

فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة

(أستاذة التعليم الثانوي نموذجاً)

Effectively of Cognitive Comportemental Therapy Program in Reducing Psychological Stress at Working Women (high school teacher example)

منيرة بلفتني¹

¹ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر)، مخبر المشكلات الاجتماعية في المجتمع الجزائري،

mounira.belfetni@univ-oeb.dz

تاريخ الاستلام: 2022/9/17

تاريخ القبول: 2023/8/20

تاريخ النشر: 2024/3/31

ملخص: هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة بقطاع التربية (أستاذة التعليم الثانوي نموذجاً)، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية، ولذلك استخدمت الباحثة المنهج الشبه التجريبي، تلقت خلاله الحالة برنامجاً علاجياً من تصميم الباحثة تكون من (10) جلسات، بواقع جلسة كل أسبوع لمدة ساعة، مستخدمة مقياس الضغوط النفسية كأداة للمقارنة بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي.

وأظهرت النتائج فعالية البرنامج العلاجي المقترح في خفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

الكلمات المفتاحية: علاج معرفي سلوكي؛ ضغط نفسي؛ تحليل وظيفي.

Abstract: This study aimed to detect the effectively of a cognitive comportemental therapy program in reducing psychological stress at working women in education sector (high school teacher example), Where the sample was selected intentionality, well researcher used experimental same method. The case received the cognitive comportemental therapy program produced by researcher, consisting of (10) sessions, one hour per week. Using the psychological stress scale as a tool to compare the results of the pre- and post-measurement.

The results show the effectiveness of the therapy program proposed in reducing psychological stress of working women.

Keywords: Cognitive Comportemental Therapy; Psychological Stress; Functional Analyse.

المؤلف المرسل: منيرة بلفتني،

1. مقدمة:

ان المتعمن في التطورات الهائلة والتغيرات الساحقة التي شملت مختلف مجالات الحياة جعلت من الفرد يعيش بوتيرة ماراتونية فرضت عليه العديد من المسؤوليات والواجبات المتزايدة كحاجة ملحة لمواكبة التقدم واللاحق بالتطور الحاصل، وفي خضم كل هذا التنوع وجد الفرد نفسه في دوامة من الصعوبات والمشاكل التي استنزفت طاقته واقدمته في صراع بينه وبين نفسه أو أسرته أو أفراد مجتمعه فوق وقع تحت وطأة الانهالك والضغط النفسي الذي يغفل عنه العديد، في اعتقاد منهم إمكانية تجاوزه غير أنه يرتبط والاستعدادات النفسية التي يحملها الفرد من هشاشة نفسية ونقاط قوة أو ضعف، والذي قد يتطور في غالب الأحيان وتبرز عنه أشكال متنوعة من الظواهر المرضية التي تبعث على جداول عيادية قائمة بذاتها أو بعض التناذرات الباتولوجية التي تستوجب العلاج و اللجوء الى الاستشارة النفسية. ومن هنا برزت الحاجة الى ضرورة اعداد برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض أعراض الضغط النفسي بهدف تيسير حياة الأفراد وتعديل أفكارهم للتعامل مع الوضعيات الضاغطة والصعبة بمنطقية وراحة نفسية.

2. إشكالية:

يعيش الانسان المعاصر واقع تخللته تعدد المطالب وتنوع الحاجات التي شملت مختلف مجالات الحياة سواء كانت اقتصادية، اجتماعية، صحية، تعليمية، ترفيهية أو مهنية تماشيا مع التطورات الحاصلة ومقتضيات العصرنة التي يشهدها العالم، كمحاولة لمواكبة التقدم واللاحق بالركب وتحقيقا لحياة كريمة ويسيرة، وخلال هذه السيرورة تراكمت المسؤوليات وتفاقت الصعوبات والمشاكل التي أثقلت كاهل الفرد وفاقت قدرته التحملية فحالت بينه وبين نفسه أو أسرته أو أفراد مجتمعه مما ولد لديه الشعور بالضغط النفسي وما تبعه من آثار نفسية بالغة كالشعور بالعجز والإحباط والآلام النفسية المتعددة والمتكررة التي قد تأخذ أشكالا متنوعة تختلف في شدتها وشخصية الفرد و ما لديه من استعدادات نفسية وعوامل قوة أو ضعف، خاصة عند المرأة العاملة وتحديدًا أستاذة التعليم الثانوي، التي أصبحت تعيش في حلقة من الواجبات وكثرة الأعباء التي تتطلب منها العطاء والعطاء كونها عماد الأسرة وأساسها، مربية النشأ والأجيال، ما جعلها على أهبة الاستعداد لتكون فريسة سهلة للوقوع في وطأة الضغط النفسي الذي أصبح يطلق

عليه مرض العصر، هذا الشبح الذي أصبح يترصب بها في كل زاوية. والمثير في الأمر هو اغفال العديد ممن يعانون منه وجهلهم لعواقبه وما يخلف من آثار نفسية يمكن أن تتطور الى جداول عيادية وتنازرات مرضية قائمة بذاتها، ومن هنا رأينا الحاجة ملحة الى تأسيس هذه الدراسة التي تعنى بالجانب النفسي للمرأة العاملة كأستاذة تعليم ثانوي من خلال اعداد برنامج علاجي معرفي سلوكي للتكفل بها ومساعدتها على تجاوز الضغوط النفسية وآثارها، أين برز العلاج المعرفي السلوكي كواحد من أنجع العلاجات النفسية الحديثة لتمكنه من تخفيف معاناة العديد من الأشخاص على اختلاف اضطراباتهم وشدة درجتها، بل وصل حد تحقيق الرفاهية العامة لحياتهم، كونه يركز على تغيير الانفعالات السلبية التي تؤثر على سلوكيات الأفراد وأفكارهم مما يعيق سير حياتهم وتكيفهم.

