مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا

A Proposed Program for The Professional Intervention of Social Work from The Perspective Of The Life Model To Deal with Stress Academic pressure Of Newly Married Female Graduate Students

إعداد

غادة على عبد الحميد

ملخص البحث:

استهدفت الدراسة التعرف على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا، والتوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا. واشتملت الدراسة على مفهوم نموذج الحياة، الضغوط الدراسية، طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا،اعتمدت الباحثة في إجراء الدراسة على مقياس موقفي بعنوان الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا من إعداد الباحثة ، استخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي بالعينة العمدية (القصدية) لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا بجامعة الفيوم بمرحلتي الدبلوم، الماجستير، الدكتوراه وعددهم (245) طالبة . وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طالبات الدرارسات العليا المتزوجات حديثا يعانون من الضغوط الدراسية بنسبة متوسطة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثين طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على المقياس الموقفي للضغوط الدراسية ترجع لاختلاف الكلية، العمر، عدد سنوات الزواج، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لاختلاف محل الاقامة, عدد الأبناء، المرحلة الدراسية،السكن، وتم التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

الكلمات المفتاحية: نموذج الحياة ، الضغوط الدراسية، طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا

Abstract:

The current study aims to identify the Stresses the academic pressures of Newly Married Female Graduate Students, and to come up with A Proposed Program for The Professional Intervention of Social Work from The Perspective Of The Life Model To Deal with Stress Academic pressure Of Newly Married Female Graduate Students, The study included the concept of life model, academic pressures, newly married postgraduate students. In conducting the study, the researcher relied on an attitudinal scale titled Academic Pressures for Newly Married Postgraduate Students, prepared by the researcher. The researcher used a social survey methodology with the intentional (intentional) sample of married postgraduate students. Recently, at Fayoum University, with diploma, master's, and doctoral stages, their number is (245) female. The results of the study concluded that newly married postgraduate students suffer from academic pressures at amoderate rate, and that there are statistically significant differences at a moral level less than (0.05) in the level of respondents' responses to newlymarriedpostgraduate students. The study sample on the situational scale for academic pressures is due to the difference in the college. Age, number of years of marriage, and the absence of statistically significant differences due to the difference in place of residence, number of children, school stage, housing, and a proposed Proposed Program for The Professional Intervention of Social Work from The Perspective Of The Life Model To Deal with Stress Academic pressure Of Newly Married Female Graduate Students.

key words:

Life Model, Stress Academic pressure , Newly Married Female Graduate Students

أولا: مشكلة الدراسة وأهميتها:

تشكل الضغوط جزءًا طبيعيًا من الحياة اليومية والطريقة التي يتم التعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية ، وأيضًا على اتجاهاتنا في الحياة وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل والعديد من خبرات الحياة اليومية نتعرض من خلالها لمواقف ضاغطة وإن اختلفت في نوعها أو في حدة ودرجة الضغط الذي تشكله فمحاولة اللحاق بموعد المحاضرة في ظروف صعوبة المواصلات يؤدي إلى الشعور بالضغط ومحاولة الأنتهاء من المهام المطلوبة للحصول على درجات أعمال السنة يشكل أحيانًا مواقف ضاغطة ومحاولة الموائمة بين الواجبات الشخصية والأسرية والدراسية تشكل مواقف ضاغطة. (عمران، تغراید، 2001:ص68)

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه وتسمى ضغوطاً داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل ، والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي أو خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز أو التعرض لموقف صارم مفاجئ ، وتسمى ضغوطاَ خارجية. (عبد الرحمن،على،2010:ص14)

وسواء كانت الضغوط داخلية أو خارجية متماثلة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، والأحداث اليومية تحدث كثيراً من الضغط للإنسان، ولكن يجب على الفرد أن يساير ظروف الحياة والمواقف المختلفة وقد يفشل بعض الناس فيمر به خبرات خيبة الأمل والإحباط والصراعات من الضغوط اليومية(السيد، بهاء،2008:ص22).

والضغوط ليست بالضرورة سلبية ففي الحقيقة نحن نحتاج الضغط وذلك لتحقيق التحدي لأنفسنا والمحافظة على حياتنا وأيضًا لكي يكون لدينا الدافعية للإنجاز على أعلى المستويات، ويتم الإشارة إلى هذا النوع من الضغط الإيجابي بمعنى أما النوع الأخر وهو الضغط المحطم أو الضغط المدمر فيطلق عليه المحنة فكل منا لديه مستوى أمثل من الأداء ويتم الوصول إليه عندما نقع تحت مستوى ملائم من الضغط ويستمر مستوى الضغط في الزيادة حتى يصل الأداء معه للمستوى الأمثل ثم يبدأ الأداء يقل مع تزايد الضغط وهذا

المستوى العالي من التحمل للضغط لمثل هذه القوى الإيجابية يتأثر بالعوامل النفسية والفسيولوجية والسلوكية وبالتالي يمكن أن يتحول الضغط الإيجابي إلى ضغط سلبي أو محنة. (DonaldkGranold,1994:p340)

ولقد أهتم الباحثون خلال العقدين الأخيرين من القرن الماضيين بالضغوط ومخاطرها على طلبة الجامعة كغيرهم من شرائح المجتمع الأخرى، حيث أن طلبة الجامعة مهددين في صحتهم النفسية والجسدية ذلك أنهم يواجهون العديد من مصادر الضغوط بشكل متكرر. (Aisha ,2015:p52)

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في الدراسة، والعمل، والأسرة، والتعاملات مع الناس، والمشكلات التي لا يجد لها حلولا مناسبة، وإيقاع الحياة المتسارع ومتطلباتها، وطلبة الجامعات كأحد الفئات الهامة في المجتمع ليسوا بمنأى للتعرض للمواقف الضاغطة التي يتولد عنها ضغوطا نفسية مختلفة، نتيجةً للعديد من المتطلبات، والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف. (ساسي، أمنة،2017 : ص289)

ويعتبر الطلاب الجامعيون إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب والتي تتعرض الى أحداث الحياة الضاغطة من صعوبة فهم طبيعة وخصائص المرحلة الجامعية بالإضافة إلى صعوبة توافقهم النفسي والاجتماعي مع الدور الجديد والصعوبات الأكاديمية بالإضافة الى الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي تواجه حياتهم الجامعية وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية واكتساب الدور الأكاديمي والمهني وهذه الضغوط قد تدفعهم الى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية.(بركات،زياد،2017:ص12)

يمكن أن توصف حياة طلاب الجامعة بأنها ضاغطة وذلك للعديد من النواحي ، فبداية الدراسة في الجامعة تعتبر فترة انتقال نفسية بارزة قد تحدث تحديات ومطالب في العديد من الجوانب فعلى المستوى الذاتي فإن هناك هموم ومشغولات جديدة تأخذ في النزوع مثل

الدافعية ، مفهوم الذات، التحصيل الأكاديمي ، شبكة العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والتوافق مع الظروف المعيشية الجديدة؛ وأثناء دخول الطلاب الجامعة في بداية السنوات الدراسية ، فإن تحديات جديدة تبدأ في الظهور أكثر وأكثر ، مثل النزعة إلى المزيد من التحصيل الأكاديمي إضافة إلى الضغوط التي ترتبط بكون الطالب أو الطالب بعلاقته مع زملائه . (Margareta Vallarta,2000,p200)

وقد تؤدي هذه الضغوط إلى عدد من المشكلات النفسية والاجتماعية والاكاديمية ومن ثم سوء التوافق مع الحياة الجامعية. (سعود،عبدالمطلب،2018:ص168)

والضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفء ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي والعجز عن الإنجاز وكراهية الدراسة وما يصحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر. (العزيز ،أبوسعد،2009:ص36)

وهذا ما أشارت إليه دراسة " الأحمدي"(2009) من كون طالبات الجامعة يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والأكاديمية وأنه لا توجد فروق دالة في المعاناة من هذه الضغوط الى متغيرات (العمر _ الكلية _ السنة الدراسية) .

