

Qualitative Study: The Effect of Psychological Happiness on Improving the Mental Health of Mothers of Palestinian Martyrs

Ms. Nadia Murad Hanoun^{1*}, Prof. Fayez Azez Mahamid²

PhD student, Al-Quds Open University, Palestine.

Associate Professor, an-Najah National University, Palestine.

Orcid No: 0009-0006-4627-9985

Orcid No: 0000-0001-8050-4783

Email: nadiammhh@gmail.com

Email: mahamid@najah.edu

Received:

13/08/2024

Revised:

13/08/2024

Accepted:

28/09/2024

*Corresponding Author:
nadiammhh@gmail.com

Citation: Hanoun, N. M., & Mahamid, F. A. Qualitative Study: The Effect of Psychological Happiness on Improving the Mental Health of Mothers of Palestinian Martyrs. Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies. <https://doi.org/10.33977/1182-016-047-011>

2023©jrresstudy. Graduate Studies & Scientific Research/Al-Quds Open University, Palestine, all rights reserved.

Open Access



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Objectives: The study aimed to identify the impact of psychological happiness on improving the mental health of Palestinian martyrs' mothers.

Methods: The study population consisted of 178 Palestinian martyrs' mothers from Nablus governorate; they lost their son during the period 2020-2024 as a result of Israeli violations. The study sample included 18 martyrs' mothers from Nablus governorate from various localities such as cities, camps, and towns, representing 10.5% of the study population, they were selected in an intentional manner, due to the similarity of the circumstances of martyrdom, the qualitative method used a phenomenological inquiry method, represented by their experience in dealing with loss through telling their stories, where data was collected in two ways: Firstly, focus groups, and secondly, semi-structured individual interviews one month after the focus group interviews; to conduct a comparative analysis of the results, and to explore themes and interactions that emerge spontaneously from the participants when talking about their experience

Results: The results showed that the impact of psychological happiness on improving mental health among Palestinian martyrs' mothers is represented in reducing the effects of psychological trauma, and using defense and adaptation mechanisms that contributed to the individual's possession of psychological happiness, and helped in regulating emotions among Palestinian martyrs' mothers,

Conclusions: the study recommended that the role of psychological and educational counseling in enhancing the confidence of a martyrs' mothers should be activated.

Keywords: Psychological happiness, mental health, mothers of Palestinian martyrs.

دراسة نوعية: تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية لأمهات الشهداء الفلسطينيين

أ. نادية مراد حنون^{1*}، د. فایز عزیز محامید²

¹طالبة دكتوراه، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين

²أستاذ مشارك، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين

المخلص

الأهداف: هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية لأمهات الشهداء الفلسطينيين. **المنهجية:** تكون مجتمع الدراسة من (178) أم شهيد فلسطينية من محافظة نابلس؛ فقدت ابنها من الفترة (2020-2024) من جراء الانتهاكات الإسرائيلية، وضمت عينة الدراسة (18) أم شهيد من محافظة نابلس موزعة على (مدينة، مخيم، بلدة)، يشكل ما نسبته (10.5%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بطريقة قصدية، لتشابه ظروف الاستشهاد، استخدم المنهج النوعي بطريقة الاستقصاء الظاهراتي، يتمثل في خبرتهن في التعامل مع تجربة فقدان من خلال سرد قصصهن، حيث جمعت البيانات بطريقتين: أولاً المجموعات البؤرية، وثانياً المقابلات الفردية شبه المقتنة بعد شهر من إجراء مقابلات المجموعات البؤرية؛ وذلك لإجراء تحليل مقارنة للنتائج، ولإستكشاف مواضيع وتفاعلات تخرج بشكل تلقائي من المشاركات عند التحدث عن تجربتهن.

النتائج: أظهرت النتائج أن تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين يتمثل في الحد من آثار الصدمة النفسية، واستخدام ميكانيزمات الدفاع، والتكيف التي أسهمت في امتلاك الفرد لسعادة نفسية، وساعدت في تنظيم الانفعالات لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين.

الخلاصة: أوصت الدراسة بضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسي والتربوي في تعزيز ثقة أمهات الشهداء بأنفسهن، وبما يحقق أهدافهن في شعورهن بالسعادة النفسية، ويحسن صحتهن النفسية.

الكلمات الدالة: السعادة النفسية، الصحة النفسية، أمهات الشهداء الفلسطينيين.

المقدمة

يشهد المجتمع الفلسطيني زيادة شدة الأحداث الحياتية ذات التأثيرات السلبية الناجمة عن الانتهاكات الإسرائيلية بحق الشعب الفلسطيني، وخاصة ما نشاهده في الحرب على غزة (أحداث 7 أكتوبر، 2023) والعدوان العاشم على الضفة ومخيماتها، وما ينجم عن هذه الأحداث المتتالية من ألم نفسي جماعي، وأحداث صادمة: كاعتقال أحد الأبناء من الأسر الفلسطينية، وإصابته، واستشهاده، وهدم للمنازل، وحصار، ودمار، وسلسلة إغلاق للمعابر على مداخل المدن، وحواجز؛ ما يعرض الأسرة الفلسطينية لاعتلالات، وأزمات نفسية، وضغوطات، وخاصة أمهات الشهداء الفلسطينيين، اللواتي فقدن أبناءهن في الأحداث الأخيرة على الشعب الفلسطيني، فأصبح لزاماً على العاملين في الإرشاد، والصحة النفسية، والمهتمين بدراسة الصحة النفسية الإيجابية، إجراء التدخلات الإرشادية: كتنقيح للحالات، والإسعافات النفسية، وتقديم الاستشارة، والبرامج الإرشادية الوقائية، والنمائية، ودراسة الانفعالات الإيجابية، والبحث عن إشباع الحاجات النفسية؛ لإعادة تأهيل النسيج المجتمعي بعد الأحداث الصادمة، ومساعدة أمهات الشهداء الفلسطينيين على تحسين صحتهم النفسية من خلال تقييم نوعية حياتهم، وتعزيز شعورهم بالسعادة النفسية، والسعي لاندماجهم، وإيجاد معنى لحياتهم، والرضا عن ذواتهم، وعن أسلوب حياتهم، وعن الآخرين، وصولاً بهم للتوجه نحو الحياة؛ ولتحقيق جودة الحياة اليومية، فجميع هذه المفاهيم تؤثر في التوافق النفسي، والصحة النفسية.

وفي نهاية القرن العشرين توجه اهتمام علماء النفس نحو مواطن القوة في الشخصية، لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد، وتحسين صحته النفسية، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس من قبيل الرفاهية النفسية، والأمل، والرضا عن الحياة، والسلام الداخلي، وتقدير الذات، والتفاؤل والشجاعة، والسعادة النفسية إلى غير ذلك من المفاهيم ذات الدلالات الإيجابية التي تعزز من فرص جودة الحياة Snyder (& Lopez, 2001).

ولكي يحسن الفرد من صحته النفسية، ويعيش حياة مرضية، ويحقق إمكاناته الكاملة، ويشارك مشاركة منتجة في مجتمعه في ظل ما يعانيه من صدمات، وضغوطات، وفقدان، فالفرد بحاجة إلى الشعور بالرضا عن ماضيه، وحاضره، ومستقبله، فعليه العيش لحظات المتعة عندما تتطلب منه الحياة ذلك، والاختصاصيون النفسيون، والباحثون في علم النفس الإيجابي يركزون على دراسة إمكانات الأفراد وتحليلها، وتعظيم الشعور بالسعادة النفسية للفرد في ممارساته، وتعزيزه، وشؤون حياته اليومية، مما يجعله فرداً منتجاً في مجتمعه، فهدف علم النفس الإيجابي هو دراسة إمكانية جعل الفرد يعيش سعيداً في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات، وإمكانات عقلية، وبدنية من أجل تحسين جودة حياته اليومية؛ من خلال تحليله بالمرونة في مواجهة الضغوط والشدائد؛ لذلك تعد الصحة النفسية عنصراً أساسياً لتحقيق توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه (منظمة الصحة العالمية، 2022).

