فاعلية برنامج إلكتروني لتنمية وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارة بعض الموارد الأسرية

إعداد

د / دعاء عمر عبد السلام متولي

مدرس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة – كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

أ.م.د / سلوي سعيد عبد الغني ناصر

أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية – كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة

عدد (٦٦) ـ أبريل ٢٠٢٢

فاعلية برنامج إلكتروني لتنمية وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارة بعض الموارد الأسرية

إعداد

د /دعاء عمر عبد السلام متولي* أ.م.د /سلوي سعيد عبد الغني ناصر**

ملخص البحث:

يهدف البحث إلي إعداد وتنفيذ فاعلية برنامج إلكتروني عبر تطبيق " Microsoft teams" لتنمية وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وعلاقته بإدارة بعض الموارد الأسرية بأبعادها الثلاثة(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي). وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٣٧) من السيدات العاملات، كما تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٦٠) سيدة من الربيع الأدنى من نفس عينة البحث الأساسية وبنفس شروطها من منخفضي الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وإدارة الموارد الأسرية. تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية بشرط أن يكونوا عضوات هيئة التدريس وموظفات من جامعتي المنوفية وحلوان، وذوي مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وطبقت عليهم استمارة البيانات العامة، استبيان وعي السيدات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، استبيان إدارة الموارد الأسرية، برنامج إلكتروني للسيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، استخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، وقد توصلت نتائج البحث إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين السيدات عينة البحث الأساسية في الاستجابات لاستبيان وعي السيدات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان السكن، طبيعة العمل، سن الزوجة، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة)، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين السيدات العاملات عينة البحث الأساسية في الاستجابات لاستبيان إدارة الموارد الأسرية تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة، كذلك اتضح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية تراوحت بين (٠,٠٥)، (٠,٠١) بين أبعاد استبيان وعي السيدات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاد استبيان إدارة الموارد الأسرية . كما وُجد أن طبيعة العمل هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير التباين في وعي السيدات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنسبة ٧٨٪. وكما وُجد أن مدة الزواج هي العامل الأكثر تأثيراً في تفسير التباين في وعي السيدات بإدارة الموارد الأسرية بنسبة ٧٣٪. أكدت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي لتوعية أفراد عينة البحث التجريبية بأساليب مواجهة أحداث

* مدرس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة – كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان

** أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية – كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية

الحياة الضاغطة، حيث وُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي. مما يوضح فاعلية البرنامج الذي أكدت نتائج اختبار مربع إيتا وجود تأثير البرنامج من الحجم الكبير في توعية السيدات العاملات أفراد عينة البحث التجريبية بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارة الموارد الأسرية. وتوصي الدراسة بضرورة الاهتمام بتقديم دورات تدريبية لربات الأسر العاملات وغير العاملات لرفع مستويات وعي الزوجات بالمُستحدثات التكنولوجية وطرق التعامل معها وكيفية الاستفادة منها بكفاءة في إدارة مواردها الأسرية المختلفة وتخفيف العبء عن كاهل ربات الأسر وخاصةً العاملات وذلك من خلال جمعيات تنمية المجتمع ومكاتب الاستشارات الأسرية.

الكلمات المفتتاحية: فاعلية – برنامج إلكتروني – الوعي – السيدات العاملات – أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة –إدارة – الموارد الأسرية .

مقدمة ومشكلة البحث:

لم يعد العصر الحاضر عصر الحياة السهلة حيث تعقدت ظروف الحياة، نتيجة ما شهدته من تغيرات اجتماعية واقتصادية وما صاحب ذلك من وهن نسق القيم وظهور أنماط السلوك السلبي ونقص في مهارات الفرد في المواجهة أو التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة (سوزان بسيوني وفاروق جبريل، ٢٠١١).

أصبحت الحياة المعاصرة مليئة بالتغيرات السريعة والمتلاحقة ، وأصبح واقع الحياة محفوف بالأحداث والخبرات الصادمة والإحباطات وكثرة المتطلبات المعقدة، وإنسان هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها وأنواعها: النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، الأسرية، المهنية، الدراسية، العاطفية وغيرها، لذا سمي هذا العصر بعصر الضغوط (راوية زماري، ٢٠٠٨).

تواجه المجتمعات في الوقت الحاضر ظروف وأحداث صعبة تتعرض فيها الأسر إلي أنواع مختلفة من الضغوط التي تؤثر بالسلب علي تصرفاتها وسلوكها (علاء العنزي، ٢٠٠٦). ومع تقدم وتطور المجتمع زادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، وازدادت الضغوط الواقعة علي الأسرة لتلبية تلك المطالب بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قوة ورخاء (Fredricks, 2002).

ولاشك أن الإنسان يمر في حياته بخبرات ومواقف مختلفة وكل منها يُمثل حدثاً ضاغطاً فالضغوط محيطة بالإنسان في كل المواقف وهذا أدي بالبعض إلي اعتبار ضغوط الحياة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة (إيناس عبد الفتاح ومحمد الصبوة، ٢٠٠٣).

وفي العصر الحديث تتعدد وتتزايد مصادر الضغوط كما أنها تختلف من فرد لآخر ومن أسرة لأخري في مراحلها المعيشية المختلفة وتُمثل البيئة مصدراً هاماً للعديد من الضغوط والتي تشمل ردود أفعال جسمية والبعض نفسية واجتماعية (صلوحة الفقي، ٢٠٠٠).

وضغوط الحياة هي مجموعة التراكمات النفسية والبيئية الناتجة عن الأزمات الاقتصادية والتوترات القاسية والظروف الصحية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف الضغوط من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يُصادفها الفرد ، بل أنها تبقي وقتاً طويلاً إذا استمرت الظروف المثيرة لها، وتترك آثاراً سلبية علي نفسية الفرد وحياته المعيشية(نجوي عبد الجواد، ٢٠١١)، فهي تفسد علي الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية ، وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء عمل ما يفوق إمكاناته العادية (فاطمة أبو الفتوح وأحلام مبروك، ٢٠١٣).

وتتعرض الأسرة المصرية لكثير من الضغوط ، حتي أصبحت تلك الضغوط جزءاً من نسيج الحياة ، وربة الأسرة هي عصب الحياة حيث تشارك أسرتها في تحمل أعباء الحياة والمسئوليات المنزلية، وتربية الأبناء، وتوفير الراحة للعائلة والزوج والمشاركة في النفقات الاقتصادية للأسرة مما يجعلها عرضة لأنواع عديدة من الضغوط (إنتصار زكي، ٢٠٠٦).

واتفقت دراسة (James, 1993 ، فيفيان فايز ، ١٩٩٨) علي أنه كلما زادت الضغوط سواء المادية أو المهنية أو العاطفية أو الوالدية كلما انعكس ذلك علي مستوي التوافق الشخصي والاجتماعي والأسري للفرد.

وتشمل تأثيرات الضغوط أيضاً علي تغيرات انفعالية مثل القلق والخوف والشعور بالاكتئاب واليأس وخاصةً مع إدراك الفرد بعدم القدرة علي التحكم في الأحداث وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط (ممدوحة سلامة ، ٢٠٠٠).

وأكدت دراسة كلاً من (Beth,1999) و(Shanon,2002) و(Sun, 2009) أن الضغوط الاقتصادية تتسبب في التعرض للضغوط النفسية والاجتماعية لربات الأسر، وتُزيد من سوء العلاقة بين الزوجين ، وتدفع الأمهات إلي الإساءة لأبنائهن.

وتختلف استجابات الأفراد لتحقيق متطلباتهم وحاجاتهم باختلاف هذه الضغوط من جهة ، والمرحلة التي يمر بها الفرد ومتطلباتها من جهة ثانية، والمجتمع الذي ينتمي إليه من جهة أخري (هارون الرشيد، ٢٠٠٤). والإنسان عبر نموه يمر بمراحل حياتية مختلفة لكل منها متطلباتها ، وبعض هذه المراحل تتطلب منه تغيير مجري حياته ، وإعادة النظر في أسلوب عيشه من جديد، وذلك ليحقق التكيف الملائم (أحمد حبيب، ٢٠٠٦).

ويُشير كلاً من محسن الخضيري(٢٠٠٢) وحسن عبد المعطي (٢٠٠٤) وعايدة عثمان(٢٠١١) أن الضغوط الأسرية متنوعة وتختلف باختلاف الأسرة، ومجموعة العوامل الخارجية والعوامل الداخلية التي تحيط بالأسرة. والضغوط لها العديد من المظاهر، فالضغوط الاقتصادية لها مردود لظهور ضغوط اجتماعية، والضغوط الصحية لها مردود لظهور ضغوط نفسية واقتصادية واجتماعية.

إن تعدد مستويات المرأة العاملة أدي إلي التأثير علي علاقاتها بأبنائها بالسلب والشعور بالتعب النفسي نتيجة الصراع الداخلي الناتج عن الفشل في أحد الأدوار المتوقعة منها ونجاحها في أداء بعض الأدوار علي حساب باقي الأدوار الأخرى (حامد الفقي، ٢٠٠٣).

وأظهرت وفاء شلبي وآخرون(٢٠١١) أن الضغوط الاقتصادية هي الأكثر انتشاراً وتواجداً في الأسرة المصرية، وتزداد الضغوط الاقتصادية لدي بعض الأسر عن مثيلاتها بسبب عدم وعيهم بإدارة مواردهم؛ مما يزيد من الأعباء المالية علي الأسر في كل المستويات الاقتصادية والاجتماعية، كما تنشأ الضغوط الاقتصادية أيضاً نتيجة قصور وقلة الموارد المادية في سد احتياجات الأسرة مما يُعرضها إلي مشكلات عديدة منها الاستدانة والعجز عن السداد.

وأظهرت دراسة هند إبراهيم (٢٠٠٧) أن مستوي الضغوط الاقتصادية التي يتعرض لها الأفراد في الأسرة يزداد بانخفاض المستوي التعليمي وقلة الدخل المادي والموارد المتاحة لديه. كما تؤكد Nicole (2000) أن حدة الضغوط الاقتصادية تنشأ عن النقصان الاقتصادي في الموارد أو الخسران الحاد لها والتي قد يكون لها تأثير سلبي علي علاقات الأفراد، ويتسبب في الاكتئاب الشديد لهم. كما تؤثر الضغوط علي المنظومة الكبري المتمثلة في المجتمع ، وتُمثل اضطراباً للمنظومة الصغرى المتمثلة في الأسرة ، فضلاً عن أنها تحول دون تحقيق الأهداف الموضوعة، وتتطلب إجراءات فورية للحد من تفاقمها وعودتها إلي حالتها الطبيعية (محمد هلال، ٢٠٠٤).

كما أكدت دراسة (Dail,1999) أنه كلما زادت الضغوط سواء المادية أو العاطفية أو المهنية كلما انعكس ذلك علي الأسرة وقل التوافق العام للشخص، وخاصةً التوافق الانفعالي والاجتماعي والأسري.

الإدارة هي أساس نجاح الأسرة في تحقيق أهدافها الفردية والجماعية وخاصةً الأهداف التي يؤدي تحقيقها إلي رفع المستوي الاقتصادي للأسرة والمجتمع (فاتن لطفي وسهير نور، ٢٠٠٣) وتعتبر إدارة موارد الأسرة الوسيلة الأساسية التي تُعين الفرد علي الاستخدام الأمثل لكل موارده سواء كانت مادية أو بشرية من أجل تحقيق أهدافه وإشباع رغباته المُتعددة والمتنوعة ، كما أنها الوسيلة التي تُهيئ المناخ السوي للعلاقات والتفاعلات الأسرية ، ويُمكن أن تكون وسيلة لتكيف الفرد مع البيئة المحيطة به بكل متغيراتها (سلوي زغلول، ٢٠٠٨).

وإذا كانت الإدارة هي تلك القوة المُفكرة التي تُحلل وتصف وتُخطط وتُحفز وتُقيم وتراقب الاستخدام الأمثل للموارد البشرية والمادية اللازمة لتحقيق هدف مُحدد معروف(كوني ستيزلي، ٢٠٠٠)؛ فإن إدارة الضغوط هي بمثابة إدارة للموارد البشري المُتعرض للضغوط "وهو الإنسان" كما أنها بمثابة القوة الدافعة للنشاط الإنساني (مازن شمسان، ٢٠٠٤).

ولتخفيف الضغوط علي الأسر المصرية تتبع الحكومة بعض الآليات لتقديم الدعم للمستهلكين ، والتوسع في الخدمات المجتمعية التي تُشبع احتياجات الأفراد المُتزايدة والمُتعددة والمتنوعة والتي تُشكل عبئاً علي كاهل الأسرة، وذلك أن متطلبات المعيشة تزداد بشكل متسارع لا يستطيع دخل بعض الأسر أن يُواكبه (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٠٩). نتيجة التغيرات الاقتصادية والثقافية في المجتمع التي تواجهه الأسرة في حياتها اليومية، من ارتفاع أسعار الحاجات الأساسية (رشا راغب، ٢٠٠٦)، زيادة النفقات والضروريات المادية لتلبية احتياجات الأسرة

(أميرة محمد، ٢٠١١) وتراكم هذه الضغوط قد يفسد علي الفرد شعوره بالرضا عن الحياة(رانيا عبد المنعم، ٢٠١٤).

وأشارت دراسة (هالة حبيب، ١٩٩٧) إلي أن المشكلات تقل في الظهور كلما كانت ربة الأسرة قادرة علي إدارة شئون أسرتها بطريقة صحيحة. كما أوضحت(زينب حقي، ١٩٩٢)و(نادية أبو سكينة وزينب عبد الصمد، ١٩٩٨) و (ربيع نوفل، ١٩٩٩) علي أن التخطيط الجيد والمُسبق للوقت والجهد والممارسات الإدارية يُعد من أهم الحلول لمواجهة المشكلات وتعدد المسئوليات والشعور بالتعب.

وتؤكد (منار خضر، ١٩٩٨) علي أن الإدارة السليمة لشئون المنزل تساعد الأسرة علي الاستخدام الأمثل لمواردها. كما أنها تسمح بإنجاز أعمال المنزل والاستخدام الجيد للمال وتوفير الوقت والجهد.

وتُفيد إدارة موارد الأسرة في تزويد الأفراد بالمعلومات والخبرات والمهارات التي تُساعدهم علي الانتفاع بمواردهم المُتاحة إلي أقصي حد وتدريبهم علي استخدام الأسلوب العلمي عند القيام بمسئولياتهم (سلوي زغلول، ٢٠٠٨) فالأسرة لديها العديد من الموارد التي تُساعدها في تحقيق أهدافها سواء كانت هذه الموارد موارد بشرية أو موارد غير بشرية (أيمن سليمان، نشيوات مزاهرة، ٢٠١٠).

تُعتبر الإدارة علماً تطبيقياً كونها تعتمد علي الممارسة لا علي النظرية، وتُعد علماً اجتماعياً لتعاملها مع العنصر البشري، وقد ارتبط مفهوم تنظيم الوقت بشكل كبير بالعمل الإداري حيث أطلق عليه اسم إدارة الوقت، وفي الحقيقة أن مفهوم إدارة الوقت من المفاهيم المتكاملة الشاملة لأي زمان ومكان، فإدارة الوقت لا تقتصر علي إداري دون غيره، ولا يقتصر تطبيقها علي مكان دون غيره. فمفهوم إدارة الوقت يشتمل أيضاً علي إدارة الوقت الخاص، إضافة إلي إدارة وقت العمل (رعد الشاوي ونجلاء أبو سلطانة، ٢٠٠٣)، ويشير محمد العجمي (٢٠٠٧) بأن من الصعب تقديم تعريف منطقي للوقت ؛ فالوقت يختلف في تحديد مفهومه تبعاً لاختلاف الظواهر التي تُشير إليها تلك المفاهيم ؛ إذ أن الوقت في الظواهر المادية يختلف عنه في الظواهر البيولوجية.

وتؤكد دراسة كلاً من (سميحة كرم، ١٩٩٤، فاطمة النبوية حلمي، ١٩٩٩) أن نجاح الفرد الذي يبحث عن أفضل مستوي لمعيشته في مجتمعه إنما يتوقف إلي حد كبير علي درجة تفهمه واستيعابه للوسائل التي يتسنى بموجبها تنمية مداركه في اكتساب المهارات الإدارية وفي كيفية استخدامها وتطبيقها علي أعماله بكفاءة تامة . واتفقت دراسة كلاً من (سلوي عياض، ١٩٩٢ ، هند القاسمي، ١٩٩٢) أن ربة الأسرة هي المسئولة عن اتخاذ العديد من القرارات الأسرية.

كما وجد (عمرو مصطفي، ٢٠٠١) ارتباط معنوي موجب بين الوعي بإدارة الوقت وأبعاد المناخ الأسري، وأشارت (نجلاء الجزار، ٢٠٠٤) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة في إدارة الموارد المتاحة والتنمية الاقتصادية والاجتماعية.

ويُعتبر مورد الوقت من العوامل المؤثرة علي حياة الفرد إذ أنه يشترك مع جميع الموارد البشرية والمادية المُتاحة لتحقيق أهدافه وإشباع احتياجاته المختلفة كما أنه يحدد نوع ومستوي الحياة التي ينشدها الفرد لنفسه (وفاء شلبي وحنان أبو صيري، ٢٠٠٥)، فإدارة مورد الوقت وسيلة

فعالة تُساعد الأسرة علي حُسن أداء الأعمال وتمنع الارتجالية في العمل (نعمة رقبان، ٢٠٠٨)، لذا ينبغي إدارته بالشكل السليم عن طريق التخطيط والتنظيم الجيدين، مما سيؤدي إلي إنجاز الأعمال والنشاطات المختلفة بأقل وقت وجهد مُمكنين (أحمد غنيم، ٢٠٠٦)، ويري مصطفي عليان (٢٠٠٥) بأنها فنون علم الاستخدام الرشيد للوقت، وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي قائمة علي التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز والتوجيه والمتابعة والاتصال، وهي عملية كمية ونوعية ، تستشرف المستقبل.

فالوقت هو الشيء الوحيد الذي نملكه ما دُمنا علي قيد الحياة لذا فإن إدارة الوقت هي القيمة الحقيقية للحياة (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٨).

ويرتبط مورد الوقت ارتباطاً وثيقاً بمورد الجهد فكل منهما يؤثر في الآخر ويتأثر به فمقدار ما يستطيع الفرد إنجازه من أعمال يتوقف علي مقدار ما لديه من وقت لإنجازه وأيضاً فإن وقت الفرد يتسع لقدر مُعين من الأعمال ويتوقف هذا الاتساع أو الضيق في الوقت علي طاقة الفرد (ربيع نوفل، ٢٠٠٦).

بينما تؤكد مني موسي (٢٠٠٥) علي أهمية الوعي بإدارة الدخل المالي للأسرة في ظل المتغيرات المعاصرة في جميع جوانب حياتها الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية حتي يُمكن إحداث التكيف المطلوب مع هذه المتغيرات وصولاً إلي تحقيق طموحاتها وإنجازاتها وأهدافها، فإدارة الدخل المالي تُساعد علي حُسن استغلال ما لدي الأسرة من إمكانيات مادية وتوزيعها بالشكل الذي يُقابل احتياجاتها ورغباتها في فترة زمنية مُحددة ومحاولة السعي لزيادة الدخل النقدي أو العيني عن بنود الإنفاق والاستفادة من موارد الأسرة.

ومن ثم فإن إدارة موارد الأسرة هي القوي المُحركة التي يتم بها إنجاز كافة المسؤوليات سواء كانت الاقتصادية أو الاجتماعية، وفي سبيل ذلك تستخدم الأسرة ما لديها من معرفة وخبرة ومهارة لحل المشكلات اليومية التي تواجهها والتغلب علي الصعوبات التي تعترض طريقها وخاصةً مع الدخول إلي القرن الحادي والعشرين الملئ بالمُتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتكنولوجية المعاصرة والمُتلاحقة (إيمان الجندي، ٢٠٠٣) .

وكفاءة الزوجة في إداراتها لمواردها يؤثر تأثيراً إيجابياً علي التوافق الإجتماعي لها ويجعلها قادرة علي تحقيق الملائمة السليمة بين احتياجاتها واحتياجات أسرتها ومتطلبات البيئة المُحيطة بها وبالتالي التغلب علي المشكلات والأزمات التي تواجهها (سميرة الفيفي، ٢٠٠٣).

المرأة هي العمود الفقري لأي أسرة وهي القوي المُحركة لكل الشئون الأسرية ، وهي نواة الخلية الأساسية للمجتمع ، فإنه يوجد تفاعل وتأثير متبادل بينها وبين المجتمع (جيلان القباني وآخرون، ٢٠١٤). وقد عكست المرأة وضعاً فريداً وذلك بحكم تعدد الأدوار التي تقوم بها ، فالمرأة لها الدور الرئيسي في العملية الإنتاجية. حيث أنها تُدير وتستخدم الموارد الطبيعية بالإضافة إلي دورها في إنتاج الغذاء ومهامها في إدارة الأعمال المنزلية والتنشئة الاجتماعية (دينا داود، ٢٠٠٨).

وتمس الإدارة حياة كل إنسان وتؤثر في ممارساته حيث تجعل كل فرد في أي مجتمع من المجتمعات علي علم بقدراته إمكانياته وخبراته الفنية والعقلية، وتدله علي الطريق والأسلوب الأفضل لتحقيق أهدافه، كما أنها تُقلل من المخاطر التي تواجهها إلي أدني مستوي مُمكن (نعمة رقبان، ٢٠١٣)، والعملية الإدارية في أساسها عملية عقلية تتضمن جوانب ومراحل مُتعددة تُشكل سلسلة من القرارات التي تكون في مجموعها الأسلوب التي تتبعه الجماعة أو الأسرة في استخدام مواردها المختلفة لتحقيق ما تُنشده من أهداف (كوثر كوجك، ٢٠٠٤).

وحيث إن من المهام اليومية التي تقوم بها المرأة باعتبارها زوجة إدارة شئون حياة أسرتها فهي المسئولة الأولي عن تحقيق أهداف الأسرة والارتقاء بمستوي معيشتها وتوفير أسباب السعادة لها، فلكي تحقق الأسرة أهدافها، ونقوم بإشباع حاجاتها المتعددة عليها أن تُمارس السلوك الإداري الذي يُمكنها من حاضرها ومستقبلها (حنان أبو صيري، ٢٠٠٢).

وتلعب الموارد الأسرية خاصةً الموارد المادية دوراً هاماً وأساسياً في التخطيط، حيث تؤدي سلسلة القرارات الحكيمة التي يتخذها الفرد أو الأسرة خلال عملية إدارة الموارد المادية إلي الإستخدام الأمثل لما لديهم من موارد وإمكانات ليشبعوا احتياجاتهم ويُحققوا أهدافهم المستقبلية وآمالهم المرتبطة بمراحل حياتهم المختلفة، ويتم من خلال التخطيط تحديد الموارد اللازم إستخدامها سواء كانت مادية أو بشرية، وبذلك يتسنى الاستعداد للمستقبل وتحقيق أهداف الأسرة مما يساعد علي تجنب المفاجآت والمشاكل المستقبلية التي لم يتم الإعداد لها (كوثر كوجك، ٢٠٠٤)؛ (نعمة رقبان، ٢٠٠٨).

فطبيعة الحياة الأسرية في الوقت الحاضر والظروف الاقتصادية التي تعيشها تجعل كل أسرة تُفكر جيداً في تكيف حياتها وتنظيم الإنفاق بقدر المستطاع ولا يتأتى ذلك إلا بالإدارة السليمة لموارد الأسرة والتي تساعدها علي حُسن استغلالها لتحقيق أهدافها (مني موسي، ٢٠٠٥).

والزوجة هي صاحبة الدور الفعال في إدارة وتخطيط المورد المالي للأسرة (وفاء شلبي، حنان أبو صيري، ٢٠٠٥)، وكما اتفقت دراسة (فاتن لطفي، ١٩٩٥)، (حنان عبد العاطي، ٢٠٠٠)، (عبير الدويك، ٢٠٠٢) علي أنه بارتفاع المستوي الاقتصادي الاجتماعي للأسرة يرتفع مستوي الوعي التخطيطي للدخل المالي.

واتجاهات المرأة ووعيها وقدرتها من أهم مواردها البشرية التي تشكل سلوكها وتلعب دوراً هاماً في أسلوب تعاملها مع عناصر البيئة التي تحيط بها فهي بمثابة الواقع للإقبال علي شيء أو تجنبه (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠٥).

وتواجه المرأة في ظل المتغيرات الاقتصادية والتكنولوجية والثقافية العديد من المشكلات والصعوبات مما يحدد من قدراتها علي أداء مسئولياتها المنزلية ومنها قلة دخل الأسرة وارتفاع أسعار المنتجات المختلفة(نبيل الشيمي، السعيد العشري، ٢٠٠٧).

ونظراً لتعدد المشكلات الأسرية الناتجة عن قلة الدخل وارتفاع الأسعار وآثارها السلبية عن ذلك كان لابد من توافر المعلومات اللازمة التي تُزيد من وعي المرأة وتُساعدها علي اجتياز الصعوبات التي تواجهها في تحمل مسئوليات الحياة والالتزامات المادية لديها (عبير سمير، ٢٠٠١).

وهذا ما أيدته دراسة (Garva,2002) إن المرأة باعتمادها علي معلوماتها وخبراتها وقدراتها يُمكنها من حل كل ما يواجهها من مشكلات اقتصادية واجتماعية ومواجهة تغيرات المجتمع وتحدياته وخاصةً بعد ارتفاع أسعار السلع التي باتت تتحدي مستويات الدخول المنخفضة.

ومن هنا يتضح مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي: ما فاعلية برنامج إلكتروني لتوعية السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم لبعض الموارد الأسرية؟ **وذلك من خلال الإجابة علي الأسئلة الفرعية التالية:**

- ما مستوي وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية لأنواع الضغوط الأسرية الأكثر تأثيراً علي الحياة الأسرية لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية؟
- ما مستوي وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط")؟
- ما مستوي وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية بأبعاد إدارة بعض الموارد الأسرية الثلاثة (الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي)؟
- هل توجد فروق في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط" استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة، طبيعة العمل ، سن الزوجة ، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية؟
- هل توجد فروق في الوعي بأبعاد إدارة بعض الموارد الأسرية(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي) تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة، طبيعة العمل ، سن الزوجة ، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية؟
- هل توجد علاقة بين وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد

الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وبين أبعاد إدارة الموارد الأسرية(إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل المالي)؟

- هل تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط للسيدات العاملات عينة البحث الأساسية؟
- هل تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (إدارة بعض الموارد الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط للسيدات العاملات عينة البحث الأساسية؟
- ما مدي تأثير فاعلية برنامج إلكتروني عبر تطبيق ""Microsoft teams في تنمية وعي السيدات العاملات عينة الدراسة التجريبية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وانعكاسه علي إداراتهم لبعض الموارد الأسرية؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث بصفة رئيسية إلي إعداد وتنفيذ فاعلية برنامج إلكتروني عبر تطبيق "Microsoft teams" لتنمية وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وعلاقته بإدارة بعض الموارد الأسرية بأبعادها الثلاثة (إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل المالي). وذلك من خلال:

- تحديد مستوي وعي السيدات العاملات لأكثر أنواع الضغوط الأسرية تأثيراً علي الحياة الأسرية لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية.
- تحديد مستوي وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط")
- دراسة مستوي وعي السيدات العاملات لأبعاد إدارة الموارد الأسرية لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية.
- التعرف علي الفروق في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة، طبيعة العمل ، سن الزوجة ، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات

عينة البحث الأساسية.

