فعالية العلاج المعرفي السلوكي
في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة

د. منى سيد عبد الحميد
مدرس بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بأسوان

أولا: تقديم لمشكلة البحث وأهميته:

يعد العمل حالة إبداع إنساني، قدم الوجود البشري نفسه، وهو نشاط النـــوعي المميز للخصائص الإنسانية الرفيعة، وهو مصدر إنتاج وثروة وخيـــر، فالعمـــل يساعد على انتقال الإنسان من حالة بدائية إلى حالة تحضر، فعن طريقة العمـــل يتحرر الإنسان من سطوة الطبيعة وهيمنتها محولاً مواردها إلى خبرات ينفع بها ويشبع حاجاته المتنامية باستمرار. (خالد محمود:٢٠٠٨، ٣٧)

والضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة التي طرأت على كافة مجالات الحياة، كما أن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية، إضافة إلى ما يترتب عليها من ضياع للعديد من أيام العمل على مدار العام. (Marks , D, et al , 2000 , 66)

كما أن العصر الحالي به الكثير من الضغوط الواقعة على الأفراد حيث أصبحت الحياة بها ضغوط كثيرة متنوعة، والتي تحتاج إلى الكفاءة في المواجهة والعمل على إيجاد طرق مناسبة للتعامل معها بصورة سليمة من أجل التوافق معها، ولتحقيق ذلك لابد من معرفتها وتحديدها من أجل مساعدة الأفراد على التوافق معها. (Fredrick , L , 1991: 171 -178)

ومن الحقائق التي استقرت في حياتنا المعاصرة أنه من النادر أن يعصم الفرد نفسه مهما أوتى من قوة من تأثير التعرض للضغوط فضلا عن أنه نادرا ما يحدث التعرض لنوع واحد من الضغوط بل أن الاحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من الضغوط سواء كان ذلك بإرادته أم بغير إرادته وكل ذلك يحدث في وقت واحد وليس في فترات متقطعة أو حتى متباعدة.

(بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤: ٢٢)

وتشكل الضغوط بمختلف أنواعها مصدراً للتأثيرات السلبية على الأسرة وأفرادها، تلك التأثيرات التي قد تتمثل في إعاقة الأسرة عن الأداء الاجتماعي لها، وهكذا وجود صراعات بين أفرادها، إلى جانب تأثيرها على شخصية أفراد الأسرة في جميع جوانبها الاجتماعية، النفسية، المعرفية، الفسيولوجية. **(فوزي محمد الهادي، ٢٠٠٥: ١٦-١٧)**

حيث تظهر الضغوط في الأنشطة اليومية لأفراد الأسرة، بالرغم من ذلك فليس من المنطقي عزل الضغوط عن نظام الأسرة، ولكن مساعدة أفرادها على حلها أو التكيف معها، فقد يحتاجون إلى خبرة إدارة مستويات الضغوط حتى يحققوا درجة عالية من النشاط والتيقظ والأداء والعمل، ومفتاح ذلك يكمن في عملية التحكم أو الضغط، فعندما لا يستطيع أفراد الأسرة التحكم في مواقف حياتهم فإن استمرارية تأثير الضغط يمكن أن يؤدى إلى تحطيم نظام الأسرة.

(Neuman , B , 1989: 50)

كما يتأثر شعور الأسرة بالضغط والمعاناة وقدرتها على مواجهة الضغوط بالخصائص الفردية لأعضائها مثل درجة ذكاء الأفراد، وأسلوب تفكيرهم، وسماتهم الشخصية وبطبيعة العلاقات بينهم. (**فايز قنطار**، ١٩٩٢، ١٩)

ويشير بومار (1989) :Boomer إلى أنه ليست بالإمكان تحديد مصادر الضغوط الأسرية وإذا ما كانت إيجابية أو سلبية إلا عن طريق كيفية إدراك أفراد الأسرة أنفسهم لطبيعة الحدث أي إدركات نظام الأسرة وردود أفعالها، كما أكد على أن هناك نوعين من الضغوط: الضغوط الإيجابية، الضغوط السلبية وهى ما تهدد كيان الأسرة وتؤجج مشاعر اليأس والإحباط وخيبة الأمل بينما تعمل الضغوط الإيجابية النافعة على استقرار الأسرة وإمكانية أن تعيش حياة دافئة مما يحفز مشاعر الإنجاز والاجتهاد. (Boomer, P , 1989: 103 - 114)

وقد تواجه بعض الأسر ضغوطا أسرية تخل بنظامها داخلياً مثل ولادة طفل جديد، أو تقاعد أحد أفراد الأسرة، أو طلاق الوالدين، أو موت أحد أفراد الأسرة مما يضطر أفراد الأسرة إلى تغيير نظام حياتهم، ويصبحون أكثر شعورا

بالضغط ويمكن أن تواجه الأسرة ضغوطا خارجية مثل: انتقال الأسرة من سكن إلى آخر، أو كثرة ترحالها، أو وفاة أحد أفرادها خاصة الأب أو العائل، أو تعرضها لضغوط وأزمات مالية، أو لكارثة طبيعية مما يؤثر بالتالي على نظام توازن الأسرة مما يعنى أن هناك ضغوطا متعددة تقع على الأسرة بصفة عامة سواء من داخلها أو من خارجها تؤثر على نظام أو نسق الأسرة بما يؤدى إلى انعكاسات خطيرة تقع على الأبناء. (Berkey , H 42 – 38 :1991 ,)

فمع تزايد الضغوط وانتشارها في حياتنا اليومية كان من المهم وجود مهنة وأشخاص يساعدون هؤلاء الذين يتعرضون لضغوط على اجتياز هذه الضغوط، ومن أهم المهن التي لها دور فعال في هذا الصدد مهنة الخدمة الاجتماعية، فثمة علاقة تاريخية بين الخدمة الاجتماعية والأسرة أدت إلى وجود توجه في العلوم الاجتماعية بطرح تساؤلات يجب الاهتمام بها اشتملت تلك التساؤلات على كيفية قيام الأخصائي الاجتماعي بتحديد المعايير الخاصة بالسلوك الأسري إلى جانب التحديد الدقيق من جانب الأخصائي الاجتماعي لدور الأسرة وكيفية دعم هذا الدور من خلال ممارسة الخدمة الاجتماعية وأيضا توثيق الصعوبات الخاصة بالأسرة وتحديد التغيرات الشاملة في واقع الحياة المعاصرة. (**عبد العزيز فهمي النوحي، ٢٠٠١:٧٥**)

ولقد شهدت المجتمعات الحديثة العربية تغيرات وتطورات لم تقتصر على مجال دون غيره بل شملت الجوانب الاقتصادية-السياسية- الاجتماعية وحتى الثقافية والفكرية، والمجتمع المصري شهد هو الآخر جملة من التغيرات ولعل من أبرز التغير في البنية الاجتماعية والذي يتجلى بشكل بارز في تغيير بنية

الأدوار الملقاة على عاتق المرأة باعتبارها نصف المجتمع.

فأصبح ظاهرة خروج المرأة للعمل من ابرز الظواهر الاجتماعية في العصر الحديث، حيث لم يعف عملها من أداء أدوارها الرئيسي في الأسرة كزوجة وربة بيت وأم بقدر ما أضاف إليها من دورها وهو دور الخروج للعمل، ولا تعتبر هذه الظاهرة مؤقتة بل تمثل اتجاهاً مستمراً مع التقدم العلمي والتكنولوجي.

فبواسطة العمل تحقق المرأة ذاتها وشخصيتها وتنجح في إقامة العلاقات الاجتماعية، وتساعد على تنمية قدراتها الشخصية واغتنائها بالنواحي العملية والفكرية والاجتماعية، وعمل المرأة يعتبر حقاً طبيعياً وواجباً مقدساً تؤديه على أسس من الفرص المتكافئة مع الرجل من أجل زيادة الإنتاج وتقدم المجتمع.

