

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات

إعداد

د. وسام عزت سلام سلام
مدرس علم النفس الاجتماعي
كلية الآداب - جامعة بنها

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلي التعرف علي المرونة المعرفية وعلاقتها بإدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات، والتعرف علي الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية لدي المتزوجات علي مقياس إدارة الضغوط الأسرية، كما هدفت الي التعرف علي إمكانية التنبؤ بإدارة الضغوط الأسرية من خلال المرونة المعرفية لدى المتزوجات. وقد اعتمدت الدراسة علي كل من مقياس المرونة المعرفية إعداد / دينيس وفاندرول / Dennis, J. Vander Wal, J. & (2010) وعُرب من قبل / الباحثة ومقياس إدارة الضغوط الأسرية إعداد ريهام كامل السعيد (٢٠٢٢) ، واستمارة بيانات أولية إعداد الباحثة. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٨) امرأة متزوجة. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة المعرفية ومقياس إدارة الضغوط الأسرية ، كما أظهرت وجود فروق داله احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية علي مقياس إدارة الضغوط الأسرية فالمتزوجات ذوات المرونة المعرفية المرتفعة أكثر قدرة على إدارة الضغوط الأسرية من غيرهن ذوات المرونة المعرفية المنخفضة، كما أكدت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية من خلال المرونة المعرفية لدى المتزوجات.

الكلمات المفتاحية : المرونة المعرفية، إدارة الضغوط الأسرية، المتزوجات.

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات

إعداد

د. وسام عزت سلام سلام
مدرس علم النفس الاجتماعي
كلية الآداب - جامعة بنها

مقدمة:

كانت الأسرة ولا تزال محل نظر واهتمام الكثير من الباحثين في التخصصات المتنوعة ولا سيما العلوم الإنسانية والاجتماعية نظراً لأهميتها، حيث أنها بمثابة حجر الأساس الذي يبني عليه المجتمع بأسره. فالأسرة هي سند كل مجتمع وعماده وعليها يتأسس صلاحه. وتعد الزوجة ركن أساسي من أركان بناء الأسرة وشريك رئيسي فعال لا يمكن دون مشاركتها أن تؤدي الأسرة وظائفها على الوجه الأكمل (حسن أحمد ، ٢٠١٣)، حيث يقع عليها العديد من المهام، والأعباء والتي تتمثل بعض منها في : تربية الأبناء وأداء الواجبات المنزلية ورعاية الأسرة وتوفير مناخ سوي لها (رشا عبد الناصر ، ٢٠١٤).

ونتيجة لذلك فإن الزوجات تواجهن العديد والعديد من الضغوطات والتحديات أثناء القيام بالمهام والمتطلبات الأسرية التي لا تتوقف وتختلف آلية استجابتهن للمواقف الضاغطة التي يتعرضن لها (Mishra et al., 2021).

وتلك الضغوط الأسرية تمثل تهديد وخطراً علي الصحة الجسمية والنفسية للزوجة، وتهدد كيانها الاجتماعي والنفسي فيؤثر بالسلب علي مستوى جودة أدائها، بل في بعض الأحيان العجز عن ممارسة مهام ومتطلبات الحياة اليومية، وانخفاض مستوى الدافعية للعمل والإنجاز، وكذلك الشعور بالانهاك النفسي والجسدي (نعيم عبد الوهاب، ٢٠١٥)، حيث أكدت دراسة (Bischoff, et al (2021 أن الضغوط الأسرية تؤدي للشعور بالإجهاد والانهاك الشديد وتؤثر سلباً علي الصحة الجسمية والنفسية والعقلية وتعيق إنجاز المهام واتمامها.

هذا وقد أكدت دراسة أية عبد الشافي (٢٠٢٠) ودراسة Clark (2016) علي ضرورة إدارة الزوجة للضغوط الأسرية التي تواجهها بكفاءة وفعالية، واستخدامها للطرق والأساليب

الصحيحة لمواجهة الضغوط والتكيف معها، حيث توصلت دراسة (Hruska, et . (2021) al أن عدم القدرة علي إدارة الضغوط الأسرية بشكل فعال يخلق بيئة أسرية فوضوية، ومناخ غير سوي ينتج عنه العديد من الاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية . ويقصد بإدارة الضغوط الأسرية هي تلك الأساليب والممارسات العقلية التي يتم في ضوئها الوعي والإدراك بمصادر الضغوط وأنواعها ومسبباتها، ووضع الخطط الفعالة لمواجهةها، والتحكم في أسبابها سواء كانت في البيئة الداخلية أو الخارجية؛ بما يقلل من التوتر والاضطرابات والآثار النفسجسمية الناجمة عنها؛ مما يسهم في استعادة حالة التكيف والالتزان، واتخاذ الإجراءات والتدابير الوقائية لمواجهة تلك الضغوط أو ماشابهها مستقبلاً (حسن مصطفى، ٢٠٠٦).

ووفقاً لذلك فالهدف من إدارة الضغوط الأسرية هو إمكانية مواجهتها بصورة أكثر كفاءة وفاعلية، وكذلك محاولة الحد من التأثيرات السلبية الناجمة عن تلك الضغوط قدر المستطاع، (فاضل عباس، ٢٠٠٩). ولهذا فإن وعي الزوجة وإدراكها لقدراتها وتفعيل مهاراتها واستخدام الأساليب الإيجابية لمواجهة الموقف أو الحدث الضاغط يسهم في التعامل الفعال والناجح، ومن ثم الوصول لحالة من التكيف والتوازن النفسي (رثيفة رجب ، ٢٠٠١). وحتى تستطيع الزوجة أن تصل لتلك الحالة من التكيف والتوازن النفسي الداخلي يجب أن تتوفر لديها مجموعة من السمات والمهارات والتي من أهمها المرونة. (برقيفة محمد ، ٢٠١٧) .

فالمرونة في التفكير واحدة من أهم المهارات الحياتية التي ترفع من مستوى القدرة على الانسجام والتكيف، وخلق بدائل وخيارات في آلية التعامل بنجاح مع مسببات الضغوط في المواقف والأحداث المختلفة (Carvalho & Moreira,2005) ويقصد بالمرونة المعرفية الوعي بوجود عدد من الخيارات والبدائل المتاحة في المواقف المتنوعة والتكيف مع الموقف المحدد، وامتلاك مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية (2004) (Konilk & Crawford). وكذلك يعرفها (Vander&Dennis,2010) بأنها القدرة علي التحول المعرفي، وتغيير طريقة التفكير والسلوك تبعاً للموقف أو المعلومات المتباينة، وتحقيق التكيف مع المثيرات البيئية المتغيرة، والقدرة على إنتاج وتوليد خيارات وبدائل متعددة لتلك المثيرات.

ويرى (Farrant et al. 2014) أن الذين يمتلكون مهارات المرونة المعرفية يتميزون بمهارات أفضل في القدرة علي الانتباه وتنظيم المهام والسلوك كما أنها تمكنهم من الانتقال المرن ببسر وهذوء بين المهام. كما تسمح المرونة المعرفية للزوجة باختيار المعلومات ذات الصلة بالمهمة المحددة التي تقوم بها؛ مما يساعدها علي الإنجاز وإتمام المهام بجودة أفضل (Deak، 2003).

وبناءً على ذلك تتضح أهمية المرونة المعرفية من خلال مساهمتها الفعالة في حل المشكلات ومواجهة الضغوطات سواء الخارجية أو الداخلية بشكل إيجابي وفعال، وتحقيق القدرة علي التكيف الإيجابي، كذلك القدرة علي الانتقال من فكرة لأخرى بسلاسة ويسر، ورؤية المشكلة أو الموقف الضاغط من زوايا مختلفة للبحث عن الحلول البديلة، كما يمكنهم من تعديل أفكارهم حسب معطيات التحدي أو الموقف الضاغط (Gunduz، 2013).

ومما سبق يتضح لنا أن الزوجة هي العنصر الحيوي والفعال في أسرتها حيث تحمل علي ظهرها العديد من المسؤوليات والمتطلبات الأسرية اليومية التي لا تتوقف وعليها أن تدير تلك المهام بفعالية حتي لا تتحول إلى ثقل فتكون كالجبل الذي لا تقوي علي حمله فتسقط ويسقط معها سلامها النفسي والجسدي، ومن أهم طرق إدارة تلك الضغوطات هوأن تمتلك الزوجة في يدها مهارة المرونة المعرفية التي تُعد بمثابة صمام الأمان لسلامتها وسلامة المناخ الأسري المسؤولة عنه.

وقد جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء علي المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية لدي المرأة المتزوجة، وذلك علي اعتبار أن المناخ الأسري لا يخلو من المسؤوليات والأعباء المتواصلة والتي تتطلب إدارتها بمرونة وعقلانية.

مشكلة البحث:

تواجه الزوجة العديد من المسؤوليات، والمهام، والمتطلبات الأسرية التي تسعى لتلبيتها بشكل مستمر ومتواصل؛ مما يشكل عليها أعباء تؤدي إلي ظهور العديد من الضغوط المتراكمة التي تشكل بدورها ثقل علي ظهرها، فتصبح تلك الضغوط خبرة تحياها الزوجة بشكل شبه يومي .

وتختلف وتتعدد تلك الضغوط وفقاً لطبيعة النسق الأسري والبيئة المحيطة، وتبعاً للحاجات المراد إشباعها، فقد تكون اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية، أو سلوكية أو إدارية، ونتيجة لهذا

التنوع في أشكال ومصادر الضغوط الأسرية ومع وجود خلل في القدرة علي إدارتها وتحمل مسؤوليتها بشكل فعال ينعكس بشكل سلبي على التفاعل الإيجابي السليم مع المتطلبات الأسرية فتتشكل الضغوط الأسرية (الحسيني رجب وآخرون ، ٢٠١٥)

وقد أشارت نتائج دراسات كل من : دراسة (نجلاء سيد ، ٢٠١٣)، ودراسة (تغريد سيد ورشا رشاد ، ٢٠١٦)، ودراسة (Beland ,et al ,2020) إلى أن الضغوط الأسرية تؤثر سلباً علي شعور الزوجة بالإستقرار الأسري؛ مما يؤدي إلي حدوث خلل في النظام الأسري وخلق مناخ فوضوي .

ومع استمرار تعرض الزوجة للضغوط الأسرية مع افتقار القدرة على مواجهتها وإدارتها بشكل فعال يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض نفسية وجسمية سلبية، بينما تتمثل أساليب المواجهة والتكيف الإيجابي مع الضغوط إلى التخفيف من وطأته (عبد الرحمن محمد، ٢٠١١).

وتلك هي عملية إدارة الضغوط الأسرية التي تُعد عملية مستمرة ، فهي ديناميكية ومتغيرة حيث أن المواقف والخبرات مستمرة ما استمرت الحياة، وكذلك مصادر الضغوط وأنواعها تختلف من أسرة لأخرى بل ومن شخص لآخر، وفقاً لطبيعة الاحتياجات والمتطلبات الشخصية والأسرية. (عمر محمد ، ٢٠٠٧).

ويقصد بإدارة الضغوط الأسرية إدارة المورد البشري المواجه للضغوط وهو الانسان، كما أنها بمثابة القوة الدافعة للنشاط الإنساني (مازن محمد ، ٢٠٠٤).