ويذهب دينر وسكولون وسليجمان الوارد في بربر (Diner & Scollon; Seligman, 2002; Barber, 2010) إلى القول إن الناس يميلون إلى التفكير الإيجابي في حياتهم، وماضيهم، وحاضرهم، ومستقبلهم أكثر، وأن من (80) إلى (85) % من سكان العالم لديهم مستويات إيجابية من الرفاهية الذاتية، والسعادة النفسية على الرغم من الإجهاد والمشقة، كون السعادة النفسية تلعب دوراً رئيساً في النجاح في مجالات الحياة المتعددة، ووجود علاقة ارتباطية بينها وبين الصحة النفسية للأفراد (Lyubomirsky, et al., 2005)، لذا أصبح لزاماً على العاملين في الإرشاد والصحة النفسية، والمهتمين بدراسة الصحة النفسية الإيجابية، وبمتغيرات علم النفس الإيجابي إجراء التدخلات الإرشادية، ودراسة الانفعالات الإيجابية، والبحث عن إشباع الحاجات النفسية؛ لمساعدة أمهات الشهداء الفلسطينيين على تحسين صحتهم النفسية من خلال تقييم نوعية حياتهم، وتعزيز شعورهم بالسعادة النفسية، والسعي لاندماجهم، وإيجاد معنى لحياتهم، والرضا عن ذواتهم، وعن أسلوب حياتهم، وعن الآخرين، وصولاً بهم للتوجه نحو الحياة؛ ولتحقيق جودة الحياة اليومية، فجميع هذه المفاهيم تؤثر في التوافق النفسي، والصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين.

يرى الباحثون والمهتمون بالصحة النفسية أن الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأهم، وهي نواة المجتمع، وواحة الأمان، والنعيم الخالص للعاطفة، والمصدر الأساسي لإشباع الاحتياجات النفسية، والاجتماعية، والبيولوجية، والحضن الأول للتربية، والدافئ للجميع، وفي قلب هذا الكيان الحنون نجد الأم، فهي سكن وأمن لأفراد الأسرة على المستوى النفسي والاجتماعي، فبغياها يهدد استقرار الأسرة، وقد يضطرب أي فرد في الأسرة، أو قد يحدث مكروه يقع مباشرة على الأم، مما يهدد أمنها النفسي، وبنائها الصحي والعقلي؛ لذا فهي تحتاج إلى عناية الاختصاصيين، واهتمامهم في الميادين العلمية كافة؛ لتعزيز صحتها النفسية عن طريق الإرشاد النفسي، كما أن للصحة النفسية قيمة جوهرية، وهي جزء لا يتجزأ من رفاها العام، وتتأثر بتفاعل معقد بين

الضغوط، ومواطن الضعف الفردية والاجتماعية والهيكلية، وضرورة اتخاذ إجراءات بشأن الصحة النفسية، وتعزيزها، وحمايتها واستعادتها؛ لتجويد حياة الفرد ففي جودة الحياة النفسية تتحقق السعادة، والصحة النفسية (Radcliff, 2013)، وتتبلور الطرق التي يسلكها في تحقيق رغباتهن وأهدافهن، وإشباعها فالصحة النفسية محل اهتمام الباحثين؛ إذ معظم الدراسات النفسية السابقة في ميدان الانفعالات كانت توجه اهتمامها نحو الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب وغيرها من الانفعالات السلبية مثل دراسة (محاميد، 2021)، (شاهين وحمد، 2008)، أما اليوم ومع ظهور علم النفس الإيجابي أصبح الاهتمام بالجوانب الإيجابية التي تعزز الصحة النفسية للفرد.

تتبع مشكلة الدراسة من خلال معاشة الباحثين للواقع الفلسطيني المليء بالأحداث الحياتية المؤلمة من جراء الانتهاكات الإسرائيلية لقتل المدنيين، وفقدان الأسر الفلسطينية لأبنائها، فلاحظ شهيداً تلو شهيد، حصاراً خانقاً، ودماراً، وهدماً للمنازل، ونزوحاً وتشريداً وخاصة منذ حرب (7 أكتوبر 2023) على غزة، ما عرض الأسر الفلسطينية للكثير من الضغوطات النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية لتلك الأسر، وخاصة أمهات الشهداء الفلسطينيين، مما استدعى دراسة الصحة النفسية للأمهات الشهداء الفلسطينيين وتعزيزها، وحمايتها واستعادتها، ولمعرفة النقص في احتياجاتهن النفسية لمحاولة إشباعها؛ حيث تشكل الصحة النفسية دافعاً في السلوك الذي ستنبأه في حياتهن لتحقيق الاتزان النفسي، والتوافق، والاهتمام بسعادتهن النفسية، وجودة الحياة النفسية لديهن، فجودة الحياة النفسية هدف كل إنسان.

مما اقتضى دراسة النقص في الاحتياجات النفسية للأمهات الشهداء الفلسطينيين، والاهتمام بالصحة النفسية للأفراد المعرضين للصددمات، والضغوط النفسية وفق أسس علم النفس الإيجابي، وتحديد المتغيرات، وأبعادها التي تؤثر وتتأثر بها بشكل مباشر: كالسعادة النفسية، ومن الدراسات التي تناولت تأثير السعادة النفسية في تحسين الصحة النفسية بعد فقدان:

دراسة بوهجي (2024) Buheji والتي هدفت إلى فهم الألم الجماعي، والسعادة الجماعية في سياق الحرب المستمرة على غزة منذ 7 أكتوبر 2023، وكما هدفت أيضاً إلى فهم المعاناة المشتركة الناتجة عن ذلك، والضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية المفروضة على سكان غزة، كما تقارن الدراسة أيضاً بين الألم الجماعي المتفشي، وبين المرونة وحالات "السعادة الجماعية"، من خلال تسليط الضوء على كيفية استخدام التضامن الجماعي، والممارسات الثقافية كآليات حاسمة للتكيف مع الشدائد، لفهم الألم من منظور متعدد التخصصات، واستخدام نظريات التحكم في بوابة الألم، ونظرية المرونة، الصدمة الاجتماعية، ونظرية الهوية الاجتماعية، مع التأكيد على الحاجة إلى معالجة "إجهاد القدرة على الصمود"، وأظهرت الدراسة تأثير "السعادة الجماعية" في سياق الحرب المدمرة على غزة أيضاً بالنسبة لصمود الفلسطينيين، والتضامن الجماعي في مواجهة الاحتلال الإسرائيلي، وتبرز أهمية السعادة الجماعية كمنارة للأمل وآلية حاسمة للتكيف، وكما توصلت الدراسة إلى وضع سياق لاستكشاف مفاهيم الألم الجماعي، والسعادة الجماعية داخل مجتمع يعاني من صراع طويل الأمد بين الفلسطينيين والإسرائيليين.

دراسة التونسي و آيني (2023) Altinsoy & Aypay والتي هدفت إلى اقتراح نموذج نمو ما بعد الصدمة: الصلابة النفسية، واستراتيجيات زيادة السعادة، والتأقلم الذي يركز على المشاكل؛ حيث تركز الدراسة على التأثيرات الوسيطة لاستراتيجيات التكيف مع المشاكل، واستراتيجيات زيادة السعادة التي تركز على العلاقة بين الصلابة النفسية، والنمو ما بعد الصدمة على عينة (1069) تعرضت لأحداث صادمة مختلفة؛ أظهرت النتائج أن العلاقة بين الصلابة النفسية، والنمو ما بعد الصدمة يتم توسطها من خلال استراتيجيات زيادة السعادة، والنمو ما بعد الصدمة، وأن استراتيجيات زيادة السعادة هذه لها تأثير وسيط على العلاقة بين الصلابة النفسية، والتكيف الذي يركز على المشكلة، وقد تكون لمهارات حل المشكلات، وتنظيم المشاعر تأثير على العلاقة بين الصلابة النفسية، والنمو ما بعد الصدمة.