فالعلاج المعرفي السلوكي يستند الى مبدأ أساسي فحواه أن التفكير هو الذي يثير انفعالات الفرد، كون الأفكار المشوهة واللاعقلانية التي نشأ عليها الفرد والمرتبطة بالمواقف و الظروف وكذا التصورات والمفاهيم التي يختبرها في حياته اليومية هي التي تحي مشاعره المضطهدة والمبالغ فيها ذات صلة بهذه الأخيرة والتي لم يتمكن من تعبير عنها وقتها، وعليه ليس الموقف في حد ذاته ما يثير انفعاله بل ما يحمله من ذكريات وعبارات عن هذا الموقف، وانطلاقاً من هنا وبالتعامل مع الثلاثية المتمثلة في التفكير، السلوك، الانفعال يمكن للمعالج المعرفي السلوكي ان يغير في أفكار المرأة العاملة ويعدل سلوكها ويعيد لها التوازن باعتماد تقنيات معرفية تمكنها من فهم أفكارها وطريقة تناولها الظروف والمواقف التي تواجهها ومن ثم تعديل هذه الأخيرة لتحل محلها أفكار بديلة ايجابية الى جانب التقنيات السلوكية التي تمكنها من تجاوز الوضعيات الضاغطة التي قد تختبرها وتحسن تعاملاتها وعلاقاتها.

ومن خلال ما تم تناوله عن المشكلة بصفة عامة وخطورة استمرار الضغط النفسي بصفة خاصة، جاءت الدراسة كضرورة ملحة لإعداد برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف معاناة الحالة، ومن هنا كان لنا أن نحدد المشكلة في تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي وتنفيذه على المرأة العاملة التي تعاني من الضغط النفسي والوقوف على فعاليته وقد صغنا لضبط مشكلة الدراسة التساؤل التالي:

- هل العلاج المعرفي السلوكي فعال في خفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة؟

3. فرضية الدراسة:

- العلاج المعرفي السلوكي فعال في خفض اعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

4. أهداف الدراسة:

-الكشف عن فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة بقطاع التربية كأستاذة تعليم ثانوي.

-التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغط النفسي في القياس البعدي والقياس القبلي.

5. حدود الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في حالة واحدة وهي المرأة العاملة بقطاع التربية كأستاذة تعليم الثانوي بمدينة قلمة وكان ذلك خلال الفترة الزمنية الممتدة من شهر جويلية الى شهر أكتوبر 2021.

6. تعريف مصطلحات الدراسة:

1.6. العلاج المعرفي السلوكي TCC La Thérapie cognitive comportemental:

العلاجات المعرفية السلوكية (TCC) هي أحد العلاجات النفسية الحديثة المنبثقة من المقاربة المعرفية السلوكية والتي تحاول تقديم خدمات نفسية متطورة مستعينة في ذلك على تقنيات معرفية، سلوكية وأخرى انفعالية، منطلقة من فرضية أساسية مفادها أن البنيات المعرفية وما يشوبها من خلل هي التي تستثير الانفعالات السلبيه وتحدث استجابات سلوكية مختلة وعليه وبالتأثير على هذه الأخيرة يمكن تحقيق التوازن والتوافق النفسي. (Lyse & Sophie, 2012, p 87)

ويعرف اجرائيا: بأنه العلاج النفسي المستمد من النظرية المعرفية السلوكية المصمم وفق خصوصية العينة المقصودة في هذه الدراسة والمراد به معرفة فعاليته في خفض الضغط النفسي الذي تعاني منه ومساعدتها على التعامل مع الوضعيات الضاغطة التي تعيشها وتحقيق المرونة النفسية بالاستعانة بتقنيات معرفية وأخرى سلوكية.

2.6. الضغط النفسي Psychologique Stress:

يعرف الضغط النفسي على أنه: "استجابة طبيعية لتحدي بدني أو عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف ففي احدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا، وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط

النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهياراً بدنياً ونفسياً". (عبد المنعم، 2019، ص 385) أما اجرائياً فيعرف على أنه الدرجة التي تحصلت عليها المرأة العاملة (أستاذة التعليم الثانوي) المعنية في الدراسة الحالية على مقياس الضغوط النفسية للفنستين.

3.6. التحليل الوظيفي Fonctionnel Analyses:

وهو عملية دقيقة تتم عبر ملاحظة السلوكيات بشكل مباشر أو غير مباشر. هدفه ضبط دقيق لعوامل الإثارة وتثبيت السلوكيات المرضية ليس فقط بشكل سطحي لكن عبر تقصي وحصر المشاكل الأساسية لإحداث تعديل فعال ومستمر، حيث يسمح بتحديد وفهم الأداء الفردي للمفحوص في الحاضر والماضي. (Cottraux, 2011, p 107)، فهو إذا أداة تقييمية تمكن المعالج من تحديد تصرفات الفرد في نسقه الخاص من خلال ملاحظة سلوكه وطريقة تفكيره المباشر وغير المباشر القابل للقياس.