وهناك الكثير من المشكلات التي يتعرض لها الطلاب أثناء مسيرتهم الدراسية مما يسبب لهم الكثير من الضغوط وهي مشكلات التحصيل؛ فالأداء الدراسي للطالب يتأثر بالعديد من العوامل من بين هذه العوامل دافعية الإنجاز والاكتئاب والثقة بالنفس فالحالة النفسية التي يمر بها الطالب تلعب دوراً مهّام في العملية الدراسة، فالاستقرار النفسي والحالة النفسية الجيدة ينتج عنها أداء دراسي مرتفع وعلى عكس ذلك إذا تعرض الطالب إلى سوء توافق دراسي أو اسري أدى ذلك إلى انخفاض في أداءه الدراسي(على، مروة،2017:ص104).

ومن جانب آخر قد تتحول اللوائح والقوانين المنظمة للعملية التعليمية إلى عوامل ضغط على الطالب، والعديد من المهام والتكاليف الدراسية والامتحانات كل ذلك يمثل عبئًا على الطالب لتحقيق طموحه الشخصي وإثبات الذات بالإضافة إلى الالتزامات المادية تمثل ضغط من جانب آخر(شلبي، نعيم،2015:ص25).

وتعد فئة الطالبات الجامعيات المتزوجات من أكثر الفئات تعرضا للضغوط والأزمات التي تعرقل حياتهن.(الحلبي، حنان،2014:ص124)

ويواجه طلاب الدراسات العليا بصفة خاصة كثيرا من الصعوبات والمشكلات التي تؤدي إلى شعورهم بالضغوط وتجعل حياتهم صعبة وتؤدي إلى سواء توافقهم النفسي والاجتماعي. (عبده ، إبراهيم،2019:ص2)

وقد يرجع ذلك إلى ما تتحمله من مسئوليات متعددة وما تقوم به من أعباء ومهام ومتطلبات الدراسة والعمل بجانب مسؤولياتها كونها زوجة وأم في المنزل مما يؤدي إلى أنها قد تصبح غير قادرة على التوفيق بين مسؤولياتها كزوجة وطالبة مما ترتب عليه زيادة الضغوط النفسية لديها.(ShahbaaAhmed,2018:p374).

وهذا ما أكدته دراسة ابو غالى" (2012) أن الطالبات المتزوجات تواجهن أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسئوليات تجاه الأزواج والأبناء ، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية، وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية كأزواج وأمهات قد يشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها مما يؤثر على قدراتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية وشئون أسرهن من ناحية أخرى.

فالطالبة المتزوجة مكلفة بأداء "أدوار مختلفة " في أوقات مختلفة في محاولة منها لتلبية جميع الاحتياجات الشخصية الخاصة بها والعائلية.(ONoriode .C.P , 2011:p50)

واستهدفت دراسة "اسبردون وافنجيليا " Spiridon, Evangelia(2015) الكشف عن العلاقة بين الصلابة الأكاديمية والضغوطات الأكاديمية والإنجاز لدى طالبات الجامعةالمتزوجات.وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود العديد من الضغوطات الأكاديمية عدم وجود وقت للمهام المطلوبة، والخوف من الفشل، والمنافسة بين الزملاء، وسوء العلاقات مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وأن الطلاب لديهم انخفاض في مستوى التعامل مع الضغوط.

كما تسعى الطالبة المتزوجة إلى تحقيق الذات وإنجاز واجباتها ومهامها في جميع جوانب الحياة.(Ossat ,S , D,2005:p320)

وجاءت دراسة " نجي " (2008) والتي تهدف إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات. واظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات المتزوجات يواجهن ضغوطات نفسية متمثلة في انفعالات سريعة ، القلق والتوتر ، ضعف الرغبة في استكمال الدراسة وتراكم المهام والالتزامات الأسرية ، وتربية الأطفال، والعلاقات الاجتماعية ، ضعف الثقة بالنفس بالإضافة لما تمثله البيئة الجامعية من مصدر للضغط.

لذلك فهي تواجه العديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن عدة عوامل كالخوف من المستقبل المهني وصعوبة الاتصال مع الأخرين ومطالب الأسرة والأبناء، فالضغوط كثيرة ومتعددة مما يتسبب في زيادة العبء النفسي على الطالبة. (Michael W, et all,2012,p210)

كما أوضحت دراسة " الزائرة " (2013) أن طالبات الدراسات العليا المتزوجات يعانون من العديد من الضغوط الدراسية المتمثلة في البرامج الدراسية والمقررات، والضغوط المتعلقة بأعضاء هيئة التدريس والزملاء، والتقويم والامتحانات، ضيق الوقت.

ويمثل واقع الطالبات المتزوجات معاناة تختلف عن الطالبة الأخرى حسب نجاحها في التأقلم مع الحياة الجامعية والزوجية ومما سبق نجد أن الطالبة الجامعية المتزوجة هي التي تتحمل مسئولية الاسرة والأطفال وأعباء الحياة وضغوطها ، حيث أن ضغوط الحياة تمثل عبء زائد على كاهلها خاصة إذا ما تعرضت لخبرات غير سارة مثل أي مشكلة زوجية أو قلة الدخل.(عبد الحميد،نهلة،2014:ص194)

كما أكدت دراسة "سنن وبارك (son and park,(2014 " أن الطالبات المتزوجات لديهن مستوى أعلى من الضغوط النفسية ، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والأداء التحصيلي .

في حين أشارت دراسة "أكس و ليو" xu, liu (2015) للتعرف على المشكلات التي تواجه طلبة الدراسات العليا والتي توصلت إلى أن الطلاب يتعرضون للعديد من الضغوط التي تنشأ عن متطلبات الدراسة المتراكمة والمطلوب انجازها في فترات زمنية قصيرة.

واستهدفت دراسة " حجازي، عبد الحفيظ" (2017) إلى التعرف على حجم الضغوط الدراسية ومستوى الاحتراق النفسي الذي تعاني منه الطالبة المتزوجة. وتوصلت إلى أن الطالبات المتزوجات يعانين من الاحتراق النفسي ويعانين من الضغوط الدراسية ولديهم العديد من المسؤوليات مما يؤثر على استقرارهم الأسري، وتتعرض الطالبات لكثير من المواقف الضاغطة المتمثلة في الدراسة ومتطلباتها، مما يؤثر على حياتها بما تشمله من مواعيد المحاضرات والاختبارات والتقويم والمقررات الدراسية وعلاقتها بالزملاء والأساتذة بالإضافة إلى وعدم المؤامة بين حجم المسئولية ومقدار المتطلبات التي تطلبها الدراسة.

ولما كانت مهنة الخدمة الاجتماعية مهنة تطبيقية فان أهم ما يميزها استخدام نماذج علمية مختبرة أمبريقيا لعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها ومن هذه النماذج " نموذج الحياة" ؛ وهو أحد نماذج الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية باعتباره نموذج ينظر الى المشكلات الأنسان من خلال ثلاثة مجالات رئيسية هي تحولات الحياة ، الضغوط البيئية ، عمليات سوء التكيف بين الأشخاص فيتعامل مع المشكلات الإنسانية باعتبارها نتاج للتفاعلات التي تحدث بين الأجزاء المكونة للكل الأنساق الفرعية المكونة للنسق العام ولهذا تسمى المشكلات باسم مشكلات الحياة أو مشكلات في الحياة والتي تتمثل في صعوبات أو ضغوط ناجمة عن التفاعل بين الفرد والبيئية بسبب عدم التوافق والانسجام بين قدرات الفرد وامكانياته واحتياجاته وبين موارد وامكانيات البيئة المختلفة.(Beulah R, et all ,2005:p18)

وهذا ما أكدته دراسة(ايتاك واخروان Aytac,et all,2009) الى أن استخدام نموذج الحياة يساهم في التعامل مع العديد من المشكلات التي تؤثر على الفرد واختبارفعالية النموذج وحقق نتائج ايجابية في التعامل مع المشكلات الاقتصادية والمشاكل الزوجية ، والضغوط الاجتماعية والعاطفية، والمشكلات الناتجة عن الضغوط اليومية والتي تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي والقدرة على تحمل المسئولية .

