

الدراسات المتخصصة

المجلة
المصرية



دورية فصلية علمية محكمة - تصدرها كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

الهيئة الاستشارية للمجلة

أ.د/ إبراهيم فتحي نصار (مصر)

استاذ الكيمياء العضوية التخليقية
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ أسامة السيد مصطفى (مصر)

استاذ التغذية وعميد كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ اعتدال عبد اللطيف حمدان (الكويت)

استاذ الموسيقى ورئيس قسم الموسيقى
بالمعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ السيد بهنسي حسن (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الآداب - جامعة عين شمس

أ.د/ بدر عبدالله الصالح (السعودية)

استاذ تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الملك سعود

أ.د/ رامى نجيب حداد (الأردن)

استاذ التربية الموسيقية وعميد كلية الفنون والتصميم الجامعة الأردنية

أ.د/ رشيد فايز البغلي (الكويت)

استاذ الموسيقى وعميد المعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ سامى عبد الرؤوف طايح (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الإعلام - جامعة القاهرة
ورئيس المنظمة الدولية للتربية الإعلامية وعضو مجموعة خبراء
الإعلام بمنظمة اليونسكو

أ.د/ سوزان القليني (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الآداب - جامعة عين شمس
عضو المجلس القومي للمرأة ورئيس الهيئة الاستشارية العليا للإتحاد
الأفريقي الآسيوي للمرأة

أ.د/ عبد الرحمن إبراهيم الشاعر (السعودية)

استاذ تكنولوجيا التعليم والاتصال - جامعة نايف

أ.د/ عبد الرحمن غالب المخلافي (الإمارات)

استاذ مناهج وطرق تدريس - تقنيات تعليم
- جامعة الإمارات العربية المتحدة

أ.د/ عمر علوان عقيل (السعودية)

استاذ التربية الخاصة وعميد خدمة المجتمع
كلية التربية - جامعة الملك خالد

أ.د/ ناصر نافع البراق (السعودية)

استاذ الاعلام ورئيس قسم الاعلام بجامعة الملك سعود

أ.د/ ناصر هاشم بدن (العراق)

استاذ تقنيات الموسيقى المسرحية قسم الفنون الموسيقية
كلية الفنون الجميلة - جامعة البصرة

Prof. Carolin Wilson (Canada)

Instructor at the Ontario institute for studies in
education (OISE) at the university of Toronto
and consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)

Multimedia and graphic arts, faculty member,
Cyprus, university technology



المجلة
المصرية
لدراسات
المختصة

رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ أسامة السيد مصطفى

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ داليا حسين فهمي

رئيس التحرير

أ.د/ إيمان سيد علي

هيئة التحرير

أ.د/ محمود حسن اسماعيل (مصر)

أ.د/ عجاج سليم (سوريا)

أ.د/ محمد فرج (مصر)

أ.د/ محمد عبد الوهاب العلامي (المغرب)

أ.د/ محمد بن حسين الضويحي (السعودية)

المحرر الفني

د/ أحمد محمد نجيب

سكرتارية التحرير

د/ محمد عامر محمد عبد الباقي

أ/ ليلى أشرف

أ/ زينب وائل

المراسلات :

ترسل المراسلات باسم الأستاذ الدكتور/ رئيس

التحرير، على العنوان التالي

٣٦٥ ش رمسيس - كلية التربية النوعية -

جامعة عين شمس ت/ ٠٢/٢٦٨٤٤٥٩٤

الموقع الرسمي:

<https://ejos.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني:

egyjournal@sedu.asu.edu.eg

الترقيم الدولي الموحد للطباعة : 1687 - 6164

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني : 4353 - 2682

تقييم المجلة (يونيو ٢٠٢٣) : (7) نقاط

معامل ارسيف Arcif (أكتوبر ٢٠٢٣) : (0.3881)

المجلد (١٢)، العدد (٤١)، الجزء الثالث

يناير ٢٠٢٤

(* الأسماء مرتبة ترتيباً أبجدياً.



الصفحة الرئيسية

م	نطاق	اسم المجلة	اسم الجهة / الجامعة	ISSN-P	ISSN-O	السنة	نقاط المجلة
1	Multidisciplinary علم	المجلة المصرية للدراسات المتخصصة	جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية	1687-6164	2682-4353	2023	7



التاريخ: 2023/10/8
الرقم: L23/177ARCIF

سعادة أ. د. رئيس تحرير المجلة المصرية للدراسات المتخصصة المحترم
جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر
تحية طيبة وبعد،،،

يسر معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (ارسیف - ARCIF)، أحد مبادرات قاعدة بيانات "معرفة" للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد أطلق التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023.

ويسرنا تهنئكم وإعلامكم بأن المجلة المصرية للدراسات المتخصصة الصادرة عن جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "ارسیف Arcif" المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنكم الدخول إلى الرابط التالي:

<http://e-marefa.net/arcif/criteria/>

وكان معامل "ارسیف Arcif" العام لمجلتكم لسنة 2023 (0.3881).

كما صنفت مجلتكم في تخصص العلوم التربوية من إجمالي عدد المجلات (126) على المستوى العربي ضمن الفئة (Q3) وهي الفئة الوسطى، مع العلم أن متوسط معامل ارسیف لهذا التخصص كان (0.511).

ويامكانكم الإعلان عن هذه النتيجة سواء على موقعكم الإلكتروني، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك الإشارة في النسخة الورقية لمجلتكم إلى معامل "ارسیف Arcif" الخاص بمجلتكم.

ختاماً، نرجو في حال رغبتكم الحصول على شهادة رسمية إلكترونية خاصة بنجاحكم في معامل "ارسیف"، التواصل معنا مشكورين.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ. د. سامي الخزندار
رئيس مبادرة معامل التأثير
" ارسیف Arcif "



+962 6 5548228 -9
+962 6 55 19 10 7

info@e-marefa.net
www.e-marefa.net

Amman - Jordan
2351 Amman, 11953 Jordan

محتويات العدد

* بحوث علمية محكمة باللغة العربية:

- فن المنظر الطبيعي الإيديولوجي
٩٦٣ ا.د/ محسن عطيه
- مناهج المرحلة الابتدائية كمصدر لتصميمات مفروشات حجرة نوم الأطفال وتنفيذها باستخدام الطباعة الرقمية
٩٨٣ ا.م.د/ غادة رفعت أحمد حسن
ا.م.د/ منصوره سليمان سيد
- دور تقنية الهولوجرام في إدراك الجمهور للمحتوى الإخباري المقدم عبر القنوات الفضائية الإخبارية
١٠٣٣ ا.د/ ايناس محمود حامد
د/ فادية محمود مسعود
ا/ تنسيم سعيد السيد العماوي
- الإستراتيجيات الإقناعية المستخدمة في تصميم الإعلان الإلكتروني (دراسة تحليلية)
١٠٦١ ا.د/ سلام احمد عبده
د/ داليا جمال محمد
ا/ ياسمين خالد صالح
- تحسين بعض مهارات الأداء لدارسى آلة البيانو من خلال مقطوعات مُعده من الدراما المصرية
١٠٩١ ا.د/ هالة إسماعيل الصاوي
د/ هانى محمد جمال الدين محمد
ا/ إيمان طارق رشاد
- أثر اختلاف نمطى (قوائم المتصدرين _ المكافآت) فى بيئة تدريب الكترونية على تنمية مهارات إنتاج المقررات الإلكترونية لدى معلمى الحاسب الألى
١١٢٥ ا.د/ محمد زيدان عبد الحميد
ا.د/ هانى شفيق رمزى
د/ هبه الله احمد عبد العاطى
ا/ باهر محمود محمد على مدين

تابع محتويات العدد

- تصميم نمطي الإبحار (الخطي-الشبكي) ببيئة الواقع المعزز وفعاليتها في تنمية التحصيل والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الإعدادية
- ١١٦٥ ا.د/ عبد اللطيف الصفي الجزار
د/ عبير حسين عوني
ا/ رحاب احمد منير شمان
- الإمكانيات التشكيلية لأسلوبى الإبرو والطباعة الرقمية كمدخل لعمل تصميمات معاصرة المستوحاة من زخارف العمارة اليمنية
- ١٢٦٧ ا.د/ السيد محمد إبراهيم الور
ا.د/ عبير عبد القادر إبراهيم
ا/ غادة محمد على الشوافي
- فلسفة الايكولوجيا الاجتماعية لفن التصوير في القرن العشرين
- ١٢٨٧ ا.د/ نهى مصطفى محمد عبد العزيز
ا.د/ سالى محمد على شبل
ا/ صفاء حسين على حيدر
- إستحداث مشغولة معدنية فى ضوء القيم الجمالية لزخارف الطيور والنباتات الفرعونية فى الدولة الحديثة
- ١٣١٣ ا.د/ زاهر أمين خيرى أيوب
د/ أسماء محمد على شاهين
ا/ نهال سيد عبد الحفيظ عقيد
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بأمنها النفسي
- ا.د/ كامل عمر عارف عمر
- ١٣٣٧ ا.د/ لمياء محمد الإمبابي حسن
ا.م.د/ نجلاء محمد منجود حسن
د/ منى محمد الزناتي محمد
ا/ فاطمة أحمد علي عوض

* بحوث علمية محكمة باللغة الإنجليزية :

- Evaluation of slimming practices and nutritional awareness in university stage female in Kuwait

Dr. Rasha H.H. Ashkanani
Dr. Batoul N.A. Mohammad

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة
بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة
كورونا وعلاقتها بأمنها النفسي

أ.د / كامل عمر عارف عمر (١)

أ.د / لمياء محمد الإمبابي حسن (٢)

أ.م.د / نجلاء محمد منجود حسن (٣)

د / منى محمد الزناتي محمد (٤)

أ / فاطمة أحمد علي عوض (٥)

(١) أستاذ إدارة المؤسسات ، قسم الاقتصاد المنزلي ، جامعة عين شمس.
(٢) أستاذ إدارة المنزل ، قسم الاقتصاد المنزلي ، كلية التربية النوعية ، جامعة عين شمس.
(٣) أستاذ إدارة المنزل المساعد ، قسم الاقتصاد المنزلي ، كلية التربية النوعية ، جامعة عين شمس .
(٤) مدرس إدارة المنزل "تربية خاصة" ، قسم الاقتصاد المنزلي ، كلية التربية النوعية ، جامعة عين شمس.
(٥) باحثة بقسم الاقتصاد المنزلي ، كلية التربية النوعية ، جامعة عين شمس.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بأمنها النفسي

أ.د/ كامل عمر عارف عمر
أ.د/ لمياء محمد الإمبابي حسن
أ.م.د/ نجلاء محمد منجود حسن
د/ منى محمد الزناتي محمد
أ/ فاطمة أحمد علي عوض

ملخص:

يهدف البحث إلى قياس وعي الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وعلاقته بأمنهن النفسي، ومن ثم تصميم وبناء برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة أساسية قوامها (٢٥٠) زوجة، وعينة تجريبية قوامها (٦٢) زوجة مثلت الربع الأدنى لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

الكلمات الدالة: برنامج إرشادي، إدارة الضغوط الأسرية، جائحة كورونا، الأمن النفسي.

Abstract:

Title: The Effectiveness of a Counseling Program to Develop the Wife's Awareness of Managing Family Pressures during the Corona Pandemic and Its Relationship with Her Psychological Security

Authors: Kamel Omar Aref Omar, Lamiaa Mohamed El-Ambaby Hassan, Naglaa Mohamed Manjood Hassan, Mona Mohamed Alzanaty Mohmed, Fatma Ahmed Ali Awad

The current study aims to measure the awareness of the wives of the research sample in managing family pressures in light of the Corona pandemic and its relationship to their psychological security, and then designing and building a counseling program to develop the wife's awareness of managing family pressures in light of the Corona pandemic. On a basic sample of (250) wives, and an experimental sample of (62) wives represented the lower quartile of the measure of the wife's awareness of managing family pressures in light of the Corona pandemic for the wives of the basic research sample.

Keywords: Counseling Program, Managing family pressures, Corona Pandemic, Psychological Security.

مقدمة:

تواجه العديد من الأسر ضغوطاً كثيرة خاصة في ظل التحديات المعاصرة والتي أصبحت سمة من سمات العصر الحديث نتيجة لتعقيدات الحياة ومتطلباتها المتزايدة (نهى عبد العزيز، ٢٠١٣)، وتشغل الضغوط حيزاً كبيراً في حياة الفرد لأنها تؤثر عليه في جميع مراحل حياته، وقد تزايدت هذه الضغوط في الآونة الأخيرة حيث أن البعض أطلق على هذا العصر عصر الضغط النفسي أو عصر القلق نظراً للسرعة المذهلة في التغير التكنولوجي والمعرفي والثقافي والاقتصادي والاجتماعي، وتعد أساليب الحياة المختلفة مما يجعل الكثيرين يشعرون بالمعاناة والضييق والإجهاد الذي يحدث نتيجة لزيادة المتطلبات المفروضة على الأفراد إلى حدٍ يعجزون فيه عن الوفاء مادياً ونفسياً مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط واللامبالاة (نور الرمادي، ٢٠٠٦).

وتعد الضغوط بمختلف أنواعها مصدراً للتأثيرات السلبية على الأسرة وأفرادها تلك التأثيرات التي قد تتمثل في وجود صراعات بين أفراد الأسرة إلى جانب تأثيراتها على شخصية أفرادها في جميع جوانبها الاجتماعية، النفسية، المعرفية، الفسيولوجية (فوزي المهدي، ٢٠٠٥).

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Ahmed, Z (2005)، ودراسة نجلاء حسين (٢٠١٣)، ودراسة كلٍ من تغريد بركات ورشا منصور (٢٠١٦)، ودراسة Beland, (2020) L., et al حيث أوضحت أن الضغوط الحياتية تؤثر سلباً على شعور ربة الأسرة بالاستقرار الأسري وتؤدي لحدوث خلل في النظام الأسري.

كما تمثل الضغوط 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 (أماني عبد المقصود وتهاني عثمان، ٢٠٠٧).

وهذا ما أوضحته دراسة (Eaddy, H (2013)، ودراسة كل من Ennis, N., et al (2019) حيث أوضحت أن الضغوط تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب، وأكدته دراسة كل من عصام هنطش وإبراهيم أحمد (٢٠٢٠) حيث أكدت على أن التعرض للضغوط قد ينتج عنه العديد من الأمراض والأعراض النفسية، كما أشارت حنان حنا (٢٠١٧)، وكل من ربيع نوفل وآخرون (٢٠١٨)، وآية أبو سليم (٢٠٢٠)، وريهام النقيب (٢٠٢٢) إلى أن التعرض للضغوط الأسرية يؤثر سلبًا على الأمن النفسي للأفراد.

ويشير عادل العقيلي (٢٠٠٤) أن انعدام الأمن النفسي لدى الفرد يؤدي إلى آثار سلبية عليه بشكل خاص التي بدورها تؤثر بصورة سلبية على المجتمع بشكل عام، كما أكد مهنا بشير (٢٠١٠) أن الأمن النفسي مهم في إحداث التوافق النفسي والاجتماعي فكلما زاد الأمن النفسي زاد التوافق النفسي والاجتماعي.

وكذلك تؤثر الضغوط النفسية المتكررة سلبًا على صحة المرأة وتعيق أعمالها وحياتها الاجتماعية حيث أن الضغط النفسي المتكرر المستمر والشديد قد يضعف قوى المرأة ويدهرها إذا لم تستطع مواجهه العوامل التي تسبب هذا الضغط أو معالجتها (نهلة صلاح، ٢٠٢٠).

فالتغيرات التي طرأت على المجتمع فرضت على المرأة أدوارًا جديدة في حياتها إضافة إلى أدوارها التقليدية، ومع الضغوط البيولوجية الثابتة لديها، تفاعلت معها ضغوط زوجية وأسرية واجتماعية ووظيفية، وبالتالي أصبحت أكثر عرضه للإنهاك العاطفي والاستنزاف الجسدي والنفسي أكثر من الرجل (علي الأنصاري، ٢٠١٠)، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من Nelson, J., et al (2009)، وأكدته دراسة جمانة العضل (٢٠١٢)، ودراسة ليلي كوفي (٢٠١٥)، ودراسة كل من أمنية مصطفى وآخرين (٢٠١٦)، ودراسة (Khamis, V. (2017) بأن الأمهات تعانين من الضغوط الأسرية بشكل أكبر من الآباء.

ويعد انتشار الأوبئة والفيروسات الخطيرة الفتاكة المهددة للحياة الإنسانية أحد الأحداث الضاغطة التي لها علاقة قوية في حدوث الاضطرابات الجسمية والاجتماعية تماما كالحالة الناتجة عن انتشار فيروس كورونا (COVID-19) القاتل وصعوبة إيجاد علاج له مع حالة الانتظار المقلقة لزواله وعودة الحياة الطبيعية بالإضافة إلى عوامل أخرى كالخوف على صحة أفراد الأسرة، والتوقف عن العمل، كذلك المعاناة اليومية لعدم مقدرة الفرد على التواصل المباشر مع محيطه كل ذلك يلعب دورًا لا يستهان به في تأزيم الحياة وانعكاساته السلبية (أمجد المفتي، ٢٠٢١).

فلقد زادت حدة هذه الضغوط بعد ظهور فيروس كورونا وأصبح الخوف والقلق من الإصابة بالمرض مسيطرًا على جميع أفراد الأسرة وزادت الضغوط على ربة الأسرة نتيجة مكوث أفراد الأسرة بالمنزل، وعدم ممارسة مهام الحياة اليومية بالشكل المعتاد، وازدياد المهام الموكلة إليها لوقاية أفراد أسرتها من هذا المرض الفتاك (زينب يوسف، ٢٠٢٠).

وهذا ما أكدته دراسة كلٍ من (Beland, L., et al (2020) حيث أوضحت أن جائحة كورونا أدت لضغوط اقتصادية واجتماعية وترتب عليه عدم القدرة على الوفاء بالالتزامات المالية والحفاظ على الروابط الاجتماعية مما أدى إلى زيادة الضغوط الأسرية والعنف بين أفراد الأسرة.

فتعتبر جائحة كورونا (COVID-19) عاصفة كاملة من الضغوط والاضطرابات في العديد من جوانب الحياة، ويعد هذا الوضع بالغ الخطورة لدرجة أن العائلات تعاني من ضغوط الحزن والخسارة والمخاوف على الأحباء والقلق بشأن المستقبل (Walsh, F., 2020)، كما أشارت دراسة كلٍ من (Le, K and Nguyen, M (2021) أن جائحة كورونا سببت مخاوف بشأن الغذاء والإسكان والأمن الوظيفي.

كذلك الخوف من الانعزال عن الآخرين بسبب الحجر الصحي، وما قد يسببه من شعور بالملل والوحدة والاكتئاب (Taylor, S., 2020). حيث يعاني الأشخاص

المتواجدون في الحجر الصحي من الملل والغضب والوحدة النفسية واليأس، كما أن هناك ارتباط نفسي عصبي بين التهابات الجهاز التنفسي الحادة والاضطرابات النفسية كما حدث في متلازمة سارس التنفسية قبل عدة سنوات (Xiang, Y et al., 2020).

ويمثل تزويد أفراد المجتمع بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتقديم الرسائل المطمئنة لهم وتبصيرهم بأن الخوف والقلق أمر طبيعي، وتقديم المعلومات عن كيفية طلب المساعدة في حالة الشعور بحالة صحية غير جيدة من مظاهر تحقيق الأمن النفسي للأفراد (خالد العتيبي، ٢٠٢٠).

وتعد إدارة الضغوط الأسرية من الموضوعات الحيوية نظرًا لأهميتها في إيجاد الحلول للضغوط والتي أصبحت تشكل خطرًا على المجتمع وتؤثر تأثيرًا بالغًا على البيئة الاجتماعية والاستقرار النفسي المجتمعي وتعتبر الأسرة نواة مصغرة للمجتمع وما يحدث في الأسرة من ضغوط يكون لها تأثير بالغ على استقرار تلك النواة والمجتمع بشكل من الأشكال (عقاب عميرة، ٢٠١٠). وأكدت دراسة حنان حنا (٢٠١٧)، ودراسة كلٍّ من ربيع نوفل وآخرون (٢٠١٨)، ودراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠)، ودراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الضغوط الأسرية والأمن النفسي.

ومما لا شك فيه أن الفرد الذي يستطيع مواجهة الصعوبات والمشكلات والعوائق التي يتعرض لها يتمتع بمستوى عالٍ من الأمن النفسي مما قد يمكن التنبؤ بجودة أعلى للحياة (محمد الغامدي، ٢٠١٦). وهذا ما أوضحتها دراسة مؤيد جرجس (٢٠٠٢)، وأكدته دراسة سارة عشعش (٢٠١٦) حيث أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط والطمأنينة النفسية والتقاؤل.

ومما سبق يتضح لنا أن الزوجة هي العنصر الحيوي والمؤثر في الأسرة والتي يقع على عاتقها الجزء الأكبر من الأعمال المنزلية كما أنها المسئولة عن تحقيق أهداف أسرتها وتوفير أسباب السعادة لها، فعلى قدر وعي وثقافة وخبرة الزوجة

تستطيع تجاوز الضغوط الأسرية وإدارتها بشكل سليم مما يساعدها على تحقيق أمنها النفسي ومن ثم الارتقاء بمستوى معيشة أسرتها، لذا نحن بحاجة إلى ربات أسر يتمتعن بمستوى عالٍ من الثقافة والوعي الذي يساعدهن على مواجهة الضغوط الأسرية. ومن هنا نبعت فكرة البحث التي دفعت الباحثون إلى الاهتمام بالزوجة وتصميم برنامج إرشادي لتنمية وعيها بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. لذا تنبثق مشكلة الدراسة الحالي في التساؤل التالي: ما فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا؟ وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما الأوزان النسبية لمحاور مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.
- ٢- ما مستوى الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.
- ٣- ما الأوزان النسبية لمراحل مقياس الوعي بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا لدى الزوجات عينة البحث.
- ٤- ما الأوزان النسبية لأبعاد مقياس الأمن النفسي لدى الزوجات عينة البحث.
- ٥- ما مستوى الوعي لدى الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.
- ٦- ما مستوى الأمن النفسي لدى الزوجات عينة البحث.
- ٧- هل توجد فروق في مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر) وفقاً للعوامل الديموجرافية (سن الزوجة- عمل الزوجة- الدخل الشهري للأسرة- عدد أفراد الأسرة - المستوى التعليمي للزوجة).

٨- هل توجد فروق في مقياس الأمن النفسي للزوجة وفقاً للعوامل الديموجرافية (سن الزوجة- عمل الزوجة- الدخل الشهري للأسرة- حجم الأسرة - تعليم الزوجة).

٩- ما العلاقة بين وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وأمنها النفسي.

١٠- ما هي نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين لوعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا "كمتغير تابع" تبعاً لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

١١- ما هي نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين للأمن النفسي للزوجة "كمتغير تابع" تبعاً لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى قياس العلاقة بين وعي الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وأمنهن النفسي، ومن ثم تصميم وبناء برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، وذلك من خلال:

١- تحديد الأوزان النسبية لمحاور مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.

٢- تحديد مستوى الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.

٣- تحديد الأوزان النسبية لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا لدى الزوجات عينة البحث.

- ٤- تحديد الأوزان النسبية لأبعاد مقياس الأمن النفسي لدى الزوجات عينة البحث.
- ٥- معرفة مستوى وعي الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.
- ٦- معرفة مستوى الأمن النفسي لدى الزوجات عينة البحث.
- ٧- الكشف عن الفروق في مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر) وفقاً للعوامل الديموجرافية (سن الزوجة- عمل الزوجة- الدخل الشهري للأسرة- حجم الأسرة - تعليم الزوجة).
- ٨- الكشف عن الفروق في مقياس الأمن النفسي للزوجة وفقاً للعوامل الديموجرافية (سن الزوجة- عمل الزوجة- الدخل الشهري للأسرة- حجم الأسرة - تعليم الزوجة).
- ٩- الكشف عن العلاقة بين وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وأمنها النفسي.
- ١٠- الكشف عن نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين لوعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا "كمتغير تابع" تبعاً لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- ١١- الكشف عن نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين للأمن النفسي للزوجة "كمتغير تابع" تبعاً لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- ١٢- تحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث التجريبية في تنمية وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا قبل وبعد تطبيق البرنامج.

أهمية البحث:

١- تسهم نتائج الدراسة في تصميم برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

٢- يستمد هذا الموضوع أهميته من طبيعة فئة المتزوجات عينة البحث ودورها داخل المجتمع، فهذه الفئة هي أساس بناء الأسرة ومن ثم المجتمع، وتحتاج للعناية والمحافظة عليها وزيادة خبراتها لتأمين مستقبلها ومستقبل الأبناء مما ينعكس إيجابياً على أمنها النفسي واستقرار الأسرة ومن ثم استقرار المجتمع بأسره.

٣- معرفة الانعكاسات السلبية من الناحية الصحية (النفسية والبدنية) التي قد تخلقها الضغوط الأسرية في ظل انتشار فيروس كورونا ومن ثم إيجاد استراتيجيات وحلول مختلفة لمجابهة تلك الضغوط في ظل انتشار هذا الفيروس القاتل، وإعادة خلق حالة من شعور الزوجة بالأمن النفسي.

٤- ضرورة تبني حلول جديدة لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية التي صاحبت جائحة كورونا مما تطلب إعداد برنامج إرشادي لتوعية وتثقيف الزوجة بضرورة الاستفادة من الإمكانيات والموارد المتاحة بشكل أمثل وفعال وكذلك استخدام الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة تلك الضغوط بما يحقق الأمن النفسي للزوجة.

٥- يتطرق هذا البحث إلى نقطة تمثل الركيزة الأساسية في بناء المجتمع وهي الأسرة المستقرة السوية حيث إنها تعتبر حجر الأساس الذي يعتمد عليه في نقل وتدعيم القيم بكل أنواعها ومن هنا تتجلى بوضوح أهمية التعامل مع جانب هام من هذه الأسرة المستقرة وهو الأمن النفسي للزوجة لأنه العامل الأكثر تأثيراً على شبكة العلاقات والتفاعلات داخلها، وتنتج الأسر التي يتمتع

أفرادها بأمن نفسي أفرادًا أسوياء قادرين على تعامل أفضل مع بيئاتهم الخارجية وبالتالي بناء مجتمع سليم يتمتع بالتماسك.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر) وفقًا للعوامل الديموجرافية (سن الزوجة- عمل الزوجة- الدخل الشهري للأسرة- حجم الأسرة - تعليم الزوجة).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان) وفقًا للعوامل الديموجرافية (سن الزوجة- عمل الزوجة- الدخل الشهري للأسرة- حجم الأسرة - تعليم الزوجة).
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، ومقياس الأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان).
- ٤- تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين لوعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا "كمتغير تابع" تبعًا لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- ٥- تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين للأمن النفسي للزوجة "كمتغير تابع" تبعًا لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا لصالح البعدي.

الأسلوب البحثي:

أولاً: المنهج البحثي:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، ويقصد بالمنهج الوصفي التحليلي مجموعة من الإجراءات التي تتمثل بوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً دقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث (ذوقان عبيدات وآخرون، ٢٠١١).

ويتميز المنهج التجريبي عن غيره من المناهج بدور متعاظم للباحث لا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن للحدث أو الظاهرة بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها (ربحي عليان، ٢٠٠١).

ثانياً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية:

الفاعلية (Effectiveness):

الفاعلية هي قياس مدى قدرة البرنامج المعد على تحقيق أهدافه المنشودة وحل المشكلات المتوقعة لبلوغ النتائج المرجوة بأقصى حد ممكن وتقاس الفاعلية بوضع خطة ثم تنفيذها واخيراً تقييمها (نورا الطوخي، ٢٠١٦).

وأكد ذلك كلٌّ من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث عرفا الفاعلية بأنها قياس مدى قدرة البرنامج المستخدم في إنجاز وتحقيق الأهداف المنشودة منه، وحل مشكلة البحث.

ويُعرفها الباحثون إجرائيًا بأنها القدرة على إحداث أكبر قدر ممكن من التطور في وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

عرفته إلهام شاكر (٢٠١٤) بأنه تصميم منظم ومقصود لمجموعة من الأنشطة والخبرات المترابطة في صورة وحدات لها أهمية وأنشطة وخطة زمنية للتنفيذ وإجراءات للتقويم، بهدف تنمية وعي الأفراد وإكسابهم مهارات لتأدية الأدوار بفاعلية.

وأضاف دخيل الدخيل (٢٠١٤) بأنه مجموعة من الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين بمهارات ومعارف وخبرات متجددة، تستهدف إحداث تغيرات إيجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم وسلوكهم من أجل تطوير كفايات أدائهم وسلوكهم.

ويُعرفه الباحثون إجرائيًا بأنه مجموعة من المعارف والمفاهيم التي يتم طرحها على مجموعة من الزوجات وفق خطة زمنية محددة بهدف إحداث تغييرات إيجابية في خبراتهم واتجاهاتهم ووعيهم وبالتالي صقل قدراتهم على مواجهة المواقف الضاغطة.

التنمية (Development):

تعرفها أميرة حسن (٢٠١١) بأنها توفير وإتاحة الفرص المجتمعية والبيئية للارتقاء بخصائص الفرد بشكل تدريجي ومستمر إلى أقصى ما تستطيع طاقاته ليصبح الفرد أكثر نضجًا ونماء عن ذي قبل.

وهي عملية تغيير مقصودة شاملة ومتكاملة وموجهة وفق خطط طويلة المدى تهدف إلى تحسين الحياة لدى الأفراد والمجتمعات (أسماء عبد اللطيف، ٢٠١٨).

ويُعرفها الباحثون إجرائيًا بأنها عملية تغيير وتطوير شامل أو جزئي مستمرة تهدف للرقى بالوضع الإنساني إلى التطور والاستقرار بما يتوافق مع احتياجاته وإمكانياته الاقتصادية والاجتماعية والفكرية.

الوعي (Awareness):

يُعرف بأنه جميع الخبرات العقلية الخاصة، وهو محتوى العقل في كل شيء مستمد من الخبرة المباشرة مشكلًا إدراكًا لمشاعرنا وتصوراتنا وأفكارنا فهو الإجمال العام للخبرة (عماد الدين نصير، ٢٠١٥).

وهو مجموعة من المفاهيم والمعارف والاتجاهات والمشاعر التي تؤدي لفهم وإدراك الفرد لنفسه وللعالم المحيط به (أسماء عبد اللطيف وشيماء الجوهري، ٢٠٢١).

ويُعرفه الباحثون إجرائيًا بأنه الخبرات والمعرفة التي تمتلكها الزوجة ومدى إدراكها للأشياء والعلم بها.

الضغوط الأسرية (Family Pressures):

عرفتها كلٌّ من نبيلة عبد الحافظ وآخرون (٢٠١٨) بأنها حالة من عدم التوازن تقع فيها الأسرة عند تعرضها لأي حادث ضاغط وتستمر حالة عدم التوازن إذا لم تتحرك الأسرة بطرق فعالة لحل المشكلة لاستعادة ثبات الأسرة.

وأشارت دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) إلى أن الضغوط الأسرية هي تلك الأعباء التي تقع على عاتق الفرد، مع عدم القدرة على التغلب على هذه الأعباء مما يؤثر على قدرته على التوافق الأسري وقد تكون هذه الضغوط ناتجة عن مواقف اجتماعية أسرية، أو مواقف اقتصادية ضاغطة.

ويُعرفها الباحثون إجرائيًا بأنها الأعباء والظروف التي تتعرض لها الأسرة وتتطلب عدد من المهارات والخبرات المتراكمة لدى الزوجة لكي تستطيع أن تساعد أفراد الأسرة على تجاوز هذه الصعوبات والتوافق مع واقع الحياة.

إدارة الضغوط الأسرية (Managing Family Pressures):

هي الاستخدام الأمثل والفعال والكفاء لكافة الإمكانيات والموارد التي تمتلكها ربة الأسرة للتغلب على كافة الضغوط التي تواجهها في العصر الحالي من خلال التعرف على الضغوط وتحديدها، دراسة البدائل والحلول المختلفة للضغوط، ودراسة مزايا وعيوب الحلول واختيار أفضل البدائل وتقييم النتائج وصولاً لحياة أسرية سعيدة (أسماء عبد الفضيل، ٢٠١٩).

وأضافت كلٌّ من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) بأنها مجموعة القرارات المتعلقة بالاستراتيجيات التي تتبعها الزوجة للسيطرة على مسببات مصادر الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة النفسية والعضوية والاجتماعية.

ويُعرفها الباحثون إجرائياً بأنها التصدي للضغوط الأسرية أو التخفيف من حدتها والآثار المترتبة عليها استناداً للإمكانيات المتاحة واستغلالاً للخبرات المتراكمة التي تمتلكها الزوجة من خلال اتباع عدة مراحل (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، مما يمنحها قدرة كبيرة على مواجهة تلك الضغوط مما يعكس إيجابياً على أمنها النفسي.

