

الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة في ضوء محدثات
أزمة منتصف العمر وعلاقتها بأساليب مواجهتها
للضغوط الحياتية

إعداد

د/ نادية عبد المنعم السيد عامر

أستاذ مساعد إدارة المنزل - كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

nadiaamer441@gmail.com



مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI: 10.21608/jedu.2021.89329.1432

المجلد 8 العدد 39 . مارس 2022

التقييم الدولي

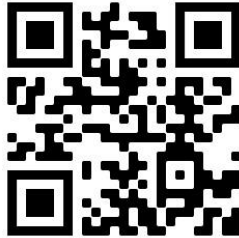
P-ISSN: 1687-3424

E- ISSN: 2735-3346

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jedu.journals.ekb.eg/>

موقع المجلة <http://jrfse.minia.edu.eg/Hom>

العنوان: كلية التربية النوعية . جامعة المنيا . جمهورية مصر العربية



الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة في ضوء محدثات أزمة منتصف العمر وعلاقتها بأساليب مواجهتها للضغوط الحياتية

د. نادية عبد المنعم السيد عامر

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة في ضوء محدثات أزمة منتصف العمر وعلاقته بأساليب مواجهتها للضغوط الحياتية، ولتحقيق ذلك الهدف تم إعداد أدوات الدراسة والمتمثلة في (استمارة البيانات العامة، إستبيان محدثات أزمة منتصف العمر، إستبيان الدعم الأسري، إستبيان أساليب مواجهة الضغوط الحياتية) وتم التطبيق هذه الأدوات علي (280) زوجة عاملة وغير عاملة في مرحلة منتصف العمر ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وتم اختيارهن بطريقة صدفية غرضية واتبع المنهج الوصفي التحليلي، وتم تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (Spss).

وتوصلت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائياً في محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات تبعاً لعمرهن ومدة الزواج ، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في الدعم الأسري المدرك لدي الزوجات تبعاً لمكان السكن وعدد أفراد الأسرة والمستوي التعليمي للزوجة ، كما وجدت فروق دالة في أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية والسلبية) تبعاً لعدد أفراد الأسرة والمستوي التعليمي للزوج والزوجة، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدعم الأسري والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط، بينما وجدت علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الدعم الأسري والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط، وأوصي البحث بضرورة تخصيص برامج توعية إرشادية للمرأة في مرحلة منتصف العمر تؤهلها لتجاوز عقبات المرحلة ومتغيراتها، والتعرف علي الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط مع التركيز علي أهمية المساندة والدعم الأسري في تجاوز تلك المرحلة.

الكلمات المفتاحية : الدعم الأسري، محدثات أزمة منتصف العمر، أساليب مواجهة الضغوط الحياتية.

Perceived family support for wife in light of the midlife crisis and its relationship to methods of facing her life Stress

Nadia Abdelmonem Elsaid Amer

Abstract

The research aims to identify the perceived family support for wife in light of the midlife crisis and its relationship with the methods of facing her life Stress , to achieve that goal, the study tools were prepared, namely (a general data form, a scale of midlife crisis events, a measure of family support, a measure of stress facing methods), These tools were applied to (280) working and non-working wives in middle age, from different socio-economic levels, they were chosen in a random and purposeful manner, and followed the descriptive analytical approach, The data were analyzed and Statistically Processed using (Spss) program.

The results found statistically significant differences in the events of midlife crisis of wives according to their age, marriage duration , Significant differences were found in the family support perceived according to residence, family members, and educational level of wife. there were statistically significant differences of Stress (positive and negative) according to family members, and educational level of wife and husband , results also resulted in a positive statistically significant correlation between family support and positive methods of stress facing , while a negative relationship was found statistically significant Between family support and negative stress facing methods, The research recommended the necessity to allocate counseling awareness programs for women in the middle age stage, that qualify her to overcome the obstacles of the stage and the variables that abound in them and to identify positive methods in facing Stress with a focus on the importance of family support in overcoming that stage.

key words : Family support, Causes of the midlife Crisis, Methods of facing life Stress.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

التقدم نحو الكبر هو حقيقة من حقائق الحياة تتنافى معها فكرة ثبات نمو الإنسان عند مراحل النضج فقط، ولأن مسيرة الحياة تتألف من عدد من المراحل، فقد اختلف بعضها بمراحل النمو والنضج كالطفولة والمراهقة والرشد، واختلف بعضها الآخر برصد تغيرات انكماش النمو وتراجعها مثل مرحلة منتصف العمر ومرحلة الكبر، لذا تمثل مرحلة منتصف العمر فترة حرجة في حياة الإنسان، فهي المرحلة التي تتوسط بين مراحل النمو والنضج وبين مرحلة الكبر، ومن ثم فهي تمثل بدايات النصف الثاني من عمر الفرد (عزيزة السيد، 2001).

وتُعد مرحلة منتصف العمر من أكثر مراحل النمو الإنساني إفزاعاً للفرد، حيث تتناقص القوي الحيوية الجسمية والجنسية لدي الفرد وتقل قدرته علي الإنجاب ويبدأ الفرد بالتخلي عن الخصائص الجسمية والسلوكية للرشد ليبدأ الدخول في عهد جديد تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة والانتقال لهذه المرحلة يتطلب إعادة تكيف للتغيرات الجسمية والأدوار المتغيرة (آمال صادق وآخرون، 2017)، ومن أهم هذه التغيرات انقطاع الطمث لدي النساء أو ما يسمى بسن اليأس، وتعاني المرأة خلال هذه الفترة (150) عرضاً صحياً فسيولوجياً (دعاء توفيق، 2014)، من بينها تغيرات نفسية كالإكتئاب والقلق وفقدان التركيز والمشكلات المتعلقة بالذاكرة ونوبات الخوف الشديد والتقلبات المزاجية (جانيت هروود، 2006).

وتتميز مرحلة منتصف العمر بتفاعل معقد للأدوار والمسؤوليات المتعددة ويحاول الأفراد تحقيق التوازن بين العمل والأسرة والإحتياجات الشخصية، كذلك التركيز علي الشباب والنظرة السلبية للشيخوخة تخلق ضغطاً إضافياً خاصة عند النساء، وترجع أزمة منتصف العمر إلي أن الأفراد في منتصف العمر يشعروا في تقييم حياتهم فيما يتعلق بالمرحلة التي وصلوا إليها وهل استطاعوا تحقيق طموحاتهم ورغباتهم ويشمل هذا الإستجاب إعادة لتقييم في الأهداف الشخصية والعلاقات الأسرية والوظيفية والمستقبل ومعني الحياة، وهذه التساؤلات قد تسبب لكثير من الأشخاص عدم الإرتياح والخوف والقلق والإكتئاب (Ryan&Caltabiano, 2009).

كما توجد بعض الخصائص لتلك المرحلة والتي تؤثر بدرجة كبيرة في سلوك الأفراد وهي التغيرات في القدرات الجسمية والعقلية والسعي للحصول علي التميز والإنتاجية في العمل والعلاقات الأسرية الجديدة، مع وجود فروق فردية بين الأفراد في مستوي التعامل كذلك وجود فروق بحسب الجنس إذ تشير الدراسات إلي أن مقدار تعرض المرأة للضغوط في المرحلة المتوسطة يكون عالياً وهذه الضغوط تنتج من الإحساس بعدم تحقيق الأهداف والطموحات وضعف القدرة علي التحكم في أمور الحياة وتراكم الأعباء والمسؤوليات الأسرية وتبدأ المرأة بالشعور بالكبر والمشكلات الصحية وفقدان السيطرة علي حالتها البدنية، وبهذا وضمن مجال الصحة النفسية علي الفرد سواء أكان ذكراً أم أنثي رسم طموحاته في مجال قدراته وإمكانياته المتاحة وعلي وفق الدعم الاجتماعي والنفسي الذي يوفره المجتمع ومثل هذا النمط من التفكير يتيح للفرد الحماية من التعرض للضغوط النفسية (Hutchison,2004).

وتمتاز أيضاً المرحلة المتوسطة من العمر بالنضج نتيجة التأثيرات الشخصية والبيئية التي مر بها الفرد قبلاً في مرحلة الشباب والطفولة، حيث نجد إن مستويات التفاعل والمسؤوليات والإرتباطات تزداد إتساعاً وتعقيداً للأدوار والواجبات وتصبح أكثر عمقاً ولذلك يواجه الفرد تحديات تتطلب نوعاً من التوازن النفسي والقدرة علي اتخاذ القرارات الصعبة وتتطلب التفاعل مع مستويات يراد منها تقديم مهارة أكبر وتعامل أفضل (رقية نصيف،2016).

إن العوامل الأساسية والجوهرية في تحقيق الشخصية هي تلك التي تقع في النصف الثاني من العمر وهي مرحلة تُخضع الفرد إلي إعادة تقدير وتقويم، وإنها فترة التعلم التي تعطينا الفرصة لإحداث التغيرات بحيث نصبح أكثر إهتماماً بدواخلنا التي لم نكتشفها من قبل وتطوير معارفنا والشعور بالقوة من الداخل وتقليل الإعتماد علي الآخرين وتحل الإهتمامات الروحية محل الإعتبارات المادية التي كانت سائدة في النصف الأول من الحياة (رقية نصيف،2012).

كما أن الإنخفاض في الوظائف والموارد التي يستمد منها الفرد الراشد جهده وطاقته في قدرة إدارة ذاته والآخرين يبدأ بالتدرج بتقدم العمر، وهنا يبدأ الفرد في إدارة

ذاته والمحافظة عليها نظراً لتقدم سنه وقلة علاقاته الاجتماعية والمعرفية(Cramm&others,2012).

وتؤكد Bertini(2011) علي ضرورة التفريق بين المرحلة الإنتقالية لمنتصف العمر وأزمة منتصف العمر، فما هي إلا فترة قصيرة يمر بها الفرد في مرحلة الرشد المتوسط، إلا أن لها تأثيراً قوياً عليه، وعلي ذلك تُعرف أزمة منتصف العمر علي أنها أزمة تحدث خلال سنوات منتصف العمر تتمثل في المشكلات الصحية والإهتمامات الجنسية والتهديد الذي يمثله العاملون الأصغر سناً، بينما عرفتها(Boston(2005 علي أنها الوقت الذي يشكك فيه الفرد في القيم القديمة ويسعي وراء اتجاهات جديدة. كما تُعرف بأنها حالة تحدث فيها العديد من التغيرات العقلية والنفسية والإجتماعية والفسولوجية، وهي المرحلة التي تتراجع فيها قدرة الفرد علي تعلم الأشياء الجديدة وتزداد رغبته في الوحدة(غسان جعفر،2007).

وعرفها(Andersen&Taylor(2010 علي أنها صدمة يمر بها الفرد، تحدث نتيجة شعوره بأن هناك نقصاً في حياته، تجعله يركز علي ما فشل في تحقيقه علي الصعيدين المهني والأسري، أو أن تسلط تركيزه علي أشياء لم يسعي أساساً إلي تحقيقها.

ويُستخدم مصطلح أزمة منتصف العمر لوصف العديد من التجارب الشائعة في هذه المرحلة من اضطرابات في الشخصية وتغيرات مفاجئة في الأهداف ونمط الحياة والتي تنتج عن إدراك الأفراد بتقدمهم في العمر وتأخر الوظائف الجسدية والتزامهم بأدوار مزعجة أو حتي غير مرغوبة(Wethington,2000)، فهي محاولة الفرد لإعادة تقييم حياته وترتيب أولوياته التي تحدث نتيجة لتغير نظرتة نحو إنجازاته ومدى قيمتها وأهميتها في إطار الحياة التي عاشها وما تبقى منها للعيش.(Staudinger&Bluck,2001).

ومن أسباب أزمة منتصف العمر عدم الشعور بالرضا عن الحياة الزوجية وعدم الثقة بالنفس، والشعور بقلق الموت والإحساس بانخفاض القوي الحيوية للصحة والجسم والإحساس بكبر السن وإدراك الزمن والفجوة بين الطموحات ومحاولة البحث عن منطلقات جديدة(معاوية أبو غزال،2014).

كما أن هناك أسباب كامنة خلف أزمة منتصف العمر يأتي في مقدمتها الخوف من الموت وإدراك حقيقة الفناء ومن ثم الإحساس بضيق الوقت وقلة الإنجازات أو عدم الرضا عنها والبحث عن أهداف جديدة وظهور بعض الغرائز الغائبة وتغير الأدوار الإجتماعية والإحساس بالتقدم في العمر وتأثيره علي الجوانب الجنسية(نايف الحربي وآخرون،2014).

إن الغرض من وجود أزمة منتصف العمر هو تقوية الفرد لا إضعافه، فحينما يدرك مدي تقدمه في حياته، وعندما تتغير نظرتة للمستقبل لنظرة إيجابية سيشعر بطاقة وحيوية أكبر لممارسة ما تبقي له(Stone,2008).

وتؤكد إجلال محمود(2008) علي أن مرحلة منتصف العمر هي مرحلة نعمة وليست أزمة، فقد سماها القرآن بمرحلة الشكر وليس بأزمة منتصف العمر حيث يقول الله تعالى { حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وُلْدِي } [الأحقاف:15] ، فبسبب هذه المرحلة تنتاب الأفراد مخاوف كثيرة كالشيخوخة والموت والإصابة بالأمراض والفرع من التغيرات الفسيولوجية وعدم تحقيق الأهداف، وحتى لا يميل سلوك الفرد نحو الطلاق أو الإنحراف أو ارتكاب المحرمات يحتاج إلي الشكر والصبر والدعاء والتعامل مع هذه المرحلة بحكمة وإيمان. ويرى أحمد أبو أسعد(2007) أن السعادة في بداية الحياة الزوجية تكون في قمة توقدها ويقضي الزوجان وقتاً لا بأس به بالحديث وتبادل الأفكار والتخطيط لحياتهما المستقبلية، وبعد فترة يبدأ الزوجان بالإعتياد علي بعضهما، وتبدأ حالة من الروتين تتكون لديهما، ويستمر مستوى السعادة الزوجية بالإنحدار إلي أن يصل أدني مستوياته في منتصف العمر حيث يكون الأبناء في مرحلة المراهقة، مما يترتب عليه العديد من الضغوطات النفسية والمادية، ثم تعود للتوقد مرة أخرى عند استقلال الأبناء بحياتهم.

بينما أكدت رباب عبد الغني(2009) أن هناك تفاوت في مستوي الرضا والسعادة ما بين ارتفاع وانخفاض خاصة في السنوات المتأخرة من الحياة الزوجية، كما أن الضغوط الحياتية التي يشعر بها الأفراد خلال السنوات المبكرة من الحياة الزوجية قد تتناقص في منتصف العمر.

كما يري العلماء والباحثون إن الضغوط قد أصبحت من سمات العصر الحديث للأفراد في منتصف العمر إذ يتعرض الأفراد إلي الشعور بعدم الأمان المستقبلي والإحباط واليأس ويسبب لهم ردود أفعال معينة التي تكون وسيلة من وسائل التكيف مع هذه التغيرات أو عدم التكيف معها (Hutchison,2004).

وتتسم هذه المرحلة من النمو بشكل عام بالنضج العقلي والوجداني الذي يوصل الفرد إلي مستوى الإنتاجية والنجاح، فالإنتاجية تأتي من إحساسه بالإتقان وتحقيقه للأهداف وحسن إختياراته وإدارته لأمر الحياة والأنشطة التي يمارسها جميعها، لذلك يشعر أن حياته والأعمال التي يؤديها تسهم في تحقيق إرتقاء الأجيال المقبلة (Mc Adams&Logan,2004).

فالعلاقة التي يسودها الحب والدفء بالإضافة إلي أنها تمثل مصدراً للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فاعنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد علي مواجهة الأحداث الضاغطة ويخفف من الآثار المترتبة علي التعرض لها، أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة ودعم أسري فاعنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة علي المواجهة (مروان دياب، 2006)، حيث تحمل المساندة في طياتها معني المعاوضة والمؤازرة والتقوية حين يدرك الفرد أن هناك من يقدمون له يد العون حينما يكون في حاجة إلي ذلك فهي تجعل الفرد أكثر سعادة وتوافقاً مع ذاته وأقدر صلابة في مواجهة المشكلات وأحداث الحياة (هويدا محمود، 2007).

وهو ما يتطلب ضرورة تبني أساليب مواجهة تلك الأحداث لإعادة التوازن والتوافق، وقد أوضح كلاً من (Shields,2001)، (علي عبد السلام، 2003) أن هذه الأساليب ما هي إلا جهود الفرد التي يقوم بها بقصد التغلب علي الآثار السلبية للضغوط أو التقليل منها وتتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام علي قدرات الفرد وإطارة المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة واستجاباته التوافقية نحو مواجهة الأحداث دون إحداث آثار سلبية.

ومن الأبعاد التي تلعب دوراً في التأثير علي العلاقات الأسرية في مرحلة منتصف العمر، علاقة المرأة بوالديها ووالدي زوجها، إذ تتزامن هذه المرحلة مع حاجة والديها

المتقدمين في السن إلي رعايتها في الوقت الذي تحتاج هي فيه إلي الرعاية والاهتمام، وفي دراسة علي ثلاثة أجيال مكونة من جيل الأجداد وجيل الآباء ثم جيل الأبناء توصلت إلي أن جيل منتصف العمر(جيل الآباء) يعطي أكبر قدر من المساعدة المعنوية والمادية لجيل الأجداد، بينما يتلقي هو الحد الأدنى من هذه المساعدة من جيل الأبناء وهو ما جعل البعض يطلقون علي هذه المرحلة "بنتاز جيل منتصف العمر" (عزيزة السيد،2001).