والتي هدفت إلى استكشاف السعادة والصحة النفسية بين النساء السعوديات خلال مساهمتهم في أزمة سريعة النمو في جميع المجالات، تم تقييم السعادة والصحة النفسية (الأعراض الجسدية، والاكتئاب، والقلق، والأرق، والخلل الاجتماعي) لدى (308) نساء سعوديات، أخذ آرائهن من خلال استطلاع ذاتي عبر الإنترنت يشتمل مقياس أكسفورد القصير للسعادة، أظهرت النتائج رضا المشاركات عن السعادة، بينما أظهرن في ضائقة نفسية متزايدة على مقياس الصحة العامة، كما أظهرت النتائج أن النساء المتزوجات بصحة نفسية أفضل مقارنة بالنساء العازبات خاصة فيما يتعلق بالقلق والأرق والاكتئاب، وكان الاكتئاب بين النساء الأصغر سناً، وأن السعادة مرتبطة بدرجة كبيرة مع الصحة النفسية، وكذلك على مقياس الصحة النفسية الفرعية (الجسدية، والقلق والاكتئاب) باستثناء الخلل الاجتماعي الذي أظهر وجود علاقة إيجابية مع درجات السعادة.

دراسة فراج (2023) والتي هدفت إلى استكشاف مظاهر فقدان الملتبس، والآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عليه، والتي يعاني منها عائلات الشهداء الفلسطينيين بسبب قيام الإسرائيليين باحتجاز جثامين الشهداء، استخدمت الدراسة المنهج الكيفي، تكونت عينة الدراسة من (22) فرداً من ذوي الشهداء باستخدام أداة المقابلة شبه المقننة، وقد توصلت الدراسة إلى أن من أبرز مظاهر فقدان ارتباط هوية الفاقدين وتأثيره على مصيرهم، وأن ذوي الشهداء يعيشون حالة مستمرة من الضغوطات النفسية، كما توصي الدراسة بضرورة التخفيف من الحالة النفسية والاجتماعية لأسر الشهداء.

دراسة مانزانيرو وآخرين (Manzanero, et al., (2020) هدفت إلى التحقيق في خصائص الذكريات المتعلقة بالأحداث المؤلمة (ذكريات الحرب) والأحداث الإيجابية في الحياة (الذكريات السعيدة) لدى مجموعة من الطلاب الفلسطينيين الذين كانوا ضحايا للحرب والعنف العسكري، وقد تم تطوير استبانة مخصصة لاكتشاف الاختلافات في كيفية تذكر الأحداث المؤلمة والسعيدة، سواء فيما يتعلق بالأحداث الفعلية التي عاشوها، أو فيما يتعلق بخصائصها الظاهرية في الذاكرة الذاتية، أظهرت نتائج الدراسة أن الذكريات المؤلمة أكثر ثراءً بالخصائص الحسية، وأكثر وضوحاً، وأكثر تفصيلاً بشكل عام؛ وأن المشاعر المرتبطة بالحلقات المؤلمة أكثر كثافة، ولعبت دوراً رئيسياً في التذكر، كما فعلت الأفكار المتكررة، ومناقشة الأحداث والذكريات الذاتية بعد الحدث باختصار، الذكريات المؤلمة أكثر تعقيداً من الذكريات غير المؤلمة؛ نظراً لطبيعتها الحسية والقياسية، والتي يمكن أن تقوض أيضاً دقة التذكر.

دراسة لوفريتش ووبيتشاناك (Lovrić & Pećanac, 2020) هدفت الدراسة إلى فهم العواقب النفسية بعيدة المدى للحرب التي دارت في إقليم يوغوسلافيا السابقة (1991-1995)، وكما هدفت أيضاً إلى فهم العلاقات بين تجربة الخسارة المؤلمة في زمن الحرب، ونوعية الحياة، والصحة العقلية، ودور الدعم الاجتماعي عبر ثلاث فئات من المستجيبين: الفئة الأولى تتكون من المستجيبين الذين فقدوا أحد أفراد الأسرة المقربين في الحرب ولم يتم العثور على رفاتهم حتى الآن؛ والفئة الثانية تتكون من الأشخاص الذين فقدوا أحد أفراد الأسرة المقربين في الحرب، والفئة الثالثة تشمل المستجيبين الذين شاركوا في التنشئة الاجتماعية للحرب، ولكنهم لم يختبروا فقدان أحد أفراد الأسرة المقربين في الحرب، واستخدمت الدراسة مسح قوائم الأعراض النفسية والجسدية، واستبانة أعراض الاكتئاب، ومقياس السعادة الذاتية، ومقياس رضا الحياة، ومقياس تقييم أهمية الدعم الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة أن المستجيبين الذين يواصلون البحث عن جثة أحد أفراد الأسرة المفقودين يعانون من نوعية حياة أقل من غيرهم من المستجيبين الآخرين، فضلاً عن وجود أعراض اكتئابية، ونفسية، وجسدية مرتفعة، وأن دور الدعم الاجتماعي في عملية التعافي من الصدمة غير واضح، وتناقش نتائج الدراسة فيما يتعلق بالخسارة المؤلمة المكتملة والممتدة، وكما تشير الدراسة إلى مزيد من البحث في الديناميكيات العاطفية المعقدة كنتيجة للتنشئة الاجتماعية للحرب، وأهمية الدعم النفسي المهني.

من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن القول إن الدراسة الحالية تشابهت بالدراسات السابقة كدراسة فراج (2023) والتي توصلت إلى أن من أبرز مظاهر فقدان ارتباط هوية الفاقدين وتأثيره على مصيرهم، وأن ذوي الشهداء الفلسطينيين يعيشون حالة مستمرة من الضغوطات النفسية، ودراسة المدني والوسمي (Alwesmi & Almadani, 2023) "أن السعادة مرتبطة بدرجة كبيرة مع الصحة النفسية، ودراسة بوهجي (Buheji (2024) تأثير "السعادة الجماعية" في سياق الحرب المدمرة على غزة مهم أيضاً بالنسبة لصدود الفلسطينيين، والتضامن الجماعي في مواجهة الاحتلال الإسرائيلي، وتبرز أهمية السعادة الجماعية كمنارة للأمل وآلية حاسمة للتكيف، واختلفت مع دراسة لوفريتش ووبيتشاناك (Lovrić & Pećanac, (2020) "أن دور الدعم الاجتماعي في عملية التعافي من الصدمة غير واضح، ودراسة مانزانيرو وآخرين (Manzanero, et al., (2020)، ومن هذا المنطلق يوضح الباحثان ماهية تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين، والمنطلقات، والأطر التي أسهمت في تعزيز الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين، وإظهار خبرة أمهات الشهداء الفلسطينيين اللواتي عكسن تجربتهن في شعورهن بالسعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية، وعليه فقد حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤل الرئيس لهذه الدراسة وهو: ما تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين؟ والذي يتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما المنطلقات، والأطر التي أسهمت في تعزيز الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين؟
2. كيف عكست أمهات الشهداء الفلسطينيين تجربتهن في شعورهن بالسعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية؟

أهداف الدراسة:

- التعرف إلى تجربة أمهات الشهداء الفلسطينيين في تحسين الصحة النفسية.
- التعرف إلى المنطلقات، والأطر التي أسهمت في تعزيز الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة بجانبين: الجانب النظري، والجانب التطبيقي.

