

الضغوط الأسرية والنفسية « الأسباب والعلاج »

دكتورة/ تهاني عثمان

دكتورة/ أماني عبد المقصود



مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق
القومية ، إدارة الشؤون الفنية .

عبد المقصود ، امانى .

الضغوط الأسرية والنفسية: الأسباب والعلاج / تأليف:

امانى عبد المقصود، نهانى عثمان - ط ١ - .

القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧ .

١٨٨ ص ، ٢٤×١٧ سم

١- الأسرة - علم النفس

٢- العلاقات الأسرية

رقم الإيداع: ٢٠٦٠٧

ردمك : ٠٠ - ٢٣٣٨ - ٠٥ - ٩٧٧ تصنيف ديوى : ١٥٨, ٢٤

المطبعة : محمد عبد الكريم حسان

الناشر : مكتبة الانجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد

القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت : ٢٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢) ؛ ف : ٢٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

Website : www.anglo-egyptian.com

مقدمة

٧

الفصل الأول

٢٤-١٣

١٣ مفهوم الضغوط

١٨ الضغوط النفسية

١٨ الضغوط الأسرية

١٩ الأحداث الأسرية الصاغطة

٢٢ توافق أفراد الأسرة مع الضغوط

الفصل الثاني

٤٤-٢٥

٢٧ النماذج النظرية في مجال تقييم وظائف الأسرة

٢٨ نموذج التقييم المتعدد للضغوط والصحة (MASH)

٢٩ نموذج استعادة الأسرة لتوافقها وقوتها

٣٥ قياس الضغوط الأسرية

الفصل الثالث

٦٤-٤٥

برنامج مواجهة الضغوط الأسرية

٤٧ مقدمة

٤٨ الأسس النظرية لإدارة الضغوط بصفة عامة

٥٨ الأسس النظرية لإدارة الضغوط الأسرية بصفة خاصة

٦٠ أهداف البرنامج

٦١ محتوى البرنامج

٦٤ _____ المدى الزمني وعدد الجلسات

٩٢-٦٧ _____ الفصل الرابع

جلسات برنامج مواجهة الضغوط الأسرية

٦٧ _____ جلسة رقم (١)

٦٧ _____ جلسة رقم (٢)

٦٨ _____ جلسة رقم (٣)

٦٩ _____ جلسة رقم (٤)

٧٠ _____ جلسة رقم (٥)

٧٢ _____ جلسة رقم (٦)

٧٢ _____ جلسة رقم (٧)

٧٣ _____ جلسة رقم (٨)

٧٥ _____ جلسة رقم (٩)

٧٦ _____ جلسة رقم (١٠)

٧٨ _____ جلسة رقم (١١)

٧٩ _____ جلسة رقم (١٢)

٨١ _____ جلسة رقم (١٣)

٨٢ _____ جلسة رقم (١٤)

٨٥ _____ جلسة رقم (١٥)

٨٥ _____ جلسة رقم (١٦)

٨٧ _____ جلسة رقم (١٧)

٨٨ _____ جلسة رقم (١٨)

٨٩ _____ جلسة رقم (١٩)

٩٠ _____ جلسة رقم (٢٠)

٩١ _____ البرنامج الإرشادي للحالات الفردية

١٧٨-٩٣ _____ الفصل الخامس

الدراسة الميدانية

الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون دراسة مقارنة في
كل من الريف والحضر وبرنامج إرشادي للتغلب علي الضغوط الأسرية.

١٨٩-١٧٩ _____ المراجع

مقدمة:

يوصف العصر الحالي بعصر الضغوط الأسرية والنفسية التي أصبحت موضوع اهتمام الباحثين والعلماء في كل من مجالات علم النفس والاجتماع والطب وغيرها من العلوم الإنسانية، فالحياة تتغير وتتغير معها أدوارنا الاجتماعية، وقد تتوافق مع هذه التغيرات وقد لا تتوافق. ونحن نتعرض لضغوط كثيرة منها ضغوط العمل التي تحول دون قيامنا بمسئولياتنا بصورة كاملة وفعالة، ومنها الضغوط البيئية التي تعوق انسجامنا مع البيئة المحيطة وتحول دون الاستمتاع بالحياة، وهناك أيضا الضغوط الأسرية التي تنتج عن العلاقات الأسرية عند التعرض لمتغيرات كثيرة داخل الأسرة أو خارجها كظهور قيم واتجاهات وعادات وتقاليده ومواقف قد لا يألفها المجتمع وترد عليه من مجتمعات أخرى، مما يصيب الإنسان بالاضطراب النفسي نتيجة تعرضه لأي من هذه الضغوط ويقلل من إنجازاته الشخصية وتقدمه في الحياة بصفة عامة.

هذا وقد شهد عالمنا المعاصر تغيرات سريعة متلاحقة شملت التقدم العلمي والتقني حيث دخلت معظم المجتمعات البشرية عصر العلم والتكنولوجيا والصناعات المتطورة في النصف الثاني من القرن العشرين، ووجدت الأسرة نفسها في محيط من التغيرات الحضارية المتصارعة خاصة عقب تطبيق سياسات الانفتاح الاقتصادي، وانعكاسات هذه التغيرات على البناء الاجتماعي وعلى سلوكيات وقيم الأفراد والجماعات مما نتج عنه ظهور مشكلات عدة مثل: التفكك الأسري وانحلال الروابط الاجتماعية، وتراجع بعض القيم الأصيلة ونشوء قيم سلبية كالرشوة والاختلاس واللامبالاة والانحراف، وكذلك ظهور قيم بالية كالإسراف والاندفاع الاستهلاكي، والتطلع للثراء المادي، وأهدرت قيمة العمل الجاد المنتج، وساد التسبب وأضيرت مصالح الناس، مما أدى إلى تأثر المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بكل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي ظهرت في الآونة الأخيرة والتي أدت إلى تزايد الأعباء والمطالب التي تثقل كاهل الأسرة، ومن ثم تنامي الإحساس بالمعاناة والشدة وأصبحنا بصدد ظاهرة نفسية اجتماعية هي الضغوط الأسرية. Family stress.

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، كما أن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية، إضافة إلى ما ترتب عليها من ضياع للعديد من أيام العمل على مدار العام. (Marks, et al, 2000 , P.99) ولأن الأسرة هي المؤسسة التربوية والاجتماعية الأولى التي يمكنها تتلقى الفرد وتوفر له الرعاية والأمن والطمأنينة وكل متطلبات التنشئة الاجتماعية، وهو في داخل هذه المنظمة يتشرب قواعدها التنظيمية، ويخضع لسننها الاجتماعية وعاداتها وأعرافها وتقاليدها، ويتفاعل مباشرة مع بقية أفرادها، ويؤدي هذا التفاعل إلى درجات مختلفة من السواء أو المرض. كما أن الأسرة هي التي تقوم بالدور الرئيسي في بناء صرح المجتمع وتدعيم وحدته وتنظيم سلوك أفرادها بما يتلاءم مع الأدوار الاجتماعية المحددة التي تؤديها لأعضائها أو للأسرة ككل لتخلق اتزاناً معيناً له صفات خاصة، مما أعطى للأسرة أهمية ولاء الأفراد لها، والتعاطف معها وضرورة التمسك بها كنظام اجتماعي لا غنى للفرد والجماعة والمجتمع عنه (عبد الباسط محمد، ١٩٧٧؛ زيدان عبد الباقي، ١٩٨٠، ص٤؛ صالح حزين، ١٩٩٠، ص ٩٦).

ويتأثر شعور الأسرة بالضغوط والمعاناة وقدرتها على مواجهة المشكلات بالخصائص الفردية لأعضائها مثل: درجة ذكاء الأفراد وأسلوب تفكيرهم وسماتهم الشخصية وبطبيعة العلاقات السائدة بينهم، كما يتأثر شعور الأسرة بالضغوط والمعاناة بطريقة تنظيمها وبنيتها، فبمقارنة الأسر التي تعيش فيها الأمهات وحيدات بالأسر التي تعيش فيها الأم والأب معاً تبين أن الأم أقدر على مواجهة المشكلات في وجود الأب، إلا أن وجود الأب في حد ذاته لا يكفي لتخفيف المعاناة الأسرية، حيث لا بد من مشاركته الفعلية الجادة وتحمله المسئولية وتقديمه المساعدة والمساندة للأم حتى يمكن التخفيف من وطأة الشعور بالضغوط (فايز فنتار، ١٩٩٢، ص ١٨٦).

كما تؤثر العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة على طبيعة الضغوط، وهذه العلاقات تتمثل في التفاعل القائم بين أعضاء الأسرة من جهة، وفي الدور الذي يقوم به كل فرد من أفرادها من جهة أخرى، كما يعتبر العامل الاقتصادي من أهم العوامل الضاغطة التي تعيشها الأسرة، فعدم توافر المعاديات الأساسية يؤدي إلى مضاعفة معاناة الأسرة وبالتالي عدم قدرتها على القيام بوظائفها (المرجع السابق، ص ١٨٨، ١٨٩).

وتظهر الضغوط في الأنشطة اليومية لأفراد الأسرة، وبالرغم من ذلك فليس من المنطقي عزل الضغوط عن نظام الأسرة، ولكن بمساعدة أفرادها على حلها أو التكيف معها، وقد يحتاجون إلى إدارة مستويات الضغوط حتى يحققوا درجة عالية من النشاط والتركيز والأداء والعمل، ومفتاح ذلك يكمن في عملية التحكم أو الضبط Control فعندما لا يستطيع أفراد الأسرة التحكم في مواقف حياتهم فإن استمرارية تأثير الضغط يمكن أن يؤدي إلى تحطم نظام الأسرة. (Neuman,1989)

ويشير سيلبي (1974) Selye.H إلى نوعين من الضغوط: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية وهي ما تهدد كيان الأسرة وتؤجج مشاعر اليأس والإحباط وخيبة الأمل بينما تعمل الضغوط الإيجابية النافعة إلى استقرار الأسرة وإمكانية أن تعيش حياة دافئة مما يحفز مشاعر الإنجاز والاجتهاد. كما يؤكد بومار (1989) Bomar أنه ليس بالإمكان تحديد مصادر الضغوط الأسرية وما إذا كانت إيجابية أو سلبية إلا عن طريق كيفية إدراكات أفراد الأسرة أنفسهم لطبيعة الحدث أي إدراكات نظام الأسرة وردود أفعالها.

وقد تواجه بعض الأسر أحداثاً ضاغطة تخرج من توازن نظامها الذي مثل: ولادة طفل جديد، أو ولادة طفل معاق، أو انضمام الجد أو الجدة للأسرة، أو موت أحد أفراد الأسرة، أو طلاق الوالدين، مما يضطر أفراد الأسرة إلى تغيير نظام حياتهم، ويصبحون أكثر شعوراً بالضغط، إلا أن ترابط الأسرة ومصادر قوتها وتماسكها يحد من تأثير الضغوط عليها ويعجل باستعادة توازنها. ويمكن أن تواجه الأسرة ضغوطاً من خارجها مثل: انتقال الأسرة من سكن إلى آخر، أو كثرة ترحالها، أو فقد أحد

أفرادها خاصة الأب أو العائل وظيفية أو عمل، أو تعرضها لضغوط وأزمات مالية، أو لكارثة طبيعية مما يؤثر بالتالي على نظام توازن الأسرة.

وهكذا فالأسرة تقع دائما تحت مؤثرات ومصادر للضغوط تثير تغييراً في نظامها سواء من داخلها أو من خارجها، وقد تنجح بعض الأسر في شحذ قواها وتبنى أساليب لمواجهةها أو للتكيف معها، بينما يفشل البعض الآخر من الأسر في ذلك، ومعظم النظم الأسرية تخبر إلى حد ما ضواغط متشابهة خلال دورة حياتها إلا أن بعض الأسر تكون أكثر نجاحاً في إدارة الضغوط عن الأخرى، وبالتالي فهي تحول هذه الضغوط إلى قوى إيجابية دافعة، وهي الأسر التي تحافظ على ثبات نظامها وصلابتها، وهناك أسر أخرى تواجه نفس المتطلبات والمصاعب إلا أنها تفقد القدرة على التحكم أو التصرف بأساليب تعرض وظيفية الأسرة للخطر. (Berkey & Hanson, 1991, PP.38-42) مما يعني أن هناك ضغوطاً متعددة تقع على الأسرة بصفة عامة سواء من داخلها أو من خارجها تؤثر على نظام أو نسق الأسرة بما يؤدي إلى انعكاسات خطيرة على الأبناء مما دعا الباحثان إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع.

الفصل الأول

مفهوم الضغوط

الضغوط النفسية

الضغوط الأسرية

الأحداث الأسرية الضاغطة

توافق أفراد الأسرة مع الضغوط

الفصل الأول

مفهوم الضغوط

الضغوط النفسية

الضغوط الأسرية

الأحداث الأسرية الضاغطة

توافق أفراد الأسرة مع الضغوط

الفصل الأول

مفهوم الضغوط:

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحى الحياة، وهي السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف في مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط.

ويعرف لازاورس Lazarus الضغوط بأنها مرحلة من مراحل القلق تنتج عندما لا يستطيع الفرد مواجهة المسئوليات والأحداث المحيطة به (Seward, et al., 1999, P.5)، بينما يعرفها سيلبي (1976) Sely بأنها القوى الخاصة والداخلية التي تؤثر على سلوك الأفراد، ومعظم الكائنات البشرية لها رد فعل تجاه الشدائد والضغوط عن طريق ظهور أعراض غير نوعية.

ويشير وليم الخولي (١٩٧٦، ص ٤٢٦) إلى أن كلمة Stress تعني الضغط أو الشدة أو العبء أو المحنة، وتستخدم الكلمة في علم وظائف الأعضاء لكل ما يحدث تؤثر بعضلة ما لدرجة الإجهاد، ومن الناحية المرضية قد تستخدم هذه الكلمة لكل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً.

ويؤكد سيلبي (1993) Sely، ص ٣١٢ أن كلمة الضغط في العلوم البيولوجية تشير إلى حالة الإثارة التي يتحكم فيها إفراز هرمون (A.C.T.H) لإثارة قشرة الغدة الأدرينالية في الكائن الحي، وهي حالة تتوقف على قدرة الكائن الحي إبقاء توازن دائم لبيئته الداخلية بعدما تعرض لما يشكل خطراً على هذا التوازن.

ويرى كل من براون وهاريس (1979) Brown & Harris أن أحداث الحياة الصاغطة الأكثر شيوعاً هي تلك النكبات الشخصية والكوارث المأساوية التي يمر بها

الفرد مثل فقدان شخص عزيز والمشكلات الزوجية أو المالية أو الشخصية أو الوقوع ضحية لجريمة كالسرقة أو الاغتصاب أو التعذيب أو التشويه أو إطلاق الرصاص عليه، ومن بين أحداث الحياة أيضاً الوحدة والمرض والغربة وفساد طفل وتعاطي العقاقير والبطالة والتقاعد عن العمل والشيخوخة.

وفي هذا الصدد يرى هارولد Harold 1975، (ص ٥٥٩) أن زيادة معدل الجريمة والإدمان والانتحار تعتبر مؤشرات على زيادة الضغوط الاجتماعية والثقافية الناتجة من المعدل السريع للتغير في المجتمع وارتفاع المستوى الحضاري وتعقد الحياة والنظم الاجتماعية، وبذلك قد تنشأ الضغوط عندما يشعر الفرد بعدم التوافق مع البيئة المحيطة به، ووجود صعوبات أو عقبات أو أزمات في المواقف التي يعيش فيها الفرد مثل وجود أزمة اقتصادية أو حروب أو ثورة أو مشاكل اجتماعية أو أزمة سكنية أو مواصلات.

وفيما يتعلق بأسباب الضغوط: قدم هول وموراى Hall & Murray، (١٩٧٥ ص ٢١-٣١) قائمة مختصرة بأسباب الضغوط مع الإشارة إلى أهميتها في حياة الفرد منذ الطفولة وهي:

- ١- ضغوط ناتجة عن التأيد الأسرى ويشمل (انفصال الوالدين، وفاة أحد الوالدين، انخفاض المستوى الاقتصادي الشديد، عدم الاستقرار الأسرى).
- ٢- ضغوط ناتجة عن الأخطار والكوارث مثل (الحريق، الحوادث، الفيضان، الكوارث الطبيعية بشكل عام).
- ٣- ضغوط ناتجة عن الضعف والضياع (في التغذية والممتلكات، في الصحة).
- ٤- ضغوط ناتجة عن النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.
- ٥- ضغوط ناتجة عن الخصوم والأقران المتنافسين.
- ٦- ضغوط ناتجة عن ولادة أشقاء.

٧- ضغوط ناتجة عن العدوان وتتمثل في: سوء معاملة الأخ الأكبر، والأقران المشاغبيين .

٨- ضغوط ناتجة عن السيطرة وحب السيطرة .

٩- ضغوط ناتجة عن العطف على الآخر (التسامح) .

١٠- ضغوط ناتجة عن الجنس .

١١- ضغوط ناتجة عن الدونية (بدنيا، واجتماعيا، وفكريا) .

واهتم كل من كريكو وستكليف (1979 Kyriacore&Sutcliffe، ص1٦٤) بأعراض الضغط النفسي كما تظهر على الفرد المتوتر وهي على النحو التالي: الغضب، وعدم القدرة على التغلب على المشكلات، الإحباط، القلق، ضربات القلب السريعة، ارتفاع ضغوط الدم، تصيب العرق، التوتر، الإنهاك، العصبية، الصداع، فقدان الصوت، الزعر، حموضة المعدة، البكاء، الاكتئاب.

ووفقا لما أورده ماكنمارا (2000) Mcnamara فإن مفهوم الضغوط يمكن تناوله من خلال ثلاثة نماذج هي: النموذج البيئي، والنموذج الطبي والنموذج النفسي، ويتناول النموذج البيئي للضغوط باعتبارها عاملا مستقلا، ينشأ عندما تتضمن البيئة ما يسبب الإزعاج للفرد بل وارتفاع الأذى به، الأمر الذي يمثل حملا ثقيلًا على كاهله، وعندئذ لا مناص من أن يستشعر المشقة والإجهاد، إضافة لذلك يتباين الأفراد من حيث مستوى مقاومتهم للضغوط. أما النموذج الطبي فقد تمثل في أعمال سيلبي (1٩٥٦، ص٦٤) والتي تناول فيها الضغوط باعتبارها استجابة فسيولوجية عامة للجسم تتمثل في الحالة التي تتبدى فيها عرض محدد يتضمن كافة التغيرات غير المحددة التي تحدث في البناء البيولوجي للفرد وأطلق على هذا المرض المحدد زملة التكيف العامة " General adaptation syndrom والذي يرمز له بـ G.A.S وفي هذه الحالة تفرز الغدة الكظرية ما يمكن الكائن الحي من التكيف في

المواقف المتباينة من حيث الشدة. ويطلق على نموذج سيلى نموذج التوازن البدنى ويتضمن ثلاث مراحل هي:

- ١- **مرحلة التنبية:** وفيها تحدث الاستثارة للفرد من خلال المنبه أو المثير ويستجيب الجسم بإفراز الهرمونات بغية توفير الطاقة اللازمة لمواجهة الموقف المهدد.
- ٢- **مرحلة المقاومة:** وفيها يقوم الفرد بتركيز دفاعاته لمواجهة ما يهدده من مخاطر.

٣- **مرحلة التكيف أو الإجهاد:** وفيها يتحقق التكيف أو يحدث التعب أو الإجهاد الناشئ عن الإحساس بالخوف والتهديد، الأمر الذى يؤثر بطبيعة الحال على كافة أجزاء الجسم فيتبدى فى أعراض منها: انخفاض مقاومة الفرد للالتهابات، وتأخر النمو فى الأنسجة الجديدة، وانخفاض تكوين الأجسام المضادة، وتناقص عدد كرات الدم البيضاء، وظهور بعض القرخ فى الجهاز الهضمى، وينخفض نشاط الغدة الدرقية. أما النموذج الثالث فقد تناول الضغوط من المنطور النفسى وتركز الفكرة الأساسية فى هذا النموذج فى أن تناول الضغوط يتم من خلال التعرف على العلاقة بين الأحداث التى نواجهها واتجاهاتنا نحوها وبين الكيفية التى تستجيب بها أجسامنا لهذه الأحداث، كما أن الفرد وهو بصدد التفاعل مع هذه الأحداث فإن تقديره لمدى تأثيره بالبيئة التى يعتمد عليها هذا النموذج بشكل أساسى على الوظيفة المعرفية التى تتمثل فيما يقوم به الفرد من تقويم لما يواجهه من أحداث من خلال عمليتين هما: التقويم المعرفى والتأقلم.

وقدم لازاروس (1966) Lazarus النموذج النفسى حيث أشار إلى أن الفرد يقوم فى مواجهة الضغوط فى البداية بتقييم المواقف التى تتسم بالتهديد، يلى ذلك تقييمه لما يمتلك من مصادر تمكنه من التعامل مع هذه المواقف المهددة. وقد ميز لازاروس بين التقييم المعرفى للحدث والتعامل معه بالتقييم الأولى والتقييم الثانوى، ففى التقويم الأولى يعنى الفرد بالموقف أو بالحدث وطريقة إدراكه له وتقييمه باعتباره

خطيرا أو مهددا، أما في التقييم الثانوي فالفرد يقوم بتقييم ما يمتلكه من مصادر اجتماعية وشخصية يمكن أن تعينه على التأقلم مع ما يدركه من تهديد، وإذا ما فشل الفرد في أى من تلك العمليتين تحدث الضغوط .

ويتفق أفيريل (Averill, J.R. (1973 مع لازاروس حيث يرى أن المتابعة المعرفية للأحداث تشتمل على الأسلوب الذى يتم فيه تقييم الحدث والقدرة على الحكم والتي تتضمن اختيار - البديل المناسب من بين عدة بدائل للتغلب على الموقف الضاغط .

كذلك قدم ساراسون وساراسون (Sarason & Sarason (1979 نموذجا للضغوط من المنظور المعرفى أشارا فيه إلى أن الموقف الضاغط يلقي على الفرد مسئولية التعرف على كافة المصادر التي يمتلكها من أجل أن يجتاز هذا الموقف، ويحدث نوعان من التقييم أولهما: يتمثل فى تقييم المواقف أو المهام المطلوبة، والآخر يتعلق بمدى قدرة الفرد على التعامل الناجح مع هذه المواقف. ويعيش كثير من الشباب حياة مؤلمة نتيجة لمواجهة صراعات ومتطلبات من قبل والديهم ومعلميهم ورؤسائهم فى العمل وأصدقائهم، وأحيانا من داخلهم محاولين أن يوازنوا بين الاستقلالية عنهم وبين الاعتمادية على الآخرين. ومما لا شك فيه أن هذه الصراعات تولد ضغوطا ومن ثم يشعرون بالإحباط والاكتئاب .

وأوضحت مكنمارا (Mcnamara (2000 أن الضغوط التي تواجه الشباب تنقسم إلى ثلاث فئات أطلقت على الفئة الأولى الضغوط المعيارية وتشمل التغيرات الجسمية وما يتصل بالدراسة الأكاديمية والعلاقات بالوالدين وبالأقران، أما الفئة الثانية فهي الضغوط غير المعيارية وتضم حالات الطلاق بين الوالدين وحالات الوفاة فى الأسرة والمرض العقلى لأحد الوالدين، أو وجود إعاقة جسمية لدى الفرد، فى حين اشتملت الفئة الثالثة على الضغوط اليومية والمواقف المزعجة التي يواجهها الفرد.

الضغوط النفسية:

يعد مفهوم الضغط النفسي مفهوما أساسيا لفهم السلوك الإنساني بصفة عامة، فقياس الضغط يكون أكثر نفعاً في التنبؤ بالتكيف والأعراض السيكولوجية والسوماتية Delongis&Lazarus، (١٩٨٨)، كما يؤثر الضغط النفسي على الأداء البشري والإنجاز بصفة عامة (Grosst&Masterbrook, 1980)، وعلى النواحي المعرفية والانفعالية والشخصية وعلى السلوك وصحة ومرض الإنسان، (Hussaini & Neff, 1980). كما أن الإخفاق في التأقلم مع الضغوط يؤدي إلى معاناة الفرد من سوء التكيف الذي يتبدى أحيانا في صورة أعراض مرضية بسيطة، وأحيانا أخرى في صورة اضطرابات عضوية شديدة، وذلك وفقا لما يتسم به الفرد من خصائص نفسية (إيناس عبد الفتاح ومحمد محمود، ٢٠٠٢، ص٢٤٢).

ويرى هاليدى Hallidey أن الشباب يعانون من الأمراض العصابية والسيكوسوماتية أكثر من الشيوخ، كما أن مستوى الصحة العامة يميل إلى الهبوط مما جعل من الضرورة بمكان دراسة هذه المرحلة العمرية ونعني بها مرحلة الشباب خاصة الشباب الجامعي (في: مصطفى زيور، ١٩٨٢، ص١٣٧).

كذلك أوضحت العديد من الدراسات أن الشباب يعانون من الضغوط بشكل أكبر مقارنة بالمراحل العمرية الأخرى، كما أن مرحلة الشباب في حد ذاتها تمثل مرحلة ضاغطة خاصة في سنوات الدراسة الجامعية حيث تتعدد مصادر الضغوط نتيجة لوجود مسئوليات وتبعات لهذه المرحلة (Jes- Siddique&Darey, 1984; Heaven, 1996).

الضغوط الأسرية:

صنف هيل Hill أزمات الأسرة إلى ثلاث فئات، تتمثل الفئة الأولى في: التمزق أو فقدان الأعضاء Dismemberment، ويعني فقدان أحد أفراد الأسرة نتيجة للحرب مثلا أو دخول أحد الزوجين المستشفى أو موت أحد الوالدين، وثانيهما فئة

التكاثر أو الإضافة أو انضمام عضو جديد للأسرة دون استعداد مسبق مثل حمل وولادة طفل غير مرغوب، أو زواج أم أو تبنى طفل، أو حضور أحد الأجداد المسنين للإقامة مع الأسرة، أما الفئة الثالثة فهي تشمل الانهيار الخلقى demoralization، وتشير إلى فقدان الوحدة الأسرية والأخلاقية مثل الخيانة الزوجية أو إدمان الخمر والمخدرات أو الانحراف السلوكي بصفة عامة، هذا ويمكن أن تؤدي الأحداث المسببة للأزمة Crisis producing إلى نتائج عديدة مثل الانتحار والطلاق والهجر والهروب والإصابة بالأمراض العقلية.

وتعكس ضغوط الحياة في الأسرة المراحل الانتقالية في دورة حياة الأسرة Family life cycle ارتباطاً بدورة حياة أعضائها ومراحل نموهم وارتقائهم، فكل مرحلة تنطوي على صعوبات مصدرها التغيرات الحادثة في المرحلة ومطالبها البيئية والثقافية ومدى تلبية حاجات كل مرحلة، ويؤدي النقص أو القصور أو الإهمال في تلبية حاجات المرحلة وتحقيق مطالب نموها إلى حدوث أزمة نمائية وبالتالي فإن كل مرحلة تكمن فيها أزمة محتملة قد تتطور إلى أزمة فعلية، أو يتجاوزها الفرد استيفاء لمطالب المرحلة وإشباعاً لحاجاتها (فيولا البيلوى، ٢٠٠١، ص ٦١٤).

الأحداث الأسرية الضاغطة:

تسهم كل من أحداث الحياة الطبيعية أو غير الطبيعية والتغيرات الحادثة في النظام الأسري في تصادم الضغوط وتعددتها، وحدد عدد من الباحثين (Bau-man; Harris; McCubbbin; Patterson, 1989) ستة مجالات لهذه الضغوط هي:

- ١- التغير في عدد أفراد الأسرة، وفي أدوارهم، وفي أساليب معيشتهم.
- ٢- التغير في القضايا الجنسية في الأسرة، كالحمل وتحمل أعباء تربية الأبناء.
- ٣- فقدان عضو من أعضاء العائلة أو أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو فقدان دخل أو ثروة.

٤- المسئوليات المرتبطة بالشلون العالية أو المرتبطة بالرعاية الصحية.

٥- قضايا إدمان المخدرات.

٦- قضايا الصدام مع القانون.

وهناك علاقة بين الضغوط وحياة الأسرة: فالأسر السعيدة ليست أسرا مضغوطة، لكن الأسر غير السعيدة هي التي يمكن وصفها بأنها أسر تعيش تحت وطأة الضغوط، كما أن الزوجين اللذين يبديان عدم الرضا عن زواجهما وعن حياتهما الأسرية هما اللذان يقعان تحت وطأة الضغوط والشعور بالمشقة والإحباط (Barners; McCulbien & Olsens, 1983) وحددت كيوران (1985) Curran خمسة وأربعين موقفا من المواقف المسببة للضغوط في حياة الأسر، وقد تضمنت هذه المواقف كيفية التعامل مع الأطفال، العلاقات الزوجية، الصحة والمرض، عدم كفاية الوقت، التقاعد، قواعد تنظيم المنزل وغيرها، وأوضحت نتائج الدراسة أن عدم التوافق بين الأزواج والزوجات يعتبر مسببا أساسيا للضغوط الأسرية وهو ما انفق مع نتائج دراسة كل من أولسون وماكوبين وبارنرز (Barners; McCulbien & Olsens, 1983).

ومما لاشك فيه أن كل منا كعضو في أسرة يواجه يوميا العديد من الضغوط، وكل منا يكون له ردود فعل نحو الأشخاص أو الأحداث المسببة للضغوط في حياته، ويحدث الشعور بالضغط عندما يتعامل الفرد (عقلا أو جسما) مع بعض الأحداث أو المواقف المهددة سواء كانت حقيقية أو متخيلة. ويبدو أن بعض ضغوط الأسرة قد تكون مفيدة وذات صيغة دافعية، والبعض الأخر- خاصة التي يمتد أثرها لفترة طويلة - تتقل كاهل البناء الأساسي لنظام الأسرة إلى الحد الذي يفكك كيانها ويؤدي بها إلى عدم الاستقرار وعدم القيام بوظائفها. (Neuman, 1982, P.89).

ويظهر الضغط في معظم أنشطة أفراد الأسرة اليومية، مما يتطلب منهم إدارة مستويات الضغوط لكي يساعدهم ذلك على البقاء في حالة تيقظ ونشاط وعلى درجة عالية من الأداء، ويمكن حل ذلك في الضبط أو التحكم، فالضغط يمكن أن يكون مفيدا

ونافعا طالما يتوفر لدى أفراد الأسرة بعضا من مشاعر الضبط، وعندما لا يستطيع أفراد الأسرة التحكم في مواقف حياتهم ومع استمرارية تأثير هذا الضغط، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تحطم نظام الأسرة. (Neuman, 1989)

ويمكن أن نفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي أو بين الضغط النافع والضغط الضار حيث يسهم الضغط السلبي في تهديد كيان الأسرة وتآجج مشاعر اليأس والإحباط وخيبة الأمل، بينما يسهم الضغط الإيجابي في تماسك أفراد الأسرة وتقوية كيانها ومن ثم استقرارها وتمتعها بحياة عاطفية دافئة (Selye, 1974)، والضغط الإيجابي يحفز مشاعر الإنجاز والابتهاج، لهذا ليست مصادر الضغوط أومدى حدتها هو الذى يحدد ما إذا كانت مفيدة أو ضارة، ولكن إدراكات أفراد الأسرة للحدث هو الذى يحدد إن كان ضغطا مفيدا أم ضارا لها. (Bomar, 1989)

وتعتبر ضغوط الإعلانات من الضغوط البيئية الحديثة التى ظهرت فى السنوات الأخيرة حيث أوضحت بعض التقارير (Hambrich, 1999 & Dixon) تأثير وسائل الإعلام نفسيا واجتماعيا على الأطفال والشباب وأسرهم من خلال ظهور كم كبير من الإعلانات عن المنتجات والسلع والبضائع والخدمات لعرضها على المستهلكين وأكثرهم من الأطفال والشباب مشيرا إلى التأثير الكبير للإعلانات عليهم حتى أنها أصبحت تمثل ضغطا بيئيا، وقد افترضا الباحثان نموذجا متعدد التأثير على الأطفال والمراهقين مرتكزا على نظريات الضغوط البيئية الحديثة لـ كامبل Camp-bell (1983) ويتضمن هذا النموذج ثلاثة أبعاد هى: مصدر الضغوط البيئية، والمتغيرات الإعلامية، وآثار الضغوط البيئية المتداخلة. وتشتمل مصادر الضغوط البيئية على صناعة الموضة. أما المتغيرات الإعلامية فتتضمن: الموسيقى والراديو وألعاب الفيديو والأفلام، بينما تتضمن الضغوط البيئية المتداخلة: الأسلحة الخفيفة والكحول والمخدرات. ويفترض أن ضغوط المتغيرات الإعلامية تؤثر على الأطفال والشباب من حيث خصائص هذه المصادر الضاغطة وشدتها وتداخلها وإمكانية التنبؤ

بها، ومرحلة النمو، والبيئة البيولوجية الداخلية، والجنس، والمتغيرات الاجتماعية التي يتوقعها الفرد، ومستوى وظيفة الأسرة، والتدين، والمتغيرات الديموجرافية، والمساندة الاجتماعية، والمسئولية الاجتماعية.

ويمكن تعريف الضغوط الأسرية بأنها حالة يتعرض فيها الوالدين وأبناؤهما لظروف أو مطالب تفرض عليهم نوعا من عدم التوافق، وكلما ازدادت وطأة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة.

توافق أفراد الأسرة مع الضغوط:

يعتمد توافق الأسرة مع الأزمات أو الضغوط التي تهددها على فاعلية أداء أعضائها لأدوارهم وعلى استجابة المجتمع، حيث يختلف التوافق من أسرة إلى أخرى، وقد أشار هيل Hill (١٩٤٨، ص١٤٦) إلى أن العوامل المؤدية إلى التوافق تنحصر في: مدى استعداد الأسرة لمواجهة الأزمة، وتكامل الأسرة، ومدى العلاقات العاطفية بين أعضائها، والتوافق الزوجي، وعلاقات الصداقة الحميمة بين الآباء والأبناء، ومشاركة مجلس الأسرة في اتخاذ القرارات، والمشاركة الاجتماعية للزوجة، والتجارب السابقة الناجحة مع الأزمات.

والأسر التي تتوافق بكفاءة مع الحوادث الضاغطة يشترك أفرادها في أنماط تفاعلية متماثلة، وقد حددت كيوران Curran (١٩٨٥، ص١٢) ردود الأفعال الناجحة للأسرة في:

- ١- تعرف الأسرة على طبيعة الضغط والذي ربما قد يكون إيجابيا.
- ٢- العمل معا لإيجاد حل للتقليل من مصادر الضغوط، والتي تتحول إلى مهارات لمواجهة الضغوط، ومن ثم مصادر لقوة تماسك الأسرة.
- ٣- تنمية أسس وقواعد جديدة يشترك من خلالها أفراد الأسرة في تحمل المسئوليات المبدولة لحل المشكلة.

٤- توقع أن بعض الضغوط ربما تكون جزءا طبيعيا من حياة الأسرة وأن الأسرة لن تفشل وتنتهار بل سوف يستمر وجودها ككيان واحد.

٥- تبادل المشاعر الطيبة تجاه بعضهم البعض حتى يمكن التفاعل بفاعلية مع مصادر ضغوط جديدة. في حين تنسم الأسر التي لا تعمل بكفاءة مع المواقف الضاغطة بالآتي: الشعور بالذنب لسماحهم بظهور هذا الموقف الضاغط، ولوم بعضهم البعض بدلا من البحث عن حل المشكلة، والاهتمام بالضغط دون البحث عن حل له، والتركيز على مشكلات الأسرة دون النظر إلى جوانب تماسكها وقوتها، والشعور بالضعف والوهن بعد خبرة الضغوط العادية بدلا من الثقة في قدرات الأسرة لمواجهة المشكلة، ونمو مشاعر الكراهية نحو معيشة الأسرة وحياتها كنتيجة لما خلفته الضغوط من آثار سيئة عليهم.

وقد أشارت نظرية أولسون وآخرون (Olson, et al. (1983، ونظرية ماكويين وآخرون (McCullbbin, et al. (1988 للضغوط الأسرية إلى وجود عدة مؤشرات للتوافق الأسري مع الأحداث الضاغطة بما فيهم الأبناء المراهقين، وهذه المؤشرات هي المستويات المدركة للضغوط الفردية والأسرية، والتي تعتبر خطوة هامة في سبيل التوافق مع هذه الضغوط، ويشمل هذا التوافق عدة متغيرات منها: تصور المراهق لمستوى الضغط الخاص بأسرته، وإدراكه للضغوط التي تواجهها أسرته بشكل عام، حيث وجدت علاقة إيجابية بين إدراك المراهقين للضغوط الأسرية في العائلات الريفية ومؤشرات التوافق المدرك لهذه الضغوط التي تمثلت في: العنف الأسري، وإدمان المخدرات، والانتحار. كما وجد أن تقبل المراهقين ورضاهم عن حياتهم العائلية يرتبط بالاقتراب العاطفي المتزايد مع الآباء والأمهات، والإذعان لتوقعات الوالدين، والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة بوجه عام.

وانطلاقا من ضرورة الاهتمام بتعليم الشباب وتدريبهم على مجابهة ضغوط الحياة وجهت جامعة مينسوتا من خلال مركز خدمة التوتر Minnesota Extension

Service (2004) عدة إرشادات للوالدين والمعلمين والمسئولين عن رعاية الشباب تتركز على النحو التالي:

- قدم المساعدة للشباب الذين يعانون من أى مشكلة أو حدث ضاغط فى مرحلة مبكرة من مراحل الضغط حتى يمكن تفادى وقوعهم فى حالة اكتئاب وتوتر شديد.
- وجه انتباهك ورعايتك للشباب أو الفتاة وشجعهم، فتقدير الذات لديهم عامل هام إذا فقدته الشاب سرعان ما يقع فى حالة اكتئاب شديد، لذلك حاول أن تكتشف أوجه القوة والصلابة فى شخصية الشاب ليواجه مشكلته من خلال سلوكيات إيجابية.
- لا تعط للشباب أو الفتاة آمالا زائفة وأمان للمشكلة بقولك لا تعر الأمر اهتماما، فالأفضل أن تعينه وتشجعه على مواجهة مشكلته.
- شجعهم على التعبير عما بداخلهم مع أحد وليكن أحد أفراد أسرته أو صديق حميم أو المعلم أو مرشد نفسى يساعدهم على فهم ذواتهم.
- ساعدهم على فهم أسباب الضغوط التى لديهم مثل: ما الذى فقدته أو تشعر بالخوف أن تفقده؟ لماذا أنت خائف أو قلق أو تشعر بأنك مهدد؟ ما مدى التغيير الذى حدث فى حياتك؟ كيف يمكنك التحكم فى هذا الأمر أو تجنبه؟ هل تشعر أنك تسقط أو أن بعض قيمك ومبادئك سوف تنهار؟ هل تشعر أنك خاضع لشخص أو أسير موقف معين لا تستطيع الابتعاد عنه؟ ما مدى مسئوليتك عما حدث لك؟ ما تصورك لدورك فى تحديد هذه المشاعر وما هى ردود أفعالك المترقعة؟
- اضرب أمثلة لمدى رعايتك واهتمامك بالشباب أو الفتاة التى تقع تحت ضغط معين وذلك بسؤالهم بلطف ومودة ورغبة صادقة فى تقديم العون والمساندة عن همومهم أو مضايقاتهم.
- ناقش معهم هذه الضغوط مركزا على السلوكيات الإيجابية مبتعدا عن عبارات اللامبالاة مثل: لا تهتم بذلك.
- توقع الرفض منهم وذلك نتيجة لحالة الاكتئاب التى يعانون منها والتى تشعرهم بأن الآخرين لن يساعدهم وأنهم سبب مشكلاتهم.

الفصل الثاني

النماذج النظرية في مجال تقييم وظائف الأسرة

نموذج التقييم المتعدد للضغوط والصحة (MASH)

نموذج استعادة الأسرة لتوافقها وقوتها

قياس الضغوط الأسرية

الفصل الثاني

النماذج النظرية في مجال تقييم وظائف الأسرة.

قدم أولسون وروسيل وسبرنجل (Olson; Russell & Sprangle (1984) نموذجاً مركباً جمع فيه بين نظم الزواج ونظم الأسرة ويتضمن بعدين أساسيين هما: الأول ويتمثل في: تماسك الأسرة ويعبر عن الارتباط العاطفي الوجداني بين أعضاء الأسرة نحو بعضهم البعض. أما البعد الثاني وهو: القدرة على التكيف أو التوافق ويشير إلى قدرة نظام الأسرة على تغيير قوته البنائية وعلاقات الدور وقواعد إقامة العلاقة في كيفية الاستجابة للموقف الضاغط أو للمرحلة النمائية الضاغطة، ويمهد هذان البعدان إلى البعد الثالث وهو: التواصل الأسري والذي يستخدم في التشخيص الإكلينيكي ووضوح الأهداف الخاصة للمعاملة مع الزوجين ومع الأسرة ككل وهو بعد سهل ويسر لأفراد الأسرة التحرك نحو بعضهم البعض .

كما قدم بوس (Boss (1987) نموذجاً تناول الضغوط الأسرية وكيفية مواجهتها حيث انصب اهتمامه على ظاهرة المواجهة كجماعة متماسكة، وأن لكل فرد في الأسرة دور محدد في مواجهة هذا الحدث، حيث تشير أساليب المواجهة إلى الجهود المبذولة من قبل الأسرة كمجموعة أفراد في السيطرة على الظروف الصعبة والمهددة قابلين للتحدي فلا تكون الاستجابة روتينية وتلقائية بل مناسبة للموقف الذي يواجهه الأسرة. ومن ثم تحشد الأسرة كل مصادرها نحو مواجهة بناءة ناجحة أو مواجهة سلبية للأزمة، لذلك فمواجهة الأزمة عملية تتضمن استجابات الأسرة المعرفية والانفعالية والسلوكية كوحدة، وقد حدد بوس Boss هذه العمليات بناء على: لماذا تنجح بعض الأسر في مواجهة الأزمة وتفشل أسر أخرى في ذلك؟ وأرجع ذلك إلى كيفية تصرف الأسرة كوحدة كلية وكأفراد في التحكم والسيطرة على زمام الأمور أثناء مرورهم بالأزمة.

وقدم شنيويند (Schneewined (1989) نموذجاً لشبكة حياة الأسرة الاجتماعية

تتضمن عدة مسببات وإجراءات ونتائج تتمثل في :

أ- السياق الأسري؛ وهو المكانة الاجتماعية الاقتصادية للأسرة، والإقامة بالريف أو بالحضر، ومستوى السكن أو الحي.

ب- الأنشطة الأسرية الخارجية مثل؛ الاشتراك في أنشطة رياضية أو اجتماعية لقضاء وقت الفراغ.

ج- الشبكة الاجتماعية للوالدين؛ الاحتكاكات والتفاعلات الأولية بأفراد الأسرة وتتمثل في: عدد الزيارات بينهم، ونوعية الأصدقاء، وعدد مرات الاتصال بهم، والاهتمام بالأطفال داخل الأسرة، والاهتمام بالمشكلات التعليمية.

د- المناخ العائلي للأسرة ويتمثل في: إدراك الأبناء لدفع العلاقة بين الوالدين، والمبادرة لدى الأبناء.

هـ- مشاركة الأبناء في تفاعلات الوالدين الاجتماعية.

و- نمط التعليم؛ تشجيع المبادرات الخاصة بالأبناء، وتشجيع استقلالية الأبناء، والمساندة العاطفية والحب المتبادل، ومحدودية التعزيز اللفظي.

ز- المزاج الاجتماعي للأبناء؛ الاجتماعية.