فالطالبات المتزوجات حديثا بحاجة ماسة لمساعدتهم لكيفية التعامل مع الضغوط الدراسية، ويعد القليل منها أمر جيد لأنه يدفع الطالبات المتزوجات إلى العمل الجاد ويعزز من الأداء والإنجاز بما في ذلك الامتحانات ولكن التعرض المتواصل والمستمر للطالبات للضغوط يؤثر على توافقهن الأسري والنفسي والاجتماعي والدراسي ولذلك تكون الضغوط

الدراسية عبأ وحملا ثقيل على عاتقهن تؤدي إلى العجز عن إنجاز الأعمال الدراسية مما يؤدى إلى الشعور بالفشل الأكاديمي وكراهية الدراسة وتركها.

ويتضح مما تم عرضه من أراء نظرية ودراسات سابقة أن طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا يعانون من الضغوط االدراسية التي تؤثر على توافقهن الدراسي، مما يستوجب التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا، ويعد نموذج الحياة من أنسب نماذج الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في مثل هذه الدراسات وذلك لما له من دور فعال في التعامل مع الضغوط من خلال منح القوة لهؤلاء الطالبات

كما أختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنه تستمد أهميتها من طبيعة العينة المستخدمة الإ وهى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا حيث لا توجد دراسات سابقة في حدود علم الباحثة تناولت هذه الفئة في مجال التخصص تناولت هذه الشريحة من الشباب الجامعى والدراسة الحالية هى أسهام متواضع فى هذا المجال. ووفقا لما سبق يمكن بلورة إشكالية الدراسة الحالية في تساؤل رئيسي مؤداه" التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا".

ثانيا: أهداف الدراسة:

يتحدد الهدف الرئيسي للدراسة فيما يلي:

- التعرف على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

وينبثق من هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية التالية:

1- تحديد الضغوط الدرسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي في محيط الجامعة.

2- تحديد الضغوط الدرسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالمهام الدراسية.

3- تحديد الضغوط الدرسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بقلق الامتحانات.

4- التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

ثالثا: تساؤلات الدراسة:

يتحدد التساؤل الرئيسي للدراسة فيما يلي:

- ما الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا؟

ويتم الإجابة على هذا التساؤل من خلال الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- ما الضغوط الدرسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي في محيط الجامعة ؟
- ما الضغوط الدرسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالمهام الدراسية؟
- ما الضغوط الدرسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بقلق الامتحانات؟
- ما البرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا؟

رابعا: مفاهيم الدراسة :

1- مفهوم نموذج الحياة : Concept of Life Model

ويعرف السكري نموذج الحياة بأنه " أسلوب في ممارسة الخدمة الاجتماعية يستخدم المنظور الايكولوجي كتعبير عن التركيز على المواجهة بين العميل والبيئة، والأخصائي الاجتماعي الذي يستخدم هذا الأسلوب يركز على المشاكل في الحياة وهي (التحولات في الحياة _ التفاعلات بين الأفراد ، المعوقات البيئية) وكنتائج متعاقبة للتحولات في الفرد مع البيئة وطبقا لما يذكره كارل جيرمان ، ألكس جيترمان فأن هذا الأسلوب يستخدم مناهج متكاملة في الممارسة مع الافراد والتجمعات لاطلاق القدرات المتاحة وتقليل الضغوط البيئية وتدعيم النمو، وتعزيز التحولات .(السكري، 2000:ص98)

ويري " مالكولم باين(Payne, 1997,p103) أن نموذج الحياة يستخدم منهج متكامل للممارسة مع الأفراد والجماعات لاطلاق القوى الفعالة وتقليل الضغوط البيئية واستعادة النمو وتشجيع التعاملات فكل التغيرات الحياتية تتضمن مجموعة من الضغوط وذلك لماينتج عنها حالة من التوتر والتهديد وصراع الأدوار الذى يقع في واجبات وظيفية واجتماعية تتفاعل في حدوث مشكلات الافراد.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف نموذج الحياة في هذه الدراسة بأنه:

هو أحد نماذج الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية الذي يعتمد على المنظور الأيكولوجي والذي يركز على فترات التغير الرئيسية في الحياة وهو التغير في الأدوار الاجتماعية للطالبات المتزوجات كإحدى تحولات الحياة ويعتمد بصورة أساسية على العلاقات والتفاعلات بين الطالبات وبيئاتهن، حيث يعمل على تحسين قدرات الطالبات على التعامل مع الضغوط الدراسية التي يتعرضن لها من خلال تقييمات موقفيه فعالة ومهارات سلوكية ويستخدم أساليب علاجية متنوعة حسب طبيعة الضغوطات مما يساعد ذلك على التعامل مع الضغوط الأسرية التي تواجه الطالبات المتزوجات حديثا.

خامسًا: الإطار النظري:

1- مفهوم الضغوط الدراسية Academic Stress pressure :

وعرفها قاموس الخدمة الاجتماعية بأنها: أي تأثير يتدخل في التوظيف الطبيعي للكائن الحي وينتج عنه بعض التوترات الداخلية المرتبطة بالأبعاد البيئية. (Robert L (Barker,1996:p228

كما يعرفه " السكري ، 2005 " بأنه أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي العادي للكائن الحي وينتج عنه انفعال داخلي أو توتر".(السكرى،2005: ص517)

وهناك من يفرق بين ثلاثة مصطلحات رئيسية مرتبطة بالضغوط وهي: الضواغط (Stressor) الضغط (Stress) ، الانضغاط (Strain)؛ فالضواغط تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي سواء كانت فيزيقية ، اجتماعية ، نفسية ، والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما أمام كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما؛ بينما يشير مصطلح الانضغاط إلى الحالة التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والانهاك والاعتراف الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف ، قلق ، مكتئب ، متوتر فيحدث الضغط إذًا من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع الذاتية ويقع الفرد تحت طائلة الضغط. (شلبي، نعيم،2015:ص14)

وتعرف الضغوط الدراسية : هي تلك الضغوط التي تنشأ من خلال تعامل الطالب مع البيئة الجامعية والتي تتمثل في النظام الاكاديمي، وأساليب الامتحانات والتقويم، ومحتوى المقررات الدراسية، والتفاعل الاجتماعي في محيط الجامعة ، والمشكلات الشخصية التي يعاني منها، وعملية التعلم، والتي قد تكون لها تأثيرها في رسوبه أو تسربه وانقطاعه عن الدراسة. (المساعيد، ثامر،2017:ص257)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الضغوط في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من المؤثرات الناتجة عن الأعباء والصعوبات التي تقع على عاتق الطالبات المتزوجات حديثا في البيئة الجامعية وتؤثر على توافقهن الدراسي وتتمثل في لا أستطيع التوفيق بين مهامي الزوجية والدراسية،صعوبة الحضور والالتزام بحضور المحاضرات، قلق الامتحانات، ضعف العلاقات مع الزملاء والأساتذة ،إجد صعوبة في انجاز المهام الدراسية بسب كثرة الاعباء علي .