الجائحة (Pandemic):

الجائحة هي مصطلح يستخدم عادة على نطاق واسع لوصف أي مشكلة خرجت على نطاق السيطرة، ويعرف بأنه تفشي مرضي يحدث في منطقة جغرافية واسعة ويؤثر على نسبة عالية بشكل استثنائي من السكان ويصيب عدد أكبر من الناس من الوباء، ولا يصنف مرض ما على أنه جائحة بسبب انتشاره الواسع وقتله لكثير من الأفراد، وإنما لا بد أن يكون معدياً ويمكن انتقاله من شخص لآخر (جمال الدهشان، ٢٠٢٠).

وعرفت منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) بأنها الوباء الذي يحدث في جميع أنحاء العالم، أو عبر منطقة واسعة للغاية، يعبر الحدود الدولية ويؤثر عادة على عدد كبير من الناس.

ويُعرفها الباحثون إجرائيًا بأنها انتشار وباء معين بشكل يثير الهلع بين المجتمعات نظرًا لسرعة تفشيه بين الأفراد ونقل عدواه من شخص لآخر وصعوبة بل أحيانًا استحالة السيطرة عليه وتخطيه نطاق الدول إلى خارجها وربما يشمل أكثر من قارة، ويميز الجائحة المرضية عدم القدرة على تحديد أعداد المصابين بدقة وأيضًا مناطق الإصابة.

جائحة كورونا (Corona Pandemic):

عرفتها منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) بأنها فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تصيب الحيوان والإنسان، ومن المعروف أن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرًا مرض فيروس كورونا (COVID-19).

وهو عبارة عن مرض تنفسي معد ظهر حديثًا عن فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة "SARS- COV-2" (Cao, W., & Li, T, 2020).

الأمن النفسي (Psychological Security):

ترى كلٌّ من سوزان بسيوني وعبير الصبان (٢٠١١) أن الأمن النفسي هو حالة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية والاستقرار، وإشباع معظم حاجاته ومطالبه، وعدم الشعور بالخوف أو الخطر، والقدرة على المواجهة دون حدوث أي اضطراب أو خلل.

ويعني شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الأهداف الشخصية وفقاً لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والاتجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبلها (Rubin, A., et al., 2012).

ويُعرفه الباحثون إجرائياً بأنه شعور داخلي بالاطمئنان والسلامة وما يصاحب ذلك من راحة نفسية وسعادة ورضا تتبع من إحساس الزوجة بالحب والتقبل من الآخرين والانتماء إليهم.

ثالثاً: محددات البحث: يتحدد هذا البحث على النحو التالي:

١ - النطاق الجغرافي:

عينة من سكان محافظة الفيوم (ريف- حضر) من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وتم اختيار الزوجات العاملات من الجهات الحكومية والخاصة (مدارس، جامعات، مستشفيات)، وغير العاملات من المترددات على (المراكز الحضرية، والوحدات الصحية بقرى نفس المحافظة).

٢- النطاق البشري: تكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات:

أ - عينة البحث الاستطلاعية:

وقوامها (٥٠) زوجة غير أميات ولديهن (ابن/ ابنة) على الأقل تم اختيارهن بطريقة عمدية قصدية من المقيّمات في حضر وريف محافظة الفيوم ومن مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة، وذلك لتقنين أدوات البحث.

ب- عينة البحث الأساسية:

وقوامها (٢٥٠) زوجة غير أميات ولديهن (ابن/ ابنة) على الأقل تم اختيارهن بطريقة عمدية قصدية من المقيّمات في حضر وريف محافظة الفيوم ومن مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة، لتطبيق أدوات الدراسة.

ج- عينة البحث التجريبية:

وقوامها (٦٢) زوجة تم اختيارهن بطريقة عمدية قصدية من العينة الأساسية، حيث مثلت الرُّبِيعِي الأدنى لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، لتنفيذ البرنامج الإرشادي.

رابعًا: إعداد وبناء أدوات البحث وتقنياتها:

- ١- استمارة البيانات العامة للزوجة. (إعداد الباحثين)
- ٢- مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجة في ظل جائحة كورونا. (إعداد الباحثين)
- ٣- مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. (إعداد الباحثين)
- ٤- مقياس الأمن النفسي للزوجة. (إعداد الباحثين)
- ٥- برنامج إرشادي (لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا). (إعداد الباحثين)

أولًا: إعداد استمارة البيانات العامة للزوجة:

تم إعداد الاستمارة بحيث تشمل على البيانات العامة للزوجة بهدف الحصول على بعض المعلومات التي تفيد في إمكانية تحديد الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة، واشتملت الاستمارة على بيانات عن الزوجة من حيث سن الزوجة (أقل من ٢٠ سنة، من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة، من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، من ٤٠ سنة فأكثر)، عمل الزوجة (تعمل، لا تعمل)، الدخل الشهري للأسرة وتم تقسيم فئات مستوى دخل الأسرة وفقًا للجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء لعام ٢٠١٩م (الدخل المنخفض أقل من ٤٠٠٠، المتوسط من ٤٠٠٠ إلى ٨٠٠٠، المرتفع أكثر من

٨٠٠٠)، حجم الأسرة (٣ أفراد، من ٤-٥ أفراد، ٦ أفراد فأكثر)، تعليم الزوجة (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى مرتفع).

ثانياً: مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجة في ظل جائحة كورونا.

أعد هذا المقياس في ضوء البحوث والدراسات السابقة والمفهوم الإجرائي لمعرفة أكثر أنواع الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا والتي تتمثل في (الضغوط الاقتصادية- الضغوط الاجتماعية- الضغوط البدنية "الصحية والنفسية")، ومعرفة مستوى الضغوط تلك الضغوط. وتم الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية للاستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للمقياس ومنها: دراسة وجيدة حماد (٢٠١١)، ودراسة أسماء عبد الفضيل (٢٠١٩)، ودراسة نهلة صلاح (٢٠٢٠)، ودراسة كل من Beland, L., et al (2020)، ودراسة أمجد المفتي (٢٠٢١). وتم إعداد مقياس مبدئي يتكون من (٣٢) عبارة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية: (محور الضغوط الاقتصادية). ويتكون من (٩) عبارات مثل التزاماتي المادية المطلوبة مني فوق طاقتي في ظل الأوضاع التي فرضها علينا فيروس كورونا، أشتري احتياجات أفراد أسرتي بالنقسط أو باستخدام الفيزا قسط، أعاني من عدم كفاية دخلي في ظل غلاء الأسعار بسبب ظروف كورونا، أجد صعوبة في حصولي على بعض السلع بسبب ارتفاع الأسعار في ظل أزمة كورونا. (محور الضغوط الاجتماعية) ويتكون من (٩) عبارات مثل أعاني من كثرة المشاكل بين أبنائي بسبب طول فترة الحجر الصحي، أشعر أن علاقتي مع بعض أفراد العائلة تأثرت نظراً لقلّة زيارتنا في ظل كورونا، اختلف مع زوجي حول ضرورة الالتزام بالزيارات العائلية رغم انتشار فيروس كورونا، تواصلت مع الأهل والأصدقاء عبر الوسائل الإلكترونية يعوضني عن عدم زيارتي لهم في ظل جائحة كورونا. (محور الضغوط الصحية "النفسية والبدنية") ويتكون من (٩) عبارات ويتكون من (١٤) عبارة موزعة بالتساوي على الضغوط النفسية والبدنية، واشتملت الضغوط

النفسية على بعض العبارات مثل يصيبني الإحباط واليأس نتيجة الإحصاءات التي تصرح بها وزارة الصحة بأعداد مصابي ووفيات فيروس كورونا. يريحني احتواء زوجي لي في فترة انتشار فيروس كورونا، انشائم ويزاد اليأس لدي نتيجة لعدم اكتشاف علاج للفيروس حتى الآن، أتضايق من اتهامات الآخرين بإهمالي الاجراءات الاحترازية. أما الضغوط البدنية فاشتملت على عبارات مثل أتجنب ارتداء الكمامه لصعوبة التنفس، أتضايق من زيادة الوزن التي أتعرض لها أنا او أفراد أسرتي نتيجة عدم خروجنا من المنزل في ظل كورونا، أشعر أن حالتي الصحية على ما يرام نتيجة التزامي بالإجراءات الاحترازية، أعاني من آلام في العينين بسبب كثرة جلوسي على مواقع التواصل أو مشاهده التلفاز أثناء فترة الحجر .

وتم وضع مفتاح التصحيح للمقياس وفق ثلاث استجابات هي (دائمًا- أحيانًا- لا) وذلك في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي دائمًا (ثلاث درجات)، أحيانًا (درجتان)، لا (درجة واحدة) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي (التي تدل على الضغوط المرتفعة) والعكس صحيح للعبارات ذات الاتجاه السلبي (التي تدل على الضغوط المنخفضة).

- تقنين مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا:

أ- صدق المقياس: تم استخدام طريقتين لتحديد الصدق وهما:

١- صدق المحتوى (Validity content):

للتحقق من صدق محتوى المقياس تم عرضها في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في إدارة المنزل وإدارة المؤسسات الأسرية، وذلك لإبداء الرأي والحكم في مدى ملائمة المحتوى من حيث (صياغة العبارات اللغوية، ووضوح صياغة مفردات الأدوات ومدى مناسبتها للغرض الذي وضعت من أجله)،

وكان عددهم (٢٢) مُحكم، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات المقياس بنسبة ٩٠٪، مع تعديل وحذف بعض العبارات، وقامت الباحثات بالتعديلات المشار إليها.

٢- صدق التكوين (Validity consistency):

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين عبارات كل محور والدرجة الكلية له، يوضح جدول (١) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع محاور المقياس وبذلك نجد أن المقياس صادق في المتغيرات الخاصة به كما هو موضح كالاتي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين كل عبارة في المحور والدرجة الكلية للمحور لمقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجة في ظل جائحة كورونا

(ن = ٥٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
أ- الضغوط الصحية (النفسية)		المحور الثالث: الضغوط الصحية		المحور الأول: الضغوط الاقتصادية	
**٠,٥١٣	١٦	**٠,٤٤٤	١٦	**٠,٧٨٠	١
**٠,٦٦٥	١٧	**٠,٥٦٣	١٧	**٠,٨٠٨	٢
**٠,٤٧١	١٨	**٠,٣٧١	١٨	**٠,٨٥١	٣
**٠,٥٢٦	١٩	**٠,٤٢٠	١٩	**٠,٦٤٧	٤
**٠,٥٥٦	٢٠	**٠,٦٣١	٢٠	**٠,٤٢٦	٥
**٠,٥٣٣	٢١	**٠,٥٤٣	٢١	**٠,٧٠٩	٦
**٠,٥٨١	٢٢	**٠,٥٠٩	٢٢	**٠,٧١٥	٧
ب- الضغوط الصحية (البدنية)		**٠,٢٧٧	٢٣	المحور الثاني: الضغوط الاجتماعية	
**٠,٣٤٥	٢٣	**٠,٤٩٤	٢٤	**٠,٥٣٥	٨
**٠,٥٤٢	٢٤	**٠,٤١٧	٢٥	**٠,٤٧٩	٩
**٠,٥٤٦	٢٥	**٠,٥٨٣	٢٦	**٠,٤٢٣	١٠
**٠,٦٣١	٢٦	**٠,٥٠٦	٢٧	**٠,٤٥٨	١١
**٠,٥٥٢	٢٧	**٠,٤٨٤	٢٨	**٠,٣٩٣	١٢
**٠,٥٩٠	٢٨	**٠,٥٥٠	٢٩	**٠,٥٠٣	١٣
**٠,٤٩٩	٢٩	-	-	**٠,٥٤٩	١٤
-	-	-	-	**٠,٥٩٦	١٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) في جميع العبارات وهذا يدل على صدق وتجانس عبارات مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجة في ظل جائحة كورونا.

ب: معامل ثبات مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach)، وطريقة التجزئة النصفية (Split-half). وتم التصحيح من أثر التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون (Spearman-Brown)، وجيوتمان (Guttman). والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) قيم معامل الثبات لمقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجة في ظل جائحة كورونا (ن = ٥٠)

المحاور	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		معامل سبيرمان جيوتمان
		الجزء الثاني	الجزء الأول	
المحور الأول: الضغوط الاقتصادية	٠,٨٢٦	٠,٨٢٣	٠,٤٩٤	٠,٧٦٦
المحور الثاني: الضغوط الاجتماعية	٠,٥٥٣	٠,٤٤٠	٠,٤٥٧	٠,٤٥٣
المحور الثالث: (الضغوط الصحية)	٠,٧٥٥	٠,٦٠٧	٠,٥٩٤	٠,٧٦٤
أ- الضغوط الصحية (النفسية)	٠,٦٠٧	٠,٥٤٥	٠,٥٤٩	٠,٤٢٧
ب- الضغوط الصحية (البدنية)	٠,٥٩٤	٠,٣٦٣	٠,٥١٤	٠,٥٧١
المقياس ككل	٠,٨٥٤	٠,٧٨٠	٠,٧٥٠	٠,٧٧٧

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات كانت دالة بالنسبة لهذا النوع من الثبات، حيث كانت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٥٤) وهي نسبة دالة إحصائيًا، وأكدتها نتائج كل من طريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٥٠) للمقياس ككل، وبطريقة سبيرمان بلغ معامل الثبات (٠,٧٧٩) للمقياس ككل، كما بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة

جيوتمان (٠.٧٧٧) للمقياس ككل، وهي قيم عالية الثبات وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع، وصالح للتطبيق.

وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٢٩) عبارة، وتم وضع درجات كمية لاستجابات الزوجات بحيث تكون أعلي درجة يمكن أن تحصل عليها الزوجة هي (٨٧) وأقل درجة (٢٩)، وحُدِّدت استجابات الزوجات على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات هي (دائماً- أحياناً- لا) وذلك في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي دائماً (ثلاث درجات)، أحياناً (درجتان)، لا (درجة واحدة) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي (التي تدل على الضغوط المرتفعة) والعكس صحيح للعبارات ذات الاتجاه السلبي (التي تدل على الضغوط المنخفضة) حيث تُشير الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الضغوط لدى الزوجات.

ثالثاً: مقياس وعي الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل

جائحة كورونا.

أعد هذا المقياس في ضوء البحوث والدراسات السابقة والمفهوم الإجرائي للتعرف على مدى وعي الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا من خلال اتباع مراحل إدارة الضغوط الأسرية، موزعة على أربعة مراحل فرعية (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر). وتم الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية للاستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للمقياس ومنها: دراسة مروة المهدي (٢٠١٩)، ودراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠)، ودراسة كلٍّ من رباب مشعل ونهاد رصاص (٢٠٢١)، ودراسة كلٍّ من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١)، ودراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢).

وتم إعداد مقياس مبدئي يتكون من (٤) مراحل، (مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها) وتتكون من (١٣) عبارة مثل تداعيات جائحة كورونا كانت سبب في التعرض للضغوط الأسرية بمختلف أنواعها، البحث عن مصدر الضغوط في ظل

الجائحة يزيد من (القلق - التوتر - الحزن)، الضغوط التي تتعرض لها الأسرة في ظل الجائحة قد تكون مفيدة ونافعة للفرد وتعمل على تحسين أدائه، التنبؤ بالتهديدات التي قد تسببها الضغوط في ظل فيروس كورونا يعرض الفرد للإحباط. (مرحلة الاستعداد للضغوط) وتتكون من (١٨) عبارة مثل المشكلات التي تواجه الأسرة في ظل جائحة كورونا معقدة يصعب التعامل معها حال حدوثها، الادخار هو الغاية الأساسية من إعداد الميزانية للوقاية من الضغوط الاقتصادية في ظل الجائحة، ادخار جزء من دخل الأسرة شهرياً لطوارئ والأزمات يؤثر سلباً على الميزانية في ظل الظروف الحالية، اتباع نموذج ثابت للميزانية يساعد في الوقاية أو التقليل من الضغوط الاقتصادية في ظل الجائحة. (مرحلة مواجهة الضغوط) وتتكون من (٩) عبارات مثل الهروب من مواجهة بعض الضغوط يشعر الفرد بالراحة في ظل التهديدات الذي فرضها فيروس كورونا، حل المشكلات في ظل جائحة كورونا يتطلب ملكات فردية وقدرات خاصة يصعب تنميتها لدى بعض الأفراد، مساندة الأهل أو الأصدقاء تحمي الفرد من المعاناة النفسية الناتجة عن الضغوط التي فرضتها الجائحة، اشارك كل فرد من أفراد الأسرة في مواجهة المشكلات يزيد من تعقد المشكلة. (مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر) وتتكون من (٩) عبارات مثل تنتهي مرحلة إدارة الضغوط بعد ان تتم مواجهتها بنجاح، تحديد أسباب الفشل في مواجهة الضغوط يعد أمراً محبطاً، تجاوز الضغوط الأسرية في ظل تفشي فيروس كورونا يعد انجاز في حد ذاته ولا اهمية لتحديد العوامل التي ساهمت في نجاح مواجهة الضغوط، استعادة الأسرة لوضعها الطبيعي التي كانت عليه قبل تعرضها للضغوط أمر يحدث تلقائياً بمرور الوقت.

وتم وضع مفتاح التصحيح للمقياس وفقاً لثلاث استجابات (دائماً - أحياناً - لا) وذلك في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي دائماً (ثلاث درجات)، أحياناً (درجتان)، لا (درجة واحدة) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس صحيح للعبارات ذات الاتجاه السلبي

- تقنين مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا:

أ- صدق المقياس: تم استخدام طريقتين لتحديد الصدق وهما:

١- صدق المحتوى (Validity content):

للتحقق من صدق محتوى المقياس تم عرضها في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في إدارة المنزل وإدارة المؤسسات الأسرية، وذلك لإبداء الرأي والحكم في مدى ملائمة المحتوى من حيث (صياغة العبارات اللغوية، ووضوح صياغة مفردات الأدوات ومدى مناسبتها للغرض الذي وضعت من أجله)، وكان عددهم (٢٢) مُحكم، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات المقياس بنسبة ٩٠٪، مع تعديل وحذف بعض العبارات، وقامت الباحثات بالتعديلات المشار إليها.

٢- صدق التكوين (Validity consistency):

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين عبارات كل مرحلة والدرجة الكلية له، يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع مراحل المقياس وبذلك نجد أن المقياس صادق في المتغيرات الخاصة به كما هو موضح كالآتي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمرحلة لمقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا (ن = ٥٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٤٠١	٣٦	**٠,٤٧٣	١٨	مرحلة: إدراك الضغوط ومصادرها	
**٠,٣٧٤	٣٧	**٠,٤٥٣	١٩	**٠,٧١٨	١
**٠,٣٥٢	٣٨	**٠,٤٤٨	٢٠	**٠,٣٣٧	٢
**٠,٥٣٠	٣٩	**٠,٣٢٦	٢١	**٠,٦١٠	٣
**٠,٣٨٩	٤٠	**٠,١٩٤	٢٢	**٠,٤٨٣	٤
مرحلة: استعادة التوازن وانخفاض التوتر		مرحلة: مواجهة الضغوط		**٠,٣٧٩	٥
**٠,٣١٤	٤١	**٠,٢٢٢	٢٣	**٠,٥١٧	٦
**٠,٥٦٣	٤٢	**٠,٢٦٠	٢٤	**٠,٥٨٣	٧

**٠,٥٧٥	٤٣	**٠,٢٩٥	٢٥	**٠,٤٤١	٨
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
تابع/ مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر		تابع/ مرحلة مواجهة الضغوط		تابع/ مرحلة: إدراك الضغوط ومصادرها	
**٠,٥٨٣	٤٤	**٠,٣٩٨	٢٦	**٠,٢٠٠	٩
**٠,٦٥٩	٤٥	**٠,٤١١	٢٧	**٠,٥٨٧	١٠
**٠,٥٤٩	٤٦	*٠,١٥٩	٢٨	**٠,٣١٠	١١
**٠,٦١٤	٤٧	**٠,٥٤١	٢٩	مرحلة: الاستعداد للضغوط	
**٠,٦٥٨	٤٨	**٠,٢٣٨	٣٠	**٠,٥٤٥	١٢
**٠,٥٠٣	٤٩	**٠,٥٢٠	٣١	**٠,٣٤٥	١٣
**٠,٣٧٤	٥٠	**٠,٥٣٢	٣٢	**٠,٥٤٣	١٤
**٠,٦٠٣	٥١	**٠,٤٦٥	٣٣	**٠,٤٤٥	١٥
**٠,٣٤١	٥٢	**٠,٥٥٧	٣٤	**٠,٣٨٩	١٦
-	-	**٠,٣٣٨	٣٥	**٠,٤٥٨	١٧

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) في جميع العبارات وهذا يدل على صدق وتجانس عبارات مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

ب: معامل ثبات مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية التي تتعرض لها في ظل جائحة كورونا.

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach)، وطريقة التجزئة النصفية (Split-half). وتم التصحيح من أثر التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون (Spearman-Brown)، وجيوتمان (Guttman). والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤) قيم معامل الثبات لمقياس وعى الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا (ن = ٥٠)

المراحل	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		معامل سبيرمان	جيوتمان
		الجزء الأول	الجزء الثاني		
مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها	٠,٦٨٢	٠,٥٩٣	٠,٤٢٩	٠,٦٦٣	٠,٦٣٧
مرحلة الاستعداد للضغوط	٠,٥٣٦	٠,٥٠٣	٠,٣٤٦	٠,٣٩٢	٠,٣٨٠
مرحلة مواجهة الضغوط	٠,٧١٥	٠,٦٧٥	٠,٤٤٧	٠,٦٤٩	٠,٦٣٢
مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر	٠,٧٩١	٠,٦٨٥	٠,٦٤٠	٠,٧٧٢	٠,٧٦٥
المقياس ككل	٠,٨٨٤	٠,٧٦١	٠,٨٣٠	٠,٨٤٧	٠,٨٣٩

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات كانت دالة بالنسبة لهذا النوع من الثبات، حيث كانت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٨٤) وهي نسبة دالة إحصائيًا، وأكدتها نتائج كلٍ من طريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣٠) للمقياس ككل، وبطريقة سبيرمان بلغ معامل الثبات (٠.٨٤٧) للمقياس ككل، كما بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة جيوتمان (٠.٨٣٩) للمقياس ككل، وهي قيم عالية الثبات وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع، وصالح للتطبيق.

وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (٥٢) عبارة، وتم وضع درجات كمية لاستجابات الزوجات بحيث تكون أعلى درجة يمكن أن تحصل عليها الزوجة هي (١٥٦) وأقل درجة (٥٢)، وُحددت استجابات الزوجات على هذه العبارات وفقًا لثلاث استجابات (دائمًا - أحيانًا - لا) وذلك في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي دائمًا (ثلاث درجات)، أحيانًا (درجتان)، لا (درجة واحدة) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس صحيح للعبارات ذات الاتجاه السلبي.

رابعًا: مقياس الأمن النفسي للزوجة.

أعد هذا المقياس في ضوء البحوث والدراسات السابقة والمفهوم الإجرائي لمقياس الأمن النفسي لدى الزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف الفقدان). وتم الاستفادة من الاختبارات

والمقاييس الجاهزة الخاصة بالأمن النفسي، والاطلاع على الكتب والبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية للاستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للمقياس ومنها: مقياس الأمن النفسي الطمأنينة الانفعالية لزينب شقير (٢٠٠٥)، مقياس الشعور بالأمن النفسي لأماني عبد المقصود (٢٠١٥)، اختبار الأمن النفسي لماسلو (Maslo) "ترجم الاختبار من الانجليزية إلى العربية الدكتور عبد الفتاح الخواجه؛ ونشره في كتابه الاختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي" (٢٠١٧)، دراسة كل من عقيلان نميلات وتامر سهيل (٢٠١٩)، ودراسة كل من سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٢)، ودراسة كل من شذا العجلان ومنيرة الجويعي (٢٠٢٠)، ودراسة ندا بهية (٢٠٢١)، ودراسة هجيرة حشالفة وأميرة نشادي (٢٠٢١).

وتم إعداد مقياس مبدئي يتكون من (٤) أبعاد، (بُعد الطمأنينة النفسية) ويتكون من (١٣) عبارة مثل ينتابني الشعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس، أفترض أن الأمور ستنتهي على ما يرام في أي عمل أقوم به، أشعر بالتوتر لكثرة أعبائي، أشعر برغبة في البكاء دون سبب. (بُعد التقدير الاجتماعي) ويتكون من (١٤) عبارة مثل أشعر بأني أحصل على قدر كاف من الثناء، أنسجم عادة مع الآخرين سريعاً، أشعر بالإهمال من الآخرين في التجمعات، أشعر أن الآخرين كثيراً ما يعتبروني مختلف. (بُعد الرضا عن الحياة) ويتكون من (١٤) عبارة مثل أشعر أنني أستحق حياة أفضل من التي أعيشها، أشعر أن حياتي تسير من سيء لأسوء، أتمنى أن أكون سعيدة مثل الآخرين، أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من الماضي. (بُعد التحرر من خوف فقدان) ويتكون من (١٤) عبارات مثل ينتابني الخوف والأرق كلما فكرت في المستقبل، أشعر بالاطمئنان على مستقبلي ومستقبل أبنائي، أرى أنني لا أستطيع التغلب على شعوري بأن كارثة ما ستقع (طبيعية- سرقة- إفلاس مادي- حادث- خلاف أسري) في أي وقت، أفكر فيما قد يحدث لي أو لأحد أفراد أسرتي من أمور سيئة. وتم وضع مفتاح التصحيح للمقياس وفقاً لثلاث

استجابات (دائمًا- أحيانًا- لا) وذلك في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي دائماً (ثلاث درجات)، أحيانًا (درجتان)، لا (درجة واحدة) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس صحيح للعبارات ذات الاتجاه السلبي

- تقنين مقياس الأمن النفسي للزوجة:

أ- صدق المقياس: تم استخدام طريقتين لتحديد الصدق وهما:

١- صدق المحتوى (Validity content):

للتحقق من صدق محتوى المقياس تم عرضها في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في إدارة المنزل وإدارة المؤسسات الأسرية، وأساتذة متخصصين في علم النفس وذلك لإبداء الرأي والحكم في مدى ملائمة المحتوى من حيث (صياغة العبارات اللغوية، ووضوح صياغة مفردات الأدوات ومدى مناسبتها للغرض الذي وضعت من أجله)، وكان عددهم (٢٣) مُحكم، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات المقياس بنسبة ٩٠٪، مع تعديل وحذف بعض العبارات، وقامت الباحثات بالتعديلات المشار إليها.

٢- صدق التكوين (Validity consistency):

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين عبارات كل بُعد والدرجة الكلية له، ويوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد المقياس وبذلك نجد أن المقياس صادق في المتغيرات الخاصة به كما هو موضح كالاتي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل عبارة في البُعد والدرجة الكلية للبُعد (ن = ٥٠)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١٦	**٠,٥٧٤	٣٢	**٠,٥٧٢	١٦	البُعد الأول: الطمانينة النفسية
١٧	**٠,٤٠١	٣٣	**٠,٢٤٠	١	
١٨	**٠,٥١٦	٣٤	**٠,٧٠٣	٢	
١٩	**٠,٦٥٧	٣٥	**٠,٤٠٤	٣	
٢٠	**٠,٦٧٤		البُعد الرابع: التحرر من خوف الفقدان	٤	

**٠,٥١٢	٣٦	**٠,٣٦٠	٢١	**٠,٧٣٦	٥
**٠,٤٦٥	٣٧	**٠,٥٤٩	٢٢	**٠,٥٤٢	٦
**٠,٥٩٢	٣٨	**٠,٥٥٤	٢٣	**٠,٣١٣	٧
**٠,٧٠٨	٣٩	البُعد الثالث: الرضا عن الحياة		**٠,٤٦٤	٨
**٠,٧٧١	٤٠	**٠,٦٤١	٢٤	**٠,٥٥٩	٩
**٠,٦٩٠	٤١	**٠,٧١٢	٢٥	**٠,٥٦٩	١٠
**٠,٧٣٥	٤٢	**٠,٥٣٣	٢٦	**٠,٤٩٠	١١
**٠,٧٩٢	٤٣	**٠,٥٤٥	٢٧	البُعد الثاني: التقدير الاجتماعي	
**٠,٧٤٥	٤٤	**٠,٦٥٥	٢٨	**٠,٣٣٥	١٢
**٠,٦٨١	٤٥	**٠,٦٨٦	٢٩	**٠,٤٤٣	١٣
**٠,٤١٤	٤٦	**٠,٦٨٩	٣٠	**٠,٥٥٩	١٤
-		**٠,٣٥٠	٣١	**٠,٥٥٣	١٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) في جميع العبارات وهذا يدل على صدق وتجانس عبارات مقياس الأمن النفسي للزوجة.

ب: معامل ثبات مقياس الأمن النفسي للزوجة.

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach)، وطريقة التجزئة النصفية (Split-half). وتم التصحيح من أثر التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون (Spearman-Brown)، وجيوتمان (Guttman). والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) قيم معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي للزوجة (ن=٥٠)

جيوتمان	معامل سبيرمان	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
		الجزء الثاني	الجزء الأول		
٠,٧٥٧	٠,٦٤٥	٠,٥٢٨	٠,٧٩٦	٠,٧٩٥	- الطمأنينة النفسية
٠,٧٥٦	٠,٥٧٨	٠,٦٢٠	٠,٧٧٨	٠,٧٧٦	- التقدير الاجتماعي
٠,٨١١	٠,٧٧٤	٠,٥٩٣	٠,٧٦٢	٠,٧٤٨	- الرضا عن الحياة
٠,٨٦٩	٠,٧٥٥	٠,٨٥٩	٠,٧٥٦	٠,٧٥٤	- التحرر من خوف فقدان
٠,٩٢٩	٠,٨٤٩	٠,٨٩٧	٠,٨٨٤	٠,٨٨١	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات كانت دالة بالنسبة لهذا النوع من الثبات، حيث كانت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس

(٠.٩٢٩) وهي نسبة دالة إحصائيًا، وأكدها نتائج كلٍ من طريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٩٧) للمقياس ككل، وبطريقة سبيرمان بلغ معامل الثبات (٠.٨٨٤) للمقياس ككل، كما بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة جيومان (٠.٨٨١) للمقياس ككل، وهي قيم عالية الثبات وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع، وصالح للتطبيق.

وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (٤٦) عبارة، وتم وضع درجات كمية لاستجابات الزوجات بحيث تكون أعلى درجة يمكن أن تحصل عليها الزوجة هي (١٣٨) وأقل درجة (٤٦)، وُحددت استجابات الزوجات على هذه العبارات وفقًا لثلاث استجابات (دائمًا - أحيانًا - لا) وذلك في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي دائمًا (ثلاث درجات)، أحيانًا (درجتان)، لا (درجة واحدة) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس صحيح للعبارات ذات الاتجاه السلبي.

خامسًا: برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

أعد هذا البرنامج في ضوء البحوث والدراسات السابقة والمفهوم الإجرائي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. وتم الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية للاستعانة بها في وضع البرنامج ومنها: دراسة شيماء النويري (٢٠١٠)، ودراسة أسماء عبد اللطيف (٢٠١٦)، ودراسة مروة المهدي (٢٠١٩)، ودراسة سهام السرحاني وآخرون (٢٠٢١)، ودراسة دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢). ولكن لم يجد الباحثون في حدود بحثها برامج إرشادية لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

وتم تصميم البرنامج في صورته المبدئية ويتضمن (٨) جلسات على مدار (٤) أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع، تُطبق على عينة الدراسة التجريبية وقوامها (٦٢) زوجة تُمثل الرُّبِيعي الأدنى لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على

مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا والجدول التالي يوضح جلسات البرنامج.

- تقنين البرنامج الإرشادي:

للتحقق من صدق البرنامج تم عرض البرنامج في صورته المبدئية على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال إدارة المنزل وإدارة السكن والمؤسسات الأسرية، وبعض الأساتذة في مجال مناهج وطرق وذلك لإبداء الرأي والحكم في مدى صلاحية استخدام البرنامج للزوجات عينة البحث التجريبية، ومدى صحة الأهداف التعليمية والوسائل المستخدمة ومناسبتها لمحتوى البرنامج، ومدى مناسبة التقويم المستخدم لدروس البرنامج. وكان عددهم (٢٢) مُحكم، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات البرنامج بنسبة ٩٥٪، مع تعديل بعض الأهداف وقامت الباحثات بالتعديلات المشار إليها.

