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

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

إعداد
غادة على عبد الحميد

ملخص البحث:

استهدفت الدراسة التعرف على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا، وتحقق هذا الهدف من خلال الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية: ما الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالزوج؟ ما الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتدخل الأهل في شئون الحياة الزوجية؟ ما الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتنشئة الأبناء؟ ما البرنامج المقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا؟ واشتملت الدراسة على مفهوم نموذج الحياة، الضغوط الأسرية، طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا،اعتمدت الباحثة في إجراء الدراسة على مقياس موقفي بعنوان الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا من إعداد الباحثة ، استخدمت الباحثة المنهج المسح الاجتماعي بالعينة العمدية (القصدية) لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا بجامعة الفيوم بمرحلتي الدبلوم، الماجستير، الدكتوراه وعددهم (245) طالبة . وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا يعانون من الضغوط الأسرية بنسبة متوسطة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثين طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على الضغوط الأسرية ترجع لاختلاف نوع السكن، العمر، عدد سنوات الزواج، المرحلة الدراسية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على الضغوط الأسرية، ترجع لاختلاف محل الاقامة, عدد الأبناء، الكلية، وتم التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

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

Abstract
The current study aims to identify the Stresses the family pressures of newly married graduate students, and this goal was achieved by answering the main question of the study, which is: What are the family pressures of newly married graduate students? And the answer to the following sub-questions: What are the family pressures that newly married postgraduate students suffer from, related to their husbands? What family pressures experienced by newly married postgraduate students related to parental interference in marital affairs? What are the family pressures of newly married graduate students related to raising children? What is the proposed program for professional social service intervention from a life model perspective to deal with family pressures for newly married postgraduate students? The study included the concept of life model, family pressures, newly married postgraduate students. In conducting the study, the researcher relied on an attitude scale titled family pressures for newly married postgraduate students, prepared by the researcher. The researcher used the method of social survey with the intentional (intentional) sample of married postgraduate students. Recently at Fayoum University in the diploma, master's, and doctoral stages, their number is (245) students. The results of the study reached that newly married postgraduate students suffer from family pressure at a rate of (66.1%) average, there are statistically significant differences at the level of significance less than (0.05) in the level of Respondents 'responses to newlywed postgraduate students, the study sample on family pressures due to the difference in housing type, age, number of years of marriage, school stage, the absence of statistically significant differences in the level of respondents' responses to newlywed graduate students, the study sample on family pressures, due to the difference in place Residence, number of children, college, and a Proposed Program for The Professional Intervention of Social Work from The Perspective Of The Life Model To Deal with Family Stress pressure Of Newly Married Female Graduate Students.

key words:
Life Model, Family Stress pressure, Newly Married Female Graduate Students The

أولاً: مشكلة الدراسة وأهميتها:

الأسرة هي وحدة بناء المجتمع ومحوره الأساسي، فالاهتمام بالأسرة وتماسكها وحيويتها هو في حقيقة الأمر اهتمام بالأمن الاجتماعي(العبد،حاتم،2018:ص55).

وتعتبر الأسرة الوحدة الاساسية التي يتكون منها بناء أي مجتمع من المجتمعات، فهي الاطار العام الذي من خلاله تتحدد تصرفات أفراده، وفي هذا الاطار تقوم الأسرة بالعديد من الأدوار والوظائف ولكنها خلال ذلك قد تواجه ضغوطا تعيقها عن أداء وظائفها مما يؤثر سلبا على حياتها ، ويجعلها في حالة عدم توازن وارتبارك بحكم الاستجابات المفاجئة وغير المتوقعة الامر الذي يتطلب معه ضرورة إعادة تنظيم شامل للتعامل مع تلك الأحداث الضاغطة (حنفي،على، 2007 : ص 38).

هذا بالإضافة إلي حالة التأثر المستمر لذلك الكيان نتيجة للحراك الاجتماعي السريع الذى يحدث في البناء الاجتماعي ككل، فالتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في المجتمع تلقي صداها على الأسرة وتؤثر على البناء الأسري، والذي اضاف بدوره عبئا علي النظام الاسري ، وأحدث فيها تصدعات متتالية أخلت بالكثير من أدوارها ووظائفها في المجتمع (فرج، وآخرون ، 1999: ص 13) .

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه دراسة (القاضي، 2002) بأن الحياة الزوجية لاتخلو بصفة عامة خلال دوراتها من بعض الصعوبات أو المشكلات الاقتصادية أو الاجتماعية أو الصحية أو النفسية أو الأخلاقية ، وقد يتغلب عليها الزوجان في حالة التوافق والانسجام ، الا أن هناك مشكلات قد يصعب مواجهتها الأمرالذي قد يحول دون استمرارية الحياه .

والزواج هو الدعامة التي تقوم عليها الأسرة، وتتحدد الصحة النفسية للأسرة بمدى نجاح الزواج واستقراره (مرسي، صفاء إسماعيل،2005:ص3).

حيث يُعد الزواج وتكوين الأسرة أحد مؤشرات الرشد الرئيسية والحياة الأسرية ضمن سلسلة من المراحل لكل منها مهامه النمائية ، كما تظهر في كل منها ضغوط وتبدأ دورة الحياة الأسرة للراشدين بالزواج وتنتهي بالطلاق أو ترمل أحد الزوجين وبين هاتين النقطتين توجد سلسلة من المراحل المختلفة (أبو حطب ،صادق،2017:ص301).

حيث تشهد الحياة الزوجية العديد من التغيرات والتطورات التي تطرأ عليها ؛ فهي لا تسير على وتيرة واحدة مما يعصف بالأسرة وتتهدد كيانها أو مصيرها مما يؤثر على الأبناء ومستقبلهم ويتطلب الزواج الموفق الذي يصمد لأزمات الحياة وضغوطها جهوداً مشتركة يبذلها الزوجين على مدى سنوات الزواج (أبو غالي، عطاف،2013:ص 148).

ولكن هذه العلاقة قد يواجهها العديد من المشكلات التي تهدد استمرار الحياة الزوجية وقد يرجع ذلك الى افتقاد أحد الزوجين أو كلاهما لبعض المهارات الحياتية (أبو العنين، حنان، 2020: ص 523).

