

”ممارسة نموذج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى اكساب الطالبات المتزوجات المهارة فى ادارة الضغوط ”

Practice a model based on "Rational emotional behavioral therapy
Strategies With students married women Acquire a skill in stress
managing".

**اعداد
د/ أمل حسن**

أولاً: مشكلة البحث:

تعتبر الزوجة طرف هام فى نجاح الاسرة على اداء وظائفها وتزداد الضغوط على الزوجة اذا القى الزوج كافة المهام عليها مع تجاهلة لمشاعرها وتزداد الضغوط على الزوجة اذا كانت أم وفى مرحلة الدراسة حيث تزيد الضغوط بضغط الدراسة والاستذكار والحضور والمشاركة فى قاعة المحاضرات .

وواجهت الباحثة اكثر من مشكلة لبعض الطالبات حديثى الزواج تشتكى من ضغوط خاصة بالحياة الزوجية واستكمال الدراسة فى نفس الوقت مما دفع الباحثة لاجراء دراسة استطلاعية وتطبيقها على عينة عشوائية من طالبات الفرقة الثانية بالكلية لاستطلاع وجود ضغوط لدى الطالبات المتزوجات ' ام لا و اشارت نسبة ٢٥ % من العينة تشعر بضغط تخف حديتها مع تعاون الزوج وتقديره لمشاعرها ، ونسبة ٧٥ % من العينة اشارت الى وجود ضغوط لدرجة ان الكثير من عينة الدراسة اشارت ان خطوة الارتباط كانت خطوة غير سليمة وهناك تفكير فى الانفصال وانهاء الحياة الاسرية .

ويعد الضغط النفسى من الظواهر الشائعة فى حياتنا اليومية وهو ينتشر فى معظم مجالات حياة الفرد واذا استمر لفترة طويلة يؤدى الى اعاقه الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسى والاجتماعى فى العمل . (افرى سعيدة : ٢٠١٩ ، ص ١٣)

والانسان المعاصر يعيش زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات فى طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته ومن خلال تفاعل الانسان مع البيئة نجده فى حاجة دائمة الى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط بادارتها وهى العملية التى يسعى الفرد من خلالها تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه .

(محمد

عصام : ٢٠١٥ ، ص ٨)

استطاع العلماء حصر أكثر من (١٠٠) مرض أعتبرت من أكثر الامراض ارتباطا بالضغط ومنها (الادمان - القاق النفسى - الاكتئاب - اضطراب المعدة والام الظهر - البرود الجنسى او العزوف عن ممارسة الحياة الزوجية - اضطراب النوم -) ان المشكلة ليست فى الضغوط فى حد ذاتها ولكن فى كيفية ادراك الفرد لها ، فالحدث فى حد ذاته ليس مهما ولكن الأهم كيفية رؤية الفرد له وهذا ما يحدد خطورته .
(محمد حسن : ٢٠٠٩ ، ص ١٧)

ويحسب الضغط النفسى بالمعادلة الاتية : (غريغ ويلكسون : ٢٠١٣ ، ص ٩)

مستوى الضغط = ظروف قد تؤدي + استجابة لهذه + أهمية هذه
النفسى الى الضغط الظروف على الصعيد الظروف فى حياتنا
الجسدى العاطفى هل تشعر بحزن بقلق
الادراكى أم أنها لا تحدث فرق فى حياتنا

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسة وتسمى ضغوط داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجى مثل العلاقة مع الاصدقاء والاختلاف معهم فى الرأى أو خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق أو موت شخص عزيز او التعرض لموقف صادم مفاجىء تسمى ضغوط خارجية وعلى العموم فان الضغوط سواء اكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها او ضغوط خارجية متكتلة فى احداث الحياة فانها تعد استجابات بيئية . (أحمد عبدالله : ٢٠١٨ ، ص ١٩٠)

ومن الأعراض والتغيرات التى تحدث عندما يتعرض الكائن للضغوط ما يوضحه الجدول التالى

(هناء صالحى ،

٢٠١٣ ، ص ٢٨)

المظاهر الانفعالية	المظاهر الجسمية
<p>تتاوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء ، دافع قوي لإيذاء الآخرين، شعور بعدم الاستقرار العاطفي فقدان الشعور بالمتعة ،شعور بالقلق و الحزن خوف من المستقبل و توقع حوادث وشيكة الحصول،خوف من عدم استحسان الآخرين ، خوف من الفشل، صعوبة الاستغراق بالنوم، ضعف الاستمتاع بالجنس، قلة الصبر على غير العادة الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة،الشعور بفقدان الأمل و خيبته.</p>	<p>جفاف الفم والبلعوم ،التعب والانحطاط العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، إسهال في مقابل إمساك، تردد الحاجة للتبول،اضطراب المعدة و الجهاز الهضمي،ألم الرقبة، ألم أسفل الظهر ألم أعلى الظهر،نوبات دوار فقدان الشهية للطعام أو العكس زيادة الشهية،ألم في الصدر تشنج عضلات الجسم</p>
المظاهر السلوكية	المظاهر المعرفية
<p>مظاهر مباشرة حدة الطبع، ارتجالية التصرف، الحديث أكثر من العادة،الخوف السريع،التلعثم بالحديث،صعوبة الجلوس لفترة من الزمن،التهجم اللفظي على أحد ما،صعوبة بقاءه بالحيوية نفسها طويلا،الانسحابية،الدخول في نوبات البكاء - مظاهر غير مباشرة: زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة هروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية</p>	<p>ضعف في التركيز ضعف في الذاكرة تفكير غير منطقي، اضطراب في التفكير، انشغال داخلي كوابيس.</p>

يمر الكائن الحي بثلاث مراحل عند تعرضه للضغوط في محاولات التكيف :

- مرحلة الانذار: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط .
- مرحلة المقاومة : تمثل هذه المرحلة فى تطبيق اليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول الى مستوى التكيف المقبول .
- مرحلة الانهاك : وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية والمدخرة وعلية فان خلية تنهار ويظهر الضغط الشديد أو الفشل الفسيولوجى وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التاثر بالامراض . (فاتح العبودى : ٢٠٠٨ ، ص ١٦)

وترى الباحثة ان استسلام الزوجات الى انهاء الحياة الزوجية حيث انها دخلت فى مرحلة الانهاك والتي اصبحت غير قادرة على المواجهة فهى تحتاج الى تدريب حيث اوضحت بعض الدراسات السابقة ان الضغوط تقل مع مستوى الخبرة فى الحياة وزيادة نسب الطلاق امر خطير على كيان المجتمع خاصة وان كانت الضغوط يمكن حصرها والتعامل معها وتدريب الزوجات على التعامل مع الضغوط بادارتها والتعايش معها والتخفيف من حدتها .

والامر الاكثر خطورة وجود نسبة لا يستهان بها قد انتهت الحياة الاسرية بالطلاق بعد السنة الاولى من الزواج لوجود العديد من الضغوط التى لم يتم التعامل معها بشكل عقلائى وعند ادارة حوار مع بعض الطالبات فى اسباب الطلاق قد تتوصل الزوجة نفسها انها كان بإمكانها الصبر على الضغوط وانها تشعر ببعض الندم على تلك الخطوة .

ان طبيعة وثقافة المجتمع العربى والمصرى على وجهه الخصوص تقدر الحياة الاسرية واهمية الروابط فى الاسرة والتعايش مع المشكلات حتى تمر الا ان بسبب صعوبة الحياة والتغيرات المجتمعية ونمو ثقافة التواصل الالكترونى التى قد تشجع الزوجات على خطوة الانفصال حيث ان البيئة الافتراضية من وسائل التواصل الاجتماعى قد تكون احد العوامل التى تشجع على الطلاق وتساهم بشكل ما على زيادة الضغوط .

والأسرة نسقاً اجتماعياً رئيسياً وعلى الرغم من صغر حجمها إلا أنها تعتبر من أقوى أنساق المجتمع، فعن طريقها يكتسب الإنسان إنسانيته، وبها يتحول المولود من كائن بيولوجي إلى مخلوق اجتماعي يعيش في انسجام مع الآخرين وفقاً للقيم والمعايير القائمة في المجتمع.

(إحصان زكى : 1997 ،

ص ٧٩)

وتشكل الأسرة نسقاً من الأدوار الاجتماعية المترابطة المعايير تتفاعل فيما بينها تفاعلاً مستمراً وبينها اعتمادية متبادلة كل على الآخر وتعاون وتكامل.
(محمد عاطف : ١٩٨٨ ، ص ١٠) .

وتتباين الأسر في أدائها لهذه الأدوار حيث ان القصور في اداء هذه الادوار يحدث مشكلات قد يترتب عليها انهيار لبناء الاسرة وتعرض مكوناتها للتفكك مما يضر بكيان المجتمع الاكبر .

فهي تعتمد على المعاشرة الحسنة من الطرفين. وتولى الشريعة الإسلامية أهمية كبيرة للأسرة تبدأ بتربية الطفل شاب المستقبل، رب أسرة الغد، شريك الفتاة الصالحة التي أعدت وتربت على حسن الطباع ولين الجانب وطاعة الزوج والمحافظة على عرضه وماله وعياله. وترتكز الشريعة الإسلامية على أهمية الاختيار للزواج وتضع له مقومات عديدة ضمانا للتعايش الأسري، كذلك توضح الشريعة أهمية المعاملة الحسنة الطيبة بين الزوجين حتى إذا رغب أحدهما أو كلاهما في الانفصال عن بعضهما فالطلاق يجب أن يكون بإحسان ومعروف

(ماجدة سعد :

٢٠٠٦ ، ص ١٤٩)

ومن أسباب الانفصال هو عدم القدرة على التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها كيان الأسرة بأكمله من خلال محاولة توفير جو من الدفء والهدوء والاستقرار الأسري للابناء ومحاولة تنشئتهم في جو أسري ملائم. ويشترك في تلك المهمة قطبي الأسرة الزوج والزوجة وعندما يلقي أحد أطراف العلاقة على الآخر مع عدم تقدير للحالة النفسية والجسدية والاجتماعية للطرف الآخر يقع الآخر فريسة للضغوط والتي قد تولد الانفجار مما يجعله ينهى العلاقة الزوجية تحت تأثير الضغط ومن الأسر الأكثر تعرضاً للانفصال بسبب الضغوط هي الأسر حديثة التكوين نتيجة غياب الخبرة والتدريب على إدارة الضغوط التي قد يتعرض لها أحد الزوجين . والزوجة ركن أساسي في النسق الأسري وبعد تاهيلها وتدريبها امر بالغ الأهمية فهي تشارك في بناء المجتمع من خلال اسرتها الصغيرة وتعد

مهارة ادارة الضغوط من المهارات الهامة التي يجب التدريب عليها باستخدام المداخل العلمية والنظريات المختلفة .