الأهمية النظرية:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال تسليط الضوء على دور مفاهيم علم النفس الإيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين، وبخاصة السعادة النفسية لما لها تأثير مرتفع وإيجابي على الصحة النفسية وفق تجربة أمهات الشهداء الفلسطينيين في التعامل مع أزمة فقدان، وكيف اتصفن بسمات الشخصية السعيدة، كما تتميز الدراسة بالجدة والأصالة من حيث منهج الدراسة المستخدم، والمعرفة المستقاة، فلم يجد الباحثان -حسب علمهما - دراسة تناولت السعادة النفسية وتأثيرها على تحسين الصحة النفسية لأمهات الشهداء الفلسطينيين، وبخاصة في الأهمية التطبيقية في فلسطين، وحتى الدراسات التي تناولت مفهوم السعادة النفسية تصنف ضمن المنهج الكمي، وقلة منها تناولت المنهج النوعي، والدراسات التي تناولت تجربة فقدان أيضاً كانت قليلة.

الأهمية التطبيقية:

يمكن أن تفيد الدراسة الحالية الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين القائمين على إعداد برامج إرشادية تضم متغيرات علم النفس الإيجابي بناء على احتياجات أمهات الشهداء الفلسطينيين: كالدراسات النسوية، وأطباء بلا حدود، وجمعية الشبان المسيحية وغيرها، وطلبة الجامعات، والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين، ورواد البحث العلمي، في إجراء التدخلات الإرشادية وفق متغيرات علم النفس الإيجابي ونظريتي المعرفة السلوكية (التقبل والالتزام)، وجودة الحياة وهما النظريتان اللتان تناولتا التعامل مع أزمة فقدان، والاسعافات النفسية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

حددت الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

1. حدود المجال الجغرافي: طبقت الدراسة في محافظ نابلس من: مخيم بلاطة شرق نابلس، بلدة بيتا جنوب نابلس، البلدة القديمة في محافظ نابلس.
2. حدود المجال الزمني: طبقت الدراسة خلال الفترة من 2024-2-1 إلى 2024-5-30
3. حدود المجال البشري: طبقت الدراسة على أمهات الشهداء الفلسطينيين اللواتي لم يتجاوز على استشهاد أبنائهن 4 سنوات.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

اشتملت الدراسات على المصطلحات الآتي:

- السعادة النفسية: يعرف مديفييف ولانديز Landhuis, (2018:4) & Medvedev "بأنها تلك المؤثرات التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا من خلال الاستقلالية، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والتواصل الإيجابي، ومعنى الحياة، وتقبل الذات".
- الصحة النفسية: "هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والكفاية" (القوصي، 1956:22).
- التعريفات الإجرائية:
- السعادة النفسية: يعرفها الباحثان: "الشعور بالرضا، وحدث تكرار الحالات السارة من الانفعالات الإيجابية".
- أمهات الشهداء الفلسطينيين: هن الأمهات اللواتي لم يمض على استشهاد أبنائهن أكثر من أربع سنوات (2020-2024) من قبل الاحتلال الإسرائيلي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

عمد الباحثان في هذه الدراسة إلى اتباع الفلسفة البنائية من خلال المنهج النوعي بطريقة الاستقصاء الظاهراتي كأحد مداخل البحث النوعي الذي يصف ما تعنيه الظاهرة للمشاركات، كما تتمثل في خبرتهن في التعامل مع تجربة فقدان (كريسول، 2018)، فالظاهراتية كمنهج تسعى لإظهار الخبرة البشرية المعاشة، بالتعرف إلى طبيعة الظاهرة كما يشعر بها ويدركها المشاركون، ويتيح هذا المنهج دراسة الظاهرة دون أحكام مسبقة (العبد الكريم، 2012).

مجتمع الدراسة وعينتها:

بلغ مجتمع الدراسة (178) أم شهيد من محافظة نابلس، وعينة الدراسة تتضمن المشاركات فيها من أمهات شهداء محافظة نابلس وعددهن (18) أم، تم اختيارهن بطريقة قصدية؛ لعدة معطيات أبرزها ما يتمتعن به من خبرة في التعامل مع تجربة فقدان، وبشكل شبكة علاقات اجتماعية، تلك العلاقة التي يسرت إجراء المقابلات دون أي معيقات تذكر، واتسام المشاركات بسمات شخصية هامة كالتعاون، والإيمان بأهمية البحث العلمي والانفتاح، وقدرتهن على الحديث، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

أداة الدراسة:

لأغراض الدراسة الحالية استخدم الباحثان أداتين: المجموعات البؤرية، والمقابلة شبه المقتنة الفردية من خلال الاستماع لسرد خبرة المشاركات في التعامل مع تجربة فقدان، وبلغت مدة المقابلة (90) دقيقة، تم تفريغ المقابلات، و ترميزها باستخدام برنامج (Maxqda24)، وبعد تفريغ المقابلات والانتها من ترميزها وتحليلها، وبعد أكثر من شهر من تحليل نتائج مقابلات المجموعات البؤرية، تم الانتقال لإجراء المقابلات الفردية شبه المقتنة، حيث تم الاتصال بالأمهات عبر "الواتس" لتحديد موعد لإجراء المقابلات الفردية شبه المقتنة، وتم طرح الأسئلة بطريقة تسمح للمشاركات بسرد قصتهن، وطرح تجربتهن، والتعبير عن مشاعرهن، إضافة إلى استخدام طريقة المقارنة المتواصلة في التحليل من منهج النظرية المجذرة لتحليل البيانات، وقد حرص الباحثان على إنجاح المقابلات المنجزة، بدء بالإعداد الجيد للمقابلة، والحرص على طمأنة المشاركات حول سرية البيانات المجمعة، وإبراز الهدف من جمعها، والتواصل الإيجابي الفعال مع المشاركات، وتشجيعهن، والاستيضاح عن بعض الإجابات بطريقة استقرائية، باستخدام أسئلة مفتوحة منسجمة مع الأسئلة البحثية وهي تتضمن الآتي:

1. القسم الأول: (البيانات الأساسية) اشتمل هذا القسم على أسئلة حول العمر، الوضع الاقتصادي، مكان السكن).
2. القسم الثاني: تضمن أسئلة حول تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية، وكيف عكس خبرتهن بالتعامل مع أزمة فقدان، وتقييم هذه الخبرة (مصادر السعادة النفسية، تأثير السعادة النفسية على الصحة النفسية، سمات الشخصية السعيدة، تجاوز المحن والصعوبات، مؤشرات النجاح).

صدق أداة الدراسة وثباتها:

تسمح الطبيعة الكيفية للدراسة بمقاربة فهم شاملة لموضوعها؛ لأن البحث الكيفي تأويلي وتفسيري، واستقرائي ومتعدد المناهج ومعقد، كما أنه مرن وحساس لخصوصيات المبحوثين وسياقهم الاجتماعي، ومع ذلك فإن هذا النهج المتصف بالشمولية والتعقيد والمرونة في تصميمه يؤدي إلى بحوث ذات مصداقية وموثوقية (دليو، 2014) حيث يمكن تحديد صدق هذه الدراسة وثباتها على النحو الآتي:

حرص الباحثان على تحقيق المعايير الأربعة للموثوقية وهي: المصدقية، والانتقالية، والاعتمادية، والتطابقية (العبد الكريم، 2012)، وأن المصدقية في الدراسة تحققت باستخدام طرائق ومنهجية بحث علمية في مراحل البحث كافة من عرض أداة الدراسة على (10) محكمين من الأكاديميين ذوي الخبرة والاختصاص؛ لإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة الفقرة للمحتوى ومدى كفاية أداة الدراسة من حيث عدد الفقرات، وشموليتها، وتنوع محتواها، وتقويم مستوى الصياغة اللغوية أثناء جمع البيانات، وتوثيقها بالتسجيل الصوتي، مع توثيق تفاصيل المقابلات، وترميزها باستخدام برنامج (Maxqda 24)، وكذلك التأكد من جمع بيانات كافية؛ للوصول إلى حالة التشبع، كما وتم الاستشهاد بأقوال المشاركات أثناء عرض النتائج لتحقيق هذا الهدف، وحول معايير الانتقالية، فلقد تبين أن نتائج البحث من الممكن أن تعمم على حالات أخرى، وذلك لتشابه ظروف الواقع الفلسطيني المعاش من تجربة فقدان، وفق سياق اجتماعي وجغرافي مشابه، أما شرط الاعتمادية (الثبات)، فقد تحقق من خلال انسجام

