤثر في تعاملها مع المواقف والأمور الحياتية بالإضافة إلى الخبرات الحياتية التي يتلقاها الإنسان عبر مراحل عمره المختلفة

وتعزو **الباحثة** ذلك بأن السيدات اللواتي أعمارهن أكبر من (30) عاماً لديهن مهارات حياتية أكبر من الأقل عمراً بالدرجة الكلية، وذلك بسبب عامل الخبرة المتراكمة التي عايشتها تلك السيدة عبر مراحل عمرها المختلفة، وتلك المواقف التي عملت على إنضاج فكرها ومهاراتها، وعملت على توسيع مهاراتها بالإضافة إلى نضجها العقلي والتفكيري وطبيعة المرحلة.

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية وأبعادها لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (33.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الذات	بين المجموعات	348.477	4	87.119	3.015	*0.02
	داخل المجموعات	5952.139	206	28.894		
	المجموع	6300.616	210			
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	بين المجموعات	210.526	4	52.631	3.019	*0.02
	داخل المجموعات	3591.180	206	17.433		
	المجموع	3801.706	210			
التعامل مع المشكلات	بين المجموعات	4.619	4	1.155	.337	//0.85
	داخل المجموعات	706.414	206	3.429		
	المجموع	711.033	210			
مهارات التعامل مع الأخرين	بين المجموعات	4.369	4	1.092	.499	//0.74
	داخل المجموعات	451.261	206	2.191		
	المجموع	455.630	210			
تعزيز الذات	بين المجموعات	15.785	4	3.946	.982	//0.42
	داخل المجموعات	827.836	206	4.019		
	المجموع	843.621	210			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	1286.310	4	321.578	3.523	**0.01
	داخل المجموعات	18804.107	206	91.282		
	المجموع	20090.417	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن مستوى مرتفع من المهارات الحياتية بشكل أعلى من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في المحافظات الأخرى، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة إدارة الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن: (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن مستوى مرتفع من مهارة إدارة الذات بشكل أعلى من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة غزة، الشمال، خان يونس، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن :(شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في محافظة الوسطى لديهن مستوى مرتفع من مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات بشكل أعلى من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في المحافظات الأخرى، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات أبعاد المهارات الحياتية التالية: (التعامل مع المشكلات، مهارة التعامل مع الأخرين، تعزيز الذات) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمكان السكن :(شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)، وهذا يعني أن متغير مكان السكن ليس له أثر على المهارات الفرعية للحياة السابقة عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (34.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وأبعادها بالنسبة لمكان السكن.

البعد	مكان السكن	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
إدارة الذات	غزة	55	34.2	1	0.22	*0.04	0.21	0.80
	شمال غزة	37	32.8		1	**0.00	0.93	0.17
	الوسطي	29	36.8			1	**0.00	0.09
	خان يونس	53	32.9				1	0.16
	رفح	37	34.5					1
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	غزة	55	34.2	1	0.65	**0.00	0.13	0.41
	شمال غزة	37	34.6		1	**0.01	0.37	0.74
	الوسطي	29	37.3			1	*0.04	*0.02
	خان يونس	53	35.4				1	0.59
	رفح	37	34.9					1
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	غزة	55	101.0	1	0.68	**0.00	0.81	0.45
	شمال غزة	37	100.1		1	**0.00	0.53	0.29
	الوسطي	29	108.1			1	**0.00	*0.02
	خان يونس	53	101.4				1	0.59
	رفح	37	102.5					1

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

توجد فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات بالنسبة لمكان السكن حيث بين خان يونس والوسطى لصالح خان يونس وبين الوسطى وغزة لصالح غزة وذلك بدراسة (زقوت، 2013) حيث إن هذه الدراسة استهدفت الدعاة في المساجد، وأيضاً دراسة (وافي، 2010) حيث وجد فروق في المهارات الحياتية تُعزى لمكان السكن لصالح طلبة المنطقة الشرقية حيث كانت الفئة المستهدفة طلبة الثانوية العامة.

وتعزو **الباحثة** ذلك إلى أن منطقة الوسطى كانت المهارات الحياتية لصالحها بالدرجة الكلية وبأبعاد مهارة إدارة الذات ومهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات وعدم وجود فروق في أبعاد المهارات الحياتية الأخرى هناك لأن طبيعة المناطق قريبة من بعضها البعض، وتوفر مراكز تعنى بهذه الفئة في أكثر من منطقة تقوم بعقد جلسات مع السيدات، بالإضافة أن المنطقة تعرضت للعديد من الهجمات والحروب وسقط الكثير من الجرحى والشهداء، وكانت حرب 2014 الأقل وطأة لهذه المنطقة والخدمات المقدمة كثيرة مما ساهم في تطوير مهاراتها.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية وأبعادها لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن :(مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (35.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الذات	بين المجموعات	276.6	2	138.32	4.78	0.01**
	داخل المجموعات	6024.0	208	28.96		
	المجموع	6300.6	210			
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	بين المجموعات	142.8	2	71.40	4.06	0.02**
	داخل المجموعات	3658.9	208	17.59		
	المجموع	3801.7	210			
التعامل مع المشكلات	بين المجموعات	16.7	2	8.34	2.50	0.08//
	داخل المجموعات	694.3	208	3.34		
	المجموع	711.0	210			
مهارات التعامل مع الأخرين	بين المجموعات	15.3	2	7.65	3.61	0.03*
	داخل المجموعات	440.3	208	2.12		
	المجموع	455.6	210			
تعزيز الذات	بين المجموعات	9.1	2	4.53	1.13	0.32//
	داخل المجموعات	834.6	208	4.01		
	المجموع	843.6	210			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	1365.2	2	682.62	7.58	0.00**
	داخل المجموعات	18725.2	208	90.02		
	المجموع	20090.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن :(مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستقلة لديهم مستوى مرتفع من المهارات الحياتية أكثر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة إدارة الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن: (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستلقة لديهن مستوى مرتفع من مهارة إدارة الذات أكثر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن: (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستلقة لديهم مستوى مرتفع من مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة والزوج، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة التعامل مع الأخرين لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن: (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ في بيوت مستلقة ومع أهل الزوج لديهن مستوى مرتفع من مهارة التعامل مع الأخرين أكثر من زوجات الشهداء اللواتي يسكنّ مع أهل الزوجة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في المهارات التالية: (التعامل مع المشكلات، تعزيز الذات) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى

لنمط السكن (مستقلة، أهل الزوجة، أهل الزوج)، وهذا يعني أن متغير نمط السكن ليس له أثر على المهارات الفرعية للحياة السابقة عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (36.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وأبعاده بالنسبة لنمط السكن

الأبعاد	لنمط السكن	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
إدارة الذات	مستقلة	129	34.9	1	0.13	**0.00
	من اهل الزوج	40	33.4		1	0.26
	مع أهل الزوجة	42	32.0			1
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	مستقلة	129	35.8	1	*0.03	*0.02
	من اهل الزوج	40	34.1		1	0.91
	مع أهل الزوجة	42	34.0			1
مهارات التعامل مع الأخرين	مستقلة	129	10.2	1	0.67	**0.01
	من اهل الزوج	40	10.3		1	*0.02
	مع أهل الزوجة	42	9.5			1
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	مستقلة	129	104.1	1	0.06	**0.00
	من اهل الزوج	40	100.9		1	0.14
	مع أهل الزوجة	42	97.7			1

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

تُعزى **الباحثة** ذلك إلى أن السيدة التي تعيش في بيت مستقل لها تكون لها إدارة شئون بيتها بشكل كامل، حيث تشغل دور الأب والأم والأخ والأخت والناصح لأسرتها، وتسعى –دوماً –لتوضيح أنها إنسانة عادية تجاوزت الصعاب، وليست أقل من أي سيدة، فنجد أن مهاراتها أفضل وذلك يفسر النتيجة الثانية والثالثة حيث مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات ومهارة التعامل مع الآخرين، حيث إن السيدة نجدها مجبرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة وتكوين شبكة تساعدها في تجاوز أزماتها.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (37.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الذات	بين المجموعات	355.0	2	177.52	6.21	**0.001
	داخل المجموعات	5945.6	208	28.58		
	المجموع	6300.6	210			
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	بين المجموعات	166.7	2	83.34	4.77	**0.01
	داخل المجموعات	3635.0	208	17.48		
	المجموع	3801.7	210			
التعامل مع المشكلات	بين المجموعات	12.2	2	6.09	1.81	//0.17
	داخل المجموعات	698.9	208	3.36		
	المجموع	711.0	210			
مهارات التعامل مع الأخرين	بين المجموعات	4.2	2	2.11	0.97	//0.38
	داخل المجموعات	451.4	208	2.17		
	المجموع	455.6	210			
تعزيز الذات	بين المجموعات	6.9	2	3.43	0.85	//0.43
	داخل المجموعات	836.8	208	4.02		
	المجموع	843.6	210			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	1180.7	2	590.34	6.49	**0.00
	داخل المجموعات	18909.7	208	90.91		
	المجموع	20090.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

وقد تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق لديهن مستوى مرتفع من المهارات الحياتية أكثر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فأقل، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة إدارة الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق لديهن مستوى مرتفع من مهارة إدارة الذات أكثر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فأقل، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، دبلوم فما فوق)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق لديهن مستوى مرتفع من مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات أكثر من زوجات الشهداء الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فأقل، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في المهارات التالية: (التعامل مع المشكلات، التعامل مع الأخرين، تعزيز الذات) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى للمستوى التعليمي: (ثانوية عامة فأقل، دبلوم فما فوق)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي ليس له أثر على المهارات الفرعية للحياة السابقة عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (38.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وابعادها بالنسبة للمستوى التعليمي

الأبعاد	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
إدارة الذات	اعدادي فاقل	57	32.9	1	0.61	**0.00
	ثانوية عامة	92	33.4		1	**0.00
	دبلوم فما فوق	62	36.0			1
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	اعدادي فاقل	57	34.8	1	0.52	*0.04
	ثانوية عامة	92	34.4		1	**0.00
	دبلوم فما فوق	62	36.5			1
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	اعدادي فاقل	57	101.4	1	0.50	**0.01
	ثانوية عامة	92	100.3		1	**0.00
	دبلوم فما فوق	62	105.8			1

**** دالة إحصائياً عند 0.01** *** دالة إحصائياً عند 0.05** **\\ غير دالة إحصائياً**

وتفسر **الباحثة** هذه النتيجة بأنها منطقية فكلما ازداد المستوى التعليمي للشخص أدى ذلك إلى تطور مهاراته الحياتية، والعمل على تطوير ذاته وقدراته حيث قال تعالى في كتابه الحكيم: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الزمر: 9)، أما النتيجة الثانية والثالثة حيث إن السيدة الحاصة على شهادة الثانوية العامة فأكثر لديها مهارة إدارة الذات ومهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات بشكل أكبر، وذلك يعود إلى عامل التعليم والتعامل مع من حولها والاتصال والتواصل بشكل فعال، حيث إن الدراسات النفسية تؤكد أن ارتفاع المستوى التعليمي يؤدي إلى زيادة الوعي والمعرفة مما يسهم في تطور مهارة إدارة الذات ومهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، أما النتيجة الرابعة فهذه المهارات تتكون عبر الخبرات الشخصية للفرد في حياته العامة منذ الطفولة فتتطور عبر الزمن ._وتضيف الباحثة أن التعليم يعمل على زيادة وعي زوجة الشهيد للمخاطر ومن ثم المواجهة وتطوير مهارتها.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج: (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (39.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج .

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الذات	بين المجموعات	176.5	3	58.84	1.99	//0.12
	داخل المجموعات	6124.1	207	29.59		
	المجموع	6300.6	210			
مهارة اتخاد القرار وحل المشكلات	بين المجموعات	57.9	3	19.29	1.07	//0.36
	داخل المجموعات	3743.8	207	18.09		
	المجموع	3801.7	210			
التعامل مع المشكلات	بين المجموعات	4.1	3	1.36	0.40	//0.75
	داخل المجموعات	707.0	207	3.42		
	المجموع	711.0	210			
مهارات التعامل مع الأخرين	بين المجموعات	16.5	3	5.49	2.42	//0.055
	داخل المجموعات	439.2	207	2.12		
	المجموع	455.6	210			
تعزيز الذات	بين المجموعات	17.7	3	5.91	1.48	//0.22
	داخل المجموعات	825.9	207	3.99		
	المجموع	843.6	210			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	780.3	3	260.09	2.79	*0.04
	داخل المجموعات	19310.1	207	93.29		
	المجموع	20090.4	210			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج: (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6–10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي تراوحت سنوات زواجهن من سنة حتى 5 سنوات، لديهن مستوى المهارات الحياتية أكثر من زوجات الشهداء اللواتي لديهن سنوات زواج 6 سنوات حتى 10 سنوات، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value >0.05) في مهارات الفرعية للحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الزواج: (أقل من سنة، من سنة – 5 سنوات، 6–10 سنوات، أكثر من 10 سنوات). وهذا يعني أن متغير عدد سنوات الزواج ليس له أثر على أبعاد المهارات الحياتية عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (40.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وابعادها بالنسبة لسنوات الزواج.