وقد أكدت دراسة (Wilkerson (2021 علي أهميته استخدام استراتيجيات وأساليب فعالة لإدارة تلك الضغوط الأسرية التي تهدف إلى التركيز علي حل المشكلة المسببة للضغط، بالإضافة إلي أهمية التكيف الإيجابي للزوجة للتصدى للضغوط وتقليل احتمالية حدوث نتائج سلبية قد تؤثر علي التوازن والنظام الأسري (Eaddy,2013).

ونجد أن المرونة المعرفية تلعب دوراً جوهري في التكيف الإيجابي مع المواقف والخبرات الجديدة والتي قد تشكل ضغوطات، وكذلك في حل مشكلات الحياة اليومية، وتحسين العلاقات الاجتماعية للزوجات، وتساعد علي اكتساب الخبرات للتعامل مع المشكلات والضغوط المختلفة (Sapmaz & Dogan ,2013)؛ يسرا شعبان ، إحسان شكري ، ٢٠١٦) .

فالمرونة المعرفية تُشكل بعداً مهماً من أبعاد الشخصية الناجحة، والتي لها تأثير إيجابي وفعال على التفاعل البناء مع المواقف المتنوعة والمتغيرة فهي تُسهم في تقبل الأفكار ووجهات

د. وسام عزت سلام سلام

النظر المختلفة؛ مما يؤدي إلى اتساع زاوية الرؤية للموقف فتحسسه علي مواجهة الضغوطات التي تعترضه، كذلك هي بمثابة قدرة الفرد على نقل المعلومات والمهارات عبر المواقف والمجالات المختلفة، والتي تُعد من أهم متطلبات نجاح الأداء في السياقات المختلفة (ربيع رشوان، محمد عبد السميع ، ٢٠١٧).

وبناءً علي ما سبق فالمرونة المعرفية هي القدرة على تغيير الوجهة الذهنية والتحرر من الأفكار النمطية وتعديلها وتصور إمكانات أخرى بديلة لها، والقدرة على سرعة إنتاج أكبر عدد من الأفكار المتنوعة (سليمان عبد الواحد، ٢٠١٠).

وتتكون المرونة المعرفية من مستويين من الأداء العقلي، المستوي الأول: هو تجاوز الأفكار والمعتقدات السابقة، والمستوي الثاني: هو التكيف مع المواقف والخبرات الجديدة بهدف إحداث نوع من التوافق والتفاعل البناء مع الأوضاع الجديدة (السيد رمضان ، ٢٠١٧). وبناءً علي ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من: (Nelson, J., et al (2009)، جمانة حسام (٢٠١٢) ، أمنية جودة وآخرين (٢٠١٦)، ودراسة (Khamis (2017 بأن الزوجات تعانين من الضغوط الأسرية بشكل أكبر. فقد ركز البحث الحالي على دور الزوجة البارز في الأسرة فهي نبض الحياة الأسرية فهي تشارك أدوارها مع جميع أعضاء الأسرة، وكل دور يحمل معه أعباء ومهام ومتطلبات حياتيه، وقد تصاحب تلك المتطلبات عقبات وضغوطات عليها أن تتجاوزها وتتعلم كيف تتوافق معها بل وتسير معها محققه ما ترجوه من نجاحات وخطوات إيجابية صحيحة على طريق الحياة الأسرية ووسيلتها في ذلك المرونة المعرفية التي تمثل خير رفيق لها في إدارة تلك الأعباء والضغوط فهي باتت مهمة وضرورية في ظل هذا العالم الذي أصبح يتسم بالسرعة والتغير فتعمل علي تأهيل الزوجة للتكيف مع ما تتطلبه الحياة ومواجهته بطرق إبداعية.

ونظرًا لأنه لا توجد دراسة في حدود علم الباحثة تناولت العلاقة بين المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية، ونظرًا لأهمية كل من هذين المصطلحين في خلق مناخ أسري سوي ينعكس علي جميع أفراد الأسرة، وفي مقدمتهم الزوجة التي تكون تلك بمثابة الدافع لاستكمال رحلة الحياة. فسعت الباحثة لدراسة العلاقة بين المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية، وكيف يمكن للمرونة المعرفية أن تتنبأ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات .

ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد علاقة بين المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات؟
- ٢- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية من المتزوجات على مقياس إدارة الضغوط الأسرية؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية في ضوء الدرجة على مقياس المرونة المعرفية لدى المتزوجات ؟

أهداف البحث:

- ١ - التعرف علي العلاقة بين المرونة المعرفية ومستوي إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات.
- ٢ - الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية من المتزوجات علي مستوى إدارة الضغوط الأسرية.
- ٣- الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية من خلال المرونة المعرفية لدى المتزوجات.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- إبراز دور الزوجة داخل الأسرة المصرية، وأهمية إدارتها الفعالة للضغوط الأسرية بأنواعها المختلفة ودورها الجوهري خلق مناخ أسري سوي فهي أساس بناء الأسرة.
- ٢- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تدعيم مناهج المراحل التعليمية بكيفية إدارة الإناث للضغوط بأسلوب علمي تطبيقي للحد من الآثار السلبية الناتجة عنها باعتبارهن زوجات وأمّهات المستقبل.
- ٣- يستمد البحث أهميته من خلال الربط بين البحوث العلمية واحتياجات المجتمع حيث أن إدارة الضغوط داخل الأسرة من أهم القضايا التي تشغل المجتمع حيث أنها مسئولة عن السلامة النفسية لجميع أعضاء الأسرة كافة والتي تمتد لتصل إلي المجتمع .

٤ - أهمية دراسة الضغوط الأسرية وآلية إدارتها، والتي يشير الواقع الميداني والدراسات السابقة إلى زيادة حجم هذه المشكلة وخاصة في الآونة الأخيرة.

ثانياً :- الأهمية التطبيقية للبحث:

- ١ - تصميم وإعداد البرامج الإرشادية الأسرية التي تهدف إلى رفع كفاءة الزوجة في إدارة الضغوط الأسرية والتي بدورها تنعكس على المجتمع بشكل عام .
- ٢ - الاستفادة من نتائج البحث في تبني الاستراتيجيات الفعالة لإدارة الضغوط الأسرية قائمة علي تنمية مستوى المرونة المعرفية للمتزوجات .
- ٣ - تسهم نتائج البحث في فتح آفاق مستقبلية للدراسات العلمية ذات الصلة .

ثالثاً:- مفاهيم ومصطلحات البحث:

مفهوم المرونة المعرفية: Cognitive Flexibility

تعرف بأنها "القدرات الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة الأزمات والتهديدات بفاعلية واقتدار" (Conor & Davidson, 2003, 76).

تعرف بأنها " القدرة على استيعاب المعلومات والمفاهيم التي تم تعلمها مسبقاً لتوليد حلولاً جديدة لمشكلات جديدة " (Rhodes & Rozell , 2017, 375) .

وتعرف إجرائياً بأنها "قدرة الزوجة علي رؤية ومواجهة المواقف والتحديات الحياتية من منظور معرفي مختلف والاستجابة الإيجابية بشكل مرن وفعال، وليس في قوالب أو أطر ثابتة. وهي الدرجة التي تحصل عليها الزوجة علي مقياس المرونة المعرفية بأبعادها الفرعية المستخدمة في تلك الدراسة والتي تتمثل في: (قدرة الفرد علي إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها - قدرة الفرد علي تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة). ويمكن تعريف أبعاد المرونة المعرفية إجرائياً كالآتي:

- قدرة الفرد على إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها: قدرة الزوجة على فهم واستيعاب الأحداث والخبرات الضاغطة، وذلك من خلال تفعيل استراتيجيات وآليات معرفية متنوعة، واستخدام أساليب تفكير تناسب كل موقف علي حدة.

قدرة الفرد علي تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة - : قدرة الزوجة علي إتيان أفكار وحلول بديلة للموقف الواحد واختيار الأفضل والأنسب طبقاً للموقف المحدد والبعد عن الرؤية الأحادية له.

ثانياً: - مفهوم إدارة الضغوط الأسرية : Family Stress Management

تعرف الضغوط الأسرية بأنها "الأعباء التي تقع علي عائق الفرد وتخل بتوازنه وتستنزف قدرته علي التكيف والتوافق مع واقع الحياة الأسرية" (سميرة سالم، ٢٠٢١، ٣٢٣). تعرف الضغوط الأسرية إجرائياً بأنها "تلك المهام والمسئوليات التي تقع على عاتق الزوجة في إطار الحياة الأسرية، وتتمثل تلك الضغوط في الدراسة الحالية في كل من: الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية ، الضغوط الخاصة بالأعمال المنزلية، الضغوط الدراسية للأبناء".

مفهوم إدارة الضغوط الأسرية تُعرف بأنها "السُّبل للتغلب على الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي تواجه الأسرة من خلال حسن استغلال الموارد والإمكانيات المتاحة ومن ثم تحقيق الأهداف" (نعمة مصطفى، ٢٠٠٨، ٥٥).

وتعرف إدارة الضغوط الأسرية إجرائياً بأنها "قدرة الزوجة علي إدراك الموقف الضاغط الذي تواجهه الأسرة، وتحديد عناصره ومسبباته، والاستعداد المسبق له ووضع خطوات إجرائية تصحيحية لتصحيح مسار الأسرة والعودة بها إلى حالة التوازن والاستقرار".

التعريف الإجرائي لأبعاد إدارة الضغوط الأسرية المستخدمة في الدراسة الحالية :

إدارة الضغوط الاقتصادية : الاستراتيجيات والأساليب والوسائل التي تتبعها الزوجة في مواجهة المتطلبات المادية للأسرة الناجمة عن عدم التوازن بين الدخل المادي والاحتياجات المادية للأسرة.

إدارة الضغوط الاجتماعية: الاستراتيجيات والأساليب التي تتبعها الزوجة في التعامل مع المشكلات والضغوط الناتجة عن التفاعلات والعلاقات الاجتماعية سواء داخل الأسرة أو الدائرة الاجتماعية الأوسع والتي تشمل الأقارب والأهل والأصدقاء.

إدارة ضغوط الأعمال المنزلية: الاستراتيجيات والأساليب التي تتبعها الزوجة في التعامل مع الضغوط الخاصة بالأعمال والمهام المنزلية وما ينتج عنها من إرهاق جسدي ونفسي.

إدارة الضغوط الدراسية للأبناء: الاستراتيجيات والأساليب والوسائل التي تتبعها الزوجة في التعامل مع المهام والأعباء الدراسية للأبناء، ومتابعة أداءهم الأكاديمي وكل ما يتعلق بالبيئة الدراسية.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: - المرونة المعرفية: Cognitive flexibility

تُعد المرونة المعرفية من المهارات والاستراتيجيات المعرفية المهمة التي تُسهم بشكل أساسي في تحقيق النجاح على مستوى كافة المهام والمتطلبات الحياتية، فهي مكون مهم من مكونات الوظائف التنفيذية، والتي تُشير إلى القدرة على الانتقال بين الأفكار والاستجابات بناءً على متطلبات الموقف المحدد (Ionescu, 2012) .

ويعرف (Gunduz, 2013) المرونة المعرفية على أنها القدرة على الانتقال من فكرة إلى أخرى، وأيضاً القدرة على التعامل مع الخبرات والمواقف الجديدة والتحديات، وتوليد العديد من الحلول والخيارات.

