

## برنامج مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات

برنية أبوشوفة \*

قسم معلمة فصل، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا

\* البريد الإلكتروني (للباحث المرجعي): [burniaaboshfa@bwu.edu.ly](mailto:burniaaboshfa@bwu.edu.ly)

### A Proposed Program Using Cognitive-Behavioral Therapy to Alleviate Psychological Stress Among Working Women

Bornia Aboushoufa \*

Classroom Teacher Department, Faculty of Education, University of Bani Waleed, Bani Walid, Libya

Received: 11-04-2025; Accepted: 06-06-2025; Published: 15-06-2025

#### المخلص:

تُعد الضغوط النفسية سمة بارزة في العصر الحديث، تؤثر على شخصيات الأفراد وحياتهم. وبالرغم من قدرتها على دفع الفرد نحو النجاح وتحسين الأداء، إلا أنها قد تؤدي إلى آثار سلبية على الجوانب الجسدية والنفسية. ومع التغيرات المجتمعية المتسارعة، أصبحت المرأة تُشارك في العمل لمساندة الأسرة، مما يزيد من تعرضها للضغوط النفسية المرتبطة بمسؤوليات الحياة المتعددة كتربية الأطفال، وضغوط بيئة العمل. في حال استمرار هذه الضغوط، قد تؤدي إلى الإرهاق وقلة الشعور بالاسترخاء.

هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات. تبنت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم وصف وتحليل مفهوم الضغوط النفسية والبرنامج الإرشادي المقترح، بالإضافة إلى مراجعة الدراسات السابقة والاستعانة بالخبراء لتحكيم البرنامج. وقد أسفرت النتائج عن وصف تفصيلي لمحتوى جلسات البرنامج المقترح، بما في ذلك عدد الجلسات، وعناوينها، وأهداف كل جلسة، والوقت المستغرق، والفنيات المستخدمة مثل الاسترخاء العام، والحديث الذاتي، وإعادة البناء المعرفي، وتوكيد الذات، بالإضافة إلى تحديد الأدوات والأنشطة المتضمنة في كل جلسة. تم عرض النتائج ومناقشتها، وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج، معرفي سلوكي، الضغوط النفسية، النساء العاملات.

#### Abstract:

Psychological stress is a prominent feature of the modern era that affects individuals' personalities and lives. Although it can sometimes motivate individuals towards success and improve their performance levels, it may also lead to negative effects on physical and psychological aspects. Due to rapid societal changes, women have increasingly participated in the workforce to support their families, which exposes them to heightened psychological pressures related to their multiple life responsibilities, such as child-rearing and work-related

stressors. If these pressures persist, they can lead to exhaustion and a diminished sense of relaxation.

This study aimed to develop a proposed cognitive-behavioral counseling program to alleviate psychological stress among working women. The descriptive method was employed, involving the description and analysis of psychological stress and the proposed counseling program. This included reviewing previous studies and consulting experts for program validation. The results provided a detailed description of the proposed program's session content, including the number of sessions, their titles, objectives, duration, and the techniques used, such as general relaxation, self-talk, cognitive restructuring, assertiveness skills, and homework assignments. The tools and activities included in each session were also clarified. The findings were presented and discussed, and a set of recommendations and suggestions was provided.

**Keywords:** Program, Cognitive-behavioral, psychological stress, Working women.

## المقدمة

يشهد العالم تطورات علمية وتكنولوجية متسارعة، والتي انعكست على جميع جوانب الحياة وأدت إلى زيادة الضغوط النفسية على الأفراد في سعيهم للتكيف معها. وقد أشارت النصوص الدينية إلى التحديات التي يواجهها الإنسان، كما ورد في قوله تعالى في كتابه الكريم: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (سورة البلد، الآية 4).

تُعد الضغوط النفسية سمة بارزة في العصر الحديث، حيث تؤثر على شخصيات الأفراد وحياتهم نتيجة تفاعلهم مع الأحداث المحيطة التي قد تسبب اضطراباً في توازن شخصية الفرد. ورغم أن الضغوط النفسية قد تدفع الفرد نحو النجاح وتزيد من مستوى أدائه، إلا أنها قد تؤثر بشكل سلبي على جوانبه الجسمية والنفسية. هذا الأمر دفع الباحثين في مجال الإرشاد النفسي إلى الاهتمام بدراساتها بهدف مساعدة الأفراد على حل مشكلاتهم، وتحقيق التوافق والتكيف والانسجام، وتنمية مشاعر المحبة والتعاطف التي تسهم في تحقيق الاستقرار الأسري، وتمكين أفرادها ليكونوا منتجين ونافعين لأنفسهم ولمجتمعهم.

## مشكلة الدراسة

تُعد الأسرة اللبنة الأساسية في المجتمع والمؤسسة التي تمثل الوعاء الثقافي والتربوي للأفراد. تتكون الأسرة بشكل أساسي من زوج وزوجة يضطلع كل منهما بالعديد من الحقوق والواجبات، ويعملان على تحقيق متطلبات الحياة الأسرية مثل الحاجات المادية والتربوية والتعليمية وغيرها، مما يفرض على الوالدين توفيرها للأبناء.