وتظهر الضغوط في الأنشطة والأحداث اليومية ولذلك لا يمكن عزلها عن نظام الأسرة ولكن بمساعدة أفرادها يمكن حلها والتكيف معها(فيولا البيلاوي،2001)، فالأسرة هي أول رابط يربط الفرد بالوجود وهي المكان الذي يتوفر فيه الأمن والملاذ النفسي والضمانة ضد الأخطار الخارجية من خلال نظام التعاضد والتعاون الداخلي الذي يشيع فيها ، فالفرد يمكنه إذا حلت به مواقف ضاغطة أن يلجأ إلي أسرته ويحصل علي الدعم ممن يملكون تقديمه(شيماء البديري،2006)، فهي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تقدم الدعم للفرد من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم كأفراد أسرته(حسين فايد،2001).

وتتميز مرحلة منتصف العمر بعدد من التغيرات في كم الطاقة ونمطها، إذ تصاحب هذه الفترة تغيرات في بناء الأسرة وتكونها، فلم يعد هناك الأطفال الذين يحتاجون إلي طاقة الوالدين في الرعاية الدائمة لهم، كما تشهد المرحلة تغيرات تخص الحالة الوظيفية للفرد، قد تتمثل في تغيير نوع العمل أو مكانه، وهو ما يفرض نوعاً خاصاً من الضغوط علي الفرد، وقد يسهم المجتمع في زيادة هذه الضغوط بسن التشريعات والقوانين التي تنص صراحة علي عدم قبول الفرد في المؤسسات الإنتاجية في هذه الفترة العمرية، ويمثل الشعور بعدم النفع Uselessness أحد المخاوف الأساسية في هذه المرحلة، حيث تقل الفرص، كما تقل القدرة علي إحداث إضافات حقيقية في مجال العمل أو غيره ، لذا تعتبر الإنتاجية في مرحلة منتصف العمر هي الشكل السوي للشخصية، بينما يعد الإنغماس في الذات وفقر العلاقات مع الآخرين صورة من صور الإخفاق في التكيف السوي مع هذه المرحلة، وقد يكون عدم وعي الزوج بخصائص هذه المرحلة لدي المرأة من أسباب اضطرابات العلاقة بينه وبين

زوجته، بالإضافة إلى زيادة معدل الإكتئاب والقلق والتوتر لدي المرأة (عزيزة السيد، 2001).

كما أكدت دراسة مجدة الكشكي وآخرون (2020) أن السيدة التي تتمتع بمرونة نفسية عالية تستطيع التعامل مع المتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تحدث لها في منتصف العمر وبالتالي تتخفف لديها أزمة منتصف العمر.

وبناء علي ما سبق نفرّد هذه الدراسة لتناول مرحلة منتصف العمر لدي الزوجة بهدف الكشف عن بعض الغموض الذي يكتنفها خاصة في تحديد أسباب التغيرات التي تزخر بها، والهزات الحقيقية التي قد تعود إلي جهل المرأة وعدم وعي المحيطين بها بطبيعة المرحلة، إلا أن هذه التغيرات لا تمارس تأثيراتها السلبية علي المرأة إلا في ضوء وجود المتغيرات الوسيطة النفسية والاجتماعية التي تزيد من فاعلية التأثير كاتجاه المرأة نحو هذه المرحلة ومعتقداتها في نواحي القوة والضعف بها، ثم مدي وعي الزوج والأبناء بتبعات هذه المرحلة علي المرأة، وأهمية تقديم المساندة النفسية والاجتماعية لها لتخطاها بنجاح، خاصة أن العصر الحاضر لم يعد عصر الحياة السهلة بما يشهده من تغيرات سريعة ومتلاحقة أدت إلي الاصطدام بتحديات وأحداث ضاغطة تسيّر جنباً إلي جنب مع واقع الحياة، ويواجه الفرد الراشد في منتصف عمره الضغوط أكثر من غيره مقارنة بالأفراد في فئات عمرية أخرى لكثرة الأدوار التي يجب أن يؤديها وما يتوقعه المجتمع منه، ولذا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة علي السؤال الرئيسي التالي: ما العلاقة بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة في ضوء محدثات أزمة منتصف العمر وعلاقته بأساليب مواجهتها للضغوط الحياتية، والذي ينبثق منه مجموعة من الأسئلة الفرعية علي النحو التالي:

1. ما مستوي محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات عينة البحث؟
2. ما مستوى الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة (بمحاورة) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها)، والأهمية النسبية لمحاورة كل منهما؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة)؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في كلٍ من الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة (بمحاورة) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها) تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة)؟
5. هل يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في كلٍ من الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة (بمحاورة) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها) تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (المستوى التعليمي للزوج والزوجة، الدخل الشهري للأسرة)؟
6. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة بمحاورة (دعم الزوج، دعم الأبناء) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومنها الأساليب الإيجابية بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين)، والأساليب السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي (العدوانية))؟

هدف البحث:

تهدف الدراسة الحالية بصفة رئيسية إلى تحديد العلاقة بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة في ضوء أزمة منتصف العمر وعلاقتها بأساليب مواجهتها للضغوط الحياتية، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

1. تحديد مستوي محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات عينة البحث.
2. تحديد مستوى الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة (بمحاورة) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها)، والأهمية النسبية لمحاور كل منهما .
3. دراسة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة).
4. دراسة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في كلٍ من الدعم الأسري المدرك (بمحاورة) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها) تبعاً للمتغيرات

الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة).

5. دراسة التباين بين متوسطات درجات عينة البحث في كل من الدعم الأسري المدرك (بمحاورة) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها) تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (المستوى التعليمي للزوج والزوجة، الدخل الشهري للأسرة).
6. دراسة العلاقة الإرتباطية بين الدعم الأسري المدرك لدى الزوجة بمحاورة (دعم الزوج، دعم الأبناء) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومنها الأساليب الإيجابية بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين)، والأساليب السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي (العدوانية)).

أهمية البحث:

1- الأهمية النظرية في مجال التخصص:

- إلقاء الضوء علي مرحلة منتصف العمر باعتبارها من أهم وأصعب المراحل التي تمر بحياة المرأة ، حيث تتميز بأنها مرحلة اكتمال النضج وصقل الشخصية وتحقيق الذات، كما أن هذه المرحلة تتأثر بما حدث في مراحل العمر السابقة من ضغوط وأزمات وتؤثر علي نفسية المرأة وسلوكها بما تحدثه من تغيرات فسيولوجية وجسمية.
- زيادة وعي المرأة بذاتها وبحاجاتها وبالضغوط الاجتماعية والثقافية في هذه المرحلة، باستخدام إمكانياتها لمواجهة متطلبات مرحلة منتصف العمر، ويمكن تعليمها بعض المهارات العقلية كأسلوب حل المشكلات وإعادة صياغة الأهداف والإعتداد بالذات والثقة بالنفس.
- إلقاء الضوء علي أهمية العلاقات والتفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة في تنمية الشعور بالدعم والمساندة في مواجهة ضغوط الحياة لتجنب تأثيراتها السلبية، ومعاونة الزوجة علي تعميق علاقتها بالآخرين وإنشاء العلاقات الجديدة مع المحيطين وتنمية اهتماماتها الخاصة.

- توعية الزوج والأبناء بخصائص وتبعات هذه المرحلة علي المرأة وتقديم المساعدة النفسية والإجتماعية لها لتخطاها بنجاح، وتوجيه النصح للأبناء بعدم ابتزاز جيل منتصف العمر.
- تبرز أهمية الدراسة في أنه بإمكانها أن تفتح الباب لمزيد من الدراسات والأبحاث التي تتناول مثل هذه المدركات الحديثة التي تكسب الإدارة المنزلية عمقاً وتفاعلاً مع المتغيرات المعاصرة.

2- الأهمية التطبيقية في مجال خدمة المجتمع:

- الاستفادة من نتائج الدراسة من الناحية العملية في إعداد وتصميم برامج إرشادية لتوعية المرأة بمرحلة منتصف العمر ومسبباتها وكيفية تفادي حدوث أزمة مع التأكيد علي أهمية الدعم الأسري خلال تلك المرحلة لكي تستطيع مواجهة الضغوط بطريقة إيجابية.
- يمثل البحث إضافة للمكتبة العربية في مجال إدارة المنزل نظراً لمحدودية الدراسات التي تناولت هذه المرحلة العمرية الحرجة من حياة المرأة ، ولذا يُعد الموضوع إضافة علمية جديدة بغرض فهم شخصية المرأة ومراحل تطورها.

الفروض البحثية:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة).
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في كلٍ من الدعم الأسري المدرك (بمحاوره) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها) تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة).
3. يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في كلٍ من الدعم الأسري المدرك (بمحاوره) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية (بمحاورها) تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (المستوى التعليمي للزوج والزوجة، الدخل الشهري للأسرة).

4. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة بمحاورة (دعم الزوج، دعم الأبناء، الإجمالي) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومنها الأساليب الإيجابية بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين، الإجمالي)، والأساليب السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي (العوانية)، الإجمالي).

- الأسلوب البحثي:

أولاً: منهج البحث

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام الدراسات المقارنة والعلاقات الارتباطية، وذلك لتحليل الدعم الأسري المدرك لدي الزوجات في ضوء محدثات أزمة منتصف العمر وارتباطه بأساليب مواجهتهن للضغوط الحياتية مع تحديد مدي تأثيرهما بالمتغيرات الديموجرافية للدراسة.

ثانياً : مصطلحات البحث والمفاهيم الإجرائية

الدعم الأسري Family support

تُعرفه أمينة رزق (2002) بأنه مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي ومادي من الآخرين في بيئته الاجتماعية عندما يكون بحاجة إليه .
ويعرف إجرائياً بأنه إدراك الزوجة للعلاقات والتفاعلات الإيجابية بينها وبين زوجها وأبنائها، بحيث يمكن الإعتماد عليهم في تقديم الدعم السلوكي والوجداني والإرشادي والمادي لها لتعزيز قدراتها ومهاراتها خلال مرحلة منتصف العمر حتي تستطيع مواجهة ضغوطها الحياتية بطريقة إيجابية.

مرحلة منتصف العمر Middle age

تُعرف بأنها الفترة ما بين 40-60 سنة وتتميز بالتراجع في الوظائف الحيوية، وهي أكثر تحديداً في المرأة نظراً لانقطاع الدورة الشهرية (لطفى الشربيني، 2003)، وهي مرحلة تتمثل في التغيرات الصحية والإهتمامات الشخصية والمهنية (مريم العنزي، 2020).

وتُعرف إجرائياً بأنها المرحلة العمرية للزوجات عينة البحث وهي من (35-60)

سنة.

أزمة منتصف العمر Midlife Crisis

تُعرفها APA(2015) بأنها فترة من الكرب النفسي تحدث لبعض الأفراد خلال السنوات الوسطي من مرحلة البلوغ وتمتد من سن 35-65 سنة تقريباً، قد تتعلق الأسباب بأحداث الحياة الهامة والمخاوف والمشكلات الصحية والمهنية. كما تُعرفها Weaver(2009) بأنها حالة نفسية يغلب عليها الشك والقلق يشعر خلالها الفرد بعدم الراحة عند إدراك أن نصف العمر قد انتهى وهي فترة مليئة بالضغوط، حيث أنها تشتمل علي التأمل وإعادة تقييم الإنجازات. وتُعرف إجرائياً بأنها فترة تتخلل منتصف العمر لدي الزوجة تشعر فيها بالإضطراب النفسي والخوف والقلق والحزن وتزداد فيها الضغوط وتتغير فيها أولوياتها وقناعاتها تجاه الأحداث والأفراد المحيطين بها.

محدثات أزمة منتصف العمر Causes of the midlife Crisis

تُعرف إجرائياً بأنها الأسباب التي تؤدي إلي حدوث أزمة منتصف العمر لدي الزوجات، وتشمل أسباب أسرية كاستقلال الأبناء والخيانة الزوجية وممارسة أدوار الآخرين والشعور الزائد بالمسؤولية والخلافات الأسرية وعقوق الأبناء، وأسباب فسيولوجية كانقطاع الحيض والضعف الجنسي وقلة الخصوبة وظهور الشيب والتجاعيد والترهلات وقلة الهمة والنشاط ، وأسباب إجتماعية كفقد المساندة الإجتماعية واليأس من الآخرين والخيانة من الأصدقاء ، وأسباب نفسية كالتوتر الدائم وفشل تحقيق الأهداف وقلة الطموح وصراع القيم والمبادئ والخوف من الشيخوخة ومن الموت، وأسباب مهنية وتشمل جميع الضغوطات الخاصة بالعمل وفقدان الوظيفة أو التقاعد وغياب الثناء والتقدير.

Stress : الضغوط

تُعرف بأنها الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه(أحمد العزيز وآخرون،2009).

أساليب مواجهة الضغوط :

تُعرف بأنها الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدي، وتُعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط علي الصحة البدنية والنفسية والعقلية(فاضل خليفة،2012).

ويُعرفها(2006)Litman بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من أثارها عليهم.

كما تُعرف بأنها مجموعة من الأساليب أو الوسائل التي يتصدي بها الفرد للضغوط ويتكيف معها ويكون أسلوبه في احتواء الموقف إما إقدامياً معرفياً أو سلوكياً وإما إجمامياً معرفياً أو سلوكياً(خليل شحادة،2008).

الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط :

تُعرف بأنها مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة التي يبذل فيها الفرد جهداً إقدامياً وإيجابياً للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية وتعزز من صحته النفسية علي المدى البعيد(أصلان المساعيد،2013).

وتُعرف إجرائياً بأنها الطرق والأساليب التي تتبعها الزوجة في مواجهة ضغوطها الحياتية مما يؤدي إلي التخلص من تلك الضغوط أولاً بأول مما يُحسن من صحتها النفسية والبدنية، وتشمل(المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين).

- تُعرف المواجهة وحل المشكلات إجرائياً بأنها تعامل الزوجة مع مشكلاتها بشكل مباشر وعدم الهروب منها وإدراكها أن المواجهة هي أولى خطوات الحل وتعتمد علي معرفتها بمصدر المشكلة.

- يُعرف طلب المساعدة والدعم إجرائياً بأنه استعانة الزوجة بأحد أفراد أسرتها كالزوج أو الأبناء لمساعدتها في مواجهة الضغوط وتأدية الأعباء والمهام الأسرية والحياتية.

- يُعرف اللجوء للدين إجرائياً بأنه توجه الزوجة لإثراء الجانب الروحي والديني من خلال التمسك بأداء العبادات للتقليل من تأثير الضغوط والأعباء والمساعدة علي تفريغ الهموم والمشاكل مما يمنحها إرادة قوية للمواجهة.

الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط :

تُعرف بأنها مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة التي يلجأ إليها الفرد للتخلص من الضغوطات النفسية في الحياة اليومية بشكل سريع وتؤدي إلي سوء التكيف علي المدى البعيد(أصلان المساعيد،2013).

وتُعرف إجرائياً بأنها الطرق والأساليب التي تتبعها الزوجة في مواجهة ضغوطها الحياتية بشكل سريع غير قائم علي الدراسة لأهم القرارات، مما يعود بالسلب علي حياتها ويؤدي إلي تراكم المشكلات وزيادة الضغوط النفسية والبدنية، وتشمل(لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي(العدوانية)).

- يُعرف لوم الذات إجرائياً بأنه استمرار الزوجة في إلقاء اللوم علي نفسها بشكل مرضي يؤثر علي أدائها ويشعرها بالضيق والإكتئاب مما يعوق تفكيرها ويزيد من ضغوطها.

- يُعرف الهروب من الموقف أو تجنبه إجرائياً بأنه عدم مواجهة الزوجة لمشكلاتها وتركها دون حل مما يؤدي إلي تراكمها وصعوبة حلها.

- يُعرف الإنفعال(العدوانية) : بأنه أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، والسلوك العدواني هو سلوك يعبر عنه الفرد بأي رد فعل اتجاه أي موقف ضاغط يهدف إلي إيقاع الأذي والألم بالذات أو بالآخرين أو تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين(خديجة سلمان،2018).

- ويُعرف التنفيس الإنفعالي أو العدوانية إجرائياً بأنه شعور الزوجة بالغضب والإنفعال عند مواجهة أعبائها وضغوطها مما يؤثر بالسلب علي علاقتها بأسرتها ويزيد من ضغوطها.

ثالثاً : حدود البحث

تتحدد الدراسة فيما يلي :

- الحدود البشرية :

أ- عينة البحث الإستطلاعية : وبلغ عددهن (50) زوجة في مرحلة منتصف العمر ولديها زوج وأبناء وذلك بهدف تقنين أدوات البحث (استمارة البيانات العامة للأسرة- محدثات أزمة منتصف العمر-الدعم الأسري- أساليب مواجهة الضغوط الحياتية) وذلك بعد تحكيم السادة المحكمين لأدوات البحث.

ب- عينة البحث الأساسية : وبلغت (280) زوجة وقد تم اختيارهن بطريقة صدفيه غرضية من العاملات وغير العاملات في مرحلة منتصف العمر، ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة ولديهن زوج وأبناء وذلك بعد استبعاد (20) استمارة منهن بسبب عدم استكمال الاستجابات على بنود الاستبيان.

- الحدود المكانية : أجريت الدراسة في مدينة المنصورة وبعض المراكز والقرى التابعة لها (كمراكز دكرنس ومحلة دمنة وأجا وطلخا وبعض القرى التابعة لهم) بمحافظة الدقهلية، وقد تم اختيار الزوجات أفراد العينة من العاملات في بعض مؤسسات الدولة بالمحافظة، والزوجات غير العاملات من أقارب وأصدقاء ومعارف الباحثة، وتم التطبيق بالمقابلة الشخصية معهم.