وهذا ما أكدته دراسة(2014) Wudil, Carol ,et all على أن توفير الدعم الاجتماعي وقلة الضغوط الملقاة على الأسرة يحمى أفراد الأسرة من أثار الضغوط ويجعلها تتمتع بصحة نفسية وعقلية جيدة. فنظام الزواج حديث العهد سريع التأثر بما يتعرض له من ضغوط حياتية فنقص خبرة الزوجين بأساليب ادارة الحياة الزوجية والتفاعل الايجابي داخل نطاق الأسرة وتسلط الرأى والعناد جميعهاعوامل تؤدى الى النزاعات الزوجية المستمرة والتي تؤدى في النهاية الى الأطاحة بهذا الكيان الاسرى الوليد (بن الجميل،محمود،2003:ص40).

وتفشل بعض الأسر حديثة التكوين أحيانا لعدم وجود خبرة كافية لدى الزوجين وعدم تحملها المسئولية فيتم الطلاق على أتفه الأسباب وتحدث الخلافات والمشاحنات ، وتصبح سببا لانهيار العلاقة الزوجية خاصة في ظل الظروف القاسية ومع كثرة الضغوط المرتبطة بزيادة المتطلبات تنفجر المشاكل والأزمات(زيدان، سيد، 2009:ص8).

وهدفت دراسة (الباهي: 2004) إلى تحديد المعارف والمهارات اللازمة لتعليم الحياة الأسرية للأسر حديثة التكوين . وأظهرت النتائج حاجة الازواج والزوجات الى برنامج لتعليم الحياة الأسرية لاكسابهم المعارف والمهارات الخاصة بالعلاقات والتفاعلات الأسرية، والتعامل مع المشكلات الاسرية، وأساليب تنشئة الابناء ، وكيفية التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة .

وما يزيد الأمر صعوبة هو أن ردود أفعال الانسان قوتها أو ضعفها تستمد من درجة المعززات والقبول التي يحصل عليها من المناخ الذي يعيش في أطاره وبالتالي فانه كلما اتسم هذا المناخ " الكيان الأسرى " بالتماسك والاستقرار والقدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة بفعالية كلما انعكس هذا على أعضائه بالايجاب فالتوافق وضبط السلوك والقدرة على التخطيط وما تستند عليه الأسرة من معارف وادراكات هو المرجع الذي يمكنها من التعامل المناسب لما تتعرض له من ضغوطات حياتية . وبناء على ذلك يمكن القول بأن العلاقة الزوجية للأجيال الشابة قد يشوبها كثير من الاضطربات واحتمالية اصابتها بالامراض الاجتماعية والنفسية أو التفكك أو الطلاق المبكر مع كثرة الضغوط الأسرية وما تتعرض له العلاقة من تصدع ، الأمر الذى يتم ترجمته في صورة انفصال أو طلاق مبكر (ناصر،عبد التواب ،2009: ص2).

وهذا ما أوضحته دراسة (Patrick, 2010) أن هناك ارتباط واضح بين درجة الاستعداد والتهيئة للشباب المتزوج حديثا وقدرتهم على مواجهة الضغوط وصعوبات الحياة اليومية والاحداث الحياتية والأسرية وان احتمالية حدوث حالات التفكك مرتبطة بنمط العلاقات الأسرية وفقا لطبيعة الضغط الذى يتعرض له المتزوجين حديثا .

وبإلقاء الضوء على الإحصاءات نجد أن مصر تسجل أعلى معدلات الطلاق ،حيث أوضح تقرير الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء 2019و2018م ، عن ارتفاع معدلات الطلاق في مصر خلال العامين الماضين بأن أعلى نسبة طلاق جاءت بين المتزوجين حديثًا لمدة أقل من سنة، مسجلة 29.703 ألف إشهادة وأن هناك حالة طلاق بمصر كل 6 دقائق وأن عدد المطلقات بلغ مليونين و459 مطلقة وأن 34,5% ينفصلن في السنة الأولى من الزواج ،22,5 % ينفصلن في السنة الثانية ، وأن 40% من حالات الطلاق

تكون في سن الثلاثين فيما أقل . وتصدرت القاهرة المشهد وتقدر بأعلى نسبة في الجمهورية للطلاق والخلع ويليها في الترتيب " الجيزة _ الفيوم_ أسيوط _ القليوبية _ الإسكندرية _ كفر الشيخ .

ويُعد أبرز الأسباب وراء انتشار تلك الظاهرة عدم توفر الخبرة بين الشباب حديثي الزواج وعدم توعية الأهل لأبناهم بمعنى الزواج ، بالإضافة إلى الضغوط النفسية للزوجين وهو ما يتسبب في زيادة نسبة الطلاق في السنوات الأولى بعد الارتباط ، ومن أسباب أنتشار ظاهرة الطلاق أيضا عدم القدرة على تحمل المسئوليات الحياة الزوجية وهو ما يجعلهم يلجأون إلى الطلاق كوسيلة هروب من الأزمات (عبد الحليم،هيثم،2020:ص19).

بالإضافة إلى عدم الاختيار السليم بالنسبة للزوجين، وقلة الخبرة بالحياة الزوجية وعدم التكافؤ بين الزوجين، وتدخل الأهل والأقارب في شئون الزوجين(حسانين، خالد،2015:ص22).

وهذا ما أكدته دراسة (ضاحي، 2011) الى ارتفاع معدلات الطلاق بين المتزوجين حديثا من الشباب في السنوات الاولي من الزواج بسبب الضغوط الاجتماعية والنفسية والاقتصادية التى تواجههم .

واتفقت معها دراسة Yohannes Mekonnem(2015) أن هناك العديد من الأسباب المؤدية للطلاق المبكر بين المتزوجين حديثاَ وتتمثل في سوء اختيار أحد الزوجين للطرف الأخر، عدم التفاهم بين الزوجين، وعدم طاعة الزوجة لزوجها، سوء معاملة الزوج لزوجته، عدم الخبرة الكافية بالحياة الزوجية ، عدم تحمل الزوج أو الزوج المسئولية ، التقصير من قبل الزوجة في احتياجات الأسرة ، عدم التوافق الجنسي بين الزوجين ، وجود اضطرابات نفسية لدى أحد الزوجين ، الغضب ، التسلط ، عدم المشاركة من قبل الزوج في القرارات الأسرية ، الندية في التعامل ، الضغوط الحياتية ، والأزمات المادية ، فقدان الاحترام المتبادل بينهما ، كثرة المشاكل لأتفه الأسباب ، الهروب من المسئولية ، الملل الزوجي من الحياة الزوجية ، سرعة الانفعال ، عدم التفكير في مستقبل الأبناء وشئونهم .