أهمية المرونة المعرفية

تُبرز أهمية المرونة المعرفية في كونها وظيفة معرفية أدائية تُسهم في تنويع طرق الاستجابة العقلية أو (رد الفعل) تجاه المواقف بحسب طبيعة كل موقف، وذلك من خلال تحليل الموقف ذاته إلى عناصر وعوامل محددة يسهل إدراكها والاستفادة منها للوصول إلى الحلول والبدائل (Dennis & Vander, 2010) .

وكذلك تتضح أهمية المرونة المعرفية في تسهيل عملية نقل المعلومات والمعرفة المكتسبة إلى المواقف والخبرات الجديدة غير المألوفة، وكذلك اكتساب القدرة على إعادة هيكلة البناء المعرفي لكي تتناسب مع معطيات الموقف المحدد وإيجاد حلول واقعية (Carvlho & Amorim, 2000).

وعلى ذلك فالمرونة المعرفية من المهارات الأساسية التي تهيئ الفرد لاكتساب استراتيجيات فعّالة لمواجهة المتطلبات والمهام الحياتية، وتحقيق الاستجابة الملائمة للمواقف المختلفة التي تواجهه، أما الافتقار إلى تلك المهارة ينتج عنه العديد والعديد من المشكلات والضعف التي تشكل عائقاً في طريق نموه وتطوره وتوافقه سواء مع الأخر أو الأحداث والمواقف المتنوعة (نافز أحمد ، ٢٠١٣).

وتقلل من إمكانية قدرته على التفكير خارج إطار الأفكار المعتادة والتقليدية؛ مما يؤدي إلى التعامل بعجز وقصور مع الضغوط والتحديات (King& Schaefer, 2011) .

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

بناءً على ما سبق فالمرونة المعرفية لها دور جوهري في كسر الأنماط والقوالب الثابتة للتفكير التي تحول بين الفرد ورؤيته المتجددة للموقف أو الخبرة فيتمكن من إحداث الاستجابة التوافقية التي بدورها تنعكس على تطوره العقلي من خلال اكتساب خبرات حياتية جديدة تكون تلك أدواته في مواجهة المواقف المستقبلية.

أبعاد المرونة المعرفية

لقد أشار (Cartwright , 2008) إلى أن المرونة المعرفية تصنف إلى نوعين، النوع الأول: المرونة التكيفية Adaptive Flexibility والتي تظهر في قدرة الفرد علي إحداث تغيير وتنوع في أساليب واستراتيجيات تفكيره، فحين يواجه الفرد خبرة أو مشكلة جديدة غيرمألوفة تتطلب حلاً يقوم الفرد بتغيير بنيته المعرفية بما تتضمنها من أنماط وأساليب في التفكير للتوصل إلي حلول متاحة، أما النوع الثاني: المرونة التلقائية Spontaneous Flexibility والتي تتمثل في قدرة الفرد علي إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار والبدائل المتنوعة والانتقال بمرونة وسلاسة من فكرة إلى أخرى.

كما حددا كل من (Dennis & Vander, 2010) وجود بعدين للمرونة المعرفية البعد الأول : البعد التحكمي Control والذي يتمثل في القدرة علي إدراك المواقف الضاغطة والتحكم فيها، البعد الثاني: بعد البدائل Alternatives والذي يتضمن القدرة على تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الضاغطة.

وقد تبنت الباحثة أبعاد Dennis & Vander حيث ترى الباحثة أن كليهما يرتبط بالآخر ونتيجة منطقية له فحين تدرك وتعي الزوجة الحدث الضاغط وتتكيف معه تبدأ في رؤية هذا الحدث علي أنه فرصة للنضج والنماء فتري الصورة كاملة بإيجابياته وسلبياته فيسمح ذلك بتوليد أفكار ببناء تُفسر في ضوءها ذلك الحدث؛ ومن ثم تصل إلى إيجاد حلول و مخرج آمن من هذا الحدث الضاغط.

النظريات المفسرة للمرونة المعرفية

تنوعت الأطر النظرية التي اهتمت بتفسير المرونة المعرفية، ومن أهم هذه النظريات:

نظرية بياجيه Piaget Theory

يرى بياجيه أن المرونة المعرفية قدرة يمتلكها كل فرد في هذا العالم، ولكنها لا تظهر في السنوات الأولى من الحياة (المرحلة الحس حركية، ومرحلة ما قبل العمليات، ومرحلة التفكير

العياني المحسوس)، حيث أن زاوية التفكير في تلك المراحل تكون في شكل قوالب ثابتة مرتبط بوجهة نظر أحادية، حيث يكون الفرد، متمركزاً حول ذاته، ويحكم علي الأشياء بناءً على ظاهرها دون باطنها، وبالتقدم في العمر ونتيجة للنمو والنضج تتغير أطر التفكير وتتسع لتقبل أفكار جديدة غير مألوفة، فمستوى المرونة المعرفية يزداد كلما نما الفرد ونضج.

(عيسي سلطان ، ٢٠١٥).

نظرية المرونة المعرفية: Cognitive flexibility theory

وضع (Spiro, et al (1988). نظرية المرونة المعرفية، وتم افتراض أن اكتساب المرونة المعرفية وتطويرها يحتاج إلى توفير بيئة مثمرة تقوم على التنوع في طرق واستراتيجيات تقديم المعلومات، بحيث تساعدهم علي اكتساب المعلومات والمعرفة بشكل متكامل، لذلك يجب علي المعلمين الابتعاد عن التبسيط المبالغ فيه في المعلومة المقدمة لهم، وإمدادهم بأنشطة تعليمية متنوعة تدعم عملية تعلم واستكشاف المعرفة من زوايا مختلفة، حتي يُمكن المتعلمين من ممارسة وتطبيق معارفهم في مواقف جديدة وغير متوقعة (مديحة كامل، ٢٠١٦).

وبناءً على عرض النظريات المفسرة للمرونة المعرفية تجد الباحثة أن كليهما مكمل للآخر فكل فرد يمتلك بذرة المرونة المعرفية بداخله كما حدد Piaget بياجه، ولكن ما يسقي تلك البذرة حتى تنمو وتترعرع ويكون لها أثر جوهري في نجاح الفرد وصموده أمام تحديات وضغوطات الحياة هو توفير بيئة مشجعة على التعلم بطرق إبداعية تُسهم في توليد أفكار عملية تُطبق بفاعلية في واقع الحياة بأحداثها المتغيرة كما حدد Spiro, et al.

ثانياً : الضغوط الأسرية: Family stress

تُعد الضغوط على كافة أشكالها هي تلك الأحداث والمواقف السلبية غير المرغوبة التي يواجهها الأفراد خلال حياتهم اليومية، وتؤدي إلى ظهور أعراض نفسية تختلف في شدتها باختلاف قوة المثبرات سواء الداخلية أو الخارجية؛ مما تؤثر على إحداث حالة من سوء التكيف (شعبان جاب الله، ١٩٩٢).

وتعد الضغوط الأسرية بشكل خاص من المفاهيم الحديثة التي بدأ الاهتمام بها في ثمانينات القرن العشرين .

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

وقد حدد (Walsh، 2012) الضغوط الأسرية، في كونها حالة سلبية تنشأ عندما تواجه الأسرة مواقف أو تحديات تتجاوز مواردها وإمكاناتها المتاحة وتتطلب منها العمل على إحداث التكيف لمسايرة تلك المواقف الضاغطة.

النماذج المفسرة للضغوط الأسرية:

- نموذج (ABC-X): (ABC-X Model of Family Stress)

يركز هذا النموذج على فهم كيفية استجابة الأسر للأحداث الضاغطة ويتضمن ثلاثة متغيرات تتفاعل معاً، وهي المتغير A والذي يشمل: الحدث الضاغط (The Stressor Event) وهو الحدث الذي يواجهه الأسرة ويتطلب منها الاستجابة بشكل تكيفي أو إعادة التنظيم. وقد يكون هذا الحدث متوقعاً أو مفاجئاً، إيجابياً أو سلبياً، والذي يتفاعل بدوره مع المتغير B: موارد الأسرة (Family Resources)، وهي القدرات والمهارات التي تمتلكها الأسرة وتسهم بشكل فعال في مواجهة الحدث الضاغط ومنع تحوله إلى أزمة. كالدعم المتبادل، القدرة على حل المشكلات، مهارات التكيف، الوعي الذاتي وكذلك الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء، والذي بدوره يتفاعل مع المتغير C: تعريف الأسرة للحدث الضاغط (Family's Definition of the Stressor Event)، ويشير هذا المتغير إلى كيفية إدراك ورؤية الأسرة للحدث الضاغط. فالحدث نفسه ليس هو ما يُحدد الأزمة، بل المعنى الذي تضفيه الأسرة عليه والذي يؤدي إلى المتغير x الأزمة الأسرية (The Crisis) تلك النتيجة النهائية لتفاعل المكونات الثلاثة السابق، ويمكن تلخيص النموذج بالمعادلة $A \times B \times C = X$.

- نموذج بوس Boss

قدم بوس Boss (1987) نموذج يسعى لفهم الضغوط الأسرية وآلية مواجهتها، وقد ركز اهتمامه على أسلوب المواجهة كجماعة أسرية متماسكة، فكل عضو في الأسرة دور جوهري في مواجهة هذا الحدث الضاغط، حيث تُشير أساليب المواجهة إلى الجهود المبذولة من قبل الأسرة بهدف التحكم والسيطرة على الموقف الضاغط والمهدد من خلال تفعيل الاستجابة المناسبة للموقف؛ لذلك فمواجهة الأزمة عملية تتضمن توجيه استجابات الأسرة سواء المعرفية والتي تتمثل في إنتاج أفكار إيجابية تُسهم في تقبل الحدث والتكيف معه أو الانفعالية المتضمنة الاتزان والثبات الانفعالي أو السلوكية التي تشمل الخطوات الفعلية للمواجهة بشكل إيجابي (أماني عبد المقصود وتهاني عثمان، ٢٠٠٧).

وترى الباحثة أن النموذجين يُركز كل منهما علي أداة مهمة للتصدي للموقف أو الحدث الضاغط، وهو الدعم سواء كان داخلياً نابغاً من الأفكار أو المشاعر؛ ومن ثم السلوك لدى الفرد أو خارجي متمثل في أعضاء الأسرة جميعها أو الآخرين الداعمين.

إدارة الضغوط الأسرية: Family stress management

ويقصد بها الاستخدام الفعّال والأمثل لكافة الموارد والإمكانات المتاحة للتغلب على الضغوط بجميع أنواعها، وذلك من خلال التعرف على الضغوط وتحديدّها، دراسة آلية التعامل معها، ووضع البدائل والحلول المختلفة للموقف الضاغط، ودراسة مزايا وعيوب الحلول؛ ومن ثم اختيار أفضل البدائل وتطبيقها وتقييم النتائج وصولاً لحياة أسرية متزنة.

(أسماء عبد الفضيل، ٢٠١٨).

كما حددتها كل من نجلاء الحلبي وإيمان أحمد (٢٠٢٢) بأنها مجموعة القرارات المتعلقة بالاستراتيجيات التي تتبعها الزوجة للسيطرة على مسببات الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة سواء النفسية أو العضوية أو الاجتماعية.

مراحل إدارة الضغوط الأسرية

١- إدراك وتحديد المشكلة: Recognizing and identifying the problem

هي المرحلة التي يتم فيها الوعي بوجود مشكلة أو حدث ضاغط تتعرض له الأسرة؛ مما يستوجب الانتباه وتحديد طبيعة المشكلة وحجمها.