الكثير من هذه النتائج مع ما توصلت له الدراسات السابقة، علماً بأن البحث القائم يستهدف التأثير بالدرجة الأولى، كما أن تحليل الباحثين للبيانات بشكل منفصل، والمطابقة بين نتائج تحليل مقابلات المجموعات البؤرية، ونتائج تحليل المقابلات شبه المقننة، من العوامل التي أسهمت في الثبات، حيث يرتبط الثبات بمدى دقة الاكتشاف العلمي، أو النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ووفقاً لـ (دليو، 2014) فإن تحديد الثبات يتطلب بشكل عام أمرين (أ) تقدير مدى تمثيل الاستنتاجات للواقع تمثيلاً حقيقياً و (ب) تقدير ما إذا كانت الأدوات والمنهجيات المصممة من قبل الباحث تمثل أو تقيس مقاطع حقيقية من التجربة البشرية، وفيما يخص الدراسة الحالية، فإن درجة الثبات تعتمد بشكل أساسي على الأساليب التي يتم اتباعها في جمع البيانات، وتحليلها، وهو ما يتمثل بما قام به الباحثان في مراحل هذه الدراسة، ولتحقيق شرط التطابقية أي الموضوعية العلمية، قام الباحثان بتوثيق المقابلات بموضوعية؛ بعيداً عن الذاتية والتحيز، حيث وضع الباحثان نفسيهما للرقابة الذاتية من خلال عملية التشكيك، وإعادة التقييم المستمرين، حيث كان يتم تحليل المقابلات مرتين يفصل بينهما فترة زمنية أكثر من شهر، ومقارنة النتائج التي خرجت من عملية التحليل الأولي مع النتائج التي خرجت من عملية التحليل الثانية، وتم التأكد من تطابق النتائج مع بعضها، وعليه يمكننا القول إن الباحثين التزموا بالمنهجية العلمية في مفاصل البحث كافة، كما التزموا أيضاً بالاعتبارات الأخلاقية، وحرص الباحثان على الموضوعية طوال الدراسة في استخدام الاقتباس في النص، والاستشهاد بجميع مراجع الدراسات، والأدبيات السابقة باستخدام نظام التوثيق (APA) الجمعية الأمريكية لعلم النفس.

تحليل البيانات:

بعد الاطلاع على الأدبيات، والدراسات، والأبحاث، والمقالات التربوية في مجال السعادة النفسية، والفقدان الصادم، تم تفريغ بيانات المقابلات، وإعادة قراءتها مرات عدة؛ تمهيداً لترميزها باستخدام برنامج (Maxqda 24) حيث بلغ عدد الترميزات كافة (308) ترميزات، وتم اتباع منهج النظرية المجذرة، وتم استعمال طريقة المقارنة المتواصلة في التحليل (Constant comparative data analysis) وهي طريقة تستخدم لتطوير المفاهيم من البيانات عن طريق الترميز، والتحليل في الوقت نفسه، بحيث يمكن وصفها في أربع مراحل (1) مقارنة الجودة المطبقة على كل فئة، (2) دمج الفئات وخصائصها، (3) تحديد النظرية، وكتابة النظرية (Bogdan & Taylo, 2016)، والترميز المتبع في هذه الطريقة يتم من خلال اتباع مجموعة من الخطوات وهي (1998) corbin, Strauss : & الترميز المفتوح، و الترميز المحوري، والترميز الانتقالي، حيث يتم ربط هذه الفئات مع بعضها البعض ليصل من خلال الربط إلى فئة واحدة رئيسية تفسر لنا الظاهرة محل الدراسة، تم التوصل إلى ستة محاور، وهي: مصادر السعادة النفسية، وتأثيراتها على الصحة النفسية، آثار الفقدان والصعوبات، مؤشرات النجاح وتجربة التعامل مع الفقدان، منطلقات السعادة النفسية، سمات الشخصية السعيدة.

نتائج الدراسة:

جدول (1) محاور الدراسة بحسب نتائج ترميز المقابلات وتكرارها

عدد المحاور الرئيسية	المحور	عدد الترميزات
1	مصادر السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية	78
2	تأثير مصادر الصحة النفسية على أمهات الشهداء الفلسطينيين	57
3	آثار الفقدان (الاستشهاد) والصعوبات	22
4	مؤشرات النجاح وتجربة التعامل مع الفقدان	55
5	منطلقات السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية	40
6	سمات الشخصية السعيدة عند أمهات الشهداء الفلسطينيين	56
المجموع		308

يوضح محاور الدراسة بحسب نتائج ترميز المقابلات وتكرارها

جدول (2) مصادر تعزيز السعادة النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والمنطلقات التي شكلت من خلال تجربة أمهات الشهداء الفلسطينيين في

النسبة المئوية	التكرار	الترميز المفتوح/المفاهيم والأبعاد	الترميز المحوري / الفئة الفرعية	الترميز الانتقائي / الفئة الرئيسية
1.55%	28	الرضا بقضاء الله والاستقرار العاطفي	القيم الروحية والإيمان بالله	مصادر السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية
5.0%	9	القدرة على العطاء، وخدمة الآخرين		
38.0%	7	تفعيل نواحي القوة ومكانم الفضائل الإنسانية		
44.0%	8	تقديم خدمات نفسية مجانية		
27.0%	5	القيام بأعمال تطوعي		
55.0%	10	واحتساب فقيدها شهيداً عند الله في تسكين الألم		
22.0	4	مشاركة أمهات الشهداء المحتجزة جثامينهم		
11.0%	2	الشهيد حي يرزق		
44.0%	8	نوطد علاقتنا بالله عند المحن والشدائد		
66.0%	12	الرضا بقضاء الله وقدره		
38.0%	7	الأمن والطمأنينة		
100	78	المجموع		

يوضح مصادر تعزيز السعادة النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والمنطلقات التي شكلت من خلال تجربة أمهات الشهداء الفلسطينيين

أولاً: تتمثل مصادر السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين في:

القيم الروحية والإيمان بالله؛ لأنها تمنح الفرد القدرة على تحمل الشدائد وتمنحه الاستقلالية، والقدرة على إدارة حياته والاعتقاد بأن حياته ذات مغزى، وإيجاد موقف إيجابي تجاه الذات، والحياة الماضية، ومن خلال جمع البيانات والإجابات التي تم جمعها من عينة الدراسة خلال المقابلات شبه المقننة مع العينة المتمثلة بأمهات شهداء محافظة نابلس، تم تنظيم البيانات، والإجابات المتعلقة بالفئة الفرعية وتصنيفها إلى (القيم الروحية والإيمان إلى أحد عشر بعداً أو مفهوماً كما موضحة في جدول (2)).