- الكشف عن الفروق في الوعي بأبعاد إدارة الموارد الأسرية(لوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي) تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة، طبيعة العمل ، سن الزوجة، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية.
- دراسة العلاقة بين وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وبين أبعاد إدارة الموارد الأسرية (إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل المالي).
- التعرف علي نسبة تأثير متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- التعرف علي نسبة تأثير متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (إدارة الموارد الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- الكشف عن فاعلية البرنامج الإلكتروني المُعد عبر تطبيق "Microsoft teams" وتأثيره في تنمية وعي السيدات العاملات عينة الدراسة التجريبية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارتهم لبعض الموارد الأسرية.

أهداف البحث:

ترجع أهمية البحث الحالي للاعتبارات التالية :

١- إلقاء الضوء علي العلاقة بين قدرة السيدات العاملات علي إدارة بعض مواردها الأسرية وأحداث الحياة الأسرية الضاغطة من أجل النهوض بالأسرة.

٢- إلقاء الضوء علي إدارة موارد الأسرة التي تُعد القوي المُحركة التي يتم بها إنجاز كافة المسؤوليات الأسرية .

٣- تكوين اتجاهات إيجابية للسيدات العاملات نحو السلوك الإداري السليم الذي يجب أن تتبعه وذلك لرفاهية الحياة الأسرية.

٤- قد تكون الدراسة إضافة إلي مكتبة تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وذلك إلقاء الضوء علي موضوع حديث وشائك نسبياً وهو أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارة بعض الموارد الأسرية لدي السيدات العاملات كأحد الموضوعات الهامة شديدة التأثير بالمجتمع.

٥- قد يُسهم هذا البحث في تفعيل دور المرأة العاملة في الاهتمام بها لكونها عنصر فعال في المجتمع

ولكونها أم وربة أسرة مسئولة عن تربية الجيل الجديد وتوعيتهم بأهمية إدارة موارد الأسرة وبذلك يُنشأ جيل جديد مؤهل لمواكبة متطلبات ومتغيرات العصر.

٦- يُسهم البحث في تشكيل قاعدة معرفية واضحة المعالم لإعداد برنامج إلكتروني مُقترح لتوعية السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارتهم لبعض الموارد الأسرية.

٧- توفير نموذج لبرنامج يعمل علي تنمية وعي السيدات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم لبعض الموارد الأسرية.

٨- يوضح دور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في مساعدة الأسرة علي إدارة مواردها في ضوء متطلبات العصر المتغيرة.

٩- فتح آفاق وموضوعات جديدة قد تكون نقطة انطلاق للبحوث في المستقبل لهذا المجال.

١٠- العمل علي وضع خطط لبرامج تعليمية وتربوية وإرشادية تُساهم في تنمية إدارة الوقت وإدارة الجهد وإدارة الدخل المالي.

١١- محاولة مواكبة العصر الحالي الذي يتسم بالعديد من التغيرات السريعة والمُتلاحقة والتي أدت إلي تغير البناء الأسري.

الأسلوب البحثي للدراسة:

أولاً: فروض البحث:

يفترض البحث الحالي ما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات عينة البحث الأساسية في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة، طبيعة العمل، سن الزوجة، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات أفراد عينة البحث الأساسية في الوعي بأبعاد إدارة الموارد الأسرية (الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي) تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة، طبيعة العمل ، سن الزوجة ، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية.

٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد

للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وبين أبعاد إدارة الموارد الأسرية (الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي).

٤- تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين الخاصة بوعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

٥- تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (إدارة الموارد الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

٦- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإلكتروني لتنمية وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة علي عينة البحث التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

٧- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإلكتروني لتنمية وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية علي عينة البحث التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

ثانياً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية:

- **فاعلية: The Effectiveness**

تُعرفها نورا الطوخي (٢٠١٦) بأنها " مدي قدرة البرنامج المُعد علي تحقيق أهدافه المنشودة وحل المشكلات المتوقعة لبلوغ النتائج المرجوة بأقصى حد ممكن، وتُقاس الفاعلية بوضع خطة ثم تنفيذها وأخيراً تقييمها".

وتُعرف إجرائياً بأنها "قياس مدي قدرة البرنامج المُستخدم في إنجاز وتحقيق الأهداف المنشودة منه ، وحل المشكلة موضوع البحث".

- **برنامج إلكتروني : Electronic Program**

تُعرفه وجيدة حماد (٢٠٠٧) بأنه "مجموعة من التعليمات والمهارات والمفاهيم يتم تنظيمها في إطار متكامل، مع استخدام الوسائط الإلكترونية كالتسجيلات الصوتية ولقطات الفيديو والرسومات المتحركة والرسومات التوضيحية".

ويُعرف إجرائياً بأنه " برنامج يعتمد علي التعلم من خلال برنامج Microsoft teams وذلك بالاستعانة بمجموعة من المعلومات والمفاهيم والدروس يتم عرضها باستخدام الوسائط الإلكترونية كلقطات الفيديو والرسومات المتحركة أو الثابتة والرسومات التوضيحية، لتحقيق أهداف واضحة ومحددة موصوفة لجمهور معين من المتعلمين في موقف تعليمي".

- **الوعي: Awareness**

يُعرفه عماد الدين نصير (٢٠١٥) بأنه "جميع الخبرات العقلية الخاصة، وهو عبارة عن محتوي العقل في كل شيء مُستمد من الخبرة المباشرة ومُشكلاً إدراك لمشاعرنا وأيضاً لتصوراتنا ولأفكارنا فهو عبارة عن الإجمال العام للخبرة".

ويُعرف الوعي إجرائياً بأنه " مجموعة من الاتجاهات والأفكار والمفاهيم التي تُحدد إدراك الفرد لحقائق الأمور وذلك من خلال الخبرات الحياتية".

- **أحداث الحياة الضاغطة: Stressful Life events**

أي تغير خارجي من شأنه أنه يؤدي إلي استجابة انفعالية حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨).

وتُعرف إجرائياً بأنها المواقف والأحداث والضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة خلال حياتها وتُسبب لها صراعاً أو توتراً ومن هذه الضغوط (ضغوط اقتصادية – ضغوط اجتماعية).

- **الضغوط: Stresses**

تُعرف الضغوط بأنها "أي مُثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية للإنسان، وتتسم بالشدة والاستمرارية بما يُثقل قدرته علي التكيف ، وينعكس أحياناً علي عدم إتزان سلوكه وسوء تكيفه" (مازن شمسان، ٢٠٠٤).

كما يُعرف فوزي الهادي (٢٠٠٥) الضغوط بأنها "تلك القوي والمؤثرات المرتبطة بالتغيرات المُصاحبة بأحداث الحياة وتؤدي لتوترات واضطرابات يتطلب معها السعي لتحقيق التوازن اللازم لقيام الأسرة بدورها الاجتماعي، وتتمثل هذه الضغوط في (الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية).

وتُعرف الضغوط إجرائياً بأنها "تلك الأحداث التي تفرض علي الزوجة وتُلزمها أو تتطلب منها تكيفاً فسيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً..

- **الضغوط الأسرية: Family Stress**

تُعرف هند إبراهيم (٢٠٠٧) الضغوط الأسرية بأنها "الأعباء التي تقع علي عاتق الفرد، مع عدم القدرة علي التغلب علي هذه الأعباء مما يؤثر علي قدرته علي التوافق الأسري ، وقد تكون هذه الضغوط ناتجة من مواقف اجتماعية أسرية، أو مواقف اقتصادية ضاغطة".

وتُعرف الباحثتان الضغوط الأسرية إجرائياً بأنها " تلك الضغوط التي تقع علي كاهل الأسرة وقد تتحملها أو لا تتحملها وفقاً لخبرات أفراد الأسرة في الحياة، وتكوينهم النفسي والاجتماعي فضلاً عن امتلاكهم لمهارات الحياة اليومية التي تُساعدهم علي اجتياز آثار مُسببات تلك الضغوط بنجاح". **وتتمثل الضغوط الأسرية في تلك الدراسة في كل من:**

الضغوط الاقتصادية: وتُعرف إجرائياً بأنها "تلك الضغوط التي تقع علي كاهل الأسرة من حيث

الأعباء المالية في الإنفاق علي التعليم والصحة والغذاء والمسكن والأجهزة والترفيه وغيرها".

الضغوط الاجتماعية: وتُعرف إجرائياً بأنها "تلك الضغوط التي تقع علي كاهل الأسرة (الزوجة) من حيث تلك العوامل الاجتماعية التي تتصل بالعادات والتقاليد، النظم الاجتماعية، القيم السائدة في المجتمع وغير ذلك من الأمور التي تنعكس علي أفراد أسرتها وتؤثر في مدي فاعليتها".

- **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة: Methods of coping with stressful life events**

وتُعرف الباحثتان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً بأنها "هي تلك الأساليب والاستراتيجيات التي تُستخدمها الزوجة العاملة في مواجهة الضغوط الأسرية سواء أثناء التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)، أو أثناء مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)، أو بعد مواجهة الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)؛ لتمكنها من التوظيف الأمثل لكافة الموارد المادية مثل: (المورد المالي - السلع التموينية والخبز المُدعم)، والموارد البشرية مثل: (المعلومات- الاتجاهات والانفعالات – خدمات وتسهيلات المجتمع - الدعم الحكومي- والدعم الأسري "سلوكي، معرفي، مادي، معنوي")، وذلك للحد من الضغوط أو التقليل من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية".

- **إدارة: Management**

الإدارة هي "استخدام معلومات الإنسان وقدراته وإمكاناته لتحقيق أهدافه بنجاح أو الخروج برغباته إلي حيز التنفيذ من أجل تحقيق الهدف المحدد، كما تعني الإدارة باستخدام العلم بما يتضمنه من تفكير سليم لحل المشكلات" (وفاء شلبي وحنان أبوصيري، ٢٠٠٥).

وتُعرف الإدارة إجرائياً بأنها "عملية إدارية تستخدمها الأسرة بهدف تحقيق أهدافها من خلال الاستخدام الأمثل للموارد البشرية والمادية المُتاحة".

إدارة موارد الأسرة: Family Resource Management

هي استعمال ما لدي الأسرة من إمكانيات للحصول علي ما تريد فهي وسيلة لبلوغ غاية منشودة لوصول الأسرة إلي أهدافها التي تستعمل لصالح أفرادها (أيمن سليمان ونشيوات مزاهرة ، ٢٠١٠).

تُعرف إجرائياً بأنها "هي الطريقة التي تستخدمها الزوجة العاملة لإدارة الموارد الأسرية المُتاحة لديها سواء الموارد البشرية أو الموارد الغير بشرية أو مورد الوقت لتحقيق الأهداف المنشودة بأقصى كفاءة مُمكنة تبعاً للأسلوب العلمي المُتبع في إدارة الموارد. وتشمل ثلاثة أبعاد : (إدارة الوقت، إدارة الجهد، إدارة الدخل المالي).

البُعد الأول: إدارة الوقت: Time Management

أنها القدرة علي استخدام كافة الطرق والوسائل التي تساعد الفرد علي الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق أهدافه وتحقيق التوازن بين الواجبات والرغبات والأهداف (شيماء ضبش، ٢٠١٥).

تُعرف إجرائياً بأنها "الطريقة التي تستخدمها الزوجة العاملة في إجادة الاستفادة من وقتها لتحقيق أقصي استفادة مُمكنة تبعاً للأسلوب العلمي المُتبع في إدارة الوقت.

البُعد الثاني: إدارة الجهد: Voltage management

هي مقدار الجهد الذي يستطيع أن يبذله الفرد في فترة زمنية محددة أثناء أداء عمل معين دون أن يشعر بالتعب (نعمة رقبان، ٢٠١٣).

تُعرف إجرائياً بأنه "الطريقة التي تستخدمها الزوجات لإجادة الاستفادة من جهدها لتحقيق الأهداف المنشودة تبعاً للأسلوب العلمي المُتبع في إدارة الجهد البشري.

البُعد الثالث: إدارة الدخل المالي: Financial Income Management:

الموازنة بين إيرادات الأسرة ومصروفاتها للحصول علي أقصي منفعة ممكنة بأقل التضحيات مع عمل حساب للأهداف الطويلة المدي (نجلاء الجزار، ٢٠٠٤).

تُعرف إدارة الدخل المالي إجرائياً بأنها " الطريقة التي تستخدمها الزوجة العاملة لإجادة الاستفادة من دخلها المالي لتحقيق الأهداف المنشودة تبعاً للأسلوب العلمي المُتبع في إدارة الدخل المالي".

ثالثاً: منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج التجريبي لملائمتهما لموضوع البحث.

المنهج الوصفي التحليلي: وهو الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة وآثارها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها(محمد شفيق، ٢٠٠٦) بينما المنهج التجريبي: تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة؛ أي القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة، وذلك للتعرف علي الفروق في مستوي وعي السيدات العاملات عينة الدراسة التجريبية باستخدام السيدات العاملات أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بإدارتها لبعض مواردها الأسرية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإلكتروني المُعد عبر تطبيق " Microsoft teams"

رابعاً: حدود البحث: يتحدد هذا البحث علي النحو التالي:

١- الحدود البشرية للبحث: تكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات:

أ- **عينة البحث الاستطلاعية:** تكونت من (٣٠) سيدة عاملة تم اختيارهن بطريقة صدفية غرضية من الموظفات وعضوات هيئة التدريس بجامعتي حلوان والمنوفية، متزوجات ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وممن يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي ولديهن حساب علي ال " What's App" وذلك لتقنين أدوات الدراسة المتمثلة في (استمارة البيانات العامة، استبيان الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، استبيان إدارة بعض الموارد الأسرية) وذلك بعد تحكيم السادة المحكمين لأدوات البحث.

ب - **عينة البحث الأساسية:** تكونت من (٣٥٠) سيدة عاملة وبنفس شروط عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم استبعاد (١١٣) استمارة لعدم استكمال بياناتهم، ومن ثم بلغ حجم عينة الدراسة (٢٣٧) سيدة عاملة. وجدول(٩) يوضح الخصائص الوصفية والديموغرافية لمفردات عينة البحث الأساسية.

ج- **عينة البحث التجريبية:** وقوامها (٦٠) سيدة عاملة تم اختيارهن بطريقة عمدية من الربيع الأدنى للاستجابة علي استبيان الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، أي من الموظفات وعضوات هيئة التدريس اللاتي يقل وعيهن بتلك الأساليب، وقد تم التواصل معهن مباشرةً أو من خلال "What's App" الخاص بهن ، وذلك للتنسيق معهن لتطبيق البرنامج الإلكتروني باستخدام تطبيق Microsoft teams .

وجدول (١٠) يوضح الخصائص الوصفية والديموغرافية لمفردات عينة البحث التجريبية.

٢- الحدود المكانية للبحث:

أ- الحدود المكانية لعينة الدراسة الأساسية:

تم تطبيق أدوات البحث علي عينة من السيدات العاملات (موظفات/ أعضاء هيئة تدريس) بجامعتي حلوان والمنوفية كالآتي: جامعة حلوان (تم الحصول علي ١٢٩ مفردة صالحة منهن ٧٩ موظفة، ٥٠ عضو هيئة تدريس)، جامعة المنوفية (تم الحصول علي ١٠٨ مفردة صالحة منهن ٧٠ موظفة ، ٣٨ عضو هيئة التدريس).

ب- الحدود المكانية لعينة الدراسة التجريبية:

تم تطبيق البرنامج الإلكتروني المُعد لتنمية وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم لبعض الموارد الأسرية عن بُعد من خلال تطبيق " Microsoft teams" علي السيدات العاملات (موظفات / أعضاء هيئة التدريس) بجامعتي حلوان والمنوفية كالآتي: (٣١) سيدة عاملة من جامعة حلوان منهن ٢٠ موظفة ، ١١ عضو هيئة تدريس، (٢٩) سيدة عاملة بجامعة المنوفية منهن (١٩ موظفة ، ١٠ عضو هيئة تدريس).

٣- الحدود الزمنية للبحث:

استغرقت فترة التطبيق الميداني وجمع البيانات وتفريغها في الفترة من الأسبوع الثاني لشهر فبراير ٢٠٢١م وحتي نهاية شهر مارس ٢٠٢١م، وقد ساعد إنجاز هذا التطبيق في فترة قصيرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخصوصاً ال " What's App" مما يحسب كميزة عالية لهذه التقنية، وبعد إجراء التحليلات الإحصائية واستخراج النتائج تم اختيار العينة التجريبية وتطبيق البرنامج الإلكتروني عليها عن بُعد عبر تطبيق " Microsoft teams" خلال الفترة من ١٤ إبريل/ ٢٠٢١، وحتي ١مايو /٢٠٢١. واستغرق البرنامج في تطبيقه (٨) جلسات، بواقع جلستين أسبوعياً (يومي الاثنين والخميس)، وزمن كل جلسة (ساعتين).

خامساً: أدوات البحث: (إعداد الباحثتان)

تم إعداد أدوات البحث بطريقة واضحة وسهلة وبسيطة مراعياً الشمولية وقلة الوقت المخصص لملء الاستمارات، وتم استخدام الإيميل والواتساب في التواصل مع بعض أفراد عينة البحث الأساسية لملء الإستمارات بعد شرح الهدف منها.

قامت الباحثتان بإعداد أدوات البحث التالية: (إعداد الباحثتان)

١- استمارة البيانات العامة للزوجة وأسرتها. (إعداد الباحثتان)

٢- استبيان ضغوط الأسرة. (إعداد الباحثتان)

٣- استبيان وعي الزوجات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (إعداد الباحثتان)

٤- استبيان إدارة بعض الموارد الأسرية. (إعداد الباحثتان)

٥- برنامج إلكتروني لتوعية السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وانعكاسه علي إدارتهم لبعض الموارد الأسرية. (إعداد الباحثتان)

أولاً: استمارة البيانات العامة:

تم إعدادها بهدف الحصول علي بعض المعلومات التي تُفيد في تحديد الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للسيدات العاملات عينة البحث واشتملت هذه الاستمارة علي ما يلي:

أ- **البيانات الوظيفية** عن السيدات العاملات في نطاق العمل وشملت: الجامعة (حلوان/ المنوفية)، طبيعة العمل (موظفة/ عضو هيئة التدريس).

ب- **البيانات الشخصية** عن السيدات العاملات وشملت: الاسم، والبريد الإلكتروني، ومواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بهن (واتس آب، فيسبوك)، سن الزوجة: وتم تقسيمه إلي ثلاث فئات وهي (من ٢٥ إلي أقل من ٣٥ سنة ، من ٣٥ إلي أقل من ٤٥ سنة، من ٤٥ سنة فأكثر)، عدد سنوات الزواج وتم تقسيمها إلي ثلاث فئات (أقل من عشر سنوات، من ١٠ إلي أقل من ٢٠ سنة، من ٢٠ إلي أقل من ٣٠ سنة).

ج- **البيانات الديموجرافية:** متغيرات المستوي الاجتماعي والاقتصادي: مكان الإقامة: (حضر، ريف)، حجم الأسرة وتم تقسيمه إلي ثلاث فئات(فئات صغيرة : أقل من ٣ أفراد ، متوسطة: من ٤- ٦ أفراد، كبيرة: أكثر من ٦ أفراد) ، وتم تقسيم الدخل بالاستعانة بآخر إحصائية عن متوسط الدخل السنوي الصافي للأسرة المصرية عام ٢٠١٧/ ٢٠١٨ وفقاً للفئات العشرية والمُتضمنة في بحث الدخل والإنفاق والاستهلاك الصادرة في يوليو ٢٠١٩ (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠١٩، ص٦٣) وتم بناء علي ذلك تقسيم الدخل كما يلي (دخل منخفض: من٢٥٠٠جنيه إلي أقل من ٤٠٠٠ جنيه، دخل متوسط: من ٤٠٠٠ إلي أقل من٨٠٠٠ جنيه، دخل مرتفع: من ٨٠٠٠ جنيه فأكثر).

د- **بيانات تتعلق بالنتائج الوصفية:** تتضمن ما يلي:

- أكثر أنواع الضغوط الأسرية تأثيراً علي الحياة الأسرية (ضغوط اقتصادية – ضغوط اجتماعية).
- التعرف علي مستوي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها (مرحلة التنبؤ والاستعداد " التخطيط كجانب وقائي"– مرحلة مواجهة الضغوط " استراتيجيات التكيف للمواجهة" - مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط").
- الأهمية النسبية لمحاور إدارة بعض الموارد الأسرية (الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي).

ثانياً: استبيان ضغوط الأسرة:

وضع هذا الاستبيان بهدف التعرف علي أكثر الضغوط الأسرية الاقتصادية والاجتماعية الأكثر تأثيراً علي الحياة الأسرية في ضوء التعريف الإجرائي للباحثتان في تلك الدراسة ويتضمن ما يلي:

ويتكون استبيان ضغوط الأسرة من (٣٩) عبارة خبرية موزعة علي محورين وهي (ضغوط اقتصادية ، ضغوط اجتماعية) كالآتي:

المحور الأول: الضغوط الاقتصادية:

الضغوط الاقتصادية هي " تلك الأعباء التي تقع علي عاتق الفرد نتيجة انخفاض دخله لمروره بأزمة مالية أو خسران وظيفة مع عدم القدرة علي التغلب عليها" وهو عبارة عن (١٦) عبارة تقيس مستوي الضغوط الاقتصادية التي تقع علي كاهل الأسرة من حيث الأعباء المالية في الإنفاق علي التعليم والصحة والغذاء والمسكن والأجهزة والترفيه.

المحور الثاني: الضغوط الاجتماعية:

الضغوط الاجتماعية هي "تلك العوامل الاجتماعية التي تتصل بالعادات والتقاليد والنظم الاجتماعية والقيم السائدة في المجتمع وغير ذلك من الأمور التي تنعكس علي الأسرة وتؤثر في مدي فاعليتها" ويشتمل المحور علي (٢٤) عبارة خبرية.

تقنين استبيان ضغوط الأسرة:

صدق الاستبيان: اعتمدت الباحثتان في ذلك علي كل من :

١- صدق المحتوي: Validity Content

تم عرض أدوات البحث في صورتهم المبدئية علي بعض الأساتذة المُحكمين عدد (١٣) أستاذ تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، وعدد (٦) أستاذ تخصص إدارة المنزل بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، للتعرف علي آرائهم في أدوات البحث من حيث الملائمة للهدف منها ومدي صحة صياغة العبارات والاستجابات للعبارات ومدي ارتباط كل عبارة بمفهوم المحور الذي تتضمنه، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة ثم تفريغ بيانات التحكيم

وتبين اتفاق السادة المحكمين علي صحة معظم العبارات وذلك بنسبة تتراوح ما بين ٨٥:٩٢٪ كما تم إجراء التعديلات في بعض العبارات، وقامت الباحثتان بالتعديلات المشار إليها وبذلك اصبح الاستبيان صالح للتطبيق.

٢- صدق التكوين: Construct Validity

تم حساب صدق التكوين بطريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل "بيرسون"، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور (الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية) والدرجة الكلية للاستبيان (وعي الزوجات العاملات بالضغوط الأسرية) كما يتضح من جدول (١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يدل علي تجانس عبارات وأبعاد الاختبار والدرجة الكلية له.

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لأبعاد استبيان وعي الزوجات العاملات بالضغوط الأسرية (ن = ٢٣٧)

	الارتباط	الدلالة
المحور الأول : الضغوط الاقتصادية	٠.٨٨٩	٠.٠١
المحور الثاني : الضغوط الاجتماعية	٠.٧٥٨	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس أبعاد الاستبيان.

معامل الثبات:

تم حساب الثبات لاستبيان وعي الزوجات العاملات بالضغوط الأسرية باستخدام كلاً من طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية ومعادلة التصحيح لسبيرمان، وطريقة جيوتمان كما يتضح من جدول (٢)، وهي قيم دالة عند مستوي (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح، مما يدل علي ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق علي عينة البحث.

جدول (٢) قيم معامل الثبات لأبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بالضغوط الأسرية (ن=٢٣٧)

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جيوتمان
المحور الأول : الضغوط الاقتصادية	٠.٧٤١	٠.٧١٦	٠.٧٧٧	٠.٧٣٢
المحور الثاني : الضغوط الاجتماعية	٠.٩٢٢	٠.٨٩٣	٠.٩٥١	٠.٩١٥
ثبات استبيان ضغوط الأسرة ككل	٠.٨٦٧	٠.٨٣١	٠.٨٩٤	٠.٨٥٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية، اسبيرمان براون، جيوتمان دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على ثبات الاستبيان.

ثالثاً: استبيان وعي الزوجات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

أُعد هذا الاستبيان وفقاً للدراسات السابقة والتعريف الإجرائي بهدف التعرف علي الأساليب والاستراتيجيات التي تستخدمها الزوجات العاملات أفراد عينة البحث الأساسية في مواجهة الضغوط الأسرية سواء أثناء التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي) وتُمثل المرحلة الأولي ، أو أثناء مواجهة الضغوط وتُمثل المرحلة الثانية ، أو بعد مواجهة الضغوط (إستعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط) وتُمثل المرحلة الثالثة والأخيرة ؛ لتُمكنها من التوظيف الأمثل لكافة الموارد المادية مثل: (المورد المالي – السلع التموينية والخبز المُدعم) ، والموارد البشرية مثل: (المعلومات- الاتجاهات والانفعالات- منظومة وتسهيلات المجتمع- والدعم الأسري "سلوكي، معرفي، مادي، معنوي")، وذلك للحد من الضغوط أو التقليل من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية ، وقامت الباحثتان بإعداد الاستبيان الذي تكون في صورته النهائية من (٥٧) عبارة خبرية موزعة علي ثلاثة مراحل: المرحلة الأولي تكونت من (٢٠)عبارة خبرية ، والمرحلة الثانية تكونت من (١٨) عبارة خبرية ، والمرحلة الثالثة تكونت من (١٩) عبارة خبرية تُمثل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتتحدد الإستجابة عليها وفق ثلاث خيارات (دائماً- أحياناً - لا) علي مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) للعبارات موجبة الصياغة، (١، ٢، ٣) للعبارات سالبة الصياغة، وبذلك تكون أعلي درجة تحصل عليها المفحوصة (١٧١) وأقل درجة هي (٥٧) وتتمثل محاور الاستبيان فيما يلي:

المرحلة الأولي: مرحلة التنبؤ والإستعداد للضغوط (لتخطيط كجانب وقائي):

تتكون هذه المرحلة من (٢٠) عبارة خبرية تقيس مدي وعي الزوجة العاملة بإمكانية حدوث الضغط من خلال استيعابها واستكشافها للمعلومات والمتغيرات التي تُمكنها الاستشعار بالضغط، ومن ثم تبدأ في الاستعداد والتنبؤ والتدريب علي أساليب مواجهتها بهدوء وكفاءة، وذلك من خلال إدراكها للموارد الأسرية والبشرية المتاحة.