ل- الأنشطة الاجتماعية؛ الاتصالات التليفونية، وأنشطة الألعاب الجماعية، وعدد ساعات الاستمتاع بأنشطة جماعية، وأنشطة تعليمية خارج المنهج، ومجالات اجتماعية إيجابية للحصول على خبرات.

نموذج "التقييم المتعدد للضغوط والصحة": (MASH)

يستند بروفيل الضغوط والمواجهة الذي صدر عن مؤسسة IMSCAP للنشر على نموذج التقييم المتعدد النظم للضغوط والصحة Multisystem Assessment of Stress and Health (MASH) (1995) الذي يستمد أصوله النظرية من عدة أطر نظرية في مجال الضغوط لتصميم نموذج شامل للجانب الاجتماعي والبيولوجي والصحي للضغوط، ويتضمن نموذج هيل Hill في ضغوط الأسرة ونموذج ماكويين

وباترسون (1989) McCubbin&Patterson، ونموذج لازاروس وآخر Lazarus (1985) في مواجهة الضغوط. ويشتمل هذا النموذج على ثلاثة مكونات رئيسية هي: الضغوط، ومصادر المواجهة، والإشباع أو الرضا والتي يمكن تقييمها في ضوء أربعة مستويات لحياة الفرد وهي: المستوى الشخصي، ومستوى العمل، ومستوى العلاقة بين اثنين، ومستوى الأسرة. أما مصادر المواجهة فيمكن تقييمها وتصنيفها على أساس: بعد المهارة وبعد العلاقة، ويتضمن بعد المهارة حل المشكلة والتواصل، بينما يركز بعد العلاقة على مفاهيم الانغلاق أو التماسك ومفهوم المرونة وكل من هذه المصادر الأربعة يمكن تقييمها من خلال ستة عشر مصدرا للمواجهة. وتعتمد فروض هذا النموذج على أنه كلما زاد عدد مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد كلما زادت قدرته على إدارة الضغوط وبالتالي الحصول على الحياة المتوافقة السعيدة.

نموذج استعادة الأسرة لتوافقها وقوتها Family Resilience

عرف هذا المفهوم في قاموس Random House Webster Dictionary

بأنه عملية تجديد بناء نظام الأسرة على أسس جديدة تتميز بعدة خصائص هي:

أ- خاصية في نظام الأسرة تمكنه من استمرارية بناء أنماط وظيفية حتى بعد مواجهة الضغوط.

ب- قدرته على المرونة واستعادة التوازن بسرعة بعد سوء الحظ والصدمة أو الحدث التحولي الذي سبب أو استدعى التغير في أنماط الأسرة الوظيفية.

ج- المرح والاستبشار والتفاؤل. ويتضمن نموذج: استعادة الأسرة لقوتها عمليتين هامتين هما: التوافق والتكيف وهما مكونان إيجابيان لمقاومة ومواجهة أزمات الأسرة وتحدياتها. ويتضمن التوافق Adjustment عوامل الحماية التي تسهل أو تيسر قدرة الأسرة والجهود المبذولة لاستمرار سلامتها ووظيفتها والوفاء بواجباتها النمائية في مواجهة عوامل الخطورة، أما عملية التكيف Adaptation أو الإشباع والرضا فتتضمن وظيفة الشفاء أو استعادة القوى والتي تنمي وتشجع قدرة الأسرة

على النهوض بسرعة والتكيف مع المواقف الأسرية الضاغطة أو مع الأزمات. ومن الدلائل التي تشير إلى توافق الأسرة واستعادتها لقوتها وعافيتها بعد مواجهتها للأزمات.

١- تكامل الأسرة وسلامة تكوينها، حيث يجتهد كل من الأب والأم للإبقاء على وحدة الأسرة والعمل على استمراريتها.

٢- دعم الأسرة وتقدير بنائها، حيث يحصل الأب والأم على المساندة من قبل مؤسسات المجتمع ومن الأصدقاء بما يحقق لأفراد الأسرة تقدير الذات والثقة بالنفس.

٣- إعادة بناء نظام الأسرة وإحكام السيطرة على مقدراتها وتوجهاتها، حيث تؤكد الأسرة مرة أخرى على توجهاتها الفعالة نحو الإسهام في مختلف الأنشطة التي تعيد بنائها كالأنشطة الاجتماعية والمعيشية والرياضية والتي ترتبط باستمرار نمو أطفالها وصحتهم.

٤- تمكن الأسرة من السيطرة على دفة أمورها مع التطلع للمستقبل بنظرة مستقبلية.

ويمكن التأكيد على استعادة الأسرة لقوتها في ضوء عدة عوامل هي على الوجه التالي: ضرورة النظر إلى المرأة على قدم المساواة مع الرجل عند وضع السياسات والبرامج. الصبر والإيمان: عندما تواجه الأسرة ضغطاً أو أزمة قد تعجز الأسرة عن تفسير أسبابه وقد يستمر الإحساس بالألم والشعور بالمأساة، إلا أن معتقداتها الدينية وشعورها بالإيمان والصبر قد يجد ما تعانیه في معنى الصبر على المكاره. المرونة: في مواجهة عوامل الخطر خاصة في سياق أزمة الأسرة تصبح عاملاً هاماً من عوامل الحماية واستعادة الأسرة لقوتها كي تستمر مسيرة الحياة. الثقة: الغموض عنصر هام في نشأة الأزمات وذلك بسبب الحاجة إلى الوضوح بالنسبة للأسر فيما يمكن أن تقعه تجاه أزمته. الأمل: إن غياب صورة واضحة للمستقبل يمكن أن يهدد الأسرة ويخيفها، لذا فالأسر تحتاج إلى مخطط مستقبلي أو برنامج عمل مستقبلي يسهل توافقها مع الموقف الضاغط. شجاعة الأسرة وقدرتها على التحمل: لاشك أن

مواجهة الأسرة بعوامل الخطر والأحداث الضاغطة يضع نظام الأسرة في موضع التقييم والحكم على مدى صلابتها، ويتطلب ذلك أن تعمل الأسرة كيد واحدة لمواجهة الحدث الضاغط أو الأزمة. روتين الأسرة وإدارة الوقت: يتطلب نظام الأسرة أن تعمل بهدف أساسي وهو تنمية أنماط من السلوك والوظائف التي تتجه نحو الاستقرار والثبات والتوازن والانسجام بين أفرادها وبين أدوار كل منهم. المساندة الاجتماعية: تعتبر من عوامل الحماية وعوامل استعادة الأسرة لقوتها وحيويتها. لذا يجب أن تقف المؤسسات الاجتماعية والأصدقاء والأقارب إلى جانب الأسر التي تعاني الضغوط والأزمات حتى تستعيد قوتها. ويقاس مدى استعادة الأسرة لتوافقها التام من خلال: العلاقات الشخصية، الارتقاء والنمو، والروح المعنوية المرتفعة، وطبيعة العلاقات مع المجتمع، واستمرار قيام الأسرة بوظائفها، وقدرتها على المشكلات التي تواجهها، واستمرارها في رعاية أبنائها، وتدعيم النظم الأسرية الموجودة، والتماسك بين أفراد الأسرة، ومشاركة أفراد الأسرة في العادات والتقاليد والقيم والمعتقدات، ومدى اتفاهم حول هذه القيم. فالأسر المقاومة للضغوط - تبعاً لهذا النموذج - هي الأسر القوية التي يعمل أفرادها معاً لحل المشكلات ويتصفون بإحساس قوي للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة، وبالقدرة على إدارة ضغوطها بأساليب إيجابية مفيدة (Campbell & Demic, A., 2000, P. 267).

وقدم بيتر بيليز Pater Baylis (٢٠٠٢، ص ٢-٤) نموذجاً لقوة ومرونة الأسرة عرض فيه عوامل الحماية وعوامل الخطر من الضغوط الأسرية لدى الفرد والأسرة والمجتمع. حيث أشار إلى أن عوامل الحماية لدى الفرد تتمثل في: المهارات المعرفية أو الذكاء، وتقدير الذات الإيجابي ومركز التحكم أو الضبط الداخلي، واكتساب المهارات الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة والمزاج المرن. بينما تتمثل العوامل المنبئة بالخطر في انخفاض مستوى الذكاء، والمزاج الصعب، وردود الفعل الشديدة للضغط، وانخفاض مستوى تقدير الذات وعدم الاستقرار والإحساس بالتوتر، وعدم الثقة بالنفس، وفيما يتعلق بالأسرة فقد أكد الباحث أن عوامل الحماية الأسرية تتمثل

في: انسجام أفراد الأسرة، والرعاية والمسئولية الوالدية للأبناء، والعلاقات الدافئة والمساندة، أما عن عوامل الخطر فتتبدى في تفكك الأسرة، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض، وأنانية الوالدين، والتعلق الضعيف بالأسرة والوالدين. أما بالنسبة للمجتمع فعوامل الحماية تتمثل في: العوامل المدرسية المشجعة المدعمة، ورعاية المعلمين والتقارب مع أفراد العائلات والمساندة الاجتماعية وإتاحة فرص العمل، وفعالية الخدمات الاجتماعية، بينما تتمثل عوامل الخطر في انخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي، والأزدحام الشديد، وانخفاض مستوى الرعاية الصحية، والتفكك الاجتماعي، والعزلة الاجتماعية، وانتشار البطالة. وقد أشار بياليز Baylis إلى أن من أهم العوامل المؤثرة في هذه العملية عوامل الحماية التي تقوم بدور الملطف لآثار المحن والضغوط الأسرية، وعوامل الخطر وهي العوامل التي تؤدي إلى إيقاع الفرد والأسرة في مخاطر الاضطرابات والأمراض النفسية.

وتعتبر الضغوط الأسرية الاقتصادية من أشد الضغوط الأسرية وطأة، حيث قدم كونجر وآخرون Conger, R. et al (٢٠٠٢، ص٢٠٧) نموذج للضغوط الأسرية الاقتصادية، افترضوا فيه أن الظروف القاسية التي تتكون من انخفاض دخل الأسرة، والخسائر المالية المتتالية تؤثر على درجة إدراك الضغط الاقتصادي للأسرة، ويرى كونجر أن انخفاض دخل الفرد يقترن بالتغيرات المالية السلبية والخسائر المالية المتتالية التي يمر بها الفرد، ويفترض هذا النموذج أن الأزمات الاقتصادية تؤثر على الانفعالات والسلوكيات والعلاقات داخل الأسرة.

وقدم بركي وهانسون (1991) Berkcy&Hanson نموذجا اعتمد على بعض الأطر النظرية منها نموذج نيومان (1989) Neuman للضغوط الأسرية، ونموذج كيوران Curran للضغوط وقد اعتمد هذا النموذج على تعريف نيومان Neuman للضغوط الأسرية وهي التوتر الناتج من مثير أو قوى تحدث سواء داخل أو خارج الحدود البيئية للنظام الأسري وتؤدي إلى عدم استقرار النظام الأسري، ويرى بيركي

وهانسون أن الضغوط الأسرية تنشأ في ثلاث مناطق اعتمادا على أساس نظري مؤده أن النظام الأسري يتكون من بيئة داخلية وبيئة خارجية. وتمثل المنطقة الأولى في نشأة الضغوط الجوانب النفسية الانفعالية للأفراد داخل الأسرة Intrafamily، والمنطقة الثانية هي المصادر التفاعلية بين أفراد الأسرة بعضهم البعض Interfamily، أما المنطقة الثالثة فهي مصادر خارج نظام الأسرة من البيئة المحيطة بها Extra family. فبالنسبة لمصادر الضغوط النفسية والانفعالية للأفراد داخل الأسرة: فيقصد بها الأحداث التي يمكن أن تحدث داخل إطار نظام الأسرة وتؤدي إلى حالة عدم استقرار أو توتر في النظام الأسري، وتتضمن هذه الضغوط الأفكار الروتينية والمشاعر والانفعالات الناتجة عن تأثر الأفراد داخل الأسرة بعضهم البعض الآخر وتتضح في: شعور أحد أو كل أفراد الأسرة بعدم التقدير، وشعور أحد أو كل أفراد الأسرة بالذنب لعدم تحقيق إنجاز أفضل، وشعور أحد أفراد الأسرة بأن الوقت غير كاف بالنسبة لهم، والشعور بعدم الجاذبية أو عدم تقدير الذات لدى البعض أو الكل، والشعور بعدم اللياقة أو الكفاءة، وشعور البعض في الأسرة بالرشاقة. وكثرة الإصابة بالأمراض. وكثرة تناول الكحوليات والمخدرات بين أفراد الأسرة. والشعور باليتم لوفاة الأب أو الأم، وتقاعد أحد الوالدين عن العمل بسبب مشكلة في الأسرة، ومعاناة الأسرة من عبء الواجبات المدرسية لأبنائها. أما بالنسبة للضغوط الأسرية التي تحدث نتيجة التفاعل بين الأفراد Interfamily فهي: تلك الأشياء أو الأحداث التي يحدث بها النظام الأسري الداخلي بالبيئة الخارجية بطريقة مباشرة وتمثل هذه الضغوط في المواقف التالية: صعوبة التعامل مع الأطفال في الأسرة، ودرجة الاهتمام بالمنزل وشئونه. وعدم كفاية الوقت للاهتمام بالشريك. وعدم كفاية الوقت لترفيه الأسرة، وكثرة سلوكيات أطفال الأسرة وتشاجرهم، ومشاهدة التلفزيون بكثرة في الأسرة، وكثرة مشاغل الأسرة ومواعيدها غير المنظمة، وافتقار الأسرة إلى تقاسم المسؤوليات، وكثرة التنقلات في الأسرة، وضعف العلاقات الزوجية والصداقات، وعدم الاستمتاع بالإجازات، إحداث المراهقون متاعب بالأسرة، وانشغال الأسرة بولادة طفل جديد. وكثرة الضيوف بالمنزل،

وتداخل الأدوار في الأسرة، والزواج مرة ثانية في الأسرة، وضعف العلاقات الزوجية مع الزوج أو الزوجة، وعدم الاستمتاع بإجازة الصيف، وعدم الاهتمام بإجازة نهاية الأسبوع، واختلاف الدين أو العقيدة داخل الأسرة، وعدم تبادل الحديث، ووجود أحد الجدود بالمنزل، وضعف ميزانية الأسرة. أما فيما يتعلق بالضغوط الأسرية الخارجية: فهي كل الأحداث التي تقع بين النظام الأسرى وبين البيئة المحيطة به مثل: التمويل المادى للأسرة والرواتب، ومشكلات العمل وعدم الرضا عن العمل، والإسراف فى العطاء والتضحية. ومضايقات الجيران، والبطالة، والمخاوف من تلوث البيئة، وعدم الإشباع العاطفى فى الأسرة، وعدم تنظيم الأنشطة الرياضية بالأسرة، وعدم الاهتمام بالأنشطة المدرسية، وعدم الاستقرار فى عمل واحد. وأكد الباحثان على أهمية إرشاد الأسر التي تقع تحت وطأة الضغوط وتقديم الاستراتيجيات المناسبة حتى يتم التوافق مع هذه الضغوط .

وانطلاقاً من هذا التوجه قامت كيوران (Curran (1983 بدراسة تناولت الأسر السعيدة *Healthy families*، مستخدمة مجموعات مختلفة من المتخصصين والعلماء والباحثين فى مجال الأسرة، طبقت عليها استبياناً تناول عدة تساؤلات حول أوجه القوة أو السمات التي تميز هذه الأسر، وقد توصلت إلى عدة خصائص هي: التواصل والتفاعل مع بعضهم البعض، والمساندة والتشجيع، وتعلم الاحترام المتبادل، وتنمية مشاعر الثقة، ومواجهة المواقف بالدعابة، وإظهار مشاعر المشاركة فى المسئولية، وتعلم الحقوق والواجبات، والروابط القوية، والتوازن فى العلاقات، والتدين، واحترام الخصوصية، واحترام القيم الفردية، والمحافظة على نظام الأسرة ووقتها، والمشاركة فى قضاء وقت الفراغ، وطلب المساعدة من بعضهم البعض، واحترام كبار السن، واحترام القيم الشخصية، واحترام قيم العمل، والأمان الاقتصادى، والاهتمام بالأطفال فى الأسرة.

قياس الضغوط الأسرية:

قامت الباحثتان بتقنين مقياس الضغوط الأسرية الذي قام بإعداده في الأصل كل من بيركى وهانسن (Berkey & Hanson 1991) بعد أن تبين لهما عدم وجود أدوات لقياس هذا المتغير في البيئة العربية - في حدود علمهما- ويتكون هذا المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي:

المقياس الفرعي الأول: "الضغوط المؤثرة على نظام الأسرة بصفة عامة ويتكون من (٤٥) عبارة مقسمة على ثلاثة مقاييس فرعية هي:-

أ- ضغوط بينشخصية بين أفراد الأسرة وتتضمن العبارات من (١-١١) أى (١١) عبارة.

ب- ضغوط داخلية المنشأ في الأسرة (تفاعل بين أفراد الأسرة) وتتضمن العبارات من (١٢-٣٤) أى (٢٢) عبارة.

ج- ضغوط خارجية المنشأ من البيئة المحيطة وتتضمن العبارات من (٣٥-٤٥) أى (١١) عبارة.

المقياس الفرعي الثاني: الضغوط المؤثرة على نظام الأسرة بصفة خاصة ويضم ثمان (٨) عبارات فقط بالإضافة إلى سؤال يقدر بطريقة نوعية وليس كمية.

المقياس الفرعي الثالث: "قوة النظم الأسرية ويهدف إلى قياس مدى قوة النظم الأسرية. ويقاس قوى المواجهة أو استراتيجيات التدخل في مواجهة الضغوط التي تعاني منها الأسر من خلال بعض الأساليب ويتكون من (٢٠) عبارة.

وقد قامت الباحثتان بترجمة المقياس ذو الثلاثة أجزاء للاستخدام في تقدير الضغوط الأسرية عامة وخاصة وتقدير مدى قوة النظام الأسري في مواجهة الضغوط كما يدركها الشباب من الجنسين. وستلى إجراءات التقنين في موضع لاحق.

مقياس الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء

(م.ض.أ)

الاسم (اسم القائم بإكمال المقياس) /

عدد أفراد الأسرة مضافا إليه اسمك ()

الاسم	صلة القرابة أب / أم / أخ / أخت	السن	الحالة الزواجية أعزب/متزوج /أرمل/مطلق	درجة التعليم دون متوسط/ متوسط/ عالي	الوظيفة فلاح/مهني /موظف/ مدير عمل
١ -					
٢ -					
٣ -					
٤ -					
٥ -					
٦ -					
٧ -					

هل يوجد أقرباء آخرين موجودين مع الأسرة نعم () لا ()
 إذا كانت الإجابة بنعم نرجو ذكر أسمائهم وبياناتهم وسبب انضمامهم إلى أسرتك.

الاسم	صلة القرابة أب / أم / أخ / أخت	السن	الحالة الزواجية أعزب/متزوج /أرمل/مطلق	درجة التعليم دون متوسط/ متوسط/ عالي	الوظيفة فلاح/مهني /موظف/ مدير عمل
١ -					
٢ -					
٣ -					

سبب الانضمام إلى الأسرة : -----

الجزء الأول

تعليمات:

كل من المواقف التالية تعبر عن بعض مظاهر الحياة الأسرية التي من شأنها أن تسبب التوتر والانزعاج بين أفراد الأسرة بعضهم البعض أو بين أفراد الأسرة والبيئة المحيطة بهم ونحن نهتم بمعرفة كيفية تأثير هذه المواقف على حياتك الأسرية.

ضع علامة (/) تحت الخانة التي تحدد أفضل وصف للضغط أو التوتر الذي يسببه هذا الموقف الصاغط.

م	الموقف	كم المعاناة			
		لا يوجد	قليلة	متوسطة	شديدة جدا
١-	أفراد أسرتي يشعرون بعدم التقدير.				
٢-	أفراد أسرتي يشعرون بالذنب لعدم تحقيق الأفضل.				
٣-	الوقت غير كاف بالنسبة لي.				
٤-	أفراد أسرتي يشعرون بعدم الجاذبية أو بعدم تقدير الذات.				
٥-	أفراد أسرتي يشعرون بعدم اللياقة أو الكفاءة.				
٦-	تكثر الأمراض بين أفراد أسرتي.				
٧-	يكثر تناول الكحول بين أفراد أسرتي.				
٨-	يشعر أفراد أسرتي بالترمل لوفاة الأب أو الأم.				
٩-	يشكل تقاعد أحد الوالدين عن العمل مشكلة لأفراد أسرتي.				
١٠-	تعانى من عبء الواجبات المدرسية.				

م	الموقف	كم المعاناة			
		لا يوجد	قليلة	متوسطة	شديدة جدا
١١-	نعانى من صعوبات التعامل مع الأطفال فى الأسرة والتواصل معهم.				
١٢-	عدم كفاية الوقت للاهتمام بالشريك.				
١٣-	عدم كفاية الوقت للترفيه فى الأسرة.				
١٤-	نعانى من كثرة سلوكيات الأطفال وتشاجرهم فى الأسرة.				
١٥-	نعانى من كثرة مشاهدة التلفزيون.				
١٦-	جدول أعمال الأسرة ومواعيدها مشغول جدا.				
١٧-	الافتقار إلى تقاسم المسئوليات فى الأسرة				
١٨-	نعانى من كثرة الحركة والتنقل فى الأسرة				
١٩-	نعانى من ضعف العلاقات الزوجية (الاتصال-الصادقة-المعاشرة الزوجية).				
٢٠-	نعانى من عدم الاستمتاع بالأجازات.				
٢١-	نعانى من سلوكيات المراهقين (اتصالاتهم-موسيقاهم-الأصدقاء-عدم الذهاب إلى المسجد أو الكنيسة-المدرسة).				
٢٢-	ينشغل أفراد الأسرة بولادة طفل جديد. تتضايق من كثرة وجود ضيوف بالمنزل				
٢٣-	دور كل عضو فى الأسرة غير محدد.				
٢٤-	الزواج مرة ثانية فى الأسرة يعتبر مشكلة.				
٢٥-	العلاقات مع الزوج ضعيفة.				
٢٦-	لا نستطيع الاستمتاع بالصيف وأجازاته.				
٢٧-	لا نهتم بإجازة نهاية الأسبوع.				

م	الموقف	كم العاناة				
		لا يوجد	قليلة	متوسطة	شديدة	شديدة جدا
٢٨-	نعانى من الاختلاف فى الدين أو العقيدة داخل الأسرة.					
٢٩-	عدم وجود فرص للحديث قبل وأثناء ساعة العشاء.					
٣٠-	الجدود والجدات وجودهم يعتبر مشكلة					
٣١-	نعانى من ضعف ميزانية وتمويل الأسرة (رواتب وحوافز).					
٣٢-	يعانى أفراد الأسرة من عدم الرضا عن العمل.					
٣٣-	أسرتى تسرف فى العطاء والتضحية أكثر من اللازم.					
٣٤-	نعانى من مضايقات الجيران.					
٣٥-	البطالة لأحد أفراد الأسرة تعتبر مشكلة.					
٣٦-	المخاوف من التلوث البيئى (السحابة السوداء-تلوث الهواء-تلوث الماء).					
٣٧-	أنشطة المدرسة والمسجد أو الكنيسة لا تتم على أكمل وجه فى أسرتى.					
٣٨-	نعانى من عدم الدفاء والإشباع الأسرى.					
٣٩-	تنظيم الأنشطة الرياضية غير متاح فى أسرتى.					
٤٠-	عدم الاستقرار على عمل واحد يعتبر					
٤١-	مشكلة بين أفراد الأسرة.					

حدد فى النهاية أو بؤرة اهتمامك من بين هذه المشكلات:

الجزء الثاني

تعليمات:

السئلة التالية تعبر عن مواقف ومشكلات تؤثر على صحة الأسرة واستقرارها النفسي والاجتماعي .

ضع علامة (/) تحت الخانة التي تحدد أفضل وصف للموقف الضاغط أو المشكلة في حياة أسرتك، والهدف من ذلك هو تحديد أكثر المشكلات التي تمثل ضغطا عليك وعلى أسرتك .

المشكلة الرئيسية هي : -----

م	الموقف	لازعاج	قليل جدا	قليل	متوسط	شديد	شديدة جدا
١-	إلى أى مدى تنزعج أسرتك بهذه المشكلة .						
٢-	إلى أى مدى تؤثر هذه المشكلة على نظام الحياة الأسرية وسيرها الطبيعي .						
٣-	إلى أى مدى تؤثر هذه المشكلة على قدرة أسرتك على العلم معا ككيان أسري واحد .						
٤-	هل مرت أسرتك بنفس المشكلة أو الموقف فى الماضى . إذا كانت الإجابة بنعم () أكمل السؤال رقم (٤) إذا كان الإجابة بلا () أكمل السؤال رقم (٥) .						
٥-	إلى أى مدى نجحت أسرتك فى						

م	الموقف	لازعاج	قليل جدا	قليلا	متوسط	شديد	شديدة جدا
	التعامل مع هذه المشكلة أو الموقف في الماضي.						
-٦	إلى أي مدى تشعر بقوة تأثير هذه المشكلة أو المواقف على مستقبل أسرتك						
-٧	إلى أي مدى يستطيع كل فرد من أفراد أسرتك الاعتماد على نفسه في حل هذه المشكلة أو التعامل مع الموقف						
-٨	إلى أي مدى تتوقع أن يساعد الآخرون (أقارب - معارف - جيران) أسرتك في حل هذه المشكلة أو الموقف الضاغطة						
-٩	ما درجة تأثر كل فرد من أفراد أسرتك بالمشكلة أو الموقف الضاغطة؟ سجل أسماء كل فرد من أفراد الأسرة ودرجة تأثره بالمشكلة أو الموقف الضاغطة.						
	الاسم						
	-١						
	-٢						
	-٣						
	-٤						
	-٥						
	-٦						
	-٧						

الجزء الثالث

تعليمات:

المحاولات أو الإسهامات التالية تستخدمها الأسرة بشكل أو بآخر في سعادة أفراد الأسرة ككل أو في سعادة كل فرد على حدة.

ضع علامة (/) تحت الخانة التي تحدد إلى أي مدى يستخدم أفراد أسرتك هذه المحاولات أو الإسهامات.

م	اسرتي	لا يحدث	نادرا	قليلا	بدرجة عالية	كثيرا	دائما
١	يستمتع ويشارك كل فرد من أفراد أسرتي الآخر عند حدوث مشكلة .						
٢	يساند ويعضد كل فرد من أفراد أسرتي الآخر عند ظهور مشكلة .						
٣	كل منا يتعلم كيفية احترام الآخرين .						
٤	كل منا ينمي الإحساس بالثقة في باقي أفراد الأسرة .						
٥	كل منا يواجه الموقف بالدعابة والتسرية عن النفس .						
٦	كل منا يظهر شعورا بالمشاركة في المسؤولية عندما تواجه أسرتنا موقف صاغط .						
٧	كل منا يعلم الآخر حقوقه وواجباته						
٨	كل منا لديه شعورا قويا بأنه يربطنا رباطا قويا داخل الأسرة .						
٩	كل منا لديه توازن في علاقتنا ببعضنا البعض فلا يوجد تكتلات						

م	اسرتي	لا يحدث	نادرا	قليلًا	بدرجة عالية	كثيرًا	دائمًا
	ولا انفرادية في النفاعل.						
١٠	كل منا يحترم خصوصية الآخر.						
١١	كل منا يحافظ على نظام ووقت الأسرة.						
١٢	المشاركة الدينية متوفرة بين أفراد الأسرة (الصلاة - الذهاب للمسجد - المناسبات الدينية).						
١٣	كل منا يتبع القيم لخدمة باقى أفراد الأسرة.						
١٤	كل منا يشارك الآخر في وقت الفراغ.						
١٥	كل منا يطلب المساعدة والمساندة من الآخر عند وجود مشكلة.						
١٦	كل منا يحترم كبار السن في الأسرة.						
١٧	كل منا يتقبل ويشجع القيم الشخصية						
١٨	لدينا شعور بالرضا عن قيم العمل.						
١٩	كل منا يبحث عن الأمان الاقتصادي						
٢٠	كل فرد في الأسرة لديه القدرة على تربية ومتابعة الأطفال الموجودين في الأسرة.						

الفصل الثالث

برنامج مواجهة الضغوط الأسرية

مقدمة

الأسس النظرية لإدارة الضغوط بصفة عامة

الأسس النظرية لإدارة الضغوط الأسرية بصفة عامة

أهداف البرنامج

محتوي البرنامج وأنشطته

أ - في المجال العقلي المعرفي

ب - في المجال الاجتماعي

ج - في المجال الحسي الحركي

المدى الزمني وعدد الأنشطة

الفصل الثالث

برنامج مواجهة الضغوط الأسرية

مقدمة:

يقصد بالبرنامج الإرشادي برنامج منظم مخطط في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بصورة جماعية، بهدف مساعدة طلاب وطالبات الجامعة، في الريف والحضر على تخفيف حدة الضغوط الأسرية والمساعدة على كيفية التعامل معها بطرق سوية فعالة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأسرى لهم.

والتوجيه والإرشاد عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته في ضوء معرفته وتعليمه وتدريبه، كي يصل إلى تحقيق أهدافه وتحقيق درجة مناسبة من الصحة النفسية والتوافق على المستوى الأسرى والنفسي والاجتماعي.

وقد أوضح نيوبى وسكليبوش (Newpy & Schlepusch 1997) أن كل من المساندة الاجتماعية، وكفاءة الذات، وتأكيد الذات هي بمثابة متغيرات وسيطة تؤثر في عملية التأقلم مع الضغوط .

ويشير سنجر Singer (١٩٨٨، ص ٢٧٠) إلى أن القلق والاكتئاب من أهم الاضطرابات النفسية الشائعة الناتجة عن الضغوط النفسية، وقد يتفاعل القلق والاكتئاب مع الظروف المحيطة بالفرد مما يجعل الوالدين أكثر عرضة للضغوط البيلية مما يؤثر سلبا في مهارات صنع القرار وقصور في مهارات الأبوة .

وعلى الرغم من الآثار السلبية العديدة للضغوط سواء على الناحية النفسية والجسمية أو على توافق الفرد إلا أنه من الممكن تخفيف حدة هذه الضغوط وكيفية التعامل معها من خلال التدخل الإرشادي.

ويستند البرنامج الإرشادي الحالي إلى عدد من الأسس النظرية لمواجهة الضغوط سواء بصفة عامة، أو بصفة خاصة ويمكن تناولها كما يلي:

أولاً: فيما يتعلق بالأسس النظرية لمواجهة الضغوط بصفة عامة:

فقد أشار مارش Marsh (١٩٩٢، ص ٨٥) إلى أن سلوكيات مواجهة الضغوط تتطلب التدريب على المهارات الآتية: إعادة البناء المعرفي، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والبحث عن المعلومة، والتدريب على الاسترخاء (في: محمد فكري، ٢٠٠٢، ص ٧٨).

ومن الأساليب التي تسهم في مواجهة الضغوط أسلوب التحصين التدريجي. وهو أسلوب شمولي يستخدم مهارات سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسن في مستوى التوافق العام للفرد. ويتدرب الفرد من خلال هذا الأسلوب على تقييم الموقف الضاغط الذي يتعرض له وفهم طبيعة استجابات التوتر التي تؤدي إلى الموقف الضاغط. ويتدرب الفرد على التعامل مع استجابات التوتر الفسيولوجية عن طريق الاسترخاء، أو أي أسلوب آخر مناسب، والتعامل مع استجابات التوتر المعرفية باستخدام مهارات جمع المعلومات عن الموقف واستخدام أسلوب حل المشكلات والتفكير المنطقي عن طريق إعادة البناء المعرفي. كما يتم التدريب في الواقع من خلال الواجبات المنزلية التي تأخذ طابعاً متدرجاً حيث يقوم المرشد بتدريب المسترشد على التمييز بين أربع مراحل زمنية للموقف الضاغط، تظهر المرحلة الأولى قبل الموقف على شكل الانشغال في التفكير فيه، والثانية أثناء الموقف، والثالثة في ذروة الإحساس بالضغط، والرابعة بعد الانتهاء من الموقف (نزيه حمدي، ١٩٩٩، ص ١٦٤).

وقد طور ميكنبوم (Meichenbaum 1985) نموذج التدريب التحصيني ضد الضغوط وهو أحد استراتيجيات المواجهة ذات الفاعلية في خفض الضغوط، وتتكون استراتيجية التدريب التحصيني ضد الضغوط من ثلاث مراحل متداخلة وهي:

١- المرحلة التعليمية التربوية وهي مرحلة التصور أو تكوين المفاهيم وفيها يتم التركيز

على إقامة علاقات ود مع العملاء (أو الأشخاص المحتاجون للمساعدة)، بالإضافة إلى مساعدة العملاء على الفهم الجيد لطبيعة وتأثير الضغوط.

٢- مرحلة اكتساب المهارات والتدريب عليها وفيها يتم التعرف والتدريب على مهارات مواجهة الضغوط مثل التدريب على الاسترخاء العضلي ومهارات المواجهة المعرفية.

٣- مرحلة التدريب على أدوات فعلية، حيث تمارس فيها المهارات من أفعال وأدوات عملية للتعامل مع الضغوط عن طريق استدعاء بعض المواقف الضاغطة للعملاء من حياتهم العملية مما يساعدهم على التفاعل معها من خلال مهارات المواجهة التي تعلموها في الخطوات السابقة.

وقد أشار مارش Marsh (١٩٩٢ ص ٩٠، ٩١) إلى أن نموذج ميكنبوم له ممارسة تخصصية للتطبيق مع أسر المعوقين ومساعدتهم على مواجهة الضغوط حيث تشتمل المرحلة المبدئية: على تعريف المشكلة وتحديد خطط المواجهة، ووصف أهداف العلاج. فمن المهم للمتخصصين تقييم طبيعة الحدث الضاغط وموارد الأسرة وتقديرهم للحدث وخططهم للمواجهة وتحديد أهداف الأسرة للعلاج. وتشتمل المرحلة الثانية: اكتساب خطط مواجهة أكثر فاعلية والتدريب عليها مثل: التركيز على الأمور الأكثر إيجابية، وعلى تطور مهارات أكثر فاعلية في حل المشاكل وتعديل السلوك، ويجب أن تشتمل الخطط على محاضرات موجزة، وجلسات حل المشاكل ذات المجموعة الصغيرة، والمناقشات المركزة والأوراق المكتوبة والتوضيحات المصورة. وتتكون المرحلة النهائية: من تطبيق وممارسة خطط المواجهة الجديدة في مواقف حقيقية من حياتهم.

وأشار ماكينيوم ودفينباتشر (Meichenbaum & Deffenbacher 1988) إلى أن تدريبات التحصين ضد الضغوط تتألف من ثلاث مراحل متداخلة المرحلة الأولى: تعليمية ويتم التركيز فيها على بناء العلاقة الإرشادية الدافئة وتقييم المشكلة وفهمها من

قبل المسترشد. بالإضافة إلى فهم طبيعة القلق وأساليب علاجه مع توضيح أن القلق يتألف من عنصرين يبدو أحدهما في التغيرات الفسيولوجية والآخر في التصورات والأفكار المرتبطة بالقلق. ولذلك فإن التعامل مع القلق يتطلب استخدام الاسترخاء للتحكم بالجانب الفسيولوجي ومهارات التكيف المعرفية لضبط الجانب المتعلق بالأفكار والتصورات. وفي المرحلة الثانية: يجرى تزويد المسترشد بالمهارات التكيفية اللازمة لخفض القلق والتدريب عليها وتشمل مهارات الاسترخاء والمهارات المعرفية التي تتضمن:

(أ) جمع معلومات عن الموقف المثير للقلق .

(ب) التخطيط لتجنب الموقف.

(ج) إعادة البناء المعرفي للعبارات الذاتية المطلقة والتي تتضمن مبالغة أو تعميماً زائداً.

(د) استخدام أسلوب حل المشكلات.

(هـ) استخدام أساليب سلوكية كالاسترخاء أو تأكيد الذات أو مكافآت الذات عند النجاح في التكيف. وفي المرحلة الثالثة: يتم التركيز على النشاطات اللازمة لنقل أثر التدريب إلى الحياة الواقعية واتخاذ الاحتياطات اللازمة للحيلولة دون الانتكاس. وهنا يتم التدريب من خلال أداء الأدوار واستخدام المواقف المشابهة للواقع. ثم تعطى واجبات منزلية لاختبار الواقع بشكل متدرج مع مراجعة الواجبات وتقديم معلومات حول الأداء.

وقد اقترح كورماير وكورماير (Cormier & Cormier, 1991) برنامجاً إرشادياً

في التحصين ضد الضغط يتألف من سبعة عناصر هي :

١- توضيح أسلوب التحصين للمسترشد وبيان مبررات استخدام هذا الأسلوب حيث يتعلم الفرد من خلال التحصين أن يسيطر على المشاعر المزعجة لديه لينجح في التعامل مع المشكلات.

٢- إعطاء معلومات عن الضغط والتحسين ومهارات التكيف: يوضح المرشد طبيعة استجابة الضغط، وأن معظم الناس ينظرون إلى الضغط باعتباره استجابة آلية لا يمكن التحكم بها مع أن استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الفرد تساعده على التحكم بهذه الاستجابة.

وتتضمن استجابة الضغط عنصرين الأول فسيولوجي وهو الإحساس بأن الجسم مشدود ومتوتر والوجه ساخن، والتنفس سريع ودقات القلب متزايدة. أما العنصر الثاني فهو معرفي يتضمن: مجموعة من الأفكار والعبارات الذاتية التي يقولها الفرد لنفسه مثل: هذه المشكلة أكبر من أن أحتملها، سوف أفشل في مواجهة الموقف، لا فائدة من المحاولة. والتعامل مع الموقف الضاغط يمكن أن يتم في أربع مراحل:

(أ) الاستعداد للموقف قبل حدوثه.

(ب) التعامل مع الموقف عند حدوثه.

(ج) التعامل مع اللحظات الحرجة التي تمثل ذروة الموقف.

(د) التفكير في الموقف بعد انتهائه فمثلاً، في حالة القلق يمكن أن تفكر قبل الموقف بعبارات مثل: ما الذي يجب أن أعمله للإعداد للموقف، لا أريد أفكاراً سلبية بل أريد أن أفكر بشكل منطقي. وفي مواجهة الموقف يمكن أن تفكر قائلاً: اهدأ ولا تدع القلق يسيطر عليك، تابع العمل خطوة. وفي التعامل مع اللحظات الحرجة في الموقف يمكن أن تستخدم عبارات ذاتية مثل: استرخ، خذ نفساً عميقاً، وركز تفكيرك على العمل، اعمل شيئاً يصرف تفكيرك عن موضوع القلق، وبعد انتهاء الموقف يمكن أن تفكر لقد تصرفت على نحو أفضل وهذا جيد، لقد تغلبت على مشاعر القلق بشكل رائع، أنني راض عن نفسي.

٣- التدريب على استخدام مهارات التكيف المباشرة مثل:

(أ) جمع معلومات عن الموقف الضاغط لتقييم الموقف.

(ب) تحديد بعض الأساليب لتجنب انفجار الموقف مثل العد إلى عشرة قبل ظهور ثورة الغضب.

(ج) استخدام أساليب مسكنة مثل التركيز على الجانب الإيجابي من المشكلة أو التفكير في الحصول على دعم اجتماعي.

(د) الاسترخاء العقلي كصرف الانتباه عن المشكلة من خلال التركيز على شيء آخر.

(هـ) الاسترخاء العضلي العميق وتدريبات التنفس.

٤- تطبيق المهارات التكيفية المختلفة على مواقف أخرى من خلال التمثيل وأداء الدور.

٥- الواجبات المنزلية والمتابعة: يقوم المسترشد بتطبيق المهارات التكيفية على مشكلات فعلية يواجهها في الواقع. ويستخدم طريقة المفكرة لتسجيل الموقف والمهارات التكيفية المستخدمة فيه (في: نزيه حمدي، ١٩٩٩، ص ١٦٨-١٧١).

وأشار علاء الدين كفافى (١٩٩٩، ص ١٤، ١٥) إلى برامج مساعدة الذات للتحكم في الضغوط، حيث يعتبر برامج التعلم الذاتي ومساعدة الذات من البرامج التي ترتبط بإرادة الفرد وتتمتعها في ذات الوقت، حيث لا يقدم عليها إلا من يمتلكون القدرة والإرادة. ويعد التحكم في الضغوط وتعلم إدارتها والتخفف من أعراضها مقدمة ضرورية لتجنب الكثير من الأمراض النفسية والسيكوسوماتية وأيضاً الأمراض الجسمية، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية برامج مساعدة الذات التي هي مجموعة استراتيجيات لتنمية أنماط سلوكية لمواجهة الضغوط وإدارتها.

وتتحقق استراتيجيات تغيير أسلوب الحياة بالتدريب على المبادئ الآتية: المبدأ الأول: تخطيط الهدف Goal planning، وذلك بوضع أهداف جديدة تأتي باستجابات جديدة وبتكرارها تتكون عادات جديدة لدى الفرد وتخرجه من أساليبه الحياتية التي وقف عندها وتمركز حولها. ويعتمد تخطيط الهدف على الآليات والفنيات الآتية:

أ- الاعتقاد في أهمية الهدف، حيث أنه من الضروري أن يكون للإنسان أهداف يسعى ويكافح من أجلها، والتعيس هو من يعيش الحياة بدون هدف وبدون معنى، وكل من يعتقد في أهدافه ويعظم أهميتها ويفسر الحياة على أنها سلسلة من الإنجازات وتجاوز الأزمات والسعى إلى تحقيق الأهداف الشخصية فإنه يحقق بذلك السعادة. إن تخطيط الهدف هو تجديد ما تريد أن تفعله وأولوياته ثم البدء في عمله وتحقيقه ويصبح الهدف ملموساً عندما تدونه وتلتزم بتحقيقه.

ب- اختيار الهدف: يرتبط اختيار الهدف بالحاجات النفسية والسمات الشخصية والبناء المعرفي للفرد، كما يرتبط بمتغيرات البيئة الاجتماعية والمادية. ولكي يستطيع الفرد اختيار هدفه فلا بد له من إتباع مجموعة من الإجراءات فيسأل نفسه ماذا أريد من الحياة؟ ويدون كل الأفكار حتى غير الواقعية ويفكر في جميع الأشياء التي يود تحقيقها في مدى زمني وليكن الثلاث سنوات القادمة وفي مجالات الحياة المختلفة مثل العمل في المنزل، وقت الفراغ، الوضع المالي، التوافق الشخصي، الأصدقاء.. الخ ويقوم بترتيبها في قائمة يختبرها كالتالي: ينظر إلى الأهداف التي ليس بوسعه تحقيقها وصعوبة المنال ويقنع نفسه بأن إهدار الجزء الأعظم من الوقت لتحقيق هذه الأهداف سيكون بلا فائدة ومحبط وعليه أن يستبدل هذه الأهداف بأخرى يمكن تحقيقها. أن يجعل كل هدف واضح ومحدد قدر الإمكان حتى يمكن تحقيقه وإنجازه. أن يراجع القائمة ويحدد التناقضات بين الأهداف لأن العمل من أجل أهداف متنافرة ومتعارضة يمكن أن يسبب قدراً كبيراً من الضغوط مثال: لا أحد يستطيع أن يؤدي عمله بفاعلية وهو يتحرك بفاعلية في الاتجاه العكسي. وعند وجود أهداف متناقضة يمكن للفرد أن يتخلى عن الأهداف الأقل أهمية، وأن يرتب الأهداف حسب الأهمية الأكبر بالنسبة له.

ج- انتقاء أنشطة لتحقيق الأهداف.