جدول (3) تأثير مصادر الصحة النفسية على أمهات الشهداء الفلسطينيين

النسبة المئوية	التكرار	الترميز المفتوح/المفاهيم والأبعاد	الترميز المحوري / الفئة الفرعية	الترميز الانتقائي / الفئة الرئيسية
55.0%	10	الدافعية لكسب الأجر	التفكير الإيجابي	تأثير مصادر الصحة النفسية على أمهات الشهداء الفلسطينيين
100%	18	الانتماء لشبكة علاقات اجتماعية		
66.0%	12	الدعم الاجتماعي		
61.0%	11	الرعاية الذاتية		
33.0%	6	تجربة فقدان		
100	57	المجموع		

يوضح تأثير مصادر الصحة النفسية على أمهات الشهداء الفلسطينيين

ثانياً: تأثير مصادر الصحة النفسية على أمهات الشهداء الفلسطينيين حيث تقضي هذه المصادر إلى سعادة الفرد في الدنيا، وحثه على عمل الخير؛ ليكسب الثواب في الدنيا والآخرة، فسعادة الإنسان في تفكيره، ومشاعره وسلوكه، والانتماء لشبكة علاقات

اجتماعية، وتماسكه مع الجماعة من خلال الثقة والتواد والتواصل، كذلك الدعم الاجتماعي المقدم من الأهل والأصدقاء، ومركز الدراسات النسوية، وخبرة أمهات الشهداء الفلسطينيين اللواتي فقدن أبناءهن في دعم من فاقدة لفاقدة، كلها كانت من أهم مصادر السعادة النفسية لدى أمهات الشهداء، وكذلك شبكة الدعم الاجتماعي غير الرسمية تعد الأقرب لأم الشهيد عند وقوع المصائب، والرعاية الذاتية والمشورة، ومن خلال جمع البيانات والإجابات التي تم جمعها من عينة الدراسة المتمثلة بأمهات شهداء محافظة نابلس، تم تنظيم البيانات وتصنيفها، والإجابات المتعلقة بالفئة الفرعية (التفكير الإيجابي) إلى خمسة أبعاد أو مفاهيم كما موضحة في جدول (3).

ثالثاً: آثار الفقدان (الاستشهاد) والصعوبات

جدول (4) آثار الفقدان (الاستشهاد) والصعوبات

الترميز الانتقائي / الفئة الرئيسية	الترميز المحوري / الفئة الفرعية	الترميز المفتوح/المفاهيم والأبعاد	التكرار	النسبة المئوية
آثار الفقدان والصعوبات	جهاد ٧٤	اعتلال الصحة النفسي	3	4.05%
		الانشغال بأحداث الاستشهاد والذكريات	6	.33%
		المشاعر السلبية	7	.38%
		حزن الفقد المتأزم	6	.33%
		المجموع	22	100

يوضح آثار الفقدان (الاستشهاد) والصعوبات

تجسدت آثار الفقدان في اعتلال الصحة النفسية، والانشغال بالأفكار والذكريات عن الشهيد، وظروف استشهاد، والمشاعر السلبية للفقدان: الحزن، الغضب، الاشمزاز، اضطراب حزن الفقد المتأزم، تدني المهارات الاجتماعية، تزايد الصراعات مع الآخرين، اضطراب نقص الانتباه، والاكتئاب، ومن خلال جمع البيانات والإجابات التي تم جمعها من عينة الدراسة المتمثلة بأمهات شهداء محافظة نابلس، تم تنظيم البيانات وتصنيفها والإجابات المتعلقة بالفئة الفرعية (الإجهاد) إلى خمسة أبعاد أو مفاهيم كما موضحة في جدول (4).

رابعاً: مؤشرات النجاح وتجربة التعامل مع الفقدان لتحسين الصحة النفسية

جدول (5) مؤشرات النجاح وتجربة التعامل مع الفقدان لتحسين الصحة النفسية

الترميز الانتقائي / الفئة الرئيسية	الترميز المحوري / الفئة الفرعية	الترميز المفتوح/المفاهيم والأبعاد	التكرار	النسبة المئوية
مؤشرات النجاح	التدخل الإرشادي	احتياجات أمهات الشهداء الفلسطينيين	30	1.66%
		الأمل	12	.66%
		الرفاهية	7	.38%
		الاستقرار العاطفي	8	.44%
		المجموع	55	100

يوضح مؤشرات النجاح وتجربة التعامل مع الفقدان لتحسين الصحة النفسية

تمثلت مؤشرات النجاح في تحقيق الرفاهية، وتحسين الصحة النفسية من خلال التدخلات الإرشادية التي تتناسب وفق احتياجات أمهات الشهداء، ومن خلال جمع البيانات والإجابات التي تم جمعها من عينة الدراسة المتمثلة بأمهات شهداء محافظة نابلس، تم تنظيم البيانات، والإجابات المتعلقة بالفئة الفرعية (التدخل الإرشادي) وتصنيفها إلى أربعة أبعاد أو مفاهيم كما موضحة في جدول (5).

جدول (6) منطلقات السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية

النسبة المئوية	التكرار	الترميز المفتوح/المفاهيم والأبعاد	الترميز المحوري/ الفئة الفرعية	الترميز الانتقائي / الفئة الرئيسية
66%	12	تقدير الذات	الصمود في مواجهة الصدمات	منطلقات السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية
44%	8	المساندة الاجتماعية		
44%	8	الحكمة		
38%	7	ضبط الانفعالات		
27%	5	التكيف الاجتماعي		
100	56	المجموع		

يوضح منطلقات السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية

خامساً: منطلقات السعادة النفسية التي تحسن الصحة النفسية

تمثلت منطلقات السعادة النفسية في تعزيز القدرة على الصمود في مواجهة الصدمات الحالية والمستقبلية، تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، الحكمة، التكيف الإيجابي مع النفس والآخرين، ومن خلال جمع البيانات والاجابات التي تم جمعها من عينة الدراسة المتمثلة بأمهات شهداء محافظة نابلس، تم تنظيم البيانات والاجابات المتعلقة بالفئة الفرعية (الصمود في مواجهة الصدمات) وتصنيفها إلى خمسة أبعاد أو مفاهيم كما موضحة في جدول (6).

جدول (7) سمات الشخصية السعيدة عند أمهات الشهداء الفلسطينيين

النسبة المئوية	التكرار	الترميز المفتوح/المفاهيم والأبعاد	الترميز المحوري/ الفئة الفرعية	الترميز الانتقائي / الفئة الرئيسية
72%	13	التعايش مع الواقع	التكيف مع التحولات الجديدة	سمات الشخصية السعيدة عند أمهات الشهداء الفلسطينيين
61%	11	النظرة العقلانية		
72%	13	الحوار الذاتي الإيجابي		
5%	9	الكفاءة الاجتماعية		
55	10	الامتنان		
المجموع 100%				

يوضح سمات الشخصية السعيدة عند أمهات الشهداء الفلسطينيين

سادساً: سمات الشخصية السعيدة عند أمهات الشهداء الفلسطينيين

تمثلت سمات الشخصية السعيدة عند أمهات الشهداء الفلسطينيين في هذه الدراسة:

من خلال سرد الخبرة المعيشة تجسدت الشخصية السعيدة في قدرتها على مساعدة نفسها وغيرها في تجاوز الصدمة، والتكيف مع التحولات الجديدة، والتعايش مع الواقع، وأيضاً تمثلت سمات الشخصية السعيدة في نظرة الأمهات إلى حادثة فقدان بطريقة عقلانية وأكثر واقعية، ومساعدة المقربين، وأمهات الشهداء الأخريات منهن على تجاوز المصاب، ومحاولة التعايش مع الظروف الحالية، واستخدام ميكانيزمات التفكير الإيجابي، ومن أهمها: الحديث الإيجابي، ولجوء الأم إلى الله، واحتساب فقيدتها "شهيد" عند الله (الجانب الروحي) في تسكين الألم عند أمهات الشهداء الفلسطينيين، وقدرة أم الشهيد بعد فقدان في التنظيم الانفعالي، والتكيف الاجتماعي مع فقدان، ومن خلال جمع البيانات والاجابات التي تم جمعها من عينة الدراسة المتمثلة بأمهات شهداء محافظة نابلس، تم تنظيم البيانات والاجابات المتعلقة بالفئة الفرعية (التكيف مع التحولات الجديدة) وتصنيفها إلى خمسة أبعاد أو مفاهيم كما موضحة في جدول (7).