وبذلك.. فقد وجدت المرأة العاملة في المجتمع الأسواني نفسها مدفوعة بعوامل عديدة للعمل سواء كانت ما هو نفسي لإثبات ذاتها وما هو اقتصادي حتى تساعد في الناحية المادية في الأسرة ومنها ما هو ثقافي والارتقاء بتفكيرها وما هو اجتماعي لتكوين العلاقات الاجتماعية والوصول للمناصب العليا.

فلقد أثبتت المرأة العاملة في المجتمع الأسواني ذاتها ودورها فبلغت نسبة مشاركة النساء في هذا المجتمع للعمل في ا لقطاعين العام والخاص، العام ٧٣%، والخاص ٢٦%. وهناك نسبة كبيرة من سيدات الأعمال في أسوان يقومون بمشروعات استثمارية.

فتشير تقدير وزارة التنمية المحلية ببيان إجمالي عدد النساء العاملات في محافظة أسوان خلال العام ٢٠١٢/٢٠١٣ ويوضح جدول:

جدول رقم (١)

إحصائيات تقدير وزارة التنمية المحلية

(مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، ٢٠١٢، ص٥٠)

م	الجهة	نسبة النساء العاملات
م	الديوان العام	%١٣
٢	التنظيم والإدارة	%١٢
٣	التموين	%٢٩,٨
٤	القوى العاملة	%٤٦,٩
٥	الزراعة	%٩
٦	الطب البيطري	%٣٤
٧	الطرق والنقل	%١٨,٨
٨	الإسكان	%١٢,٦
٩	الشئون الصحية	%٣٥,٣
١٠	الشباب والرياضة	%١٩,٧
١١	التربية والتعليم	%٤١,٥
١٢	التضامن الاجتماعي	%٤٣,٩

ويتضح من الجدول رقم (١) بأن نسبة النساء العاملات في جميع القطاعات تتزايد وهذا ما تأثر هذا المجتمع في محافظة أسوان بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.. الخ ومدى تأثير هذه المتغيرات على المرأة في هذا المجتمع التي ترتبط بالتقاليد والعادات ونظرة المجتمع لديها، وخروجها للعمل، وحصولها على المناصب العليا ودخولها في جميع المجالات دليلك على كسر حاجز التقاليد والأفكار التقليدية وخروج المرأة في المجتمع الأسواني من الوضع التقليدي إلى الوضع الحديث حتى تستطيع المرأة العاملة أن يكون لها كيانها وشخصيتها وإثبات ذاتها.

وتهدف ممارسة الخدمة الاجتماعية إلى تدعيم ومساندة القدرات وتحسين الأداء الاجتماعي للأفراد والأسر والجماعات من خلال تنمية القدرة على تحديد

الضغوط المرتبطة غالباً بالجوانب الاجتماعية وتقديم الخدمات وخاصة الخدمات الوقائية والعلاجية والتنموية لعملائها، وذلك من خلال تحديد الضغوط الاجتماعية وتحسين الأداء الاجتماعي لهم للقيام بمهامهم في الحياة اليومية، والاهتمام بتبادل العلاقات السوية مع الآخرين. (Dennis , L , 1995: 11)

كما أن التحولات التي تحدث في الأسرة في جميع الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية فرضت ضرورة تدعيم جهود الخدمة الاجتماعية، في تحقيق الترابط أو الاتصال بين المؤسسات الاجتماعية وفهم كافة التغيرات الديموجرافية والاجتماعية التي أدت إلى التحولات الأخرى في حياة الأسرة، والتحولات في البناءات الأسرية، وكذلك التغيرات الاجتماعية السائدة، والخدمة الاجتماعية بذلك يمكنها تقديم الخدمات الاجتماعية والتي تصبح مطلوبة من الأخصائيين الاجتماعيين من خلال فهم التوجهات المهنية. والإسهام في تحديد وفهم النظم الأخرى، وزيادة الأداء وتقييم الممارسة وتفعيل أبعادها. (Roberta , G , et al , 1996: 41)

وبما أن المرأة العاملة تتعرض لضغوط جراء فإنها تؤثر على أفكارها وانفعالاتها لأن التفكير يلعب دوراً أساسياً في توجيه السلوك والمصدر الأساسي لكل الانفعالات والدوافع، فإن اضطراب الأفكار قد يدفع المرأة العاملة إلى اعتناق أفكار لا عقلانية تؤثر على استجابتها وانفعالاتها وسلوكياتها فالأحداث الخارجية ليست السبب في تطوير الضغوط وإنما الأفكار الخاطئة هي التي تحتاج إلى تحديد وتفنيد ومناقشة وتحدي وتغيير لمساعدة المرأة العاملة على علاج ضغوطها وتغيير انفعالاتها وسلوكياتها. (عفاف راشد عبد الرحمن: ٢٠٠٤، ٥)

وأن مظاهر الضغوط بكافة أشكالها على الأم العاملة تزداد مع زيادة أعباء العمل وربما زيادة عدد الأطفال أو ارتباطهم بمتوسط الأجر، كما أن هناك زيادة طردية كلما ارتفع المستوى الوظيفي وزيادة الأعباء تزداد كمية الضغوط النفسية على الأم العاملة. وهذا ما اتفقت عليه دراسة كلا من دراسة (هادي مختار:١٩٩٧)، (وائل عبد العزيز:٢٠٠٢)، (مليكه يوسف:٢٠٠٣)، (بو بكر عائشة:٢٠٠٧)، (سلوى أبا زيد:٢٠١٠)، (Sinacore,1999)، (Lee, Hyun Jung, 2008)، (Lucas- Thompson, 2010)

فلا تستطيع المرأة العاملة لتعديل أو تغيير هذه الأفكار اللامنطقية التي رسبت مشاكل العمل، فيجب الاستعانة بمتخصصين لمساعدتها على إحداث هذا التغير عن طريق الخدمة الاجتماعية لأنها مهنة إنسانية متخصصة، لأنها مهنة الأداء والتدخل المهني التي تتعامل مع القدرات الذاتية للإنسان واحتياجاته وسلوكياته وضغوطه. **(عبد الفتاح عثمان: ١٩٩٩، ٢٣٢)**

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي من أفضل العلاجات التي تتناسب مع هذه المشكلة لأنه مزيج من العلاج السلوكي والعلاج المعرفي، والذي ظهرت فاعليته في تعديل الأفكار والاتجاهات اللاعقلانية لدى العملاء حتى يحدث تغيير السلوكيات والانفعالات السلبية للعميل.

فيقدم العلاج المعرفي السلوكي الأساليب العلاجية (المعرفية والسلوكية والانفعالية) التي يمكن أن تساعد العميل على التعرف على أفكاره السلبية المسببة للموقف الإشكالي، واستبدال أنماط التفكير المسببة لسوء التوافق بأخرى أكثر واقعية، كما يتناول التغير في الجوانب المعرفية والسلوكية والانفعالية، حيث يقوم التغير المعرفي بإثارة التغير السلوكي، مما يعمل على تكوين منظور جديد لدى

الفرد، يتم تدعيهم وتعزيزه عن طريق ممارسة الفرد لأنماط سلوكية جديدة.
(Scoot, 2006: 43)

واختبرت العديد من الدراسات العربية والأجنبية فعالية العلاج المعرفي السلوكي مع ضغوط ومشكلات المرأة والتي منها الزوجات اللاتي تعانين الاكتئاب والعاملات بالمستشفيات، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة كلا من دراسة (غربي صبرينة:٢٠١٠) ، (Metri, 1996) (Trapp, 1997)، (Mussel, 1996)

ويشمل العلاج المعرفي السلوكي على أساليب علاجية شاملة معرفية وانفعالية وسلوكية والتي ظهرت فعاليتها في مجالات مختلفة ولم يتم اختباره مع المرأة العاملة مما شجع الباحثة على محاولة اختبار فعالية العلاج المعرفي السلوكي مع الضغوط الحياتية في علاج الأفكار اللاعقلانية والانفعالية السلبية والسلوكيات المرتبطة بالمرأة العاملة والتي يترتب عليها ظهور الضغوط الحياتية، حيث أجرت الباحثة دراسة استطلاعية في مكتب التوجيه والاستشارات الأسرية أكدت على وجود الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة باستطلاع أراء السيدات العاملات المترددات على المكتب لطلب الطلاق أو الخلع. **وفي ضوء ما سبق عرضه تتحدد مشكلة البحث في اختبار فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة.**

ثانيا: أهداف البحث:

١- ماهية الأفكار واللاعقلانية والانفعالات السلبية والسلوكيات المتعلقة بالمرأة العاملة والتي ساعدت على ظهور الضغوط الحياتية.