وهناك العديد من الدراسات السابقة التي أوصت بضرورة إيجاد ادارة للضغوط بين الزوجين. كأحد العوامل الهامة للاستقرار الاسري. بالإضافة إلى التوصية بإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول تلك القضية ومن أمثلة تلك الدراسات دراسة زينب أبو العلا توصلت الدراسة إلى أهميه تنشيط إرادة الزوجين في مواجهه المشكلات الأسرية عن طريق فهم أسباب النزاع والتركيز على العناصر الأساسية للنزاع وابتكار الأساليب التي تسهم في حل المشكلات الزوجية. (زينب حسين أبو العلا: ٢٠٠٥)

وأكدت دراسة (إيمان عباس عبد المنعم، ٢٠١٣) على أهمية توعية الزوجين بالمشكلات المترتبة على الطلاق والضغوط التي سوف تواجهها الزوجة وتعريف الزوجة بالحقوق القانونية والآثار المترتبة على الزواج بأخرى.

(إيمان عباس عبد المنعم، ٢٠١٣)

واهتمت دراسة جاكوبسن Jacobson بعلاج المشكلات الاسريه عن طريق تدريب الأسرة على ادارة الضغوط بالتعايش السلمي، حيث استهدفت التعرف على إذا كان التدريب على حل المشكلات بالإضافة إلى العلاج المعرفي للمشكلات الأسرية سيؤدي إلى نتائج تستمر لفترة طويلة، ومدى استمرار الزوجين في الاستفادة من ذلك بعد انتهاء فترة العلاج والمتابعة لمدة عامين. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه كان هناك استمرار في التحسين مع تقديم التعزيز عن طريق جلسات العلاج من وقت لآخر حسب احتياج الزوجين.

(Jacobson, N.S : 2016, pp. 516-519.)

وركزت دراسة لي مان Ly Man على أهمية إعطاء وصف لنماذج الضغوط في الأسر المرضية غير السوية كمؤشر للتوافق داخل الأسرة وأوضح كذلك اثر ادارة الضغوط بالتعايش السليم بين أعضاء الأسرة على العلاقة بين الزوجين وعلى الأبناء في الأسرة وخاصة على حياتهم النفسية والاجتماعية والدراسية، وكيف أن ظهور المشكلات داخل نسق العلاقات في الأسرة ما هي إلا دليل على فشل عمليات ادارة الضغوط داخل الأسرة.

(Lyman C :2016, pp.142-64.)

وتوصلت دراسة جيمس ادوارد - جون رودولف Gumz E, Rudolph J. إلي أهمية ادارة الضغوط الأسرية بالاعتماد علي بعض الأساليب والتكتيكات المهنية في الخدمة الاجتماعية مثل استخدام الملاحظة والمقابلة في مواجهة المشكلات الأسرية لدى الزوجين.

(Gumz Edward, Rudolph john : 2016.)

وتوصلت الدراسات الى أن ما يخفف من حدة الضغوط على الفرد ويحد من أضرارها مسألة الدعم الاجتماعى لانه يلعب دورا أساسيا فى تخفيف حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية وان الدعم والمساندة والتأييد والمعارضة من قبل الاخرين للفرد الذى مر بتجربة ضغط يجعله يفكر فى الضغط بشكل عقلاى وادارتة . (غريغ ويلكيسون : ٢٠١٣ ، ص٤١)

ومن هنا كان لزاما علينا كأخصائين إجتماعيين مد يد العون الى الاسرة من خلال استخدامنا لنماذجنا العلمية وأطرننا النظرية لمساعدتهم على ادارة الضغوط وذلك من خلال ادارة الضغوط لدى الزوجه ومساعدتها على التحكم فى الضغوط باستخدام الاطر النظرية المناسبة ولا نستطيع الوقوف على فعالية النظرية دون تعريضها للاختبار.

والأخصائيين الاجتماعيين بما يتمتعون به من خبرات ومهارات مكتسبة خلال إعدادهم العلمي والعملية يمكنهم التعامل مع المشكلات المترتبة على النزاعات الاسرية , Andrew Pithous, 2014. حيث بينت دراسة باناش وماري فاعلية دور الأخصائي الاجتماعي في التعامل مع المشكلات المترتبة على النزاعات الأسرية.

(Banach, Mary :2016.)

وأشارت دراسة إسماعيل مصطفى سالم إلي أهمية التأهيل المهني للمهني للأخصائيين الإجتماعيين من خلال مساعدتهم على إكتساب مهارات وطرق صريحه تساعد على أداء دورهم المهني بمكاتب تسوية النزاعات الأسرية ، معالجة مشكلات الممارسة الحالية ، وإتاحة فرصة للتعديل والإضافة والإبتكار، وتحسين الصلة بين الممارسين ومتخذى القرار الفنى والإدارى ، تقديم تصور لمعالجة المشكلات المهنية والإدارية التى تتعلق بأداء الأخصائى لدوره.

(إسماعيل مصطفى : ٢٠٠٥)

كما أشارت دراسة أخرى له على أهمية إعداد الأخصائي الاجتماعي إعداداً علمياً ونظرياً ليصبح خبيراً في التعامل مع مشكلات النزاعات الأسرية لدى طرفي النزاع (الزوجين) والمهارة في تناول مساعدة الحالات والمشكلات الأسرية والقدرة على استخدام الأساليب الفنية والتكنيكات في ممارسة دوره كأخصائي اجتماعي والقدرة على استخدام موارد وإمكانات المجتمع لمواجهة المشكلة المشكّلات الأسرية.

(إسماعيل مصطفى : ٢٠٠٩)

وحاولت دراسة هاردنس التعرف على الأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين مساعدة الأسرة على التعامل والتعايش مع الضغوط .

(Hardness : , 2016.)

ويعتبر ادارة الضغوط الأسرية هو أساس بناء الأسرة. حيث ان المواقف الحياتية لن تخلو من الضغوط فلا بد من لغة تفاهم بين الزوج والزوجة أولاً وبين الوالدين وأطفالهما. فمن خلال ادارة الضغوط الأسرية يزداد التفاعل الاجتماعي بين الزوجين ويفهم بعضهم الآخر فهما جيداً وتقصر المسافة بينهما ويشارك كل منهما الآخر في همومه ومشاعره وأفكاره ويتمكنان الزوجان من حل مشاكلهما بكل هدوء بعيداً عن النزاعات والتشنج. فبناء الأسرة السليم يقوم على لغة الحوار الايجابي والذي فيه يحترم كل طرف رأي الآخر وينصت له، وليس الحوار السلبي والذي يعني فرض الرأي والتعصب له وعدم احترام رأي الآخر.

(Pamela Mum :2016.)

فادارة الضغوط وتدريب الزوجات حديثي الزواج على تلك المهارة يضمن الاستقرار الاسرى والحفاظ على منظومة الاسرة التي تكونت وان كانت الزوجة قد مرت بضغوط الاسرة فى مرحلة لم تمر فيها بالخبرات وكذلك تزداد الضغوط اذا كانت تدرس وكانت ام لطفل والتدريب على مهارة ادارة الضغوط يخفف من حدة الصراعات التي تمر بها.

حيث ان مشكلة الطلاق او الانفصال او حتى دخول الزوجة لمرحلة الخرس الزوجي من اقوى الضغوط على الزوجة وهذا ما أشار الية مقباس هونمر راهى للضغوط الناتجة عن احداث الحياة .

(Kouri, Pirkko; Turunen, Hannele :20١٤, pp. 279-283.)

وأوضحت نتائج دراسة Bohanek, Jennifer G; Fivush, Robyn على أهمية إدارة الضغوط بين الزوجين والذي ينعكس تأثيره على الابناء.

(Bohanek, Jennifer G and others : 2015, pp. 488-515.)

واتفقت معها دراسة Rober, Peter. مؤكدة على أهمية تدريب الزوجين على إدارة الضغوط الاسري بالتدريب على بعض المهارات منها المهارات الحوارية، والتمرين على تنظيم الحوار، واستخدام نبرات صوت معينة في حديثهم مع بعضهم البعض، وأهمية التسامح

(Rober, Peter :2015, pp. 158-170)

وأكدت دراسة Akers, Aletha Y; على أهمية المحادثات الاسرية بين الزوجين وإحترام مشاعر كلا منهما للآخر والمناقشة في التخطيط المستقبلي لبناء أسرة صحية سليمة.

حيث ان الحوارالاسري يعمل على تفريغ كافة الشحنات الضاغطة للطرفين وخاصة الزوجة وخاصة اذا تعددت مهامها.

(Akers, Aletha Y; and :others: 2015, pp. 160-167)

كما أشارت دراسة Scott, Allison Marie. أن تنمية مهارة ادارة الضغوط لدى الزوجين له اهمية في إتخاذ قرارات سليمة للاسرة وتحقيق أهدافهم التي يسعون إليها، فالأسر التي بها ادارة للضغوط الأسرية لها عمر إفتراضي أطول من الأسر التي ينعدم فيها ادارة للضغوط والاستقرار الأسري والتي سرعان ما تتعرض للتفكك.

(Scott, Allison Marie :2015, pp. 1835)

وأظهرت دراسة Miller, Peggy J; Lin, Shumin. ٢٠١٢ أن ادارة الضغوط بالتعايش الأسري إحدى وسائل التنشئة الإجتماعية السليمة للأطفال مؤكدة على تدريب تعليم الزوجين خاصا حديثي الزواج على طرق الحوار الايجابي.

(Miller, Peggy J : 2012, pp. 105-114.)

وأسفرت نتائج دراسة Fiese, Barbara H. ، ٢٠١٢ أن الحوار الأسري اليومي

على مائدة الطعام يؤدي إلي خفض الضغوط اليومية وإرتفاع المستوى التعليمي والثقافي بين الزوجين من خلال تبادل وجهات النظر، وأكدت نتائج الدراسة أهمية سعي الأسرة للتجمع الأسري في تناول احدى الوجبات سوياً ومحاولة تبادل وجهات النظر من خلال الحوار البناء حول أهمية الصحة الغذائية والأحوال الإقتصادية والإجتماعية التي تمر بها الأسرة لبناء العلاقات الايجابية بين جميع أطراف الاسرة.

(Fiese, Barbara H :2012, p.١٠)

كما كشفت دراسة Davis, Genevieve L أن الحوار بين الزوجين يؤدي إلي وقايتهم من التعرض للمشكلات على عكس الأزواج الذين لديهم خرس زوجي في حياتهم اليومية، حيث قام بإجراء دراسة مقارنة للتعرف على الفرق بين الأزواج الشباب الذين يجرون محادثات عن حياتهم المعيشية والأزواج الذين يفقدون للغة الحوار فيما بينهم، وقد اظهرت نتائج أن الحالة النفسية للزوجين الذين يتحاورن أفضل حالا من الزوجين الذي لا يجرون اي حوارات اسرية، وأكدت نتائج الدراسة على أهمية التواصل والحوار الأسرى حول أحداث الحياة. للوقاية من الضغوط الاجتماعية .

(Davis, Genevieve L :2012, pp. 1844.)