- الحدود الزمنية : تم التطبيق الميداني لأدوات البحث في صورتها النهائية خلال الفترة من بداية شهر نوفمبر 2020 م ، وحتى بداية شهر ديسمبر 2020 م.

رابعاً : إعداد وبناء أدوات البحث وتقنينها :

اشتملت أدوات الدراسة الحالية علي أربع أدوات (إعداد الباحثة) وهم كما يلي:

1- استمارة البيانات العامة للأسرة :

تم إعداد استمارة البيانات العامة بهدف الحصول على بعض المعلومات التي تفيد في إمكانية تحديد بعض الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للزوجات وأسرهن وقد شملت بيانات خاصة بالأسرة من حيث: مكان السكن (حضر-ريف)، عُمر الزوجة، المستوى التعليمي لرب وربة الأسرة (منخفض-متوسط-مرتفع)، عمل الزوجة (تعمل-لا تعمل)، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة (صغيرة-متوسطة)، نوع الدخل (ثابت- متغير)، إجمالي الدخل الشهري (منخفض-متوسط-مرتفع).

2- إستبيان محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات

تم إعداد إستبيان محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات في صورته النهائية في ضوء المفاهيم والمصطلحات البحثية وفي إطار المفهوم الإجرائي والدراسات السابقة المرتبطة به والمتمثلة في دراسة كل من عزيزة السيد (2001)، Almeida&Horn(2004)، جانيت هروود(2006)، هويدا محمود(2007)، أحمد أبو أسعد(2007)، غسان جعفر(2007)، إجلال محمود(2008)، رباب عبد الغني(2009)، Andersen&Taylor(2010)، Bertini(2011)، Cramm&others (2012)، دعاء توفيق(2014)، معاوية أبو غزال(2014)، نايف الحربي وآخرون(2014)، رقية نصيف(2016)، آمال صادق وآخرون(2017)، مريم العنزي(2020)، مجدة الكشكي وآخرون(2020)، حيث شمل الإستبيان(30) عبارة خبرية تقيس محدثات أزمة منتصف العمر وتشمل(أسباب أسرية ومهنية وفسولوجية واجتماعية ونفسية) من حيث(شعور الزوجة بضيق الوقت المتبقي في الحياة وقرب انتهاء العمر وتأخر الوظائف الجسدية والخوف من تدهور الصحة والإصابة بالمرض وانعدام الطموح والأمل وقلة الإنجازات وعدم الرضي عنها وتدني الأداء الوظيفي والفراغ العاطفي والفقر الجنسي وانعدام الهدف وفقد المتعة في الحياة والإحساس بالفراغ والمسؤولية الزائدة وممارسة أدوار الآخرين وفقد المساندة الأسرية والاجتماعية - المعاناه من كثرة الخلافات الأسرية وعقوق الأبناء ومن صراع القيم والمبادئ مع الأبناء مع تغير النظرة للإنجازات ومدى قيمتها في الحياة وانعدام التواصل مع الزوج والأبناء مع الشعور باليأس من الآخرين وتغير مجري الحياة ومرارة الواقع) تجيب عليها ربات الأسر، ونظراً لأن الإستبيان يتناول محدثات أزمة منتصف العمر لذا فغالبية عباراته سلبية ولذلك سنتعامل مع الإجابة (بنعم) بالدرجة الأعلى وتكون الدرجة الأعلى هي الأزمة الأعلى، ولذلك يتم التصحيح وفق ثلاث استجابات(نعم، أحياناً، لا) على مقياس متصل(3-2-1) لاتجاه العبارة السلبية وعددهم(27) عبارة، و(3-2-1) لاتجاه العبارة الإيجابي وعددهم(3) عبارات، ووضعت درجات كمية لاستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى(90) درجة، بينما الدرجة الصغرى(30) درجة، وقد تم تقسيم مستوي المقياس(ككل) إلى(منخفض - متوسط - مرتفع) من خلال حساب المدى وأبعاده وفقاً للبيانات المشاهدة نتيجة تطبيق الاستبيان من المعادلات الآتية :

$$\text{المدى} = (\text{الدرجة العظمى} - \text{الدرجة الصغرى}) \quad \text{طول الفئة} = (\text{المدى} / 3)$$

وعليه تم تقسيم الاستجابات إلى ثلاث مستويات كالتالي :

- مستوى منخفض: من الدرجة الصغرى إلى أقل من (الدرجة الصغرى + طول الفئة).
 - مستوى متوسط : من (الدرجة الصغرى + طول الفئة) إلى أقل من (الدرجة الصغرى + طول الفئة × 2).

- مستوى مرتفع : من (الدرجة الصغرى + طول الفئة × 2) فأكثر.
 فكانت النتائج كالتالي: مستوى أزمة منخفض (30>50)، مستوى أزمة متوسط (50>70)، مستوى أزمة مرتفع (70 فأكثر).

3-إستبيان الدعم الأسري

تم إعداد إستبيان الدعم الأسري في صورته النهائية في ضوء المفاهيم والمصطلحات البحثية وفي إطار المفهوم الإجرائي والدراسات السابقة المرتبطة به والمتمثلة في دراسة كلٍ من (Edwards,et al(2001) ، مروان دياب(2006)، هويدا محمود(2007) ، إيناس بدير(2013)، أحمد الخاكلي(2013)، سلوي عيد وآخرون(2018)، حيث شمل الإستبيان(33) عبارة خبرية تقيس الدعم الأسري تجيب عليها الزوجات، وتحدد استجابتهن عليها وفق ثلاث استجابات(نعم،أحياناً،لا) على مقياس متصل(3-2-1)لاتجاه العبارة الايجابية وعددهم(21) عبارة ،و(1-2-3) لاتجاه العبارة السلبى وعددهم(12) عبارة، ووضعت درجات كمية لاستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى(99) درجة، بينما الدرجة الصغرى(33) درجة ، وقد تضمن المقياس محورين رئيسيين وهما(دعم الزوج ، دعم الأبناء) وقد تم تقسيم مستوى المقياس(ككل) إلى(منخفض- متوسط - مرتفع) من خلال حساب المدى وفقاً للبيانات المشاهدة نتيجة تطبيق الإستبيان كما سبق ذكره أعلاه كالاتي:مستوى دعم منخفض(33>55)، مستوى دعم متوسط(55>77)،مستوى دعم مرتفع(77 فأكثر)، وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمستويات محاور الدعم الأسري:

أ- دعم الزوج :

اشتمل هذا المحور على(17) عبارة خبرية تقيس دعم الزوج من حيث(مشاركة الزوج في تحمل المسؤولية وفي اتخاذ القرارات الأسرية والحياتية وفي الأفراح والأحزان وفي أداء بعض الأعمال مع تخفيف الضغوط والآلام- وجود تواصل فكري وعاطفي

بيني وبين الزوج -الشعور بفراغ عاطفي وفتور في العلاقة مع فقد المساندة والدعم من الزوج وانشغاله بالإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي مع المعاناه من غياب الشكر والإمتنان والخوف من الإحتياج له مادياً وتعصبه علي لأتفه الأمور -قضاء الزوج وقت الفراغ مع الأسرة مع مساعدته في التغلب علي المشاكل والإطمئنان لوجوده)، وكانت الدرجة العظمى(51) درجة، بينما الدرجة الصغرى(17) درجة، أما مستويات دعم الزوج تبعاً لطريقة المدى فكانت كالآتي: مستوى دعم منخفض(17>29)، مستوى دعم متوسط(29>41)، مستوى دعم مرتفع(41 فأكثر).

ب- دعم الأبناء :

اشتمل هذا المحور على(16) عبارة خبرية تقيس دعم الأبناء من حيث(مساعدة الأبناء في إنجاز المهام المنزلية والحياتية وفي التخلص من الضغوط ووقت الحاجة وفي معرفة الوسائل التكنولوجية الحديثة والمساعدة فيما أجهله في استخدام الإنترنت- تقبل الأبناء للنصح والإرشاد-الشعور بتقدير الأبناء واحترامهم لي-الشعور بعقوق الأبناء-يتقبل الأبناء الأراء باستهانة وسخرية- مشاركة الأبناء أوقات الفرح والحزن معاً-إدمان الأبناء للإنترنت يتسبب في انعدام التواصل بيننا-القيام بأداء مهام وأدوار الأبناء نيابة عنهم-الشعور بعقوق الأبناء وعدم التقدير-دعم الأبناء يزيد الثقة بالنفس)، وكانت الدرجة العظمى(48) درجة، بينما الدرجة الصغرى(16) درجة، أما مستويات دعم الأبناء تبعاً لطريقة المدى فكانت كالآتي: مستوى دعم منخفض(16>27)، مستوى دعم متوسط(27>38)، مستوى دعم مرتفع(38 فأكثر).

4- إستبيان أساليب مواجهة الضغوط الحياتية

تم إعداد إستبيان أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في صورته النهائية في ضوء المفاهيم والمصطلحات البحثية وفي إطار المفهوم الإجرائي والدراسات السابقة المرتبطة به والمتمثلة في دراسة كلٍ من (Anathi&Haji(2000 ، آمال جودة(2004)، رشا راغب(2010)، إيناس بدير(2013)، شفاء هوساوي(2016)، رقية نصيف(2016)، صفية عواريب(2015)، شرين محفوظ(2015)، محمد سمارة(2018)، سعد العاني وآخرون(2019)،عبير الصبان وآخرون(2019)، حيث شمل الإستبيان(72) عبارة خبرية تقيس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية تجيب عليها الزوجات، وتحدد

استجابتهن عليها وفق ثلاث استجابات (نعم، أحياناً، لا) على مقياس متصل (3-2-1) لاتجاه العبارة الايجابية وعدددهم (42) عبارة (1-2-3) لاتجاه العبارة السلبية وعدددهم (30) عبارة، ووضعت درجات كمية لاستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى (216) درجة، بينما الدرجة الصغرى (72) درجة، وقد تضمن المقياس محورين رئيسيين وهما (الأساليب الإيجابية-الأساليب السلبية) وقد تم تقسيم مستوى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية (ككل) إلى (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدى وفقاً للبيانات المشاهدة نتيجة تطبيق الاستبيان كما سبق ذكره أعلاه كالاتي: مستوى مواجهة منخفض (120>72)، مستوى مواجهة متوسط (168>120)، مستوى مواجهة مرتفع (168 فأكثر)، وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمستويات محاور أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

أولاً : الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية

اشتمل هذا الاستبيان على (36) عبارة خبرية تقيس الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط منهم (30) عبارة إيجابية، (6) عبارات سلبية، وكانت الدرجة العظمى (108) درجة، بينما الدرجة الصغرى (36) درجة، وقد تضمن المقياس ثلاث محاور رئيسية وهم (المواجهة وحل المشكلات- طلب المساعدة والدعم- اللجوء إلى الدين)، أما مستويات الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط تبعاً لطريقة المدى فكانت كالاتي: مستوى مواجهة منخفض (60>36)، مستوى مواجهة متوسط (84>60)، مستوى مواجهة مرتفع (84 فأكثر)، وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمستويات محاور الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية:

أ- المواجهة وحل المشكلات :

اشتمل هذا المحور على (12) عبارة خبرية تقيس المواجهة وحل المشكلات من حيث (معرفة الزوجة بأن مواجهة المشكلات والأعباء هي الخطوة الأولى لحلها ويكسبها صلابة مع نصيحة الأبناء بمواجهة المشكلات أولاً بأول وعدم الهروب منها والتعامل مع المشكلة فور حدوثها والتعرف علي مصدرها والسعي لحلها مع الإستعانة بالإنترنت من خلال اليوتيوب ومواقع التواصل- اللجوء في بعض الأوقات للهروب من المشكلات لعدم القدرة علي مواجهتها مع الشعور بالإحباط لكثرة الضغوط والأعباء- مرور الزمن

كفيل بحد أي مشكله)، وكانت الدرجه العظمى (36) درجه، بينما الدرجه الصغرى (12) درجه، أما مستويات المواجهه وحل المشكلات تبعاً لطريقه المدى فكانت كالآتي: مستوى مواجهه منخفض (12>20)، مستوى مواجهه متوسط (20>28)، مستوى مواجهه مرتفع (28 فأكثر).

ب- طلب المساعدة والدعم :

اشتمل هذا المحور على (12) عبارة خبرية تقيس طلب المساعدة والدعم من حيث (طلب الزوجه المساعدة من الأسرة عند الشعور بكثرة الضغوط والشعور بالسعادة عندما يلبي الزوج والأبناء طلب المساعدة والسعادة برفقتهم عند أداء أي مهمه-المسؤوليات التي يؤديها عني الآخرون لا يرضيني مستوي أدائها-مساندة أفراد الأسرة في تحمل أعبائي المنزلية تكسبني شعور بالدافعية والقدرة علي العمل-اللجوء إلي استشارة المتخصصين كنوع من طلب المساعدة في حل المشكلات والأعباء-الإستعانة بالإنترنت كاليوتيوب ومواقع التواصل الاجتماعي في معرفة أساليب وطرق جديدة لتسهيل الأعباء المنزلية كما يساعدي علي قضاء وقت فراغي بشكل ممتع ومفيد مع طلب المساعدة من زوجي وأبنائي في معرفة الجديد-تضايق الزوج والأبناء عند طلب المساعدة منهم)، وكانت الدرجه العظمى (36) درجه، بينما الدرجه الصغرى (12) درجه، أما مستويات طلب المساعدة والدعم تبعاً لطريقه المدى فكانت كالآتي: مستوى دعم منخفض (12>20)، مستوى دعم متوسط (20>28)، مستوى دعم مرتفع (28 فأكثر).

ج- اللجوء إلى الدين :

اشتمل هذا المحور على (12) عبارة خبرية تقيس اللجوء إلى الدين من حيث (الجوء الزوجه إلي إثراء الجانب الروحي عند الوقوع تحت تأثير الضغوط مما يقلل من تأثيرها- اللجوء للدين والقرب من الله يقوي العزيمة والإرادة في مواجهه الضغوط-تحمل الأعباء المنزلية وخدمة الأسرة عمل أثناب عليه من الله-تفريغ الطاقة السلبيه الناتجه من كثرة الأعباء والمسؤوليات في العباده والتقرب من الله-الشعور بالأمان والسكينه والطمأنينه عند اللجوء للدين مما يساعدي علي مواجهه الضغوط-اللجوء لاستشارة رجال الدين في الأمور التي يصعب فهمها-الشعور بالراحه النفسية عند الإكثار من الصلوات والأدعية-الإستعانة بالإنترنت كاليوتيوب ومواقع التواصل في تنمية الجانب الديني-نصح الأبناء بالحرص علي

أداء الفرائض والتقرب من الله)، وكانت الدرجة العظمى (36) درجة، بينما الدرجة الصغرى (12) درجة، أما مستويات اللجوء للدين تبعاً لطريقة المدى فكانت كالآتي: مستوى لجوء منخفض (12 > 20)، مستوى لجوء متوسط (20 > 28)، مستوى لجوء مرتفع (28 فأكثر).

ثانياً : الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية

اشتمل هذا الإستبيان على (36) عبارة خبرية تقيس الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط منهم (12) عبارة إيجابية، (24) عبارة سلبية، وكانت الدرجة العظمى (108) درجة، بينما الدرجة الصغرى (36) درجة، وقد تضمن المقياس ثلاث محاور رئيسية وهم (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي (العدوانية))، أما مستويات الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط تبعاً لطريقة المدى فكانت كالآتي: مستوى مواجهة منخفض (36 > 60)، مستوى مواجهة متوسط (60 > 84)، مستوى مواجهة مرتفع (84 فأكثر)، وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمستويات محاور الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية :

أ- لوم الذات :

اشتمل هذا المحور على (12) عبارة خبرية تقيس لوم الذات من حيث (لوم النفس باستمرار عند التعرض للأعباء والضغوط ولتضييع الوقت علي الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وللتعامل مع الآخرين بطيبة وحُسن نية دون تقدير وللاإفراط في العطاء والتضحية للأبناء والزوج دون تقدير-لوم الذات يؤثر علي الأداء بشكل سلبي وسبب في التوقف عن العمل وللشعور بالضيق والإكتئاب-التعامل مع الآخرين بسداجة وعفوية هو سبب الضغوطات والأعباء-التقصير في العمل هو سبب المشكلات والأعباء-اعتقاد الشخص أنه هو السبب في الضغوط وإلقاء أفراد الأسرة باللوم علي ربة الأسرة بالمسؤولية في كل شيء)، وكانت الدرجة العظمى (36) درجة، بينما الدرجة الصغرى (12) درجة، أما مستويات لوم الذات تبعاً لطريقة المدى فكانت كالآتي: مستوى لوم منخفض (12 > 20)، مستوى لوم متوسط (20 > 28)، مستوى لوم مرتفع (28 فأكثر).

ب- الهروب من الموقف أو تجنبه :

اشتمل هذا المحور على(11) عبارة خبرية تقيس الهروب من الموقف أو تجنبه من حيث(تجنب الزوجة مواجهة المشكلات حتي لا يزداد الإحساس بها مع تمنى حل المشكلات دون الدخول لحيز التنفيذ وترك المشكلات دون مواجهة ربما تحل دون تدخل والهروب من المشكلات بتمنى تغيير الواقع مع إسناد حل المشكلات وتحمل الأعباء لأفراد الأسرة بدلاً من الزوجة- تفضيل عدم مواجهة الضغوط الأسرية حتي لا تتفاقم وتتضخم- إخفاء المشاكل والضغوط عن أفراد الأسرة لعدم إزعاجهم مع زيادة الإحساس بالضيق لتراكم الأعباء والضغوط-أسلوب الهروب من المشكلات والضغوط هو الأفضل لحلها)، وكانت الدرجة العظمى(33) درجة، بينما الدرجة الصغرى(11) درجة، أما مستويات الهروب تبعاً لطريقة المدى فكانت كالاتي: مستوى هروب منخفض(11>19)، مستوى هروب متوسط(19>27)، مستوى هروب مرتفع(27 فأكثر).