ولقد اخترنا في برنامجنا هذا شبكة سيكا Grille de SECCA de J. Cottraux 1985

التي تجمع العناصر المختلفة وتحدد العلاقات بين:

Situation S الوضعية

Emotion E الانفعال

Cognition C (الصور العقلية) الأفكار الآلية

Comportement C السلوك

Anticipation A دور المحيط

يتم التحليل وفق هذه الشبكة على مستويين:

← التحليل الأفقي (العرضي) أي هنا والآن Synchronique: وهو تحليل لدينامية العرض في تفاعل العناصر الثلاث: انفعالات، أفكار، سلوك وعلاقتها مع البيئة المحيطة في وضعيات محددة.

← التحليل العمودي (التاريخي) Diachronique للاضطراب

يؤخذ بعين الاعتبار التاريخ الماضي للمفحوص، إذ يدرس المعالج الأفكار، الصور العقلية، الحوارات الداخلية المرافقة أو السابقة للسلوك المشكل. أخيراً يتم تحديد السلوكيات بشقيها الحركي واللفظي. (Cottraux, 2011, p p 112 113)

ويعرف اجرائياً: بأنه أداة تشخيصية تساعد في تحديد الأعراض التي تعاني منها الحالة من أجل تسهيل عملية تصميم البرنامج العلاجي الذي ستخضع له عينة الدراسة الحالية.

7. الدراسات السابقة:

اعتمدت الباحثة على بعض الدراسات السابقة ذات صلة بموضوع الدراسة كما يلي:

1.7. دراسة الزهرة الأسود وفخار عيسى (2019)، بعنوان: فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدى طالبات جامعة الوادي الموظفات، التي سعت الى التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المصمم لدى عينة الدراسة، التي تكونت من (18) طالبة، تم اختيارهن بطريقة قصدية، وتم تقسيمهن الى مجموعتين متكافئتين، تجريبية وضابطة، استعان الباحث على مقياس الضغط النفسي للقومي وخليل (2011) كأداة لتحديد درجة الضغط النفسي وكذا البرنامج الإرشادي المعد من طرف العتيبي (2014)، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس القبلي لصالح القياس البعدي. (الأسود وفخار، 2019)

2.7. دراسة بن حفاف سمية (2018)، المعنونة بـ أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، والتي هدفت الى تتبع مدى تأثير برنامجا تدريبيا مستخدما تمارين اليوغا في التخفيف من الضغط النفسي للمرأة العاملة، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي مع اختيارها لعينة قصدية مكونة من (10) نساء عاملات ممارسات لرياضة الايروبيك بنادي بهراوة ولاية غرداية، واستعان الباحث بمقياس الضغوط النفسية لبدرية أحمد كمال ومن ثم طبق الباحث 12 وحدة تدريبية بالاسترخاء لمدة 20 دقيقة مع الموسيقى الهادئة، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة. (بن حفاف، 2018)

3.7. دراسة الخوالدة سناء ناصر والخوالدة أسماء ناصر (2018)، بعنوان: فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، التي سعت الى التعرف على فاعلية هذا البرنامج العلاجي، أين اعتمدت الباحثتان على المنهج التجريبي الذي يتوافق وأغراض الدراسة، فيما اختارتا العينة بطريقة عشوائية قوامها (30) طالبا قسموا الى مجموعتين متكافئتين، تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية تعزى الى فاعلية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه. (الخوالدة والخوالدة، 2018)

4.7. دراسة بومجان نادية (2016)، بعنوان: بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، التي هدفت الى الكشف عن فاعليته ومدى استمرارية أثره بعد انتهاء جلساته وأثناء فترة المتابعة، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين باختبار قبلي وبعدي، مع اعتمادها على مقياس مصادر الضغوط النفسية واستجابة الضغط النفسي من اعدادها اللذان طبقا على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية قوامها (11) أستاذة جامعية، تم تقسيمهن الى مجموعة ضابطة تتكون من (6) أستاذات وأخرى تجريبية تتكون من (5) أستاذات طبق عليها البرنامج الإرشادي، وتوصلت الدراسة الى أن الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي. (بومجان، 2016)

5.7. دراسة غربي صبرينة، (2011) الموسومة ب: ما مدى فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في التخفيف من معاناة العامل (مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات بالقطاع الصحي نموذجاً)، والتي سعت الى الكشف عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الممرضين وكذا مدى فعالية البرنامج التدريبي المعد لهذا الغرض، حيث حددت عينة الدراسة ب. (36) ممرضا قسموا الى مجموعتين متماثلتين تجريبية وضابطة، مع اعتماد الباحثة على المنهج

الشبه التجريبي، طبق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لفترة 5 أشهر وذلك باستخدام أدوات القياس المتمثلة في مقياس مصادر وأعراض الضغط المهني ومقياس الضغط المهني لتحديد درجة القياس القبلي لتتلقى بعد نهاية البرنامج التدريبي المجموعتين قياس بعدي، وتوصلت الدراسة الى فعالية البرنامج التدريبي في التخفيف من معاناة العامل مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي للمجموعتين. (غربي، 2011)