ويرى أكيسكال ١٩٨٧ AKiskal أن انتشار الاكتئاب عند النساء أعلى منه عند الرجال ويعود إلي (تعرض المرأة للضغوط النفسية المرتبطة بدورها السلبي وابتعادها عن اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة.) (هناء صالحى : ٢٠١٣ ، ص ٢٨)

وتتفق تلك الدراسة مع نتائج المقابلات المبدئية للباحثة مع عينة الدراسة والتي اشارت ان الزوجة تشعر بضغوط لعدم اهتمام الزوج بما تراه من حلول او اراء حول الاحداث الاسرية اليومية ولذلك فهي ترغب فى النجاح وتحقيق ذاتها دراسيا وعمليا وهى ترى ان السيدات مهمشات فى الراى ، وترى الباحثة ان تلك الراء لعينة البحث انما ترجع الى طبيعة البيئة والثقافة فى صعيد مصرالتي قد تفضل الذكور على الاناث فى الراى .

اما عن أشكال الضغوط الدراسية فقد اشارت دراسة بلال عمران ، ٢٠١٧ ان مؤشرات الضغوط الدراسية تتضح فى الاداء السيئ للطلبة على الامتحانات والتخطيط اليومي والاختبارات والضغط المادى وشارت الدراسة الى استخدام استراتيجيات التفكير الايجابى

والافتناع للتعامل مع الضغوط .

(بلال عمران ، ٢٠١٧ ،

ص١٧٦)

وكذلك أوضحت دراسة (محمد ابن عده : ٢٠١٧) العلاقة بين الضغوط المهنية والاداء الوظيفى لدى المرأة العاملة وذلك باختيار عينة عشوائية من ٧٠ موظفة وفد اظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين كل من الضغوط المهنية والاداء الوظيفى واطهرت الدراسة ان الضغوط الشخصية وحدها ترتبط عكسيا وبدلالة احصائية مع الاداء الوظيفى . (محمد ابن عده : ٢٠١٧ ، ص ٢٨٩)

يتضح مما سبق أنه انفتحت الدراسات السابقة جميعها - على اهمية التعامل مع الضغوط من خلال ادارة الضغوط ودور الاخصائى الاجتماعى في تدريب الزوجين على الادارة الفعالة للضغوط داخل اسرهم للتقليل من حدة الخلافات الاسرية، الأمر الذي يتطلب معه المزيد من الدراسات والبحوث لاستكشاف هذا الأثر ولتقنين برامج تدريبية تعتمد على نماذج علمية تصلح كأساس لتدريب الاسرة على ادارة الضغوط .ولان الدراسات السابق عرضها اوضحت ان المرأة اكثر عرضة للتاثر بالضغوط وبناء على نتائج الدارسة الاستطلاعية للباحثة والتي اشارت ان الطالبات المتزوجات يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية والدراسية والاسرية وانطلاقاً من ذلك واستجابة لكل ما تم عرضه من بحوث ودراسات سابقة. كان لابد أن يكون لمهنة الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وطريقة خدمة الفرد بصفة خاصة دوراً فعالاً ، وتدخلأ ايجابياً من خلال النماذج العلمية المختلفة والتي منها العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى كاحد النماذج العلمية التى تعتمد عليها الطريقة للتعامل مع الزوجات حديثى الزواج لتدريبهم على ادارة الضغوط التى ان لم يتم التعامل معها قد تؤدى الى انهيار بناء الاسرة وذلك باستخدام استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى كاحد نظريات العلاج المعرفى .

جاء الإتجاه المعرفى كرد فعل على الأفكار النظرية السلوكية وخاصة تلك المتعلقة بالنظر للإنسان كمستجيب سلبي للظروف البيئية ويناقش المعرفيون نقطة وجود اختلافات في استجابات الأفراد لنفس المثير حيث أن تلك الاختلافات تعود إلي الاختلافات في

الإدراك ويمكن تلخيص الأوجه المعرفية في المعادلة الآتية:-

(A) الحدث والمثير ← ر (B) نظام الإعتمادات ← لدي الفرد
(C) النتائج و السلوك (جلال كايد وآخرون، ٢٠٠٧، ٢٠٣).

فمثلا لو أن (A) هو حدث يحدث كأن يكون تقدم شخص لوظيفة ولم يوفق تكون (B) أفكار تلقائية أنا غير محظوظ وتكون (C) شعور بإكتئاب حاد وينعزل عن أفراد أسرته..
والعلاج المعرفي يشتمل على مجموعة من النظريات والتي شاع إستخدامها وهى:-

١- العلاج العقلاني الإنفعالي.

٢- العلاج بالواقع.

٣- العلاج المعرفي السلوكي.

والعلاج العقلاني الانفعالي قد اوضح فعالية مع بعض المشكلات كما فى دراسة عبدالناصر عوض حيث توصل الباحث الى ان العلاج العقلاني الانفعالي عند ممارستها مع الطلاب الذكور بالمرحلة الثانوية يؤدي الى تنمية اتجاهاتهم نحو المسؤولية الفردية الجماعية .

(عبدالناصر عوض : ٢٠٠٣ ،

ص ٨٩٦)

كما اشار الى فعالية فى تنمية تقدير الذات لدى الاطفال المحرومين من الرعاية الاسرية .
(فتحى السيسى : ٢٠٠٣ ، ص ٥٩٥)

كما اشارت دراسة رضا رجب، ٢٠١٥) الى فعالية استخدام العلاج العقلاني الانفعالي لتخفيف اضطراب القلق الاجتماعى لدى المصابين بتشوهات ناتجة عن الحروق. (رضا رجب : ٢٠١٥، ص ١٩٣٦)

يعتبر العلاج العقلاني علاجا مباشرا موجه يهدف الى تصحيح أفكار ومعتقدات الفرد اللاعقلانية الى افكار ومعتقدات عقلانية وتبنى فلسفة جديدة للحياة عن طريق الحوار والاقناع . (معالى ابراهيم : ٢٠١٩ ، ص ص ٥-٦)

ولقد أشارت دراسة ناصر ابن عبدالعزيز ٢٠٠٥ الى فعالية استخدامة فى خفض درجة القلق والافكار اللاعقلانية لدى مدمنى المخدرات وتوصى الدراسة بضرورة اختباره مع مشكلات اخرى . (ناصر بن عبدالعزيز : ٢٠٠٥)

والدراسة الحالية تحاول اختبار تطبيقه مع عينة من المتزوجات حديثا لتنمية مهارة ادارة الضغوط لديهن وذلك لان لا يوجد دليل حول فعالية تطبيقه مع تلك المشكلة كما تفترض الباحثة انه ربما لاساليب العلاجية فعالية في تنمية ادارة الضغوط ..

ثانياً : أهداف الدراسة :

يتحدد الهدف الرئيسى للدراسة فى اختبار العلاقة بين ممارسة برنامج للتدخل المهني مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى اكساب الزوجات القدرة على ادارة الضغوط ويتفرع من هذا الهدف الرئيسى الاهداف الفرعية الآتية :

- ١- اختبار العلاقة بين ممارسة برنامج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى ادارة الضغوط الدراسية
- ٢- اختبار العلاقة بين ممارسة برنامج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى ادارة الضغوط النفسية
- ٣- اختبار العلاقة بين ممارسة برنامج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى ادارة الضغوط الاجتماعية
- ٤- اختبار العلاقة بين ممارسة برنامج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى ادارة الضغوط الاسرية
- ٥- التوصل لبرنامج مختبر علميا يمكن تطبيقه مع المتزوجات حديثا لتنمية القدرات لادارة الضغوط لوقاية الاسرة من التفكك .

ثالثاً: فروض الدراسة:

- الفرض الرئيسى للدراسة :- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل التدخل وبعد التدخل على مقياس ادارة الضغوط للمتزوجات حديثا لصالح القياس البعدى .

وينبثق من هذا الفرض الرئيسى الفروض الفرعية الآتية:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل فى بعد ادارة الضغوط الدراسية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل في بعد ادارة الضغوط النفسية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل في بعد ادارة الضغوط الاجتماعية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل في بعد ادارة الضغوط الاسرية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدى

رابعا : المفاهيم الأساسية للبحث :

تحدد مفاهيم البحث الراهن فى الأتى :

أ - : العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى

مؤسس العلاج العقلانى هو البرت اليس (١٩١٣). اليس حصل علي شهادة الدكتوراه) في علم النفس الاكلينيكي من جامعه كولومبيا في ١٩٤٧ ، حيث تلقى التدريب في العلاج التحليلي. خلال أواخر الاربعينات وأوائل الخمسينات ، وقال انه يمارس نهج التحليل النفسى ثم بدا اليس تطوير نهج جديد ، والذي اسماه العلاج العقلانى (وتسمى أيضا العلاج الانفعالى) ، والذي يهدف لتحدي وتغيير المعتقدات beliefs لاعقلانية لدى العملاء

(Charles H. Zastrow: 1999, p.p. 428,)

نحن لا تتفاعل في فراغ. بل نفكر ونشعر ونتصرف في حالات محددة. يشير مصطلح "الموقف Situation" في سياق نموذج ABC إلى سرد وصفي للحدث الفعلي الذي تحدث فيه استجابتنا. وفيما يلي وصف لكيفية حدوث الموقف الاشكالى من منظور العلاج العقلانى الانفعالى .

(Michael Dryden :2011, p2)

Neenan,

١- الحدث النشط Activating Event = 'A' وفي اطار "الموقف" المحددة ،
عندما يكون لدينا رد فعل انفعالي كبير فانه عادة ما يكون لجانب رئيسي من هذا 'الموقف'. يعرف هذا الحدث الهام المنشط .

٢-المعتقد B هو من الفرضيات الرئيسية لل REBT انه في حين ان عواطفنا عادة ما تكون حول "A الحدث الحرج"، هذا لا بسبب رد فعلنا الانفعالي . ولكن بسبب عواطفنا في المقام الأول من قبل المعتقدات (في ' B ')

٣ - "C- نتائج السلوك المترتب على المعتقدات C' = Consequences of the Beliefs'

معظم الناس يعتقدون خطأ ان عواطفنا وأفعالنا تتحدد في المقام الأول من خلال تجربتنا (وهذا هو ، من خلال الاحداث التي تحدث لنا). علي العكس من ذلك ، يؤكد العلاج العقلاني الانفعالي واثبت (اليس ، ١٩٧٩) ان السبب الرئيسي لكل عواطفنا وأفعالنا هو ما نقوله لأنفسنا عن الاحداث التي تحدث

(Charles H. Zastraw: 1999, p.p.

