

## تابع للعلاج المطبق على الحالات:

بعد العرض التفصيلي للبروتوكول العلاجي: مراحل العلاج ومخطط الجلسات العلاجية، وبعدها وضحنا في بداية تقديم الحالات وجود عوامل مسببة للضغط النفسي لدى الحالات نذكرها باختصار: تعدد وصراع الأدوار، وعدد وسن الأبناء، وضيق الوقت، والافتقار للدعم والعون وعدم الاهتمام بالذات، فالعمل أضاف أعباء جديدة عكس ما توقعن حيث تجمعن بين الأعباء القديمة والأعباء الجديدة، ولم يحررهن من أعباء دورهن التقليدي كزوجة وأم وربة منزل، مما جعلهن تشعرن بالضغط النفسي.

إن الأسلوب الجماعي في العلاج المطبق ساعد على توفير تفاعل إيجابي بين الحالات وسهل التعرف على بعض أساليب التعامل والتعايش مع الضغط النفسي، تمكنت الحالات من الاستبصار بذواتهن ومشكلاتهن وسهل لهن اكتساب مهارات سلوكية ومعرفية للوصول للتوازن النفسي، خاصة أنهن استخلصن عدم فرديتهن بالشعور بالضغط النفسي منه الاطمئنان بأنهن لسن الوحيدات اللاتي لديهن هذه المشكلة، فالعلاج الجماعي حسن الحالة النفسية نتيجة التفاعلات بين الحالات وهذا من خلال تقنياته، وساهم في شعورهن بتعدد الزوايا التي يمكن النظر منها لموضوع الضغط لديهن بحسب عدد الحالات المشاركات، ما ساعدهن على تقييم الأمور بصفة أكثر موضوعية وعدم التقيد بوجهة نظر واحدة، بالتالي ساهم الأسلوب الجماعي في العلاج في تحسين العلاقات الاجتماعية وفرص تعديل الاتجاهات، وسهل فهم الحالات لذواتهن وقبولها.

استفادت الحالات من تقنية المحاضرة والمناقشات الجماعية التي كانت جد فعالة حيث اكتسبن معلومات عن حالة الضغط النفسي مع مناقشة ما يرتبط بمشكلاتهن من آثار وأعراض وأسباب، والذي زاد من تفاعلهن الإيجابي ووعيهم وقدرتهن على التفكير والاستبصار، حيث تم التحضير لها في موضوعات متعددة تتصل بالمشكلة النفسية وقد شاركت الحالات في العرض، مع مناقشة جماعية بعد انتهاء المحاضرة.

كما ساعدت تقنية لعب الدور المطبقة على تدريب الحالات على مهارات سلوكية تفيدهن في التغلب على مشاكلهن، حيث تعلمن أسلوب التواصل الفعال مع أفراد الأسرة يخفف التوتر في الأسرة بتحسيس أفرادها بمتاعبها وبضرورة تقديم المساعدة في المنزل، كما تعلمن مهارات تساعدهن على التغلب على مشكلة إدارة الوقت من خلال النمذجة الحية حيث تم عرض نموذج ام عاملة، والتدريب على المهارات الاجتماعية المختلفة والمواقف المتنوعة، هذا التدريب يساعد على مواجهة موقف حقيقي مماثل فيما بعد، تقنية المرأة ساعدت الحالات على الاستبصار ببعض سلوكياتهن ومعرفة الصورة التي يراها بها

أفراد العائلة حينما تتعاملن بشدة وعنف مع بعض المواقف، هذه التقنية تشبه ما يحدث في المرأة، وهي بذلك تقدم لهم معلومات حية عن الصورة التي يراه عليها الآخرون. بالإضافة ساهمت الوسائل الإيضاحية السمعية والبصرية في توضيح بعض السلوكيات الخاطئة التي تؤثر سلبا على الأمهات العاملات وتخلق لديهن مشكلات أخرى هن في غنى عنها في شكل صور لمظاهر انفعالية وسلوكية وما يتصل بها من مشكلات واضطرابات، هذه الأفلام الوثائقية التعليمية النفسية ذات اثر بعيد في نفسية الحالات، خاصة أن موضوع الوسائل الإيضاحية متصل بأدوارهم في الحياة وبمشكلتهم المشتركة التي يعانون منها.

كان تطبيق تقنية العصف الذهني فعال في معرفة الأفكار السلبية للحالات والتي جعلتهن يشعرن بالضغط النفسي، وتعلمن أن الأفكار والأحداث الداخلية تثير الضغط فالعامل الضاغط قد لا يثير استجابة الضغط إنما الإدراك للحدث، على الرغم من أهمية الأحداث التي تقع يؤثر في السلوك ما يحدث به نفسه حول هذه الأحداث، وكان إعادة البناء المعرفي فعالا في معرفة الأفكار الخاطئة واستخراجها ثم العمل على توضيحها وبعدها تغييرها، وتدريب الحالات على تمحيص ووقف أفكارهن السلبية وكمثال عن الأفكار السلبية المسيطرة لدى الحالات دون استثناء الفكرة التالية: "الأم العاملة محكوم عليها بالأعمال الشاقة المؤيدة ترتاح فقط في القبر"، تم مناقشتها جماعيا واستبدالها بفكرة أخرى وهي: أعمل لأجل من أحب، وتعبي مع أحبائي أبنائي و زوجي هو راحة لي وأجازي عليه دنيا وآخرة وهو خالص لوجه الله.

إستفادت الحالات من أسلوب الإسترخاء في تخفيف التوتر فممارسة الإسترخاء التنفسي يحدث فرقا فيزيولوجيا حيث تبين نتائج الدراسة أن الاستجابات الفيزيولوجية قلت، حيث تتمثل الوظيفة الفيزيولوجية لتطبيق الإسترخاء في التنفس، وهي وظيفة مفتاحية لتعلم الراحة والإسترخاء، وساعد تطبيق الإسترخاء الذهني أفراد العينة في الوصول إلى الصفاء الذهني وتحسن حكمهن وإدراكهن لمشاكلهن ولأسلوب تفكيرهن وسلوكهن، فأوقات الإسترخاء ترتببت بتحسن عام للصحة.

أسلوب النمذجة أيضا ساهم في تحسن الحالات، كما ان تقنية الواجب المنزلي ساهمت في التمهيد للجلسات الموالية أولتدريب الأمهات على بعض المهارات السلوكية كالإسترخاء.

بعد تطبيق الجلسات العلاجية الجماعية التي تم توضيحها سابقا ومن خلال نتائج مقياس الضغط النفسي المطبق على الحالات بعد العلاج تبين أن أعراض الضغط النفسي لدى الحالات قد تراجعت على كل الأبعاد خاصة في البعد الفيزيولوجي ما يدل على فعالية العلاج الجماعي المطبق بجميع فنياته مثل

الاسترخاء الذي يعد أكثر أسلوب ارتباطا بالاستجابات الفيزيولوجية، حيث تتحسن الإفرازات الهرمونية ويتناقص الأيض وتراجع كهرباء الدماغ من "ألفا" إلى "بيتا" حتى تصل إلى "جاما" أو «دلتا»، من جهة أخرى استفادت الحالات من تقنية العصف الذهني وتقنية الأعمدة الثلاثة ووقف الأفكار السلبية وغيرها، حيث تحسنت أفكارهن وتحسن إدراكهن للمواقف الضاغطة وتراجعت عندهن الأفكار الإلزامية أو "الينبغيات"، وتعلمن أن الطريقة التي تفكرن بها عن أنفسهن وظروفهن مسؤولة عما تعانينه من ضغوط نفسية.