د- إدارة الوقت، وتعنى إدارة الوقت تنظيم الوقت بطريقة أكثر فاعلية. بعد تحديد

الأنشطة والسلوكيات المحققة للأهداف، تجدر في شكل تواريخ ينتظر أن يتم فيها الأداء. المبدأ الثاني: الحزم واتخاذ القرارات وحل المشكلات: حيث يجد بعض الأفراد صعوبة في اتخاذ قرار تجاه مواقف خاصة بهم في حاجة إلى قرار، وكذلك أيضا فإنهم يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن تقديم الحلول المناسبة لهم، ويضيع وقت طويل وهو يدور في ذات الأفكار ويفتقد كثيراً من الفرص التي هو في حاجة إليها ويقل تقديره لذاته وتتراكم المشكلات التي تمنعه من تحقيق أهدافه، مما يجعله يقع تحت طائلة الضواغط والشعور بحالة الانضغاط. والتدريبات التالية، مفيدة في التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

تدريب (١): اتخاذ القرار

إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ قرار بشأن موقف ما فأحضر ورقة بيضاء واكتب في أعلى الصفحة القرار الذي اتخذته، ثم قم بتصنيف الورقة بوضع خط من أعلى إلى أسفل بعد العنوان بحيث يصبح هناك نصف الورقة الأيمن واكتب كعنوان أسباب لصالح، ونصف الورقة الأيسر عنوان أسباب ضد.

- دُون الأسباب التي تستطيع أن تفكر فيها وتكون لصالح والتي من أجلها يجب أن تختار هذا القرار، وفي العمود الأيسر أسباب ضد دون كل الأسباب التي تفكر فيها ومن أجلها يجب ألا تختار هذا الاختيار.

- لاشك أن بعد هذا الإجراء فإن أفكارك حول هذا الاختيار أصبحت واضحة وممكن رؤيتها مدونة أمامك وتستطيع بذلك أن تختار.

- وإذا كنت ما زلت عند هذا الحد غير قادر على اتخاذ القرار فاصنع مقياس تقييمي من عشرة درجات لأهمية الأسباب لصالح وكذلك لأهمية الأسباب ضد. وقيم كل منها على هذا المقياس ولاشك أن هذا سوف يساعدك على اتخاذ القرار بناء على ميزان رقمي.

- وإذا كان الاختيار ما زال يمثل مشكلة ضع الورقة في الدرج وارجع إليها في اليوم التالي وهذا إلى أن تصل إلى قرار.

مثال توضيحي

لاتخاذ قرار بشأن ترك الوظيفة

أسباب ضد ترك الوظيفة

أسباب ترك الوظيفة

١- الوظيفة الجديدة سوف تقيد حريتي.

٢- إننى سعيد فى الوظيفة التى أعمل فيها الآن.

٣- الوظيفة الجديدة تتطلب السفر.

٤- الوظيفة الجديدة تتطلب انتقال الأسرة.

٥- الانتقال إلى الوظيفة الجديدة يتطلب ترك مجموعة من الأصدقاء.

٦- أحب المنطقة التى أعمل بها.

١- انتقال جيد بالنسبة للمهنة.

٢- تحدى فى قطاع شيق للعمل فيه.

٣- فرصة لمقابلة أشخاص جدد.

٤- أكون قادراً على الوفاء ببعض الحاجات.

٥- أكون قريباً من العائلة.

٦- لقد عملت فى هذه الوظيفة مدة طويلة.

تدريب (٢): التدريب علي حل المشكلة:

المشكلة هى موقف صعب يواجه الإنسان وتتطلب إجراءات للتغلب عليها وقد

تصعب هذه الإجراءات على بعض الأفراد مما يتطلب تدريبهم عليها، ويمر حل المشكلة بعدة خطوات هي: صياغة المشكلة بدقة فيتوقف التفكير في المشكلة وتقديم حل لها على صياغتها التي يقوم بها الفرد. ثم التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة والتي يمكن تقديم حلا للمشكلة. ثم دُون كل الاختيارات في قائمة سواء ما هو واقعي أو لا. ثم انظر إلى كل اختيار بحرص واحسب ما يترتب عليه من نتائج. ثم افرز الاختيارات غير الواقعية واستثنئها. ثم انتقى الاختيارات الباقية واتخذ قراراً بشأن أى الاختيارات أكثر ملائمة وقدرة على حل المشكلة. ثم يمكن استخدام طريقة اتخاذ القرار في حالة إذا كانت هناك اختيارات منافسة.

مثال:

صياغة المشكلة عدم كفاية الدخل لاحتياجات الفرد.

الاختيارات الممكنة: تخفيض الإنفاق. اختصار بعض الحاجات. وزيادة الدخل بالعمل الإضافي لدى الآخرين. الاقتراض من الأصدقاء. الاقتراض من البنك. مشاركة آخرين في إدارة مشروع ما. الهجرة إلى الخارج. العمل لفترة محدودة في إحدى الدول العربية. تدوين الاختيارات/ إعداد قائمة بكل هذه الاختيارات / حذف الاختيارات غير الواقعية/ (ولتكن الهجرة إلى الخارج) اختيار الاختيارات الأكثر واقعية (ولتكن العمل الإضافي) (في: علاء الدين كفاي، ١٩٩٢، ص ١٤، ١٥).

المهارات الاجتماعية Social skills

المهارات الاجتماعية الفعالة تسمح للطلاب بأن يتفاعلوا مع الآخرين بصورة فعالة وذات معنى، وليس بأسلوب عدائي. ويتمتعون بالقدرة على تكوين صداقات، والعمل التعاوني، ولديهم تسامح مع أولئك الذين يبدون مختلفين، ولديهم اهتمام عام بالآخرين. ويتم التدريب على المهارات الاجتماعية من خلال الآتي: تصميم أنشطة تعليم تعتمد على المجموعات الصغيرة وإعطاء مساحة للتعاون ومساعدة الزميل. تنظيم أنشطة تؤكد على التفاعل الاجتماعي. التأكيد على المهارات الاجتماعية

الإيجابية. مساعدة الطلاب على تقبل الفروق الفردية. إشراك الطلاب في أنشطة المجتمع ومشروعات التنمية المدرسية. (Bartz, & Mathews, 2001).

الفكاهة وخفة الظل Humor

أشار أوفر هولسر (1992) Overholser إلى أن الفكاهة يمكن أن تساعد في بناء العلاقات وتحقيق الروابط الاجتماعية وكذلك في التخفيف من الضغوط وتقوية التداخل والتفاعل داخل الجماعة. كما أن لها وظائف محددة مثل تبادل الأحاديث وإطلاق المشاعر.

وأوضح فرويد القيمة العلاجية للدعابة قائلاً إن الدعابة لها مكانة في سلسلة الأساليب التي استخدمها الإنسان لتجنب المعاناة، وذلك أن الناس ذوي خفة الظل يقللون من مشاكلهم إلا أن هؤلاء فئة قليلة من الناس. (Lowis, M., 1997, P.25) ويمكن تحديد خطوات العلاج الفكاهي فيما يلي: لا تأخذ الحياة بمنتهى الجدية، وقد أكدت ممرضة بقسم السرطان أن الحكمة التي عملت بها وعلمتها لزملائها ومرضاها: تعامل مع عمك بمنتهى الجدية وتعامل مع نفسك بحرية وخفة ظل. حاول أن تجد أي موقف ضاحك كل يوم فالأحداث الضاحكة والمفاهيم الضاحكة تجدها كثيرة من حولنا وفي كل وقت. حسن من خيالك وابتكاريك نحو الأشياء من حولك لتجعلها ضاحكة. اقرأ كثيراً من الكتب الهزلية وغير الهزلية وشاهد التلفزيون قليلاً. اكتب قصة أو مقال أو زجل في أوقات كثيرة من حياتك. العب مع الأطفال لأن الأطفال لديهم خيال خصب ومدّش. اذهب إلى الأماكن المفتوحة الاستكشافية كالحديقة والمتاحف وأماكن الفنون المختلفة حيث وسائل لترفيهه والراحة ولاكتشاف العالم من حولك. اذهب إلى الأماكن التي تخرج منها الضحكات والفكاهة بطريقة تلقائية فإلقاء النكت ليس فقط فكاهة، بل توجد الفكاهة في المسارح ومختلف الوسائل الإعلامية الأخرى كالتلفزيون والموسيقى والسينما... حاول أن توسع شبكة تعاملك مع الأشخاص والأفراد الذين تتق في أنهم سيساعدونك وقت الشدة بحب ومودة ولطف

وخفة ظل . دعم تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك دائما بعد كل تجربة مؤلمة أو شدة مرت بك وتذكر دائما نظرية أينشتين التي تقول كل شيء قريب والحقيقة المنفصلة عنا هي من خيالنا . وأعطى لنفسك توكيد إيجابي كل يوم بأنك ذو قدرات جيدة وتعلم أن تتقبل نفسك وتحب نفسك وكل من حولك كلما أمكن . (Seaward,B.,1999,P.233,234).

ثانياً، أما فيما يتعلق بالأسس النظرية لمواجهة الضغوط الأسرية بصفة خاصة فهي كالتالي:

أشار فلجلى وماكوبين Flegley&McCubbin (١٩٨٣، ص ١٣) إلى أن المواجهة الأسرية الوظيفية الناجحة للضغوط تتضمن العناصر الآتية: التقبل الواضح للحدث الصاغط والسبب الذي أثاره . احتواء الأسرة للمشكلة . تركيز أفراد الأسرة على حل المشكلة . قدرة أعضاء الأسرة على تحمل المشكلة . قيام أعضاء الأسرة بالالتزام والتأثير على بعضهم البعض . الاستفادة من أوجه التواصل والتفاعل المؤثر بينهم . التماسك الأسري المرتفع والعمل كوحدة متماسكة . تبني أفراد الأسرة لمبادئ أسرية مرنة . الاستفادة من مصادر مؤثرة وفعالة . الابتعاد عن العنف . التقليل من استخدام النفقات المالية .

ووضع سينجر وآخرون (Singer,etal. (1988) نموذجاً لتدريب والدى الأطفال المعوقين شديدي الإعاقة على كيفية إدارة الضغوط وكيفية مواجهتها ويتضمن هذا النموذج تعليم الوالدين الطرق التالية لمواجهة وإدارة الضغوط:

١- القياس الذاتي للأحداث الصاغطة والتفاعلات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لها، ويتم فيها تعليم الوالدين التعرف على أعراض الضغوط مثل: الصداع، وعسر الهضم، والأرق .

٢- مهارات الاسترخاء العضلي Relaxation ويتم فيها تعليم الاسترخاء على فترات قصيرة في بادئ الأمر، ثم بعد ذلك يمارسون شكلاً طويلاً من الاسترخاء لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة .

٣- تعديل الأفكار المعرفية المصاحبة للضغوط: حيث يتم تعليم الوالدين تسجيل أفكارهم عند الشعور بالضغوط وعندئذ يتعلمون التعرف على أفكارهم المبالغ فيها وكيفية التدريب على التفكير بأنماط أكثر واقعية.

وقد تم التركيز في برنامج سينجر على تعليم الوالدين المهارات الآتية:

أ- تعليم الوالدين مهارة التحدث عن الضغوط في حياتهم وكيفية إدارة الضغوط ومعالجتها.

ب- تعليم الوالدين مهارة حل المشكلات مع التركيز على أهمية إعطاء الوالدين واجبات منزلية لتشجيعهم على حيازة مهارات جديدة بالإضافة إلى التأكيد على أهمية المساندة الاجتماعية والعلاقات الزوجية الإيجابية والتماسك الأسرى كعامل مخفف للضغوط (في: محمد فكرى، ٢٠٠٢، ص ٧٨، ٧٩).

وفي ضوء ما سبق من عرض للأطر النظرية والنماذج التدخلية الإرشادية في مواجهة الضغوط بصفة عامة ومواجهة الضغوط الأسرية بصفة خاصة، لذا وجدت الباحثان أن يعتمد البرنامج الإرشادي الحالي على عدد من الفنيات تتمثل في:

أ- أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية.

ب- أسلوب الإرشاد الأسرى عن طريق إرشاد الأبناء.

ج- أسلوب التدريب التحصيلي ضد الضغوط.

د- التدريبات الرياضية والاسترخاء.

هـ - أسلوب لعب الدور أو السيكودراما.

وبناء على ما سبق يقصد بالبرنامج الذى من شأنه التعامل مع الضغوط الأسرية بأنه: برنامج يقوم على أسس علمية معتمدا على أسلوب العلاج المعرفى السلوكى ، ويتضمن عددا من الفنيات هي: أسلوب التحصيل التدريجى، والتدريب على الاسترخاء، ومساعدة الذات - وتشمل تخطيط الهدف، الحزم واتخاذ القرارات

وحل المشكلات - والمهارات الاجتماعية، بالإضافة إلى بعض الأنشطة المعرفية والاجتماعية.

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحديد الضغوط الأسرية التي يدركها الأبناء في الريف والحضر وكيفية إدارة أو التعامل مع هذه الضغوط بطريقة سوية فعالة لصالح توافق الأبناء ومن ثم أسرهم، وينبثق من هذا الهدف عدة أهداف فرعية تتمثل فيما يلي:

١- أن يعرف الطالب والطالبة مفهوم الضغوط وأنواع الضغوط التي تتعرض لها الأسرة.

٢- أن يحدد الطلاب والطالبات الضغوط الأكثر شيوعاً بين أفراد أسرهم ودرجة تأثيرهم بها.

٣- أن يتعرف الطلاب والطالبات على الأساليب المختلفة التي يتعامل بها الطلاب على الضغوط بصفة عامة والأسرية بصفة خاصة.

٤- تحديد الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط والتدريب عليها،

٥- أن يكتسب الطلاب والطالبات بعض المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع أفراد الأسرة ببعضهم البعض أثناء مرورهم بضغط ما والتدريب على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعالات السلبية والغضب والثورة.

٦- إتاحة الفرص المتعددة الاجتماعية والترفيهية لتفيس الطلاب والطالبات عن التوترات والصراعات بأسلوب مقبول اجتماعياً.

٧- تبصير الطلاب والطالبات الجامعيات بأهمية المساندة الاجتماعية والتماسك الأسري في مواجهة الضغوط التي تتعرض لها أسرهم.

محتوى البرنامج:

تعتمد جلسات البرنامج الإرشادي الحالي في جوهرها على مجموعة أنشطة مختلفة يقوم بها الطلبة والطالبات الجامعيات، وتستند هذه الأنشطة على أسس الإرشاد الأسري والإرشاد الجماعي والتحصين التدريجي واستخدام الفكاهة والاسترخاء حتى يتسنى للطلاب والطالبات ممن لديهم ضغوط أسرية الاستبصار بضغوطهم الأسرية والتعامل معها والتخفيف من وطأتها حتى يتحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي من ناحية، وعلى توافق أسرهم من ناحية أخرى.

وقد قامت الباحثتان بترتيب فقرات البرنامج بحيث تم مراعاة التبادل والتنوع في تقديم الأنشطة واستخدام الفنيات بحيث لا يشعر الطلاب والطالبات بالملل والضيق وأن تقدم الأنشطة في أسلوب جذاب يجذب انتباههم ويحفزهم على القيام بها ويتضمن البرنامج الأنشطة التالية:

١- النشاط المعرفي:

يتم القيام بهذا النشاط خلال ثلاث جلسات حيث تقوم الباحثتان ومعاونيهما بإمداد الطلاب والطالبات أفراد العينة المستخدمة في البرنامج الإرشادي الحالي بالمعلومات والمعارف حول ، حول الضغوط الأسرية وأنواعها كالضغوط الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وتأثيرها على تماسك الأسرة في حالة عدم وجود أساليب لمواجهتها والتعامل معها، ومن ثم تعريف الطلاب والطالبات على مختلف الأساليب والطرق لمواجهة الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة.

٢- النشاط الاجتماعي:

ويتم ممارسته من خلال ثلاث جلسات بهدف تدريب الطلاب والطالبات على بعض المهارات الاجتماعية - خاصة داخل أسرهم - حتى يصبحون أكثر قبولا من قبل أفراد أسرهم، وذلك انطلاقا من أن تنمية المهارات الاجتماعية والتفاعل

الاجتماعى الأسرى الإيجابى يعتبر أساسا لمساعدة الطلاب والطالبات فى التوافق الأسرى، ويعمل على اندماجهم مع أسرهم، ويساعدهم على القيام بأدوار إيجابية فى حل مشكلاتهم الأسرية فيقتنع آباءهم وأمهاتهم وإخوانهم بالحلول التى يطرحونها فى إطار ودى اجتماعى دافئ.

ومما لاشك فيه أن القصور فى المهارات الاجتماعية أثناء التفاعل الأسرى يظهر لدى الطلاب فى صورة سلوكيات عدوانية أو انطوائية أو انسحاب من المنزل والاندماج مع مجموعة من الرفاق الذين قد يكونوا رفاق سوء. ولعل أهم مهارات التفاعل الاجتماعى الأسرى التى وضعتها الباحثتان فى البرنامج هى:

أ- **مهارة ضبط النفس:** حيث يتعلم الطالب كيف يكف العدوان اللفظى، أو البدنى كما يتعلم أن يكف الانسحاب أو الانطواء بعيدا عن مشكلات الأسرة ويتعلم الإيجابية من خلال بعض العبارات والسلوكيات التى يكررها بنفسه حين يشعر بهذه الميول.

ب- **مهارة الحليث:** وتضم بعض المهارات الفرعية مثل مهارة التعبير عن النفس، أى إخبار والديه وأخواته عن آرائه وأفكاره . ومهارة التساؤل: وتعنى توجيه الأسئلة إلى الوالدين أو الأخوة لكى يعرف أحوالهم وظروفهم حتى يكون التحوار معهم شىء محبب له. ومهارة تقديم مقترحات وحلول جديدة وبديلة ومبتكرة من خلال التدريب على ذلك وطرح حل المشكلات فى الأسرة.

ج- **مهارة المشاركة الوجدانية:** ويقصد بها تعاطف الطالب / الطالبة مع أفراد أسرته/أسرتها والإحساس بمشاعرهم ومساندتهم وقت الشدة ومشاركتهم كل أنشطتهم الأسرية.

٢- النشاط الرياضى:

ويتضمن عدة تمرينات رياضية وتمرينات على الاسترخاء حيث يتم تدريب الطلاب والطالبات عليها من خلال مدرب رياضى متخصص على مدار ثمانى جلسات لإكسابهم مرونة عامة للجسم وتنمية التوازن والتناسق الحركى لتخفيف حدة

الآثار الفسيولوجية والنفسية للضغوط التي تواجه الطلاب والطالبات من أفراد العينة الذين يعانون من ضغط مشكلاتهم الأسرية.

٤- نشاط الانطلاق والفكاهة والمرح:

ويتم ممارسة هذه الأنشطة من خلال القيام بعدة رحلات ترفيهية يتخللها أجواء من المرح والفكاهة والغناء في الحدود المقبولة اجتماعياً وطلابياً، بهدف إشباع الحاجة إلى المتعة والدعابة والترفيه والضحك لإدخال النبرة والسرور على نفوس أفراد عينة البحث، حيث أكد العديد من المعالجين النفسيين أن المرح والضحك أثناء العمليات الإرشادية والعلاجية أمر مستحسن لأنه يشكل جزءاً متكاملًا من الشخصية المتوازنة التي يمكنها معالجة مشكلات الحياة، كما أن الإحساس بالبهجة والسعادة المقولدة من الضحك والمرح أثناء الرحلات يساعد على التغلب على مشاعر الحزن والتوتر ومشاعر الإحباط التي تنتج من وطأة الضغوط النفسية الداخلية نتيجة الأحداث الأسرية الضاغطة والخلافات والصراعات بين أعضاء الأسرة، كما أن إتاحة الفرصة للترويح عن النفس وتنفيذ الانفعالات المكبوتة في نفوس الشباب يعطى صورة مشرقة لانسراح الصدر وتحقيق التوازن الانفعالي، كذلك تعبير الشاب والفتاة عما يعانونه من إحباطات من خلال الدعابة والفكاهة يساعد على الإفصاح عن النفس التي تؤكد رغبة الشاب في إقامة روابط مع زملائه من ناحية ومع أفراد أسرته من ناحية أخرى، خاصة إذا كانت هذه الرحلات والجلسات المرحية تشمل أفراد الأسرة.

٥- المناقشات الجماعية:

تعتبر المناقشة الجماعية أحد أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، ويقدم عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً أساسياً ورئيساً حيث يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة على الطلاب ويلبها مناقشات بيدي فيها الطلاب والطالبات وجهات نظرهم وخبراتهم الواقعية حول الضغوط النفسية التي يعانون منها والضغوط الأسرية التي يعايشونها وكيفية حلها أو مواجهتها.

تنفيذ البرنامج الإرشادي

استغرق تنفيذ هذا البرنامج ستة أسابيع (٢٤ ساعة) تتضمن اثنتى عشرة جلسة، بواقع جلستين أسبوعيا ومدة كل جلسة حوالى ساعتان. وفيما يلي جدول يوضح التخطيط العام للبرنامج.

الجموعات	الأيام	مؤعد الجلسات	عدد الجلسات	المكان	مدة البرنامج	القائم بالإرشاد
المجموعة التجريبية بكلية التربية جامعة عين شمس والثلاثاء	الأحد والخميس أو السبت	من الساعة ١٠،٣ إلى الساعة ١٣،٣٠	٢٠ جلسة بها جلستان تدريب على الأسترخاء والقيام برحلتين	قاعة بالكلية وصالة ألعاب حديقة الكلية	شهران ونصف	د.نهانى بمعاونة باحثة ومدرسة رياضية
المجموعة التجريبية بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية	السبت والثلاثاء أو الخميس	من الساعة ١ إلى الساعة ٢،٣ إلى ٣،٣٠	٢٠ جلسة بها جلستان تدريب على الأسترخاء والقيام برحلتين	قاعة بالكلية وصالة ألعاب حديقة الكلية وحجرة الرسم	شهران ونصف	د.أمانى عبد المقصود بمعاونة باحثة ومدرسة رياضية

الفصل الرابع

جلسات برنامج مواجهة الضغوط الأسرية

الفصل الرابع

جلسات برنامج مواجهة الضغوط الأسرية

الجلسة الأولى

تضمن جدول أعمال هذه الجلسة الترحيب بالطلاب والطالبات وتحقيق قدر مناسب من التعارف بين الباحثة وأفراد كل من المجموعات التجريبية (الريف والحضر). ثم التعريف بالبرنامج والهدف منه وما يتضمنه من موضوعات ومهارات والنتائج النفسية والأسرية والاجتماعية التي يمكن أن تترتب على الاشتراك من نشاطات هذا البرنامج وإجراءاته. والاتفاق على مواعيد وأماكن اللقاءات. مع توزيع الأدوار في صورة واجبات والتزامات يتعين القيام بها من جانب الطلاب والطالبات. ثم قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الضغوط الأسرية على طلاب وطالبات المجموعات التجريبية قبل بدء البرنامج سواء بالنسبة لعينة الريف أو عينة الحضر.

الجلسة الثانية:

تضمنت هذه الجلسة مناقشة كل من مفاهيم الضغوط وأنواعها وأسبابها وآثارها السلبية من الناحية الفسيولوجية ومن الناحية النفسية ومن الناحية الاجتماعية والتوصل إلى فهم مشترك من جانب أفراد المجموعات التجريبية لكل من هذه المفاهيم، كما تضمنت هذه الجلسة إبداء صورة تفصيلية من جانب الطلاب والطالبات في المجموعات التجريبية عن المواقف الضاغطة التي مروا بها في حياتهم بصفة عامة وآخر موقف ضاغط مر به الفرد، وقد تم تكليف الطلاب والطالبات بكتابة واجب منزلي حول هذا الحدث الضاغط وطبيعة مشاعرهم وأحاسيسهم التي عايشوها من خلال هذه الخبرة وكيف كانت استجاباتهم وتأثير ذلك على الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

الجلسة الثالثة

هدفت الجلسة إلى التدريب على عدد من المهارات الاجتماعية التي تمثلت في: تنمية مهارة التحكم في النفس وتنمية مهارة الحديث وتنمية مهارة الاستماع، وهي مهارات اجتماعية هامة لمواجهة الضغوط الأسرية من خلال أسلوب المناقشة الحرة الموضوعية.

وقد اختصت هذه الجلسة بمناقشة موضوع الضغوط الأسرية التي تواجه أفراد المجموعات التجريبية كأبناء راشدين متعلمين داخل هذه الأسر، ونوعية هذه الضغوط وأن المشكلات الأسرية تعد بمثابة ضغوط ذات وطأة شديدة، على شريطة أن تكون هذه المناقشات في جو يسوده الصراحة والوضوح والعرض الإيجابي للمشكلة أو للحدث الضاغط بلا حساسية، وبلا نظرة ضيقة للأمور، مع مراعاة الظروف والملابسات أو الأسباب التي أدت إلى وجود هذه الضغوط أو الحدث الضاغط أو المشكلة. كما طُلبت الباحثة من أفراد المجموعات التجريبية أن يوضحوا طبيعة هذا الحدث الضاغط للأسرة؟ وكيف تأثرت الأسرة بهذا الظرف؟ وكيف واجهته؟ وما هو دور الطالب أو الطالبة في هذا الحدث أو المشكلة، هل كان طرف فيها أو كان بعيداً عنها؟ وماذا كان دوره في حلها هل كان سلبياً أو كان إيجابياً؟ ومن المسئول في الأسرة عن مثل هذه الضغوط؟

وقد لاحظت الباحثة سرعة استجابة الطلاب والطالبات وتحمسهم للإجابة والمناقشات، وبدأت الانفعالات والكلمات الساخنة التي تحمل نبرات اللوم والتأنيب نحو بعض أفراد الأسرة، غير أن بعض الطلاب قد استجابوا لتوجيهات وإرشادات الباحثة بضرورة التحلي بالموضوعية والإنصاف وتبادل الأدوار في حالة هذا الحدث أو المشكلة، وسرعان ما تجاوب الطلاب والطالبات وبدأت الأمور تهدأ مرة أخرى وتناقش الموضوعات بمرونة وهدوء.

وفي نهاية هذه الجلسة راجعت الباحثة الواجب الذي كتبه الطلاب والطالبات

في الجلسة السابقة، ثم أملتهم بعض الواجبات الخاصة بهذه الجلسة وكانت حول الضغوط الأسرية أسبابها وأنواعها وتأثيرها وكيفية مواجهتها؟

الجلسة الرابعة

كان الهدف من هذه الجلسة هو تناول أنماط وأنواع الضغوط الأسرية وأكثرها تأثيراً في نفوس الشباب. بدأت الجلسة بالثناء على الطلاب والطالبات لالتزامهم بحضور الجلسة في الموعد المحدد واستعراض سريع لأخبارهم في الدراسة والتحصيل. ومرت الجلسة بالخطوات الآتية:

١- التفكير في أكثر المشكلات الأسرية تأثيراً على الأسرة أولاً ثم عليهم ثانياً التحدث حول أسباب هذه المشكلات من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر والديهم؟ كذلك التفكير في أنسب الوسائل والطرق لحل أو لمواجهة هذه المشكلات والضغوط الأسرية.

٢- كل طالب عليه أن يروي قصة واقعية من حياته حول مشكلة معينة أو حادث ضاغط مر به شخصياً وتفاعل وتعاون مع أسرته حتى استطاعوا أن يجتازوا هذه المشكلة أو الأزمة.

٣- وتلطيفاً للجو وتخفيفاً من الضغوط وعبئها النفسي من خلال المناقشات الساخنة، على كل طالب أن يتحدث عن أطرف المواقف الضاحكة التي مرت بأسرته.

وقد جرت الجلسة على النحو التالي:

بدأت الباحثة بتعريف معنى الضغوط الأسرية على أساس أنها مشكلات أو أحداث أو مواقف صعبة مؤلمة مؤثرة ومتطلبات أسرية ضرورية تستدعي تلبية هذه المتطلبات أو حلا لهذه المشكلات أو التصرف بحكمه وسلاسة ومرونة لمواجهة هذه الأحداث أو المواقف أو المتطلبات حتى تمر بسلام.

وقد جاء هذا التعريف المبسط من قبل الباحثة ليسانس الطلاب والطالبات على

فتح باب المناقشة والحوار ليتم على وجه أفضل، وبالفعل بدأت مشاركات الطلاب الفعلية في هذا الحوار الدائر بمنتهى الرضوح والصراحة. وقد تخلل هذا الحوار مقاطعات واعتراضات من قبل البعض إلا أن الباحثة تدخلت لتنظيم الحوار وتجعله أكثر فائدة واستمر الحوار في مجراه الإيجابي. حتى توصلت الباحثة في نهاية الجلسة إلى أن أهم المشكلات والضغوط التي تواجه الأسرة هي الضغوط الاقتصادية والضغوط الزوجية والخلافات بين الوالدين وكذلك انفصالهما أو وفاة أحدهما أو الشجار والصراع بين الإخوة أو بين الأبناء والآباء أو البنات وأمهاتهن مما يمثل فجوة بين الأجيال وعدم التفاعل الجيد بين أفراد الأسرة.

وطرحت الباحثة سؤالاً هاماً وهو: كيف نواجه الضغط الأسري ونساعد الأسرة على تخطي العقبة أو الظروف الطارئة أو الأزمة الاقتصادية أو الضائقة المالية التي تمر بها الأسرة؟ وكان هذا السؤال الهام هو الواجب المنزلي للجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلاب والطالبات من أفراد العينة التجريبية بطرق وأساليب مواجهة الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة وكيفية إدارة هذه الضغوط. ثم قامت الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي والاطمئنان إلى أن معظم الطلاب والطالبات قد أجابوا على هذا التساؤل الخاص بطرق المواجهة من خلال وجهة نظره ومن خلال تجاربه السابقة في مجاله الأسري.

وبدأت المحاضرة الإرشادية بتمهيد حيث تناولت الباحثة أنواع الضغوط وتأثيرها السلبي ثم الضغوط الأسرية تعريفها وأنواعها. وتم التوصل إلى أن الضغوط الاقتصادية من أهم وأخطر الضغوط التي تواجه الأسر بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة.

ودارت المناقشة حول أساليب المواجهة للمشكلة الاقتصادية فطرحت الآراء الموضوعية الجيدة من قبل الشباب والشابات والتي من أهمها:

- ١- البحث عن أعمال في وقت فراغ الشباب خاصة في الكليات التي تسمح طبيعتها بعمل الطلاب أو الطالبات.
 - ٢- ترشيد الإنفاق الأسرى بحيث يمكن الاستغناء عن بعض أوجه الإنفاق الترفيهي في سبيل الأشياء الضرورية (التضحية).
 - ٣- عمل الشباب في الريف مع أسرهم في الزراعة والفلاحة.
 - ٤- الالتحاق بمشروعات الدولة عن طريق وزارة الشباب والشئون الاجتماعية ومن خلال دراسة الجدوى للمشروعات الصغيرة.
 - ٥- إرشاد الشباب إلى عرض اقتراح على والديهم الاستفادة من مكافآت نهاية الخدمة عند الخصخصة، بإقامة مشروعات تجارية بسيطة أو مصانع صغيرة تستثمر فيها هذه المكافأة المالية لصالح زيادة الدخل، ولا مانع أن يعمل الشاب مع والده في هذا المشروع.
 - ٦- قيام الشباب والشابات بالعمل مع مشاريع أقاربهم والعمل على زيادة دخلهم.
 - ٧- عدم رفض أعمال مناسبة بحجة أنها لا تتفق مع تخصصهم الدراسي.
 - ٨- قامت طالبة بتوجيه النظر إلى أن سعة الرزق تأتي من خلال صلة الأرحام وذلك كما جاء في الدين الإسلامي (إرشاد ديني).
 - ٩- نوقشت مشكلة تأخر الفتيات في أعمال معينة لوقت متأخر من الليل، لذا فقد عقيبت الباحثة على قبول الفتيات لأعمال مناسبة إذا تيسرت في أوقات أثناء النهار.
- وكان الواجب المنزلي في هذه الجلسة هو استخلاص أنسب أساليب المواجهة للمشكلة الاقتصادية في الأسرة كل فرد حسب طبيعته وإمكاناته.
- وفي نهاية الجلسة نُهِت الباحثة إلى أن الجلسة القادمة ستكون تدريبات رياضية واسترخاء لتخفيف الضغوط لذا عليهم الاستعداد بارتداء الملابس الرياضية.

الجلسة السادسة:

هدفت هذه الجلسة إلى إتاحة الفرصة للشباب والشابات لممارسة تمرينات رياضية خفيفة مع التدريب على الاسترخاء من منطلق أن ممارسة الرياضة والاسترخاء يخفف من وطأة الضغوط واستقبل الطلاب والطالبات الباحثة في قاعة الألعاب بالملابس الرياضية الجميلة استعدادا لإجراء التدريبات الرياضية والتدريبات على الاسترخاء .

ومن ثم بدأت هذه الجلسة بأن توجهت مدربة التمرينات الرياضية إلى قاعة الألعاب بالكلية وبدأت في إجراء بعض التدريبات والتمرينات الرياضية الخفيفة مع الطلاب والطالبات على أنغام الموسيقى الخفيفة في حدود اللياقة والذوق العام وفي حدود المقبول اجتماعيا وطلابياً.

ثم قامت المدربة بتدريب الطلاب والطالبات على بعض تدريبات الاسترخاء . على أساس أن يمارسونها في منازلهم بعد ذلك مع أفراد أسرهم، ويمكن أيضا ممارستها في الأماكن الخلوية والحدائق في الهواء الطلق في حدود اللياقة والذوق العام وحسبما تسمح التقاليد الاجتماعية .

وشرحت المدربة للطلاب والطالبات أهمية هذه التدريبات في تخفيف التوتر العصبي والفسولوجي الناتج عن الضغوط بصفة عامة، وفي الحفاظ على الصحة الجسمية العامة وتجديد النشاط وزيادة حيوية الجسم . واعتبر هذا التدريب بمثابة الواجب المنزلي .

الجلسة السابعة

هدفت هذه الجلسة إلى إشباع حاجة الطلاب والطالبات إلى المتعة والمرح، وقد سألت الباحثة الطلاب والطالبات عن أطرف المواقف الضاحكة التي مرت بهم في الأسبوع الأخير، أو أطرف النكات التي سمعوها مؤخراً.

فقام الطلاب والطالبات من أفراد العينة التجريبية الإرشادية بإلقاء بعض النكات الطريفة المناسبة والمواقف الطريفة التي مرت بهم ثم عرضت الباحثة بعض المواقف الضاحكة التي مرت بها في حياتها العملية في بداية العمل وكذلك بعض المواقف الضاحكة أثناء تربية أبنائها وأثناء التفاعل معهم.

علقت إحدى الطالبات بأن بعض الآباء والأمهات لا يقبل أن يبسطوا الحديث مع أبنائهم خوفاً من أن يقلل ذلك من وقارهم، أو يقلل من صورة شخصياتهم أمام أبنائهم.

وفي ذات الوقت عرض بعض الطلاب رأياً معاكساً على أساس أن بعض الآباء والأمهات يكونون بمثابة أصدقاء لأبنائهم ويحاولوا التخفيف عن ضغوطهم بالمواقف الضاحكة والنزهات والفسح قدر الإمكان.

وخلصت الجلسة إلى أن خير الأمور هو قيام أفراد الأسرة جميعاً بالتعاون من أجل إيجاد مناخ نفسي مرح لطيف هادي وداخل أسرهم يسوده التفاهم والود والصفاء النفسي، ولا مانع أن يقوم الأب أو الأم أو أحد الأبناء بإعداد جلسات سمر ومرح لأفراد الأسرة أو بإعداد رحلة للترفيه عنهم في حدود الإمكانيات المتاحة.

وفي نهاية الجلسة: كان الواجب المنزلي هو سؤال الطلاب عن أهم المواقف الأسرية التي أظهرت قوة الأسرة وتكاتفها وصلابتها في مواجهة ظرف صعب أو حادث مؤلم؟

الجلسة الثامنة

هدفت هذه الجلسة إلى التأكيد على بعض القيم والمبادئ الأساسية التي يجب أن تسود في الأسرة المتكاتفه المتعاونة القوية وهي:

- ١- التقبل الواضح للحدث أو للظرف أو للمشكلة التي ألمت بالأسرة.
- ٢- التعرف على الأسباب التي أدت لهذا الحدث الضاغط.

- ٣- التفاف أعضاء الأسرة حول بعضهم البعض لاحتواء الأزمة الصاغطة.
- ٤- اهتمام كل فرد في الأسرة بالمشكلة وسعيه الجاد نحو حلها بكل الطرق الممكنة.
- ٥- قدرة أفراد الأسرة على تحمل هذا الظرف أو الحدث أو المشكلة.
- ٦- قيام أعضاء الأسرة بالالتزام والجدية نحو العمل من أجل حل المشكلة بين بعضهم البعض في تواد وتراحم وبطرق مباشرة غير ملتوية.
- ٧- العمل كوحدة واحدة متماسكة في مواجهة هذا الحدث.
- ٨- مواجهة المشكلة أو الحدث الصاغط بالمرونة والهدوء وعدم الانفعالات السلبية.
- ٩- اللجوء إلى مصادر داخل العائلة أو خارج العائلة لمساندة الأسرة في هذا الحدث أو المشكلة.
- ١٠- الابتعاد عن اللوم والتأنيب والعنف اللفظي أو البدني أثناء مواجهة المشكلة.
- ١١- محاولة تقليل النفقات المالية وترشيد النفقات حتى يمكن تخطي الأزمة إذا كانت اقتصادية.
- ١٢- التفاعل والتواصل المؤثر والمستمر بين أعضاء الأسرة حتى يتم الوصول إلى حل مناسب.

وقد عبر الطلاب والطالبات عن آرائهم حول هذه القيم الأساسية والمبادئ الرئيسية في التماسك الأسري بقولهم أنها مقنعة جداً، ولا بد من الأخذ بها وإرشاد أسرهم نحوها. والعمل بها مستقبلاً عند مواجهة أى مشكلة أسرية.

وانتهت الجلسة بأن طرحت الباحثة سؤالاً حول بعض أفضل المواقف الأسرية التي مر بها كل طالب أو طالبة في أسرته وكيف كانت الأسرة متعاونة. وقد قام بعض الطلاب والطالبات بعرض تجاربهم الإيجابية في مساندة أسرهم وقت الشدة.

مثال لذلك، ذكر أحد الطلاب أنه بعد وفاة والده كان هو العائل الوحيد لأسرته،

فقام بالعمل ليساعد والدته في تربية إخوته إلى جانب ذهابه إلى الكلية واستكمال تعلمه. وهكذا توالى القصص الواقعية والأمثلة العظيمة التي توضح التماسك الأسرى والتضحية والإيثار الأسرى من قبل كل فرد فى الأسرة نحو الآخر فى حب ومودة ومحاولة العمل من أجل تخفيف الضغوط وحل المشكلات التى تعترض حياتهم.

الجلسة التاسعة

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلاب والطالبات باستراتيجيات التدريب والتحسين ضد الضغوط، كأحد الوسائل والطرق الأساسية فى البرنامج للمواجهة أو للتخفيف من وطأة الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة.

وقد بدأت الجلسة بأن عرفت الباحثة للطلاب والطالبات أن التحسين هو أسلوب شمولى يستخدم مهارات سلوكية ومعرفية تؤدي إلى تحسن توافق الفرد. حيث يتدرب الفرد من خلاله على تقييم الموقف الضاغط. فعند الضغط تحدث توترات واستثارة فسيولوجية فى الجسم لذا لا بد من التعامل مع هذا الضغوط بالاسترخاء (قد تم إجراء تدريبات عليه من قبل المدربة).

أما التوترات النفسية للضغط وعدم إمام الفرد بالموقف يمكن استخدام مهارات جمع المعلومات عن الموقف واستخدام أسلوب حل المشكلة والتفكير المنطقى عن طريق إعادة البناء المعرفى.

ويتكون التدريب على التحسين التدريجى من خلال عدة مراحل تتمثل فى:

أولاً: التعرف على طبيعة الضغوط وتأثيرها.

ثانياً: التعرف على مهارات المواجهة لهذه الضغوط والتدريب عليها مثل الاسترخاء العضلى. وجمع بيانات عن الضغط وأسبابه.

ثالثاً: التدريب على الأفعال والأداء العملى الفعلى للتعامل مع الضغوط، حيث يتم استدعاء موقف ضاغط ومساعدتهم على التعامل معه من خلال المهارات

السابقة، ثم نقل أثر هذا التدريب على مواقف الحياة الضاغطة، واتخاذ خطوات إيجابية نحو عدم الوقوع تحت وطأة الضغوط مرة أخرى.

ثم أوضحت الباحثة ذلك بالتطبيق على مثال لضغط أسرى. وكيفية التعامل معه بالتحصين التدريجي وفي نهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي عن كيفية مواجهة مشكلة أسرية أو أزمة أسرية أو خلاف أسرى بأسلوب التحصين التدريجي ضد الضغوط.

الجلسة العاشرة

هدفت الجلسة هو توضيح وشرح أسلوب آخر لمواجهة الضغوط الأسرية وهو أسلوب: مساعدة الذات في التحكم في الضغوط موضحة أهمية التحكم في الضغوط في التخلص من الأمراض النفسية والسيكوسوماتية وتعنى مساعدة الذات في التحكم في الضغوط تنمية إرادة الفرد في السيطرة على موقف الضغوط وإدارته لصالح الفرد. وهناك مبادئ أساسية لتنمية إرادة الفرد الذاتية للسيطرة والتحكم في الضغط.. أولها:

١- تغيير أسلوب حياة الفرد بأن يخطط لنفسه أهدافاً جديدة في الحياة يتعود عليها على أن تكون هذه الأهداف هامة ويختارها بعناية ويحقق من خلالها الإشباع النفسى والاجتماعى وينمى الجانب المعرفى أيضاً، وأن تكون هذه الأهداف ميسورة التحقيق وليست صعبة المنال، كما عليه أن تكون هذه الأهداف غير متناقضة مع بعضها البعض، وأن يختار الأنشطة والأعمال الواقعية التى تحقق له هذه الأهداف.

فإذا كان الهدف هو التفوق الدراسى مثلاً: فيحققه أنشطة واقعية مثل: الانتباه والتركيز أثناء المحاضرات وطريقة الاستذكار الجيد ودرجة التحكم الذاتى المرتفع التى تهيؤ الفرد للتحصيل والأداء الممتاز فى الامتحان. ولن يتحقق النجاح إلا بمساعدة عوامل أسرية واجتماعية ونفسية أخرى مثل: المستوى الاقتصادى المريح والمستوى الاجتماعى الجيد وتماسك الأسرة وبذاءها القوى ووجود أصدقاء يحبونه ويساعدونه وأيضاً تكون سمات الشخصية لهذا الفرد سمات الطموح والاجتماعية المتمتع بمستوى

من الذكاء والدافعية المرتفعة وأيضاً مستوى معرفى وتعليمى مناسب .

ومن المبادئ الأساسية أيضاً فى تقوية إرادة الذات: الحزم والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة والقدرة على حل المشكلات . وهو مبدأ هام يساعد الفرد على اتخاذ قرار مناسب فى موقف الضغط فلا يضيع الوقت فى نفس الأفكار ولا يفقد الكثير من الفرص بتردده ولا يقلل من قيمة نفسه ولا يخضع للعجز واليأس والإحباط المتولد من الضغط وقد قامت الباحثة بتدريب الطلاب والطالبات على أسلوب اتخاذ القرار الأمثل عند الاختيار أو عند وقوع الفرد تحت ضغط ما بالتدريب التالى:

حضر ورقة بيضاء وكتب فى أعلاها القرار الذى اتخذته ثم قم بتقسيم الورقة إلى نصفين بخطوط القلم الرصاص واصفا فى النصف الأول عنوان الأسباب التى تجعللى اتخاذ القرار لصالحى . وفى النصف الآخر ضع عنوان الأسباب التى تجعللى لا أتخذ هذا القرار لأنه ضد مصلحتى .