جدول (٧) يوضح محتوى الجلسات والأهداف والوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا

موضوعات ومحتوى الجلسة	الأهداف التعليمية			الوسائل والأنشطة والامتناعات المستخدمة	زمن الجلسة	التقييم
	الأهداف المعرفية	الأهداف المعرفية والمهارية	الأهداف الوجدانية			
في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:						
الجلسة الأولى: - تعرف. - التقييم القبلي بتطبيق مقياس إدارة الزوجة للضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. - التعرف بالبرنامج وأبرز أهدافه. - مفهوم الضغوط. مصادر الضغوط. - مفهوم جائحة كورونا. - التداخيات الأسرية لفيروس كورونا.	- تُعرف مفهوم الضغوط. - تحدد مصادر الضغوط. - تذكر مفهوم فيروس كورونا. - تحدد الآثار السلبية لفيروس كورونا على الأسرة. - تبين الضغوط الأسرية التي تتعرض لها أثناء فيروس كورونا.	- تلاحظ التغيرات التي حدثت في أسرتها بسبب جائحة كورونا. - تربط بين ضغوطها الأسرية وتداخيات فيروس كورونا. - تكتشف مصادر الضغوط التي تتعرض لها في ظل الجائحة. - تحلل أسباب الضغوط التي تتعرض لها في ظل الجائحة. - تفرق بين مصادر الضغوط التي تواجهها في ظل نفسى فيروس كورونا.	- تكتبه لمصادر الضغوط التي تتعرض لها. - توافق على التحدث عن مصادر الضغوط في حياتها. - تحمس لذكر آثار فيروس كورونا على أسرتها. - تُبدي إعجابها بموضوع البرنامج. - تطمئن بأن العبء النفسي الذي أصابها خلال جائحه كورونا سيتحسن بعد نهاية البرنامج. - تثق بقدرة البرنامج الإرشادي المُعد في	- المحاضرة والشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations). - شاشة التلفزيون - السكي لعرض المحتوى العلمي. - المناقشة الجماعية.	٩٠ دقيقة	- التقييم القبلي (التكويني): حيث يقوم الباحثون بمناقشة الزوجة في تعلمها والتأكد من أنها تسير في الطريق السليم نحو بلوغ الأهداف باستخدام التغذية الراجعة من خلال الأسئلة وإجاباتها المعروضة في نهاية كل جلسة داخل تطبيق (power point Presentations) الذي أعده الباحثون. • عددي مصادر الضغوط التي تتعرضين لها في ظل الجائحة. • تكلمي عن الآثار السلبية التي سببها جائحة كورونا على أسرتك.
• ضعي علامة (✓) أو (X).						

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية المهارية	الأهداف المعرفية	
			في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:			
١- تعرف الضغوط الأسرية بأنها الأعباء التي تقع على عاتق الفرد وتخل بتوازنه وتبهاك قدرته على التكيف والتوافق مع واقع الحياة الأسرية (). ٢- تسبب فيروسات كورونا لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي ().			تتمية وعيها بإدارة الضغوط الأسرية في ظل الجائحة. - تتشوق لمعرفة الطريقة الصحيحة لإدارة الضغوط الأسرية خلال الجائحة.			
٦٠ دقيقة	- المحاضرة - التشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations). - شاشة التلفزيون - سكتات لعرض المحتوى العلمي. - المصف الذهني. - المناقشة	- تبدي رغبة في التعرف على الآثار السلبية للضغوط. - تجبر عن معاناتها من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والصحية (النفسية والبدنية) التي سببها لها الجائحة. - تستحسن لمعرفة أعراض الاستجابة الفسيولوجية للفرد عند مواجهته للضغوط.	- تفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي الذي تتعرض له. - تبين الآثار السلبية للضغوط في ظل فيروس كورونا من واقع حياتها. - تفرق بين أنواع الضغوط التي تتعرض لها في ظل الجائحة. - تبين الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها في ظل جائحة كورونا.	- تعدد الآثار الإيجابية للضغوط. - تذكر خصائص الضغوط الأسرية. - تعدد أنواع الضغوط. - تعرف الضغوط (الاقتصادية- النفسية والبدنية).		الجلسة الثانية: - الآثار الإيجابية للضغوط. - الآثار السلبية للضغوط. - خصائص الضغوط. - مفهوم الضغوط الأسرية. - أنواع الضغوط. - مفهوم الضغوط الاقتصادية. - مفهوم الضغوط

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية المهارية	الأهداف المعرفية	
			في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:			
مواجهة الضغوط الفسيولوجية للفرد عند مواجهته للضغوط.		الجماعية.		كورونا. - تصف بعلمها الخاصة العلاقة بين معاناتها الصحية والنفسية وبين الضغوط الأسرية التي تتعرض لها في ظل الجائحة.		- تعدد أعراض الاستجابة الفسيولوجية للفرد عند مواجهته للضغوط.
٦٠ دقيقة	- المحاضرة - التشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations). - شاشة التلفزيون - سكتات لعرض المحتوى العلمي. - المصف الذهني. - المناقشة الجماعية.	- تستحسن إدارة ضغوطها الأسرية في ظل جائحة كورونا. - تعلمن إمكانية التخلص من الضغوط أو التخفيف من حدتها في ظل الجائحة. - تستجيب لاتباع الخطوات العلمية لإدارة الضغوط الأسرية. - تساهم في استعادة توازن الأسرة وحفظ التوازن الناتج عن الضغوط التي سببها	- تجيد إدارة ضغوطها الأسرية في ظل الجائحة. - تفرق بين مراحل إدارة الضغوط. - تتنبأ بإمكانية حدوث ضغط من خلال استقراء محيطات البيئة المحيطة من بيانات أو شواهد تندر حدوث أزمة. - تستنبط مصادر الضغوط التي تواجهها في ظل انتشار فيروس كورونا. - تواجبه الضغوط	- تعيد صياغة مفهوم إدارة الضغوط الأسرية بمفهومها الخاص. - تكتب مراحل إدارة الضغوط في مدة لا تزيد عن دقيقتين. - تذكر مفهوم مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها. - تعرف مرحلة الاستعداد للضغوط. - تصوب بأسلوبها مفهوم مرحلة مواجهة		الجلسة الثالثة: - مفهوم إدارة الضغوط الأسرية. - مراحل إدارة الضغوط الأسرية (مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها- مرحلة الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، ومفهوم كل مرحلة.

موضوعات ومحتوى الجلسة	الأهداف التعليمية			التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة
	الأهداف المعرفية	الأهداف المعرفية والمهارية	الأهداف الوجدانية			
	في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:					
	الضغوط - تُعرف مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر.	(الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية) التي تتعرض لها أثناء الجائحة بطريقة صحيحة.	الجائحة.	وتنفيذها في مواجهة الموقف الضاغط (). - تقوم الزوجة باستقراء مصادر الضغوط واحتمالية التعرض لها لمحاولة تجنبها أو التقليل من حدتها، في مرحلة الاستعداد للضغوط ().		
الجلسة الرابعة: - مصادر مواجهة الضغوط. - شروط المواجهة الفعالة للضغوط. - مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط. - تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط. - استراتيجيات	- تعدد مصادر مواجهة الضغوط. - تعدد شروط المواجهة الفعالة للضغوط. - يُعبر بمفهومها الخاص عن استراتيجيات مواجهة الضغوط. - تصنف	- تفرق بين المصادر الشخصية والمصادر الاجتماعية لمواجهة الضغوط. - تطبق شروط المواجهة الفعالة للضغوط. - تستخدم أفكار جديدة لحل المشكلة. - تفرق بين استراتيجيات المواجهة (الاقدمية،	- تبدي رغبتها لمعرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط في ظل جائحة كورونا. - تُعبر عن مشاعرها الإيجابية والسلبية لتخفف من حدة الضغوط التي تعاني منها. - تُحتمس لتحقيق	- التقويم البنائي (التكويني) اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الآتية: - تصنف مصادر مواجهة الضغوط إلى: أ- مصادر شخصية واجتماعية. ب- مصادر اقتصادية وشخصية. ج- مصادر اجتماعية واقتصادية.	٦٠ دقيقة	- المحاضرة - الشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations). - شاشة التلفزيون - السبكي لعرض المحتوى العلمي.

موضوعات ومحتوى الجلسة	الأهداف التعليمية			التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة
	الأهداف المعرفية	الأهداف المعرفية والمهارية	الأهداف الوجدانية			
	في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:					
المواجهة (الإدماية، والإحماية). - استراتيجيات المواجهة (التشعورية، والتشعورية). - استراتيجيات المواجهة (المتكزة حول المشكلة، المتكزة حول الانفعال). - استراتيجيات المواجهة (الإيجابية، والسلبية). - استراتيجيات المواجهة المعرفية.	الاستراتيجيات التي تستخدمها لمواجهة الضغوط إلى استراتيجيات إيجابية وسلبية بعد دراسة كل منهما. - تذكر ثلاثاً من استراتيجيات مواجهة الضغوط. - تعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية. - تذكر استراتيجيات المواجهة السلبية. - تعدد استراتيجيات المواجهة المعرفية للضغوط.	- تقارن بين أساليب المواجهة (التشعورية، والتشعورية). - تفرق بين طرق مواجهة مواقف الضغط (المواجهة المتمركزة حول المشكلة، المواجهة المتمركزة حول الانفعال). - تستخدم استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتجنب الضغوط في ظل تفشي فيروس كورونا. - تتجنب الهروب من مواجهة الضغوط. - تتجنب مواجهة الضغوط باستخدام استراتيجيات المواجهة السلبية.	أهدافها رغم الضغوط التي تتعرض لها في ظل الجائحة. - تهتم بتطبيق شروط المواجهة الفعالة للضغوط. - تتجنب الهروب من مواجهة الضغوط. - تميل إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط. - تبعد عن استراتيجيات المواجهة السلبية أثناء مواجهتها للضغوط.	د- مصادر سلبية واقتصادية. • قارني بين استراتيجيات المواجهة الإدماية والاستراتيجية المواجهة الإحماية. • اذكر ثلاثاً من استراتيجيات مواجهة الضغوط. • اكمل:- - بعد استخدام أسلوب حل المشكلات من استراتيجيات المواجهة، بينما بعد الانسحاب السلوكي من استراتيجيات المواجهة - تعدد استراتيجيات المواجهة المعرفية للضغوط، ومنها	٦٠ دقيقة	- المحاضرة - الحصف الذهني. - المناقشة الجماعية.
الجلسة الخامسة:	- تعدد الاستراتيجيات	- تفكر بإيجابية بعد	- تبدي اهتمام لمعرفة	- التقويم البنائي (التكويني) اختر الإجابة الصحيحة من		

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية	الأهداف المعرفية	
			في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:			
<p>بين الإيجابيات الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استراتيجيات عقلية إيجابية وحالة ذهنية يمكن لأي زوجة أن تكتسبها إذا قررت ذلك، تساعدنا على تقييم معرفي أفضل لتحليل المواقف الضاغطة مما يجعلها أكثر سيطرة على المشاعر السلبية التي تصاحب تلك المواقف. أ- التفكير الإيجابي. ب- التفكير السلبي. ج- التفكير الناقد. د- التفكير الابتكاري. <ul style="list-style-type: none"> • استرحي أهمية التفكير الإيجابي. • اذكرى خمسة من الإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا. • أمامك كمامة لمريض فيروس كورونا، تخلصي منها بطريقة آمنة. 	<p>والمشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations).</p> <p>- شاشة التلفزيون</p> <p>الذكري لحرض المحتوى العلمي.</p> <p>- المصف الذهني.</p> <p>- المناقشة الجماعية.</p> <p>- قيسة إيقاف التفكير الخاطئ.</p> <p>- القراءة الموجهة.</p> <p>توجيه الزوجات لقراءة (كتاب التفكير الإيجابي) (والدليل التوعوي) الشامل عن فيروس كورونا الجديد</p>	<p>الاستراتيجيات التي تساعد الزوجة على مواجهة الضغوط في ظل تفشي فيروس كورونا.</p> <p>- نتمسك للتفكير الإيجابية في ظل الضغوط التي تتعرض لها أثناء الجائحة.</p> <p>- تتقن بقدرتها على التفكير الإيجابية والتخلص من أفكارها السلبية.</p> <p>- تستجيب للإجراءات الاحترازية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية للوقاية من فيروس كورونا.</p> <p>- توافق على أخذ الفحوصات الخاصة بفيروس كورونا.</p>	<p>دراستها لأهمية التفكير الإيجابي.</p> <p>- تتجنب المبالغة في متابعة الأخبار الخاصة بفيروس كورونا.</p> <p>- تتابع آخر المستجدات من الجائحة على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية.</p> <p>- تتعامل مع تفانيات وأنوات المصاب بفيروس كورونا بطريقة آمنة.</p>	<p>التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط في ظل الجائحة.</p> <p>- تذكر مفهوم التفكير الإيجابي.</p> <p>- تخلص أهمية التفكير الإيجابي في مواجهة الضغوط في ظل الجائحة.</p> <p>- تتحدد الإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا.</p> <p>- تخلص آلية التكيف مع جائحة كورونا بعد دراستها لاستراتيجية المعيشة مع الجائحة.</p> <p>- تشرح كيفية التعامل مع تفانيات وأنوات المصاب بفيروس كورونا.</p>	<p>- الاستراتيجيات التي تستخدمها الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا (التفكير الإيجابي- حل المشكلات- المساندة الاجتماعية- التخطيط الاقتصادي للأسرة في ظل جائحة كورونا).</p> <p>المعيشة مع جائحة كورونا).</p> <p>أولاً: استراتيجية التفكير الإيجابي في ظل تفشي فيروس كورونا:</p> <p>- مفهوم التفكير الإيجابي.</p> <p>- أهمية التفكير الإيجابي.</p>	

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية	الأهداف المعرفية	
			في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:			
<p>- التقويم البنائي (التكويني) أعملي:</p> <p>- من المصطلحات التي يجب توفاها في البديل المقترح لحل المشكلة.....</p>	٩٠ دقيقة	<p>(كوفيد-١٩).</p> <p>- (النماذج) بطاقة إرشادية لإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا وكيفية المعيشة مع جائحة كورونا.</p>	<p>- تتشعر بأهمية متابعة الأخبار لاكتساب المعلومات التي تساعد على التكلم مع الجائحة.</p> <p>- تميل إلى الفكاكة والحسن السدعالي للتخفيف من حدة الضغوط في ظل كورونا.</p> <p>- تتشعر بالأمان عند اتباعها للإجراءات الاحترازية الخاصة بفيروس كورونا.</p> <p>- تتشعر أنها تستطيع التعايش مع جائحة كورونا.</p>	<p>- تطبق الخطوات العلمية لحل المشكلة أثناء مواجهة الضغوط التي تتعرض لها في ظل جائحة كورونا.</p> <p>- توظف الموارد المتاحة</p>	<p>- تذكر مفهوم استراتيجيات حل المشكلات.</p> <p>- تذكر مراحل حل المشكلات بالترتيب</p>	<p>ثانياً: استراتيجية المعيشة مع جائحة كورونا، وذلك من خلال:</p> <p>- التقافة والسوعي والالتزام بالإجراءات الاحترازية، التغذية السليمة وممارسة الرياضة، الفكاكة، الاسترخاء، متابعة الأخبار، الوحي بكيفية التعامل مع تفانيات وأنوات المصاب بفيروس كورونا).</p> <p>الجلسة السادسة:</p> <p>ثالثاً: استراتيجيات حل المشكلات في ظل جائحة كورونا:</p> <p>- مفهوم استراتيجيات</p>

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية المهنية	الأهداف المعرفية	
<ul style="list-style-type: none"> • وضحي بمفهومك الخاص مفهوم استراتيجية حل المشكلات. • اذكر مراحل حل المشكلات بالترتيب. • عددي مراحل حل المشكلات بتكرار حل سابق. 		<p>(power point Presentations).</p> <ul style="list-style-type: none"> - شاشة التلغزيون - الشذكي لعرض المحتوى العلمي. - العصف الذهني. - المناقشة الجماعية. - فنية حل المشكلات. - الصورة البيضاء. 	<ul style="list-style-type: none"> - تبدي اهتمام لمعرفة الخطوات العلمية لحل المشكلات. - تثق بقدرتها على حل المشكلات التي تواجهها أثناء الجائحة. - تحمس لحل بعض المشكلات المتشابهة التي تواجهها بتكرار حل سابق. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحل المشكلة. - تجزئ المشكلة إلى وحدات قبل حلها. - تجيد تشخيص وتحديد المشكلة المسببة للضغوط التي تواجهها أثناء الجائحة. - تجيد البحث عن الأساليب البديلة التي يمكن اتباعها لحل هذه المشكلة. - تقارن بين مزايا وعيوب البدائل المقترحة لحل المشكلة. - تثق اختيار أفضل بديل عندما تواجهها مشكلة. - تُشرك أفراد الأسرة معها في حل المشكلات التي تواجهها أثناء الجائحة. - تستخدم حل سابق كان 	<ul style="list-style-type: none"> - بطرق صحيحة - تشرح خطوات تشخيص المشكلة وتحديدها. - تذكر الخصائص التي يجب توافرها في البديل المقترح. - تعدد معايير تقييم البدائل. - تشرح مراحل حل المشكلات بتكرار حل سابق. 	<ul style="list-style-type: none"> - مراحل عملية حل المشكلات (تشخيص المشكلة وتحديد ما- اقتراح البدائل- تقييم البدائل- اختيار البديل الأمثل- متابعة الحل). - مراحل عملية حل المشكلات بتكرار حل سابق.

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية المهنية	الأهداف المعرفية	
<ul style="list-style-type: none"> - التفويم البنائي (التكويني) اشرحي بمفهومك الخاص مفهوم المساندة الاجتماعية. • وضحي العلاقة بين المساندة الاجتماعية وحماية الزوجة من الضغوط الأسرية في ظل الجائحة. • صفني مصادر مواجهة الضغوط، ثم أعطى أمثلة لكل مصدر منهما. • من أنماط المساندة الاجتماعية.....،.....،.....،..... 	٦٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations). - شاشة التلغزيون - الشذكي لعرض المحتوى العلمي. - المناقشة الجماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تُبدي رغبته لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط الأسرية. - تشعر بأنه يوجد أشخاص في حولها يمكن أن يقدموا لها المساندة لمساعدتها على مواجهة الضغوط. - تستجيب لمساندة الأهل والأصدقاء لمساعدتها على مواجهة الضغوط أو تخفيف حدتها. - تشعر بأهمية المساندة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط وتخفيف الأمن النفسي. 	<ul style="list-style-type: none"> - تستفيد من الخدمات والتسهيلات التي يوفرها المجتمع في مواجهة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. - تمارس أنماط المساندة الاجتماعية مع الأهل والإصدقاء. - تستخدم النمط المناسب للمساندة الاجتماعية حسب الموقف. 	<ul style="list-style-type: none"> - تُعيد صياغة مفهوم المساندة الاجتماعية بأسلوبها الخاص. - تشرح أهمية المساندة الاجتماعية. - تعدد مصادر المساندة الاجتماعية. - تصنف بلغتها الخاصة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وحماية الفرد من الضغوط الأسرية في ظل الجائحة بعد قراءتها للمحتوى العلمي في العرض التقديمي. 	<p>الجلسة السابعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أيضًا: استراتيجية المساندة الاجتماعية في ظل جائحة كورونا. - مفهوم المساندة الاجتماعية. - أنماط المساندة الاجتماعية. - أهمية المساندة الاجتماعية. - مصادر المساندة الاجتماعية.
<ul style="list-style-type: none"> - التفويم البنائي (التكويني) 	٩٠	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة 	<ul style="list-style-type: none"> - تُبدي رغبته لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومواجهة الضغوط الأسرية. - يشعر بأهمية التخطيط 	<ul style="list-style-type: none"> - مقلولاً عند مواجهة نفس المشكلة مرة أخرى. - تستفيد من الخدمات والتسهيلات التي يوفرها المجتمع في مواجهة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. - تمارس أنماط المساندة الاجتماعية مع الأهل والإصدقاء. - تستخدم النمط المناسب للمساندة الاجتماعية حسب الموقف. - تقترح حلول لتجنب 	<ul style="list-style-type: none"> - تُعيد صياغة مفهوم المساندة الاجتماعية بأسلوبها الخاص. - تشرح أهمية المساندة الاجتماعية. - تعدد مصادر المساندة الاجتماعية. - تصنف بلغتها الخاصة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وحماية الفرد من الضغوط الأسرية في ظل الجائحة بعد قراءتها للمحتوى العلمي في العرض التقديمي. 	<p>الجلسة الثامنة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تذكر مفهوم إدارة



التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية المهارية	الأهداف المعرفية	
			في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:			
<ul style="list-style-type: none"> • اذكر مفهوم إدارة الدخل المالي. • اقترحي بعض الحلول لتجنب الضغوط الاقتصادية التي تواجه أسرته. • أكملني: - خطوات إدارة الدخل المالي..... - من أسس وضع الميزانية..... - التقويم التجميعي (النهائي): بالتطبيق العملي لمقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. 	دقيقة	<p>والشرح وعرض الصور والأشكال التوضيحية باستخدام تطبيق (power point Presentations).</p> <p>- شاشة التلغزيون - الشكر لعرض المحتوى العلمي. - الحصف الذهني. - المناقشة الجماعية. - (النماذج) مطوية بها ملخص لاستراتيجيات التخطيط مع الضغوط التي تتعرض لها خلال جائحة كورونا. - المبرورة البيضاء.</p>	<p>الاقتصادي للأسرة في مواجهة الضغوط الأسرية أثناء الجائحة.</p> <p>- تبيدي رغبتها في وضع ميزانية تتبعها الأسرة لإتفاق.</p> <p>- تحمسن لترتيب بنود الاتفاق وفقاً لأولويتها.</p> <p>- تتق بأن لديها القدرة على التخفيف من حدة الضغوط الاقتصادية.</p> <p>- تعيد النظر في أنها لا تستطيع إدارة ضغوطها الأسرية أثناء الجائحة.</p> <p>- تشجع أنها تستطيع التعامل بطريقة صحيحة مع الضغوط التي تتعرض لها خلال جائحة كورونا.</p> <p>البرنامج.</p>	<p>الضغوط الاقتصادية أو التخفيف من حدها.</p> <p>- تقارن بين الدخل الظاهر أو المالي والدخل غير الظاهر أو الدخل غير المالي.</p> <p>- تجيد اكتشاف نقاط الضعف في أسلوب إدارتها للدخل قبل أن تنشأ الضغوط الاقتصادية مرة أخرى.</p> <p>- تضع خطة لسد احتياجات أفراد الأسرة المعنوية والمادية بما يتناسب مع دخل الأسرة.</p> <p>- تطبق الخطوات العلمية لإدارة الدخل للاستعداد لمواجهة الضغوط الاقتصادية.</p> <p>- تضع أهداف واقعية لا تتوق إمكاناتها.</p>	<p>الدخل المالي.</p> <p>- تتعرف على كيفية إدارة الدخل المالي للأسرة.</p> <p>- تذكر مفهوم الميزانية.</p> <p>- تشرح خطوات إدارة الدخل.</p> <p>- تحدد أسس وضع الميزانية.</p> <p>- تعدد خطوات عمل الميزانية.</p> <p>- مفهوم الميزانية.</p> <p>- الأسس العامة لوضع الميزانية.</p> <p>- خطوات عمل الميزانية.</p> <p>- ختام البرنامج - شكر أفراد اللجنة - التبريبية لإنهاء</p>	

التقييم	زمن الجلسة	الوسائل والأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة	الأهداف التعليمية			موضوعات ومحتوى الجلسة
			الأهداف الوجدانية	الأهداف المعرفية المهارية	الأهداف المعرفية	
			في نهاية الجلسة من المتوقع أن تكون الزوجة قادرة على أن:			
				<p>- تضع تصور مستقبلي للطرق التي سوف تستخدمها للوصول للأهداف المرجوة.</p> <p>- تلتزم بوضع خطط مستقبلية لإدارة الدخل.</p> <p>- تتبع الخطوات العلمية لعمل الميزانية.</p> <p>- تجيد وضع ميزانية شهرية واقعية للأسرة.</p> <p>- تراعي الحاجات الأكثر أهمية أولاً ثم الأقل أهمية عند وضع الميزانية.</p> <p>- تسمع رغبات أفراد أسرته من خلال إدارتها الصحية للدخل المالي.</p> <p>- تخصص مبلغ شهرياً للطوارئ والأزمات.</p>		<p>البرنامج.</p> <p>- التطبيق العملي لمقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.</p>

البرنامج الإرشادي

<p>الجلسة الأولى</p> <ul style="list-style-type: none">▶ مفهوم الضغوط.▶ مصادر الضغوط.▶ مفهوم جائحة كورونا.▶ التداعيات الأسرية لفيروس كورونا.	<p>برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا</p> 		
<p>مصادر الضغوط:</p> <p>مصادر الضغوط</p> <table border="1"><tr><td>مصدر خارجية (الضغوط الفيزيائية، العوامل الفسيولوجية، المشكلات الأسرية، الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية، الصحية...)</td><td>مصدر داخلية (التكوين النفسي للشخص ونمط شخصيته، النواحي والجاهات، طريقة تربيته للزوجة من حوله وتفسيره لتحدث الضغوط)</td></tr></table>	مصدر خارجية (الضغوط الفيزيائية، العوامل الفسيولوجية، المشكلات الأسرية، الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية، الصحية...)	مصدر داخلية (التكوين النفسي للشخص ونمط شخصيته، النواحي والجاهات، طريقة تربيته للزوجة من حوله وتفسيره لتحدث الضغوط)	<p>مفهوم الضغوط (Pressures):</p> <p>هي المواقف التي تسبب للزوجة شعورًا بالتوتر والاضطراب نتيجة احساسها بالعجز عن أداء الأدوار المطلوبة منها نظرًا لزيادة الأعباء عن قدراتها وإمكانياتها.</p> 
مصدر خارجية (الضغوط الفيزيائية، العوامل الفسيولوجية، المشكلات الأسرية، الاقتصادية، الاجتماعية، النفسية، الصحية...)	مصدر داخلية (التكوين النفسي للشخص ونمط شخصيته، النواحي والجاهات، طريقة تربيته للزوجة من حوله وتفسيره لتحدث الضغوط)		
<p>مفهوم جائحة كورونا (Corona Pandemic):</p> <p>فيروسات كورونا هي فيروسات تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الشديدة وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ويسبب فيروس كورونا مرض فيروس كورونا (COVID-19).</p> 	<p>مفهوم الجائحة (Pandemic):</p> <p>الجائحة هي مصطلح يستخدم عادة على نطاق واسع لوصف أي مشكلة خرجت على نطاق السيطرة، ويعرف بأنه تفشي مرضي يحدث في منطقة جغرافية واسعة ويؤثر على نسبة عالية بشكل استثنائي من السكان ويصيب عدد أكبر من الناس من الوباء، ولا يصف مرض ما على أنه جائحة بسبب انتشاره الواسع وقتله لكثير من الأفراد، وإنما لا بد أن يكون معنيًا ويمكن انتقاله من شخص لآخر.</p> 		
<p>التداعيات الأسرية لفيروس كورونا:</p> <p>✓ ضجر بين أفراد الأسرة نتيجة الكوثر بالمنزل لفترات طويلة مما نتج عنه بعض المشكلات، وفقدان أحد الأيوان أو كلاهما لعمله نتيجة توقف كثير من أعمال القطاع الخاص، والانهك البدني للأب نتيجة الإلزام بالإجراءات الاحترازية بالمنزل، مع اضطرابات بالأكل والنوم لجميع أفراد الأسرة، ناهيك عن الآثار غير المحتملة عند إصابة أحد الأفراد بفيروس كورونا المستجد، بالطبع كل هذا شكّل تداعيات نفسية واقتصادية وصحية واجتماعية، وساهم في بروز جملة من الضغوط والاختلالات غير المعتادة للأسرة في كافة بقاع العالم.</p>	<p>التداعيات الأسرية لفيروس كورونا:</p> <p>▶ لقد شكّلت جائحة كورونا مصدر من مصادر الضغوط والتهديدات على استقرار الكيان الأسري بشكل عام حيث أنتت تحولات أصابت نواحي الحياة الأسرية بأكملها وعلى المرأة بشكل خاص نظرًا لتمتد مهامها ومسئولياتها داخل وخارج الأسرة والتي تعاضلت في ظل انتشار الفيروس وزيادة معدلات الإصابة.</p> <p>▶ أفرادها يشعرون بالمعاناة والاستنزاف النفسي، فسرعة البرق توجب على الوالدين تحمل ضغط وقتل الخوف على الأبناء من الإصابة في ظل الانتشار السريع للفيروس وزيادة أعداد المصابين، والالتزام بالتباعد الاجتماعي غير المعتاد لدى كثير من الأسر، وتغيير ميزانية نفق باحتياجات الاستهلاك اليومي تفوق بمراحل المعتاد، ومطهرات وقائية بفترة الحجر الصحي تفوق ميزانيتها.</p>		

<h3>الجلسة الثانية</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ الأثار الإيجابية والسلبية للضغط. ▶ خصائص الضغط. ▶ مفهوم الضغط الأسرية. ▶ أنواع الضغط. ▶ مفهوم الضغط (الاقتصادية، الاجتماعية، الصحية "البدنية والنفسية") ▶ أعراض الضغط. 	<p>* عدي مصادر الضغط التي تتعرضن لها في ظل الجائحة.</p> <p>* تتلقى عن الأثار السلبية التي سببها جائحة كورونا على أسرته.</p> <p>* ضعي علامة (✓) أو (X).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- تعرف الضغط الأسرية بأنها الأعباء التي تقع على عاتق الفرد وتخل بتوازنه وتهدك قدرته على التكيف والتوافق مع واقع الحياة الأسرية () . 2- تسبب فيروسات كورونا لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حثتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة () . 
<h3>الآثار السلبية للضغط:</h3> <p>▶ أما الأثار السلبية للضغط فهي التي تؤدي للتلق الذي يؤثر بالسلب على الأداء والصحة والحالة النفسية أيضا.</p> <p>▶ كما تؤثر الضغط الأسرية تؤثر سلبا على علاقة الأمهات بالأبناء</p> <p>▶ تأثيرها على العلاقات مثل التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق، وعدم تحقيق التوازن بين متطلبات الأسرة والعمل والأصدقاء.</p> <p>▶ ضعف الذكرة والتشتت.</p> <p>▶ التعرض للضغط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي.</p> <p>▶ تفقد الأفراد قدرتهم على التأق وصنع قراراتهم.</p> 	<h3>الآثار الإيجابية للضغط:</h3> <p>▶ الأثار الإيجابية للضغط تنتج عن الضغط الإيجابية التي تؤدي إلى دفع ومحرك للإجراءات القوية، والقرارات الإيجابية والطول المبتكرة للمشكلات وأهم من ذلك كله محاولة تصميم استراتيجيات متوائمة مع المتغيرات ولذلك فهي ضغوط مستحبة ومرغوب فيها.</p> 

<h3>خصائص الضغط:</h3> <ul style="list-style-type: none"> الضغط مصحصة للتفاعل بين الفرد وبيئته الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا الضغط له طبيعة زمنية يترافق الضغط ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية 	<h3>مفهوم الضغط الأسرية (Family pressures):</h3> <p>هي الأعباء والظروف التي تتعرض لها الأسرة وتتطلب عدد من المهارات والخبرات المتراكمة لدى جميع أفراد الأسرة لكي يستطيعوا التوافق مع واقع الحياة وتجاوز هذه الصعوبات.</p> 												
<h3>تصنيف الضغط الأسرية:</h3> 	<h3>أنواع الضغط:</h3> <table border="1"> <tr> <td>وفقا لتأثيرها</td> <td>وفقا لتأثيرها الزمني</td> <td>وفقا لحداثتها</td> </tr> <tr> <td>ضغط ايجابية</td> <td>ضغط مؤقتة</td> <td>حاددة</td> </tr> <tr> <td>ضغط سلبية</td> <td>ضغط مزمنة</td> <td>متوسطة الشدة</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>بسيطة متعددة</td> </tr> </table>	وفقا لتأثيرها	وفقا لتأثيرها الزمني	وفقا لحداثتها	ضغط ايجابية	ضغط مؤقتة	حاددة	ضغط سلبية	ضغط مزمنة	متوسطة الشدة			بسيطة متعددة
وفقا لتأثيرها	وفقا لتأثيرها الزمني	وفقا لحداثتها											
ضغط ايجابية	ضغط مؤقتة	حاددة											
ضغط سلبية	ضغط مزمنة	متوسطة الشدة											
		بسيطة متعددة											

<p>مفهوم الضغوط الاجتماعية (Social pressures):</p> <p>هي الضغوط التي تنشأ من التفاعل بين أفراد الأسرة وكذلك بين التشكيلات الاجتماعية المختلفة مثل (الجيران وبقية أفراد العائلة والأصدقاء) وما يصاحبها من خلافات وأزمات تضغط قوة هذه الروابط. وقد تزداد حينها عند حدوث أزمة ما وتغير أنماط التواصل بين الأفراد وعدم القدرة على الاتصال المباشر معهم.</p> 	<p>مفهوم الضغوط الاقتصادية (Economic Pressures):</p> <p>هي الضغوط الناشئة عن نقص الموارد المالية قلة الدخل أوعدامه، أو سوء التخطيط لميزانية الأسرة مع زيادة احتياجات الأسرة وارتفاع الأسعار وزيادة المصروفات، وقد تزداد حينها مع ارتفاع نفقات أفراد الأسرة، أو عدم القدرة على إحداث التوازن المالي عند حدوث أزمة ما وتغير أولويات وينود الإنفاق.</p> 						
<p>أعراض الضغوط (أعراض الاستجابة الفسيولوجية للفرد عند مواجهة الضغوط):</p> <p>أولاً: الاستجابة الجسمية</p> <table border="1"> <tr> <td>حدوث شعور في الاستجابة الجسمية</td> <td>استمرار الترقق هرمون الأدرينالين</td> </tr> <tr> <td>خفقان</td> <td>تأثر على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الهضم</td> </tr> <tr> <td>زيادة الشعور في الجسم</td> <td>تغيرات صحية (تأخرات) تعافى مضطرب</td> </tr> </table>	حدوث شعور في الاستجابة الجسمية	استمرار الترقق هرمون الأدرينالين	خفقان	تأثر على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الهضم	زيادة الشعور في الجسم	تغيرات صحية (تأخرات) تعافى مضطرب	<p>مفهوم الضغوط الصحية (الجسدية والنفسية) Health Pressures (physical and psychological):</p> <p>هي الضغوط المرتبطة بصحة الزوجة الجسدية والنفسية نتيجة أصابها ببعض الأمراض العضوية أو بسبب استمرار تعرضها للمواقف الضاغطة، حيث يؤدي الإخفاق في التكلم مع الضغوط إلى معاناة الزوجة التي تظهر أحياناً في صورة استجابات عضوية، أو استجابة نفسية ممتلئة في شعورها بالتوتر والقلق وسرعة الانفعال.</p> 
حدوث شعور في الاستجابة الجسمية	استمرار الترقق هرمون الأدرينالين						
خفقان	تأثر على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الهضم						
زيادة الشعور في الجسم	تغيرات صحية (تأخرات) تعافى مضطرب						

<p>* عرفي:</p> <p>أ. الضغوط الاقتصادية. ب. الضغوط الاجتماعية. ج. الضغوط الصحية.</p> 	<p>أعراض الاستجابة الفسيولوجية للفرد عند مواجهة الضغوط:</p> <p>ثانياً: الاستجابة النفسية</p> <table border="1"> <tr> <th>الاستجابات الانفعالية</th> <th>الاستجابات المعرفية</th> <th>الاستجابات السلوكية</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> زيادة معدل الوسواس. الانتجاب، القلق، التوتر. الحواسية، وانحراف في سمات الشخصية. ضبط النوم الإخفاق. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> نقص الانتباه والتركيز. ضبط التفكير. نقل فكرة الفرد على التخطيط والتنظيم والتفكير. </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> اضطراب عادات النوم. اضطرابات الأكل. التخلص من سلوكيات عادات الفرد. </td> </tr> </table>	الاستجابات الانفعالية	الاستجابات المعرفية	الاستجابات السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> زيادة معدل الوسواس. الانتجاب، القلق، التوتر. الحواسية، وانحراف في سمات الشخصية. ضبط النوم الإخفاق. 	<ul style="list-style-type: none"> نقص الانتباه والتركيز. ضبط التفكير. نقل فكرة الفرد على التخطيط والتنظيم والتفكير. 	<ul style="list-style-type: none"> اضطراب عادات النوم. اضطرابات الأكل. التخلص من سلوكيات عادات الفرد.
الاستجابات الانفعالية	الاستجابات المعرفية	الاستجابات السلوكية					
<ul style="list-style-type: none"> زيادة معدل الوسواس. الانتجاب، القلق، التوتر. الحواسية، وانحراف في سمات الشخصية. ضبط النوم الإخفاق. 	<ul style="list-style-type: none"> نقص الانتباه والتركيز. ضبط التفكير. نقل فكرة الفرد على التخطيط والتنظيم والتفكير. 	<ul style="list-style-type: none"> اضطراب عادات النوم. اضطرابات الأكل. التخلص من سلوكيات عادات الفرد. 					