2- أسباب الضغوط الدراسية لطالبات المتزوجات حديثا:

- صراع الأدوار للطالبات المتزوجات حديثا مع عدة أدوار تلعبها من زوجة وأم وطالبة بالإضافة إلى مشاكل العائلة اليومية.
- الأحداث اليومية : فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي لدى الطالبات المتزوجات حديثا.
- أسباب نفسية اجتماعية: وتركز على أسلوب حياة الطالبات المتزوجات حديثا وما تتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والعبء الزائد، والإحباط، والحرمان، سوء العلاقات الاجتماعية مع الناس .
- أسباب شخصية للطالبات المتزوجات حديثا: وتتمثل في إدراك الذات والقلق والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، الغضب ، العدوانية ويندرج تحتها عدة أسباب منها المشكلات الأسرية، الاقتصادية وعوامل الضغط الوسيطة، والنمط السلوكي الشخصي. (أيبو، نائف،2019:ص82)

3- الآثار المترتبة على تعرض الطالبات المتزوجات حديثاً للضغوط الدراسية:

- الآثار الفسيولوجية : تتمثل هذه الآثار في اضطرابات الجهاز الهضمي والتنفسي ، نوبات الإسهال المزمنة، ارتفاع الضغط . (النعاس،عمر،2008:ص55)
- الآثار النفسية: حيث تظهر اضطرابات أو اختلالات في دفاعات النفس وانهيارها.(عبدالله،مجدى،2013:ص131)
- الآثار الانفعالية : وتتمثل في سرعة الانفعال، القلق والخوف والحزن، العصبية والحكم الخاطئ على الأمور، لوم النفس ،الاكتئاب . (p98 Ellis P. Copeland:2004,)
- الآثار السلوكية: ينتج عن ذلك مشكلات سلوكية تؤثر على تكيف الطالبات مع الأنساق المحيطة بهن ومع أزوجهن مما يتسبب في حدوث الخلافات والمشاحنات التي تسود العلاقة الزوجية والتي قد تتفاقم مع مرور الوقت فتؤدي الى حدوث الطلاق المبكر.

- الآثار الاجتماعية : تتأثر حياة الطالبات المتزوجات الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب تعرضهن للضغوط . (المساعيد،ثامر ،2014:ص27).
- تأثيرات معرفية (إدراكية) : وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية .
- تأثيرات شخصية: حيث يؤثر تعرض الطالبات للضغوط على جميع مناحي الشخصية وحدوث اضطرابات بها. (طه، فرج،2012:ص 387)

سادسًا: الاطار المنهجي للدراسة:

1- نوع الدراسة:

تنتمي هذه الدراسة لنمط الدراسات "الوصفية "، وهو النوع الذي يتسق بموضوع الدراسة وأهدافها، حيث تهدف الدراسة الحالية توصيف وتحليل الضغوط الدراسية التي تواجه طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

2- المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج المسح الاجتماعي بالعينة العمدية (القصدية) لطالبات الدراسات العليا المتزوجات بجامعة الفيوم.

3- أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة في إجراء الدراسة الحالية على مقياس موقفي بعنوان" الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا " (من إعداد الباحثة)، حيث يتفق مع طبيعية ونوع الاستراتيجية المنهجية المستخدمة ،حتي يتسنى للباحثة تحقيق الأهداف ودراستها .

4- مجالات الدراسة:

- المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني للدراسة في جامعة الفيوم كلية الخدمة الاجتماعية، كلية التربية، كلية الآداب، كلية دار العلوم، كلية العلوم.

- المجال البشري:

- مفهوم طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا : Newly Married Female Graduate Students

وفى إطار الدراسة الحالية تحدد الباحثة " مفهوم طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا بأنهم " هن السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسات العليا والمقيدين بالدراسة بمرحلتي الماجستير والدكتوراه والدبلوم بكليات جامعة الفيوم للعام الدراسي 2019_ 2020م ومتزوجة حديثا اي في السنوات الثلاثة الأولى للزواج ولديها أبناء ولديهن مسؤوليات أسرية وزوجية ومسؤوليات دراسية وتعاني من الضغوط الدراسية مما يؤثر على توافقهن الدراسي".

- يتمثل المجال البشري للدراسة في المسح الاجتماعي بالعينة العمدية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا وعددهن (245) طالبة متزوجة حديثا ممن تنطبق عليهن شروط اختيار العينة من المجتمع الكلي للطالبات الدراسات العليا على مستوى الجامعة وعددهن(426) ، وقد تم اختيار عينة الدراسة وفقاً للشروط التالية: أن تكون الطالبة متزوجة ووجود الزوج معها، حديثة الزوج من سنة الى ثلاثة سنوات ولديها أطفال، أن تكون الطالبة ملتحقة ومقيدة بالدراسات العليا بجامعة الفيوم بمرحلتي الدبلوم، ماجستير ، الدكتوراه، أن تعانى من الضغوط الدراسية وترغب في المشاركة والتعاون مع الباحثة.
- **المجال الزمنى:** هي الفترة التي استغرقتها الدراسة بشقيها النظري والعملي في الفترة من 2020/10/10: 2020/1/12م

سابعًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تساعد المعالجات الإحصائية في إبراز مدلول البحث وتوضيح المقارنات وتحديد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ، وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية تم الاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية الجاهزة المعروفة باسم(SPSS) من خلال الحاسب الآلي ، وتتمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة فيما يلى: التكرارات والنسب المئوية ، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، معامل الثبات الكلي (الفا)، معامل اختبار (ت) (T)Test لعينتين مستقلتين

واختبار (ت) لعينة واحدة، معامل تحليل التباين الأحادي الاتجاه، الأعمدة التكرارية، قيمة كا2، الانحدار وتحليل التباين ANOVA.

1- **النتائج العامة للدراسة:**

خصائص عينة الدراسة من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً (المقياس الموقفى) -:

وصف مجتمع الدراسة:

تقوم هذه الدراسة على عدد من المتغيرات المتعلقة بالخصائص الديمجرافية والاجتماعية لأفراد عينة الدراسة، وفي ضوء هذه المتغيرات يمكن تحديد خصائص أفراد عينة الدراسة على النحو التالي:

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للفئات العمرية

السـن	ك	%	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 25 سنة	52	21.2	27.4	2.1
من25 إلى اقل 30 سنة	129	52.7		
من 30إلى أقل 35 سنة	52	21.2		
من 35إلى أقل 40 سنة	11	4.5		
من 40 فأكثر	1	0.4		
الإجمالي	**245**	**100**		

باستقراء الجدول السابق رقم (1) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً لسن حيث تبين ،أن أعلى نسبة كانت لمن تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من25 إلى اقل 30 سنة) والتي بلغت (52.7%) أما من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (أقل من 25 سنة) بلغت نسبتهم (21.2%)، وحصلت على نفس النسبة من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من 30إلى

أقل 35 سنة) ، في حين من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من 35إلى أقل 40 سنة) بلغت نسبتهم (4.5%)، بينما من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من 40 فأكثر) بلغت نسبتهم (0.4%).

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للمرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	ك	%
دبلومه	140	57.1
ماجيستير	69	28.2
دكتوراة	36	14.4
الإجمالي	**245**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (2) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً للمرحلة الدراسية حيث تبين، أن أعلى نسبة كانت الطالبات عينة الدراسة بمرحلة الدبلومة والتي بلغت (57.1%)، اما الطالبات عينة الدراسة بمرحلة الماجستير بلغت نسبتهن (28.2%)، بينما الطالبات عينة الدراسة بمرحلة الدكتوراة بلغت (14.4%).

جدول رقم (3) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً لنوع السكن

السكن:	ك	%
مستقل	76	31
مع الاهل	169	69
الإجمالي	**245**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (3) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً لنوع السكن حيث تبين، أن أعلى نسبة كانت للمقيمن بسكن مع الأهل والتي بلغت (69%)، أما المقمين بسكن مستقل بلغت نسبيتهم (31%).

جدول رقم (4) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً مكان الأقامة

مكان الإقامة	ك	%
ريف	153	62.4
حضر	92	37.6
الإجمالي	**245**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (4) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً **مكان الأقامة**، حيث تبين أن أعلى نسبة كانت للمقيمين بالريف والتي بلغت (62.4%)، بينما المقيمين بالحضر بلغت نسبتهم (37.6%).

جدول رقم (5) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً عدد سنوات الزواج

عدد سنوات الزواج	ك	%
من سنة واحدة	79	32.2
من سنة لأقل من سنتين	72	29.4
من سنتين إلى ثلاثة سنوات	94	38.4
الإجمالي	**245**	**100**

تبين من الجدول السابق رقم (5) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً **عدد سنوات الزواج** حيث تبين، أن أعلى نسبة كانت لمن تقع عدد سنوات زواجهم تقع في الفئة (من سنتين إلى ثلاثة سنوات) والتي بلغت (38.4%)، أما من تقع عدد سنوات زواجهم تقع في الفئة (من سنة واحدة) بلغت نسبتهن (32.2%)، **بينما** من تقع عدد سنوات زواجهم تقع في الفئة (من سنة لأقل من سنتين) بلغت نسبتهن (29.4%).