٢ - الاستعداد والتخطيط للمشكلة: Preparing and planning for the problem

هي المرحلة التي تستوجب وضع الأساليب والاستراتيجيات الفعّالة للاستعداد ووضع الخطط لمواجهة المشكلة أو الحدث الضاغط، وكذلك محاولة التنبؤ بالتحديات التي يمكن أن تتعرض لها الأسرة وطرق التغلب عليها.

٣- مواجهة المشكلة: Problem Coping

هي تلك المرحلة التي تتحول فيها الأفكار والمناقشات إلى خطوات عملية للتصدي للمشكلة، حيث يتم من خلالها تنفيذ الخطط والبدائل الموضوعية مسبقاً لمواجهة المشكلة.

٤- تقييم المشكلة: Problem Evaluation

هي مرحلة تتم بعد الوصول إلى المواجهة الفعلية وحل المشكلة، وفيها يتم تقييم الطرق التي استخدمت في المواجهة، وهذه المرحلة مهمة ليس فقط لمعرفة مدى نجاح الخطوات الفعلية،

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

بل أيضًا لاستخلاص الدروس المستفادة من التعرض لها، وكذلك لبناء الثقة والقوة لمواجهة التحديات المستقبلية ولاسيما المتشابهة منها (وفاء محمد وآخرون، ٢٠١٥).

ومن خلال هذا العرض النظري التكاملي للمرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية لدى الزوجة (محل البحث) نجد أن المرونة العرفية هي بمثابة عدسة أو مرآة تنظر من خلالها الزوجة إلى الموقف أو الحدث الضاغط فترى الموقف بشقيه الإيجابي والسلبي فتراه كتحدٍ وفرصة للنمو والنضج، وليس أزمة جاءت لتعيق حياتها، وحين تتحقق الرؤية المتكاملة المتزنة للحدث الضاغط يتبعه ذلك خطوات صحيحة في محاولة التصدي له، ومن ثم ينعكس ذلك على النتيجة النهائية المتمثلة في تحسين جودة الحياة الأسرية التي يقع العبء الأكبر منها على الزوجة .

الدراسات والبحوث السابقة :

تم تصنيف الدراسات السابقة إلى محورين:

المحور الأول: ويتناول الدراسات التي أهتمت بمتغير المرونة المعرفية لدى المرأة المتزوجة، والمحور الثاني: ويتناول الدراسات التي أهتمت بمتغير إدارة الضغوط الأسرية لدى المرأة المتزوجة.

المحور الأول: دراسات تناولت المرونة المعرفية لدى المرأة المتزوجة

هدف بحث (Mashayekh, F. M., & Asgarian, M. 2019) إلى دراسة العلاقة بين العلاقة الحميمة بين الزوجين والتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية لدى النساء المتزوجات تكوّنت العينة من جميع أمهات طلاب مدارس طهران الحكومية، المتزوجات ، واللواتي تراوحت أعمارهن بين ٢٥ و ٦٥ عامًا. اختيرت عينة منهن، قوامها ٥٠٤ فرد، وطُبقت الاستبيانات. جُمعت البيانات باستخدام استبيان (باجاروزي) للعلاقة الحميمة بين الأزواج، واستبيان (إنغرام ووينسكي) للتفكير الإيجابي، ومقياس المرونة المعرفية . أظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي مع مكونات مثل الأداء الإيجابي اليومي والتقييم الذاتي الإيجابي.

هدف بحث شيماء عبد الرحمن، وآيات عبد المنعم (٢٠٢٠)، إلى دراسة العلاقة بين المرونة المعرفية لربة الأسرة بمحاورها (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) ، والتماسك الأسري بأبعاده كما يهدف إلي دراسة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسرعينة البحث

العوامل وغير العوامل في استبيان المرونة المعرفية والتماسك الأسري، والكشف عن طبيعة الاختلافات بين ربات الأسرعينة البحث في كل من المرونة المعرفية والتماسك الأسري تبعاً لبعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من ربات الأسر من محافظة الغربية، وتكونت أدوات البحث من استمارة البيانات العامة لربة الأسرة، استبيان المرونة المعرفية لربة الأسرة بمحورها، والتماسك الأسري بأبعاده الثلاثة، واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي. وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين مجموع محاور استبيان المرونة المعرفية ومجموع ابعاد استبيان التماسك الأسري ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات ربات الأسر العوامل وغير العوامل في كل من إجمالي المرونة المعرفية، إجمالي التماسك الأسري، يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان المرونة المعرفية تبعاً لسن ربة الأسرة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح ربات الأسر اللاتي تتراوح أعمارهن ٥٥ سنة فأكثر، يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان المرونة المعرفية تبعاً لمدة الزواج عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح ربات الأسر المتزوجات لمدة ٢٠ سنة فأكثر، لا يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان المرونة المعرفية تبعاً لكل من المستوى التعليمي لربة الأسرة والدخل الشهري للأسرة.

هدفت دراسة (Sajjadi, S., & Ghodsi, P. 2022) إلى دراسة المرونة المعرفية والرضا الزوجي لدى النساء المتزوجات من خلال تصميمًا شبه تجريبي لاختبار قبلي وبعدي، أُجري من خلال أخذ عينات ثنائية وعشوائية في مجموعتين (تجريبية وضابطة). وشمل المجتمع الإحصائي نساءً يترددن على مراكز الإرشاد في المنطقة الثالثة بتهران، حيث اختير منهن ٣٠ متطوعة. وقُسمن إلى مجموعتين تجريبيتين (١٥ شخصاً) ومجموعة ضابطة (١٥ شخصاً)، واستُخدم استبيان (دينيس وفندروول) للمرونة المعرفية واستبيان (إنريتش) للرضا الزوجي وأظهرت النتائج أن للتدريب الجماعي القائم علي الحلول تأثير علي المرونة المعرفية والرضا الزوجي لدى النساء المتزوجات.

هدفت دراسة (Karimifar, M., Farahani, F., & Life, I. 2023) إلى دراسة فعالية التدريب المُرَكَّز علي التعاطف في المرونة المعرفية والألفة وجودة العلاقات الزوجية لدى النساء اللاتي يواجهن الخلافات الزوجية: اتبع البحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

عينة البحث من النساء ذوات الخلافات الزوجية، حيث تم اختيار ٣٠، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (١٥ شخصاً في كل مجموعة) استُخدم في هذا البحث استبيانات حول الخلافات الزوجية (كانساس، ١٩٨٥)، والمرونة المعرفية (دينيس وفندرول، ٢٠١٠)، والألفة (ووكر وتومسون، ١٩٨٣)، وجودة العلاقات الزوجية (بازبي وآخرون، ١٩٩٥) ،وأظهرت النتائج أن التدريب الذي يركز على التعاطف كان له تأثير كبير على بناء المرونة المعرفية والألفة؛ وبالتالي جودة العلاقات الزوجية لدى النساء اللاتي يعانين من صراعات زوجية.

هدف بحث (Mohammad Pour, S. R. M. 2024) إلى دراسة فعالية العلاج السلوكي المعرفي على مرونة وأداء الأزواج المتزوجين في مدينة أصفهان، واتبعت الدراسة أسلوباً شبه تجريبي، شمل المجتمع الإحصائي جميع الأزواج المحولين إلى عيادات علم النفس الأسري في مدينة أصفهان، والذين تم توزيعهم على مجموعتين (١٨ فرداً تجريبياً) و(١٨ فرداً ضابطاً). وشملت الأدوات المستخدمة استبيان المرونة لدينيس وفاندروول (٢٠٠٩)، واستبيان أداء الأسرة لإبشتاين وبالدوين وببشباب (١٩٨٣)، وجلسات تدريب على العلاج السلوكي المعرفي، وأظهرت النتائج أن للعلاج المعرفي السلوكي تأثيراً على المرونة المعرفية وأداء الأسرة، وأن للعلاج المعرفي السلوكي تأثيراً على المرونة ومكوناتها (القدرة على إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها) ، و(القدرة على تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة)، وأداء الأسرة ومكوناتها (حل المشكلات، والعلاقة، والتواصل العاطفي) .

مما سبق عرضه يتضح دور المرونة المعرفية وأثرها الجوهري على جودة الحياة الأسرية وتناغمها فهي شفرة حين تتعلمها الزوجة تمكنها من أن تحيا حياة زوجية وأسرية سوية تنعكس على سلامتها العقلية والنفسية والجسمية فهي ترتبط ارتباطاً إيجابياً دال بالتماسك الأسري، كما أظهرت نتائج دراسة شيماء عبد الرحمن ، وآيات عبد المنعم (٢٠٢٠). وارتبطت بالرضا الزوجي كما كشفت نتائج دراسة (Sajjadi, S., & Ghodsi, P. 2022) ولها دور جوهري في بناء التفكير الإيجابي الذي يسهم بدوره في تقبل الأحداث والتكيف معها والنظر إليها من زاوية إيجابية، كما أظهرت نتائج دراسة Mashayekh, F. M., & Asgarian, M. (2019)، كذلك اهتمت دراسة (Mohammad Pour, S. R. M. 2024) بتعديل

الأفكار من خلال جلسات العلاج المعرفي السلوكي لبناء المرونة المعرفية.

المحور الثاني: دراسات تناولت متغير إدارة الضغوط الأسرية لدى المرأة المتزوجة

هدفت دراسة الحسيني رجب وآخرون (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين تحمل المسؤولية لدى ربة الأسرة وإدارة الضغوط الأسرية لديها، واشتملت العينة على (٤٠٠) ربة أسرة عاملة وغير عاملة، واختيرت بطريقة قصدية غرضية، وتم تجميع البيانات من خلال المقابلة الشخصية باستخدام استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان خاص بتحمل المسؤولية لربة الأسرة، واستبيان خاص بإدارة الضغوط الأسرية لدى ربة الأسرة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تحمل المسؤولية وإدارة الضغوط الأسرية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة ربات الأسر التي تعمل وعينة ربات الأسر التي لا تعمل تبعاً لإدارة الضغوط الأسرية.

هدفت دراسة أمنية جودة فهمي وآخرون (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ من الأزواج والزوجات (٣٠) زوج (٣٠) زوجة، تم تطبيق مقياس الضغوط الأسرية إعداد الباحثة، ومقياس الطلاق العاطفي في صورته النهائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأسرية والطلاق العاطفي لدى المتزوجين، أي كلما زادت الضغوط الأسرية زادت ظاهرة الطلاق العاطفي بالأسرة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات لصالح الزوجات في الشعور بالضغوط الأسرية والطلاق العاطفي، وإنه يمكن التنبؤ بمستوى الطلاق العاطفي من حجم الضغوط الأسرية.

دراسة أسماء أحمد عبد الفضيل (٢٠١٨) هدفت إلى التعرف على علاقة إدارة الضغوط الأسرية بالذكاء الوجداني لربة الأسرة، ويتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٣٠٠) ربة أسرة من ريف حضر محافظة الفيوم . وتوصلت نتائج البحث إلى : - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية لصالح كل من (سكان الحضر ، ربات الأسر ذات المستوى التعليمي العالي ، ربات الأسر العاملات، ربات الأسر التي عدد أفرادها أقل من ٤ أفراد، ربات الأسر ذوي الدخل العالي) وجود علاقة ارتباطية طردية بين محاور مقياس إدارة الضغوط الأسرية ومحاور مقياس الذكاء الوجداني.