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

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

وهذا ما أشارت إليه دراسة (الأحمدي، 2009) من كون طالبات الجامعة يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والأكاديمية وأنه لا توجد فروق دالة في المعاناة من هذه الضغوط الى متغيرات (العمر _ الكلية _ السنة الدراسية) بينما كانت الفروق في أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالمستقبل المهني والاكاديمي.

كما أكدت دراسة (أبو غالى2012) أن الطالبات المتزوجات تواجهن أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسئوليات تجاه الأزواج والأبناء ، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالمذاكرة والامتحانات والمحاضرات

والأعباء الاقتصادية والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمن من أعباء العلاقات الاجتماعية، وتوفير الوقت الكافي لذلك، ولكي تستطيع التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الزوجية كأزواج وأمهات قد يشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها مما يؤثر على قدراتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية وشئون أسرهن من ناحية أخرى.

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

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

وتوصلت دراسة (يونس، 2017) إلى أن التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة أدى الى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية الأسرية، الاجتماعية والنفسية،المجتمعية لأسر الأطفال الصم والبكم . ويتضح مما تم عرضه من أراء نظرية ودراسات سابقة أن طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا يعانون من الضغوط الأسرية التي تؤثر على حياتهن الزوجية واستقرارهن الاسري، ويعد نموذج الحياة من أنسب نماذج الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في مثل هذه الدراسات وذلك لما له من دور فعال في التعامل مع الضغوط الأسرية من خلال منح القوة لهؤلاء الطالبات ومما دفع الباحثة أيضا الى استخدام هذا النموذج ما حققه من نتائج فعالة في التخفيف من حدة الضغوط والتعامل معها باختلاف أنواعها وهذا ما دللت عليه دراسات علمية متعددة عن نموذج الحياة في هذا الشأن والتي أثبت جميعها صحة فرضها الرئيسى فى فعالية نموذج الحياة في تخفيف من حدة الضغوط بشكل عام مع مختلف أنساق العملاء، وأكدت غالبية الدراسات السابقة أن الضغوط لها تأثيرات مختلفة قد تؤدى الى بعض الاضطرابات والتوترات التي تعمل على تصدع الأسرة وتكون سببا في انهيارها وخاصة مع تزايد أرتفاع معدلات الطلاق مؤخرا بين المتزوجات حديثا.

كما أختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنه تستمد أهميتها من طبيعة العينة المستخدمة الإ وهى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا ، حيث لا توجد دراسات سابقة في حدود علم الباحثة تناولت هذه الفئة في مجال التخصص تناولت هذه الشريحة من الشباب الجامعى والدراسة الحالية هى أسهام متواضع

فى هذا المجال. وانطلاقًا مما سبق عرضه من معطيات نظرية ونتائج الدراسات السابقة المرتبطة بشكل مباشر وغير مباشر بالضغوط وكذلك الدراسات التي تناولت فعالية نموذج الحياة في التعامل مع المشكلات المختلفة بشكل عام والضغوط بشكل خاص التي تواجه طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا ووفقا لما سبق يمكن بلورة إشكالية الدراسة الحالية في تساؤل رئيسي مؤداه" التوصل لبرنامج مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا".

ثانيا: أهداف الدراسة:

يتحدد الهدف الرئيسي للدراسة فيما يلي:

- التعرف على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

وينبثق من هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية التالية:

1- تحديد الضغوط الأسرية التى تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالزوج.

2- تحديد الضغوط الأسرية التى تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتدخل الأهل في شئون الحياة الزوجية .

3- تحديد الضغوط الأسرية التى تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتنشئة الأبناء.

4- التوصل لبرنامج تدخل مهني مقترح للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

ثالثا: تساؤلات الدراسة:

يتحدد التساؤل الرئيسي للدراسة فيما يلي:

- ما الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا؟

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

1- ما الضغوط الأسرية التى تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالزوج؟

2- ما الضغوط الأسرية التى تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتدخل الأهل في شئون الحياة الزوجية ؟

3- ما الضغوط الأسرية التى تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتنشئة الأبناء؟

4- ما البرنامج المقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية من منظور نموذج الحياة للتعامل مع الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا؟

رابعا: مفاهيم الدراسة :

1- مفهوم نموذج الحياة : Concept of The Life Model

ويعرف السكري نموذج الحياة بأنه " أسلوب في ممارسة الخدمة الاجتماعية يستخدم المنظور الايكولوجي كتعبير عن التركيز على المواجهة بين العميل والبيئة، والأخصائي الاجتماعي الذي يستخدم هذا

الأسلوب يركز على المشاكل في الحياة وهي (التحولات في الحياة _ التفاعلات بين الأفراد ، المعوقات البيئية) وكنتائج متعاقبة للتحولات في الفرد مع البيئة وطبقا لما يذكره كارل جيرمان ، ألكس جيترمان فأن هذا الأسلوب يستخدم مناهج متكاملة في الممارسة مع الافراد والتجمعات لاطلاق القدرات المتاحة وتقليل الضغوط البيئية وتدعيم النمو، وتعزيز التحولات (السكري، 2000:ص98).

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

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

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

2- الضغوط الأسرية Family Stress pressure

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

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

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

الضغوط الأسرية: هي حالة يتعرض فيها الوالدين وأبنائهما لظروف أو مطالب تفرض عليهم نوعان من عدم التوافق، وكلما ازدادت وطأة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة. (عبد المقصود، عثمان،2007:ص21).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الضغوط الأسرية في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من المؤثرات الناتجة عن الأعباء والصعوبات التي تقع على عاتق الطالبات المتزوجات حديثا في الحياة اليومية وتؤثر على حياتهن الأسرية وتتمثل في لا أستطيع التوفيق بين مهامي الزوجية والدراسية، أشعر في كثير من الاوقات بالتقصير تجاه حياتي الزوجية، احتاج الي تعلم الكثير لإدارة شئون أسرتي بصورة أفضل، ليس لدي وعى كافي بأسس الحياة الزوجية والتخطيط لها، أوجه صعوبة في تربية أطفالي.