الأبعاد	سنوات الزواج	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	أقل من سنة	16	100.5	1	0.63	0.22	0.29
	من سنة–5 سنوات	52	99.2		1	*0.02	**0.01
	من 6 سنوات–10 سنوات	40	104.0			1	0.68
	أكثر من 10 سنوات	103	103.3				1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

وتعزو **الباحثة** ذلك إلى أن زوجة الشهيد التي قضت مع زوجها أقل من 5 سنوات أكثر مستوى للمهارات الحياتية بالدرجة الكلية وذلك لأنها تحاول – بقدر المستطاع – أن تلعب دوراً جيداً في حياتها، وتكون سيدة وأماً صالحة لأبنائها، ولا تفكر بما مضى، حيث لا تربطها الكثير من الذكريات مع زوجها، وتكون نظرتها إيجابية للحياة، أما النتيجة الثانية فهي أن زوجة الشهيد بجميع الأحوال تحاول امتلاك مهارات حياتية جيدة نظراً لدورها الجديد، وللحفاظ على أسرة مثالية.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3 – 5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (41.5): نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الذات	بين المجموعات	322.3	2	161.13	5.91	0.00**
	داخل المجموعات	5511.4	202	27.28		
	المجموع	5833.7	204			
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	بين المجموعات	106.2	2	53.12	2.97	0.05*
	داخل المجموعات	3615.8	202	17.90		
	المجموع	3722.0	204			
التعامل مع المشكلات	بين المجموعات	17.6	2	8.79	2.62	0.08//
	داخل المجموعات	678.0	202	3.36		
	المجموع	695.6	204			
مهارات التعامل مع الأخرين	بين المجموعات	7.7	2	3.86	1.84	0.16//
	داخل المجموعات	424.7	202	2.10		
	المجموع	432.4	204			
تعزيز الذات	بين المجموعات	12.4	2	6.22	1.55	0.21//
	داخل المجموعات	810.9	202	4.01		
	المجموع	823.3	204			
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	بين المجموعات	1356.0	2	678.00	7.73	0.00**
	داخل المجموعات	17708.3	202	87.66		
	المجموع	19064.3	204			

**** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً**

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3 –5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل لديهن مستوى مرتفع من المهارات الحياتية بدرجة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن أكثر من ثلاثة أبناء، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة إدارة الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل لديهن مهارة إدارة الذات بدرجة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأكثر، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة التعامل مع المشكلات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء (أقل من 3 أبناء، من 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل لديهن مهارة التعامل مع المشكلات بدرجة أقل من زوجات الشهداء اللواتي لديهن ثلاثة إلى خمسة أبناء، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات أبعاد المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء: (أقل من 3 أبناء، من 3 –5 أبناء، أكثر من 5 أبناء)، وهذا يعني أن متغير لعدد الأبناء ليس له أثر على أبعاد المهارات الحياتية: (مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، مهارات التعامل مع الآخرين، تعزيز الذات) عند زوجات الشهداء في قطاع غزة.

جدول (42.5): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في المهارات الحياتية وأبعادها بالنسبة لعدد الأبناء.

الأبعاد	عدد الأبناء	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
إدارة الذات	ثلاثة أبناء فأقل	64	32.3	1	0.00**	0.01**
	3-5 أبناء	61	35.3		1	0.35
	أكثر من 5 أبناء	80	34.5			1
التعامل مع المشكلات	ثلاثة أبناء فأقل	64	8.8	1	0.02*	0.15
	3-5 أبناء	61	9.5		1	0.33
	أكثر من 5 أبناء	80	9.2			1
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	ثلاثة أبناء فأقل	64	98.5	1	0.00**	0.00**
	3-5 أبناء	61	104.6		1	0.40
	أكثر من 5 أبناء	80	103.3			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تعزو **الباحثة** هذه النتيجة إلى أن زوجة الشهيد التي لديها ثلاثة أبناء فأقل تكون في الغالب صغيرة السن تنظر إلى المستقبل نطرة إيجابية وتسعى لتطوير ذاتها وتنمية دورها بالمجتمع، وعدد أطفالها أقل وبالتالي مسؤولياتها أقل مما يجعلها تتفرغ لتطوير مهاراتها، بالإضافة للمستوى التعليمي فهي إما متعلمة أو تكمل دراستها، وبذلك تكون مهاراتها أفضل من زوجة الشهيد التي لديها ثلاثة أبناء فأكثر، أما النتيجة الثانية فهي وجود فروق في مهارة إدارة الذات لصالح اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأكثر، فذلك يعود للخبرة التراكمية التي أتت خلال حياتها سواء مع أبنائها أو مع المجتمع المحيط، أما النتيجة الثالثة فهي وجود فروق في مهارة التعامل مع المشكلات لصالح اللواتي لديهن ثلاثة أبناء فأقل، حيث إنها نتيجة منطقية فهي تكون أكثر مرونة وتفاؤلاً بالمستقبل تتعاطى مع الأمور بشكل سلس وسهل، أما النتيجة الرابعة فلا يوجد فروق لباقي المهارات وذلك نظراً لسعي زوجة الشهيد جاهدة على أن توفر دوراً إيجابياً لها في الحياة ولأسرتها .

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري.

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري: (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (43.5): نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري.

الابعاد	أقل من 1500 شيكل (ن=161)		1500 فأكثر شيكل (ن =50)		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
إدارة الذات	33.7	5.0	35.1	6.7	-1.63	//0.11	غير دالة
مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات	34.9	4.2	35.8	4.4	-1.36	//0.17	غير دالة
التعامل مع المشكلات	9.1	1.8	9.5	2.1	-1.35	///0.18	غير دالة
مهارات التعامل مع الأخرين	10.0	1.4	10.3	1.6	-1.10	//0.27	غير دالة
تعزيز الذات	13.5	1.9	14.5	2.0	-3.01	**0.00	لصالح الدخل المرتفع
الدرجة الكلية للمهارات الحياتية	101.2	9.1	105.2	11.3	-2.56	**0.01	لصالح الدخل المرتفع

دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري: (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- لُوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value<0.05) في مهارة تعزيز الذات لزوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري: (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل المرتفع.
- لُوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية (p-value>0.05) في درجات الأبعاد التالية: (إدارة الذات، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، التعامل مع المشكلات، مهارة التعامل مع الأخرين،) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة تُعزى لمستوى الدخل الشهري: (أقل من 1500 شيكل، 1500 شيكل فأكثر).

وتُعزو **الباحثة** النتيجة الأولى كإجابة منطقية فعندما يكون الدخل الشهري مرتفعاً لك يساعد الفرد لتنمية وتطوير مهاراته وتكون لديه الإمكانات للالتحاق ببعض التدريبات واللقاءات وورش العمل التي تسهم في تطوير مهاراته، أما النتيجة الثانية فنجد أن ذوات الدخل المرتفع يعبرن عن ذواتهن ويقمن بتعزيز أنفسهن خصوصاً في الجانب المادي والاحتياجات الأساسية لها وإظهارها بأفضل صورة لتوفر الدخل الجيد، أما النتيجة الرابعة فنجد من الطبيعي عدم وجود فروق في تلك المهارات (إدارة الذات، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، التعامل مع المشكلات، مهارات التعامل مع الآخرين) حيث إن زوجة الشهيد تحاول جاهدة أن تطور من مهارتها وإمكانياتها، وأيضاً المؤسسات التي تهتم بتلك الأسر توفر قدراً من ورشات العمل والجلسات التي تسهم بتطوير تلك المهارات بدون مقابل مادي .

5.4 النتائج:

من خلال الدراسة النظرية والميدانية تبين لنا ما يلي:

- أن متوسط الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة بلغ 104.8 درجة وبانحراف معياري 11.7 درجة وبوزن نسبي 74.4%، وهذا يدل على أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من جودة الحياة، وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد، فقد احتل البعد الأسرى والاجتماعي المرتبة الأولى وبوزن نسبي 88.0%، ويليه في المرتبة الثانية البعد الشخصي بوزن نسبي 82.7%، وثم جاء في المرتبة الثالثة البعد الصحي والنفسي بوزن نسبي 67.8%، ويليه في المرتبة الرابعة بعد الاتزان الانفعالي بوزن نسبي 63.6%، ويليه في المرتبة الخامسة البعد المادي والاقتصادي بوزن نسبي بلغ 63.5%، ومن خلال عرض النتائج نلاحظ بأن زوجات الشهداء في قطاع غزة لديهن مستوى مرتفع من جودة الحياة.
- أن متوسط الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة بلغ 58.6 درجة وبانحراف معياري 7.0 درجة وبوزن نسبي 81.4%، وهذا يدل على أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من تقديرهن لذواتهن، وبما أن المقياس لديه بعدان فقد احتل إدراك زوجات الشهداء للجوانب الإيجابية لذواتهن المرتبة الأولى وبوزن نسبي 85.1%، ويليه في المرتبة الثانية إدراك زوجات الشهداء الجوانب السلبية لذواتهن بوزن نسبي 72.3%، ومن خلال عرض النتائج نلاحظ بأن زوجات الشهداء في قطاع غزة لديهن تقدير لذواتهن بشكل إيجابي ومرتفع.
- أن متوسط الدرجة الكلية للمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة بلغ 102.2 درجة وبانحراف معياري 9.8 درجة وبوزن نسبي 75.7%، وهذا يدل على أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من المهارات الحياتية، وبما أن المقياس لديه خمسة أبعاد، فقد أحتلت مهارة التعامل مع الأخرين المرتبة الأولى وبوزن نسبي84.0%، ويليه في المرتبة الثانية مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات بوزن نسبي 83.6%، وثم جاء في المرتبة الثالثة مهارة تعزيز الذات بوزن نسبي 76.5%، ويليه في المرتبة الرابعة مهارة إدارة الذات بوزن نسبي 70.9%، ويليه في المرتبة الخامسة مهارة التعامل مع المشكلات بوزن نسبي بلغ 61.3%، ومن خلال عرض النتائج نلاحظ بأن زوجات الشهداء في قطاع غزة لديهن مستوى مرتفع من المهارات للتعامل مع حل المشكلات وتعزيز الذات.

- كلما زادت درجات الدرجة الكلية لجودة الحياة بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى المهارات الحياتية ب 0.69 درجة والعكس صحيح، كذلك كلما ارتفعت الوضع المادي والاقتصادي بدرجة واحدة، كلما أدى ذلك إلى انخفاض مستوى المهارات الحياتية ب 0.76 درجة والعكس صحيح.
- كلما زادت درجات الدرجة الكلية لجودة الحياة بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات ب 0.24 درجة والعكس صحيح، كذلك كلما ارتفع مستوى البعد الأسري والاجتماعي بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات ب 0.44 درجة والعكس صحيح. كذلك كلما ارتفع مستوى البعد الشخصي بدرجة واحدة كلما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات ب 0.37 درجة والعكس صحيح.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة تُعزى للفئات العمرية، نمط السكن.
- وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة تُعزى لمكان السكن لصالح منطقة الوسطى، المستوى التعليمي لصالح الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق، لعدد سنوات الزواج لصالح اللواتي لديهن 10 سنوات فأقل، عدد الأبناء لصالح اللواتي لدين ثلاثة إلى خمسة أبناء، الدخل لصالح الدخل المرتفع.
- عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة: (البعد المادي والاقتصادي، الأسري والاجتماعي، الشخصي يُعزى لعدد الأبناء – الأسري والاجتماعي، الشخصي، الاتزان الانفعالي يُعزى لمستوى التعليم وعدد سنوات الزواج – الأسري والاجتماعي، الشخصي يُعزى لعدد الأبناء – الاتزان الانفعالي يُعزى لمستوى الدخل الشهري – الصحي والنفسي يُعزى لعدد سنوات الزواج) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة (البعد الأسري والاجتماعي، المادي والاقتصادي، الشخصي، الصحي والنفسي، الاتزان الانفعالي لصالح منطقة الوسطى–البعد الأسري والاجتماعي، المادي والاقتصادي، الشخصي، الصحي والنفسي لصالح الدخل المرتفع – البعد المادي والاقتصادي لصالح 40 سنة فأقل والحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق ولديهن أقل من 10 سنوات زواج – الصحي والنفسي لصالح المستقلة ولصالح الإعدادية فما دون وشهادة الدبلوم فما فوق ولديهن ثلاثة إلى خمسة أبناء – الاتزان الانفعالي لصالح من لديهن ثلاثة إلى خمسة أبناء .

- عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لتقدير الذات تُعزى لعدد سنوات الزواج.
- وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لتقدير الذات تُعزى للفئة العمرية لصالح اللواتي أعمارهن 30 سنة فأقل، مكان السكن لصالح منطقة الوسطى، نمط السكن لصالح المستقلة، مستوى التعليم لصالح الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق، عدد الأبناء لصالح 3 أبناء فأكثر، مستوى الدخل الشهري لصالح الدخل المرتفع.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الجوانب السلبية لذات زوجة الشهيد تُعزى للفئة العمرية، مكان السكن، عدد الأبناء.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الجوانب الإيجابية لذات زوجة الشهيد لصالح 30 سنة فأقل ولصالح منطقة الوسطى، المستقلة، الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق، لديهن 3 أبناء فأكثر، الدخل المرتفع وبإدراك زوجات الشهداء للجوانب السلبية لذواتهن لصالح الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق، الدخل المرتفع
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلا البعدين إدراك الجوانب الإيجابية والسلبية لذات زوجة الشهيد تُعزى لعدد سنوات الزواج.
- وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية تُعزى للفئة العمرية لصالح 30 سنة فأكثر، مكان السكن لصاح منطقة الوسطى، نمط السكن لصالح المستقلة، المستوى التعليمي لصالح الحاصلات على شهادة الدبلوم فما فوق، عدد سنوات الزواج لصالح من سنة – 5 سنوات، عدد الأبناء لصالح 3 أبناء فأكثر، الدخل الشهري لصالح الدخل المرتفع.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المهارات الحياتية تُعزى للفئة العمرية والدخل الشهري، التعامل مع المشكلات – التعامل مع الآخرين – تعزيز الذات تُعزى للمستوى التعليمي، التعامل مع المشكلات – تعزيز الذات تُعزى لنمط السكن، اتخاذ القرار وحل المشكلات تُعزى لعدد الأبناء.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المهارات الحياتية لصالح الدخل المرتفع، بعدي مهارة إدارة الذات واتخاذ القرار وحل المشكلات لصالح المنطقة الوسطى، المستقلة، شهادة الدبلوم فما فوق –مهارة التعامل مع الآخرين لصالح المستقلة ومع أهل الزوج.

5.5 تعقيب عام على نتائج الدراسة:

لقد مر على الشعب الفلسطيني الكثير من الأحداث والمواقف والحروب المتكررة، منذ حرب1948م، يليها النكسة التي أدت إلى فقدان العديد من أبنائها سواء باستشهادهم أم بعدم معرفة أي أخبار عنهم حتى الآن، يليها انتفاضة 2000، ثم حرب 2009، ثم حرب 2012 ثم حرب 2014 التي كانت من أشد الحروب شراسة والتي نستهدف زوجات الشهداء الذين قضوا نحبهم فيها، ليس ذلك فحسب بل العديد من المداهمات والاجتياحات الإسرائيلية المتكررة حتى بعد خروجهم من قطاع غزة سنة م2005، وما زالت المنطقة مشحونة دائماً بالأحداث مع العدو الإسرائيلي حيث توجد في الوقت الراهن انتفاضة القدس، كل ذلك ساهم في تقبل الشعب الفلسطيني لما يحدث معهم مما جعلته يتعالى على الجراح ويتحدى جميع الظروف، فنجده يساند بعضه بعضاً سواء عن طريق الأسرة والمجتمع سواء بشكل معنوي أم مادي، وهذه نتيجة طبيعية حيث كلما زاد تآزر المجتمع أصبحوا أكثر قوة لمواجهة الصعاب، وثقافة الاستشهاد الموجودة لدى الشعب الفلسطيني إذ إن لهم منزلة عظيمة في نفوسهم حيث إنهم ضحوا بالغالي والنفيس جعل ذلك المجتمع ينظر لعائلة الشهيد نظرة ملؤها الاحترام والمساعدة في تحمل مسئولياتها، إضافة إلى أن المجتمع الفلسطيني مجتمع متدين تسوده ثقافة حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:(**عَجَبًا لأمرِ المؤمنِ إنَّ أمْرَه كُلَّهُ لهُ خَيرٌ وليسَ ذلكَ لأحَدٍ إلا للمُؤْمنِ إنْ أصَابتهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فكانتْ خَيرًا لهُ وإنْ أصَابتهُ ضَرَّاءُ صَبرَ فكانتْ خَيرًا لهُ**)(رواه مسلم (النووي، الجزء الأول، 49) مما يسهم في تقبل زوجة الشهيد لهذا الواقع، وجود العديد من المؤسسات التي سارعت بالنهوض منذ أول لحظة لتقديم المساعدة لزوجات الشهداء، والخبرات المتراكمة لدى زوجات الشهداء ساهم في زيادة وعيها بحقوقها مما سارع بأخذ حقوقها بأسرع وقت، كل ذلك ساهم بشكل جيد في رفع مستوى جودة الحياة لدي زوجات الشهداء بشكل متوسط كما اتضح من خلال النتائج، وأيضاً الدور الريادي الذي تلعبه زوجة الشهيد بعد استشهاد زوجها وأخذها للعديد من الأدوار ونظرة المجتمع الإيجابية لديها، وزيادة الوعي والثقافة وحرصها على أن تكون بمظهر إيجابي، وأنها ليست أقل من غيرها من السيدات وما بشر به ديننا الحنيف الصابرين والراعين للأبناء الأيتام، كل ذلك جعل تقديرها لذاتها مرتفعاً كما أوضحت النتائج، وعندما ننظر لزوجة الشهيد ومسؤولياتها الملقاة عليها نجدها تمتلك العديد من المهارات الحياتية التي تعينها لمواصلة كفاحها هي وأسرتها والعمل على العيش بوضع جيد فنجد بشكل منطقي بأنها تمتلك مهارات حياتية بشكل مرتفع، وهذا يؤكد الإيجابية التي تتصف بها زوجة الشهيد وأنها عنصر بناء وفعّال في المجتمع.

وقد تم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات هي:

5.6 توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة توصلت إلى التوصيات الآتية:

بالنسبة للحكومة:

- العمل على مساعدة زوجات الشهداء لإكمال مسيرتهم التعليمية.
- الاهتمام بالوضع الصحي النفسي لزوجات الشهداء الأكبر من 40 عاماً .
- توفير فرص عمل لزوجات الشهداء بما يتلاءم مع مستواهم العلمي وقدراتهم.
- تنفيذ برامج تأهيلية لزوجات الشهداء تعينهم على تحمل المسؤولية، وعمل برامج دعم نفسي واجتماعي لضمان صحة نفسية لهم ولتطوير شخصيتهم.
- توفير حياة كريمة لأسر الشهداء بشكل يضمن لها جودة حياة ممتازة.

بالنسبة لمؤسسات المجتمع المحلى:

- ضرورة عمل جلسات وندوات للعمل على تطوير المهارات لدى السيدات وزيادة تقديرهن لذواتهن.
- توفير أخصائيات نفسيات يستمعن لزوجات الشهداء ويحاولن مساعدتهن.
- تقديم الخدمات النفسية لزوجات الشهداء التي تعمل على تنمية المفاهيم الإيجابية والمهارات الحياتية.
- عقد ورش عمل للمجتمع المحيط للحديث عن حقوق زوجة الشهيد والعمل على حسن معاملتهن.

بالنسبة للباحثين والمهتمين:

- ضرورة العمل على بيان الدور الإيجابي لزوجة الشهيد وإظهارها بأنها امرأة غير مستكينة واجهت الصعاب بإرادة قوية.
- صياغة خطط واستراتيجيات تسعى لتطوير هذه الشريحة، وتمكن من مشاركتها الفعّالة في المجتمع، واستثمار أوقات فراغها في نشاطات تنمى شخصيتها وتطورها.
- إجراء دراسات تظهر وضع زوجات الشهداء وكيفية النهوض بأسر الشهداء.

5.7 مقترحات الدراسة:

استكمالاً للجهد الذي بذلته الباحثة، وفي ضوء ما انتهت إليه دراستها، ترى الباحثة إمكانية القيام بدراسات مماثلة في مجال المرأة وزوجات وأسر الشهداء بحيث تتناول الموضوعات التالية:

- إجراء دراسة عن جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الجرحى ومقارنتها بالنتيجة الحالية.
- إجراء دراسة عن جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في حرب 2009، 2012 وعقد مقارنة بينها وبين نتيجة الدراسة الحالية.
- إجراء دراسة عن مدى امتلاك المهارات الحياتية للمطلقات.
- تقديم برنامج إرشادي مقترح للعمل على تحسين مفهوم جودة الحياة لدى زوجات الشهداء.
- تقديم برنامج لتطوير المهارات الحياتية الأخرى التي لم يتم ذكرها في الدراسة الحالية.
- عمل برامج إرشادية تعينهم على تربية أبنائهم.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- الحديث الشريف.

ابن المنظور، أبو الفضل محمد بن مكرم الافريقي المصري. (2003 م). *لسان العرب*. حققه أحمد حيدر راجعه عبد المنعم إبراهيم، منشورات محمد على بيضون. بيروت: دار الكتب العلمية.

أبو أسعد، أحمد و عريبات، أحمد(2009م).نظريات الإرشاد النفسي والتربوي.ط1.عمان:دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو حجر، فايز. (2006م). *برنامج مقترح في النشاط المدرسي لتنمية المهارات الحياتية في العلوم للمرحلة الأساسية العليا في فلسطين* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عين شمس وجامعة الأقصى.

أبو حطب، فؤاد و صادق، آمال. (1991م). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010م). *جودة الحياة المفهوم والأبعاد*. ورقة مقدمة للمؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، مصر: جامعة الإسكندرية.

أبو زيد، إبراهيم أحمد. (1987م). سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

أبو سريع، أسامة وشوقي، مرفت أحمد وأنور، عبير محمد ومرسي، صفاء إسماعيل. (17-19 ديسمبر 2006م). أثر برنامج لتنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. *ورقة مقدمة لوقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*، سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس .

أبو شريفة، ميساء. (2011 م). *اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو شقفة، عطا أحمد. (2008 م). *تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). معهد البحوث والدراسات العليا، جامعة الدول العربية للتربية والثقافة والعلوم، القاهرة، مصر.

أبو عيشة، آمال. (2014 م). *جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر*(رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد حيضر، بسكرة، الجزائر.

أبو غالي، عطاف و أبو مصطفى، نظمى. (2012م). التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث لدى النساء المتأخرات عن الزواج. *مجلة كلية الآداب*، ع(99)،29-68.

أبو هويشل، رائد أحمد. (2013 م). *الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى السجناء المودعين بسجن غزة المركزي* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو يونس، إيمان. (2013 م). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

أحمد، هدى عبد الرحمن. (2010م). تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طالبات كلية المعلمات بجدة، *مجلة كلية المعلمات بجدة*، *16*(1)،11-60.

الأشول، عادل عز الدين. (15-16 مارس 2005م). *نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي*. مقدم لوقائع المؤتمر العلمي للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، مصر: جامعة الزقازيق.

الأغا، إحسان و الأستاذ، محمود. (2000م). *مقدمة في تصميم البحث التربوي*، غزة.

الأغا، حمدان. (2012م). *فاعلية توظيف Seven E's البنائية في تنمية المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى المناهج الفلسطينية للصفين الأول والثاني الأساسي*. ورقة مقدمة للمؤتمر التربوي الثاني" الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل"، غزة: الجامعة الإسلامية.

الأغا، ريهام. (2011 م). *التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

البخارى، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله الجعفى. (1987م). *الجامع الصحيح المختصر*. بيروت : دار ابن كثير. مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج (ب. ت). صحيح مسلم. بيروت : دار الآفاق الجديدة.

بخيت، خديجة أحمد. (2011م). فاعلية الدراسة الجامعية في تنمية المهارات الحياتية " دراسة ميدانية على طالبات كليات التربية بجامعة الملك عبدالعزيز ". *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، *5* (3)،295-330.