هدف بحث ريهام كامل السعيد. (٢٠٢٢). إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الأمهات للضغوط الأسرية والشعور بالأمن الأسري للأبناء، وتكونت عينة البحث من (٢٨٠) أمّاً من العاملات وغير العاملات من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة لديهن أبناء في مرحلة المراهقة و (٢٨٠) من أبنائهن، تم اختيارهن بطريقة من أحياء محافظة بورسعيد ومدينة بور فؤاد، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقامت الباحثة بإعداد استمارة البيانات الأولية للأسرة، استبيان إدارة الضغوط الأسرية لدى الأم، استمارة البيانات الأولية للأبناء، استبيان الشعور بالأمن الأسري للأبناء، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المجموع الكلي لإدارة الضغوط الأسرية للأم وجميع أبعاد الشعور بالأمن الأسري للأبناء ومجموعها الكلي.

دراسة زاهرة سليمان عبدالله العساسفة (٢٠٢٢). هدفت إلى التعرف على مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات وعلاقته بالضغوط الأسرية، تكونت عينة الدراسة (١٢٠) طالبة من كلية الدراسات العليا في جامعة مؤتة، وصمم مقياسان هما مقياس الضبط الذاتي، والضغوط الأسرية، وتم التحقق من خصائصهما السيكومترية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضبط الذاتي والضغوط الأسرية، وإلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضبط الذاتي والضغوط الأسرية.

هدفت دراسة علياء علي محمد عباس مختار (٢٠٢٢) إلى الكشف عن العلاقة بين التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وقدرة الزوجة علي إدارة الضغوط الأسرية، إيجاد الفروق بين أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغيرات الديموجرافية (المستوى التعليمي - العمر - العمل - عدد أفراد الأسرة - الدخل الشهري)، إيجاد الفروق بين أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية، إيجاد العلاقة بين التكيف مع الأحداث الضاغطة وإدارة الضغوط الأسرية بأبعادها مرحلة (الإدراك - الاستعداد - المواجهة)، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغيرات الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لمتغيرات الدراسة، وجود علاقة ارتباطية بين التكيف مع الأحداث الضاغطة والقدرة علي إدارة الضغوط الأسرية.

د. وسام عزت سلام سلام

هدفت دراسة شعبان جاب الله رضوان وسمية أحمد المرشدي (٢٠٢٣) إلى بحث العلاقة بين الضغوط الأسرية والأعراض النفسية الجسمية لدى مجموعة من الأزواج والزوجات؛ وكذلك الفروق بين الأزواج والزوجات في الضغوط الأسرية الاقتصادية - الصحية - الزوجية - الاجتماعية - التعليمية والأعراض النفسية الجسمية (السيكوسوماتية). وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) زوجاً وزوجة بواقع (٩٠) زوجاً، ١٣٠ زوجة، تتراوح أعمارهم في المدى العمري بين (٢٥-٦٠) كما أن المستوى التعليمي كان لا يقل عن المستوى المتوسط. وقد طبق عليهم مقياس الضغوط الأسرية إعداد الباحثين، ومقياس الأعراض النفسية الجسمية إعداد أحمد عبد الخالق، (٢٠٠٣)، واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي. وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الأسرية والأعراض النفسية الجسمية لدى عينة الدراسة من الأزواج والزوجات؛ كما لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين الأزواج والزوجات في الضغوط الأسرية (الضغوط الصحية، والزوجية، الاجتماعية، والدرجة الكلية للضغوط في اتجاه الزوجات؛ كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في الأعراض النفسية الجسمية في اتجاه الزوجات.

دراسة فاطمة أحمد وآخرين. (٢٠٢٤) هدفت إلى قياس وعي الزوجات بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وعلاقته بأمنهن النفسي، ومن ثم تصميم وبناء برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وطبقت الدراسة على عينة أساسية قوامها (٢٥٠) زوجة، وعينة تجريبية قوامها (٦٢) زوجة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا بمراحلها (إدراك الضغوط ومصادرها، الاستعداد للضغوط مواجهة الضغوط، استعادة التوازن وانخفاض التوتر)، والأمن النفسي للزوجة بأبعاده (الطمأنينة النفسية، التقدير الاجتماعي، الرضا عن الحياة، التحرر من خوف فقدان).

من خلال العرض السابق تبين أهمية إدارة الضغوط الأسرية ودورها البارز في اكساب الزوجة والأسرة بشكل عام سمات إيجابية كتحقيق الأمن النفسي، كما أوضحت نتائج دراسة فاطمة أحمد وآخرين. (٢٠٢٤)، والأمن الأسري، كما بينت نتائج دراسة ريهام كامل السعيد. (٢٠٢٢). والقدرة علي تحمل المسؤولية، كما في دراسة الحسيني رجب وآخرين (٢٠١٥)

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

والتكيف مع الأحداث الضاغطة، كما في نتائج دراسة علياء علي محمد عباس (٢٠٢٢). وكذلك كشفت نتائج الدراسات على أن الافتقار إلى إدارة الضغوط الأسرية يؤدي إلى نتائج سلبية كحدوث أعراض نفسية جسمية للزوجة، كما أوضحتها نتائج دراسة شعبان جاب الله رضوان وسمية أحمد المرشدي (٢٠٢٣)، وكذلك حدوث الطلاق العاطفي، كما أظهرت نتائج دراسة أمنية جودة فهمي خليل محمد محمد بيومي مصطفى ومحمد عادل عبد الله (٢٠١٦). ومن خلال عرض المحورين السابقين وجدت الباحثة عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية تربط المتغيرات البحثية بموضوع البحث ونتيجة لذلك وجدت الباحثة ضرورة إجراء دراسة تربط المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات باعتبار المرونة المعرفية أداة إرشادية فعالة في إدارة الضغوط الأسرية.

فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية ومستوى إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية من الزوجات على مقياس إدارة الضغوط الأسرية.
- ٣- يمكن التنبؤ بمستوى المرونة المعرفية في ضوء الدرجة على مقياس إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات.

المنهج والإجراءات:

منهج البحث:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث يُعد المنهج المناسب لدراسة مشكلتها ومتغيراتها البحثية.

عينة البحث

تتكون عينة البحث من (١٥٨) سيدة من المتزوجات، ويوضح الجدول التالي توصيف عينة البحث وفقاً لبعض المتغيرات

جدول (١)
وصف عينة البحث وفقاً لبعض المتغيرات

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
الوظيفة	تعمل	76	48.1
	لا تعمل	82	51.9
	المجموع	158	100.0
العمر الزمني	25-30	40	25.3
	31-35	35	22.2
	36-40	23	14.6
	41-45	26	16.5
	46-50	11	7.0
	51-55	18	11.4
	55 فأكثر	5	3.2
	المجموع	158	100.0
المستوى التعليمي	دارسات عليا	9	5.7
	جامعي	102	64.6
	متوسط	39	24.7
	إعدادي	1	.6
	ابتدائي	3	1.9
	أمي	4	2.5
	المجموع	158	100.0
المستوى الاقتصادي	منخفض	14	8.9
	متوسط	114	72.2
	مرتفع	30	19.0
	المجموع	158	100.0
مدة الزواج	5 فأقل	39	24.7
	من 5 الى 10	37	23.4
	10 - 15	24	15.2
	15 - 20	22	13.9
	أكثر من ٢٠	36	22.8
	المجموع	158	100.0

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

7.0	11	لا يوجد أبناء	عدد الأبناء
20.3	32	1.00	
30.4	48	2.00	
24.7	39	3.00	
12.0	19	4.00	
2.5	4	5.00	
1.9	3	7.00	
1.3	2	8.00	
100.0	158	المجموع	

أدوات الدراسة:

وقد تم استخدام الأدوات التالية:

- مقياس المرونة المعرفية (إعداد: دينس وفاندرول، ٢٠١٠، وتعريب: الباحثة).
- مقياس إدارة الضغوط الأسرية (إعداد: ريهام كامل السعيد، ٢٠٢٢).
- استمارة بيانات أساسية إعداد الباحثة.

- أولاً: مقياس المرونة المعرفية

هدف المقياس إلى تحديد مستوى المرونة المعرفية لدى المتزوجات، إعداد (دينس وفاندرول 2010) ، وتم تعريب المقياس : حيث قامت الباحثة بتعريب مقياس المرونة المعرفية النسخة الأجنبية (2010) المكون من (٢٠ عبارة) ، وتم عرض النسخة المعربة على مجموعة من المحكمين للتأكد من دقة اللغة ، ومدى ملائمة صياغة العبارات لنتناسب مع عينة الدراسة ، ولم يتم حذف أية عبارات فكانت عبارات المقياس ٢٠ عبارة ، وتقاس بعدي قدرة الفرد علي إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها ، و قدرة الفرد علي تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة وتندرج البنود على المقياس وفقاً للبدائل (موافق بشدة - موافق - موافق إلي حد ما - غير موافق - غير موافق بشدة) ، وكانت الدرجات بالترتيب التالي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، أما بالنسبة للعبارات السلبية فكانت الدرجات بالترتيب التالي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، وتتراوح الدرجة للمقياس ما بين (١٠٠ - ٢٠) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلي تمتع الفرد بقدر عالٍ من المرونة المعرفية.

ثانياً: مقياس المرونة المعرفية

صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على صدق العبارات؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه للمقياس

بعد حذف درجة العبارة

إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها				تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
2	.615**	1	.411**	13	.612**
4	.712**	3	.502**	14	.544**
7	.722**	5	.513**	16	.611**
9	.650**	6	.608**	18	.621**
11	.649**	8	.419**	19	.519**
15	.321**	10	.611**	20	.613**
17	.599**	12	.599**		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس المرونة المعرفية بعد حذف درجة العبارة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، وذلك لجميع عبارات المقياس؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد وبعضها البعض، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية (ن = ٥٠)

البُعد	أدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها	تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة
أدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها	-	
تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة	.499**	-
الدرجة الكلية	.639**	.863**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل أوميغا للثبات، وذلك لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الثبات لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية

البُعد	معامل أوميغا للثبات
إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها	.789
تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة	.863
الدرجة الكلية	.890

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات باستخدام معامل أوميغا للثبات بلغت على الترتيب (٠,٧٢٨ - ٠,٨٦٣ - ٠,٨٢٩) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس إدارة الضغوط الأسرية

يهدف المقياس إلى قياس مستوى إدارة الضغوط الأسرية إعداد: ريهام كامل السعيد (٢٠٢٢)، ويتكون المقياس من (٣٧) عبارة تقيس الأبعاد التالية (إدارة الضغوط الاقتصادية - إدارة الضغوط الاجتماعية - إدارة ضغوط الأعمال المنزلية - إدارة الضغوط الدراسية للأبناء)

د. وسام عزت سلام سلام

، وتم تقدير استجابة المتزوجات على مفردات المقياس وفقاً للبدائل (دائماً - أحياناً - أبداً) بحيث يتم تقييم العبارات الموجبة (٣-٢-١) علي التوالي، بينما يتم تقييم العبارات السالبة (١-٢-٣) بحيث تتراوح الدرجة من (٣٧) إلي (١١١) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد بقدر عالٍ من القدرة على إدارة الضغوط الأسرية.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس اتبعت الباحثة ما يلي:

أ) صدق المفردات:

تم التحقق من صدق المفردات للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (٥٠) من نفس مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة

إدارة الضغوط الاقتصادية		إدارة الضغوط الاجتماعية		إدارة الضغوط الأعمال المنزلية		إدارة الضغوط الدراسية للأنباء	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.522**	1	.538**	11	.463**	19	.486**	29
.451**	2	.603**	12	.537**	20	.687**	30
.501**	3	.518**	13	.631**	21	.463**	31
.369**	4	.404**	14	.581**	22	.491**	32
.540**	5	.549**	15	.549**	23	.643**	33
.671**	6	.638**	16	.656**	24	.605**	34
.495**	7	.562**	17	.428**	25	.581**	35
.588**	8	.354**	18	.712**	26	.738**	36
.590**	9			.599**	27	.711**	37
.645**	10			.677**	28		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وذلك لجميع عبارات المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد وبعضها البعض، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط الأسرية (ن = ٥٠)

البُعد	إدارة الضغوط الاقتصادية	إدارة الضغوط الاجتماعية	إدارة الضغوط الأعمال المنزلية	إدارة الضغوط الدراسية للأبناء
إدارة الضغوط الاقتصادية	-			
إدارة الضغوط الاجتماعية	.559**	-		
إدارة الضغوط الأعمال المنزلية	.523**	.575**	-	
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	.600**	.602**	.505**	-
الدرجة الكلية	.625**	.756**	.789**	.677**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

النتائج:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل أوميجا للثبات، وذلك لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس إدارة الضغوط الأسرية والدرجة الكلية

م	البُعد	معامل أوميجا للثبات
1	إدارة الضغوط الاقتصادية	.771
2	إدارة الضغوط الاجتماعية	.722
3	إدارة الضغوط الأعمال المنزلية	.813
4	إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	.752
5	الدرجة الكلية	.935

يتضح من الجدول السابق أن معاملات أوميجا لثبات للأبعاد والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٧٧١ - ٠,٧٢٢ - ٠,٨١٣ - ٠,٧٥٢ - ٠,٩٣٥)، وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً: استمارة البيانات العامة: - (إعداد: الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد استمارة تحتوي على بيانات ومعلومات تخص المرأة المتزوجة وتساعد الباحثة على اختيار العينة وتجانس خصائصها وقد اشتملت على ما يلي:
الاسم:

تاريخ الميلاد:

المستوى التعليمي : (ابتدائي / متوسط / جامعي)

محل الإقامة:

المستوى الاقتصادي

المستوى الاجتماعي:

عدد الأبناء وجنسهم:

عدد سنوات الزواج:

عاملة / غير عاملة:

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية.
- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال إدارة الضغوط الأسرية لدى عينة البحث من المتزوجات.
- الإرباعيات لتحديد المرتفعين والمنخفضين على مقياس المرونة المعرفية.
- اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة في إدارة الضغوط الأسرية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم التحقق من اعتدالية التوزيع لدرجات المتغيرات المدروسة في البحث؛ حتى يتسنى استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقلطح والالتواء للمتغيرات المدروسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التقلطح
إدارة الضغوط الاقتصادية	21.000	2.183	-0.242	-0.003
إدارة الضغوط الاجتماعية	16.823	2.525	-0.105	0.025
إدارة الضغوط الأعمال المنزلية	20.937	2.743	-0.366	-0.034
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	18.886	2.642	0.028	-0.204
الدرجة الكلية	77.646	7.228	-0.246	0.299
إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها	20.297	4.656	0.385	-0.182
تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة	47.930	7.193	-0.540	0.731
الدرجة الكلية	68.228	9.116	0.123	0.362

يتضح من الجدول السابق: أن معاملات الالتواء والتقلطح محصورة ما بين (٣، -٣)؛ مما يشير إلى اعتدالية توزيع الدرجات؛ الأمر الذي يترتب عليه إمكانية استخدام الإحصاء البارامتري في تحليل بيانات البحث. الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات

إدارة الضغوط الأسرية					المرونة المعرفية
إدارة الضغوط الاقتصادية	إدارة الضغوط الاجتماعية	إدارة الضغوط الأعمال المنزلية	إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	الدرجة الكلية	
0.029	0.061	0.032	0.250**	0.067	إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها
0.095	0.231**	0.298**	0.025	0.213**	تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة
0.060	0.214**	0.251**	0.248**	0.334**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية وكل من إدارة الضغوط الاجتماعية، وإدارة ضغوط الأعمال المنزلية وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء والدرجة الكلية لإدارة الضغوط بلغت على الترتيب (٠,٢١٤ - ٠,٢٥١ - ٠,٢٤٨، ٠,٣٣٤ -)، وهي قيم دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية وكل من إدارة الضغوط الاجتماعية، وإدارة ضغوط الأعمال المنزلية والدرجة الكلية لإدارة الضغوط.
 - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد إدارة المواقف الصعبة والتحكم فيها كبُعد من أبعاد المرونة المعرفية وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٢٥٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
 - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة كبُعد من أبعاد المرونة المعرفية وكل من إدارة الضغوط الاجتماعية، وإدارة ضغوط الأعمال المنزلية والدرجة الكلية لإدارة الضغوط؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهم (٠,٢٣١ - ٠,٢٩٨ - ٠,٢١٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
 - كما يتضح من الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد إدارة المواقف الصعبة والتحكم فيها وكل من إدارة الضغوط الاقتصادية، وإدارة الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية لإدارة الضغوط الأسرية، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بُعد تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة وكل من إدارة الضغوط الاجتماعية وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمرونة وإدارة الضغوط الاجتماعية.
- ويمكن تفسير تلك النتيجة في حقيقة مفادها أن المرونة المعرفية لها بالغ الأثر في إدارة الضغوط الأسرية بشكل عام. ولكن قد تأتي ظروف خارجة عن إرادة الزوجة تعيق حركة إدارتها والتطبيق الفعلي للأساليب التي تراها ملائمة للموقف، وقد ظهر ذلك جلياً في بعد إدارة الضغوط الاجتماعية فنجد بالرغم من توافر القدرة علي التفسير للموقف الضاغط وإيجاد حلول بديلة لم يرتبط ذلك بإدارة تلك الضغوط ، وربما يرجع ذلك إلى افتقار الدعم الاجتماعي من

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

الزوج بالشكل الكافي؛ بالإضافة إلى تدخل الأهل والأقارب في كثير من المواقف الاجتماعية، فتتوقف الزوجة عن محاولات التغيير والإدارة تجنباً للمصراعات أو الشعور بالنبذ والرفض، وخاصة إذا كانت ذات فكر مختلف عن السياق الثقافي الذي تتواجد فيه، أما بالنسبة لبعد إدرة الضغوط الاقتصادية جاءت النتائج منطقية تتسق مع واقع الحياة المعاصرة الذي أصبح يشوبه الغلاء في السلع الاستهلاكية الأساسية؛ مما يحول بينه وبين إدرة الزوجة الفعالة للميزانية وتحقيق معادلة التوازن بين الدخل الأسري والمتطلبات المادية، أما بالنسبة لبعد للضغوط الدراسية للأبناء فقد تمتلك الزوجة مهارة تفسير وإيجاد حلول بديلة كجزء من المرونة المعرفية، ولكن تحتاج الزوجة (الأم) أن تلبى الاحتياجات النفسية والترفيهية لأبناءها جانباً إلى جانباً مع توفير الرعاية الدراسية والعمل على ثقل مهارتها في تعلم كيفية توجيه أبنائها بعيداً عن مناخ أسري مليئ بالسيطرة والتحكم فينبذه الأبناء حتى لو قبلت عقولهم تلك الأفكار والنصائح، فمن المفيد أن تكون بمثابة الأم الصديقة وخاصة في ظل كثافة المناهج الدراسية والمشكلات المتعلقة بالدروس الخصوصية وزملاء الدراسة، وكل ذلك المناخ التربوي خارج نطاق سيطرة الزوجة فلا سبيل لها في تغييره .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة مختار، علياء علي محمد عباس (٢٠٢٢). شيماء عبد الرحمن ، آيات عبد المنعم (٢٠٢٠)، Karimifar, M., Farahani, F., & Life, I، (2023)، دراسة (Sajjadi, S., & Ghodsi, P. 2022) والتي كشفت المتغيرات البحثية لتلك الدراسات علي المحصلة النهائية للمرونة المعرفية ففي التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والتماسك الأسري والرضا الزوجي، والذي يحمل في طياته الإدارة الفعالة للعديد من أنواع الضغوط الأسرية .

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في إدارة الضغوط الأسرية.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في إدارة الضغوط الأسرية، وقد تم تحديد المرتفعين والمنخفضين على مقياس المرونة المعرفية وفقاً للإرباعيات (الإرباعي الأعلى = ٧٤، الإرباعي الأدنى = ٦٢)، والجدول التالي يوضح قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في إدارة الضغوط الأسرية.

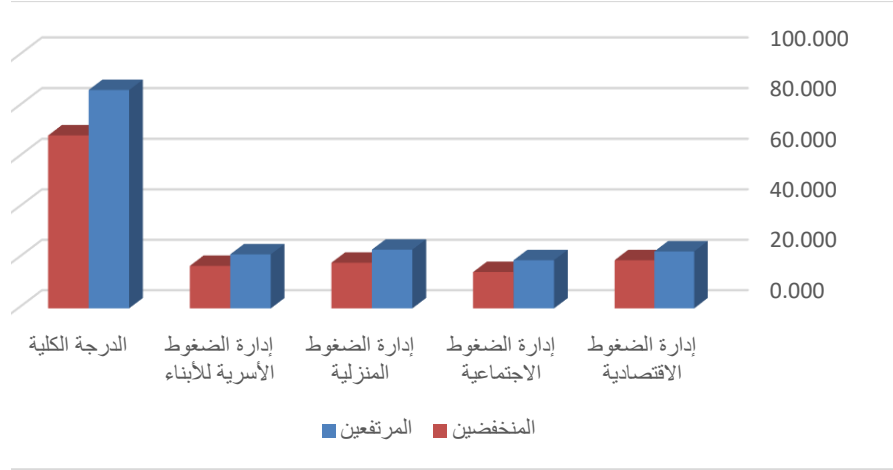
جدول (10)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في إدارة الضغوط الأسرية

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	المرتفعين	41	22.585	1.703	8.15	0.01
	المنخفضين	40	19.125	2.102		
إدارة الضغوط الاجتماعية	المرتفعين	41	19.122	1.778	11.183	0.01
	المنخفضين	40	14.425	1.999		
إدارة الضغوط المنزلية	المرتفعين	41	23.317	1.903	10.836	0.01
	المنخفضين	40	18.125	2.388		
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	المرتفعين	41	21.439	2.145	9.261	0.01
	المنخفضين	40	16.875	2.289		
الدرجة الكلية	المرتفعين	41	86.463	3.099	21.942	0.01
	المنخفضين	40	68.550	4.181		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في أبعاد إدارة الضغوط الأسرية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٨,١٥٠ - ١١,١٨٣ - ١٠,٨٣٦ - ٩,٢٦١ - ٢١,٩٤٢)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في إدارة الضغوط الأسرية، وتُعزى هذه الفروق لصالح مجموعة المرتفعين؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة المنخفضين، ويوضح الشكل التالي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الضغوط الأسرية والدرجة الكلية لها لدى مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية.