<p>الجلسة الثالثة</p> <ul style="list-style-type: none"> مفهوم إدارة الضغوط الأسرية. مراحل إدارة الضغوط الأسرية. مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها. مرحلة الاستعداد للضغوط. مرحلة مواجهة الضغوط. مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر. 	<p>* ضعي علامة (✓) أو (X).</p> <p>تعتبر بعض الضغوط التي تتعرض لها الأسرة في ظل الجائحة إيجابية وتعمل على تحسين أداء الزوجة () .</p> <p>* انكري خصائص الضغوط.</p> <p>* انكري أعراض الاستجابة الفسيولوجية للفرد عند مواجهته للضغوط</p> 
---	--

<p>مراحل إدارة الضغوط الأسرية:</p> 	<p>مفهوم إدارة الضغوط الأسرية (Managing Family Pressures):</p>  <p>تعرف بأنها التصدي للضغوط الأسرية أو التخفيف من حدتها والآثار المترتبة عليها استناداً للإمكانيات المتاحة واستغلالاً للفرص المفراصة التي تمتلكها الزوجة من خلال اتباع عدة مراحل (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن والتخفيف التوتّر).</p>
<p>ثانياً: مرحلة الاستعداد للضغوط</p>  <p>استقراء الزوجة لمصادر الضغوط واحتمالية التعرض لها لمحاولة تجنبها أو التقليل من حدتها. عن طريق الحصول على المعلومات اللازمة التي تمكنها من وضع خطط لمواجهتها بطريقة صحية والحد من استمرارها في مراحلها الأولى.</p>	<p>أولاً: مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها</p>  <p>تُعرف بأنها المرحلة التي تمي فيها الزوجة احتمالية حدوث ضغوط وذلك من خلال قراءة تحليلية لموارد الأسرة المتعددة ومقارنتها بالالتزام والتحديات التي ستقبل عليها الأسرة.</p>
<p>رابعاً: مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتّر</p>  <p>المرحلة التي يتم فيها فحص ومراجعة لشغلة للإجراءات والخطط التي تم اتباعها وتنفيذها والتعرف على مدى نجاحها أو فشلها في مواجهة الموقف الضاغط، والاستفادة من هذا في وضع خطط مستقبلية لمواجهة الضغوط مرة أخرى عن طريق تعزيز الإيجابيات وتجنب السلبيات التي قد تؤدي للانخراط في تجنبها أو مواجهتها. وفيها تُشعر الزوجة بالتوازن الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي حيث يتم زوال الآثار السلبية التي سببتها الضغوط لأفراد الأسرة وهو ما ينعكس إيجابياً على أمثها النفسي.</p>	<p>ثالثاً: مرحلة مواجهة الضغوط</p>  <p>المرحلة التي تضطر الزوجة لموضها إذا فشلت في تجنب الضغوط والحيلولة دون وقوعها، وهنا تبرز أهمية الخطط التي تم وضعها في مرحلة الاستعداد وجودها في مواجهة هذه الضغوط والتكامل من حدتها، وتقلات الزوجات في طرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها والاستراتيجيات التي يستخدونها ومدى وعيهم بمراحل إدارة الضغوط.</p>
<p>الجلسة الرابعة</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ مصادر مواجهة الضغوط. ➤ مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط. ➤ شروط المواجهة الفعالة للضغوط. ➤ تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط. ➤ الاستراتيجيات التي تستخدمها الزوجة لمواجهة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. 	<p>ضعي علامة (✓) أو (X).</p> <ul style="list-style-type: none"> - يشكّل وعي الزوجة بامتلاكها حدوث ضغوط في مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها () - تعرف مرحلة استعادة التوازن والتخفيف التوتّر بأنها المرحلة التي يتم فيها فحص ومراجعة شاملة للإجراءات والخطط التي تم اتباعها وتنفيذها في مواجهة الموقف الضاغط () - تقوم الزوجة باستقراء مصادر الضغوط واحتمالية التعرض لها لمحاولة تجنبها أو التقليل من حدتها، في مرحلة الاستعداد للضغوط () <p>❖ اذكرى بمفهومك الخاص تعريف إدارة الضغوط الأسرية.</p> <p>❖ اذكرى مراحل إدارة الضغوط الأسرية.</p> 

<p>المصادر الشخصية (سمات الشخصية ومواجهة الضغوط):</p> <p>▶ النمط التشاؤمي: هناك بعض الأفراد يتصلفون بالميل إلى تفسير الأحداث السلبية من منطلق خصائصهم العامة، فهم يظنون لها بأنها أحداث لا يستطيعون التعامل معها أو مواجهتها، وهذا يؤثر سلبياً على استقرارهم النفسي.</p> <p>▶ التفاؤل: إن طبيعة الشخصية التفاؤلية يمكن أن تقود إلى التعامل بإيجابية أكثر مع الضغوط.</p> <p>▶ الصلابة النفسية: تشكل الصلابة من خصائص الإحساس بالالتزام أو وجود القلبية لدى الفرد للانخراط في الموقف، وتوفر القدرة على الضبط، وهو إحساس الفرد بأنه مسئول عما يواجهه من أحداث، وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئته، والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة الأحداث الضاغطة.</p>	<p>مصادر مواجهة الضغوط:</p> <table border="1"> <tr> <th>مصادر شخصية (سمات الشخصية)</th> <th>مصادر اجتماعية</th> </tr> <tr> <td>(التشاؤم- التفاؤل- النكاد)</td> <td>مساعدة اجتماعية</td> </tr> <tr> <td>الصلابة النفسية</td> <td>مستوى اجتماعي واقتصادي</td> </tr> <tr> <td>المهارات (القدرة على حل المشكلات)</td> <td>تمسك أسري</td> </tr> </table>	مصادر شخصية (سمات الشخصية)	مصادر اجتماعية	(التشاؤم- التفاؤل- النكاد)	مساعدة اجتماعية	الصلابة النفسية	مستوى اجتماعي واقتصادي	المهارات (القدرة على حل المشكلات)	تمسك أسري
مصادر شخصية (سمات الشخصية)	مصادر اجتماعية								
(التشاؤم- التفاؤل- النكاد)	مساعدة اجتماعية								
الصلابة النفسية	مستوى اجتماعي واقتصادي								
المهارات (القدرة على حل المشكلات)	تمسك أسري								
<p>استراتيجيات مواجهة الضغوط (Facing pressures Strategies)</p> <p>تُعرف بأنها الأساليب التي تستخدمها الزوجة وتمكنها من حل المشكلات ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بهدف المحافظة على أمنها النفسي واستقرار وتوازن الأسرة.</p> 	<p>شروط المواجهة الفعالة للضغوط:</p> 								

<p>أولاً: استراتيجيات المواجهة (الإيجابية، والسلبية):</p> <p>أ- الاستراتيجيات الإيجابية</p> <p>وهي تلك التي يوظفها الفرد في مواجهة المشكلة وتجاوز أثرها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> التحليل المنطقي للعواقب الضاغطة استخدام أساليب حل المشكلات الإيجابية البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغطة الدمج الإيجابي واستراتيجية حوسنة المجتمع 	<p>تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط:</p> <p>تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط</p> <ul style="list-style-type: none"> المعرفية المتمركزة حول (المشكلة- الفعل) الإنشائية الاشغالية الاشغورية والاشغالية والاشغورية والاشغالية والاشغورية
<p>ثانياً: الاستراتيجيات (الإيجابية، والإيجابية):</p> <p>أ- الاستراتيجيات الإيجابية</p> <p>تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مبدئي.</p> <ul style="list-style-type: none"> التحليل المنطقي للموقف. إعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية. البحث عن المعلومات والمصادر. أسلوب حل المشكلات. 	<p>ب- الاستراتيجيات السلبية</p> <p>تلك التي يوظفها الفرد في تجنب المشكلة والاحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> التفكير الإيجابي استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية التفويض والتفويض والتفويض التفويض والتفويض والتفويض

<p>ثالثاً: أساليب مواجهة الضغوط (الشعورية، واللاشعورية):</p> <p>أساليب مواجهة لاشعورية</p> <p>► ويمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد مثل (الكبت).</p> <p>أساليب مواجهة شعورية</p> <p>► هي الاستراتيجيات التي تكون بوعي وإدراك من الفرد لمواجهة الموقف الضاغطة، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، جمع معلومات أكثر عن الموقف الضاغطة، وطلب المساعدة من شخص ما.</p>	<p>تابع/ الاستراتيجيات (الأدائية، والإيجابية):</p> <p>ب- الاستراتيجيات الإيجابية</p> <p>► تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإثارة أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع الموقف الضاغطة</p> <p>الإحجام المعرفي لتجنب التفكير في الإزمة.</p> <p>التقليل الإسلامي للموقف الضاغطة</p> <p>الإشراك في أنشطة بديلة الإثبات البديلة.</p> <p>التفليس أو التفرغ الإنفعالي.</p>
<p>تابع/ المواجهة المتمركزة (حول المشكلة/ حول الانفعال):</p> <p>ب- المواجهة المتمركزة حول الانفعال:</p> <p>التهرب (نشطة بديلة)</p> <p>► تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغطة ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية هي:</p> <p>الإكثار (تجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلاً).</p>	<p>رابعاً: المواجهة المتمركزة (حول المشكلة/ حول الانفعال):</p> <p>أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة:</p> <p>► وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة العقلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير نمطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغطة</p> <p>► حيث أن الفرد في مواجهة الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغطة أو التحرر منه وإيقاظه.</p> <p>جمع المعلومات.</p> <p>تخاذ إجراءات لحل المشكلة.</p>


<p>لغتر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المعطاة:-</p> <p>- تصنف مصادر مواجهة الضغوط إلى</p> <p>أ- مصادر شخصية واجتماعية.</p> <p>ب- مصادر اقتصادية وشخصية.</p> <p>ج- مصادر اجتماعية واقتصادية.</p> <p>د- مصادر سياسية واقتصادية.</p> 	<p>خامساً: استراتيجيات المواجهة المعرفية:</p> <p>التفكير الخلاق</p> <p>(التفكير المنظم بحثاً عن مصادر قلق (أسبابه))</p> <p>حل المشكلة</p> <p>(استخدام الفكر جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط)</p> <p>القائمة والدعابة</p> <p>(التعامل مع الضغوط ببساطة وروح الفكاهة مما يساهم في خفض الآثار السلبية للضغوط)</p> <p>الرجوع إلى الدين</p> <p>(عن طريق الاثر من العبادات)</p>
<p>الجلسة الخامسة</p> <p>► أولاً: استراتيجية التفكير الإيجابي في ظل تفشي فيروس كورونا.</p> <p>► ثانياً: استراتيجية المعاشية مع جائحة كورونا.</p> <p>(الاستراتيجيات التي تستخدمها الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا)</p>	<p>التملي:</p> <p>- بعد استخدام أسلوب حل المشكلات من استراتيجيات المواجهة بينما بعد الانسحاب السلوكي من استراتيجيات المواجهة</p> <p>- تتعدد استراتيجيات المواجهة المعرفية للضغوط ومنها</p> <p>► قرني بين استراتيجية المواجهة الأدائية واستراتيجية المواجهة الإيجابية</p> <p>► اذكر ثلاثاً من استراتيجيات مواجهة الضغوط</p> 

<p>أهمية التفكير الإيجابي:</p> <ul style="list-style-type: none"> يساعد على عدم السقوط في التفكير السلبي للامور وإفراة المستقبل فإدأ سلبية وغير ذلك من الامداد الفكرية المحيطة التي تلعب بالسلوك الي الاضطراب وتشتيت الشخصية. يسبب لفرء العودات النفسية ليشكلن من مواجهة مشائل الحياة، ويوجه طاقته نحو النجاح في حل المشائل وليس التركيز على جوانب الفشل. يقلل مستوى القلق، ويحد من التوتر، ويساعد على مواجهة الضغوط بمرونة والتكيف مع الحياة. 	<p>أولاً: استراتيجيَّة التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا:</p> <p>مفهوم التفكير الإيجابي (Positive thinking):</p> <ul style="list-style-type: none"> استراتيجية عقلية إيجابية وحالة ذهنية يمكن لأي زوجة أن تتكسبها إذا قررت ذلك، تساعدنا على تقييم معرفي أفضل لتحليل المواقف الضاغطة مما يجعلها أكثر سيطرة على المشاعر السلبية التي تصاحب تلك المواقف. 
<p>ثانياً: استراتيجيَّة المعاشية مع جائحة كورونا</p> <p>أولاد اتباع تدابير الوقاية الأساسية من فيروس كورونا مقابل الشعور بالامان (الالتزام بالإجراءات الاحترازية):</p> <ul style="list-style-type: none"> استخدام النظافة والمطهر الكحولي. غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر لمدة لا تقل عن عشرين ثانية. الإبتعاد مسافة تزيد عن متر عن كل من حوله في أي مكان. الامتناع عن المصافحة أو الحناق. تجنب لمس العينين أو الفم أو الأنف. 	<p>أهمية التفكير الإيجابي:</p> <ul style="list-style-type: none"> التفكير الإيجابي يحسن الحياة ويوجب السعادة، فالتفكير التي تخلق العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة فقلقتنا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارها، وذلك بفكرنا الإيجابية. ويضيف عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي يعاوده بكل تغيير الحياة إلى الأفضل، لذا فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط الترتيبية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وايضاً تغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. 

<p>تابع / استراتيجيَّة المعاشية مع جائحة كورونا</p> <p>ثالثاً. الحفاظ على المعمرات الصحية:</p> <p>إن المعمرات الصحية خلال هذه الفترة، كغذاء صحيين صحة الفرد ومساعدته على التكيف، مثل:</p> <p>أ. التغذية السليمة: للتغذية السليمة منظومة الجيدة تتم عن طريق توفير أطعمة صحية وتوفر وجبات ذات قيمة غذائية عالية، والتخلص من التي تحتوي على السكريات العالية كرقائق البطيخ والصودا والسكريات واستعانة ناعماً عن الوجبات الجاهزة، والالتكأثر من شرب الماء والموائل الشايقة والتمون والبروتقال (فيتامين C)</p> 	<p>تابع / استراتيجيَّة المعاشية مع جائحة كورونا</p> <p>تابع / اتباع تدابير الوقاية من فيروس كورونا مقابل الشعور بالامان (الالتزام بالإجراءات الاحترازية):</p> <ul style="list-style-type: none"> الحجر العتازلي. عند السعال والحماس يجب استخدام المناديل الورقية ورميها في المكان المخصص فور الانتهاء من استخدامها وإذا لم تتوفر فيمكن ألي أذراع بدلاً مناديل. ليس الغفقات التي تستخدم لفترة واحدة أذا اضطر الفرد للتفرج من المنزل. المشورة الطبية أثناء أي عرض والاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة العامة. والسكان على الرقم المحلي (195) مما يسمح بالتوجه سريعاً إلى مركز الرعاية الصحية المناسب. 
<p>تابع / استراتيجيَّة المعاشية مع جائحة كورونا</p> <p>ثالثاً. الحفاظ على العلاقات: لتلقيمة من الإصابة بفيروس كورونا، وابعاد الإسترخاء، وهو أسلوب علاجى لخفض التوتر والقلق والامتنال العاطفي، والهدف منه الوصول إلى حالة من توقف النشاط العقلي والذهني طلياً للراحة.</p> <p>خامساً. للتعافى: وذلك لتقليل التوتر والقلق الحثي، كوسيلة للتخفيف من هذه الضغوط اليومية، وغالباً يودي حسن الدعاية إلى التقييم الإيجابي للمشائل التي يمر بها الأفراد، واستخدام التقانة كترج من التقييم الروتيني مع الأحداث الأكثر تهديداً وتحدياً.</p> 	<p>تابع / ثالثاً. الحفاظ على المعمرات الصحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ب. ممارسة الرياضة: إن ممارسة الرياضة تزيد من كفاءة ولباقة القلب والرئتين وتقلل الضغوط والامتنال والقلق، كما أن الأفراد المنظمين في أديانهم يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة بصورة أفضل ويكتسبون المزيد من الثقة بالنفس ويكونون أقل اكتئاباً من الذين لا يمارسونها. 

<h3>تابع/ استراتيجيّة المعيشة مع جائحة كورونا</h3> <p>سابعاً، التعامل بطريقة صحيحة وأمنة مع تفانيات وأدوات المصاب بفيروس كورونا.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ يجب أن يتبع من يقوم بالتفانيات ارتداء الملابس الموزونة مع تغطية الرأس وجميع الأطراف بالإضافة إلى ارتداء النظارات والنظارة الشمسية. ▶ التخلص من التفانيات الخاصة بالمرضى كالتفانيات الورقية بطريقة سليمة. ▶ التخلص من الأبر والكمادات والتفانيات المستخدمة من قبل المريض أو من قام بالارتداء به. ▶ تعقيم ملابس السرير وملابس المريض بالصابون ومطهرات التعقيم. ▶ تنظيف الفرقة والحمام الذي كان يستخدمه المريض بالمطهرات والرش لجميع الأسطح بالمطهرات. 	<h3>تابع/ استراتيجيّة المعيشة مع جائحة كورونا</h3> <p>سابعاً، متابعة الأخبار: فالأخبار تنوع من المعلومة ضروري لحياتنا في هذه الجائحة، لأنه من أجل التكلم مع أي طرف نحتاج أولاً محذراً من المعلومات التي تسهل لنا التعامل مع الموضوع وفق فهمنا، لأن المبالغة في متابعة الأخبار قد تصيب الإنسان بالمشية والتهيشة الداخلي، ما يزيد مخوفه، ويضيق مشاعته النفسية السلبية، وهو ما قد يوجه أكثر عرصة للإصابة بالمرض.</p> <p>إلا أن متابعة الأخبار تستدعي منا بعض الإجراءات الوقائية مثل: الحرص على متابعة آخر المستجدات عن الجائحة على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، ومن خلال منظمات الصحة العامة المحلية والوطنية، أي التاكيد من صحة المعلومة، لأن أغلب المعلومات التي يتم تداولها كأخبار قد تكون إشاعات أو معلومات متناقضة، وكذلك تحديد وقت معين من اليوم يكون أقل احتمالية في الإصابة بالإشاعة.</p>
<h3>المفاهيم السلبية التي يجب تجنبها</h3> <ul style="list-style-type: none"> « المرحي أهمية التفكير الإيجابي. « انكري خمسة من الإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا. « أماتك كمامة لمرضى فيروس كورونا، تخلسي منها بطريقة آمنة 	<h3>المفاهيم السلبية التي يجب تجنبها</h3> <p>المفاهيم السلبية التي تصاحب تلك المواقف:</p> <ul style="list-style-type: none"> أ- التفكير الإيجابي. ب- التفكير السليم. ج- التفكير الناقد. د- التفكير الابتكاري. 

<h3>مفهوم استراتيجيّة حل المشكلات (Solving Problem):</h3> <p>تعرف بأنها مجموعة من الخطوات العلمية التي تقوم بها الزوجة مستخدمة المعلومات والمعارف التي سبق لها تعلمها، والمهارات التي اكتسبتها للتغلب على مواقف ضاغطة بشكل جديد.</p> 	<h3>الجلسة السادسة</h3> <p>ثالثاً: استراتيجيّة حل المشكلات في ظل جائحة فيروس كورونا.</p> <p>(الاستراتيجيات التي تستخدمها الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا)</p>
<h3>خطوات تشخيص المشكلة وتحديدّها:</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1- تحديد المقدمات أو الأسباب التي أدت لظهور المشكلة (هدف لثبات). 2- تحديد طبيعة المشكلة وفقاً لتوزيعها (مالية- سلوكية- فنية- بشرية- صحية). 3- تحديد موقع المشكلة ونطاقها. 4- تحديد توقيت تكرار المشكلة، أي ما إذا كانت عرضية أو متكررة وأن كانت متكررة يتم تحديد معدل تكرارها. 	<h3>مراحل استراتيجيّة حل المشكلات:</h3> <p>تحديد المشكلة - تحديد المداخل - تقييم البدائل - اختيار الحل - متابعة الحل</p> <p>أ- تحديد المشكلة:</p> <p>التحديد الخاطي للمشكلة يؤدي إلى حلول غير مناسبة لحل المشكلة الحقيقية، ومن ثم فإن التحديد الدقيق للمشكلة يمثل تقريبا الانتهاء من نصف الحل أي أن المشكلة المحددة تحديداً دقيقاً هي مشكلة نصف محلولة.</p>

<p>تابع/ خطوات تشخيص المشكلة وتحديدها:</p> <p>بـ اقتراح البدائل:</p> <p>وهي مرحلة قائمة على البحث عن كل الطرق والاحتمالات والأساليب البديلة التي يمكن اتباعها لحل هذه المشكلة، وتتطلب هذه المرحلة التساغ في الألق وغزارة في المعلومات والخبرات، فكلما زادت خبرات ومعلومات الفرد أصبح قادرًا على إيجاد البدائل الجديدة والمبتكرة، وينبغي أن يتوفر في البديل المقترح مجموعة من الخصائص والسمات متمثلة في أن (يكون البديل قابل للتفاس، ويكون قابل للتطبيق، يتم تحقيقه في الزمن المحدد له).</p>	<p>تابع/ خطوات تشخيص المشكلة وتحديدها:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 • تحديد حجم المشكلة أو نسبة ما حدث من العراف عن الوضع المرغوب. 6 • تمييز العامل الحامل أو الأكثر تأثيرًا في المشكلة والذي ينبغي البدء بمعالجته وتغذره قبل غيره. 7 • تحديد الآثار المتوقعة للمشكلة. 8 • تحديد مدى ثبات أو تقادم الآثار المتوقعة للمشكلة إذا تأخرت معالجتها.
<p>تابع/ خطوات تشخيص المشكلة وتحديدها:</p> <p>جـ- تقييم البدائل:</p> <p>وتعد هذه المرحلة هي الجزء الأخطر في عملية اتخاذ القرار، فالاختيار الخطأ من الممكن أن يبطل تأثيرات كافة الجهود التي بذل في الإعداد للعبية.</p> <p>وفيها يبدأ الفرد في دراسة مزايا وعيوب كل بديل ذهنيًا، وتتطلب هذه المرحلة الذمعية قدرة فائقة على التصور والتخيل الواقعي وعلى الفرد أن يفتح ذهنه لكافة المصاعب والعقبات التي يحتمل حدوثها عند تنفيذ أي من هذه الحلول المقترحة، كما أن عليه أن يفكر في كيفية التغلب على هذه العقبات.</p>	<p>تابع/ خطوات تشخيص المشكلة وتحديدها:</p> <p>معايير تقييم البدائل:</p> 

<p>مراحل عملية حل المشكلات بتكرار حل سابق:</p> 	<p>تابع/ خطوات تشخيص المشكلة وتحديدها:</p> <p>د- اختيار البديل الأمثل:</p> <p>وفيها يتم اختيار أفضل الحلول وذلك بعد اتمام عملية تقييم البدائل في ضوء المعايير الموضوعية.</p> <p>هـ متابعة الحل:</p> <p>وفيها يتم متابعة تنفيذ البديل المختار، وذلك بجمع بيانات وملاحظات أولا بأول عند التنفيذ، حتى نتأكد ان الحل يسير في الاتجاه الصحيح نحو سد الفجوة بين الفعل والمخطط، وما إذا كان هناك حاجة لتعديل القرار في ضوء مستجدات التنفيذ.</p>
<p>الجلسة السابعة</p> <p>الإسترابجيات التي تستخدمها الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا</p> <p>رابعاً: إسترابجيتية المساعدة الاجتماعية في ظل جائحة كورونا.</p>	<p>الملمى:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الخصائص التي يجب توافرها في البديل المقترح لحل المشكلة..... • وضحى بمفهوم الخاص مفهوم إسترابجيتية حل المشكلات. • أذكرى مراحل حل المشكلات بالترتيب. • عددي مراحل حل المشكلات بتكرار حل سابق. 

<h3>المساعدة الاجتماعية في ظل كورونا:</h3> <p>► في ظل جائحة كورونا لكي تستطيع ربة الأسرة تحقيق الاستقرار والانسجام والتفاعل الإيجابي في العلاقات الاجتماعية داخل وخارج الأسرة، فلا بد من تلقيها الدعم والمساعدة ورفع الروح المعنوية لها وإفراغ أسرتها للتخفيف من أثر التباين الجسدي والاجتماعي أثناء فترة العزل المنزلي، مما يؤدي للحفاظ على التماسك في العلاقات الاجتماعية داخلياً (مع الزوج والأبناء) وخارجياً مع (الأهل والجيران والأصدقاء) بما يعكس إيجابياً في تدعيم التماسك الأسري أثناء الجائحة.</p> 	<h3>مفهوم المساعدة الاجتماعية (Social support):</h3> <p>► إدراك الزوجة لوجود أشخاص مقربين في حياتها سواء من داخل الأسرة أو من خارجها يقدمون لها الدعم الذي يساعدها على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة سواء الدعم العاطفي أو الدعم المعرفي المعلوماتي أو المادي مما يكون له دور بارز في تخفيف المشكلات والوصول إلى بر الأمان وهذا بدوره يحدث أثراً كبيراً في إشباع الحاجة إلى الأمان النفسي، وخفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن شدة هذه الضغوط.</p> 
<h3>المحور الثاني: تقديم المساعدة الاجتماعية في الوقت المناسب، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الحدث الضاغط، وقد تزيل المساعدة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التحويل من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة.</h3> 	<h3>المحور الأول: يمكن للمساعدة أن تتدخل بين الحدث الضاغط أو توقعه وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة الضغط، بمعنى إدراك الفرد بأن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة التي تجعله بعد تقدير إمكانية وجود ضرر يواجهه نتيجة الموقف الضاغط أو تقوية لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف الضاغط، ومن ثم فإن الفرد لا يقدّر الموقف على أنه شديد الضغط.</h3> 

<h3>تابع/ أنماط المساعدة الاجتماعية:</h3> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="279 1103 395 1296"> <h4>التلقائية الرجعية</h4> <p>• وهي تزويد الفرد بالتلقائية الرجعية من خلال مراجعة وتقديم سلوكه وأفكاره ومساعدته للتغلب عن الضغوط.</p> </td> <td data-bbox="399 1103 514 1296"> <h4>التفاعل الاجتماعي الإيجابي</h4> <p>• وتشتمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه وإشباع الحاجة للاتصال والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهومته الناتجة عن الضغوط.</p> </td> <td data-bbox="518 1103 633 1296"> <h4>المساعدة السلوكية</h4> <p>• وهي الاشتراك مع الفرد بمهام مساعدة في مواجهة الضغوط من خلال أداء صلي وتعلمي.</p> </td> </tr> </table>	<h4>التلقائية الرجعية</h4> <p>• وهي تزويد الفرد بالتلقائية الرجعية من خلال مراجعة وتقديم سلوكه وأفكاره ومساعدته للتغلب عن الضغوط.</p>	<h4>التفاعل الاجتماعي الإيجابي</h4> <p>• وتشتمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه وإشباع الحاجة للاتصال والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهومته الناتجة عن الضغوط.</p>	<h4>المساعدة السلوكية</h4> <p>• وهي الاشتراك مع الفرد بمهام مساعدة في مواجهة الضغوط من خلال أداء صلي وتعلمي.</p>	<h3>أنماط المساعدة الاجتماعية:</h3> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="746 1103 861 1296"> <h4>مساعدة التوجيه المعرفي</h4> <p>• تتمثل في تقديم التوجيه والتوضيح والمعلومات الضرورية التي تساعد متلقي المساعدة على حل مشكلة معينة يواجهها في حياته اليومية.</p> </td> <td data-bbox="865 1103 980 1296"> <h4>المساعدة المعنوية</h4> <p>• تتمثل في تفاعل المودة وسلوك الإيثار غير الموجه كالأصدقاء والعلماء والتعلم والاهتمام والتعلم.</p> </td> <td data-bbox="985 1103 1100 1296"> <h4>المساعدة المادية</h4> <p>• تتمثل في تزويد الفرد بالمواد الملموسة كالغذاء والإمكانيات المادية والخدمات اللازمة لمساعدته على مواجهة الموقف الضاغط.</p> </td> </tr> </table>	<h4>مساعدة التوجيه المعرفي</h4> <p>• تتمثل في تقديم التوجيه والتوضيح والمعلومات الضرورية التي تساعد متلقي المساعدة على حل مشكلة معينة يواجهها في حياته اليومية.</p>	<h4>المساعدة المعنوية</h4> <p>• تتمثل في تفاعل المودة وسلوك الإيثار غير الموجه كالأصدقاء والعلماء والتعلم والاهتمام والتعلم.</p>	<h4>المساعدة المادية</h4> <p>• تتمثل في تزويد الفرد بالمواد الملموسة كالغذاء والإمكانيات المادية والخدمات اللازمة لمساعدته على مواجهة الموقف الضاغط.</p>
<h4>التلقائية الرجعية</h4> <p>• وهي تزويد الفرد بالتلقائية الرجعية من خلال مراجعة وتقديم سلوكه وأفكاره ومساعدته للتغلب عن الضغوط.</p>	<h4>التفاعل الاجتماعي الإيجابي</h4> <p>• وتشتمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه وإشباع الحاجة للاتصال والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهومته الناتجة عن الضغوط.</p>	<h4>المساعدة السلوكية</h4> <p>• وهي الاشتراك مع الفرد بمهام مساعدة في مواجهة الضغوط من خلال أداء صلي وتعلمي.</p>					
<h4>مساعدة التوجيه المعرفي</h4> <p>• تتمثل في تقديم التوجيه والتوضيح والمعلومات الضرورية التي تساعد متلقي المساعدة على حل مشكلة معينة يواجهها في حياته اليومية.</p>	<h4>المساعدة المعنوية</h4> <p>• تتمثل في تفاعل المودة وسلوك الإيثار غير الموجه كالأصدقاء والعلماء والتعلم والاهتمام والتعلم.</p>	<h4>المساعدة المادية</h4> <p>• تتمثل في تزويد الفرد بالمواد الملموسة كالغذاء والإمكانيات المادية والخدمات اللازمة لمساعدته على مواجهة الموقف الضاغط.</p>					
<h3>مصادر المساعدة الاجتماعية:</h3> <p>الإيمان يحصل على المساعدة الاجتماعية إما بشكل رسمي أو غير رسمي:</p> <p>► أولاً: المساعدة غير الرسمية</p> 	<h3>أهمية المساعدة الاجتماعية</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1 إشباع الحاجة إلى الأمان النفسي، وخفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن شدة أحداث الحياة والتخفيف من الأثر النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة. 2 تخفيف الضغط عن طريق توفير استراتيجيات مواجهة نموذجية عقلانية وسلوكية، وتوفير المعلومات اللازمة لتتجه، وحل المشكلة بأساليب إيجابية تمنح ثقتها السلبية. 3 تقوية تقدير الذات وشعور المتلقي بقيمته وسماعته واحسانه بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته، وذلك عن طريق تأكيد وتثبيت القيمة والاعتماد والتمسك وتعريفات الاحترام لمتلقي المساعدة. 						