٢- مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الأفكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية والسلوكية لدي المرأة العاملة.

٣- الإستراتيجيات والتكتيكات العلاجية الأكثر إيجابية في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدي المرأة العاملة في المجتمع الأسواني.

٤- تأثير العلاج المعرفي السلوكي على المرأة العاملة وتحقيق الاستقرار.

ثالثا: فروض الدراسة:

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدى.

٩- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التغير للمجموعة التجريبية.

رابعا: التعريف بمصطلحات البحث:

(١) مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:Cognitive Behavioral Therapy

ويعرف على أنه شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يركز على تصحيح التصورات الخاطئة ومحاولة تأويل الواقع بطريقة غير سليمة وبالتالي يتم إزاحة الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطئ. (Ram & Roger, 2000: 30)

ويعرف بأنه نوعاً من العلاج يساعد العميل على تحديد أنماط التفكير الخاطئة والمشوهة والتي ينتج عنها حدوث متاعب ومشكلات للإنسان ومحاولة إضعاف الرابطة بينها وبين ردود أفعال العميل وسلوكياته الخاطئة وإكساب أفكار

ومعلومات صحيحة ليتعلم السلوك السوي.

(BloodFord. Sheafor, 2006: 99)

ويعرف بمفهوم العلاج المعرفي السلوكي نظرياً في هذا البحث:

١- هو العلاج الذي ينصب على أنماط الانفعال والسلوك غير المرغوب للمرأة العاملة من خلال تغيير البنية المعرفية لديها.

٢- تغيير الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية والسلوكيات الغير مرغوبة لمساعدة المرأة العاملة على التخفيف من حدة الضغوط الحياتية.

٣- مما يؤدي إلى تحقيق الاستقرار الأسري، **ويتم ذلك من خلال استخدام الأساليب التالية:**

أ- أساليب معرفية.

ب- أساليب انفعالية.

ج- أساليب سلوكية.

ويقاس ذلك إجرائيا من خلال اختبار تلك الأساليب بواسطة برنامج للتدخل المهني باستخدام العلاج المعرفي السلوكي لاختبار فعاليته في تخفيف حدة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة.

(٢) مفهوم الضغوط الحياتية:

مفهوم الضغوط يحدد بأنه: تعبر عن الحادث ذاته، أي الوقوع تحت الضغط بفاعلية الضواغط، أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما. **(حسن عبد المعطى، ٢٠٠٦: ١٩)**

وقد أشار **(محمد حسين محمد، ٢٠٠٩: ٢٨)** إلى أن تعريف الضغوط يشتمل على عدة معاني، وتتمثل في الآتي:

ا- **المعنى الأول:** يتعلق بطبيعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الإشارة إلى موقف خارجي يمثل تهديداً أو احتياجاً.

ب- **المعنى الثاني:** يتعلق بطبيعة الاستجابة، ويشير إلى الضغوط باعتبارها استجابة الفرد للمثيرات البيئية التي تهدده.

ج- **المعنى الثالث:** يتعلق بالنموذج التفاعلي والذي لا تقع فيه الضغوط على جانب المثير أو الاستجابة، وإنما على العلاقة التي تربط الفرد والموقف في تفاعلهما معاً.

في حين تعرف الضغوط الحياتية بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد مما ينتج من ذلك من الآثار الجسيمة والنفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق. وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية. أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر. **(فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ٩٦)**

ويحدد مفهوم الضغوط الحياتية هذا البحث إجرائيا بأنها تلك الضغوط التي تعانيها المرأة العاملة بكافة أشكالها، مما يؤدى إلى عدم التوفيق بين الأدوار في داخل أسرتها وخارجها، فينتج ضغوط العمل وهى الضغوط الأسرية، والنفسية، والعلاقات الاجتماعية في العمل.

يقاس في ضوء العبارة الواردة في مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة المعد لهذا البحث من خلال الأبعاد التالية:

- الضغوط الأسرية وتنقسم إلى:

أ- ضغوط العلاقات مع الزوج.

ب- ضغوط العلاقات مع الأبناء.

- ضغوط المرأة نفسها:

أ- الضغوط النفسية للمرأة العاملة.

- الضغوط المتعلقة بالعمل

أ- ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل

(٣) المرأة العاملة Working Woman

المرأة العاملة هي كل أنثى تعمل يدوياً أو عقلياً تحت إشراف صاحب العمل وتتقاضى أجر. **(علياء شكري وآخرون:٢٠٠٠، ١٨)**

وهناك تعريف آخر أنها تعمل خارج المنزل لتحصل على أجر مادي مقابل عملها وهي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة هما ربة البيت والموظفة. **(محمد سيد فهمي:٢٠٠٤، ٢٦)**

كما أنها تعرف: المرأة التي تؤدي عملاً منتظماً خارج المنزل وتتقاضى أجراً وترتبط بمواعيد عمل محددة وتقوم بأدوار الزوجة والأم. **(عبد المولي الروش:٢٠٠٥، ٣٨)**

بأنها التي تعمل في وظيفة رسمية خارج المنزل في المصالح الحكومية أوالمصانع. **(منير صالح العضون:٢٠٠٤، ٤٧)**

وترى الباحثة أن المرأة العاملة هي التي تعمل خارج المنزل وتقوم بأدوارها المتعددة كزوجة وأم ودورها كعاملة.

ويحدد تعريف المرأة العاملة إجرائيا في ضوء البحث الحالي بأنها المرأة المتزوجة لديها طفل فأكثر والتي تشارك في العمل خارج البيت وتحصل على

أجر مقابل عملها هذا وتمارس دورين، دورها كربة بيت ودورها كعاملة في القطاع العام أو الخاص وبشكل يجعلها تساهم في عملية تنمية المجتمع.

خامسا: إجراءات البحث

(أ) منهج البحث

تعتمد على استخدام المنهج التجريبي من خلال "القياس القبلى البعدى" لمجموعتين قبل إجراء التجربة وتم التدخل المهني باستخدام العلاج المعرفي السلوكي مع حالات المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، وقد أجرى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، ويتم حساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين.

(ب) أدوات البحث

اعتمدت الباحثة على تطبيق الأدوات التالية:

١- **المقابلات الفردية:** كأداة دراسية وعلاجية مع الحالات المترددات لمكتب الاستشارات الأسرية والتوجيه الأسرى للحصول على المعلومات وتطبيق برنامج التدخل المهني.

٢- **الاتصالات التليفونية:** استخدمت الباحثة الاتصالات التليفونية للتأكيد على موعد المقابلات المهنية مع الحالات وتتبعها والاطمئنان عليهم.

٣- **صحيفة البيانات المعرفة:** تحتوى على البنود التالية:

- **البند الأول:** بيانات الأولية (الاسم- السن- محل الإقامة- الحالة الصحية- الحالة التعليمة- مدة الزواج- نوع السكن).
- **البند الثاني:** بيانات خاصة بحجم الأسرة.
- **البند الثالث:** طبيعة علاقتها بأبنائها.