المرحلة الثانية: مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة):

تتكون هذه المرحلة من (١٨) عبارة خبرية تقيس مدي وعي الزوجة العاملة عن الإجراءات المعرفية والسلوكية والإرشادية والأساليب المتوفرة لدي الزوجة العاملة لمواجهة الضغوط المرتبطة بأوضاعها الاقتصادية والاجتماعية التي تُمكنها من الاستفادة المُثلي لحسن استخدام إدارتها للموارد الأسرية بهدف السيطرة عليها أو التعامل مع الموقف الضاغط الذي تم التنبؤ به وإدراكه وتقييمه باعتباره موقفاً ضاغطاً يُمثل تهديداً وإرهاقاً علي حياة الأسرة بأكملها.

المرحلة الثالثة: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط):

تتكون هذه المرحلة من (١٩) عبارة خبرية وهي المرحلة النهائية لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتعتمد علي مقارنة النتائج وتحديد الإيجابيات والسلبيات ، ومعرفة مواطن القوة والضعف لكل منهما وتحليل أسبابها وكيفية علاجها حتي تستطيع الزوجة إكساب الثقة بين

أفرادها والدعم بينهم واستخدام الخطط الجاهزة أثناء مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستقبلية المتشابهة.

تقنين استبيان استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

صدق الاستبيان: اعتمدت الباحثتان في ذلك علي كل من :

١- صدق المحتوي: Validity Content

تم عرض أدوات البحث في صورتهم المبدئية علي بعض الأساتذة المُحكمين عدد (١٣) أستاذ تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، وعدد (٦) أستاذ تخصص إدارة المنزل بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، للتعرف علي آرائهم في أدوات البحث من حيث الملائمة للهدف منها ومدي صحة صياغة العبارات والاستجابات للعبارات ومدي ارتباط كل عبارة بمفهوم البُعد الذي تتضمنه، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة ثم تفريغ بيانات التحكيم وتبين اتفاق السادة المحكمين علي صحة معظم العبارات وذلك بنسبة تتراوح ما بين ٨٥:٩٢٪ كما تم إجراء التعديلات في بعض العبارات، وقامت الباحثتان بالتعديلات المشار إليها وبذلك أصبح الاستبيان صالح للتطبيق.

٢- صدق التكوين: Construct Validity

تم حساب صدق التكوين بطريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل "بيرسون"، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط ، مرحلة مواجهة الضغوط، مرحلة ما بعد الضغوط) والدرجة الكلية للاستبيان (وعي الزوجات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) كما يتضح من جدول (٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يدل علي تجانس عبارات وأبعاد الاختبار والدرجة الكلية له.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لأبعاد استبيان وعي الزوجات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن = ٢٣٧)

	الارتباط	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	٠,٧٦٣	٠,٠١
المحور الثاني: مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	٠,٨٠٤	٠,٠١
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	٠,٩٥٢	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس أبعاد الاستبيان.

معامل الثبات:

تم حساب الثبات لاستبيان وعي الأطفال باستخدام استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني باستخدام كلاً من طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية ومعادلة التصحيح لسبيرمان، وطريقة جيوتمان كما يتضح من جدول (٤)، وهي قيم دالة عند مستوي (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح، مما يدل علي ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق علي عينة البحث.

جدول (٤) قيم معامل الثبات لأبعاد استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن=٢٣٧)

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جيوتمان
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	٠,٨٦٤	٠,٨٣٥	٠,٨٩٧	٠,٨٥٢
المحور الثاني: مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	٠,٩٠٦	٠,٨٧١	٠,٩٣٤	٠,٨٩١
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	٠,٧٧٥	٠,٧٤٣	٠,٨٠٨	٠,٧٦٤
ثبات استبيان الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	٠,٨١٩	٠,٧٨٢	٠,٨٤٥	٠,٨٠٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية، اسبيرمان براون، جيوتمان دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على ثبات الاستبيان.

ثالثاً: إستبيان الوعي بإدارة بعض الموارد الأسرية:

استهدف هذا الاستبيان دراسة مدي قدرة الزوجة العاملة علي إدارة بعض مواردها الأسرية (إدارة الوقت- إدارة الجهد – إدارة الدخل المالي) في ضوء استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة واستخدام نتائج تطبيق الاستبيان في تحقيق صحة فروض البحث علي العينة، وقد تم بناء الاستبيان بعد تحديد الهدف منه بوضع العبارات المناسبة التي تقيس هذا الهدف وتم وضعها في صورتها المبدئية طبقاً للتصور النظري للدراسة ووفقاً للتعريف الإجرائي وبعد الاطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة والاطلاع علي مقاييسها ومنها : دراسة Godwin, D & Koonce (1992)، دراسة راجية بدر (٢٠٠١)، دراسة أمل الخاروف وفوزية القمش (٢٠٠٥)، دراسة وجيدة حماد (٢٠٠٧)، دراسة نسرين إبراهيم (٢٠٠٨) دراسة صفاء عشري (٢٠٠٨)، دراسة وجيدة حماد (٢٠١٠)، دراسة سمر المرسي(٢٠١٠)، دراسة حنان حنا (٢٠١٠)، دراسة أميرة النبراوي (٢٠١١)، دراسة أفنان يسري(٢٠١١)، دراسة أسماء التلاوي (٢٠١٦)، دراسة ألفت الألشي (٢٠١٧)، دراسة أميرة عبد العال وآخرون (٢٠١٨)، دراسة فاطمة عوض (٢٠١٩). وقد قامت الباحثتان بإعداد الاستبيان الذي يتكون في صورته النهائية من (٦٩) عبارة خبرية تقيس مدي قدرة الزوجة العاملة علي إدارة بعض مواردها الأسرية، وتتحدد

الاستجابة عليها وفق ثلاث خيارات (دائماً- أحياناً- لا) علي مقياس متصل (٣، ٢، ١) للعبارات موجبة الصياغة، (١، ٢، ٣) للعبارات سالبة الصياغة، وبذلك تكون أعلي درجة تحصل عليها المفحوصة (٢٠٧) وأقل درجة (٦٩)، وتتمثل أبعاد الاستبيان إلي ثلاث أبعاد : فيما يلي:

- **البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت:** يتضمن هذا البُعد من (٢٢) عبارة خبرية تقيس مدي قدرة الزوجة العاملة علي إجادة الاستفادة من وقتها في ضوء استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لتحقيق أهدافها المنشودة في ضوء وضع خطة لإدارة الوقت ، تقيس مدي التزام الزوجة العاملة بمواعيد أبنائها في المدرسة، وتخصيص وقتاً كافياً لحل المشكلات الطارئة، تحديد الوقت المناسب لكل عمل قبل القيام به، الحرص علي إنهاء الأعمال المطلوبة في الوقت المحدد، إيجاد وقتاً كافياً لتبادل الآراء والأفكار مع الزملاء، إنجاز أكثر من عمل في وقت واحد، المكالمات الهاتفية تأخذ منها وقتاً كثيراً، إعداد قائمة بالأعمال اليومية وترتيبها حسب الأهمية، الحرص علي تجنب مضيعات الوقت، شعورها بالرضا عن الاستفادة بوقتها في محاولة إنجاز أشياء مفيدة، مدي محاولتها لتبسيط الأعمال في وقت قصير وبكفاءة وجودة عالية لتوفير الوقت والجهد، تحديد مكان لتخزين أدوات المطبخ المختلفة قريباً من العمل، وضع الأدوات الثقيلة التي تستخدم بكثرة في منطقة قريبة وارتفاع يناسبها، تحديد الوقت المناسب للبدء في العمل والانتهاء منه، تحديد وقت للطوارئ عند وضع برنامج يومي أو أسبوعي للانتفاع بالوقت والجهد، تخصيص وقت كافي لممارسات الهوايات، تحديد الوقت اللازم لإعداد الوجبات الغذائية قبل البدء فيها، الاستعانة بكل ما هو جديد من الأدوات والأجهزة المنزلية لتوفير الوقت والجهد ، تحديد وقت للأعمال المختلفة مع تحديد وقت لاستخدام مواقع التسوق، تحديد وقت للراحة عند الجلوس طويلاً أمام الجهاز، كيفية إدارة ما لديها من ساعات محددة في أداء ما عليها من أعمال وواجبات ومسئوليات مختلفة في فترة زمنية محددة ، مع قدرتها علي إيجاد التوازن بين أوقات العمل والنوم والراحة والفراغ والأنشطة الأخرى لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز لهذه الأعمال في أقل وقت وبأقل مجهود وتحقيق أكبر قدر من الراحة والسعادة ، تحديد وقت للطوارئ في حال انقطاع التيار الكهربائي أثناء التسوق، استغلال وقت فراغها لتنمية المهارات الخاصة للتعامل مع المواقع الإلكترونية.
- **البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد:** يتضمن هذا البُعد من (١٤) عبارة خبرية تقيس مدي قدرة الزوجة العاملة علي حُسن إدارة جهدها في ضوء استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لتحقيق أهدافها المنشودة في ضوء وضع خطة لإدارة الجهد عند استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كيفية إدارة جهدها نظراً لتعدد أدوارها ومسئولياتها وذلك باستخدامها أسهل الطرق والأساليب التي تساعدها في أداء أعمالها ومدي الحرية التي تتمتع بها في اختيار هذه الأساليب حتي تتجنب الشعور بالتعب والإرهاق ، الشعور بالرضا عند القيام بكافة أعمالها، الاستعانة بالأدوات الحديثة ووسائل التسوق الحديثة لتوفير الجهد، تجنب الشراء من المتاجر التقليدية لتوفير الجهد، أخذ قسط من الراحة أثناء الجلوس طويلاً للتسوق عبر المواقع، توزيع بعض الأعمال علي أفراد الأسرة عند الشعور بالتعب.

- **البُعد الثالث: الوعي بإدارة الدخل المالي:** يتضمن هذا البُعد (٣٣) عبارة خبرية تقيس مدي قدرة الزوجة العاملة علي تحديد أهدافها، والتخطيط لشراء احتياجات الأسرة وقت التخفيضات، واهتمامها بتخصيص جزء من الدخل كل شهر للعلاج ، وادخارها مبلغ من المال للطوارئ ،وضع تخطيط مسبق لتوزيع الدخل علي الاحتياجات ،وضع خطط للمناسبات والأعياد ومحاولة الالتزام بها، ووضع برنامج لاستثمار مدخرات للأسرة، ووضع ميزانية سنوية مع بداية كل عام دراسي جديد، وقابليتها للتعديل في الميزانية عند ظهور احتياجات جديدة للأسرة ، وترتيب احتياجات أسرتها تبعاً لأولوياتها، وتحرص علي دراسة أسعار السوق قبل شراء احتياجات أسرتها، والاستعانة بخبرات ومهارات أفراد الأسرة لزيادة الدخل، تدوين جميع المصروفات حتي تستطيع مراجعتها وتقييمها، إجراء بعض التعديلات أثناء الإنفاق لمقابلة الظروف الطارئة، إستغلال فرص المواسم والتنزيلات لشراء الملابس وجميع الاحتياجات اللازمة. وتقيس مدي قدرة الزوجات علي إدارة دخلها بكفاءة في ضوء استخدامها مواقع التسوق الإلكترونية لتحقيق الأهداف المنشودة في ضوء وضع خطة لإدارة دخلها عند استخدامها لمواقع التسوق الإلكترونية، إدارة مواردها المادية والتخطيط لطريقة إنفاقها في فترة زمنية محددة ثم القيام بعملية الإنفاق ثم التقييم بهدف الحصول علي أكبر قدر من الرضا والإشباع لاحتياجاتها واحتياجات أسرتها في حدود الإمكانات المادية المتاحة، تجنب الشراء من المتاجر التقليدية لارتفاع أسعارها، تحديد مبلغ من المال للتسوق عبر الإنترنت، قدرتها علي الادخار في ضوء التسوق الإلكتروني، البحث عن البدائل التي تناسبها بأسعار أقل عبر المواقع الإلكترونية، الاستفادة من فترة التخفيضات والتصفيات عبر المواقع الإلكترونية، الاستفادة من العروض المقدمة عبر المواقع الإلكترونية، تشجيع الأبناء علي الشراء من المواقع الإلكترونية.

صدق الاستبيان: اعتمدت الباحثتان في ذلك علي كل من:

١- صدق المحتوي: Validity Content

تم عرض أدوات البحث في صورتهم المبدئية علي بعض الأساتذة المُحكمين عدد (١٣) أستاذ تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، وعدد (٦) أستاذ تخصص إدارة المنزل بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، للتعرف علي آرائهم في أدوات البحث من حيث الملائمة للهدف منها ومدي صحة صياغة العبارات والاستجابات للعبارات ومدي ارتباط كل عبارة بمفهوم البُعد الذي تتضمنه، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة ثم تفريغ بيانات التحكيم وتبين اتفاق السادة المحكمين علي صحة معظم العبارات وذلك بنسبة تتراوح ما بين ٨٥:٩٥٪ كما تم إجراء التعديلات في بعض العبارات، وقامت الباحثتان بالتعديلات المشار إليها وبذلك اصبح الاستبيان صالح للتطبيق.

٢- صدق التكوين: Construct Validity

تم حساب صدق التكوين بطريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل "بيرسون"، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد (التوافق

النفسي، التوافق الاجتماعي) والدرجة الكلية للاستبيان (التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال) كما يتضح من جدول (٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) مما يدل علي تجانس عبارات وأبعاد الاختبار والدرجة الكلية له.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية لاستبيان إدارة الموارد الأسرية (ن= ٢٣٧)

	الارتباط	الدلالة
المحور الأول : الوعي بإدارة الوقت	٠,٨٢١	٠,٠١
المحور الثاني : الوعي بإدارة الجهد	٠,٩٤٦	٠,٠١
المحور الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	٠,٧٣٨	٠,٠١

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس أبعاد الاستبيان.

معامل الثبات:

تم حساب الثبات لاستبيان التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال باستخدام كلاً من طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية ومعادلة التصحيح لسبيرمان، وطريقة جيوتمان كما يتضح من جدول (٦)، وهي قيم دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح، مما يدل علي ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق علي عينة البحث.

جدول (٦) قيم معامل الثبات لأبعاد استبيان إدارة الموارد الأسرية (ن=٢٣٧)

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جيوتمان
المحور الأول: الوعي بإدارة الوقت	٠,٧٥١	٠,٧٢٢	٠,٧٨١	٠,٧٤٠
المحور الثاني: الوعي بإدارة الجهد	٠,٨٨٠	٠,٨٥١	٠,٩١٥	٠,٨٧٢
المحور الثالث: الوعي بإدارة الدخل المالي	٠,٩١٧	٠,٨٧٣	٠,٩٤٢	٠,٩٠٣
ثبات استبيان إدارة الموارد الأسرية ككل	٠,٨٤٥	٠,٨١٠	٠,٨٧٤	٠,٨٣١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية، اسبيرمان براون، جيوتمان دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على ثبات الاستبيان.

رابعاً: برنامج إلكتروني لتوعية السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم ببعض الموارد الأسرية:

يهدف البرنامج الإرشادي إلي توعية السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم لبعض الموارد الأسرية، وقد تتضمن البرنامج (٨) جلسات إرشادية ويحدد لكل جلسة عنوانها والأهداف منها ومحتواها من المادة العلمية وأهميتها في حياتنا اليومية والمستقبلية.

تضمن إعداد البرنامج الخطوات الإجرائية التالية:

(١) الاطلاع علي الدراسات السابقة. (٢) المقابلات الشخصية.
(٣) تحديد الأهداف العامة للبرنامج. (٤) إعداد محتوي البرنامج.
(٥) حساب صدق البرنامج. (٦) أساليب تقويم البرنامج.

(١) الاطلاع علي الدراسات السابقة:

تم الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بالبرنامج؛ وذلك للاستفادة منها في كيفية تصميم البرنامج وخطواته وطرق تقييمه.

(٢) المقابلات الشخصية:

تم إجراء مقابلات شخصية مع السيدات العاملات والمناقشة معهن للتعرف علي كيفية توظيف مواردهن في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للاستفادة منها في تخطيط البرنامج.

(٣) تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

أ- **الأهداف المعرفية:** في نهاية هذا البرنامج تستطيع السيدة العاملة أن:

١- تحدد كلاً من المفاهيم التالية (الضغوط الأسرية: (ضغوط اقتصادية - ضغوط اجتماعية) – أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة – مراحل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة- إدارة الموارد الأسرية – أنواع إدارة الموارد).

٢- تُعدد الأنواع والأهمية لكل من : (أنواع الضغوط الأسرية وأهميتها – مراحل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة - إدارة الموارد الأسرية وأهميتها).

٣- تناقش أسباب الضغوط الأسرية.

٤- تُبين الآثار الناجمة عن الضغوط الأسرية.

ب- **الأهداف المهارية:** تستطيع السيدة العاملة في نهاية البرنامج أن:

١- تُصمم جدول توضح به التعديلات التي تمت بأسلوبها وأسلوب أفراد أسرتها المُتبع لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

٢- تتدرب علي كيفية أداء الخطوات الصحيحة عند مواجهتها لأي ضغط.

ج- **الأهداف الوجدانية:** في نهاية هذا البرنامج تستطيع السيدة العاملة أن:

١- تتقبل فكرة البرنامج بإبداء استعدادها لحضور جلساته.

٢- تتابع باهتمام عرض البرنامج المقدم لها.

٣- تُبدي بأهمية إتباع نظام لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

٤- تأمن توافر السلع في حالة عدم وجودها في الأسواق.

(٤) إعداد المحتوي العلمي للبرنامج:

تم إعداد وبناء البرنامج المُوجه للسيدات العاملات (عينة البحث التجريبية) وذلك للمساهمة في رفع مستوي وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ بما

يُتيح لها تحقيق التوظيف الأمثل لكافة الموارد المادية والبشرية وذلك للحد من الضغوط أو التقليل من التأثيرات السلبية بقدر الإمكان.

محتوي البرنامج وتنظيم جلساته كما يلي:

يتم تطبيق البرنامج علي مدي (٤) أسابيع بواقع مرتين أسبوعياً، بحيث لا تزيد الجلسة عن ٦٠ دقيقة للجلسة الواحدة.

ويتضمن البرنامج (٨) جلسات، يُحدد عنوان لكل جلسة والهدف منها، والوسائل والأدوات المستخدمة والأنشطة التعليمية مثل (الشرح مع إعطاء أمثلة - المناقشة "العصف الذهني" - إعطاء تعليمات - إلقاء أسئلة – أشكال توضيحية باستخدام العروض التقديمية - رسومات تخطيطية) مع مناقشة موضوع الجلسات وفقاً للجدول الزمني التالي رقم (٧) ؛ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(٧) محتوي البرنامج الإلكتروني لتنمية وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارتهم لبعض الموارد الأسرية

ترتيب الجلسات	موضوع الجلسات	عدد الجلسات	الزمن
الجلسة الأولي والثانية	تعارف التعريف بالبرنامج (مكوناته، أهدافه، أهميته)	١	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	الضغوط الأسرية : - مفهوم الضغوط الأسرية وأنواعها.	١	٦٠ دقيقة
الجلسة الرابعة والخامسة	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة : - مفهوم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأهميتها. - دور الموارد الأسرية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.	٢	١٢٠ دقيقة
الجلسة السادسة والسابعة	مراحل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة: - المرحلة الأولي: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي) - الوقاية من التعرض للضغوط. - المرحلة الثانية: مرحلة مواجهة الضغوط وهي (استراتيجيات التكيف للمواجهة): - كيفية الاستفادة من منظومة الدعم لمواجهة التعرض للضغوط. - المرحلة الثالثة: مرحلة ما بعد الصدمة: وهي (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط): - تحديد الإيجابيات والسلبيات لكل مرحلة من مراحل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. - وضع تصور لنقاط تحسين السلبيات بمراحل أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. - الاستخدام الأمثل للموارد المادية والبشرية للمساعدة في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.	٢	١٢٠ دقيقة
الجلسة الثامنة	"ختام البرنامج " - شكر أفراد العينة التجريبية لإنهاء البرنامج. - التطبيق البعدي لاستبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. واستبيان إدارة بعض الموارد الأسرية.	١	٦٠ دقيقة

(٥) حساب صدق البرنامج:

لحساب صدق البرنامج تم عرضه علي مجموعة من الأساتذة المُحكمين في تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة عدد(١٤) أستاذ تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان وتخصص مناهج وطرق تدريس عدد (٧) من الأساتذة المتخصصين من قسم الاقتصاد المنزلي بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، وكانت آراء أساتذة المحكمين متفقة بنسبة

(٩٧٪) علي صحة محتوي البرنامج ومناسبته للهدف الذي أُعد من أجله، وقد أبدي المحكمون بعض الملاحظات العلمية التي أخذت بها الباحثتان مثل بعض الأخطاء في الصياغة وتغيير بعض الصور لعدم وضوحها، وفي ضوء هذه الملاحظات تم عمل التعديلات اللازمة وأصبح البرنامج جاهز للتطبيق علي العينة التجريبية.

تطبيق البرنامج الإلكتروني علي عينة البحث التجريبية:

- الفئة المستهدفة: تم اختيار العينة التجريبية والتي تكونت من (٦٠) سيدة (موظفة/عضو هيئة تدريس) من الرُبيع الأدنى لاستجابات السيدات عينة البحث علي استبيان الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم لبعض الموارد الأسرية، أي التي يقل وعيهن بتلك الأساليب.
- المدي الزمني: استغرق مدة البرنامج عبر تطبيق ("Microsoft teams") (٤) أسابيع، حيث قدمت الجلسات بواقع (٢) جلسة في الأسبوع (يومي الإثنين والخميس من كل أسبوع) في الفترة من ١٤/ ٤/ ٢٠٢١م: ١/ ٥/ ٢٠٢١م ، وقد تم التنسيق مع السيدات عينة البحث التجريبية من خلال جروب الواتساب.

(٤) **أساليب تقويم البرنامج:** اعتمد البحث في تقييم البرنامج علي ثلاث مراحل:

- **التقييم القبلي المبدئي) : Initial evaluation**

وقد تم إجراء التقييم القبلي علي السيدات عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج ، وذلك بتطبيق استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإدارتهم بعض الموارد الأسرية.

- **التقييم البنائي (المرحلي): Formative evaluation**

يستمر هذا التقييم طوال فترة تطبيق البرنامج حيث يتم بعد نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج، وذلك من خلال الأسئلة المُلحقة بكل جلسة علي حدي ، حيث تظهر لهن الأسئلة علي الشاشة (الفصل الافتراضي) ومن خلال إدخال الكود التي تكتبه الباحثتان في الشات يقمن بالدخول من خلاله واختيار الإجابة، وذلك لتقييم مدي استفادتهن؛ حيث تظهر استجابتهن للباحثتين وكانت مُرضية للغاية.

- **التقييم البعدي (النهائي) : Summative evaluation**

وقد تم إجراء هذا التقييم عن طريق إعادة تطبيق استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بإداراتهم لبعض الموارد الأسرية علي عينة الدراسة التجريبية وذلك بعد الانتهاء من جلسات البرنامج المُقدم عبر تطبيق " Microsoft teams" لمقارنة النتائج القبلية والبعدية لقياس مدي التحسن في الوعي الذي تم تحقيقه من تطبيق البرنامج.

جدول (٨) يوضح بعض أجزاء من الجلسات التي تم تقديمها بالبرنامج الإلكتروني

أهدف البرنامج
ج- الأهداف الوجدانية:
في نهاية هذا البرنامج تستطيع الزوجة العاملة أن:
تتقبل فكرة البرنامج بإبداء استعدادها لحضور جلساته.
تتابع باهتمام عرض البرنامج المقدم لها؛ وتواظب علي حضور جلسات البرنامج.
تدافع بحماس عن منظومة الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز المدعم والخدمات والتسهيلات التي يقدمها المجتمع.
أهدف البرنامج
ج- الأهداف الوجدانية:
في نهاية هذا البرنامج تستطيع ربة الأسرة أن:
تكتسب اتجاها إيجابيا نحو الإحساس بالمسئولية الفردية والجماعية في استخدامها للبطاقات التموينية وتحسين الطرق المتبعة لاستخدامها.
تتقبل النقد بصدر رحب لأسلوبها الخاطئ في استخدامها البطاقة التموينية.
تبدي باهمية اتباع نظام إدارة الضغوط الأسرية .
تأمن توافر السلع في حالة عدم وجودها في الأسواق.
تدافع بحماس عن امتلاك البطاقة التموينية في كونها أسعار السلع أقل من سعر السوق.
تبدي قناعة باهمية مدى مساهمة البطاقة التموينية في سد حاجاتها من السلع الأساسية.
برنامج إدارة الضغوط
Stress Management Program
هذا البرنامج يعالج الموضوعات التالية:
ضغوط الأسرة
إدارة الموارد الأسرية
إدارة الضغوط الأسرية
حياة بلا ضغوط
عندك ضغوط..... في حياتك مشكلة،،،،،
عندك ضغوط..... في حياتك مشكلة،،،،،
ثبات الدخل مع زيادة الأسعار وبالتالي زيادة متطلبات الأسرة

عزيزتي الزوجة
نستعرض مع بعض جلسات البرنامج الإرشادي

الضغوط
"هي تلك الأحداث التي تُفرض علي الزوجة وتُلزمها أو تتطلب منها تكيفاً فسيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً"

الضغوط الأسرية
تلك الضغوط التي تقع علي كاهل الأسرة قد تتحملها أو لا تتحملها وفقاً لخبرات أفراد الأسرة في الحياة، وتكوينهم النفسي والاجتماعي فضلاً عن امتلاكهم لمهارات الحياة اليومية التي تساعدهم علي اجتياز آثار مسببات تلك الضغوط بنجاح.