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف هدفت كل الدراسات الى التعرف على فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة وكانت العينة متمثلة في المرأة العاملة بالقطاع الصحي أو الطالبة الجامعية أو الأستاذة الجامعية المتزوجة، وطبقت كل الدراسات مقياس الضغوط النفسية، فيما استخدمت المنهج التجريبي أو الشبه التجريبي كل وأعراض دراسته، حيث قسمت عينات الدراسات الى مجموعتين متكافئتين واحدة ضابطة وأخرى تجريبية خضع أفرادها الى البرنامج العلاجي المعد، وتوصلت كل الدراسات الى فعالية البرنامج العلاجي المطبق على المجموعة التجريبية، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي.

وما تقدمه دراستنا هو تطبيقها لبرنامج علاجي معرفي سلوكي يهدف الى خفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة كأستاذة تعليم ثانوي لما تواجهه هذه الأخيرة من تزايد في الواجبات والمنهاج الدراسي المكثف، حيث طبق هذا البرنامج بطريقة فردية نظرا لخصوصية الفرد فكل حالة هي حالة خاصة في معاناتها وفي ظروفها ومعاشها النفسي.

9. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.9. منهج الدراسة: وحرصا منا على تطبيق مبادئ علم النفس مع مراعاة الأسس العلمية وقع اختيارنا على المنهج الشبه التجريبي، والذي يعد أحد التصميمات الشبه التجريبية في بحث المفحوص الواحد هو تصميم (أب) أو هو خط القاعدة، ب هو المعالجة، وقد اعتمدنا حالة المفحوص الواحد لما تحمله خصوصية كل فرد من ظروف محيطه ومعاش نفسي وأعراض مرضية قائمة بذاتها.

يهتم الباحث في هذا التصميم بتعريض نفس المفحوص إلى إجراءين (مرحلتين)، أو ظرفين، الإجراء الأول قبل المعالجة، ويدعى مرحلة خط القاعدة ويرمز لها ب: أ خلال هذا

الإجراء، يقوم الباحث بملاحظة سلوك الفرد بشكل متكرر وقياسه لعدة مرات، حتى يتأكد أن سلوك المعني ثابت في ظهوره، بصفة اضطراب وسلوك غير مرغوب فيه، وبعد ذلك يعرض الفرد لمعالجة من نوع معين (تدخل علاجي أو إرشادي)، وتعرف بالرمز ب، وخلال تطبيق أو بعد تطبيق كل معالجة يلاحظ سلوكه مباشرة بعد المعالجة. (معمرية، 2007، ص 12)

2.9. تصميم الدراسة ومتغيراتها:

تعد هذه الدراسة شبه تجريبية، تهدف إلى معرفة فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى حالة الدراسة، فبعد حصولنا على درجات المحصل عليها على مقياس الضغط النفسي لفنستين قمنا بصياغة التصميم الشبه التجريبي حسب متغيرات الدراسة (البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي، الضغط النفسي) كما يلي:

أ: قياس قبلي ← معالجة ← ب: قياس بعدي.

3.9. عينة الدراسة: أجريت الدراسة الراهنة بعيادة جماعية متعددة الخدمات الطبية بولاية قالمة حيث اختارت الباحثة العينة بطريقة قصدية تخدم أغراض البحث، أي أن الباحثة أثناء اجرائها للدراسة الاستطلاعية ومن خلال احتكاكها بالمحيطين لمست معاناة الكثير من العاملات من الضغط النفسي ولا سيما الأساتذة كون المهام الوظيفية لا تقتصر على مكان العمل فقط وإنما تتواصل حتى خلال فترة تواجدهم بالمنزل مما يجعلهم تحت ضغط المسؤوليات المتعددة، ومنه كانت العينة المختارة ضمن عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك لحصولها على درجة مرتفعة من الضغط النفسي، إضافة إلى ما يتطلبه العلاج من شروط والمتمثلة بالدرجة الأولى في الطلب الصريح من الحالة في رغبتها للعلاج.

4.9. أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا على عدد من الأدوات كما يلي:

1.4.9. المقابلة العيادية

تعتبر المقابلة التقنية العيادية الأنجع في مجال العمل العيادي سواء في عملية التشخيص أو العلاج، حيث استخدمت في هذه الدراسة لأجل فحص عميق ومؤكد للضغط النفسي الذي تعاني منه الحالة وما يثيره من مشكلات نفسية مصاحبة من خلال البحث في مختلف جوانب حياة الحالة (الشخصية، الصحية، النفسية، الاجتماعية، والمهنية).

2.4.9. مقياس الضغوط النفسية لفنستاين

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية المعد من طرف العالم لفنستاين سنة 1993، حيث يتكون المقياس من 30 بندا منها (22) بندا مباشرا (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30) و(08) بنود غير مباشرة (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29)، مع وجود أربعة بدائل (أبدا، أحيانا، كثيرا، دائما).