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

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

خامسا : الإطار النظري:

أسباب الضغوط الأسرية للطالبات المتزوجات حديثا:

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

الآثار المترتبة على تعرض الطالبات المتزوجات حديثاً للضغوط الأسرية :

- الآثار الفسيولوجية : تتمثل هذه الآثار في اضطرابات الجهاز الهضمي والتنفسي ، نوبات الإسهال المزمنة، ارتفاع الضغط . (النعاس،عمر،2008:ص55)
- الآثار النفسية: حيث تظهر اضطرابات أو اختلالات في دفاعات النفس وانهيارها.(عبدالله،مجدى،2013:ص131)

- الآثار الانفعالية : وتتمثل في سرعة الانفعال، القلق والخوف والحزن، العصبية والحكم الخاطئ على الأمور، لوم النفس ،الاكتئاب . (Ellis P. Copeland ,2004:p98)
- الآثار السلوكية: ينتج عن ذلك مشكلات سلوكية تؤثر على تكيف الطالبات مع الأنساق المحيطة بهن ومع أزوجهن مما يتسبب في حدوث الخلافات والمشاحنات التي تسود العلاقة الزوجية والتي قد تتفاقم مع مرور الوقت فتؤدي الى حدوث الطلاق المبكر.
- الآثار الاجتماعية : تتأثر حياة الطالبات المتزوجات الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب تعرضهن للضغوط . (المساعيد،ثامر،2014:ص27).
- تأثيرات معرفية (إدراكية) : وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية .
- تأثيرات شخصية: حيث يؤثر تعرض الطالبات للضغوط على جميع مناحي الشخصية وحدوث اضطرابات بها. (طه،فرج،2012:ص 387)

خامسا : الاطار المنهجي للدراسة :

1- نوع الدراسة :

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

2- المنهج المستخدم :

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

3- أدوات الدراسة :

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

4- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** يتمثل المجال المكاني للدراسة في جامعة الفيوم كلية الخدمة الاجتماعية، كلية التربية، كلية الآداب، كلية دار العلوم، كلية العلوم.
- **المجال البشري:** يتمثل المجال البشري للدراسة في المسح الاجتماعي بالعينة العمدية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا وعددهن (245) طالبة متزوجة حديثا، وقد تم اختيار عينة الدراسة وفقاً للشروط التالية: أن تكون الطالبة متزوجة ووجود الزوج معها، حديثة الزوج من سنة الى ثلاثة سنوات ولديها أطفال، أن تكون الطالبة ملتحقة ومقيدة بالدراسات العليا بجامعة الفيوم بمرحلتي الدبلوم، ماجستير، الدكتوراه، أن تعانى من الضغوط الأسرية وترغب في المشاركة والتعاون مع الباحثة.

5- المجال الزمني: هي الفترة التي استغرقتها الدراسة بشقيها النظري والعملي في الفترة من 2020/10/10: 2020/1/12م

خامسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تساعد المعالجات الإحصائية في إبراز مدلول البحث وتوضيح المقارنات وتحديد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ، وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية تم الاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية الجاهزة المعروفة باسم(SPSS) من خلال الحاسب الآلي ، وتتمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة فيما يلى: التكرارات والنسب المئوية ، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، معامل الثبات الكلي (الفا)، معامل اختبار (ت) (T)Test لعينتين مستقلتين واختبار (ت) لعينة واحدة، معامل تحليل التباين الأحادي الاتجاه، الأعمدة التكرارية، قيمة كا2، الانحدار وتحليل التباين ANOVA.

نتائج الدراسة الميدانية:

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

1- **وصف مجتمع الدراسة:** تقوم هذه الدراسة على عدد من المتغيرات المتعلقة بالخصائص الديمغرافية والاجتماعية لأفراد عينة الدراسة، وفي ضوء هذه المتغيرات يمكن تحديد خصائص أفراد عينة الدراسة على النحو التالي:

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

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

باستقراء الجدول السابق رقم (1) والذي يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً لسن حيث تبين ،أن أعلى نسبة كانت لمن تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من25 إلى اقل 30 سنة) والتي بلغت (52.7%) أما من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (أقل من 25 سنة) بلغت نسبتهم (21.2%)، وحصلت على نفس النسبة من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من 30إلى أقل 35 سنة) ، في حين من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من 35إلى أقل 40 سنة) بلغت نسبتهم (4.5%)، بينما من تقع أعمارهن في الفئة العمرية (من 40 فأكثر) بلغت نسبتهم (0.4%).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

جدول رقم (7) يوضح توزيع عينة الدراسة طبقاً الكلية

الكليـــــــة	ك	%
كلية الخدمة الاجتماعية	37	15.1
كلية دار العلوم	24	9.8
كلية العلوم	33	13.5
كلية التربية	113	46.1
كلية الآداب	38	15.5
الإجمالي	245	100

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

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

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

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

2- النتائج الخاصة بالاجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة ومؤداه: ما الضغوط الاسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا

جدول رقم(9) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار(T)

البعد الأول الضغوط الاسرية (ن=245)