ثم قم بتدوين الأسباب التى فى صالحك والأسباب التى نقف عقبة أمام مصلحتك . وبذلك يمكنك رؤية أفكارك واضحة أمامك ويمكنك بالتالى أن تختار . أو يمكنك إعطاء درجات لكل سبب من الأسباب الإيجابية والأسباب السلبية وتعطى درجة نهائية للأسباب الإيجابية والأسباب السلبية وتعطى درجة نهائية للأسباب الإيجابية ودرجة للأسباب السلبية وبناء على ذلك تعطى قرارك فى هذا الموضوع .

وبعد ذلك طلبت الباحثة من الطلاب والطالبات أن يقوموا بعمل هذا التمرين على مشكلة أو ضغط معين أو حدث أو موضوع يصعب عليهم اتخاذ قرار بشأنه . وكيفية مواجهة هذا الموضوع واتخاذ قرار سليم وإيجابى بهذا الأسلوب .

وفى نهاية الجلسة أعتبر هذا التمرين بمثابة الواجب المنزلى الذى عليهم أن يقوموا به لتقديمه فى الجلسة التالية .

الجلسة العادية عشر

هدفت الجلسة إلى التعرف على كيفية الاستفادة من التمرين السابق وكيفية اتخاذ قرار في شئون الحياة وكيفية مواجهة الضغوط المختلفة التي تواجه الشاب.

وبعد اطلاع الباحثة على الإجابات كشفت تحليلات هذه الإجابات أن هناك عدة مشكلات ومواقف هامة يصعب اتخاذ قرار فيها مثل:

١- اختيار فتاة من بين فتاتين تصلح للزواج، أو اختيار زوج من بين عدة عرسان تقدموا لخطبة فتاة.

٢- كذلك الخلافات الزوجية بين الوالدين وموقف الشاب أو الشابة من هذه الخلافات.

٣- كما أن هناك مشكلة تتعلق باختيار الأصدقاء ومشكلاتهم التفاعلية أيضاً، وهل تستمر العلاقات العاطفية أم تنتهي.

٤- وكذلك الاختيار بين تخصصات علمية للدراسة، أو اختيار العمل المناسب في حالة عرض عدة أعمال على الشاب وعليه الاختيار من بينها.

٥- وفي حالة انفصال الوالدين كيف يختار الابن أن يعيش مع أى من الوالدين.

٦- وفي حالة اختيار العمل أم الاستمرار في الدراسة أيهما أفضل وما هي المحاذير التي يصنعها الشاب أمامه عند اختيار العمل؟ وما هي المحاذير التي يضعها أمامه عند اختيار الدراسة وترك العمل؟

وهكذا تتحدد المواقف الصاغطة وعلى الشباب والشابات أن يتخذوا قرار صائباً نحوها وهو ما تهدف إلى تدريبه عليها هذه الجلسة.

وفي نهاية هذه الجلسة أبدت الباحثة ارتياحاً لاستيعاب الطلاب والطالبات لهذه الفنية الأساسية وقدرتهم على فهمها والتحكم في الضغوط والمشكلات التي تواجههم من خلال اتخاذ قرار سليم يتعلق بمستقبل حياتهم المهنية أو الأسرية.

وكان الواجب المنزلي الذي طلبته الباحثة هو التفكير في كيفية حل المشكلات كفنية أساسية وهامة أيضا للتغلب على الضغوط أو مواجهتها أو التخفيف من حدتها.

الجلسة الثانية عشر

هدفت الجلسة إلى تدريب أفراد التجريبية على حل المشكلات التي تواجههم. ونقل هذه الخبرة إلى أفراد أسرهم إذا واجهتهم مشكلة صعب عليهم حلها فيكون الطالب أو الطالبة بمثابة المرشد لهم والموجه الذي يأخذ بيدهم نحو الحل الأصوب لمصلحة الأسرة كلها وحفاظاً على تماسكها وعدم تعرضها للانهايار (لا سمح الله).

إن الهدف الذي تسعى إليه الدراسة الحالية هو مساعدة الأسر المضغوطة أو التي تعاني ضغوطاً شديدة (أيا كانت نوعية هذه الضغوط) عن طريق تدريب وتعليم الطلاب والطالبات الجامعيات والأبناء المثقفين والمتعلمين في هذه الأسر على كيفية حل المشكلات التي تواجههم من ناحية والتي يواجهها أسرهم ويواجهونها أيضاً مع أسرهم.

وقد عرضت الباحثة بيان توضيحي لحل المشكلة من خلال استخدام الكتابة على السبورة ما يلي:

أولاً: تحديد المشكلة ولتكن على سبيل المثال: عدم كفاية الدخل لاحتياجات

الأسرة

ثم تمت مناقشة الحلول والاختيارات الممكنة لهذه المشكلة مع الطلاب والطالبات فكانت إجاباتهم كالتالي: البحث عن عمل بعد انتهاء اليوم الدراسي. بحث الأب عن عمل إضافي بعد انتهاء عمله. قيام الأم بأعمال مساعدة للأسرة كالخياطة أو عمل مشروع صغير بمنزلها أو بخارج المنزل. الاقتراض من البنك. الاقتراض من الأهل أو من أصدقاء الأسرة. اللجوء إلى المؤسسات الاجتماعية الخيرية التي تساعد الأسر. الهجرة إلى الخارج وترك الدراسة والأسرة. اختصار بعض النفقات الترفيهية.

استثمار ما لدى الأسرة في عمل مشروع تجارى مبسط يدر ربحاً، يساعد الأسرة ويقف أفراد الأسرة جميعهم لقيام ونجاح هذا المشروع. تخفيض النفقات وترشيد الاستهلاك. العمل لدى آخرين فى إدارة مشروع ما.

وبعد تدوين هذه الاختيارات والحلول المناسبة وغير المناسبة ، قام الطلاب بإعداد قائمة بكل بهذه الاختيارات. ثم حذف الاختيارات غير الواقعية بالنسبة لهم مثل: الهجرة إلى الخارج وترك الدراسة. والاقتراض من البنوك أو الأقارب والأصدقاء قيام الأم بالعمل. ثم تم اختيار أنسب الاختيارات والأكثر دافعية مثل: قيام الأب بعمل إضافي - قيام الابن بعمل يساعد الأب وأسرته إن أمكن - تخفيض النفقات وترشيد الاستهلاك.

وهكذا انتهت هذه الجلسة بعد تمت مناقشة أساليب حل المشكلات الأسرية وكيفية مواجهتها.

وقد وجهت الباحثة للطلاب سؤالاً يتم حله فى الجلسة التالية واجب منزلى وهو أهمية تعليم الطلاب للمهارات التفاعلية الأسرية؛ وما هى هذه المهارات؟

إن أن الطلاب والطالبات عبروا عن رغبتهم فى القيام برحلة للترفيه والترويح عن النفس فى الموعد القادم.

وقد وافقت الباحثة على هذا الاقتراح ووعدهم بأنها ستعاون مع أحد الأسر بالكلية لإشراك الطلاب والطالبات الذين استجابوا بفاعلية مع البرنامج وكانوا أكثر إيجابية وحضوراً، وكذلك الطلاب والطالبات الأكثر معاناة من الشعور بالضغوط بإشراك هؤلاء فى رحلات الكلية وأنها سوف تساعدهم مادياً بدفع نصف قيمة الاشتراك الخاص بهذه الرحلات. وكانت لهذه المساهمة أثر طيب جداً على نفوس الطلاب والطالبات ولكنهم طلبوا حضور إخوتهم معهم وبالطبع وافقت الباحثة.

وفى نهاية الجلسة : طلبت الباحثة منهم الاستعداد للرحلة وكتابة وجهة نظرهم حول أهمية الترويح عن النفس فى تخفيف الضغوط الأسرية.

الجلسة الثالثة عشر

هدفت هذه الجلسة إلى التخفيف من وطأة الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة لدى الطلاب والطالبات المثقلين بالأعباء والمسئوليات والذين يعانون من صعوبات الحياة الأسرية والصعوبات المادية الاقتصادية وذلك عن طريق القيام برحلة إلى الإسكندرية. ومن ناحية أخرى كانت الرحلة بمثابة مكافأة رمزية للطلاب والطالبات من أفراد العينة التجريبية الذين التزموا بالحضور لجلسات ومحاضرات وكانوا مشاركين بدرجة فعالة في المناقشات الجماعية والقيام بالواجبات المنزلية.

قامت الرحلة بمصاحبة بعض طلبة وطالبات المجموعة التجريبية بكلية التربية جامعة عين شمس وبإشراف مجموعة من الأساتذة الجامعيين وعلى رأسهم الباحثان، وكان برنامج الرحلة يتضمن زيارة مكتبة الإسكندرية، والأماكن التاريخية المختلفة بالبحر وكذلك إقامة حفل غنائى على شاطئ ميامى بالـ DJ وأثناء القيام بالرحلة سعد طلاب وطالبات الكلية بالمرح البرئ، وإلقاء النكات والمسابقات الثقافية. وتوزيع الجوائز على الفائزين كذلك بتناول المرطبات والوجبات الخفيفة.

ومن الملاحظ أن الطلاب والطالبات من أعضاء المجموعة التجريبية اندمجوا بشدة فى هذه الأنشطة الترفيهية وبادروا بإلقاء النكات والغناء، وكذلك اهتموا بالتعارف على باقى أفراد الرحلة وكذلك تقديم الأطعمة للجميع.

ومن أسباب نجاح هذه الرحلة أن بعض الطالبات والطلبة قد اصطحبوا أخواتهم وإخوانهم من الشباب والأطفال للترويج عنهم، وقد شارك أيضا هؤلاء الإخوة والأخوات أفراد الرحلة الأنشطة الترفيهية والغناء وإلقاء النكات وقد تعالت الضحكات وعمت الفرحة الجميع.

وقد طالب جميع الطلاب والطالبات من أفراد المجموعة التجريبية وإخوانهم مزيداً من القيام بالرحلات القادمة لزيادة أواصر المحبة والمودة والتفاعل الإيجابى

بين الطلاب والطالبات والزملاء والأساتذة من ناحية، وبينهم وبين إخوانهم وأخواتهم المشاركين في الرحلة أيضاً.

وقد صمم الطلاب والطالبات على تكرار هذه الرحلات مع أفراد أسرهم حتى تزيد أواصر المحبة والمودة والتفاعل الاجتماعي داخل الأسرة ولتخفيف من الأعباء الأسرية والضغوط المختلفة.

وفى نهاية اليوم عبر الجميع عن فرحتهم وسرورهم بهذا اليوم المنطلق الجميل.

الجلسة الرابعة عشر

هدفت هذه الجلسة إلى إلقاء محاضرة حول مهارات التفاعل الأسري وكيفية تعليمها للطلاب والطالبات لكل من المجموعات التجريبية كل في مكانه بالكلية الخاصة به. حيث بدأت المحاضرة بأهمية الأسرة والبناء الأسري السوي. ثم تطرق الحديث إلى قنوات التفاعل الأسري بين الآباء والأمهات من ناحية، وبين الأبناء والوالدين من ناحية ثانية، وبين الأبناء بعضهم البعض من ناحية ثالثة.

ولاشك أن هذه القنوات الثلاث ذات أهمية بالغة في التكوين الأسري والاستقرار العائلي والمناخ الأسري السوي هو الذي تسوده أجواء من التفاعل الأسري الإيجابي المشبع الدافئ المليء بالحنان والمودة والتعاطف وتحمل المسؤولية المشتركة وتوزيع الأدوار والمساعدة والتعاون.

كما أن المستوى الاجتماعي الاقتصادي والمستوى الثقافي لأفراد الأسرة ومستوى تعليم الوالدين يؤثر تأثيراً كبيراً على تمتع أفراد الأسرة بهذا التفاعل الأسري الإيجابي. ثم سمحت الباحثة بالمناقشة حول أهم المهارات التفاعلية الاجتماعية الإيجابية التي يجب أن تسود بين أفراد الأسرة. وسرعان ما استجاب الطلاب والطالبات لهذا الحوار وكانت استجاباتهم كالتالي:

١ - أهمية التفاعل القائم على المودة والحب والتفاهم.

- ٢- عبر بعض الطلاب عن أهمية التفاهم الأسرى.
- ٣- أبدى بعض الطلاب والطالبات أهمية ندويب سوء التفاهم الذى يحدث بين الأبناء والآباء والأمهات بصفة مستمرة بحيث لا تتراكم هذه المسائل فتؤثر على انقطاع التفاعل الأسرى تماما.
- ٤- اتفق الجميع على أن أهم المهارات الأسرية هي التفاهم وتبادل وجهات النظر والشورى بين أفراد الأسرة فى كل ما يعن للأسرة من أمور تخص الأبناء الصغار أو الكبار أو الوالدين. كما عبروا عن أهمية الشفافية والوضوح فى إبداء الآراء والرغبات، فلا بد أن تحسم هذه الصراعات لصالح الأولويات ولصالح الأسرة ككل ومصحتها كوحدة متماسكة.
- ٥- أهمية مهارة تبادل الحديث بين أفراد الأسرة والذي يشمل أدب الحوار والاحترام المتبادل وحسن الاستماع وحسن الإلقاء ومهارات الحديث تشمل أيضا وضوح الأهداف أثناء مناقشة الموضوعات وعدم نضييع الوقت وعدم النخول فى حوارات لا جدوى منها، كذلك وضع الأمور فى نصابها الصحيح ومحاولة وضع حلول للمشكلات وبدائل الحلول للوصول إلى حل للمشكلات الخاصة بالأسرة من خلال هذه الأحاديث المتبادلة.
- ٦- مراعاة الآباء والأمهات الفروق الفردية بين الأبناء فلا تفضيل لأحدهما على الآخر نتيجة تفوقه الدراسى أو لكونه جميل المنظر.. الخ، لذلك لابد أن يتعامل الآباء مع الأبناء على أساس المساواة فى الحقوق والواجبات، ويمكن مراعاة الابن الأصغر والابن المريض والابن المعاق فقط.
- ٧- مهارة التعاون من أهم المهارات المطلوبة الآن للتغلب على الصعوبات والضغوط الأسرية وأهمية مهارة التعاون تتطلب ألا يترك كل الأعضاء مسئولياتهم ويلقونها على فرد واحد فى الأسرة هو الذى يتحمل كل شيء ويقوم بكل المسئوليات، أصبحت الحياة الآن تعاون، لابد أن تتقاسم المسئوليات وتتحمل جميعا الواجبات الأسرية والمهام المنزلية.

٨- أهمية مهارة المشاركة الوجدانية حيث يشارك أعضاء الأسرة بعضهم البعض أفراحهم، فيبعد كل منهم عن الانعزالية والوحدة والانسحاب ويشاركون بعضهم البعض وقت الشدة ووقت الفرح.

٩- أهمية مهارة التعبير الوجداني الإيجابي فيكشف كل منهم للآخر عن حبه ومودته ويعبر عن ذلك بعبارات واضحة وتعبيرات لفظية مريحة لطيفة حتى يتم التفاهم والتفاعل الإيجابي.

١٠- مهارة التحكم في انفعالات الغضب: والتحكم في النفس مهارة مطلوبة في كل المواقف وكذلك مطلوبة في المواقف الضاغطة الأسرية. إن إطلاق العنان لانفعالات الغضب وعدم قدرة أفراد الأسرة على التحكم في انفعالاتهم سيؤدي إلى مزيد من الصراع والخلافات والنزاعات وسوء الفهم، وربما يقود في النهاية إلى التفكك الأسري أو ترك أحد الأفراد للمنزل أو إلى التناول بالأيدى وهي أمور غير مطلوبة وغير محببة ويجب علاجها ميكرا قبل أن تتفاقم الأمور.

وانتهت الجلسة بالتأكيد على أهمية مهارات التفاعل الأسري وضرورة أن يتعلمها كل فرد بالأسرة حتى يتم التفاهم والسعادة والتوافق الأسري بين الآباء والأمهات من ناحية وبينهم وبين أبنائهم من ناحية أخرى.

وفي نهاية الجلسة طلبت الباحثة من الطلاب والطالبات تلخيص لما تم الاستفادة منه في هذه الجلسة، وكذلك كتابة تقرير عن الرحلة السابقة من حيث إيجابياتها وسلبياتها وأهم آثارها النفسية والاجتماعية والأسرية.

الجلسة الخامسة عشر

هدفت الجلسة إلى ممارسة أنشطة رياضية وتمارين للاسترخاء مرة أخرى قامت بها المدرسة الرياضية.

وقامت المدرسة بتعريف الطلاب والطالبات بأهمية الاسترخاء في تقليل التوتر

العصبى والتغيرات الفسيولوجية الجسمية المصاحبة للضغوط كأسلوب لمواجهة الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية خاصة.

ثم قامت بأداء هذه التدريبات الاسترخائية ممددة على بساط فى فناء ملعب وحولها الطلاب والطالبات وكذلك قامت بتدريبهم على التنفس العميق المنتظم الذى يساعد على الاسترخاء . واستمرت هذه الجلسة حوالى ساعة ونصف يقوم بها الطلاب والطالبات بهذه التدريبات على المدربة فى جو من الحيوية والنشاط والهدوء النفسى الذى بالفعل أدى إلى تقليل توترهم وعصبيتهم حيث بدأ على وجوههم الارتياح والسرور.

وكان الواجب الذى طلبته منهم الباحثة هو معاودة هذه التدريبات الرياضية والاسترخاء والتنفس العميق مع أفراد أسرهم فى المنزل وتعليمهم طرق الاسترخاء عند مواجهة مشكلات أو ضغوط أسرية أو مواقف أسرية شديدة يصعب تحملها كوسيلة لتخفيف هذه الضغوط والتغلب على آثارها الجسمية والفسيولوجية والنفسية .

الجلسة السادسة عشر

هدفت الجلسة إلى التنفيس الانفعالى: حيث طلبت الباحثة من طلاب وطالبات المجموعة التجريبية أن يقوموا بالتعبير عما يجول بأنفسهم من مشاعر وانفعالات سلبية أو أحاسيس متناقضة أو حيرة أو كراهية أو عدوان تجاه أى شخص وذلك بأحد الأساليب التالية:

١- نشاط رياضى كالجرى فى فناء الملعب بالكلية .

٢- نشاط فنى كالرسم التشكيلى أو التعبيرى .

٣- الغناء أو العزف الموسيقى .

٤- كتابة موضوع إنشائى عن الأزمة التى يمر بها .

٥- كتابة قصة قصيرة عن الأزمة التى يمر بها .

٦- كتابة شعر أو زجل عن الأزمة التي يمر بها.

٧- الحديث مع أحد الأصدقاء أو مع الباحثة نفسها عن الموضوع الذي يشغله أو عن المعاناة التي يعاني منها أو الظرف الضاغط أو عن تجربته المؤلمة.

حيث قابل أفراد المجموعة التجريبية هذا الاقتراح في البداية باستغراب، ولكن على تشجيع الباحثة لهم بدعوا في اختيار أيا من هذه الأنشطة كل حسب ميوله واستعداداته.

وجاءت بعض الطالبات إلى الباحثة تبحث أزمته النفسية ومشكلتها الشخصية على إنفراد وطلبت أن يتم ذلك بعيداً على جلسات البرنامج. ورحبت الباحثة بذلك وتم الاتفاق على موعد بعبادة الكلية النفسية.

وقام بعض الطلاب والطالبات باختيار نشاط الجرى في فناء الملعب في حرية وانطلاق. والبعض الآخر بدأ في الرسم مستخدماً ألوان الفلوماستر والأوراق البيضاء يخططون منها أشكالاً لأشخاص مروا في حياتهم ونسبوا لهم أزمات نفسية كأحد المعلمين مثلاً (وهي وسيلة إسقاطية مفيدة) وقامت بعض الطالبات بكتابة موضوع إنشائي حول العلاقات العاطفية في الجامعة وما تسببه من أزمات نفسية للطالبات لعدم التزام الطرف الآخر في هذه العلاقات واستهتاره ومن ثم حدوث آلام نفسية وعدم اهتمام الأهل بمشاعر الطالبات وعدم اكتراثهم بخوض هذه التجارب العاطفية الفاشلة واتجه البعض الآخر من الطلاب والطالبات إلى الغناء بصوت منخفض لبعض أغنيات الشبابية المرحة وتقليد أصوات وحركات هؤلاء المطربين والمطربات وانتقادهم في طرق الغناء بطريقة مرحة مما ساعد على التنفيس الانفعالي لهم. ومن الأمور التي أدهشت الجميع أن أحد الطلاب قام بتقليد والده في حالة غضبه وثورته عليهم في المنزل، إلا أن الباحثة قد عقبته على ألا يجوز السخرية من تصرفات آبائنا بل يمكن فقط التعليق أو إبداء وجهة نظر بأسلوب مهذب، واتفق الجميع على ذلك.

وفي نهاية هذه الجلسة طلبت الباحثة من الطلاب والطالبات أن يكون الواجب

المنزلى عبارة عن إيجاد موقف للتنفيس المشاعر والانفعالات داخل المنزل والتعرف على ما يحزن أو يقلق أحد أفراد الأسرة من خلال ذلك.

الجلسة السابعة عشر

لاحظت الباحثة في الجلسة السابقة أن بعض الطلاب يرغبون في تقليد آبائهم أو أمهاتهم وتقمص أدوارهم كنوع من لعب الدور وفي نفس الوقت التنفيس عن مكونات نفوسهم حول قيام آبائهم بأدوارهم في الحياة، ولذا فقد اقترحت الباحثة في هذه الجلسة أن يكون الهدف فيها هو: لعب الأدوار المتبادلة في الأسرة. ووافق جميع الطلاب والطالبات على ذلك إلا أن بعضهم قد اعترض على نوعية المواقف التي تمثل. وبالفعل اتفق الجميع على أن يتم تمثيل الجوانب الأسرية العامة والتفاعلات الشائعة وليست الخصوصية.

وقد تم اختيار المواقف الأسرية الشائعة مثل التفاعل بين الآباء والأبناء عندما يتأخر أحد الأبناء مثلا عن الساعة الثانية عشر ليلاً ويؤنبه الأب، أو عندما يخفق في أحد امتحاناته أو عندما يعصى أوامره وغيرها من المواقف: فيقوم بالتمثيل الطلاب والطالبات ومنهم من يمثل دور الأب وأخرى تمثل دور الأم وآخرين لتمثيل ودور الأبناء في تلقائية ومرونة ويختارون الحوار المناسب للموقف.

وقد سرد أحد الطلاب قصة من الواقع عندما جاءت إحدى الجدات لتعيش معهم وكيف تفاعل معها الأطفال والكبار في مواقف ضاحكة. كما سرد أحدهم قصة مأساوية من الواقع أيضا عندما تعرض أحدهم لوفاة والده وكيف تعاونت وتكاتفت أسرته لمواجهة هذا الموقف الأليم واستطاعت أن تجتاز هذه الأزمة نتيجة تماسك أفراد الأسرة.

وهكذا انتهت هذه الجلسة بإجراء فنية لعب الأدوار أو السيكودراما لضغوط أسرية معروفة فكانت فرصه للتنفيس الانفعالي وأيضا فرصة لتبادل الأدوار الأسرية والشعور بمشاعر الآخرين في الأسرة أثناء الأزمات.

وفي نهاية الجلسة طلبت الباحثة من الطلاب والطالبات أن يستعدوا للجلسة المقبلة للذهاب إلى رحلة لمدينة الملاهي ولا مانع من اصطحاب إخوتهم أو أخواتهم .

الجلسة الثامنة عشر

انتهزت الباحثة فرصة ذهاب إحدى أسر الكلية إلى رحلة ترفيهية لمدينة الملاهي فسارعت إلى إشراك بعض الطلاب والطالبات الذين تسمح ظروفهم وأسرهم للذهاب إلى مدينة الملاهي مع العلم أن الباحثة ساهمت في مشاركة مصاريف هذه الرحلة لهؤلاء الطلاب . وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً أتجه أتوبيس الرحلة الذي أقل الطلاب والطالبات إلى مدينة الملاهي بمدينة ٦ أكتوبر، وطوال فترة الذهاب إلى المدينة عبر الطلاب والطالبات عن مدى سعادتهم وبهجتهم بالغناء والمرح والفكاهة والمسابقات، كما قاموا بتبادل المرطبات والوجبات الجاهزة التي كانت من حساب هذا البرنامج الإرشادي .

وعند الوصول إلى بوابة مدينة الملاهي اصطف الجميع في نظام استعداداً للدخول، ثم دخل الطلاب والطالبات المدينة واختار كل منهم اللعبة التي تناسبهم بالشكل المقبول اجتماعياً وطلابياً وتحت إشراف الباحثة والمشرفين الآخرين على الرحلة، وكانت هذه الرحلة فرصة طيبة جداً للترويح والانطلاق البرئ المقبول وفرصة للتنفيس عن المشاعر وقد التقطت صوراً تذكارية للطلاب والطالبات توضح مدى السعادة والبهجة والسرور والاستمتاع بالألعاب . وانتهت هذه الرحلة بسلام ورجع الجميع إلى أسرهم فرحين فأضفت هذه السعادة والبهجة على منازلهم فرحة وسعادة أيضاً .

وقد طلبت الباحثة من الطلاب والطالبات إعداد واجب منزلي حول أهمية الرحلات في تخفيف الضغوط .

الجلسة التاسعة عشر

كان الهدف العام لهذه الجلسة هو نبصير الأبناء الطلاب والطالبات من أفراد المجموعة التجريبية بأهمية المساندة الاجتماعية للأسر الواقعة تحت ضغوط معينة. وأن هناك قنوات رسمية وغير رسمية تقدم يد العون للأسرة التي تواجه مشكلة أو حدث أو ظرف مؤلم. وقد أشارت الباحثة خلال قيامها باللقاء هذه المحاضرة - إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الدعم الاجتماعى الفعال الذى يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها فى كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، كما أنها تلعب دوراً هاماً فى إشباع الحاجة إلى الزمن النفسى وخفض مستوى المعاناة الناتجة من شدة الأحداث الضاغطة وذات أثر فى تخفيف حدة الأعراض المرضية والتي منها على سبيل المثال الاكتئاب واليأس والأمراض الجسمية.

وقد سأل أحد الطلاب الباحثة: ما المقصود بالمساندة الاجتماعية؟

فأجابت: هى تلك العلاقات القائمة بين فرد من أفراد الأسرة وبين الآخرين والتي تهدف إلى مساعدته عندما يحتاج لذلك. وبالطبع لن يستغنى الفرد أثناء أزمته عن مساعدة الآخرين لأن ذلك أثر مخفف لضغوط الحياة ومن أساليب المواجهة والتعامل مع الضغوط.

ولذلك توصى الباحثة الطلاب والطالبات الذين يجدون أسرهم ويعانون من وطأة الضغوط أن يساعدوا والديهم وأفراد أسرهم أن يلجأوا إلى الآخرين للمساعدة والعون. ويتمثل هؤلاء الآخرين بالمساندة غير الرسمية فى الأهل والأصدقاء والجيران.

وهناك مساندة اجتماعية أخرى تتمثل فى جهات رسمية مثل مكاتب التوجيه والإرشاد الأسرى التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية وهى تقدم خدمة إرشادية للأسر وأيضاً الأخصائى الاجتماعى والأخصائى النفسى الموجود بالمدارس والكليات وأماكن

العمل والأطباء البشريين والنفسيين في المستشفيات العامة والخاصة وكلهم مستعدون لتقديم الخدمات الصحية والنفسية والإرشادية وتقديم المشورة العلمية والنفسية للأفراد الذين يعانون من ضغوط ومعالجة آثار هذه الضغوط.

وفي نهاية هذه الجلسة كلف المشاركون من الطلاب والطالبات بكتابة قائمة يوضحون فيها بعض المواقف الضاغطة وكيف يتصرفون تجاههم من خلال مساندة الجهات الرسمية وغير الرسمية.

الجلسة العشرون (الجلسة الختامية)

كان الهدف من هذه الجلسة الختامية - وهو آخر لقاء يجمع الباحثة الحالية وأفراد المجموعة التجريبية من طلاب وطالبات الكلية- أن يعبروا عن وجهة نظرهم وآرائهم عما دار في هذا البرنامج من مناقشات ومحاضرات ومدى رؤيتهم للإيجابيات والسلبيات، ومدى استفادتهم من المعلومات والتدريبات العملية والرياضية والرحلات واللقاءات المتنوعة في كيفية مواجهة ضغوط الحياة بصفة عامة ومواجهة ضغوط الأسرة بصفة خاصة. وبالفعل دارت المناقشة حول هذه الأهداف. وقد أبدى كثير من الطلاب والطالبات إعجابهم بطريقة عرض مواد البرنامج وقرائنه المتنوعة ذات الثقافة النفسية الإرشادية، وبالأسلوب الذي قدمت به الباحثة البرنامج لهم، وإحساسهم بالتغيير الظاهري في سلوكياتهم ومشاعرهم بالنسبة لمختلف مواقف الحياة الضاغطة وغير الضاغطة، وبالنسبة لرؤيتهم لضغوط أسرهم وكيف يشاركون في حلها والتخفيف من وطأتها على والديهم وإخوتهم.

وفي نهاية الجلسة قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الضغوط الأسرية على أفراد العينة التجريبية من طلاب وطالبات للكشف عن مدى التغيير الحادث بعد إجراء البرنامج. واختتمت الباحثة لقاءاتها مع الطلاب والطالبات بتعنياتها الطيبة لهم وشكرهم على صدق تعاونهم ثم ودعتهم إلى حفل ختام البرنامج وتناولت المرطبات والحلوى.

البرنامج الإرشادي للحالات الفردية:-

أسهم البرنامج الإرشادي في علاج بعض الحالات من طلاب وطالبات العينة المستخدمة التي تعاني من ضغوط أسرية شديدة الوطأة، منهم حالة الطالبة /س التي جاءت إلى الباحثة لثنتكي من ضغوط أسرية تتعلق بأقارب الأب الذين يشكلون ضغطاً أسرياً واجتماعياً واقتصادياً على أسرة الطالبة المذكورة، حيث يقيمون معهم (وهم أسرة مكونة من أربع أفراد) في نفس الشقة وهي شقة بطبيعة الحال ضيقة جداً، حيث يقوم الأب بالإنفاق عليهم وتلبية احتياجاتهم، مما أدى إلى تقصيره في تلبية احتياجات زوجته وأولاده وانعكس ذلك على تدنى مستوى الأبناء التحصيلي وزيادة مشكلاتهم الاقتصادية والنفسية وقد قامت الباحثة بإرشاد الطالبة بإتباع الأساليب التالية:

- ١- معرفة الأسباب التي جعلت من أقارب الأب الإقامة معهم (وكان السبب الرئيسي كما قالت الطالبة يرجع إلى وفاة عائل هذه الأسرة التي يستضيفونها وحاجتهم المادية الشديدة الذي جعلها تقيم مع أسرة الطالبة في شقتها).
- ٢- محاولة إقناع الطالبة بأن هناك ظرفاً طارئاً تعاني منه هذه الأسرة وهم أقرانها.
- ٣- اتباع بعض الإرشادات الدينية التي تحت على التكافل والتعاون وقت الشدة.
- ٤- إرشاد الطالبة لكيفية تخفيف ضغوطها الشخصية النفسية بأن تنصرف وتحاول استذكار دروسها في مكتبة الكلية وبمساعدة زملائها وزميلاتها.
- ٥- الاستعانة بأساتذة المواد (مع توصية الباحثة لزملائها بالاهتمام بهذه الطالبة لظروفها).
- ٦- إلحاق الطالبة ببعض الأنشطة الطلابية الترفيهية التي تخفف من وطأة ضغوطها.
- ٧- طلبت منها الباحثة أن تنفس عن ضغوطها وضغوط أسرتها بالتحدث إلى بعضهم البعض حول هذه الأزمة وكيف يمكن حلها بالحكمة وبتخاذ قرار سليم بمشاركة الأب.

الفصل الخامس

الدراسة الميدانية

الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون "دراسة مقارنة في كل من
الريف والحضر" وبرنامج إرشادي للتغلب على الضغوط الأسرية

الفصل الخامس

مقدمة:

إن الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي يمكنها أن توفر لأعضائها الأمن والطمأنينة، كما تعد الأسرة من أهم الجماعات الإنسانية وأعظمها تأثيراً في حياة الأفراد والجماعات، فهي الوحدة البنائية الأساسية التي ينشأ عن طريقها مختلف التجمعات الاجتماعية، وهي التي تقوم بالدور الرئيسي في بناء صرح المجتمع وتدعيم وحدته وتنظيم سلوك أفرادها بما يتلاءم مع الأدوار الاجتماعية المحددة (عبد الباسط محمد حسن، ١٩٧٧).

والأسرة هي أول منظمة اجتماعية تتلقى الفرد وتوفر له الرعاية والغذاء وكل متطلبات التنشئة الاجتماعية، وهو في داخل هذه المنظمة يتشرب قواعدها التنظيمية، ويخضع لسننها الاجتماعية وعاداتها وأعرافها وتقاليدها، ويتفاعل مباشرة مع بقية أفرادها، وقد أعطى ذلك للأسرة أحقية ولاء الأفراد لها، والتعاطف معها وضرورة التمسك بها كنظام اجتماعي لا غنى للفرد والجماعة والمجتمع عنه (زيدان عبد الباقي، ١٩٨٠، ص ٤).

ولقد حققت الدراسات الأسرية بكثير من اهتمام الباحثين والدارسين والتي تناولت في المقام الأول أهمية وجود العلاقات الدافئة الصحية وضرورتها لنمو شخصية أفراد الأسرة، وأثر ذلك على كل مظهر من مظاهر النمو النفسي بصفة عامة، وعلى مظاهر النمو العقلي واللغوي والاجتماعي والانفعالي لديهم بصفة خاصة، وهو ما يتفق عليه علماء النفس والتحليل النفسي القدامى والمحدثين من تأثير الخبرات المبكرة على سلامة الشخصية والصحة النفسية .

هذا؛ وقد شهد عالمنا المعاصر تغيرات سريعة متلاحقة شملت التقدم العلمي والتقني حيث دخلت معظم المجتمعات البشرية عصر العلم والتكنولوجيا والصناعات المتطورة في النصف الثاني من القرن العشرين، ووجدت الأسرة نفسها في محيط من

التغيرات الحضارية المتصاعدة فكان ما أصابها من تغيرات جوهرية متباينة، ومن ثم فرضت الحياة الحديثة نمطا من الأسر تميزت بصغر حجم أفرادها، وانحسار علاقاتها على الزوجين والأولاد، كما لم تعد في كثير من المجتمعات الأسر الممتدة التي تشمل كباراً آخرين غير الوالدين مما أدى إلى تقليص الوظائف الاجتماعية للأسرة وتغيير نوع القيم والمعايير التي يكتسبها الأبناء من خلال أسرهم .

وقد شمل هذا التغيير الأسرة المصرية خاصة عقب تطبيق سياسات الانفتاح الاقتصادي عام ١٩٧٤، وانعكاسات هذه التغييرات على البناء الاجتماعي المصري، وعلى سلوكيات وقيم الأفراد والجماعات والتي من بينها هجرة العمالة المصرية للخارج، والذي نتج عنه ظهور مشكلات مثل: التفكك الأسري وانحلال الروابط الاجتماعية نتيجة سفر الأب أو الأم للعمل بالخارج مما كان له أثراً سلبياً على نظام الأسرة المصرية وقيمتها وتفاعلاتها وتربية الأبناء .

كما ظهرت أثراً سلبياً أخرى كتراجع بعض القيم الأصلية ونشوء قيم بديلة كالرشوة والاختلاس واللامبالاة والانحراف، كذلك ظهور قيم بالية كالإسراف والاندفاع الاستهلاكي والتطلع للثراء المادي، وأهدرت قيمة العمل الجاد المنتج، وساد التسبب وأضيرت مصالح الناس .

وهكذا تأثر المجتمع بصفة عامة والأسرة المصرية بصفة خاصة بكل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي ظهرت في الآونة الأخيرة والتي أدت إلى تزايد الأعباء والمطالب التي تنقل كاهل الأسرة، ومن ثم تنامي الإحساس بالمعاناة والشدة وأصبحنا بصدد ظاهرة نفسية اجتماعية هي الضغوط الأسرية . Family stress.

ويتأثر شعور الأسرة بالضغوط والمعاناة وقدرتها على مواجهة مشكلة ما بالخصائص الفردية لأعضائها وبطبيعة العلاقات السائدة بينهم . كما يتأثر أيضا بالخصائص التنظيمية والبنوية للأسرة . مثال ذلك: درجة ذكاء الأفراد وأسلوب تفكيرهم وسماتهم الشخصية، والتي تعتبر من الخصائص الفردية المؤثرة على مقدار

الضغوط التي تعاني منها الأسرة . أما عن البنية والتنظيم الأسرى فلاشك أن درجة الضغوط التي تعاني منها الأسرة تتأثر بطريقة تنظيمها وبنيتها، فبمقارنة الأسر التي تعيش فيها الأمهات وحيدات بالأسر التي تعيش فيها الأم مع الأب معاً تبين أن الأم أقدر على مواجهة المشكلات في وجود الأب. إلا أن وجود الأب في حد ذاته لا يكفي لتخفيف المعاناة الأسرية، حيث لا بد من مشاركته الفعلية الجادة وتحمله المسئولية وتقديمه المساعدة والمساندة للأم حتى يمكن التخفيف من وطأه الشعور بالضغوط (فايز قنطار، ١٩٩٢، ص ١٨٦) .

كما تؤثر العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة على طبيعة الضغوط ، وهذه العلاقات تتمثل في التفاعل القائم بين أعضاء الأسرة من جهة، وفي الدور الذي يقوم به كل فرد من أفرادها من جهة أخرى، مثال ذلك تجنب الأطفال نتائج الخلافات الزوجية الحادة قد يجعلهم في مأمن بعيد عن هذه الخلافات، إلا أن الاضطراب الذي قد أصاب النظام الأسرى بأكمله من شأنه أن ينعكس على الأطفال .

كما يعتبر العامل الاقتصادي من أهم العوامل الصاغطة التي تعيشها الأسرة، فعدم توفر الماديات الأساسية وغياب التأمين الطبي يؤدي إلى مضاعفة معاناة الأسرة وبالتالي عدم قدرتها على القيام بوظائفها وبالتأكيد يؤدي ذلك إلى سوء معاملة الأبناء والقسوة عليهم أو المبالغة في تجاهلهم وعدم الاهتمام بشئونهم (فايز قنطار، ١٩٩٢، ص١٨٨، ١٨٩) .

وتظهر الضغوط في الأنشطة اليومية لأفراد الأسرة، وبالرغم من ذلك فليس من المنطقي عزل الضغوط عن نظام الأسرة، ولكن مساعدة أفرادها على حلها أو التكيف معها، وقد يحتاجون إلى إدارة مستويات الضغوط حتى يحققوا درجة عالية من النشاط والتهيؤ والأداء والعمل، ومفتاح ذلك يكمن في عملية التحكم أو الضبط Control، وعندما لا يستطيع أفراد الأسرة التحكم في مواقف حياتهم يمكن أن يؤدي استمرارية تأثير الضغط إلى تحطم نظام الأسرة. (Neuman,1989) Family system.

وقد تواجه بعض الأسر أحداثًا ضاغطة تخل من توازن نظامها الذي استمرت تعايشه مثل ولادة طفل جديد، أو ولادة طفل معاق، أو انضمام الجد أو الجدة للأسرة، مما يضطر أفراد الأسرة إلى تغيير نظام حياتهم، كذلك فعندما يموت أحد أفراد الأسرة، أو يفصل أحد أبنائها من الجامعة، أو يتم طلاق الوالدين، فإن وحدة نظام الأسرة تختل ويصبح أفرادها أكثر عدوانية لمدة طويلة الأمد، إلا أن ترابط الأسرة ومصادر قوتها وتماسكها يحد من تأثير الضغوط عليها ويعجل باستعادة توازنها.

ويمكن أن تواجه الأسرة مصادر ضغوط اجتماعية من خارجها مثل انتقال الأسرة من سكن إلى آخر، أو كثرة ترحالها، أو فقد وظيفة أو عمل، أو تعرضها لضغوط وأزمات مالية، أو لكارثة طبيعية مما يؤثر بالتالي على نظام توازن الأسرة .

وهكذا فالأسرة تقع دائما تحت مؤثرات ومصادر للضغوط تثير تغييرا في نظام الأسرة سواء من داخلها أو من خارجها، وقد تنجح بعض الأسر في شحذ قواها وتبني أساليب لمواجهتها أو للتكيف مع الضغوط المتعددة، بينما البعض الآخر من الأسر قد يفشل في ذلك، ومعظم النظم الأسرية تخبر إلى حد ما ضواغط متشابهة خلال دورة حياتها، إلا أن بعض الأسر تكون أكثر نجاحا في إدارة الضغوط عن الأخرى، وبالتالي فهي تحول هذه الضغوط إلى قوى إيجابية دافعة، وهي الأسر التي تحافظ على ثبات نظامها وصلابتها ، وهناك أسر أخرى تواجه نفس المتطلبات والمصاعب إلا أنها تفقد القدرة على التحكم أو التصرف بأساليب تعرض وظيفة الأسرة للخطر (Berkey &Hanson,1991,PP.38-42).

وهذا يعني أن هناك ضغوطا متعددة تقع على الأسرة بصفة عامة سواء من داخلها أو من خارجها تؤثر على نظام أو نسق الأسرة بما يؤدي إلى انعكاسات خطيرة على الأبناء، مما دعا الباحثان إلى الاهتمام بدراسة هذا الموضوع مع محاولة وضع برنامج إرشادي لتوضيح كيفية التعامل مع هذه الضغوط .

هذا؛ وقد وضع نيومان (Neuman 1989) نموذجا للضغوط لمحاولة التعرف

على رؤية الأسر لمصادر ضغوطها، وكيفية استخدامها للقوى والإمكانات Strength في التعامل مع الضغوط بفاعلية خلال مراحل حياتها، ومركزا على نمط الضغوط ومدى شدتها، ومستوى الثبات أو المقاومة في نظام الأسرة، وتحدد هذه المتغيرات ما إذا كانت هذه الضغوط إيجابية أم سلبية.

وتستند الدراسة الحالية على هذا النموذج أو الإطار النظري، حيث تسعى إلى التعرف على طبيعة الضغوط ومصادرها التي يمكن أن تواجه الأسرة، وكذلك مصادر القوى والاستراتيجيات التي تستخدمها الأسرة في مواجهة هذه الضغوط، كذلك تنمية قدرات وطاقت أفراد العينة المستخدمة في الدراسة لمواجهة ما قد يقابلها من ضغوط، وذلك من خلال إدراك كل فرد منهم لذلك. كما تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط كما يدركها الأبناء الشباب من الجنسين في كل من الريف والحضر، وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل حجم الأسرة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، بالإضافة إلى ذلك تسعى الباحثان إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية أساليب التعامل مع هذه الضغوط بطريقة إيجابية بما يؤدي إلى تخفيفها أو الحد منها لدى الأبناء الشباب، والتي كشفت نتائج الدراسات السيكمترية عن انخفاض قدرتهم على مواجهة الضغوط الأسرية.

فمن خلال مراجعة البحوث والدراسات السابقة في مجال الضغوط الأسرية خاصة في البيئة المحلية، اتضح - على حد علم الباحثان - أنه لا يوجد دراسات في هذا المجال، إلا أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بتناول الضغوط بصفة عامة لدى طلاب الجامعة كدراسة عماد مخيمر (١٩٩٧)، ودراسة زينب شقير (١٩٩٧) وقد أغفلت هذه الدراسات تناول الضغوط الأسرية ومصادرها المختلفة وعلاقتها ببعض المتغيرات، وكذلك استراتيجيات التعامل معها.