ونظراً للتغيرات السريعة في المجتمع من جميع النواحي، تزايدت مشاركة المرأة في سوق العمل لدعم الأسرة وتحقيق مستوى معيشي مناسب لها ولأبنائها. وقد ترتب على ذلك تزايد الضغوط النفسية على الوالدين، واستنفاد طاقاتهم، وضعف قدرتهم على التحمل، مما قد يعرضهما لضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة وظروفها. وخاصة أن التكوين النفسي والجسدي للمرأة قد يختلف عن الرجل، ونتيجة للتحديات الخارجية التي تواجهها المرأة العاملة، فإن ذلك قد يسبب لها حالة من اضطراب التوازن النفسي والجسمي. ترتبط الضغوط النفسية للمرأة العاملة بالعديد من جوانب حياتها، مثل تربية الأطفال، وكثرة الواجبات الوظيفية، ونقص الدعم من

الزملاء، والنوبات المزاجية السلبية للرؤساء في العمل أو زملاء العمل. في حالة استمرار تلك الضغوط، فإنها قد تؤدي بالمرأة إلى الإرهاق وقلة الشعور بالاسترخاء، ويتم سلوكها بالانفعال، وتصبح أقل قدرة على النوم، وأكثر إهمالاً لنفسها، وتزداد المشكلات والمشاجرات في المنزل أو في العمل. من خلال ما سبق، رأت الباحثة أنه من الضروري إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح لمساعدة المرأة العاملة على التخفيف من الضغوط النفسية. ومن هنا تتلخص مشكلة الدراسة في: **إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات.**

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

1. **أهمية تطبيقية:** قد يساعد البرنامج الإرشادي المقترح المرأة العاملة في التغلب على الصعوبات التي تعترضها في حياتها اليومية والمهنية.
2. **أهمية للممارسين:** إفادة العاملين في حقل الصحة النفسية من نتائج الدراسة العلمية، وإمكانية استخدامها في برامج الإرشاد النفسي.
3. **أهمية للمجال العلمي:** تعد الضغوط النفسية من أكثر المواضيع أهمية وشيوعاً في مجال الإرشاد والعلاج النفسي لما لها من تأثير مباشر على الصحة النفسية للأفراد.
4. **أهمية للفئة المستهدفة:** ركزت الدراسة الحالية على فئة مهمة من فئات الإرشاد وهي فئة النساء العاملات، والتي قد لا تكون حظيت بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين في هذا المجال، خاصة في البيئة الليبية.

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات.

### تساؤلات الدراسة

تتعلق هذه الدراسة من تساؤل رئيسي هو:

- ما خطوات إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لمساعدة النساء العاملات للتخفيف من الضغوط النفسية؟

### مصطلحات الدراسة

تتضمن هذه الدراسة المصطلحات الآتية:

- **برنامج الإرشاد النفسي:** يُعرف بأنه "مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها" (عبد العظيم، 2013، ص 48).

- الضغوط النفسية: تُعرف بأنها "الاستجابة النفسية والفسولوجية التي تنتج عن محاولة الفرد في التوافق والتكيف في المواقف التي يتعرض لها" (توام، 2019، ص 8).
- المرأة العاملة: تعرفها الباحثة إجرائيًا بأنها "المرأة التي تمارس وظيفة معينة بدوام رسمي مقابل دخل شهري".

#### الجانب النظري

**تعريف البرنامج الإرشادي:** عرف حمدي عبد الله البرنامج الإرشادي بأنه "الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقييماً، والمستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الاتجاهات النظرية. يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية، وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها" (عبد العظيم، 2013، ص 49).

**مبررات وأهمية البرنامج الإرشادي:** تتضح الحاجة الملحة للبرنامج الإرشادي وأهميته في النقاط التالية:

1. **شمولية المناهج:** ضرورة إعداد وتخطيط واستخدام المناهج النمائية والوقائية والعلاجية في عملية الإرشاد النفسي.
2. **تعزيز الصحة النفسية:** وجوب مساعدة الفرد على تحقيق السعادة والتوافق النفسي في محيطه المدرسي والأسري والمجتمعي من خلال تقديم الخدمات اللازمة.
3. **رعاية النمو النفسي:** ضرورة تقديم الخدمات اللازمة لرعاية النمو النفسي السوي في مرحلتي الطفولة والمراهقة لضمان حياة مستقرة في مرحلة الرشد.
4. **معالجة المشكلات الانفعالية والسلوكية:** ضرورة التغلب على جميع المشكلات الانفعالية، ومشكلات التوافق، ومشكلات السلوك العامة، ومشكلات الأطفال (مثل الغذاء، الإخراج، الكلام، النوم، والمشكلات الجنسية والصحية)، والمشكلات الانفعالية والاجتماعية للشباب، ومشكلات ذوي الاحتياجات الخاصة وغيرها.
5. **دعم مراحل النمو:** لا بد من مساعدة الفرد أثناء انتقاله عبر مراحل النمو لتمكينه من اجتيازها بنجاح.
6. **التدخل المبكر:** ضرورة حل المشكلات النفسية التي يتعرض لها الفرد منذ البداية لمنع تفاقمها وتأثيرها سلباً على توافقه وصحته النفسية.
7. **حل المشكلات التربوية:** ضرورة معالجة المشكلات التربوية مثل مشكلات المتفوقين، والضعف العقلي، والتأخر الدراسي، ومشكلات اختيار التخصص الدراسي المناسب، ومشكلات التوافق التربوي، والتسرب الدراسي.
8. **دعم الاختيار المهني:** ضرورة التغلب على مشكلات الاختيار المهني ومشكلات الالتحاق بالعمل والاهتمام بتحليل الشخصية وتحليل العمل.