أولا: تصحيح الاختبار (تقدير الدرجات)

يتم تنقيط عبارات الاختبار بمنح درجات تتدرج من 1 الى 4 بالنسبة للبنود المباشرة من اليسار الى اليمين أما بالنسبة للبنود الغير مباشرة فتتدرج الدرجات من 1 الى 4 من اليمين الى اليسار، والجدول الموالي يوضح طريقة التنقيط:

الجدول 1: يوضح طريقة تنقيط مقياس الضغوط النفسية لفنستاين

البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة	البدائل
أربع نقط	نقطة	أبدا
ثلاث نقط	نقطتان	أحيانا
نقطتان	ثلاث نقط	كثيرا
نقطة	أربع نقط	دائما

المصدر: من اعداد الباحثة

من أجل التصحيح تجمع النقاط المحصل عليها في المقياس فنحصل على درجة خام، ويتم حساب درجة الضغط النفسي بتطبيق المعادلة التالية:

$$\text{درجة الضغط النفسي} = \frac{30 - \text{الدرجة الخام}}{60}$$

وتتراوح الدرجة الكلية المتحصل عليها بعد الحساب ما بين الصفر (0) الذي يدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط والواحد (1) الذي يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

ثانيا: الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق Validity:

قام لفنستاين التحقق من صدق المقياس بحساب الصدق التلازمي، من خلال مقارنته مع مقياس آخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي لهذا المقياس مع سمة القلق ب (0.75) ومع إدراك الضغط لكوهن قدر ب (0.73) بينما سجل ارتباط معتدل قدر ب (0.56) مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف قدر ب (0.35) مع مقياس قلق الحالة.

- الثبات Reliability:

أما فيما يتعلق بثبات المقياس فقد قام لفنستين بحسابه بطريقتين:

- **طريق التوافق الداخلي:** باستعمال معامل ألفا (α) أين أظهر وجود ارتباط قوي قدر بـ (0.90).
 - **طريقة إعادة التطبيق:** حيث قام لفنستين بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بفواصل زمني قدر بثمانية أيام وأظهرت النتائج وجود معامل ثبات مرتفع قدر بـ (0.80).
- وتدل هذه النتائج على صلاحية المقياس للتطبيق.

ثالثاً: الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة الحالية

وحرصاً منا على دقة النتائج المتوصل إليها ومن أجل التأكد من صلاحية استخدام هذا المقياس في هذه الدراسة تمت تجربته على عينة استطلاعية قدرت بـ (20) أستاذة من أساتذة التعليم الثانوي بثانوية أول نوفمبر 54 بمدينة قالمة، فلجأنا إلى إعادة حساب خصائصه السيكومترية على النحو الآتي:

-الصدق Validity:

تم اعتماد طريقتين مختلفتين هما:

- أ- **صدق الاتساق الداخلي:** تم التأكد من صدق المقياس باستخدام طريق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية للمقياس وكانت نتائجه كالآتي:

الجدول 2: يوضح معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

رقم البند	معامل الارتباط بين الدرجة والبند	رقم البند	معامل الارتباط بين الدرجة والبند	رقم البند	معامل الارتباط بين الدرجة والبند
01	0.682**	11	0.511*	21	0.730**
02	0.278	12	0.569**	22	0.386
03	0.268	13	0.753**	23	0.563**
04	0.973**	14	0.560*	24	0.857**
05	0.523*	15	0.626**	25	0.374
06	0.361	16	0.684**	26	0.790**
07	0.754**	17	0.611**	27	0.595**
08	0.628**	18	0.419*	28	0.484*
09	0.986**	19	0.326	29	0.466*
10	0.460*	20	0.395	30	0.618**

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات البرنامج الاحصائي (spss, v25)

** عند مستوى دلالة 0.01، و* عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول رقم (2) أن كل معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس موجبة، وأنها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05) وذلك يعني أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مرتفع، أي أن المقياس صادق لقياس الخاصية التي أعد لقياسها.

ب- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

تم ترتيب درجات مقياس الضغط النفسي تنازلياً ومن ثم اخترنا 27% من الدرجات العليا و27% من الدرجات الدنيا، وبالإستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS توصلنا الى النتائج التالية:

الجدول 3: يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت)	العينة الدنيا		العينة العليا	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.05	12	7.58-	4.35	76.00	6.97	52.43

المصدر: من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات البرنامج الإحصائي (spss, v25)

يتبين من الجدول رقم (3) وجود فروق عالية دالة احصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الضغط النفسي، وهذا يعني أن المقياس يميز بين درجات المفحوصين الدنيا والعليا، ما يسمح بالقول أن المقياس يتمتع بصدق عال ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

الثبات Reliability: وتم حساب ثبات الأداة بطريقتين هما:
أ- طريقة التجزئة النصفية:

تم اعتماد حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية لبنود الأداة، وذلك باستعمال البرنامج الإحصائي (SPSS, V25) حيث كانت قيمة معامل بيرسون المحسوبة بـ (0.898) وتم تعديلها بمعادلة سبيرمان براون وعليه قدرت قيمة الثبات لمقياس الضغط النفسي بـ (0.946)، ومنه يمكن القول أن هذا المقياس ذو ثبات عال جداً.