ج- التنفيس الإنفعالي(العدوانية) :

اشتمل هذا المحور على(13) عبارة خبرية تقيس التنفيس الإنفعالي من حيث(التعبير عن التعرض للضغوط والأعباء بالإنفعال والغضب-الضغوط والأعباء المنزلية من أهم أسباب الإنفعال والغضب-التعصب علي أفراد الأسرة لمجرد التفكير بالمشكلات والأعباء- مشاعر الغضب والإنفعال تؤثر علي العلاقة بالأسرة-الطريقة الوحيدة للتعبير عن الضغوط هي العصبية والإنفعال-الشعور بالضيق للتعامل مع الضغوط بالغضب والإنفعال مع إدراك أنه ليس حلاً لمواجهتها -يصعب التحكم بالغضب والإنفعال عند التعرض للضغوط-الندم بعد الإنفعال والغضب مع تأثر الحالة الصحية والنفسية نتيجة الغضب والإنفعال وزيادة الضغوط-يسبب السلوك العدواني أذي وألم لي وللآخرين مع تخريب ممتلكات الذات والآخرين)، وكانت الدرجة العظمى(39) درجة، بينما الدرجة الصغرى (13) درجة، أما مستويات التنفيس الإنفعالي تبعاً لطريقة المدى فكانت كالاتي: مستوى انفعال منخفض(13>22)، مستوى انفعال متوسط(22>31)، مستوى انفعال مرتفع(31 فأكثر).

تقنين أدوات الدراسة :

أولاً: حساب صدق الإستبيان

(أ) - صدق المحتوى validity content

للتأكد من صدق المحتوى تم عرض إستبيانات (محدثات أزمة منتصف العمر، الدعم الأسري، أساليب مواجهة الضغوط الحياتية) في صورتهم الأولية علي عدد (10) من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في مجال إدارة المنزل بكليات الاقتصاد المنزلي، والتربية النوعية، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين علي الإستبيان 90% ، وقد تم إجراء التعديلات المشار إليها علي صياغة بعض العبارات، وظل المجموع الكلي للعبارات كما هو ، وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى.

(ب) - صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي تم تطبيق الاستبيانات علي عينة استطلاعية بلغ عددها (50) زوجة، وبعد رصد النتائج تمت معالجتها إحصائياً وحساب معامل ارتباط بيرسون، وكانت جميعها دالة عند مستوي 0.01 مما يدل علي تجانس العبارات ومحاور الإستبيان والدرجة الكلية له ويسمح باستخدامهم في البحث الحالي، وجدول (1)، (2) يوضح ذلك.

جدول (1) قيم معاملات الارتباط لاستبيان محدثات أزمة منتصف العمر (العبارات-الدرجة الكلية) (ن=50)

العبارات	معامل الارتباط	الدالة	العبارات	معامل الارتباط	الدالة	العبارات	معامل الارتباط	الدالة
1	**0.505	0.01	11	**0.774	0.01	21	**0.516	0.01
2	**0.548	0.01	12	**0.599	0.01	22	**0.565	0.01
3	**0.667	0.01	13	**0.509	0.01	23	**0.706	0.01
4	**0.566	0.01	14	**0.731	0.01	24	**0.658	0.01
5	**0.775	0.01	15	**0.775	0.01	25	**0.481	0.01
6	**0.732	0.01	16	**0.560	0.01	26	**0.410	0.01
7	**0.514	0.01	17	**0.496	0.01	27	**0.480	0.01
8	**0.632	0.01	18	**0.550	0.01	28	**0.558	0.01
9	**0.714	0.01	19	**0.521	0.01	29	**0.758	0.01
10	**0.672	0.01	20	**0.767	0.01	30	**0.579	0.01

جدول (2) معاملات الارتباط لاستبائي الدعم الأسري وأساليب مواجهة الضغوط (المحاور -
الدرجة الكلية) (ن=50)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد العبارات	محاور الدعم الأسري
0.01	**0.913	17	دعم الزوج
0.01	**0.815	16	دعم الأبناء
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد العبارات	محاور الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط
0.01	**0.758	12	المواجهة وحل المشكلات
0.01	**0.713	12	طلب المساعدة والدعم
0.01	**0.665	12	اللجوء إلى الدين
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد العبارات	محاور الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط
0.01	**0.649	12	لوم الذات
0.01	**0.709	11	الهروب من الموقف أو تجنبه
0.01	**0.774	13	التنفيس الانفعالي

ثانياً : حساب ثبات المقاييس Reliability

تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Alpha cronbach ،
والتجزئة النصفية Split-Half ، وجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3) قيم معامل الثبات لاستبيان الدعم الأسري وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورهما

(ن=50)

التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	محاور الدعم الأسري
جتمان	سبيرمان			
0.804	0.816	0.875	17	دعم الزوج
0.756	0.761	0.808	16	دعم الأبناء
0.647	0.674	0.893	33	الدعم الأسري ككل

التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	محاور الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط
جتمان	سبيرمان			
0.740	0.740	0.549	12	المواجهة وحل المشكلات
0.738	0.742	0.586	12	طلب المساعدة والدعم
0.713	0.715	0.782	12	اللجوء إلى الدين
0.727	0.732	0.795	36	الأساليب الإيجابية ككل

التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	محاور الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط
جتمان	سبيرمان			
0.721	0.721	0.753	12	لوم الذات
0.723	0.731	0.703	11	الهروب من الموقف أو تجنبه
0.897	0.899	0.728	13	التفيس الانفعالي
0.792	0.792	0.816	36	الأساليب السلبية ككل

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات ثبات (ألفا - التجزئة النصفية التي تشمل معامل سبيرمان، ومعامل جتمان) للأبعاد والإستبيان ككل مرتفعة ، مما يدل علي ثبات النتائج التي تم التوصل إليها عند إعادة تطبيق أدوات الدراسة مرة أخرى.

خامساً: الأساليب الإحصائية

تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss)، وفيما يلي بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة لكشف العلاقة بين متغيرات الدراسة واختبار صحة الفروض: حساب العدد والنسب المئوية، الوزن النسبي، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، اختبار "ت" T.test، تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لإيجاد قيمة (ف)، واختبار LSD للمقارنات المتعددة لتحديد اتجاه الدلالة.

النتائج والمناقشة:

أولاً: نتائج تتعلق بالخصائص الإجتماعية والإقتصادية لعينة البحث

جدول (4) التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقا للمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية (ن=280)

عمل الزوجة	العدد	%	مكان السكن	العدد	%
تعمل	177	63.2%	ريف	224	80%
لا تعمل	103	36.8%	حضر	56	20%
المجموع	280	100%	المجموع	280	100%
عمر الزوجة	العدد	%	نوع الدخل	العدد	%
من 35 لأقل من 46 سنة	170	60.7%	متغير	141	50.4%
من 46 إلى 60 سنة	110	39.3%	ثابت	139	49.6%
المجموع	280	100%	المجموع	280	100%
المستوى التعليمي للزوجة	العدد	%	المستوى التعليمي للزوج	العدد	%
منخفض (أمي - يقرأ ويكتب - شهادة ابتدائية واعدادية)	33	11.8%	منخفض (أمي - يقرأ ويكتب - ابتدائية واعدادية)	49	17.5%
متوسط (ثانوية ومايعادلها)	165	58.9%	متوسط (ثانوية ومايعادلها)	133	47.5%
مرتفع (جامعي، فوق جامعي)	82	29.3%	مرتفع (جامعي، فوق جامعي)	98	35%
المجموع	280	100%	المجموع	280	100%
عدد أفراد الأسرة	العدد	%	مدة الزواج	العدد	%
صغيرة (من 3-4 أفراد)	55	19.6%	من 15 لأقل من 25 سنة	199	71.1%
متوسط (من 5-6 أفراد)	225	80.4%	من 25 سنة فأكثر	81	28.9%
المجموع	280	100%	المجموع	280	100%
مستوي الدخل الشهري للأسرة			العدد	%	
منخفض (اقل من 2000 جنيه)			53	18.9%	
متوسط (من 2000 > 4000 جنيه)			145	51.8%	
مرتفع (من 4000 جنيه فأكثر)			82	29.3%	
الإجمالي			280	100%	

- يتضح من جدول (4) أن عينة البحث من الزوجات العاملات نسبتها (63.2%) أي ما يقرب من ثلثي العينة، بينما النسبة الأقل لغير العاملات (36.8%)، كما أن معظم الزوجات من الريفيات بنسبة (80%) بينما النسبة الأقل للحضر بنسبة (20%)، وبالنسبة لعمر الزوجات موضع الدراسة فقد أوضحت النتائج أن أعلى نسبة (60.7%)

كانت من نصيب الفئة العمرية ($35 > 46$ سنة) يليها فئة العمر (46 إلى 60 سنة) بنسبة (39.3%)، في حين تقاربت نسبة الأسر ذات الدخل الثابت والمتغير فكانت علي التوالي (49.6%)، (50.4%)، أما بالنسبة للمستوي التعليمي لربة ورب الأسرة فكانت النسبة الأعلى للمستوي المتوسط بنسبة (58.9%)، (47.5%) علي التوالي، يليها المستوي المرتفع بنسبة (29.3%)، (35%) علي التوالي، بينما أقل النسب للمستوي المنخفض (11.8%)، (17.5%) علي التوالي، وبالنسبة لعدد أفراد الأسرة كانت النسبة الأعلى للأسر المتوسطة (80.4%) يليها الأسر الصغيرة بنسبة (19.6%) ولا توجد في العينة أسر كبيرة لأن الزوجات في مرحلة منتصف العمر فبعض الأبناء قد يكون تزوج أو سافر مما قلل أعداد أفراد الأسرة، أما مدة الزواج ($15 > 25$ سنة) هي النسبة الأكبر (71.1%) وهو ما يتوافق مع النسبة الأعلى للفئة العمرية ($35 > 46$ سنة) يليها مدة الزواج (25 سنة فأكثر) بنسبة (28.9%)، أما الدخل الشهري لعينة البحث فقد تبين أن أعلى نسبة (51.8%) من ذوات الدخل الشهري المتوسط، يليها ذوات الدخل الشهري المرتفع بنسبة (29.3%) وأقل النسب لذوات الدخل المنخفض (18.9%).

ثانياً: نتائج وصف مستويات عينة البحث في ضوء الاستجابات علي أدوات

الدراسة

- وصف مستويات محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات:

جدول (5) توزيع الزوجات عينة البحث وفقاً لمستوى محدثات أزمة منتصف العمر (ن=280)

محدثات الأزمة	مستوى محدثات أزمة منتصف العمر	العدد	%
محدثات أزمة منتصف العمر	مستوي منخفض ($30 > 50$)	6	2.1%
	مستوي متوسط ($50 > 70$)	121	43.2%
	مستوي مرتفع (70 فأكثر)	153	54.6%
	المجموع	280	100%

- يتضح من جدول (5) اختلاف نسب مستوي محدثات أزمة منتصف العمر للزوجات وتشمل (أسباب أسرية ومهنية وفسبولوجية وإجتماعية ونفسية)، فقد كانت النسبة الأعلى لذوات مستوي الأزمة المرتفع (54.6%)، تلتها ذوات مستوي الأزمة المتوسط بنسبة (43.2%)، بينما أقل النسب (2.1%) فكانت لذوات مستوي الأزمة المنخفض، مما يدل علي وجود أكثر من نصف العينة تُعانين من أزمة منتصف العمر بشدة، وما يقرب من النصف الآخر يعاني من أزمة منتصف العمر بدرجة متوسطة، وقد يرجع

ذلك إلى التفكك الأسري الناتج من الإنشغال بالتكنولوجيا الحديثة والإنترنت مما يؤدي إلى انفصال غالبية أفراد الأسرة عن الأنشطة الجماعية وتدني قوة العلاقات والروابط الأسرية، وقد يرجع أيضاً إلى تزامن فترة تطبيق البحث مع جائحة كورونا وما يترتب عليها من كثرة الضغوط الأسرية والمجتمعية مما يزيد من مسؤوليات ربة الأسرة ومخاوفها علي نفسها وعلي أسرتها مما يزيد من وجود أزمة منتصف العمر لديها. ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة محمد سمارة (2018) التي أكدت علي وجود الأزمة بدرجة متوسطة لدي أفراد العينة، ويختلف مع دراسة نايف الحربي وآخرون (2014) التي أوضحت أن مستوي أزمة منتصف العمر لدي العينة أقل من المتوسط وعللت ذلك للطبيعة البشرية عامة والعربية خاصة التي لا تعترف بوجود النقص وغالباً ما تدعي الكمال، كما أسفرت النتائج عن وجود أثر دال إحصائياً للأسباب المهنية والنفسية والإجتماعية والفسولوجية والأسرية في إرتفاع أزمة منتصف العمر.

- وصف مستويات الدعم الأسري لدي الزوجات :

جدول (6) التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقاً لمستوى الدعم الأسري والوزن النسبي لكل

محور (ن = 280)

المحاور	مستوي الدعم الأسري	العدد	%	الوزن النسبي %	الترتيب
دعم الزوج	مستوي منخفض (17 > 29)	9	3.21%	43.4%	الثاني
	مستوي متوسط (29 > 41)	110	39.29%		
	مستوي مرتفع (41 فأكثر)	161	57.5%		
	المجموع	280	100%		
دعم الأبناء	مستوي منخفض (16 > 27)	6	2.14%	56.6%	الأول
	مستوي متوسط (27 > 38)	64	22.86%		
	مستوي مرتفع (38 فأكثر)	210	75%		
	المجموع	280	100%		
إجمالي الدعم الأسري	مستوي منخفض (33 > 55)	7	2.5%	100%	
	مستوي متوسط (55 > 77)	62	22.14%		
	مستوي مرتفع (77 فأكثر)	211	75.36%		
	المجموع	280	100%		

- يتضح من جدول (6) اختلاف نسب مستوي الدعم الأسري ككل للزوجات، فقد كانت الأولوية لذوات الدعم الأسري المرتفع بنسبة (75.36%)، تلتها ذوات الدعم الأسري المتوسط بنسبة (22.14%)، بينما أقل النسب (2.5%) فكانت لذوات الدعم الأسري المنخفض، ويتفق ذلك مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أوضحت أن فئة

الدعم الأسري المرتفع هي النسبة الأكبر تلتها فئة الدعم الأسري المتوسط وأقل النسب لفئة الدعم الأسري المنخفض، وبصفة عامة فقط احتل محور دعم الأبناء المرتبة الأولى، وقد يرجع ذلك لأن الأبناء يكونوا في مرحلة المراهقة أو الرشد وباستطاعتهم مساعدة والدتهم ودعمها نفسياً وعملياً ويكونوا أقرب للأُم، يليه محور دعم الزوج، حيث تعتمد عليه الزوجة في مساعدتها ودعمها نفسياً وعملياً ومادياً فهو شريك الحياة والسند بالنسبة لها، وذلك وفقاً للأوزان النسبية لكل منهم بنسبة (56.6)، (43.4) على التوالي.

- وصف مستويات الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية لدي الزوجات:
جدول (7) التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقاً لمستوى الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية (ن = 280)

المحاور	مستوى الأساليب الإيجابية	العدد	%	الوزن النسبي %	الترتيب
المواجهة وحل المشكلات	مستوي منخفض (20 > 12)	8	2.86%	35.69%	الثاني
	مستوي متوسط (28 > 20)	60	21.43%		
	مستوي مرتفع (28 فأكثر)	212	75.71%		
	المجموع	280	100%		
طلب المساعدة والدعم	مستوي منخفض (20 > 12)	5	1.79%	22.56%	الثالث
	مستوي متوسط (28 > 20)	141	50.36%		
	مستوي مرتفع (28 فأكثر)	134	47.86%		
	المجموع	280	100%		
اللجوء إلى الدين	مستوي منخفض (20 > 12)	4	1.4%	41.75%	الأول
	مستوي متوسط (28 > 20)	28	10.0%		
	مستوي مرتفع (28 فأكثر)	248	88.6%		
	المجموع	280	100%		
إجمالي الأساليب الإيجابية	مستوي منخفض (36 > 60)	10	3.57%	100%	
	مستوي متوسط (84 > 60)	60	21.43%		
	مستوي مرتفع (84 فأكثر)	210	75%		
	المجموع	280	100%		

- يتضح من جدول (7) اختلاف نسب مستوي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية ككل للزوجات، فقد كانت الأولوية لذوات مواجهة الضغوط المرتفع بنسبة (75%)، تلتها ذوات مواجهة الضغوط المتوسط بنسبة (21.43%)، بينما أقل النسب (3.57%) فكانت لذوات مواجهة الضغوط المنخفض، وبصفة عامة فقط احتل محور اللجوء إلي الدين المرتبة الأولى، وقد يرجع ذلك لأن اللجوء للدين وأداء العبادات من صلاة وأدعية تعتبر بمثابة المتفلس لربة الأسرة وتفرغ للطاقة السلبية لديها من ضغوط الحياة مما يريحها نفسياً ويمدها بالطاقة اللازمة لإكمال الحياة، تلاه محور المواجهة وحل المشكلات وقد يرجع ذلك لأن مواجهة المشكلات هو أقصر الطرق

لحلها وعدم تراكمها مما يقلل المشكلات الجديدة وبالتالي يقلل ضغوط ربة الأسرة، وأخيراً محور طلب المساعدة والدعم وقد يرجع ذلك لأن طلب المساعدة لا تلجأ إليه ربة الأسرة إلا إذا استحال كل الحلول وعجزت عن إيجاد حلول بنفسها فتلجأ للمساعدة والدعم من الآخرين، وذلك وفقاً للأوزان النسبية لكل منهم بنسبة (41.75) ، (35.69)، (22.56) على التوالي، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة خديجة سلمان (2018) التي أوضحت أن الطالبات يعتمدن الأساليب (المواجهة وحل المشكلة،التقبل،طلب الإسناد الديني الروحي) في تعاملهن مع الضغوط أكثر من باقي الأساليب، واختلفت مع دراسة صفية عواريب (2015) التي أكدت علي أن حل المشكلات في المرتبة الأولى تلاه طلب المساعدة والدعم تلاه إعادة التقييم.