لذا سنتناول الدراسة الحالية الضغوط الأسرية ومصادرها وأساليب التعامل معها مع تنمية أساليب جديدة للتعامل مع هذه الضغوط كما يدركها الأبناء ومدى اختلاف

هذه الإدراكات باختلاف الجنس والمستوى الاجتماعى الاقتصادى والبيئة الثقافية (ريف/ حضر)، ومعرفة تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية مثل حجم الأسرة والجنس والمستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة فى ظهور هذه الضغوط، كذلك تقديم برنامج إرشادى يهدف إلى تنمية وتحسين درجة التعامل مع الضغوط بهدف تخفيفها أو الحد منها .

مشكلة الدراسة وتساولاتها:

لاشك أن دراسة الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء من الشباب الجامعى له أهمية كبيرة فى فهم ماهية الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية أو التى تعاني منها الأسرة بصفة خاصة بوصفها مفهوما ينتج عن إدراكها الكثير من مشاكل سوء التوافق بجميع أنواعها، خاصة عندما يدرك هذه الضغوط الأبناء الشباب من الجنسين باعتبار أن الشباب هم عماد الأمة، والذى تعتمد عليه أى دولة فى بناء تقدمها وحضارتها .

كما اهتمت الباحثتان بمشكلة الضغوط الأسرية لدى طلاب وطالبات الجامعة ، حيث يعرض عليهما يوميا عديد من المشكلات التى يعانى منها طلابهم بالجامعة والتى غالبا يكون مصدرها الأسرة ويطلبون المشورة فى كيفية مواجهة أو التعامل مع هذه الضغوط بما ينعكس على سلوكياتهم ومستوى توافقهم الشخصى والاجتماعى، وذلك بوصفهما متخصصتان فى مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى .

وبالاطلاع على الدراسات السابقة التى تناولت موضوع الضغوط الأسرية اتضح عدم وجود بحوث أو مقاييس عربية خاصة بهذا الموضوع بخلاف مقياس واحد عن الضغوط الوالدية كما يدركها الوالدين وليس كما يدركها الأبناء وهو مقياس مترجم ومقنن من قبل فيولا الببلاوى عام ١٩٨٨م، فى حين اهتمت الدراسات الأجنبية بهذا الموضوع سواء من حيث علاقته ببعض المتغيرات ، أو من حيث طرق قياسها، أو من حيث البرامج الخاصة بتخفيفها أو التعامل معها بالرغم من قلة هذه البرامج (Matthews,D.,1989; Chambliss.C.& Hartl.A.,1999; Gref-

fith, M. et al., 1993; Taylor, R., 1996; Gerard, J., & Buehler, C., 1999; Baxter, C. et al., 2001; Deborah, J. et al., 2001; Sheidow, A. J., 2001).

مما دعا الباحثان إلى التصدى لهذه المشكلة ومحاولة التعرف على طبيعتها وأبعادها والعوامل المرتبطة بها والسعى لتقديم برنامجا إرشاديا قد يسهم في التوصل لحل لها. وعلى ذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- ما هي طبيعة الضغوط الأسرية وأنواعها ومصادرها ؟
- ٢- ما هي الضغوط الأسرية التي يدركها الأبناء من الشباب في كل من لريف والحضر ؟
- ٣- ما هي نوع وطبيعة العوامل التي قد تسهم في زيادة وطأة الضغوط الأسرية ؟
- ٤- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في كل من الريف والحضر من حيث إدراك الضغوط الأسرية وفي أساليب مواجهتها؟
- ٥- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعد لتنمية أساليب التعامل مع الضغوط الأسرية - التي تنعكس على الأبناء من طلبة وطالبات الجامعة - بما يؤدي إلى تخفيف وطأتها أو الحد منها ؟

أهمية الدراسة:

إن كثيراً من المرشدين النفسيين الذين يعملون في مراكز الإرشاد النفسي ومراكز الصحة المدرسية ومستشفيات وعيادات الصحة النفسية يحتاجون إلى مزيد من البيانات والمعلومات العلمية الدقيقة عن طبيعة الضغوط الأسرية وأنماطها ومصادرها التي يخبرها أفراد المجتمع بجميع فئاته ومراحل العمرية. وبالرغم من هذه الحاجة الملحة فليس متاح سوى القليل من هذه البيانات، حيث تتيح البيانات المستقاة من البحوث والدراسات عن طبيعة الضغوط الأسرية وأنماطها لهذه المراكز

والعيادات والمستشفيات أن تعمل بكفاءة وتقدم الخدمات الإرشادية بهذا الشأن والتي من شأنها تنمية البرامج الوقائية والتي تتجنب المشكلات المستقبلية التي قد تنجم من جراء المعاناة من هذه الضغوط. (Frazier,P.,1994)

وقد يعزى نقص البيانات إلى اختلاف مصادر الضغوط باختلاف الظروف الأسرية والعلاقات ودرجة التفاعلات الموجودة بين أفراد الأسرة ببعضهم البعض، واختلاف سمات شخصية أفراد الأسرة، ومساحة المسكن وعدد أفراد الأسرة، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للوالدين وجميع ذلك أدى إلى تناوّل البيانات اللازمة لعملية الإرشاد والتوجيه والتنمية.

ويستمد هذا البحث أهميته من حيث كونه يكشف عن طبيعة وأبعاد وأنواع ومصادر الضغوط الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية، على اعتبار أن الأسرة هي الوحدة الأساسية لبناء أى مجتمع إذا استوت استوى معها المجتمع وإذا اضطربت اضطرب معها المجتمع واختل توازنه ومن ثم تأخر وتباطأ نموه عن المجتمعات الأخرى. بالإضافة إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم فى تنمية بعض الأساليب والطرق التي تمكن الطلاب من التعامل مع هذه الضغوط التي يعاني منها أفراد الأسرة والتي يدركها الأبناء من الجنسين فى كل من الريف والحضر، وهذا ينطوى على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

فمن الناحية النظرية: يتضح من مراجعة البحوث والدراسات السابقة عدم وجود دراسات خاصة بموضوع الضغوط الأسرية بصفة عامة سواء من حيث علاقتها ببعض المتغيرات أو من حيث البرامج الخاصة بالتعامل معها بهدف مواجهتها أو تخفيفها - فى حدود علم الباحثين- بالرغم من وجود العديد من البحوث والدراسات الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع سواء من حيث علاقتها ببعض المتغيرات أو من حيث البرامج الخاصة بالتعامل معه لما لهذا الموضوع من أهمية حيث اعتبره البعض مؤشراً للإصابة بالأعراض الاكتئابية، ومؤشراً لظهور العديد من الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى

أفراد الأسرة أو بعضهم الأقل احتمالاً للضغوط (Taylor, R., 1996; Gerard, J. & الكثير من الباحثين والدارسين في هذا المجال يؤكدون على أهمية وجود برامج لتخفيف أو لخفض الضغوط النفسية بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة (Buehler, C., 1999; Deborah, J., et al., 2001; Sheidow, A., 2001)، (Chambliss, C. & Hartl, A., 1990؛ Griffith, M., 1993؛ حسن مصطفى، 1994؛ وفاء عبد الجواد، 1994؛ هارون توفيق الرشيد، 1999؛ Sheidow, A., 2001).

أما عن أهمية البحث من الناحية التطبيقية: فإنها تكمن في توفير قسط من البيانات والمعلومات عن طبيعة الضغوط الأسرية بصفة عامة وكيفية إدراك الشباب لها بصفة خاصة، وعلاقة هذه الضغوط ببعض المتغيرات الديموجرافية. كذلك تعريب وتقنين مقياس للضغوط الأسرية، وتعريب وتقنين مقياس لأساليب مواجهة الضغوط الأسرية.

كما تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في إعداد برنامج إرشادي لتنمية والتدريب على كيفية مواجهة والتعامل مع الضغوط الأسرية بغية تخفيفها أو الحد منها، مع محاولة تغيير اتجاهات الشباب تجاه موضوعات معينة من شأنها زيادة الضغوط الأسرية.

وقد تفيد نتائج فعالية هذا البرنامج في إمداد مراكز الإرشاد النفسي، ومراكز التنمية البشرية، ومراكز رعاية الشباب، والأسرة والطفولة، والعيادات النفسية المختلفة التابعة للمدارس والجامعات في تقديم أحدث الاستراتيجيات الخاصة بتغيير الاتجاهات لدى الشباب فيما يخص بطرق تعاملهم مع الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة وكيفية مواجهتها لوقايتهم من الاضطراب النفسي والسلوك المنحرف.

كما يمكن إتاحة الفرصة للاستفادة من نتائج البرنامج الحالي في إعداد برامج إرشادية تنموية أخرى للأطفال والمراهقين في مختلف المراحل التعليمية التي تعاني أسرها من الضغوط وتنعكس على سلوكياتهم، وربما تساعدهم هذه البرامج في اكتساب

وتنمية بعض المهارات الاجتماعية التي تمكنهم من التعامل مع الضغوط بفاعلية.

وهكذا يمكن القول بأن البحث الحالي يسعى إلى دراسة الضغوط الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات، بالإضافة إلى تخفيف الضغوط الأسرية من خلال تنمية بعض الأساليب التي تدرب الشباب على كيفية التعامل معها من خلال برنامج معد لذلك وصولاً إلى مستوى مرتفع من التوافق على المستوى الشخصي والاجتماعي ومستوى عالٍ من الصحة النفسية.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الشباب من طلبة وطالبات الجامعة في كل من الريف والحضر، كما يهدف إلى دراسة العلاقة بين الضغوط الأسرية وبعض المتغيرات الديموجرافية لهؤلاء الشباب من الجنسين، بالإضافة إلى إعداد وتجريب برنامج إرشادي لتنمية أساليب تساعد على مواجهة الضغوط الأسرية وكيفية التعامل معها، مع تتبع مدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج في تخفيف الضغوط الأسرية التي يدركها الأبناء الشباب من الجنسين في كل من الريف والحضر. ويتضمن هذا الهدف العديد من الأهداف الفرعية التي تتمثل في:

- ١- التعرف على طبيعة وأنماط الضغوط الأسرية ومصادرها كما يدركها الشباب من الجنسين من طلبة وطالبات الجامعة في كل من الريف والحضر.
- ٢- التوصل إلى الطرق والأساليب التي يستخدمها الشباب من الجنسين للتعامل مع الضغوط في كل من الريف والحضر.
- ٣- التعرف على الطلاب والطالبات الذين فشلوا في التعامل مع الضغوط وتحديد أساليب أخرى أكثر فاعلية وتنميتها والتدريب عليها بهدف الحد من وطأة الضغوط الأسرية عليهم وعلى أسرهم.
- ٤- تحديد أفضل الاستراتيجيات النفسية والتربوية والاجتماعية التي قد تسهم في

تحسين وتنمية طرق وأساليب التعامل مع الضغوط التي يدركها الشباب والتي تفيد في الوقوف بجانب أسرهم .

٥- إعداد برنامج إرشادي موجه الى الشباب ثم تطبيقه على الذين أخفقوا في حل مشكلاتهم والتصدى لضغوطهم الأسرية ومن ثم يقعون تحت وطأة المعاناة والألم النفسى (كهدف إرشادى علاجى) أو تطبيقه على الطلاب والطالبات الذين يعانون والذين لا يعانون (كهدف إرشادى علاجى ووقائى وتنموى) .

٦- إتاحة الفرصة للاستفادة من نتائج البرنامج الحالى فى إعداد برامج إرشادية تنموية أخرى للأطفال والمراهقين فى مختلف المراحل التعليمية التى تعانى أسرهم من الضغوط وتنعكس على سلوكياتهم، فربما تساعدهم هذه البرامج فى اكتساب وتنمية بعض المهارات الاجتماعية التى تمكنهم من التعامل مع الضغوط بفاعلية .

٧- إمكانية تزويد مراكز الإرشاد النفسى ومراكز الأسرة والطفولة ومراكز الإرشاد الأسرى والعيادات والمستشفيات بهذا البرنامج لإرشاد الفئات التى نعانى من الضغوط الأسرية .

مصطلحات الدراسة:

الضغوط Stress

تعرف الضغوط بأنها تحدى عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد (أحمد عكاشة، ١٩٨٦، ص٣٥) .

واللضغوط تعريفات متعددة فهى منبه ينفات فى درجة تعقيده، وهى حالة داخلية يمكن استنتاجها، وهى استجابة ملاحظة لموقف تنبئيه، وهى عدة منبهات مثيرة، أو مواقف مثيرة للضغوط، وتضم أحداث الحياة وخبراتها: كالزواج، والطلاق، وميلاد طفل، ووفاة شخص عزيز، وهى الحاجة الخارجية التى تفرض على الكائن الحى وتلزمه بالتوافق معها، وهى استجابة الكائن الحى للأحداث التى تمثل تحدياً له

(نقلًا عن: جمعة سيد يوسف، ١٩٩١، ص ٣٤).

وقد أكد التشخيص الإحصائي الثالث المعدل R. DSM 111 (١٩٨٧) أن الضغط يمثل متغيراً مستقلاً في الاضطراب النفسي، وأطلق على المتغيرات التابعة لهذا المتغير المستقل مصطلح اضطرابات التأقلم Adjustment Disorders : (في حسين على فايد، ١٩٩٨، ص ١٦).

الضواغط (مصادر الضغوط) Stressors

هي الأحداث التي تسبب ردود فعل الضغط أو الشعور بالضغط ويعرفها نيومان Neuman (١٩٨٩، ص ٩) بأنها التوتر الناتج عن المثير أو القوى التي تحدث داخل حدود كل البيئة الداخلية والخارجية .

الضغوط الأسرية Family Stress

هي تلك الضغوط التي تتضمن كل القوى (المشكلات والظروف والمواقف) التي يمكن أن تؤدي إلى عدم ثبات واستقرار نظام الأسرة. (Neuman, 1983, P.246)

البرنامج الإرشادي:

يقصد به برنامج مخطط منظم على أسس وفتيات علمية تتضمن عدداً من المفاهيم والنشاطات والمهارات التي تقدم بشكل مباشر أو غير مباشر بهدف تبصير الفرد بمشكلاته والوقوف على أفضل أساليب التعامل معها مع تنمية مهاراته وقدراته وتدريبه على استخدام أقصى طاقاته في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة الصاغطة (الباحثان).

الدراسات السابقة:

قامت الباحثتان بتصنيف الدراسات السابقة إلى ثلاثة أقسام هما: دراسات تناولت الضغوط الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات بطريقة مباشرة وغير مباشرة، ودراسات تناولت الضغوط الأسرية وكيفية مواجهتها من قبل أصحابها، ودراسات

تناولت البرامج والاستراتيجيات اللازمة لمواجهة أو التعامل مع الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة.

أولاً: دراسات تناولت الضغوط الأسرية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية:

قام أحمد عكاشة (١٩٨١): بدراسة موضوعها دراسة لبعض الضغوط النفسية والاجتماعية على عينة من المصريين وقارن نتائج دراسته بالنتائج التي توصل إليها هولمز وراه Holmes & Rahe على عينة أمريكية، وقد قامت الدراسة على أساس اختبار فرض هو أن الظاهرة النفسية والاجتماعية يمكن أن تقيم الأفراد عبر الثقافات. وأظهرت نتائج الدراسة أن الحياة الأسرية وتغير صحة أحد أفراد الأسرة تمثل موقفاً ضاعطاً بالنسبة للمصري عن الأمريكي، وأن التكيف لتغيرات وضغوط الحياة الزوجية أيسر في مصر عنها في أمريكا، كما تعتبر التغيرات في الظروف المعيشية أكثر صعوبة في العينة المصرية عن المسائل المادية والدخل كموقف ضاعط في أمريكا.

وقام جورجسن وجونسون Jorgensen & Johnson (١٩٩٠) بدراسة بهدف التعرف على الدور الوقائي لمتغيرات أخرى إلى جانب المساندة الاجتماعية في تقييم الآثار السلبية للضغوط، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٤٧) من طلاب الجامعة بلغ متوسط متوسط أعمارهم ١٨ سنة، وطبق الباحثان قائمة إدراك أحداث الحياة، ومقياس مصدر الضغط، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس مشاركة الآخرين مشاعرهم. وأظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية ومصدر الضبط، ومشاركة الآخرين مشاعرهم هي بمثابة عوامل وقائية مخفضة من الآثار السلبية الناتجة عن التعرض لأحداث الحياة.

وقام كونجر وآخرون Congor, et al. (١٩٩٣) بدراسة تناولت الضغوط الاقتصادية الأسرية والتوافق لدى الفتيات المراهقات، مستخدماً عينة قوامها (٢٢٠) فتاة في الصف السابع ممن يعشن بالريف. وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية تؤدي إلى الاكتئاب وارتباك الوالدين وظهور الصراعات والمشكلات

الزوجية وانخفاض مهارات الوالدين، كما تتأثر سلوكيات وانفعالات كل من الأب والأم بالصعوبات المالية، كذلك تؤثر هذه الصعوبات المالية على رعاية الأب والأم لأطفالهما مما يؤدي إلى تأخر في معدلات النمو في مرحلة المراهقة، كما اتضح أن الحالة المزاجية الاكتئابية والممارسات الوالدية السلبية تؤثران على توافق الفتيات الشخصي والاجتماعي.

وقامت باتريشيا فرايزر وآخر (Frazier, et al. 1994) بدراسة تناولت أحداث الحياة الضاغطة والتوافق النفسي لدى الطالبات الجامعيات، مستخدمة عينة قوامها (282) طالبة جامعية ممن تتراوح أعمارهن ما بين 17-56 عاماً من مختلف الجنسيات وتتصف أسرهن بمستويات اقتصادية مختلفة. ثم طبقت عليهن أدوات لقياس أحداث الحياة الضاغطة والخبرات الجنسية والأعراض النفسية والمعتقدات الخاطئة. وأظهرت نتائج الدراسة أن 27% من فتيات الدراسة قد تعرضن لحادث اغتصاب، وأن 20% منهن قد خبرن وفاة أحد المقربين من أب أو أم أو صديق أو صديقة... وكذلك فشلت 20% منهن في علاقاتهن، كما خبرت 5% منهن علاقات عنف وقسوة، وخبرت 5% أحداث انفصال الوالدين أو طلاقهما، وخبرت 5% حملاً غير مرغوب به، وهي أفسى الأحداث الضاغطة بالنسبة لأفراد العينة. وفيما يتعلق بالعلاقات بين مصادر الضغوط والتوافق فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية دالة بين عدد من مصادر الضغوط وبين الأعراض النفسية للتوافق والمعتقدات الخاطئة حول الذات والآخرين. كما وجدت علاقات ارتباطية دالة بين تزايد الضغوط وتزايد الأعراض الخاصة بالعصابية والأفكار البارانونية حول الذات.

وقام تيلور (Taylor, R. 1996) بدراسة موضوعها آثار الضغوط الاقتصادية والاجتماعية على الوالدين وتوافق المراهقين في أسر أفريقية - أمريكية، وذلك بهدف دراسة الضغوط الأسرية الاقتصادية والاجتماعية وآثارها على أنماط الوالدية وتوافق المراهقين في هذه الأسر وتضمنت الضغوط:

١- المستوى المنخفض اجتماعيا واقتصاديا.

٢- مستوى الدخل الأسرى المنخفض نتيجة للطلاق أو الطرد من العمل، أو مرض أحد أفراد الأسرة.

٣- عدم الاستقرار فى العمل. وأظهرت النتائج أن الصعوبات الاقتصادية كان لها تأثيراً سلبياً على الوظيفة النفسية للأسرة ونوعية العلاقات الاجتماعية، كما أن المعيشة بحوار جيران يعانون من الضغوط من شأنه أن يسبب أيضاً ضغوطاً نفسية شديدة تؤدي إلى عدم القيام بالوالدية المناسبة والتي بالتالى تؤثر على مستوى توافق المراهقين.

وقام عماد مخيمر (١٩٩٧) بدراسة موضوعها الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعى، حيث أشار إلى وجود متغيرات نفسية واجتماعية تساعد الأفراد على الحفاظ على صحتهم النفسية رغم تعرضهم للضغوط، وذلك على عينة كلية قوامها (١٧١) من طلاب الجامعة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين ١٩-٢٤ سنة، مستخدماً فى ذلك عدة أدوات تضمنت: استبيان الصلابة النفسية، ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية، ومقياس أحداث الحياة، ومقياس الاكتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين الاكتئاب لكل من الذكور والإناث، كما أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية تلعب دوراً مخففاً من الأثر الناتج عن التعرض للضغوط.

وقام كاستلو وآخرون (Castello, E. et al) (١٩٩٨) بدراسة موضوعها أحداث الحياة واضطراب صدمة الضغط: تطوير أداة قياسية جديدة للأطفال والمراهقين ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٩-١٧ عاماً حيث تبين أن هذه الأداة عبارة عن مقابلة تقيس أحداث الحياة واضطراب صدمة الضغط وفقاً لنموذج التقييم السيكاثيرى للطفولة والمراهقة ويتم تطبيقها على كل من الوالدين والطفل كل منهما منفصلاً عن الآخر،

وقد تناولت الأداة: أسئلة حول أحداث الحياة ومدى تأثيرها، وأعراض صدمة الضغط (صعوبة استدعاء الأحداث المؤلمة، التجنب، التوتر والتهيؤ الشديد)، وكذلك من حيث شدتها وبنيتها ومدى تكرارها واشتراك أعراض أخرى معها. وأظهرت نتائج تقنين الأداة صلاحيتها بالنسبة للأطفال والمراهقين.

وقامت سيلفيا ألفا Alva, Sylvia (١٩٩٩) بدراسة تناولت الضغوط النفسية الاجتماعية والأعراض الداخلية والتحصيل الدراسي للمراهقين، بهدف التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الضغوط الداخلية مثل القلق والاكتئاب والتحصيل المدرسي لدى عينة مكونة من (١٧١) طالباً بواقع ٨٣ من الإناث و٨٨ من الذكور بالصف الثامن ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٤-١٦ عاماً. طبقت عليهم عدة استبيانات لتقييم الضغوط النفسية الاجتماعية والأعراض الداخلية للضغوط والكفاءة الذاتية المدركة. وأظهرت النتائج وجود تأثير لأحداث الحياة الضاغطة والكفاءة المدركة على درجات التحصيل المدرسي والأعراض الاكتئابية والقلق.

وقام باكستر وآخرون Baxter, C. (٢٠٠٠) بدراسة موضوعها الضغوط الوالدية المؤثرة على أفراد الأسرة سواء المعاقين ذهنياً أو غير المعاقين، دراسة تطورية، وذلك بهدف توضيح العلاقة بين القلق الوالدي والضغوط الأسرية المؤثرة على الطفل ذو الإعاقة العقلية بمرور الوقت، وذلك لمدة (٧) سبع سنوات. وأظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية تزداد بوجود أحد أبنائها معاق عن الأسر التي لا يوجد أحد من أفرادها معاق، وأن الضغوط التي يشعر بها الطفل هي غالباً مؤشراً للضغوط الأسرية بصفة عامة، كما أظهرت النتائج أن الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية يسببون ضغوطاً والدية أكثر من الأطفال الذين ليس لديهم أي إعاقات.

وقام لويس هولاند وآخرون Howland, L. et al. (٢٠٠٠) بدراسة موضوعها آثار أحداث الحياة السيئة على إصابة الأطفال والشباب بحدوث مرض نقص المناعة، حيث توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين أحداث الحياة السلبية وتزايد

الأمراض المعدية والحالات المرضية لدى الأطفال والشباب مثل مرض نقص المناعة ومرض الهيموفيليا إلى جانب الإصابة بالاضطرابات السلوكية والاجتماعية والنفسية والعقلية.

وقام ريتشاردسون وآخرون Richardson, et al. (٢٠٠١) بدراسة تناولت الطلاق الوالدي أثناء مرحلة المراهقة والتوافق في بداية الرشد، بهدف دراسة تأثير الطلاق بين الوالدين، أثناء المراهقة والصراع الشخصي وأثر العودة بين الوالدين على توافق الأبناء في بداية مرحلة الرشد، مستخدماً عينة قوامها (١٦٧) من الطلاب والطالبات الجامعيات الذين أجابوا على استبيانات تناولت التوافق النفسي والاجتماعي لهم، وعلاقتهم مع والديهم، ومستوى الصراع الشخصي أثناء المراهقة، والتوافق الزوجي بين والديهم أثناء المراهقة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين المستوى المرتفع للصراع بينشخصي وبين التوافق والتواد والعلاقة الحميمة مع الوالدين. كما أوضحت النتائج أن العلاقة الحميمة مع الأب ومع الأم تعتبر من أهم العوامل المنبئة بالتوافق النفسي الاجتماعي، كذلك أظهرت النتائج أهمية استمرار العلاقات مع الوالدين حتى بداية الرشد خاصة في الأسر التي تم فيها طلاق الوالدين.

وقام دراجان ستانكفيتش Stankovich, D. (٢٠٠١) بدراسة تأثير انخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي وضغوط الحياة الأسرية على صحة الأطفال والشباب في استراليا، حيث أظهرت النتائج أن انتشار البطالة وعدم توفر العدالة الاجتماعية في توزيع الثروات يؤدي إلى ازدياد مشكلات الأطفال الشباب النفسية والجسمية، وازدياد نسبة الانتحار، واضطرابات الغذاء بينهم.

وقام ديבורه وآخرون Deborah, J., et al. (٢٠٠١) بدراسة موضوعها تولد الضغوط وأثرها في التواصل الأسري: الأعراض الاكتئابية، بهدف دراسة إدراك العلاقة بين الأسرة والضغوط ووضع تطبيقات من أجل توافق الأبناء المراهقين، والأعراض الاكتئابية للأمهات مع فحص العلاقة بين الأم والمراهق، وعلاقة الأسرة

بالضغوط والأعراض الاكتئابية للأبناء. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين الضغوط وتوافق الأبناء، حيث تبين أن الضغوط الأسرية كانت مؤشرا لعدم التوافق، وظهور الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين.

وقامت كرستين والاس Wallace, L.J. (٢٠٠١) بدراسة موضوعها الضغوط، الضيق، مصادرها، التأثير المشترك والمخفف أثناء فترة الانتقال من مرحلة المراهقة إلى الرشد، حيث افترضت الدراسة وجود علاقة مشتركة بين أحداث الحياة الضاغطة والمؤثرات الانفعالية المتضمنة في استمرارية هذه الأحداث والضيق أو الغم، وذلك على عينة قوامها (٥٢٦) من الأفراد البيض المقيمين في الريف. وأظهرت النتائج أن الأحداث الضاغطة كانت مؤشرا للضيق النفسي عند الأبناء في مرحلة المراهقة، ومؤشراً لأحداث الضاغطة في مرحلة الشباب المبكرة، كما أوضحت الدراسة أنه يمكن تخفيف الضغوط من خلال مفهوم الذات، والمساندة الاجتماعية.

وقام لاف Love, D. (٢٠٠٢) بدراسة تناولت دور المزاج أو الطبع في استجابات المراهقين للضغوط الأسرية، مستخدماً عينة قوامها (١٢٧) مراهقا والديهم للتعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية وأداء المراهقين المدرسي، وقياس أثر الإرشاد على طباع المراهقين، حيث طبق عليهم استبيانات حول خبرات المراهقين وخبرات الوالدين حول الضغوط والأداء الأكاديمي كما تم تحليل تقارير المراهقين والوالدين حول خبراتهم لأشد الأحداث الأسرية وطأة على حياة المراهقين. وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط الأسرية الخارجية مثل الضغوط الاقتصادية لا ترتبط بالأداء الأكاديمي للمراهقين، بينما ترتبط الضغوط الأسرية الداخلية مثل الخلافات الزوجية وإدمان المخدرات ارتباطاً دالاً بالأداء الأكاديمي للمراهقين. كما أوضحت أن طباع المراهقين وسماتهم الشخصية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين العلاقات الأسرية الداخلية وانخفاض مستوى أدائهم المدرسي حيث أظهر المراهقون من ذوى الطباع الاجتماعية تحصيلاً أفضل في ظل الضغوط الأسرية الداخلية عن المراهقين من ذوى الطباع الانسحابية.

وقامت ترينا ديفي (Davi, T. ٢٠٠٢) بدراسة تناولت أثر المساندة الأسرية والمساندة الإرشادية والاندماج مع رفاق السوء في التنبؤ بالسلوك غير اللائق والمشكل لدى شباب المناطق العشوائية. وأظهرت النتائج أن شباب المناطق العشوائية يظهرون سلوكيات غير لائقة، أو انحرافا سلوكيا بدرجة أكبر مقارنة بشباب المناطق العادية بالمدينة، وارتبطت معدلات تكرار هذه السلوكيات بارتفاع معدلات الضغوط في الأسرة، خاصة العنف والعدوان بين الأخوة في المنزل، كما أظهر هؤلاء الشباب اندماجا مع رفاق السوء. وأظهرت النتائج أيضا أن دور الأمهات في المساندة يقلل من السلوك المنحرف لدى كل من الذكور والإناث. كما يلعب غياب الأب عن المنزل دورا دالا في التنبؤ بالسلوكيات المنحرفة لدى شباب المناطق العشوائية، وبالتحاقهم برفاق السوء في أنشطتهم وذلك بالنسبة للشباب دون الشابات. كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الوالدية وحدوث الإرشادات الأخلاقية من قبل كبار المسؤولين بالعائلة إلا أن هذه الإرشادات لا تعوض الوالدين عن تقصيرهم في إرشاد ومساندة أبنائهم. كما ترتبط المساندة الوالدية الضعيفة بازدياد مستوى الانحراف السلوكي لدى الأبناء.

وقامت باتريشيا برنان وآخرون (Bernnan, Patricia, et al. ٢٠٠٢) بدراسة تناولت الاكتئاب لدى الأمهات والأمراض النفسية لدى الآباء وأثر ذلك على المراهقين وإصابتهم بالأمراض، مستخدمة في ذلك مجموعة من الأسر الأسترالية قوامها (٥٢٢) أسرة، بهدف فحص العلاقة بين اكتئاب الأم ومرض الأب النفسي وإصابة الأبناء المراهقين بالأمراض، وكذلك التعرف على ما إذا كانت الضغوط الأسرية المزمنة وتعبيرات الأب الانفعالية ومدى الإشباع الزوجي للوالدين يلعب كعوامل وسيطة في العلاقة بين الأمراض النفسية للوالدين وأمراض أبنائهم المراهقين. وتم إدخال تعليم الأم وجنس الطفل ودخل الأسرة كعوامل وسيطة أيضا. وأظهرت نتائج الدراسة أن اكتئاب الأم واكتئاب الأب يؤثران على اضطرابات الشباب السلوكية، بالإضافة إلى ذلك يتفاعل اكتئاب الأم مع كل من اكتئاب الأب وإدمان الأب

للمخدرات في التنبؤ باكتئاب أبنائهم. كما تبين أن الضغوط الأسرية المزمنة وكيفية التعبير الانفعالي للأب (الغضب) يظهر كمغير وسيط في العلاقة بين الأمراض النفسية للأب واكتئاب الشباب من أبناء الأسرة.

وقامت جيني لينين وآخرون (Leinonen, J. et al. 2002) بدراسة الضائقة الاقتصادية ونوعية الوالدية من خلال نموذج للضغوط الأسرية مستخدمة عينة قوامها (527) أم وأب وأبنائهم. وأظهرت نتائج الدراسة أن المشقة أو الضائقة المالية تسبب ضغوطاً اقتصادية شديدة لكل من الوالدين. فبالنسبة للآباء ترتبط الضغوط العامة والخاصة بأعراض القلق والتفكك الاجتماعي، بينما تؤثر الضغوط الاقتصادية الخاصة سلباً على صحة الأمهات وذلك عن طريق زيادة المزاج المكتئب وأعراض القلق. وارتبط قلق الآباء بالتفاعل الزوجي العدائي والذي أدركه كل من الآباء والأمهات بالمساندة الزوجية الضعيفة. كما ارتبط التفاعل الزوجي السلبي بالوالدية الضعيفة بالنسبة للآباء. وكذلك ارتبط قلق الآباء بما يقومون به من عقاب كأسلوب والدي، وارتبط التفكك الاجتماعي الأسري بعدم اندماج الآباء وسلبيتهم، وانعكس اكتئاب الأمهات سلباً على تسلط الأمهات، كما أشارت النتائج أن التفاعل الزوجي المساند غير العدائي يمكنه أن يخفف من التأثير السلبي للضائقة الاقتصادية.

وقام جرير فوكس وآخرون (Fox, Greer, et al. 2002) بدراسة تناولت الضغوط الاقتصادية والبدء بالعنف، بهدف اختبار نظريات الضغوط الأسرية والمصادر المستخدمة وتأثير اقتصاديات الأسرة في العنف ضد المرأة. وطبقت استبيانات للحصول على بيانات حول المكانية الوظيفية وظروف العمل ومستوى الرفاهية الاقتصادية لمجموعة الدراسة من السيدات والرجال. وأظهرت نتائج الدراسة أن العنف ضد المرأة يرتبط بأداء العمل، وعدم كفاية المصادر المالية في الوفاء باحتياجات الأسرة.

وقام كونجر وآخرون (Conger, R. et al. 2002) بدراسة الضغوط

الاقتصادية فى الأسر الإفريقية الأمريكية ، مستخدما عينة قوامها (٤٢٢) أسرة مكونة من أب وأم وأولادهما ممن فى سن ١٠-١١ عاماً من الأطفال الذكور والإناث، وطبق نموذج الضغوط الاقتصادية الأسرية عليهم فى محاولة للتعرف على تأثير الجوانب الاقتصادية على نمو الأطفال من أفراد العينة. وأظهرت النتائج أن الضغوط الاقتصادية ترتبط ارتباطاً دالاً بمشاعر الإحباط واليأس والضعف النفسية للآباء والأمهات، كذلك تسهم فى إحداث مشكلات فى التفاعل بين أفراد الأسرة، مما يؤدى إلى انخفاض مستوى الممارسات والوظائف الوالدية ومن ثم سوء التوافق الشخصى والاجتماعى لدى الأطفال والشباب فى هذه الأسر، وظهور أعراض الأمراض النفسية لديهم.

وقام لورى ميتشك Meschke, L. (٢٠٠٢) بدراسة تناولت الحياة المنزلية السعيدة والسوية تساعد على إقلاع الشباب عن التدخين وإدمان المخدرات تحت رعاية جامعة منيسوتا - حيث أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة ٢٤٪ من أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية يتعاطون الكحوليات، و٢٥٪ منهم يدخنون. كما أظهرت النتائج أن هناك عدة متغيرات ترتبط ارتباطاً إيجابياً ودالاً بتعاطى الكحوليات والتدخين هى: ضغوط الأصدقاء والافتقار إلى الدعم والمساندة من قبل الأسرة . كذلك أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين خصائص الوالدين وعلاقتهم بالأبناء وأثر ذلك على تناول الكحوليات والتدخين لدى الأبناء. وتوصل الباحث إلى أن هناك عدة خصائص للأسرة القوية التى تساعد أبنائها على الإقلاع عن الإدمان والتدخين هى: ١- إدراك المشكلات والضعف، وتقدير مدى خطورتها، ٢- اتخاذ قرارات من خلال المشاورات والأساليب الديمقراطية، ٣- مرونة الأسرة وانفتاحها على التغيير، ٤- تواصل أفراد الأسرة فيما بينهم ومشاركة بعضهم البعض القيم والتقاليد، ٥- قضاء أوقات معا فى تسامر، ٦- وتواصل ومودة أفراد الأسرة مع غيرها من الأسر.

وقامت سارة جاكسون وآخرون Jackson, Sara et al. (٢٠٠٣) بدراسة تناولت عوامل الحماية الأسرية والنواتج السلوكية: تقييم إدراك حوادث الحياة الأسرية ، بهدف التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الأسرية وعوامل الحماية الأسرية فى التنبؤ بالنواتج السلوكية لعينة مكونة من (٢٦٠) طالبا وطالبة حيث طبق عليهم استبيانانا لأحداث الحياة الأسرية وآخر لعوامل الحماية الأسرية الممكنة والذى تضمن ثلاثة أبعاد هى: العلاقات الأسرية، والنضج النفسى، واستمرارية نظام الأسرة ووظائفها. وأظهرت النتائج وجود تأثير لخبرات النمو النفسى وإدراك أحداث الحياة الأسرية السلبية والإيجابية ووجهة الضبط الداخلية.

وقام هوارد وآخرون Howard, J. et al. (٢٠٠٣) بدراسة تناولت محاولات الانتحار لدى المذنبين الشباب، بهدف التعرف على تأثير إدمان المخدرات على الشباب، مستخدما عينة قوامها (٣٠٠) من الشباب. وأظهرت النتائج أن نسبة لا تقل عن ٢٣٪ من أفراد العينة قد حاولوا الانتحار، نتيجة لعدة أسباب هى: المشاعر السلبية، والوقوع ضحية لاعتداء عنف، والضغوط المنزلية وتعاطى المخدرات، أما العوامل الشخصية فكانت المزاج والضغوط النفسية.

وقامت آن ديداد Diede, Ann (٢٠٠٤) بدراسة تناولت أزمت الريف بأمريكا منذ عام ١٩٨٠ وأثر الضغوط الاقتصادية على حياة شباب الريف وأسرهم. وأظهرت النتائج أن الضغوط الاقتصادية تسبب العديد من المشكلات لدى الأطفال والشباب لأنها تحطم الكيان الأسرى، كما وأن الخسارة المادية كمشكلة فى حد ذاتها ليست ذات أهمية بالنسبة للأطفال والشباب ولكن الأهم هو آثار هذه الخسائر المادية على التفاعل الأسرى ومهارات الوالدية وقيام الأسرة بوظائفها الأساسية الذى من شأنه أن يحطم البناء النفسى والاجتماعى للأبناء وتؤثر على سعادة الأسر وقدرتها على الاستمرارية. كما أشارت النتائج إلى أن ازدياد الصراعات والخلافات الزوجية بسبب تدنى مستوى المعيشة يؤدي إلى انخفاض نوعية مهارات الوالدية، حيث يصبح الوالدان أقل اندماجا

واهتماماً بالنظام الأسرى، مما يؤثر على الأبناء من الأطفال والشباب ويضعهم على حافة الهاوية من حيث تدنى التحصيل المدرسي وسوء التوافق النفسي والاجتماعي ومن ثم الانحراف السلوكي.

ثانياً، بحوث ودراسات تناولت الضغوط الأسرية وأساليب مواجهتها أو التعامل معها:

قام جويس والكر Walker, J. (١٩٨٦) بدراسة الأسباب العامة لضغوط الشباب تحت إشراف جامعة مينسوتا والتي تتمثل في الآتي: فشل علاقة عاطفية، وازدياد المشاجرات مع الوالدين، والمشاحنات مع الأخوة، وزيادة المشاجرات بين الوالدين، وانخفاض المستوى المعيشي والمكانة الاقتصادية للأسرة، واضطراب العلاقات مع الأصدقاء وتتركز هذه الأحداث في بعدين أساسيين في حياة الشباب هما: الأسرة، والمدرسة أو الكلية وتعكس الصراع والخسارة أو فقدان موضوعات هامة في حياتهم. وتتعدد أساليب الشباب لمواجهة ضغوط وأحداث الحياة منها: قيام بعض الشباب بتمارين الاسترخاء، ومحاولة حل المشكلة، والبحث عن صداقات جديدة، والبحث عن المساعدة من قبل الآخرين الذين يثقون بهم ومثل هذه الحلول قد تكون مناسبة لشباب يحاولون الاستقلالية وتحمل مسؤولية أنفسهم بالبحث عن أصدقاء أو عن طريق الدعم الأسرى. وكشفت هذه الدراسة أيضاً عن أن سمات شخصية الشباب الذين يقعون تحت وطأة الشعور بالاكنتاب هي على الوجه التالي: سلوكيات اندفاعية، الشعور بمخاوف غير واقعية ووساوس وسلوكيات عدوانية ومضادة للمجتمع، انسحاب وعزلة، والشعور بالاغتراب، وضعف المهارات الاجتماعية، وضعف تقدير الذات، ولوم النفس وتدنى صورة الذات والجسم، وتدنى مستوى التحصيل، ومشكلات في النوم والغذاء.

وقام ماكوبيين وآخرون McCubbien, H., et al. (١٩٨٧) بدراسة التعرف على مصادر الضغوط الأسرية لدى المراهقين واستراتيجياتهم لمواجهة هذه الضغوط، وعلاقة ذلك بالاضطرابات السلوكية الصحية مثل (تدخين السجائر، وتعاطي الكحوليات، وتدخين الماريجوانا)، حيث تم تطبيق بطارية من الأدوات والمقاييس على

مجموعة قوامها (٥٠٥) من الإناث اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ١٢-١٣ عاماً. وأظهرت النتائج أن مصادر الضغوط الأسرية تؤثر سلبياً على المراهقات، كما يؤثر التنافس على أسلوب حل المشكلة الأسرية، وأن كل مصادر الضغوط الأسرية إذا عملت معاً تؤثر سلباً على استراتيجيات المواجهة مثل الصداقة والمساندة الاجتماعية كذلك تفاعل أساليب المواجهة يؤثر على بداية أو استمرارية هذه السلوكيات الصحية الخاطئة (كالتدخين، وتناول الكحوليات والماريجوانا) والتي يمكن أن تعتبر من أساليب مواجهة المراهقات السلبية للاستجابة لمصادر الضغوط الأسرية.

وقام جريفت وآخ. Griffith, M. et al. (١٩٩٣) بدراسة موضوعها مواجهة المراهقون للضغوط الأسرية والمدرسية ومن قبل الرفاق، وذلك على عينة كلية قوامها (٣٧٥) مراهقاً في التعليم الثانوي والجامعي في مجتمعات نصف ريفية، بهدف دراسة الفروق النمائية والفروق بين الجنسين في الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون في مواجهة الضغوط العائلية والمدرسية وضغوط الرفاق، وأيضاً للتعرف على العلاقة بين هذه الاستراتيجيات ونتائجها، وقام الباحث بتقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات عمرية في ثلاث أوقات منفصلة لكل نوع من أنواع الضغوط الثلاثة، والتي استخلصها المراهقون، كما رتب المراهقون أيضاً الضغوط حسب درجة معاناتهم منها، وإمكانية التحكم فيها. وأظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين قد استخدموا استراتيجيات أكثر تجنباً عند مواجهة الضغوط الأسرية، بينما استخدموا استراتيجيات أكثر اقتراباً عند مواجهة الضغوط التي يكون مصدرها الرفاق، كما توصلت للنتائج إلى أن استراتيجيات المواجهة تزداد لدى المراهقين من الصف السادس وحتى الصف الثاني عشر بالنسبة للضغوط الأسرية والمدرسية، بالإضافة إلى ذلك فقد استخدمت الإناث المراهقات استراتيجيات أكثر اقتراباً وأكثر تجنباً في مواجهة كافة الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن استراتيجيات الاقتراب في المواجهة تنبئ بنتائج أفضل من استراتيجيات التجنب التي تؤدي إلى نتائج غير مفضلة.

وقام سيلفي تايلور Taylor.S.(١٩٩٦) بدراسة أثر العوامل المرتبطة بالأم والأسرة على المشكلات السلوكية للأطفال الأفريقيين الأمريكيين المقيمين بالمناطق الحضرية الفقيرة ، بهدف تقييم تأثير هذه العوامل (سواء عوامل تهدد بالخطر أو عوامل حماية) على نتائج السلوك لدى أفراد العينة، مستخدماً عينة قوامها (٤٤١) طفلاً من الأطفال بالصف الثاني الابتدائي وأمهاتهم الذين اشتركوا في برنامج ثقافي لتدريب الأمهات. وأظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية الرئيسة والمزمنة المدركة من قبل الأمهات قد ارتبطت ارتباطاً قوياً ودالاً بالسلوكيات السلبية للأطفال. كما أظهرت النتائج أن استراتيجيات المواجهة الفعالة مثل (محاولة الأسرة البحث عن مساعدة والحصول على المساندة الاجتماعية) تلتف من آثار الضغوط النفسية والاجتماعية للأمهات، وأن الإناث من الأطفال يتأثرن بدرجة أكبر من الذكور وأنهن أكثر حساسية للضغوط النفسية الاجتماعية لأمهاتهن ولنمط الوالدية السليبي.