جدول رقم (6) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً عدد الأبناء

عدد الأبناء	ك	%
طفل	145	59.2
طفلين	100	40.8
الإجمالي	**245**	**100**

يتبين من الجدول السابق رقم (6) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة **طبقاً عدد الأبناء** حيث تبين، أن أعلى نسبة كانت لمن لديه طفل التي بلغت نسبته (59.2%)، أما من لديهن طفلين بلغت نسبتهن (40.8%).

جدول رقم (7) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً الكلية

الكليـــــــة	ك	%
كلية خدمة إجتماعية	37	15.1
كلية دار علوم	24	9.8
كلية علوم	33	13.5
كلية التربية	113	46.1
كلية الأداب	38	15.5
الإجمالي	**245**	**100**

باستقراء الجدول السابق رقم (7) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة **طبقاً للكلية** حيث تبين، أن المبحوثات من كلية التربية والتي بلغت نسبتهن (46.1%)، بينما المبحوثات من كلية الخدمة الاجتماعية بلغت نسبتهم (15.1%)، وحصلت على نفس النسبة المبحوثات من كلية الأداب ، أما المبحوثات من كلية العلوم بلغت نسبتهن (13.5%)، في حين المبحوثات من كلية دار العلوم بلغت نسبتهن (9.8%).

جدول رقم (8) يوضح قيمة كا2 لخصائص عينة الدراسة (طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	كا^2	مستوى الدلالة
السن	27.4	3.6	150.3	0.000 دال
نوع السكن	1.7	0.5	35.3	0.000 دال
مكان الإقامة	1.4	0.5	15.2	0.000 دال
عدد سنوات الزواج	2.1	0.8	3.1	0.213 غير دال
عدد الأبناء	1.4	0.5	8.3	0.004 دال
الكلية	3.4	1.3	106.9	0.000 دال
للمرحلة الدراسية	1.7	0.9	69.2	0.000 دال

باستقراء الجدول السابق رقم (8) والذي يوضح قيمة كا2 لخصائص عينة الدراسة، حيث تبين أن مماثلة متوسطات عدد سنوات الزواج لعينة الدراسة من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً، حيث بلغت قيمة (كا2) (3.1) عند مستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على وجود مماثلة في متوسطات عدد سنوات الزواج أي تجانس أفراد العينة من حيث عدد سنوات الزواج وبهذا يتحقق شرط أن تكون مفردات العينة من المتزوجات حديثاً من سنة إلى ثلاثة سنوات على الأكثر. أما فيما يتعلق بباقي المتغيرات فكانت قيمة (كا2) عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) مما يدل على تنوع مفردات العينة لتكون ممثلة لتنوع مجتمع الدراسة طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا بجامعة الفيوم.

3- النتائج الخاصة بالاجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة ومؤداه: ما الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا ؟

جدول رقم (9) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار(T) للبعد الاول الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا ن= (245)

م	العبارة	دائما		احيانا		ابدا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T)	مستوي الدلالة	التفسير	النسبة	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%							
1	عندما لا يتفهم زوجك انشغالك لفترات كثيرة بالدراسة	244		208		528		1.9	0.7	5.325			63.3	4
1	أسعى لتحقيق طموحاتى الدراسية ولا اهتم	39	15.9	46	18.8	160	65.3	1.8	0.8	2.2	0.00	دال	60	3
2	أجتهد فى أقناع زوجي بمؤازرتي دراسياً	69	28.2	50	20.4	126	51.4	2.4	0.7	7.2	0.00	دال	80	1
3	كثرة الخلافات والمشاجرات بيني وبين زوجي	71	29	38	15.5	136	55.5	1.5	0.6	9.5	0.00	دال	50	4
4	أضطر للغياب كلما سمحت لي الظروف	65	26.5	74	30.2	106	43.3	1.9	0.7	2.4	0.00	دال	63.3	2
2	عندما تتعارض أدوارك ومسئولياتك الدراسية مع الأسرية	257		258		465		2.05	0.675	4.85			68.4	2
1	أغلب مصلحة أسرتى على مهامى الدراسية	51	20.8	68	27.8	126	51.4	2.3	0.6	5	0.00	دال	76.7	1
2	لدى القدرة على أدارة وقتى وترتيب أولوياتى	54	22	73	29.8	118	48.2	2.3	0.6	6.8	0.00	دال	76.7	1م
3	لا أستطيع التوفيق بين واجباتي تجاه أسرتي وواجباتي الدراسية	87	35.5	61	24.9	97	39.6	1.7	0.7	5.5	0.00	دال	56.7	4
4	أشعر بالعجز والتقصير لعدم قدرتي على القيام بها كلها على أكمل	65	26.5	56	22.9	124	50.6	1.9	0.8	2.1	0.00	دال	63.3	3

	وجه												
3	**تتمثل علاقتك بزميلاتك في الجامعة بأنها**	**254**		**215**	**511**		**1.95**		**0.60**	**10.2**		**دال**	**65**	**3**
1	متوترة	79	32.2	24	142	9.8	1.3	58	0.5	16.1	0.00	دال	43.3	4
2	محدودة	70	28.6	72	103	29.4	2	42	0.7			دال	66.7	2
3	طبيعية	86	35.1	42	117	17.1	2.6	47.8	0.6	12.2	0.00	دال	86.7	1
4	أشاركهم فى كثير من المناسبات	19	7.8	77	149	31.4	1.9	60.8	0.6	2.3	0.00	دال	63.3	3
4	**عندما يقترب موعد الامتحانات**	**351**		**228**	**401**		**2.325**		**0.6**	**7.5**		**دال**	**77.5**	**1**
1	يوثر ذلك على علاقتي الزوجية والأسرية	99	40.4	73	73	29.8	2	29.8	0.7	0	0	دال	66.7	4
2	أطالب زوجى بمساعدتى خلال فترة الامتحانات	64	26.1	58	123	23.7	2.2	50.2	0.7	3.9	0.00	دال	73.3	3
3	أحاول تنظيم وقتى	97	39.6	36	112	14.7	2.7	45.7	0.4	18.7	0.00	دال	90	1
4	أشعر بالقلق والخوف	91	37.1	61	93	24.9	2.4	38	0.6	7.4	0.00	دال	80	2
	المجموع	**1106**		**909**	**1905**									
	المتوسط	**69.1**		**56.8**	**119.1**									
	النسبة	**28.2**		**23.2**	**48.6**									
	اجمالي متوسط البعد	**8.2**												
	اجمالي نسبة البعد	**68.5**												

اتضح من بيانات الجدول السابق رقم (9) أن قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا على مواقف الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا (8.2)، كذلك نسبة البعد (68.5%) مما يدلل على أن مستوى الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا متوسطة، حيث قلت متوسطات معظم العبارات المتوسط الفرضي وهو(2) في اتجاه الموافقة والحياد التعرض للضغوط الدراسية، والانحرافات المعيارية التي اقتربت من الواحد الصحيح وقيمة اختبار (T) كانت دالة إحصائياً لمعظم عبارات المحور ويمكن ملاحظة ذلك من خلال قيمتها الاحتمالية