ب- طريقة ألفا كورنباخ:

هو معامل لتقدير ثبات درجات الاختبارات والمقاييس، يستخدم في حالات الإجابات الثلاثية فأكثر. وقد قدرت قيمة معامل ألفا كورنباخ باستعمال الحزمة الإحصائية بـ (0.870) وهو معامل ثبات عال جداً.

3.4.9. البرنامج العلاجي

قامت الباحثة بإعداد برنامج علاجي يستند الى النظرية المعرفية والسلوكية، يهدف الى مساعدة الحالة قيد الدراسة في خفض الضغوط النفسية وحل المشكلات المترتبة عنها، من خلال تعلم مهارات جديدة وفهم الحالة لمحتوى أفكارها الآلية الغير المنطقية التي تعيق تكيفها وتثير انفعالاتها، وذلك بالاستناد على الأدب والدراسات ذات الصلة. وعلى هذا الأساس تم اعداد برنامج علاجي يتكون من 10 جلسات علاجية بمعدل جلسة كل أسبوع ومدة كل جلسة 55 دقيقة، سبقتها أربع جلسات تمهيدية، حيث تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين للتأكد من صدقه وسلامته ومدى ملاءمة الجلسات، وتضمن البرنامج بعض التقنيات المعرفية كتقنيات إعادة البناء المعرفي (سجل الأفكار الآلية، سجل الأفكار البديلة الإيجابية، سجل الاحكام السلبية والايجابية)، السهم التنازلي، والحوار السقراطي، وبعض التقنيات السلوكية كالاسترخاء، الحوار الذاتي، حل المشكلات، حسن إدارة الوقت، العرض التخيلي، والواجب المنزلي. ويمكن تقديم سير الجلسات كالتالي:

أولاً: الجلسات التمهيدية:

وهي الجلسات الأولية التي تم فيها تحديد البنية المعرفية للحالة وكذا العوامل والوضعيات التي تساهم في بروز أفكارها المختلفة مما يؤزم ويزيد في تفاقم اعراض الخوف والقلق لها وبذلك تتصعد درجة الضغوط النفسية، حيث عمدت الى جمع المعلومات عن الظروف المحيطة بها والفحص الدقيق لمختلف جوانب الشخصية للحالة من خلال المقابلة، التحليل الاقفي الآن والحين، التحليل التاريخي، وبناء على ذلك تم تحديد الوضعيات التي يزيد فيها قلقها والتي تؤثر على حالتها الانفعالية ومن ثم تم بناء البرنامج العلاجي المناسب، وكذا بناء العلاقة العلاجية وكسب ثقة المتعالجة، وتضمنت هذه الجلسات 4 أربع جلسات أولية.

ثانياً: الجلسات العلاجية:

-الجلسة الأولى:

في الجلسة العلاجية الأولى قامت المتعالجة بتطبيق القياس القبلي لتحديد الدرجة التي تحصلت عليها الحالة على مقياس الضغوط النفسية ثم شرعت بتقديم البرنامج

العلاجي وتعريف العلاج المعرفي السلوكي للحالة مع توضيح أهدافه وكيفية تأثيره على أفكارها لإحداث التكيف والتوافق المناسب، وفي نفس الوقت سعت الى تحديد توقعات الحالة من هذا العلاج لضبطها وجعلها متوافقة وأهداف البرنامج المسطر.

بعدها مباشرة بدأت المعالجة بتطبيق أول تقنية علاجية معرفية لتوعية واستبصار الحالة بنوعية أفكارها الغير المنطقية المبالغ فيها وهي تقنية الحوار السقراطي ومن ثم تطبيق تقنية الاسترخاء التنفسي، تلاها تلخيص لمحتوى الجلسة والتغذية الرجعية لتحديد مدى استيعاب الحالة لم قدم خلال الجلسة وفي الأخير تقديم الواجب المنزلي الذي تمثل تطبيق تمرين تعديل التنفس مرتين في اليوم خاصة في الوضعيات المثيرة للضغط مع محاولة إعادة تطبيق الاسترخاء التنفسي.

- **الجلسات من الثانية الى الرابعة:** كانت سيرورة الجلسات كما يلي:

-المردود الأسبوعي: مجرى الاحداث اليومية خلال الأسبوع من آخر جلسة الى الجلسة الحالية.

-مناقشة الواجب المنزلي.

-تطبيق التقنيات العلاجية الخاصة بكل جلسة.

-تلخيص محتوى الجلسة

-التغذية الرجعية

-تقديم الواجب المنزلي

خلال هذه الجلسات تم تطبيق التقنيات المعرفية من أجل الفهم الدقيق لأفكار الحالة المختلفة واستبصارها بمشكلاتها والوضعيات الضاغطة التي تعيق حياتها وتصعبها ثم وضع أفكار بديلة إيجابية ومنطقية لتحل محل الأفكار اللامنطقية.

- **الجلسات من الخامسة الى التاسعة:** كانت سيرورة الجلسات كما يلي:

-المردود الأسبوعي: مجرى الاحداث اليومية خلال الأسبوع من آخر جلسة الى الجلسة الحالية.

-مناقشة الواجب المنزلي.

-تطبيق التقنيات العلاجية الخاصة بكل جلسة.