428, 429)

كما اوضح اليس احدى عشر فكرة أو حتمية غير عقلانية او خرافية وهي تؤدي لا محالة الى انتشار العصاب وامراض القلق وهي كالاتى :

(نهلة على حسين : ٢٠١٧ ، ص

ص٤٧٣ - ٤٨٠)

- الفكرة الاولى : من الضروري ان يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنة من كل المحيطين به وتقدير كل ما يفعله فى اطار بيئة التي يعيش فيها ويرى البرت ان هذه الفكرة غير عقلانية لان ارضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة
- الفكرة الثانية : يجب على الفرد ان يكون على درجة عالية من الكفاءة

والمناقشة وان ينجز ما يمكن ان يجعله محل اهتمام وتقدير الاخرين وتلك

الفكرة صعبة التحقيق خاصة اذا لاخذها الزوج والزوجة على عاتق حيث ان

الفشل فى تحقيق الفكرة قد يؤدى الى فقدان الثقة فى الذات

● الفكرة الثالثة يملك الناس قدرة محدودة فى السيطرة على احزانهم فالانسان ليس

مسئولا عن التعاسة البشرية لانها تحدث نتيجة لعوامل خارجية

● الفكرة الرابعة : انة من المصائب او النكبات المؤلمة او الفادحة ان تسير

الامور بعكس ما يتمنى الفرد او على ما غير يريده .

● الفكرة الخامسة : ان المصائب او التعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا

يستطيع الفرد التحكم فيها

● الفكرة السادسة : الاشياء الخطرة او المخيفة هى اسباب الهم الكبير والانشغال

الدائم للفكر

● الفكرة السابعة : تجنب المسئوليات والمواقف الصعبة المعقدة وعدم مواجهتها

● الفكرة الثامنة : يجب على الفرد ان يكون مستندا او معتمدا على اخرين

ويجب ان يكون هناك شخص اقوى منه

● الفكرة التاسعة : الخبرات والاحداث المتصلة بالماضى هى المحددات

الاساسية للسلوك فى الوقت الحاضر

● الفكرة العاشرة : من الصعب الوصول الى حل ملائم لمشكلات الانسان

● الفكرة الحادية عشر : ان ما يفعله الاخرين مهم جدا بدرجة حيوية لاستمرار

وجودك

ويتاثر انفعال الفرد بالافكار الغير منطقية والتي تضغط عليه كمثير خطير على

حياته كما يؤدى مناقشة الفكرة واسنتاج افكار اخرى عقلانية الى تخفيف الضغط مما يؤثر

على اداء الفرد بشكل ايجابى حيث ان الضغوط لها تاثيرات جسمية ونفسية واجتماعية تهدد

كيان الفرد وبقائه .

كما أن العلاج العقلانى الانفعالى يأخذ بالاساليب والفنيات الارادية العلاجية السلوكية

المختلفة خلال العملية العلاجية حتى يمكن ان يطلق على هذا الاسلوب بالنظام المتعدد

الاساليب ويشمل كافة الاضطرابات النفسية والعادات السيئة واضطراب السلوك . (ناصر بن

عبدالعزيز : ٢٠٠٥ ، ص ٣٨)

الاستراتيجيات العلاجية من منظور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

(Edward S. Neukrug : ٢٠١٥ : pp 849-853)

١- النمذجة Modeling : والغرض من هذا التكنيك هو التفكير في النموذج واطهار

النتائج الصحيحة التي يامل العميل تحقيقها

٢- القراءة والمشاهدة والاستماع Reading, Watching, and Listening

حول كل المواقف المطلوب تغييرها وتنمى مهارات التوافق والتفكير العقلاني

٣- اساليب انفعالية Emotive Techniques

- الصورة الانفعالية العقلانية Rational Emotive Imagery وهي

تصور اسوا سيناريو للمشكلة ويقوم العميل باستحضار العاطفة المقلقة

ثم ممارسة العاطفة للقضاء على الافكار اللاعقلانية .

- ممارسة تمارين مهاجمة للمواقف الخطيرة Shame-Attacking

Exercises

- تعليمات التكيف وتقوم تلك الاستراتيجية على تحديد الامور المحبطة في

الحياة واستخدام التكيف بقوة للتوافق والتعايش مع الوضع

- استخدام الفكاهة Use of Humor ان استخدام الفكاهة يوفر مناخ

صحي للعميل من اخذ الامور على محمل الجد وتحقيقا لهذه الغاية

كتب اليس مئات من الاغانى الفكاهية العقلانية التي كانت تغنى في

كثير من الاحيان قبل الحضور الى ورش العمل والمحاضرات .

٤- استراتيجيات سلوكية Behavioral Techniques

- التعرض التدريجي للمخاوف In Vivo Desensitization

- التدعيم الايجابي والسلبي Reinforcements: Positive and

Negative

- التدريب على المهارات Skills Training

- الوقاية من الانتكاسة Relapse Prevention

وبالتالى يمكن تعريف النموذج من منظور تلك الدراسة فى قدرة برنامج مبنى على اساليب العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى تنمية قدرة الزوجات حديثى الزواج على ادارة الضغوط (الدراسية - الاسرية - الاجتماعية - النفسية) .

ب- مفهوم ادارة الضغوط

ويعتبر طبيب القلب هربرت بنسون واحدا من الرواد فى طب العقل / الجسم. وهو مؤسس معهد العقل / الجسم من كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى Deaconess. ويسمى محور نهجه فى معالجة الضغوط المزمنة "استجابة الاسترخاء" (RR). تطور مفهوم استجابة الاسترخاء من دراسته لاستخدامة مع مرضى ضغط الدم (بنسون، ١٩٧٥، ١٩٩٣. هاريس، ١٩٩٩). بعد أن لاحظ أن ضغط الدم بين مرضاه زاد عندما تم اتخاذه فى المكتب، وقال انه يعتبر الضغط كسبب محتمل. فى البداية درس هذه الظاهرة مع القروود ثم انتقل إلى البشر الذين مارسوا التأمل والتخيل

([Robert G. Santee](#) : 2007, p 2)

يعرف الضغط بأنه المجهود الذى يتجاوز قدرة الدماغ والجسم على التكيف وتظهر اثار ذلك على الجانب الجسدى والنفسى للفرد . (بلال عمران :

٢٠١٧ ، ص ١٧٦)

كما تعنى الضغوط درجة استجابة الشخص للاحداث والمتغيرات البيئية فى حياة اليومية وهذه المتغيرات البيئية فى حياة اليومية ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار الفسيولوجية مع ان تلك التاثيرات تختلف من شخص الى اخر تبعا لتكوين شخصيته خصائصه النفسية التى تميزه عن الاخرين وهى فروقا فردية بين الافراد . (أحمد عبدالله : ٢٠١٨ ، ص ١٨٥)

كما تشير وجهة نظر اخرى ان الضغوط هى استجابة تكيفية لدى الفرد تختلف باختلاف خصائص الفرد نتيجة للتفاعل مع البيئة وتتمثل فى اختلاف التوازن الداخلى للجسم مما يؤدى غالبا الى مشكلات صحية وجسمية ونفسية . (فاتح العبودى : ٢٠٠٨ ، ص ١٦) ويعرف الضغط كاستجابة سيولوجية لمثير ضاغط وياخذ هذا المفهوم عدة أشكال لأثر الضغط منها الايجابية والسلبية . (هناء صالحى : ٢٠١٣ ، ص ٢٥)

وعرقتة (سعيدة افرى ٢٠١٩) بانه : حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في احداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضى او يعيشها حاضرا او يخشى حدوثها مستقبلا وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة . (سعيدة افرى : ٢٠١٩ ، ص ١٦)
ويعرف الضغط من خلال حصر اعراضه كما يلى : (محمد حسن : ٢٠٠٩ ، ص ص ١٦ - ١٨)

اعراض الضغوط العضوية على الزوجة	أعراض الضغوط الانفعالية على الزوجة	أعراض الضغوط على الزوجة المعرفية	أعراض الضغوط على الزوجة السلوكية
زيادة افراز العرق زيادة فى معدلات ضربات القلب ارتفاع فى ضغط الدم التنفس السريع	الغضب السريع والشعور بالحزن الاكتئاب الشعور بالقهر التوتر الشديد	اختلاط فى التفكير صعوبة فى اتخاذ القرارات انخفاض فى التركيز والانتباه اضطرابات فى وظيفة الذاكرة والتذكر انخفاض فى كل الوظائف المعرفية العليا (فهم - تخيل - تصور - ابتكار)	تغير فى انماط السلوك الاعتيادى تغيرت فى الاكل (فقدان الشهية - او الاصابة بالشراهة) تدهور فى الصحة الشخصية الى درجة اهمال نظافته الشخصية الانسحاب بعيدا عن الاخرين الصمت

وإدارة الضغوط هي تلك البرامج التي تقدم للناس بشكل عام او لمجموعات معينة تتميز باشتراكها في مشكلات بعينها ويتم تعلم ادارة الضغوط من خلال ورش عمل وحلقات تدريبية . (جمعة سيد : ٢٠٠٧ ، ص ٤٣)

اي ان ادارة الضغوط هي جهود الفرد مع توفير دعم من متخصص للتعامل مع ضغوط
حادثة بالفعل وهي عملية متعلمة .

وابعاد ادارة الضغوط التي سيتم العمل معها من خلال تلك الدراسة هي :

- البعد النفسى : كالعصب والثورة والاكتئاب والفتور والاثارة وسرعة التهور
- البعد الاسرى : حيث تنشأ الضغوط بسبب حداثة الزواج وعدم التكيف
مع الوضع الجديد وتزداد الضغوط الاسرية على الزوجة مع ميلاد طفل
جديد وتدخل الأهل فى الحياة الاسرية .
- البعد الاجتماعى : المتمثل فى سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين
صداقات .
- البعد الدراسى متمثل فى صعوبة الحضور والالتزام بقاعة المحاضرات
وصعوبة القيام بالمهام الدراسية والاستذكار والانشطة والامتحانات
خاصة مع وجود طموح لدى الزوجة فى الجانب الدراسى والعملى
ورغبتها فى تحقيق النجاح ولهذا فالزوجة دائما تضع نفسها فى موقع
الضغوط .

وتعرف مهارة ادارة الضغوط وفقا لتلك الدراسة بانها قدرات تكيفية للزوجه للتغلب على
مصادر الضغط الاسرى والنفسى والاجتماعى والدراسى .

وتعنى الباحثة بادارة الضغوط اجرائيا بتلك الدراسة بالدرجة التى تحصل عليها المبحوثة
على مقياس ادارة الضغوط .

خامسا: برنامج التدخل المهني مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى

السلوكى لتنمية مهارة ادارة الضغوط لدى المتزوجات حديثا :

- **أهداف برنامج التدخل المهني :-**

- **الهدف العام:-**

تنمية مهارات الزوجات حديثى الزواج على ادارة الضغوط بإستخدام العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى خدمة الفرد .

- **الأهداف الفرعية :-**

اكساب الزوجات القدرة على ادارة الضغوط وابعادها (ادارة الضغوط الدراسية - ادارة الضغوط النفسية - ادارة البضغوط الاجتماعية - ادارة الضغوط الاسرية).