مناقشة نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن أمهات الشهداء الفلسطينيين الأكثر شعوراً بالسعادة النفسية هن الأمهات اللواتي لديهن إشباع الحاجات النفسية الأساسية في فترات حياتهن المختلفة، وهذا ما أظهرته نقاشات المجموعات البورية، والمقابلات الفردية، حيث قالت إحداهن وهي أم لشهيد محتجز جثمانه: "أنا حياتي مليئة بالحب والدفء العاطفي وهيئني باحتضن أحفادي هذه أمانة أبوهم عندي أنا نلت كرامة باستشهاده ابني، أنا فخورة فيه"، فجودة حياة الفرد تتوقف على مستوى إشباع تلك الحاجات، وهذا بالتالي يؤدي إلى الشعور بالسعادة العميقة، وكما قالت إحدى الأمهات: "نحن نتشارك بالألم فساعدتنا من خلال تضامنا، وتشاركنا في الألم وهيئنا صامدين".

وأشارت إحدى المشاركات "أنا تبنيته طفل بعد استشهاد ابني ورح أعنتني فيه " ابني مقبل غير مدبر وأنا بستتي اللقاء بالجنة"، فالسعداء أكثر تقديراً لأنفسهم، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطريقة أفضل، حيث يركز الفرد السعيد على نوعية الأهداف في الحياة، فالسعادة لها تأثير إيجابي على سلوك الفرد وصحته النفسية، فالتفكير الإيجابي يبعد الفرد عن الكآبة والحزن، فتناعة أمهات الشهداء الفلسطينيين، وأهدافهن، وتفكيرهن الإيجابي، والإنجازات التي قمن بتحقيقها، وخبرتهن وتجاربهن، ونوعية علاقتهن مع الآخرين، وشعورهن بالفرح، والمرح، وروح الدعابة، والامتنان أسهم في تحسين الصحة النفسية لديهن أيضاً، وهذا ما ظهر خلال نقاشات المجموعات البورية، والمقابلات الفردية، حيث أجمعن أمهات الشهداء على قوة الرابطة التي شكلنها، ويمارسن فيها الزيارات التبادلية، والمشاركة بالمناسبات الخاصة، والوطنية، ويتبادلن الهدايا وهي عبارة عن (صور، وميداليات، ومساح، ومصاحف) تحمل اسم الشهيد في البيت الذي تتم فيه الزيارة، ويشاركن أمهات الشهداء المحتجزة جثامين أبنائهن في مقابر الموتى أو في الثلاثيات، كما أظهر نتائج تحليل الدراسة أن المحيط الأسري والاجتماعي يؤثر في مستوى سعادة الفرد النفسية، وكذلك الظروف التي تحيط به في حياته اليومية، ونوعية حديث الفرد لذاته تتأثر بشكل كبير بالمحيط، والأسرة، ووسائل الإعلام، وشبكة العلاقات الاجتماعية، حيث تقول إحدى الأمهات: "أنا خواتي وجاراتي ما تركني وقفن معي وأنا صرت فاقدة لابني، والآن بصبر أم فاقدة مثلي، وإلى ربطنا دم أولادنا"، وهذا ما أجمعت عليه معظم الأمهات الفاقات من خلال نقاشات المجموعات البورية، والمقابلات الفردية.

كما أظهرت نتائج تحليل بيانات الدراسة الحالية أن الفرد يستطيع تحقيق السعادة لنفسه، فالسعادة أمر نسبي، وقد يستطيع الفرد تحقيقها لنفسه بما يملكه من مهارات، وخصائص نفسية، وشخصية تساعد على ذلك، كالحديث الذاتي الإيجابي، والنفاؤل، والأمل، والامتنان، المرونة وغيرها من المهارات، حيث ذكرت إحدى المشاركات: "أنا كل يوم بحك مع صوره وبصبح عليه، وبشمشم بثيابه وبعطره، وببخر الدار بالبخور، ابني عريس الجنة في ذكرى ميلاده بوزع عن روحه، هذه أمانة" الله " وأخذها شو أعمل، بس الفراق صعب"، وكما صرحت إحدى المشاركات: "أنا ابني استشهد على السطوح اسمعت على "زلو" (تطبيق محادثات) يقول: إلي على السطوح ينزل ابني ظل يقاوم لاستشهد، أنا راضية ما قصرت فيه، هو حي يرزق الي سنة بستتي فيه"، فالسعادة النفسية تؤثر أيضاً في الصحة النفسية، فتحقيق الشعور بالسعادة النفسية يعتمد على الفرد نفسه، وطريقة تعامله مع المواقف التي يتعرض لها، ومدى تقبله، وكيفية تفسيره لها، فالحديث الذاتي، والحوار، وتقبل الفرد لذاته، وتوظيف الخبرة السابقة في التعامل مع المواقف، والتخلص من القلق، والضغطات أسهم في تحسين الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين، حيث ذكرت إحدى المشاركات: "أنا أم شهيد واحد دفنته ولليوم ما نسيته من عشرين سنة، والثاني من أربعين يوم راح بصاروخ، وأخذوا جثمانه والناس قالت مقطوع وقالت محروق لكن أنا راضية بقضاء " الله"، حيث تختلف السعادة النفسية باختلاف طباع الناس، والبيئة المحيطة بهم، وهي من المؤشرات العامة التي تدل بوضوح على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، وقدرته على التواصل الإيجابي مع الآخرين، وتفاعله مع البيئة المحيطة، أشارت إحدى المشاركات "كل الشهداء أولادي كل ما يستشهد أحد بروح بوزع مي (ماء) وبمشي في جنازته وبزغرد فلسطين ولادة رح يجي غيره مثل ما راح ابني حنيتة وزفيتة عريس"، فالحالة المزاجية الإيجابية المتمثلة في الفرح والهناء، والاتجاه المعرفي الذي يتضمن تقييم الفرد لنوعية حياته طبقاً لمعايير الشخصية، ورضاه تسهم في تحسين الصحة النفسية لأمهات الشهداء الفلسطينيين، فالجانب الروحي أيضاً يلعب دوراً في التقليل من مشاعر فقدان لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين، وخاصة أننا نوطد علاقتنا بالله عند المحن والشدائد، فتتمية البعد الروحي في الصحة النفسية تتم عن طريق اللجوء إلى "الله" في العبادة، والالتزام بما أمر به "الله" به من الطاعات، والابتعاد عما نهى عنه، ولجوء الإنسان إلى "الله عز وجل" فيحفظه "الله"، فيشعر بالأمن والطمأنينة، وهذا ما أشارت إليه إحدى الأمهات "أنا عامل جروب الواتس" لأمهات الشهداء بنقرأ قرآن عن روح أولادنا وبنزل أدعية وبنحفظ قرآن، وبنوزع عن روح أولادنا للمحتاجين ولأصحاب

أولادنا"، فأَم الشهيد التي فقدت ابنها، وتتمتع بمستوى عال من التفكير الإيجابي تعبر عن الشعور بالفخر والامتنان؛ ترى أنها فقدت شهيداً بطلاً سيشفع لها يوم القيامة، وبقي لها أبناء آخرون، كما أنها ترى أنه حي يرزق أكرمهم "الله عز وجل" بالشهادة، وعندما تقارن نفسها بغيرها من الأمهات من لم يبقَ لها أي ابن تقوي عزيبتها، وإرادتها وخاصة بعد أحداث (7 أكتوبر 2023)، وتدعو للأمهات "غزة" بالصبر والاحتساب والربط على قلوبهن، فمنهن من تعايشت مع الظروف مكرهة ما جعلها تتعرض للضغط، والقلق، والخوف، ومواجهة الكثير من المعاناة بالصمت النفسي.