كيف يمكنني مواجهة الضغوط التي أتعرض لها باستخدام الموارد الأسرية؟
تتعرض الأسرة المصرية للعديد من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية المختلفة ولقد توصلت الدراسة الحالية إلي أن الضغوط الاقتصادية أكثر انتشاراً في الأسرية المصرية كما يوضحها الرسم التالي:

الضغوط الأسرية
الضغوط الاجتماعي
الضغوط الاقتصادية

الضغوط الاقتصادية
"هي التي تقع علي كاهل الأسرة من حيث الأعباء المالية في الإنفاق علي التعليم والصحة والغذاء والمسكن والأجهزة والترفيه وغيرها"

الضغوط الاجتماعية
"تلك الضغوط التي تقع على كاهل الأسرة (الزوجة) من حيث تلك العوامل الإجتماعية التي تتصل بالعادات والتقاليد والنظم الإجتماعية والقيم السائدة في المجتمع وغير ذلك من الأمور التي تنعكس على أفراد أسرتها وتؤثر في مدي فاعليتها"

إدارة الضغوط

إدارة الضغوط الأسرية
"هي تلك الأساليب والاستراتيجيات التي تستخدمها ربة الأسرة في مواجهة الضغوط الأسرية سواء أثناء التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)، أو أثناء مواجهة الضغوط، أو بعد مواجهة الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)؛ لتمكنها من التوظيف الأمثل لكافة الموارد المادية مثل:(المورد المالي- السلع التموينية والخبز المدعم)، والموارد البشرية مثل: (المعلومات - الاتجاهات والانفعالات - خدمات وتسهيلات المجتمع - والدعم الأسري "سلوكي، معرفي، مادي، معنوي")، وذلك للحد من الضغوط أو التقليل من التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية".

الهدف من إدارة الضغوط الأسرية
هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية.

أهمية إدارة الضغوط الأسرية
معرفة ربة الأسرة بالأساليب والاستراتيجيات المستخدمة في إدارتها للضغوط الأسرية؛ لتمكنها من الاستغلال الأمثل لكافة مواردها المتاحة للحصول علي الدعم الحكومي وتوظيفها في إدارة الضغوط الأسرية.

من وجهة نظرك؟
هل الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في استخدام مواردها له تأثير واضح ومباشر على مستوي معيشتها ومدي رضاءها عن ذلك؟؟؟

ومن هنا نتعرف علي:
موارد الأسرة
"يقصد بموارد الأسرة جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية المتاحة لها والتي تستخدمها الأسرة أو تستفيد بها في اشباع حاجاتها المتعددة والمتنافسة وبلوغ رغباتها وتحقيق أهدافها، وكما ان حاجات الأسرة متعددة كذلك فان مواردها أيضا متعددة".

إدارة الموارد الأسرية
"لذلك لابد من معرفتك بالموارد البشرية وغير البشرية (المادية) لكي تستفيدي بها في إدارة الضغوط الأسرية ومواجهتها والتقليل من التأثيرات السلبية بقدر الإمكان من خلال توظيف الموارد".

واليك بعض الأشكال التوضيحية لمعرفتك بالموارد الأسرية كما يلي:
موارد بشرية
موارد غير بشرية

واليك الشكل النهائي لمعرفتك بالموارد الأسرية كما يلي:
موارد الأسرة

تعريف الموارد البشرية
تعرف الموارد البشرية بأنها "تلك مجهودات أفراد الأسرة ومواردهم والمتمثلة في المهارات العقلية والذهنية والعاطفية من معلومات، التفكير، الذكاء، التذكر، الابتكار، والاتجاهات والميول، والتي يمكن استغلالها وتوظيفها في إدارة الضغوط الأسرية".

تعريف الموارد غير البشرية(المادية)
تعرف الموارد غير البشرية بأنها "تلك الموارد المادية والمتمثلة في كل من الوقت، المال، الممتلكات وتسهيلات المجتمع المتاحة والتي يمكن استغلالها وتوظيفها في إدارة الضغوط الأسرية".

الدخل المالي:
الدخل المالي (النقدي): "هو الدخل النقدي الذي يحصل عليه جميع أفراد الأسرة مقابل عملهم أو من خلال الدعم النقدي الذي تقدمه الحكومة"

الوقت
الوقت "هو أحد الموارد المادية الهامة ويتميز بأنه المورد الوحيد المتساوي لجميع أفراد الأسرة وهو ٢٤ ساعة يوميا، والذي يزداد قيمته بحسن استغلاله وإدارته".

الممتلكات "السلع المادية"
هي السلع المادية المتوافرة بالأسرة
الخدمات والتسهيلات التي يقدمها المجتمع
هناك العديد من الخدمات والتسهيلات التي يقدمها المجتمع لأفراده والتي تعد من الموارد المادية للأفراد والتي تتمثل فيما يلي مثل: "خدمات التأمين الصحي، خدمات رعاية الأمومة والطفولة، خدمات المكتبات العامة، مراكز رعاية الشباب، مكاتب الإستشارات الأسرية"

كيف يمكنني مواجهة الضغوط التي أتعرض لها باستخدام الموارد الأسرية؟
وكيف استطيع إدارة هذه الضغوط

عزيزتي الزوجة عليك التعرف علي مراحل إدارة الضغوط الأسرية:
مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط
مراحل إدارة الضغوط الأسرية
مرحلة مواجهة الضغوط
مرحلة استعادة التوازن والتقييم

المرحلة الأولى من مراحل إدارة الضغوط وهي
مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط
(التخطيط كجانب وقائي)
هي المرحلة التي يتشكل فيها وعي ربة الأسرة بإمكانية حدوث الضغط من خلال استيعابها واستكشافها للمعلومات والمتغيرات التي تمكنها الإستعداد بالضغط ومن ثم تبدأ في الإستعداد والتنبؤ والتدريب على أساليب مواجهتها بهدوء وكفاءة، وذلك من خلال إدراكها للموارد الأسرية المتاحة وجمع المعلومات المتوافرة عن الحصول على الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز الدعم باستخدام الأساليب المختلفة كالتخطيط كجانب وقائي".

عزيزتي الزوجة إليك بعض
النصائح بصفة عامة للاستفادة
منها في تقليل الضغوط الأسرية
القائمة عليكي:

من وجهة نظرك؟
هل الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في
استخدام مواردها له تأثير واضح
ومباشر على مستوي معيشتها
ومدي رضاءها عن ذلك؟؟؟

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
المعلومات
أسعي دائما لمعرفة كل ما هو جديد عن الدعم
ومصروفات البطاقة التموينية للاستفادة منها.
أهتم بقراءة الإرشادات المرفقة بالسلع
التموينية المدعمة من حيث الجودة والصلاحية.
أتابع البرامج التليفزيونية لمعرفة العروض
الجديدة عن الدعم للسلع الغذائية والتموينية
أهتم بمعرفة كيفية ترشيد الكهرباء للاستفادة من
شرائح الدعم الحكومي.
يجب معرفتك بكميات السلع الغذائية التموينية
المستحقة لأفراد أسرتك.
أعرفي كل المعلومات عن الحصة المحددة من السلع
التموينية المدعمة لكل فرد من أفراد أسرتك.

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
المعلومات
أحرص على نشر الوعي بين أفراد الأسرة حول
أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي، وتوفيره في علاج
الضغوط الاقتصادية.
تجنبي التأثر بالإعلانات التجارية التي
تروج لمنتجات رفاهية لا يحتاجها أفراد
أسرتك بشكل.
تابعي أسعار السلع والمواد الغذائية، وبشكل خاص في أوقات ندرتها، بهدف شرائها وتخزينها لحين الحاجة.
((على سبيل المثال)) قد تقل أسعار بعض السلع في مواسم معينة، مثل الطماطم، في هذه الحالة يمكنك شراء كميات
كبيرة من الطماطم، وتصبيرها في عناصة، واستخدامها لاحقا عندما يرتفع سعر الطماطم

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
المعلومات
اختاري السلع والمواد الغذائية
ذات الجودة والسعر المناسب.
اشتري الاحتياجات الأساسية وبالكميات العائلية من
دون زيادة، وبشكل خاص فيما يتعلق بالخضار
والفواكه، حيث يتسبب شراء كميات مناسبة (أسبوع)،
لكونها سريعة التلف، وقد تتلف قبل استخدامها.

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
وجداني:
هيئي أفراد أسرتك لوجود مثل هذه
الضغوط "اقتصادية."
أحرص على شرح الضغوط لأفراد
أسرتك لتجنبها في المستقبل.
التفكير
دائما ضعي أكثر من حل للضغوط وفكري فيها
جيدا.
عند وصولك لحل للضغوط تأكدي أنها ستنتهي
نهائيا وليس مرحلة معينة منها.
تأكدي البدائل المختلفة لحل الضغوط بدون تحيز
مع جميع أفراد الأسرة.
تشاوري مع الأسرة أسرتك لتحديد متطلباتهم
الشهرية بدقة.

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
التذكر:
احرصي على متابعة تحديث البيانات بالبطاقة التموينية عند بداية الإعلان عنها.
احرصي على شراء الأجهزة المعمرة في فترة الإكازيونات بعد التأكد من جودتها.
احرصي على شراء الملابس في مواسم التخفيضات والإكازيونات للاستفادة من العروض والخصومات.
دوني دائما فواتير الكهرباء والغاز حتى يمكنك تحديد استهلاكك ومحاولة ترشيده.
عليك التذكر بمعرفة رقم خط ساخن لخط الطوارئ للمواطنين بوزارة التموين وهو ١٩٢١٠
الوقت التفكيري:
حددي وقت كاف للتفكير في الضغوط والعوامل المختلفة المرتبطة بها.
تذكري الضغوط السابقة المشابهة التي مرت بها الأسر المحيطة وكيفية مواجهتها.
وفري وقت كاف للتفكير حتى يتسنى لك إيجاد حلول مختلفة للضغوط.

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
الابتكار
احذري تقليد جيرانك في أساليبهم للاستعداد للضغوط لأن مواردك مختلفة عنهم.
نمي مهاراتك للاستفادة منها في تقليل بعض المصروفات المنزلية.
اكتشفي مهارات أفراد أسرتك وحددي المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط.
الاتجاهات
هتمي بمعرفة اتجاهات كل فرد في الأسرة نحو الضغوط وأسبابها وسبل حلها.

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
الجهد:
وزعي لكل فرد في الأسرة دوره أثناء مواجهة الضغوط حتى يمكنك حلها بسهولة ويسر.
قومي بالتنسيق بين مسئولياتك المختلفة حتى يمكنك حل الضغوط.
احرصي دائما على التخطيط للضغوط.
خططي ووزعي دور كل فرد بأسرتك عند تقييم الضغوط.

أساليب إدراك الضغوط الأسرية وكيف استعد لها وأخطط لها:
تسهيلات المجتمع:
لكي تحصلي على رأي سليم للاستعداد للضغوط توجهي لمكاتب الاستشارات الأسرية فهي خير صديق في وقت الضيق.
اهتمي بعمل بطاقة التأمين الصحي لك ولأفراد أسرتك.
المجمعات الاستهلاكية يتوافر بها تشكيلات مختلفة خططي لشراء منتجاتك منها.
خططي ووزعي دور كل فرد بأسرتك عند تقييم الضغوط.

المرحلة الثانية: مواجهة الضغوط
(استراتيجيات التكيف للمواجهة):
"هي الإجراءات المعرفية والسلوكية والإرشادية والأساليب المتوفرة لدي ربة الأسرة لمواجهة الضغوط المرتبطة بأوضاعها الاقتصادية والاجتماعية التي تمكنها من الاستفادة المثلى من خدمات الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز المدعم؛ بهدف السيطرة عليها أو التعامل مع الموقف الضاغط الذي تم التنبؤ بيه وادراكه وتقييمه باعتباره موقف ضاغطا يمثل تهديدا وإرهاقا على حياة الأسرة بأكملها"

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
تجنبي الشراء العاطفي ودوني احتياجاتك في مفكرة خاصة بذلك.
لا تشتري مشترياتك انت وأسرتك إلا في حدود الميزانية الموضوعة.
قومي بتنمية مهاراتك المختلفة لاجتياز الضغوط التي تواجهك

إليك أهم النصائح عند تسويقك متطلبات أسرتك

كن مستعداً قبل التسوق من خلال تحديد
ميزانيتك وقائمة مشترياتك حتى لا تهدر
الكثير من المال في أشياء لا تحتاجها

١. وضع ميزانية للتسوق
٢. تحديد قائمة المشتريات قبل التسوق.
٣. عدم التسوق في وقت الذروة.
٤. لاتقم بالتسوق مرة واحدة شهريا
٥. لا تتسوق وأنت جائع.
٦. إيهما أفضل عربة أم سلة التسوق!
٧. العروض الخطيفة.
٨. مراجعة الفاتورة

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
نمي روح الحب والتعاون بين أفراد أسرتك أثناء وقوع الضغوط عليك.
احرصي على أن تحصل الأسرة على المعلومات المطلوبة بسهولة ويسر.
اتبعي إرشادات وسائل الاعلام في تخفيف أحمال الكهرباء عند ارتفاع الاستهلاك.
حاولي الاستفادة من الخدمات المدعمة التي تقدمها الدولة مثل التموين ـ التامين الصحي ليوفر لك الكثير من المال.

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
قللي من سرعة الانترنت في المنزل توفيرا للمصاريف إذا لم اكن في حاجة إليها.
اشتري المنتجات الغذائية من منافذ الجيش المدعمة للمواطنين.
اعتمدي على وسائل المواصلات (كالمترو، الأتوبيسات التابعة لهيئة النقل) في معظم انتقالاتك.
استبدلي الإضاءة الطبيعية نهارا في اداء الاعمال قدر الإمكان.

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
اشتري المنتجات الغذائية من منافذ الجيش المدعمة للمواطنين.
اعتمدي على وسائل المواصلات (كالمترو، الأتوبيسات التابعة لهيئة النقل) في معظم انتقالاتك.
قللي من سرعة الإنترنت في المنزل توفيرا للمصاريف إذا لم اكن في حاجة إليها.
استبدلي الإضاءة الطبيعية نهارا في اداء الاعمال قدر الإمكان.

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
تابعي وسائل الاتصال المقروءة والمسموعة والمرئية لتعلمك طرق مختلفة في إدارة ضغوط أسرتك.
اعملي جرد لدولابك ودولاب أولادك قبل الذهاب لشراء الجديد.
استغلي مهاراتك في تصنيع بعض مكملات الديكور (تابلوهات، مفارش، تحف ..الخ) وتسويقها.
الجئي لبدائل النحوم للتغلب على ارتفاع الأسعار.

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
تابعي برامج المرأة لتعلمك كيفية تجديد التالف وإعادة التدوير لبعض المستهلكات النافعة.
استخدامي الخط الساخن للاستفسار عن البطاقة التموينية التالفة / المفقودة.
لا تقومي بعمل ولائم كثيرة لأنها تكلفك الكثير من الوقت والجهد والمال.

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
اتبعي طرق حفظ الاطعمة في مواسمها لتوفيري الكثير من الوقت عند إعدادها للطهي او لاستخدامها في غير مواسمها مما يقلل من تكاليفها.
قومي بتنمية مهاراتك المختلفة لاجتاز الضغوط التي تواجهك.
علمي أولادك القيام بعمل جدول يومي لهم لكل الاعمال المطلوبة منهم من واجبات وأنشطة وخلافه.

اليك مجمل بعض الأعمال والتكليفات التي تقلل من استهلاكك لمورد المال كجانب مصاحب للضغوط الاقتصادية
جمعي تكلفة الخدمات الاستهلاكية باستخدام عروض بعض الشركات
توفير تكلفة المشتريات من منتج البقالة
تقليل عدد الرحلات التي تقومين بها خارج المنزل
شراء كمية كبيرة من الأطعمة المتحمسة والتي يمكن تجميدها
بناء خطة أسبوعية للرحلات لتفادي شراء المزيد
اختيار البطاريات الإنسانية الخالية من الفواد
إنهاء خدمة الهاتف الثابت إذا كنت تعتمد بشكل كلي على الهاتف النقال
خفض فاتورة الكهرباء بفصل المفيس عند الانتهاء من الاستخدام
الاستعمار في إضاءة LED التي توفر الطاقة
إلغاء الاشتراكات الشهرية كالنوادي الصحية أو الخدمات
بيع الأدوات غير المستخدمة

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
علمي أولاد كيف ينفقون مصروفهم الشخصي ويدخروا منه.
اهتمي بادخار جزء من المال كل شهر ولو قليل.
عودي أطفالك على التفكير والمشاركة في حل المشكلات.
رتبي اهتماماتك وأولويات مشترياتك حتى يمكن تحقيقها.

الهدف
واحد
مهما اختلفت طريقة تقسيم الراتب.
يجب أن يكون الهدف في النهاية هو التحكم في الإنفاق وتسديد الأقساط والادخار.

وإليك نصائح بصفة عامة قبل مرحلة الشراء وخصوصاً في المناسبات
حدد احتياجك قبل التسوق
تأكد من تاريخ الصلاحية
تأكد من مطابقة سعر المنتج بالسعر على الرف
خذ الباقي واشتري فيه
حدد ميزانيتك
لا تنسي أخذ الفاتورة
اقرأ محتويات المنتج
اقرأ سياسة الاستبدال والاسترجاع

عزيزتي الزوجة العاملة:

انتبهي جيداً بأنه من الممكن في أي لحظة قد تتعرضين لأذي أثناء حصولك علي ما تحتاجيه من السلع التموينية والخبز المدعم فماذا تفعلين لتستردي حقك، وإنما السبيل الوحيد لك هو اللجوء إلي الجهات المسئولة عن حمايتك ومنها "مكاتب التموين - شرطة التموين والتجارة – جمعيات حماية المستهلك".
فيجب أن تكوني علي وعي دائم بالجهات المسئولة عن حمايتك حتي تحمي نفسك من جشع التجار.

المرحلة الثالثة: مرحلة استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط :
هي المرحلة النهائية لإدارة الضغوط الأسرية وتعتمد على مقارنة النتائج وتحديد الإيجابيات والسلبيات، ومعرفة مواطن القوة والضعف لكل منهما وتحليل أسبابها وكيفية علاجها حتي تستطيع ربة الأسرة اكساب الثقة بين أفرادها والدعم بينهم واستخدام الخطط الجاهزة أثناء مواجهة الضغوط المستقبلية المتشابهة".

أساليب استعادة التوازن وتقويم الضغوط الأسرية:
هل استخدامك للبطاقة الذكية للخبز وفر على الوقت والجهد من الوقوف بالطوابير لفترات طويلة أمام المخابز.
أحرصي على تنمية روح الحب والتعاون بين أفراد أسرتك بعد مواجهتك للضغوط.
لا تهملي تقييمك للضغوط بعد المرور بها.

أساليب مواجهة الضغوط الأسرية
راجعي أسباب الضغوط المتكررة التي تتعرض لها أسرتنا لتجنبها فيما.
عند فشلك في مواجهة الضغوط لا تلقي اللوم علي الآخرين.
استمعي لتقييم أفراد الأسرة للضغوط بحيث يكون التقييم جماعيا مما يخلق روح التعاون بين أفراد أسرتك.
حاولي تحديد الموارد اللازم تنميتها لديك أو لدي أحد أفراد أسرتك والتي يمكنها أن تساهم في حل الضغوط التي تعرضين لها أنت وأسرتك.
كيفية الاستخدام الأمثل للموارد المادية والبشرية.
ويتم توزيع الأدوار والمسئوليات بوضوح على أفراد الأسرة بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم وإمكاناتهم وميولهم وأعمارهم.

عزيزتي الزوجة العاملة إليكي
بعض النصائح بصفة عامة
للاستفادة منها في تقليل الضغوط
القائمة عليكي

1
تبسيط مستوي المعيشة
والبعد عن التكلف فقديماً
قالوا (التدبير نصف
المعيشة)، الاكتفاء بالطلبات
الشديدة الأهمية والاستغناء
عما دون ذلك.
الحاجة إلى السلعة
تذكر دائماً أن مقياس
الشراء هو .. الحاجة للسلعة

2
الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج
والتعليم المجاني، والاستفادة من
الحدائق العامة في التنزه.....الخ.

3
عدم الإسراف في الاستهلاك سواء في الغذاء أو استخدام الماء
أو الكهرباء والهاتف.
عدم الإسراف
ترشيد مشترياتك يساهم في
خفض الأسعار، ولا تنسي ما
يدعونا إليه ديننا الحنيف في
دعوته للاقتصاد وعدم
الإسراف!

4
شراء السلع
بكميات أقل،
واستخدام البدائل
ما أمكن.

الإحلال يساوي إعادة التوازن
إذا فكرت في شراء سلعة غذائية جديدة مع الاستمرار على شراءها
مستقبلاً، فستضيف عبئاً على مصروفاتك، لذلك بإمكانك إلغاء سلعة
ثابتة تعودت على شراءها من أجل (إحلال) السلعة الجديدة في
مكانها بدون أن تحمل مصروفاتك بنداً جديداً

٥
الاستفادة من قدرات ومهارات ومعارف وعلوم أفراد الأسرة وأوقات فراغهم في توفير ما يدفع في الخدمات المختلفة كدهان المنزل، تصليح الراديو، التليفزيون، أو إصلاحات السباكة والكهرباء....الخ.

الحفاظ على الممتلكات
لكي تحافظ على ممتلكاتك، يجب القيام بصيانتها واستخدامها الاستخدام السليم، وأن يتم ذلك بشكل اقتصادي، بحيث تبقي معك مدة طويلة

كن منتجا
وذلك بأن تصلح سيارتك بنفسك
أو تصلح جهاز الكمبيوتر بنفسك

٦
عدم الوقوع تحت تأثير الإعلانات التجارية، حيث أنها تعرض منتجات الرفاهية وتعمل علي جعل الشخص يشتري أشياء قد لا يحتاجها بشكل حقيقي.

عند الاستعجال في الشراء – ثم الندم كل ما عليك هو إلغاء شراء بعض الأشياء الأخرى أو تأجيلها لإيجاد التوازن وضبط المصروفات

??? من التخفيضات
???? تشترى غالبا أشياء لا تحتاج إليها وبكميات كبيرة
SALE
80%
DISCOUNT
70%
50%
30%

٧
متابعة أسعار المواد الغذائية
وأوقات ندرتها؛ وذلك
بغرض تخزين البعض لوقت
الحاجة مع عدم الإفراط في
الاستهلاك

التخزين الجيد يحمى
التخزين الجيد ما تشتريه من
التلف والإسراف والضياع

٨
تخيري الأصناف المناسبة لدخل الأسرة؛ فليس من
الطبيعي أن يكون الدخل منخفض نسبياً ويتم إنفاقه
على مأكولات غالية الثمن دون فائدة صحية.

الجودة
تذكر!
يجب التركيز على شراء
المنتجات ذات الجودة،
وإن كانت أعلى سعراً فهي التي
ستدوم طويلاً

عدم الاستعجال
خذ راحتك.. فكر.. قارن..
افحص أسأل الآخرين

Thanks

سادساً: المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتفريغها تمت إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss.X لتحديد المتوسطات الحسابية، والانحراف العياري، والتكرارات، والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون، الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار T.Test، وتحليل التباين في اتجاه واحد باستخدام اختبار F.Test، واختبار أقل فروق معنوي L.S.D، وحساب الوزن النسبي ومعامل الانحدار وحساب معامل إيتا وذلك من أجل استخراج النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

النتائج تحليلها وتفسيرها:

أولاً: النتائج الوصفية:

- **وصف عينة البحث الأساسية:** فيما يلي وصف شامل لعينة البحث الأساسية موضحة في جدول:

جدول (٩) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية (ن=٢٣٧).

البيان	الفئة	العدد	النسبة المئوية
مكان السكن	ريف	٩٥	٪٤٠,١
	حضر	١٤٢	٪٥٩,٩
	المجموع	٢٣٧	٪١٠٠
طبيعة العمل	موظفة	١٤٩	٪٦٢,٩
	عضو هيئة تدريس	٨٨	٪٣٧,١
	المجموع	٢٣٧	٪١٠٠
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة	٦٢	٪٢٦,٢
	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	٩٤	٪٣٩,٧
	من ٤٥ سنة فأكثر	٨١	٪٣٤,١
	المجموع	٢٣٧	٪١٠٠
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات	٥٧	٪٢٤,١
	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	١٠٢	٪٤٣
	من ١٥ سنة فأكثر	٧٨	٪٣٢,٩
	المجموع	٢٣٧	٪١٠٠
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	٦٨	٪٢٨,٧
	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١١٦	٪٤٨,٩
	من ٧ أفراد فأكثر	٥٣	٪٢٢,٤
	المجموع	٢٣٧	٪١٠٠
متوسط الدخل الشهري للأسرة	أقل من ٤٠٠٠ جنية	٤٢	٪١٧,٧
	من ٤٠٠٠ جنية لأقل من ٦٠٠٠ جنية	٥٩	٪٢٤,٩
	من ٦٠٠٠ جنية لأقل من ٨٠٠٠ جنية	٧٢	٪٣٠,٤
	من ٨٠٠٠ جنية فأكثر	٦٤	٪٢٧
	المجموع	٢٣٧	٪١٠٠

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- **مكان السكن:** أن أغلب سيدات عينة البحث الأساسية يقطنن في الحضر بنسبة(٥٩,٩٪) بينما أقلهن يقطنن في الريف بنسبة (٤٠,١٪).
- **طبيعة العمل:** أن أغلب عينة البحث الأساسية (موظفات) بنسبة (٦٢,٩٪)، بينما (عضوات هيئة التدريس) بنسبة (٣٧,١٪).
- **سن الزوجة:** أن أغلبية أفراد عينة البحث الأساسية كانت(من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة) بنسبة(٣٩,٧٪) بينما كانت أقلهن (أقل من ٣٥ سنة) بنسبة (٢٦,٢٪).
- **مدة الزواج:** غالبية أفراد عينة البحث الأساسية مر علي زواجهن (من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة) بنسبة (٤٣٪) بينما أقلهن كانت (أقل من ١٠ سنوات) بنسبة (٢٤,١٪).
- **عدد أفراد الأسرة:** أغلب سيدات عينة البحث (من ٤ أفراد إلي ٦أفراد) بنسبة(٤٨,٩٪) بينما أقلهن كانت (من ٧ أفراد فأكثر) بنسبة (٢٢,٤٪)
- **متوسط الدخل الشهري للأسرة:** كانت أعلي نسبة للدخول تقع في الفئة (من ٦٠٠٠ جنية لأقل من ٨٠٠٠ جنية) بنسبة (٣٠,٤٪) وأقلها (منخفض) (أقل من ٤٠٠٠ جنية) بنسبة (١٧,٧٪).
- **وصف عينة البحث التجريبية:** فيما يلي وصف شامل لعينة البحث التجريبية موضحة في جدول:

جدول (١٠) توزيع أفراد عينة البحث التجريبية وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية (ن=٦٠)

البيان	الفئة	العدد	النسبة المئوية
مكان السكن	ريف	٣٦	٦٠٪
	حضر	٢٤	٤٠٪
	المجموع	٦٠	١٠٠٪
طبيعة العمل	موظفة	٣٩	٦٥٪
	عضو هيئة تدريس	٢١	٣٥٪
	المجموع	٦٠	١٠٠٪
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة	٢٧	٤٥٪
	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	١٩	٣١,٧٪
	من ٤٥ سنة فأكثر	١٤	٢٣,٣٪
	المجموع	٦٠	١٠٠٪
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات	٢٥	٤١,٧٪
	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	٢٢	٣٦,٧٪
	من ١٥ سنة فأكثر	١٣	٢١,٦٪
	المجموع	٦٠	١٠٠٪
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	١١	١٨,٣٪
	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١٧	٢٨,٣٪
	من ٧ أفراد فأكثر	٣٢	٥٣,٣٪
	المجموع	٦٠	١٠٠٪
متوسط الدخل الشهري للأسرة	أقل من ٤٠٠٠ جنية	٢٨	٤٦,٧٪
	من ٤٠٠٠ جنية لأقل من ٦٠٠٠ جنية	١٥	٢٥٪
	من ٦٠٠٠ جنية لأقل من ٨٠٠٠ جنية	١٠	١٦,٧٪
	من ٨٠٠٠ جنية فأكثر	٧	١١,٦٪
	المجموع	٦٠	١٠٠٪

يتضح من جدول(١٠) ما يلي:

- **مكان السكن عينة البحث التجريبية:** أن أغلب سيدات عينة البحث التجريبية يقطنن في الريف بنسبة (٦٠٪) بينما أقلهن يقطنن في الحضر بنسبة (٤٠٪).
- **طبيعة العمل عينة البحث التجريبية:** أن أغلب عينة البحث التجريبية كانت من الموظفات بنسبة (٦٥٪) ، وأن نسبة (٣٥٪) فقط منهن أعضاء هيئة التدريس.
- **سن الزوجة:** أغلبية سيدات عينة البحث التجريبية أعمارهن تقع في الفئة(من أقل من ٣٥ سنة) بنسبة (٤١,٧٪) ، يليهن السيدات التي تتراوح أعمارهن (ما بين ٣٥ سنة إلي أقل من ٤٥ سنة) بنسبة (٢٨,٣٪)،وأقل نسبة كانت للسيدات من ٤٥ سنة فأكثر بنسبة (١٨,٣٪).