التي تقل عن مستوي الدلالة الاحصائية (0.05) كما بلغت نسبة من كانت استجابتهم أبدا (48.6%) أما من أجابوا احياناً بلغت نسبتهم (23.2%)، في حين من أجابوا دائماً بلغت نسبتهم (28.2%). وجاء ترتيب المواقف التي توضح الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا وفقاً للنسبة كما يلي: حصل على الترتيب الأول العبارة رقم (4) والتي مفادها " عندما يقترب موعد الامتحانات " بنسبة (77.5%) ومجموع متوسطات (2.3) بانحراف معياري (0.6)، فكانت أكثر الممارسات التي تجمعت عليها استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عند قرب موعد الامتحان هي " أحاول تنظيم وقتى " والتي بلغت نسبتها (90%)، جاءت العبارة رقم (2) والتي مفادها " عندما تتعارض أدوارك ومسئولياتك الدراسية مع الأسرية " في الترتيب الثاني بنسبة (68.4%) ومجموع متوسطات (2.1) بانحراف معياري (0.7)، فكانت أكثر الممارسات التي تجمعت عليها استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عند حدوث تعارض بين الادوار والمسئوليات الأسرية و الدراسية " أغلب مصلحة أسرتى على مهامى الدراسية " والتي بلغت نسبتها (76.7%)، وحصلت على نفس النسبة " لدى القدرة على أدارة وقتى وترتيب أولوياتى". حصل على الترتيب الثالث العبارة رقم (3) والتي مفادها " تتمثل علاقتك بزميلاتك في الجامعة بأنها " بنسبة (65%) ومجموع متوسطات (1.9) بانحراف معياري (0.6)، فكانت أكثر الممارسات التي تجمعت عليها استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاعند وصف العلاقة بالزملاء بأنها " طبيعية " والتي بلغت نسبتها (86.7%)، جاءت العبارة رقم (1) والتي مفادها " عندما لا يتفهم زوجك انشغالك لفترات كثيرة بالدراسة " في الترتيب الرابع والأخير بنسبة (63.3%) ومجموع متوسطات (1.9) بانحراف معياري (0.7)، فكانت أكثر الممارسات التي تجمعت عليها استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عند عدم تفهم الأزواج انشغالهن " أجتهد فى أقناع زوجي بمؤازرتي دراسياّ " والتي بلغت نسبتها (80%).

3- نتائج اختبار الفروق بين استجابات المبحوثين من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا طبقاً لاختلاف خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (10) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثين من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا **عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف الفئات العمرية (F)**

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الدراسية	بين المجموعات	861.3	17	50.7	2.1	0.00	دال
	داخل المجموعات	5536	227	24.4			
	الإجمالى	6397.3	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (10) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف الفئات العمرية والذي يشمل (5 متغيرات)، حيث أنه باستخدام (معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه) للبعد الأول تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة)، باعتباره متغير تابع، ومتغير الفئات العمرية ، واعتباره متغير مستقل، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين باختلاف الفئات العمرية حيث تبين من بيانات جدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، طبقا لاختلاف الفئات العمرية، حيث بلغت قيمة (ف) (2.1).مما يدل علي أن أختلاف عمر الطالبات له تأثير جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا .

جدول رقم (11) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثين من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف السكن (T)

الأبعاد	الاستجابة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول الضغوط الدراسية	مستقل	76	30.5	4.9	1.5	0.2 غير دال
	مع الاهل	169	27.9	5		

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (11) والذي يوضح نتائج اختبار ت لمستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى لاختلاف نوع السكن ، حيث أنه باستخدام (اختبار ت) للبعد الأول تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة) باعتباره متغير تابع، ومتغير نوع السكن، واعتباره متغير مستقل. وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثات، باختلاف نوع السكن ، حيث تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، ترجع لاختلاف نوع السكن، حيث بلغت قيمة (ت) (1.5). مما يدل على أن أختلاف نوع السكن من حيث مستقل أو مع الأهل لايوجد له أثر جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

جدول رقم (12) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف محل الاقامة (T)

الأبعاد	الاستجابة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول الضغوط الدراسية	الريف	153	27.5	4.8	0.4	0.5 غير دال
	الحضر	92	30.8	5		

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (12) والذي يوضح نتائج اختبار ت لمستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى لاختلاف محل الاقامة ، حيث أنه باستخدام (اختبار ت) للبعد الأول تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة) باعتباره متغير تابع، ومتغير محل الاقامة ، واعتباره متغير مستقل. وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثات، باختلاف محل الاقامة حيث تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الثالث، ترجع لاختلاف محل الاقامة ، حيث بلغت قيمة (ت) (0.4). مما يدل على أن أختلاف محل الأقامة في الريف أو الحضر لا يوجد له أثر جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

جدول رقم (13) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا **عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف عدد سنوات الزواج (F)**

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الدراسية	بين المجموعات	519.4	2	259.7	10.7	0.00	دال
	داخل المجموعات	5877.9	242	24.3			
	الإجمالى	6397.3	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (13) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف عدد سنوات الزواج والذي يشمل (5متغيرات)، حيث أنه باستخدام (معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه) للبعد الأول تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة) باعتباره متغير تابع، ومتغير عدد سنوات الزواج، واعتباره متغير مستقل وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين ، باختلاف عدد سنوات الزواج حيث تبين من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، طبقا لاختلاف عدد سنوات الزواج، حيث بلغت قيمة (ف) (10.7). مما يدل على أن أختلاف عدد سنوات الزواج له تأثير جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا .

جدول رقم (14) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف عدد الأبناء (T)

الأبعاد	الاستجابة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول الضغوط الدراسية	طفل	145	29.8	5	0.0	0.7 غير دال
	طفلان	100	27.3	4.9		

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (14) والذي يوضح نتائج اختبار ت لمستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى لاختلاف عدد الأبناء، حيث أنه باستخدام (اختبار ت) للبعد الأول تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة) باعتباره متغير تابع، ومتغير عدد الاطفال ، واعتباره متغير مستقل. وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين، باختلاف عدد الاطفال حيث تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الثالث، ترجع لاختلاف عدد الأبناء، حيث بلغت قيمة (ت) (0.0).مما يدل على أن اختلاف عدد الأبناء لا يوجد له أثر جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

جدول رقم (15) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا **عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف الكلية (F)**

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الدراسية	بين المجموعات	323.2	4	80.8	3.2	0.01	دال
	داخل المجموعات	6074.1	240	25.3			
	الإجمالى	6397.3	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (15) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاعينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف الكلية والذي يشمل (5متغيرات)، حيث أنه باستخدام (معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه للبعد الأول تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة).- باعتباره متغير تابع، ومتغير الكلية، واعتباره متغير مستقل وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثات ، باختلاف الكلية، حيث تبين من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الثالث، طبقا لاختلاف الكلية، حيث بلغت قيمة(ف)(3.2) مما يدل علي أن اختلاف الكلية له تأثير جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

جدول رقم (16) يوضح الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا **عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف المرحلة الدراسية (F)**

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الدراسية	بين المجموعات	130.8	2	65.4	2.5	0.08	غير دال
	داخل المجموعات	6266.5	242	25.9			
	الإجمالى	6397.3	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (16) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى **استجابات** المبحوثات **من** طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا **عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى** باختلاف المرحلة الدراسية والذي يشمل (5متغيرات)، حيث أنه باستخدام **(معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه)** للبعد الأول **تحديد الضغوط الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا** والذي يتضمن (4 مواقف مقسمة على 16عبارة)- باعتباره متغير تابع، ومتغير المرحلة الدراسية، واعتباره متغير مستقل. وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين ، باختلاف المرحلة الدراسية ،حيث تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الثالث، طبقا لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث بلغت قيمة (ف) (2.5). مما يدل على أن اختلاف المرحلة الدراسية لطالبات الدراسات العليا (دبلوم – ماجستير – دكتوراة) ،لا يوجد له أثر جوهري على الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا .

❖ **البرنامج المقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا**

أولا: الاعتبارات والأسس التي يرتكز عليها البرنامج المقترح للتدخل المهني :

لقد حرصت الباحثة على وضع وتصميم البرنامج المقترح للتدخل المهني وفقا للأسس والمعايير العلمية التي يستند عليها نموذج الحياة في الخدمة الاجتماعية.

1- الرجوع الى الدراسات السابقة وما انتهت اليه من نتائج المرتبطة بموضوع الدراسة.
2- ما توصلت إليه الدراسة الميدانية الحالية من نتائج.
3- الإطار النظري الذي اعتمدت عليه الدراسة الحالية.