كما وجد هناك علاقة بين ردود الفعل النفسية لدى الأمهات اللواتي فقدن أبناءهن (استشهادهن)، وبين تكيفهن الاجتماعي، فتجربة مجتمعنا مع الانتهاكات الإسرائيلية (استشهاده، وأسر، ونزوح، وتشريد، واحتياجات متكررة) مريرة وقاسية، وخاصة في ظل الظروف التي يمر بها المجتمع الفلسطيني من ضغوطات، وكثرة الاحتياجات مع شح في الموارد، وغياب التدخل المهني، حيث أشارت إحدى المشاركات: "نحن بحاجة إلى دعم نفسي وإرشاد، بدي أحد يخرج الفوضى الي براسي، أنا بقلق ما بعرف أنام حياتي اختلفت مع زوجي بعد استشهاد ابني، بحملني مسؤولية إني دلعتي"، ونرى بعض الحالات لم تستطع التكيف مع استشهاد أبنائها، وخاصة الشهداء من هم في ريعان الشباب، فالكثير من الأمهات تصاب بحالات الهلع، والخوف من الفراق التي تمر بها أسر المطلوبين للاحتلال (المطاردين) اللواتي تشهد الموت البطيء والمؤلم؛ نتيجة معاناتهن من الظروف القاسية والمريرة اللواتي تمر بهن، حيث ذكرت إحدى المشاركات "أنا كان يتهيا لي كل يوم ابني المطارد يجي مقطع لحد ما ضربه بصاروخ ورحت ما حل ما فجرو وشفت ابني ايده لحال ومقطع"، فالتهوي والاستعداد النفسي عند الأمهات لتوقعهن استشهادهن، قد تخفف من شدة وحدة الحزن والهلع بعد فقدته (استشهاده)؛ لأنها تشعر الأم بالفخر، وتتحصن بعبارات الشجاعة: كـ "ابني سيشفع لي يوم القيامة"، "ابني استشده وهو رافع اصبعه ومتشاهد"، ابني كان قائد وما رضي يستسلم ظل يقاوم "ابني المشتبك"، "ابني كان يدافع عن وطنه وعرضه، وكان يدافع عن المراتبات في المسجد الأقصى، والثكالي في غزة"، وذكرت أخرى "ابني كان الجندي المجهول"، "ابني ربح البيع، بيارق من نور"، نستطيع القول إن هذه العبارات تجود نوعية حياة أمهات الشهداء، وتشعرهن بالسعادة النفسية، وتخلصهن من أمراض نفسية واجتماعية، إضافة إلى ذلك خبرة فقدان نتيجة استشهاد الابن تختلف من حالات استشهاد مفاجئ، وحالات استشهاد متوقع، كما اختلاف الفئة (أطفال-شباب، مدفون- محتجز جثمانه- مفقود)، وطبيعة استشهادهن (مواجهات/ اقتحامات، عملية اغتيال، دهس مستوطنين- ادعاءات طعن، عملية فدائية، دون وجود أحداث، قتل مستوطنين)، الذي يمكن أمهات الشهداء الفلسطينيين (الفاقدات) من الفرصة للتهوي وللمواجهة، وهي أصعب فترة تمر على أمهات الشهداء تبدأ من الأسبوع الثاني إلى الأسبوع الرابع بعد فقدان، وتشمل الاشتياق المؤلم، والتقلب في الصور، والذكريات الماضية.

توصيات الدراسة:

1. تفعيل دور الإرشاد النفسي والتربوي في تعزيز ثقة أمهات الشهداء بأنفسهن، وبما يطرحن من أفكار وآراء، وعدم تقبل أفكار الآخرين، ومعتقداتهم، إلا بعد نقدها وتمحيصها، وبما يحقق أهدافهن في شعورهن بالسعادة النفسية، ويحسن صحتهن النفسية.
2. ضرورة تكاثف جميع المؤسسات الرسمية والقانونية، ومؤسسات المجتمع المدني بهدف الضغط على الإسرائيليين من أجل إعادة تسليم الشهداء المحتجزين لذويهم؛ لما له من تأثير سلبي على الصحة النفسية لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين.
3. تنفيذ دورات دعم نفسي اجتماعي، لدى أمهات الشهداء الفلسطينيين، وربطها بعمليات تسهيل سبل العيش ما بعد الأزمة؛ بهدف محاولة التخفيف من آثار الصراع، والمساندة الاجتماعية مثل الإسعاف النفسي والبرامج الإرشادية.

المراجع والمصادر العربية والأجنبية:

- العبد الكريم، راشد. (2012). البحث النوعي في التربية، الرياض: جامعة الملك سعود.
- القوصي، عبد العزيز. (1956). أسس الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شاهين، محمد أحمد. (2008). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين، وفاعلية برنامج إرشادي عقلائي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- فراج، لميس نجيب (2023). تجربة فقدان الملتبس لدى أهالي الشهداء الفلسطينيين المحتجز جثامينهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

- كريسيول، جون. (2018). **منهج البحث النوعي المداخل الخمسة** (ترجمة هالة السنوسي وإيمان أحمد وعلياء إبراهيم). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- محاميد، فايز عزيز. (2021). العلاقة بين التعامل الديني الإيجابي والضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب أثناء انتشار فيروس كورونا، **مجلة الدين والصحة**، سبرينغر: الولايات المتحدة.
- منظمة الصحة العالمية. (2022). **على الرابط الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا (who.int)**.

References

- •Al-Abdulkareem, Rashid (2012). **Qualitative Research in Education**, (in Arabic). Riyadh: King Saud University.
- •Al-Qusi, Abdel Aziz. (1956). **Foundations of Mental Health**. Cairo, (in Arabic). Egyptian Renaissance Library.
- •Almadani, N. A., & Al Wesmi, M. B. (2023). **The Relationship between Happiness and Mental Health among Saudi Women**. Brain Sciences, 13(4), 526.
- •Altinsoy, F., & Aypay, A. (2023). **A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping**. Current Psychology, 42, (3), 2208-2220.
- •Barber, J. E. (2010). **An examination of happiness and its relationship to community college students' coping strategies and academic performance**. Morgan State University.
- •Buheji, M. (2024). Avoiding Resilience Fatigue-Navigating 'Collective Pain and Collective Happiness in Gaza (War of 2023/2024). **International Journal of Psychology and Behavioral Sciences**, 14(1), 22-33.
- •Creswell, John. (2018). **Qualitative Research Methodology: The Five Approaches**, (in Arabic). (Translated by Hala Al-Senussi, Eman Ahmed, and Aliaa Ibrahim). Riyadh: Dar Al-Zahraa for Publishing and Distribution.
- •Faraj, Lamees Najeeb (2023). **The experience of ambiguous loss among the families of Palestinian martyrs whose bodies are being withheld**, (in Arabic) Unpublished Master's Thesis, Al-Quds University, Palestine.
- •Khosla, M. (2008). The Need for coping with life crises: Implications for the quality of life. **Journal of the Indian academy of applied psychology**, 34, 46-52.
- •Lovrić, S. R., & Pećanac, A. (2020). **Quality of life after traumatic loss and the role of social support-examining the psychological consequences of war twenty-five years later**. Psihološka istraživanja, 23(2).
- •Mahameed, Fayeze Aziz. (2021). The relationship between positive religious engagement, psychological distress, and depressive symptoms during COVID-19, (in Arabic) **Journal of Religion and Health**, Springer: United States.
- •Manzanero, A. L., Fernández, J., Gómez-Gutiérrez, M. D. M., Álvarez, M. A., El-Astal, S., Hemaïd, F., & Veronese, G. (2020). **Between happiness and sorrow: phenomenal characteristics of autobiographical memories concerning war episodes and positive events in the Gaza Strip**. Memory Studies, 13(6), 917-931.
- •Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). **Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life**.
- •Radcliff, B. (2013). **The political economy of human happiness: How voters' choices determine the quality of life**. Cambridge University Press.
- •Shaheen, Mohammed Ahmed. (2008). The relationship between rational thinking and post-traumatic stress in a sample of students of Al-Quds Open University in Palestine, and the effectiveness of a rational guidance program in reducing it (in Arabic). **Journal of Al-Quds Open University**, Palestine.
- •Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). **Handbook of positive psychology**. Oxford university press.
- •Strauss, A., & Corbin, J. (1990). **Basics of qualitative research** (Vol. 15). Newbury Park, CA: sage.
- •Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2008). L. (2016). **Introduction to Qualitative Research Methods** (A Guidebook and Resource Fourth Edition).
- •World Health Organization. (2018). **Mental health promotion and mental health care in refugees and migrants: technical guidance**.