- **مدة الزواج:** غالبية السيدات عينة البحث التجريبية لم يمر علي زواجهن(١٠ سنوات) بنسبة (٤١,٧٪) ، وأقلهن كن من اللاتي مر علي زواجهن أكثر من (١٥ سنة) بنسبة (٢١,٦٪).
- **عدد أفراد الأسرة:** أن أعلي نسب لعدد أفراد الأسرة لعينة البحث التجريبية كانت للأسر من (٧ أفراد فأكثر) بنسبة (٥٣,٣٪) ، بينما أقلهن كانت (أقل من ٤ أفراد) بنسبة (١٨,٣٪).
- **متوسط الدخل الشهري للأسرة:** كانت أعلي نسبة للدخول تقع في الفئة (أقل من٤٠٠٠ جنيه شهرياً) بنسبة (٤٦,٧٪) ، وأقلهن يقع في الفئة (أكثر من ٨٠٠٠ جنيه شهرياً) بنسبة (١١,٦٪).

- **مستوي وعي الأطفال بالضغوط الأسرية:**

جدول(١١) يوضح قياس وعي السيدات العاملات بالضغوط الأسرية (التطبيق القبلي) (ن= ٦٠)

	مرتفع أكثر من ٧٠٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلى ٧٠٪		منخفض اقل من ٥٠٪ إلى ٥٥٪		المجموع	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪
الضغوط الاقتصادية	١٢٦	٥٣,٢٪	٧٥	٣١,٦٪	٣٦	١٥,٢٪	٢٣٧	١٠٠٪
الضغوط الاجتماعية	١١٠	٤٦,٤٪	٨٣	٣٥٪	٤٤	١٨,٦٪	٢٣٧	١٠٠٪
ضغوط الأسرة ككل	١١٨	٤٩,٨٪	٧٩	٣٣,٣٪	٤٠	١٦,٩٪	٢٣٧	١٠٠٪

يتضح من الجدول (١١) اختلاف النسب المئوية بين استبيان الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لعينة البحث التجريبية، حيث أن أغلبية السيدات العاملات عينة البحث في المستوي المنخفض أقل من ٥٠٪ إلي ٥٥٪ بنسبة (١٥,٢٪)، وتعكس النتائج انخفاض مستوي الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مما يؤكد علي أهمية البرنامج المُعد.

- **مستوي وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:**

جدول(١٢) يوضح قياس وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (التطبيق القبلي) (ن= ٦٠)

	مرتفع أكثر من ٧٠٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلى ٧٠٪		منخفض اقل من ٥٠٪ إلى ٥٥٪		المجموع	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪
مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	٤٧	١٩,٨٪	٨٥	٣٥,٩٪	١٠٥	٤٤,٣٪	٢٣٧	١٠٠٪
مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	٤٢	١٧,٧٪	٧٨	٣٢,٩٪	١١٧	٤٩,٤٪	٢٣٧	١٠٠٪
مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	٣٧	١٥,٦٪	٩٢	٣٨,٨٪	١٠٨	٤٥,٦٪	٢٣٧	١٠٠٪
الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	٤٢	١٧,٧٪	٨٥	٣٥,٩٪	١١٠	٤٦,٤٪	٢٣٧	١٠٠٪

يتضح من الجدول (١٢) اختلاف النسب المئوية بين استبيان الوعي بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لعينة البحث التجريبية، حيث أن أغلبية السيدات العاملات عينة البحث في المستوي المنخفض أقل من ٥٠٪ إلي ٥٥٪ بنسبة (٤٦,٤٪)، وتعكس النتائج انخفاض مستوي الوعي بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مما يؤكد علي أهمية البرنامج المُعد، وتفسر الباحثتان ذلك بأن عند استخدام السيدات العاملات عينة البحث التجريبية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة سوف يكون له أثر كبير في رفع مستوي إدارة الموارد الأسرية، ويُفسر هذا بأن المرونة والقدرة علي التغيير يرفع مستوي إدارة موارد الأسرة ؛ حيث أن التكيف والتأقلم مع المواقف وأحداث الحياة يُساعد الأطفال علي تقبلها ويرفع تقديرهم لذواتهم .

- **مستوي وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية:**

جدول(١٣) يوضح قياس وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية (التطبيق القبلي) (ن= ٦٠)

	مرتفع أكثر من ٧٠٪		متوسط أكثر من ٥٥٪ إلي ٧٠٪		منخفض اقل من ٥٠٪ إلي ٥٥٪		المجموع	
	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪
الوعي بإدارة الوقت	٣٨	١٦٪	٧٧	٣٢,٥٪	١٢٢	٥١,٥٪	٢٣٧	١٠٠٪
الوعي بإدارة الجهد	٤١	١٧,٣٪	٨٣	٣٥٪	١١٣	٤٧,٧٪	٢٣٧	١٠٠٪
الوعي بإدارة الدخل المالي	٣٥	١٤,٨٪	٩٨	٤١,٤٪	١٠٤	٤٣,٩٪	٢٣٧	١٠٠٪
إدارة الموارد الأسرية ككل	٣٨	١٦٪	٨٦	٣٦,٣٪	١١٣	٤٧,٧٪	٢٣٧	١٠٠٪

يتضح من الجدول (١٣) اختلاف النسب المئوية بين استبيان الوعي بأبعاد إدارة الموارد الأسرية لعينة البحث التجريبية، حيث أن أغلبية السيدات العاملات عينة البحث في المستوي المنخفض أقل من ٥٠٪ إلي ٥٥٪ بنسبة (٤٧,٧٪)، وتعكس النتائج انخفاض مستوي الوعي بإدارة الموارد الأسرية مما يؤكد علي أهمية البرنامج المُعد، وتفسر الباحثتان ذلك بأن عند استخدام السيدات العاملات عينة البحث التجريبية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة سوف يكون له أثر كبير في رفع مستوي إدارة الموارد الأسرية، ويُفسر هذا بأن الزوجة تراعي الأولويات عند تنفيذ أعمالها ،وهو من أهم ما يدل علي فعالية الفرد حيث ترتيب الأولويات وتنفيذ المسئوليات لإشباع الحاجات (Seawared,2002)، كما يعمل علي استثمار وقته بشكل فعال وتقليل مُضيعاته (خالد الجريسي، ٢٠٠٢) ، كما يُخصصن وقتاً كافياً للتفاعل الأسري وهو من أهم مهارات إدارة الوقت إيجاد التوازن بين الواجبات والأهداف والحاجات (محمود الكيلاني، ٢٠٠٥) ، أي تستفيد من وقتها في كل ما هو نافع فاستغلال الأوقات الهامشية وعدم الاستسلام للأمور العاجلة من أهم خطوات الإدارة الناجحة لوقت السيدة العاملة (أحمد الخطيب وعادل معايعة، ٢٠٠٩) ، فهناك علاقة ارتباطية بين مهارة إدارة الوقت وبين الرضا عن الحياة (Dali,2014) .

ثانياً: النتائج في ضوء فروض البحث:

النتائج في ضوء الفرض الأول: والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات عينة البحث الأساسية في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة ، طبيعة العمل ، سن الزوجة ،عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية." وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء:

أ- اختبار(ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لبعض المتغيرات (مكان السكن، طبيعة العمل).

ب- تحليل التباين لإيجاد قيمة(ف) للوقوف علي دلالة الفروق في استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لبعض متغيرات الدراسة(سن الزوجة، مدة الحياة الزوجية ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة).

ج- اختبار LSD لإيجاد اتجاه الفروق في حالة وجودها لبعض المتغيرات (سن الزوجة، مدة الحياة الزوجية، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة). والجداول من رقم (١٤) إلي رقم (٢٣) توضح ذلك:

١- مكان السكن:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاوره تبعاً لمتغير مكان السكن (ن=٢٣٧)

محاور استبيان وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	مكان السكن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	ريف	٤١,٥٢٧	٣,٨٧١	٩٥	٢٣٥	١١,٢٩٦	دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر
	حضر	٥٣,٣٣٥	٤,٩٨٢	١٤٢			
المحور الثاني: مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	ريف	٣٥,٥٨٨	٣,٠٢٨	٩٥	٢٣٥	١٣,٣٦٧	دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر
	حضر	٤٩,٩٠٠	٤,٣٦٢	١٤٢			
المحور الثالث : مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	ريف	٣٤,٨١٢	٣,٢٧٨	٩٥	٢٣٥	١٧,٢٢٣	دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر
	حضر	٥٣,٩٥٧	٥,٠٥٥	١٤٢			
الاستبيان ككل	ريف	١١١,٩٢٧	٩,٤٦١	٩٥	٢٣٥	٣٧,٥١٠	دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر
	حضر	١٥٧,١٩٢	١٠,٥٦٨	١٤٢			

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لمكان السكن لصالح سكان الحضر، وتفسر ذلك إلي أن السيدات الحضريات أكثر تجولاً أثناء الشراء من السيدات الريفيات ويساعدهن في ذلك تعدد المتاجر الموجودة في الحضر أكثر من الريف، كما يكسبهن التكرار في التجول للحصول علي متطلباتهن خبرة كبيرة تساعدهن في زيادة وعيهن بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أكثر من الريفيات.

٢- طبيعة العمل:

جدول(١٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير طبيعة العمل (ن=٢٣٧)

محاور استبيان وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	طبيعة العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	موظفة	٣٤,٨٧٩	٣,٠٠٣	١٤٩	٢٣٥	٢٠,٢٠٧	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	٥٦,٠٥٨	٥,١٢٧	٨٨			
المحور الثاني: مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	موظفة	٣١,٧٦٣	٣,١٤٨	١٤٩	٢٣٥	١٩,٩٩٠	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	٥٢,٢١٤	٥,٠٣٤	٨٨			
المحور الثالث : مرحلة ما بعد الضغوط للاستعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط لله	موظفة	٣٠,٣٢٩	٣,٠٣٨	١٤٩	٢٣٥	١٥,٧٩٢	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	٤٨,٦١٠	٤,٢٩١	٨٨			
الاستبيان ككل	موظفة	٩٦,٩٧١	٨,٩٧٥	١٤٩	٢٣٥	٤٤,٦٣٧	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	١٥٦,٨٨٢	١١,٠٢١	٨٨			

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لطبيعة العمل لصالح عضوات هيئة التدريس. وترجع الباحثتان ذلك إلي أن عضوات هيئة التدريس يكُن في الغالب أعلي من الموظفات في مستوي التعليم حيث يكُن أكثر تطلعاً مما يؤدي ذلك إلي زيادة ثقافتهن الاستهلاكية وبالتالي يُزيد من مستوي وعيهن بأساليب مواجهة

أحداث الحياة الضاغطة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (2010) Roman's ، نايف سعود(٢٠١٠) ، نجوي اللحياني(٢٠١٥) ، تغريد بركات(٢٠١٧) ، ويُمكن تفسير ذلك إلي أن ارتفاع مستوي طبيعة العمل للزوجة يُزيد من مصادر الدعم المعلوماتي والمساندة السلوكية لديهن من قِبل شبكة العلاقات الاجتماعية ومؤسسات خدمات المجتمع المرتبطة بالعمل؛ الأمر الذي يُقلل من شدة الضغوط الأسرية لدي الزوجة العاملة ويُكسبها المعلومات والمعرفة والخبرة ويتكون لديها رصيد يُوسع الأفق والخبرات فتستطيع التعامل بإيجابية مع إدارة ضغوطها والحد منها؛ فضلاً عما يُتيحه العمل من فرص الحصول علي التدريب الذي يُحسن من القدرات والمهارات الإدارية في كيفية الارتقاء بمستوي الأداء داخل أفراد الأسرة، وحل المشكلات والضغوط.

٣- سن الزوجة :

جدول (١٦) تحليل التباين بين السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاوره تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن=٢٣٧)

محاور استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	بين المجموعات	١٠٦٧٣,١٩٤	٥٣٣٦,٥٩٧	٢	٣٨,٨١٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٢١٧٠,٨٠٠	١٣٧,٤٨٢	٢٣٤		
	المجموع	٤٢٨٤٣,٩٩٤		٢٣٦		
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	بين المجموعات	١٠٨٠٩,٦١٤	٥٤٠٤,٨٠٧	٢	٦٢,٧١٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٠١٦٧,٦٩٠	٨٦,١٨٧	٢٣٤		
	المجموع	٣٠٩٧٧,٣٠٤		٢٣٦		
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	بين المجموعات	١٠٨٦٧,٠١٣	٥٤٣٣,٥٠٧	٢	٤٦,٢١٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٧٥١٠,٩٥٥	١١٧,٥٦٨	٢٣٤		
	المجموع	٣٨٣٧٧,٩٦٨		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٩٤٤,٣٥٣	٥٤٧٢,١٧٦	٢	٤٩,٦٩٢	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٥٧٦٨,٥٨٩	١١٠,١٢٢	٢٣٤		
	المجموع	٣٦٧١٢,٩٤٢		٢٣٦		

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط

"استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لاختلاف سن الزوجة وللتعرف علي إتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار(L.S.D) للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (١٧).

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاوره وفقاً لمتغير سن الزوجة (ن=٢٣٧)

المحور الأول : مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ٣٨,٨٤٦	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ٤٩,٠٢٣	من ٤٥ سنة فأكثر م = ٥١,٢٧٨
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	١٠,١٧٧ ❖❖	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	١٢,٤٣٢ ❖❖	٢,٢٥٥ ❖	-
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ٣٢,٥٧٥	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ٤١,١٨٣	من ٤٥ سنة فأكثر م = ٤٧,٣٣٥
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	٨,٦٠٨ ❖❖	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	١٤,٧٦٠ ❖❖	٦,١٥٢ ❖❖	-
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ٣١,٩٦١	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ٤٢,١٢٨	من ٤٥ سنة فأكثر م = ٥٤,٤٩٠
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	١٠,١٦٧ ❖❖	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	٢٢,٥٢٩ ❖❖	١٢,٣٦٢ ❖❖	-
الاستبيان ككل			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ١٠٣,٣٨٢	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ١٣٢,٣٣٤	من ٤٥ سنة فأكثر م = ١٥٣,١٠٣
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	٢٨,٩٥٢ ❖❖	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	٤٩,٧٢١ ❖❖	٢٠,٧٦٩ ❖❖	-

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط

"استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لاختلاف سن الزوجة لصالح السن الأعلى، وتفسر الباحثتان أنها نتيجة منطقية حيث أنه بزيادة عمر السيدة يزداد رصيدها من الخبرات العملية التي تُزيد من ثقافتها الشرائية مما يؤدي إلي زيادة وعيها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من مفيد الشامي ويوسف غنيم (٢٠٠٥) ، مجيد منصور(٢٠١١) ، كوثر الموسوي (٢٠١٣)، فاطمة أبو عاصي(٢٠١٥) ، نجوي اللحياني (٢٠١٥) حيث أثبتوا وجود فروق لأفراد العينة في الوعي بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر، وتختلف مع نتائج دراسة كلاً من أسعد أبو رمان وممدوح الزيادات(٢٠١٠)، صلاح ديب وآخرون (٢٠١٣)، إبراهيم المتولي (٢٠١٧) ، شيماء ضبش(٢٠١٥) ، Alzyadat (2017) حيث أشارت نتائج دراستهم إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الوعي بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبين متغير العمر.

٤- عدد سنوات الزواج:

جدول (١٨) تحليل التباين بين السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج (ن=٢٣٧)

محاور استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	بين المجموعات	١١٠٨٩,٨٣٩	٥٥٤٤,٩١٩	٢	٥٧,٢٤٢	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٢٦٦٧,٢٠٢	٩٦,٨٦٨	٢٣٤		
	المجموع	٣٣٧٥٧,٠٤١		٢٣٦		
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	بين المجموعات	١٠١٠٠,٩٢٣	٥٠٥٠,٤٦٢	٢	٣٢,٢٠٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٦٦٩٩,١٠٢	١٥٦,٨٣٤	٢٣٤		
	المجموع	٤٦٨٠٠,٠٢٥		٢٣٦		
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	بين المجموعات	١٠٩٩٩,٧٨٥	٥٤٩٩,٨٩٣	٢	٥٢,٤٠١	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٤٥٥٩,٩٩٢	١٠٤,٩٥٧	٢٣٤		
	المجموع	٣٥٥٥٩,٧٧٧		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١١٠٤٥,٥٤٧	٥٥٢٢,٧٧٣	٢	٥٤,٧٨٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٣٥٨٧,٢٩٩	١٠٠,٨٠٠	٢٣٤		
	المجموع	٣٤٦٣٢,٨٤٦		٢٣٦		

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط

"استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لاختلاف مدة الحياة الزوجية وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (١٩).

جدول(١٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج (ن=٢٣٧)

المحور الأول : مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ٣٢,١٥٩	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ٤٦,٧٨٠	من ١٥ سنة فأكثر م = ٥٥,٠٥٥
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	١٤,٦٢١**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	٢٢,٨٩٦**	٨,٢٧٥**	-
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ٣٦,٠٢١	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ٣٨,٧٥٦	من ١٥ سنة فأكثر م = ٥٠,٣٣٣
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	٢,٧٣٥	-	
من ١٥ سنة فأكثر	١٤,٣١٢**	١١,٥٧٧**	-
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ٣٢,٧٦٣	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ٤٠,٣٧١	من ١٥ سنة فأكثر م = ٥١,١٨٩
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	٧,٦٠٨**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	١٨,٤٢٦**	١٠,٨١٨**	-
الاستبيان ككل			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ١٠٠,٩٤٣	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ١٢٥,٩٠٧	من ١٥ سنة فأكثر م = ١٥٦,٥٧٧
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	٢٤,٩٦٤**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	٥٥,٦٣٤**	٣٠,٦٧٠**	-

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط

"استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لاختلاف مدة الحياة الزوجية وذلك لصالح مدة الزواج الأطول (الأكثر من ١٥ سنة) ، وتفسر الباحثتان ذلك أن أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل لصالح مدة الحياة الزوجية (الأكثر من ١٥ سنة)، ويُمكن تفسير ذلك بأنه بزيادة مدة الزواج تزداد خبرة الزوجين في إدارة ضغوطهم الأسرية ، ويزيد تفهم الزوجة لطبيعة الحياة الأسرية ومتطلباتها وأولوياتها وكيفية تلبيتها لرغبات أفراد أسرتها؛ أما في بداية الحياة الزوجية تقل المسئوليات الأسرية وكذلك الخبرات التي تدفع الزوجات لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وترجع ذلك إلي أنه كلما زاد عدد سنوات الزواج كلما مرت السيدة بتجارب أكثر وتعرضت لمواقف أكثر في الشراء علي مدار هذه السنوات؛ مما يؤدي ذلك إلي زيادة تمتعها بالمهارات الشخصية والإنسانية التي تُزيد من قدرتها وخبرتها في سرعة اكتشافها لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

٥- عدد أفراد الأسرة:

جدول (٢٠) تحليل التباين بين السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة (ن=٢٣٧)

محاور استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	بين المجموعات	١٠٣١٦,١٥٩	٥١٥٨,٠٨٠	٢	٢٨,٨٠٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٤١٨٩٨,٤٠٥	١٧٩,٠٥٣	٢٣٤		
	المجموع	٥٢٢١٤,٥٦٤		٢٣٦		
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	بين المجموعات	١١١١٤,٢٨٧	٥٥٥٧,١٤٤	٢	٥٨,٦٥٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٢١٦٨,٢٥٦	٩٤,٧٣٦	٢٣٤		
	المجموع	٣٣٢٨٢,٥٤٣		٢٣٦		
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	بين المجموعات	١٠٤٠٢,٠١٢	٥٢٠١,٠٠٦	٢	٣٠,٨٧٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٩٤١٩,٦٩٨	١٦٨,٤٦٠	٢٣٤		
	المجموع	٤٩٨٢١,٧١٠		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٧٢٥,٢٥٩	٥٣٦٢,٦٢٩	٢	٤٠,٦٤٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٠٨٧٧,٢٧٦	١٣١,٩٥٤	٢٣٤		
	المجموع	٤١٦٠٢,٥٣٥		٢٣٦		

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط")

وفقاً لاختلاف عدد أفراد الأسرة وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار(L.S.D) للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٢١).

جدول(٢١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لمتغير عدد أفراد الأسرة (ن=٢٣٧)

المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٥٢,٢٧٨	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ٤٠,١١٢	من ٧ أفراد فأكثر م = ٣٩,٨٧٦
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١٢,١٦٦ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	١٢,٤٠٢ ❖❖	٠,٢٣٦	-
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٥١,٧٥٦	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ٤٠,٤٠٣	من ٧ أفراد فأكثر م = ٢٨,٧٦٩
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١١,٣٥٣ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	٢٢,٩٨٧ ❖❖	١١,٦٣٤ ❖❖	-
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٥٥,٢٤١	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ٤٤,٨٨٥	من ٧ أفراد فأكثر م = ٤٢,٢٧٠
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١٠,٣٥٦ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	١٢,٩٧١ ❖❖	٢,٦١٥ ❖❖	-
الاستبيان ككل			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ١٥٩,٢٧٥	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ١٢٥,٤٠٠	من ٧ أفراد فأكثر م = ١١٠,٩١٥
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	٣٣,٨٧٥ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	٤٨,٣٦٠ ❖❖	١٤,٤٨٥ ❖❖	-

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط")

وفقاً لاختلاف حجم الأسرة وذلك لصالح الأسر صغيرة الحجم (أقل من ٤ أفراد) ، وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما قل حجم الأسرة قلت كمية المتطلبات والاحتياجات المعيشية مقارنةً بالأسر كبيرة الحجم ، وكلما تمكنت ربة الأسرة من توظيف كافة مواردها الأسرية وخدمات الدعم الحكومي المتوفرة لإدارة ضغوطها الاقتصادية والاجتماعية واستيفاء كافة المتطلبات الأسرية والمعيشية. واتفقت في ذلك نتائج دراسة كلاً من (نادية أبو سكينة، ٢٠٠٩) و(مي عواد، ٢٠١٣) و (شيماء ضبش، ٢٠١٥) حيث أظهرت أن كلما كانت الأسر صغيرة الحجم كلما أدي ذلك إلي انخفاض مستوي الضغوط لديها مما يقل من حاجاتها إلي إدارتها للضغوط.

٦- متوسط الدخل الشهري للأسرة:

جدول (٢٢) تحليل التباين بين السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير متوسط الدخل الشهري للأسرة (ن=٢٣٧)

محاور استبيان وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	بين المجموعات	١٠٧٦٦,٩٥١	٥٣٨٣,٤٧٦	٢	٤٢,١٨٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٩٨٦٣,٧٠١	١٢٧,٦٢٣	٢٣٤		
	المجموع	٤٠٦٣٠,٦٥٢		٢٣٦		
المحور الثاني : مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	بين المجموعات	١٠٦٢٦,٦٧٠	٥٣١٣,٣٣٥	٢	٣٧,٢٧٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٣٣٥٣,٠٤٢	١٤٢,٥٣٤	٢٣٤		
	المجموع	٤٣٩٧٩,٧١٢		٢٣٦		
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	بين المجموعات	١١٢٣٣,٧١٠	٥٦١٦,٨٥٥	٢	٦٦,٣٠٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٩٨٢١,٤٤٢	٨٤,٧٠٧	٢٣٤		
	المجموع	٣١٠٥٥,١٥٢		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٧٢٤,١٢٢	٥٣٦٢,٠٦١	٢	٥٧,٤١١	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢١٨٥٥,١٩٧	٩٣,٣٩٨	٢٣٤		
	المجموع	٣٢٥٧٩,٣١٩		٢٣٦		

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لاختلاف متوسط الدخل الشهري للأسرة وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٢٣).

جدول(٢٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لمتغير متوسط الدخل الشهري للأسرة (ن=٢٣٧)

المحور الأول: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٣٦,٣٠٥	متوسط م = ٤٧,٦٢٠	مرتفع م = ٥٨,١١٣
منخفض	-		
متوسط	١١,٣١٥ ❖❖	-	
مرتفع	٢١,٨٠٨ ❖❖	١٠,٤٩٣ ❖❖	-
المحور الثاني: مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٣٤,٠٢٥	متوسط م = ٣٦,٣٧١	مرتفع م = ٤٩,٨٦٢
منخفض	-		
متوسط	٢,٣٤٦ ❖	-	
مرتفع	١٥,٨٣٧ ❖❖	١٣,٤٩١ ❖❖	-
المحور الثالث: مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٣٠,٤٤٥	متوسط م = ٣٨,٨١٢	مرتفع م = ٥١,٧٠٩
منخفض	-		
متوسط	٨,٣٦٧ ❖❖	-	
مرتفع	٢١,٢٦٤ ❖❖	١٢,٨٩٧ ❖❖	-
الاستبيان ككل			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ١٠٠,٧٧٥	متوسط م = ١٢٢,٨٠٣	مرتفع م = ١٥٩,٦٨٤
منخفض	-		
متوسط	٢٢,٠٢٨ ❖❖	-	
مرتفع	٥٨,٩٠٩ ❖❖	٣٦,٨٨١ ❖❖	-

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات الأطفال عينة البحث باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة وككل(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وفقاً لاختلاف متوسط الدخل الشهري للأسرة وذلك لصالح مستوي الدخل الشهري للأسرة المرتفع، وتفسر الباحثتان ذلك إلي أنه كلما ارتفع دخل الأسرة كلما تمكنت من تلبية الاحتياجات الأسرية

والمعيشية والاجتماعية والتمكن من حُسن إدارتها ومواجهتها للضغوط الأسرية وبالتبعية تقل الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي تتعرض لها، وهذا يتفق مع دراسة سوزان بسيوني وفاروق جبريل (٢٠١١) إلي أن ارتفاع المستوي الاقتصادي للأسرة يقل من الحياة الضاغطة عليها. **وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الأول.**

النتائج في ضوء الفرض الثاني: والذي ينص علي أنه **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات أفراد عينة البحث الأساسية في الوعي بأبعاد إدارة الموارد الأسرية(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي) تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة (مكان سكن الأسرة ، طبيعة العمل، سن الزوجة، عدد سنوات الزواج، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) لدي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء:**

أ- اختبار (ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لبعض المتغيرات (مكان سكن الأسرة، طبيعة عمل الزوجة).