*** الكمل:**

• من المعط المساعدة الإجتماعية.....

* الترحي بمفهوم الخاص مفهوم المساعدة الإجتماعية.

* وضح العلاقة بين المساعدة الإجتماعية وحماية الزوجة من الضغوط الأسرية في ظل الجائحة.

* صفلي مصادر مواجهة الضغوط، ثم اعطي امثلة لكل مصدر منهما.



مصادر المساعدة الإجتماعية:

▶ ثانياً: المساعدة الرسمية

في ظل جائحة كورونا والتعدد الكبير للإصابات وحالات الوفيات أصرت الحكومات فزاً بمركزية العلاج من خلال السلطات الصحية في الدولة وجعلت كافة مرافق الدولة الصحية من قطاع عام وخاص تحت سلطة الدولة، نظراً للإجراءات المشددة التي تتخذها الدول في تأمين المشتكى وسلامة العزل تحتاج إلى فترات الدولة الأمنية والتكنولوجيا لتيسير أعمالها، وكذلك لعدم قدرة كثير من الأفراد على تسديد رسوم العلاج المختلف.

خدمات صحية ومرافق إرشاد نفسية	خدمات صحية متنوعة
خدمات تعليمية وتثقيفية	خدمات الترفيه
خدمات الإسكان والمرافق العامة	

الهدف من التخطيط الاقتصادي للأسرة في ظل جائحة كورونا

يهدف التخطيط الاقتصادي إلى رفع مستويات المعيشة وتوفير الاحتياجات الضرورية للأسرة والمجتمع وتمثل في الأسرة في عمل العزليات واتباع أساليب ضغط المعسوقات وزيادة الدخل.

وتعتبر إدارة الدخل المالي بمثابة عصب حياة الأسرة والمصدر الأساسي للإشباع كثير من حاجاتها وتحقق أهدافها، فقلنا لا يكفي الدخل بلوه الإلتحاق الأسرية، وخصوصاً مع الضغوط الاقتصادية التي فرضتها جائحة كورونا.



الجلسة الثامنة

▶ رابعاً: استمر النتيجة التخطيط الاقتصادي للأسرة في ظل جائحة كورونا.

(الاستراتيجيات التي تستخدمها الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا)

مكونات الدخل:

الدخل غير الظاهر أو غير المالي	الدخل الظاهر أو المالي
• ناتج عن تسهيلات المبيعات أو استغلال فترات الفراغ الأسرية	• ناتج عن راتب أو أجر، أو
	• اعتماد على الاستثمار للممتلكات الخاصة أو الهبات

مفهوم إدارة الدخل المالي (Financial Income Management):

تُعرف بأنها الموازنة بين ما تحصل عليه الأسرة من دخل نقدي وعيني وما تحتاج إليه الأسرة لتحقيق أهدافها ورغباتها وعند إدارة الدخل يجب المرور بالخطوات الأساسية للعملية الإدارية وهي التخطيط والتنظيم والتنفيذ والتقييم.



تابع خطوات إدارة الدخل:

▶ ثانياً: التنفيذ

هو الانتقال إلى أرض الواقع والتطبيق العملي للخطوة الموضوعه سلفاً، وكذلك متابعة هذا التطبيق للتأكد من سير التنفيذ في الاتجاه الصحيح نحو تحقيق أهداف الأسرة.

▶ رابعاً: التقييم

وهو المرحلة الأخيرة في العملية الإدارية والتي يتم فيها مقارنة النتائج المحققة بالأهداف الموضوعه سلفاً لتوقوف على مدى النجاح أو الفشل في تحقيق هذه الأهداف بالمستوى المنشود.



خطوات إدارة الدخل:

▶ أولاً: تحديد الهدف

وهي الخطوات المحددة المطلوب تنفيذها أو الوصول إليها.

▶ ثانياً: التخطيط

عملية فكرية تعتمد على المنطق والدراسة والتنبؤ بالأحداث المستقبلية، وتتضمن سلسلة من القرارات المرتبطة بالطرق المثلى لاستخدام الموارد المتاحة لتحقيق الأهداف المنشودة.

تحديد الهدف
↓
التخطيط
↓
التنفيذ
↓
التقييم

المفهوم الميزانية:

وهي خطة مالية توضع لتوضح طريقة توزيع الدخل المالي للأسرة على بنود الإنفاق المختلفة في فترة زمنية محددة قد تكون أسبوعياً أو شهرياً أو سنوياً وقد تعتمد الأثر من ذلك حسب طبيعة دخل الأسرة وأهدافها.

الميزانية (Budget):

تعتبر خطوة من خطوات عملية إدارة الدخل المالي وهي تمثل مرحلة التخطيط ولا يمكن وضع نموذج ثابت للميزانية تتبناه الأسر عند تخطيطها لدخلها المالي وذلك لاختلاف ظروف كل أسرة عن الأخرى مما إن الاقتصاد الحديث لا يسمح بوضع نموذج جامد لإلحاق دخل الأسرة.

الميزانية الناجحة ليست التي تستطيع الأخر من خلالها فقط ولكنها أيضاً تساعد على إشباع رغبات الأسرة والتي تستحوذ على رضا ربة الأسرة عن إدارة أمرتها.

خطوات عمل الميزانية:

1. تكون السلع والخدمات.
2. تكون نظرياً لأسعار تلك السلع والخدمات ووضع كل منها تحت بند الإنفاق الخاص بها.
3. تغير نظري للتدخل.
4. موزونة الميزانية مع المتصرف.
5. مراجعة الخطة للتأكد من واقعيتها والتقييد.

الأسس العامة لوضع الميزانيات:

1. توضع الميزانية على ضوء الأهداف المنشودة للفرع أو الأسرة.
2. عند وضع الميزانية يراعى الحاجات الأخرى أهمية أو لا ثم الأقل أهمية.
3. يجب مراعاة مستويات الأفراد أو الأسر الموضوعة لهم الميزانية.
4. يجب أن تتصف بالمرونة والتبع عن الجور.
5. يجب حساب الظروف الطارئة عند إعداد الميزانيات.



* انكري مفهوم إدارة الدخل المالي.

* اقترحي بعض الحلول لتجنب الضغوط الاقتصادية التي تواجه أسرته.

أعطي:-

خطوات إدارة الدخل المالي.....

من أسس وضع الميزانية.....



نتائج البحث:

أولاً: النتائج الوصفية:

١- وصف عينة البحث الأساسية:

جدول (٨) وصف عينة البحث الأساسية (ن = ٢٥٠)

النسبة	العدد	٢- عمل الزوجة	النسبة	العدد	١- سن الزوجة
٣٧,٦%	٩٤	تعمل	١,٢%	٣	أقل من ٢٠
٦٢,٤%	١٥٦	لا تعمل	٢٥,٢%	٦٣	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠
١٠٠%	٢٥٠	المجموع	٣٨,٤%	٩٦	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠
			٣٥,٢%	٨٨	٤٠ سنة فأكثر
			١٠٠%	٢٥٠	المجموع
النسبة	العدد	٤- عدد أفراد الأسرة	النسبة	العدد	٣- دخل الأسرة
١٠,٠%	٢٥	٣ أفراد	٦٦,٨%	١٦٧	منخفض
٥٨,٨%	١٤٧	من ٤ - ٥ أفراد	١٩,٢%	٤٨	متوسط
٣١,٢%	٧٨	٦ أفراد فأكثر	١٤,٠%	٣٥	مرتفع
١٠٠%	٢٥٠	المجموع	١٠٠%	٢٥٠	المجموع

النسبة	العدد	٥- المستوى التعليمي للزوجة
٪٢٣,٢	٥٨	مستوى منخفض (تقرأ وتكتب، الشهادة الابتدائية، الشهادة الإعدادية)
٪٣٤,٤	٨٦	مستوى متوسط (الشهادة الثانوية، شهادة فوق المتوسطة)
٪٤٢,٤	١٠٦	مستوى مرتفع (مؤهل جامعي، ماجستير، دكتوراه)
٪١٠٠	٢٥٠	المجموع

يتضح من جدول (٨) أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث الأساسية كانت في سن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠) بنسبة ٣٨.٤٪، يليها (من ٤٠ سنة فأكثر) بنسبة ٣٥.٢٪، ثم (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠) بنسبة ٢٥.٢٪، وأخيراً (أقل من ٢٠ سنة) بنسبة ١.٢٪. كما يتضح أن أكثر من نصف الزوجات عينة البحث الأساسية كن غير عاملات بنسبة ٦٢.٤٪، بينما بلغت نسبة الزوجات العاملات ٣٧.٦٪ من إجمالي العينة. واتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث الأساسية يعملن بمستوى مهني منخفض بنسبة ٢٠.٠٪، وأخيراً اللاتي تعملن بمستوى مهني مرتفع بنسبة ١٨.٠٪. كما يتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث الأساسية كن ذوات دخل منخفض بنسبة ٦٦.٨٪، يليها الزوجات ذوات الدخل المتوسط بنسبة ١٩.٢٪، وأقل نسبة كانت للزوجات ذوات الدخل المرتفع بنسبة ١٤.٠٪. وأخيراً اتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث الأساسية يعيشن في أسر حجمها (من ٤ - ٥ أفراد) بنسبة ٥٨.٨٪، يليها اللاتي حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر) بنسبة ٣١.٢٪، وأخيراً اللاتي حجم أسرهن (٣ أفراد) بنسبة ١٠.٠٪.

٢- وصف عينة البحث التجريبية:

جدول (٩) وصف عينة البحث التجريبية (ن = ٦٢)

النسبة	العدد	٢- عمل الزوجة	النسبة	العدد	١- سن الزوجة
٪٢٠,٩٧	١٣	تعمل	٪٣,٢٣	٢	أقل من ٢٠
٪٧٩,٠٣	٤٩	لا تعمل	٪٤٠,٣٢	٢٥	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠
٪١٠٠	٦٢	المجموع	٪٢٢,٥٨	١٤	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠
			٪٣٣,٨٧	٢١	٤٠ سنة فأكثر
			٪١٠٠	٦٢	المجموع
النسبة	العدد	٤- عدد أفراد الأسرة	النسبة	العدد	٣- دخل الأسرة
٪٢٤,١٩	١٥	٣ أفراد	٪٧٩,٠٣	٤٩	منخفض
٪٥٤,٨٤	٣٤	من ٤ - ٥ أفراد	٪١٧,٧٤	١١	متوسط

مرتفع	٢	٣,٢٣٪	٦ أفراد فأكثر	١٣	٢٠,٩٧٪
المجموع	٦٢	١٠٠٪	المجموع	٦٢	١٠٠٪
٥- المستوى التعليمي للزوجة					
مستوى منخفض (تقرأ وتكتب، الشهادة الابتدائية، الشهادة الإعدادية)	٢٨	٤٥,١٦٪			
مستوى متوسط (الشهادة الثانوية، شهادة فوق المتوسطة)	٢٦	٤١,٩٤٪			
مستوى مرتفع (مؤهل جامعي، ماجستير)	٨	١٢,٩٠٪			
المجموع	٦٢	١٠٠٪			

يتضح من جدول (٩) أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث التجريبية كانت في سن (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠) بنسبة ٤٠.٣٢٪، يليها (من ٤٠ سنة فأكثر) بنسبة ٣٣.٨٧٪، ثم (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠) بنسبة ٢٢.٥٨٪، وأخيراً (أقل من ٢٠ سنة) بنسبة ٣.٢٣٪. كما يتضح أن أكثر من نصف الزوجات عينة البحث التجريبية كن غير عاملات بنسبة ٧٩.٠٣٪، بينما بلغت نسبة الزوجات العاملات ٢٠.٩٧٪ من إجمالي العينة. واتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث التجريبية العاملات كن يعملن في مستوى مهني منخفض بنسبة ٤٦.٢٪، يليها اللاتي تعملن بمستوى مهني متوسط بنسبة ٣٨.٥٪، وأخيراً اللاتي تعملن بمستوى مهني مرتفع بنسبة ١٥.٣٪. كما يتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث التجريبية كن ذوات دخل منخفض بنسبة ٧٩.٠٣٪، يليها الزوجات ذوات الدخل المتوسط بنسبة ١٧.٧٤٪، وأقل نسبة كانت للزوجات ذوات الدخل المرتفع بنسبة ٣.٢٣٪. وأخيراً يتضح أن أعلى نسبة من الزوجات عينة البحث التجريبية يعيشن في أسر حجمها (من ٤ - ٥ أفراد) بنسبة ٥٤.٨٤٪، يليها اللاتي حجم أسرهن (٣ أفراد) بنسبة ٢٤.١٩٪، وأخيراً اللاتي حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر) بنسبة ٢٠.٩٧٪.

٣- الأوزان النسبية لمحاور مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.

جدول (١٠) الوزن النسبي والنسب المئوية والترتيب لمحاور مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا (ن = ٢٥٠)

الترتيب	النسبة المئوية	الوزن النسبي	محاور مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجة في ظل جائحة كورونا
الثاني	٢٦,٨٣%	٤٢٩٨	الضغوط الاقتصادية
الثالث	٢٥,٣١%	٤٠٥٦	الضغوط الاجتماعية
الأول	٤٧,٨٦%	٧٦٦٨	الضغوط الصحية (النفسية، البدنية)
	١٠٠%	١٦٠٢٢	المجموع

يتضح من جدول (١٠)، أن (الضغوط الصحية "النفسية، البدنية") جاءت في المركز الأول بنسبة (٤٧.٨٦%)، يليها (الضغوط الاقتصادية) بنسبة (٢٦.٨٣%)، وجاء في المركز الأخير (الضغوط الاجتماعية) بنسبة (٢٥.٣١%) وهذا يعني أن الضغوط الصحية (النفسية، البدنية) كانت أكثر أنواع الضغوط لدى الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.

ويرجع الباحثون ذلك أن جائحة كورونا سببت الخوف والقلق بشأن الصحة الذاتية للزوجات وصحة المقربين لها والشعور بالعجز من حماية أفراد العائلة في ظل أخبار لم تتوقف عن وفيات هذا الفيروس، وأيضًا القلق بشأن الأوضاع المالية وعدم استقرارها في ظل الجائحة مما أدى للتأثير السلبي على الصحة الجسدية والنفسية للزوجات.

وانتقلت هذه النتائج مع دراسة كلٍ من آمال الفقي ومحمد أبو الفتوح (٢٠٢٠) التي أكدت أن الأفراد يعانون من مشكلات نفسية نتيجة تفشي فيروس كورونا، ودراسة بشرى مزور (٢٠٢٠) التي أوضحت أن الناس في ظل انتشار فيروس كورونا أصبحوا يعيشون حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع ربما لم تشهده البشرية من قبل، ودراسة كلٍ من بومدين سنوسي وزينب جلولي (٢٠٢٠) التي كشفت عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض، ودراسة كلٍ من Fu

W., et al (2020) التي بينت أن انتشار الأخبار السلبية حول جائحة كورونا أدى إلى ازدياد العبء النفسي والقلق والاكتئاب والأرق، وإلى التأثير السلبي بشكل عام على نوعية الحياة والصحة الجسدية للمصابين بالفيروس والناس عامة، ودراسة كلٍ من Wańkiewicz, P., et al (2020) حيث أوضحت ظهور بعض المشكلات النفسية لدى بعض الأسر في ظل جائحة كورونا، ودراسة كلٍ من عبد الناصر عامر وآخرين (٢٠٢١) التي أكدت على تفاقم المشاكل الصحية والنفسية للأفراد في ظل جائحة كورونا، ودراسة كلٍ من Atheer, F., et al (2021) التي أكدت أن لـ (Covid-19) آثار نفسية سلبية كبيرة بين النساء الحوامل أدت لزيادة مستويات القلق والاكتئاب والخوف والتوتر وأن العزلة الاجتماعية من العوامل المهمة التي أدت لزيادة الآثار النفسية السلبية لوباء كورونا.

٤- التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث تبعًا لمستوى الضغوط الأسرية (الاقتصادية- الاجتماعية- الصحية "النفسية والبدنية") التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا:

جدول (١١) توزيع الزوجات عينة البحث الأساسية تبعًا لمستوى الضغوط الأسرية التي تتعرض لها في ظل جائحة كورونا (ن = ٢٥٠)

الترتيب	النسبة	العدد	مستوى الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات في ظل جائحة كورونا
الثالث	١٨,٨٠%	٤٧	مستوى منخفض (٤٣ > ٥٨)
الثاني	٢٨,٤٠%	٧١	مستوى متوسط (٧٣ > ٥٨)
الأول	٥٢,٨٠%	١٣٢	مستوى مرتفع (٧٣ فأكثر)
	١٠٠%	٢٥٠	المجموع

يتضح من جدول (١١)، أن أكثر من نصف العينة من الزوجات عينة البحث كن تعانين من مستوى مرتفع من الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بنسبة ٥٢.٨٠٪، يليها الزوجات التي تعانين من مستوى متوسط من الضغوط الأسرية في ظل الجائحة بنسبة ٢٨.٤٠٪، وأقل نسبة من العينة كن تعانين من مستوى منخفض من الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بنسبة ١٨.٨٠٪.

وهذه نتيجة منطقية حيث إن جائحة كورونا أحدثت ضغوطاً قهرية في نمط الحياة الصحية والاقتصادية والاجتماعية، وتنامي المخاوف التي تتتاب نفوس كل أفراد الأسرة والتوترات العائلية الناجمة عن العزل والحجر الصحي، والتباعد الجسدي الاجتماعي والانسحاب من المشاركات الاجتماعية والتخلي عن الروتين اليومي والحد من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وإغلاق أماكن الترفيه والمتنزهات. وهذا ما أكدته دراسة بحري صابر (٢٠٢٠) حيث أثبتت صعوبة بقاء الفرد في المنزل وقلة وسائل الترفيه في ظل الجائحة، ودراسة نداء الجبوري (٢٠٢٠) التي أكدت على الانخفاض الكبير في النشاطات الاجتماعية للجماعات والأفراد في ظل جائحة كورونا.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة زينب يوسف (٢٠٢٠) التي أوضحت أن الضغوط زادت على ربة الأسرة بعد ظهور فيروس كورونا، ودراسة كل من Beland, L., et al (2020) حيث أوضحت أن جائحة كورونا أدت إلى زيادة الضغوط الأسرية، ودراسة كل من Xiang, Y., et al (2020) التي أوضحت أن الأشخاص المتواجدين في الحجر الصحي يعانون من الملل والغضب والوحدة النفسية واليأس، ودراسة أمجد المفتي (٢٠٢١) التي أوضحت أن الضغوط الأسرية الناجمة عن إجراءات الحجر الصحي كانت مرتفعة لدى عينة البحث، بينما تختلف هذه النتائج عن دراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) التي بينت أن مستوى تعرض الزوجة للضغوط أثناء جائحة كورونا كان متوسطاً.

٥- الأوزان النسبية لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا للزوجات عينة البحث.

جدول (١٢) الوزن النسبي والنسبة المئوية والترتيب لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا (ن = ٢٥٠)

الترتيب	النسبة المئوية	الوزن النسبي	مراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية
الرابع	٢١,٢٦%	٤٩٧٤	مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها
الثالث	٢٢,١٢%	٥١٧٤	مرحلة الاستعداد للضغوط
الأول	٣٤,٣٧%	٨٠٣٩	مرحلة مواجهة الضغوط
الثاني	٢٢,٢٥%	٥٢٠٤	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر
	١٠٠%	٢٣٣٩١	المجموع

يتضح من جدول (١٢) أن أكثر وعي لدى الزوجات عينة البحث كان بمرحلة (مواجهة الضغوط) حيث جاءت في الترتيب الأول في استجابات الزوجات عينة البحث في ترتيب مراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بنسبة ٣٤.٣٧٪، يليها في المركز الثاني مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر) بنسبة ٢٢.٢٥٪، ثم مرحلة (الاستعداد للضغوط) بنسبة ٢٢.١٢٪، وفي المركز الأخير مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) بنسبة ٢١.٢٦٪. ويفسر الباحثون ذلك بأن جائحة كورونا قد أدت إلى زيادة الضغوط الأسرية بشكل لافت مما اضطر الزوجة لمواجهة تلك الضغوط وفرض عليها ضرورة تقييم أدائها للاستفادة منه في مواجهة الضغوط اللاحقة مما ساهم في تحسين خبرتها وبالتالي وعيها على هذا الصعيد وحتم عليها حُسن استخدام موارد الأسرة المتاحة للتغلب على هذه الضغوط، ولكن التسارع الشديد في الضغوط لم يعطها فرصة لالتقاط الانفاس والاستعداد لتلك الضغوط كما أن عدم درايتها بأهمية مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها ومدى تأثيرها على تحسين أدائها في إدارة الضغوط جعلها تتغافل عن هذه المرحلة. ويتفق ذلك مع دراسة وجيدة حماد (٢٠١١) حيث بينت وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية.

٦- التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث تبعاً لمستوى وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا:

جدول (١٣) التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقاً لمستوى وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا (ن = ٢٥٠)

الترتيب	النسبة	العدد	مستوى وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا
الأول	٤٨,٨٠%	١٢٢	مستوى منخفض (٥٨ > ٨٣)
الثاني	٣٤,٠٠%	٨٥	مستوى متوسط (٨٣ > ١٠٨)
الثالث	١٧,٢٠%	٤٣	مستوى مرتفع (١٠٨ فأكثر)
	١٠٠%	٢٥٠	المجموع

يتضح من جدول (١٣) أن ما يقرب من نصف العينة من الزوجات كان مستوى وعيهم بإدارة الضغوط الأسرية منخفض بنسبة ٤٨,٨٠%، وأن ما يقرب من ثلث العينة مستوى الوعي لديهم متوسط بنسبة ٣٤,٠٠%، وأقل نسبة من الزوجات عينة البحث كان مستوى الوعي لديهم مرتفع بنسبة ١٧,٢٠%.

وهذا يدل على انخفاض مستوى وعي الزوجات عينة البحث بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا مما يوضح أهمية إعداد وتصميم برنامج لتنمية وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل الجائحة.

وانتقلت هذه النتائج مع دراسة كلٍ من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت أن مستوى إدارة الضغوط لدى السيدات العاملات كان منخفض، بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة دعاء المرسي (٢٠٢١) التي أوضحت أن مستوى مواجهة الضغوط الأسرية كان متوسطاً لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ودراسة كلٍ من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) حيث بينت أن مستوى إدارة الضغوط لدى الزوجة في ظل جائحة كورونا كان متوسطاً.

٧- الأوزان النسبية لأبعاد مقياس الأمن النفسي للزوجات عينة البحث.

جدول (١٤) الوزن النسبي والنسبة المئوية والترتيب لأبعاد مقياس الأمن النفسي للزوجة (ن = ٢٥٠)

الترتيب	النسبة المئوية	الوزن النسبي	أبعاد مقياس الأمن النفسي للزوجة
الثالث	٢٤,٣١%	٤٩٠٩	الطمأنينة النفسية
الأول	٢٧,٢٦%	٥٥٠٦	التقدير الاجتماعي
الثاني	٢٦,٨٨%	٥٤٢٩	الرضا عن الحياة
الرابع	٢١,٥٥%	٤٣٥٣	التحرر من خوف فقدان
	١٠٠%	٢٠١٩٧	المجموع

يتضح من جدول (١٤) أن أقل مظاهر الأمن النفسي توفرًا لدى الزوجات عينة البحث كان (التحرر من خوف فقدان، والطمأنينة النفسية) حيث جاءت في الترتيب الرابع والثالث بنسبة ٢١.٥٥٪، ٢٤.٣١٪ على التوالي، يسبقهم (الرضا عن الحياة) في الترتيب الثاني حيث كان أكثر توفرًا لدى الزوجات عينة البحث بنسبة ٢٦.٨٨٪، يسبقهم (التقدير الاجتماعي) حيث جاء في الترتيب الأول في استجابات الزوجات عينة البحث في ترتيب أبعاد الأمن النفسي للزوجة بنسبة ٢٧.٢٦٪، ويرى الباحثون أن هذه النتيجة منطقية لتشابه الظروف التي تعيشها الزوجات وتشابه التحديات والضغوط الاقتصادية والاجتماعية والصحية "النفسية والبدنية" التي يتعرض لها في ظل جائحة كورونا والتي تعمل على زعزعة الطمأنينة النفسية لديهن فلقد خلقت الجائحة شعورًا عام بالتوتر والخوف من المستقبل كما أصاب الزوجات نوبات هلع من الموت أو من فقد الأحبة وفراقهم، وهو ما أثر سلبيًا عليهن وجعل مشاعر الخوف من الفقد تسيطر عليهن.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة كلٍ من بومدين سنوسي وزينب جلولي (٢٠١٩) حيث أثبتت أن من أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا هي الشعور بخوف كبير من الإصابة بهذا المرض، والشعور بالعجز من حماية أفراد العائلة، ودراسة تقى الصافي (٢٠٢٠) حيث أثبتت ارتفاع مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا، واتفق أيضًا مع

دراسة ندا بهية (٢٠٢١)، ودراسة كلٍ من (Duplaga, M., et al (2021)، ودراسة (Paredes, M., et al (2021)، ودراسة كلٍ من Scandurra, C., et al (2021) حيث أوضحت تلك الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الخوف المرتبط بكورونا وقلق المستقبل، كما اتفق مع دراسة كلٍ من عبد الناصر عامر وآخرين (٢٠٢١) التي أوضحت الدراسات أن جائحة كورونا سببت للناس الخوف والقلق بشأن الصحة الذاتية وصحة المقربين أو الوضع المالي.

٨- التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقًا لمستوى الأمن النفسي للزوجة.

جدول (١٥) التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقًا لمستوى الأمن النفسي للزوجة (ن = ٢٥٠)

الترتيب	النسبة	العدد	مستوى الأمن النفسي للزوجة
الأول	٥١.٢٠%	١٢٨	مستوى منخفض (٤٨ > ٧٥)
الثاني	٣٣.٢٠%	٨٣	مستوى متوسط (٧٥ > ١٠٢)
الثالث	١٥.٦٠%	٣٩	مستوى مرتفع (١٠٢ فأكثر)
	١٠٠%	٢٥٠	المجموع

يتضح من جدول (١٥) أن مستوى الأمن النفسي كان منخفض لدى حوالي نصف الزوجات عينة البحث بنسبة ٥١.٢٠٪، يليها الزوجات ذوات الأمن النفسي المتوسط بنسبة ٣٣.٢٠٪، وأقل نسبة من العينة كانت ذوات مستوى مرتفع من الأمن النفسي بنسبة ١٥.٦٠٪، وهذا يشير إلى تأثير جائحة كورونا السلبي على مستوى الأمن النفسي لدى الزوجات عينة البحث.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة كلٍ من شذا العجلان ومنييرة الجويعي (٢٠٢٠) حيث أوضحت أن مستوى الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا كان منخفض لدى الأفراد داخل المملكة العربية السعودية من السعوديين وغير السعوديين، ودراسة كلٍ من محمد الحراشنة ومقبل الخزاولة (٢٠٢٠) حيث أوضحت أن مستوى الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا كان منخفض لدى

العاملين الإداريين الذكور والإناث، ودراسة ماريث منور (٢٠٢١) حيث أوضحت أن مستوى الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا كان منخفض لدى الأطباء والممرضين، ودراسة كل من هجيرة حشافة وأميرة نشادي (٢٠٢١) حيث أوضحت أن مستوى الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا كان منخفض لدى الطلبة والطالبات الجامعيين. بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة كل من سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٢) التي أوضحت ارتفاع مستوى الأمن النفسي لدى المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا وفسرت ذلك بالجهود التي تبذلها اللجنة العليا المكلفة ببحث آليات التطورات الناتجة عن فيروس كورونا.

ثانيًا: التحقق من صحة الفروض:

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها - الاستعداد للضغوط - مواجهة الضغوط - استعادة التوازن وانخفاض التوتر) وفقًا للعوامل الديموغرافية (سن الزوجة، عمل الزوجة، دخل الأسرة، حجم الأسرة، تعليم الزوجة)".

جدول (١٦) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لسن الزوجة

(ن = ٢٥٠)

مراحل إدارة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها	بين المجموعات	٢٨٥,٤٠٥	٩٥,١٣٥	٣	٥,٧٣٦	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٠٧٩,٨٩١	١٦,٥٨٥	٢٤٦		
	المجموع	٤٣٦٥,٢٩٦	-	٢٤٩		
مرحلة الاستعداد للضغوط	بين المجموعات	٢٥٦,٠٥٢	٨٥,٣٥١	٣	٥,٩٣٠	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٥٤٠,٨٤٤	١٤,٣٩٤	٢٤٦		
	المجموع	٣٧٩٦,٨٩٦	-	٢٤٩		
مرحلة مواجهة الضغوط	بين المجموعات	٨٢٥,٧٧٩	٢٧٥,٢٦٠	٣	٨,٢٩٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٨١٦٥,١٣٧	٣٣,١٩٢	٢٤٦		
	المجموع	٨٩٩٠,٩١٦	-	٢٤٩		

دالة ٠,٠٠٠	١٠,٧٣٩	٣	٢٧٩,٨٩٦	٨٣٩,٦٨٧	بين المجموعات	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر
		٢٤٦	٢٦,٠٦٤	٦٤١١,٨٤٩	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٧٢٥١,٥٣٦	المجموع	
دالة ٠,٠٠٠	٩,٦٢٢	٣	٢٣٣٣,٦٩٧	٧٠٠١,٠٩٢	بين المجموعات	إجمالي المقياس
		٢٤٦	٢٤٢,٥٣٠	٥٩٦٦٢,٣٨٤	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٦٦٦٦٣,٤٧٦	المجموع	

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وكذلك في درجة جميع مراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعاً لسن الزوجة. ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٧) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعاً لسن الزوجة (ن = ٢٥٠)

مراحل إدارة الضغوط	سن الزوجة	أقل من ٢٠ سنة م = ٢٢,٠٠	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة م = ١٨,٥١	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة م = ٢١,٠٩	من ٤٠ سنة فأكثر م = ١٩,٥١
إدراك الضغوط ومصادرها	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	٣,٤٩	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة من ٤٠ سنة فأكثر	٠,٩١	**٢,٥٨-	**١,٥٨-	-
الاستعداد للضغوط	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	١,١١-	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة من ٤٠ سنة فأكثر	٣,٠٣-	**١,٩٢-	٠,٥٣-	-
مواجهة الضغوط	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	٥,٥٤-	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة من ٤٠ سنة فأكثر	**٩,٢٢-	**٣,٦٨-	٠,٠٧	-

من ٤٠ سنة فأكثر م = ٢١,٩٨	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة م = ٢١,٨٥	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة م = ١٧,٧٥	أقل من ٢٠ سنة م = ١٨,٠٠	سن الزوجة	استعادة التوازن وانخفاض التوتر
			-	أقل من ٢٠ سنة	
		-	٠,٢٥	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	
	-	**٤,١٠-	**٣,٨٥-	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
-	٠,١٣-	**٤,٢٣-	**٣,٩٨-	من ٤٠ سنة فأكثر	
من ٤٠ سنة فأكثر م = ٩٦,١٩	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة م = ٩٧,٢٠	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة م = ٨٤,٩٠	أقل من ٢٠ سنة م = ٨٢,٠٠	سن الزوجة	إجمالي المقياس
			-	أقل من ٢٠ سنة	
		-	٢,٩٠-	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	
	-	**١٢,٣٠	١٥,٢٠-	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
-	١,٠١	**١١,٢٩	١٤,١٩-	من ٤٠ سنة فأكثر	

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) تبعًا لسن الزوجة:

بين الزوجات ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، وذوات السن (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة) لصالح ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، وبين الزوجات ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، وذوات السن (من ٤٠ سنة فأكثر) لصالح ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة) أي أن الزوجات ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة) كن أكثر وعي بمرحلة بإدراك الضغوط ومصادرها في ظل جائحة كورونا.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (الاستعداد للضغوط) تبعًا لسن الزوجة بين الزوجات ذوات السن (من ٤٠ سنة فأكثر)، وذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، وذوات السن (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة) لصالح ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة).