- **البند الرابع:** طبيعة علاقتها بزوجها.

٤- مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة (إعداد الباحثة).

جدول رقم (٢)

يوضح الضغوط الحياتية وأبعادها الرئيسية بمقياس الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة

الأبعاد الرئيسية	الأبعاد الفرعية
١- الضغوط الأسرية	◆ البعد الخاص بعلاقتها بالزوج. (عدد العبارات ١٨) ◆ البعد الخاص بعلاقتها بالأبناء. (عدد العبارات ١٤)
٢- ضغوط المرأة مع نفسها	◆ البعد الخاص بالضغوط النفسية. (عدد العبارات ١٤)
٣- الضغوط الحياتية	◆ البعد الخاص بعلاقة المرأة العاملة بالمنظمة. (عدد العبارات ١٣)

أ) وهناك مجموعة من الخطوات لبناء المقياس تتمثل فيما يلي:

١- تم الرجوع إلى العديد من الكتابات النظرية المرتبطة بالمرأة العاملة والضغوط الحياتية.

٢- الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع المقياس: تم الاطلاع على عدد من الدراسات والأبحاث في مجال المرأة العاملة وضغوطها مما ساعد الباحثة في بناء المقياس.

٣- الرجوع إلى المقاييس المرتبطة بموضوع المقياس:

- مقياس ضغوط الاجتماعية المرتبطة على عمالة المرأة الريفية (**إعداد أحمد يوسف عبد الباقي، ٢٠٠٦**).
- مقياس عن نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط لدى المرأة العاملة (**إعداد هدى عاصم محمد خليفة، ٢٠٠٤**).
- مقياس صراع الأدوار (**إعداد: سهير محمد خيري، ١٩٩٠**)

- مقياس عن ضغوط المرأة العاملة دراسة ميدانية على بعض النساء العاملات في محافظات مصر (**إعداد: مركز البحوث والدراسات، ٢٠٠٥**).

- تقنين المقياس Standardization

يقنن المقياس من خلال حساب صدق وثبات المقياس بأكثر من طريقة وهى:

- **صدق المحتوى Content validity:** قامت الباحثة في ضوء القراءات النظرية المتعلقة بالمرأة العاملة والضغوط الحياتية بصفة عامة، والتي منها ما ركز على مفهوم الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، والدراسات البحثية المتعلقة بضغوط المرأة العاملة، والتي ركزت على ضغوطها مع زوجها وأبنائها وفى العمل وعلى نفسها. إضافة إلى المراجع العديدة للمقياس المرتبطة بموضوع القياس التي ذكرت في السطور السابقة.
- **الصدق الظاهري:** استخدمت الباحثة الصدق الظاهري وذلك بعرض أدوات البحث على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان وكلية آداب جامعة حلوان لإبداء الرأي في صلاحية أدوات الدراسة من حيث السلامة اللغوية للعبارات من ناحية وارتباطها بمتغيرات البحث من ناحية أخرى وبناء على ذلك تم تعديل وإضافة وحذف بعض الأسئلة والعبارات وفقا لدرجة اتفاق لا تقل عن ٨٠% وفى نهاية هذه المرحلة تم وضع مقياس البحث في صورته النهائية.

- ثبات أداة الدراسة:

تم حساب الثبات لأداة البحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test – Retest حيث قامت الباحثة بتطبيق الأداة على عينة قوامها (١٠) مبحوثات وأعادت التطبيق مرة أخرى على نفس المبحوثات بفاصل زمني خمسة

عشر يوما وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٣)

يوضح ثبات أداة الدراسة من خلال العلاقة بين درجة التطبيق الأول ودرجة التطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون (ن=١٠)

م	أبعاد المقياس	قيمة معامل بيرسون ودلالته
أ	البعد الأول	٠،٩٣٨ **
ب	البعد الثاني	٠،٩١١ **
ج	البعد الثالث	٠،٨٤٣ **
د	البعد الرابع	٠،٩٤٣ **
	المقياس ككل	٠،٩٧٠ **

** معنوي عند ٠،٠١ * معنوي عند ٠،٠٥

(ج) مجالات البحث:

(١) المجال البشري:

- إطار المعاينة:

خطوات اختيار المعاينة: بعد الاطلاع على السجلات الموجودة في مكتب الاستشارات الأسرية قامت الباحثة بعمل الآتي:

- تم حصر أعداد المرأة العاملة التي تعانى من الضغوط الحياتية بناءا على نتائج المقياس فكان عددهم (٥٠) امرأة عاملة وتم سحب منهم (٢٠) امرأة عاملة تعانى من الضغوط الحياتية التي تنطبق عليها الشروط.

تتكون عينة البحث من (٢٠) امرأة عاملة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من بين ٥٠ امرأة عاملة المترددين على مكتب الاستشارات الأسرية وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ١٠ امرأة عاملة متوفر

فيهم الشروط التالية:

أ- أن تكون الحالات للمرأة العاملة المتزوجة.

ب- أن تكون العميلة لديها أبناء.

ت- أن تتراوح أعمارهن ٣٥- ٤٥ سنة.

ث- أن تتقاضى أجر ثابت.

ج- أن تحصل على درجات عالية على مقياس العمل.

(٢) المجال المكاني:

تم تطبيق البحث بمكتب التوجيه والاستشارات الأسرية، وقد تم اختيار هذا المكان للمبررات التالية:

٢- موافقة المسئولين بالمكتب على إجراء البحث.

٣- تعاون المسئولين وترحيبهم بتطبيق البحث.

٤- توافر عينة البحث.

٥- تقديم خدمات متنوعة للمرأة العاملة.

وعلى ذلك فالمجال المكاني يتضمن المقابلات التي سوف يتم تطبيقها بالمكتب.

(٣) المجال الزمني:

استغرقت مدة إجراء البحث من الناحية النظرية والتطبيقية مدة ستة أشهر من ابريل ٢٠١٤ إلى سبتمبر ٢٠١٤ حيث قسمت بواقع ثلاثة شهور للإعداد النظري للبحث من ابريل ٢٠١٤ إلي يونيو٢٠١٤ ، وثلاثة شهور في الفترة من يوليو ٢٠١٤ إلى سبتمبر ٢٠١٤ للتطبيق وإجراء التدخلات المهنية وكتابة تقرير البحث.

سادسا: عرض النتائج ومناقشتها:

(أ) عرض النتائج:

١- اختبار صحة الفرض الأول

جدول (٤)

يوضح الدلالات الإحصائية للفروق بين الجماعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على أبعاد المقياس والدرجة الكلية(ن= ٢٠)

المجموعة / البعد	المجموعة التجريبية ن=١٠			المجموعة الضابطة ن=١٠			قيمة ت ودلالتها
	مجـ	س̄	ع	مجـ	س̄	ع	
البعد الأول (ضغوط العلاقات مع الزوج)	٣٣٦	٣٦،٦	٥،٩	٤٢٦	٤٢،٦	٨،٦	-١،٨١٤
البعد الثاني (ضغوط العلاقات مع الأبناء)	٢٦٧	٢٦،٧	٢،٢	٢٩١	٢٩،١	٤،٧	-١،٤٦٧
البعد الثالث (الضغوط النفسية)	٢٩١	٢٩،١	٢،٣	٣٠٧	٣٠،٧	٤،٣	-١،٠٤٠
البعد الرابع (ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل)	٢٣١	٢٣،١	٤،١	٢٥١	٢٥،١	٦،٥	-٠،٨٢٣
الدرجة الكلية	١١٥٥	١١٥،٥	١٢،١	١٢٧٥	١٢٧،٥	٢٣،٥	-١،٤٣٨