ثانيا: الأهداف العامة للبرنامج المقترح:

يتمثل الهدف العام للبرنامج المقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الدراسية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا، وذلك من خلال تحقيق مجموعة من الأهداف التالية:-

1- التعامل مع الضغوط الدراسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالعلاقة بالزملاء وأعضاء هئية التدريس.
2- التعامل مع الضغوط الدراسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالمهام الدراسية.
3- التعامل مع الضغوط الدراسية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بقلق الامتحانات.

ثالثا: أنساق البرنامج المقترح للتدخل المهني وفقا لنموذج الحياة :

- نسق محدث التغيير : وسوف يتمثل في ممارسي الخدمة الاجتماعية القائمة بأحداث التغيير المنشود عن طريق قيامها بتحقيق أهداف التدخل المهني باستراتيجياته وتكنيكاته وأدواته وأدوره وفق نموذج الحياة .

– نسق العميل : ويتمثل في الدراسة الحالية في طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً المكونين لمجتمع الدراسة كأفراد عندما تتعامل معهم الأخصائية الاجتماعية كنسق فردى أو جماعي .

– نسق الهدف: وهم طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

– نسق الفعل(الأداء): وسوف يتمثل في الأشخاص الذين سوف يتعاونوا مع ممارسي الخدمة الاجتماعية لتحقيق أهداف التدخل المهني .

رابعا: مراحل وخطوات البرنامج المقترح للتدخل المهني " وفقا لنموذج الحياة":

1. **المرحلة الأولى (مرحلة الاستعداد)** : حيث سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية في هذه المرحلة بإعداد نفسه للتعامل مع الطالبات المتزوجات ومحاولة فهم ضغوطهن التي تعانين منهن، وأختيار عينة الدراسة وتطبيق المقياس الموقفي للضغوط الأسرية على الطالبات المتزوجات، وقيام ممارسي الخدمة الاجتماعية بالتعاقد الشفوي مع الطالبات حول الخطوات التي سوف تتم أتخاذها وأدوار كل من الممارس والطالبات المتزوجات ، وفترة التدخل المهني وأماكن ممارسة الأنشطة المختلفة.
2. **المرحلة الثانية : مرحلة التقدم (العمل المستمر)**: وفي هذه المرحلة سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بتنفيذ برنامج التدخل ومساعدة الطالبات المتزوجات للتعامل مع الضغوط الدراسية، وذلك بتطبيق أساليب واستراتيجات وتكنيكات وأدوار وأدوات نموذج الحياة.
3. **المرحلة الثالثة (مرحلة الأنهاء)** : حيث سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية في هذه المرحلة بالأنفصال التدريجي وذلك من خلال تمهيد من جانب ممارسي الخدمة الاجتماعية للطالبات المتزوجات، وذلك من خلال التباعد في المقابلات والأنشطة المختلفة الخاصة بالتدخل، ويتم في هذه المرحلة تقويم البرنامج من خلال تطبيق المقياس ومعرفة التغيرات التي حدثت ومدى فاعلية البرنامج التدخل المهني من منظور نموذج الحياة.

خامسا: استراتيجيات التدخل المهني وفقا لنموذج الحياة للبرنامج المقترح:

1- **استراتيجية الأقناع:** من خلال إقناع الطالبات المتزوجات بأن لديهن نقاط قوة يمكن استثمارها بما يحقق لهم التوافق في مراحل حياتهم المختلفة .

2- **استراتيجية المشاركة (التعاون):** من خلال تشجيع الطالبات المتزوجات على المشاركة في برنامج التدخل ليتم اندماجهم وتقوية العلاقات والتفاعلات الإيجابية وتدعيم ثقافة الحوار البناء بينهم .

3- **استراتيجية التمكين:** لاستثمار نواحي القوة داخل الطالبات المتزوجات وتحريرها ويتحقق ذلك من خلال تدعيم ثقة هؤلاء الطالبات بأنفسهن وتعزيز التفكير الإيجابي لديهن، بقدراتهم على التعامل مع الضغوط.

سادسا: الأساليب والتكنيكات العلاجية الخاصة بالبرنامج المقترح للتدخل المنهي من منظور نموذج الحياة:-

-**الإفراغ الوجداني:** سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات بالتخفيف من حدة المشاعر السلبية التي يشعرون بها الناتجة عن التعرض للضغوط والتي تؤثر عليهن ومساعدتهن على كيفية التعامل معها والتخلص منها مستقبلاً.

- **إعادة البناء المعرفي:** ومن خلاله سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات بإمدادهم بالمعارف والمعلومات عن كيفية التعامل مع الضغوط من خلال اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بالأنماط السلوكية المرغوبة لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة .

- **التوضيح والتفسير:** ومن خلاله سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بشرح وتفسير وتوضيح للطالبات المتزوجات طبيعية الضغوط التي تواجهن وسبل مواجهة هذه الضغوط .

- **الأقناع :** وهنا سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بأقناع الطالبات المتزوجات بضرورة تغير نظرتهن إلى الضغوط التي يعانون منها وتغيرها إلى أفكار إيجابية.

- **التشجيع :** من خلال تدعيم المشاعر والسلوكيات والاتجاهات الإيجابية لدى الطالبات المتزوجات والمرتبطة بتخفيف حالات الاسى والحزن والخوف والقلق والتوتر.

- **المناقشة المنطقية** : وهنا يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بالتوضيح للطالبات المتزوجات بأن الأفكار الغير صحيحة حول الضغوط التي يمرون بها والتي يشعرون معها بمشاعر العجز والخوف من الفشل والشعور بالذنب وانهن يمكنهم التعامل مع الضغوط من خلال تكوين جانب معرفي حولها وكيفية التعامل معها.

- **التعليم الذاتي:** وذلك من خلال قيام ممارسي الخدمة الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات على التدريب على التفكير العقلاني والتحليل أى ضغط يتعرضن له.

- **أساليب تعديل السلوك والاتجاهات** : وذلك لتعديل سلوكيات الطالبات نحو الأفضلمن خلال التعزيز الإيجابي ، التعزيز السلبي ، التصيح الزائد.

- **الضبط الانفعالي** :ويتم ذلك من خلال العلاقة المهنية التي قوامها التعاطف والتقارب من أجل مساعدة الطالبات المتزوجات على التعامل مع الضغوط الدراسية التي تواجهن وتدريبهم على ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها وتقبل الآخرين والتخلص من الضغوط بنفس راضية.

- **التدريب على المهارات الاجتماعية:** وفيه يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بإكساب الطالبات المتزوجات حديثا بتعليم والتدريب على المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الأنساق المحيطة بهن للتعامل مع الضغوط التي يعانون منها والتي تؤثر على توافقهن الدراسي مما يزيد من ثقة الطالبات في أنفسهن وحدوث التفاعل الإيجابي مع الأخرين مما يولد لديهن إحساسهن بالجدارة والكفاءة الشخصية من نجاحهن الاجتماعي.

- **لعب الدور(السيكودراما):** ويساعد في عملية النمو والتعلم من خلال تكرار السلوك المطلوب.

- **التدريب على الصمود أمام الضغوط:** ويستهدف هذا الأسلوب إكساب الطالبات القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههن وبالتالي تزداد مقاومتهم لها، وذلك من خلال تعليمهم بعض المهارات للحماية من الضغوط الحالية والمستقبلية والاستعداد للضغوط قبل ظهور حدث مثير للضغط، مما يساعدهن على التوافق مع ضغوطات وفهم تحولات الحياة.

- **الدعم والمساندة الاجتماعية** : لا يستطيع الفرد أن يعزل نفسه عن الأخرين وبالتالي فإن المحافظة على بناء علاقات جيدة تسهم في تخفيف الأثار السلبية عن الضغوط.

- **الأساليب الروحانية:** ومن خلاله سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات على التعامل مع الضغوط الدراسية التي يتعرضن لها من خلال توضيح بعض المفاهيم في إطار التصور الإسلامي مثل طلب العلم والحرص عليه ومكانة ومنزلة العلماء ودور العلم في بناء شخصية الفرد وتدعيم ثقتهم بالله تعالي، ولا لبد أن تعصف بهن خلال مسيرتهن العلمية أن يتعرضوا للعديد من المصاعب والتحديات ولكن الصبر على الشدائد والاستعانة بالله فهو خير معين وعلينا التمسك بالدعاء، والصلاة، وقراة القرآن الكريم، والذكر والاستغفار والمداومة عليهم دائما لما يعود بالراحة النفسية عليهن.