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية



شكل (١) المتوسطات الحسابية لمرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية على مقياس إدارة الضغوط الأسرية

يتضح من الشكل السابق ارتفاع المتوسط الحسابي لمجموعة مرتفعي المرونة في إدارة الضغوط الأسرية على مجموعة المنخفضين، وهذا معناه أن المتزوجات ذوات المرونة المعرفية المرتفعة أكثر قدرة على إدارة الضغوط الأسرية من غيرهن ذوات المرونة المعرفية المنخفضة.

وتتفق تلك النتيجة مع الإطار النظري الذي أوضح أهمية التمتع بالمرونة المعرفية والفروق في جودة الحياة علي جميع الأصعدة بينه وبين من يتمسك بنظرة أحادية تقليدية للأمور، فالأول يستطيع أن يتكيف مع المواقف والأحداث المتغيرة سواء علي المستوى الإيجابي أو السلبي فنجد أنه عقلية منفتحة يقبل الأفكار المختلفة، لا يتشبث بوجهه النظرة الشخصية، ووفقاً لذلك نجد أن المرونة المعرفية تتمكن من أن تلعب دورها الرئيسي علي مسرح الحياة الأسرية بل وتطور من أدائها المعرفي حال توافر الدعم الخارجي من الزوج والأبناء والأهل وكذلك الأصدقاء.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Dennis & Vander, 2010) (Carvalho) & Amorim, 2000 ، (نافز أحمد ، ٢٠١٣)، (King & Schaefer, 2011)، والتي أوضحت أن المرونة المعرفية بمثابة أداة معرفية تمكن الفرد من تفعيل الاستراتيجيات الملائمة لمواجهة تحديات والضغوطات الحياتية من خلال تحليل الموقف الضاغط إلي عناصر وعوامل

د. وسام عزت سلام سلام

محددة يسهل إدراكها، تتويع رد الفعل وطرق الاستجابة العقلية تجاه المواقف بحسب طبيعة كل موقف، وليس ردود أفعال أوتوماتيكية محفوظة للعقل، الوصول إلى الحلول والبدايل الواقعية التي تُسهم في تخطي الموقف الضاغط، ومن ثم تحقيق النمو على المستوى العقلي والانفعالي. الفرض الثالث: يمكن التنبؤ بمستوى المرونة المعرفية من خلال إدارة الضغوط الأسرية لدى المتزوجات.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال أبعاد إدارة الضغوط الأسرية، وقد تم التحقق من اعتدالية البيانات، وعدم وجود ازدواج خطي للمتغيرات؛ حيث كان معامل تضخم البيانات أقل من ١٠، كما انتصح في جدول (١٠)، والجدول التالي يوضح قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال إدارة الضغوط الأسرية.

جدول (١١)

قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال إدارة الضغوط الأسرية

لدى المتزوجات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الانحدار	1549.763	2	774.882	10.448	0.01
البواقي	11496.034	155	74.168		
المجموع	13045.797	157			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال أبعاد إدارة الضغوط الأسرية بلغت (١٠,٤٤٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال أبعاد إدارة الضغوط الأسرية. ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر الأبعاد المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى المتزوجات.

جدول (١٢)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر الأبعاد المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى المتزوجات

المتغير المنبئ	معامل الارتباط الجزئي	مربع معامل الارتباط	ر ^٢ النموذج (معامل التفسير)	B معامل الانحدار	الخطأ المعياري	B معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
إدارة الضغوط المنزلية	.315	.099	.096	1.086	.263	.327	4.129**	16.607
إدارة الضغوط المدرسية للأبناء	.244	.060	.055	.854	.273	.247	3.126**	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

إن إدارة الضغوط المنزلية هي أكثر أبعاد إدارة الضغوط الأسرية إسهاماً في التنبؤ بالمرونة المعرفية لدى عينة البحث من المتزوجات؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له "ت" (٤,١٢٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما بلغت قيمة (ر^٢ النموذج) معامل التفسير (٠,٠٩٦)، وهذا معناه أن إدارة الضغوط المنزلية تُسهم بنسبة ٩,٦% في التنبؤ بالمرونة المعرفية لدى عينة الدراسة من المتزوجات. ويأتي في المرتبة الثانية بُعد إدارة الضغوط المدرسية للأبناء؛ حيث بلغت قيمة "ت" التنبؤية له (٣,١٢٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وبلغت قيمة معامل التفسير (٠,٠٥٥) وهذا معناه أن إدارة الضغوط الدراسية للأبناء تُسهم بنسبة ٥,٥% في التنبؤ بالمرونة المعرفية لدى عينة الدراسة من المتزوجات. كما تم حساب القيمة التنبؤية للأبعاد التي لم تدخل معادل الانحدار، وهي إدارة الضغوط الاقتصادية، وإدارة الضغوط الاجتماعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٣)

القيمة التنبؤية للأبعاد التي لم تدخل معادل الانحدار

البُعد	ر الجزئي	β	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	.033	.033	.408	غير دال
إدارة الضغوط الاجتماعية	.133	.154	1.663	غير دال

يتضح من الجدول السابق أن القيمة التنبؤية لكل من (إدارة الضغوط الاقتصادية - إدارة الضغوط الاجتماعية) بلغت على الترتيب (٠,٤٠٨ - ١,٦٦٣) وهي قيم غير دالة إحصائياً؛ لذا لم تدخل معادلة الانحدار.

وفي ضوء النتيجة السابقة يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

$$\text{المرونة المعرفية} = ١٦,٦٠٧ + ١,٠٨٦ \times \text{إدارة الضغوط المنزلية} + ٠,٨٥٤ \times \text{إدارة الضغوط المدرسية للأبناء}$$

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء مستوي المرونة المعرفية لدى الزوجة فتوافر المرونة المعرفية بمستوي مناسب ينعكس بشكل إيجابي علي دورها الجوهري والأساسي داخل مملكتها الصغيرة (الأسرة) منعكساً علي كيفية إدارة شئونها المنزلية بما تتضمنها من أعمال، ومهام منزلية بشكل يومي ومتابعتها للشئون الدراسية لأبناءها، وخاصة الأم التي لازال أطفالها في سن مبكر ولم تتسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية بشقيها السلبي والايجابي فتكون عملية الإدارة هنا، وفي تلك المرحلة العمرية إنسيابية لا يعوقها عائق، أما فيما يتعلق بأن إدارة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية لا تتنبأ بشكل دال إحصائياً علي المرونة المعرفية فقد جاءت تلك النتيجة منطقية مع نتيجة الفرض الأول، فقد يتعطل الأداء المعرفي للزوجة، وفقاً للتغيرات والمثيرات الخارجية والظروف الاقتصادية التي تشعر الزوجة فيها بأنها تسبح ضد تيار معاكس للقدرة المالية للأسرة. فالنجاح أو الاخفاق يرجع إلى عوامل أخرى مع المرونة المعرفية والتي من أهمها شريك الحياة (الزوج) ومدى تفاعله الإيجابي مع الزوجة، فتظهر المرونة المعرفية بشكل منير ساطع كلما كانت الأمور شخصية ذاتية تقع تحت عجلة التحكم والقيادة؛ أما المثيرات الخارجية الأخرى فهي تخضع لتفاعل أكثر من مثير مع المرونة المعرفية.

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Mohammad Pour, S. R. M. (2024) والتي أوضحت أن بناء المرونة المعرفية يؤثر بشكل فعال على أداء الأسرة وحل المشكلات ومواجهة الضغوط.

البحوث المقترحة :

فعالية برنامج علاجي سلوكي للتدريب علي إدارة الضغوط الأسرية لدى الأزواج والزوجات. فعالية برنامج إرشادي لتحسين مستوى المرونة المعرفية لدى المرأة المتزوجة. دراسة مقارنة في مستوي المرونة المعرفية لدى المرأة في مجتمعات متنوعة. العوامل المساهمة في إدارة الضغوط الأسرية: دراسة تحليلية للعلاقات المتداخلة.

توصيات الدراسة :

توفير قوافل توعوية وتثقيفية من قبل متخصصين في الإرشاد الأسري للأزواج لمساعدتهم على اكتساب مهارات إدارة الضغوط الأسرية والعمل معًا كداعمين لبعضهم البعض. تنظيم مؤتمرات تهتم بالصحة العقلية والنفسية للمرأة، ومساعدتها علي التعرف علي المفاهيم التي تساعد في تحقيق حياة أسرية ناجحة وألية تفعيلها. رفع مستوى الوعي لدى الزوجين بدورهم الرئيسي والفعال داخل الأسرة من خلال البرامج الإعلامية ذات الطابع الاجتماعي، وفتح باب المناقشات للمشكلات والعثرات التي يقع فيها الزوجين وكيفية مواجهتها.

المراجع:

- أسماء أحمد عبد الفضيل (٢٠١٨). إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لربة الأسرة المجلة العلمية للتربية النوعية والعلوم التطبيقية، ١(٢)، ٣٤-١.
- أمني عبد المقصود، تهاني عثمان (٢٠٠٧). الضغوط الأسرية والنفسية "الأسباب والعلاج". القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمنية جودة فهمي مصطفى محمد محمد بيومي خليل، عادل عبد الله محمد محمد (٢٠١٦): "الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفي لدى المتزوجين"، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، عدد ٢٠ ، يونيو.
- أية عبد الشافي أبو سليم (٢٠٢٠). إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة. المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، مج ٣٦ ، ع ١ ، ١٤٣ - ١٩٠.
- برقيقة محمد علي (٢٠١٧) علاقة المرونة النفسية بمتغيري السن والجنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي ، قسم نشاطات التربية البدنية والرياضة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر .
- تغريد سيد أحمد بركات، رشا رشاد محمود منصور (٢٠١٦): الضغوط الحياتية لدى ربة الأسرة العاملة واستراتيجيات التعامل معها وعلاقتها بالاستقرار الأسري"، مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي، مصر، مجلد ١ ، العدد ٣٧.
- جمانة حسام العضل (٢٠١٢): الضغوط الأسرية والمساندة الاجتماعية لدى آباء وأمهات الأطفال المتوحدين، رسالة ماجستير في التربية الخاصة، جامعة دمشق، كلية التربية، سوريا.
- حسن أحمد الخولي (٢٠١٣). أمن العائلة ودور الأم في التكامل الأسري . مجلة فكر وإبداع. رابطة الأدب الحديث ، ج ٧٤ ، ١١ - ٥٢.
- حسن مصطفى (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - مكتبة زهراء الشرق - بنها - القاهرة.