** معنوي عند ٠,٠١ * معنوي عند ٠,٠٥

يتضح من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق معنوية بين متوسط درجات حالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات حالات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ١،٤٣٨ وغير معنوية، يرجع ذلك إلى التجانس في درجات الضغوط الحياتية للمرأة العاملة في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٢- اختبار صحة الفرض الثاني

جدول (٥)

يوضح الدلالات الإحصائية للفروق بين القياس القبلي والبعدى للجماعة التجريبية على أبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن=١٠)

المجموعة التجريبية / البعد	القياس القبلى			القياس البعدى			قيمة ت ودلالتها
	مجـ	س-	ع	مجـ	س-	ع	
البعد الأول(ضغوط العلاقات مع الزوج)	٣٣٦	٣٦،٦	٥،٩	٢٨٥	٢٨،٥	٤،١	-٤،٧٠٤ **
البعد الثاني(ضغوط العلاقات مع الأبناء)	٢٦٧	٢٦،٧	٢،٢	٢١٢	٢١،٢	٣،٠١	-٦،٠٤٥ *
البعد الثالث(الضغوط النفسية)	٢٩١	٢٩،١	٢،٣	٢٣٦	٢٣،٦	٣،٢	-٦،٦٠٠ **
البعد الرابع(ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل)	٢٣١	٢٣،١	٤،١	١٨٩	١٨،٩	٢،٨	-٤،٢٠٩ **
الدرجة الكلية	١١٥٥	١١٥،٥	١٢،١	٩٢٢	٩٢،٢	١١،٤	-٧،٠٠٤ **

** معنوي عند ٠،٠١ * معنوي عند ٠،٠٥

تشير نتائج الجدل السابق وجود فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس البعدى والقياس القبلي لحالات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ٤،٢٠٩ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٩٢،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلي (١١٥،٥) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المبحوثات، كما يرجع التدخل المهني مع المجموعة التجريبية باستخدام الأساليب العلاجية المعرفية والسلوكية، فمن الأساليب المعرفية (المناقشة المنطقية، التوضيح، العصف الذهني والتشجيع) والأساليب الانفعالية

(التأمل، الحديث إلى الذات، الفراغ الوجداني) والأساليب السلوكية (النمذجة، لعب الأدوار، الواجبات المنـــزلية والتدعيم الإيجابي).

٣- اختبار صحة الفرض الثالث

جدول (٦)

يوضح الدلالات الإحصائية للفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة على أبعاد المقياس والدرجة الكلية ن= ١٠

المجموعة الضابطة / البعد	القياس القبلي			القياس البعدى			قيمة ت ودلالتها
	مجـ	س-	ع	مجـ	س-	ع	
البعد الأول (ضغوط العلاقات مع الزوج)	٤٢٦	٤٢،٦	٨،٦	٤٣٠	٤٣	٨،١	١-
البعد الثاني (ضغوط العلاقات مع الأبناء)	٢٩١	٢٩،١	٤،٧	٢٩٣	٢٩،٣	٤،٦	١،٥
البعد الثالث (الضغوط النفسية)	٣٠٧	٣٠،٧	٤،٣	٣١٠	٣١	٤،٢	١،٩٦٤-
البعد الرابع (ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل)	٢٥١	٢٥،١	٦،٥	٢٤٩	٢٤،٩	٦،٢	١
الدرجة الكلية	١٢٧٥	١٢٧،٥	٢٣،٥	١٢٨٢	١٢٨،٢	٢٢،٥	١،٢٥٣-

** معنوي عند ٠،٠١ * معنوي عند ٠،٠٥

تبين نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق معنوية بين متوسطي درجـــات القياس القبلي والقياس البعدى لحالات الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ١،٢٥٣ وغير معنوية.ويرجع ذلك لعـــدم وجود تدخل مهني.

٤- اختبار صحة الفرض الرابع

جدول (٧)

يوضح الدلالات الإحصائية للفروق بين القياس البعدى للجماعة التجريبية والقياس البعدى للجماعة الضابطة على أبعاد المقياس والدرجة الكلية

ن= ٢٠

البعد / المجموعة	القياس البعدى للجماعة التجريبية ن=١٠			القياس البعدى للجماعة الضابطة ن=١٠			قيمة ت ودلالتها
	مجـ	س̄	ع	مجـ	س̄	ع	
البعد الأول(ضغوط العلاقات مع الزوج)	٢٨٥	٢٨،٥	٤،١	٤٣٠	٤٣	٨،١	-٥،٠٤٨ **
البعد الثاني (ضغوط العلاقات مع الأبناء)	٢١٢	٢١،٢	٣،٠١	٢٩٣	٢٩،٣	٤،٦	-٤،٤٦٦ **
البعد الثالث(الضغوط النفسية)	٢٣٦	٢٣،٦	٣،٢	٣١٠	٣١	٤،٢	-٤،٤٣٦ **
البعد الرابع(ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل)	١٨٩	١٨،٩	٢،٨	٢٤٩	٢٤،٩	٦،٢	-٢،٧٩٨ *
الدرجة الكلية	٩٢٢	٩٢،٢	١١،٤	١٢٨٢	١٢٨،٢	٢٢،٥	-٤،٥٠٦ **

** معنوي عند ٠،٠١ * معنوي عند ٠،٠٥

يتضح من بيانات الجدول السابق وجود فروق معنوية بين متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ٤،٥٠٦ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٩٢،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة (١٢٨،٢) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني

قد أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المبحوثات في المجموعة التجريبية. يرجع ذلك للتدخل المهني مع المجموعة التجريبية باستخدام الأساليب العلاجية المعرفية السلوكية ومن الأساليب المعرفية (المناقشة المنطقية، التوضيح، العصف الذهني والتشجيع) والأساليب الانفعالية (التأمل، الحديث إلى الذات، الفراغ الوجداني) والأساليب السلوكية (النمذجة، لعب الأدوار، الواجبات المنزلية والتدعيم الإيجابي).

٥- اختبار صحة الفرض الخامس

جدول (٨)

يوضح الدلالات الإحصائية للفروق بين القياس البعدى للجماعة التجريبية والقياس القبلي للجماعة الضابطة على أبعاد المقياس والدرجة الكلية

ن= ٢٠

البعد / المجموعة	القياس البعدى للجماعة التجريبية ن=١٠			القياس القبلي للجماعة الضابطة ن=١٠			قيمة ت ودلالتها
	مجـ	س̄	ع	مجـ	س̄	ع	
البعد الأول (ضغوط العلاقات مع الزوج)	٢٨٥	٢٨،٥	٤،١	٤٢٦	٤٢،٦	٨،٦	-٤،٦٦٩ **
البعد الثاني (ضغوط العلاقات مع الأبناء)	٢١٢	٢١،٢	٣،٠١	٢٩١	٢٩،١	٤،٧	-٤،٤٧٥ **
البعد الثالث (الضغوط النفسية)	٢٣٦	٢٣،٦	٣،٢	٣٠٧	٣٠،٧	٤،٣	-٤،٢٠٦ **
البعد الرابع (ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل)	١٨٩	١٨،٩	٢،٨	٢٥١	٢٥،١	٦،٥	-٢،٢٦١ *
الدرجة الكلية	٩٢٢	٩٢،٢	١١،٤	١٢٧٥	١٢٧،٥	٢٣،٥	-٤،٢٧٦ **

** معنوي عند ٠،٠١ * معنوي عند ٠،٠٥

تبرز بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق معنوية بين متوسط درجات

القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس القبلي لحالات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ٤،٢٧٦ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٩٢،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلي لحالات المجموعة الضابطة (١٢٧،٥) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المبحوثات للمجموعة التجريبية. يرجع ذلك للتدخل المهني مع المجموعة التجريبية باستخدام الأساليب العلاجية المعرفي السلوكي ومن الأساليب المعرفية (المناقشة المنطقية، التوضيح، العصف الذهني والتشجيع) والأساليب الانفعالية (التأمل، الحديث إلى الذات، الفراغ الوجداني) والأساليب السلوكية (النمذجة، لعب الأدوار، الواجبات المنزلية والتدعيم الإيجابي).