فأكثر)، أي أنه كلما زاد سن الزوجة كانت أكثر وعي بمرحلة الاستعداد للضغوط في ظل جائحة كورونا.

كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (مواجهة الضغوط) تبعًا لسن الزوجة، بين الزوجات ذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة)، وذوات السن (من 40 سنة فأكثر)، وذوات السن (أقل من 20 سنة) لصالح ذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة) ثم ذوات السن (من 40 سنة فأكثر) ثم ذوات السن (أقل من 20 سنة)، وبين الزوجات ذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة)، وذوات السن (من 40 سنة فأكثر)، وذوات السن (من 20 إلى أقل من 30 سنة) لصالح ذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة).

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لسن الزوجة بين الزوجات ذوات السن (من 40 سنة فأكثر)، وذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة)، وذوات السن (أقل من 20 سنة) لصالح ذوات السن (من 40 سنة فأكثر)، وبين الزوجات ذوات السن (من 40 سنة فأكثر)، وذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة) لصالح ذوات السن (من 40 سنة فأكثر). أي أنه كلما زاد سن الزوجة كانت أكثر وعي بمرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر.

وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لسن الزوجة بين الزوجات ذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة)، وذوات السن (من 40 سنة فأكثر)، وذوات السن (من 20 إلى أقل من 30 سنة) لصالح ذوات السن (من 30 إلى أقل من 40 سنة)، أي أن الزوجات ذوات

السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة) كن أكثر وعي بإدارة الضغوط الأسرية في ظل الجائحة.

ويفسر الباحثون ذلك بأن الزوجة في تلك المرحلة العمرية تجمع بين النضج الناتج من تراكم الخبرات، وطاقة وقدرة الشباب الفنية والنفسية التي تساعدها على مواجهة الضغوط في ظل الجائحة، هذه الطاقة التي ربما تقل بتقدم العمر. واختلفت هذه النتائج مع دراسة دعاء المرسي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مواجهة الضغوط الأسرية لصالح نوات السن الأكبر، ودراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا لصالح نوات السن الأكبر، ودراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأمهات في إدارة الضغوط الأسرية لصالح نوات السن الأكبر، ودراسة كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الأسرية لصالح نوات السن الأكبر، ودراسة كل من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات في وعيهن بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح نوات السن الأكبر، ودراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين سن الزوجة وإدارة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة.

جدول (١٨) الفروق بين متوسطات استجابات الزوجات عينة البحث على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله تبعًا لعمل الزوجة (ن = ٩٤)

مراحل إدارة الضغوط	المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها	تعمل	٩٤	٢٠,٤٣	٣,٩٣	١,٥٥٧	٠,١٢١ غير دالة
	لا تعمل	١٥٦	١٩,٥٨	٤,٣٢		
مرحلة الاستعداد للضغوط	تعمل	٩٤	٢١,٢١	٤,١٠	١,٦٣٠	٠,١٠٤ غير دالة
	لا تعمل	١٥٦	٢٠,٣٨	٣,٧٦		
مرحلة مواجهة الضغوط	تعمل	٩٤	٣٣,١٣	٦,٢٦	١,٩٩٧	٠,٠٤٧ دالة لصالح العاملة
	لا تعمل	١٥٦	٣١,٥٧	٥,٧٩		
مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر	تعمل	٩٤	٢٢,٣٣	٥,٨٧	٣,٥٢١	٠,٠٠١ دالة لصالح العاملة
	لا تعمل	١٥٦	١٩,٩٠	٤,٨٩		
إجمالي المقياس	تعمل	٩٤	٩٧,١٠	١٧,٣١	٢,٦٨٢	٠,٠٠٨ دالة لصالح العاملة
	لا تعمل	١٥٦	٩١,٤٤	١٥,٤٤		

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (ت) كانت (١.٥٥٧)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلتي (إدراك الضغوط ومصادرها، والاستعداد للضغوط) تبعًا لعمل الزوجة، كما يتضح أن قيمة (ت) كانت (١.٩٩٧) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح العاملات، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (٣١.٥٧) مما يدل على أن العاملات كن أكثر وعي بمرحلة مواجهة الضغوط، كما يتضح أن قيمة (ت) كانت (٣.٥٢١) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح العاملات، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (١٩.٩٠) مما يدل على أن العاملات كن أكثر وعي بمرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر، كما يتضح أن قيمة (ت) كانت (٢.٦٨٢) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح العاملات، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (٩١.٤٤) مما يدل على أن العاملات كن أكثر وعي بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا. وترجع الباحثون ذلك إلي أن الزوجات العاملات يقضين وقت أطول خارج المنزل ويبدلن مجهود أكبر مما يجعلهن أكثر قدرة على إدارة أوقاتهم وتنظيم مسؤولياتهن وترتيب أولوياتهن فيصبحن أكثر حرصًا على البحث عن المعلومات التي تساعدن

على مواجهة الضغوط الأسرية، فضلاً عما يتيح العمل من فرص للحصول على التدريب الذي يحسن من القدرات والمهارات الإدارية في كيفية حل المشكلات ومواجهة الضغوط في ظل جائحة كورونا، كما أنها تكون أكثر انفتاحاً على المستجدات والتحديات وطرق مواجهاتها مقارنة بالزوجة غير العاملة، ومن ثم فهي أكثر قدرة على إدارة ما يواجهها من ضغوط أثناء جائحة كورونا. واتفقت هذه النتائج مع دراسة دعاء المرسي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مواجهة الضغوط الأسرية لصالح العاملات، ودراسة كل من رباب مشعل ونهاد رصاص (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في وعيهن باستراتيجيات إدارة الضغوط في ظل التعايش مع جائحة كورونا لصالح العاملات، ودراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا لصالح العاملات، ودراسة إيمان أحمد (٢٠٢٢)، ودراسة كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت الدراستان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الزوجة على إدارة الضغوط الأسرية لصالح العاملات. بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢) حيث بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأمهات في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لعمل الأم.

جدول (١٩) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعاً لدخل الأسرة (ن=

(٢٥٠

مراحل إدارة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها	بين المجموعات	٣٠٦,٦٢٨	١٥٣,٣١٤	٢	٩,٣٣٠	دالة
	داخل المجموعات	٤٠٥٨,٦٦٨	١٦,٤٣٢	٢٤٧		
	المجموع	٤٣٦٥,٢٩٦	-	٢٤٩		
مرحلة الاستعداد للضغوط	بين المجموعات	٧٧٤,٥٩٥	٣٨٧,٢٩٧	٢	٣١,٦٥٢	دالة
	داخل المجموعات	٣٠٢٢,٣٠١	١٢,٢٣٦	٢٤٧		
	المجموع	٣٧٩٦,٨٩٦	-	٢٤٩		

دالة	٥٧,٦٠٢	٢	١٤٢٩,٨٥١	٢٨٥٩,٧٠٢	بين المجموعات	مرحلة مواجهة الضغوط
		٢٤٧	٢٤,٨٢٣	٦١٣١,٢١٤	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٨٩٩٠,٩١٦	المجموع	
دالة	٥٦,٣٠٣	٢	١١٣٥,٣٦٨	٢٢٧٠,٧٣٦	بين المجموعات	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر
		٢٤٧	٢٠,١٦٥	٤٩٨٠,٨٠٠	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٧٢٥١,٥٣٦	المجموع	
دالة	٥٦,٧٤٢	٢	١٠٤٩٣,١٢٣	٢٠٩٨٦,٢٤٦	بين المجموعات	إجمالي المقياس
		٢٤٤	١٨٤,٩٢٨	٤٥٦٧٧,٢٣٠	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٦٦٦٦٣,٤٧٦	المجموع	

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وكذلك في درجة جميع مراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعاً لدخل الأسرة. ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٠) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعاً لدخل الأسرة (ن = ٢٥٠)

مرتفع م = ٢٢,٥٧	متوسط م = ١٩,٩٦	منخفض م = ١٩,٣٢	دخل الأسرة	مراحل إدارة الضغوط
		-	منخفض	إدراك الضغوط ومصادرها
		٠,٦٤-	متوسط	
	**٢,٦١-	**٣,٢٥-	مرتفع	
مرتفع م = ٢٥,٠٠	متوسط م = ١٩,٤٢	منخفض م = ٢٠,١٦	دخل الأسرة	الاستعداد للضغوط
		-	منخفض	
		٠,٧٤-	متوسط	
	**٥,٥٨-	**٤,٨٤-	مرتفع	
مرتفع م = ٤٠,٤٩	متوسط م = ٣١,٥٦	منخفض م = ٣٠,٥٨	دخل الأسرة	مواجهة الضغوط
		-	منخفض	
		٠,٩٨-	متوسط	
	**٨,٩٣-	**٩,٩١-	مرتفع	
مرتفع م = ٢٨,٠٦	متوسط م = ٢١,١٣	منخفض م = ١٩,٢١	دخل الأسرة	استعادة التوازن وانخفاض التوتر
		-	منخفض	
		**١,٩٢-	متوسط	
	**٦,٩٣-	**٨,٨٥-	مرتفع	

مرتفع م=١١٦,١١	متوسط م=٩٢,٠٦	منخفض م=٨٩,٢٧	دخل الأسرة	إجمالي المقياس
		-	منخفض	
	-	-٢,٧٩	متوسط	
-	-٢٤,٠٥**	-٢٦,٨٤**	مرتفع	

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) تبعًا لدخل الأسرة بين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع) ثم ذوات (الدخل المنخفض)، وبين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، أى أن الزوجات ذوات الدخل المرتفع كن أكثر وعي بمرحلة إدراك الضغوط ومصادرها.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (الاستعداد للضغوط) تبعًا لدخل الأسرة بين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع) ثم ذوات (الدخل المتوسط) أى أن الزوجات ذوات الدخل المرتفع كن أكثر وعي بمرحلة الاستعداد للضغوط.

وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (مواجهة الضغوط) تبعًا لدخل الأسرة بين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع) أى أن الزوجات ذوات الدخل المرتفع كن أكثر وعي بمرحلة مواجهة الضغوط.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لدخل الأسرة لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع) ثم ذوات (الدخل المتوسط) أي أن وعي الزوجة بمرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر يزداد بزيادة دخل الأسرة.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في (إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط في ظل جائحة كورونا) تبعًا لدخل الأسرة

بين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع) أي أن الزوجات ذوات الدخل المرتفع كن أكثر وعي بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما ارتفع دخل الأسرة كلما استطاعت الزوجة اقتناء بعض الأجهزة الحديثة التي توفر لها الوقت والجهد مما يفسح لها المجال لتطوير ذاتها، كما يمكنها الاشتراك في بعض الدورات التثقيفية التي تستفيد منها في تنمية وعيها بإدارة الضغوط الأسرية مما يجعلها أكثر مهارة في توظيف الموارد المتاحة واستخدام الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط. واتفقت هذه النتائج مع دراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة في إدارة الضغوط الحياتية لصالح أصحاب الدخل المرتفع، ودراسة دعاء المرسي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مواجهة الضغوط الأسرية لصالح أصحاب الدخل المرتفع، ودراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا لصالح أصحاب الدخل المرتفع، ودراسة إيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في القدرة على إدارة

الضغوط الأسرية لصالح أصحاب الدخل المرتفعة، ودراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأمهات في إدارة الضغوط الأسرية لصالح أصحاب الدخل المرتفع، ودراسة كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الأسرية لصالح أصحاب الدخل المرتفع، ودراسة كل من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات ووعيهن بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح أصحاب الدخل المرتفع.

جدول (٢١) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لحجم الأسرة (ن) = (٢٥٠)

مراحل إدارة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها	بين المجموعات	٢٨٠,٢٠١	١٤٠,١٠٠	٢	٨,٤٧١	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٤٠٨٥,٠٩٥	١٦,٥٣٩	٢٤٧		
	المجموع	٤٣٦٥,٢٩٦	-	٢٤٩		
مرحلة الاستعداد للضغوط	بين المجموعات	٢٠٨,٤٢٧	١٠٤,٢١٣	٢	٧,١٧٣	٠,٠٠١ دالة
	داخل المجموعات	٣٥٨٨,٤٦٩	١٤,٥٢٨	٢٤٧		
	المجموع	٣٧٩٦,٨٩٦	-	٢٤٩		
مرحلة مواجهة الضغوط	بين المجموعات	٥٢٥,٦٠٣	٢٦٢,٨٠١	٢	٧,٦٦٨	٠,٠٠١ دالة
	داخل المجموعات	٨٤٦٥,٣١٣	٣٤,٢٧٣	٢٤٧		
	المجموع	٨٩٩٠,٩١٦	-	٢٤٩		
مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر	بين المجموعات	١١٤٩,٩٠٠	٥٧٤,٩٥٠	٢	٢٣,٢٧٥	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٦١٠١,٦٣٦	٢٤,٧٠٣	٢٤٧		
	المجموع	٧٢٥١,٥٣٦	-	٢٤٩		
إجمالي المقياس	بين المجموعات	٧٣٢٨,٧٢٣	٣٦٦٤,٣٦٢	٢	١٥,٢٥٤	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٥٩٣٣٤,٧٥٣	٢٤٠,٢٢٢	٢٤٧		
	المجموع	٦٦٦٦٣,٤٧٦	-	٢٤٩		

يتضح من جدول (٢١) أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وكذلك في درجة جميع مراحل (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن

وانخفاض التوتر) تبعًا لحجم الأسرة. ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٢) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لحجم الأسرة (ن = ٢٥٠)

مراحل إدارة الضغوط	عدد أفراد الأسرة	٣ أفراد	من ٤ - ٥ أفراد	٦ أفراد فأكثر
إدراك الضغوط ومصادرها	من ٢ - ٣	١٦,٧٢ = م	٢٠,٢٤ = م	٢٠,٢٨ = م
	من ٤ - ٥	**٣,٥٢-	-	-
	٦ فأكثر	**٣,٥٤-	٠,٠٢-	-
الاستعداد للضغوط	من ٢ - ٣	١٧,٩٦ = م	٢٠,٩٧ = م	٢١,٠٦ = م
	من ٤ - ٥	**٣,٠١-	-	-
	٦ فأكثر	**٣,١٠-	٠,٠٩-	-
مواجهة الضغوط	من ٢ - ٣	٢٨,٦٤ = م	٣١,٨٩ = م	٣٣,٧٨ = م
	من ٤ - ٥	**٣,٢٥-	-	-
	٦ فأكثر	**٥,١٤-	**١,٨٩-	-
استعادة التوازن وانخفاض التوتر	من ٢ - ٣	١٤,٦٠ = م	٢١,٠٨ = م	٢٢,٣١ = م
	من ٤ - ٥	**٦,٤٨-	-	-
	٦ فأكثر	**٧,٧١-	١,٢٣-	-
إجمالي المقياس	من ٢ - ٣	٧٧,٩٢ = م	٩٤,١٨ = م	٩٧,٤١ = م
	من ٤ - ٥	*١٦,٢٦-	-	-
	٦ فأكثر	*١٩,٤٩-	٣,٢٣-	-

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) تبعًا لحجم الأسرة بين الزوجات اللاتي يبلغ حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر)، (من ٤-٥ أفراد)، (٣ أفراد) لصالح ذوات حجم الأسرة (٦ أفراد فأكثر) أى أن وعي الزوجة بمرحلة إدراك الضغوط ومصادرها في ظل جائحة كورونا يزداد بزيادة حجم الأسرة.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (الاستعداد للضغوط) تبعًا لحجم الأسرة بين الزوجات اللاتي يبلغ حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر)، (من ٤-٥ أفراد)، (٣ أفراد) لصالح نوات حجم الأسرة (٦ أفراد فأكثر) ثم (من ٤-٥ أفراد) أى أن وعي الزوجة بمرحلة الاستعداد للضغوط في ظل جائحة كورونا يزداد بزيادة حجم الأسرة.

كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (مواجهة الضغوط) تبعًا لحجم الأسرة بين الزوجات اللاتي يبلغ حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر)، (من ٤-٥ أفراد)، (٣ أفراد) لصالح نوات حجم الأسرة (٦ أفراد فأكثر) ثم (من ٤-٥ أفراد)، وبين الزوجات اللاتي يبلغ حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر)، (من ٤-٥ أفراد) لصالح نوات حجم الأسرة (٦ أفراد فأكثر) أى أن وعي الزوجة بمرحلة مواجهة الضغوط في ظل جائحة كورونا يزداد بزيادة حجم الأسرة.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة (مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لحجم الأسرة بين الزوجات اللاتي يبلغ حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر)، (من ٤-٥ أفراد)، (٣ أفراد) لصالح نوات حجم الأسرة (٦ أفراد فأكثر) أى أن وعي الزوجة بمرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر يزداد بزيادة حجم الأسرة.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الزوجات عينة البحث في (إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا) تبعًا لحجم الأسرة بين الزوجات اللاتي يبلغ حجم أسرهن (٦ أفراد فأكثر)، (من ٤-٥ أفراد)، (٣ أفراد) لصالح نوات حجم الأسرة (٦ أفراد فأكثر) ثم (من ٤-٥ أفراد) ثم (٣ أفراد)، أى أن وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا يزداد بزيادة حجم الأسرة، ويرجع الباحثون ذلك إلى أنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة زادت متطلبات الحياة والاحتياجات المعيشية مقارنة بالأسر الصغيرة

الحجم مما يفرض على الزوجة أن تصبح أكثر وعي بتوظيف كافة مواردها الأسرية لإدارة ضغوطها الأسرية، كما أنها تدرك أهمية إدارة الضغوط الملقاة على كاهلها لتلبية جميع رغبات أبنائها، واتفقت هذه النتائج مع دراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة في إدارة الضغوط الأسرية لصالح حجم الأسرة الأكبر، ودراسة ريهام النقيب (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأمهات في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لحجم الأسرة لصالح الأسر كبيرة الحجم، بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا لصالح الأسر صغيرة الحجم، ودراسة إيمان أحمد (٢٠٢٢)، ودراسة كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت الدراستان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في القدرة على إدارة الضغوط الأسرية لصالح الأسر صغيرة الحجم، ودراسة كل من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات ووعيهن بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح حجم الأسرة الأصغر.

٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس ووعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعاً لتعليم الزوجة:

جدول (٢٣) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لتعليم الزوجة (ن) = (٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	مراحل إدارة الضغوط
٠.٠٩٢ غير دالة	٢,٤١٢	٢	٤١,٨٠٦	٨٣,٦١٢	بين المجموعات	مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها
		٢٤٧	١٧,٣٣٥	٤٢٨١,٦٨٤	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٤٣٦٥,٢٩٦	المجموع	
٠.٠٠٣ دالة	٥,٩٧٧	٢	٨٧,٦٤٠	١٧٥,٢٨١	بين المجموعات	مرحلة الاستعداد للضغوط
		٢٤٧	١٤,٦٦٢	٣٦٢١,٦١٥	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٣٧٩٦,٨٩٦	المجموع	
٠.٠٠٠ دالة	١٧,٨١٠	٢	٥٦٦,٥٩٦	١١٣٣,١٩١	بين المجموعات	مرحلة مواجهة الضغوط
		٢٤٧	٣١,٨١٣	٧٨٥٧,٧٢٥	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٨٩٩٠,٩١٦	المجموع	
٠.٠٠٠ دالة	٢٦,٠٨٤	٢	٦٣٢,٢٤٦	١٢٦٤,٤٩٣	بين المجموعات	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر
		٢٤٧	٢٤,٢٣٩	٥٩٨٧,٠٤٣	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٧٢٥١,٥٣٦	المجموع	
٠.٠٠٠ دالة	١٦,٥٣٧	٢	٣٩٣٦,٠٨٤	٧٨٧٢,١٦٧	بين المجموعات	إجمالي المقياس
		٢٤٧	٢٣٨,٠٢١	٥٨٧٩١,٣٠٩	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٦٦٦٦٣,٤٧٦	المجموع	

يتضح من جدول (٢٣) أن قيمة (ف) كانت غير دالة إحصائيًا مما يدل على عدم وجود تأثير إحصائي في درجة مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها). كما يتضح من جدول () أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، وكذلك في درجة كلٍ من مرحلة (الاستعداد للضغوط، ومواجهة الضغوط، واستعادة التوازن وانخفاض التوتر) وفقًا لتعليم الزوجة. ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٤) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لتعليم الزوجة (ن = ٢٥٠)

مراحل إدارة الضغوط	تعليم الزوجة	مستوى منخفض م = ١٩,٥٣	مستوى متوسط م = ٢٠,٣٦	مستوى مرتفع م = ٢١,٦٠
الاستعداد للضغوط	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	٠,٨٣-	-	-
	مستوى مرتفع	**٢,٠٧-	**١,٢٤-	-
مواجهة الضغوط	تعليم الزوجة	م = ٢٩,٧٩	م = ٣٠,٧٣	م = ٣٤,٦٠
	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	٠,٩٤-	-	-
استعادة التوازن وانخفاض التوتر	مستوى مرتفع	**٤,٨١-	**٣,٨٧-	-
	تعليم الزوجة	م = ١٨,٧١	م = ١٩,٠١	م = ٢٣,٤٣
	مستوى منخفض	-	-	-
إجمالي المقياس	مستوى متوسط	٠,٣-	-	-
	مستوى مرتفع	**٤,٧٢-	**٤,٤٢-	-
	تعليم الزوجة	م = ٨٨,٠٧	م = ٨٩,٢٣	م = ١٠٠,٠٨
	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	١,١٦-	-	-
	مستوى مرتفع	**١٢,٠١-	**١٠,٨٥-	-

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (الاستعداد للضغوط) تبعًا لتعليم الزوجة بين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع) أي أن الزوجات عينة البحث ذوات المستوى التعليمي المرتفع كن أكثر وعي بمرحلة الاستعداد للضغوط في ظل جائحة كورونا.

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (مواجهة الضغوط) تبعًا لتعليم الزوجة بين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (المستوى

التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع) أي أن الزوجات عينة البحث ذوات المستوى التعليمي المرتفع كن أكثر وعي بمرحلة مواجهة الضغوط في ظل جائحة كورونا. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في درجة مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لتعليم الزوجة بين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع) ، وبين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع) أي أن الزوجات عينة البحث ذوات المستوى التعليمي المرتفع كن أكثر وعي بمرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر.

كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) و (٠.٠٥) بين الزوجات عينة البحث في (إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا) تبعًا لتعليم الزوجة بين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع). أي أنه كلما زاد المستوى التعليمي للزوجات عينة البحث كن أكثر وعي بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن هذا المستوى التعليمي المرتفع يمثل الشريحة الأكثر وعيًا وبالتالي العقلية الأكثر إدراكًا لأحداث الحياة الضاغطة، بجانب ما يوفره التعليم من مصادر الدعم المعلوماتي والمعارف والخبرات الأمر الذي ينعكس على الزوجة باتباع الأساليب العلمية لإدارة الضغوط الأسرية في ظل الجائحة.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة زينب يوسف (٢٠١٥) التي أشارت إلى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للزوجة كلما أدى ذلك لاتباع استراتيجية ترشيد الاستهلاك وتعتبرها الباحثون جزءاً من إدارة الضغوط حيث استخدمت الباحثون في الدراسة الحالية استراتيجية التخطيط الاقتصادي للأسرة المالي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل الجائحة، ودراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة في إدارة الضغوط الحياتية لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع ، ودراسة دعاء المرسي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مواجهة الضغوط الأسرية لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع ، ودراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة إيمان أحمد (٢٠٢٢)، ودراسة كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت الدراستان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في إدارة الضغوط الأسرية لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة كل من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات في وعيهن بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع. بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢) حيث أوضحت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الأمهات في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً للمستوى التعليمي للأم.

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان) وفقاً للعوامل

الديموجرافية (سن الزوجة، عمل الزوجة، الدخل الشهري للأسرة، حجم الأسرة، المستوى التعليمي للزوجة)".

جدول (٢٥) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لسن الزوجة (ن = ٢٥٠)

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الطمأنينة النفسية	بين المجموعات	٢٠١,٥٢١	٦٧,١٧٤	٣	٢,٩٦٧	٠,٠٣٣ دالة
	داخل المجموعات	٥٥٧٠,٣٥٥	٢٢,٦٤٤	٢٤٦		
	المجموع	٥٧٧١,٨٧٦	-	٢٤٩		
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	٣٥٢,٤٤٢	١١٧,٤٨١	٣	٤,٠٧٥	٠,٠٠٨ دالة
	داخل المجموعات	٧٠٩١,٤١٤	٢٨,٨٢٧	٢٤٦		
	المجموع	٧٤٤٣,٨٥٦	-	٢٤٩		
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٦٣٠,٤٢٥	٢١٠,١٤٢	٣	٦,١٠٢	٠,٠٠١ دالة
	داخل المجموعات	٨٤٧٢,٤١١	٣٤,٤٤١	٢٤٦		
	المجموع	٩١٠٢,٨٣٦	-	٢٤٩		
التحرر من خوف الفقدان	بين المجموعات	٢١٣,٤٩٦	٧١,١٦٥	٣	٢,٢٣٠	٠,٠٨٥ غير دالة
	داخل المجموعات	٧٨٤٩,٠٦٨	٣١,٩٠٧	٢٤٦		
	المجموع	٨٠٦٢,٥٦٤	-	٢٤٩		
إجمالي المقياس	بين المجموعات	٤١١١,٣٢٧	١٣٧٠,٤٤٢	٣	٤,٠٢٤	٠,٠٠٨ دالة
	داخل المجموعات	٨٣٧٧٢,٤٣٧	٣٤٠,٥٣٨	٢٤٦		
	المجموع	٨٧٨٨٣,٧٦٤	-	٢٤٩		

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة (ف) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين درجات الزوجات عينة البحث في درجة بُعد (الطمأنينة النفسية) تبعًا لسن الزوجة. كما يتضح أن قيمة (ف) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود فروق بين درجات الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة وكذلك في درجة كلٍ من بُعدي (التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة) تبعًا لسن الزوجة. كما يتضح أن قيمة (ف) غير دالة إحصائيًا مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة بُعد (التحرر من خوف الفقدان)، ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٦) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعاً لسن الزوجة (ن = ٢٥٠)

أبعاد المقياس	سن الزوجة	أقل من ٢٠ سنة	من ٢٠ إلى ٣٠ سنة	من ٣٠ إلى ٤٠ سنة	من ٤٠ سنة فأكثر
الطمأنينة النفسية	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	٤,٥٤-	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	*٥,٥٦-	١,٠٢-	-	-
	من ٤٠ سنة فأكثر	٣,٨٥-	٠,٦٩	*١,٧١	-
التقدير الاجتماعي	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	*٦,٧٦-	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	**٨,٥٣-	*١,٧٧-	-	-
	من ٤٠ سنة فأكثر	**٨,٦٥-	*١,٨٩-	٠,١٢-	-
الرضا عن الحياة	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	٣,٤٨-	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	*٧,٢١-	**٣,٧٣-	-	-
	من ٤٠ سنة فأكثر	٥,٨٩-	**٢,٤١-	١,٣٢	-
إجمالي المقياس	أقل من ٢٠ سنة	-	-	-	-
	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	١٧,٩٢-	-	-	-
	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	*٢٦,٠٤-	**٨,١٢-	-	-
	من ٤٠ سنة فأكثر	*٢٣,٥٠-	٥,٥٨-	٢,٥٤	-

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعاً لسن الزوجة بين الزوجات ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، وذوات السن (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة) لصالح ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة).

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لسن الزوجة بين الزوجات ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، وذوات السن (من ٤٠ سنة فأكثر)، وذوات السن (أقل من ٢٠ سنة) لصالح ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة)، أي أن الزوجات ذوات السن (من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة) كن يتمتعن بقدر أكثر من الأمن نفسي. وترى الباحثون أن هذه النتيجة منطقية حيث أثبتت نتائج الدراسة الحالية أن الزوجات في نفس المرحلة العمرية كن أكثر وعيًا بإدارة الضغوط الأسرية وبالتالي أكثر نجاحًا في التعامل معها وانعكس هذا إيجابيًا على أمنها النفسي. كما أن الزوجة في تلك المرحلة العمرية تكون قد اتضحت ملامح حياتها بشكل كبير بين حياة مستقرة حققت فيها الزوجة أهدافها أو في الطريق إلى تحقيقها وبالتالي تنعم بالأمن النفسي، وأيضًا الزوجات الأكبر من هذا السن فغالبًا يشعرن بالقلق الدائم والخوف من الإصابة بفيروس كورونا أكثر من السن الأصغر مما هدد أمنهن النفسي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلٍ من Cortés-Álvarez, N., et al (2020) حيث أكدت أن الأفراد الأكبر سنًا كانت لديهم أعراض قلق شديدة ومستويات إجهاد مرتفعة وانخفاض الرضا بالمعلومات الصحية المتعلقة بكوفيد-١٩.

بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة ريم القيسي (٢٠١٢) حيث أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين زوجات المرضى الفصامين في الأمن النفسي تبعًا لسن الزوجة، ودراسة نجلاء الحلبي (٢٠١٧) حيث بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأمهات العاملات في الأمن النفسي لصالح ذوات السن الأكبر، ودراسة كلٍ من ربيع نوفل وآخرين (٢٠١٨) حيث أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين ربوات الأسر في الأمن النفسي تبعًا لسن الزوجة، ودراسة عرب العرب (٢٠٢١) حيث أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الأمن النفسي تبعًا لسن الزوجة، ودراسة كلٍ من Demirbas, N and Kutlu, R (2021) حيث بينت أن مستوى الخوف الناجم

عن جائحة كورونا والذي يؤثر على الصحة النفسية ونوعية الحياة لأفراد المجتمع التركي لا يتأثر بالعمر، ودراسة كل من سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٢) حيث أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا في الأمن النفسي تبعاً لسن الزوجة، ودراسة روند نصر الله (٢٠٢٢) حيث أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة العاملة في الأمن النفسي تبعاً لسن الزوجة.

جدول (٢٧) الفروق بين متوسطات استجابات الزوجات عينة البحث على مقياس الأمن النفسي للزوجة بأبعاده تبعاً لعمل الزوجة (ن = ٩٤)

أبعاد المقياس	المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الطمأنينة النفسية	تعمل	٩٤	٢٠,٨١	٥,٦٨	٣,٠٣٨	٠,٠٠٣
	لا تعمل	١٥٦	١٨,٩٣	٤,٠٧		
التقدير الاجتماعي	تعمل	٩٤	٢٣,٨٦	٥,٧٣	٤,٢٦٥	٠,٠٠٠
	لا تعمل	١٥٦	٢٠,٩٢	٥,٠١		
الرضا عن الحياة	تعمل	٩٤	٢٢,٣١	٦,٨٢	١,٢٠٤	٠,٢٣٠
	لا تعمل	١٥٦	٢١,٣٦	٥,٥٢		
التحرر من خوف فقدان	تعمل	٩٤	١٨,٢٣	٦,٩٩	١,٧٨١	٠,٠٧٦
	لا تعمل	١٥٦	١٦,٩٢	٤,٧٠		
إجمالي المقياس	تعمل	٩٤	٨٥,٢١	٢٢,٠٥	٢,٩٣٥	٠,٠٠٤
	لا تعمل	١٥٦	٧٨,١٢	١٦,٠١		

يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة (ت) كانت (٣.٠٣٨) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح العاملات، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (١٨.٩٣) مما يدل على أن العاملات كن أكثر طمأنينة نفسية من غير العاملات، كما يتضح أن قيمة (ت) كانت (٤.٢٦٥) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح العاملات، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (٢٠.٩٢) مما يدل على أن العاملات كن يشعرن أكثر بالتقدير الاجتماعي من غير العاملات، كما يتضح أن قيمة (ت) كانت (١.٢٠٤)، (١.٧٨١) وهي قيم غير دالة إحصائية مما يدل على عدم وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في درجة كل من بُعدي (الرضا عن الحياة، التحرر من خوف فقدان) تبعاً لعمل الزوجة، كما يتضح

أن قيمة (ت) كانت (٢.٩٣٥) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) لصالح العاملات، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (٧٨.١٢) مما يدل على أن الزوجات العاملات كن يتمتعن بقدر أكثر من الأمن النفسي. وترجع الباحثون ذلك إلى أن الزوجات العاملات يشعرون بالنجاح في تحقيق بعض الإنجازات بالعمل ويقل شعورهم بالقلق والملل، كما أنهم ينالون تقدير اجتماعي في بيئتهم الوظيفية، وأيضًا يستطيعون أن يوفرُوا بعض احتياجاتهم واحتياجات أبنائهم المعيشية مما يزيد من أمنهم النفسي.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة ريم القيسي (٢٠١٢) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائيًا بين زوجات المرضى الفصاميين في الأمن النفسي لصالح العاملات، ودراسة أمنية عثمان (٢٠١٨) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائيًا بين أمهات أطفال السكري في الأمن النفسي لصالح العاملات، ودراسة كل من دعاء متولي وأمنية صالح (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق في الأمن النفسي للأبناء لصالح الأمهات العاملات.