ب- تحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف علي دلالة الفروق في استبيان وعي السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لبعض متغيرات الدراسة (سن الزوجة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة).

ج- اختبار LSD لإيجاد اتجاه الفروق في حالة وجودها لبعض المتغيرات(سن الزوجة، عدد سنوات الزواج ،عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة). والجداول من رقم (٢٤) إلي رقم (٣٣) توضح ذلك:

١- مكان السكن:

جدول (٢٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي بإدارة الموارد الأسرية بأبعاده تبعاً لمتغير مكان سكن الأسرة (ن=٢٣٧)

أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية	مكان السكن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت	ريف	٦١,٣٣٥	٦,٢٩٤	٩٥	٢٣٥	١١,٤٢٠	دال عند ٠,٠١ لصالح الريف
	حضر	٥٠,٢١٨	٥,٠٣٩	١٤٢			
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد	ريف	٤٠,٠٤١	٣,٨٧٠	٩٥	٢٣٥	٩,٥٢٠	دال عند ٠,٠١ لصالح الريف
	حضر	٣١,٥٢٤	٢,٩٩٨	١٤٢			
البُعد الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	ريف	٥٥,١٠٦	٤,٩٩٥	٩٥	٢٣٥	٢٦,٥٣٤	دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر
	حضر	٨٤,٣٣٥	٧,٣٥٢	١٤٢			
الاستبيان ككل	ريف	١٥٦,٤٨٢	١١,٤٥٦	٩٥	٢٣٥	٨,٢٥٨	دال عند ٠,٠١ لصالح الحضر
	حضر	١٦٦,٠٧٧	١١,٢٠٣	١٤٢			

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف مكان سكن الأسرة لصالح الحضر . وقد يرجع السبب في ذلك إلي التطور التكنولوجي الذي أدي بدوره إلي تقارب الفروق بين الريف والحضر، فأصبح بإمكان جميع الأفراد الاطلاع علي المُستحدثات التكنولوجية والتعامل معها واستخدامها بكفاءة والتسوق عبر الإنترنت لا يحتاج سوي مهارات التعامل مع الحاسب الآلي حيث أنه من خلال الضغط علي مجموعة من الأزرار يستطيع الفرد الحصول علي المنتج الذي يُريده ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مني عوف(٢٠١٨) التي توصلت إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الشباب عينة الدراسة في الوعي بالتسوق التقليدي والإلكتروني وفقاً لنوع السكن وطبيعته ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عمرو مصطفي (٢٠٠١) التي أكدت علي عدم وجود فروق بين الأسر في الريف أو الحضر في إدارة الوقت، كما أكدت دراسة انتصار زكي(٢٠٠٦) علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضريات في إدارة الوقت والجهد بمراحله المختلفة. في حين اختلفت هذه النتائج مع دراسة شيرين محفوظ (٢٠٠٣) التي أكدت علي وجود فروق بين ربات الأسر من الريف والحضر في إدارة الوقت لصالح الحضريات ، ودراسة الحسيني ريحان(٢٠١٠) التي أكدت علي وجود فروق دالة إحصائياً في إدارة وقت ربة الأسرة العاملة من الريف والحضر وذلك لصالح ربات الأسر من الريف. كما أكدت دراسة أميرة النبراوي(٢٠١١) علي وجود اقتران ما بين إدارة الأم لمواردها وكلاً من (البيئة - مكان السكن).

٢- طبيعة العمل:

جدول(٢٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الوعي بإدارة الموارد الأسرية بأبعاده تبعاً لمتغير طبيعة العمل (ن=٢٣٧)

أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية	طبيعة العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت	موظفة	٤٠,١٨٣	٤,٢١٠	١٤٩	٢٣٥	٢٠,٥٧٩	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	٦٣,٢٥٥	٥,٩٩١	٨٨			
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد	موظفة	٢٤,٣٨٥	٢,٥٢١	١٤٩	٢٣٥	١١,٢٩٣	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	٣٧,٨١٠	٣,٦٦٢	٨٨			
البُعد الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	موظفة	٦١,٣٤١	٦,٠٢٧	١٤٩	٢٣٥	٢٤,٣٢٨	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	٩٠,١٤٢	٨,٢٧١	٨٨			
الاستبيان ككل	موظفة	١٢٥,٩٠٩	١٠,٣٧١	١٤٩	٢٣٥	٤٦,٠٨٢	دال عند ٠,٠١ لصالح عضو هيئة تدريس
	عضو هيئة تدريس	١٩١,٢٠٧	١٢,٥٢٥	٨٨			

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف طبيعة العمل لصالح عضوات هيئة التدريس . وترجع الباحثتان ذلك إلي أن عضوات هيئة التدريس بطبيعة عملهن يكُن في الغالب أعلي من الموظفات في مستوي التعليم مما يؤدي إلي زيادة ثقافتهن بمراحل اتخاذ القرارات مما يجعلهن أكثر ميلاً للمشاركة في اتخاذ القرارات بصفة عامة، والقرارات الشرائية بصفة خاصة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة هند صابر(٢٠١٥) حيث أكدت علي أن الأسر التي حصلت فيها السيدة علي درجة الماجستير يكون لديها من الوعي ما يُمكنها من اتخاذ القرارات الشرائية، ودراسة أمل مفرح (٢٠١٧) حيث أكدت أنه كلما ارتفع المستوي التعليمي للسيدة كلما أصبحت أكثر عقلانية في اتخاذ القرارات الرشيدة عند الشراء نظراً لثقافتها واطلاعها، و دراسة لينا أبو هنطش(٢٠١٩) والتي وجدت تأثير ذا دلالة إحصائياً بين متغير مستوي التعليم واتخاذ السيدات لقرار الشراء.

٣- سن الزوجة:

جدول (٢٦) تحليل التباين للفروق في متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن=٢٣٧)

أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت	بين المجموعات	١١٢٧٣,٦٦٢	٥٦٣٦,٨٣١	٢	٦٩,١٦٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٩٠٦٩,٤٣١	٨١,٤٩٣	٢٣٤		
	المجموع	٣٠٣٤٣,٠٩٣		٢٣٦		
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد	بين المجموعات	١٠٥٠١,٦٦٤	٥٢٥٠,٨٣٢	٢	٣٣,٥٢١	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٦٦٥٤,٧٢٧	١٥٦,٦٤٤	٢٣٤		
	المجموع	٤٧١٥٦,٣٩١		٢٣٦		
البُعد الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	بين المجموعات	١٠٦٤٦,٧٣٣	٥٣٢٣,٣٦٦	٢	٥٣,١١٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٣٤٥٢,٧٢٧	١٠٠,٢٢٥	٢٣٤		
	المجموع	٣٤٠٩٩,٤٦٠		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٤٢٥,٥٣٩	٥٢١٢,٧٧٠	٢	٤٢,٩٥٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٨٣٩٤,٧٤٤	١٢١,٣٤٥	٢٣٤		
	المجموع	٣٨٨٢٠,٢٨٣		٢٣٦		

تضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي

بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف سن الزوجة وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٢٧).

جدول(٢٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن=٢٣٧)

البُعد الأول : الوعي بإدارة الوقت			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ٣٦,٥٥٣	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ٤٩,٨٧٠	من ٤٥ سنة فأكثر م = ٦٠,٣٣٨
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	١٣,٣١٧**	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	٢٣,٧٨٥**	١٠,٤٦٨**	-
البُعد الثاني : الوعي بإدارة الجهد			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ٢٦,٤٣٥	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ٣٧,٠٠١	من ٤٥ سنة فأكثر م = ٣٩,٥٠١
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	١٠,٥٦٦**	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	١٣,٠٦٦**	٢,٥٠٠**	-
البُعد الثالث: الوعي بإدارة الدخل المالي			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ٥٧,٣٦٤	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ٦٩,٣٥١	من ٤٥ سنة فأكثر م = ٧٨,٨٧٢
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	١١,٩٨٧**	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	٢١,٥٠٨**	٩,٥٢١**	-
الاستبيان ككل			
سن الزوجة	أقل من ٣٥ سنة م = ١٢٠,٣٥٢	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة م = ١٥٦,٢٢٢	من ٤٥ سنة فأكثر م = ١٧٨,٧١١
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	٣٥,٨٧٠**	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	٥٨,٣٥٩**	٢٢,٤٨٩**	-

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف سن الزوجة لصالح الفئة الأكبر سناً ، وقد يرجع السبب في ذلك إلي أنه كلما زاد عمر السيدة كلما اكتسبت المزيد من الخبرات والمهارات والقدرات التي تساعدها علي اتخاذ القرارات الشرائية السليمة، وأن مع التقدم في العمر تزداد الخبرة وتكون ربة الأسرة أكثر قدرة علي فحص المنتج بعد استلامه والتأكد من مطابقته للمنتج المطلوب ومعرفة خصائصه ومدي جودته والكشف عن العيوب التي يمكن أن يحتويها المنتج ويصعب كشفها

وهذا ما تكتسبه ربة الأسرة مع كبر السن وزيادة الخبرة وكثرة التعامل مع الخامات والمنتجات المختلفة ، وأنه مع تقدم العمر تزداد الخبرة والقدرة علي التمييز بين المنتجات الجيدة والرديئة وتزداد القدرة علي فحص المنتجات والقدرة علي تقييم المنتجات لاكتشاف العيوب والنواقص. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة تهاني فقيه (٢٠١٣) التي توصلت إلي وجود فروق بين درجات أفراد العينة في خطوات الشراء الإلكتروني في عصر المعلوماتية تبعاً لمتغير عمر الزوجة عند مستوي دلالة (٠,٠١) لصالح الفئة الأكبر، كما اتفقت مع دراسة Littlefield, J, E & E& D,L (2000) التي توصلت إلي أن العمر يؤثر في الوعي بمعلومات الإنترنت واستخدامه في الشراء. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من أمل مفرح (٢٠١٧) ، حنان أبو صيري وآخرون (٢٠١٩) ، دينا زكي (٢٠٢١) حيث أوضحت نتائج دراستهن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات في اتخاذ قرار الشراء لصالح السن الأكبر، و دراسة لينا أبو هنطش (٢٠١٩) حيث وجدت تأثير ذا دلالة إحصائية بين متغير العمر و اتخاذ السيدات لقرار الشراء، في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة ليلي مطالي (٢٠١٦) التي توصلت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تبني الأفراد للتسوق عبر الإنترنت تعود إلي متغير العمر، ودراسة ياسر الخطيب وسندس القثامي (٢٠١٧) التي توصلت إلي عدم وجود تباين بين دوافع تسوق الأفراد عبر الإنترنت وفقاً للعمر، ودراسة Teo, T (2001) التي توصلت إلي أن متغير العمر لم يكن عامل حاسم في الشراء الإلكتروني ، واختلفت نتيجة دراسة رشا منصور (٢٠١٥) حيث أثبتت أن ربات الأسر الأصغر سناً هن الأقدر علي إيجاد وتوفير البدائل المختلفة من السلع والخدمات خلال عملية الشراء.

٤- عدد سنوات الزواج:

جدول (٢٨) تحليل التباين للفروق في متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج (ن=٢٣٧)

أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت	بين المجموعات	١٠٥٥٦,٢٣٦	٥٢٧٨,١١٨	٢	٣٥,٠٩٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٥١٩٠,٧٦٧	١٥٠,٣٨٨	٢٣٤		
	المجموع	٤٥٧٤٧,٠٠٣		٢٣٦		
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد	بين المجموعات	١٠٧٤٦,٠٢٠	٥٣٧٣,٠١٠	٢	٥٨,٧١٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢١٤١٥,٢٧٥	٩١,٥١٨	٢٣٤		
	المجموع	٣٢١٦١,٢٩٥		٢٣٦		
البُعد الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	بين المجموعات	١١١٨٧,١٢٣	٥٥٩٣,٥٦٢	٢	٦٣,١٧٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٠٧١٩,١٩٢	٨٨,٥٤٤	٢٣٤		
	المجموع	٣١٩٠٦,٣١٥		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٦١٣,٤٠٣	٥٣٠٦,٧٠٢	٢	٥١,٣٩٥	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٤١٦١,٤٩١	١٠٣,٢٥٤	٢٣٤		
	المجموع	٣٤٧٧٤,٨٩٤		٢٣٦		

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وكل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف مدة الحياة الزوجية وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٢٩).

جدول(٢٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية

لمتغير عدد سنوات الزواج (ن=٢٣٧)

البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ٤٣,١٨٢	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ٥٦,٠١٣	من ١٥ سنة فأكثر م = ٥٨,٥٧١
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	١٢,٨٣١**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	١٥,٣٨٩**	٢,٥٥٨**	-
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ٢١,٦٠٢	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ٣٠,٨٨٩	من ١٥ سنة فأكثر م = ٤١,٠١٤
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	٩,٢٨٧**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	١٩,٤١٢**	١٠,١٢٥**	-
البُعد الثالث: الوعي بإدارة الدخل المالي			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ٦٤,٥٣٠	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ٨٠,٤٢٢	من ١٥ سنة فأكثر م = ٩٢,٣٢١
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	١٥,٨٩٢**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	٢٧,٧٩١**	١١,٨٩٩**	-
الاستبيان ككل			
مدة الزواج	أقل من ١٠ سنوات م = ١٢٩,٣١٤	من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة م = ١٦٧,٣٢٤	من ١٥ سنة فأكثر م = ١٩١,٩٠٦
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات لأقل من ١٥ سنة	٣٨,٠١٠**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	٦٢,٥٩٢**	٢٤,٥٨٢**	-

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وكل (الوعي بإدارة الوقت، الوعي

بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف مدة الحياة الزوجية لصالح السيدات اللاتي مر علي زواجهن ١٥ سنة فأكثر عند مستوي دلالة ٠,٠١، و تفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد عدد سنوات الزواج كلما تكونت لدي السيدات الخبرات والمفاهيم التي تُمكنهم من اتخاذ قرارات شرائية سليمة، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من نورة الزهراني (٢٠١٢) حيث كانت النتيجة لصالح السيدات اللاتي تراوحت مدة زواجهن ما بين ٥:٩ سنوات، ودراسة نورة سبأ وأمل علي(٢٠١٧) حيث كان متغير عدد سنوات الزواج أقل المتغيرات تأثيراً، كما تختلف مع دراسة كل من هند صابر (٢٠١٥)، سلوي عيد وشيماء نبوي (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائجهن عدم وجود تباين دال إحصائياً بين السيدات أفراد العينة علي استبيان اتخاذ القرار تبعاً لمدة الزواج.

٥- عدد أفراد الأسرة:

جدول (٣٠) تحليل التباين للفروق في متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة (ن=٢٣٧)

أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت	بين المجموعات	١٠٥٥٦,٢٣٦	٥٢٧٨,١١٨	٢	٤٨,٦١٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٥٤٠٦,٥٩١	١٠٨,٥٧٥	٢٣٤		
	المجموع	٣٥٩٦٢,٨٢٧		٢٣٦		
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد	بين المجموعات	٩٩٥٤,٨١٢	٤٩٧٧,٤٠٦	٢	٢٨,٥٠١	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٤٠٨٦٥,٠٠٩	١٧٤,٦٣٧	٢٣٤		
	المجموع	٥٠٨١٩,٨٢١		٢٣٦		
البُعد الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	بين المجموعات	١٠٤٥٥,١٠٥	٥٢٢٧,٥٥٢	٢	٣٢,٢٤٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣٧٩٣١,٧٢١	١٦٢,١٠١	٢٣٤		
	المجموع	٤٨٣٨٦,٨٢٦		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٦٩٢,٧٥١	٥٣٤٦,٣٧٥	٢	٥٥,٦١٥	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٢٤٩٤,٧١١	٩٦,١٣١	٢٣٤		
	المجموع	٣٣١٨٧,٤٦٢		٢٣٦		

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف حجم الأسرة وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٣١).

جدول(٣١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة (ن=٢٣٧)

البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٦٠,٨٩٧	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ٤٦,٣٥١	من ٧ أفراد فأكثر م = ٣٢,٠٥٨
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١٤,٥٤٦ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	٢٨,٨٣٩ ❖❖	١٤,٢٩٣ ❖❖	-
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٣٦,٤٠٤	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ٢٥,٣٥١	من ٧ أفراد فأكثر م = ٢٤,٨٣٠
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١١,٠٥٣ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	١١,٥٧٤ ❖❖	٠,٥٢١	-
البُعد الثالث: الوعي بإدارة الدخل المالي			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٩٥,٧٣٥	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ٨١,٨٨٩	من ٧ أفراد فأكثر م = ٧٩,٠٢٥
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١٣,٨٤٦ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	١٦,٧١٠ ❖❖	٢,٨٦٤ ❖❖	-
الاستبيان ككل			
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ١٩٣,٠٣٦	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م = ١٥٣,٥٩١	من ٧ أفراد فأكثر م = ١٣٥,٩١٣
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	٣٩,٤٤٥ ❖❖	-	
من ٧ أفراد فأكثر	٥٧,١٢٣ ❖❖	١٧,٦٧٨ ❖❖	-

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف حجم الأسرة لصالح حجم الأسرة الأقل، ويرجع السبب في ذلك إلي كون هذه المراحل تعتمد بالدرجة الأولي علي التعامل مع الحاسب الآلي ومهارات التعامل مع الحاسب الآلي ومهارات التعامل مع مواقع التسوق الإلكترونية بعيداً عن تأثير الأفراد وبالتالي فحجم الأسرة غير مؤثر، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة تهاني فقيه(٢٠١٣) التي توصلت إلي وجود فروق بين درجات أفراد العينة في خطوات الشراء الإلكتروني في عصر المعلوماتية تبعاً لمتغي عدد أفراد الأسرة عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مع دراسة أسماء التلاوي(٢٠١٦) التي توصلت إلي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين عدد أفراد الأسرة وإجمالي الوعي بإدارة موارد الأسرة. ودراسة ألفت الألشي (٢٠١٧) التي توصلت إلي عدم وجود علاقة ارتباطية بين حجم الأسرة والتخطيط للمورد المالي للمرأة السعودية. ودراسة فاطمة البسيوني

(٢٠١٩) التي توصلت إلي عدم وجود علاقة ارتباطية بين محور إدارة الوقت وعدد الأبناء. في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة حنان حنا(٢٠١٠) التي توصلت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات ربة الأسرة في إدارة الوقت وعدد أبنائهن، ودراسة نهاد رصاص(٢٠١٠) التي توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين حجم الأسرة وإدارة الوقت ، ويرجع ذلك إلي أن التفاهم مع أفراد الأسرة يكون أعلي من نسبة حجم الأسرة الأكبر عدداً، حيث تستطيع الزوجة مواجهة الضغوط الناجمة عن عدم التفاهم الأسري ، فتأثير الضغوط قد يشمل تغيرات سلوكية في مستوي النشاط وفهم الذات والآخرين (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠)، حيث تواجه الزوجة تعدد أدوارها وضغوطها الشخصية فتحقيق السعادة يأتي بشكل أساسي في القدرة علي مواجهة الضغوط وتحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة للحياة (فاروق عثمان، ٢٠٠١)، وفي ظل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية المعاصرة تواجه ربات الأسر المشكلات والصعوبات نتيجة لتعدد أدوارها كزوجة وأم وربة أسرة وهو ما يُعرضها لكثير من الضغوط التي تؤدي إلي حالة من الإرهاق (سوزان بسيوني، ٢٠٠٤)، ويتفق معها أن تتخذ قراراتها الهامة دون الاعتماد علي أحد وبالتالي تتغلب علي العديد من الضغوط الشخصية حيث تتفق مع دراسة (Zhang, J. & Huang ,Y., 2007) و دراسة (Chen, L., et.al., 2009) علي أن قوة البناء الشخصي للفرد يُساهم في مُجابهة الضغوط وتحقيق السعادة والرفاهية، وتتغلب الزوجة علي واجباتها المتعددة التي تتطلب منها جُهداً أكبر من إمكاناتها.

٦- متوسط الدخل الشهري للأسرة:

جدول (٣٢) تحليل التباين للفروق في متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير متوسط الدخل الشهري للأسرة (ن=٢٣٧)

أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
البُعد الأول: الوعي بإدارة الوقت	بين المجموعات	١٠٦٨٣,٥٣٦	٥٣٤١,٧٦٨	٢	٣٩,١٧٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٣١٩١١,٣٨٢	١٣٦,٣٧٣	٢٣٤		
	المجموع	٤٢٥٩٤,٩١٨		٢٣٦		
البُعد الثاني: الوعي بإدارة الجهد	بين المجموعات	١٠٨١٥,٣٣٠	٥٤٠٧,٦٦٥	٢	٤٤,٠٧٢	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٨٧١٢,١٩٤	١٢٢,٧٠٢	٢٣٤		
	المجموع	٣٩٥٢٧,٥٢٤		٢٣٦		
البُعد الثالث : الوعي بإدارة الدخل المالي	بين المجموعات	١٠٥١٢,٧٣٠	٥٢٥٦,٣٦٥	٢	٤٦,٦٢٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٦٣٧٩,٢٤٠	١١٢,٧٣٢	٢٣٤		
	المجموع	٣٦٨٩١,٩٧٠		٢٣٦		
الاستبيان ككل	بين المجموعات	١٠٤٦٧,٣٩٤	٥٢٣٣,٦٩٧	٢	٤٤,٦٧٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٢٧٤١٦,١٣٧	١١٧,١٦٣	٢٣٤		
	المجموع	٣٧٨٨٣,٥٣١		٢٣٦		

يتضح من جدول (٣٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي

بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف متوسط الدخل الشهري للأسرة وللتعرف علي اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S.D للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول (٣٣).

جدول(٣٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية تبعاً لمتغير متوسط الدخل الشهري للأسرة (ن=٢٣٧)

البُعد الأول : الوعي بإدارة الوقت			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٤٥,٢٨٨	متوسط م = ٥٩,٠٥٧	مرتفع م = ٦١,٣٦١
منخفض	-		
متوسط	١٣,٧٦٩ ❖❖	-	
مرتفع	١٦,٠٧٣ ❖❖	٢,٣٠٤ ❖	-
البُعد الثاني : الوعي بإدارة الجهد			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ١٨,٧٧٢	متوسط م = ٢٩,٢١٠	مرتفع م = ٣٨,٨٤٥
منخفض	-		
متوسط	١٠,٤٣٨ ❖❖	-	
مرتفع	٢٠,٠٧٣ ❖❖	٩,٦٣٥ ❖❖	-
البُعد الثالث: الوعي بإدارة الدخل المالي			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ٦٣,٠٠١	متوسط م = ٧٥,٢٨١	مرتفع م = ٨٦,٦٣٩
منخفض	-		
متوسط	١٢,٢٨٠ ❖❖	-	
مرتفع	٢٣,٦٣٨ ❖❖	١١,٣٥٨ ❖❖	-
الاستبيان ككل			
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = ١٢٧,٠٦١	متوسط م = ١٦٣,٥٤٨	مرتفع م = ١٨٦,٨٤٥
منخفض	-		
متوسط	٣٦,٤٨٧ ❖❖	-	
مرتفع	٥٩,٧٨٤ ❖❖	٢٣,٢٩٧ ❖❖	-

❖❖ دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) في متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث بأبعاد إدارة الموارد الأسرية وككل(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وفقاً لاختلاف الدخل الشهري للأسرة لصالح السيدات ذوات الدخل المرتفع، وتُفسر الباحثتان ذلك بأن السيدات التي يتمتعن بدخل مرتفع يُقمن بعمليات شراء كثيرة ومن أماكن متعددة مما يُزيد ذلك من قدرتهن وخبراتهن باتخاذ القرارات الشرائية السليمة، وقد يرجع السبب في ذلك إلي تنوع المنتجات المتاحة عبر مواقع التسوق الإلكتروني في الأسعار لتناسب جميع مستويات الدخول سواء المنخفضة أو المتوسطة أو المرتفعة ومن ثم فالجميع يتجه إلي شراء احتياجاته عبر هذه المواقع فهي لا تقتصر علي فئة دخل معين دون الأخرى. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مني عوف(٢٠١٨) التي توصلت إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الشباب عينة

الدراسة في الوعي بالتسوق التقليدي والإلكتروني بأبعاده الثلاثة وفقاً لدخل الأسرة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من إيريني سمير (٢٠١٤)، أمل مُفرح (٢٠١٧) حيث أوضحت نتائج دراستها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات في اتخاذ قرار الشراء لصالح متوسط الدخل الشهري الأعلى ، في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة تهاني فقيه(٢٠١٣) التي توصلت إلي وجود فروق بين درجات أفراد العينة في خطوات الشراء الإلكتروني في عصر المعلوماتية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة. ودراسة ياسر الخطيب وسندس القثامي (٢٠١٧) التي توصلت إلي أن شرائح الدخل المنخفض هم أكثر تسوقاً عبر الإنترنت بنسبة ٦٠٪ حيث يُلبي احتياجاتهم التي تتناسب مع دخولهم، وقد يرجع السبب في ذلك إلي أن إدارة الوقت والجهد يعتمد علي مقدار ما تمتلكه ربة الأسرة من وعي وإدراك لأهمية إدارة مواردها وحُسن الاستفادة منها بغض النظر عن الدخل الشهري الذي تمتلكه، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة سمر المرسى (٢٠١٠)التي توصلت إلي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الدخل الشهري للأسرة وبعض أبعاد إدارة الوقت ودراسة أميرة النبراوي(٢٠١١) التي توصلت إلي وجود اقتران ما بين إدارة الأم لمواردها والدخل الشهري. وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني.