٦- اختبار صحة الفرض السادس

لمعرفة عدد الحالات التي أدى برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لديها، تم إجراء اختبار ويلكوكسون للوقوف على الرتب الموجبة والرتب السالبة والرتب المتساوية، حيث أن الرتب الموجبة والمتساوية تشير إلى الحالات التي لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط وضغوط المرأة العاملة، في حين أن الرتب السالبة تشير إلى الحالات التي أدى برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لديها:

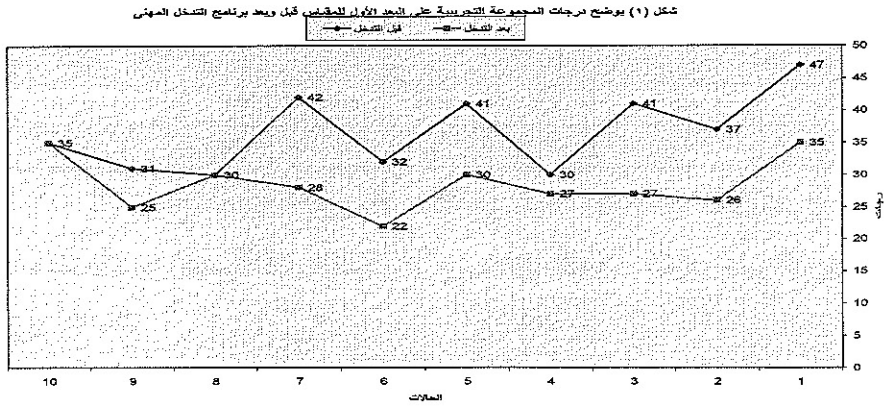
(١) البعد الأول (العلاقة مع الزوج):

جدول (٩)

يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون للوقوف على عدد الحالات التي أدى برنامج التدخل المهني للتخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الزوج كأحد أبعاد الضغوط الحياتية لدى المبحوثات(ن= ١٠)

	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب
البعد – القبلي	الرتب السالبة	٨	٤،٥	٣٦
	الرتب الموجبة	–	–	–
	المتساوية	٢		
	الاجمالى	١٠		

ويتضح من الجدول السابق أن(٨) حالات أدى برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الزوج لديها. فيما كان هناك حالتان لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الزوج لديها. **والشكل التالي يوضح ذلك:**



والشكل التالي يبين أن الحالتان (٨)، (١٠) لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الزوج ليدهما، حيث أن درجتهما لم تتغير، والجدول التالي يوضح نسبة التغير في كل من حالات المجموعة التجريبية:

جدول (١٠)

يوضح نسبة التغيير في كل حالة من حالات المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالبعد الأول (ضغوط العلاقة مع الزوج)

الحالات	قبل التدخل		بعد التدخل		الفرق	نسبة التغيير
	الدرجة	النسبة	الدرجة	النسبة		
١	٤٧	٨٧	٣٥	٦٤،٨	١٢	٢٢،٢
٢	٣٧	٦٨،٥	٢٦	٤٨،١	١١	٢٠،٤
٣	٤١	٧٥،٩	٢٧	٥٠	١٤	٢٥،٩
٤	٣٠	٥٥،٦	٢٧	٥٠	٣	٥،٦
٥	٤١	٧٥،٩	٣٠	٥٥،٦	١١	٢٠،٤
٦	٣٢	٥٩،٣	٢٢	٤٠،٧	١٢	٢٢،٢
٧	٤٢	٧٧،٨	٢٨	٥١،٩	١٤	٢٥،٩
٨	٣٠	٥٥،٦	٣٠	٥٥،٦	–	–
٩	٣١	٥٧،٤	٢٥	٤٦،٣	٦	١١،١
١٠	٣٥	٦٤،٨	٣٥	٦٤،٨	–	–

تم حساب نسبة التغير لكل حالة في البعد الأول من خلال طرح النسبة بعد التدخل من النسبة قبل التدخل أو من خلال (قسمة الفرق على الدرجة الكلية للبعد "٥٤").

(٢) البعد الثاني (العلاقة مع الأبناء):

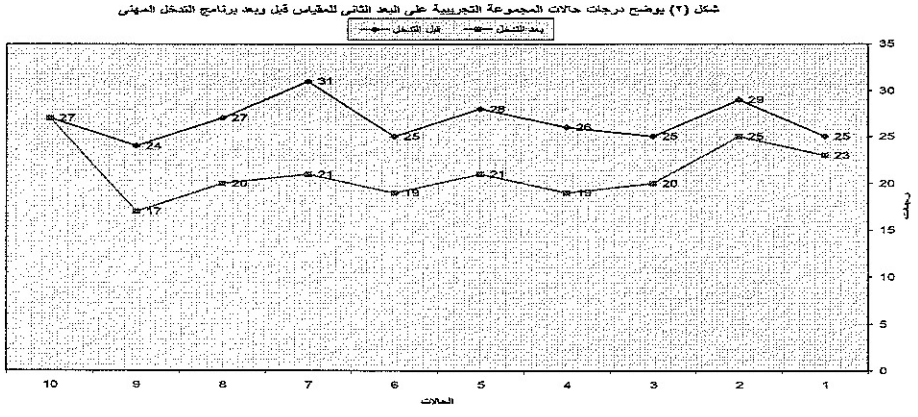
جدول (١١)

يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون للوقوف على عدد الحالات التي أدى برنامج التدخل المهني للتخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الأبناء كأحد أبعاد الضغوط الحياتية لدى المبحوثات ن=١٠

	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب
البعدى – القبلي	الرتب السالبة	٩	٥	٤٥
	الرتب الموجبة	–	–	–
	المتساوية	١		
	الاجمالى	١٠		

ويتضح من الجدول السابق أن (٩) حالات أدى برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الأبناء لديهن. وان هناك حالة واحدة لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الأبناء لديها. **والشكل التالي يوضح ذلك:**

شكل (٢) يوضح درجات حالات المجموعة التجريبية على البعد الثاني للمقياس قبل وبعد برنامج التدخل المهني



والشكل التالي يبين أن الحالة رقم (١٠) لم يؤد برنامج التدخل إلى

التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الأبناء لديها، حيث أن درجتها لـم تتغيـر، والجدول التالي يوضح نسبة التغير في كل من حالات المجموعة التجريبية، فيما يتعلق بالبعد الثاني للمقياس (العلاقة مع الأبناء).

جدول (١٢)

يوضح نسبة التغيير في كل حالة من حالات المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالبعد الأول (ضغوط العلاقة مع الأبناء)

الحالات	قبل التدخل		بعد التدخل		الفرق	نسبة التغيير
	الدرجة	النسبة	الدرجة	النسبة		
١	٢٥	٥٩،٥	٢٣	٥٤،٨	٢	٤،٨
٢	٢٩	٦٩	٢٥	٥٩،٥	٤	٩،٥
٣	٢٥	٥٩،٥	٢٠	٤٧،٦	٥	١١،٩
٤	٢٦	٦١،٩	١٩	٤٥،٢	٧	١٦،٧
٥	٢٨	٦٦،٧	٢١	٥٠	٧	١٦،٧
٦	٢٥	٥٩،٥	١٩	٤٥،٢	٦	١٤،٣
٧	٣١	٧٣،٨	٢١	٥٠	١٠	٢٣،٨
٨	٢٧	٦٤،٣	٢٠	٤٧،٦	٧	١٦،٧
٩	٢٤	٥٧،١	١٧	٤٠،٥	٧	١٦،٧
١٠	٢٧	٦٤،٣	٢٧	٦٤،٣	–	–

تم حساب نسبة التغير لكل حالة في البعد الثاني من خلال طرح النسبة بعد التدخل من النسبة قبل التدخل أو من خلال (قسمة الفرق على الدرجة الكلية للبعد "42").