م	العبارة	دائما		احيانا		ابدا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T)	مستوي الدلالة	التفسير	النسبة	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%							
1	**إذا صدر منك أي خطأ تجاه زوجك**	180		266		534		1.875	0.55	9.675			62.5	7
1	أعترف بمسئوليتي عن تقصيرى تجاهه	51	20.8	70	28.6	124	50.6	2.3	0.6	5.4	0.00	دال	76.7	1
2	أعترف بخطأي تجاهه	55	22.4	65	26.5	125	51	2.3	0.6	6.4	0.00	دال	76.7	1م
3	لا أهتم	58	23.7	23	9.4	164	66.9	1.2	0.4	20.8	0.00	دال	40	3
4	أصر على موقفي	16	6.5	108	44.1	121	49.4	1.7	0.6	6.1	0.00	دال	56.7	2
2	**عندما تتناقشي مع زوجك فى أمور حياتكم الأسرية**	166		285		529		1.975	0.55	7.875			65.5	6
1	أوافقه دوماً	12	4.9	115	46.9	118	48.2	2.1	0.4	1.7	0.00	دال	70	2
2	أحاول إيجاد نقاط مشتركة نتفق عليها	89	36.3	48	19.6	108	44.1	2.7	0.5	15.6	0.00	دال	90	1
3	اتمسك وأصر على رائي	13	5.3	80	32.7	152	62	1.6	0.6	6.9	0.00	دال	53.3	3
4	لا يأخذ برائي فى أمور حياتنا الأسرية	52	21.2	42	17.1	151	61.6	1.5	0.7	7.3	0.00	دال	50	4
3	**عند حدوث مشاجرات بينك وبين زوجك**	205		241		534		1.825	0.6	7.625			60.9	8
1	ألتزم الصمت حتى يهدأ	43	17.6	66	26.9	136	55.5	2.2	0.7	2.8	0.00	دال	73.3	1
2	أذكره بأسس التفاهم فى حالة حدوث خلافات بينا	39	15.9	69	28.2	137	55.9	2.1	0.7	1.8	0.00	دال	70	2
3	أترك المنزل وأذهب الي بيت أهلى	77	31.4	27	11	141	57.6	1.2	0.4	22.2	0.00	دال	40	4
4	أتضايق وأثور عليه	46	18.8	79	32.2	120	49	1.8	0.6	3.7	0.00	دال	60	3
4	**عندما تواجهك أزمة مالية**	306		175		499		2.075	0.6	10.95			69.2	3
1	أطلب المساعدة من أسرتي	71	29	32	13.1	142	58	1.3	0.6	12.8	0.00	دال	43.3	4
2	أحاول مساعدة زوجى بالرأى	90	36.7	39	15.9	116	47.3	2.7	0.5	15.1	0.00	دال	90	1
3	أطالب زوجى بالتصرف حيالها	65	26.5	59	24.1	121	49.4	1.7	0.7	4.9	0.00	دال	56.7	3
4	أخطط لميزانية أسرتي	80	32.7	45	18.4	120	49	2.6	0.6	11	0.00	دال	86.7	2
5	**إذا واجهتك صعوبة في تربية طفلك**	290		249		441		2.2	0.625	7.25			73.3	2
1	أطالب زوجى بمشاركتي في رعاية طفلي	61	24.9	62	25.3	122	49.8	2.3	0.7	5	0.00	دال	76.7	2
2	اطلب المساعدة والنصحية من أهلى	52	21.2	67	27.3	126	51.4	2.2	0.7	2.6	0.00	دال	73.3	3
3	أتعلم أساليب تربية طفلي تربية سليمة	94	38.4	56	22.9	95	38.8	2.7	0.5	14.9	0.00	دال	90	1
4	أغضب لتحملي مسئولية رعاية طفلي لوحدي	83	33.9	64	26.1	98	40	1.6	0.6	6.5	0.00	دال	53.3	4
6	**عند اتخاذك قرار حاسم في شئون حياتك الأسرية**	179		186		615		1.675	0.525	12.775			55.8	9
1	أفكر فى البدائل قبل اتخاذ أي قرار	78	31.8	53	21.6	114	46.5	2.6	0.5	12.3	0.00	دال	86.7	1
2	أقوم باتخاذ القرار دون الرجوع لزوجي	7	2.9	36	14.7	202	82.4	1.3	0.5	15.4	0.00	دال	43.3	3
3	ليس لدى خبرة للبت في كثير من المواقف الأسرية	83	33.9	68	27.8	94	38.4	1.6	0.6	6.8	0.00	دال	53.3	2
4	ليس لى رأى فى شئون حياتى	11	4.5	29	11.8	205	83.7	1.2	0.5	16.6	0.00	دال	40	4
7	**عندما تعاني من كثرة المسئوليات تجاه أسرتك**	236		284		460		2	0.625	3.3			66.65	4
1	أطلب من زوجي أن يهتم بمشاركتي في أعمال المنزل	25	10.2	77	31.4	143	58.4	1.9	0.6	1.5	0.00	دال	63.3	3
2	أضع جدول يومي لما يجب أن أقوم به	47	19.2	62	25.3	136	55.5	2.2	0.7	3.3	0.00	دال	73.3	1
3	أشعر بالتوتر لكثرة الأعباء الأسرية	79	32.2	74	30.2	92	37.6	2.2	0.6	3.8	0.00	دال	73.3	1م

م	العبارة	دائما		احيانا		ابدا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T)	مستوي الدلالة	التفسير	النسبة	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%							
4	ألقى اللوم على زوجي لأنه لا يحرص على القيام بأدواره الأسرية	85	34.7	71	29	89	36.3	1.7	0.6	4.6	0.00	دال	56.7	4
8	عندما يتهمك زوجك بالإهمال والتقصير في شئون المنزل	324		234		422		2.25	0.65	6.4			75	1
1	أسمعه لمعرفة أوجه التقصير	66	26.9	54	22	125	51	2.4	0.7	7	0.00	دال	80	2
2	أحاول أن اعدل فى جوانب التقصير التى أتسبب فيها	87	35.5	40	16.3	118	48.2	2.6	0.5	13.2	0.00	دال	86.7	1
3	أشعر بالضيق من زوجي لعدم تقديره لكل ما أقوم به	79	32.2	69	28.2	97	39.6	2.2	0.7	2.6	0.00	دال	73.3	3
4	ألقى اللوم عليه لأنه لا يشاركني المسئوليات الأسرية	92	37.6	71	29	82	33.5	1.8	0.7	2.8	0.00	دال	60	4
9	عندما تقصرى فى أداء واجباتك الزوجية	201		244		535		1.975	0.475	16.05			65.8	5
1	أحاول جاهدة السعي للوفاء بكل وجباتى تجاه زوجى	103	42	30	12.2	112	45.7	2.8	0.4	20.7	0.00	دال	93.3	1
2	أسعى لتغير نمط حياتى الزواجية الروتينى	73	29.8	63	25.7	109	44.5	2.5	0.5	11.8	0.00	دال	83.3	2
3	لا أهتم	9	3.7	36	14.7	200	81.6	1.2	0.4	21.9	0.00	دال	40	4
4	أشعر بفقدان الثقة فى ذاتى	16	6.5	115	46.9	114	46.5	1.4	0.6	9.8	0.00	دال	46.7	3
	المجموع	2087		2164		4569								
	المتوسط	58.0		60.1		126.9								
	النسبة	23.7		24.5		51.8								
	اجمالي متوسط البعد	17.85												
	اجمالي نسبة البعد	66.1												