- زمن برنامج التدخل المهني:-

يمارس برنامج التدخل المهني مع عينة عشوائية من الزوجات حديثي الزواج وعددهم (١٠) زوجات ومدة التدخل اثنتى عشر أسبوعاً تقريباً ، بواقع مقابلة كل أسبوع ليصل عدد الجلسات اثنتى عشر جلسة تقريباً حسب سير الدراسة حيث أن العدد الفعلي للمقابلات تحدده طبيعة الحالة نفسها .

- مكان ممارسة برنامج التدخل المهني

يمارس برنامج التدخل المهني بشكل فردي فى قسم خدمة الفرد - كلية الخدمة الاجتماعية التتموية جامعة بنى سويف . وفيما يلى توضيح للبرنامج بشكل تفصيلى :

جدول رقم (١)

برنامج التدخل المهني باستخدام استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى لأكساب الزوجات حديثي الزواج القدرة على ادارة الضغوط

م	نوع النشاط	المقابلات	الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة مع الزوجة	أدوات القياس	مؤشرات النجاح فى أداء النشاط
١-	تطبيق المقياس (القياس القبلي) والتعاقد حول مواعيد المقابلات الثابتة وادوار الباحثة وكل عميلة	(٢-١) فردية	التوضيح - شرح المقياس والغرض منه	مقياس ادارة الضغوط	التعاون فى تطبيق المقياس
٢-	التعرف على ضغوط كل زوجة على حدى	(٤-٣) فردية	مناقشة - تدعيم تشجيع - تفريغ انفعالى	التحليلي الكيفي للمقابلة	قدرة العميلة على تحديد الضغوط الدراسية والاسرية والاجتماعية والنفسية (حصر الضغوط)
٣-	حوار حول مزايا ومساوى الضغوط	(٦-٥) فردية	- الأسئلة - التوضيح - التفسير النمذجة	التحليل الكيفي للمقابلة	القدرة على الحكم على الافكار المرتبطة بالضغوط وما تحققه من مزايا وعيوب - الافكار الخاطئة المرتبطة بالضغوط
٤	حوار حول مزايا ومساوى الضغوط	(٦-٥) فردية	- الأسئلة - التوضيح - التفسير	التحليل الكيفي للمقابلة	القدرة على الحكم على الافكار المرتبطة بالضغوط وما تحققه من مزايا وعيوب - الافكار

		-النمذجة		
الخاطئة المرتبطة بالضغط				
التعرف على العلاج العقلاني السلوكي الاتقالي السلوكي وفروضة الاساسية واسالييه وشرح فنية ABC	التحليل الكيفي للمقابلة	- حوار مناقشة - لعب دور - تدعيم عرض تأملي للفكرة وكيف تضغط على الفرد شرح سجل الافكار وكيفية التسجيل فية	(٧) جماعية	شرح العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
القدرة على الحكم على الفكرة ومهاجمة الفكرة اللاعقلانية واستبدالها باخرى	التحليل الكيفي	- التدعيم - تخيل الافكار السيئة ومناقشتها واستبدال الفكرة باخرى ايجابية	(٨-٩) جماعية	التدريب على فنية ABC والحكم على الافكار المصاحبة لكل سلوك
القدرة على الحكم على اخطاء التفكير الخاصة بالعميلة	التحليل الكيفي	- تدعيم - مناقشة و واجب منزلي	(١٠) فردية	مناقشة أخطاء التفكير والتدريب على حديث الذات التأمل التخيل الاسترخاء البسيط
القدرة على الحكم على حديث الذات والوعي به القدرة على التخيل والتصور لكل بعد من ابعاد الضغوط	التحليل الكيفي	- التفرغ الانفعالي - تصور اسوا سيناريو للمشكلة ويقوم العميل باستحضار العاطفة المقلقة ثم ممارسة العاطفة للقضاء على الافكار اللاعقلانية	(١١) جماعية	تحليل حديث الذات السلبي الضغوط على شخصية العميلة - التمهيد لتحسن القدرة على الوعي بالضغط وقرب انتهاء البرنامج
قدرة الزوجة على التفكير العلمي المنظم تتمية القدرة على التخيل الايجابي للضغط استثمار جيد للوقت تتمية مهارة التواصل مع الآخرين	التحليل الكيفي	- المحاضرة - المناقشة - الاسئلة - الحوار - لعب دور	(١٢) جماعية	ورشة جماعية للتدريب على التفكير العلمي المنظم مناقشة القدرة على التخيل الايجابي للضغط الاستثمار الجيد للوقت مناقشة مهارة التواصل مع الآخرين
القدرة على الوعي بالضغط الاجتماعية والنفسية والاسرية	التحليل الكيفي	- ولعب الدور والنمذجة	١٣	مراجعة ما تم تعلمه والتمهيد لانهاء البرنامج

والدراسية وتحويلها الى داعم والتغلب عليها بالتخطيط والاهداف الفعالة					
تحسن الدرجة على المقياس	التحليل الكمي للمقياس	-	١٤	قياس بعدى وانهاء	١١-

فريق عمل برنامج التدخل المهني

١. الباحثة

٢. الاستعانة بالزميلة د / حنان عشرى فى المشاركة مع الباحثة فى قيادة ورشة جماعية والخاصة بادارة الوقت وتطبيق بعض الالعاب الجماعية مع الزوجات لكسر حواجز القلق من البرنامج .

٣. عينة الدراسة

أدوات تقدير عائد برنامج التدخل المهني

١- مقياس ادارة الضغوط

١. التحليل الكيفي للمقابلات

٢. المعاملات الإحصائية

سادساً: الإجراءات المنهجية للبحث:

أ- : نوع الدراسة: تعتبر هذه الدراسة من الدراسات شبة التجريبية التي تستهدف إختبار العلاقة بين متغيرين أحدهما مستقل وهو برنامج التدخل المهني المبني على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى والأخر تابع وهو مهارات ادارة الضغوط

ب- : منهج الدراسة:.

إعتمدت الباحثة على التصميم القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة يطبق عليها برنامج التدخل المهني المبني على العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى ،وبحساب الفروق الإحصائية بين نتائج كلا من القياس القبلى والبعدى نتضح العلاقة الدالة التاثيرية للبرنامج

ج- : أدوات الدراسة:.

الأدوات المستخدمة فى تلك الدراسة إتساقا مع متطلبات الدراسة فقد إعتمدت الباحثة

على: مقياس ادارة الضغوط إعداد الباحثة " بعد إجراء الصدق والثبات الخاص به لتطمئن الباحثة لنتائجه. ويهدف المقياس إلى التعرف على ضغوط الحياة التي تعاني منها الطالبات حديثي الزواج ومدى تحكمها في ادارة الضغوط ، ويتكون المقياس من (٤٥) عبارة، تقيس اربعة أبعاد لمصادر ضغوط الحياة للطالبة هي:

١- الضغوط الدراسية وتتمثل في كثرة المهام الدراسية وعدم القدرة على متابعة الدراسة والشعور بالإجهاد والضييق والملل من الدراسة وعدم التوافق مع الزملاء (١٠) عبارات. وتعبّر عن العبارات من (١ - ١٠)

٢- الضغوط النفسية: وتتمثل في الثورة والغضب من عدم تقدير الزوج طموحها والغيرة والفتور والإثارة وسرعة الانفعال، وعدد عباراته (١٠) عبارات تقيس من (٢١-٣٠)

٣- الضغوط الاجتماعية: وتتمثل في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين أصدقاء، وعدد عباراته (١٠) وارقامهم من (٣١-٤٥).

٤- الضغوط الأسرية: وتتمثل في المشكلات الأسرية، وعدم تبادل الاحترام بين الزوجين ، وتدخّل الاقارب والاهل بين الزوجين ، والرغبة في الطلاق من قبل الزوجة ، وصعوبة اتخاذ القرارات والتردد وعدم تقدير الزوج لمشاعرها مع عدم الاهتمام بها والانشغال بالاقارب ورائهم أكثر منها مع عدم تشجيعها على الدراسة والتي ترغب فيها الزوجة بشدة حيث يخلق الخلاف عند رؤية لها تقوم بمهام الدراسة وعدد عباراته (١٠) عبارة وتعبّر عن العبارات من (١١ - ٢٠) **جدول**

رقم (٢) يوضح ثبات المقياس

في حساب الارتباط بين القياس الاول والثاني والذي تم تطبيقه بعد SPSS استخدام البرنامج الاحصائي مرور خمسة عشر يوما على القياس الاول وتم استخدام معامل بيرسون وسبيرمان

		first	scend
first	Pearson Correlation	1	1.000**
	Sig. (2-tailed)		.000

	N	30	30
scend	Pearson Correlation	1.000**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

			first	scend
Spearman's rho	first	Correlation Coefficient	1.000	.999**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
scend	scend	Correlation Coefficient	.999**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الجدول السابق يوضح ثبات المقياس حيث يوضح وجود ارتباط تام وقوى بين القياسين الاول والثاني لنفس الجماعة حيث استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار وتم استخدام اكثر من طريقة لحساب الصدق والثبات حتى تطمئن الباحثة للنتائج وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وسبيرمان ولقد اشارت نتائج الاختبارين الى وجود ارتباط دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس .
كما تم عرض المقياس على ثلاثة من الخبراء الاكاديميين وتم استبعاد العبارات التي لم يحدث اتفاق عليها .

د- : مجالات الدراسة :-

- المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة بنى سويف
 - المجال البشرى :
- تكونت عينة الدراسة من ١٠ مفردات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اطار معاينة

قوامه ٣٠ ولقد راعت الباحثة فى تحديد اطار المعاينة التطابق التام فى الشروط والظروف فجميع الفتيات حديثى الزواج جميع الطالبات لديهم اطفال وجميعهن يعانين من مشاكل دراسية وفيما يلى عرض طريقة سحب العينة من اطار المعاينة وفقا للخطوات الآتية:-

تم حصر الطالبات المتزوجات من طالبات الفرقة الثانية كلية الخدمة الاجتماعية الترموية جامعة بنى سويف وتطبيق المقياس واختيار الحاصلين على الدرجة الوسطى والعظمى للمقياس وكان عددهم ثلاثون تم تحديد العينة بالسحب العشوائى من الثلاثون .

- المجال الزمنى : استغرقت الدراسة الميدانية ثلاثة شهور لاجراء الجزء العملى وشهرين لكتابة الجزء النظرى وتحليل النتائج
سابعاً: نتائج البحث:

عرضت الباحثة فى هذا الجزء للنتائج الإحصائية للبحث طبقاً لمحاور المقياس والدرجة الكلية، ثم تقوم بمناقشتها فى ضوء الإطار النظرى للبحث والدراسات السابقة ويمكن عرض ذلك على النحو التالى : **النتائج الإحصائية المرتبطة ببعء ادارة الضغوط الدراسية:**

جدول رقم (٢)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للفروق بين القياس القبلى والبعدى لأعضاء الجماعة التجريبية ، وكذلك قيمة (ت) المحسوبة والجدولية لبعء ادارة الضغوط الدراسية .