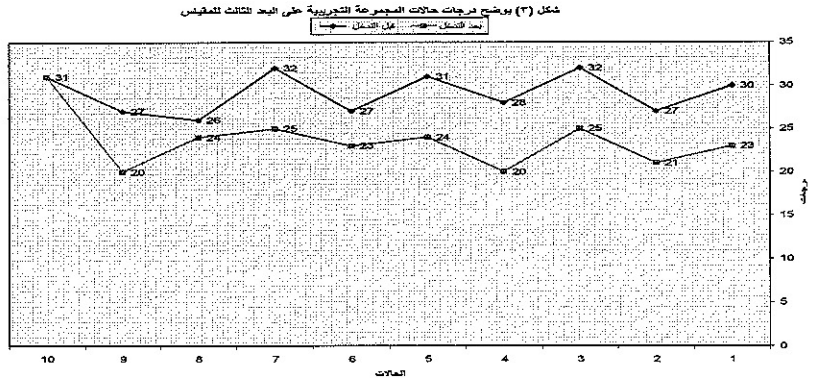
(٣) البعد الثالث (الضغوط النفسية):

جدول (١٣)

يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون للوقوف على عدد الحالات التي أدى برنامج التدخل المهني للتخفيف من حدة الضغوط النفسية كأحد أبعاد الضغوط الحياتية لدى المبحوثات (ن=١٠)

	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب
البعدى – القبلى	الرتب السالبة	٩	٥	٤٤
	الرتب الموجبة	–	–	–
	المتساوية	١		
	الاجمالى	١٠		

ويتضح من الجدول السابق أن (٩) حالات أدى برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لديهن،وان هناك حالة واحدة لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الأبناء لديها. **والشكل التالي يوضح ذلك:**



والشكل التالي يبين أن الحالة رقم (10) لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لديها، حيث أن درجتها لم تتغير، والجدول التالي يوضح نسبة التغير في كل من حالات المجموعة التجريبية، فيما يتعلق بالبعد الثالث للمقياس (الضغوط النفسية):

جدول (١٤)

يوضح نسبة التغيير في كل حالة من حالات المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالبعد الثالث (الضغوط النفسية)

الحالات	قبل التدخل		بعد التدخل		الفرق	نسبة التغيير
	الدرجة	النسبة	الدرجة	النسبة		
١	٣٠	٧١،٤	٢٣	٥٤،٨	٧	١٦،٧
٢	٢٧	٦٤،٣	٢١	٥٠	٦	١٤،٣
٣	٣٢	٧٦،٢	٢٥	٥٩،٥	٧	١٦،٧
٤	٢٨	٦٦،٧	٢٠	٤٧،٦	٨	١٩
٥	٣١	٧٣،٨	٢٤	٥٧،١	٧	١٦،٧
٦	٢٧	٦٤،٣	٢٣	٥٤،٨	٤	٩،٥
٧	٣٢	٧٦،٢	٢٥	٥٩،٥	٧	١٦،٧
٨	٢٦	٦١،٩	٢٤	٥٧،١	٢	٤،٨
٩	٢٧	٦٤،٣	٢٠	٤٧،٦	٧	١٦،٧
١٠	٣١	٧٣،٨	٣١	٧٣،٨	–	–

تم حساب نسبة التغيير لكل حالة في البعد الأول من خلال طرح النسبة بعد التدخل من النسبة قبل التدخل أو من خلال (قسمة الفرق على الدرجة الكلية للبعد "42").

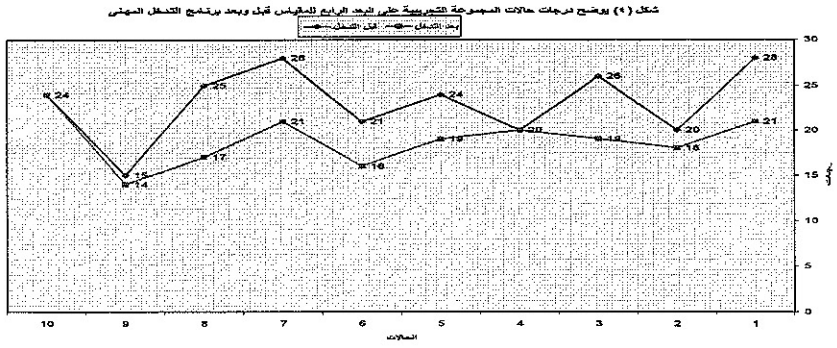
(٤) البعد الرابع (ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل):

جدول (١٥)

يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون للوقوف على عدد الحالات التي أدى برنامج التدخل المهني للتخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل كأحد أبعاد الضغوط الحياتية لدى المبحوثات (ن=١٠)

	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب
البعدى – القبلى	الرتب السالبة	٨	٤،٥	٣٦
	الرتب الموجبة	–	–	–
	المتساوية	٢		
	الاجمالى	١٠		

ويتضح من الجدول السابق أن(8) حالات أدى برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لديهن. وان هناك حالتان لم يؤد برنامج التدخل المهني إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقة مع الأبناء لديها. والشكل التالي يوضح ذلك:



والشكل التالي يبين أن الحالتان (4)، (١٠) لم يؤد برنامج التدخل المهني

إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لديها، حيث أن درجتها لم تتغير، والجدول التالي يوضح نسبة التغير في كل من حالات المجموعة التجريبية، فيما يتعلق بالبعد الرابع للمقياس (ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل).

جدول (١٦)

يوضح نسبة التغيير في كل حالة من حالات المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالبعد الرابع (ضغوط العلاقات في العمل)

الحالات	قبل التدخل		بعد التدخل		الفرق	نسبة التغير
	الدرجة	النسبة	الدرجة	النسبة		
١	٢٨	٧٧،٨	٢١	٥٨،٣	٧	١٩،٤
٢	٢٠	٥٥،٦	١٨	٥٠	٢	٥،٦
٣	٢٦	٧٢،٢	١٩	٥٢،٨	٧	١٩،٤
٤	٢٠	٥٥،٦	٢٠	٥٥،٦	-	-
٥	٢٤	٦٦،٧	١٩	٥٢،٨	٥	١٣،٩
٦	٢١	٥٨،٣	١٦	٤٤،٤	٥	١٣،٩
٧	٢٨	٧٧،٨	٢١	٥٨،٣	٧	١٩،٤
٨	٢٥	٦٩،٤	١٧	٤٧،٢	٨	٢٢،٢
٩	١٥	٤١،٦	١٤	٣٨،٩	١	٢،٨
١٠	٢٤	٦٦،٧	٢٤	٦٦،٧	-	-

تم حساب نسبة التغيير لكل حالة في البعد الأول من خلال طرح النسبة بعد التدخل من النسبة قبل التدخل أو من خلال (قسمة الفرق على الدرجة الكلية للبعد "36").

(ب) مناقشة نتائج البحث:

(١) تفسير فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية:

- توجد فروق معنوية بين متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الأول لمقياس الضغوط الحياتية (ضغوط العلاقات مع الزوج)، حيث أن قيمة ت = ٥،٠٤٨ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٢٨،٥) درجة أقل من متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة (٤٣) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية للمبحوثات مع أزواجهن.
- توجد فروق معنوية بين متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الثاني لمقياس الضغوط الحياتية (ضغوط العلاقات مع الأبناء)، حيث أن قيمة ت = ٤،٤٦٦ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٢١،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة (٢٩،٣) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية للمبحوثات مع أبنائهن.
- توجد فروق معنوية بين متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على

البعد الثالث لمقياس الضغوط الحياتية (الضغوط النفسية)، حيث أن قيمة ت = ٢،٧٨٩ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٢٣،٦) درجة أقل من متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة (٣١) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المبحوثات.