البدي، مرام محمود. (2013 م). *أثر توظيف الدراما في تنمية المهارات الحياتية في اللغة العربية لدى طالبات الصف الرابع الأساسي في محافظات شمال غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

البستاني. (د.ت). فؤاد افرام. *منجد الطلاب*. ط 38.بيروت : دار المشرق.

بلكيلاني، إبراهيم. (2008 م). *تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج*(رسالة ماجستير غير منشورة). الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.

البيطار، زهرة. (2014 م). *بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بأعرض سن اليأس وجودة الحياة-دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات-* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

تونسية، يونسي. (2012 م). *تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين " دراسة ميدانية"* (رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة مولودمعمري، الجزائر.

جبرة، إبراهيم(1988م).علاقة دافعية الإنجاز ببعض متغيرات الشخصية(رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الزقازيق،مصر.

الجيزاني، محمد كاظم. (2012م). *مفهوم الذات والنضج الاجتماعي*. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الحربي، عواض بن محمد. (2003م). *العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم* (رسالة ماجستير غير منشورة).أكاديمية نايف الأمنية،الرياض.

الحسين، بشرة عبد (د.ت). المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الأرملة في ظل الظروف الراهنة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، *13* (1)، 11- 41.

حسين، وفاء.(2010م). الإيثار وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات شعبة التعليم الأساسي بالمرحلة الجامعية. *مجلة كلية التربية*، *3* (34)،9 -104.

الحلو، ريناد. (2014 م). *الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظات غزة في ضوء التوجيه التربوي الإسلامي* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية،غزة.

الخرافي، نوريه. (1997 م).مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وأثرها في التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن. (رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الكويت، الكويت.

الخضري، باسل. (2011 م). *التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء وزوجات ذوى المنازل المهدّمة " دراسة مقارنة* "(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس أبو ديس.

الخفاف، عبد المعطى. (1997م). *فن القيادة الذاتية*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

خويطر، وفاء. (2010 م). *الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة، الأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات*(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

الداهري، صالح(2008م).علم النفس. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .

الدريني، حسين؛ وعبدالعزيز، سلامة؛ وأحمد، كامل؛ وعبدالوهاب، محمد (د.ت). *مقياس تقدير الذات* "كراسة التعليمات". القاهرة: دار الفكر العربي.

الدليمى، ناهدة و حسن، إيمان و عز الدين، إيمان و عباس، آية. (2012م). تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل. *مجلة جامعة بابل (العلوم الإنسانية)*، *20* (4)،174 -218.

زايد، كاشف.(2011م). مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات وعلاقته باتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي. *المجلة التربوية*، *25* (99)، 377- 403.

زقوت، إياد. (2013 م). *تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الأزهر، غزة.

زهران، حامد. (1980م). *الإرشاد النفسي*، ط2. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد. (1997 م).*الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة : عالم الكتب.

زهران، حامد. (1998م). *التوجيه والإرشاد النفسي*، ط3. القاهرة : عالم الكتب.

زهران، حامد عبد السلام. (2004 م). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط6. القاهرة : عالم الكتب.

سالم، حنان. (2014 م). *فعالية برنامج مقترح في ضوء نموذج (H-4) في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة*(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية،غزة.

سعد الدين، هدى. (2007 م). *المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

سليمان، عادل. (2003م). *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية* (رسالة ماجستير غير منشورة)،نابلس.

سمور، أماني. (2015 م). *تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). غزة: الجامعة الإسلامية.

السميري، نجاح. (2014م). فعالية برنامج ارشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة. *مجلة جامعة النجاح (العلوم الإنسانية)*، *28* (6)، 1300-1346.

السويركي، رمزي. (2013 م). *الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال/ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

سينج مالهى، رانجيت و ويزز، دبليو. (2005م). *تعزيز تقدير الذات*. ط1. السعودية: مكتبة الأنجلو.

شاهين، محمد و شندي، إسماعيل. (3-5 يونيو 2004م). *جودة التعليم من المنظور الإسلامي*. قدمت هذه الورقة العلمية لمؤتمر " النوعية في التعليم الجامعي الفلسطيني"، فلسطين: جامعة القدس المفتوحة.

الشرافي، مازن. (2012 م). *أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة* (رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الأزهر،غزة.

شعبان، عبدربه. (2010 م). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية،غزة.

شقير، زينب. (1-29ديسمبر 2010م). *جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب*. ورقة مقدمة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين.

الشيخ خليل، جواد محمد. (2006م). *السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة*(رسالة دكتوراة غير منشورة).جامعة الدول العربية،القاهرة.

الشيراوي، أماني عبدالرحمن.(2012م). أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (30)،11- 41.

صادق، آمال ، و أبو حطب، فؤاد (1994م). *علم النفس التربوي*. القاهرة : مكتبة الأنجلو.

الصالحي، عبدالله. (2013م). أبعاد الفاعلية الذاتية التدريسية وفقاً لمستوى خبرة المعلم وتخصصه والمرحلة التعليمية التي يدرس بها. *مجلة التربية وعلم النفس*، 1 - 33.

صايمة، سمر. (2010 م). *المهارات الحياتية المتصمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي ومدى ممارستها لدى تلاميذ مدارس وكالة الغوث الدولية*(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الأزهر،غزة.

الصفدي، رولا. (2013 م). *المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة*(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الأزهر،غزة.

الضيدان، محمد ضيدان. (2003 م). *تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض*(رسالة ماجستير غير منشورة). أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية،السعودية.

الظاهر، قحطان أحمد. (2004م). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*. ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

الظفيرى، عبدالوهاب. (2000م). النساء المعيلات للأسرة في حالة غياب الأب نموذج أسر الشهداء.*مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، (98)،15-40

عابد، وفاء. (2008 م). *الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

عبد الأمير، نصر حسين. (2011 م). تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة. *مجلة علوم التربية الرياضية، 5* (3)،295- 330.

عبدالرحمن، محمد(1998م).نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد المؤمن، على.(2008م). *مناهج البحث في العلوم الاجتماعية الأساسيات والتقنيات والأساليب* ". مصر : جامعة 7 أكتوبر.

عبدالله، هشام.(2008م). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 14* (4)، 137-180.

عبد المعطى، أحمد ، ومصطفى، دعاء. (2008م). *المهارات الحياتية*. القاهرة : دار السحاب للنشر والتوزيع.

العجوري، أحمد. (2013 م). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). غزة: جامعة الأزهر.

العروقي، اسمهان. (2014 م). *الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة ضمن صفقة وفاء الأحرار* (رسالة ماجستير غير منشورة). غزة: الجامعة الإسلامية.

عزب، حسام الدين (28-29 مارس 2004م). *برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل*. مقدمة للمؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر التعليم للجميع " التربية و آفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي.

علوان، نعمات. (2007 م). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية " دراسة ميدانية على عين من زوجات الشهداء الفلسطينيين، *مجلة الجامعة الإسلامية، 16* (2)، 475 – 532.

عليان، وفاء. (2014 م). *الجمود الفكري وقوة الأنا وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعات بمحافظات غزة*(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الأزهر،غزة.

عمران، تغريد ؛ والشناوي، رجاء ؛ وصبحي، عفاف. (2001م). *المهارات الحياتية*. القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.

عياد، فؤاد وسعد الدين، هدى.(2010م). فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بفلسطين. *مجلة جامعة الأقصى* (سلسلة العلوم الإنسانية)، *14* (1)،174 -218.

عيسوى، أزهار محمد. (2011م). ممارسة نموذج التركيز على المهام لتحسين جودة الحياة للمرأة العقيم. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*،6655-6719.

الغندور، العارف بالله محمد. (1999م). *أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة " دراسة نظرية* ". ورقة مقدمة للمؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي " جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين "، القاهرة: جامعة عين شمس.

فانس، جريج (2002م). *الدليل إلى تنمية وتطوير الشخصية*، (ترجمة: أيمن الشربيني)، القاهرة: هلا للنشر والتوزيع.

فرج، صفوت. (1991). مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية. *مجلة الدراسات النفسية*، القاهرة.

الفرماوي، حمدي على. (1999م)، *جودة الحياة هي جوهر الإنسان*. ورقة مقدمة للمؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين"، مصر: جامعة عين شمس.

فهمي، مصطفى. (1976م). *الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف*. القاهرة: مكتبة خانجي.

قشطة، أحمد. (2008 م). *أثر توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المفاهيم العلمية والمهارات الحياتية بالعلوم لدى طلبة الصف الخامس بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية،غزة.

القيسى، لما. (2010م). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الدراسي والجنس وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة العلوم التربوية*، *11* (1)،205 – 227.

كاظم، على مهدي والبهادلي، عبدالخالق نجم. (17 – 19 ديسمبر2006م)، مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة " دراسة حضارية مقارنة بين الطلبة العمانيين واللبيين ". *مقدمة لوقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*، سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس.

الكرد، ضياء أحمد. (2013م). *برنامج لتحسين جودة الحياة كمدخل لرفع تقدير الذات لدى المتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية*(رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مصر.

كفافي، علاء الدين. (1989م). تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. *مجلة العلوم الاجتماعية، 9* (35)،66–70.

كلوب، عمر. (2013 م). *تصور مقترح لإثراء المهارات الحياتية المتضمنة بمناهج العلوم للمرحلة الأساسية الدنيا ومدى اكتساب طلبة الصف الرابع لها*(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية،غزة.

الكندري، أحمد محمد. (2005م). *علم النفس الأسري*. الكويت: مكتبة الفلاح.

لابين بيرت، و. (1993م). *مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية*، (ترجمة فوزى بهلول). لبنان: دار النهضة للطباعة والنشر.

اللولو، فتحية. (2006 م). مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة. *مجلةالقراءة والمعرفة*،ع85،59–104

اللولو، فتحية. (22–23 نوفمبر 2005م)، *المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى المناهج الفلسطينية للصفين الأول والثاني الأساسي*. مقدمة للمؤتمر التربوي الثاني الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، ج 2، غزة: الجامعة الإسلامية.

مبارك، بشرى عناد. (د.ت). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. *مجلة كلية التربية*، ع(99) ،714 –771.

محمد، صلاح الدين عراقة. (2006م). فعالية برنامج إرشادي للآباء لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوى الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية، 6* (66)، 218 –257.

مريم، شيخى. (2014م). طبيعة العمل وعلاقتهما بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات(*رسالةماجستير*غير منشورة).جامعة أبى بكر بلقايد،الجزائر.

المزيني، أسامة. (2011م). المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 19* (2)،273 – 304.

مسلم، أبو الحسن بن الحجاج النيسابوري (ب . ت): " *المسند الصحيح المختصر* "، تحقيق (محمد فؤاد عبدالباقي)، بيروت : دار إحياء التراث العربي.

المعايطة، خليل (2007). *علم النفس الاجتماعي*. ط1. عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.

منسى، محمود وكاظم، على. (17 –19 ديسمبر 2006م). مقياس جودة الحياة. *ورقة مقدمة من وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*، مسقط : جامعة قابوس.

النسائي، أحمد بن شعيب أبو عبدالرحمن. (1991م). *سنن النسائى الكبرى*. بيروت : دار الكتب العلمية.

نعيسة، رغداء. (2012م). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. *مجلة جامعة دمشق، 28* (1)،145 –181.

هادى، صونية. (2011م). *تقدير الذات لدى المرأة المستأصلة الرحم*(رسالة ماجستير غير منشورة).معهد العلوم الإنسانية، الجزائر.

هاشم، سامي. (2001م). جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (13)،125– 180.

همشرى، عمر أحمد. (2003 م). *التنشئة الاجتماعية للطفل*. عمان: دار الصفاء.

الهمص، صالح. (2010 م). *قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة*(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية، غزة.

الهمص، عبدالفتاح. (2005م). *فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف أعراض الاكتئاب النفسي لدى زوجات شهداء انتفاضة الأقصى*(رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عين شمس وجامعة الأقصى.

الهمص، عبد الفتاح. (2009م). عوامل القوة عند المرأة الأرملة. *ورقة بحث للمشاركة في اليوم الدراسي*. ورقة مقدمة لمؤتمر حق الأرملة في حياة كريمة وزارة شئون المرأة بالتعاون مع جمعية الشموع المضيئة، غزة: شئون المرأة بالتعاون مع جمعية الشموع المضيئة.

الهنداوى، محمد. (2011 م). *الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظات غزة*(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة الأزهر ،غزة.

وافي، عبدالرحمن. (2010 م). *المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية،غزة.