النتائج في ضوء الفرض الثالث: والذي ينص علي أنه " **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين وعي السيدات العاملات عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمراحلها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") وبين أبعاد إدارة الموارد الأسرية(الوعي بإدارة الوقت، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي)**". وللتحقق من صحة الفرض تم إجراء معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين محاور استبيان وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبين أبعاد استبيان إدارة الموارد الأسرية ، والجدول (٣٤) يوضح ذلك.

جدول (٣٤) معاملات الارتباط بين محاور وعي السيدات العاملات أفراد عينة البحث الأساسية بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبين أبعاد إدارة الموارد الأسرية (ن=٢٣٧)

	الوعي بإدارة الوقت	الوعي بإدارة الجهد	الوعي بإدارة الدخل المالي	إدارة الموارد الأسرية ككل
مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	٠,٧٧٧ ❖❖	٠,٨٠٥ ❖❖	٠,٦٠٦ ❖	٠,٨٤٦ ❖❖
مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	٠,٩١٥ ❖❖	٠,٦٤١ ❖	٠,٧٥٢ ❖❖	٠,٧١٣ ❖❖
مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	٠,٧٣٤ ❖❖	٠,٨٥١ ❖❖	٠,٦٢٨ ❖	٠,٨٩٠ ❖❖
الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	٠,٨٢٩ ❖❖	٠,٧٨١ ❖❖	٠,٧٠٩ ❖❖	٠,٨٦٩ ❖❖

❖❖ دال عند ٠,٠١ ❖ دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣٤) وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة عند مستوي دلالة يتراوح ما بين (٠,٠٥)، (٠,٠١) بين كلاً من وعي السيدات العاملات باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاوره الثلاثة(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط")، واستبيان أبعاد إدارة الموارد الأسرية(الوعي بإدارة الوقت ، الوعي بإدارة الجهد ، الوعي بإدارة الدخل المالي) وككل، أي أنه كلما زاد الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كلما زاد مستوي إدراكهم لأبعاد إدارة الموارد الأسرية لدي السيدات العاملات عينة البحث، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (وجيدة حماد، ٢٠١٠) حيث وجدت علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والضغوط الأسرية. **وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث.**

<u>النتائج في ضوء الفرض الرابع:</u> والذي ينص علي أنه **"تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين الخاصة بوعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط".** وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام Stepwise للتعرف علي أكثر العوامل مساهمة في نسبة التباين في المتغير المستقل والجدول (٣٥) يوضح ذلك.

جدول (٣٥) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام لمتغيرات الدراسة (طبيعة العمل ، سن الزوجة، مدة الزواج، متوسط الدخل الشهري للأسرة) الخاصة بوعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن =٢٣٧)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	طبيعة العمل	٠,٨٨٣	٠,٧٨٠	٩٩,٥٠٤	٠,٠١	٠,٦٧٥	٩,٩٧٢	٠,٠١
	سن الزوجة	٠,٨٤٢	٠,٧٠٨	٦٧,٩٨١	٠,٠١	٠,٥٨٠	٨,٢٤٥	٠,٠١
	مدة الزواج	٠,٨٠٤	٠,٦٤٦	٥١,١٥٩	٠,٠١	٠,٥٠٤	٧,١٥٣	٠,٠١
	الدخل الشهري للأسرة	٠,٧٦٤	٠,٥٨٤	٣٩,٢٣٨	٠,٠١	٠,٤٣٢	٦,٢١٠	٠,٠١

يتضح من جدول (٣٥) أن طبيعة العمل هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في وعي السيدات العاملات أفراد عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حيث بلغت قيمة ف(٩٩,٥٠٤)، قيمة ت (٩,٩٧٢) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠,٧٨٠) مما يعني أن طبيعة العمل يمثل (٧٨٪) من التباين الكلي، وهذا يدل علي أن تأثير طبيعة العمل في الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، يليها متغير سن الزوجة حيث بلغت نسبة المشاركة (٧٠٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن سن الزوجة كان متغيراً ذا فاعلية في التأثير في وعي السيدات العاملات أفراد عينة البحث الأساسية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، يليه مدة الزواج بنسبة مشاركة (٦٤٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وأخيراً متوسط الدخل الشهري للأسرة بنسبة مشاركة (٥٨٪) عند مستوي

دلالة (٠,٠١) ويمكن تفسير ذلك بأن كلما كانت مهنة الزوجة أعلي كلما مرت بتجارب وخبرات حياتية أكثر تُزيد لديه درجة المرونة والتكيف حتي التوافق مع الأحداث الحياتية وعند استخدامهن لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وترجع الباحثتان ذلك إلي أن طبيعة العمل تؤدي إلي زيادة ثقافتهن بمراحل اتخاذ القرارات مما يجعلهن أكثر ميلاً للمشاركة في اتخاذ القرارات بصفة عامة، والقرارات الشرائية بصفة خاصة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة هند صابر(٢٠١٥) حيث أكدت علي أن الأسر التي حصلت فيها السيدة علي درجة الماجستير يكون لديها من الوعي ما يُمكنها من اتخاذ القرارات الشرائية، ودراسة أمل مفرح (٢٠١٧) حيث أكدت أنه كلما ارتفع المستوي التعليمي للسيدة كلما أصبحت أكثر عقلانية في اتخاذ القرارات الرشيدة عند الشراء نظراً لثقافتها واطلاعها، و دراسة لينا أبو هنطش(٢٠١٩) والتي وجدت تأثير ذا دلالة إحصائياً بين متغير مستوي التعليم واتخاذ السيدات لقرار الشراء، **وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع.**

<u>النتائج في ضوء الفرض الخامس</u>: والذي ينص علي أنه **"تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع(إدارة الموارد الأسرية)تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط"**. وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام Stepwise للتعرف علي أكثر العوامل مساهمة في نسبة التباين في المتغير التابع والجدول (٣٦) يوضح ذلك.

جدول (٣٦) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام لمتغيرات الدراسة(مدة الزواج، متوسط الدخل الشهري للأسرة ، عدد أفراد الأسرة، سن الزوجة) مع المتغير التابع (إدارة الموارد الأسرية) (ن =٢٣٧)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
إدارة الموارد الأسرية	مدة الزواج	٠,٨٥٩	٠,٧٣٧	٧٨,٥٧٨	٠,٠١	٠,٦١٨	٨,٨٦٤	٠,٠١
	الدخل الشهري للأسرة	٠,٨٢٣	٠,٦٧٧	٥٨,٦٨٢	٠,٠١	٠,٥٤١	٧,٦٦٠	٠,٠١
	عدد أفراد الأسرة	٠,٧٨١	٠,٦١٠	٤٣,٨٧٤	٠,٠١	٠,٤٦٢	٦,٦٢٤	٠,٠١
	سن الزوجة	٠,٧٥٣	٠,٥٦٦	٣٦,٥٨٨	٠,٠١	٠,٤١٢	٦,٠٤٩	٠,٠١

يتضح من جدول (٣٦) أن مدة الزواج هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في إدارة الموارد الأسرية، حيث بلغت قيمة ف (٧٨,٥٧٨)، قيمة ت (٨,٨٦٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠,٧٣٧) مما يعني أن مدة الحياة الزوجية تُمثل (٧٣٪) من التباين الكلي، وهذا يدل علي أن مدة الزواج من أولي المتغيرات التي أثرت في إدارة الموارد الأسرية، يليها متغير الدخل الشهري للأسرة حيث بلغت نسبة المشاركة (٦٧٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وهذا يعني أن الدخل الشهري للأسرة كان متغيراً ذا فاعلية في التأثير علي إدارة الموارد الأسرية، يليه متغير عدد أفراد الأسرة بنسبة مشاركة (٦١٪) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وأخيراً متغير الدخل الشهري للأسرة بنسبة مشاركة (٥٦٪)عند مستوي دلالة (٠,٠١). وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد عدد سنوات الزواج كلما تكونت لدي السيدات الخبرات والمفاهيم التي تُمكنهم من اتخاذ قرارات شرائية سليمة، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من نورا الزهراني

(٢٠١٢) حيث كانت النتيجة لصالح السيدات اللاتي تراوحت مدة زواجهن ما بين ٥:٩ سنوات، ودراسة نورة سبأ وأمل علي(٢٠١٧) حيث كان متغير عدد سنوات الزواج أقل المتغيرات تأثيراً، كما تختلف مع دراسة كل من هند صابر(٢٠١٥)، سلوي عيد وشيماء نبوي (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائجهن عدم وجود تباين دال إحصائياً بين السيدات أفراد العينة علي استبيان اتخاذ القرار تبعاً لمدة الزواج. وتفسر الباحثتان ذلك بأنه كلما زاد عدد سنوات الزواج كلما تكونت لدي السيدات الخبرات والمفاهيم التي تُمكنهم من اتخاذ قرارات شرائية سليمة، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة كلاً من نورا الزهراني (٢٠١٢) حيث كانت النتيجة لصالح السيدات اللاتي تراوحت مدة زواجهن ما بين ٥:٩ سنوات، ودراسة نورة سبأ وأمل علي(٢٠١٧) حيث كان متغير عدد سنوات الزواج أقل المتغيرات تأثيراً، كما تختلف مع دراسة كل من هند صابر(٢٠١٥)، سلوي عيد وشيماء نبوي (٢٠١٨) حيث أوضحت نتائجهن عدم وجود تباين دال إحصائياً بين السيدات أفراد العينة علي استبيان اتخاذ القرار تبعاً لمدة الزواج. **وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الخامس.**

<u>النتائج في ضوء الفرض السادس:</u> والذي ينص علي أنه **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإلكتروني لتنمية الوعي بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة علي العينة التجريبية لصالح التطبيق البعدي"**. وللتحقق من هذا الفرض تم إيجاد قيمة "ت" للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث التجريبية في وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة قبل وبعد تطبيق البرنامج. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣٧) الفروق بين متوسطات درجات التطبيق القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية في أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ن= ٦٠)

فاعلية البرنامج		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة(ت)	الدلالة
مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	القبلي	٢٤,٤١٠	٢,٠٠١	٦٠	٥٩	٢٧,١١٠	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٥٦,٣٦٩	٥,٠١٣				
مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	القبلي	٢٠,١٨٩	١,٨٣٦	٦٠	٥٩	٢٣,٢٥١	٠,٠١ لصالح البعدى
	البعدي	٤٨,٧٥١	٣,٩٩١				
مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	القبلي	٢٣,١٦٥	٢,١١٣	٦٠	٥٩	٢٥,٠٢١	٠,٠١ لصالح البعدى
	البعدي	٥٣,٠١١	٤,٨٥٧				
الوعي باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	القبلي	٦٧,٧٦٤	٦,٠٢٤	٦٠	٥٩	٤٩,٣٦٨	٠,٠١ لصالح البعدى
	البعدي	١٥٨,١٣١	١٠,٨١٢				

❖❖ دال عند مستوي دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإلكتروني علي العينة التجريبية في وعي السيدات العاملات أفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي، وأن قيم (ت) دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) لكل محاور الاستبيان، وهذا يدل علي فعالية البرنامج الإلكتروني المُعد لتنمية وعي السيدات العاملات أفراد العينة التجريبية باستخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. ومستوي معلوماتهم في كل المحاور(مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة" ، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") لهما أثر كبير في تقبُل التغيير والتغلب علي مقاومة التغيير للسيدات العاملات عينة البحث التجريبية.

ولتحديد حجم تأثير البرنامج الإلكتروني المُعد لتنمية وعي السيدات العاملات أفراد العينة التجريبية باستخدامك أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة استخدمت الباحثتان اختبار مربع إيتا N2

عن طريق المعادلة التالية:

ولمعرفة حجم التأثير تم تطبيق معادلة ايتا : t= قيمة (ت) =٤٩,٣٦٨ ، df = درجات الحرية = ٥٩

$$n^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} = ٠.٩٧٦$$

$$d = \frac{2\sqrt{n^2}}{\sqrt{1 - n^2}} = ١٢.٧٩$$

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيرا أو متوسطا أو صغيرا كالاتي :

d= ٠,٢ حجم تأثير صغير

d= ٠,٥ حجم تأثير متوسط

d= ٠,٨ حجم تأثير كبير

يتضح أن قيمة d = ١٢,٧٩ وهذا يعنى أن حجم تأثير البرنامج كبير.

وبذلك يتضح من مقدار معادلة إيتا أن حجم تأثير البرنامج كبير مما يوضح فاعلية البرنامج في تنمية وعي السيدات العاملات أفراد العينة التجريبية باستخدامك أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمحاورها الثلاثة (مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي" ، مرحلة مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة"، مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط") ومما يؤكد أنه يُمكن رفع وتحسين مستوي وعي السيدات العاملات باستخدامك أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. **وفي ضوء مما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض السادس.**

النتائج في ضوء الفرض السابع: والذي ينص علي أنه **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإلكتروني لتنمية الوعي بأبعاد إدارة الموارد الأسرية علي العينة التجريبية لصالح التطبيق البعدي".** وللتحقق من هذا الفرض تم إيجاد قيمة "ت" للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث التجريبية في وعي السيدات العاملات بأبعاد إدارة الموارد الأسرية قبل وبعد تطبيق البرنامج. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣٨) الفروق بين متوسطات درجات التطبيق القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية في أبعاد استبيان وعي السيدات العاملات بإدارة الموارد الأسرية (ن= ٦٠)

فاعلية البرنامج		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الوعي بإدارة الوقت	القبلي	٢٧,٨١٠	٢,٣٣٦	٦٠	٥٩	٢٨,٧٥٦	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٦١,٦١٤	٥,٨٨٩				
الوعي بإدارة الجهد	القبلي	١٨,٥٣٤	١,٦٦٩	٦٠	٥٩	١٩,٥٨٢	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٣٩,٥٥٣	٣,٠٠٢				
الوعي بإدارة الدخل المالي	القبلي	٤١,١٥٨	٤,٣٨٠	٦٠	٥٩	٣٦,٩٠١	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٨٨,٧٧٠	٧,١٢٤				
إدارة الموارد الأسرية ككل	القبلي	٨٧,٥٠٢	٨,٨١٤	٦٠	٥٩	٥٤,٦٤٨	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	١٨٩,٩٣٧	١٢,٠٣٥				

❖❖ دال عند مستوي دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإلكتروني علي العينة التجريبية في وعي السيدات العاملات أفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي، وأن قيم (ت) دالة عند مستوي دلالة (٠١,٠) لكل أبعاد الاستبيان، وهذا يدل علي فعالية البرنامج الإلكتروني المُعد لتنمية وعي السيدات العاملات أفراد العينة التجريبية بإدارة الموارد الأسرية. ومستوي معلوماتها في كل الأبعاد.

وتفسر الباحثتان ذلك بأن استخدام السيدات العاملات عينة البحث التجريبية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة يكون له أثر كبير في رفع مستوي إدارة الموارد الأسرية .

ولتحديد حجم تأثير البرنامج الإلكتروني المُعد لتنمية وعي السيدات العاملات أفراد العينة التجريبية بإدارة الموارد الأسرية استخدمت الباحثتان اختبار مربع إيتا N2

عن طريق المعادلة التالية:

ولمعرفة حجم التأثير تم تطبيق معادلة ايتا : t= قيمة (ت) =٥٤,٦٤٨ ، df= درجات الحرية = ٥٩

$$n^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} = ٠,٩٨$$

$$d = \frac{2\sqrt{n^2}}{\sqrt{1-n^2}} = ١٣.٩٧$$

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيرا أو متوسطا أو صغيرا كالاتي :

d= ٠,٢ حجم تأثير صغير

d= ٠,٥ حجم تأثير متوسط

d= ٠,٨ حجم تأثير كبير

يتضح أن قيمة d = ١٣,٩٧ وهذا يعنى أن حجم تأثير البرنامج كبير.

وبذلك يتضح من مقدار معادلة إيتا أن حجم تأثير البرنامج كبير مما يوضح فاعلية البرنامج في تنمية وعي السيدات العاملات أفراد العينة التجريبية بأبعاد إدارة الموارد الأسرية (الوعي بإدارة الوقت ، الوعي بإدارة الجهد، الوعي بإدارة الدخل المالي). **وفي ضوء مما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض السابع.**

توصيات البحث:

وفقاً لنتائج البحث الحالي توصي الباحثتان بما يلي:

- توجيه السيدات العاملات لتحقيق أهدافها بأحسن الوسائل وأقل التكاليف في حدود مواردها المالية، والتسهيلات المُتاحة عن طريق تطبيق مراحل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة أول التخطيط كجانب وقائي ثم المواجهة ثم استعادة التوازن والتقييم بطريقة صحيحة، وذلك عن طريق عقد دورات تدريبية للسيدات العاملات لتعليمهم طرق مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- توعية الأفراد بأهمية الخدمات التي تُقدمها الدولة وجودتها برغم كونها بمقابل رمزي.
- تنظيم محاضرات توعية وتثقيف لربات الأسر، تُزودها بالمهارات والخبرات والمعلومات التي تُمكنها من الاختيار السليم للدعم السلعي.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية لدي أفراد الأسرة بأهمية الالتحاق بعمل إضافي وقيمته لزيادة الدخل الأسري بما يتوافق مع النفقات وتوفير مستوي معيشة أفضل ؛ لكي لا تلجأ الأسرة للاستدانة لسد باقي النفقات والالتزامات الأخرى، وبالتالي ارتفاع مستوي إدارتها نظراً لزيادة الدخل؛ مع تشجيع الأسرة علي استقطاع جزء من الدخل من سن مُبكر بغرض إدخاره.
- اهتمام كليات الاقتصاد المنزلي بزيادة الندوات والقوافل الإرشادية حول سُبل إدارة ربة الأسر لضغوطاتها الأسرية التي تواجهها.
- تنظيم دورات تدريبية للمُقبلين علي الزواج والمُتزوجين حديثاً بمراكز التوجيه والاستشارات الأسرية لتوعيتهم عن سُبل إدراك بوادر ظهور الضغوط الأسرية وأنواعها؛ وسُبل إدارتها بشكل يضمن مرورها بسلام علي الأسرة.

- تفعيل دور أخصائي قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة في مراكز الإرشاد والتوجيه الأسري في حل الضغوط الأسرية التي تواجه الأسر.
- ضرورة استفادة قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة من نتائج البحوث الخاصة بالاستهلاك الأسري والادخار، وذلك من خلال إعداد كُتيبات إرشادية ، ندوات، وبرامج توعية حتي يتم الربط بين نتائج البحث العلمي وقضايا المجتمع.
- الاهتمام بتقديم دورات تدريبية لربات الأسر العاملات وغير العاملات لرفع مستويات وعي الزوجات بالمُستحدثات التكنولوجية وطرق التعامل معها وكيفية الاستفادة منها بكفاءة في إدارة مواردها الأسرية المختلفة وتخفيف العبء عن كاهل ربات الأسر وخاصةً العاملات وذلك من خلال جمعيات تنمية المجتمع ومكاتب الاستشارات الأسرية.
- تصميم وإعداد برامج إرشادية تستهدف ربات الأسر والزوجات بصفة عامة لتحسين قدرتهم علي مواجهة الضغوط وتوضح لهن كيفية إدارة شئون أسرهن بطريقة علمية سليمة.
- توجيه نظر ربات الأسر إلي أهمية التفكير الإيجابي حول مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- توعية الزوجات بأهمية الموارد وكيفية إدارتها واستخدامها الاستخدام الأمثل التي يّساعد علي تحقيق الأهداف والارتقاء بمستوي المعيشة.
- تنظيم حملات توعية وبرامج إعلامية تستهدف الزوجات وكيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهن مع الأسرة ومع إدارة شئون حياتهن حتي يكون لديهن مستوي عالي من الرضا عن الحياة.
- الاهتمام بالمستوي التعليمي فارتفاع المستوي التعليمي يجعل الفرد يحتل مناصب وظيفية محترمة في المجتمع تجعله أكثر احتراما وتقديراً من الآخرين وأكثر رضا عن حياته.
- أهمية إتباع المرأة للسلوك الإداري السليم والإدارة والتخطيط الجيد للمتاح من الموارد.
- اهتمام ربات الأسر وخاصةً غير العاملات منهن عن طريق إعداد برامج إرشادية تقدم عن طريق وسائل الإعلام المرئي لتأثيره الخطير في ظل الفضائيات المفتوحة الآن ، عن كيفية التغلب علي المشاكل والصعوبات التي تواجه ربات الأسر.
- توعية جميع أفراد الأسرة بأهمية موارد الأسرة وكيفية الاستغلال الأمثل لها وأهمية مورد المال والوقت والجهد لما لهم من تأثير كبير في الحياة خاصةً في ظل المتغيرات المعاصرة في جميع الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية.
- توفير الخدمات التي تُمكن المرأة من الجمع بين عملها الوظيفي وواجباتها في البيت لكي تُخفف من حدة صراع الأدوار والمسئوليات.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم الفقي (٢٠٠٨):**"سيطر علي حياتك"** – أجيال للنشر والتوزيع- القاهرة.

٢. إبراهيم أمين المتولي (٢٠١٧):**"إدراك المستهلك النهائي لممارسات الخداع التسويقي ودوره في ترشيد الاتجاهات نحو الشراء"**، مجلة البحوث التجارية ، المجلد(٣٩)، العدد(١) ، مصر.

٣. أحمد الخطيب وعادل معايعة (٢٠٠٩):**"الإدارة الحديثة نظريات واستراتيجيات ونماذج حديثة"** ، عالم الكتب، اربد.

٤. أحمد علي حبيب (٢٠٠٦):**"علم النفس الاجتماعي"** - مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع- ط١- القاهرة.

٥. أحمد غنيم (٢٠٠٦):**"مهارات إدارة الوقت"** ، المكتبة العصرية للنشر، القاهرة ، مصر.

٦. أسعد حماد أبو رمان، ممدوح طايع الزيادات (٢٠١٠):**"مدي إدراك السُياح الأردنيين للخداع التسويقي الذي تُمارسه وكالات السياحة والسفر"**، دراسة تحليلية ميدانية، تنمية الوافدين العدد(١٠٠)، مجلد(٣٢)، الأردن.

٧. أسماء أحمد عبد المجيد التلاوي (٢٠١٦):**"الوعي بإدارة بعض الموارد وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي زوجات الأسر الممتدة"** ، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.

٨. أفنان محمد عمر يسري (٢٠١١):**"دور الأسرة في اختيار ألعاب أطفالها وعلاقتها بإدارة الدخل المالي"** ، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، المجلد/ العدد٢١.

٩. ألفت بنت عبد العزيز الألشي (٢٠١٧):**"تخطيط المورد المالي للمرأة السعودية وعلاقته بالأمن النفسي: دراسة ميدانية علي عينة من الأسر السعودية بمدينة جدة"** ، مجلد ٣، العدد ٦٠.

١٠. أمل بنت عازب مفرح(٢٠١٧):**"تكنولوجيا وسائل الاتصال الحديثة وأثرها علي اتخاذ قرارات شراء وصيانة السلع المُعمرة في ضوء المواصفات القياسية للجودة"** ، مجلة القراءة والمعرفة ، العدد (١٩٤)، مصر.

١١. أمل محمد علي الخاروف وفوزية غالب القمش (٢٠٠٥):**"دور المستوي التعليمي في زيادة مشاركة المرأة في اتخاذ القرارات الأسرية" : دراسة ميدانية في مدينة صنعاء"** الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، مجلد ٣٢، العدد ٢٠.

١٢. أميرة حسن عبد العال محمد (٢٠١١): **"إدارة المرأة المُعيلة للأزمات الأسرية وعلاقتها بدافعية الإنجاز"** – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية التربية النوعية- قسم الاقتصاد المنزلي – جامعة عين شمس.

١٣. أميرة حسين عبد العال، إلهام أسعد عبد السميع علي ، نجلاء محمد منجود حسن (٢٠١٨): **"الوعي الإداري للزوجة وأثره علي دافعيتها لإنجاز مسئولياتها المنزلية"** ، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، العدد ٢٠.

١٤. أميرة صلاح الدين محمد النبراوي (٢٠١١):**"علاقة إدارة الأم لمواردها باتجاه الأبناء نحو تكوين أسرة"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

١٥. انتصار عبد العزيز زكي أحمد (٢٠٠٦): **"غياب رب الأسرة وعلاقته بإدارة وقت وجهد رية الأسرة وتوافقها النفسي والاجتماعي"** – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.

١٦. إيريني سمير عبد المسيح (٢٠١٤):**"أنماط استخدام بطاقات الائتمان في ظل تكنولوجيا العولمة وانعكاساتها علي قيم الأسرة وسلوكها الشرائي"**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، مصر.

١٧. إيمان عبد السلام عبد المجيد الجندي (٢٠٠٣):**"دور برامج المرأة والأسرة بتليفزيون وسط الدلتا في رفع مستوي الوعي بإدارة موارد الأسرة"** ، رسالة ماجستير غير منشورة- كلية الاقتصاد المنزلي – قسم إدارة المنزل والمؤسسات – جامعة المنوفية.

١٨. أيمن سليمان مزاهره ، نشيوات مزاهره (٢٠١٠):**"مدخل إلي علم الاقتصاد المنزلي"** ، دار المناهج للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

١٩. إيناس عبد الفتاح أحمد ، محمد محمود نجيب الصبوة (٢٠٠٣):**"ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوماتية وبعض خصال الشخصية لدي طلاب الجامعة"، دراسة كشفية**، مجلة الدراسات النفسية، المجلد(١٢) العدد(٣). القاهرة.

٢٠. تغريد أحمد بركات(٢٠١٧):**"فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي حديثات الزواج بأساليب الغش التجاري ببعض المجالات"**، المؤتمر العلمي الدولي الرابع في الفترة من ١٢- ١٣ إبريل، كلية التربية النوعية، جامعة طنطا، مصر.

٢١. تهاني محمد عبد الرحمن فقيه (٢٠١٣):**"التسوق الإلكتروني وأثره علي اتجاهات الأسرة الاستهلاكية في عصر المعلوماتية"** ، رسالة ماجستير – كلية الفنون.

٢٢. الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٠٩): **"أهم مؤشرات بحث الدخل والإنفاق والاستهلاك لعام ٢٠١١/ ٢٠١٢م.**

٢٣. الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠١٩): **"كتاب الإحصاء السنوي"** - القاهرة – مصر.

٢٤. جيلان صلاح الدين القباني وآخرون (٢٠١٤):**"إدارة الموارد الأسرية لأم الطفل المتوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية"**، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، عدد ٢٣ يناير٢٠١٤م.

٢٥. حامد عبد العزيز الفقي (٢٠٠٣):**"دراسة سيكولوجية النمو"**، الكويت ، دار العلم.

٢٦. حسن مصطفي عبد المعطي(٢٠٠٤): **"الأسرة ومشكلات الأبناء"** – دار السحاب للنشر والتوزيع- القاهرة.

٢٧. الحسيني رجب ريحان (٢٠١٠):**"إدارة وقت ربة الأسرة العاملة وأثرها علي توافقها الزواجي"** ، المؤتمر السنوي العربي الخامس، الدولي الثاني، كلية التربية النوعية، المنصورة.