وقامت لوسيا يونج Young,Lucia(١٩٩٧) بدراسة تناولت التأثير المختلف للوفاة الوالدية على ضغوط المراهقين كما تحدد بالمصادر الفردية والأسرية للمواجهة ، وذلك على أساس أن وفاة الأب أو الأم يعتبر أكثر أحداث الحياة ضغطاً وكرهاً بالنسبة للمراهقين، وأن التوافق مع متطلبات هذا الموقف والتغيرات الحياتية نتيجة لفقدان الوالدي يمكن تحقيقه من خلال استخدام وسائل للمواجهة فردية أو أسرية المصادر. وقد افترضت الدراسة وجود علاقات دالة بين درجة الضغط وبين كل من استخدام استراتيجيات مواجهة معينة، ومستويات تماسك الأسرة وتكيفها، ونمط التواصل بين الأبناء وأحد الوالدين الذي بقي على قيد الحياة، مستخدمة في ذلك عينة قوامها (٧٠) مراهقاً من أسر فقدت أحد الوالدين. وأظهرت نتائج الدراسة أن التطفل والتجنب أكثر الوسائل المستخدمة للتغلب على الضغوط، كما أوضحت النتائج أن تماسك الأسرة المتكيفة مع الضغوط تدرك من قبل المراهقين على أساس أنها نمط التوسط، وأن نمط تواصل المراهق مع أحد والديه يعتبر نمطاً مفتوحاً وإيجابياً، كذلك وجدت علاقة بين استراتيجيات المواجهة وبين تماسك الأسرة وتواصل المراهق مع أحد والديه والمدة

الزمنية بعد الوفاة، وجنس المراهق، حيث يختار المراهق وفقاً لجنسه أسلوب المواجهة المناسب. كما أوضحت النتائج أن أكثر أنماط المواجهة والتعامل مع موقف الموت هو التجنب بالرغم من أن معظم الأساليب الأخرى تكون مباشرة ومنها أسلوب حل المشكلة. كما أشارت تقارير المراهقين أن أفضل أساليب التعامل مع ضغط موت أحد الوالدين هو تلقي المساعدة الاجتماعية والمساندة الأسرية ونصائح الأصدقاء.

وقامت جامعة منيسوتا بدراسة تناولت ضغوط الشباب (١٩٩٧) مستخدمة عينة قوامها (٢٠٠٠) شاب وفتاة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الشباب يواجهون معظم ضغوطهم ومشكلاتهم بالانطواء على أنفسهم، أو ربما يتكلمون عنها مع أحد أصدقائهم أو مع أحد من الكبار، وقد يرجع السبب في تواصلهم مع الآخرين والتحدث إليهم إلى رغبتهم في تخفيف التوتر إلى أقصى حد ممكن، أو إلى إنكار هذا الضغط أو إلى تبرير لماذا حدث، وقد يرجع سبب لجوئهم إلى الآخرين أيضاً إلى تجاهل والديهم لما يعانونه من ضغوط ومشكلات. وقد أشارت تحليلات نتائج استجابات الشباب حول مدى معاناتهم من الضغوط إلى أنهم يحاولون الانتحار نتيجة لتجاهل الكبار لهم ولصعوبة حل المشكلات والضغوط التي تواجههم. (Pitzc, R.,2004)

وقام برينتز وآخرون (Printz,B.et al) بدراسة تناولت العوامل المخففة للصدمة والمرتبطة بأساليب مواجهة المراهقين لها، بهدف الكشف عن العوامل اللطيفة لتأثير الخبرات الصادمة المؤلمة على توافق المراهقين، مستخدماً عينة قوامها (١٢٢) طالبا بالصف التاسع والعاشر. وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب مواجهة ضغوط المراهقين تتركز في المساندة الاجتماعية وأسلوب حل المشكلة الاجتماعية. كما أن تأثير الأحداث الصاغطة على التوافق تخفف بمصادر المواجهة والتي تتضمن توليفة من قدرات حل المشكلة والمساندة الاجتماعية. كما أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة بين أحداث الحياة الصاغطة والمساندة الاجتماعية وحل المشكلة وتوافق المراهقين.

وقام سكوت بلانكت وآخرون Plunkett, S. et al. (١٩٩٩) بدراسة تناولت الأحداث الأسرية الضاغطة وأساليب المواجهة الأسرية وتكيف المراهقين في الأسر الريفية ، مستخدما في ذلك مجموعة قوامها (٧٧) مراهقا ومراهرة للتعرف على العلاقة بين المتغيرات الديموجرافية والأحداث العائلية الضاغطة واستراتيجيات المواجهة الأسرية وتكيف المراهقين. وأظهرت النتائج أن سن المراهقة والتنقلات الأسرية كانت ذات علاقة إيجابية دالة بالضغوط الشخصية، كما أظهر الذكور شعورا بالضغوط الأسرية أقل من الإناث. ووجدت علاقة ارتباطية سالبة بين البحث عن الدعم الديني وبين الضغوط الأسرية، كذلك أوضحت النتائج وجود تأثير دال لأزمات مشاكل الزراعة على الضغوط الأسرية، وارتبط الدعم الأسري إيجابياً برضا المراهقين عن الحياة الأسرية.

وقام ماجيا وآخرون Magay,et al. (٢٠٠٥) بدراسة موضوعها الضغط واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين في زيمبابوي حيث يحتاج المراهقون إلى اكتساب العديد من استراتيجيات المواجهة في ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمتغيرات السياسية اللاحقة. وذلك بهدف بحث استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين في زيمبابوي وإلقاء الضوء على بعض مصادر الضغوط العامة التي يواجهونها والمتغيرات المؤثرة في هذه الضغوط ومدى المساندة الاجتماعية المقدمة. مستخدمين في ذلك عينة كلية قوامها (١٠١) من التلاميذ ممن تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٩ عام، ومستخدمين ثلاث أدوات تضمنت: مقياس الضغوط المدرك، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس مواجهة الضغوط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق إحصائية دالة بين الذكور والإناث في إدراك الضغوط، لصالح الإناث. كما أظهرت النتائج أن المراهقين لا يتلقون المساندة الاجتماعية المرجوة من قبل المحيطين بهم. أما فيما يتعلق بأساليب المواجهة المستخدمة فقد استخدم المراهقون الاستراتيجيات الانفعالية بدرجة أكثر تكرارا من استراتيجيات حل المشكلة.

ثالثاً: بحوث ودراسات تناولت البرامج والاستراتيجيات اللازمة للتغلب على الضغوط بصفة عامة والضغوط الأسرية بصفة خاصة:

قامت عزة الألفى (١٩٨٦) بدراسة موضوعها استخدام العلاج الجماعي لتعديل بعض الحاجات والضغوط لدى الأطفال المحرومين، على اعتبار أن العلاج الجماعي يؤدي إلى تعديل بعض الحاجات والضغوط من خلال المساندة الانفعالية والتعبير عن الصراعات المثيرة للقلق، وتعديل مفهوم الفرد عن نفسه وتقديره لذاته. باستخدام عينة قوامها (٤٠) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين (١٠-١٣) سنة. وأظهرت النتائج وجود فروق دلالة في كل من الصراع النفسي وفقدان السند الانفعالي والشعور بالتعاسة لصالح الأطفال المحرومين، كذلك الشعور بضغط الإشباع وضغط النبذ، كما أشارت النتائج إلى فاعلية العلاج الجماعي في تعديل حاجة الشعور بالتعاسة وضغط النبذ، أما باقي الحاجات والضغوط كانت ذات جذور عميقة ويصعب تعديلها.

وقامت درويس ماثيوس (Mathews, D. ١٩٨٩) بدراسة موضوعها العلاج الاسترخائي للشباب الريفى، وذلك بهدف التوصل إلى نظرية علاجية ترشد إلى التدريب الاسترخائي فى المجالات التربوية خاصة المدارس الريفية، فالشباب يخبرون كثيراً من أحداث الحياة الصاغطة والتي تتطلب مهارات مواجهة أو استرخاء، وقد تضمنت العوامل الأسرية المرتبطة بالضغوط: عدم الاستقرار فى الأسرة، والافتقار إلى نظام مساندة، وقيم التصادم والصراع، ومنافسة الأخوة، وحركة الأسرة الزائدة، وفى المدرسة ربما قد يخبر التلاميذ الضغوط المترتبة بالإنجاز الأكاديمى أو بالعلاقات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن: التدريب على الاسترخاء يقلل المثيرات بالنسبة للأشخاص الأعلى قلقاً عن الأشخاص الأقل قلقاً، واستدعاء التلاميذ للاستجابات الاسترخائية كان أسهل من استدعائهم للمثيرات، وكانت كل التدريبات الفنية مناسبة مع الأساليب المعرفية وأكثر فاعلية مع التدريبات العملية. كما توصلت النتائج إلى أن التدريب الشخصى الذى يقوم به المدرب بنفسه أكثر فاعلية من البرنامج المسجل، كما

أدى التدريب الاسترخائي إلى تحسن مهارة إدارة الذات لدى التلاميذ وخفض حالة القلق، وتحسن مهارات التفاعل الاجتماعي، وتحسن في مفهوم الذات، مما أدى إلى رفع مستوى الأداء التحصيلي والإنجاز.

وقامت كل من كاترين تشامبلز وآلان هارتل Chambliss.C&Hartl,A. (١٩٩٠) بدراسة عن الفنيات العلاجية الخاصة بتنمية الوظيفة الأسرية، حيث أعدت الباحثتان قائمة بالأساليب العلاجية المصممة لمساعدة الأعضاء كيف يتكيفون مع الحياة العائلية بطريقة نموذجية، بعد المقدمة الموجزة تقدم جلسة لعرض قائمة من الأسباب الشائعة وعددها (١٢) سبباً للضغوط العائلية، وتعريف المصادر الداخلية والخارجية للضغوط والجزء الرئيسي من البحث يقدم نموذجاً علاجياً للتعامل مع الضغوط التي تعاني منها الأسرة، ثم تقسم الاستراتيجيات إلى أربعة أنواع: الضبط أو التحكم، والتشجيع، والإحالة، والتعاون، وقد تضمنت أساليب التحكم: مركز الضبط.

وقام إلياس وفريدلاندي Elias,M&Friedlandess (١٩٩٤) بدراسة تناولت برنامجاً لاتخاذ القرار الاجتماعي وتنمية مهارات الحياة كإطار لتعزيز كفاءة التلاميذ الاجتماعية ومهارات الحياة ومنع العنف وإدمان المخدرات والمشكلات السلوكية المرتبطة بها، حيث أشارا في دراستهما إلى أن مواجهة الشباب اليوم للعديد من ضغوط الحياة ومنها الضغوط الأسرية تؤدي أحياناً إلى الاستقلال وأحياناً إلى مزيد من الإحباط: وتهدف الدراسة إلى مساعدة الأبناء من الشباب وأسره في تطوير مهارات التفكير النقدي عن طريق تعليمهم كيف يتصرفون بهدوء وكيف ينظمون أفكارهم عندما يواجهون أو يقعون تحت ضغط وكذلك العمل على زيادة إدراكهم الاجتماعي للموقف وتحديد معنى الأهداف الشخصية والاجتماعية وتقدير الاستجابات التبادلية للموقف وذلك كي يستطيعون تصميم استراتيجيات لتحقيق أهدافهم وزيادة قدرتهم على فهم واتخاذ القرارات الاجتماعية، وتتضمن هذه الاستراتيجيات برامج للشباب المعرضين للخطر وتلقى خدمات تعليمية لوقايتهم من العنف والإدمان والصراع الذي يؤدي إلى تدهور صحتهم الجسمية والنفسية.

وقدم قسم الزراعة الأمريكي U.S Department of Agriculture (١٩٩٥)

مشروعاً بعنوان بحث الولاية التعاوني التربوي الخدمي الممتد The cooperative State Rereach , Education, and Extension service (CSREES) . وذلك بهدف

تقديم نموذج تعليمي لتدعيم الأسر بتمويل من القسم الزراعي بالولايات المتحدة و٧٤ جامعة، وذلك لمساعدة الأسر على تطوير المهارات التي تلبى احتياجاتهم وتوجيههم نحو زيادة دخلهم وتحسين مستوياتهم الاقتصادية بالريف أو المدن. والقاعدة التي يركز عليها هذا المشروع أن الأسرة أكثر الوحدات تأثيراً وكفاءة في بناء المجتمع، وأن التعليم يسهم في تقوية الأفراد والأسر من خلال ممارسات يمكن أن تؤدي إلى ازدياد كفاءتهم وتحسين نوعية الحياة. كما أن هذا المشروع يسهم في تطوير حياة الشباب واستمرارية نجاحهم حيث يستفيد منه حوالي خمسة ملايين شاب سنوياً، خاصة مع ازدياد معدل البطالة وانخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي وافتقار الأسر إلى المساندة والتأثير السلبي للرفاق، وذلك من خلال تحقيق ثمان حاجات تعليمية أساسية للشباب وهي: تقدير الذات، ومهارات تعليمية ومهنية، والصحة واللياقة، والقراءة والتعليم التكنولوجي، والمساندة الوالدية ورعاية الطفل، واكتساب مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار والعمل من أجل المستقبل. وتتبدى فاعلية هذه البرامج فيما تقدمه للأطفال والشباب من خلال تطوير مهاراتهم وقدراتهم، التي بدورها تسهم في تحسين نوعية الحياة، وشعورهم بالأمن والكفاءة والرضا ومشاركة الكبار في تحمل المسؤولية، إلى جانب أنها توفر المصادر والاستراتيجيات التي تدعم وتقوى الأسر عند مواجهتها لظروف وأزمات الحياة وبذلك ينهض المجتمع. بالإضافة إلى ذلك فقد صممت الشبكة القومية لمساندة وتقوية الأسر National Network for Family Resiliency بالتعاون مع الجامعات والبرامج المجتمعية لمواجهة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والإنسانية التي تواجه الأطفال والشباب والأسر من خلال الإنترنت.

وقام ميشيل لويس M.J. Lowis (١٩٩٧) بدراسة برنامج لمساعدة الأفراد على

مواجهة ضغوط الحياة عن طريقة الفكاهة ، وذلك على عينة من المتطوعين مقسمة إلى

ثلاث مجموعات صغيرة مكونة من (٢٢) فرداً من الذكور والإناث، وتكون البرنامج من خمس جلسات مدة كل جلسة ساعتين، أربع جلسات منها تضمنت نظم مبنى على الإلقاء وعرض الخبرات، أما الجلسة الخامسة كانت مراجعة شاملة ومناقشة. وتم عمل توازن بين المعلومات ذات الاهتمام والتشويق، والتدريبات العملية مثل تقمص الأدوار والتغذية الراجعة وتكليفات الواجب المنزلي. وتضمنت الجلسة الأولى: ترحيب عام، نظرة شاملة للبرنامج، طبيعة وخصائص وأسباب ونتائج الضغط سواء كان عقلي أو جسدي، رسالة الفكاها، وارتباطها بالابتكارية، تدريبات على التفكير الابتكاري، الدرس الأول في بناء الفكاها: ابتكار استجابات يارعة لجمل محددة وتضمنت الجلسة الثانية: مناقشة حرة حول المجالات الفكاهاية والخبرات المكتسبة خلال الأسبوع الماضي، وتقديم تكليفات الواجب المنزلي، تاريخ مختصر للفكاها والضحك، وتدريب في: تبادل الأدوار وذلك لرؤية وجهات النظر الأخرى، والدرس الثاني في بناء الفكاها. وتضمنت الجلسة الثالثة: مناقشة حرة، وتقديم تدريبات الواجب المنزلي، ونظرة شاملة حول نظريات الفكاها، وإيجاد مناخ يتسم بخفة دم تلقائية، والدرس الثالث في بناء الفكاها (قواعد معينة حول تأليف النكتة)، تحضير كلام خفيف الدم، مع دمج الأساليب التي تم تعلمها. وتضمنت الجلسة الرابعة: تقديم تدريبات الواجب المنزلي، والدرس الرابع في بناء الفكاها كان تدريبات الأدوار حيث يختار المشاركون إعاقاة ما (قصر قامة، طول قامة، ساق خشبية) والقصص المسلية الموجودة في خبرات كل شخص، تلخيص للجلسات السابقة، ابتكار نكت باستخدام الأساليب التي تمت مناقشتها. وتضمنت الجلسة الخامسة: مراجعة على أهداف ورشة العمل الفكاهاية وماتم تناوله، مناقشة حول التوقعات الأساسية للمشاركين وماحقوه، وكيف يمكن تحسين وتطوير البرنامج، ثم تسجيل المناقشة على شريط كاسيت لتحليل المحتوى بعد ذلك. وبعد تطبيق الجلسات تم تطبيق عدة أدوات تضمنت: مقياس الاستجابة الفكاهاية، ومقياس التوافق الفكاهاوي ويشمل ٧ عناصر وصمم لقياس مدى استخدام الفكاها والأداة لمواجهة أحداث وضغوط الحياة، ومقياس مدى تكرار الفكاها لقياس مدى المجهود الذي يبذله الفرد لكي يكون لديه نوع من الدعابة. وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج.

وقامت نانسي ريبسكى Rybski, Nancy (١٩٩٨) بدراسة تناولت تقييم برنامج للعلاج الأسري الجماعي لترويض عنف المراهقين (المذبذبين)، بهدف تقييم مدى تأثير هذا البرنامج على المراهقين ووالديهم للحد من سلوكيات العنف داخل الأسرة. مستخدمة في ذلك مجموعة من المراهقين المذبذبين ووالديهم. وتضمن البرنامج فنيات لإدارة الغضب وتخفيف الضغوط ومهارات التواصل من خلال جلسات جماعية بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة ساعتان لمدة شهرين. وقد تم تقييم نتائج البرنامج بإجابة أفراد العينة على مقاييس تقدير ذاتية تناولت التصرفات التي تسبب الإساءة النفسية والبدنية بالنسبة للأبناء المراهقين وللوالدين كل منهما تجاه الآخر. وذلك قبل وبعد انتهاء البرنامج، كما قامت مجموعة من الأطباء النفسيين الإكلينيكيين بتقييم الوظائف النفسية والاجتماعية قبل وبعد المعالجة أيضاً. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج، فقد نجح في الحد من مستوى العنف المتبادل داخل الأسر، وتحسين الوظائف النفسية والاجتماعية لهذه الأسر مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة، إلا أن هذا البرنامج لم يقلل من مشاعر الغضب وكيفية السيطرة عليها لدى كل من الوالدين والشباب، لذا فقد أوصت الدراسة بضرورة استخدام أساليب أفضل لتعليم أفراد الأسرة التي يشيع فيها العنف الأسري كيفية التعبير عن غضبهم وضغوطهم في برامج تالية.

وقامت نعيمة عبد الكريم (١٩٩٩) بدراسة موضوعها الإستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة، وذلك بهدف دراسة هذه الإستراتيجية من حيث قدرتها على تخفيف وتلطيف الأحداث الضاغطة من خلال عوامل وسيطة مثل: إعادة البنية المعرفية، القدرة على الضبط، المساندة الاجتماعية، والرضا عن الحياة، وذلك على عينة من المرضى الذين يعانون من ضغط جراحة زراعة الكلى ومجموعة من الأقارب المقربين لهم، لمدة زمنية تراوحت ما بين ثلاثة أشهر حتى نهاية عام كامل بعد عملية الزرع. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية الإستراتيجية الدينية في التعامل مع مجموعة متنوعة من الظروف الضاغطة الخاصة بجراحة زراعة الكلى، كما أوضحت الدراسة أن الإستراتيجية الدينية لم ترتبط - فقط - بالتكيف الأفضل عند المرضى والأقارب، بل اتضح أنها تنبئ فعلياً بالتكيف المتصل بالموقف العام الضاغط.

وقام كل من كارين وجيفرى Karen C. & Jeffrey N. (٢٠٠٠) بدراسة موضوعها الضغوط الأسرية والوالدية وأثرها على قصور الانتباه لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد ، وذلك بهدف علاج الضغوط الأسرية لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد الذين يعانون من قصور الانتباه، حيث تضمنت الدراسة تأثير الوالدية السلبية على النتائج بعيدة المدى على الأطفال الذين يعانون من قصور الانتباه، مستخدما في ذلك عدة أدوات تضمنت: استبيان لتقارير الوالدين، وتقارير الطفل، وبرنامج علاجي سلوكي متعدد الأوجه، وإستراتيجية للإدارة أو لمواجهة هذا الاضطراب مواجهة علاجية. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم.

وأجرى جان كوكس Cox, Jane (٢٠٠١) دراسة تناولت تأثير برنامج إرشادي موجهه للشباب وأسرهم، بهدف دراسة تأثير هذا البرنامج على العلاقات الأسرية خاصة العلاقات بين الشباب والديههم وإخوانهم بعد تلقى البرنامج، وتأثيره أيضا على وظائف الوالدين الأسرية، حيث استند هذا البرنامج على نظرية نظم الأسرة ونموذج الضغوط الأسرية. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج، حيث تحسنت علاقاتهم الأسرية، كما تحسن أداء الوظائف الوالدية والعلاقات الأخوية بنسبة ٧٥٪ من أفراد العينة.

وأجرى كوزى Causey (٢٠٠٢) دراسة حول الذهاب إلى العمل: والعوامل المؤثرة على أداء العمل المدعم لدى الشباب المعرضين للخطر، مشيرا إلى ما تعانيه الأسر وأطفالها في الحضرة بأمريكا من انخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي وارتفاع تكاليف السكن وعدم القدرة على التدريب على مهارات العمل، وذلك على عينة مكونة من مجموعة من الشباب المعرضين للخطر ممن طردوا من المدرسة ويحتاجون إلى العمل بسبب انخفاض مستوى معيشتهم ويعانون من البطالة. كما أن بعض أفراد هذه العينة لديهم ملفات بالشرطة وتعيش أسرهم في مستوى سكني متدن، أي أنهم يعانون من عدة ضغوط أسرية، لذا فهم في حاجة ماسة إلى برنامج لمواجهة هذه الضغوط. ويهدف هذا البرنامج إلى مساعدة هؤلاء الشباب على الاندماج في العمل بتوجيههم وتعليمهم مهارات العمل والالتحاق

بأعمال مناسبة ومواجهة مشكلاتهم الاقتصادية والاجتماعية. وقبل بدء البرنامج طبق على أفراد العينة استبيانات لجمع بيانات كافية عنهم، وعن خبراتهم، وتأثير أحداث الحياة الضاغطة عليهم، والأعمال التي يصلحون لها. وأظهرت نتائج الدراسة أن التحديات التي تواجه أفراد العينة من الشباب للحصول على عمل ما تتضمن: عدم قدرتهم على الاستيقاظ مبكراً، صعوبة الانتقالات والمواصلات العامة، وعدم القدرة على الاستقلالية ومشكلات الأسرة والبيئة من حولهم، وخبراتهم الصادمة الماضية.

خلاصة وتعليق على نتائج الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الكم الكبير لمجموعة البحوث والدراسات السابقة الأجنبية في مجال الضغوط الأسرية، يتضح مدى أهمية هذا المجال على المستوى العالمي، وعلى الرغم من أهمية ما تعكسه الضغوط الأسرية من آثار إيجابية أو سلبية، إلا أن الباحثين والدارسين على مستوى الثقافة العربية لم يوجهوا له الاهتمام الكافي وذلك سواء من حيث طبيعة الضغوط الأسرية في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية أو الديموجرافية، أو من حيث البرامج والاستراتيجيات الخاصة بمواجهة هذه الضغوط أو التعامل معها للحد من الآثار الناجمة عنها ومحاولة تخفيف المعاناة النفسية عن أفراد الأسرة أو بعضهم.

وقد قامت الباحثتان في الدراسة الحالية بتصنيف البحوث والدراسات السابقة إلى عدة محاور: الأول: يتصل بالضغوط الأسرية في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، والثاني يتضمن: الضغوط الأسرية وطرق مواجهتها داخل الأسر كما هي في الواقع، والثالث: يشمل البرامج والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط الأسرية.

ففيما يتعلق بالمحور الأول: فقد أوضحت نتائج البحوث والدراسات أن الضغوط الأسرية قد ارتبطت إيجاباً وسلباً بعدد من المتغيرات النفسية وعلى رأسها الاكتئاب والقلق والتوافق النفسي، والتحصيل الدراسي، وأنه كلما انخفضت حدة الضغوط الأسرية ارتفع التوافق النفسي لدى أفراد الأسرة، أي أن للضغوط تأثيراً سلبياً على التوافق النفسي

للأسرة) كونجر وآخرون، Conger et al، ١٩٩٣؛ فرازير وآخر، Frazier, P. et al، ١٩٩٤؛ عماد مخيمر، ١٩٩٧؛ سيلفيا الفا Alva، ١٩٩٩؛ ديبورة وآخرون، Deborah, J.، et al، ٢٠٠١؛ لاف Love، ٢٠٠٢؛ برنان وآخرون، Barnnan, et al، ٢٠٠٢).

كما أشارت نتائج البحوث والدراسات السابقة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة بين الضغوط الأسرية وظهور بعض الأمراض الجسمية لدى أفراد الأسرة التي تعاني ضغطاً شديداً (أحمد عكاشة، ١٩٨١؛ ميولين وجيري Mullen & Jerry، ١٩٨٢؛ هولاند وآخرون، Howland, et al، ٢٠٠٠).

كذلك وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الضغوط الأسرية وبعض المتغيرات والعوامل الاجتماعية التي تتضمن الطلاق وتعاطي المخدرات والتدخين ومحاولات الانتحار لدى الشباب في الأسر الواقعة تحت الضغوط المختلفة (عكاشة، ١٩٨١؛ ريتشارد سون وآخرون، Richardson, et al، ٢٠٠١؛ ميتشيك وآخرون، Meschke et al، ٢٠٠٢؛ هوارد وآخرون، Howard et al، ٢٠٠٣)، مما يستدعي تقديم أوجه المساعدة للتخفيف من حدة هذه الضغوط (Jorgeneson & Johnson, 1990).

كما أظهرت نتائج العديد من البحوث وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الأسرية والاضطرابات الاقتصادية (Conger et al., 1993, 2002; Taylor, R., 1996; Leinonen, 2002; Fox, G. et al., 2002; Diede, 2004)، فالضائقة المالية تسبب ضغوطاً اقتصادية شديدة تؤثر على نوعية الوالدية والاستقرار الأسري والتوافق الشخصي والاجتماعي للأبناء. بالإضافة إلى ذلك تزيد الضغوط الاقتصادية من مشاعر الإحباط واليأس لدى الآباء والأبناء وظهور أعراض الأمراض الجسمية والنفسية وارتفاع نسبة الانتحار.

وفيما يتعلق بنتائج البحوث والدراسات الخاصة بالمحور الثاني: فقد أشارت النتائج إلى وجود أسلوبان لمواجهة الضغوط: أولهما أن بعض الأبناء من الأطفال والشباب يواجهون الضغوط الأسرية بطريقة سلبية كتدخين السجائر وتعاطي المخدرات (ماكويين

وآخرون، 1987، McCubben, et al.)، وأسلوب التجنب (حسن مصطفى، 1994؛ يونج Young، 1997؛ رايد فورد Riedford، 1998) وهو أسلوب يقلل الضغوط مؤقتاً. أما الأسلوب الثانى وهو مواجهة بعض الأطفال والشباب الضغوط الأسرية بأساليب إيجابية بناءة مثل الحصول على مصادر المساندة الاجتماعية (Taylor, 1996; Printes, et al., 1999; Plunkett, et al., 1999). كما أن بعض الأسر تواجه الضغوط بالدعم الدينى، أو بقيام هذه الأسر بوظائفها على أكمل وجه (ستشيدو وآخرون. Sheidow, et al.، 2001)، كما اتجهت بعض الأسر إلى أسلوب حل المشكلة الاجتماعية (برينتر وآخرون Printz, et al.، 1999).

أما فيما يتعلق بالمحور الثالث والذى تناول البرامج والاستراتيجيات التى استخدمها الباحثون لعلاج الضغوط الأسرية وإيجاد سبلا وطرقا إيجابية علمية لحلها أو لمواجهتها والتقليل من وطأتها (عزة الألفى، 1986؛ ماتيس وآخرون Mathews, et al.، 1989؛ الياس وفريدلاندي Elias, M. & Friedlandess، 1994؛ تشامبلز وهارتل Chambliss & Hartl، 1990، مشروع الولاية التعاونى التربوى الخدمى الممتد، 1995، نانسى ريبسكى Rebski, N.، 1998؛ كوكس Cox, J.، 2001، كوزى Causey، 2002)، فقد تناولت هذه البرامج أساليب وطرق إرشادية منها: أسلوب العلاج الأسرى الجماعى، وأسلوب الاسترخاء لعلاج العنف الأسرى المتبادل، وعلاج التوتر والقلق لدى الشباب والمراهقين، وأسلوب الفكاهة والمرح، وأسلوب التدريب على اتخاذ القرار الاجتماعى الذى أفاد فى تنمية المهارات الاجتماعية ومنع العنف والإدمان، وأسلوب تنمية مهارات التفكير النقدى، وأسلوب العلاج المعرفى السلوكى.

كما اهتمت بعض الدراسات بالشباب المعرضين للخطر (الذين يعانون من الضغوط الأسرية الاقتصادية والبطالة) من خلال دمجهم فى برامج للتدريب على مهارات العمل ومن ثم إلحاقهم بأعمال مناسبة لتلبية احتياجاتهم المعيشية واحتياجات أسرهم، كذلك اهتمت بعض الدراسات بتدريب الشباب على مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار. (Causey, 2002).

ومن خلال تحليل نتائج الدراسات السابقة توصلت الباحثتان بعد الوقوف على طبيعة هذه الدراسات إلى دراسة الضغوط الأسرية كما يدركها أبناء الأسرة من الجنسين في ثقافتين مختلفتين إلى حد ما وهما ثقافة الريف الحضري، وعلاقة ذلك بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، وتحديد الاستراتيجيات الخاصة بمواجهة هذه الضغوط، والانتهاه إلى إعداد برنامج إرشادي للأبناء من الجنسين الذين يعانون ضغوطا مرتفعة لتخفيف هذه الضغوط، وتنمية القدرة على مواجهتها والتعامل معها وصولا إلى درجة مرتفعة من التوافق ودرجة مناسبة من الصحة النفسية لديهم.

فروض الدراسة:

١- لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (النوع) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع / منخفض) ونمط الثقافة (ريف/ حضر) والتفاعل بين كل متغيرين من هذه المتغيرات والتفاعل بينها جميعا على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان من حيث إدراكهم للضغوط الأسرية وذلك على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس للضغوط الأسرية المستخدم وذلك في القياس القبلي .

٢- لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (النوع) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع/منخفض) والمعالجة والتفاعل بين كل متغيرين من هذه المتغيرات، والتفاعل بينها جميعا على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان من حيث إدراكهم للضغوط الأسرية وذلك على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس الضغوط الأسرية المستخدم وذلك في القياس البعدي .

٣- لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (النوع) ونمط الثقافة (ريف/حضر) والمعالجة والتفاعل بين كل متغيرين من هذه المتغيرات والتفاعل بينها جميعاً على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان من حيث إدراكهم للضغوط الأسرية، وذلك على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس الضغوط الأسرية المستخدم في القياس البعدي .

الطريقة والإجراءات:

أ- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من مجموعتين أساسيتين: الأولى عينة التقنين (٣٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة لتقنين مقياس الضغوط الأسرية، أما المجموعة الثانية فهي عينة البحث الأساسية وتتكون من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة مقسمة على النحو التالي :

- ١- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبا من طلاب الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، ويمثلون المجموعة الحضرية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع.
- ٢- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، ويمثلون المجموعة الحضرية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع.
- ٣- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبا من طلاب الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنوفية، ويمثلون المجموعة الريفية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع.
- ٤- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، ويمثلون المجموعة الريفية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع.
- ٥- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبا من طلاب الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، ويمثلون المجموعة الحضرية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.
- ٦- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، ويمثلون المجموعة الحضرية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.

- ٧- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبا من طلاب الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنوفية، ويمثلون المجموعة الريفية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.
- ٨- مجموعة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من طلاب كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، ويمثلون المجموعة الريفية ذو المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.

ب- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

١- مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة . إعداد: عبد العزيز الشخص (١٩٩٥).

أعد هذا المقياس عبد العزيز الشخص (١٩٩٥) معتمداً في تحديد المستوى الاجتماعي الاقتصادي على أساس: بعد الوظيفة أو المهنة (تسع مستويات)، وبعد مستوى التعليم (ثمان مستويات)، وبعد متوسط دخل الفرد في الشهر (سبع فئات). ويقدر المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية بناء على ثلاث متغيرات أساسية هي: متوسط دخل الفرد في الأسرة في الشهر، ومتوسط تعليم رب الأسرة، ووظيفة رب الأسرة.

٢- مقياس الضغوط الأسرية Berkey & Hanson (١٩٩١). تقنين الباحثان:

قامت الباحثتان بتقنين هذا المقياس بعد أن تبين لهما عدم وجود أدوات لقياس هذا المتغير في البيئة العربية - في حدود علمهما- ويتكون هذا المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي:

المقياس الفرعي الأول: ويسمى الضغوط المؤثرة على نظام الأسرة بصفة عامة ويتكون من (٤٥) عبارة مقسمة على ثلاثة مقاييس فرعية هي:-

- أ- ضغوط بينشخصية بين أفراد الأسرة وتتضمن العبارات من (١-١١) أي (١١) عبارة.
- ب- ضغوط داخلية المنشأ في الأسرة (تفاعل بين أفراد الأسرة) وتتضمن العبارات من (١٢-٣٤) أي (٢٢) عبارة .

ج- ضغوط خارجية المنشأ من البيئة المحيطة وتتضمن العبارات من (٣٥-٤٥) أى (١١ عبارة).

المقياس الفرعي الثاني: ويسمى الضغوط المؤثرة على نظام الأسرة بصفة خاصة ويضم ثمان (٨) عبارات فقط بالإضافة إلى سؤال يقدر بطريقة نوعية وليس كمية.

أما المقياس الفرعي الثالث: فقد سمي قوة النظم الأسرية وذلك بهدف قياس مدى قوة النظم الأسرية. ويقاس قوى المواجهة أو استراتيجيات التدخل فى مواجهة الضغوط التى تعانى منها الأسر من خلال بعض الأساليب ويتكون من (٢٠) عبارة.

المقياس فى صورته العربية:

قامت الباحثتان بترجمة المقياس ذو الثلاثة أجزاء للاستخدام فى تقدير الضغوط الأسرية عامة وخاصة وتقدير مدى قوة النظم الأسرى فى مواجهة الضغوط كما يدركها الشباب من الجنسين فى البيئة المصرية، ولتقنين المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلبة وطالبات الجامعة.

صدق المقياس:

اتبعت الباحثتان عدة إجراءات للتحقق من صدق الأداة هى: صدق المحكمين، وصدق البناء أو التكوين.

وفيما يتعلق بصدق المحكمين، اعتمدت الباحثتان على آراء عدد من المحكمين (عشرة) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات المصرية، حيث كان الاتفاق تاماً بينهم تقريباً على الفقرات التى اشتمل عليها المقياس.

أما بالنسبة لصدق البناء أو التكوين: ويقصد به صدق الاتساق الداخلى للأداة، فقد استخدمت الباحثتان هذا الإجراء بالنسبة للمقاييس الفرعية الثلاث كالاتى: أولاً: بالنسبة للمقياس الفرعى الأول: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المتضمنة فى المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وثانيهما: حساب

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المتضمنة في الأبعاد الرئيسية الثلاثة والدرجة الكلية للبعد . وبالنسبة للمقياس الفرعى الثانى: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس . وبالنسبة للمقياس الفرعى الثالث : فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس .

وفيما يلى جداول (١، ٢، ٣، ٤) توضح ماتم التوصل إليه من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس الفرعى الأول من مقياس الضغوط المؤثرة على الأسرة بصفة عامة.

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٥٦١	٠,٠١	٢٣	٠,٤٤٣	٠,٠١
٢	٠,٤٠٣	٠,٠١	٢٤	٠,٣٢٢	٠,٠١
٣	٠,٣٣١	٠,٠١	٢٥	٠,٣١٦	٠,٠١
٤	٠,٥٣٩	٠,٠١	٢٦	٠,٤٥٥	٠,٠١
٥	٠,٥٢١	٠,٠١	٢٧	٠,٣٨٩	٠,٠١
٦	٠,٠٤٠	غير دالة	٢٨	٠,٥٢٥	٠,٠١
٧	٠,٤٤٦	٠,٠١	٢٩	٠,٥١٣	٠,٠١
٨	٠,٤٣٥	٠,٠١	٣٠	٠,٣٩٨	٠,٠١
٩	٠,٣٠٠	٠,٠١	٣١	٠,٤١٧	٠,٠١
١٠	٠,٤٦٩	٠,٠١	٣٢	٠,٤٤٥	٠,٠١
١١	٠,٣٣٥	٠,٠١	٣٣	٠,٢٥٦	٠,٠١
١٢	٠,٤٣٤	٠,٠١	٣٤	٠,٥١٩	٠,٠١
١٣	٠,٠٥٢	غير دالة	٣٥	٠,٥٧٠	٠,٠١
١٤	٠,٤٣٤	٠,٠١	٣٦	٠,٢٢٣	٠,٠١
١٥	٠,٣٩١	٠,٠١	٣٧	٠,٣٢٦	٠,٠١
١٦	٠,٤٥٥	٠,٠١	٣٨	٠,٤٧٧	٠,٠١
١٧	٠,٢٨٢	٠,٠١	٣٩	٠,٢٥٤	٠,٠١
١٨	٠,٣٦١	٠,٠١	٤٠	٠,٥٥٦	٠,٠١
١٩	٠,٤٧٧	٠,٠١	٤١	٠,٦٤١	٠,٠١
٢٠	٠,٤١٧	٠,٠١	٤٢	٠,٣٣٥	٠,٠١
٢١	٠,٥٥٨	٠,٠١	٤٣	٠,٥١١	٠,٠١
٢٢	٠,٤٧٣	٠,٠١			

يتضح من الجدول السابق (١) إن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله، ماعدا عبارتين فقط وهما العبارة رقم (٦، ١٣) حيث كان معامل الارتباط لكل منهما (٠,٠٤٠)، (-٠,٠٢٥) على الترتيب. ومن ثم يصبح عدد عبارات الجزء الأول من مقياس الضغوط الأسرية هو (٤١) عبارة بدلاً من (٤٣) عبارة.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المتضمنة في الأبعاد

الرئيسة الثلاثة والدرجة الكلية للبعد بالنسبة للمقياس الفرعى الأول

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٦٥٦	٠,٠١	٢٣	٠,٤٥٣	٠,٠١
٢	٠,٥٥	٠,٠١	٢٤	٠,٣٤٦	٠,٠١
٣	٠,٤٢٤	٠,٠١	٢٥	٠,٣٥٢	٠,٠١
٤	٠,٦٣٤	٠,٠١	٢٦	٠,٤٨٣	٠,٠١
٥	٠,٥٦٨	٠,٠١	٢٧	٠,٣٦٠	٠,٠١
٦	٠,١٣٩	٠,٠١	٢٨	٠,٥٣٠	٠,٠١
٧	٠,٥٦٢	٠,٠١	٢٩	٠,٥٥٠	٠,٠١
٨	٠,٥٦١	٠,٠١	٣٠	٠,٤٧٤	٠,٠١
٩	٠,٤٧٤	٠,٠١	٣١	٠,٤٠٠	٠,٠١
١٠	٠,٥٤٦	٠,٠١	٣٢	٠,٥٠٤	٠,٠١
١١	٠,٣٨٧	٠,٠١	٣٣	٠,٢٨٧	٠,٠١
١٢	٠,٤٨٧	٠,٠١	٣٤	٠,٥٩١	٠,٠١
١٣	٠,٠٢٩	غير دالة	٣٥	٠,٦٢٣	٠,٠١
١٤	٠,٤٩٠	٠,٠١	٣٦	٠,٣٣٤	٠,٠١
١٥	٠,٤٥٣	٠,٠١	٣٧	٠,٤٦٧	٠,٠١
١٦	٠,٥١٧	٠,٠١	٣٨	٠,٦١٢	٠,٠١
١٧	٠,٣٣٩	٠,٠١	٣٩	٠,٢٥٩	٠,٠١
١٨	٠,٣٧٢	٠,٠١	٤٠	٠,٥١٩	٠,٠١
١٩	٠,٤٩٣	٠,٠١	٤١	٠,٦٢٢	٠,٠١
٢٠	٠,٤٥٩	٠,٠١	٤٢	٠,٣٨٤	٠,٠١
٢١	٠,٥٣٣	٠,٠١	٤٣	٠,٥٨٨	٠,٠١
٢٢	٠,٥٢٣	٠,٠١			

يتضح من الجول السابق (٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى

(٠,٠١) مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله

ماعة عبارة واحدة فقط هي رقم (١٣) حيث كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٠٢٩)

وهي قيمة دالة إحصائيا.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الجزء الثاني من المقياس والدرجة الكلية للمقياس الضغوط المؤثرة على الأسرة بصفة خاصة المقياس الفرعي الثاني.

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة
١	٠,٥١٨	٠,٠١
٢	٠,٦٠٩	٠,٠١
٣	٠,٥٩٤	٠,٠١
٤	٠,٤٤٣	٠,٠١
٥	٠,٦١٨	٠,٠١
٦	٠,٤١٩	٠,٠١
٧	٠,٤١٧	٠,٠١
٨	٠,٠١٤	غير دالة

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله ما عدا عبارة واحدة فقط رقم (٨) التي لم تحظ بأى دلالة. ومن ثم يصبح عدد عبارات الجزء الثاني من مقياس الضغوط الأسرية (٧) عبارات فقط.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بالنسبة للمقياس الفرعي الثالث وهو قوة النظم الأسرية.

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٨١٧	٠,٠١	١١	٠,٦٢٨	٠,٠١
٢	٠,٦٣٥	٠,٠١	١٢	٠,٥١٢	٠,٠١
٣	٠,٥٦٢	٠,٠١	١٣	٠,٧٠٥	٠,٠١
٤	٠,٦٩٨	٠,٠١	١٤	٠,٥٣٨	٠,٠١
٥	٠,٢٨٣	٠,٠١	١٥	٠,٥٩٣	٠,٠١
٦	٠,٥٧٦	٠,٠١	١٦	٠,٥٢٩	٠,٠١
٧	٠,٦٥٦	٠,٠١	١٧	٠,٥٩٠	٠,٠١
٨	٠,٧١١	٠,٠١	١٨	٠,٥٠٤	٠,٠١
٩	٠,٦٠١	٠,٠١	١٩	٠,٢٨٢	٠,٠١
١٠	٠,٦٢٧	٠,٠١	٢٠	٠,٤٢٩	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام فيما صمم من أجله.

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بعدة طرق هي:

بالنسبة للجزء الأول من مقياس الضغوط الأسرية: كان معامل الارتباط بيرسون (٠,٧٥٥٢) قبل التعديل و(٠,٨٦٠٥) بعد التعديل. وكان معامل جوتمان للتجزئة النصفية (٠,٨٥٨٥) حيث كان معامل ألفا للنصف الأول (٠,٧٥٤٥) وكان معامل ألفا للنصف الثاني (٠,٧٩٧٢). أما معامل الثبات بطريقة ألفا فكان (٠,٨٧٥٣) وجميعها معاملات دالة إحصائياً.