يسمينة، آيت مولود. (2012م). *تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج " دراسة مقارنة* "(رسالة ماجستير غير منشورة).جامعة مولود معمري – تيزي وزو،الجزائر.

يونس، إبراهيم أحمد. (2005م). *المشكلات النفسية والاجتماعية لدى مرضى السكر وتأثيرها على جودة الحياة في محافظة غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس،فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Actil, T., MC-Cubbin, L.O., Brien. K., Pecora, P., & Anderson, H. With physical and – or psychiatric disabilities. *Child Abuse and Neglect, the International Journal*, *31*(10).

Berlim, M.T., & Fleck, M.P. (2003). Quality of life: abrand new concept for research and practice in psychiatry. *Revista Brasileirs de Psiquiatria*, *25*(4), 52–249.

Gilman, R., Easterbook, S., & Fery, M.M. (2004). A Preliminary Study of Multidimensional life Satisfaction Among Deaf/hard of Hearing Youth Across Enviromental Setting. *Social Indicators Research*, *66*, 143-166.

Hegner, D. (1992). *Life skills across, the curriculum combined teacher student, manual Department of general Academic Education country of publishing U.S*, New Jersey , 15-25

Hosseinkhanzadeh. A.Y. (2013). The effects of life skills training on marital satisfaction. *Procedia-socail and behavioral sciences, 84*, 769-772.

Jones, R. (1991). *Life Skill*. Cassel educational Limited.

Leitman, J. (1999): *Can city QOL indicators be objective and relevant towards a participatory tool for sustaian urban development*, *4*(2). 169-181.

Liddel, C.J., Robert, E., & Scott, K. (1989). Unlocking the Curriculum. *Principles for Achieving Access in Deaf Education*, 195- 279.

Litwen, M.S. (1999): Measuring Quality of life after prostate concer treatment. *Concer Journal*, *51*(4), 211-214.

Prince, P. (1995). *Life Skills Approach*. New York: Mc–Grow–Hill-publishing company.

Savojo, A., Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through Life Skills Training (LST). *Procedia- Social and behavioral sciences*, 84, 1255-1259.

Schalock, R.L. (2004). The concept of quality of life: What we know and do not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*, *48*, 203-216.

Sirgy, M. (2000). A Method for assessing residents, satisfaction with community– based services: A Quality of life perspective. *Social Indicators Research*, *49*, 3.

Taylor, S.J., & Bogdan, R. (1996). Quality of life and the individuals perspective. In R. L. Schalock (Ed.), *Quality of life Volume I: Conceptualization and measurement* (pp.11-22). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.

Vatankhah, H., Darya. D., Ghadami. V., & Shoeibi, E. (2013). *Teaching how life skills (anger control) affect the happiness and self-esteem of tonekabon female studants. Procedia-socail and behavioral sciences*, *116*, 123-126.

الملاحق

ملحق رقم (1)

إحصائية خاصة بعدد زوجات الشهداء في محافظات غزة

Palestine Liberation Organization

M's F. & I.C.E

بسم الله الرحمن الرحيم

منظمـــة التحرير الفلسطينيـــة

مؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى

إحصائية بأعداد زوجات الشهداء

العدوان	عدد الحالات
عدوان عام ٢٠٠٨ /٢٠٠٩	٧٤٤ حالة
عدوان عام ٢٠١٢	٩٦ حالة
عدوان ٢٠١٤	١٠٣٩ حالة
مجموع	١٨٧٩ حالة

إحصائية عدوان ٢٠٠٨/٢٠٠٩ حسب المحافظة

المحافظة	العدد
غزة	٣٣٣
شمال غزة	٢٣٨
الوسطى	٩١
خانيونس	٥٨
رفح	٢٤

Tel 972-7-824727 Fax 972-7-820686

تلفون : ٩٧٢-٧-٨٢٤٧٢٧ فاكس ٩٧٢-٧-٨٢٠٦٨٦

إحصائية عدوان ٢٠١٣ حسب المحافظة

المحافظة	العدد
غزة	٤٥
شمال غزة	١٤
الوسطى	٢٣
خانيونس	٦
رفح	٨

إحصائية عدوان ٢٠١٤ حسب المحافظة

المحافظة	العدد
غزة	٢٥٤
شمال غزة	١٨٨
الوسطى	١٣٥
خانيونس	٢٧٤
رفح	١٨٨

ملحق رقم (2)

قائمة المحكمين

م	الاسم	مكان العمل
1	أ. أحمد محمد عوض	وزارة التربية والتعليم
2	د. أسامة سعيد حمدونة	جامعة الأزهر
3	د. باسم على أبو كويك	جامعة الأزهر
4	د. جميل حسن الطهراوي	الجامعة الإسلامية
5	د. درداح حسن الشاعر	جامعة الأقصى
6	د. داود درويش حلس	الجامعة الإسلامية
7	د. رائدة عطية أبو عبيد	جامعة الأقصى
8	د. عاطف عثمان الأغا	الجامعة الإسلامية
9	أ. د. عايدة شعبان صالح	جامعة الأقصى
10	د. عبد الرؤوف أحمد الطلاع	جامعة الأقصى
11	د. عبد العظيم سليمان المصدر	جامعة الأزهر
12	د. محمد يوسف الشريف	جامعة الأقصى
13	د. وفاء جميل عابد	جامعة الأقصى

ملحق رقم (3)

الاستبانة في صورتها الأولية

الجامعة الاسلامية-غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم الصحة النفسية المجتمعية

الأخت الفاضلة زوجة الشهيد: ..... حفظك الله

تحية طيبة وبعد، ، ، ،

بين يديك مقاييس تهدف للتعرف إلى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة

وهي دراسة تستهدف زوجات الشهداء في محافظات غزة، لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية –بغزة.

ويشمل المقياس مجموعة من الفقرات يرجى قراءة العبارات بدقة ثم التعبير عن رأيك فيها بوضع علامة (X) في المكان الذي يتفق مع رأيك، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، يرجى الإجابة عن جميع الأسئلة، علماً بأن هذه الدراسة تهدف إثراء مجال الدراسة في موضوع زوجات الشهداء، والبيانات الواردة ستعامل بسرية، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولن تستغرق الأداة من الوقت أكثر من 20 دقيقة.

شاكرةً لكن حسن تعاونكن في خدمة البحث العلمي، ،

الباحثة / رجاء محمد أبو شمالة

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة /

أولاً: البيانات الأولية:

- العمر:

() أقل من 30 سنة () من 31–40 سنة

() من 41–50 () أكثر من 50

- مكان السكن:

() غزة () شمال غزة

() الوسطى () خان يونس () رفح

- نمط السكن :

() مستقلة () مع أهل الزوج

() مع أهل الزوجة

- المستوى التعليمي:

() اعدادي فأقل () ثانوية

() دبلوم () جامعي

- العمل :

() أعمل () لا أعمل

- عدد سنوات الزواج :

() أقل من سنة () من سنة – 5 سنوات

() من 6 سنوات – 10 سنوات () أكثر 10 سنوات

- عدد الأبناء:

() لا يوجد () ثلاثة أبناء فأقل

() 4–5 أبناء () أكثر من 5 أبناء

- مستوى الدخل الشهري :

() أقل من 1500 شيكل () من 1500– 2000 شيكل

() من 2100–2500 شيكل () أكثر من 2500 شيكل

- **يرجى الإجابة بصدق عن وضعك الراهن بعد استشهاد زوجك (وضعك الآن) علماً بأن البيانات لغرض البحث العلمي وستكون سرية.**

مقياس جودة الحياة :

#	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أشعر بالرضا عن مظهر جسمي .			
2	أهتم بأناقة وجمال مظهري الخارجي .			
3	أنا راضية عن شكلي .			
4	أنا راضية عن ملابسي .			
5	أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سناً.			
6	أشعر بالقلق من أنني أبدو أقل جاذبية .			
7	أواكب أحدث صيحات الموضة في الملبس بما يتناسب مع ثقافة مجتمعي.			
8	أحافظ على نظافة جسمي باستمرار .			
9	أشعر بالحيوية والنشاط .			
10	اهتم بإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري.			
11	التزم بنظام غذائي صحي .			
12	أشعر ببعض الآلام في جسمي .			
13	أعاني من الأمراض المزمنة .			
14	أتناول العلاج بانتظام عند المرض .			
15	أعاني من التعب والاجهاد عند النوم .			
16	يتوفر لي ما احتاج من علاج عند المرض .			
17	أشعر بأنني عضو مهم في أسرتي .			
18	أتناول الطعام مع أفراد أسرتي على نفس المائدة .			
19	أشعر أن علاقتي سيئة مع بعض أفراد أسرتي .			
20	تثق أسرتي بي في تحمل المسئولية .			
21	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي .			
22	تكون قرارات أسرتي جماعية .			

23	نحترم آراء بعضنا داخل الأسرة .				
24	أشعر باحترام أفراد أسرتي لي .				
25	أقضي وقتاً ممتعاً مع أفراد أسرتي .				
26	أحافظ على علاقاتي الطيبة مع الآخرين .				
27	أهتم بتوفير وقت للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية .				
28	تحظى أسرتي بالتقدير والاحترام الاجتماعي من الآخرين.				
29	أثق بعلاقاتي بالآخرين (خارج الأسرة) .				
30	أشعر أنني محبوبة من الجميع .				
31	ازداد تقدير الآخرين لي بعد استشهاد زوجي .				
32	أكون صداقات جيدة .				
33	تزورني صديقاتي بشكل مستمر .				
34	يساعدني وضعي المادي على تحقيق أهدافي وآمالي .				
35	تقوم أسرتي بتلبية احتياجاتي المادية .				
36	أتلقى مصروفي الشهري بشكل منتظم .				
37	مصروفي الشخصي لا يكفي لتغطية كافة احتياجاتي .				
38	أشعر بالرضا عن الطريقة التي أحصل بها على مصروفي .				
39	أثق بنفسي .				
40	أشعر بالقلق لأبسط الأمور .				
41	أشعر بالارتياح في حياتي .				
42	أشعر بالقلق من المستقبل .				
43	أشعر بأنني انسانة سعيدة .				
44	أشعر بالوحدة و أنا مع الآخرين.				
45	أشعر بالحزن دون سبب واضح .				
46	أسيطر على انفعالاتي .				
47	تراودني فكرة الموت بعد فقدان زوجي .				
48	أتجنب كل ما يثير انفعالاتي .				

49	أستطيع السيطرة على نفسي في مواقف الحزن .			
50	أستطيع السيطرة على نفسي في مواقف الفشل .			
51	ينفذ صبري بسهولة .			
52	تنتابني التقلبات المزاجية بشكل مفاجئ .			
53	اتقبل انتقاد الآخرين لي .			
54	أكون هادئة عندما تكون هناك مشكلة ومجادلة مع الآخرين .			

مقياس تقدير الذات:

#	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي وقدراتي.			
2	أقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية .			
3	من السهل على أن أعترف بعيوبي وأخطائي .			
4	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي .			
5	يصعب علي الاستفادة من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من مشكلات .			
6	أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي .			
7	أشعر بأنني شخصية ذات قيمة عند التعامل مع الناس .			
8	لدي الشجاعة في قول ما أريده .			
9	أرغب كثيراً أن أكون إنسانة أخرى .			
10	أستطيع مناقشة الآخرين بثقة عالية .			
11	علاقاتي مع الآخرين مستقرة في أغلب المواقف الحياتية .			
12	أشعر أنه ليس لدي الكثير من القدرات لأفتخر بها .			
13	أشعر بأن لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وأهدافي .			
14	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشيء في هذه الحياة			
15	أعتز بنفسي وأحترمها .			
16	أستطيع الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين لفترة طويلة .			

17	أرائي تجد احترام من حولي .			
18	تضايقني أشياء كثيرة في نفسي .			
19	أتمتع بمحبة كل من يعرفني .			
20	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي .			
21	أستطيع تنفيذ التزاماتي بالوقت المحدد .			
22	أعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية .			
23	أرى أن أفكاري تقودني إلى النجاح .			
24	يلجأ لي الآخرين في حل بعض مشكلاتهم .			
25	أشعر أني مهمة في أسرتي .			

مقياس المهارات الحياتية :

#	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أتحدث مع الآخرين بكل سهولة .			
2	أوظف لغة الجسد والايماءات لتوضيح فكرة ما .			
3	أتمسك بالفكرة التي أقتنع بها وأدافع عنها .			
4	ابتسم عند مقابلة الآخرين .			
5	اعتذر لمن اعتقد أننى أخطأت في حقه .			
6	استمع بإصغاء للآخرين .			
7	أقاطع من أتحدث معه عندما يخالفني الرأي .			
8	أستطيع إقامة علاقات جيدة مع الآخرين .			
9	أشارك الآخرين أفراحهم .			
10	أشارك الآخرين أحزانهم .			
11	أشعر أنني قدوة للآخرين .			
12	أتحمل الإساءة من الآخرين .			
13	أكون سعيدة عند العمل بمفردي .			
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .			

