

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفادة من

خدمات الدعم الحكومي

أ.د/حنان محمد السيد أبو صيري
أستاذ ورئيس قسم إدارة مؤسسات الأسرة
والطفولة سابقاً - كلية الاقتصاد المنزلي -
جامعة حلوان

أ.د/وفاء صالح مصطفى الصفتي
أستاذ بقسم إدارة مؤسسات الأسرة
والطفولة - كلية الاقتصاد المنزلي -
جامعة حلوان

م.م/ مروة السيد محمد مهدي
مدرس مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة
كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان

المقدمة والمشكلة البحثية:

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

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

وتختلف استجابات الأفراد لتحقيق متطلباتهم وحاجاتهم بإختلاف هذه الضغوط من جهة، والمرحلة التي يمر بها الفرد ومتطلباتها من جهة ثانية، والمجتمع الذي ينتمي إليه من جهه أخرى (هارون الرشيد، ٢٠٠٤). والإنسان عبر نموه يمر بمراحل حياتيه

مختلفة لكل منها متطلباتها، وبعض هذه المراحل تتطلب منه تغيير مجرى حياته، وإعادة النظر في أسلوب عيشه من جديد، وذلك ليحقق التكيف الملائم (أحمد حبيب، ٢٠٠٦).

وإذا كانت الإدارة هي تلك القوة المفكرة التي تُحلل وتصف وتُخطط وتُحفز وتُقيم وتُراقب الاستخدام الأمثل للموارد البشرية والمادية اللازمة لتحقيق هدفٍ مُحدّدٍ معروفٍ (كوني ستيزلي، ٢٠٠٠)؛ فإن إدارة الضغوط هي بمثابة إدارة للمورد البشري المتعرض للضغوط "وهو الانسان"، كما أنها بمثابة القوة الدافعة للنشاط الانساني (مازن شمسان، ٢٠٠٤).

وإدارة الضغوط هي تلك الممارسات الفكرية والذهنية والعقلية التي يتم من خلالها الوعي والإدراك بأنواع الضغوط ومسبباتها ورسم الخطط والتصورات التنبؤية بطرق مواجهتها والتغلب عليها، والتحكم في أسبابها وبعض مثيراتها في البيئة الداخلية أو الخارجية؛ بما يقلل من التوتر والاضطراب والآثار النفسجسدية للفرد، ويعيد له حالة التكيف والالتزان في سلوكه، واتخاذ الاجراءات الوقائية لمواجهة نفس النوع من الضغوط عند تكراره (حسن مصطفى، ٢٠٠٦). فالهدف من إدارة الضغوط الأسرية هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية (فاضل العسبول، ٢٠٠٩). ولهذا فإن معرفة ربة الأسرة وإدراكها لمهاراتها وأساليبها للمواجهة في التعامل مع الضغوط يساعدها في التعامل الناجح لصور أكثر عمومية من الضغوط، وتسهم إيجابياً في تحسن الصحة العامة وزيادة فعاليتها لديها (رؤيفة عوض، ٢٠٠١).

وإن عملية إدارة الضغوط الأسرية هي عملية مستمرة وهادفة، كما أنها متغيرة وديناميكية فالقدر المناسب من الضغوط يختلف من أسرة لأخرى ومن فرد لأخر، حسب طبيعة الضغوط البيئية السائدة، وطبيعة عمل الفرد، والمواصفات الشخصية للأفراد؛ فضلاً عن أن مسؤولية إدارة الضغوط هي مسؤولية كل فرد في الأسرة بمختلف الأعمار والمستويات الأسرية (عمر دره، ٢٠٠٧).

والمرأة لديها القدرة علي إدارة الضغوط الاقتصادية فقد احتلت المرأة العاملة في قطاع الاقتصاد والمال الترتيب الأول بنسبة (٣٢,٩%) وهذا يوضح انعكاس الذات المهنية علي أسلوب الإدارة المنزلية حيث تتمكن المرأة في هذا القطاع من إعداد الموازنات المالية من منطلق الاهتمام بالاحتياطي المالي للضغوط وللأزمات والطوارئ وقد يؤهلها لذلك لارتفاع الدخل المالي بالنسبة للفئات الأخرى (نادية أبو سكينه، ٢٠٠٩).

ولتخفيف الضغوط علي الأسر المصرية تتبع الحكومة بعض الآليات لتقديم الدعم للمستهلكين، والتوسع في الخدمات المجتمعية التي تشبع احتياجات الأفراد المتزايدة والمتعددة والمتنوعة والتي تشكل عبئاً علي كاهل الأسرة، وذلك أن متطلبات المعيشة تزداد بشكل متسارع لا يستطيع دخل بعض الأسر أن يواكبه (الجهاز المركزي للتعبة العامة والإحصاء، ٢٠٠٥). نتيجة التغيرات الاقتصادية والثقافية في المجتمع التي تواجهه الأسرة في حياتها اليومية، من ارتفاع أسعار الحاجات الأساسية (رشا راغب، ٢٠٠٦)، زيادة النفقات والضروريات المادية لتبية احتياجات الأسرة (أميرة محمد، ٢٠١١).