-تلخيص محتوى الجلسة

-التغذية الرجعية

-تقديم الواجب المنزلي

بعد الفهم الجيد للحالة لطبيعة الأفكار الآلية التي تتحكم فيها وتؤثر على سلوكياتها وتضخم انفعالاتها وإيجاد تفسيرات منطقية للوضعيات التي يعتقد أنها ضاغطة ووضع أفكار منطقية وإيجابية، بدأت المعالجة في هذه الجلسات بتطبيق تقنيات علاجية سلوكية لإكساب الحالة أنماط سلوكية جديدة.

- **الجلسة العاشرة والأخيرة:** سيرورة الجلسة الأخيرة كان لها نفس سيرورة الجلسات السابقة مع بعض الإضافات المتمثلة في:

-تحديد موعد بعد 15 يوم للمتابعة مع اعلام الحالة بنهاية البرنامج العلاجي مع إمكانية التواصل عند الحاجة لذلك.

10. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.10. تقديم الحالة:

السيدة "س" تبلغ من العمر 45 سنة، تعاني من آلام جسدية متعددة وبصفة متكررة ولديها وهن عضلي وعدم القدرة على تنفيذ المتطلبات الأسرية مع الإحساس بالعجز وال فشل. -التاريخ الشخصي والاجتماعي:

-رتبة الحالة الثانية في العائلة والكبرى في الاناث من بين 4 أخوات و3 إخوة، الحالة عبرت أنها كانت حمل غير مرغوب فيه وتكفلت جدتها برعايتها وبعد وفاة الجدة عادت الى بيت أهلها.

الجانب العلائقي: علاقة جيدة مع الأب، برود عاطفي اتجاه الأم، اضطراب العلاقة مع الأخوات، علاقة رسمية مع الإخوة.

-الحالة المدنية: متزوجة وأم لثلاثة أطفال

-المستوى الدراسي جامعي

- التاريخ المهني: أستاذة تعليم ثانوي لخبرة تجاوزت واحد وعشرين سنة (21)

- التحليل الوظيفي:

التحليل الأفقي (الآن والحين):

الوضعية S: أخذ الابنة الى الطبيب، يصدر عنها انفعال E: خوف، قلق وتوتر

فأفكار آلية (صور عقلية) C: يلقا عندها كاش مرض، كون كشما يصرالها ثم سلوك
 C: ترقب مستمر، وفي عجلة من أمري، العجز في إتمام عملي مع غياب دور المحيط
 A: غياب دعم الزوج واللامبالاة
 - التحليل العمودي (التاريخي):

معطيات بنيوية:

وراثية: أب يعاني من ارتفاع ضغط الدم، أم تعاني من ارتفاع ضغط الدم ومرض
 القلب، وفاة العم والعمة على إثر مرض السرطان.

شخصية: سمات شخصية منتظمة، منضبطة، صارمة، متشددة، حريصة، كثيرة الخوف
 من المرض (مرض السرطان)، كثرة الشك، سمات شخصية وسواسية.

عوامل مشجعة لاستمرار العرض: تحمل مسؤولية عائلتها (الوالدين والاختوة)، تراكم
 وتعدد المهام (التدريس، الأبناء، البيت،..).

عوامل مسببة ومثيرة للضغط: على الرغم من التضحيات التي تقوم بها من أجل إرضاء
 الجميع الى أن لا أحد يقدم لها المساندة عندما تحتاجها، مع إيجاد صعوبات في انجاز
 كل مسؤولياتها خاصة التدريس، مما أصبح يشعرها بالضغط وعدم القدرة على التركيز.
 العلاجات السابقة:

علاجات دوائية: علاج دوائي في بداية الزواج من أجل الانجاب دام مدة 5سنوات،
 حساسية، مرض مزمن لـ Ernie discale cervicale

2.10. عرض نتائج الفرضية ومناقشتها:

تتص الفرضية على أن: العلاج المعرفي السلوكي فعال في خفض أعراض
 الضغط النفسي لدى المرأة العاملة كأستاذة تعليم ثانوي، ويمكن ترجمة هذه الفرضية
 ومناقشة نتائجها من خلال النتائج المتحصل عليها في التطبيق البعدي لأداة الدراسة
 مقياس الضغط النفسي لفنستاين ومقارنتها وتحليلها مع التطبيق القبلي الموضحة في
 الجدول التالي:

الجدول 4: يبين الفارق ونسبة التحسن بمقارنة درجات القياس القبلي والبعدى

الحالة	درجة القياس القبلي	تقديره	درجة القياس البعدى	تقديره	الفارق بين الدرجات	نسبة التحسن المتوقعة
أستاذة تعليم ثانوي	0.62	شديد	0.48	بسيط	0.14	11%