- وصف مستويات الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية لدي الزوجات:

جدول (8) التوزيع النسبي للزوجات عينة البحث وفقاً لمستوى الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط

الحياتية (ن = 280)

الترتيب	الوزن النسبي %	%	العدد	مستوى الأساليب السلبية	المحاور
الأول	%52.28	4.6%	13	مستوي مرتفع (12 > 20)	لوم الذات
		42.1%	118	مستوي متوسط (20 > 28)	
		53.2%	149	مستوي منخفض (28 فأكثر)	
		100%	280	المجموع	
الثاني	%32.98	6.1%	17	مستوي مرتفع (11 > 19)	الهروب من الموقف أو تجنبه
		60.4%	169	مستوي متوسط (19 > 27)	
		33.6%	94	مستوي منخفض (27 فأكثر)	
		100%	280	المجموع	
الثالث	%14.74	25.4%	71	مستوي مرتفع (13 > 22)	التفيس الانفعالي (العدوانية)
		59.6%	167	مستوي متوسط (22 > 31)	
		15.0%	42	مستوي منخفض (31 فأكثر)	
		100%	280	المجموع	
%100	%100	3.2%	9	مستوي مرتفع (36 > 60)	إجمالي الأساليب السلبية
		74.6%	209	مستوي متوسط (60 > 84)	
		22.1%	62	مستوي منخفض (84 فأكثر)	
		100%	280	المجموع	

- يتضح من جدول (8) اختلاف نسب مستوى الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية ككل للزوجات، فقد كانت الأولوية لذوات مواجهة الضغوط المتوسط بنسبة (74.6%)، تلتها ذوات مواجهة الضغوط المنخفض بنسبة (22.1%)، بينما أقل النسب (3.2%) فكانت لذوات مواجهة الضغوط المرتفع، وبصفة عامة فقط احتل محور لوم الذات المرتبة الأولى، وقد يرجع ذلك لأن أفراد الأسرة يلقون باللوم علي ربة الأسرة

وأنها المتسببة في حدوث المشكلات والضغوطات الحياتية مما يجعلها تلقي باللوم علي نفسها نتيجة لذلك، تلاه محور الهروب من الموقف أو تجنبه، وقد ويرجع ذلك لأن الهروب من المشكلات وتجنبها وتجاهلها يعتبر أسهل الحلول القريبة للتظاهر الوهمي بعدم وجود مشكلة وتجنب التفكير والضغوطات للبحث عن حلول حقيقية، وأخيراً محور التنفيس الإنفعالي(العدوانية)، وقد يرجع ذلك لأن التنفيس الإنفعالي(العدوانية) تلجأ إليه ربة الأسرة في حالة عدم وجود حلول للمشكلات بالطرق السلمية والعقلانية وعدم تفهم أفراد الأسرة لها ومشكلاتها، وذلك وفقاً للأوزان النسبية لكل منهم بنسبة(52.28) ، (32.98)، (14.74) على التوالي، ويختلف ذلك مع دراسة صفية عواريب(2015) التي أكدت علي أن التجنب في المرتبة الأولى تلاه العدوان تلاه اللوم.

-وصف مستويات أساليب مواجهة الضغوط الحياتية(الإيجابية والسلبية) لدي الزوجات:

جدول (9) التوزيع النسبي لعينة البحث وفقاً لمستوى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية(الإيجابية والسلبية)(ن=280)

المحاور	مستوى أساليب مواجهة الضغوط	العدد	%	الوزن النسبي %	الترتيب
الأساليب الإيجابية (ككل)	مستوي منخفض (36 > 60)	10	3.57%	77.21%	الأول
	مستوي متوسط (60 > 84)	60	21.43%		
	مستوي مرتفع (84 فأكثر)	210	75%		
	المجموع	280	100%		
الأساليب السلبية (ككل)	مستوي مرتفع (36 > 60)	9	3.2%	22.79%	الثاني
	مستوي متوسط (60 > 84)	209	74.6%		
	مستوي منخفض (84 فأكثر)	62	22.1%		
	المجموع	280	100%		
إجمالي الأساليب الإيجابية والسلبية	مستوي منخفض (72 > 120)	15	5.36%	100%	
	مستوي متوسط (120 > 168)	139	49.64%		
	مستوي مرتفع (168 فأكثر)	126	45%		
	المجموع	280	100%		

يتضح من جدول(9) اختلاف نسب مستوى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية ككل للزوجات، فقد كانت الأولوية لذوات مواجهة الضغوط الحياتية المتوسط بنسبة(49.6%) وهو ما يقارب نصف العينة، تلتها ذوات مواجهة الضغوط الحياتية المرتفع بنسبة(45%)، بينما أقل النسب(5.4%) فكانت لذوات مواجهة الضغوط الحياتية المنخفض، وهو ما يتفق مع دراسة شرين محفوظ(2015) التي أكدت أن الغالبية العظمي من ربات الأسر عينة البحث لديهن مستوى متوسط في أساليب مواجهة

ضغوط العمل المنزلي، ومع دراسة فاطمة جاد الله (2002) التي أوضحت أن مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط بشكل عام متوسط.

كما يتضح من الجدول اختلاف نسب مستويات الأساليب الإيجابية والسلبية لمواجهة الضغوط الحياتية ككل لربات الأسر، وبصفة عامة فقط احتلت الأساليب الإيجابية ككل المرتبة الأولى بنسبة (77.2%) وهي أكبر من ثلاث أرباع العينة، وقد يرجع ذلك لأن ربة الأسرة تحرص علي اتباع الطرق العقلانية والسوية لحل المشكلات وتخفيف الضغوط وتحاول مراراً وتكراراً حل مشكلاتها بهذه الطرق فلو استحالت هذه الطرق للحل قد تلجأ إلي الأساليب السلبية كطوق نجاه لحل مشكلاتها ومواجهة ضغوطاتها ولذلك فهي تمثل النسبة الأقل لأنها الحل الأخير لدي غالبية ربات الأسر وليس فيه اختيار بل تجبرها عليها الظروف المحيطة.

ثالثاً: النتائج في ضوء فروض البحث

النتائج في ضوء الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة)، وللتحقق من الفرض إحصائياً تم إجراء اختبار (ت) للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة، وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً للمتغيرات (مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة) (ن=280)

الإستبيان	المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
محدثات أزمة منتصف العمر	مكان السكن	ريف	224	69.08	8.141	0.42	غير دالة
		حضر	56	68.57	7.95		
	عمل الزوجة	تعمل	177	68.56	8.952	1.137-	غير دالة
		لا تعمل	103	69.7	6.321		
	نوع الدخل	متغير	141	68.5	8.629	1.004-	غير دالة
		ثابت	139	69.47	7.507		
	عمر الزوجة	من 35 > 46 سنة	170	70.42	6.461	3.787	دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	66.75	9.728		
	مدة الزواج	من 15 > 25 سنة	199	70.24	7.509	0.851	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	65.33	9.39		
	عدد أفراد الأسرة	صغيرة (من 3-4 أفراد)	55	68.2	9.711	0.796-	غير دالة
		متوسط (من 5-6 أفراد)	225	69.17	7.657		

- يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً لعمرهن، حيث كانت قيمة (ت) (3.79) وهي قيمة داله احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لصالح فئة العمر ($35 > 46$ سنة)، وقد يرجع ذلك لكثرة المهام والمسؤوليات الأسرية في تلك الفترة العمرية والتي تزيد من شعور الزوجة بالضغط مما يزيد من حدوث أزمة منتصف العمر، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة محمد سمارة (2018) التي أكدت علي وجود فروق بين متوسطات استجابات العينة تعزي لمتغير العمر لصالح الأعمار (45-50)، بينما يختلف مع دراسة نايف الحربي وآخرون (2014) التي أوضحت عدم وجود فروق جوهرية تبعاً للعمر في أزمة منتصف العمر.

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في محدثات أزمة منتصف العمر تبعاً لمكان السكن، عملهن، نوع الدخل، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة، حيث كانت قيم (ت) علي التوالي (0.42، -1.137، -1.004، 0.851، -0.796)

وهي قيم غير داله احصائياً، ويختلف ذلك مع دراسة مريم العنزي(2020) التي أكدت علي وجود فروق في مستوي الطموح في مرحلة منتصف العمر لصالح العاملات، وتعزي ذلك لأن الفتيات في مرحلة منتصف العمر يزداد لديهن مستوي الطموح إن كن يعملن، وهذا يرتبط بوجود المهنة فهي تشكل حالة إيجابية في حياة الإنسان وتدفعه للرفي وتحسين مستوي معيشته.

كما تختلف مع دراسة نايف الحربي وآخرون(2014) التي أوضحت وجود فروق في أزمة منتصف العمر لصالح زيادة عدد الأبناء، وتتعارض أيضاً مع دراسة(Almeida&Horn,2004) التي أثبتت زيادة أزمة منتصف العمر بسبب قلة عدد الأبناء.

نستخلص مما سبق: وجود فروق دالة احصائياً في محدثات أزمة منتصف العمر لدي الزوجات تبعاً لعمرهن لصالح فئة العمر ($35 > 46$ سنة)، بينما لم توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمكان السكن، عملهن، نوع الدخل، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة، وبالتالي يمكن قبول الفرض الأول جزئياً.

النتائج في ضوء الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في كلٍ من الدعم الأسري المدرك بمحاورة(دعم الزوج، دعم الأبناء) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومنها الأساليب الإيجابية بمحاورها(المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين)، والأساليب السلبية بمحاورها(لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الانفعالي) تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة(مكان السكن، عمل الزوجة، نوع الدخل، عمر الزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة)، وللتحقق من الفرض إحصائياً تم إجراء اختبار(ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كلٍ من الدعم الأسري وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة، والجدول من(11) إلى(16) توضح ذلك.

أولاً- تبعاً لمكان السكن

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري المدرك بمحاوره،

أساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً لمكان السكن (ن=280)

المقياس	المحور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	ريف	224	41.34	6.849	2.228-	دالة
		حضر	56	43.59	6.307		
	دعم الأبناء	ريف	224	40.58	4.803	1.869-	دالة غير
		حضر	56	41.91	4.518		
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	إجمالي الدعم الأسري	ريف	224	81.93	10.274	2.389-	دالة
		حضر	56	85.5	8.838		
	المواجهة وحل المشكلات	ريف	224	28.72	3.215	2.427-	دالة
		حضر	56	29.8	1.823		
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	طلب المساعدة والدعم	ريف	224	27.21	3.521	2.293-	دالة
		حضر	56	28.39	3.16		
	اللجوء إلى الدين	ريف	224	31.01	3.788	4.507-	دالة
		حضر	56	33.43	2.662		
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	إجمالي الأساليب الإيجابية	ريف	224	86.94	8.072	4.104-	دالة
		حضر	56	91.63	5.581		
	لوم الذات	ريف	224	27.39	3.929	0.020	دالة غير
		حضر	56	27.38	6.122		
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	الهروب من الموقف	ريف	224	24.31	3.704	2.532-	دالة
		حضر	56	25.84	5.166		
	التفيس الانفعالي	ريف	224	24.46	4.934	0.773-	دالة غير
		حضر	56	25.02	4.409		
إجمالي الأساليب السلبية	ريف	224	76.16	9.047	1.421-	دالة غير	
	حضر	56	78.23	12.218			

- يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاوره (دعم الزوج، ككل) تبعاً لمكان السكن، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (-2.228، -2.389) وهي قيم داله احصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح الحضريات، وقد يرجع ذلك إلي مساندة الزوج لزوجته في الحضر والمشاركة في

كل أمور الحياة بدرجة أكبر من الريف، ويتفق ذلك مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت وجود فروق دالة إحصائياً بين الحضريات والريفيات في محور دعم الزوج والدعم الأسري ككل لصالح الحضريات، في حين كان محور (دعم الأبناء) غير دال إحصائياً، وقد يرجع ذلك لأن مساندة الأبناء لأهمهم يرجع لطريقة التربية والتعود علي ذلك بغض النظر عن مكان السكن، ويختلف ذلك مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت وجود فروق دالة إحصائياً بين الحضريات والريفيات في محور دعم الأبناء لصالح الحضريات.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين، ككل) تبعاً لمكان السكن، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (-2.427، -2.293، -4.507، -4.104) وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح الحضريات وقد يرجع ذلك لأن الزوجات الحضريات أكثر قدرة علي مواجهة ضغوط وأعباء العمل، ويستطعن طلب المساعدة بشكل أكثر مرونة لتوفر طرق المساعدة بشكل أسهل، ويتفق ذلك مع دراسة شرين محفوظ (2015) التي أوضحت وجود فروق بين الريفيات والحضريات في الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط العمل المنزلي لصالح الحضريات، كما تتفق جزئياً مع دراستي سعاد العاني وآخرون (2019)، آمال جودة (2004) اللتان أكدتا علي وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغير السكن، كما أوضحت دراسة هند السيد (2017) أن ساكني المدينة أكثر تعرضاً وتأثراً بأحداث الحياة الضاغطة من ساكني الريف.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها (لوم الذات، التنفيس الانفعالي، ككل) تبعاً لمكان السكن، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (0.020، -0.773، -1.421) وهي قيم غير داله إحصائياً، ويختلف ذلك مع دراسة شرين محفوظ (2015) التي أوضحت وجود فروق بين الريفيات والحضريات في الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط العمل المنزلي لصالح الحضريات، في حين كان محور (الهروب من الموقف أو تجنبه) دال إحصائياً لصالح

الحضريات، مما يدل علي وعي الحضريات بعدم الهروب من المواقف والقدرة علي مواجهتها.

ثانياً- تبعاً لعمل الزوجة

جدول(12) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري المدرك بمحاورة،
وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً لعمل الزوجة (ن=280)

المقياس	المحور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	تعمل	177	41.5	6.685	0.955-	غير دالة	
		لا تعمل	103	42.3	6.977			
	دعم الأبناء	تعمل	177	41.07	4.388	1.028	غير دالة	
		لا تعمل	103	40.47	5.363			
	إجمالي الدعم الأسري	تعمل	177	82.57	9.311	0.157-	غير دالة	
		لا تعمل	103	82.77	11.352			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	المواجهة وحل المشكلات	تعمل	177	28.71	2.496	1.674-	غير دالة	
		لا تعمل	103	29.33	3.73			
	طلب المساعدة والدعم	تعمل	177	26.94	3.282	3.261-	دالة	
		لا تعمل	103	28.32	3.647			
	اللجوء إلى الدين	تعمل	177	31.26	3.545	1.378-	دالة	
		لا تعمل	103	31.89	3.978			
	إجمالي الأساليب الإيجابية	تعمل	177	86.9	6.785	2.742-	دالة	
		لا تعمل	103	89.54	9.22			
		لوم الذات	تعمل	177	27.07	3.794	1.546-	غير دالة
			لا تعمل	103	27.92	5.354		
	الهروب من الموقف	تعمل	177	24.44	3.987	0.954-	غير دالة	
		لا تعمل	103	24.92	4.223			
	التنفيس الانفعالي	تعمل	177	24.64	5.036	0.948-	غير دالة	
		لا تعمل	103	24.46	4.48			
	إجمالي الأساليب السلبية	تعمل	177	76.15	9.698	0.304	غير دالة	
		لا تعمل	103	77.3	9.908			

- يتضح من جدول(12) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاورة(دعم الزوج، دعم الأبناء، ككل) تبعاً لعمل الزوجة،

حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-0.955، 1.028، -0.157) وهى قيم غير داله احصائياً، وقد يرجع ذلك لأن مساندة الزوج والأبناء لربة الأسرة تعتمد علي التعود والإحساس بالمسئولية والمشاركة الأسرية بغض النظر عن عملها، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون(2018) التي أثبتت عدم وجود علاقة إرتباطية بين الدعم الأسري ككل(الزوج ،الأبناء) تبعاً لعدد سنوات عمل الزوجة.

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات فى الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها(طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين، ككل) تبعاً لعمل الزوجة، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-3.261، -1.378، -2.742) وهى قيم داله احصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح الزوجة غير العاملة، وقد يرجع ذلك لأن الزوجه غير العاملة قد تحتاج للمساعدة والدعم بشكل أكبر من العاملة وخاصة الدعم المادي، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة هند السيد(2017) التي أوضحت أن الأرملة العاملة أكثر تعرضاً وتأثراً بأحداث الحياة الضاغطة من الأرملة غير العاملة، بينما تختلف مع دراسة شرين محفوظ(2015) التي أوضحت وجود فروق بين العاملات وغير العاملات في أساليب مواجهة ضغوط العمل المنزلي ككل لصالح العاملات، ودراسة إيناس بدير(2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإقدامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح العاملات، في حين كان محور(المواجهة وحل المشكلات) غير دال إحصائياً.