باستقراء بيانات الجدول السابق رقم (9) اتضح من بيانات الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا على مواقف الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا (17.85)، كذلك نسبة البعد (66.1%) . مما يدلل على أن مستوى الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا متوسطة، حيث قلت متوسطات معظم العبارات المتوسط الفرضي وهو(2) في اتجاه الموافقة والحياد على التعرض للضغوط الاسرية الواردة بالبعد، والانحرافات المعيارية التي اقتربت من الواحد الصحيح وقيمة اختبار (T) كانت دالة إحصائياً لمعظم عبارات المحور ويمكن ملاحظة ذلك من خلال قيمتها الاحتمالية التي تقل عن مستوي الدلالة الاحصائية (0.05) ، كما بلغت نسبة من كانت استجابتهم أبدا (51.8%) أما من أجابوا احياناً بلغت نسبتهم (24.5%)، في حين من أجابوا دائماً بلغت نسبتهم (23.7%). وجاء ترتيب المواقف التي توضح الضغوط الأسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثًا وفقاً للنسبة كما يلي: حصلت على الترتيب الأول العبارة رقم (8) والتي مفادها " عندما يتهمك زوجك بالإهمال والتقصير في شئون المنزل " بنسبة (75%) ومجموع متوسطات (2.3) بانحراف معياري (0.7)، فكانت أكثر الممارسات التي تجمعت عليها استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثًا عند حدوث خلافات زوجية نتيجة اتهامها بالاهمال والتقصير هي "أحاول أن اعدل فى جوانب التقصير التى أتسبب فيها " والتي بلغت نسبتها (86.7%)، جاءت العبارة رقم (6) والتي مفادها " عند اتخاذك قرار حاسم في شئون حياتك الأسرية " في الترتيب التاسع والاخير بنسبة (55.8%) ومجموع متوسطات (1.6) بانحراف معياري (0.5)، فكانت أكثر الممارسات التي تجمعت عليها استجابات المبحوثات من الطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عند أتخاذ قرارات هامة في حياتهم الأسرية عبارة " أفكر في البدائل قبل أتخاذ أى قرار" والتي بلغت نسبتها (86.7%).

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

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

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الأسرية	بين المجموعات	3785	17	222.6	2	0.01	دال
	داخل المجموعات	25362.9	227	111.7			
	الإجمالى	29147.8	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (10) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف الفئات العمرية والذي يشمل (5 متغيرات)، حيث أنه باستخدام معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه لأبعاد الاستمارة البعد الأول: الضغوط الأسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين ، باختلاف الفئات العمرية، حيث تبين من بيانات جدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، طبقا لاختلاف الفئات العمرية، حيث بلغت قيمة (ف) (2) . مما يدلل على أن فارق العمر له تأثير جوهري علي الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

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

الأبعاد	الاستجابة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول الضغوط الأسرية	مستقل	76	65.8	10.5	4	0.04 دال
	مع الاهل	169	60.1	10.7		

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (11) والذي يوضح نتائج اختبار ت لمستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى لاختلاف نوع السكن ، حيث أنه باستخدام (اختبار ت) للبعد الأول: الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثات، باختلاف نوع السكن حيث، تبين من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثين طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، ترجع لاختلاف نوع السكن، حيث بلغت قيمة (ت) (4). مما يدل على أن أختلاف نوع السكن من حيث مستقل أو مع الأهل له تأثير جوهري على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا .

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

الأبعاد	الاستجابة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول الضغوط الأسرية	الريف	153	59	10.2	1.7	0.2 غير دال
	الحضر	92	66.6	10.4		

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (12) والذي يوضح نتائج اختبار ت لمستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى لاختلاف محل الاقامة ، حيث أنه باستخدام (اختبار ت) للبعد الأول: الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين، باختلاف محل الاقامة ، حيث تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، ترجع لاختلاف محل الاقامة ، حيث بلغت قيمة (ت) (1.7). مما يدل على أن أختلاف محل الأقامة في الريف أو الحضر لا يوجد له أثر جوهري علي الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

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

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الأسرية	بين المجموعات	2485.5	2	1242.7	11.3	0.00	دال
	داخل المجموعات	26662.3	242	110.2			
	الإجمالى	29147.8	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (13) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف عدد سنوات الزواج والذي يشمل (5متغيرات)، حيث أنه باستخدام (معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه) للبعد الأول: الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين ، باختلاف عدد سنوات الزواج ، تبين من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، طبقا لاختلاف عدد سنوات الزواج ، حيث بلغت قيمة (ف) (11.3). مما يدل على أن أختلاف عدد سنوات الزواج له تأثير جوهري على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا .

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

الأبعاد	الاستجابة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الأول	طفل	145	64.1	10.6	0.2	0.7 غير دال
	طفلان	100	58.6	10.7		

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (14) والذي يوضح نتائج اختبار ت لمستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى لاختلاف عدد الأبناء، حيث أنه باستخدام (اختبار ت) للبعد الأول: الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة ، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين، باختلاف عدد الاطفال ، تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، ترجع لاختلاف عدد

الأبناء، حيث بلغت قيمة (ت) (0.2). مما يدل على أن اختلاف عدد الأبناء لا يوجد له أثر جوهري على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

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

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الأسرية	بين المجموعات	892.7	4	223.2	1.9	0.1	غير دال
	داخل المجموعات	28255.1	240	117.7			
	الإجمالى	29147.8	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (15) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاعينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف الكلية والذي يشمل (5متغيرات)، حيث أنه باستخدام (معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه) للبعد الأول: الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثات ، باختلاف الكلية، تبين من بيانات الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، طبقا لاختلاف الكلية، حيث بلغت قيمة (ف) (1.9). مما يدل على أن أختلاف الكلية والتخصص كونها كلية عملية أو أدبية لا يوجد له أثر جوهري على بعد الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

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

المتغير		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	ملاحظات
البعد الأول الضغوط الأسرية	بين المجموعات	847.3	2	423.7	3.6	0.03	دال
	داخل المجموعات	28300.5	242	116.9			
	الإجمالى	29147.8	244	0			

باستقراء الجدول السابق جدول رقم (16) والذي يوضح نتائج اختبار الفروق فى مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على أبعاد المقياس الموقفى باختلاف المرحلة الدراسية والذي يشمل (5متغيرات)، حيث أنه باستخدام (معامل تحليل التباين الآحادي الاتجاه) للبعد الأول: الضغوط الاسرية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا والذي يتضمن 9 مواقف مقسمة على 36عبارة، وجاءت نتائج اختبار الفروق في مستوى استجابات المبحوثين ، باختلاف المرحلة الدراسية و تبين من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية اقل من (0.05) في مستوى استجابات المبحوثات من طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا عينة الدراسة على عبارات البعد الأول، طبقا لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث بلغت قيمة (ف) (3.6). مما يدل علي أن اختلاف المرحلة الدراسية (الدبلوم العام– الدبلوم المهني –الدبلوم الخاص– الماجستير – الدكتوراة) له تأثير جوهري على الضغوط الأسرية لطالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.

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

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

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

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

ثانيا: الأهداف العامة للبرنامج المقترح:

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

1- التعامل مع الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بالزوج.
2- التعامل مع الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتنشئة الأبناء.
3- التعامل مع الضغوط الأسرية التي تعاني منها طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا المرتبطة بتدخل الأهل في شئون الحياة الزوجية.