15	أعبر عن مشاعري ب (الرسم – الغناء – التطريز – الكتابة)				
16	أتلعثم في الكلام عندما يوجه لي سؤال .				
17	ينتابني الحزن أثناء المناسبات.				
18	ينتابني الخوف أثناء المناسبات .				
19	أعبر عن مشاعري في أي وقت .				
20	أشعر بخيبة الأمل في نفسي .				
21	أستطيع التحدث عن مشاعري .				
22	أشعر بالارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي .				
23	اتحفظ في التعبير عن مشاعري				
24	أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي.				
25	أنتقد نفسي عندما أخطأ .				
26	أكون هادئة عند الجلوس بين الناس .				
27	أغضب لأتفه الأسباب .				
28	أشعر بالعصبية عندما يلاحظني أحد وأنا أعمل .				
29	يحمر وجهي بسرعة عند أي موقف .				
30	أشعر بالرغبة بالصراخ .				
31	اتخذ القرارات في المواقف الصعبه .				
32	أتنازل عن حقي في تسوية خلافاتي مع الآخرين .				
33	أتردد في تنفيذ تعليمات أصحاب القرار .				
34	أتخذ قراري بلا مشورة.				
35	أتخذ قراري بلا تردد.				
36	أتحمل مسئولية القرارات التي اتخذها .				
37	أفكر ملياً قبل فعل أي شيء .				
38	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صواباً .				
39	أرغب في تحمل مسئولية و تبعية بعض المهام عندما أكون مع مجموعة .				

40	اتخذ القرارات المهمة في حياتي .			
41	ألجأ للآخرين عندما تعترضني مشكلة لحلها .			
42	أحل مشاكلي بعقلانية وتروي.			
43	أساعد الآخرين في حل مشاكلهم .			
44	ألجأ إلى تسويف المشكلات.			
45	أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية عند التعرض لمشكلة ما .			
46	أعتقد أني قادرة على حل مشكلاتي .			
47	اضطرب بسرعة حينما تواجهني مشكلة صعبة .			
48	أستطيع وضع الحلول المناسبة لمشاكلي .			

ملاحظات :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق رقم (4)

الاستبانة في صورتها النهائية

الجامعة الاسلامية-غزة

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم الصحة النفسية المجتمعية

الأخت الفاضلة زوجة الشهيد: ..... حفظك الله

تحية طيبة وبعد...

بين يديك مقاييس تهدف للتعرف إلى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة

وهي دراسة تستهدف زوجات الشهداء في محافظات غزة، لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية –بغزة.

ويشمل المقياس مجموعة من الفقرات يرجى قراءة العبارات بدقة ثم التعبير عن رأيك فيها بوضع علامة (X) في المكان الذي يتفق مع رأيك، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، يرجى الإجابة عن جميع الأسئلة، علماً بأن هذه الدراسة تهدف إثراء مجال الدراسة في موضوع زوجات الشهداء، والبيانات الواردة ستعامل بسرية، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولن تستغرق الأداة من الوقت أكثر من 20 دقيقة.

شاكرةً لكن حسن تعاونكن في خدمة البحث العلمي، ،

الباحثة / رجاء محمد أبو شمالة

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة /

أولاً–البيانات الأولية:

- العمر:

() أقل من 30 سنة () من 31–40 سنة

() من 41–50 () أكثر من 50

- مكان السكن:

() غزة () شمال غزة

() الوسطى () خان يونس () رفح

- نمط السكن:

() مستقلة () مع أهل الزوج

() مع أهل الزوجة

- المستوى التعليمي:

() اعدادي فأقل () ثانوية

() دبلوم () جامعي

- العمل :

() أعمل () لا أعمل

- عدد سنوات الزواج :

() أقل من سنة () من سنة – 5 سنوات

() من 6 سنوات – 10 سنوات () أكثر 10 سنوات

- عدد الأبناء:

() لا يوجد () ثلاثة أبناء فأقل

() 4–5 أبناء () أكثر من 5 أبناء

- مستوى الدخل الشهري :

() أقل من 1500 شيكل () من 1500– 2000 شيكل

() من 2100–2500 شيكل () أكثر من 2500 شيكل

- **يرجى الإجابة بصدق عن وضعك الراهن بعد استشهاد زوجك (وضعك الآن) علماً بأن البيانات لغرض البحث العلمي وستكون سرية.**

مقياس جودة الحياة :

#	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أشعر بالرضا عن مظهر جسمي .			
2	أهتم بأناقة وجمال مظهري الخارجي .			
3	أنا راضية عن شكلي .			
4	أنا راضية عن ملابسي .			
5	أواكب أحدث صيحات الموضة في الملبس بما يتناسب مع ثقافة مجتمعي.			
6	أشعر بالحيوية والنشاط .			
7	اهتم بإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري.			
8	التزم بنظام غذائي صحي .			
9	أشعر ببعض الآلام في جسمي .			
10	أعاني من التعب والاجهاد عند النوم .			
11	يتوفر لي ما احتاج من علاج عند المرض .			
12	أشعر بأنني عضو مهم في أسرتي .			
13	أتناول الطعام مع أفراد أسرتي على نفس المائدة .			
14	أشعر أن علاقتي سيئة مع بعض أفراد أسرتي .			
15	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي .			
16	تكون قرارات أسرتي جماعية .			
17	نحترم آراء بعضنا داخل الأسرة .			
18	أشعر باحترام أفراد أسرتي لي .			
19	أقضي وقتاً ممتعاً مع أفراد أسرتي .			
20	أحافظ على علاقاتي الطيبة مع الآخرين .			
21	أهتم بتوفير وقت للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية .			
22	تحظى أسرتي بالتقدير والاحترام الاجتماعي من الآخرين.			
23	أثق بعلاقاتي بالآخرين (خارج الأسرة) .			
24	أشعر أنني محبوبة من الجميع .			
25	ازداد تقدير الآخرين لي بعد استشهاد زوجي .			
26	أكون صداقات جيدة .			
27	تزورني صديقاتي بشكل مستمر .			
28	يساعدني وضعي المادي على تحقيق أهدافي وآمالي .			
29	تقوم أسرتي بتلبية احتياجاتي المادية .			

30	أتلقى مصروفي الشهري بشكل منتظم .				
31	أشعر بالرضا عن الطريقة التي أحصل بها على مصروفي .				
32	أثق بنفسي .				
33	أشعر بالقلق لأبسط الأمور .				
34	أشعر بالارتياح في حياتي .				
35	أشعر بالقلق من المستقبل .				
36	أشعر بأنني انسانة سعيدة .				
37	أشعر بالوحدة و أنا مع الآخرين.				
38	أشعر بالحزن دون سبب واضح .				
39	أسيطر على انفعالاتي .				
40	تراودني فكرة الموت بعد فقدان زوجي .				
41	أتجنب كل ما يثير انفعالاتي .				
42	أستطيع السيطرة على نفسي في مواقف الحزن .				
43	أستطيع السيطرة على نفسي في مواقف الفشل .				
44	ينفذ صبري بسهولة .				
45	تنتابني التقلبات المزاجية بشكل مفاجئ .				
46	اتقبل انتقاد الآخرين لي .				
47	أكون هادئة عندما تكون هناك مشكلة ومجادلة مع الآخرين .				

مقياس تقدير الذات :

#	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أضع أهدافي بحيث تكون في مستوى إمكانياتي وقدراتي.			
2	أقبل النقد دون أن يؤثر على حالتي المعنوية .			
3	من السهل على أن أعترف بعيوبي وأخطائي .			
4	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي .			
5	يصعب علي الاستفادة من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من مشكلات .			
6	أحظى باحترام الناس بالدرجة التي تليق بي .			
7	أشعر بأنني شخصية ذات قيمة عند التعامل مع الناس .			

8	لدي الشجاعة في قول ما أريده .			
9	أرغب كثيراً أن أكون إنسانة أخرى .			
10	أستطيع مناقشة الآخرين بثقة عالية .			
11	علاقاتي مع الآخرين مستقرة في أغلب المواقف الحياتية .			
12	أشعر أنه ليس لدي الكثير من القدرات لأفتخر بها .			
13	أشعر بأن لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وأهدافي .			
14	ينتابني شعور بأني لا أصلح لشيء في هذه الحياة			
15	أعتز بنفسي وأحترمها .			
16	أستطيع الاحتفاظ بعلاقاتي مع الآخرين لفترة طويلة .			
17	أرائي تجد احترام من حولي .			
18	تضايقني أشياء كثيرة في نفسي .			
19	أتمتع بمحبة كل من يعرفني .			
20	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي .			
21	أستطيع تنفيذ التزاماتي بالوقت المحدد .			
22	أعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية .			
23	أرى أن أفكاري تقودني إلى النجاح .			
24	أشعر أني مهمة في أسرتي .			

مقياس المهارات الحياتية :

#	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أتحدث مع الآخرين بكل سهولة .			
2	أوظف لغة الجسد والايماءات لتوضيح فكرة ما .			
3	أتمسك بالفكرة التي أقتنع بها وأدافع عنها .			
4	اعتذر لمن اعتقد أننى أخطأت في حقه .			
5	استمع بإصغاء للآخرين .			

6	أقاطع من أتحدث معه عندما يخالفني الرأي .				
7	أستطيع إقامة علاقات جيدة مع الآخرين .				
8	أشارك الآخرين أفراحهم .				
9	أشارك الآخرين أحزانهم .				
10	أشعر أنني قدوة للآخرين .				
11	أكون سعيدة عند العمل بمفردي .				
12	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين .				
13	أتلعثم في الكلام عندما يوجه لي سؤال .				
14	ينتابني الحزن أثناء المناسبات.				
15	ينتابني الخوف أثناء المناسبات .				
16	أعبر عن مشاعري في أي وقت .				
17	أشعر بخيبة الأمل في نفسي .				
18	أستطيع التحدث عن مشاعري .				
19	أشعر بالارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي .				
20	اتحفظ في التعبير عن مشاعري				
21	أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي.				
22	أنتقد نفسي عندما أخطأ .				
23	أكون هادئة عند الجلوس بين الناس .				
24	أغضب لأتفه الأسباب .				
25	أشعر بالعصبية عندما يلاحظني أحد وأنا أعمل .				
26	يحمر وجهي بسرعة عند أي موقف .				
27	أشعر بالرغبة بالصراخ .				
28	اتخذ القرارات في المواقف الصعبه .				
29	أتنازل عن حقي في تسوية خلافاتي مع الآخرين .				
30	أتردد في تنفيذ تعليمات أصحاب القرار .				
31	أتخذ قراري بلا مشورة.				

32	أتخذ قراري بلا تردد.				
33	أتحمل مسئولية القرارات التي اتخذها .				
34	أفكر ملياً قبل فعل أي شيء .				
35	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صواباً .				
36	أرغب في تحمل مسئولية و تبعية بعض المهام عندما أكون مع مجموعة.				
37	اتخذ القرارات المهمة في حياتي .				
38	ألجأ للآخرين عندما تعترضني مشكلة لحلها .				
39	أحل مشاكلي بعقلانية وتروي.				
40	أساعد الآخرين في حل مشاكلهم .				
41	ألجأ إلى تسويف المشكلات.				
42	أفكر بالجوانب الإيجابية والسلبية عند التعرض لمشكلة ما .				
43	أعتقد أني قادرة على حل مشكلاتي .				
44	اضطرب بسرعة حينما تواجهني مشكلة صعبة .				
45	أستطيع وضع الحلول المناسبة لمشاكلي .				

ملاحظات:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق رقم (5)

نتائج التحليل العاملي لفقرات أبعاد جودة الحياة

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الأول البعد الأسري والاجتماعي قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع.