9. الإرشاد الزواجي والأسري: أهمية تقديم خدمات الإرشاد الزواجي (مثل التربية الجنسية والزواجية والاختيار الزواجي)، وخدمات الإرشاد الأسري المتمثلة في تعزيز الاتصال بين المدرسة والأسرة وحل المشكلات التي قد تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي للطالب (زهران، د.ت).
  10. القيم الإنسانية والروحية: تنمية القيم الإنسانية والروحية وبث روح الانسجام والتعاطف والحب والتفاهم بين أفراد الأسرة، مما يحقق لهم الاستقرار النفسي والروحي ويكفل حياة أسرية مستقرة بعيداً عن مشاعر الاغتراب والخوف والفشل (الداهري، 2016).
  11. حل المشكلات النفسية: يساعد على حل المشكلات النفسية والتخفيف من تأثيرها إلى أقصى حد ممكن.
  12. مساعدة الفرد على فهم الذات: مساعدة الفرد على الاختيار المناسب وفهم نفسه حتى يتمكن من ممارسة دوره بفعالية.
- أهداف البرنامج الإرشادي:** تتفق أهداف البرنامج الإرشادي مع الأهداف العامة للإرشاد النفسي، والتي تشمل على تحقيق الذات، ومساعدة الفرد على الوصول إلى الرضا عن الذات، ونمو مفهوم إيجابي عنها، وتحقيق التوافق النفسي والبيئي، بالإضافة إلى تحقيق الصحة النفسية ومساعدة الشخص على حل مشكلاته وتحقيق السعادة ووقايته من الوقوع في الأمراض النفسية وتحسين العملية التربوية. إضافة إلى ذلك، فإن هناك مجموعة من الأهداف الفرعية التي يسعى البرنامج الإرشادي إلى تحقيقها وهي:
1. الكشف عن المشكلات التي يتعرض لها الأفراد ومحاولة الوصول إلى حلها.
  2. إجراء البحوث والدراسات حول مشكلات الأفراد المختلفة.
  3. تطبيق مناهج الإنماء والوقاية والعلاج.
  4. تطبيق الجوانب النظرية لعملية الإرشاد النفسي.
  5. تنمية مفهوم ذات إيجابي للأفراد ومساعدتهم على تحقيق أفضل مستويات النمو.
  6. اكتشاف المواهب والاهتمام بها من خلال برامج تنمية مواهبهم وقدراتهم.
  7. الاهتمام بالفرد وإرشاده إلى الطريق الصحيح، والاهتمام بجميع جوانب شخصيته التي تجعل منه شخصاً صالحاً في المجتمع.
  8. مساعدة الأفراد على تحقيق التكيف الاجتماعي عن طريق إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
  9. مساعدة الأفراد على تنمية القيم (البلوي، 2014).
- الضغوط النفسية:** يتسم العصر الحالي بالضغوط النفسية التي يعيشها الفرد بمختلف أنواعها، وقد تزداد حدتها مما يؤدي إلى فقدان قدرته على التوازن في المجال النفسي والجسدي. وقد يتعرض الفرد ضمن نطاق أسرته أو عمله أو مجتمعه الصغير للعديد من المشكلات والصعوبات التي تخلق لديه شعوراً بالضيق والتوتر والقلق. وبالتالي، يحاول الفرد إيجاد الوسيلة التي يتعامل بها مع الموقف بشكل مناسب أو يقوم بالهرب والتجنب، ومن ثم يقع فريسة للضغوط النفسية (النوايسة، 2013).

## تعريف الضغوط النفسية:

- تعريف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات العقلية (DSM-IV-TR) للجمعية الأمريكية للطب النفسي: "الأعراض المميزة التي تعقب أحداث صدمة نفسية وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية. وتتضمن تلك الأعراض التي تميز الضغوط: إعادة معاناة خبرة الحدث الصادم أو أنها بمثابة استجابة انسحابية في الاستغراق أو الإرهاق في العالم الخارجي والمعاناة من القلق والشعور بعدم الارتياح" (المعيزر، 2014، ص 24).
  - تعريف آخر: يُعرف الضغط النفسي بأنه "تلك الحالة التي تؤثر بشكل مباشر على الجوانب الانفعالية للفرد وكذلك في عملية تفكيره وحالته الجسدية، بحيث يكون تأثيرها سلبياً في تفكير الأفراد وسلوكياتهم وحالتهم الصحية" (الرشدي، 2015، ص 47).
  - أنواع الضغوط النفسية: تتعدد أنواع الضغوط النفسية ويمكن تصنيفها كما يلي:
  - الضغوط النفسية والانفعالية: مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.
  - الضغوط الأسرية: مثل الصراعات الأسرية، طلاق الوالدين وانفصالهما، وتربية الأطفال.
  - الضغوط الاجتماعية: المتمثلة في التفاعل مع الآخرين، وكثرة أو قلة الزيارات واللقاءات.
  - ضغوط العمل: كالصراعات مع رؤساء العمل، وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة.
- وهناك أنواع أخرى من الضغوط:

1. الضغط النفسي الإيجابي: (Eustress) يتمثل في التغيرات التي تؤدي إلى النمو والتطور لدى الفرد، وتعمل على تحسين أدائه العام وزيادة ثقته بنفسه.
2. الضغط النفسي السلبي: (Distress) تتمثل في الضغوط التي يتعرض لها الفرد في الأسرة أو العمل أو في البيئة الاجتماعية، وتؤثر بشكل سلبي على صحة الفرد مثل الشعور بآلام جسدية كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وآلام المعدة، والتشنجات العضلية، والأرق وغيرها.
3. الضغوط الحادة: (Acute Stress) وتشمل ترك الوظيفة، فقدان عقد مهم، مشكلات الأطفال المدرسية، وحوادث السيارات. وتؤثر على الفرد حيث تسبب شعوراً بالغضب والتهيج، والقلق، والاكتئاب، وصداع توتري، وتوتر العضلات، وآلام في المعدة وغيرها من الأعراض المذكورة سابقاً.
4. الضغوط المزمنة: (Chronic Stress) وهي الضغوط المستمرة التي قد تدمر الجسد والعقل والحياة مثل ضغط الفقر، والزواج غير السعيد، والمهنة المتعبة للشخص عديمة القيمة بالنسبة له والتي يعاني فيها الإجهاد والضغط. وهي ضغوطات مزمنة قديمة قد تؤدي إلى الانتحار والعنف والنوبات القلبية وتقلل من القدرات النفسية والجسدية (المعيزر، 2014).

النظرية المعرفية: (Cognitive Theory) ركز بيك على ثلاث مستويات معرفية تتمثل في:

• المستوى الأول: الأفكار التلقائية، ويسمى بالحديث الذاتي (Automatic Thoughts/Self-Talk).

• المستوى الثاني: العمليات المعرفية، ويقصد بها طريقة تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات، وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل.

• المستوى الثالث: التركيبات المعرفية أو المخططات (Schemas)، حيث تحفظ المعرفة على شكل صيغ عقلية تسمى بالمخططات. يفسر بيك الضغط النفسي بأنه سبب في اضطراب المعرفة، حيث يدرك الفرد الأحداث المعرفية ويفسرها. ونتيجة للضغوط النفسية، تكون مدركات الشخص مشوشة للمشكلات والضغوط، ولذلك تختلف ردود الأفعال من شخص لآخر تجاه المواقف الضاغطة الواحدة (توام، 2019).

النظرية السلوكية: (Behavioral Theory) ترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل بيئية، وأن هذه العوامل قد يتم التحكم بها أو قد لا يمكن التحكم بها بسبب البيئة. كما تظهر آثار الضغوط البيئية على الأفراد بشكل مختلف من حيث شدتها وحدتها. وترى النظرية أن أنماط التوافق وسوء التوافق هي أنماط متعلمة من الخبرات البيئية، وأن التوافق مع البيئة لا يحدث بشكل شعوري وإنما بطريقة آلية (أبيو، 2019).

#### الدراسات السابقة

تتناول هذه الدراسة عددًا من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية والبرامج الإرشادية المعرفية السلوكية، وذلك لإثراء الجانب النظري وتحديد موقع الدراسة الحالية من هذه البحوث:

1. دراسة بومجان: (2014) بعنوان "بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة: دراسة تجريبية". هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي فعال لخفض الضغط النفسي لدى هذه الفئة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من 74 أستاذة جامعية متزوجة، تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. استخدمت الدراسة مقياسي مصادر الضغط النفسي واستجابة الضغط النفسي وبرنامجًا إرشاديًا من إعداد الباحثة. توصلت النتائج إلى أن الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة، وأن للبرنامج الإرشادي المقترح تأثيرًا فعالاً في خفض هذه الضغوط. كما أشارت النتائج إلى استمرارية فاعلية البرنامج حتى بعد انتهائه.

2. دراسة القحطاني: (2015) بعنوان "فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض في المملكة العربية السعودية". هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية البرنامج في تخفيف الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من 18 ممرضًا وممرضة تم

توزيعهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية. أعد الباحث أداة الدراسة وطبق البرنامج. أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لصالح الممرضات، وفاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية، مع استمرار فاعليته بعد انتهاء التطبيق.

3. دراسة محمد: (2020) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم". هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. تكونت عينة الدراسة من 30 معلمة، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي. أظهرت النتائج ارتفاع الضغوط النفسية وانخفاض جودة الحياة قبل تطبيق البرنامج، وأن للبرنامج الإرشادي دورًا كبيرًا في خفض الضغوط وتحسين جودة الحياة، بغض النظر عن المؤهل التعليمي، الحالة الاجتماعية، أو سنوات الخبرة.

4. دراسة الخوالدة: (2020) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوجات في جامعة فيلادلفيا". هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج في التقليل من الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة والرضا المهني. تكونت عينة الدراسة من 40 عاملة متزوجة يعانين من ضغوط نفسية مرتفعة، وتم توزيعهن بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على جميع المقاييس المستخدمة (الضغوط النفسية، جودة الحياة، الرضا المهني)، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرار فاعليته.

#### إجراءات الدراسة

##### منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة التي هدفت إلى وصف وتحليل مفهوم الضغوط النفسية، وعرض النظريات المفسرة لها، بالإضافة إلى وصف البرنامج الإرشادي المقترح. تضمن المنهج أيضًا مراجعة شاملة للدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة، بهدف استخلاص العناصر الأساسية اللازمة لإعداد برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات.

##### مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع النساء العاملات اللاتي قد يعانين من الضغوط النفسية.

##### عينة الدراسة

تُعد النساء العاملات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية هن الفئة المستهدفة التي تم تصميم البرنامج الإرشادي المقترح خصيصًا لهن للتخفيف من هذه الضغوط.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

يمكن عرض نتائج الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة: **ما خطوات إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لمساعدة النساء العاملات للتخفيف من الضغوط النفسية؟**

للإجابة على هذا التساؤل، قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات تمثلت في:

- وصف أنواع الضغوط التي يمكن أن تتعرض لها المرأة العاملة.
- إلقاء الضوء على بعض مجالات استخدام الأسلوب المعرفي السلوكي.
- تقديم رؤية واضحة حول برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي.
- شرح كيفية استخدام فنيات الأسلوب المعرفي السلوكي في المساعدة على التخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات.

## محتوى البرنامج الإرشادي

بعد الاطلاع على أدبيات الضغوط النفسية والدراسات السابقة، قامت الباحثة بإعداد محتوى هذا البرنامج الإرشادي المصمم للتخفيف من الضغوط النفسية التي تعاني منها بعض السيدات العاملات. تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين للتأكد من صلاحيته وإمكانية استخدامه. وفيما يلي تفصيل جلسات البرنامج:

## الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف

- الزمن 30 دقيقة
- الأهداف :

1. استقبال المسترشدة والترحيب بها وخلق جو من الألفة.
2. التعارف بين المرشد والمسترشدة.
3. التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وواجباته وتدريباته وأسباب وعوامل نجاحه.

## • الإجراءات :

- استقبال المسترشدة ومساعدتها على الجلوس بطريقة تتيح التواصل الجيد.
- تعريف المرشد بنفسه ودوره في مساعدة المسترشدة على تنمية المهارات والأساليب اللازمة لمواجهة مواقف الحياة الصعبة.
- توضيح حق المسترشدة في التعبير بحرية عن أفكارها ومشاعرها والمشاركة في الحوار، والتأكيد على سرية الجلسات.
- إبداء المرشد استعداداً للتعاون من خلال برنامج إرشادي فردي (أو جماعي حسب التطبيق)، مع الإشارة إلى فاعليته في حالات القلق والاكتئاب وتنمية المهارات الاجتماعية وتوكيد الذات.

- مساعدة المسترشدة على استبصار مشكلاتها وتنمية مهارات التفاعل لديها، والتخفيف من حدة القلق والتوتر، ومساعدتها على تغيير طريقة تفكيرها السابقة.
- طلب المرشد من المسترشدة توضيح مدى رغبتها وجديتها في مساعدة نفسها ومواصلة الجلسات وتنفيذ الواجبات؛ حيث أن عدم رغبتها قد يؤثر سلباً على نجاح البرنامج.
- توضيح أن الجلسات القادمة ستركز على زيادة الوعي بالمشكلات التي تعاني منها.
- تلخيص أهداف البرنامج في مساعدة المسترشدة على تنمية المهارات التي تمكنها من مواجهة الضغوط، مثل توكيد الذات، الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، والتواصل البناء مع الآخرين.
- تحديد عدد الجلسات (مثلاً من 8 إلى 12 جلسة) ومدة كل جلسة، مع التأكيد على إيجابية الجلسات وسريتها.
- التأكيد على ضرورة الحضور والالتزام والمواظبة لضمان فاعلية البرنامج.
- تلخيص ما تم في الجلسة، تحديد موعد الجلسة القادمة، وإنهاء الجلسة.
- واجب: الطلب من المسترشدة التحدث عن الجوانب الإيجابية والسلبية في حياتها لزيادة وعيها بذاتها.

#### الجلسة الثانية: التعرف على الأسباب المؤدية إلى القلق

• الزمن 30 دقيقة

• الأهداف :

1. أن تتعرف المسترشدة على الأسباب والمواقف التي تؤدي بها إلى الشعور بالتوتر والتذمر والقلق والضغط النفسي.
  2. تنمية الوعي بأخطار التوتر والضغوط النفسية وعواقبها على حياة الفرد ودفاعيته.
- الإجراءات :
- عرض ومناقشة مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى القلق، والتركيز على العوامل الخاصة بالمسترشدة، وتوضيح ما إذا كان الموقف عقلانياً أم غير عقلاني، وسلبياته وطرق الحل البديلة.
  - توضيح ومناقشة الآثار السلبية للضغوط على حياة الفرد الشخصية والمهنية والاجتماعية.
  - عرض مواد مرئية متنوعة عن القلق وتصنيفاته.
  - تشجيع المسترشدة على ترديد عبارات إيجابية داخلية تؤكد أن القلق والتوتر مضر بصحتها ويؤثر سلباً على سلوكها وشخصيتها في العمل.
  - واجب: تكليف المسترشدة بكتابة أهم النصائح لنفسها والتفكير في البدائل التي بواسطتها تتكيف مع بيئتها وما بها من مواقف وصعوبات.

الجلسة الثالثة: استخدام أسلوب الاسترخاء العام (الاسترخاء الجسمي وتمارين التنفس)

• الزمن 45 دقيقة

• الأهداف :

1. التعرف بتمارين الاسترخاء وعلاقته بالتوتر والتكيف.

2. ممارسة وإتقان مهارة الاسترخاء.

• الإجراءات :

○ مناقشة الواجب البيتي السابق.

○ مساعدة المسترشدة على تخفيف التوتر النفسي والعضلي، وتوضيح الفوائد الإيجابية للاسترخاء.

○ توضيح مهارة الاسترخاء وتدريب المسترشدة عليها بشكل منظم عن طريق إحداث توتر واسترخاء متعاقب في بعض العضلات لمساعدتها على التمييز بين حالتي الاسترخاء والتوتر.

○ التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ وبعيد عن المشتتات.

○ تخيل المثيرات التي تسبب القلق (مثل المواقف الضاغطة مع المدير، الزملاء، أو الزوج) وربطها بالاستجابة البديلة للقلق وهي الاسترخاء، مع التدرج من المواقف الأقل إثارة إلى الأكثر إثارة.

○ توضيح أهمية الاسترخاء الجسمي للتخفيف من آثار التوتر التي تظهر على الجسم (مثل زيادة ضربات القلب، جفاف الريق، سوء الهضم، زيادة التعرق، شحوب اللون).

○ خطوات عملية الاسترخاء (إجراء تطبيقي) :

1. جلوس أو استلقاء المسترشدة في وضع مريح، بملابس واسعة، وإزالة أي مجوهرات

ضيقة. إغلاق العينين، وترك الرأس مسترخياً، وعدم شبك اليدين أو الرجلين.

2. وضع اليدين بجانب الجسم بمسافة 10 سم تقريباً، وكف اليد مفتوح على الأرض.

3. يقدم المرشد تعليمات صوتية موجهة للاسترخاء، مع توجيه المسترشدة للتنفس بعمق (شهيق ثم كتم النفس قليلاً ثم زفير ببطء).

4. إعطاء إحياءات للمسترشدة بمناطق التعب في جسدها، ثم توجيهها لرفع اليد اليمنى تدريجياً وتركيز الانتباه على التوتر فيها، ثم تركيز الانتباه على اليد اليسرى المسترخية لتمييز الفرق. تكرار العملية بالتبادل بين اليدين.

5. تكرار نفس العملية مع الرجلين (رفع الرجل اليمنى والتركيز على التوتر ثم تركيز الانتباه على الرجل اليسرى المسترخية للتمييز بين حالتي التعب والراحة، ثم التبديل).

6. يتم التدرج في تخيل المواقف المثيرة للقلق من الأقل شدة إلى الأشد خلال الجلسات اللاحقة.

- واجب: التدريب على تمارين الاسترخاء في المنزل (شد وإرخاء العضلات مثل اليدين، الرجلين، الساقين، الصدر) بمعدل 5-10 مرات بإتقان، وممارسة الاسترخاء في بيئة هادئة مع تسجيل الملاحظات.

#### الجلسة الرابعة: تمرينات عقلية

- الزمن 30 دقيقة
- الأهداف :

1. تعريف المسترشدة باستراتيجية التمارين العقلية وعلاقتها بالتوترات والتعامل معها.

- الإجراءات :

- مناقشة الواجب البيتي وإعادة تدريبات الاسترخاء الجسمي والتنفس.
- يوضح المرشد للمسترشدة معنى التمارين العقلية من خلال تحويل الانتباه من الأشياء المثيرة للقلق إلى تخيل أشياء أخرى سارة (مثل النظر من النافذة والتأمل في الورد، تأمل مياه البحر، تخيل رحلة حج أو عمرة، أو ممارسة هواية ممتعة).
- تلخيص ما تم في الجلسة وتحديد موعد الجلسة القادمة.
- واجب: التدريب على التخيل وتحويل الانتباه من المواقف المؤلمة إلى أخرى سارة لتحقيق التوازن، وتقديم أمثلة من واقعها في حال نجاحها في التطبيق.

#### الجلسة الخامسة: مهارة الحديث الذاتي

- الزمن 30 دقيقة
- الأهداف :

1. توضيح أهمية الحديث الذاتي ومدى ارتباطه بالتفكير والشعور والسلوك المرتبط بالمواقف الضاغطة.

- 2. تدريب المسترشدة على تعديل أنماط التحدث الذاتي لتأثيرها على أنماط السلوك.
- 3. التدريب على كيفية تغيير الحديث السلبي إلى حديث إيجابي.
- 4. مساعدة المسترشدة على التخلص من مشكلاتها بالتخلص من الحديث الذاتي السلبي.
- الإجراءات :

- تدريب المسترشدة على مهارة الحديث مع النفس أثناء عملية الاسترخاء، بإعطائها إحياءات لتغيير أفكارها السلبية إلى إيجابية (مثل "لا بد أن أتخلص من المشكلات التي أواجهها بالعمل والمنزل بتغيير أفكار السلبية أولاً").