المصدر: من اعداد الباحثة

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدى، حيث قدر الفارق بين الدرجات بـ 0.14 أي ما يمثل نسبة 11% والتي تعبر عن نسبة التحسن، وهو ما يؤكد صحة الفرضية، وذلك لوجود فروق بين متوسطات درجات الضغط النفسي في القياس القبلي والقياس البعدى لدى المرأة العاملة التي تعاني من ضغط نفسي شديد والذي قدرت درجته بـ 0.62 وهو تقدير شديد وبعد تلقي الحالة البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي انخفضت درجة الضغط النفسي الى تقدير بسيط والذي قدر بـ 0.48 ما يدل على أن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فعال في خفض أعراض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة (أستاذة تعليم ثانوي)، فهذا النوع من العلاج النفسي موجه نحو تعديل الأفكار اللامنطقية والمعتقدات الفكرية الخاطئة وما لها من تأثير مباشر على الاستجابات الانفعالية والسلوكية ومن ثم استمرارها ليصبح لدى الحالة أنماط سلوكية متطورة تتوافق والوضعية التي تختبرها من خلال تعزيزها وتعميمها في كل المواقف الحياتية التي تتفاعل معها في البيئة المحيطة. فتمكن الحالة من ادراكها لطريقة تفكيرها الخاطئة ووعيها بما ينجر عنها من استجابات وجدانية وسلوكية مضطربة إضافة الى فهمها ما يسببه هذا الأخير من أمراض عضوية على المدى البعيد جعلها تتبنى أفكار بديلة معدلة من خلال اعتماد طريقة حل المشكلات مع تحديد الأولويات، وكذا اتباع طريقة حسن إدارة الوقت وفي حالات المواقف الضاغطة تطبيق الاسترخاء التنفسي مع إيجاد البدائل كما تم تدريبها على تقنية العرض التخيلي في مواجهة المواقف التي تتطلب ذلك، وجاءت نتائج هذه الدراسة لتثبت صحة ومصداقية ما خلصت اليه بعض الدراسات حول فعالية العلاج أو الارشاد ذات المنحنى المعرفي السلوكي مثل دراسات كل من دراسة الزهرة الأسود (2019) و دراسة بن حفاف سمية (2018) و دراسة الخوالدة سناء ناصر والخوالدة أسماء ناصر (2018) و دراسة بومجان نادية (2016) فكل هذه الدراسات توصلت الى فعالية ونجاعة البرنامج العلاجي

المعرفي السلوكي في تخفيف الضغوط النفسية عند كافة العينات المستهدفة. كما أن لتقنيات الحوار السقراطي والمراقبة الذاتية والواجبات المنزلية دور ملموس في فهم الحالة ووعيها للتشوهات المعرفية للمثيرات المختلفة خلال التوتر النفسي وبذلك كان لها أثر في إدراك الواقع والعمل على تصحيح هذه الأخطاء من خلال المراقبة الذاتية المتواصلة ووضع الحلول المناسبة.

11. خاتمة:

يعد الضغط النفسي من أهم مشكلات العصر الحالي نظراً لتزايد متطلبات الحياة وتعدد المهام والمسؤوليات التي أثقلت كاهل الفرد وأعجزته، إذ صنف الضغط النفسي كعامل أساسي لظهور العديد من الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية، والمرأة العاملة من الأفراد الأكثر عرضة ومواجهة للضغوط النفسية وبالأخص أستاذة التعليم الثانوي. فقامت هذه الدراسة بتصميم برنامج علاجي مستوحى من نظريات علمية ومستمدة من مبادئ العلاج المعرفي السلوكي بهدف خفض الضغط النفسي لهذه الشريحة المهمة في المجتمع لتسهيل عملها وتيسير حياتها، وتوصلت نتائجها الى نجاعة البرنامج العلاجي المعد في خفض الضغط النفسي مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي لفنستين لصالح القياس البعدي.

ومن هنا كان لنا بصياغة بعض المقترحات والمتمثلة في:

- الاهتمام بتوعية الأساتذة والمعلمين بخطورة الضغط النفسي وما ينجر عنه من أعراض نفسية، فكرية، انفعالية، سلوكية، وجسدية والتي يمكن أن تتطور الى أمراض مزمنة أو اضطرابات نفسية من خلال اجراء أيام تحسيسية وتوعوية.
- ضرورة توسيع دائرة تطبيق مثل هذه البرامج العلاجية وذلك بفتح باب التكوينات الميدانية للأخصائيين النفسيين العاملين في قطاع طب العمل المخصص لقطاع التربية.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للأساتذة والمعلمين باعتبارهم عماد بناء جيل المستقبل.

12. قائمة المراجع:

- 1- الخوالدة، سناء ناصر. الخوالدة، أسماء ناصر. (2018)، «فاعلية برنامج علاجي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا»، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس كلية التربية، عمان، المجلد 12، العدد 3، ص ص 642 658.
- 2- بن حفاف، سمية. (2018)، «أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة العاملة»، مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الأغواط، المجلد 3، العدد 2، ص ص 21 29.
- 3- بومجان، نادية. (2016)، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، أطروحة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، منشورة.
- 4- عبد المنعم، شعابت سهاد. عمران، موسى الجوكي صادق. (2019)، «الضغوط النفسية وتمثلاتها في خصائص رسوم المراهقات»، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، العراق، المجلد 27، العدد 5، ص ص 383 403.
- 5- غربي، صبرينة. (2011)، «ما مدى فعالية برنامج تدريبي سلوكي في التخفيف من معاناة العامل (مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات بالقطاع الصحي نموذجاً)»، الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، الجزائر.
- 6- معمريّة، بشير. (2007)، بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، ج1، منشورات الحبر، الجزائر.
- 7-Cottraux, Jean. (2011), les psychothérapie comportementales et cognitives, 5ème édition, Parie : Elsevier Masson.
- 8-Lyse, Turgeon. et Sophie, Parent. (2012), Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents, Tome2, Presse de l'université du Québec.