العامل الأول: البعد الأسري والاجتماعي					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
6	2.58	0.61	0.31	0.36	0.22
17	2.76	0.52	0.55	0.56	0.44
18	2.72	0.55	0.35	0.33	0.17
19	2.55	0.66	0.44	0.59	0.38
21	2.58	0.60	0.56	0.67	0.53
22	2.40	0.64	0.50	0.54	0.40
23	2.68	0.54	0.54	0.61	0.49
24	2.75	0.48	0.54	0.76	0.60
25	2.60	0.50	0.46	0.55	0.34
26	2.79	0.45	0.44	0.40	0.31
28	2.68	0.56	0.48	0.64	0.45
30	2.66	0.52	0.54	0.50	0.38
31	2.50	0.64	0.30	0.40	0.19
الجذر الكامن			4.8	9.0	4.89
التباين الكلي %			9.3	17.6	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الثاني البعد الشخصي قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الثاني: البعد الشخصي					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
1	2.43	0.62	−0.07	0.66	0.52
2	2.47	0.63	0.02	0.58	0.54
3	2.69	0.55	−0.17	0.76	0.67
4	2.67	0.54	−0.08	0.69	0.55
9	2.30	0.55	0.05	0.42	0.33
20	2.75	0.53	−0.27	0.50	0.42
29	2.43	0.62	−0.10	0.39	0.26
32	2.45	0.62	0.04	0.40	0.26
39	2.77	0.47	−0.08	0.61	0.44
54	2.13	0.63	0.14	0.30	0.21
الجذر الكامن			4.3	3.1	4.198
التباين الكلي %			8.3	6.1	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الثالث البعد الصحي والنفسي قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الثالث: الصحي والنفسي					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
10	1.93	0.69	−0.40	0.50	0.34
11	2.10	0.64	−0.21	0.39	0.24
13	2.60	0.72	0.51	−0.35	0.32
14	2.24	0.67	−0.36	0.45	0.25
27	2.29	0.62	−0.32	0.46	0.35
33	1.97	0.62	−0.25	0.41	0.25
41	1.84	0.65	−0.11	0.41	0.33
43	1.75	0.62	−0.11	0.51	0.42
46	2.05	0.59	−0.03	0.44	0.33
48	2.19	0.53	−0.18	0.50	0.32
49	2.06	0.60	−0.38	0.62	0.41
50	2.16	0.56	−0.18	0.50	0.32
الجذر الكامن			3.6	2.5	3.89
التباين الكلي %			7.0	4.9	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الرابع البعد المادي والاقتصادي قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الرابع: المادي والاقتصادي					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
7	1.62	0.67	−0.27	0.37	0.19
12	1.79	0.63	−0.29	0.60	0.48
15	1.78	0.61	−0.16	0.47	0.37
16	2.24	0.61	−0.49	0.55	0.43
34	1.82	0.66	−0.39	0.59	0.48
35	1.90	0.71	−0.50	0.67	0.49
36	1.98	0.76	−0.38	0.54	0.33
38	2.11	0.71	−0.28	0.49	0.35
الجذر الكامن			3.2	2.4	3.12
التباين الكلي %			6.4	4.7	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الخامس البعد الاتزان الانفعالي قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الخامس: الاتزان الانفعالي					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
40	1.85	0.67	−0.15	0.45	0.35
42	1.70	0.70	−0.06	0.37	0.20
44	1.93	0.68	−0.02	0.61	0.39
45	1.95	0.61	−0.11	0.66	0.46
47	1.92	0.74	0.08	0.58	0.36
51	1.93	0.70	0.13	0.56	0.39
52	1.92	0.65	0.03	0.65	0.44
53	2.07	0.62	0.12	0.39	0.27
الجذر الكامن			3.1	2.0	2.85
التباين الكلي %			6.1	3.9	

ملحق رقم (6)

معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حدة لمقياس جودة الحياة (ن=40)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول : الأسري والاجتماعي			البعد الثاني : الشخصي		
6	0.22	0.18//	1	0.66	**0.001
17	0.74	**0.001	2	0.78	**0.001
18	0.42	**0.001	3	0.71	**0.001
19	0.61	**0.001	4	0.49	**0.001
21	0.63	**0.001	9	0.61	**0.001
22	0.85	**0.001	20	0.22	//0.17
23	0.67	**0.001	29	0.48	**0.001
24	0.78	**0.001	32	0.38	0.02
25	0.54	**0.001	39	0.44	**0.001
26	0.53	**0.001	54	0.48	**0.001
28	0.41	**0.01	البعد الرابع : المادي والاقتصادي		
30	0.62	**0.001	7	0.51	**0.001
31	0.52	**0.001	12	0.75	**0.001
البعد الثالث : الصحي والنفسي			15	0.56	**0.001
			16	0.52	**0.001
			34	0.70	**0.001
10	0.67	**0.001	35	0.78	**0.001
11	0.62	**0.001	36	0.41	**0.01
13	0.06	//0.71	38	0.65	**0.00
14	0.20	//0.22	البعد الخامس : الاتزان الانفعالي		
27	0.61	**0.001	40	0.46	**0.001

33	0.55	**0.001	42	0.54	**0.001
41	0.43	**0.01	44	0.67	**0.001
43	0.57	**0.001	45	0.61	**0.001
46	0.60	**0.001	47	0.55	**0.001
48	0.65	**0.001	51	0.66	**0.001
49	0.45	**0.001	52	0.66	**0.001
50	0.60	**0.001	53	0.46	**0.001

**** دالة إحصائيا عند 0.01** **** دالة إحصائيا عند 0.05** **// غير دال إحصائيا عند 0.05**

ملحق رقم (7)

نتائج التحليل العاملي لفقرات أبعاد تقدير الذات

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الأول "إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها" قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الأول: إدراك زوجة الشهيد للجوانب الإيجابية لذاتها					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	التشبع قبل التدوير	التشبع بعد التدوير	الشيوع
1	2.50	0.59	.608	.543	.372
3	2.27	0.60	.291	.359	.129
4	2.64	0.56	.559	.557	.337
6	2.64	0.56	.578	.606	.381
7	2.62	0.55	.551	.618	.385
8	2.51	0.60	.499	.396	.252
10	2.50	0.57	.534	.443	.286
11	2.45	0.59	.519	.473	.272
13	2.23	0.65	.551	.422	.311
15	2.78	0.49	.614	.634	.423
16	2.67	0.57	.561	.642	.413
17	2.55	0.54	.508	.466	.262
19	2.72	0.53	.532	.529	.304
21	2.36	0.62	.494	.511	.274
22	2.73	0.48	.495	.588	.346
23	2.46	0.60	.501	.514	.279
25	2.81	0.46	.502	.464	.257
الجذر الكامن			4.8	6.0	5.284
نسبة التباين %			20.2	24.9	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الثاني "إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها" قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الثاني: إدراك زوجة الشهيد للجوانب السلبية لذاتها					
	المتوسط	الانحراف المعياري	التشبع قبل التدوير	التشبع بعد التدوير	الشيوع
2	2.09	0.60	.197	.428	.28
5	2.18	0.62	.402	.451	.20
9	2.00	0.78	.333	.511	.30
12	2.18	0.66	.522	.646	.42
14	2.60	0.64	.375	.575	.38
18	1.91	0.65	.564	.705	.50
20	2.24	0.71	.502	.664	.46
الجذر الكامن			3.0	1.8	2.54
نسبة التباين %			12.4	7.7	

ملحق رقم (8)

نتائج التحليل العاملي لفقرات أبعاد المهارات الحياتية

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الأول البعد إدارة الذات قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الأول: إدارة الذات					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
7	2.33	0.63	.418	.522	.347
13	1.68	0.62	.159	.414	.199
14	2.21	0.60	.424	.467	.286
16	2.33	0.62	.628	.542	.453
17	1.77	0.65	.259	.444	.350
18	2.13	0.68	.397	.550	.357
20	2.39	0.65	.583	.593	.425
27	2.17	0.71	.490	.585	.395
28	2.31	0.71	.469	.624	.404
29	2.05	0.70	.544	.584	.477
30	2.00	0.68	.289	.428	.305
32	2.18	0.63	.195	.313	.148
33	2.16	0.55	.379	.522	.309
34	2.33	0.63	.375	.599	.428
44	2.18	0.66	.348	.456	.264
47	1.83	0.62	.435	.472	.424
الجذر الكامن			4.98	6.69	5.571
التباين الكلي %			10.84	14.55	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الثاني مهارة اتخاد القرار وحل المشكلات قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الثاني: مهارة اتخاد القرار وحل المشكلات					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
1	2.59	0.53	.239	.596	.391
6	2.70	0.54	.425	.510	.436
8	2.63	0.56	.355	.586	.410
31	2.16	0.61	.282	.413	.308
35	2.20	0.61	.328	.456	.280
36	2.59	0.52	.407	.591	.388
37	2.73	0.52	.292	.474	.338
38	2.57	0.58	.388	.335	.259
39	2.38	0.57	.159	.493	.309
40	2.63	0.57	.279	.444	.417
42	2.61	0.54	.299	.515	.473
45	2.58	0.53	.255	.626	.468
46	2.39	0.54	.182	.560	.394
48	2.36	0.58	.209	.509	.417
الجذر الكامن			4.50	3.98	5.287
التباين الكلي %			9.79	8.66	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الثالث التعامل مع المشكلات قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الثالث: التعامل مع المشكلات					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
4	2.87	0.35	-.482	-.531	.363
22	1.96	0.66	.317	.432	.385
23	1.78	0.62	.482	.573	.350
24	1.97	0.62	.216	.371	.322
25	1.68	0.63	.273	.350	.203
41	1.80	0.53	.369	.494	.398
الجذر الكامن			2.42	2.19	2.020
التباين الكلي %			5.27	4.77	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الرابع مهارة التعامل مع الأخرين قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الرابع: مهارات التعامل مع الأخرين					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
5	2.63	0.49	.281	.415	.217
9	2.45	0.63	.490	.675	.497
10	2.69	0.51	.474	.644	.445
43	2.32	0.56	.440	.424	.342
الجذر الكامن			2.35	1.96	1.501
التباين الكلي %			5.12	4.26	

نتائج التحليل العاملي لفقرات العامل الخامس مهارة تعزيز الذات قبل التدوير وبعد التدوير ونسبة الشيوع

العامل الخامس: تعزيز الذات					
الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	قبل التدوير	بعد التدوير	الشيوع
2	2.19	0.65	.304	.344	.277
3	2.56	0.58	.229	.441	.318
11	2.37	0.57	.275	.497	.397
19	1.96	0.58	.509	.713	.555
21	2.13	0.61	.315	.523	.320
26	2.56	0.62	.437	.419	.333
الجذر الكامن			2.31	1.75	2.200
التباين الكلي %			5.03	3.80	

ملحق رقم (9)

معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حدة لمقياس المهارات الحياتية (ن=40)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدارة الذات			مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات		
7	0.58	**0.001	1	0.57	**0.001
13	0.42	**0.01	6	0.53	**0.001
14	0.62	**0.001	8	0.49	**0.001
16	0.50	**0.001	31	0.63	**0.001
17	0.53	**0.001	35	0.52	**0.001
18	0.63	**0.001	36	0.52	**0.001
20	0.49	**0.001	37	0.52	**0.001
27	0.55	**0.001	38	0.41	**0.01
28	0.62	**0.001	39	0.34	**0.03
29	0.60	**0.001	40	0.32	**0.04
30	0.42	**0.01	42	0.59	**0.001
32	0.39	**0.01	45	0.50	**0.001
33	0.52	**0.001	46	0.65	**0.001
34	0.56	**0.001	48	0.36	*0.02
44	0.42	**0.01	تعزيز الذات		
47	0.49	**0.001	2	0.49	**0.001
التعامل مع المشكلات			3	0.57	**0.001
4	-0.19	//0.24	11	0.49	**0.001
22	0.57	**0.001	19	0.51	**0.001
23	0.69	**0.001	21	0.64	**0.001
24	0.57	**0.001	26	0.55	**0.001
25	0.63	**0.001	مهارات التعامل مع الأخرين		
41	0.58	**0.001	5	0.63	**0.001
			9	0.69	**0.001
			10	0.69	**0.001
			43	0.55	**0.001

** دالة إحصائيا عند 0.01 * دالة إحصائيا عند 0.05 // غير دال إحصائيا عند 0.05

ملحق رقم (10)

تسهيل مهمة الباحثة لمؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى

بسم الله الرحمن الرحيم

Palestine Liberation Organization

M's F. & I.C.E

منظمة التحرير الفلسطينية

مؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى

Date :.....

التاريخ :.....

الرقم :.....

الإخوة / مدراء المكاتب **حفظهم الله،،،**

تحيه الوطن وبعد ،،،،،،،،

الموضوع /تسهيل مهمة الطالبة /رجاء محمد أبو شماله

حرصا منا على استمرار المسيرة التعليمية لأبناء شعبنا نحيطكم علما بأنه تم الموافقة من قبلنا على استقبال الطالبة المذكورة أعلاه بتسهيل مهمتها وتزويدها بعينه عشوائيه عن زوجات شهداء (٢٠١٤) فقط ،ليتسنى لها مخاطبتهم من اجل تطبيق دراستها في رسالة ماجستير بعنوان :

"جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة ".