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات فى الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها(لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الانفعالي، ككل) تبعاً لعمل الزوجة، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-1.546، -0.954، -0.948، 0.304) وهى قيم غير داله احصائياً، وقد يرجع ذلك لأن لجوء الزوجة إلي الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط يرجع إلي طبيعة شخصيتها وتعودها علي تلك الممارسات بغض النظر عن عملها، ويتفق ذلك مع دراسة إيناس بدير(2013) التي أكدت علي عدم وجود فروق في الأساليب الإحجامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات.

ثالثاً - تبعاً لنوع الدخل

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري المدرك بمحاوره،
وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً لنوع الدخل (ن=280)

المقياس	المحور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	متغير	141	41.53	6.725	0.647-	غير دالة	
		ثابت	139	42.06	6.875		دالة	
	دعم الأبناء	متغير	141	41.26	3.876	1.435	غير دالة	
		ثابت	139	40.44	5.514		دالة	
	إجمالي الدعم الأسري	إجمالي الدعم الأسري	متغير	141	82.79	9.299	0.241	غير دالة
			ثابت	139	82.5	10.866		دالة
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	المواجهة وحل المشكلات	متغير	141	29.03	2.838	0.517	غير دالة	
		ثابت	139	28.84	3.197		دالة	
	طلب المساعدة والدعم	متغير	141	26.51	3.555	4.701-	دالة	
		ثابت	139	28.4	3.138		دالة	
	اللجوء إلى الدين	متغير	141	31.4	3.236	0.433-	غير دالة	
		ثابت	139	31.59	4.156		دالة	
	إجمالي الأساليب الإيجابية	إجمالي الأساليب الإيجابية	متغير	141	86.94	7.139	2.025-	دالة
			ثابت	139	88.83	8.446		دالة
	لوم الذات	لوم الذات	متغير	141	27.55	3.792	0.635	غير دالة
			ثابت	139	27.22	5.024		دالة
	الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	الهروب من الموقف	متغير	141	24.9	3.564	1.171	غير دالة
			ثابت	139	24.33	4.529		دالة
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	التفيس الانفعالي	متغير	141	24.39	4.894	0.632-	غير دالة	
		ثابت	139	24.76	4.777		دالة	
الأساليب السلبية	إجمالي الأساليب السلبية	متغير	141	76.84	8.801	0.463	غير دالة	
		ثابت	139	76.3	10.696		دالة	

- يتضح من جدول (13) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاوره (دعم الزوج، دعم الأبناء، ككل) تبعاً لنوع الدخل،

حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-0.647، 1.435، -0.241) وهى قيم غير داله احصائياً، ويدل ذلك علي أن مساندة الزوج والأبناء لربة الأسرة ترجع للتعود والإحساس بالمسؤولية والمشاركة وليس لها علاقة بنوع الدخل سواء ثابت أو متغير.

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات فى الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها(طلب المساعدة والدعم، ككل) تبعاً لنوع الدخل، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-4.701، -2.025) وهى قيم داله احصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح الدخل الثابت، وقد يرجع ذلك لأن الزوجات في الأسر ذات الدخل الثابت أكثر تطبيقاً للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط من ذات الدخل المتغير نظراً لشعورهن بالأمان المادي والقدرة علي التخطيط للمستقبل بشكل أفضل، ويتفق ذلك مع دراسة شرين محفوظ(2015) التي أوضحت وجود فروق في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بين ربوات الأسر ذات الدخل الثابت والمتغير لصالح ذوات الدخل الثابت.

- في حين كان محور(المواجهة وحل المشكلات ، اللجوء إلى الدين) غير دال احصائياً، وقد يرجع ذلك إلي أن لجوء الزوجات إلي تنمية الجانب الروحي من خلال الدين ليس مشروطاً بنوع الدخل بقدر ما هو مرتبط بعقيدة ربة الأسرة ودرجة تدينها.

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات فى الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها(لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الانفعالي، ككل) تبعاً لنوع الدخل، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(0.635، 1.171، -0.632، 0.463) وهى قيم غير داله احصائياً، وقد يرجع ذلك إلي أن اتباع الزوجات للأساليب السلبية في مواجهة الضغوط مرتبط بسمات الشخصية بغض النظر عن نوع الدخل، ويختلف ذلك مع دراسة شرين محفوظ(2015) التي أوضحت وجود فروق في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بين ربوات الأسر ذات الدخل الثابت والمتغير لصالح ذوات الدخل الثابت.

رابعاً- تبعاً لعُمر الزوجة

جدول(14) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري المدرك بمحاوره،

وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً لعمر الزوجة (ن=280)

المقياس	المحور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	من 35 > 46 سنة	170	41.96	6.719	0.508	غير دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	41.54	6.929		
	دعم الأبناء	من 35 > 46 سنة	170	41.34	4.358	2.156	دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	40.09	5.273		
إجمالي الدعم الأسري	من 35 > 46 سنة	170	83.3	9.218	1.357	غير دالة	
	من 46 إلى 60 سنة	110	81.63	11.275			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	المواجهة وحل المشكلات	من 35 > 46 سنة	170	29.29	2.996	2.494	دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	28.38	2.98		
	طلب المساعدة والدعم	من 35 > 46 سنة	170	27.44	3.735	0.066	غير دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	27.46	3.058		
اللجوء إلى الدين	من 35 > 46 سنة	170	31.42	3.743	0.420	غير دالة	
	من 46 إلى 60 سنة	110	31.61	3.688			
إجمالي الأساليب الإيجابية	من 35 > 46 سنة	170	88.15	7.743	0.720	غير دالة	
	من 46 إلى 60 سنة	110	87.45	8.05			
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	لوم الذات	من 35 > 46 سنة	170	28.11	3.572	3.438	دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	26.27	5.353		
	الهروب من الموقف	من 35 > 46 سنة	170	24.73	3.658	0.569	غير دالة
		من 46 إلى 60 سنة	110	24.45	4.658		
التنفيس الانفعالي	من 35 > 46 سنة	170	24.11	4.43	2.015	دالة	
	من 46 إلى 60 سنة	110	25.29	5.335			
إجمالي الأساليب السلبية	من 35 > 46 سنة	170	76.94	7.484	0.779	غير دالة	
	من 46 إلى 60 سنة	110	76.01	12.536			

- يتضح من جدول(14) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاوره(دعم الزوج، ككل) تبعاً لعمر الزوجة، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(0.508، 1.357) وهى قيم غير داله احصائياً، ويدل ذلك علي أن الدعم الأسري ودعم الزوج بصفة خاصة للزوجة يرجع إلي إحساسه بالمسؤولية

والمشاركة الأسرية وأن له أدوار لا بد من قيامه بها وليس لذلك علاقة بعمرها، في حين كان محور (دعم الأبناء) دال إحصائياً.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها (طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين، ككل) تبعاً لعمر الزوجة، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (-0.720، 0.420، 0.066) وهي قيم غير داله إحصائياً، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة رقية نصيف (2016) التي أثبتت عدم وجود فروق في العمر لدي العينة بين (35-45)، (46-60) في إدارة الذات، كما تتفق جزئياً مع دراسة كلاً من عبير الصبان وآخرون (2019)، شفاء هوساوي (2016) اللتان أكدتا علي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر.

- بينما اختلفت مع دراسة (Schuurmans&others,2005) التي أظهرت أن فئة العمر (46-65) لديهم قدرة أعلى في إدارة الذات مقارنة بفئة العمر (35-45)، ويعزي ذلك إلي قدرتهم في إدارة ذواتهم ونجاحهم في تربية أولادهم وأعمالهم والتواصل مع الآخرين بالإضافة إلي تحمل ضغوطات الحياة.

- في حين كان محور (المواجهة وحل المشكلات) دال إحصائياً.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها (الهروب من الموقف أو تجنبه، ككل) تبعاً لعمر الزوجة، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (0.569، 0.779) وهي قيم غير داله إحصائياً، في حين كان محور (لوم الذات، التنفيس الانفعالي) دال إحصائياً.

خامساً- تبعاً لمدة الزواج

جدول(15) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري المدرك بمحاوره،

وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً لمدة الزواج (ن=280)

المقياس	المحور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	من 15 > 25 سنة	199	41.96	6.821	0.663	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	41.37	6.746		
	دعم الأبناء	من 15 > 25 سنة	199	40.74	4.995	0.611-	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	41.12	4.178		
	إجمالي الدعم الأسري	من 15 > 25 سنة	199	82.7	10.152	0.157	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	82.49	9.996		
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	المواجهة وحل المشكلات	من 15 > 25 سنة	199	28.97	3.335	0.296	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	28.85	2.056		
	طلب المساعدة والدعم	من 15 > 25 سنة	199	27.47	3.729	0.157	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	27.4	2.791		
	اللجوء إلى الدين	من 15 > 25 سنة	199	31.09	4.022	2.914-	دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	32.49	2.584		
إجمالي الأساليب الإيجابية	من 15 > 25 سنة	199	87.52	8.664	1.177-	غير دالة	
	من 25 سنة فأكثر	81	88.74	5.338			
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	لوم الذات	من 15 > 25 سنة	199	27.44	4.365	0.333	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	27.25	4.649		
	الهروب من الموقف	من 15 > 25 سنة	199	24.44	4.076	1.131-	غير دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	25.05	4.065		
	التفيس الانفعالي	من 15 > 25 سنة	199	23.75	4.293	4.596-	دالة
		من 25 سنة فأكثر	81	26.58	5.481		
إجمالي الأساليب السلبية	من 15 > 25 سنة	199	75.64	9.226	2.538-	دالة	
	من 25 سنة فأكثر	81	78.88	10.722			

- يتضح من جدول(15) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاوره(دعم الزوج، دعم الأبناء، ككل) تبعاً لمدة الزواج، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(0.663، -0.611، 0.157) وهي قيم غير داله

إحصائياً، ويدل ذلك علي أن الدعم الأسري الموجه من الزوج والأبناء للزوجه يرجع إلي الشعور بالمسؤولية والمشاركة الأسرية وأن عليهم أدوار لابد من قيامهم بها، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون(2018) التي أثبتت عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في محور دعم الزوج تبعاً لمدة الزواج، بينما وجد تباين في محور دعم الأبناء والدعم الأسري ككل لصالح مدة الزواج(15 لأقل من 20 سنة).

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها(المواجهة وحل المشكلات ،طلب المساعدة والدعم،ككل) تبعاً لمدة الزواج، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(0.157،0.296، - 1.177)، وهى قيم غير داله احصائياً، وتتفق جزئياً مع دراسة كلاً من عبير الصبان وآخرون(2019)، شفاء هوساوي(2016) اللتان أكدتا علي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لسنوات الخبرة ، في حين كان محور(اللجوء إلى الدين) دال إحصائياً.

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها(التنفيس الانفعالي ،ككل) تبعاً لمدة الزواج، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-4.596،-2.538)، وهى قيم داله احصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح مدة الزواج الأطول(من 25 سنة فأكثر)، وقد يرجع ذلك إلي أن مدة الزواج الأطول تكسب الزوجة الخبرة والحكمه في مواجهة الضغوط دون تهور وعصبية، في حين كان محور(لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه) غير دالة إحصائياً.

سادساً- تبعاً لعدد أفراد الأسرة

جدول(16) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري المدرك بمحاورة،

وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورة تبعاً لعدد أفراد الأسرة (ن=280)

المقياس	المحور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	صغيرة	55	40.6	6.502	-1.456	دالة غير
		متوسطة	225	42.08	6.844		
	دعم الأبناء	صغيرة	55	39.33	6.016	-2.670	دالة
		متوسطة	225	41.22	4.347		
إجمالي الدعم الأسري	إجمالي الدعم الأسري	صغيرة	55	79.93	11.466	-2.243	دالة
		متوسطة	225	83.31	9.636		
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	المواجهة وحل المشكلات	صغيرة	55	28.05	3.182	-2.437	دالة
		متوسطة	225	29.15	2.944		
	طلب المساعدة والدعم	صغيرة	55	27.18	3.523	-0.629	دالة غير
		متوسطة	225	27.51	3.473		
اللجوء إلى الدين	اللجوء إلى الدين	صغيرة	55	29.02	4.462	-5.826	دالة
		متوسطة	225	32.1	3.244		
إجمالي الأساليب الإيجابية	إجمالي الأساليب الإيجابية	صغيرة	55	84.25	9.206	-3.908	دالة
		متوسطة	225	88.76	7.244		
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	لوم الذات	صغيرة	55	26.85	4.03	-0.989	دالة غير
		متوسطة	225	27.52	4.536		
	الهروب من الموقف أو تجنبه	صغيرة	55	24.35	4.07	-0.552	دالة غير
		متوسطة	225	24.68	4.082		
التفيس الانفعالي	التفيس الانفعالي	صغيرة	55	22.89	3.65	-2.916	دالة
		متوسطة	225	24.98	5		
إجمالي الأساليب السلبية	إجمالي الأساليب السلبية	صغيرة	55	74.09	8.974	-2.116	دالة
		متوسطة	225	77.18	9.884		

- يتضح من جدول(16) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاورة(دعم الأبناء، ككل) تبعاً لعدد أفراد الأسرة، حيث كانت قيم(ت) على التوالي(-2.670، -2.243) وهي قيم داله احصائياً عند مستوى دلالة

0,05، لصالح الأسرة المتوسطة، ويدل ذلك علي تماسك الأسرة المتوسطة وترابطها معاً، ويتفق ذلك مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في محور دعم الأبناء والدعم الأسري ككل تبعاً لعدد أفراد الأسرة لصالح الأسر المكونة من (4 أفراد)، في حين كان محور (دعم الزوج) غير دال إحصائياً، وهو ما يتفق أيضاً مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في محور دعم الزوج تبعاً لعدد أفراد الأسرة. - وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، اللجوء إلى الدين، ككل) تبعاً لعدد أفراد الأسرة، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (-2.437، -5.826، -3.908)، وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح الأسرة المتوسطة، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة شرين محفوظ (2015) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مستوي الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط العمل المنزلي تبعاً لعدد الأبناء، في حين كان محور (طلب المساعدة والدعم) غير دال إحصائياً.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها (التنفيس الانفعالي، ككل) تبعاً لعدد أفراد الأسرة، حيث كانت قيم (ت) على التوالي (-2.916، -2.116)، وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة 0,05، لصالح الأسرة المتوسطة، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة شرين محفوظ (2015) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مستوي الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط العمل المنزلي تبعاً لعدد الأبناء، في حين كان محور (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه) غير دالة إحصائياً.

نستخلص مما سبق: وجود فروق دالة إحصائياً في الدعم الأسري بمحاوره تبعاً لمكان السكن لصالح الحضر، وتبعاً لعدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة المتوسطة، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لعمل وعمر الزوجة، ونوع الدخل، ومدة الزواج، وجود فروق دالة إحصائياً في الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط

بمحاورها تبعاً لمكان السكن لصالح الحضر، وتبعاً لعمل الزوجة لصالح غير العاملة، وتبعاً لنوع الدخل لصالح الثابت، وتبعاً لعدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة المتوسطة، بينما لم توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لعمر الزوجة ومدة الزواج، وجود فروق دالة احصائياً في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها تبعاً لمدة الزواج لصالح الأطول، وتبعاً لعدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة المتوسطة، بينما لم توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمكان السكن، وعمل وعمر الزوجة، ونوع الدخل، وبالتالي يمكن قبول الفرض الثاني جزئياً.

النتائج في ضوء الفرض الثالث:

يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في كل من الدعم الأسري المدرك بمحاوره (دعم الزوج، دعم الأبناء) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومنها الأساليب الإيجابية بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين)، والأساليب السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الانفعالي) تبعاً لمتغيرات المستوي التعليمي للزوج والزوجة، الدخل الشهري للأسرة، وللتحقق من الفرض إحصائياً تم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لإيجاد قيمة (ف) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كل من الدعم الأسري وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية للدراسة، وتطبيق اختبار LSD لبيان دلالة اتجاه الفروق إن وجدت، والجدول من (17) إلي (22) توضح ذلك.

أولاً : تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة

جدول (17) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كلٍ من الدعم الأسري المدرك بمحاورة، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة (ن=280)

المقياس	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	بين المجموعات	1679.936	2	839.968	20.785	0.01	
		داخل المجموعات	11194.05	277	40.412			
		التباين الكلي	12873.99	279				
الدعم الأسري المدرك	دعم الأبناء	بين المجموعات	87.334	2	43.667	1.933	غير دالة	
		داخل المجموعات	6258.366	277	22.593			
		التباين الكلي	6345.7	279				
الدعم الأسري المدرك	إجمالي الدعم الأسري	بين المجموعات	2226.856	2	1113.428	11.782	0.01	
		داخل المجموعات	26177.43	277	94.503			
		التباين الكلي	28404.29	279				
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية	المواجهة وحل المشكلات	بين المجموعات	51.791	2	25.896	2.882	غير دالة	
		داخل المجموعات	2489.052	277	8.986			
		التباين الكلي	2540.843	279				
	الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية	طلب المساعدة والدعم	بين المجموعات	343.465	2	171.732	15.68	0.01
			داخل المجموعات	3033.732	277	10.952		
			التباين الكلي	3377.196	279			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية	اللجوء إلى الدين	بين المجموعات	191.691	2	95.846	7.253	0.01	
		داخل المجموعات	3660.295	277	13.214			
		التباين الكلي	3851.986	279				
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية	إجمالي الأساليب الإيجابية	بين المجموعات	1165.059	2	582.529	10.045	0.01	
		داخل المجموعات	16063.57	277	57.991			
		التباين الكلي	17228.63	279				
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية	لوم الذات	بين المجموعات	175.474	2	87.737	4.561	0.01	
		داخل المجموعات	5328.869	277	19.238			
		التباين الكلي	5504.343	279				
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية	الهروب من الموقف أو تجنبه	بين المجموعات	584.752	2	292.376	20.01	0.01	
		داخل المجموعات	4047.359	277	14.611			
		التباين الكلي	4632.111	279				
الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط الحياتية	التفيس الانفعالي	بين المجموعات	254.61	2	127.305	5.635	0.01	
		داخل المجموعات	6257.961	277	22.592			
		التباين الكلي						

المقياس	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
		التباين الكلي	6512.571	279			
	إجمالي	بين المجموعات	2173.242	2	1086.621	12.296	
	الأساليب	داخل المجموعات	24479.18	277	88.373		0.01
	السلبية	التباين الكلي	26652.43	279			

- يتضح من جدول (17) وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاورة (دعم الزوج، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في الدعم الأسري بمحاورة (الزوج، الأبناء) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة، كما يتفق جزئياً مع دراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق بين متوسطات الدعم الأسري الموجه للشباب تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، في حين كان محور (دعم الأبناء) غير دال إحصائياً.

- وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الإيجابية بمحاورها (طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة كلاً من شرين محفوظ (2015) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مستوى أساليب مواجهة ضغوط العمل المنزلي بمحاورها (الإيجابي-السلبية) تبعاً لتعليم ربة الأسرة، ودراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المستوى التعليمي لربة الأسرة، في حين كان محور (المواجهة وحل المشكلات) غير دال إحصائياً.

- وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة، ويتفق ذلك مع دراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المستوى التعليمي لربة الأسرة، ولبيان اتجاه دلالة

الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة على النحو التالي:
جدول (18) LSD لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كل من الدعم الأسري المدرك بمحاورة، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورة تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة

الدعم الأسري	المستوى التعليمي للزوجة	المتوسط الحسابي	ن=33	ن=165	ن=82
دعم الزوج	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	41.15	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	40.05	1.1	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	45.56	-4.41**	-5.51**	-
إجمالي الدعم الأسري	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	80.70	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	80.85	-0.16	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	87.02	-6.33**	-6.17**	-
الأساليب الإيجابية	المستوى التعليمي للزوجة	المتوسط الحسابي	ن=33	ن=165	ن=82
طلب المساعدة والدعم	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	24.55	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	27.59	-3.05**	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	28.32	-3.77**	-0.72	-
اللجوء إلى الدين	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	31.24	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	30.91	0.33	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	32.77	-1.53**	-1.86**	-
إجمالي الأساليب الإيجابية	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	83.70	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	87.42	-3.72**	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	90.48	-6.78**	-3.06**	-
الأساليب السلبية	المستوى التعليمي للزوجة	المتوسط الحسابي	ن=33	ن=165	ن=82
لوم الذات	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	25.61	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	27.28	-1.68**	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	28.30	-2.7**	-1.02	-
الهروب من الموقف أو تجنبه	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	23.33	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	23.76	-0.43	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	26.85	-3.52**	-3.09**	-
التنفيس الانفعالي	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	25.64	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	23.78	-1.86**	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	25.74	-0.11	-1.97**	-
إجمالي الأساليب السلبية	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	74.58	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	74.82	-0.25	-	-
	مرتفع (جامعي - فوق الجامعي)	80.90	-6.33**	-6.08**	-

**دلالة عند 0.01

- يتضح من جدول(18) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاورة(دعم الزوج،ككل) تبعاً للمستوي التعليمي للزوجة بين المستوى التعليمي المنخفض والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، وكذلك بين المستوى التعليمي المتوسط والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون(2018) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في الدعم الأسري بمحاورة(الزوج،الأبناء) تبعاً للمستوي التعليمي للزوجة لصالح المستوي التعليمي المرتفع، كما يتفق جزئياً مع دراسة إيناس بدير(2013) التي أكدت علي وجود فروق بين متوسطات الدعم الأسري الموجه للشباب تبعاً لمستوي تعليم ربة الأسرة لصالح المستوى التعليمي الأعلى.

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الإيجابية بمحاورها(طلب المساعدة والدعم ،اللجوء إلي الدين، ككل) تبعاً للمستوي التعليمي للزوجة بين المستوى التعليمي المنخفض والمتوسط لصالح المستوى التعليمي المتوسط، وكذلك بين المستوى التعليمي المنخفض والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، وكذلك بين المستوى التعليمي المتوسط والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة إيناس بدير(2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإقداامية لمواجهة أحداث الحياة تبعاً لمستوي تعليم ربة الأسرة لصالح المستوى التعليمي الأعلى.

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها(لوم الذات،الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي،ككل) تبعاً للمستوي التعليمي للزوجة بين المستوى التعليمي المنخفض والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، وكذلك بين المستوى التعليمي المتوسط والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، وقد يُفسر ذلك بأن ارتفاع المستوى التعليمي للزوجة يكسبها المزيد من المعرفة والثقافة التي تجعلها أكثر موضوعية وتفهماً للأمور ويجعلها

أكثر قدرة علي التحكم في الغضب وضبط النفس، ويتفق ذلك مع دراسة إيناس بدير(2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإحجامية لمواجهة أحداث الحياة تبعاً لمستوي تعليم ربة الأسرة لصالح المستوي التعليمي الأعلى.

ثانياً- تبعاً للمستوى التعليمي للزوج

جدول (19) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كل من الدعم الأسري المدرك بمحاورة، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورة تبعاً للمستوى التعليمي للزوج (ن = 280)

المقياس	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	بين المجموعات	489.232	2	244.616	5.471	0.01
		داخل المجموعات	12384.753	277	44.710		
		التباين الكلي	12873.986	279			
الدعم الأسري المدرك	دعم الأبناء	بين المجموعات	5.731	2	2.865	0.125	غير دالة
		داخل المجموعات	6339.969	277	22.888		
		التباين الكلي	6345.700	279			
الدعم الأسري المدرك	إجمالي الدعم الأسري	بين المجموعات	393.175	2	196.588	1.944	غير دالة
		داخل المجموعات	28011.111	277	101.123		
		التباين الكلي	28404.286	279			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	المواجهة وحل المشكلات	بين المجموعات	3.257	2	1.629	0.178	غير دالة
		داخل المجموعات	2537.585	277	9.161		
		التباين الكلي	2540.843	279			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	طلب المساعدة والدعم	بين المجموعات	215.143	2	107.571	9.423	0.01
		داخل المجموعات	3162.054	277	11.415		
		التباين الكلي	3377.196	279			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	اللجوء إلى الدين	بين المجموعات	126.319	2	63.160	4.696	0.01
		داخل المجموعات	3725.666	277	13.450		
		التباين الكلي	3851.986	279			
الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	إجمالي الأساليب الإيجابية	بين المجموعات	392.525	2	196.262	3.229	0.01
		داخل المجموعات	16836.100	277	60.780		
		التباين الكلي	17228.625	279			
الأساليب الإيجابية	لوم الذات	بين المجموعات	37.810	2	18.905	0.958	غير دالة
	داخل المجموعات	5466.533	277	19.735			

المقياس	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
		التباين الكلي	5504.343	279			
0.01	الهروب من الموقف أو تجنبه	بين المجموعات	459.316	2	229.658	15.245	
		داخل المجموعات	4172.795	277	15.064		
		التباين الكلي	4632.111	279			
غير دالة	التفيس الانفعالي	بين المجموعات	59.322	2	29.661	1.273	
		داخل المجموعات	6453.250	277	23.297		
		التباين الكلي	6512.571	279			
0.01	إجمالي الأساليب السلبية	بين المجموعات	1166.718	2	583.359	6.340	
		داخل المجموعات	25485.707	277	92.006		
		التباين الكلي	26652.425	279			

- يتضح من جدول (19) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري (دعم الأبناء، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في الدعم الأسري (الزوج، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج، بينما تختلف جزئياً مع دراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق بين متوسطات الدعم الأسري تبعاً لمستوي تعليم رب الأسرة، في حين كان محور (دعم الزوج) دال إحصائياً.

- وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الإيجابية بمحاورها (طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة كلاً من شرين محفوظ (2015) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مستوي أساليب مواجهة ضغوط العمل المنزلي بمحاورها (الإيجابية-السلبية) تبعاً لتعليم رب الأسرة، ودراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإقدامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المستوي التعليمي لرب الأسرة، في حين كان محور (المواجهة وحل المشكلات) غير دال إحصائياً.

- وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها (الهروب من الموقف أو تجنبه، ككل) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج، ويختلف ذلك جزئياً مع دراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي عدم وجود فروق في الأساليب الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المستوي التعليمي لرب الأسرة، في حين كان محور (لوم الذات، التنفيس الإنفعالي) غير دال إحصائياً، ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة على النحو التالي:

جدول (20) LSD لمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كل من الدعم الأسري المدرك بمحاوره، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوج

الدعم الأسري	المستوى التعليمي للزوج	المتوسط الحسابي	ن=49	ن=133	ن=98
دعم الزوج	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	42.08	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	40.49	1.593	-	-
	مرتفع (جامعي فيما فوق)	43.42	1.337-	**2.93-	-
الأساليب ايجابية	المستوى التعليمي للزوج	المتوسط الحسابي	ن=49	ن=133	ن=98
	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	25.90	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	27.29	**1.395-	-	-
طلب المساعدة والدعم	مرتفع (جامعي فيما فوق)	28.43	**2.531-	**1.135-	-
	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	32.24	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	30.79	**1.455	-	-
اللجوء إلى الدين	مرتفع (جامعي فيما فوق)	32.07	0.173	**1.282-	-
	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	87.27	-	-	-
	متوسط (ثانوي - معاهد)	86.92	0.348	-	-
إجمالي الأساليب الإيجابية	مرتفع (جامعي فيما فوق)	89.48	2.214-	**2.562-	-
	المستوى التعليمي للزوج	المتوسط الحسابي	ن=49	ن=133	ن=98
	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	24.78	-	-	-
الهروب من الموقف أو تجنبه	متوسط (ثانوي - معاهد)	23.38	**1.4	-	-
	مرتفع (جامعي فيما فوق)	26.22	**1.449-	**2.849-	-
	منخفض (ابتدائية - إعدادية)	76.57	-	-	-
إجمالي الأساليب السلبية	متوسط (ثانوي - معاهد)	74.65	1.925	-	-
	مرتفع (جامعي فيما فوق)	79.19	2.622-	**4.547-	-

** دالة عند 0.01

- يتضح من جدول (20) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري لمحور (دعم الزوج) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج بين المستوى التعليمي المتوسط والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق بين متوسطات الدعم الأسري تبعاً لمستوي تعليم رب الأسرة لصالح المستوى التعليمي الأعلى، بينما يختلف مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في محور دعم الأبناء لصالح المستوى التعليمي المرتفع.

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الإيجابية بمحاورها (طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين، ككل) تبعاً للمستوي التعليمي للزوج بين المستوى التعليمي المتوسط والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة إيناس بدير (2013) التي أكدت علي وجود فروق في الأساليب الإقدامية لمواجهة أحداث الحياة تبعاً لمستوي تعليم رب الأسرة لصالح المستوى التعليمي الأعلى.

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها (الهروب من الموقف أو تجنبه، ككل) تبعاً للمستوي التعليمي للزوج بين المستوى التعليمي المتوسط والمرتفع لصالح المستوى التعليمي المرتفع.

ثالثاً- تبعاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة

جدول (21) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كل من الدعم الأسري المدرك بمحاوره، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً للدخل الشهري للأسرة (ن = 280)

المقياس	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الدعم الأسري المدرك	دعم الزوج	بين المجموعات	20.332	2	10.166	0.219	غير دالة
		داخل المجموعات	12853.654	277	46.403		
		التباين الكلي	12873.986	279			

المقياس	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	دعم الأبناء	بين المجموعات	325.810	2	162.905	7.496	0.01
		داخل المجموعات	6019.890	277	21.732		
	إجمالي الدعم الأسري	التباين الكلي	6345.700	279			غير دالة
		بين المجموعات	343.297	2	171.648	1.694	
	المواجهة وحل المشكلات	داخل المجموعات	28060.989	277	101.303		غير دالة
		التباين الكلي	28404.286	279			
	طلب المساعدة والدعم	بين المجموعات	43.188	2	21.594	2.395	غير دالة
		داخل المجموعات	2497.655	277	9.017		
	اللجوء إلى الدين	التباين الكلي	2540.843	279			غير دالة
		بين المجموعات	53.866	2	26.933	2.245	
	إجمالي الأساليب الإيجابية	داخل المجموعات	3323.330	277	11.998		غير دالة
		التباين الكلي	3377.196	279			
	إجمالي الأساليب الإيجابية	بين المجموعات	41.812	2	20.906	1.520	غير دالة
		داخل المجموعات	3810.173	277	13.755		
	إجمالي الأساليب الإيجابية	التباين الكلي	3851.986	279			غير دالة
		بين المجموعات	138.896	2	69.448	1.126	
	لوم الذات	داخل المجموعات	17089.729	277	61.696		0.01
		التباين الكلي	17228.625	279			
	الهروب من الموقف أو تجنبه	بين المجموعات	495.480	2	247.740	13.701	0.01
		داخل المجموعات	5008.862	277	18.083		
	التنفيس الانفعالي	التباين الكلي	5504.343	279			0.01
		بين المجموعات	146.185	2	73.092	4.513	
	إجمالي الأساليب السلبية	داخل المجموعات	4485.926	277	16.195		0.01
		التباين الكلي	4632.111	279			
	إجمالي الأساليب السلبية	بين المجموعات	432.749	2	216.374	9.858	0.01
		داخل المجموعات	6079.823	277	21.949		
	إجمالي الأساليب السلبية	التباين الكلي	6512.571	279			0.01
		بين المجموعات	2604.337	2	1302.169	14.999	
	إجمالي الأساليب السلبية	داخل المجموعات	24048.088	277	86.816		0.01
		التباين الكلي	26652.425	279			

- يتضح من جدول (21) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاورة (دعم الزوج، ككل) تبعاً للدخل الشهري للأسرة، وقد

يرجع ذلك إلي أن غالبية الأسر علي قدر استطاعتها وثقافتها تقوم بتقديم الدعم لأفرادها بغض النظر عن دخلها، فالدعم ليس مادي فقط فهناك الدعم المعنوي والمعرفي والسلوكي وهو لا يقل أهمية عن الدعم المادي، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون(2018) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في الدعم الأسري(الزوج،الأبناء، ككل) تبعاً لفئات الدخل الشهري، كما يتفق جزئياً مع دراسة إيناس بدير(2013) التي أكدت علي عدم وجود فروق في الدعم الأسري لمواجهة أحداث الحياة ترجع لدخل الأسرة الشهري، في حين كان محور(دعم الأبناء) دال إحصائياً.

- عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الإيجابية بمحاورها(المواجهة وحل المشكلات،طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين،ككل) تبعاً للدخل الشهري للأسرة، وقد يرجع ذلك إلي أن الأفراد الذين يتسمون بخصائص إيجابية مثل تقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس والصلابة النفسية يكونوا أكثر قدرة علي إكتساب أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية وليس للدخل الأسري علاقة بذلك، ويختلف ذلك مع دراسة شرين محفوظ(2015) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مستوى الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط العمل المنزلي تبعاً للدخل الشهري للأسرة.

- وجود تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة(0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها(لوم الذات،الهروب من الموقف أو تجنبه،التنفيس الإنفعالي،ككل) تبعاً للدخل الشهري للأسرة، ويتفق ذلك مع دراسة شرين محفوظ(2015) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مستوى الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط العمل المنزلي تبعاً للدخل الشهري للأسرة، ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة على النحو التالي:

جدول (22) LSD لمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطات درجات الزوجات في كل من الدعم الأسري المدرك بمحاوره، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية بمحاورها تبعاً للدخل الشهري للأسرة

الدعم الأسري	الدخل الشهري للأسرة	المتوسط الحسابي	ن=53	ن=145	ن=82
دعم الأبناء	منخفض (أقل من 2000 ج)	39.98	-	-	-
	متوسط (من 2000 > 4000 ج)	41.88	-1.9**	-	-
	مرتفع (من 4000 ج فأكثر)	39.59	0.39	2.29**	-
الأساليب السلبية	منخفض (أقل من 2000 ج)	24.81	-	-	-
	متوسط (من 2000 > 4000 ج)	27.59	-2.78**	-	-
	مرتفع (من 4000 ج فأكثر)	28.68	-3.87**	-1.09	-
لوم الذات	منخفض (أقل من 2000 ج)	23.13	-	-	-
	متوسط (من 2000 > 4000 ج)	24.90	-1.77**	-	-
	مرتفع (من 4000 ج فأكثر)	25.09	-1.96**	-0.19	-
الهروب من الموقف أو تجنبه	منخفض (أقل من 2000 ج)	22.32	-	-	-
	متوسط (من 2000 > 4000 ج)	25.60	-3.28**	-	-
	مرتفع (من 4000 ج فأكثر)	24.21	-1.89**	1.39**	-
التنفيس الانفعالي	منخفض (أقل من 2000 ج)	70.26	-	-	-
	متوسط (من 2000 > 4000 ج)	78.09	-7.83**	-	-
	مرتفع (من 4000 ج فأكثر)	77.98	-7.72**	0.11	-
إجمالي الأساليب السلبية	منخفض (أقل من 2000 ج)	39.98	-	-	-
	متوسط (من 2000 > 4000 ج)	41.88	-1.9**	-	-
	مرتفع (من 4000 ج فأكثر)	39.59	0.39	2.29**	-

**دالة عند 0.01

- يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري لمحور (دعم الأبناء) تبعاً للدخل الشهري للأسرة بين فئتي الدخل المنخفض والمتوسط والمتوسط لصالح فئة الدخل المتوسط، وبين فئتي الدخل المتوسط والمرتفع لصالح فئة الدخل المتوسط، ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أثبتت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في الدعم الأسري (الزوج، الأبناء، ككل) تبعاً لفئات الدخل الشهري المرتفع.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي، ككل) تبعاً للدخل الشهري للأسرة بين فئتي الدخل المنخفض والمتوسط لصالح فئة الدخل المتوسط وبين فئتي الدخل المنخفض والمرتفع لصالح فئة الدخل المرتفع، ويتفق ذلك مع دراسة رشا راغب (2010) التي أوضحت أنه

كلما ارتفع الدخل كلما كانت الأسرة أكثر قدرة علي تنظيم وإدارة أساليب مواجهة الضغوط.