- توعية المسترشدة بأن الشعور بالقلق والتوتر في المواقف الضاغطة قد يؤدي إلى الفشل أو الضعف، وأهمية مواجهة المواقف بهدوء ودون انفعال.
  - تدريب المسترشدة على التخلص من الحديث الذاتي السلبي واستبداله بالإيجابي، والتعود على الاسترخاء في المواقف المثيرة للقلق.
  - توضيح أن الأفكار الداخلية تؤثر في السلوك، وضرورة تعديل الحديث الداخلي السلبي إلى إيجابي وممارسته يوميًا.
  - أمثلة على الحديث الذاتي الإيجابي: "بإمكاني تعلم الأساليب والمهارات لمواجهة الضغوط واتخاذ القرار"، "لقد فعلت المطلوب مني بصورة جيدة".
  - تدريب المسترشدة على كيفية إقناع نفسها بعدم الانفعال، والتركيز على الحاضر بدلاً من الماضي والمستقبل، وزيادة مدة عدم الانفعال تدريجيًا.
  - حث المسترشدة على الاعتراف بوجود صعوبات في الحياة يجب مواجهتها وعدم الهروب منها، وتقبل أن الإنسان غير كامل ويخطئ بطبيعته، وأن سلوكها له علاج، وأنها الوحيدة القادرة على مساعدة نفسها.
  - تنبيهها لرفض أفكار الخوف وعدم القدرة على الاستمرار في أداء أي وظيفة، وإيقافها بالهدوء والحوار للوصول إلى ضبط النفس.
  - واجب: تكليفها بتكرار بعض الجمل لتعديل الأفكار الخاطئة بمعدل 10 مرات داخليًا، مثل: "لا بد أن أفكر قبل أن أتصرف"، "أن أعمل وفق اللوائح والقوانين المعمول بها"، "أن لا أترك المجال للمدير السيء"، "أن أواجه كل من يسخر مني بثقة وهدوء وحوار".
- الجلسة السادسة: إعادة البناء المعرفي**
- الزمن 30 دقيقة
  - الأهداف :
  - 1. تدريب المسترشدة على مهارات التكيف المعرفية لإحداث التغيير في البناء المعرفي.
  - 2. تحديد أنماط التفكير السلبي غير المنطقي أو غير التكيفي ومساعدة المسترشدة على معرفة الآثار السلبية لهذه الأنماط.
  - 3. استبدال الأفكار السلبية غير التكيفية بأنماط تكيفية وعبارات إيجابية.
  - الإجراءات :
  - مناقشة الواجب البيتي.
  - توضيح أهمية التبرير المنطقي، تحديد الأفكار السلبية، تحويل الكلام السلبي إلى إيجابي، وتعزيز الذات.

- حث المسترشدة على فهم الأفكار والانفعالات والظروف المحيطة بالموقف المسبب للقلق والتوتر، وتحديدتها ومواجهتها، وإدراك أنها السبب المباشر للقلق.
- التأكيد على ضرورة وعي المسترشدة بهذه الأفكار وتحديد ما إذا كانت نافعة أو ضارة قبل الموقف وأثناءه وبعده.
- بعد تحديد الأفكار السلبية، يجب تعديلها واستبدالها بإيجابية.
- مثال: إذا كانت مشاكلها مع زوجها بسبب العمل واعتقادها بضرورة الخروج للعمل يتعارض مع رغبته، فعليها التفكير في مصلحة حياتها وأسرته (خاصة مع وجود طفل يحتاج للرعاية). يمكنها تعديل أفكارها السلبية بأن تتفرغ لطفلها فترة معينة، أو تفكر في كيفية إقناع زوجها بضرورة عملها من خلال التركيز على نقاط شخصيته، واقتراح حلول مثل وضع الطفل في الحضانة.
- التأكيد على أن مصلحة الأسرة فوق المصلحة الشخصية لاستعادة التوازن النفسي والأسري.
- توجيهها للتعامل مع المدير بأسلوب قانوني، والالتزام باللوائح لمنع أي تجاوزات، وضبط النفس والالتزان الانفعالي عند التعامل مع المتمترين من الزملاء، وتقديم الشكوى للرؤساء، والالتزام بمواعيد العمل والتركيز على الإنتاجية.
- تدريب المسترشدة على رصد المعتقدات الخاطئة السلبية ودحضها واستبدالها بأفكار بديلة إيجابية وصحيحة، مثل "أنا يائس من الحياة" تُستبدل بـ "هناك أمل في أن أعيش حياة أفضل".

- واجب: إعطاء بطاقة للمسترشدة لتكتب فيها أمثلة من الأفكار السلبية لديها في مواقف الإحباط والتوتر والقلق، وتصفها بكلمات وجمل. ثم تطلب منها الباحثة كتابة قائمة مضادة من العبارات الإيجابية على الوجه الآخر للبطاقة، وعمل مقارنة بينها، وتشجيعها على ممارستها في المواقف المشابهة.

| العبارات الإيجابية | العبارات السلبية | الموقف الموتر |
|--------------------|------------------|---------------|
| --                 | --               | --            |
| --                 | --               | --            |

#### الجلسة السابعة: التدريب على مهارة توكيد الذات

- الزمن 30 دقيقة
- الأهداف :
- 1. تعليم المسترشدة السلوك التوكيدي المناسب والقدرة على رفض الطلب بطريقة بناءة وإيجابية.
- الإجراءات :