بينما اختلف ذلك مع دراسة وفاء خويطر (٢٠١٠) حيث بينت وجود فروق دالة إحصائيًا بين المرأة (المطلقة والأرملة) في الأمن النفسي لصالح المرأة الغير عاملة، ودراسة كل من ربيع نوفل وآخرين (٢٠١٨) حيث أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربوات الأسر تبعًا لعمل ربة الأسرة.

جدول (٢٨) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لدخل الأسرة (ن = ٢٥٠)

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الطمأنينة النفسية	بين المجموعات	١٠٥٨,٣٧٩	٥٢٩,١٩٠	٢	٢٧,٧٣١	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٤٧١٣,٤٩٧	١٩,٠٣٣	٢٤٧		
	المجموع	٥٧٧١,٨٧٦	-	٢٤٩		
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	١٥٤٠,٩٦٩	٧٧٠,٤٨٥	٢	٣٢,٢٤٠	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٥٩٠٢,٨٨٧	٢٣,٨٩٨	٢٤٧		
	المجموع	٧٤٤٣,٨٥٦	-	٢٤٩		

٠,٠٠٠ دالة	٢٥,٩٤٨	٢	٧٩٠,٢٣٣	١٥٨٠,٤٦٧	بين المجموعات	الرضا عن الحياة
		٢٤٧	٣٠,٤٥٥	٧٥٢٢,٣٦٩	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٩١٠٢,٨٣٦	المجموع	
٠,٠٠٠ دالة	٥٦,٢٦٠	٢	١٢٦١,٦٧٦	٢٥٢٣,٣٥١	بين المجموعات	التحرر من خوف فقدان
		٢٤٧	٢٢,٤٢٦	٥٥٣٩,٢١٣	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٨٠٦٢,٥٦٤	المجموع	
٠,٠٠٠ دالة	٥١,٠٠٧	٢	١٢٨٤٣	٢٥٦٨٧,٨٨١	بين المجموعات	إجمالي المقياس
		٢٤٧	٢٥١,٨٠٥	٦٢١٩٥,٨٨٣	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٨٧٨٨٣,٧٦٤	المجموع	

يتضح من جدول (٢٨) أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة وكذلك في درجة جميع أبعاده (الطمأنينة النفسية، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة، التحرر من خوف فقدان) تبعاً لدخل الأسرة. ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٩) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعاً لدخل الأسرة (ن = ٢٥٠)

أبعاد المقياس	دخل الأسرة	منخفض م = ١٨,٥٨	متوسط م = ١٩,٦٧	مرتفع م = ٢٤,٦٣
الطمأنينة النفسية	منخفض	-	-	-
	متوسط	١,٠٩-	-	-
	مرتفع	**٦,٠٥-	**٤,٩٦-	-
التقدير الاجتماعي	دخل الأسرة	منخفض م = ٢٠,٧٩	متوسط م = ٢١,٩٠	مرتفع م = ٢٨,٠٩
	منخفض	-	-	-
	متوسط	١,١١-	-	-
الرضا عن الحياة	مرتفع	**٧,٣٠-	**٦,١٩-	-
	دخل الأسرة	منخفض م = ٢٠,٩٢	متوسط م = ٢٠,٠٠	مرتفع م = ٢٧,٨٩
	منخفض	-	-	-
التحرر من خوف فقدان	متوسط	٠,٩٢	-	-
	مرتفع	**٦,٩٧-	**٧,٨٩-	-
	دخل الأسرة	منخفض م = ١٦,١٥	متوسط م = ١٦,٠٦	مرتفع م = ٢٥,٢٩
إجمالي المقياس	منخفض	-	-	-
	متوسط	٠,٠٩	-	-
	مرتفع	**٩,١٤-	**٩,٢٣-	-
إجمالي المقياس	دخل الأسرة	منخفض م = ٧٦,٤٤	متوسط م = ٧٧,٦٣	مرتفع م = ١٠٥,٨٩

		-	منخفض
	-	١,٠٩-	متوسط
-	**٤,٩٦-	**٦,٠٥-	مرتفع

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في (إجمالي مقياس الأمن النفسي) تبعًا لدخل الأسرة بين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، والزوجات ذوات (الدخل المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (الدخل المرتفع)، أى أن الزوجات ذوات الدخل المرتفع كن أكثر أمن نفسي ويرجع الباحثون ذلك لأنه كلما زاد الدخل كلما تحررت الزوجة من عبء توفير النفقات لتلبية احتياجات الأسرة كما أن ارتفاع الدخل يمكن الزوجة من مواجهة التحديات الاقتصادية والصحية التي فرضتها كورونا على الأسرة، وفي سياق آخر ارتفاع الدخل يتيح للزوجة وللأسرة التمتع ببعض الرفاهية مما يقلل التوتر ويوفر أجواءً سوية داخل الأسرة وهو ما ينعكس إيجابيًا على الأمن النفسي للزوجة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة نجلاء الحلبي (٢٠١٧) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الأمهات العاملات في الأمن النفسي لصالح ذوات الدخل المرتفع، ودراسة كلٍّ من دعاء متولي وأمنية صالح (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الأبناء في الأمن النفسي لصالح أصحاب الدخل المرتفع للأسرة، ودراسة كلٍّ من (Demirbas, N and Kutlu, R. (2021) حيث بينت أن درجات الخوف أثناء جائحة كورونا كانت منخفضة بالنسبة لذوي الدخل المرتفع وهو ما ينعكس إيجابيًا على الصحة الجسدية والنفسية ونوعية الحياة لذوي الدخل المرتفع.

بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة كلٍّ من ربيع نوفل وآخرين (٢٠١٨) حيث أوضحت عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والدخل الشهري للأسرة لدى عينة من ربات الأسر، ودراسة كلٍّ من محمد حماد وسعيد بن نويوة (٢٠١٨)

حيث بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر في الأمن النفسي تبعاً لدخل الأسرة، ودراسة كلٍ من سلوى طه وآخرين (٢٠١٩) حيث بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأبناء في الأمن النفسي تبعاً لدخل الأسرة، ودراسة كلٍ من أحلام هوارى ويحيى بشلاغم (٢٠٢٠) حيث بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الأمن النفسي تبعاً لدخل الأسرة.

جدول (٣٠) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعاً لحجم الأسرة (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	أبعاد المقياس
٠,٣٢٨ غير دالة	١,١٢٠	٢	٢٥,٩٣٥	٥١,٨٧٠	بين المجموعات	الطمأنينة النفسية
		٢٤٧	٢٣,١٥٨	٥٧٢٠,٠٠٦	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٥٧٧١,٨٧٦	المجموع	
٠,٠٩٨ غير دالة	٢,٣٤١	٢	٦٩,٢٤١	١٣٨,٤٨١	بين المجموعات	التقدير الاجتماعي
		٢٤٧	٢٩,٥٧٦	٧٣٠٥,٣٧٥	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٧٤٤٣,٨٥٦	المجموع	
٠,٢٠٣ غير دالة	١,٦٠٥	٢	٥٨,٣٨٢	١١٦,٧٦٤	بين المجموعات	الرضا عن الحياة
		٢٤٧	٣٦,٣٨١	٨٩٨٦,٠٧٢	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٩١٠٢,٨٣٦	المجموع	
٠,٠٦٧ غير دالة	٢,٥٤٦	٢	٨١,١٠٤	١٦٢,٢٠٩	بين المجموعات	التحرر من خوف فقدان
		٢٤٧	٣١,٥٨٠	٧٨٠٠,٣٥٥	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٧٩٦٢,٥٦٤	المجموع	
٠,٠٦٥ غير دالة	٢,٧٦٥	٢	٩٦٢,٣٤٧	١٩٢٤,٦٩٣	بين المجموعات	إجمالي المقياس
		٢٤٧	٣٤٨,٠١٢	٨٥٩٥٩,٠٧١	داخل المجموعات	
		٢٤٩	-	٨٧٨٨٣,٧٦٤	المجموع	

يتضح من جدول (٣٠) أن قيمة (ف) كانت غير دالة إحصائية، مما يدل على عدم وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة وكذلك في درجة جميع أبعاده (الطمأنينة النفسية، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة، التحرر من خوف فقدان) تبعاً لحجم الأسرة. وترجع الباحثون ذلك لأن حجم الأسرة سواء كان كبيراً أو صغيراً فإن الزوجة تتعرض لمهددات وضغوط كثيرة تؤثر على استقرارها النفسي وتتوقف قدرتها على مواجهة هذه التحديات على عوامل أخرى مثل دخل الأسرة والمستوى التعليمي لأفراد الأسرة فمتى توفرت تلك العوامل تمتعت الزوجة بالأمن النفسي بغض النظر عن عدد أبنائها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلٍ من ربيع نوفل وآخرين (٢٠١٨) حيث بينت عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي وحجم الأسرة لدى عينة من ربات الأسر. بينما اختلف ذلك مع دراسة وفاء خويطر (٢٠١٠) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة (المطلقة والأرملة) في الأمن النفسي لصالح حجم الأسرة الأكبر، ودراسة كلٍ من دعاء متولي وأمنية صالح (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الأبناء في الأمن النفسي لصالح حجم الأسرة الأقل عددًا.

جدول (٤٠) تحليل التباين لاستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لتعليم الزوجة (ن = ٢٥٠)

المقياس/ الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الطمأنينة النفسية	بين المجموعات	٢٤٨,٣٩٠	١٢٤,١٩٥	٢	٥,٥٥٤	٠,٠٠٤ دالة
	داخل المجموعات	٥٥٢٣,٤٨٦	٢٢,٣٦٢	٢٤٧		
	المجموع	٥٧٧١,٨٧٦	-	٢٤٩		
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	٧٢٤,٠٣٦	٣٦٢,٠١٨	٢	١٣,٣٠٧	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٦٧١٩,٨٢٠	٢٧,٢٠٦	٢٤٧		
	المجموع	٧٤٤٣,٨٥٦	-	٢٤٩		
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٥٤٨,٦٠١	٢٧٤,٣٠٠	٢	٧,٩٢٠	٠,٠٠١ دالة
	داخل المجموعات	٨٥٥٤,٢٣٥	٣٤,٦٣٣	٢٤٧		
	المجموع	٩١٠٢,٨٣٦	-	٢٤٩		
التحرر من خوف الفقدان	بين المجموعات	٤٤٠,٠٤٧	٢٢٠,٠٢٤	٢	٧,١٣٠	٠,٠٠١ دالة
	داخل المجموعات	٧٦٢٢,٥١٧	٣٠,٨٦٠	٢٤٧		
	المجموع	٨٠٦٢,٥٦٤	-	٢٤٩		
إجمالي المقياس	بين المجموعات	٧٠١٢,٣١١	٣٥٠٦,١٥٦	٢	١٠,٧٠٩	٠,٠٠٠ دالة
	داخل المجموعات	٨٠٨٧,٤٥٣	٣٢٧,٤١٥	٢٤٧		
	المجموع	٨٧٨٨٣,٧٦٤	-	٢٤٩		

يتضح من جدول (٤٠) أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على وجود فروق بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة، وفي درجة جميع أبعاده (الطمأنينة النفسية، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة، التحرر من خوف الفقدان) تبعًا لتعليم الزوجة. ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤١) اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تبعًا لتعليم الزوجة (ن = ٢٥٠)

أبعاد المقياس	تعليم الزوجة	مستوى منخفض م = ١٨,٠٥	مستوى متوسط م = ١٩,٥٠	مستوى مرتفع م = ٢٠,٦١
الطمأنينة النفسية	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	١,٤٥-	-	-
	مستوى مرتفع	**٢,٥٦-	١,١١-	-
التقدير الاجتماعي	تعليم الزوجة	م = ٢٠,٠٢	مستوى متوسط م = ٢٠,٩٩	مستوى مرتفع م = ٢٣,٩٦
	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	٠,٩٧-	-	-
الرضا عن الحياة	مستوى مرتفع	**٣,٩٤-	**٢,٩٧-	-
	تعليم الزوجة	م = ١٩,٥٩	مستوى متوسط م = ٢١,٢١	مستوى مرتفع م = ٢٣,٢٩
	مستوى منخفض	-	-	-
التحرر من خوف فقدان	مستوى متوسط	١,٦٢-	-	-
	مستوى مرتفع	**٣,٧٠-	*٢,٠٨-	-
	تعليم الزوجة	م = ١٦,٧٤	مستوى متوسط م = ١٦,٠٠	مستوى مرتفع م = ١٨,٩٢
إجمالي المقياس	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	٠,٧٤	-	-
	مستوى مرتفع	*٢,١٨-	**٢,٩٢-	-
إجمالي المقياس	تعليم الزوجة	م = ٧٤,٤٠	مستوى متوسط م = ٧٧,٧٠	مستوى مرتفع م = ٨٦,٧٩
	مستوى منخفض	-	-	-
	مستوى متوسط	٣,٣٠-	-	-
	مستوى مرتفع	**١٢,٣٩-	**٩,٠٩-	-

** دالة على مستوى (٠.٠١) * دالة على مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لتعليم الزوجة بين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المنخفض) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وبين الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، وذوات (المستوى التعليمي المتوسط) لصالح الزوجات ذوات (المستوى التعليمي المرتفع)، أي أن الزوجات عينة البحث ذوات المستوى التعليمي المرتفع كن يتمتعن بمستوى أكثر من الأمن النفسي، وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أشارت نتيجة الدراسة الحالية إلى أن الزوجات ذوات

المستوى التعليمي المرتفع كن أكثر وعيًا بإدارة الضغوط الأسرية وبالتالي انعكس هذا إيجابيًا على أمنهن النفسي، كما أن الزوجات نوات المستوى التعليمي المرتفع هن الأكثر قدرة على تحقيق أهداف أسرهن وبالتالي أكثر رضا عن حياتهن، كما أنهن الأكثر ثقافة ووعيًا والتزامًا بالإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا (الحجر الصحي، التباعد الاجتماعي، التطعيم ضد فيروس كورونا، ارتداء الأقنعة، غسل اليدين، إلخ..). وبالتالي أكثر قدرة على المحافظة على صحتهن وصحة أفراد أسرهم ووقايتهم من الإصابة بالفيروس أو التعامل بطريقة آمنة مع المصاب مما يجعلهن أكثر طمأنينة نفسية وأقل خوف كما يجعلهن يحظين بأكبر قدر من الثناء من أفراد أسرتهن تجاه المجهودات العظيمة التي تبذلها لحماية عائلتها والعناية بهم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة وفاء خويطر (٢٠١٠) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة (المطلقة والأرملة) في الأمن النفسي لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة ريم القيسي (٢٠١٢) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين زوجات المرضى الفصامين في الأمن النفسي لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة نجلاء الحلبي (٢٠١٧) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الأمهات العاملات في الأمن النفسي لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة أمنية عثمان (٢٠١٨) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين أمهات أطفال السكري في الأمن النفسي لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة كل من دعاء متولي وأمنية صالح (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الأبناء في الأمن النفسي لصالح نوات المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة كل من شذا العجلان ومنيرة الجويهي (٢٠٢٠) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد داخل المملكة العربية السعودية من السعوديين وغير السعوديين في الأمن النفسي لصالح أصحاب المستوى التعليمي المرتفع، ودراسة عروب العرب (٢٠٢١) حيث أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين أمهات أطفال

ذوي اضطراب طيف التوحد في الأمن النفسي لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع.

بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة كلٍ من Demirbas, N and Kutlu, (2021) R. التي أوضحت أن درجات الخوف أثناء جائحة كورونا الذي يؤثر على الصحة النفسية ونوعية الحياة كانت منخفضة بالنسبة لذوي المستوى التعليمي المنخفض، ودراسة إياد أقرع (٢٠١٥) حيث بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة في مستوى الأمن النفسي تبعًا للمستوى التعليمي، ودراسة روند نصر الله (٢٠٢٢) حيث بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المرأة العاملة في مستوى الأمن النفسي تبعًا للمستوى التعليمي.

الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها- الاستعداد للضغوط- مواجهة الضغوط- استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، ومقياس الأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف الفقدان)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثون بحساب قيم معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤٢) معاملات الارتباط بين مراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغط الأسرية في ظل جائحة كورونا، وأبعاد مقياس الأمن النفسي للزوجة (ن = ٢٥٠)

مقياس الأمن النفسي للزوجة					المراحل/الأبعاد، إجمالي المقياس	مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغط الأسرية
المقياس ككل	بُعد التحرر من خوف فقدان	بُعد الرضا عن الحياة	بُعد التقدير الاجتماعي	بُعد الطمأنينة النفسية		
**٠,٣٦٦	**٠,٢٩٤	**٠,٢٣٩	**٠,٣٥٩	**٠,٣٧١	مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها	
**٠,٣٧٥	**٠,٤٠٤	**٠,٢٧٠	**٠,٣٤٤	**٠,٢٥٤	مرحلة الاستعداد للضغوط	
**٠,٥٢٨	**٠,٤٧٦	**٠,٤٠٢	**٠,٤٨٥	**٠,٤٤٣	مرحلة مواجهة الضغوط	
**٠,٥٣٩	**٠,٤٩٥	**٠,٤٠٩	**٠,٥٣٢	**٠,٤٠٠	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر	
**٠,٥٥٥	**٠,٥١٠	**٠,٤٠٨	**٠,٥٢٧	**٠,٤٥٠	المقياس ككل	

** مستوى دلالة (٠.٠١) * مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤٢)

١- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) والأمن النفسي ككل وجميع أبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان).

٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرحلة (الاستعداد للضغوط) والأمن النفسي ككل وجميع أبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان).

٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرحلة (مواجهة الضغوط) والأمن النفسي ككل وجميع أبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان).

٤- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر) والأمن النفسي ككل وجميع أبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان).

أبعاده (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي- الرضا عن الحياة- التحرر من خوف فقدان).

٥- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحله (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، ومقياس الأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة، التحرر من خوف فقدان). أي أنه كلما زاد وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا زاد أمنها النفسي. وتفسر الباحثون ذلك بأن وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا يُعد عاملاً مهم في شعور الزوجة بالرضا عن الحياة والاستقرار الأسري والطمأنينة النفسية وتقليل احتمالية حدوث اضطرابات ومشكلات نفسية لها، فقدرة الزوجة على استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وقدرتها على الإصلاح الإيجابي للآثار السلبية التي سببتها الضغوط على أفراد أسرتها تجعلها قادرة على التكيف بنجاح مع التوتر الحاد والصدمة التي سببتها الجائحة، كل هذا ينعكس إيجابياً على الأمن النفسي للزوجة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة مؤيد جرجس (٢٠٠٢)، ودراسة كل من Wilkinson, K (2014) حيث أوضحت الدراستان وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط والطمأنينة النفسية، ودراسة جهاد الخصري (٢٠٠٣) التي أوضحت أن تحقيق الأمن النفسي يتوقف على قدرة الشخص بالتكيف مع البيئة المحيطة والظروف الاجتماعية والاقتصادية، ودراسة نشوة دردير (٢٠١٠)، ودراسة زينب أبو الغيط (٢٠١٦) حيث أوضحت الدراستان وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط والتغاؤل، ودراسة Dail, P (2019) حيث بينت أنه بزيادة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية

يقبل الرضا عن الحياة. واتفقت هذه النتائج أيضًا مع دراسة حنان حنا (٢٠١٧) حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الأزمات الأسرية والأمن النفسي لدى ربات الأسر المعيلة، ودراسة كل من ربيع نوفل وآخرين (٢٠١٨) حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الأزمات الأسرية والأمن النفسي لدى الأبناء، ودراسة آية أبو سليم (٢٠٢٠) حيث بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدارة الضغوط الحياتية والاحترق النفسي لدى المرأة العاملة، ودراسة ريهام النقيب (٢٠٢٢) حيث أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الضغوط الأسرية والأمن النفسي لدى الأمهات. بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من Addison, K., et al (2015) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائيًا بين إدارة الضغوط والاحترق النفسي لدى المعلمات.

الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه "تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباين لوعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا "كمتغير تابع" تبعًا لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار المتعدد (Multi Regression Analysis) باستخدام الخطوة المتدرجة للأمام (Stepwise) للتعرف على العوامل الديموجرافية الأكثر تأثيرًا على (وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا للزوجة)، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤٣) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلى الأمام
(Stepwise) نوعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا
ومتغيرات الدراسة (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	معامل الانحدار		مستوى الدلالة	F	نسبة المشاركة R2	معامل الارتباط R	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
		B	الثابت						
٠,٠١١	٢,٥٦	٢,٨٨	٦٣,٣٣	٠,٠١١	٦,٥٧	٠,٢٩٢	٠,٥٤٠	سن الزوجة	وعي الزوجة بإدارة الضغوط
٠,٠٠٢	٣,٢٠	٤,٧٥	٦٣,٣٣	٠,٠٠١	١٢,٢٤	٠,٢٧٣	٠,٥٢٣	حجم الأسرة	الأسرية في ظل جائحة كورونا
٠,٠٠٠	٧,٦١	٤,٥٧	٦٣,٣٣	٠,٠٠٠	٧٧,٠٢	٠,٢٣٧	٠,٤٨٧	الدخل	

يتضح من الجدول السابق أن سن الزوجة كان أكثر المتغيرات الديموجرافية للزوجات عينة البحث تفسيراً لنسبة التباين في المتغير التابع (وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا) حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (٠.٢٩٢) بمستوى دلالة ٠.٠٠١، ثم يأتي متغير حجم الأسرة حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (٠.٢٧٣) بمستوى دلالة ٠.٠٠٢، وأخيراً الدخل حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (٠.٢٣٧) بمستوى دلالة ٠.٠٠٠. وتعتبر هذه نتيجة منطقية حيث إن سن الزوجة يتحكم في زيادة نضج الزوجة وخبرتها ويتقل معارفها مما ينعكس إيجابياً على وعيها بإدارة الضغوط الأسرية ومواجهاتها بكفاءة عالية في ظل جائحة كورونا، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من سميرة العبدلي وروبا الفنيخ (٢٠١٧) التي أوضحت أن العمر كان أكثر العوامل المؤثرة على استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة، كما تتفق هذه النتائج جزئياً مع دراسة كل من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت أن طبيعة العمل ثم سن الزوجة كانت أكثر العوامل تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة،

بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة نجلاء حسين (٢٠١٣) حيث أوضحت أن المستوى التعليمي للزوجة كان أكثر المتغيرات التي أثرت على وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط، ودراسة كل من نجوى عبد الجواد وآخرين (٢٠١٥) حيث أوضحت أن تعليم الأم كان أكثر المتغيرات تأثيراً على إدارة الأم للالتزامات الأسرية، ودراسة دعاء

المركسي (٢٠٢١) حيث أوضحت أن تعليم الأم كان أكثر المتغيرات تأثيرًا على الضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ودراسة إيمان أحمد (٢٠٢٢)، ودراسة كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) حيث أوضحت الدراسات أن تعليم الزوجة كان أكثر العوامل المؤثرة على إدارة الضغوط الأسرية لدى الزوجات، ودراسة كل من سناء النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) التي أوضحت أن متوسط الدخل الشهري كان أكثر المتغيرات تأثيرًا على إدارة الضغوط الحياتية لدى الزوجات في ظل جائحة كورونا.

وبذلك تتضح نسبة مشاركة المتغيرات الديموجرافية المدروسة (سن الزوجة، حجم الأسرة، الدخل) في تفسير نسبة التباین في (وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا) تبعًا لمعاملات الانحدار ومعاملات الارتباط حيث قيمة "ت"، وقيمة "ف" دالة عند مستوى (٠.٠٠١).

الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على أنه "تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة الديموجرافية "كمتغير مستقل" في تفسير نسبة التباین للأمن النفسي للزوجة "كمتغير تابع" تبعًا لمعاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار المتعدد (Multi Regression Analysis) باستخدام الخطوة المتدرجة للأمام (Stepwise) للتعرف على العوامل الديموجرافية الأكثر تأثيرًا على (الأمن النفسي للزوجة) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤٤) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلى الأمام
(Stepwise) للأمن النفسي للزوجة ومتغيرات الدراسة (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	معامل الانحدار		مستوى الدلالة	F	نسبة المشاركة R2	معامل الارتباط R	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
		B	الثابت						
٠,٠٠٠	٣٤,٠٨	٥,٥٥	٦٧,٥٨	٠,٠٠٠	٦٢,٢٩	٠,٢٠١	٠,٤٤٨	دخل الأسرة	الأمن النفسي للزوجة

يتضح من الجدول السابق عن أن دخل الأسرة كان أكثر المتغيرات الديموجرافية للزوجات عينة البحث تفسيراً لنسبة التباين في المتغير التابع (الأمن النفسي للزوجة) حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (٠.٢٠١) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وترى الباحثون أن هذه النتيجة منطقية حيث إن دخل الأسرة هو المتحكم الرئيسي في الأمن النفسي للزوجة حيث إن الدخل المرتفع يحميها من الهاجس المادي الذي يسبب أكثر قدر من الضغوط ويُعكر صفو أمنها النفسي بكثر الانشغال في تلبية متطلبات الأسرة المادية في نفس الوقت يمثل المال الوسيلة الأفضل لمواجهة كل أنواع الضغوط بأفضل الطرق والتقليل من آثارها وهو ما ينعكس إيجابياً على الأمن النفسي للزوجة. وهذا ما أشارت إليه دراسة (Nathan, M. (2012) حيث أوضحت أنه كلما ارتفع الدخل الشهري للأسرة كلما توفرت الإمكانيات المتاحة لإدارة الضغوط الأسرية.

وبذلك تتضح نسبة مشاركة المتغير الديموجرافي المدروس (دخل الأسرة) في تفسير نسبة التباين في (الأمن النفسي للزوجة) تبعاً لمعاملات الانحدار ومعاملات الارتباط حيث قيمة "ت"، وقيمة "ف" دالة عند مستوى (٠.٠١).

الفرض السادس: ينص الفرض السادس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا لصالح البعدي".

جدول (٤٥) الفروق بين متوسطات درجات التطبيق القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية في مراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا (ن = ٦٢)

الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فاعلية البرنامج	
٠.٠١ نصالح البعدي	٢٧,٢٦	٦١	٦٢	٢,٢٤	١٦,٣٢	القبلي	مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها
				٢,٤٥	٢٧,١٨	البعدي	
٠.٠١ نصالح البعدي	١٧,٥١	٦١	٦٢	٣,٢٣	١٦,٧٦	القبلي	مرحلة الاستعداد للضغوط
				٣,٠٦	٢٥,٧٩	البعدي	
٠.٠١ نصالح البعدي	٢٢,٦٦	٦١	٦٢	٣,٦٧	٢٦,٧١	القبلي	مرحلة مواجهة الضغوط
				٤,٧٤	٤٢,٧٣	البعدي	
٠.٠١ نصالح البعدي	٢٣,٠١	٦١	٦٢	٢,٨٦	١٥,٨٥	القبلي	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر
				٣,٤٩	٢٨,٤٢	البعدي	
٠.٠١ نصالح البعدي	٣٠,٦٦	٦١	٦٢	٦,٥٨	٧٥,٦٥	القبلي	إجمالي المقياس
				١٠,٣٢	١٢٤,١١	البعدي	

يتضح من جدول (٤٥) أن جميع مستويات الدلالة لقيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لكل مراحل المقياس ولدرجته الكلية.

كما اتضح أن متوسطات فروق القياسين القبلي والبعدي لمجموع الدرجات الكلية لوعي الزوجات عينة البحث التجريبية بإدارة الضغوط في ظل جائحة كورونا كانت (٧٥.٦٥، ١٢٤.١١) على التوالي، وهي قيم متباعدة تتضمن فروق كبيرة في اتجاه القياس البعدي، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات الزوجات عينة البحث التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس وعي بإدارة الضغوط في ظل جائحة كورونا وجميع مراحل (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) في اتجاه القياس البعدي. مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية وعي الزوجات عينة البحث التجريبية بإدارة الضغوط في ظل جائحة كورونا. ولتحديد حجم تأثير البرنامج الإرشادي المُعد لتنمية وعي الزوجات عينة

البحث التجريبية بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا تم تطبيق اختبار مربع إيتا (N2). عن طريق المعادلة التالية:

$$T = \text{قيمة (ت)} = 30.66, \quad df = \text{درجة الحرية} = 61$$

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} = 0.939$$

- وبحساب حجم التأثير وجد أن $\eta^2 = 0.939$
- ويمكن تحويل قيمة إيتا η^2 إلى قيمة d المقابلة لها وهي تعبر عن حجم التأثير باستخدام المعادلة الآتية:

$$= 7.84d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1-\eta^2}}$$

- ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي:

$$d = 0.2 \text{ حجم تأثير صغيراً.}$$

$$d = 0.5 \text{ حجم تأثير متوسطاً.}$$

$$d = 0.8 \text{ حجم تأثير كبيراً.}$$

جدول (٤٦) قيم كل من " η^2 " و "d" لدرجات الزوجات عينة الدراسة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا ومراحله لإيجاد حجم التأثير

حجم التأثير	"d"	" η^2 "	درجة الحرية	المراحل
كبير	٦,٩٧	٠,٩٢٤	٦١	مرحلة إدراك الضغوط ومصادرها
كبير	٤,٤٨	٠,٨٣٤	٦١	مرحلة الاستعداد للضغوط
كبير	٥,٨١	٠,٨٩٤	٦١	مرحلة مواجهة الضغوط
كبير	٥,٩٠	٠,٨٩٧	٦١	مرحلة استعادة التوازن وانخفاض التوتر
كبير	٧,٨٤	٠,٩٣٩	٦١	إجمالي المقياس

يتضح من جدول (٤٦) أن قيمة "d" تراوحت بين (٦.٩٧، ٧.٨٤) لجميع المراحل والدرجة الكلية للمقياس، فبلغت الدرجة الكلية للمقياس (٧.٨٤) وجميعها قيم

مقبولة، مما يدل على أن البرنامج المقترح له حجم تأثير كبير على تنمية وعي الزوجات عينة البحث التجريبية بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا.

كما أن قيم مربع إيتا " η^2 " تدل على أن قيمة حجم التأثير كبير، حيث تراوحت بين (٠.٩٢، ٠.٩٣) وهي جميعاً مقبولة، وهذا يدل على أن نسبة التباين الكلي لدرجات الزوجات عينة البحث التجريبية التي ترجع إلى تأثير البرنامج بلغت (٩٢٪، ٨٣٪، ٨٩٪، ٨٩٪، ٩٣٪) على التوالي، وهي قيم كبيرة جداً من التباين المفسر بواسطة البرنامج الإرشادي، وهذا يعني أن البرنامج الذي أُعد لتنمية الوعي قد أحدث تحسناً في وعي الزوجات عينة البحث التجريبية بإدارة الضغوط الأسرية في ظل الجائحة، كما يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العلمية لهذا البرنامج، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة رجاء مريم (٢٠٠٦)، ودراسة شيماء النويري (٢٠١٠)، ودراسة كل من نادية عامر وآخرين (٢٠١٠)، ودراسة نشوة دردير (٢٠١٠)، ودراسة رأفت خطاب (٢٠١٢)، ودراسة كل من بشير الحجار وسامي أبو اسحق (٢٠١٤)، ودراسة أسماء عبد اللطيف (٢٠١٦)، ودراسة محمد زهران (٢٠١٦)، ودراسة كل من نبيلة عبد الحافظ وآخرين (٢٠١٨)، ودراسة كل من حنان أبو صيري وآخرين (٢٠١٩)، ودراسة هالة شمبولية (٢٠٢٠)، ودراسة كل من عبد العال عجوة وآخرين (٢٠٢١)، ودراسة كل من غادة الدالي وآخرين (٢٠٢١)، ودراسة كل من دعاء متولي وسلوى ناصر (٢٠٢٢) حيث أوضحت نتائج الدراسات أن المجموعة التجريبية تحسنت نتائجهم في القياس البعدي عن القياس القبلي بعد تطبيق البرنامج في تنمية الوعي بكيفية التعامل مع الضغوط.

التوصيات:

١- توجيه مراكز الإرشاد الأسري والجمعيات الأهلية لعقد ندوات تثقيفية وتوعوية للزوجة لتدريبها على كيفية إدارة الضغوط الأسرية التي تتعرض لها، ويتضمن هذا زيادة وعيها بكيفية تقنين النفقات ومحاولة إيجاد مصادر دخل بديلة لمواجهة التداعيات الاقتصادية لجائحة كورونا، وعمل حملات توعية بطرق

الوقاية من جائحة كورونا ونشر الوعي بأهمية وأمان التطعيم ضد فيروس كورونا للحد من انتشار وخطورة هذه الجائحة.