ثالثا: أنساق البرنامج المقترح للتدخل المهني وفقا لنموذج الحياة :

- **نسق محدث التغيير** : وسوف يتمثل في الأخصائية الاجتماعية القائمة بأحداث التغيير المنشود عن طريق قيامها بتحقيق أهداف التدخل المهني باستراتيجياته وتكنيكاته وأدواته وأدوره وفق نموذج الحياة .
- **نسق العميل** : ويتمثل في الدراسة الحالية في طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثاً المكونين لمجتمع الدراسة كأفراد عندما تتعامل معهم الأخصائية الاجتماعية كنسق فردى أو جماعي .
- **نسق الهدف:** وهم طالبات الدراسات العليا المتزوجات حديثا.
- **نسق الفعل(الأداء):** وسوف يتمثل في الأشخاص الذين سوف يتعاونوا مع الأخصائية الاجتماعية لتحقيق أهداف التدخل المهني .

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

1- **المرحلة الأولى (مرحلة الاستعداد)** : حيث سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية في هذه المرحلة بإعداد نفسها للتعامل مع الطالبات المتزوجات ومحاولة فهم ضغوطهن التي تعانين منهن، وأختيار عينة الدراسة وتطبيق المقياس الموقفي للضغوط الأسرية على الطالبات المتزوجات، وقيام الأخصائية بالتعاقد الشفوي مع الطالبات حول الخطوات التي سوف تتم أتخاذها وأدوار كل من الأخصائية والطالبات المتزوجات ، وفترة التدخل المهني وأماكن ممارسة الأنشطة المختلفة.
2- **المرحلة الثانية : مرحلة التقدم (العمل المستمر)**

وفي هذه المرحلة سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بتنفيذ برنامج التدخل ومساعدة الطالبات المتزوجات للتعامل مع ضغوطهن الزوجية، وتدخلات الأهل في شئون حياتهن الزوجية ، والضغوطات الناتجة عن تنشئة الأبناء ، وذلك بتطبيق أساليب واستراتيجات وتكنيكات وأدوار وأدوات نموذج الحياة.

3- **المرحلة الثالثة (مرحلة الأنهاء)** : جيث سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية في هذه المرحلة بالأنفصال التدريجي وذلك من خلال تمهيد من جانب الأخصائية الاجتماعية للطالبات المتزوجات،وذلك من خلال التباعد في المقابلات والأنشطة المختلفة

الخاصة بالتدخل،ويتم في هذه المرحلة تقويم البرنامج من خلال تطبيق المقياس ومعرفة التغيرات التي حدثت ومدى فاعلية البرنامج التدخل المهني من منظور نموذج الحياة.

خامسا: استراتيجيات التدخل المهني وفقا لنموذج الحياة للبرنامج المقترح:

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

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

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

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

- **الإفراغ الوجداني** : سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات بالتخفيف من حدة المشاعر السلبية التي يشعرون بها الناتجة عن التعرض للضغوط والتي تؤثر عليهن ومساعدتهن على كيفية التعامل معها والتخلص منها مستقبلاً.
- **التأكيد:** ومن خلاله سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية ببث روح الأمل للطالبات المتزوجات في قدرتهن على التعامل مع الضغوط من خلال تدريبهن واكسابهن المهارات الحياتية اللازمة لذلك من خلال جلسات البرنامج.

- **إعادة البناء المعرفي:** ومن خلاله سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بإمدادهم بالمعارف والمعلومات عن كيفية التعامل مع ضغوطهن واكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بالأنماط السلوكية المرغوبة لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة وفهم تحولات الحياة.

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

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

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

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

- **التوجيه:** توجيه الطالبات المتزوجات إلى ضرورة اكتساب بعض المهارات الحياتية التي تؤثر في نجاح حياتهن وتساعدهم على التعامل مع الضغوط التي يعانين منها.

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

- **تحسين أساليب الاتصال:** ومن خلاله سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بتعليم الطالبات المتزوجات حديثا أساليب الاتصال السليمة .

- **أسلوب توجيه الأسرة إلى القيام بأعمال معينة (الواجبات المنزلية)** : حيث سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بتحديد بعض المهام المنزلية للطالبات المتزوجات حديثا التي تساعدهم في أداء مهامهم بشكل أفضل ، للقيام بأدوارهن بكفاءة وفاعلية .

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

– **التدريب على الصمود أمام الضغوط:** ويستهدف هذا الأسلوب إكساب الطالبات القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههن وبالتالي تزداد مقاومتهم لها، وذلك من خلال تعليمهم بعض المهارات للحماية من الضغوط الحالية والمستقبلية .

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

– **الأساليب الروحانية:** ومن خلاله سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بتذكير الطالبات المتزوجات حديثا بالصبر على الشدائد والاستعانة بالله فهو خير معين وعلينا التمسك بالدعاء ، والصلاة ، وقراه القرآن الكريم، والذكر والاستغفار والمداومة عليهم دائما لما يعود بالراحة النفسية عليهن عند الاحساس بمشاعر سلبية نتيجة تعرضهن ضغط .

– **أسلوب الاسترخاء:** ومن خلاله تقوم الأخصائية الاجتماعية بتوضيح الأثار السلبية المترتبة على تعرض الطالبات المتزوجات للضغوط وتأثيره على صحتهن الجسمية والنفسية والعقلية والأسرية والاجتماعية، ومساعدة الطالبات على عدم التفكير الزائد في الضغوط واستبدلها بالتفكير في حلول ، وذلك عن طريق ممارسة هوايات محببة لهن او ممارسة تمارين رياضية أو الذهاب في نزهة خضراء مع الزوج والأبناء لتغير رتابة الحياة والتأمل في الطبيعة مما يعود عليهن بصفو الذهن وراحة النفس.

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

1– **دور الممكن :** حيث سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بتقوية الدافعية والثقة بالنفس للطالبات المتزوجات .

2– دور المسهل: وذلك من خلال القيام باستخدام المهارات المهنية للإمداد بفرص لنجاح الأداء في التعامل مع ضغوطاتهن .

3– دور المعلم: ومن خلاله سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بتعليم الطالبات المتزوجات حديثا المهارات الحياتية اللازمة للتعامل مع ضغوطهن.

4– دور المساعد : وفيه سوف تقوم الأخصائية الاجتماعية بمساعدة الطالبات المتزوجات على فهم سلوكهن ودوافع هذا السلوك حتى تتمكن من تقليل الضغوط الواقعة عليهن من خلال توضيح أنماط الضغوط وطبيعتها وشرح وتوضيح سبل مواجهة هذه الضغوط وكيفية تقوية ذاتهن لتصبح أكثر صلابة في مواجهتها حاليا ومستقبليا .