وتفضلوا بقبول فائق التحية والاحترام ،،،،

محمد جودة النحال

مسئول مؤسسة رعاية

أسر الشهداء والجرحى

- نسخة: للحفظ
- مرفق صورة عن الكتاب

Tel 972-7-824727 Fax 972-7-820686

تلفون ٩٧٢-٧-٨٢٤٧٢٧ فاكس ٩٧٢-٧-٨٢٠٦٨٦

ملحق رقم (11)

تسهيل مهمة الباحثة لجمعية الصلاح الإسلامية

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم ج س غ/35/ Ref
التاريخ 2016/02/01 Date

الأخوة الأفاضل/ جمعية الصلاح الإسلامية حفظهم الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم بمساعدة الطالبة/ رجاء محمد عبدالهادي أبوشمالة، برقم جامعي **220120407** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعدادها والتي بعنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

صورة إلى:
- السيد

ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين هاتف +970 (8) 286 0700 فاكس +970 (8) 286 0800
P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine Tel. +970 (8) 286 0700 Fax +970 (8) 286 0800
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

ملحق رقم (12)
أسئلة المقابلات الشخصية

مجموعة الأسئلة التي تمت في المقابلة:

- كيف تقيمي حياتك الآن بعد استشهاد زوجك؟ وما الذي تغير؟ وكيف تعاملت مع هذا التغيير؟
- ما مدى رضاكي عن جودة الحياة (الأسرية والاجتماعية، الشخصي، الصحي والنفسي، المادي والاقتصادي، الاتزان الانفعالي)؟
- كيف تنظري إلى نفسك وقدراتك، وكيف ينظر إليك الآخرون؟
- إذا طلب منك أن تحددي رقم معين لهذه المهارات بمدى امتلاكك لها من 1-5 حيث 1 أقل درجة و5 أعلى درجة (إدارة الذات، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، التعامل مع المشكلات، التعامل مع الآخرين، تعزيز الذات)؟
- ما هي المهارات التي تحتاجين إليها؟

ملحق رقم (13)
المقابلات الشخصية

مجموعة مقابلة زوجات الشهداء " شهداء حرب 2014 ":

لقد قمت بمقابلة مجموعة من زوجات الشهداء وكان عددهم 4 زوجات شهداء حرب 2014، حيث تم سؤالهم مجموعة من الأسئلة ملحق رقم (7):

كنت أقوم بالتنسيق لمقابلة زوجات الشهداء واختيار الوقت المناسب والملائم للمقابلة والتأكيد عليهن بأن هذه المقابلة لغرض البحث العلمي.

وهنا سأعرض البيانات الأساسية لزوجات الشهداء

بالنسبة للعمر واحدة أقل من 30 سنة واثنتين من 41 –50 سنة وواحدة من 31–40 سنة، بالنسبة لمكان السكن اثنتين من غزة وواحدة من خان يونس وواحدة من الوسطى، وبخصوص عدد سنوات الزواج اثنتين أكثر من 5 سنوات وواحدة من سنة – 5 سنوات وواحدة أقل من سنة، بالنسبة للمستوى التعليمي فالأربعة مؤهلهم ثانوي، أما عدد الأبناء اثنتين أكثر من 5 أبناء وواحدة 4 أبناء وواحدة لا يوجد لها أبناء، نمط السكن جميعهن يسكنّ بشكل مستقل.

وتأتي خصوصية زوجات الشهداء بأن إحداهن تم استشهاد أبنائها الاثنين مع زوجها، والأخرى استشهد زوجها بعد زواج دام أقل من ست شهور حيث تم استهدافها هي وزوجها وعائلة زوجها مما أدى لاستشهاد الزوج واصابتها إصابة أدت إلى إعاقة حركية لها أما الأخرى فقد تم استشهاد زوجها وهي حامل بطفلها الذي أنجبته بعد الاستشهاد بالإضافة إلى طفلين وطفلة أما الأخرى فهي زوجة شهيد لشخص قيادي في إحدى الحركات.

<u>زوجة الشهيد رقم (1)</u>

لقد تغيرت حياتي تغيراً كبيراً فأنا لم أفقد زوجي فقط بل فقدت اثنين من أبنائي ومنزلي، انتهت الحرب ووجدت نفسي بالشارع أناوباقي أبنائي الأربع بلا مأوى، مأكل، ملبس، مشرب، فقدت جميع مقومات الحياة الجيدة، لقد كانت فاجعة بالنسبة لي، لم أجد من يساعدني ويساندني، فكنت وحيدة، امتلك العديد من المشاكل سواء مع أبنائي أو أهلي أو أهل زوجي فلم يساعدني أحد، أشعر أن علاقتي سيئة مع الجميع، طلبت المساعدة النفسية وحالياً اتلقى العلاج الغير كافي لتعامل مع وضعي فأنا أعاني من العديد من الأمراض المزمنة و الخدمات الصحية والنفسية سيئة، وأيضاً تم منع أحد أبناء من تلقي المساعدة التعليمية لأنه في مرحلة عمرية كبيرة، لا يوجد لدي دخل شهري، ولا تتوفر المقومات المادية للعيش بسلام فأنا غير راضية عن حياتي، ولا يوجد بالحياة شيء جيد، أشعر بأنني لا حول لي ولا قوة، لدي العديد من المسئوليات التي لا يساندني بها أحد، والجميع لا يهتم بي وبأسرتي ولا أجد أحد يدعمني وليس لدي صداقات، أشعر دائماً

بالقلق والوحدة والحزن ولا أستطيع السيطرة على انفعالاتي ومشاعري، أفكر دائماً بالموت وأتمناه في كل لحظة، أنا غير راضية عن ذاتي وأجد أن الجميع لا يهتمون بي ويبتعد عني وعن عائلتي، عندما تم سؤالها عن مهاراتها أجابتني بأنها فقدت جميع المهارات التي تمتلكها وتشعر بالعجز، أما بالنسبة للمهارات التي تحتاجها فتحتاج الكثير كيف تعبر عن نفسها ومشاعرها، التعامل مع الغضب، إدارة الذات، اتخاذ القرار وحل المشكلات، التعامل مع الآخرين حتى تستطيع أن تشعر بحياة أفضل لها ولأسرتها .

زوجة الشهيد رقم (2)

درجة رضاي عن حياتي الآن متوسطة، حيث إنني عندما استشهد زوجي كنت أنتظر مولد طفلي الرابع حيث كان لدي بنت وولدين، فجعت باستشهاد زوجي ولم أتقبل الوضع حيث كنت حزينة باستمرار سلوكي يتمثل بالعصبية، وخصوصاً أنني تركت بيتي وذهبت إلى بيت أهلي، حدثت العديد من المشاكل مع أهل زوجي، وكنت كثيرة المشاكل مع أخوتي، فلم أتقبل أحد، ولكن بعد مرور الوقت واستيعاب ما حدث، حاولت أن استجمع قواي من أجلي وأجل أبنائي، أنا الآن أعيش في منزل مستقل، أهلي يساندوني، أخوتي يستمعون لي، أشعر أنني مهمة في أسرتي ولكن ما زالت المشاكل المالية موجودة مع أهل زوجي، أحوال توفير سبل الراحة وأتلقى رعاية صحية جيدة وأحاول أن أتابع أي مشاكل صحية لي ولأبنائي وأهتم بنوعية الغذاء الذي نتناوله، أخبر أخواتي عن بعض همومي فوضعي النفسي أصبح أفضل، أحاول أن أسيطر على نفسي في مواقف الحزن والفشل، أشعر أن من حولي يحترمونني و المجتمع يحترمني، والمؤسسات ترعاني، حيث أحضر الندوات والرحلات الترفيهية كل ذلك ساهم بشعوري بشكل متوسط برضا عن الحياة، وقد قامت بترتيب المهارات على النحو التالي (تعزيز الذات – التعامل مع الآخرين –التعامل مع المشكلات – مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات – إدارة الذات)، أتمنى أن أطور من مهارتي في اتخاذ القرار وحل المشكلات وأن أستطيع أن أعبر عن مشاعري بالشكل المناسب، وأطور من قدراتي في تحمل المسئولية، وأن أتلقى رعاية في كيفية التعامل مع أبنائي .

زوجة الشهيد رقم (3)

عشت مع زوجي 6 شهور قبل أن يتم استهدفنا جميعاً نحن وكل العائلة، تغير الكثير من الأشياء فقدت زوجي الذي كان بمثابة السند لي، وفقدت صحتي فأنا الآن مقعدة لا أستطيع الحراك بعد إصابتي جراء القصف الذي تعرضت له، أنا راضية عن قدري وإيماني قوي بربي، الحمد لله أسرتي تساندني بشكل مستمر وتقدم لي الدعم والمساندة وأيضاً أهل زوجي يزورني باستمرار ويطمئنون على صحتي، أشعر أن الجميع يحترمني، وزاد تقدير الآخرين لي، لا أشارك في المناسبات ولكني أحاول التواصل مع الجميع، فأنا راضية بشكل جيد عن حياتي الأسرية والمجتمعية، أتلقى رعاية صحية جيدة وأحاول أن انتبه لنوعية الغذاء الذي أتناوله ولدي أشخاص

يدعمونني نفسياً بشكل جيد، وضعي المادي والاقتصادي جيد، وأحاول أن أكون متزنة انفعالياً، وأكون قريبة من الله في كل الأمور، أعتز بنفسي وأحترمها وأجد التقدير من كل من حولي، وأشعر بأنني مهمة من الصعب أن أرتب هذه المهارات ولكنني أحاول دائماً أن أدير ذاتي وأتخذ القرارات وأحل مشاكلي بشكل منطقي وأتشاور مع أهلي ومعارفي في العديد من الأمور، فأنا اعتبر نفسي بأنني امتلك هذه المهارات بشكل متساوي، وأحاول دائماً تطوير ذاتي .

زوجة الشهيد رقم (4)

اعتبر أن دوري الآن قد ابتدأ، حياتي جيدة، صحيح أنني فقدت شخصاً كان مسئولاً عن كل شيء، لكنه رباني على تحمل المسئولية، فقد سلك الطريق إلى الجهاد، وبكل لحظة كنت أتوقع استشهاده، تغيرت حياتي، لدي 5 أبناء ذكور وابنه واحدة جميعهم في مرحلة عمرية كبيرة حيث إن أصغر أبنائي في الصف الأول، فهم يساعدوني وأنا أساعدهم وأساندهم، وأيضاً أهل زوجي وأهلي دائماً مساندين لي، أنا أفتقد وجوده في بعض المواقف ولكن على يقين بأنه اختار الطريق الصحيح . وضع الأسري والاجتماعي جيد فنحن أسرة متماسكة قراراتنا جماعية مع بعضنا البعض نساند بعضنا، أبنائي يشاركونني في تحمل المسئولية، وتعتبر أسرتي من الأسر القريبة من بعضها البعض، يتوجهون لأساعدهم وأحل مشاكلهم، ولي نشاطات في الجامع القريب من المنزل، وعلاقاتي مع جيراني طيبة، والكل ينظر لي نظرة تقدير واحترام بسبب مكانة زوجي العالية أما الجانب الصحي والنفسي جيد فأنا لا أعاني من أي أمراض وأتلقى الرعاية المطلوبة إذا لزم الأمر وأتابع وضعي الصحي وأهتم بطبيعة الأشياء التي نتناولها في البيت، ووضعي النفسي جيد حيث إنني رفيقة للقرآن في كل مكان وأحاول أن أجعل وقتاً مخصصاً كل يوم برفقته، راضية عن شخصي وحياتي، والحمد لله يوجد راتب شهري جيد نعتاش منه أنا وأبنائي، لدي العديد من الأمور المادية التي تعمل على تحسين حياتنا، أنا فخورة بنفسي، وأحمد الله أن وضعني الله في هذا الموقف، والجميع يحبني ويحترمني وأجد في عيون الجميع الحب والتقدير، امتلك العديد من المهارات وأحاول أن أطور بنفسي وشخصيتي فأنا أتعامل مع الجميع بشكل ممتاز وأحاول أن أساند الجميع حتى زوجات الشهداء الآخرين، لي علاقات جيدة مع الكل، أتعامل مع المشاكل بعقلانية وتروي وأساعد الآخرين في حل مشاكلهم، أفكر جيداً قبل أن أخطو أي خطوة، وأكون سعيدة عندما أكون مسئولة، من أكثر المهارات التي أجد أن زوجات الشهداء تحتاجها تنمية ثقتهم بأنفسهن وتقوية شخصيتهن، العمل على زيادة الجانب الإيماني لديهن لمساعدتهم على تحمل المسئولية.