٢- تزويد مراكز الإرشاد الأسري والجمعيات الأهلية بالبرنامج الإرشادي الذي أعده الباحثون والمطبق بهذا البحث مما يساعد هذه المراكز في عقد ندوات تثقيفية وتوعوية للزوجة لتدريبها على اتباع الخطوات العلمية لإدارة الضغوط الأسرية واستخدام الأساليب الإيجابية لمواجهتها وهو ما يساهم في الحفاظ على استقرار الأسرة والأمن النفسي للزوجة.

٣- توجيه الإعلام وهي الأداة الأهم للدولة للاضطلاع بدوره بتقديم برامج التوعية والإرشاد المختلفة لنشر الوعي الثقافي بأهمية التباعد الاجتماعي وطرق الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا وكذلك نشر أحدث بروتوكولات العلاج بصفة دائمة، وتقديم برامج اجتماعية هادفة تساعد الزوجة على التعايش مع فترة الحجر الصحي بأقل تأثير سلبي عليها وعلى أفراد أسرتها، وبرامج اقتصادية تساعد الزوجة على عمل ميزانية شهرية للأسرة تتناسب مع دخلها في ظل الضغوط الاقتصادية التي فرضتها جائحة كورونا.

٤- مخاطبة المؤسسات التعليمية (المدارس- الجامعات- المعاهد) لتعديل المناهج بحيث تتضمن تأهيلاً للفتيات المقبلات على الزواج للتوعية بمراحل إدارة الضغوط الأسرية حتى يستطعن مواجهتها بطريقة إيجابية وذلك من خلال طريقتين:

أ- طريق مباشرة وهي أن تتضمن المناهج محتوى دراسي يرفع مستوى الوعي لديهن بإدارة الضغوط الأسرية.

ب- طريق غير مباشرة عقد دورات تدريبية وندوات تثقيفية لكل المنتسبين لتلك المؤسسات (الطالبات- الموظفات- هيئة التدريس) عن كيفية إدارة الضغوط الأسرية ومواجهتها أو التقليل من آثارها للحفاظ على أمنهن النفسي.

ملخص النتائج:**أولاً: ملخص النتائج الوصفية:**

- بالنسبة للأوزان النسبية لمحاور مقياس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا، وجد أن (الضغوط الصحية "النفسية، البدنية") جاءت في المركز الأول بنسبة (٤٧.٨٦٪)، يليها (الضغوط الاقتصادية) بنسبة (٢٦.٨٣٪)، وجاء في المركز الأخير (الضغوط الاجتماعية) بنسبة (٢٥.٣١٪) وهذا يعني أن الضغوط الصحية (النفسية، البدنية) كانت أكثر أنواع الضغوط لدى الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا.

- بالنسبة للتوزيع النسبي للزوجات عينة البحث تبعاً لمستوى الضغوط الأسرية (الاقتصادية- الاجتماعية- الصحية "النفسية والبدنية") التي تتعرض لها الزوجات عينة البحث في ظل جائحة كورونا، أتضح أن أكثر من نصف العينة من الزوجات عينة البحث كن تعانين من مستوى مرتفع من الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بنسبة ٥٢.٨٠٪، يليها الزوجات التي تعانين من مستوى متوسط من الضغوط الأسرية في ظل الجائحة بنسبة ٢٨.٤٠٪، وأقل نسبة من العينة كن تعانين من مستوى منخفض من الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بنسبة ١٨.٨٠٪.

- الأوزان النسبية لمراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا للزوجات عينة البحث، اتضح أن أكثر وعي لدى الزوجات عينة البحث كان بمرحلة (مواجهة الضغوط) حيث جاءت في الترتيب الأول في استجابات الزوجات عينة البحث في ترتيب مراحل مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بنسبة ٣٤.٣٧٪، يليها في المركز الثاني مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر) بنسبة

- ٢٠٢٥.٢٢٪، ثم مرحلة (الاستعداد للضغوط) بنسبة ٢٢.١٢٪، وفي المركز الأخير مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) بنسبة ٢١.٢٦٪.
- بالنسبة للتوزيع النسبي للزوجات عينة البحث تبعًا لمستوى وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، أتضح أن ما يقرب من نصف العينة من الزوجات كان مستوى وعيهن بإدارة الضغوط الأسرية منخفض بنسبة ٤٨.٨٠٪، وأن ما يقرب من ثلث العينة مستوى الوعي لديهن متوسط بنسبة ٣٤.٠٠٪، وأقل نسبة من الزوجات عينة البحث كان مستوى الوعي لديهن مرتفع بنسبة ١٧.٢٠٪.
- بالنسبة للأوزان النسبية لأبعاد مقياس الأمن النفسي للزوجات عينة البحث، أتضح أن أقل مظاهر الأمن النفسي توفرًا لدى الزوجات عينة البحث كان (التحرر من خوف فقدان، والطمأنينة النفسية) حيث جاءت في الترتيب الرابع والثالث بنسبة ٢١.٥٥٪، ٢٤.٣١٪ على التوالي، يسبقهم (الرضا عن الحياة) في الترتيب الثاني حيث كان أكثر توفرًا لدى الزوجات عينة البحث بنسبة ٢٦.٨٨٪، يسبقهم (التقدير الاجتماعي) حيث جاء في الترتيب الأول في استجابات الزوجات عينة البحث في ترتيب أبعاد الأمن النفسي للزوجة بنسبة ٢٧.٢٦٪.
- بالنسبة للتوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقًا لمستوى الأمن النفسي للزوجة، يتضح أن مستوى الأمن النفسي كان منخفض لدي حوالي نصف الزوجات عينة البحث بنسبة ٥١.٢٠٪، يليها الزوجات ذوات الأمن النفسي المتوسط بنسبة ٣٣.٢٠٪، وأقل نسبة من العينة كانت ذوات مستوى مرتفع من الأمن النفسي بنسبة ١٥.٦٠٪.

ثانيًا: نتائج صحة الفروض:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات

عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وكذلك درجة جميع مراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لسن الزوجة لصالح الزوجات ذوات السن "من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة" في إجمالي المقياس وكذلك في درجة كلٍ من مرحلتي (إدراك الضغوط ومصادرها، مواجهة الضغوط)، ولصالح الزوجات ذوات السن "من ٤٠ سنة فأكثر" في درجة كلٍ من مرحلتي (الاستعداد للضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وفي درجة مرحلة (استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) في درجة مرحلة (مواجهة الضغوط) تبعًا لعمل الزوجة لصالح العاملات.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهن في درجة مرحلتي (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط) تبعًا لعمل الزوجة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وكذلك في درجة جميع مراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لدخل الأسرة لصالح ذوات الدخل المرتفع.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وكذلك في درجة جميع مراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها،

- الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) تبعًا لحجم الأسرة لصالح حجم الأسرة الأكبر " ٦ أفراد فأكثر".
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجمالي مقياس وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، وكذلك في درجة كلٍ من مرحلة (الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) وفقًا لتعليم الزوجة لصالح الزوجات ذوات المستوى التعليمي المرتفع.
 - عدم وجود فروق بينهن في درجة مرحلة (إدراك الضغوط ومصادرها) وفقًا لتعليم الزوجة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لسن الزوجة لصالح ذوات السن "من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة".
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لعمل الزوجة لصالح العاملات.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لدخل الأسرة لصالح ذوات الدخل المرتفع.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لحجم الأسرة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الزوجات عينة البحث في إجمالي مقياس الأمن النفسي للزوجة تبعًا لتعليم الزوجة لصالح ذوات المستوى التعليمي المرتفع.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، والأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة، التحرر من خوف فقدان). أي أنه كلما زاد وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا زاد أمنها النفسي.
- أوضحت النتائج أن سن الزوجة كان أكثر المتغيرات الديموجرافية للزوجات عينة البحث تفسيراً لنسبة التباين في المتغير التابع (وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا) حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (٠.٢٩٢) بمستوى دلالة ٠.٠٠٠١، ثم يأتي متغير حجم الأسرة حيث بلغت نسبة مشاركة R2 (٠.٢٧٣) بمستوى دلالة ٠.٠٠٠٢، وأخيراً الدخل حيث بلغت نسبة مشاركة R2 (٠.٢٣٧) بمستوى دلالة ٠.٠٠٠٠٠.
- أوضحت النتائج أن دخل الأسرة كان أكثر المتغيرات الديموجرافية للزوجات عينة البحث تفسيراً لنسبة التباين في المتغير التابع (الأمن النفسي للزوجة) حيث بلغت نسبة مشاركة R2 (٠.٢٠١) بمستوى دلالة ٠.٠٠٠٠٠.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات الزوجات عينة البحث التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس وعي إدارة الضغوط في ظل جائحة كورونا وجميع مراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر) في اتجاه القياس البعدي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أحلام هوراي، يحيى بشلاغم (٢٠٢٠): "مستوى الشعور بالأمن النفسي في ظل بعض المتغيرات- دراسة ميدانية على طلبة جامعة تلمسان"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد ٤، العدد ٦.
- أسماء أحمد عبد الفضيل (٢٠١٩): "إدارة الضغوط الأسيرة في ظل التحديات المعاصرة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لربة الأسرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة الفيوم.
- أسماء ممدوح فتحى عبد اللطيف (٢٠١٦): "فاعلية برنامج إرشادي لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج"، مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد ٢٦، العدد ٣.
- أسماء ممدوح فتحى عبد اللطيف (٢٠١٨): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج بجودة خامات أواني الطهي وملاءمتها الصحية والبيئية"، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، كلية التربية النوعية، العدد ١٧، يوليو.
- أسماء ممدوح فتحى عبد اللطيف، شيماء عبد السلام عبد الواحد الجوهري (٢٠٢١): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الأمهات بالملاءمة الوظيفية لحجرة الأطفال ذوي اضطراب التوحد وعلاقتها بمهارات تفاعلهم الاجتماعي"، بحث منشور، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، كلية التربية النوعية، عدد ٣٧، نوفمبر.
- إلهام نصر شاكر (٢٠١٤): "فاعلية برنامج إرشادي باستخدام تكنولوجيا المعلومات لتنمية وعي المقبلين على الزواج بتأثيرات وتجميل المسكن"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
- أمال إبراهيم الفقي، محمد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠): "المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا فيروس كورونا المستجد (COVID-19) - بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة المصرية"، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد ٧٤، يونيو.
- أماني عبد المقصود (٢٠١٥): "مقياس الشعور بالأمن النفسي"، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أماني عبد المقصود، تهاني عثمان (٢٠٠٧): "الضغوط الأسرية والنفسية: الأسباب والعلاج"، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أمجد محمد حسن المقتي (٢٠٢١): "ضغوط الحياة الناجمة عن إجراءات الحجر الصحي لمنع تفشي فيروس كورونا في قطاع غزة- دراسة مطبقة على عينة من سكان قطاع غزة"، كلية الآداب، الجامعة الإسلامية، فلسطين، غزة.
- أمنية جودة فهمي مصطفى، محمد محمد بيومي خليل، عادل عبد الله محمد محمد (٢٠١٦): "الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين"، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، عدد ٢٠، يونيو.
- أمنية محمد عثمان (٢٠١٨): "الأمن النفسي لدى أمهات أطفال السكري وعلاقته ببعض المتغيرات"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد ٦، العدد ٤.
- أميرة رمضان عبد الهادي حسن (٢٠١١): "التنمية البشرية المفهوم، المؤشرات، الاستراتيجيات"، المؤتمر العلمي التاسع عشر، التعليم والتنمية البشرية في دول قارة أفريقيا، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية، القاهرة، مصر.

- إباد محمد نادي أقرع (٢٠٠٥): "الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- آية عبد الشافي على أبو سليم (٢٠٢٠): "إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة"، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، مجلد ٢٨، عدد ١.
- إيمان شعبان أحمد (٢٠٢٢): "استراتيجية التفاوض بين الزوجين وانعكاسه على إدارة الضغوط الأسرية"، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٣٠، فبراير.
- بحري صابر (٢٠٢٠): "إدارة أزمة فيروس كورونا COVID - 19 من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي"، مجلة العلوم الاجتماعية، ألمانيا، المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية، عدد ١٣.
- بشرى مزوز (٢٠٢٠): "العنف الأسري في ظل فترة الحجر الصحي"، مجلة عدالة للدراسات القانونية والقضائية، المغرب، عدد ٤١.
- بشير إبراهيم الحجار، سامي عوض أبو اسحق (٢٠١٤): "فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة المعوقين حركياً وبصرياً في جامعات غزة"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٢ العدد ٤، أكتوبر.
- بومدين سنوسي وزينب جلولي (٢٠٢٠): "الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد- ١٩ والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي"، مجلة التمكين الاجتماعي، مجلد ٢، عدد ٢.
- تغريد سيد أحمد بركات، رشا رشاد محمود منصور (٢٠١٦): "الضغوط الحياتية لدى ربة الأسرة العاملة واستراتيجيات التعامل معها وعلاقتها بالاستقرار الأسري"، مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي، مصر، مجلد ١، العدد ٣٧.
- تقي نوري جعفر الصافي (٢٠٢٠): "مستوى قلق الموت الناتج عن جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المجتمع العراقي، مجلة كلية التربية، مجلد ٢، عدد ٣٤.
- جمال على خليل الدهشان (٢٠٢٠): "دور الذكاء الاصطناعي في مواجهة جائحة كورونا في مواجهة التعايش معها"، بحث منشور، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد ٧٦، أغسطس.
- جمانة حسام العضل (٢٠١٢): "الضغوط الأسرية والمساندة الاجتماعية لدى آباء وأمهات الأطفال المتوحدين"، رسالة ماجستير في التربية الخاصة، جامعة دمشق، كلية التربية، سوريا.
- جهاد عاشور الخضري (٢٠٠٣): "الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- حنان حنا عزيز حنا (٢٠١٧): "إدارة ربة الأسرة المعيلة للأزمات الاقتصادية والاجتماعية وعلاقة ذلك بالأمن النفسي لأبنائها"، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، كلية التربية النوعية، عدد ٤٥، يناير.
- حنان محمد السيد أبو صيري، مروة السيد محمد، وفاء صالح (٢٠١٩): "فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم على توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي"، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة القاهرة، العدد ٣٥، فبراير.
- خالد ناهس الرقااص العتيبي (٢٠٢٠): "التعلم الموجه ذاتياً كمدخل للتعليم في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد: COVID 19 تصور مقترح، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، مجلد ٣، عدد ٤، أكتوبر.
- دخيل بن عبد الله الدخيل (٢٠١٤): "المهارات الاجتماعية المفهوم والوحدات والمحددات"، دار العبيكان، السعودية.

- دعاء عمر عبد السلام متولي، أمنية محمد البكري صالح (٢٠٢٠): "استراتيجيات التفاوض لإدارة الخلافات الزوجية كما تتركها الزوجات وانعكاسها على الأمن النفسي للأبناء"، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، المجلد ٧، العدد ٣٢.
- دعاء عمر عبد السلام متولي، سلوى سعيد عبد الغني ناصر (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج إلكتروني لتنمية وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارة بعض الموارد الأسرية"، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، عدد ٦٦، إبريل.
- دعاء عوضين إبراهيم المرسي (٢٠٢١): "أساليب إدارة التوتر وعلاقتها بمواجهة الضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه"، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، المجلد ٧، العدد ٣٥.
- نوفان عبيدات، عبد الرحمن عدس، كايد عبد الحق (٢٠١١): "البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- رأفت عوض السعيد خطاب (٢٠١٢): "فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم"، المؤتمر العلمي التاسع، التعليم من بعد والتعليم المستمر أصالة الفكر وحدثة التطبيق، جزء ١، القاهرة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة والجمعية العربية لتكنولوجيا التربية.
- رباب السيد عبد الحميد مشعل، نهاد علي بدوي رصاص (٢٠٢١): "وعي أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة باستراتيجيات إدارة الضغوط وعلاقته بالتفاعل الأسري في ظل التعايش مع جائحة كورونا كوفيد ١٩"، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، عدد ٢٤، أكتوبر.
- ربحي مصطفى عليان (٢٠٠١): "البحث العلمي أسسه- مناهجه وأساليبه- إجراءاته"، عمان، بيت الأفكار الدولية.
- ربيع محمود علي نوفل، مايسة محمد أحمد الحبشي، علياء عصام حسن عيسى (٢٠١٨): "إدارة الأزومات الأسرية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من ربات الأسر"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، عدد ١٠١، مجلد ١٠١.
- رجاء بنت محمود مريم (٢٠٠٦): "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض" مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، كلية التربية، مجلد ٥، عدد ٢.
- روند سالم نصر الله (٢٠٢٢): "الأمن النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز للمرأة العاملة في قطاع التعليم بمحافظة جرش"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٣٠، عدد ٦.
- ريم محمد شكري إسماعيل القيسي (٢٠١٢): "الأمن النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى زوجات المرضى الفصامين"، رسالة ماجستير غير منشورة، تخصص الإرشاد النفسي والاجتماعي، جامعة القدس.
- ريهام كامل السعيد النقيب (٢٠٢٢): "إدارة الضغوط الأسرية للأُم وعلاقتها بالشعور بالأمن الأسري للأبناء. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، المجلد ٢٠٢٢، العدد ٦٥، يناير.
- زينب صلاح محمود يوسف (٢٠٢٠): "قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) وعلاقته بإدارة ربة الأسرة للسلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس أثناء الجائحة"، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، مجلد ٦، عدد ٣١.

- زينب عبد الرحيم أبو الغيط (٢٠١٦): "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالسعادة النفسية وفعالية الذات لدى طلبة كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٥): "مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- سارة لطفي سلامة عشعش (٢٠١٦): "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بورسعيد.
- سالم ناصر سعيد الكحالي، خلفان سالم عبد الله الكحالي (٢٠٢٢): "مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩"، المجلة الدولية للأبحاث التعليمية والإنسانية، عدد ٤، مجلد ١، فبراير.
- سلوى محمد زغول طه، هبة الله على محمود شعيب، أمينة الجارحي عبد العزيز خليفة (٢٠١٩): "الكفاءة الإنتاجية للأُم في رعاية الأبناء وعلاقتها بالأمن النفسي للأبناء في ظل غياب الأب"، مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد ٢٩، عدد ٤، أكتوبر.
- سميرة أحمد حسن العبدلي، روبا سليمان الفنيخ (٢٠١٧): "استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية"، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، عدد ١٨، ديسمبر.
- سناء محمد أحمد النجار، فاطمة محمد أبو الفتوح عبد العاطي (٢٠٢١): "مقومات المرونة الأسرية كما تتركها الزوجة وانعكاسها على إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا"، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، المجلد ٣٧، عدد ٢، ديسمبر.
- سهام أحمد محارب السرحاني، أمينة مصطفى محمد أبو النجا، هيام فتحي مرسي صالح (٢٠٢١): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارة إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الجوف"، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٨٩، الجزء (الأول)، يناير.
- سوزان بسيوني، عبير الصبان (٢٠١١): "العنف وعلاقته بالأمن النفسي لدى طالبات الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد ٢، عدد ٧٥.
- شذا عبد العزيز العجلان، منيرة صالح الجويعي (٢٠٢٠): "الأمن النفسي في ظل انتشار جائحة كورونا"، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، جامعة المنيا، مجلد ١، عدد ٢٣.
- شيماء أحمد أحمد النويري (٢٠١٠): "أثر الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة على إدارة شئون أسرتها (دراسة ميدانية بمحافظة بني سويف)"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة عين شمس.
- عادل محمد العقيلي (٢٠٠٤): "الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي"، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- عبد العال عوجة، منى أبو شنب، مها شعيب، أميرة القديم (٢٠٢١): "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي"، مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، العدد ٤، المجلد ٣١، أكتوبر.
- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا (٢٠١٧): "الاختبارات والمقاييس النفسية المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي"، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الناصر السيد عامر، محمود على موسى، دحمان يحيى سويسي (٢٠٢١): "استراتيجيات المعيشة مع جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في المجتمع العربي"، المجلة العربية للدراسات الأمنية، يناير.

- عروب أيوب العرب (٢٠٢١): "الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة رام الله والبيرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- عصام محمود حسن هنطش، إبراهيم جابر السيد أحمد (٢٠٢٠): "إدارة الضغوط ومعادلة التوترات"، كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- عقاب بن غازي عميرة (٢٠١٠): "إدارة الأزمات الأسرية"، مكتبة جرير، السعودية، الرياض.
- عقيلان سليمان نميلات، تامر فرح سهيل (٢٠١٩): "الأمن النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة"، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، مجلد ٢، عدد ٧.
- علي محمد الأنصاري (٢٠١٠): "المرأة تعليمها وعملها في الشريعة الإسلامية"، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- عماد الدين نصير (٢٠١٥): "من منا لا يعاني من ضغوط الحياة والعمل"، مجلة إدارة الأعمال، مصر، عدد ١٥٠.
- غادة عبد المنعم إبراهيم الدالي، محمود مندوة محمد سالم، فؤاد حامد الشافعي الشوري (٢٠٢١): "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة، مجلد ١١٣، العدد ٢.
- فوزي محمد المهدي (٢٠٠٥): "الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية"، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم.
- ليلي كوفي (٢٠١٥): "الضغوط الأسرية لدى أولياء الأطفال التوحيديين- دراسة ميدانية"، المجلة العلمية الجزائرية، المجلد ٥، العدد ١.
- ماريون منور (٢٠٢١): "الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) وعلاقته بالأداء الوظيفي- دراسة ميدانية بالمستشفى الجامعي بتلمسان"، مجلة منارات لدراسات العلوم الاجتماعية، المجلد ٣، العدد ٢.
- محمد حامد عبد السلام زهران (٢٠١٦): "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة"، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، عدد ٣، يناير.
- محمد حماد، سعيد بن نويوة (٢٠١٨): "التواصل الأسري وعلاقته بالأمن النفسي لدى الأبناء- دراسة ميدانية على عينة من المتعلمين بالمدارس الابتدائية بمدينة المسيلة"، مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، مجلد ٤، عدد ٢.
- محمد عبد الله علي الغامدي (٢٠١٦): "الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام"، مجلة كلية التربية بينها، العدد ١٠٨، الجزء ١، أكتوبر.
- محمد عيود الحراشنة، مقبل محمود الخزاعلة (٢٠٢٠): "درجة توافر الأمن النفسي لدى العاملين الإداريين في جامعة آل البيت"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٢٨، عدد ٥.
- مروة السيد محمد المهدي (٢٠١٩): "برنامج إرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم على توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي"، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠): "فيروس كورونا المستجد (COVID-19) دليل توعوي صحي شامل"، تم تجميع محتوى هذا الدليل من الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، النسخة الأولى ٢٠٢٠/٣/٥، مكتبة أبو العيس الإلكترونية.

- مهنا بشير عبد الله (٢٠١٠): "الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب معهد إعداد المعلمين"، مجلة التربية والعلم، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة الموصل، مجلد ١٧، العدد ٣.
- مؤيد إسماعيل جرجس (٢٠٠٢): "أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.
- نادية عبد المنعم السيد عامر، أحمد البهي السيد، الحسيني رجب بلال ربحان، سميرة أحمد قنديل (٢٠١٠): "برنامج إرشادي لإدارة الأزمات الأسرية وعلاقته بالتوافق الزوجي"، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، كلية التربية النوعية، عدد ١٨.
- نبيلة الورداني عبد الحافظ، عمرو محمد مصطفى، هبة محمد نصر، علياء حسام الدين حسن مصيلحي (٢٠١٨): "برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسكندرية"، مجلة التربية النوعية، العدد ٨، يونيو.
- نجلاء سيد حسين (٢٠١٣): "وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقته بالاستقرار الأسري"، مجلة بحوث التربية النوعية، المجلد ٣٠، العدد ١٢، أبريل.
- نجلاء فاروق الحلبي (٢٠١٧): "الأمن النفسي وعلاقته بالكفاءة الإدارية للأم العاملة"، مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، المجلد ٣، العدد ١.
- نجلاء فاروق الحلبي، إيمان شعيان أحمد (٢٠٢٢): "إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بتعرض الزوجة للطلاق"، المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية، جامعة بنها، المجلد ٧، العدد ١٩.
- نجوى سيد عبد الجواد، رضا رزق إبراهيم، علي عثمان عبد اللطيف، هبة السعيد عرفة (٢٠١٥): "إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بمواجهة الطفل لمشكلاته"، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد ٤، الجزء ١، يونيو.
- ندا جمعة السيد بهية (٢٠٢١): "قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة والأمن النفسي لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بظل جائحة كورونا"، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية واللغات، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية الآداب جامعة المنوفية، المجلد ٢٣، العدد ٦٨.
- نداء الجبوري (٢٠٢٠): "تأثير الأوبئة على الأمن الدولي والاستقرار السياسي"، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، المجلد ٥، العدد ٢٥.
- نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (٢٠١٠): "فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة عين شمس.
- نهلة صلاح على (٢٠٢٠): "دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد Covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة"، بحث منشور لدى المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٣٠، العدد ١٠٨، يوليو.
- نهى حسني عبد المجيد عبد العزيز (٢٠١٣): "الضغوط التي تواجه أسر الأطفال المرضى بالاكْتئاب وتصور مقترح لدور خدمة الفرد في مواجهاتها"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم طرق الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم.
- نور محمد أبو بكر الرمادي (٢٠٠٦): "فعالية برنامج إرشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية بالفيوم، العدد ٤، جامعة الفيوم.
- نورا شعيان جودة الطوخي (٢٠١٦): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة ربة الأسرة في الاستفادة من خامات البيئة المنزلية المستهلكة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.

- هالة محمد كمال شمبولية (٢٠٢٠): "برنامج إرشادي تكاملي في تنمية المهارات الحياتية وقياس أثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً"، مجلة كلية التربية، أسيوط، العدد ٣٦، المجلد ١، يناير.
- هجيرة حشافة، أميرة نشادي (٢٠٢١): "الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا لدى الطلبة الجامعين (دراسة ميدانية لجامعة الدكتور يحيى فارس- المدينة)، بحث مشتق من رسالة ماجستير، المستودع الرقمي لجامعة د. يحيى فارس المدينة، تخصص علم النفس العيادي.
- وجيدة محمد نصر حماد (٢٠١١): "أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية"، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي وإدارة التغيير- مصر بعد ثورة ٢٥ يناير، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي.
- وفاء حسن خويطر (٢٠١٠): "الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Addison, K., & Yankyera, G. (2015). An investigation into how female teachers manage stress and teacher burnout: A case study of West Akim Municipality of Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(10), 1-24.
- Ahmed, Z (2005). Poverty, Family Stress & Parenting. Article, *International Journal of Psychology*.
- Atheer, F., Cavaliere, R., Khajah, A., Salman, M., McNee, M., & Duffy, R. (2021). The psychological effect of COVID-19 on pregnant women. *Irish Medical Journal*.
- Beland, L., Brodeur, A., Haddad, J., & Mikola, D. (2020). Covid-19, family stress and domestic violence: Remote work, isolation and bargaining power. *Institute of Labor Economics (IZA), Bonn*.
- Cao, W., & Li, T. (2020). COVID-19: towards understanding of pathogenesis. *Cell research*, 30(5), 367.
- Cortés-Álvarez, N., Piñeiro-Lamas, R., & Vuelvas-Olmos, C. R. (2020). Psychological effects and associated factors of COVID-19 in a Mexican sample. *Disaster medicine and public health preparedness*, 14(3), 413-424.
- Dail, P. (2019): *Family stress among the unemployed: Strategies for support - a paper presented at annual meeting of the Eastern Symposium on building family strength- Virginia, USA*.
- Demirbas, N., & Kutlu, R. (2022). Effects of COVID-19 fear on society's quality of life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 2813-2822.
- Duplaga, M., & Gysztar, M. (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. In *Healthcare*, 9(5), 43.

-
- Eaddy, H. (2013). Examining the direct and interactive effects of positive coping on depressive symptomology in African American women (Doctoral dissertation, University of South Carolina).
 - Ennis, N., Hobfoll, S., & Schröder, K. (2000). Money doesn't talk, it swears: How economic stress and resistance resources impact inner-city women's depressive mood. *American Journal of Community Psychology*, 28(2), 149-173.
 - Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S., & Mao, J. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational psychiatry*, 10(1), 225.
 - Khamis, V. (2017). Psychological distress of parents in conflict areas: the mediating role of war atrocities, normative stressors and family resources. *Journal of Mental Health*, 26(2), 104-110.
 - Le, K., & Nguyen, M. (2021). The psychological consequences of COVID-19 lockdowns. *International Review of Applied Economics*, 35(2), 147-163.
 - Madhav, N., Oppenheim, B., Gallivan, M., Mulembakani, P., Rubin, E., & Wolfe, N. (2018). Pandemics: risks, impacts, and mitigation.
 - Nathan, M. (2012). The Crisis Management Classroom. *Global Education Journal*, 2012(4).
 - Nelson, J., O'Brien, M., Blankson, A. N., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2009). Family stress and parental responses to children's negative emotions: Tests of the spillover, crossover, and compensatory hypotheses. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 671.
 - Paredes, M., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, 110455.
 - Scandurra, C., Bochicchio, V., Dolce, P., Valerio, P., Muzii, B., & Maldonato, N. M. (2021). Why people were less compliant with public health regulations during the second wave of the Covid-19 outbreak: The role of trust in governmental organizations, future anxiety, fatigue, and Covid-19 risk perception. *Current Psychology*, 1-11.
 - Taylor, S. (2020). The Psychology of pandemics; Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease". *British Journal of Guidance & Counselling* . 49(4).
 - Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family process*, 59(3), 898-911.

- Wańkiewicz, P., Szylińska, A., & Rotter, I. (2020). Assessment of mental health factors among health professionals depending on their contact with COVID-19 patients. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5849.
- Wilkinson, K. (2014). Stress Response and Emotional Security in the Intergeneration Transmission of Depressive Symptoms.
- Xiang, Y., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The lancet psychiatry*, 7(3), 228-229.



Egyptian Journal For Specialized Studies

Quarterly Published by Faculty of Specific Education, Ain Shams University



المجلة
المصرية
للدراستات
المتخصصة

Board Chairman

Prof. Osama El Sayed

Vice Board Chairman

Prof. Dalia Hussein Fahmy

Editor in Chief

Dr. Eman Sayed Ali

Editorial Board

Prof. Mahmoud Ismail

Prof. Ajaj Selim

Prof. Mohammed Farag

Prof. Mohammed Al-Alali

Prof. Mohammed Al-Duwaihi

Technical Editor

Dr. Ahmed M. Nageib

Editorial Secretary

Dr. Mohammed Amer

Laila Ashraf

Usama Edward

Zeinab Wael

Mohammed Abd El-Salam

Correspondence:

Editor in Chief

365 Ramses St- Ain Shams University,

Faculty of Specific Education

Tel: 02/26844594

Web Site :

<https://ejos.journals.ekb.eg>

Email :

egyjournal@sedu.asu.edu.eg

ISBN : 1687 - 6164

ISSN : 4353 - 2682

Evaluation (July 2023) : (7) Point

Arcif Analytics (Oct 2023) : (0.3881)

VOL (12) N (41) P (3)

January 2024

Advisory Committee

Prof. Ibrahim Nassar (Egypt)

Professor of synthetic organic chemistry
Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Osama El Sayed (Egypt)

Professor of Nutrition & Dean of
Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Etidal Hamdan (Kuwait)

Professor of Music & Head of the Music Department
The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. El-Sayed Bahnasy (Egypt)

Professor of Mass Communication
Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Badr Al-Saleh (KSA)

Professor of Educational Technology
College of Education- King Saud University

Prof. Ramy Haddad (Jordan)

Professor of Music Education & Dean of the
College of Art and Design – University of Jordan

Prof. Rashid Al-Baghili (Kuwait)

Professor of Music & Dean of
The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. Sami Taya (Egypt)

Professor of Mass Communication
Faculty of Mass Communication - Cairo University

Prof. Suzan Al Qalini (Egypt)

Professor of Mass Communication
Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Abdul Rahman Al-Shaer

(KSA)

Professor of Educational and Communication
Technology Naif University

Prof. Abdul Rahman Ghaleb (UAE)

Professor of Curriculum and Instruction – Teaching
Technologies – United Arab Emirates University

Prof. Omar Aqeel (KSA)

Professor of Special Education & Dean of
Community Service – College of Education
King Khaild University

Prof. Nasser Al- Buraq (KSA)

Professor of Media & Head of the Media Department
at King Saud University

Prof. Nasser Baden (Iraq)

Professor of Dramatic Music Techniques – College of
Fine Arts – University of Basra

Prof. Carolin Wilson (Canada)

Instructor at the Ontario institute for studies in
education (OISE) at the university of Toronto and
consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)

Multimedia and graphic arts, faculty member, Cyprus,
university technology