- توجد فروق معنوية بين متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الثالث لمقياس الضغوط الحياتية (الضغوط النفسية)، حيث أن قيمة ت = ٢،٧٩٨ ومعنوية عند ٠،٠٥، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (١٨،٩) درجة أقل من متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة (٢٤،٩) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل لدى المبحوثات.
- وبشكل عام، توجد فروق معنوية بين متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ٤،٥٠٦ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٩٢،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة (١٢٨،٢) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى

التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المبحوثات.

(٢) تفسير فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى.

- توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية على البعد الأول لمقياس الضغوط الحياتية (ضغوط العلاقات مع الزوج)، حيث أن قيمة ت = ٤،٧٠٤ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٢٨،٥) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلى (٣٦،٦) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية للمبحوثات مع أزواجهن.
- توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية على البعد الثاني لمقياس الضغوط الحياتية (ضغوط العلاقات مع الأبناء)، حيث أن قيمة ت = ٦،٠٤٥ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٢١،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلى (٢٦،٧) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية للمبحوثات مع أبنائهن.
- توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس البعدى والقياس القبلى لحالات المجموعة التجريبية على البعد الثالث لمقياس الضغوط الحياتية (الضغوط النفسية)، حيث أن قيمة ت = ٦،٠٠٦ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات

المجموعة التجريبية (٢٣،٦) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلي (٢٩،١) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المبحوثات.

- توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس البعدى والقياس القبلي لحالات المجموعة التجريبية على البعد الثالث لمقياس الضغوط الحياتية (الضغوط النفسية)، حيث أن قيمة ت = ٤،٢٠٦ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (١٨،٩) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلي (٢٥،١) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة ضغوط العلاقات الاجتماعية في العمل لدى المبحوثات.
- وبشكل عام، توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس البعدى والقياس القبلى لحالات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ٤،٢٠٩ ومعنوية عند ٠،٠١، كما يتضح من بيانات الجدول السابق أن متوسط درجات القياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية (٩٢،٢) درجة أقل من متوسط درجات القياس القبلي (١١٥،٥) درجة، وهذا يعنى أن برنامج التدخل المهني قد أدى إلى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المبحوثات.

(٣) تفسير الفروق بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطة:

- لا توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الأول لمقياس الضغوط الحياتية (ضغوط العلاقات مع الزوج)، حيث أن قيمة ت =١ وغير معنوية.

- لا توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الثاني لمقياس الضغوط الحياتية (ضغوط العلاقات مع الأبناء)، حيث أن قيمة ت = ١،٥ وغير معنوية.
- لا توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الثالث لمقياس الضغوط الحياتية (الضغوط النفسية)، حيث أن قيمة ت = ١،٩٦٤ وغير معنوية.
- لا توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس القبلى لحالات المجموعة الضابطة على البعد الثالث لمقياس الضغوط الحياتية (الضغوط النفسية)، حيث أن قيمة ت = ١ وغير معنوية.
- وبشكل عام، لا توجد فروق معنوية بين متوسطي درجات القياس القبلى والقياس البعدى لحالات الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، حيث أن قيمة ت = ١،٢٥٣ وغير معنوية.

* * *

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

١- **بشرى إسماعيل:** ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، القاهرة، مكتبة لأنجلو المصرية، ٢٠٠٤.

٢- **حسن مصطفى عبد المعطى:** ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الأولى،٢٠٠٦.

٣- **خالد صالح محمود:** "الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في أندية المرأة"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ٢٠٠٨.

٤- **عبد العزيز فهمي النوحي:** الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقى / أيكولوجى، سلسلة: نحو رعاية اجتماعية علمية متطورة، القاهرة: كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، الكتاب الثالث، ط٢، ٢٠٠١.

٥- **عبد الفتاح عثمان:** خدمة الفرد في مجالات التوعية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٩٩.

٦- **عبد المولى الروش:** عمل الزوجة وأثره على أوضاعها الأسرية، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن، ٢٠٠٥.

٧- **عفاف راشد عبد الرحمن:** "ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في تعديل أسلوب حياة المسنات الأرامل"، بحث منشور في المؤتمر العلمي السابع عشر، المجلد السادس، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤.

١٠- **علياء شكري وآخرون:** المرأة في الريف والحضر، القاهرة، المطبعة

العمرانية، ٢٠٠٠.

١١- **فايز قنطار:** الأمومة " نمو العلاقة بين الطفل والأم "، العدد ١٦٦، عالم المعرفة، الكويت، ١٩٩٢.

١٢- **فوزي محمد الهادي:** الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية ، القاهرة: دار القاهرة، ٢٠٠٥.

١٣- **محمد حسين محمد سعد الدين:** أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من متعاطي المخدرات، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩.

١٤- **محمد سيد فهمي:** المشاركة الاجتماعية والسياسية للمرأة في العالم الثالث، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، ٢٠٠٤.

١٥- **مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار:** ٢٠١٢.

١٦- **منير صالح العضون:** الضغوط التي تواجها المرأة العاملة: ورقة عمل في مجلة نصف الدنيا، ٢٠٠٤.

١٧- **هادى رضا مختار:** عمل المرأة وأثره على عدم الاستقرار الأسري"، دراسة ميدانية، حوليات كلية الآداب، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد (٢٥) عدد (٢)، ١٩٩٧.

١٨- **وائل عبد العزيز:** "التدخل المهني للخدمة الاجتماعية وزيادة الوعي السيئ للمرأة الريفية"، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الفيوم، كلية الخدمة الاجتماعية، ٢٠٠٢، ص ٨٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية

19- **Berkey, H:** Family assessment and intervention. mosby – year book , inc.u.s.a , 1991.

20- **Bloodford, Sheafor:** van Rensburg, Esme: Night shift working mothers: Mutual perceptions with adolescent children (Journal of psychology in African, 2011).
21- **Bomar , P:** family stress , In Bomar (ed) Nurses and family health. promotion , concepts , assessment and intervention , 1989.
22- **Dennis , L: Health Care**: Direct Practice: In Encyclopedia of Social Work , NASW Press , 1995.
23- **Fredrick , L:** Stress , anxiety cognitive buffering London , Holt Rinehart , 1991.
24- **Lee, Hyun Jung**: Relationships between mother's working conditions and yound children's home environments and early development (Dissertation abstracts International Section, 2008).
25- **Lucas- Thompson, Rachel G; Goldberg, Wendy A;** Prause: Jo Anni Maternal work early in the lives of children and its distal associations with achievement and behavior problems: A meta-analysis (Psychological Bulletin, 2010).
26- **Marks , D , et al:** health psychology. theory research and practice , London , SAGE publications , 2000.
27- **Neumann , B:** The Neuman , system model – in B. Newman (ED.) The Neuman , system model (2nd pp. 3-50) Norwalk , CT: Appleton & Lange. The Neuman , college / Nursing process Tool , Aston , PA: Neumann , College Department of Nursing. 1989.
28- **Muccue D. and Wright G, Men:** worken and attitudinal commitment the effect of work place experience and socialization. In human, 1996.
29- **Ram, Roger**: The Relationship of Role quality and Perceived control to Psychogical Distress in Multiple Role women (working Mothers) University of assachusetts, 2000.
30- **Robera , G , et al:** Shaping the Policy Practice Agenda of Social Work in The Field of Agine , In Social Work , Journal of the National Association of Social Workers , September , 1996.
31- **Sinacore- Guinn- Ada L. Akcali**: Employed women. Family and work-reciprocity and satisfaction source, Journal of Career – Development, 1999. Spr. Vol 25 (3) Publication Year 1999.

* * *