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 الضغوط الدراسية قبل التدخل	25.80	10	3.084	.975
الضغوط الدراسية بعد التدخل	12.30	10	2.163	.684

يتضح من الجدول السابق والذى يوضح المتوسط للمجموعة التجريبية بعد التدخل وقبل التدخل ان المتوسط الحسابى للقياس الاول يساوى ٢٥,٨٠ وبعد التدخل المهنى اصبح 12.30

مما يدل على انخفاض حدة الضغوط الدراسية لدى الفتاة المتزوجة مما يدل على

اكتسابها القدرات فى ادارة الضغوط الدراسية وتتفق الدراسة مع دراسة (هناء صالحى ، ٢٠١٣) حول معرفة العلاقة بين الضغط النفسى ومستوى الطموح الدراسى لدى الطالب وتوصلت الدراسة توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسى و مستوى الطموح الدراسى لدى الطالب وهذا يتفق مع القياس القبلى والذى اوضح وجود ضغوط دراسية لدى الزوجة والمرتبب بمستوى الطموح التعليمى .

رقم (٣)

يوضح اختبارات الفروق ت على بعد الضغوط الدراسية فى القياس القبلى والبعدى

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 اختبارات الفروق ت على بعد الضغوط الدراسية فى القياس القبلى والبعدى	13.500	2.799	.885	11.498	15.502	15.253	9	.000

يتضح من نتائج اختبار ت السابق أن قيمة (ت) 15.253 ونلاحظ ان الدلالة الاحصائية هى (.000) وهى اصغر من ٠,٠٥ اى توجد فروق فى المتوسطات لصالح القياس البعدي والتي تشير الى صحة وهذا يؤكد صحة الفرض الفرعى الأول ومؤداه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل فى بعد ادارة الضغوط الدراسية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدي . وتتفق تلك الدراسة مع دراسة سعيدة افرى ٢٠١٩ بعنوان مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) وتهدف الدراسة للكشف عن الفروق فى الضغوط بين العاملين والعاملات وتوصلت الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الضغوط بين العاملين والعاملات النساء حيث ان تأثير الضغوط مؤلم لا يختلف اثرة من حيث الجنس ، كما توصلت الدراسة انه توجد فروق دالة احصائية من حيث الخبرة وهذا يتفق مع فرضية تلك الدراسة ان غياب الخبرة بسبب صغر السن بين الزوجات حديثى الزواج يعتبر احد مصادر الضغوط التي تعاني منها الزوجة والتي هدفت الى التخفيف من جدتها الدراسة الحالية .

ب- النتائج الإحصائية المرتبطة ببعء ادارة الضغوط النفسية :

جدول رقم (٤)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للفروق بين القياس القبلى والبعدى لأعضاء الجماعة التجريبية على بعد الضغوط النفسية .،

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 بعد ادارة الضغوط النفسية قبل التدخل	28.30	10	2.263	.716
بعد الضغوط النفسية بعد التدخل	16.20	10	4.264	1.348

يتضح من الجدول السابق والذي يوضح المتوسط للمجموعة التجريبية بعد التدخل وقبل التدخل ان المتوسط الحسابى للقياس الاول يساوى ٢٨,٣٠ وبعد التدخل المهني اصبح ١٦ مما يدل على انخفاض حدة الضغوط الدراسية لدى الفتاة المتزوجة مما يدل على اكتسابها القدرات فى ادارة الضغوط النفسية .ومن مؤشرات القدرة على ادارة الصراع الداخلى والحكم على الافكار الهدامه والتي تعتبر مصدر ضاغط على الزوجة ونمو القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على التخطيط المستقبلى .

جدول رقم (٥) الذى يوضح اختبار الفروق لبعء ادارة الضغوط النفسية

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 اختبار الفروق لبعء الضغوط النفسية قبل وبعد التدخل	12.100	3.381	1.069	9.681	14.519	11.316	9	.000

يتضح من نتائج اختبار ت السابق أن قيمة (ت) 11.316 ونلاحظ ان الدلالة الاحصائية هي (.000) وهى اصغر من ٠,٠٥ اى توجد فروق فى المتوسطات لصالح القياس البعدي والتي تشير الى صحة الفرض الفرعى الثانى ومؤداه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل فى بعد ادارة الضغوط النفسية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدي

ج- النتائج الإحصائية المرتبطة ببعء ادارة الضغوط الاجتماعية

جدول رقم (٦)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين القياس القبلي والبعدي لأعضاء الجماعة التجريبية على لبعء ادارة الضغوط الاجتماعية .،

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	القياس القبلي لبعء الضغوط الاجتماعية	23.90	10	5.466	1.729
	القياس البعدي للضغوط الاجتماعية r	12.40	10	3.134	.991

يتضح من الجدول السابق والذي يوضح المتوسط للمجموعة التجريبية بعد التدخل وقبل التدخل ان المتوسط الحسابي للقياس الاول يساوى 23.90 وبعد التدخل المهني اصبح 12.40 مما يدل على انخفاض حدة الضغوط الدراسية لدى الفتاة المتزوجة مما يدل على اكتسابها القدرات فى ادارة الضغوط الدراسية

جدول رقم (٧)

الذى يوضح اختبار الفروق ت لبعء الضغوط الاجتماعية على القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 اختبار الفروق ت لبعء الضغوط الاجتماعية على القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية	11.500	4.950	1.565	7.959	15.041	7.347	9	.000

يتضح من نتائج اختبار ت السابق أن قيمة (ت) 7.347 ونلاحظ ان الدلالة الاحصائية هي (.000) وهى اصغر من ٠,٠٥ أى توجد فروق فى المتوسطات لصالح القياس البعدي والتي تشير الى صحة الفرض الفرعى الثالث ومؤداه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل فى بعد ادارة الضغوط الاجتماعية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدي .

جدول رقم (٥)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين القياس القبلي والبعدي للبعد الرابع الضغوط الاسرية

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 ادارة الضغوط الاسرية قبل التدخل	39.30	10	5.539	1.752
ادارة الضغوط الاسرية بعد التدخل	21.30	10	4.423	1.399

يتضح من الجدول السابق والذي يوضح المتوسط للمجموعة التجريبية بعد التدخل وقبل التدخل ان المتوسط الحسابي للقياس الاول يساوى 39.30 وبعد التدخل المهني اصبح 21.30 مما يدل على انخفاض حدة الضغوط الدراسية لدى الفتاة المتزوجة مما يدل على اكتسابها القدرات فى ادارة الضغوط الدراسية

جدول رقم (٦)

الذى يوضح اختبار الفروق ت لبعد الضغوط الاسرية على القياس القبلي والبعدي للجماعة التجريبية

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 family after - family befour	18.000	6.733	2.129	13.183	22.817	8.454	9	.000

يتضح من نتائج اختبار ت السابق أن قيمة (ت) 8.454 ونلاحظ ان الدلالة الاحصائية هي (.000) وهى اصغر من ٠,٠٥ أى توجد فروق فى المتوسطات لصالح القياس البعدي والتي تشير الى صحة صحة الفرض الفرعى الرابع ومؤداه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التدخل فى بعد ادارة الضغوط الاسرية للمتزوجات حديثا على مقياس ادارة الضغوط لصالح القياس البعدي

جدول رقم (٧)

النتائج الإحصائية المرتبطة بالقياسات القبليّة والبعدية للدرجة الكلية على مقياس إدارة الضغوط للمتزوجات حديثاً للمتزوجات حديثاً:

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القياس القبلي للمقياس ككل	117.30	10	11.823	3.739
القياس البعدي للمقياس ككل	62.20	10	8.535	2.699

يتضح من الجدول السابق والذي يوضح المتوسط للمجموعة التجريبية بعد التدخل وقبل التدخل ان المتوسط الحسابي للقياس الاول يساوى 117.30 بانحراف معيارى 11.823 وبعد التدخل المهني اصبح 62.20 بانحراف معيارى 8.535 مما يدل على انخفاض حدة الضغوط بشكل عام من خلال نمو القدرة على ادارتها .

جدول رقم (٨)

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى على المقياس ككل

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 الفروق قبل وبعد التدخل على المقياس ككل	55.100	9.643	3.049	48.202	61.998	18.069	9	.000

يتضح من نتائج اختبارات السابق أن قيمة (ت) 18.069 ونلاحظ ان الدلالة الاحصائية هي (.000) وهى اصغر من ٠,٠٥ أى توجد فروق فى المتوسطات لصالح القياس البعدى والتي تشير الى صحة الفرض الرئيسى للدراسة ومؤداه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل التدخل وبعد التدخل على مقياس إدارة الضغوط للمتزوجات حديثاً لصالح القياس البعدى .

سابعاً: النتائج النهائية للدراسة :

توصلت الدراسة الى صحة الفرض الرئيسى والفروض الفرعية فى قدرة برنامج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى على تنمية مهارة الزوجات حديثى الزواج على ادارة الضغوط بابعادها الاجتماعية والنفسية والاسرية والدراسية من خلال تنمية مهارات الزوجة فى تحويل الضاغط الى داعم ومثير قوى للانتصار على وتحدى كل الافكار السلبية التى من شأنها ان تضغط على قواها الجسمية والنفسية والاجتماعية وتؤثر على دراستها وطموحها فى الاستمرار فى التعلم وهو ما يسمى التعايش مع الضغط وتحويله الى مثير ايجابى باستخدام فنيات وتدريبات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى وهذا يتفق مع Mary j schwendener 2008 دراسة " مارى تشويندر " والتى اشارت الى ضرورة ادارة الضغوط ويمكن التدخل على مستوى البيئة من خلال تغيير البيئة الخارجية والداخلية بحيث لا يحدث التعرض للضغط او احداث تغييرات بسيطة فى البيئة .

(Mary j schwendener : 2008 , p887)

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة [Robert G. Santee](#) 2007 : والتى اشارت الى هناك أدلة كبيرة تدعم فعالية برنامج لإدارة الضغوط لحل المشاكل الجسدية والنفسية المرتبطة الضغوط.

وتختلف الدراسة مع دراسة (محمد ابن عدة ٢٠١٧) والتى توصلت ان الضغوط الشخصية وحدها لها تاثير سلبى على اداء المرأة العاملة حيث توصلت الدراسة الحالية ان الضغوط تتجمع وتؤثر على شخصية المرأة المتزوجة والعاملة او التى ترتبط بمهام دراسية بشكل كلى وتحدث تأثيرات سلبية على ادائها العام ومع التعامل مع الضغط باستخدام فنيات علاجية مثل المستخدمة فى الدراسة الحالية تستطيع ادارتها بابعادها المختلفة .