- **أسلوب الاسترخاء:** ومن خلاله يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بتوضيح الأثار السلبية المترتبة على تعرض الطالبات المتزوجات للضغوط وتأثيره على صحتهن الجسمية والنفسية وعدم التفكير الزائد في الضغوط واستبدلها بالتفكير في حلول وذلك عن طريق ممارسة هوايات محببة لهن أو ممارسة تمارين رياضية أو الذهاب في نزهة خضراء مع الزوج والأبناء لتغير رتابة الحياة والتأمل في الطبيعة مما يعود عليهن بصفو الذهن وراحة النفس.

- **أسلوب تدعيم وتقدير الذات:** ومن خلاله سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بتدعيم ثقة الطالبات المتزوجات بأنفسهن وتغيير النظرة السلبية نحو الذات وتعزيز كل سلوك إيجابي للطالبات تجاه أنفسهم وتخفيف حدة المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر الأمل والتفاؤل وأنهن يمتلكن طاقات وقدرات تمكنهن من التغلب على ضغوطهن.

سابعا: الأدوار المهنية اللازمة في البرنامج المقترح للتدخل المهني من منظور نموذج الحياة في الخدمة الاجتماعية:

1- دور الممكن : حيث يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات على فهم أنفسهن وتنمية قدراتهن على التحكم في مشاعرهن وتشجيعهن على الاستمرار في مواجهة ما يتعرضن له من ضغوط من خلال تقوية الدافعية والثقة بالنفس لدى الطالبات للتعامل بصورة أكثر كفاءة مع الضغوط .

- **دور المعلم:** ومن خلاله سوف يقوم ممارسي الخدمة الاجتماعية بتعليم الطالبات المتزوجات حديثا كيفية استبدال الأفكار غير المنطقية عن أنفسهن وتعليمهم كيفية التعامل

مع الضغوط من خلال اكتساب مجموعة من المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط الدراسية .

- **دور المحفز:** وذلك من خلال ما سوف يقوم به ممارسي الخدمة الاجتماعية بتحفيز الطالبات المتزوجات على تنظيم الوقت وتوزيع مهامهن على اليوم كله وترتيب أولوياتهن وتوزيع المهام والمسئوليات الدراسية وفق مبدا تحديد الألويات الأمر الذى يساعدهم على الشعور بالرضا تجاه الجهد المبذول والذى يزيد من دافعيتهم للعمل والإنجاز، والتعامل مع قلق الامتحان باعتباره قلق الرغبة في النجاح والتفوق، التعامل بإيجابية مع الأخرين والتفاؤل المستمر.

ثامنا: المهارات المهنية المستخدمة في البرنامج المقترح للتدخل المنهي بنموذج الحياة في الخدمة الاجتماعية:

- المهارة في الاستماع والانصات للطالبات المتزوجات، المهارة في بناء وفتح قنوات اتصال مختلفة ، المهارة في المناقشة الجماعية، المهارة في إقامة العلاقة المهنية، والمهارة في إشراك الطالبات المتزوجات في الأنشطة، والمهارة في معرفة الذات وتقدير المشاعر، والمهارة في إقامة علاقات اجتماعية جديدة، مهارة الملاحظة، المهارات التفسيرية، المهارة في التخطيط للتدخل المهني.

تاسعًا: الأدوات والأنشطة المهنية المستخدمة في البرنامج المقترح للتدخل المهني:

المقابلات بنوعيها الفردية والجماعية، الاجتماع، ورش العمل، المناقشات الجماعية، المحاضرات، الندوات، لعب الدور، المسابقات الثقافية، الحفلات.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية:

1- أحمد،عواطف إبراهيم (2000): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي، بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسين المصرية، العدد الأول ، المجلد العاشر.

2- أخرون، الزائرة المختار (2013): الضغوط النفسية والأكاديمية الشائعة لدى طلاب الدراسات العليا، بحث منشور ، مجلة البحث العلمي في التربية ،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس ، عدد الرابع عشر ، الجزء الثاني .

3- أخرون، تغريد عمران (2001): المهارات الحياتية، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.

4- أخرون،منار بني مصطفي (2014): أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن ، بحث مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، العدد الرابع والثلاثون ، الجزء الثاني.

5- أيبو، نائف علي (2019) : الضغوط النفسية،ط1، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.

6- حجازي، عائشة بنت علي، عبد الحفيظ،أميرة أحمد (2017): مستوي الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية ، العدد2، الجزء الاول .

7- ساسي، أمنة سليمان (2017): الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، ليبيا، المجلد الثاني .، العدد الثامن، ليبيا.

8- السكري،أحمد شفيق (2000) : قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .

9- السكري،أحمد شفيق (2005) : قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية،القاهرة ، دار القاهرة.

10- السيد، ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع .

11- شلبي، نعيم عبدالوهاب (2015): إدارة الضغوط الحياتية،ط1،المنصورة، المكتبة العصرية.

12- طه، فرج عبد القادر (2012): علم النفس الصناعي والإداري، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

13- عبد الرحمن،علي اسماعيل (2010): الضغوط النفسية القاتل الخفي الأسباب الآثار العلاج ،المنصورة، دار اليقن.

14- عبده، إبراهيم محمد (2019): التفاؤل ومستوي الطموح وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي طلاب الدراسات العليا بالجامعة، بحث منشور، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 29،عدد104.

15- العزيز ،أحمد نايل، أبو أسعد،أحمد (2009) : التعامل مع الضغوط النفسية،ط1،عمان، دار الشروق .

16- على،مروة حسين (2017) : العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي،ط1 ،الأردان، دار المجد للنشر والتوزيع .

17- فرشان، لويزة ، بروزان، حسيبة(2019): الضغط النفسي المدرك و استراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعيات ، بحث منشور ، مجلة دراسات نفسية و تربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ،جامعة قاصدي مرباح الجزائر، مجلد 12، العدد الأول.

18- المساعيد،عبد الكريم،على ، ثامر حسين (2014):سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها،عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.

19- نجي،رنا فهمي (2008) : الضغوط النفسية والاعراض الجسمية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير ،غير منشورة ، جامعة اليرموك، كلية التربية، الأردن .

20- النعاس،عمر مصطفى (2008): الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية ،ط1،القاهرة، منشورات جامعة 6 أكتوبر إدارة المطبوعات والنشر .

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

21- Aysheha Youssef(2016): Coping With Stressful Life Events and Mental Health Disorders among University Students, journal BAOJ Psychology Vol (1) Issue 3.

22- Aytac, Isika, et all(2009): Economic Crisis and marital Problem inTurkryTesting the family Stress Model, journal of Marriage and Family ,Vol(71), Issue 3.

23- Beulah R . Compton .et .all (2005): Social Work Process . Seventh Australia. Brooks Cole Thermions L earning . Canada

24- Donaldk Granold(1994): Cognitive and Behavioral Treatment Methods and application, brooks's cole Publishing coupany, California.

25- Malcolm .Payne (1997): Modern Social Work Theory Macmillan. London Sage Publications. Second Edition,p103

26- Margareta Vallarta(2000): Personality and hassles among university students a Three year hongitudinal study, European journal of personality, Vol(14) No (3).

27- Robert L Barker(1996) : Social Work Dictionary, 2nd E.D, N.A.S.W, Silver Spring Press.

28- Son jeone , park sang soon(2013) : Academic Experience of the International Australian higher education ; from an Eap program to a PhD program, international journal of pedagogies and learning , vol,9, No,1.

29- Spiridon, Evangeli (2015): Exploring Relationships between Academie Hardiness Academic Stressors an achievement in university undergraduates, Journal of Applied Educational and Policy Research ,Vol(1) , N0(1).

30- Xu, liu(2015): The Challenges and Opportunity for Chinese overseas Postgraduates in English speaking universities, higher education studies, vol,5.No 3.