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

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

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

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

مراجع الدراسة:

أولا: المراجع العربية:

1- أبو العنين، حنان عثمان(2020): فعالية برنامج ارشادي متعدد الوسائل لتحسين التوافق الزواجي وقياس أثره علي التحصيل الاكاديمي لدى عينة من الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة نجران، بحث منشور، المجلة التربوية، كلية التربية، العدد الواحد والسبعون، جامعة نجران.

2- أبو حطب،فؤاد ، صادق،آمال (2017): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين،ط1، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

3- أبو غالى، عطاف محمود(2012): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى ، بحث منشور ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، العدد20 ، المجلد21 .

4- أبو غالي،عطاف محمود (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزواجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى، بحث منشور، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس،العدد38،الجزء الاول ، السعودية.

5- الأحمدي، أمل(2009) : الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخص دراسة مطبقة على عينة من طلبة جامعتي دمشق والفرات، بحث منشور بالمؤتمر العلمي النفسي التربوي، كلية التربية، جامعة دمشق.

6- أخرون، محمد فرج(1999): المشكلات الاجتماعية في المجتمع المصري ،الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

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

8- الباهي، زينب معوض(2004): متطلبات تعليم الحياة الاسرية لأسر حديثة التكوين، بحث منشور، المؤتمر العلمي السابع عشر، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .

9- بن الجميل، محمود(2003): تحفة العروس،القاهرة، مكتبة الصفا.

10-تقرير الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء لعام 2018/ 2019 https://www.capmas.gov.eg

11- حسانين، خالد محمد (2015): آليات تفعيل البرامج الجماعية للحد من النزاعات الزوجية للمتزوجين حديثا ، بحث منشور ، مجلة الخدمة الاجتماعية ، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين ، عدد 53.

12- حسين، ثامر ، المساعيد،عبدالله (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ،ط1، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع .

13-الحلبي، حنان خليل(2014): الأزمات وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة دراسة عبر ثقافية مقارنة، بحث منشور مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، مجلد 22 ، العدد 3، جامعة القاهرة .

14-حنفي، على (2007): العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة دليل المعلمين والوالدين،القاهرة ، مكتبة العلم والايمان.

15-زيدان عرفات، سيد،هشام (2009): مشكلة الطلاق بين الشباب المتزوجين حديثاً نحو نموذج لتحليل العوامل المؤدية اليها ومحددات التدخل المهني لمواجهتها، ورقة عمل المؤتمر العلمي السنوي العشرون الخدمة الاجتماعية ومشكلات الشباب في ضوء المتغيرات العالمية والمحلية الحديثة .

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

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

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

19-ضاحي، داليا محمد (2011) : العوامل المؤدية الى الطلاق المبكر وتصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية في التعامل معها، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم.

20-طه ،فرج (2012): علم النفس الصناعي والإداري،القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
21-عبد التواب، ناصر عويس(2009): العوامل الضاغطة علي الاسر حديثة الزواج وإلية استخدام المساندة الاجتماعية في التعامل معها من منظور الخدمة الاجتماعية ، بحث منشور بالمؤتمر العلمي السنوي العشرون، الجزء الثالث، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم.
22-عبد الحليم، هيثم سيد(2020) : فعالية خدمات المنظمات الدولية والأهلية في تنمية وعي الفتيات الريفيات المقبلات على الزواج بالحياة الأسرية، بحث منشور، مجلة الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية،كلية الخدمة الاجتماعية، العدد العشرون، جامعة الفيوم.
23-العبد، حاتم(2018): الطلاق والترمل ومخاطرهما على الأمن الاجتماعي أملا في تخفيف المنابع،القاهرة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
24-عبدالله، مجدي أحمد (2013): مقدمه في علم النفس الإيجابي، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
25- عبدالمقصود، أماني،عثمان، تهاني(2007): **الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج**،ط1،القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
26-القاضي، فتحية(2002) : المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة وتصور مقترح لطريقة خدمة الفرد في مواجهتها، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية.
27- مرسي،صفاء إسماعيل (2005): بطارية اختبارات الاختلالات الزوجية،القاهرة ، دار غريب.
28-النعاس، عمر مصطفى(2008) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية،ط1،القاهرة، منشورات جامعة 6 أكتوبر إدارة المطبوعات والنشر .
29- يونس، صائمة إبراهيم(2017) : التدخل المهني بنموذج الحياة من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط الحياتية لأسر الأطفال الصم والبكم،رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

1- **1-**Aytac, Isika, et all(2009) : Economic Crisis and marital Problem in Turkry Testing the family Stress Model, journal of Marriage and Family ,Vol(71) Issue (3).
2- 1-Malcolm .Payne (1997): Modern Social Work Theory Macmillan. London. Sage Publications. Second Edition.
3- **4-Robert L Barker(1996): Social Work Dictionary, 2nd E.D, N.A.S.W, Silver Spring Press.**
4- 4-Wudil Carol et all (2014): Social Stress and Depressives Symptoms, journal of nursing research, case western reserve university, Western ,Cleveland ,Vol (7),No 45
5- 5-Ellis P. Copeland(2004): Stress in children: Strategies for parents and Educatos in Helping at home and school, Handouts of families and Educators, NASP**.**
6- **Beulah R . Compton et all (2005): Social Work Process , Sevent Australia. Brooks Cole Thermions L earning , Canada.**
7- J. Turner Francis(2017): Social Work Treatment Interlocking Theoretical Approaches, Oxford University , Sixth Edition, London.
8- **Robert L Barker(1996) : Social Work Dictionary, 2nd E.D, N.A.S.W, Silver Spring Press**
9- Shahbaa Ahmed Jasim (2018): Social Support and Psychological Pressure between Students of Tikit University, Journal of AI- Frahedie Arts ,Vol (1) ,N(34).
10- Tolan Patrick (2010): Social Stress Dimensions and Antisocial and Delinquent Behaviors in Adolescent, paper presented at the Annual Convention of the American psychological Association lions ,USA.
11- Yohannes Mekonnen Abebe (2015): Lived Experiences of Divorced Women in Rural Ethiopia, A Special Focus in Hulet Ejju Enessie Woreda: Addis Zemen Kebele, International Journal of Political Science and Development, Vol.3, No (6) .