- مناقشة الواجب البيتي.
  - تعريف المسترشدة بالأساليب التوكيدية، ومساعدتها على اكتساب مهارات سلوكية لتحقيق تأكيد ذاتها (مثل رفض الطلب وتقديم الشكوى والمجاملة).
  - تدريبها على التمييز بين السلوك التوكيدي والسلوك غير التوكيدي (الإذعان)، والفرق بينهما.
  - استعراض بعض استجابات توكيد الذات: "لدي قدرة على نقد الآراء دون مهاجمة الآخرين"، "لا أسمح لأحد باستغلالي"، "لا أهتم بمن يتكبر علي".
  - تدريب المسترشدة على كيفية قول "لا" لطلبات الزملاء غير المعقولة أو لأوامر المدير غير القانونية، وتوضيح أن عدم القدرة على الرفض يؤدي إلى التوتر والإحباط.
  - مساعدة المسترشدة على تقوية احترامها لذاتها من خلال رفض الأفكار السلبية الهدامة المرتبطة بقول "لا" (مثل "قول لا يعني الوقاحة والأنانية"، "إذا قلت لا سوف يغضبون").
  - تدريب المسترشدة على كيفية قول "لا" بإيجاز وأدب، وتجنب الاعتذارات المطولة (مثل "آسف ليس اختصاصي" للمدير، أو "أشكركم عندي التزامات عائلية لا أستطيع الخروج معكم" للزملاء المتتمرين).
  - التأكيد على أن يكون الرد لطيفاً ومباشراً وبهدوء، وممارسة هذه العبارات أمام المرأة ثم في الواقع.
  - واجب: زميل يطلب منك أن تؤدي دوره في العمل لأنه غائب، وأنت لا تستطيعين بسبب مهامك الكثيرة في العمل. (مطلوب من المسترشدة التدريب على الرد في هذا الموقف).
- الجلسة الثامنة: جلسة ختامية وإنهاء البرنامج**
- الزمن 30 دقيقة
  - الأهداف :
  - 1. مناقشة المسترشدة إيجابيات وسلبيات البرنامج.
  - 2. تحديد موعد لقاء للمتابعة.
  - الإجراءات :
  - مناقشة الواجب البيتي.
  - يطلب المرشد من المسترشدة تسجيل الإيجابيات والسلبيات والملاحظات حول البرنامج والجلسات وطريقة التدريب ومدى الفائدة التي تحققت منه، وإضافة مقترحات إن وجدت.
  - تشجيع المسترشدة على تبادل الأفكار مع الأصدقاء.
  - بيان النتائج التي حققتها المسترشدة من تطبيق البرنامج، مثل اكتساب مهارة توكيد الذات، التغلب على المشكلات، التخلص من التوتر والقلق باستخدام الاسترخاء، ومواجهة

الصعوبات بقوة وثقة، والقدرة على التفكير السليم، ورفض الأفكار السلبية، ورؤية الحياة بتفاؤل وممارسة حياة مفعمة بالنشاط.

- حث المسترشدة على الاحتفاظ بسجل خاص تسجل فيه المهارات التي تحتاجها في حياتها اليومية.
- تقديم الشكر للمسترشدة لالتزامها.
- الاتفاق مع المسترشدة على المتابعة الأسبوعية ثم الشهرية، مع التأكيد على أنها أصبحت قادرة على الاعتماد على نفسها في حل مشكلاتها.
- إخبارها بانتهاء جلسات البرنامج.

**ملاحظة:** يمكن إضافة المزيد من الجلسات حسب الأهداف التي يتم تحديدها مع النساء العاملات اللاتي تعانين من الضغوط النفسية، وحسب تقدمهن في البرنامج والخطط العلاجية الفردية لهن، مع الاسترشاد بمحتوى البرنامج.

### الخلاصة

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى النساء العاملات. وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، حيث قامت بوصف وتحليل مفهوم الضغوط النفسية، واستعراض النظريات المفسرة لها، إضافة إلى مراجعة شاملة للدراسات السابقة ذات الصلة. توجت الدراسة بوضع تصور تفصيلي لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي، صُمم خصيصاً ليناسب احتياجات النساء العاملات اللاتي يعانين من الضغوط النفسية. وقد تم عرض هذا البرنامج على مجموعة من المحكمين للتأكد من صلاحيته. يشمل البرنامج مجموعة من الجلسات المنظمة، كل منها يتضمن أهدافاً محددة وإجراءات تطبيقية وواجبات منزلية. وتتنوع الفنيات المستخدمة في هذه الجلسات لتشمل التعارف والتمهيد، التعرف على مسببات القلق، تمارين الاسترخاء العام، التمارين العقلية، مهارة الحديث الذاتي، إعادة البناء المعرفي، والتدريب على مهارة توكيد الذات، وصولاً إلى الجلسة الختامية. تبرز هذه الخلاصة أهمية تبني مثل هذه البرامج الإرشادية في دعم الصحة النفسية للمرأة العاملة، وتقديم الأدوات والمهارات اللازمة لمواجهة الضغوط اليومية، مما يسهم في تعزيز توافقها النفسي والاجتماعي. وتوصي الدراسة بإجراء دراسات مستقبلية لتقييم فاعلية هذا البرنامج المقترح تجريبياً على عينات من النساء العاملات.

## المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

1. زهران، حامد عبد السلام (د - ت). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب.
2. عبد العظيم، حمدي عبد الله. (2013) البرامج الإرشادية: سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي (3) مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
3. البلوي، محمد نواف. (2014) مبادئ الإرشاد في المجال العسكري. دار الجنان.
4. الداهري، صالح حسن. (2016) الإشراف في الإرشاد التربوي. دار الإعصار.
5. القحطاني، عبد الله صالح (أكتوبر، 2015). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض في المملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 23، (4).
6. بومجان، نادية. (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة [أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة]. متاح على <https://core.ac.uk> : 7. أيبو، نائف علي. (2019) الضغط النفسي. دار المعرفة الجامعية.
8. توام، مريم جمال محمد. (2019) أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد [رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس المفتوحة]. متاح على : <https://dspace.qou.edu>
9. النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. دار المناهج.
10. المعيزر، منى بنت سعد. (2014) فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدات لدى مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية]. متاح على : <https://repository.hess.sa>
11. الخوالدة، سناء ناصر (كانون الأول 2020). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوجات في جامعة فيلادلفيا. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11. (32) متاح على <https://journals.qou.edu> :
12. محمد، عبد القادر إبراهيم عمر. (2020) فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم. متاح على <https://repository.sustech.edu> :