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

- الحسيني رجب بلال ربحان، هيام منصور محمد شاهين، سلوى محمد طه، زغلول وشيرين عبد الباقي فرحات (٢٠١٥). تحمل المسؤولية لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة الضغوط الأسرية. مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية، مج ٦، ٧، ١١١٩ - ١١٣٨
- ربيع رشوان ومحمد عبد السميع (٢٠١٧) : دراسة عن بيئة التعلم المدركة والمرونة المعرفية كمنبئات بفاعلية الذات الإبداعية لدى طلاب كلية التربية بقنا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد ٣٠ ، العدد ١ ، الجزء ٢ ، مصر .
- رشا عبد الناصر محمد (٢٠١٤) . الضغوط الحياتية للأمهات الحاضنات وأساليب مواجهتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية . كلية الخدمة الاجتماعية . جامعة حلوان ، ع ٣٧ ، ج ١ ، ٢١١ - ٢٣١
- ريهام كامل السعيد النقيب . (٢٠٢٢). إدارة الضغوط الأسرية للأم وعلاقتها بالشعور بالأمن الأسري للأبناء مجلة بحوث التربية النوعية، ٦٥ ، ٨١ - ١٢٣.
- رثيفة رجب عوض (٢٠٠١) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة التشخيص والعلاج - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- زاهرة سليمان عبدالله العساسفة (٢٠٢٢). مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا العاملات المتزوجات وعلاقته بالضغوط الأسرية. مجلة رماح للبحوث والدراسات، ع٧٤ ، 260 - 231.
- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠) المرجع في علم النفس المعرفي: العقل البشري وتجهيز ومعالجة المعلومات. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سميرة سالم الجهني(٢٠٢١). أثر استخدام الوسائط المتعددة في رفع كفاءة الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع كلية الإمارات للعلوم التربوية، ع ٦٦ ، ٣١٩ - ٣٤٥.
- السيد رمضان بريك (٢٠١٧) : الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد ٦ ، العدد ١.
- شعبان جاب الله رضوان (١٩٩٢). العلاقة بين أحداث الحياة ومظاهر التمييز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

د. وسام عزت سلام سلام

شعبان جاب الله رضوان وسمية أحمد المرشدي (٢٠٢٣). التوافق بين مريح الاستخدام والأعراض النفسية لدى الأفراد والزوجات المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، مج ١١، ع ٢، 398 - 349 .

شيماء عبد الرحمن أحمد ضبش وآيات عبد المنعم الديسطي أحمد (٢٠٢٠). المرونة المعرفية لربة الأسرة وعلاقتها ببعض أبعاد التماسك الأسري . مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، مج ١٦ ع ١٩٠٣ - ٨٥٣.

عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠١١) الدراسة العلمية للصحة النفسية. دار طبية للنشر والتوزيع القاهرة.

علياء علي محمد عباس مختار (٢٠٢٢). التكيف مع أحداث الضاغطة وانعكاساتها على قدرة الزوجة على إدارة الضغوط الأسرية. مجلة القراءة والمعرفة، ع ٤٧٤٢ - 15 عمر محمد دره (٢٠٠٧): أثر تطبيق العدالة التنظيمية علي إدارة ضغوط العمل دراسة ميدانية علي المستشفيات الجامعية" - رسالة ماجستير غير منشورة - قسم إدارة الأعمال - كلية التجارة - جامعة عين شمس.

عيسى سلطان سلامة (٢٠١٥). المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن، ٩٣-١.

فاضل عباس خليفة العسبول (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين بمملكة البحرين -رسالة دكتوراه غير منشورة معهد الدراسات التربوية قسم الإرشاد النفسي - جامعة القاهرة - القاهرة - مصر .

فاطمة أحمد على عوض، كامل عمر، لمياء محمد الامبابي حسن ومنى محمد. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الزوجة بإدارة الضغوط الأسرية في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بأمنها النفسي. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، ١٢ (٤١،٣)، ١٤٤٩-١٣٣٧

مازن محمد عبدالله 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 .

المرونة المعرفية كمتغير منبئ بمستوى إدارة الضغوط الأسرية

- مديحة كامل عوض (٢٠١٦). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالمرونة المعرفية في التفكير لدي طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن، ١-٨٨.
- نافز أحمد عبد الباقي (٢٠١٣). ما وراء الذاكرة والمرونة السياحية لديها طلبة السنة الجامعية الأولى مجلة العلوم التربوية والنفسية ١٤ (٣) ٣٢٩-٣٥٨ .
- نجلاء سيد حسين (٢٠١٣) وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقته بالاستقرار الأسري"، مجلة بحوث التربية النوعية، المجلد ٣٠ ، العدد ١٢، أبريل.
- نجلاء فاروق الحلبي، إيمان شعبان أحمد (٢٠٢٢): "إدارة النزلاء العلمية وعلاقتها بتعرض الزوجة للطلاق"، المجلة والبحوث التربوية والنوعية، جامعة بنها، المجلد ٧، العدد ١٩ .
- نعمة مصطفى رقبان (٢٠٠٨) . دليلك إلى الإدارة العلمية للشئون المنزلية . مطبعة النور للتوزيع. ط ١ : شبين الكوم.
- نعيم عبد الوهاب شلبي (٢٠١٥) إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر المكتبة العصرية للنشر والتوزيع. ط ١ : المنصورة.
- وفاء محمد فؤاد شلبي، عواطف محمود عيسى، نبيلة الورداني عبد الحافظ وإيمان أحمد. (٢٠١٥). العلاقة بين أساليب التواصل الزوجي وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة وأثره على دافعية الزوجة للإنجاز. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية-جامعة المنوفية*، ٢ (العدد الرابع يونية ٢٠١٥ الجزء الثاني) ، ٥٠٧-٥٧٢.
- يسرا شعبان بلبل، إحسان شكري حجازي (٢٠١٦) : التنبؤ بالذاكرة العاملة من المرونة المعرفية والذكاء السائل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، العدد ٩٣، جامعة الزقازيق، مصر .
- Beland, L., Brodeur, A., Haddad, J., & Mikola, D. (2020). Covid-19, family stress and domestic violence: Remote work, isolation and bargaining power. Institute of Labor Economics (IZA), Bonn.
- Bischoff, Laura Luise; Baumann, Hannes; Meixner, Charlotte; Nixon, Patricia ; Wollesen, Bettina. (2021, Jul). App-Tailoring Requirements to Increase Stress Management Competencies Within Families: Cross-sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(7), e26376. doi:10.2196/26376

- Cartwright, K. (2008). Cognitive flexibility and reading comprehension Relevance to the future. In C. C. Block & S. R. Parris (Eds), Comprehension instruction: Research-based best practices (2nd ed., pp. 50-64). New York: Guilford Publishing, USA.
- Carvalho, A. & Amorim, A. (2000). How to Develop Cognitive Flexibility in a www Course. In Annual Proceeding of Selected Research and Development. Papers Presented at the National Convention of the Association for Education Communication, Denver, October 25-28.
- Carvalho, A.A. & Moreira, A. (2005). Criss-crossing cognitive flexibility theory based research in portugal: an overview, Interactive Educational Multimedia, 11, 1-26.
- Clark, Kimberly. (2016). Women, stress and well-being: Facilitating stress management among middle adulthood-aged women (45-65). Pepperdine University. United States: ProQuest Dissertations Publishing. doi:10181997
- Connor, K. & Davidson, J. (2003): Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Depression & Anxiety, 18, 76-82.
- Deak, O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. Advances in Child Development and Behavior, 31(1), 271-327.
- Dennis, J. & Vander, W. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy Research, 34(3), 253-341.
- Eaddy, Heather. (2013). Examining the Direct and Interactive Effects of Positive Coping on Depressive Symptomology in African American Women. M.A., University of South Carolina, Clinical-Comm Psych, United States.
- Farrant, B.M.; Fletcher, J. & Maybery, M.T. (2014). Cognitive flexibility theory of mind, and hyperactivity/inattention, Child Development Research, Article ID 741543, 10 Pages.
- Gunduz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. Global Journal of Psychology and Behavioral Education, 8 (13), 1048-1056.

- Hruska, Valerie; Shivappa, Nitin Hébert, James R; Duncan, Alison M ; Haines, Jess (2021). Associations between Family-Based Stress and Dietary Inflammatory Potential among Families with Preschool-Aged Children. *Nutrients*, 13(5), 1464.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*. (30), 190-200
- Karimifar, M., Farahani, F., & Life, I. (2023). The effectiveness of training focused on compassion on cognitive flexibility, intimacy and quality of marital relationships of women with marital conflicts. *Journal of Islamic Life Style Volume*, 7.(٢)
- Khamis, V. (2017). Psychological distress of parents in conflict areas: the mediating role of war atrocities, normative stressors and family resources. *Journal of Mental Health*, 26(2), 104-110.
- King, R., & Schaefer, A. (2011). The emotional startle effect is disrupted by a concurrent working memory task. *Psychophysiology* .48(2). 269-272.
- Konilk, J., & Crawford, M. (2004). Exploring normative creativity Testing the relationship between cognitive flexibility and sexual identity. *Sex Roles*, 51 (3/4), 249-254.
- Mashayekh, F. M., & Asgarian, M. (2019). Relationship between couples' intimacy and positive thinking with cognitive flexibility among married women. *Quarterly Journal of Social Work*, 8(2), 56-64
- Mishra, Pooja Shree; Thamminaina, Apparao; Mishra, Niharranjan. (2021, Jun). Single Mothers: Strategies of Family Management and Support Systems in Relation to Health. *Journal of International Women's Studies*, 22(5), 393-405.
- MohammadPour, S. R. M. (2024). The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Therapy On The Flexibility And Performance Of Married Couples In Isfahan City. *Journal of Emergency Health Care*, 13(1), 86-100.
- Nelson, J., O'Brien, M., Blankson, A. N., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2009). Family stress and parental responses to children's negative emotions: Tests of the spillover, crossover, and compensatory hypotheses. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 671.

- Rhodes, A.E. & Rozell, T.G. (2017). Cognitive flexibility and undergraduate physiology students: increasing advanced knowledge Acquisition within an ill-structured domain. *Advances in Physiology Education*, 41(3).
- Sajjadi, S., & Ghodsi, P. (2022). Investigating the effectiveness of group training based on a solution-based approach on cognitive flexibility and marital satisfaction of married women *Family and Health*, 12(1), 57-68
- Sapmaz, F. & Dogan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility reliability and validity studies of turkish version of the cognitive flexibility inventory. *Egitim Bilimleri Fakultesi Dergisi*; Ankara, 46 (1), 143-161.
- Walsh, F. (Ed.), (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity*, Guilford press.
- Wilkerson, Sandra Ann. (2021). *Religious Coping Strategies of the Work and Family Life of Conservative Protestant Women*. Ph.D., Grand Canyon University, College of Doctoral Studies, United States.

Cognitive flexibility as a predictor variable at the level of Family Stress Management Among married women

Abstract

The current study aimed to identify cognitive flexibility and its relationship to family stress management among married women, and to identify the differences between high and low cognitive flexibility among married women on the Family Stress Management Scale. It also aimed to identify the possibility of predicting family stress management through cognitive flexibility among married women. The study relied on both the Cognitive Flexibility Scale prepared by Dennis and Van Der Wall (2009) and Arabized by the researcher, and the Family Stress Management Scale prepared by Reham Kamel Al-Saeed (2022), and a primary data form prepared by the researcher. The study sample consisted of (159) married women. The results of the study revealed a statistically significant correlation between the average scores of the sample members on the cognitive flexibility scale and the family stress management scale. It also showed the presence of statistically significant differences between those with high and low cognitive flexibility on the family stress management scale. Married women with high cognitive flexibility were more able to manage family stress than others with low cognitive flexibility. The results also confirmed the possibility of predicting the level of family stress management through the cognitive flexibility of married women.

Keywords: Cognitive Flexibility, Family Stress Management, Married women.