٢٨. حنان حنا عزيز حنا (٢٠١٠):**"سلوكيات ربة الأسرة في إدارة الوقت والجهد وعلاقتها بالنمط الاستهلاكي لها ولطفلها"** ، أطروحة دكتوراه، جامعة المنصورة، كلية التربية النوعية، فرع منية النصر.

٢٩. حنان سامي محمد محمد عبد العاطي(٢٠٠٠): **"العادات والتقاليد المرتبطة بالأعياد والمناسبات وأثرها علي إدارة الدخل المالي للأسرة"**، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

٣٠. حنان محمد السيد أبو صيري (٢٠٠٢):**"السلوك الإداري للأسرة في المجتمعات العمرانية الجديدة وأثره علي إقتصادياتها"** – رسالة دكتوراه غير منشورة- قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان.

٣١. حنان محمد السيد أبو صيري، أسماء عبده حسن محمود، جيهان أحمد عبد العليم (٢٠١٩):**"دراسة العلاقة بين أساليب اتخاذ القرارات الأسرية وإدارة الأزمات"** ، مجلة حوار جنوب، العدد ٤ يناير، كلية التربية النوعية، جامعة أسيوط، مصر.

٣٢. خالد الجريسي (٢٠٠٢):**"إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري"** ، مؤسسة الجريسي للإعلان، الرياض.

٣٣. دينا ثروت خليل زكي (٢٠٢١):**"فعالية برنامج إرشادي لتنمية وعي ربة الأسرة بأساليب سلطة واتخاذ القرارات الأسرية وعلاقتها بمستوي الطموح في محافظة المنيا"** ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، مصر.

٣٤. دينا حسن إمام داود(٢٠٠٨):**"سلوك المرأة الريفية في التعامل مع المخلفات الزراعية والمنزلية بقرية السلام بمحافظة الفيوم"** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الزراعة، جامعة القاهرة.

٣٥. راجية حلمي السيد بدر (٢٠٠١):**"مشكلات إدارة المنزل التي تواجه ربة الأسرة في ريف محافظة المنوفية"** ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٣٦. رانيا محمود عبد المنعم (٢٠١٤):**"فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الزوجة في أداء بعض أعمال الصيانة المنزلية"**–رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية النوعية - قسم الإقتصاد المنزلي- جامعة عين شمس- القاهرة.

٣٧. راوية زماري (٢٠٠٨):**"صراع الأدوار الأسرية والمهنية بالاضطرابات النفسجدية والرضا عن الحياة لدي المعلمات المتزوجات في مديرية أربد الأولي"** – رسالة دكتوراه غير منشورة – جامعة اليرموك- أربد – بغداد – العراق.

٣٨. ربيع محمود نوفل (١٩٩٩):**"العلاقة بين سمات الشخصية وتخطيط موارد الأسرة لدي ربة الأسرة المصرية"**، المؤتمر المصري الرابع للاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٣٩. ربيع محمود نوفل (١٩٩٩):**"تخطيط ربة الأسرة لمواردها وعلاقتها بمستوي الوعي بقيمة الموارد المادية لدي أبنائها تلاميذ المرحلة الإعدادية"**، رسالة دكتوراه غير منشورة – جامعة المنوفية.

٤٠. رشا رشاد محمود منصور (٢٠١٥):**"وعي ربة الأسرة بإدارة مواردها وعلاقته بالدخل غير المنظور"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، مصر.

٤١. رشا عبد العاطي راغب(٢٠٠٦):**"فاعلية استخدام تكنولوجيا العولمة علي إدراك الزوجة لمواردها الأسرية في إدارة الأزمات"** –رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان.

٤٢. رعد الشاوي ونجلاء أبو سلطانه (٢٠٠٣):**"مهارات تنظيم الوقت الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدي طلبة جامعة اليرموك"** ، اربد ، الأردن.

٤٣. زينب محمد حسين حقي (١٩٩٢):**"التخطيط الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي والمستوي الاجتماعي والاقتصادي لربة الأسرة"**، المؤتمر السابع للإحصاء وعلوم الحاسب وتطبيقاته ، المجلد الخامس ، جامعة عين شمس.

٤٤. سلوي محمد زغلول (٢٠٠٨):**"الإدارة العلمية للمواد الحياتية وتطبيقاتها العلمية"** ، الحفني للطباعة والنشر- شبين الكوم – المنوفية - مصر.

٤٥. سلوي محمد عياض (١٩٩٢):**"تأثير بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية علي أدوار أفراد الأسرة عند اتخاذ القرارات"**، مجلة البحوث الزراعية، جامعة الإسكندرية، مجلد(٨٣) رقم(١).

٤٦. سلوي محمد عيد ، شيماء أحمد نبوي (٢٠١٨):**"الدعم الأسري وتمكين المرأة وعلاقته بأسلوب اتخاذ القرارات الأسرية لدي العاملات"** ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، العدد(١٧)، المجلد(١) يوليو، (٢٠١٨)، مصر.

٤٧. سمر عبد الوهاب أحمد المرسي (٢٠١٠): **"إدارة الوقت وأثره علي التوافق الزواجي لدي ربة الأسرة العاملة وغير العاملة"**، أطروحة ماجستير، كلية التربية النوعية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة المنصورة.

٤٨. سميحة كرم توفيق (١٩٩٤):**"دور الوالدين والأفراد في الممارسات الإدارية للمراهقين"** ، المجلة المصرية، العدد العاشر.

٤٩. سميرة أحمد حسن العبدلي الفيفي (٢٠٠٣):**"إدارة موارد الأسرة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والدراسي للطالبة المتزوجة بالمرحلة الجامعية" "بمكة"**، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، جامعة أم القري ، وزارة المعارف، مكة المكرمة ، المملكة العربية السعودية.

٥٠. سوزان صدقة بسيوني (٢٠٠٤):**"الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدي المرأة العاملة في مدينة جده"**، مجلة كلية التربية ٢٨(٣)، مصر.

٥١. سوزان صدقة بسيوني- فاروق السعيد جبريل (٢٠١١):**"أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدي طالبات الجامعة"** – دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي- المؤتمر السادس الدولي الثالث للاعتماد الأكاديمي لمؤسسات برامج التعليم العالي النوعي- كلية التربية النوعية – جامعة المنصورة.

٥٢. شرين جلال محمد محفوظ(٢٠٠٣):**"دراسة تحليلية لوقت ربة الأسرة وأثرها علي التوافق الزواجي"** ، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٥٣. شيماء عبد الرحمن أحمد ضبش (٢٠١٥): **"أسلوب ربة الأسرة في التخلص من المخلفات المنزلية وعلاقته بالرضا عن الحياة"** – رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية – القاهرة.

٥٤. صفاء حسين جمال عشري (٢٠٠٨):**"الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة علي اقتناء واستخدام أجهزة الاتصال وعلاقتها بإدارة الدخل المالي للأسرة"** ، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، مكة المكرمة- جامعة أم القري.

٥٥. صلاح شيخ ديب، سامر قاسم، نور منير مرتكوش(٢٠١٣):**"مدي إدراك مستهلكي المواد الغذائية لممارسات الغش والخداع التسويقي"** ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة العلوم الاقتصادية والقانونية، المجلد (٣٥)، العدد(١)، سوريا.

٥٦. صلوحة محمود الفقي (٢٠٠٠):**"دراسة للضغوط المرتبطة بمجالات الاكتئاب ونموذج مقترح للتدخل المهني من منظور خدمة الفرد"** – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية الخدمة الاجتماعية – جامعة حلوان.

٥٧. عايدة شكري حسن عثمان (٢٠١١):**"فاعلية فريق إدارة الأزمات في دراسة ديناميات الجماعة"** – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية الآداب – جامعة عين شمس- القاهرة.

٥٨. عبد الرحمن محمد العيسوي(٢٠٠٥): **"علم نفس والتربية والاجتماع"** ، موسوعة علم النفس الحديث، الطبعة الثانية، دار الراتب الجامعية، القاهرة.

٥٩. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨):**"الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث"** – فهمه وأساليب علاجه. عالم المعرفة – العدد ٢٣٩- الكويت.

٦٠. عبير محمد سمير(٢٠٠١): **"خصائص البيئة الاجتماعية والفيزيقية المرتبطة بالمشكلات الأسرية ودور مكاتب التوجيه والاستشارات في مواجهتها"**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

٦١. عبير محمود الدويك (٢٠٠٢): **"تخطيط موارد الأسرة وعلاقته بالمشاركة في التنمية الريفية لدي ربة الأسرة"**، المؤتمر العلمي السابع للاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، ٢١- ٢٢/إبريل/ ٢٠٠٢.

٦٢. علاء الدين حسين العنزي (٢٠٠٦):**"الاتجاهات الخلقية وعلاقتها بالصحة النفسية لدي طلبة جامعة بغداد"** – رسالة دكتوراه – كلية التربية – جامعة بغداد- بغداد- العراق.

٦٣. عماد الدين نصير (٢٠١٥): **"من منا لا يُعاني من ضغوط الحياة والعمل"** ، مجلة إدارة الأعمال، العدد (١٥٠)، مصر.

٦٤. عمرو محمد مصطفي فتحي (٢٠٠١):**"علاقة إدارة الوقت بالمناخ الأسري لدي طلاب الجامعة"**، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

٦٥. فاتن مصطفي كمال لطفي وسهير فؤاد نور(٢٠٠٣):**"الإدارة العلمية لشئون الأسرة"** ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الإمارات العربية المتحدة ، دبي.

٦٦. فاتن مصطفي كمال لطفي(١٩٩٥):**"العوامل الاقتصادية والاجتماعية وأثرها علي الأنماط الاستهلاكية للأسر المصرية"** ، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٦٧. فاروق السيد عثمان(٢٠٠١):**"القلق وإدارة الضغوط النفسية"** ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦٨. فاطمة أحمد علي عوض (٢٠١٩):**"الكفاءة الإدارية للزوجة في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الأسري"** ، أطروحة ماجستير، كلية التربية النوعية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة عين شمس.

٦٩. فاطمة البكري محمد البسيوني (٢٠١٩):**"بعض المهارات الشخصية وعلاقتها بأساليب التسوق لدي عينة من ربات الأسر"**، أطروحة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، جامعة المنوفية، مصر.

٧٠. فاطمة النبوية إبراهيم حلمي(١٩٩٩):**"الممارسات الإدارية وعلاقتها بمستوي الطموح لدي شباب الجامعة"- دراسة مقارنة** ، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، المجلد التاسع، العدد ٣/٢.

٧١. فاطمة محمد أبو الفتوح وأحلام عبد العظيم مبروك (٢٠١٣):**"فاعلية برنامج إرشادي قائم علي توظيف مدخل القضايا الاجتماعية في تنمية مهارات إدارة الذات لمواجهة الضغوط الأسرية للملتحقات بفصول محو الأمية"** – المؤتمر الدولي للاقتصاد المنزلي "علوم الإنسان التطبيقية والتكنولوجيا في الألفية الثالثة" – في الفترة (٨- ٩) مايو – القاهرة.

٧٢. فاطمة محمد أبو عاصي(٢٠١٥):**"أثر الخداع التسويقي في بناء الصورة الذهنية للمستهلك في سوق الخدمات لدي شركات تزويد الإنترنت في قطاع غزة"** ، رسالة ماجستير، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.

٧٣. فوزي محمد الهادي (٢٠٠٥):**"الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية"** – دار القاهرة للنشر والتوزيع- القاهرة.

٧٤. فيفيان فايز إبراهيم (١٩٩٨):**"دراسة العلاقات بين ضغوط الوالدية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية"**، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس.

٧٥. كوثر حسين كوجك (٢٠٠٤):**"الإدارة المنزلية"**، الطبعة العاشرة ، عالم الكتب، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٧٦. كوثر حميد الموسوي (٢٠١٣):**"أثر عناصر المزيج التسويقي المصروفي في المكانة الذهنية للزبون" "دراسة تطبيقية في مصروف الائتمان العراقي المُدرج في سوق العراق للأوراق المالية"** ، العدد الثامن والعشرون، جامعة بغداد.

٧٧. كوني ستيزلي (٢٠٠٠):**"الإدارة والمرأة ترجمة سماح إمام عمر"** ، ط١، دار هلال للطبع والنشر والتوزيع.

٧٨. ليلي مطالي (٢٠١٦):**"اتجاهات المستهلكين الجزائريين نحو التسوق عبر الإنترنت": دراسة ميدانية"** ، مجلة البحوث الاقتصادية والمالية، العدد٦.

٧٩. لينا شوكت أبو هنطش (٢٠١٩):**"دور التسويق المُوجه للمرأة علي عملية اتخاذ القرار الشرائي": دراسة ميدانية علي قطاع الملابس الجاهزة في ميدان عمان"** ، المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، العدد(٣) ، الأردن.

٨٠. مازن محمد عبد الله شمسان (٢٠٠٤):**"علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف والحضر"** – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية الآداب- جامعة عين شمس- القاهرة – مصر.

٨١. مجيد منصور (٢٠١١):**"درجة المُمارسات اللا أخلاقية في أسواق التجزئة في شمال الضفة الغربية ومدي تقبل المستهلك لها"** ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد(٢٥)، العدد(١٠).

٨٢. محسن أحمد الخضيري (٢٠٠٢):**"إدارة الأزمات علم امتلاك كامل القوة علي أشد لحظات الضعف"** – مجموعة النيل العربية – القاهرة.

٨٣. محمد العجمي(٢٠٠٧):**"القيادة التربوية"** ، دار المسيرة، عمان، الأردن.

٨٤. محمد شفيق(٢٠٠٦):**"الدراسة العلمية مع تطبيقات في مجال الدراسات الاجتماعية"**، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.

٨٥. محمد عبد الغني هلال (٢٠٠٤):**"مهارات إدارة الأزمات"** - مركز تطوير الأداء والتنمية- ط٤- القاهرة.

٨٦. محمود الكيلاني (٢٠٠٥):**"كيفية إدارة الوقت لدي مديري الإنتاج والشركات الصناعية المُساهمة العامة في الأردن"**، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، الأردن.

٨٧. مفيد الشامي، يوسف غنيم (٢٠٠٥):**"العوامل المؤثرة علي اتجاهات المستهلك الفلسطيني نحو السلع والخدمات المُخالفة للمواصفات والمقاييس الفلسطينية في الضفة الغربية"** ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد السادس، فلسطين.

٨٨. ممدوحة محمد سلامة (٢٠٠٠):**"مقدمة في علم النفس"**، دار النصر للتوزيع والنشر، القاهرة.

٨٩. منار عبد الرحمن خضر(١٩٩٨):**"أثر برنامج باستخدامك الحاسب الآلي في تنمية القدرة علي تخطيط موارد الأسرة" دراسة تجريبية"** - رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٩٠. مني السيد عبد الحميد عوف (٢٠١٨):**"وعي الشباب بالتسوق وعلاقته بالرضا عن الحياة": دراسة مقارنة بين التسوق التقليدي والإلكتروني"** ، أطروحة دكتوراه – كلية الاقتصاد المنزلي- قسم إدارة المنزل والمؤسسات- جامعة المنوفية- مصر.

٩١. مني حامد موسي(٢٠٠٥):**"دراسة مستوي إنفاق الأسرة السعودية علي الخدمات السياحة الترفيهية وعلاقته بتخطيط موردها المالي"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، جامعة أم القري.

٩٢. مي أحمد الشحات عواد (٢٠١٣):**"تنمية بعض المهارات الأسرية لمواجهة الضغوط الاقتصادية من خلال برنامج إرشادي باستخدامك الوسائط الإلكترونية"** – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان- القاهرة – مصر.

٩٣. نادية حسن أبو سكينة (٢٠٠٩):**"جودة أسلوب الحياة للمرأة في الوظائف الإدارية العليا وعلاقتها بمُسببات الضغوط"** – مجلة الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية- المجلد التاسع عشر – العدد(٢) إبريل.

٩٤. نادية حسن أبو سكينة وزينب محمد عبد الصمد(١٩٩٨):**"علاقة إدارة موارد الأسرة بصعوبات التوافق النفسي والاجتماعي لدي المرأة المصرية"**، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٩٥. نايف ثنيان سعود (٢٠١٠):**"دور الإعلام في حماية المستهلك بمدينة الرياض- دراسة تطبيقية علي مرتادي مدينة الرياض"** ، قسم الإعلام، جامعة نايف، المملكة العربية السعودية.

٩٦. نبيل محمد الشيمي، السعيد رمضان العشري(٢٠٠٧): **"الصيانة في المنشآت الفندقية"** ، ط١، مكتبة بستان المعرفة، القاهرة.

٩٧. نجلاء أحمد الجزار(٢٠٠٤):**"أثر دافعية الإنجاز علي أداء الشباب وإنتاجيتهم في المشروعات والصناعات الصغيرة ودور ذلك في تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية للأسرة"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

٩٨. نجوي سيد عبد الجواد (٢٠١١):**"إقتصاديات الأسرة وإرشاد المستهلك"** – كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان – القاهرة – مصر.

٩٩. نجوي صليح اللحياني (٢٠١٥):**"الوعي الاستهلاكي وأثره علي السلع الاستهلاكية ذات العلامات التجارية"**، رسالة ماجستير، كلية التصاميم جامعة أم القري، المملكة العربية السعودية.

١٠٠.نسرين محمد محمد إبراهيم (٢٠٠٨):**"الوعي بإدارة الموارد وعلاقته بمواجهة مشكلات المرأة المعيلة"** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

١٠١.نعمة مصطفي رقبان (٢٠٠٨): **"دليلك إلي الإدارة العلمية للشئون المنزلية"**، الطبعة الأولي، مطبعة النسور- شبين الكوم – المنوفية.

١٠٢.نعمة مصطفي رقبان (٢٠١٣):**"دليلك إلي الإدارة العلمية للشئون المنزلية"** ، الطبعة الثانية، دار السماحة للطبعة والنشر، الإسكندرية.

١٠٣.نهاد علي رصاص بدوي(٢٠١٠):**"وعي الشباب بإدارة الموارد وعلاقته بمشاركتهم الاجتماعية"**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

١٠٤.نورا شعبان جودة الطوخي (٢٠١٦):**"فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة ربة الأسرة في الاستفادة من خامات البيئة المنزلية المُستهلكة"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.

١٠٥.نورا مصطفي عطية الزهراني(٢٠١٢):**"الاستقرار الأسري وعلاقته بدرجة مشاركة الزوجة لزوجها في اتخاذ القرارات الأسرية في محافظة جدة"** ، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد(٢٤)، مصر.

١٠٦.نورة صالح سبأ ، أمل محمد علي (٢٠١٧):**"العوامل المؤثرة علي مشاركة المرأة داخل الأسرة من وجهة نظر المرأة المتزوجة العاملة في جامعة الملك عبد العزيز"** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، المجلد (٤٤) ، العدد (٤) ، جدة.

١٠٧.هارون توفيق الرشيدي (٢٠٠٤):**"الضغوط النفسية – طبيعتها- نظرياتها- برنامج مساعدة الذات في علاجها"** – مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة – مصر.

١٠٨.هالة حبيب (١٩٩٧):**"فاعلية برنامج إرشادي لتخطيط الوجبات في إنقاص الوزن لربات الأسرة ذوات السمنة المفرطة" – دراسة تجريبية"** - كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان.

١٠٩.هند أحمد صابر(٢٠١٥):**"أسلوب وسلطة اتخاذ القرارات الأسرية وعلاقته بجودة الحياة كما تدركها ربات الأسر"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.

١١٠.هند القاسمي (١٩٩٢):**"أثر التعليم والعمل علي دور المرأة في اتخاذ القرار بدولة الإمارات العربية المتحدة"** - رسالة ماجستير غير منشورة- كلية الآداب – جامعة عين شمس.

١١١.هند محمد إبراهيم المظلوم (٢٠٠٧):**"تقويم برامج الأسرة المنتجة لتنمية القدرات الإنتاجية للمرأة لمواجهة الضغوط الأسرية"** – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان- القاهرة – مصر.

١١٢.وجيدة محمد نصر حماد (٢٠١٠):**"الوعي بإدارة المنزل وعلاقته بالممارسات التنموية للأسرة"** ، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد/ المجلد ٤، ص ٢٠٨٨: ص ٢١٠٧.

١١٣.وجيدة محمد نصر حماد(٢٠٠٧):**"استخدام ربة الأسرة لوسائل التكنولوجيا وعلاقته بالتخطيط لموارد الأسرة"** ، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

١١٤.وفاء فؤاد شلبي ، حنان محمد أبو صيري(٢٠٠٥):**"إدارة الموارد الأسرية"** ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

١١٥.وفاء محمد فؤاد شلبي ، حنان محمد أبو صيري، سناء محمد النجار(٢٠١١):**"الثقافة الاستهلاكية واقتصاديات الأسرة"** – الهيئة العامة للكتاب- القاهرة – مصر.

١١٦.ياسر عبد الحميد الخطيب وسندس صالح القثامي(٢٠١٧):**"أثر الدوافع والمعوقات علي تسوق الأفراد عبر الإنترنت في محافظة جدة"** ، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، المجلد٨، العدد٤، جامعة قناة السويس، كلية التجارة بالإسماعيلية.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

117. Alzyadat, Akif Yousef (2017):**"Consumers Attitudes towards Marketing Deception in Advertisement"** , An Empirical Study in Irbid City , Saudi, Journal of Business and Management Studies, 2(3).

118. Beth Ann Allertelli Kotchick (1999):**"Developmental Psychology ; African Amercans : Families & Family Life ; Personal relationships Sicology Social Psychology "** , University of California, P(66).

119. Chen, L. & Ma, S. & Fan,C. (2009):**"A Structure equation model of stress, coping Style"**, social support and subject well- being for college students, Chinese Journal of Clinical Psychology, 17(3).

120. Dail, P, (1999) :**"Family Stress among the unemployed: Strategies for support "** , paper presented at the annual meeting the eastern symposium on building family strength. Virginia. U.S.A.
121. Dalli, M. (2014):**"The university students,s time management Skills of their academic satisfaction and academic achievement Levels Educational"** , Rwview Journal, 9(20).
122. Fredrick,s J. (2002): **"Child mental health . Administration for Children, youth and Families (DHHS)"** , Journa CIT.DC. HEAD START bur ear, No(73). Washington.
123. Godwin, D & koonce (1992):**"Family cash flow and its consequences Does the text book Addict Work? Proceedings of the 1992 south eastern Regional Association of family Economices and Home management"** , Columbus: the ohio state university.
124. Grava ,Vuokko, (2002):**"Famility Economic Crisis and Survival in the Light of Futures"** , Finnish Society For future studies, Vol.(58-61).
125. James. H, (1993):**"Stress Full events , Locus control and social Support Networks as of maladjustment among college Frehmen"** . Reports – Research / conference Pennsylvania Aprill. Eric.
126. Littlefield, J, E, B, Y and Cook, D, L(2000):**"Internt Real Estate Information"** : Are Home Purchace Paying Attention to it". Journal of consumer marketing , Vol. 17, No7.
127. Nicole E, Hobfol S, Kerstin E (2000): **"Money desnot talk, It Swears How Economic Stress and Resistanc Resources Impact inner- city Womens Depressive Mood"** , American Journal of Community Psychology, Vol 28.
128. Roman, S, (2010):**"Relational Consequences of Percived Deception in Online Shopping"** , The Nodrating Roles of Type Product Consumer,s Attitude toward the Internet and consumer,s Demographics, Journal of Business Ethics 95.
129. Seawared, L. (2002):**"Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellness. Newyork"** : Paramount Wellness Institute.
130. Shanon L. Collier- Tension (2002):**"Economic Factors , Education and Stessin Intimate Partner conflict and abuse"** , Washington university, P (138).

131. Sun Young jung (2009):**"The effects maternal employment on Parenting behavior of Low-incom mothers : the "parental economic stress" model and the "** work –to- family spillover" model, university of California Bakeley.
132. Teo, T(2001):**"Demographic An Motivation Variables Associatd with Internet Usage Activities"** . Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy, Vol.11,No2.
133. Zhang, J. & Huang, Y. (2007):**"The correlation between social Support"**, coping style and subjective well-being of college students Chinese Journal of Clinical Psychology, 15(6).

" *The Effectiveness of a an Electronic Programme on Developing Working Women,s Awareness of Techniques for Facing Stressful Life Events and its Relation to the Management of some Family Resources*"

Research Summary:

The research aims to prepare and implement the effectiveness of an electronic program through the application of "Microsoft teams" to develop the awareness of working women using methods of facing stressful life events with its three axes (the stage of prediction and preparation for pressures "planning as a preventive aspect", the stage of facing pressures "adjustment strategies for confrontation", the stage of post-stress “Restoring balance and evaluating stress management”) and its relationship to managing some family resources in its three dimensions (time management, effort management, and financial income management). The basic research sample consisted of (237) working women, and the experimental study sample consisted of (60) women from the lower spring of the same basic research sample and with the same conditions of low awareness using methods of facing stressful life events and managing family resources. They were chosen in a deliberate manner. Objective, provided that they are faculty members and employees from the Universities of Menoufia and Helwan, and of different social and economic levels. The general data form, the women’s awareness questionnaire using methods of coping with stressful life events, the family resource management questionnaire, an electronic program for working women using methods of facing stressful life events were applied to them. The research used the descriptive analytical method and the experimental method, and the results of the research found that there were statistically significant differences at the level (0.01) between the women of the main research sample in the responses to the women’s awareness questionnaire using methods of facing stressful life events according to the different variables of the study (place of residence, nature of work , the age of the wife, the number of family members, the average monthly income of the family), as it was found that there were statistically significant differences at the level (0.01). Among the

working women, the main research sample in the responses to the family resource management questionnaire according to the different variables of the study, as well as the existence of a statistically significant correlation relationship that ranged between (0.05), (0.01) between the dimensions of the questionnaire of women's awareness of methods of coping with stressful life events and the dimensions of the family resource management questionnaire. It was also found that the nature of work is the most influential factor in explaining the variation in women's awareness of using methods of confronting stressful life events by 78%. It was also found that the duration of marriage was the most influential factor in explaining the variation in women's awareness of managing family resources by 73%. The results confirmed the effectiveness of the indicative program for educating the members of the experimental research sample with methods of coping with stressful life events, as there were statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the mean scores of the experimental sample before and after the application of the program in favor of the dimensional measurement. Which illustrates the effectiveness of the program, which confirmed the results of the ETA square test, and the existence of the program's impact of large size in educating working women, members of the experimental research sample, methods of facing stressful life events and its relationship to managing family resources. The study recommends the need to pay attention to providing training courses for working and non-working heads of families to raise the wives' awareness of technological innovations and ways to deal with them and how to efficiently benefit from them in managing their various family resources and alleviating the burden on heads of families, especially working women, through community development associations and family counseling offices.

Keywords: Effectiveness - Electronic Program - awareness - working women - methods of coping with stressful life events - management - family resources.