وتوصلت الدراسة ان من أهم مؤشرات نجاح البرنامج ما يلى :

قدرة الزوجة على التفكير العلمى المنظم

تنمية القدرة على التخيل الايجابى للضغط

ادارة الوقت

تنمية مهارة التواصل مع الاخرين

لا تمنع من استشارة الآخرين فى بعض الامور
تتحكم فى احتياجاتها وخاصة اذا كانت موارد الاسرة محدودة
الزوجة اصبح لديها القدرة على التخطيط للمستقبل
تستطيع تحديد مشكلاتها والتي تعتبر مصدر للضغط
تستطيع فرض الفروض واختبار صحتها وان تتجنب الاحكام السريعة على المواقف
زيادة معدل الثقة فى النفس وزيادة فى معدل الانجاز حيث ان عينة الدراسة ارتفع
ادائهم فى قاعة المحاضرات من خلال مشاركتهم فى العروض المختلفة ومناقشة الزملاء
والاسئلة والمناقشة الهادئة المبنية على البراهين العلمية وبناء حافز الحضور المستمر لجميع
المحاضرات .

البعد عن التبريرات والتفكير المنطقى ومهاجمة الافكار الهدامة

ارتفاع فى الجانب الروحى والسلوكى لدى الزوجة

وتوصى الدراسة بالاهتمام بكل مشكلات المرأة وما يعيق ثقته بنفسها والعمل على
رفع مستوى الذات لها وتوفير اليات مجتمعية لرعايتها لانها اولى الفئات بالرعاية بما تحمله
من مسئولية عظمى وهى تربية وتنشئة الاجيال . كما توصى الدراسة بتوفير الدورات
التدريبية وورش العمل التى ترعى وتناقش مشكلات المتزوجات حديثا وتوفير سبل الرعاية
على جميع المستويات المجتمعية

وتوصى الدراسة بتفعيل دور الجامعة مع تلك الفئة . وتوصى الدراسة باستمرار اختبار
تلك الاستراتيجيات التى يعتمد عليها العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى صورة نماذج
علاجية لاختبار قدرتها على التغيير.

المراجع

- إحسان زكى عبد الغفار وآخرون: الاتجاهات الحديثة فى خدمة الفرد، بدون ناشر، القاهرة
١٩٩٧، ص ٧٩ .

- إيمان عباس عبد المنعم: دور قوانين الأحوال الشخصية في تغيير العلاقات الأسرية، (فى الريف والحضر)، رسالة دكتوراه غر منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، ٢٠١٣.
- إسماعيل مصطفى سالم : النسق القضائي .. والخدمة الإجتماعية دراسة حالة للواقع المهني بمكاتب تسوية المنازعات الأسرية ومحاكم الأسرة ، بحث منشور فى المؤتمر السنوى الحادى عشر ، كلية الخدمة الإجتماعية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥.
- أفرى سعيدة : مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات النكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، الاردن : جامعة أحمد دراية ، ٢٠١٩ .
- العبودى فاتح : الضغط النفسى وعلاقتة بالرضا الوظيفى : رسالة ماجستير ، الجزائر : كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية ، ٢٠٠٨ .
- بلال عمران : مصادر الضغوط المهنية لدى معلمى التربية المهنية فى الاردن واستراتيجيات التعامل معها ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، العدد ١٧٦ ، ٢٠١٧ .
- جمعة سيد يوسف : ادارة الضغوط : القاهرة : مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، ٢٠٠٧ .
- محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٨٨، ص ١٠ ماجدة سعد متولى وآخرون : مجالات الممارسة فى خدمة الفرد ، القاهرة، دار المهندس، ٢٠٠٦، ص ١٤٩.
- معالى ابراهيم : فاعلية برنامج توجيهى جمعى يستند الى نظرية اليس للوقاية من المخدرات وتحسين المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية فى مدينة عمان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاردن : جامعة العلوم الاسلامية العالمية ، كلية الدراسات العليا ، ٢٠١٩ .
- رضا رجب عبدالقوى : ممارسة العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى خدمة الفرد فى التخفيف من اضطراب القلق الاجتماعى لدى المصابين بتشوهات ناتجة عن الحروق ، بحث منشور بمجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الامسانية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، ٢٠١٥ .
- زينب حسين أبو العلا: نحو أداة لقياس التدخل المهني لنموذج العلاج الأسري مع حالات النزاعات الأسرية، المؤتمر العلمي التاسع، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠٠٥.

- فتحى السيسى : استخدام العلاج العقلانى الانفعالى فى تنمية تقدير الذات لدى الاطفال المحرومين من الرعاية الاسرية ، بحث منشور فى مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، جامعة حلوان ، العدد الرابع عشر ، ٢٠٠٣ .
- عبدالناصر عوض أحمد : العلاقة بين ممارسة العلاج العقلانى الانفعالى مع طلاب المرحلة الثانوية وبين الاتجاه نحو المسئولية (الفردية - الاجتماعية) بحث منشور فى مجلة دراسات فى الخدمى الاجتماعية والعلوم الانسانية ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان العدد الرابع عشر ، ٢٠٠٣ .
- نهلة على حسين : برنامج الارشاد العقلانى الانفعالى ، بحث منشور بمجلة الجمعية المصرية للاخصائين الاجتماعيين ، القاهرة : ٢٠١٧ .
- محمد ابن عدة : تأثير الضغوط المهنية على اداء المرأة العاملة : دراسة حالة مستشفى مسلم الطيب ، الجزائر ، بحث منشور بمجلة الحقوق والعلوم الانسانية ، جامعة ريان عاشور ، ٢٠١٧ .
- محمد حسن غانم : كيف تهزم الضغوط النفسية ، بحث منشور ، مجلة الاهرام ، السلسلة الطبية عدد ٢٩٣ اغسطس ٢٠٠٩ .
- غريغ ويكنسون : الضغط النفسى : ترجمة زينب منعم : الرياض : دار كتاب العربية مدينة الملك ابن عبدالعزيز للعلوم والنشر ، ٢٠١٣ .
- محمد عصام أبوندى : الضغط النفسى فى العمل وعلاقتة بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان ، غزة : الجامعة الاسلامية ، كلية التربية ، ٢٠١٥ .
- هناء صالحى : علاقة الضغط النفسى بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة قاصدى مرباح ورقلة ، ٢٠١٣ .
- ناصر بن عبدالعزيز ابن عمر : تقييم فعالية العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض درجة القلق والافكار اللاعقلانية لدى مدمنى المخدرات ، رسالة ماجستير ، المماكة العربية السعودية ، جامعة نايف ، كلية العلوم الاجتماعية ، ٢٠٠٥ .

- Edward S. Neukrug: Rational Emotive Behavior Therapy :The

SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and

Psychotherapy "Pub. Date: Publishing Company: SAGE Publications, Inc. City: Thousand Oaks ٢٠١٥

- Michael Neenan , Windy Dryden : Rational behavior therapy , Publishing Company: SAGE Publications, Inc. City: Thousand Oaks ٢٠١١
- Hardness: Performance Standard for Social Workers, Journal Articles, Social worker, Vo1.33, No 4, 2016.
- Pamela Mum: Par-Time Community and Training, A Study of Needs and Provision, E.D.R., Spruce, Scotland, 2016.
- Kouri, Pirkko; Turunen, Hannele; Tossavainen, Kerttu; Saarikoski, Seppo. Pregnant families' discussions on the net-From virtual connections toward real-life community, Journal of Midwifery & Women's Health. Vol.51 (4), Jul-Aug 2014, pp. 279-283.
- Bohanek, Jennifer G; Fivush, Robyn; Zaman, Widaad; Lepore, Caitlin E; Merchant, Shela; Duke, Marshall P. Narrative interaction in family dinnertime conversations. Merrill-Palmer Quarterly. Vol.55(4), Oct 2015, pp. 488-515.
- Rober, Peter. The interacting-reflecting training exercise: Addressing the therapist's inner conversation in family therapy training. Journal of Marital and Family Therapy. Vol.36 (2), Apr 2015, pp. 158-170.
- Akers, Aletha Y; Schwarz, Eleanor Bimla; Borrero, Sonya; Corbie-Smith, Giselle, Family discussions about contraception and family planning: A qualitative exploration of Black parent and adolescent perspectives. , Perspectives on Sexual and Reproductive Health. Vol.42 (3), Sep 2015, pp. 160-167.

- Scott, Allison Marie. Family conversations about end-of-life health decisions. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences. Vol.72 (6-A), 2015, pp. 1835.
- Miller, Peggy J; Lin, Shumin. How socialization happens on the ground: Narrative practices as alternate socializing pathways in Taiwanese and European-American families: VI. Discussion. Monographs of the Society for Research in Child Development. Vol.77 (1), Mar 2012, pp. 105-114.
- Fiese, Barbara Family mealtime conversations in context. Journal of Nutrition Education and Behavior. Vol.44 (1), Jan-Feb 2012, pp. e1.
- Davis, Genevieve Family conversations about stressful life events. , Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.73 (3-B), 2012, pp. 1844.
- Bova, Antonio; Arcidiacono, Francesco: Invoking the authority of feelings as a strategic maneuver in family mealtime conversations, Journal of Community & Applied Social Psychology. Vol.23 (3), May-Jun 2015, pp. 206-224.
- Brown, Erica; Patel, Reena; Kaur, Jasveer; Coad, Jane : The interface between South Asian culture and palliative care for children, young people, and families-A discussion paper, Issues in Comprehensive Pediatric Nursing. Vol.36(1-2), Mar 2014, pp. 120-143
- Marilyn Coleman & Lawrence H: "Cohabitation and Family Change" in: Handbook of Contemporary Families: Considering the Past, Contemplating Publishing Company: SAGE Publications, Inc. pages: 57-78, 2019.

- Stephen Palmer: The Essential: "Rational Emotive Behavior Therapy" in Introduction to Counselling and Psychotherapy Pub. Publishing Company: SAGE Publications, Inc.: Print pages: 278-291 , 2000
- Mary .J. Schwendener Holt: stress management, Pub. Publishing Company: SAGE Publications, Inc.2008.
- Robert G. Santee: An Integrative Approach to Counseling: Bridging Chinese Thought, Evolutionary Theory, and Stress Management, , Pub. Publishing Company: SAGE Publications, Inc.2007.