بالنسبة للجزء الثاني من مقياس الضغوط الأسرية:-

فقد تم حساب الثبات بطريقة إعادة الإجراء علي عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة. وكان معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (٠,٧٦٤).

بالنسبة للجزء الثالث من مقياس الضغوط الأسرية فقد تم استخدام معادلة سيرمان براون وكان معامل الارتباط = ٠,٧١٤٩ قبل التعديل و ٠,٨٣٣٧ بعد التعديل. وكان معامل التجزئة النصفية لجوتمان (٠,٨٢٩٠). وكان معامل ألفا للجزء الأول (٠,٨٣١٩)، معامل ألفا للجزء الثاني (٠,٧٧١٥). وكان الثبات بطريقة ألفا (٠,٨٨٣٣).

أما بالنسبة لتصحيح المقياس:-

- بالنسبة للجزء الأول من المقياس فإن الدرجة لكل عبارة تتراوح ما بين (١ - ٥) حيث تأخذ الاستجابة علي لا يوجد درجة واحدة، والاستجابة علي الخانة قليلا درجتان وهكذا حتي الاستجابة علي خانة شديدة جداً خمس درجات. ويتراوح مدي الدرجات ما بين (٤١ - ٢٠٥). والدرجة الكلية = درجة الفرد مقسوما علي ٤١ ومضروباً في واحد.

- أما بالنسبة لدرجة الفرد علي الجزء الأول في المقياس الفرعي الأول يتضمن العبارات من (١-١٠). ودرجة الضغوط البينشخصية أو النفسية داخل الأسرة = درجة الفرد مقسوما علي ١٠ ومضروباً في واحد.

- وبالنسبة للجزء الثاني يتضمن العبارات من (١١-٣٢)، وتحسب درجة الضغوط داخلية المنشأ في الأسرة = درجة الفرد مقسوما علي ٢٢ ومضروباً في واحد.

- وبالنسبة للجزء الثالث يتضمن العبارات من (٣٣-٤١)، وتحسب درجة الضغوط خارجية المنشأ في الأسرة = درجة الفرد مقسوما علي ٩ ومضروباً في واحد.

- وبالنسبة المقياس الفرعي الثاني من مقياس الضغوط الأسرية فإن الدرجة لكل عبارة تتراوح ما بين (صفر - ٥) حيث تشير صفر إلي (لا إزعاج) إلي الأكثر

إيجابية، أما الدرجة (٥) شديد جداً تشير إلى الأكثر سلبية تعكس فيها الدرجة وتعتبر العبارة رقم ٤، ٦، ٧ عبارات سلبية تعكس فيها الدرجة وبذلك يتراوح مدي الدرجات من (٧-٣٥). وتصبح الدرجة الكلية للفرد علي المقياس الفرعى الثانى = درجة الفرد مقسوما علي ٧ ومضروباً في واحد.

- أما بالنسبة للمقياس الفرعى الثالث والذي يقيس مدي أو درجة قوة النظام السرى فإن درجة العبارة تتراوح ما بين (صفر- ٥) حيث يشير الدرجة صفر إلي عدم الاستخدام أما الدرجة ٥ فهي تشير إلي استخدام دائم وبذلك يتراوح مدي الدرجات من (٢٠ - ١٠٠). وبذلك يصبح درجة أو قوة النظام العائلى = درجة الفرد مقسوما علي ٢٠ ومضروباً في واحد.

٣- البرنامج الإرشادي إعداد: الباحثان

هو برنامج يقوم علي أسس علمية معتمدا علي أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، ويتضمن عددا من الفنيات هي: أسلوب التحصين التدريجي، والتدريب علي الاسترخاء، ومساعدة الذات - وتشمل تخطيط الهدف، الحزم واتخاذ القرارات وحل المشكلات - والمهارات الاجتماعية، بالإضافة إلي بعض الأنشطة المعرفية والاجتماعية (الباحثان).

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدمت الباحثان في الدراسة الحالية:

١- أسلوب تحليل التباين وفق النموذج (٢ × ٢ × ٢) حيث يعتبر الأسلوب الأمثل لتحديد مدى تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان في كل من المتغيرات التابعة موضع الاهتمام.

٢- اختبار (ت) للتحقق من وجهة الفروق بين كل مجموعتين من مجموعات الدراسة.

الخطوات الإجرائية للدراسة:

قامت الباحثتان بعقد لقاءات مع الطلاب والطالبات المقيدتين بالفرقة الثانية (بكلية التربية جامعة عين شمس ممثلة لمجتمع الطلاب الحضري) و(بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية ممثلة لمجتمع الطلاب الريفي) في العام الدراسي ٢٠٠٢/٢٠٠٣ بهدف توضيح الهدف من الدراسة والبرنامج الإرشادي، وأهمية الضغوط الأسرية وتأثيرها السلبي على التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب من الأبناء والأسر، وقد أبدى الكثير منهم الرغبة في المشاركة. ومن ثم قامت الباحثتان باتخاذ الخطوات الإجرائية التالية:

١- تطبيق مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسر المصرية علي أفراد عينة الدراسة ، ثم تصحيح المقياس .

٢- اختيار مجموعتين فرعيتين من الطلاب الذكور الأعلى درجات في المستوى الاجتماعي الاقتصادي قوام كل منها (٥٠) حمسون طالبا من طلاب جامعة عين شمس (حضر) وجامعة المنوفية (ريف) ، وتكرار نفس الخطوات مع الإناث .

٣- اختيار مجموعتين فرعيتين من الطلاب الذكور الأقل درجات في المستوى الاجتماعي الاقتصادي قوام كل مجموعة (٥٠) خمسون طالبا من جامعة عين شمس يمثلون الحضر، و(٥٠) خمسون طالبا من جامعة المنوفية يمثلون الريف . وتكرار نفس الخطوات في اختيار مجموعتين من الطالبات . وهكذا أصبح لدى الباحثتان ثمان مجموعات فرعية قوام كل منهم (٥٠) خمسون طالب أو طالبة تتوزع بالتساوي ما بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع أو المنخفض بالريف أو بالحضر .

٤- قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الضغوط الأسرية الذي يتضمن ثلاثة مقاييس فرعية على المجموعات الثمان، ثم تصحيحه ورصد درجاته (كقياس قبلي) .

٥- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعات التجريبية الأربع.

٦- تطبيق مقياس الضغوط الأسرية على أفراد المجموعات الفرعية الثمان (كمقياس بعدى).

٧- استخدام أسلوب تحليل التباين ($2 \times 2 \times 2$) للتحقق من فروض البحث، وكذلك اختبارات للتحقق من دلالة الفروق بين كل مجموعتين.

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول علي أنه لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (ذكور/إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع/منخفض)، ونمط الثقافة (ريف/حضر)، والتفاعل بين كل متغيرين من هذه المتغيرات والتفاعل بينها جميعاً على تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان من حيث إدراكهم للضغوط الأسرية وذلك على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس للضغوط الأسرية المستخدمة وذلك في القياس القبلي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام أسلوب تحليل التباين ($2 \times 2 \times 2$)، وفيما يلي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد على كل مقياس من المقاييس الفرعية لمقياس الضغوط الأسرية.

أولاً: بالنسبة للمقياس الفرعي الأول "الضغوط المؤثرة على الأسرة بصفة عامة".

جدول (٥)

نتائج تحليل التباين (2x2x2) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس القبلي للمقياس الفرعي الأول من مقياس الضغوط الأسرية الضغوط الأسرية بصفة عامة .

مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	مستوى المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	١٠٠١,٧٢	١	١٠٠١,٧٢	٢,٨٨٣	غير دالة
م.أ.ق (ب)	١٣٥٦٠,٦٠٢	١	١٣٥٦٠,٦٠٢	٣٩,٠٢٨	دالة عند ٠,٠١
نمط الثقافة (ج)	٤١٤,١٢٢	١	٤١٤,١٢٢	١,١٩٢	غير دالة
تفاعل أ × ب	١٢٥٦,٧٠٣	١	١٢٥٦,٧٠٣	٣,٦١٧	غير دالة
تفاعل أ × ج	٧٨,٣٢٣	١	٧٨,٣٢٣	٠,٢٢٥	غير دالة
تفاعل ب × ج	٨١,٩٠٣	١	٨١,٩٠٣	٠,٢٣٦	غير دالة
تفاعل أ × ب × ج	٢٢١٤,٩٩١	١	٢٢١٤,٩٩١	٦,٣٧٥	دالة عند ٠,٠٥
تباين الخطأ	١٣٦٥٥٢,٥٠	٣٩٣	٣٤٧,٤٦		

يتضح من الجدول السابق (٥) أن أياً من النسب الفائئة الخاصة بتأثير كل من الجنس، ونمط الثقافة (ريف/ حضر)، والتفاعل بين كل من الجنس والمستوي الاجتماعي الاقتصادي، والتفاعل بين الجنس ونمط الثقافة، والتفاعل بين نمط الثقافة والمستوي الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان في المقياس الفرعي الأول لمقياس الضغوط الأسرية لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لكي تصبح أى من هذه النسب دالة عند مستوى (٠,٠٥)، وهو الحد الأدنى الذى يمكن أن تقبله الباحثان بالنسبة لدلالة تأثير أى من هذه التأثيرات، حيث كانت قيم النسب الفائئة الخاصة بكل من هذه التأثيرات تبلغ (٢,٨٨٣) (١,١٩٢)، (٣,٦١٧)، (٠,٢٢٥)، (٠,٢٣٦) على الترتيب. وتعنى هذه النتائج ضعف تأثير كل من متغير الجنس، ونمط الثقافة على درجة إدراك طلبة وطلبات الجامعة للضغوط الأسرية، كما تعنى كذلك ضعف تأثير التفاعل بين كل من متغيري الجنس والمستوى

الاجتماعى الاقتصادى، والجنس ونمط الثقافة، ونمط الثقافة والمستوى الاجتماعى الاقتصادى على إدراك الطلبة والطالبات للضغوط الأسرية بصفة عامة.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير متغير المستوى الاجتماعى الاقتصادى على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على نفس المقياس بلغت (٣٩,٠٢٨)، وهى قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهى نتيجة يمكن معها القول بأن هناك فروقا جوهرية بين المجموعات الفرعية الثمان فى المقياس الفرعى الأول الضغوط الأسرية بصفة عامة فى المقياس القبلى وذلك بالنسبة لمتغير المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة .

ومن ثم فقد قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية المتضمنة فى البحث، وتحديد وجهة لكل من هذه الفروق، وفيما يلى جدول (٦) يوضح ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج فى هذا الصدد.

جدول (٦)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التى حصل عليها أفراد كل من المجموعات الفرعية فى المقياس القبلى للمقياس الفرعى الأول من مقياس الضغوط الأسرية.

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة ت.	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض			
ذكور	٨٣,٠٨	٩١,١٨	١٦,٨٥٣	١٦,٤٤	٤,٨٥	دالة	٠,٠١
إناث	٨٢,٧	٩٧,٨٩	١٩,٠٢٦	٢١,٨٣	٧,٤١	دالة	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات كل من ذكور وإناث المستوى الاجتماعى الاقتصادى المرتفع وذكور وإناث المستوى الاجتماعى الاقتصادى المنخفض فى المقياس الفرعى الأول لمقياس الضغوط الأسرية، حيث كانت قيمة ت الخاصة بالمقارنة تبلغ (٤,٨٥) فى حالة الذكور

و(٧,٤١٠) في حالة الإناث وهي قيمة دالة عند مستوي (٠,٠١)، وجاءت الفروق لصالح ذكور وإناث المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.

وتعنى هذه النتائج أن كلا من الذكور والإناث ذوى المستوى الاجتماعي المنخفض أكثر إدراكا للضغوط الأسرية بصفة عامة عن الذكور والإناث ذوى المستوى الاجتماعي المرتفع أى أن انخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي يؤدي إلى إدراك أكثر للضغوط الأسرية.

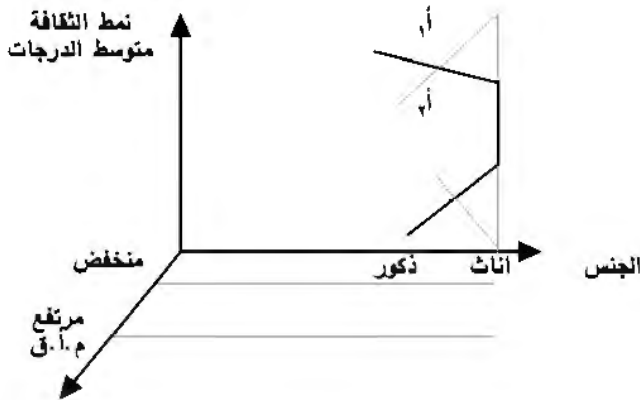
وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من دراسات كل من (Conger,et al.,1993; Taylor,R.,1996;Stankovich,2001;Leinonnen, et al.,2002; Fox, et al.,2002; Conger, et al,2002; Diede, A.,2004).

كما يتضح من نتائج الجدول السابق (٥) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير التفاعل بين كل من متغير الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان بلغت (٦,٢٧٥) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) وهي تعبر عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس (النوع) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على درجة إدراك الطلبة والطالبات للضغوط المؤثرة على الأسرة بصفة عامة.

وفيما يلي شكل (١) يوضح التمثيل البياني لتأثير التفاعل بين الجنس (ذكور/ إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ونمط الثقافة على تباين درجات المجموعات الفرعية على المقياس الفرعي الأول للضغوط الأسرية.

شكل (١)

التمثيل البياني لطبيعة التفاعل بين الجنس / المستوى الاجتماعي الاقتصادي / نمط الثقافة بالنسبة لدرجات الطلبة والطالبات على المقياس الفرعي الأول لمقياس الضغوط الأسرية



يتضح من الشكل السابق أن الخططين أ١ ، أ٢ غير متوازيين، وهذان الخطان يمثلان المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعي الأول من مقياس الضغوط الأسرية في حالة نوع الجنس (ذكور/ إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع /منخفض)، ونمط الثقافة (ريف/ حضر). ويعبر عدم توازي هذين الخطين عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعي الأول من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم.

ثانياً:- بالنسبة للمقياس الفرعي الثاني "الضغوط الأسرية بصفة خاصة"

فيما يلي جدول (٧) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٧)

نتائج تحليل التباين ($2 \times 2 \times 2$) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في المقياس القبلي للمقياس الفرعي الثاني الضغوط الأسرية بصفة خاصة لمقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مج الربعات	د.ح	مستوى الربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	١٠,٢٤	١	١٠,٢٤	٠,٥٦٩	غير دالة
م.أ.ق (ب)	١٦١,٢٩	١	١٦١,٢٩	٨,٩٥٨	دالة عند ٠,٠١
نمط الثقافة (ج)	٣٨,٤٤	١	٣٨,٤٤	٢,١٣٥	غير دالة
تفاعل أ × ب	٢٢,٠٩	١	٢٢,٠٩	١,٢٢٧	غير دالة
تفاعل أ × ج	١٧,٦٤	١	١٧,٦٤	٠,٩٨٠	غير دالة
تفاعل ب × ج	٢,٨٩	١	٢,٨٩	٠,١٦١	غير دالة
تفاعل أ × ب × ج	٩٠,٢٣	١	٩٠,٢٣	٥,٠١١	دالة عند ٠,٠٥
تباين الخطأ	٧٠٧٩٨	٣٩٣	١٨,٠٠٥		

يتضح من الجدول السابق (٧) أن أياً من النسب الفائية الخاصة بتأثير كل من الجنس (ذكور/إناث) ، ونمط الثقافة (ريف/حضر) ، والتفاعل بين كل من الجنس والمستوي الاجتماعي الاقتصادي، والتفاعل بين الجنس ونمط الثقافة، والتفاعل بين نمط الثقافة والمستوي الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان في المقياس الفرعي الثاني لمقياس الضغوط الأسرية لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لكي تصبح أى من هذه النسب دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، وهو الحد الأدنى الذي يمكن أن تقبله الباحثان بالنسبة لدلالة تأثير أى من هذه التأثيرات، حيث بلغت قيم النسب الفائية الخاصة بكل من هذه التأثيرات (٠,٥٦٩) ، (٢,١٣٥) ، (١,٢٢٧) ، (٠,٩٨٠) ، (٠,١٦١) على الترتيب. وتعنى هذه

النتائج ضعف تأثير كل من هذه المتغيرات على درجة إدراك طلبة وطلبات الجامعة للضغوط الأسرية بصفة خاصة، كما تعنى كذلك ضعف تأثير التفاعل بين كل من متغيري الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والجنس ونمط الثقافة، ونمط الثقافة والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على إدراك الطلبة والطالبات للضغوط الأسرية بصفة خاصة.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير المستوي الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية في المقياس الفرعي الثاني بلغت (٨,٩٥٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وهي نتيجة يمكن معها القول بأن هناك فروقاً جوهرية بين المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثاني للضغوط الأسرية بصفة خاصة من حيث المستوي الاجتماعي الاقتصادي في القياس القبلي.

ومن ثم فقد قامت الباحثتان باستخدام اختبار ت لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية الثمان المتضمنة في البحث، وتحديد وجهة لكل من هذه الفروق، وفيما يلي جدول (٨) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٨)

نتائج اختبار ت للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد كل من المجموعات الفرعية في القياس القبلي للمقياس الفرعي الثاني من اختبارات الضغوط الأسرية

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة ت.	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض			
ذكور	١٩,٧٦	١٩,٩	٤,١٥٩	٤,١٢٣	٠,٣٣٧	غير دالة	
إناث	١٨,٩٧	٢٠,٧١	٤,٨١٩	٤,١١٥	٨,٦١٤	دالة	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٨) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات كل من ذكور وإناث المستوى الاجتماعي المرتفع والمنخفض، حيث كانت قيمة t الخاصة بالمقارنة (٠,٣٣٧). وتعنى هذه النتيجة أن ذكور المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع وذكور المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض يدركون الضغوط الأسرية بصورة مشابهة وبدرجة متساوية.

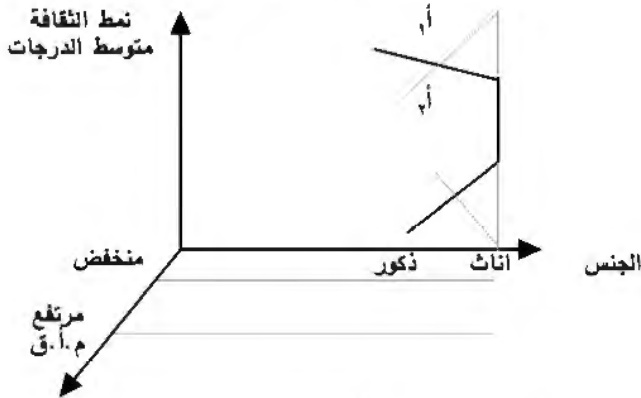
في حين يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة بين متوسطات درجات كل من إناث المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع وإناث المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض، حيث كانت قيمة t الخاصة بالمقارنة (٨,٦١٤)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) وجاءت هذه الفروق لصالح إناث المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض. وتعنى هذه النتيجة أن الإناث ذات المستوى الاجتماعي المنخفض تدرك الضغوط الأسرية بدرجة أكبر من إناث ذوات المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع.

كما يتضح من نتائج الجدول السابق (٧) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير التفاعل بين كل من متغير الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان قد بلغت (٥,٠١٤)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وهي تعبر عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ونمط الثقافة على درجة إدراك الطلبة والطالبات للضغوط المؤثرة على الأسرة بصفة خاصة.

وفيما يلي شكل (٢) يوضح التمثيل البياني لتأثير التفاعل بين الجنس (ذكور / إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ونمط الثقافة على تباين درجات المجموعات الفرعية على المقياس الفرعي الثاني للضغوط الأسرية .

شكل (٢)

التمثيل البياني لطبيعة التفاعل بين الجنس / المستوى الاجتماعي الاقتصادي / نمط الثقافة بالنسبة لدرجات الطلبة والطالبات على المقياس الفرعي الثاني لمقياس الضغوط الأسرية



يتضح من الشكل السابق أن الخطيين ١ ، ٢ غير متوازيين، وهذان الخطان يمثلان المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان في حالة الجنس (ذكور/إناث) ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع/منخفض) ، ونوع نمط الثقافة (ريف/ حضر). ويعبر عدم توازي هذين الخطيين عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعي الثاني من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم .

ثالثاً:- بالنسبة للمقياس الفرعي الثالث "قوة النظام الأسري" ،

فيما يلي جدول (٩) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٩)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس القبلي للمقياس الفرعي الثالث قوة النظام الأسري من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مج الربعات	د.ح	مستوى للربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٠,٢٥	١	٠,٢٥	٠,٠٠١٢٩	غير دالة
م.أ.ق (ب)	١١,٥٦	١	١١,٥٦	٠,٠٥٩٨	غير دالة
نمط الثقافة (ج)	٧٧,٤٤	١	٧٧,٤٤	٠,٤٠١	غير دالة
تفاعل أ×ب	٤٥٤٤,٤٤	١	٤٥٤٤,٤٤	٢٣,٥١	دالة ٠,٠١
تفاعل أ×ج	٧,٢٩	١	٧,٢٩	٠,٠٣٨	غير دالة
تفاعل ب×ج	١٧٣٠,٥٦	١	١٧٣٠,٥٦	٠,٨٩٨	غير دالة
تفاعل أ×ب×ج	٦٨٩٤,٣٥	١	٦٨٩٤,٣٥	٣٥,٦٦٧	دالة عند ٠,٠٥
تباين الخطأ	٧٥٩٦٤,٨١	٣٩٣	١٩٣,٢٩٦		

يتضح من الجدول السابق (٩) أن أياً من النسب الفائقة الخاصة بتأثير كل من الجنس (ذكور/إناث)، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ونمط الثقافة (ريف/حضر)، والتفاعل بين كل من الجنس والمستوى الاقتصادي، والتفاعل بين الجنس ونمط الثقافة، والتفاعل بين نمط الثقافة والمستوى الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لكي تصبح أي من هذه النسب دالة عند مستوى (٠,٠٥)، حيث بلغت قيم النسب الفائقة الخاصة بكل من هذه التأثيرات (٠,٠٠١٢٩)، (٠,٠٥٩٨)، (٠,٤٠١)، (٠,٠٣٨)، (٠,٨٩٨)، على الترتيب، وهي تعنى هذه النتائج ضعف تأثير كل من هذه

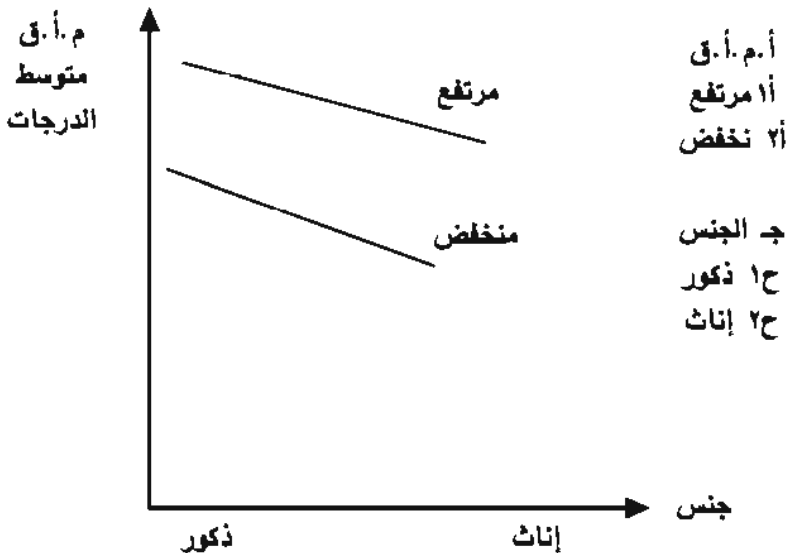
المتغيرات السابقة على درجة إدراك طلبة وطالبات الجامعة للضغوط الأسرية .

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي قد بلغت (٢٣,٥١) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهي تعني دلالة تأثير التفاعل بين الجنس (ذكور/إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع/منخفض) على درجة إدراكهم للضغوط الأسرية المؤثرة على قوة النظام الأسري .

وفيما يلي شكل (٣) يوضح التمثيل البياني لتأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية على المقياس الفرعي الثالث للضغوط الأسرية وهو قوة النظام الأسري .

شكل (٣)

التمثيل البياني لطبيعة التفاعل بين متغيري الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي بالنسبة لدرجات أفراد المجموعات الفرعية على المقياس الفرعي الثالث الخاص "بقوة النظام الأسري"



يتضح من الشكل السابقة أن الخطيين ١١ ، ٢١ غير متوازيين ، وهما يمثلان المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثالث الخاص بقوة النظام الأسرى .

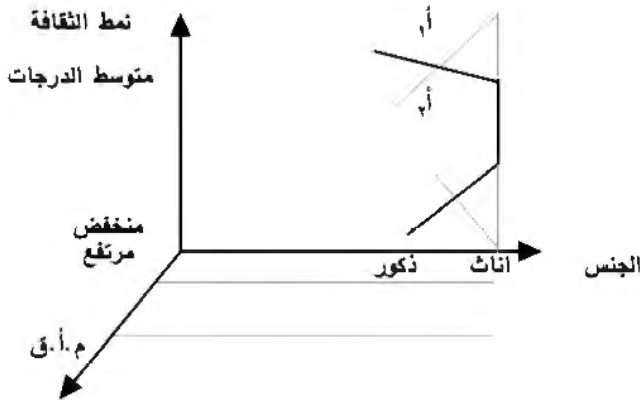
ويرى إدواردز (1975) Edwards في تفسير هذه الأشكال البيانية أن تأثير التفاعل يعتبر غير موجود في حالة توازي الخطيين ١١ ، ٢١ تماما ، بينما يعتبر هذا التأثير غير دال إحصائيا في حالة اقتراب الخطيين ١١ ، ٢١ من التوازي الكامل (ص ٢١٢) . ويعبر عدم توازي هذين الخطين عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثالث قوة النظام الأسرى .

كما يتضح من الجدول السابق (٩) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير كل من التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثالث تبلغ (٣٥,٦٦٧) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) وهي تعبر عن دلالة تأثير هذا التفاعل على إدراك الطلبة والطالبات لقوة النظام الأسرى والأساليب المتبعة في التفاعل مع الضغوط الأسرية .

وفيما يلي شكل (٤) يوضح التمثيل البياني لتأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات الطلبة والطالبات على المقياس الفرعي الثالث للضغوط الأسرية .

شكل (٤)

التمثيل البياني لطبيعة التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على المقياس الفرعي الثالث الخاص " بقوة النظام الأسري "



يتضح من الشكل السابق (٤) أن الخطيين أ١ ، أ٢ غير متوازيين، وهما يمثلان المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية علي المقياس الفرعي الثالث للضغوط الأسرية في حالة الجنس ، ونمط الثقافة، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

ويعبر عدم توازي هذين الخطين عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثالث من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم (قوة النظام الأسري).

وبصفة عامة تعني النتائج السابقة إثبات صحة الفرض السابق الإشارة إليه في الدراسة الحالية بصورة جزئية.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني علي أنه لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع/منخفض) والمعالجة والتفاعل بين كل متغيرين من هذه المتغيرات والتفاعل بينها جميعا على تباين الدرجات التي حصل

عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان من حيث إدراكهم للضغوط الأسرية وذلك على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس الضغوط الأسرية المستخدم في القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام أسلوب تحليل التباين ذو التصميم $(2 \times 2 \times 2)$ ، وفيما يلي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

أولاً:- بالنسبة للمقياس الفرعي الأول "الضغوط الأسرية المؤثرة على الأسرة بصفة عامة".

فيما يلي جدول (١٠) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (١٠)

نتائج تحليل التباين $(2 \times 2 \times 2)$ للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس البعدي للمقياس الفرعي الأول من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مج الرتبات	د.ح	مستوى الرتبات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٣٠٢٥	١	٣٠٢٥	٠,٢٧٩	غير دالة
م.أ.ق. (ب)	٤٩٨٦٢,٨٩	١	٤٩٨٦٢,٨٩	٤,٥٩٩	دالة ٠,٠٥
نمط الثقافة (ج)	٤٧٦٧٤,٨١	١	٤٧٦٧٤,٨١	٤,٣٩٧	دالة ٠,٠٥
تفاعل أ × ب	٣٤٦٩,٢١	١	٣٤٦٩,٢١	٠,٣٢١	غير دالة
تفاعل أ × ج	٦٨,٨٩	١	٦٨,٨٩	٠,٠٠٦٤	غير دالة
تفاعل ب × ج	٩٢,١٦	١	٩٢,١٦	٠,٠٨٥	غير دالة
تفاعل أ × ب × ج	٣٧٤٤,٢٦	١	٣٧٤٤,٢٦	٠,٣٤٥	غير دالة
تباين الخطأ	٤٢٦٠٩٦٩,٠٥	٣٩٣	١٠٨٤٢,١٦٠		

يتضح من الجدول السابق (١٠) أن أياً من النسب الفائية الخاصة بتأثير كل من الجنس والتفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والتفاعل بين كل من الجنس والمعالجة والتفاعل بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي والمعالجة والتفاعل بين المتغيرات الثلاث على تباين المجموعات الفرعية لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لكي تصبح أى من هذه النسب دالة عند مستوى (٠,٠٥)، وهو

الحد الأدنى الذي يمكن أن تقبله الباحثان بالنسبة لدلالة تأثير أى من هذه التأثيرات ، حيث بلغت قيم النسب الفئوية الخاصة بكل من هذه التأثيرات (٠,٢٧٩) ، (٠,٣٢١) ، (٠,٠٠٦٤) ، (٠,٠٨٥) ، (٠,٣٤٥) على الترتيب .

وتعنى هذه النتائج بصفة عامة ضعف تأثير كل من الجنس والتفاعل بين كل متغيرين والتفاعل بين المتغيرات الثلاث على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية على المقياس الفرعى الأول لمقياس الضغوط الأسرية .

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسبة الفئوية الخاصة بتأثير المستوي الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعى الأول لمقياس الضغوط الأسرية قد بلغت (٤,٥٩٩) ، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ، وهي نتيجة يمكن معها القول بأن هناك فروقا دالة بين المجموعات الفرعية من حيث المستوى الاجتماعي الاقتصادي .

ومن ثم فقد قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية، وتحديد وجهة لكل من هذه الفروق، وفيما يلي جدول (١١) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١١)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية على المقياس الفرعى الأول بالنسبة للمستوى الاجتماعي والاقتصادي في القياس البعدي

مستوى الدلالة	دلالة الفروق	قيمة ت.	(ع) الانحراف المعياري		م. متوسط		المجموعة
			منخفض	مرتفع	منخفض	مرتفع	
٠,٠١	دال	٥,٥٣٣	١٥,١٩٦	١٤,٥١٥	٨٢,٠١	٧٣,٧٦	ذكور
٠,٠١	دال	٨,٦٨٧	١٤,٥٨٨	١٥,٣٢٧	٨٦,٦٩	٧٣,٦٦	إناث

يتضح من الجدول السابق (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الذكور ذوى المستوى الاجتماعى المرتفع والمنخفض والمتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الإناث ذوات المستوى الاجتماعى المرتفع والمنخفض على المقياس الفرعى الأول لمقياس الضغوط الأسرية في القياس البعدي حيث بلغت قيمة t الخاصة بالمقارنة (٥,٥٣٣) في حالة الذكور و(٨,٦٨٧) في حالة الإناث وكلاهما دال عند مستوي (٠,٠١)، وذلك لصالح ذكور وإناث المستوى الاجتماعى الاقتصادى المنخفض، مما يعنى أن الضغوط الأسرية تزداد كلما انخفض المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة. وبرغم وجود البرنامج إلا أن مازال متغير المستوى الاجتماعى الاقتصادى له أثره الفعال في إدراك الضغوط الأسرية. كما يتضح من جدول (١٠) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير متغير المعالجة على تباين درجات أفراد المجموعة الفرعية بلغت (٤,٣٩٧)، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يعنى وجود فروق بين المجموعات الفرعية من حيث المعالجة (بعد تطبيق البرنامج).

ومن ثم قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية المتضمنة في البحث، وتحديد وجهة كل من هذه الفروق، وفيما يلي جدول (١٢) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٢)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية في القياس البعدي على المقياس الفرعى الأول من مقياس الضغوط الأسرية

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة t	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	قبلى	بعدي	قبلى	بعدي			
ذكور	٨٧,١٣	٧٧,٩١	١٧,٠٩٧	١٥,٤١٢	٥,٤٩٥	دال	٠,٠١
إناث	٩٠,٢٨	٨٠,١٧٥	٢١,٧٧٤	١٦,٢٩١	٥,٢٤٧	دال	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الذكور والإناث في القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة t الخاصة بالمقارنة (٥,٤٩٥) و (٥,٢٤٧) على التوالي وهي قيم دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) لصالح ذكور وإناث القياس البعدي. مما يعني فاعلية البرنامج المستخدم، وتتفق هذه النتائج مع نتائج بحوث ودراسات كل من (إلياس وفريدلاندرز Elias, M & Friedlandess, ١٩٩٤؛ مشروع بحث الولاية التعاوني التربوي الممتد، ١٩٩٥؛ ميشيل لويس M. Lowis, ١٩٩٧؛ كوكس Cox, ٢٠٠١؛ كوزي Causey, ٢٠٠٢).

ثانياً: بالنسبة للمقياس الفرعي الثاني "الضغوط الأسرية بصفة خاصة":

فيما يلي جدول (١٣) يوضح نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية في القياس البعدي للمقياس الفرعي الثاني للضغوط الأسرية:

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس البعدي للمقياس الفرعي الثاني من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	مستوى المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٢٣٥٦٢٣	١	٢٣٥٦٢٣	٠,٤٨٣	غير دالة
م. أ.ق. (ب)	١٧٠,٣٠٢	١	١٧٠,٣٠٢	٠,٣٤٩	غير دالة
نمط الثقافة (ج)	١٥٩١٣,٨٢٢	١	١٥٩١٣,٨٢٢	٣٢,٦١٧	دالة ٠,٠١
تفاعل أ × ب	٤٤٧,٥٢٧	١	٤٤٧,٥٢٧	٠,٩١٧	غير دالة
تفاعل أ × ج	٨٠,١٠٢	١	٨٠,١٠٢	٠,١٦٤	غير دالة
تفاعل ب × ج	١٥٢,٥٢٣	١	١٥٢,٥٢٣	٠,٣١٣	غير دالة
تفاعل أ × ب × ج	٤٧,٣٠٨	١	٤٧,٣٠٨	٠,٠٩٧	غير دالة
تباين الخطأ	١٩١٧٤٥,٧٦٨	٣٩٣	٤٨٧,٩٠٣		

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن أيا من النسب الفائية الخاصة بتأثير كل من متغير الجنس، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والتفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والتفاعل بين الجنس والمعالجة، والتفاعل بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي والمعالجة، والتفاعل بين المتغيرات الثلاث لم تصل إلي القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لكي تصبح أي من هذه النسب دالة عند مستوى (٠,٠٥)، حيث بلغت قيم النسب الفائية الخاصة بكل من هذه التأثيرات (٠,٤٨٣)، (٠,٣٤٩)، (٠,٩١٧)، (٠,١٦٤)، (٠,٣١٣)، (٠,٠٩٧) على الترتيب. وتعنى هذه النتائج ضعف تأثير كل من هذه المتغيرات على درجة إدراك كل من الطلبة والطالبات للضغوط الأسرية الخاصة، كما تعنى ضعف تأثير التفاعل بين كل متغيرين وبين المتغيرات الثلاث.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بمتغير المعالجة بلغت (٣٢,٦١٧)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، مما يعنى فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف الضغوط الأسرية.

ومن ثم فقد قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية، وتحديد وجهة لكل من هذه الفروق، وفيما يلي جدول (١٤) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٤)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية في القياس البعدي على المقياس الفرعي الثاني من مقياس الضغوط الأسرية الخاصة

مستوى الدلالة	دلالة الفروق	قيمة t	(ع) الانحراف المعياري		م. متوسط		المجموعة
			منخفض	مرتفع	منخفض	مرتفع	
٠,٠١	دال	١٥,٤٦٦	٤,٠٢٤	١٤,٥١٥	٨٢,٠١	٧٣,٧٦	ذكور
		٣,٠٤٩	١٤,٣	١٥,٣٢٧	٨٦,٦٩	٧٣,٦٦	إناث

يتضح من الجدول السابق (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها كل من الذكور والإناث في القياس القبلي والمتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الذكور والإناث في القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (١٥,٤٦٦) في حالة الذكور و(١٧,٧٧٦) في حالة الإناث وكلاهما دال عند مستوي (٠,٠١)، وقد جاءت هذه الفروق لصالح ذكور وإناث القياس البعدي. مما يوضح فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف الضغوط الأسرية مما يمكن معه القول بأن البرنامج الإرشادي كان له تأثيراً فعالاً في تخفيف حدة الشعور بالضغوط الأسرية الخاصة لدى الطلاب والطالبات وزيادة مهاراتهم في إدارة المواقف والمشكلات التي تمثل ضغطاً بالنسبة لهم.

ثالثاً: بالنسبة للمقياس الفرعي الثالث "قوة النظام الأسري":

فيما يلي جدول (١٥) يوضح نتائج تحليل التباين للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس البعدي للمقياس الفرعي الثالث من مقياس الضغوط الأسرية.

جدول (١٥)

نتائج تحليل التباين (2x2x2) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس البعدي للمقياس الفرعى الثالث من مقياس الضغوط الأسرية (قوة النظام الأسرى)

مصدر التباين	مع المربعات	د.ح	مستوى للبرعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٣٨,٤٤	١	٣٨,٤٤	٠,٠٤٥٧	غير دالة
م.أ.ق (ب)	٣٣,٦٤	١	٣٣,٦٤	٠,٠٣٩٩	غير دالة
نمط الثقافة (ج)	٣٠٣١٠,٨١	١	٣٠٣١٠,٨١	٣٦,٠٢٦	دالة ٠,٠١
تفاعل أ x ب	١٨٣٦٠,٢٥	١	١٨٣٦٠,٢٥	٢١,٨٢٢	دالة ٠,٠١
تفاعل أ x ج	٢٧,٠٤	١	٢٧,٠٤	٠,٠٣٢١	غير دالة
تفاعل ب x ج	١٥٨,٧٦	١	١٥٨,٧٦	٠,١٨٩	غير دالة
تفاعل أ x ب x ج	١٨٥٤٦,٣	١	١٨٥٤٦,٣	٢٢,٠٤٣	دالة ٠,٠١
تباين الخطأ	٣٣٠٦٤٨٠,٩	٣٩٣	٨٤١,٣٥٦		

يتضح من الجدول (١٥) أن أياً من النسب الفائية الخاصة بتأثير كل من الجنس (ذكور/ إناث) والمستوى الاجتماعى الاقتصادى (مرتفع/منخفض)، والتفاعل بين كل من متغير الجنس والمعالجة والتفاعل بين المعالجة والمستوى الاجتماعى الاقتصادى لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة بالنسبة لدلالة النسبة الفائية حيث بلغت قيم ف (٠,٠٤٥٧)، (٠,٠٣٩٩)، (٠,٠٣٢١)، (٠,١٨٩) على الترتيب. وهى قيم غير دالة إحصائياً، مما يوضح ضعف تأثير كل من المتغيرات السابقة وكذا التفاعلات بين هذه المتغيرات على إدراك الطلبة والطالبات أفراد عينة البحث للضغوط الأسرية المدركة (قوة النظام الأسرى واستخدام استراتيجيات المواجهة).

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير متغير المعالجة قد بلغت (٣٦,٠٢٦) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يعنى

فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف الضغوط الأسرية لدى أفراد عينة البحث. ومن ثم فقد قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية المتضمنة في البحث، وتحديد وجهة لكل من هذه الفروق، وفيما يلي جدول (١٦) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد .

جدول (١٦)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية في المقياس القياس البعدي على المقياس الفرعي الثالث لمقياس الضغوط الأسرية

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة ت،	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض			
ذكور	٧٠,٩١٥	٧٩,٨٨	١٤,٠٢٧	١٣,٥٧٢	٦,٤٧٨	دال	٠,٠١
إناث	٧٠,٨٦٥	٧٩,٣٣٥	١٤,٨٢٠	١٣,٩٩١	٥,٨٦٢	دال	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الذكور والإناث في كل من القياس القبلي والبعدي على المقياس الفرعي الثالث لمقياس الضغوط الأسرية حيث بلغت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (٦,٤٧٨) بالنسبة للذكور و(٥,٨٦٢) بالنسبة للإناث وذلك لصالح ذكور وإناث القياس البعدي. مما يعني فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

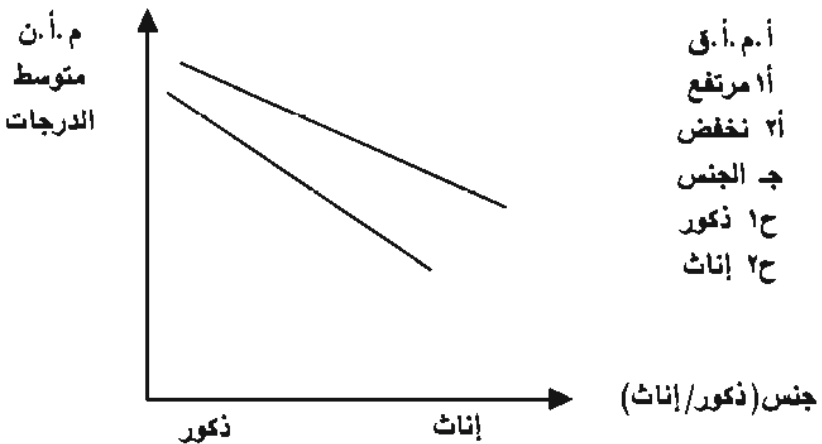
ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما تضمنه المقياس الفرعي الثالث قوة النظام الأسري ويشتمل على الاستراتيجيات الناجحة والفعالة التي إذا ما تم استخدامها من قبل أفراد الأسرة فسوف تكون محطات لقوة وتماسك نظام الأسري، حيث تستند هذه الاستراتيجيات إلى ما أشار إليه بيركي وهانسون (Berkey & Hanson, 1991) من أن هذه الاستراتيجيات تظهر في الرعاية والاهتمام والتدعيم الذي تقوم به الأسرة لتنمية وارتقاء أفرادها بعضهم البعض. كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأسس النظرية للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية وهو برنامج يتضمن

نشاطات وخبرات وممارسات وفعاليات تدور معظمها حول إكساب الطالب صبر وجلد وشجاعة وقوة، وأن يكون متواصلا ومتفاعلا مع أفراد أسرته، مساندا ومشجعا ومتفاهما لمشاعرهم، ويواجه هذه المواقف الضاغطة بالدعاية ويشارك أفراد أسرته المسئولية، ويحافظ علي قيم ونظام أسرته ويحاول أن يسهم في حل المشكلات الاقتصادية بخفض نفقاته أو بالعمل. ومن هنا فإن تفوق الطلاب والطالبات في درجات مقياس قوة النظام الأسري يعزي إلي تبنى استراتيجيات مواجهة أفضل.

كما يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير التفاعل بين كل من الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي قد بلغت (٢١,٨٢٢)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، وهي تعبر عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس (ذكور/إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع/منخفض) على درجة إدراك أفراد عينة البحث ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض والمرتفع للضغوط الأسرية المؤثرة على قوة النظام الأسري. وفيما يلي شكل (٥) يوضح التمثيل البياني لتأثير التفاعل بين كل من متغير الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعة الفرعية على المقياس الفرعي الثالث للضغوط الأسرية.