نستخلص مما سبق: وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في الدعم الأسري بمحاوره تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة لصالح المرتفع، بينما لم يوجد تباين دال إحصائياً تبعاً للمستوى التعليمي للزوج، والدخل الشهري للأسرة، وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية الإيجابية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة والزوج لصالح المرتفع، بينما لم يوجد تباين دال إحصائياً تبعاً للدخل الشهري للأسرة، وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية السلبية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة والزوج لصالح المرتفع، وتبعاً للدخل الشهري لصالح المرتفع، وبالتالي يمكن قبول الفرض الثالث جزئياً.

النتائج في ضوء الفرض الرابع:

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة بمحاوره (دعم الزوج، دعم الأبناء، الإجمالي) وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية ومنها الأساليب الإيجابية بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلي الدين، الإجمالي)، والأساليب السلبية بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الإنفعالي (العدوانية)، الإجمالي)، وللتحقق من الفرض إحصائياً تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Correlation Pearson ، وجدول (23) يوضح ذلك.

جدول (23) معاملات الارتباط بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجات بمحاورة وأساليب مواجهة الضغوط بمحاورها (ن = 280)

المقاييس	المحاور	الدعم الأسري المدرك		
		دعم الزوج	دعم الأبناء	إجمالي الدعم الأسري
أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية)	المواجهة وحل المشكلات	*0.439	*0.572	*0.566
	طلب المساعدة والدعم	*0.353	*0.344	*0.400
	اللجوء إلى الدين	*0.322	*0.507	*0.457
أساليب مواجهة الضغوط (السلبية)	إجمالي الأساليب الإيجابية	*0.477	*0.612	*0.610
	لوم الذات	*-0.378	*-0.383	*-0.435
	الهروب من الموقف أو تجنبه	*-0.210	*-0.330	*-0.297
	التنفيس الانفعالي	*-0.144	*-0.209	*-0.196
	إجمالي الأساليب السلبية	*-0.330	*-0.415	*-0.418

* دال عند مستوى 0.05

- يتضح من جدول (23) وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.05) بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجات بمحاورة (دعم الزوج ، دعم الأبناء، الإجمالي) والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط بمحاورها (المواجهة وحل المشكلات، طلب المساعدة والدعم، اللجوء إلى الدين، الإجمالي)، ويدل ذلك علي أهمية الدعم الأسري الموجه للزوجة معنوياً ومعرفياً ومادياً في تعزيز قدراتها وإكسابها الثقة في نفسها لمواجهة الضغوط الحياتية بطريقة إيجابية، وهذا يتفق مع دراسة كلاً من (Edwards, et al, 2001) التي أكدت أن الدعم الإيجابي يخفف الضغوط ويقلل تأثيرها، ودراسة أحمد الخاكلي (2013) التي أكدت أن الدعم العائلي له تأثير إيجابي ويزيد من مستوي التعافي لمرضي الإكتئاب، كما يتفق أيضاً مع دراسة سلوي عيد وآخرون (2018) التي أكدت علي وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الدعم الأسري بمحاورة وتمكين المرأة وأسلوب اتخاذ القرار .

- كما وجدت علاقة سلبية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.05) بين الدعم الأسري المدرك لدي الزوجات بمحاورة (دعم الزوج ، دعم الأبناء، الإجمالي) والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط بمحاورها (لوم الذات، الهروب من الموقف أو تجنبه، التنفيس الانفعالي، الإجمالي)، ويدل ذلك علي أنه في ظل غياب الدعم الأسري الموجه للزوجة

يزداد تردها وتقل قدرتها علي مواجهة الضغوط الحياتية وبذلك تكتسب أساليب سلبية في مواجهتها، وهذا يتفق مع دراسة كلاً من إيناس بدير(2013) التي أكدت علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم الأسري والأساليب الإقدامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وارتباط سلبى دال بين الدعم الأسري والأساليب الإحجامية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة(Anathi&Haji,2000) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم الموجه للفرد وأساليب المواجهة الفعالة لضغوط الحياة، ودراسة(Haslam,et al,2004) التي أكدت أن الدعم الأسري يزود الفرد بمعلومات تثري خبراته في مواجهة المواقف الضاغطة، وبالتالي يمكن قبول الفرض الرابع كلياً.

التوصيات:

ومن جملة النتائج التي أسفر عنها البحث، وفي ضوء جوانب النقص التي تم رصدها، تم الخروج بمجموعة من التوصيات وهي:

- قيام المؤسسات المعنية بالمرأة بعمل برامج إرشادية لتوعيتها وتنقيتها بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تحدث لها في مرحلة منتصف العمر، وتنمية قدرات إدارة الذات لديها بما تشمله من مواجهة الضغوط الحياتية بطريقة إيجابية وتوفير المساندة لها.

- إقامة دورات تنقيفية متخصصة من قبل جمعيات الإرشاد الزواجي لرفع وعي الزوجين بأزمة منتصف العمر والتغيرات التي تؤثر علي جودة العلاقة الزوجية واهتمام كل منهما بحاجات الآخر والشعور به بدلاً من التركيز علي مشكلاته فقط، مما يمنحهم القوة لمواجهة مشكلات هذه المرحلة وإعادة جدولة الأولويات.

- الإستعانة بوزارة التعليم العالي ومراكز البحوث التربوية والنفسية وبأساتذة الجامعات ذوي الخبرة والإختصاص بعقد المحاضرات والندوات المستمرة وحملات التوعية للأفراد في منتصف العمر وتوجيههم نحو اختيار أهدافهم وأفضل الطرق في إدارة ذواتهم وتحمل الضغوط ومواجهة مصاعب الحياة وأدوارهم المجتمعية الناجحة باعتبارهم أفراد يفقدي بهم في المجتمع ويتأثر بهم الآخريين.

- قيام وسائل الإعلام بتوجيه الأزواج ليكونوا قدوة لأبنائهم في تقديم مشاعر التقدير والدعم للأمهات لما تبذله من جهد في إسعاد أفراد أسرتها وإرساء قيمة المعاونة داخل الأسرة وأنها مسؤولة يشترك فيها جميع أفراد الأسرة.
- قيام وزارة التربية والتعليم بإدراج مفاهيم أزمة منتصف العمر والدعم الأسري والضغوط الحياتية ضمن المناهج التعليمية للإقتصاد المنزلي بالمؤسسات التعليمية لتنمية الوعي بتلك المرحلة وأهمية الدعم الأسري لتخطيها والقدرة علي مواجهة الضغوطات الحياتية.
- إنشاء آلية دائمة (خط ساخن) تابع للمجلس القومي للمرأة كنوع من الإستشارات الأسرية لتلقي شكاوي المرأة فيما يتعلق بأزمة منتصف العمر والعلاقات الزوجية والأسرية والضغوط الحياتية وسبل مواجهتها.

المراجع :

1. إجلال فاروق محمود(2008):أزمة منتصف العمر" المحدثات،الأعراض المصاحبة،عمليات التحمل والمواجهة" ، المجلة المصرية للدراسات النفسية،مجلد(18)،العدد(59)، القاهرة.
2. أحمد الخاكلي(2013): أثر الدعم الأسري علي تعافي مرضي الإكتئاب في محافظات غزة،رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين.
3. أحمد العزيز وأحمد أبو أسعد(2009):التعامل مع الضغوط النفسية،الطبعة العربية الأولى،دار الشروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
4. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد(2007):أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوي الاقتصادي في الشعور بالتفاؤل والرضا الزوجي،مجلة كلية التربية،عدد(31)،الجزء(3)، جامعة عين شمس ، القاهرة.
5. أعلان صبح المساعيد(2013): الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدي عينة من طلبة جامعة آل البيت ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مجلد(7) ، عدد(3)، جامعة السلطان قابوس ، الأردن.
6. آمال صادق وفؤاد أبو حطب(2017): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلي مرحلة المسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
7. آمال عبد القادر جودة(2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى،بحث مقدم إلي المؤتمر التربوي ، كلية التربية في الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى ، فلسطين.

8. أمينة رزق(2002): القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوجه الزمني لمساعدة الآخرين لدي طلبة الجامعة، وقائع المؤتمر العلمي الأول بعنوان "دور علم النفس في مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل العربي"، مجلد(1)، بغداد
9. إيناس ماهر الحسيني بدير(2013): الدعم الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، مجلة علوم وفنون-دراسات وبحوث، مجلد(25)، عدد(1)، جامعة حلوان
10. جانيت هروود(2006): كيف تتخطين سن اليأس؟ ترجمة "قسم الترجمة بدار الفاروق"، دار الفاروق، القاهرة.
11. حسين علي فايد(2001): دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
12. خديجة حسين سلمان(2018): أساليب التعامل مع الضغوط لدي طالبات كلية التربية المعنفات زواجياً وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد(3)، عدد(1)، مركز رقاد للدراسات والأبحاث، الأردن.
13. خليل شحادة(2008): إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدي خريجي الجامعات العاطلين عن العمل وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة مقارنة بين الراغبين وغير الراغبين في الهجرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
14. دعاء توفيق(2014): تأثير برنامج حركي مقترح علي بعض مؤشر الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدي السيدات في مرحلة منتصف العمر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد(70).
15. رباب رشاد حسين عبد الغني(2009): أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
16. رشا عبد العاطي راغب(2010): مشاركة الأبناء في إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بسلوكهم الإستقلالي، المؤتمر الدولي الأول "حياة أفضل للمرأة والأسرة" من 19-20 إبريل، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
17. رقية رافد شاكر نصيف(2012): الإنتاجية في منتصف العمر وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الحياة، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
18. رقية رافد شاكر نصيف(2016): قدرات إدارة الذات في منتصف العمر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الآداب، عدد(119)، كلية الآداب، جامعة بغداد.

19. سعاد العاني، محمد سليم خميس(2019):أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة سنة أولى تربية بدنية،مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، مجلد(11)،جامعة قاصدي مرباح ورقلة،الجزائر.
20. سلوي محمد علي عيد، شيماء أحمد نبوي توفيق(2018):الدعم الأسري وتمكين المرأة وعلاقته بأسلوب اتخاذ القرارات الأسرية لدي العاملات،المؤتمر الدولي الأول-التعليم النوعي-الإبتكارية وسوق العمل،كلية التربية النوعية،جامعة المنيا.
21. شرين جلال محفوظ(2015):زيادة الأعمال المنزلية وعلاقتها بأساليب ربة الأسرة في مواجهة ضغوط العمل المنزلي،مجلة الإسكندرية للتبادل العلمي،مجلد(36)،عدد(4) أكتوبر-ديسمبر.
22. شفاء هوساوي(2016):أساليب مواجهة الضغوط لدي موظفات وزارة الشؤون الاجتماعية بالرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية،رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية،تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
23. شيماء نصيف عناد البديري(2006):تقديم المساعدة وعلاقتة بدرجة الصلة بين مقدم المساعدة ومستلمها،رسالة ماجستير،كلية الآداب،الجامعة المستنصرية، العراق.
24. صفية عواريب(2015): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوي جودة الحياة في العمل لدي عينة من أعوان الإدارة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة،كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ،قسم علم النفس وعلوم التربية، رسالة ماجستير،
25. عبير محمد الصبان،أريج محمد الله طلاقي، دينا خالد مؤمنة(2019):التحصين النفسي وعلاقتة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز،المجلة المصرية للدراسات المتخصصة،العدد(24)،أكتوبر.
26. عزيزة محمد السيد(2001): منتصف العمر لدي المرأة والعلاقات الأسرية،المؤتمر السنوي الثامن،" الأسرة في القرن 21"، مجلد(2)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،القاهرة.
27. علي عبد السلام(2003):دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
28. غسان جعفر(2007):سن اليأس عند المرأة والرجل:"العوارض،الأمراض،العلاج،الوقاية"،بيروت.
29. فاضل عباس خليفة(2012):الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين،مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية،عدد(9)،البحرين.

30. فاطمة محمد جاد الله(2002):دراسة تحليلية لضغوط العمل لدي المرأة المصرية بالتطبيق علي ديوان عام هيئة كهرباء مصر،المجلة العربية للإدارة،مجلد(22)،عدد(1).
31. فيولا البيلالوي(2001):ضغوط الحياة في الأسرة،المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي بعنوان"مدخل لإرشاد الأزمات"،جامعة عين شمس.
32. لطفي الشرييني(2003):معجم مصطلحات الطب النفسي ،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي،الكويت.
33. مجدة السيد علي الكشكي وشذا جميل خصيفان ومها عبد المعطي الشيخ(2020): المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفرغ الوجودي لدي السعوديات في مرحلة منتصف العمر،دراسات عربية في التربية وعلم النفس(ASEP)،عدد(117) يناير.
34. محمد سمارة(2018):أزمة منتصف العمر لدي النساء العاملات في المحافظات الشمالية الفلسطينية في ضوء بعض المتغيرات،رسالة ماجستير،جامعة القدس المفتوحة،فلسطين.
35. مروان دياب(2006):دور المساندة الاجتماعية كمتبر وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير،كلية التربية، الجامعة الإسلامية،غزة.
36. مريم نزال سليمان العنزي(2020):التسامح والطموح لدي الفتيات في مرحلة منتصف العمر باختلاف متغيري الزواج والعمل في محافظة القريات"دراسة مقارنة"،مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والإجتماع،كلية الإمارات للعلوم التربوية، عدد(49) فبراير.
37. معاوية أبو غزال(2014):نظريات النمو"تطبيقاتها التربوية"، عمان،دار المسيرة للنشر والتوزيع.
38. نايف بن محمد الحربي، نهال بنت إبراهيم الحريقي(2014): أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية لدي المعلمين والمعلمات ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس،عدد(45)، الجزء الأول،قسم علم النفس التربوي،كلية التربية ، جامعة طيبة.
39. هند السيد(2017):الصمود النفسي كمتغير للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأعراض الإكتئابية لدي الأرامل،رسالة ماجستير،جامعة سوهاج.
40. هويدا حنفي محمود(2007):المساندة الاجتماعية كما يدركها المكفوفون والمبصرون من طلاب جامعة الإسكندرية وتأثيرها علي الوعي بالذات لديهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية،مجلد(17)،إبريل.

41. Almeida,D.M.&Horn,M.C.(2004):Is daily life more stressful during middle adulthood?in O.G.Brim,C.D.Ryff&R.C.Kessler(Eds),How healthy are we?anational study of well-being at mid-life,Chicago:university of Chicago press.

42. Anathi,A,Haji,H.(2000):Relationship of psychological well being with perceived stress,coping styles,and social support amongs university under graduates,paper presented at the faculty of educational studies,university putra Malaysia,july 15.
43. Anderson,J.R,VanRyzin,M.J.&Doherty,W.J.(2010):Developmental,trajectories of marital happiness in continuously married individuals,journal of family psychology,24(5).
44. Bertini,K.(2011):Strength for the sandwich generation California:praeger.
45. Boston,G.(2005):Midlife:change is in,women look for happiness in new ways of expression,Washington times,washington,D.C,oct.9.
46. Cramm,J.M. (2012):Understading older patients self-management abilities:functional loss,self-management,and well-being qual life Res,NO.10.
47. Edwards,K,Hershberger,P.Russell,R,Market,R.(2001):Stress negative social exchange,and health symptoms in university students.journal of american college health Vol(50),No(2).
48. Haslam,A,Jetten,J,Brien,A,Jacobs,E.(2004):Social identity,social influence and reactions to potentially stressful tasks:support for self-categorization model of stress.stress and health,20.
49. Hutchison,E.(2004):Dimensions of human behavior(2Ed),sage publications,USA.
50. Litman,J.A.(2006):The copy inventory:dimensionality and relationships with approach and avoidance motives and positive and negative traits personality and individual differences 14(2).
51. Mc Adams,D.P&Logan.R.(2004):What is generativity?in ED.ST.aubin&D.P.MC Adams&T.kim(Eds):the generative society.caring for future generations.washington,DC:APA.
52. Ryan,L.,&Caltabiano,M.(2009):Development of anew resilience scale:The resilience in midlife scale(RIM Scale).Asian social scince,5(11).
53. Schuurmans,H. (2005):How to measure self-management abilities in older people by self-report the development of the smas-30,quality of life research,N.14.
54. Shields,N.(2001):Stress active coping and academic performance among persisting and non persisting,college students,journal of applied biobehavioral research,Vol(6),No(2).
55. Staudinger U.M&Bluck S.(2001):Aview on midlife development from life-span theory.in M.E.Lachman(Ed),handbook of midlife development.Hoboken:wiley.
56. Stone,J.B.(2008):Have agreat midlife crisis Raleigh:Lulu.Com.

57. Vanden Bos,G(Ed)(2015):APA dictionary of Psychology.(2nded).washington DC:the American psychological association.
58. Weaver.Y.(2009):Mid-Life atime of crisis or new possibilities? Existential analysis,20(1).
59. Wethington,E.(2000):Expeting stress:Americans and the midlife crisis.motivation and emotion,24(2).