ملحق رقم (١)

مقياس ادارة الضغوط للمتزوجات حديثا

الاسم :

)

(اختياري)

برجاء قراءة العبارات والتعبير عن مدى شعورك تجاه كل عبارة مع العلم انه لا توجد عبارة صحيحة وعبارة خاطئة وهو تعبير عن حالة شخصية

م	الاستجابات	اشعر بذلك دائما	الى حدا اشعر بذلك	نادرا ما اشعر بذلك
١	يتحاشى الزملاء العمل الفريقي معى لانى متزوجة			
٢	اجد صعوبة فى ترتيب اولويات الدراسة والاستذكار			
٣	لى احلام دراسية اتمنى تحقيقها			
٤	ارغب فى استكمال دراستى			
٥	احاول الالتحاق بكورسات فى الاجازات ولا استكملها لضغوط الاسرة			
٦	اصل متأخرة لمحاضرتى لظروف الاسرية			
٧	مشاركتي ضعيفة فى قاعة المحاضرات			
٨	اثور على زملائي لاتفقة الاسباب			
٩	احاول كسر قواعد الامتحانات بالغش للحفاظ على النجاح			
١٠	اهدافى كثيرة لا استطيع ترتيبها			

١١	أحاول التركيز فى دراستى لنسيان مشكلاتى الاسرية
١٢	الوم نفسى عند انجاز اعمال دراستى بشكل خاطيء
١٣	عندما اكون تحت تأثير ضغط تتاثر انماط سلوكى
١٤	أحتفظ بمشكلاتى لدرجة الانفجار
١٥	أنفث عن مشاعرى وغضبى واحباطى على زوجى
١٦	أحزن اذا فكرت بانى ساتخلى عن طموحاتى
١٧	أجد صعوبات فى تحديد اولويات حياتى
١٨	أجد صعوبة فى النوم
١٩	ينتابنى شعور ورغبة فى انهاء حياتى الاسرية
٢٠	يتجاهل زوجى أحوالى النفسية
٢١	أصرخ وابكى لاتفة المشكلات اليومية
٢٢	أشعر بالعجلة والاندفاع فى ممارسة امور حياتى
٢٣	أرفض النصيحة من الاخرين
٢٤	اتحاشى تفويض أحد ببعض مهامى
٢٥	أشعر بصعوبة فى قول لا للمتطفلين من الاقارب فى حياتى
٢٦	أتعامل مع الاخرين بصعوبة لدرجة انى اتحاشى الكثير
٢٧	أفضل الجلوس بمفردى عن التجمعات
٢٨	أتجنب مشاركة الاخرين مشاعرهم
٢٩	يورقنى علاقات زوجى باقاربة حيث يسمع منهم اكثر منى
٣٠	أفتقد للصديق الذى أعتمد عليه عند الشدة
٣١	من الصعب ان تجد من تشكو له وتأخذ النصيحة الصادقة

٣٢	ارکز علی الجوانب السلبية فی حیاتی اکثر من الايجابية
٣٣	اشعر بان خطوة الزواج كان افضل لو تاجلت لبعء انهاء الدراسة
٣٤	اصل متاخرة عن محاضراتی المهمة لاعمال المنزل الكثيرة
٣٥	ینتقدنی زوجی اذا وجدنی احاول استذكار دروسی
٣٦	یختلق المطالب اذا وجدنی مشغولة عنه بامور الدراسة
٣٧	ارد بحدة علی انتقاد زوجی المستمر
٣٨	اتجنب التعبير عن مشاعری لزوجی
٣٩	الجد صعوبة فی الحدیث معه مع انشغاله
٤٠	اموری المنزلیة صعبة التنفيذ
٤١	متطلبات زوجی كثيرة تجعله یتشاجر معی
٤٢	احرص علی أن ینال مظهری إعجاب زوجی.
٤٣	أحرص علی المناقشة والحوار فی أمور حیاتی مع زوجی
٤٤	أشعر أن أهدافی لیست واضحة
٤٥	أفكر فی المنفعة العامة لأسرتی

ملحق رقم (٢)

استمارة تقیم المقابلات الجماعية

رقم المقابلة ()

اسم الطالبة

(اختیاری)

١- ما تقیمك للمحتوی الذی قدمته الباحثة ؟

ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
-------	---------	-----	-------

٢- كيف كان ادائك في المقابلة الجماعية ؟

ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
-------	---------	-----	-------

٣- قيمي مشاركة الزميلات ؟

ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
-------	---------	-----	-------

٤- ما رأيك في موضوع المقابلة الجماعية ؟

ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول
-------	---------	-----	-------

٥- اذكرى اهم المعلومات والاساليب التي تم مناقشتها وتقبل التطبيق ومنطقة عليكى

؟

.....

.....

.....

ملحق رقم (٣)

ملخص اللقاءات الجماعية مع عينة الدراسة

أهداف اللقاءات الجماعية

- إقامة علاقة مهنية بين الباحثة وأفراد العينة
- ان يتعرف أفراد العينة على الغرض من اتضمامهم للبرنامج التدريبي لتنمية مهارة ادارة الضغوط اهميتها لهم وانعكاسها على شخصيتهم وعلى النجاح فى حياتها بشكل عام ان يتعرفوا على النقاط الثابتة فى كل جلسة (التعاقد)

ملخص محتوى المقابلات الجماعية :

قامت الباحثة بتقديم نفسها لافراد العينة وتوضيح أهمية البرنامج الذى ينضموا اليه ومدى فائدته بالنسبة لهم فى حياتهم الخاصة والعامة وبداية بناء علاقة مهنية يسودها الدفء والاحترام المتبادل بين جميع عضوات الجماعة التجريبية ولذلك لابد ان نتفق على :

ضرورة المشاركة الفعالة فى المناقشة والانشطة ،احترام الاختلاف واحترام جميع الاراء ومناقشتها بمنطقية ،التعبير الصادق عن النفس وما بها ،تحديد موعد المقابلات الفردية والجماعية والالتزام بها .الاجابة على الاستبيان الخاص بكل مقابلة بصدق والذى يقيس مدى الاستفادة من كل مقابلة . بدأت الباحثة بشرح مفهوم الضغوط وكيف تؤثر الضغوط

على الفرد وانواع الضغوط الداخلية والمرتبطة بداخل الفرد والضغوط المرتبطة بالبيئة والاحساس بالضغوط اذا استمر يؤدي الى اعاقه الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه ولذلك علنا الوعي بالضغوط وتعلم اساليب تخفف من اثره والعلماء حصروا اكثر من ١٠٠ مرض مرتبط بالضغوط مثل القلق والادمان والاكتئاب واضطرابات جسمية واضطراب النوم والبرود الجنسي وهناك العديد من النظريات والنماذج العلاجية التي يمكن التدريب على اساليبها وتطبيقها في حياتنا اليومية وفي تلك المشكلة نفترض ان سبب المشكلة هي الافكار الغير عقلانية وتعديل الافكار الغير عقلانية واستبدالها قد يتجسن الموقف الاشكالي وان الافكار الغير عقلانية الخاطئة يعمها الفرد على حياته ويحمل نفسه ضغوط قد تعيق تكيفه مع نفسه ومع الاخرين ولذلك فالنظرية المناسبة هي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لانه يتيح لنا استراتيجيات وتدريبات من شأنها التحكم في الضغوط وادارتها ويمكن شرح الاضطراب الناتج عن الضغط من خلال الاتي :

تدريب الافكار (١)

C	B	A
تمثل C رد الفعل الناتج عن الافكار الخاطئة والمعتقدات الغير عقلانية .	تمثل B المعتقد الذي يتضمن الافكار الخاطئة) ارصد افكارك ومعتقداتك نحو الافراد والموقف ما تقوله لنفسك بعد الحادث	تمثل A المواقف والحوادث المنشطة للضغوط) عند التسجيل صف الحادثة التي اثارها الاضطراب (

	(مباشرة)	
الحزن والاكتئاب	أنا أم سيئة مقصرة نحو طفلى انا لا اصلح ام	مثال <u>طفل يبكى</u>

ثم طلبت الباحثة من أفراد العينة تعبئة نموذج فارغ تطبيقاً على تجاربهم الشخصية او من واقع رؤيتهم للحياه . وعمل سجل للافكار يتم التسجيل فيه بنفس الطريقة . وعلى الشخص نقد الافكار الخاطئة ومهاجمتها وبناء افكار بديلة والتي بناء عليها تتغير السلوكيات فالافكار البديلة فى المثال السابق (كل الاطفال يبكون قد يكون الطفل مريضاً او جائعاً او فى مرحلة ظهور الاسنان ليس الامر مرتبطاً بى بالضرورة انا لست السبب ، افكار بديلة ،

تدريب (٢) التحكم فى التنفس ١

اجلسى على كرسى على مقعد فى مكان هادىء بالمنزل وتاملى او على مقعد عادى فى حديقة دائماً فى وضعية مناسبة ركزى انتباهك ووعيك على التنفس على الهواء الذى يدخل ويخرج من جسمى خلال تنفسى واعلمى انا لا اريد ان اغير شيئاً ببساطة انا واعية

انظر ١ سيريل نوفية : مدخل الى العلاجات السلوكية المعرفية ، ترجمة لوزيان فرحات و الجزائر : دار المجد للطباعة ، ٢٠١٩

بما هو موجود هنا الان ابقى واعيا بشكل كامل بالهواءالذى يدخل ويخرج عبر فتحة انفى ... تطبق الباحثة ثم تحاول كل زوجة تطبيق الهدوءالخاص بالتنفس وطلبت الباحثة تطبيقه كل يوم اكثر للتدريب على الوعى الكامل .
تدريب (٣) تدريب

الاسترخاء

- ١- أوجد وضعاً مريحاً وأجلس بهدوء . ٢- أغمض عينك .
- ٣- إرخي عضلاتك أبداً بوجهك ثم تقدم لأسفل نحو أصابع قدمك .
- ٤- الآن ركز على تنفسك ، تنفس بعمق عن طريق الأنف وفي عقلك ردد وكرر الرقم "واحد" أثناء الزفير .
- ٥- لو ظهرت أي أفكار سلبية أو مشتتة دعها فقط تمر في عقلك ثم قم بإعادة " واحد " لا تحاول أن تدفع نفسك للاسترخاء فقط دعها تظهر في وقته .
- ٦- استمر في هذا التدريب على الأقل لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة .
- ٧- بعد أن تنتهي دع عينيك مغلقين لعدة دقائق واجلس بهدوء .

والتدريب على الإسترخاء المنظم وتغيير المشاعر إلى مشاعر وأحاسيس إيجابية يجب مساعدة الزوجات على تكوين مثيرات هرمية والتي بها المواقف المختلفة التي يخاف منها العميل وبحيث تكون هذه المخاوف مرتبة من حيث متوسطة التهديد إلى عالية التهديد أو الأكثر إخافة له ، ويتم ويتم تعليم الزوجة أن يتخيل الحدث عندما تكون مسترخية بصورة عميقة ويطلب من الزوجة أن تركز بصورة منظمة على كل ضاغط باسترخاء . ٨- ثم قامت الباحثة بتطبيق المقابلات الفردية مع كل حالة على حدى وراعت الباحثة فى كل مقابلة تحديد هدف يمكن تحقيقه ثم اتبعت كل مقابلة بتحليل وواجب منزلى للزوجة ممثل فى تسجيل كل الافكار التى تشعر بها فى كل المواقف الحياتية لكى يتم مناقشتة فى المقابلات وتوضيح اثره على الجانب النفسى والاجتماعى والاسرى والدراسى . وراعت التدرج فى التسجيل فى سجل الافكار حتى تصل الزوجة الى كتابة الفكرة الخاطئة واخرى بديلة والتأمل فى تاثير كل فكرة على الجوانب النفسية والاجتماعية والدراسية والاسرية .

٨- تدور المقابلات الفردية حول دراسة الظروف الفردية المرتبطة بطبيعة كل حالة على حدى مع تطبيق استراتيجيات النموذج وفقا للبرنامج المعد .