شكل (٥)

التمثيل البياني لطبيعة التفاعل بين متغيري الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي بالنسبة لدرجات أفراد المجموعات الفرعية على المقياس الفرعي الثالث الخاص بقوة النظام الأسري.



يتضح من الشكل السابق أن الخطين أ١ ، أ٢ غير متوازيين ، وهما يمثلان المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية علي المقياس الفرعي الثالث الخاص بقوة النظام الأسرى .

ويرى إدواردز Edwards (١٩٧١) في تفسير هذه الأشكال البيانية أن تأثير التفاعل يعتبر غير موجود في حالة توازي الخطين أ١ ، أ٢ تماما، بينما يعتبر هذا التأثير غير دال إحصائيا في حالة اقتراب الخطين أ١ ، أ٢ من التوازي الكامل (ص ٢١٢) .

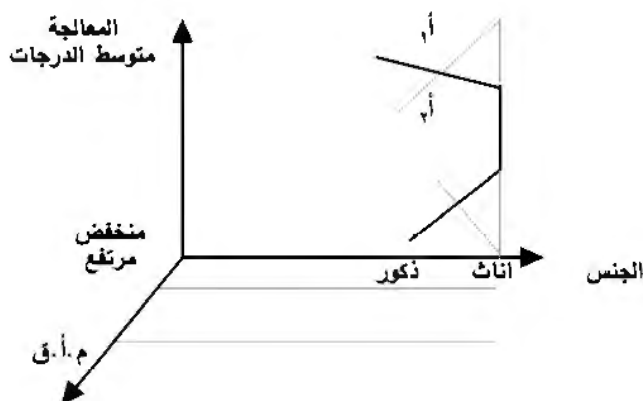
ويعبر عدم توازي هذين الخطين عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثالث قوة النظام الأسرى .

كما يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة النسبة الفائية الخاصة بتأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ونمط الثقافة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعي الثالث بلغت (٢٢,٠٤٣) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) . وهي تعبر عن دلالة تأثير هذا التفاعل على إدراك الطلبة والطالبات لقوة النظام الأسرى والأساليب المتبعة في التعامل مع الضغوط الأسرية .

وفيما يلي شكل (٦) يوضح التمثيل البياني لتأثير التفاعل بين الجنس، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ونمط الثقافة على تباين درجات الطلبة والطالبات على المقياس الفرعي الثالث للضغوط الأسرية (قوة النظام الأسرى) .

شكل (٦)

التمثيل البياني لطبيعة التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي والمعالجة على المقياس الفرعي الثالث الخاص " بقوة النظام الأسري "



يتضح من الشكل السابق (٦) أن الخطيين ١ ، ٢ غير متوازيين، وهما يمثلان المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعات الفرعية علي المقياس الفرعي الثالث للضغوط الأسرية في حالة الجنس، ونمط الثقافة، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

ويعبر عدم توازي هذين الخطين عن دلالة تأثير التفاعل بين الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي والمعالجة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان علي المقياس الفرعي الثالث من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم (قوة النظام الأسري).

وبصفة عامة تعني النتائج السابقة إثبات صحة الفرض السابق الإشارة إليه في الدراسة الحالية بصورة جزئية.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: لا يوجد تأثير دال لكل من متغيري الجنس (النوع)، ونمط الثقافة (ريف/ حضر)، والمعالجة والتفاعل بين كل متغيرين من هذه

المتغيرات والتفاعل بينها جميعاً على الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان من حيث إدراكهم للضغوط الأسرية، وذلك على المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس الضغوط الأسرية المستخدم وذلك في القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان باستخدام أسلوب تحليل التباين ($2 \times 2 \times 2$) وفيما يلي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد على كل مقياس من المقاييس الفرعية الثلاث لمقياس الضغوط الأسرية.

أولاً: بالنسبة للمقياس الفرعي الأول: "الضغوط الأسرية المؤثرة على الأسرة بصفة عامة".

فيما يلي جدول (١٦) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (١٦)

نتائج تحليل التباين ($2 \times 2 \times 2$) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية الثمان في القياس البعدي للمقياس الفرعي الأول من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	مستوى الريفات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٢٩٤٨,٤٩	١	٢٩٤٨,٤٩	٣,٥٠١	غير دالة
م. أ. ق. (ب)	١٧١٣,٩٦	١	١٧١٣,٩٦	٠,٢٠٣	غير دالة
نمط الثقافة (ج)	٣٧٤٠٣,٥٦	١	٣٧٤٠٣,٥٦	٤,٤٣٧	دالة ٠,٠٥
تفاعل أ × ب	٤٤١	١	٤٤١	٠,٠٥٢	غير دالة
تفاعل أ × ج	٨١	١	٨١	٠,٠٠٩٦	غير دالة
تفاعل ب × ج	٠,٤٩	١	٠,٤٩	٠,٠٠٠١	غير دالة
تفاعل أ × ب × ج	٥٣٣,٣٨	١	٥٣٣,٣٨	٠,١١٠	غير دالة
تباين الخطأ	٣٣١٢٧٠٦,٦٢	٣٩٣	٨٤٢٩,٢٧٩		

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن أياً من النسب الفئوية الخاصة بتأثير كل من الجنس، ونمط الثقافة (ريف/حضر)، والتفاعل بين كل من الجنس ونمط الثقافة، والتفاعل بين كل من الجنس والمعالجة، والتفاعل بين كل من نمط الثقافة والمعالجة وبين الجنس ونمط الثقافة والمعالجة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية في

المقياس الفرعى الأولى لمقياس الضغوط الأسرية لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لى تصبح أى من هذه النسب دالة عند مستوى (٠,٠٥)، حيث بلغت قيم النسب الفائية الخاصة بكل من هذه التأثيرات (٣,٥٠١)، (٠,٢٠٣)، (٠,٠٥٢)، (٠,٠٠٩٦)، (٠,١١٠)، (٠,٠٠٠١) على الترتيب. وتعنى هذه النتائج ضعف تأثير كل من هذه المتغيرات والتفاعل بينها على إدراك الطلبة والطالبات للضغوط الأسرية بصفة عامة.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسب الفائية الخاصة بتأثير المعالجة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية بلغت (٤,٤٣٧) وهى قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) وهى نتيجة يمكن معها القول بأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعى الأول لمقياس الضغوط الأسرية في المقياس البعدى.

ومن ثم قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية المتضمنة في البحث، وتحديد وجهة كل عن هذه الفروق وفيما يلى جدول (١٧) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٧)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التى حصل عليها أفراد كل من المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعى الأول من مقياس الضغوط الأسرية

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة ت.	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى			
ذكور	٨٧,١٣	٧٧,٢٩١	١٧,٢٩٧	١٥,٤١٢	٥,٤٩٥	دالة	٠,٠١
إناث	٩٠,٢٨	٢١,٧٧٤	٢١,٧٧٤	١٦,٢٩١	٥,٢٤٧	دالة	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (١٧) وجود فروقا دالة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها كل من الذكور والإناث في القياس القبلي والمتوسطات الحسابية التي حصل عليها نفس الأفراد في القياس البعدي، حيث كانت قيمة t الخاصة بالمقارنة (٥,٤٩٥) في حالة الذكور و(٥,٢٤٧) في حالة الإناث وكلاهما دال عند مستوى (٠,٠١) وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور والإناث في القياس البعدي. وتعنى هذه النتائج وجود تأثير دال لمتغير المعالجة على أفراد المجموعات التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات (عزة الألفي، ١٩٨٦، درويس ماتينوس، Mathews, et al., ١٩٨٩، الياس وفريدلاندر Elias, M & Friedlandess, ١٩٩٤، كاثرين تشامبلز وهارتل Chambliss & Hartell, ١٩٩٠، مشروع الولاية التعاوني التربوي الخدمي الممتد، ١٩٩٥، نانسي ريبسكي Rebski, N., ١٩٩٨، جان كوكس Cox, J., ٢٠٠١، كوزي Causey, ٢٠٠٢).

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء مضامين المقياس الفرعي الأول للضغوط الأسرية بصفة عامة من ناحية والنشاطات والممارسات والخبرات المتضمنة في البرنامج الإرشادي المستخدم من ناحية أخرى، حيث تضمن هذا المقياس العديد من الضغوط الأسرية مثل شعور أفراد الأسرة بالضغوط النفسية نتيجة عدم التقدير أو فشل الإنجاز أو عدم الجاذبية، كذلك كثرة إصابة أفراد الأسرة بالأمراض وضعف العلاقات الزوجية وأعباء تربية الأبناء ومشكلاتهم الدراسية وانخفاض الدخل والبطالة وغيرها من المشكلات الأسرية.

ولما كان البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية يستند علي تدريب الطلاب والطالبات من عينة البحث فنيات ومهارات مثل: المهارات الاجتماعية ومهارات التحصين التدريجي ضد الضغوط وكيفية التوافق مع الضغوط والتعامل معها ومهارات مساعدة الذات والتي تتضمن التحكم في الضغوط وإدارة الوقت، وكيفية اتخاذ

القرارات فحل المشكلات بناء على أسس علمية فإن ذلك من شأنه أن يساعدهم على إدراك هذه الضغوط الأسرية بشكل أقل وطأة عما كانوا عليه قبل إجرائه.

ثانياً: بالنسبة للمقياس الفرعي الثاني: "الضغوط الأسرية بصفة خاصة"

جدول (١٨)

نتائج تحليل التباين ($2 \times 2 \times 2$) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية في القياس البعدي للمقياس الفرعي الثاني الضغوط الأسرية بصفة خاصة من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	مستوى المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٢٣٥,٦٢٢	١	٢٣٥,٦٢٢	٠,٤٨٣	غير دال
م.أ.ق. (ب)	٣٤,٢٢٢	١	٣٤,٢٢٢	٠,٠٧٠	غير دال
نمط الثقافة (ج)	١٥٩١٣,٨٢٢	١	١٥٩١٣,٨٢٢	٣٢,٦١٦	دال عند ٠,٠١
تفاعل أ × ب	٣٢٢,٤٠٧	١	٣٢٢,٤٠٧	٠,٦٦١	غير دال
تفاعل أ × ج	٨٠,١٠٣	١	٨٠,١٠٣	٠,١٦٤	غير دال
تفاعل ب × ج	١٩٢,٧١٩	١	١٩٢,٧١٩	٠,٣٩٥	غير دال
تفاعل أ × ب × ج	١٧٦,٨٩١	١	١٧٦,٨٩١	٠,٣٦٣	غير دال
تباين الخطأ	١٩١٧٥٢,٢٢٦	٣٩٣	٤٨٧,٩١٩		

يتضح من الجدول السابق (١٨) أن أياً من النسب الفاتية الخاصة بتأثير كل من متغير الجنس (ذكور/إناث)، ونمط الثقافة (ريف / حضر)، والتفاعل بين كل من الجنس ونمط الثقافة، والتفاعل بين الجنس والمعالجة ونمط الثقافة لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة (٣,٨٧) لكي تصبح أى من هذه النسب دال عند مستوى (٠,٠٥)، حيث بلغت (٠,٤٨٣)، (٠,٠٧٠)، (٠,٦٦١)، (٠,١٦٤)، (٠,٣٩٥)، (٠,٣٦٣) على الترتيب وتعنى هذه النتائج ضعف تأثير كل من هذه المتغيرات على درجة إدراك الطلبة والطالبات للضغوط الأسرية. كما تعنى ضعف تأثير التفاعل بين كل

متغيرين من هذه المتغيرات والتفاعل بين المتغيرات الثلاثة على إدراك الطلبة والطالبات للضغوط الأسرية بصفة خاصة.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسب الفئوية الخاصة بتأثير متغير المعالجة على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية قد بلغت (٣٢,٦١٦) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) وهي نتيجة يمكن معها القول بأن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعات الفرعية على المقياس الثاني من مقياس الضغوط الأسرية في القياس البعدي.

ومن ثم قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية المتضمنة في البحث وتحديد وجهة كل من هذه الفروق، وفيما يلي جدول (١٩) يوضح ما التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٩)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات الفرعية على المقياس الفرعي الثاني من مقياس الضغوط الأسرية

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة ت.	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
ذكور	٢٠,١٦	١٤,٣	٤,٠٣٤	٣,٠٤٩	١٥,٤٦٦	دالة	٠,٠١
إناث	١٩,٨٤	١٣,٠٨٥	٤,٥٥٤	٢,٨٣١	١٧,٧٧٦	دالة	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها كل من الذكور والإناث في القياس القبلي والمتوسطات الحسابية التي حصل عليها الذكور والإناث في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (١٥,٤٦٦) في حالة الذكور و(١٧,٧٧٦) في حالة الإناث وكلاهما دال عند مستوى (٠,٠١)، وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور والإناث في القياس

البعدي أى بعد تطبيق البرنامج. مما يعنى فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف الضغوط الأسرية المدركة وتنمية أساليب مناسبة للتعامل مع الضغوط الأسرية المدركة من قبل طلبة وطالبات الجامعة (أفراد العينة).

ثالثاً: بالنسبة للمقياس الفرعي الثالث "قوة النظام الأسري":

فيما يلي جدول (٢٠) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٢٠)

نتائج تحليل التباين (٢×٢×٢) للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات

الفرعية في القياس البعدي للمقياس الفرعي الثالث من مقياس الضغوط الأسرية المستخدم

مصدر التباين	مع المربعات	د.ح	مستوى الريجات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	٣٥,٤٠٢	١	٣٥,٤٠٢	٠,٠٣٢	غير دال
م.أ.ق (ب)	١٠٦٦,٠٢٢	١	١٠٦٦,٠٢٢	٠,٩٦٩	غير دال
نمط الثقافة (ج)	٣٠٣٩٧,٩٢٢	١	٣٠٣٩٧,٩٢٢	٢٧,٦٢٦	دال عند ٠,٠١
تفاعل أ × ب	٨,١٢٣	١	٨,١٢٣	٠,٠٠٧	غير دال
تفاعل أ × ج	٢٤,٤٧٦	١	٢٤,٤٧٦	٠,٠٢٢	غير دال
تفاعل ب × ج	٢٢٦,٥٠٣	١	٢٢٦,٥٠٣	٠,٢٠٦	غير دال
تفاعل أ × ب × ج	٣٢٧,١٩١	١	٣٢٧,١٩١	٠,٢٩٧	غير دال
تباين الخطأ	٤٣٢٤٣٧,٤٦٦	٣٩٣	١١٠٠,٣٥		

يتضح من الجدول السابق أن أياً من النسب الفائية الخاصة بتأثير كل من متغير

الجنس (ذكور/ إناث)، ونمط الثقافة (ريف/ حضر)، والمعالجة (قبلي/بعدي)، والتفاعل

بين كل من الجنس ونمط الثقافة، والتفاعل بين الجنس والمعالجة ونمط الثقافة، والتفاعل

بين المتغيرات الثلاث جميعها لم تصل إلى القيمة الحدية المطلوبة بالنسبة لدلالة النسبة

الفائية حيث بلغت قيمة ف (٠,٠٣٢)، (٠,٩٦٩)، (٠,٠٠٧)، (٠,٠٢٢)، (٠,٢٠٦)، (٠,٢٩٧)،

على الترتيب وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يوضح ضعف تأثير كل

المتغيرات السابقة وكذا التفاعلات بين هذه المتغيرات على إدراك كل من الطلبة

والطالبات بالنسبة للضغوط الأسرية المؤثرة على قوة النظام الأسري.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة النسب الفائية الخاصة بتأثير المعالجة قد بلغت (٢٧, ٦٢٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠, ٠١) مما يعنى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الأسرية لدى طلبة وطالبات الجامعة (أفراد عينة البحث).

ومن ثم قامت الباحثتان باستخدام اختبارات لتحديد مدى دلالة الفروق بين المجموعات الفرعية المتضمنة في البحث وتحديد وجهة كل من هذه الفروق ، وفيما يلي جدول (٢٤) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (٢٤)

نتائج اختبارات للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد كل من المجموعات الفرعية على المقياس الفرعى الثالث من مقياس الضغوط الأسرية

المجموعة	م. متوسط		(ع) الانحراف المعياري		قيمة ت،	دلالة الفروق	مستوى الدلالة
	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى			
ذكور	٧٠,٩١٥	٧٩,٨٨	١٤,٠٢٧	١٣,٥٧٢	٦,٤٧٨	دال	٠,٠١
إناث	٧٠,٨٦٥	٧٩,٣٣٥	١٤,٨٢٠	١٣,٩٩١	٥,٨٦٢	دال	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها الذكور والإناث في القياس القبلى والمتوسطات الحسابية التي حصل عليها الذكور والإناث في القياس البعدى على المقياس الفرعى الثالث لمقياس الضغوط الأسرية حيث كانت قيمة ت الخاصة بالمقارنة (٦, ٤٧٨) ، و(٥, ٨٦٢) وكلاهما دال عند مستوى (٠, ٠١) وقد جاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدى ، مما يعنى فاعلية البرنامج المستخدم لتخفيف الضغوط الأسرية كما يدركها طلبة وطالبات الجامعة.

كما تعنى فاعلية البرنامج المستخدم في التدريب على أساليب مواجهة الضغوط الأسرية، حيث كانت متوسط درجات كل من الذكور والإناث في القياس البعدي أكبر من متوسط درجاتهم في القياس القبلي ما يوضح أنهم قد اكتسبوا أساليب مناسبة لمواجهة التعامل مع الضغوط الأسرية كما يدركونها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: (عزة الألفي، ١٩٨٦، درويس ماثيوس Mathews, et al.، ١٩٨٩، إلياس وفريدلاندر Elias, M. & Friedlandess، ١٩٩٤، كاثرين تشامبلز وهارتل Chambliss & Hartell، ١٩٩٠، مشروع الولاية التعاوني التربوي الخدمي الممتد، ١٩٩٥، نانسي ريبسكي Rebsky, N.، ١٩٩٨، جان كوكس Cox, J.، ٢٠٠١، كوزي Causey، ٢٠٠٢).

ويمكن مناقشة هذه النتائج في ضوء المظاهر والخصائص التي تميز قوة لنظام الأسرى أثناء تعامله مع الضغوط، وذلك كما جاء في المقياس النوعي الثالث للضغوط الأسرية، حيث يستند هذا المقياس إلي دراسات كيوران Curran عن خصائص الأسر السعيدة وأوجه قوتها والتي تظهر في قدرتها علي التفاعل الإيجابي بين أفرادها، والاحترام المتبادل بينهم والروابط القوية التي تجمع بينهم والمشاركة في المسؤوليات وحتى قضاء الأوقات في الاستمتاع بالحياة والفهم المتبادل وتوفير الأمن الاقتصادي وتخطي الأزمات الاقتصادية والاجتماعية.

ومن جانب آخر فقد جاء البرنامج الإرشادي المستخدم ليؤكد علي هذه المضامين والمظاهر والخصائص ويرشد الطلاب والطالبات إلي كيفية مواجهة الضغوط الأسرية والتدريب علي مهارات المواجهة الأسرية الوظيفية الناجحة- كما أشار إليها فنجلي وماكوبين Fleglay & Mccubhin والتي تتضمن: التقبل الواضح للحدث الضاغط وآثاره وأسبابه، واحتواء الأسرة للمشكلة علي تحمل المشكلة أو الصدمة وقيام أفراد الأسرة بالالتزام وتحمل المسؤولية والتأثير بين بعضهم البعض والتفاعل الإيجابي بين بعضهم البعض والتماسك والتضامن والعمل كوحدة وتبني

مبادئ أسرية مرنة والتقليل من النفقات المالية، ومما لا شك فيه أن تعريف الطلاب والطالبات بهذه المعلومات والتدريب عليها إلى جانب تمارين الاسترخاء والرحلات التي تضمنها البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية ساعد أفراد العينة علي خفض ضغوطهم الأسرية من ناحية تقوية استراتيجيات المواجهة المناسبة للتعامل مع الضغوط الأسرية من ناحية أخرى.

وبصفة عامة تعنى النتائج السابقة إثبات صحة الفرض السابق الإشارة إليه في الدراسة الحالية بصورة جزئية.

خلاصة وتعليق:

يهدف هذا البحث إلي دراسة مدي فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف أو لإدارة الضغوط الأسرية لدي الأبناء الجامعيين من الجنسين في الريف والحضر، وتتضمن الضغوط الأسرية كل من الضغوط الأسرية المؤثرة علي الأسرة بصفة عامة والضغوط الأسرية المؤثرة علي الأسرة بصفة خاصة واستراتيجيات المواجهة لهذه الضغوط والتي تعكس قوة النظام الأسري.

وتكونت العينة في صورتها النهائية من ٤٠٠ طالبا وطالبة تم اختيارهم من مجموعة كلية مبدئية قوامها ٧٠٠ من طلاب وطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة عين شمس وكلية التربية النوعية جامعة المنوفية في العام الجامعي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ وقد تضمنت المجموعة الكلية المستخدمة ثمان مجموعات فرعية قوام كل منها ٥٠ طالبا أو طالبة بكل من الريف والحضر.

وتم التحقق من الفروض الموضوعية للدراسة، بصورة جزئية. حيث أوضحت النتائج وجود تأثير دال لمتغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي على تباين درجات أفراد المجموعات الفرعية الثمان على المقياس الفرعي الأول الخاص بالضغوط الأسرية بصفة عامة (في القياس القبلي). كما اتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين ذكور وإناث المستوى الاقتصادي المرتفع، وذكور وإناث المستوى الاجتماعي

الاقتصادي المنخفض من حيث إدراك الضغوط الأسرية العامة، في اتجاه ذكور وإناث المستوى الاقتصادي المنخفض أى أن انخفاض المستوى الاجتماعي الاقتصادي يؤدي إلي إدراك أكثر للضغوط الأسرية. أما بالنسبة لإدراك الضغوط الأسرية الخاصة فكانت الإناث ذوات المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض أكثر إدراكا للضغوط من الذكور. وقد تفاعل كل من الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي في تبين درجات استراتيجيات المواجهة الخاصة بقوة النظام الأسرى بدرجة دالة أى أن قوة النظام الأسرى المدرك يتأثر بتفاعل كل من الجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للطلاب والطالبات في الريف والحضر.

أما من حيث تأثير البرنامج الإرشادي فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير دال لمتغير (المعالجة) مما يشير إلي فاعلية البرنامج المستخدم خاصة في تقوية استراتيجيات المواجهة التي تظهر قوة النظام الأسرى للطلاب والطالبات أفراد العينة.

أما فيما يتعلق بتأثير نمط الثقافة (ريف / حضر) في إدراك الضغوط الأسرية العامة أو الخاصة أو استخدام استراتيجيات المواجهة التي تظهر قوة النظام الأسرى، فلم تكشف النتائج سواء في القياس القبلي أو البعدي عن تأثير هذا المتغير علي إدراك الضغوط الأسرية، مما يعنى أن إدراك الضغوط الأسرية من قبل الطلاب والطالبات في الريف يتشابه مع إدراك نفس هذه الضغوط في الحضر. وتعزى الباحثان هذه النتيجة إلي تقارب الثقافة بين الريف والحضر نتيجة العولمة والتغير الثقافي السريع وثورة المعلومات وتأثير وسائل الإعلام المختلفة والقنوات المفتوحة على جميع أفراد الأسرة خاصة والشباب بصفة عامة مما أدى إلي تشابه الاتجاهات وذويان الطبقات والبيئات الثقافية فيما بينها وذلك نتيجة للتأثير الخطير للنظام الثقافي المسيطر وهو النظام السمي والبصرى والمتمثل في عشرات الإمبراطوريات الإعلامية الضاربة التي تزج زجا بملايين الصور يوميا ويستقبلها الملايين من أنحاء المعمورة لذا أصبحت العولمة الثقافية هي المصدر الأقوى للتأثير في الثقافة المحلية سواء كانت ريفية أم حضرية.

التطبيقات والتوصيات:

تتلخص أهم التطبيقات والتوصيات فيما يلي:

- ١- استخدام الإرشاد النفسى داخل الجامعات والمدارس للتخفيف من وطأة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التى يعانى منها المجتمع خاصة للشباب والمراهقين بوصفهم أكثر حساسية تجاه هذه الضغوط ومن ثم يصبح التدخل الوقائى والعلاجى والإرشادى السريع والمكثف من خلال البرامج الإرشادية النفسية والاجتماعية هو خير السبل للحيلولة دون وقوع هذا الشباب اليافع تحت وطأة الصراعات والإحباطات ثم المرض النفسى.
- ٢- توفير كافة الفرص للشباب الجامعى لتدريبه على مهارات الحياة الأسرية ومهارات الحياة العلمية والعملية الناجحة لتحصينهم ضد كافة أنواع الضغوط أو لتهيئتهم لإدارة هذه الضغوط بطريقة مناسبة.
- ٣- توفير بعض فرص العمل للشباب من خلال مشروعات التشغيل التى تتناسب وتعليمه وقدراته وإمكاناته سواء أثناء الدراسة أو بعد الانتهاء منها.
- ٤- العمل على بث روح الانتماء للأسرة والاندماج فى الحياة الأسرية والعودة إلي قيم وأخلاقيات ومبادئ تحمل المسؤولية فى الأسرة والحفاظ على تماسكها وقوتها.
- ٥- إتاحة الفرص للشباب الجامعى للتنفيس عن ضغوط الحياة الأسرية من خلال أنشطة وممارسات جامعية سوية وفعالة تمتص هذه الضغوط وتحولها إلي طاقة نافعة للمجتمع.

بحوث مقترحة:

- ١- أثر فاعلية برنامج إرشادى لإدارة الضغوط الأسرية فى تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الزوجات والأزواج العاملين بمهن مختلفة.
- ٢- دراسة العلاقة بين الضغوط الأسرية والتحصيل الدراسى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- ٣- دراسة للعلاقة بين الضغوط الأسرية والاضطرابات السلوكية لدى الأطفال.
- ٤- أثر برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية في تنمية التفكير الابتكاري لدى المراهقين.
- ٥- دراسة للعلاقة بين الضغوط الأسرية وبعض المشكلات السلوكية لدى الأحداث الجانحين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو بكر مرسى (١٩٩٧). أزمة الهوية والاكتمال النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات نفسية، المجلد السابع، العدد الثالث، ص ص ٣٢٣-٣٥٢ .
- ٢- أحمد عكاشة (١٩٨٢). علم النفس الفسيولوجي، ط ٦، القاهرة: دار المعارف.
- ٣- أحمد عكاشة (١٩٩٨). الطب النفسي المعاصر، ط ٥، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٤- انشراح محمد دسوقي (١٩٩١). الفروق بين طلاب الريف والحضر في إدراك المعاملة الوالدية وعلاقة ذلك ببعض خصائص الشخصية، مجلة علم النفس، العدد الرابع عشر، يناير، فبراير، مارس. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٥- إيناس عبد الفتاح أحمد، محمد محمود محمد نجيب (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة: دراسة كشفية، دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثالث، يوليو. القاهرة.
- ٦- جمعة سيد يوسف (١٩٩١). ترتيب أحداث الحياة المثيرة للمشقة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد (١)، سبتمبر. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- ٧- حامد زهران (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي، ط ٣، القاهرة: عالم الكتب.
- ٨- حامد عبد العزيز الفقى (١٩٨٤). مفاهيم العلاج النفسي الأسمى وأنماط التفاعل داخل الأسرة المريضة (النشأة والتطور)، حوليات كلية الآداب، الحولية الخامسة، الرسالة الرابعة والعشرين، ص ص ٥-٥٤، الكويت. جامعة الكويت.
- ٩- حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٤). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها- دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسى، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٨) أبريل. القاهرة: الأنجلو المصرية.

- ١٠- زيدان عبد الباقي (١٩٨٠). الأسرة والطفولة. القاهرة: النهضة المصرية.
- ١١- زينب شقير (١٩٩٧). الضغوط النفسية والاحترق النفسى لدى طالبات الجامعة، العدد (٦)، مجلة الإرشاد النفسى. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- ١٢- صالح حزين السيد (١٩٩٠). اختبار دليل التفاعلات الأسرية، مجلة علم النفس، العدد الثالث عشر، السنة الرابعة. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ١٣- عبد الباسط محمد حسن (١٩٧٧). علم الاجتماع. القاهرة: مكتبة غريب.
- ١٤- عبد العزيز الشخص (١٩٩٥). مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة دليل المقياس، الطبعة الثانية. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- ١٥- علاء الدين كفافى (١٩٩٠). الصحة النفسية. الجيزة: هاجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٦- علاء الدين كفافى (١٩٩٩). علاج الأسرة العلاجات التحليلية والسلوكية والنفسية، مجلة علم النفس، العدد الثانى والخمسون، السنة الثالثة عشر. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ١٧- علاء الدين كفافى (٢٠٠١). أنماط أسرية تعرض الأطفال للخطر، مؤتمر دور تربية الطفل فى الإصلاح الحضارى، مركز دراسات الطفولة ومركز الدراسات المعرفية من ٢٧-٢٩ يونيو. القاهرة.
- ١٨- فؤاد البهى السيد (١٩٥٨). الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى. القاهرة: دار الفكر العربى.
- ١٩- فايز قنطار (١٩٩٢). الأمومة: نمو العلاقة بين الطفل والأم، العدد (١٦٦) أكتوبر. الكويت: عالم المعرفة.
- ٢٠- فيولا البيلاوى (٢٠٠١). ضغوط الحياة فى الأسرة: مدخل لإرشاد الأزمت المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس ص ص ٦٠٥-٦٣٩.

- ٢١- فيولا البيلاوى (١٩٨٨). مقياس الضغوط الوالدية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٢- محمد فكرى حسين الباجورى (٢٠٠٢). مدى فعالية برنامج إرشادى لتخفيف الضغوط للوالدين المعاق أحد أبنائهما فى المراحل الأولى من التعليم، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة المنوفية.
- ٢٣- مصطفى زيور (١٩٨٢). فى النفس، بحوث مجمعة فى التحليل النفسى. القاهرة: الناشر غير مدين.
- ٢٤- نادية حسنين عبد القادر (١٩٩٢). مدى فاعلية برنامج للتدريب التوكيدى فى تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية- جامعة عين شمس.
- ٢٥- نزيه حمدى (١٩٩٩). فاعلية تدريبات التحصين التدريجى ضد الضغط النفسى فى خفض المشكلات، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية، المجلد ١٥، العدد الرابع. سوريا.
- ٢٦- نعيمة عبد الكريم (١٩٩٩). الإستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة، دراسات نفسية، المجلد الرابع، العدد الرابع، أكتوبر. القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين رانم.
- ٢٧- هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات فى علاجها. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- ٢٨- وفاء محمد عبد الجواد (١٩٩٤). فعالية برنامج إرشادى فى خفض الضغوط لدي عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه. كلية التربية - جامعة عين شمس .
- ٢٩- وليم الخولى (١٩٧٦). الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى. القاهرة: دار المعارف.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 30- Alva, sylvia (1999). Psychosocial stress, internalized symptoms, and the academic achievement of his panic adolescents. *Journal of Adolescent Research* , Vol. 14, Issue 3, P 343. 16p.
- 31-Averill, J.R. (1973). Personal control over a versive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- 32-Bartz, D. & Mathews, G. (2001) Enhancing students social and psychological development. *Education Digest*, Mar. Vol. 66 Issue 7, pp. 33-37.
- 33-Baxter, Christine et al. (2000). Parental stress attributed to family members with and without disability. *A longitudinal study J. of International and Developmental Disability*, Jun, Vol. 25, Issue 2, p. 105.
- 34-Baylis, Peter(2002). Promoting Resilience, Alberta mental health board. *Children Mental Health*, March.
- 35-Berkey, Karevy M. & Hanson, Shirley, M. (1991). Family assessment and intervention. Mosby -year book, Inc. U.S.A.
- 36-Bomar, P. (1989) Family stress, In Bomar (ed) *Nurses and family health promotion: Concepts, assessment and interventions*, pp 103-114. Baltimore Willians and Wilkins.
- 37-Brennan, Patricia Hammen, Katz. Annak Brocque& Robyne (2002). Maternal depression, paternal psychopathology and adolescent diagnostic anthems. *Journal of Counting and Clinical Psychology*. Vol70, No 5. Pp 1075-1055.
- 38-Campbell, Cathy. & Demi, Alice (2000). Adult children of fathers missing in action (MIA): an examination of emotional distress, Grief, and family hardiness". *Family Relation*. Vol.49, Isseu 3, P267, 10p.
- 39-Caplan, C.D. (1981). Mastry of stress: Psychological aspects *Amer. J. Psychic*, pp. 413-420.
- 40-Castello, E, Angold, J, March, J (1998). Life event and past - traumatic stress. The development of a new measure for children and adolescents. *Psychological Medicine*, 28, pp 1275- 1288. Printed in the united Rindom.

- 41-Causey, Kell (2002): Getting to work: Factors influencing sustained work performance by high risk youth. D.A.I. vol. 1-A, P. 2010
- 42-Conger ,Rand, Conger, Katherine; Elder,Glen(1993). "Family economic stress and adjustment of early adolescent girls. *Developmental Psychology*, Vol. 29 (2), pp 206-219
- 43-Conger, Rand, Wallace, Lora & Sun, Yumei (2002). Economic pressure in African American families: A replication and Extension of the family stress Model. *Developmental Psychology* Vol. 38(2). March pp. 179-193.
- 44-Cox, Jan (2001) . An impact study of the youth and families with promise mentoring program on parent and family outcomes. <http://www.lip.umic.Com/dissertations/fullcit/1406727>.
- 45-Curran, D (1983). *Stress and healthy family* Minneapolis. Winston press (Harper & Row).
- 46-Davi, Trina (2002). The role of family support, mentor support, peer behavior and gang involvement in predicting externalizing behavior for inner- city youth , D.A.I. Vol. 1- B, P. 6089.
- 47-Delongis, A.F. & Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood psychological social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 54, No. 3 pp. 486-445.
- 48-Dill, P. Jracy, B. (1998). Stressors of college. A Comparison of traditional and non traditional students. *J. Psychology*, Vol.132, pp25-32.
- 49-Dohrenwend, B.S. et al (1984). Symptoms, hassles social support and life events problem of social support and life events problem of confounded measures. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 93, No. 2, pp. 222-230.
- 50-Elias, M; Friedlander, B (1994). The social decision making and life skills development program.: A framework for promoting students social competence and life skills and preventing violence , substance abuse and related problem behaviour. <http://search.epnet.com/direct.asp?an=ED383967&db=eric>.

- 51-Family Resiliency, Building Strengths to Meet Lifet Challenges, Notional Network for Family Resiliency. Children youth and Families Network. CSREE. USDA.
- 52-Flegley, C.R. & Mecubbin, H.I (1983). Stress and family. Vol. 2, Coping with Catastarophe, New York, Burnner/ Mazel.
- 53-Fox, Greer; Benson, Michael; De Maris, A (2002). Economic distress and intimate violence: Testing family stress and resources theories, J. of Marriage & Family, Vol. 64, Issue 3, p 793-15.
- 54-Frazier, Patricia & Schauben, Laura (1994). Stressful life events and psychological adjustment among female college students. Measurement & Evaluation in Counseling & Development, Vol. 27, Issue 1. P 280, 13 P, 6 charts.
- 55-Griffith M. et al. (1993). Adolescent coping with family, school, and peer stressors. <http://orders.eders.com/members/sp.cfm?An=ED374367>
- 56-Grosst, T.& Master Brook, M. (1980). Examination of the effects of state anxiety on problem- solving efficiency under high and low memory condition. Journal of Educational Psychology. Vol.75, pp.605-609.
- 57-Hambrich-Dixon (2004). The impact of corporate environmental stressors an family life : A Research Agenda. Stop Commercial Exploitation Of Children . <http://www.commercialexploit.com/articleless/theumpact.htm>.
- 58-Harold, L. & Fredrich, B (1975). Occupational role stresses (New York), pretence Hall, Inc. Engle wood Chifts, P. 559.
- 59-Heaven P.C. (1996). Adolescent health: the vole of individual differences. London: Rutledge.
- 60-Howard, J Learning , C, Copeland (2003): Suicidal behavior in young offender. Population, Crisis : The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention . Vol. 24 (3) pp. 98-104.
- 61-Howland, L , Gortmaker, S, Mofenson, C (2000): Effects of negative life events on immune suppression in children and youth infected

- with human immunodeficiency virus type 1. *Pediatrics*, Sept. pp 1-2.
- 62-Husani, B.A& Nelk, J.A. (1980). Characteristic of life and psychiatric important in rural disease. Vol. 168, pp. 155- 166.
- 63-Jerrisor, R. et al. (1990). Personality, perceived life chances and adolescent health behaviour. In Hurrelmann, K.& hosel, F.(Eds.): health hazards in adolescence . N.Y.:Walter Degryter, 25-43.
- 64-Jones, R.W. (1993). Gender specific differences in the perceived antecedents of academic stress. *Psychological Reports*, 72,739-743.
- 65-Jorgensen, R. & Johnson, J.(1990). Contributors to the appraisal of major life changes:Gender perceived controllability, sensation seeking, strain, and social support. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol. 20, (14), pp. 1123-1138.
- 66-Kurtz, Ann, M. (1985). The influence of family structure on the relationship between stressful life and illness (Psychosomatics).*Dissertation Abstracts International*, 47, 05 B, 21410.
- 67-Lazarus(1986).Stress and depressive symptomatology. *Journal Abnormal. Psychology*. Vol. 95, No. 2 PP. 107-113.
- 68-Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw- Hill.
- 69-Leinonen, Jenni, solantus, tytti Punamaeki, Raija- Leena (2002). The specific mediating path between economic hardship and quality of parenting. *International Journal of Behavioral Development*. Vol. 26, No 5, pp 423-435.
- 70-Levine, S. & Scotch, N.A. (1970). *Social stress (USA: Ed alotine publishing company, Chicago P. 114)*.
- 71-Love, D (2002): Examining the role of temperament in adolescent responses to family stress D.A.I. vol. 1-B, P 2779.
- 72-Lowis, Michael (1997). A humor workshop program to aid coping with life stress. *Mankind Quarterly*, Fall / Winter, Vol. 38 Issue 1/ 2, p25, 14 P, 1 chart.
- 73-Marks, D. et al. (2000). *Health psychology. Theory research and*

- practice, London : SAGE Publications.
- 74-Marsh D.T. (1992). Families and mental retardation, one ladison A venue. New York.
- 75-Martin, R.A.J Lekkourt, H. (1981). Sense of humor as moderator of the relation stressors and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 45, .6, pp. 1313- 1324.
- 76-Mathews, Doris, B. (1989). Relaxation theory for rural youth. *Research Bulletin*. No. 46.
- 77-McCubbin, Hamilton, Needle, Richard, & Wilson, Marc (1987). Adolescent health risk behaviors family stress and adolescent coping as critical factors. *Family Relations. Journal of Applied Family & Child Studies*. Vol. 34, No 1 pp 51-62.
- 78-Mcnamara, Sarah (2000). *Stress in young people. What's new and what can we do?* London: Continuum.
- 79-Meschke, Laurie (2002). A happy, healthy home life helps prevent teen drinking and smoking, *Human Development and Family Studies*, Good Reason consulting , Inc.
- 80-Misra, R et al. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perception. *College Student Journal*, 34, 2: 236-246.
- 81-Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. New York Oxford.
- 82-Neuman, B (1989). The Newman , system model - in B. Newman (Ed.) *The Newman, system model* (2nd pp. 3-50) Norwalk, CT: Appleton & Lange. *The Newman, college Nursing Faculty* (1987). *The Newman, college / Nursing process Tool*. Aston, PA: Neuman, College - Department of Nursing.
- 83-Newby, F. & Schlebusch, L.(1997). Social support self- efficiency and assertiveness as mediators of student stress. *Journal of Human Behavior*, 34 (3-4) 61-64.
- 84-Newuman, B. (1983). *Family intervention using the Betty Neuman*

health - car systems model. In I Clements & F. Roberts (Eds) Family health: A theoretical approach to nursing care (pp. 161-176) New York. Wiley.

- 85-Oleary, A. (1990). Stress, emotion and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108, 363-382.
- 86-Olson, D.H; McCubbin, H; Barnes, H. (1983). Families - what makes them work. Beverly hills, CA; Sage powers, 1-(1973). National leaguq of families and the development of family services. I H. McCubbin, B. Dahl, P. Meters, Jr, e. Hunter, & J. Plag (Eds). Family separation and reunion. Families of prisoners of war and servicemen missing in action, pp. 1-10 Washington. US Government Printing Office.
- 87-Pitzer, R. (2004). Supporting distressed young people, university of Minnesota, extension service [http://www. Extension. Umn.edu/distribution/family_development/DE2786.html](http://www.Extension.Umn.edu/distribution/family_development/DE2786.html). 3/12/2004.
- 88-Plunkett, scoh, henry, Carolyn& Knaub, patricia (1999). Family stressor Events. Family coping and adolescent adaptation in form and ranch families. *Adolescence*, vol. 34, Issue 133. P 147, 22p.
- 89-Random House webster's dictionary (1993). New York: Ballantine Reference library.
- 90-Rathes, SA. (1981). *Psychology*. New york : Halt Senhart And Winston, P. 464.
- 91-Riedford, Katherine (1998). Sibling offspring of alcoholic parents. Variations among stressors, resources, coping styles, biological vulnerability and adjustment in sibling groups, *D.A.I. Vol. 58, No 8- B p 4146*.
- 92-Rybski, Nancy (1998). An evaluation of family group therapy program for domestically violent adolescents (Juvenile offenders). *D.A.I, Vol. 59, No 8- A, P 3227*.
- 93-Sarason, L. & Sarason, B. (1979). The importance of cognition and moderator variables in stress. Technical reports no SCS- LS- 009, Arlington, Va : office of Naval Research.

- 94-Selye, H. (1956). The stress of life. New York: Mc Graw - Hill.
- 95-Selye, H. (1976). The stress of life. New York: Mc Graw -Hill.
- 96-Selye, H. (1993). The physiology and pathology of exposure to stress. Canada, Acta, Inc. Montreal, P. 312.
- 97-Siddique, C. & Darcy, C. (1984). Adolescence, stress and psychological well being. *Journal of Youth and Adolescence*, 13 (6), 459-473.
- 98-Simmon, J.C. (1993). The effect of stress inoculation training on managing stress of first year law students. *Dissertation Abstracts International University of Northern Colorado*.
- 99-Singer (1988). Stress management training for parents of children with sever handicaps. *Journal of Mental Retardation*, Vol. 26, pp. 269-277.
- 100-Stankovich, Dragan (2001). Inequality, poverty and family stress undermine child health in Australia, <http://www.wsws.org/articles/2001/may2001/-m04.shtml>.
- 101-Taylor, Sylvie (1996). Impact of maternal and family factors on behavior problems in African. American children living in urban poverty. *D. A.I. vol. 57, No 5 -B*, p 3455.
- 102-Towbes, L., Cohen, L. (1996). Chronic stress in lives of college students: scale development and prediction of distress. *youth and Adolescence*, 25: 199-217.
- 103-Turner, A.L. (1980). Therapy with families of A mentally retarded child. *Journal of Marital and Family Therapy*. Vol. 6, pp. 169-170.
- 104-Walker, Joyce (1986). Teens in distress series. Adolescent stress and depression. University of Minnesota, Extension service. 4- H youth development. <http://www.extension.unsn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>.3/12/2004.
- 105-Warrall, N. & May (1989). Towards a person in situation model of teacher stress, *Br. J. Educ. Psychol.* Pp 174-186.
- 106-Young, Lucia (1997). The differential impact of parental death on adolescent stress as determined by individual and family coping resources. *D.A.I, Vol. 57, No 10- B*, p 6620.