كما أشارت دراسة كل من زينب الباهي (٢٠٠٣) وسالي عبد الحى (٢٠٠٣) أن عدم تناسب مستويات الدخل مع الأسعار، وقلة فرص العمل المتاحة تخلق الكثير من المشكلات الأسرية خاصة لدى الأسر ذات الدخل المنخفض.

وتتعرض الأسرة المصرية للضغوط الإقتصادية نتيجة لما تمر به البلاد من أزمات إقتصادية (سوزان بسيونى وفاروق جبريل، ٢٠١١)، وقد أشارت شيماء النويرى (٢٠١٠) أن الضغوط الإقتصادية تحتل المرتبة الأولى من جملة الضغوط التي تواجه الأسرة.

وقد أظهرت بعض الدراسات العلاقة بين المشكلات والضغوط الإقتصادية وبعض متغيرات المستوى الإجماعى والإقتصادى فقد أشارت دراسة هند إبراهيم (٢٠٠٦) لوجود فروق في الضغوط الإقتصادية لصالح المستويات التعليمية المنخفضة والدخل المنخفض، وهذا ما أكده جمال السعيدى (٢٠٠٨) من أن الأسر ذات الدخل

المحدود هي أكثر الأسر تأثراً بالمشكلات والضغوط الاقتصادية حيث قلة الدخل يؤدي لمعاناة الأسر وإثقال كاهلها بالمصاريف.

وأكدت دراسات كل من نادية أبو سكيبة (٢٠٠٩)، عبد الحكيم تفتوش (٢٠١٢) أن الضغوط الاقتصادية تزداد كلما زاد عدد الأبناء. في حين أشارت دراسة مي عواد (٢٠١٣) لوجود فروق في الضغوط الاقتصادية وفقاً لمهنة الزوجين وسن ربة الأسرة. كما أظهرت دراسة وفاء شلبي وآخرون (٢٠١١) أن الضغوط الاقتصادية هي الأكثر انتشاراً وتواجداً في الأسرة المصرية؛ وتزداد الضغوط الاقتصادية لدى بعض الأسر عن مثيلاتها بسبب عدم وعيهم لإدارة مواردهم؛ مما يزيد من الأعباء المالية على الأسر في كل المستويات الاقتصادية والاجتماعية، كما تنشأ الضغوط الاقتصادية أيضاً نتيجة قصور وقلة الموارد المادية في سد احتياجات الأسرة مما يعرضها إلى مشكلات عديدة منها الإستدانة والعجز عن السداد.

كما بينت دراسة وفاء شلبي وآخرون (٢٠٠٦) أن الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها الأسرة نتيجة ندرة الموارد المادية وغير المادية للأسرة أو سوء استخدامها يتسبب في عدم قدرة الأسرة على تلبية احتياجات أفرادها.

ويشير جمعه يوسف (٢٠٠٧) أن تلقي الدعم بأشكاله المتعددة يقلل من أحداث الحياة الضاغطة ويعين الفرد على مواجهة ظروف الحياة وضغوطها وأحداثها السيئة.

وكما أن الدعم له جوانب اجتماعية فهو له جوانب مادية أيضاً، وله رد فعل سيكولوجي وسياسي، بحيث لا يجوز اعتباره مجرد ميزة مالية يحصل عليها الأفراد، فالدولة في المجتمعات المعاصرة وبصفة خاصة في مجتمعات العالم الثالث تعتبر مسئولة عن اشباع الحاجات الأساسية لمواطنيها بما يحقق لهم الأمن (هبة شعيب ورباب مشعل ، ٢٠١٠).

ويأخذ الدعم الحكومي في مصر عدة أشكال منها الدعم المباشر وهو الدعم الموجهة لحماية المستهلك، ويشمل دعم السلع الأساسية، دعم رغيف الخبز، دعم الأدوية الأساسية والأنسولين ولبن الأطفال، والتأمين الصحي على طلاب المدارس

والجامعات. (مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، ٢٠١٥)، كما قامت الحكومة بعمل منظومة حديثة للدعم واطلقت عليها منظومة الدعم الاقتصادي وهي تعتمد على ميكنة البطاقات التموينية، وذلك في إطار مشروع بناء قاعدة بيانات بطاقات التموين والمستفيدين منها، وذلك لتفادي عدد من عيوب البطاقات الورقية، وإحكام الرقابة على البقال التمويني، استغلال قواعد البيانات المميكنة لتتبع النمط الاستهلاكي للأسر المستهدفة من البطاقات التموينية وتوقع أى عجز محتمل فى السلع التموينية او الخبز او المواد البترولية (محمد رمضان وآخرون، ٢٠١٢).

ومن أبرز إنجازات الحكومة بالنسبة لدعم السلع التموينية والخبز المدعم هو تنفيذ مشروع استخدام البطاقة التموينية الذكية بهدف ترشيد الدعم وتحسين نوعية السلع المدعمة والبطاقة الذكية هي بطاقة ممغنطة يعرف بها الفرد مستحقاته من السلع طول العام عن جهاز لدي البقال ثم يتم تفريغ محتويات الجهاز لمعرفة أسماء المواطنين الذين حصلوا علي السلع المدعمة وكمياتها وأصنافها، ويتم مطابقتها من السلع التي صرفت للبقال، وهذا يساعد علي وصول السلع المدعمة لمستحقيها، وتعتبر هذه البطاقة الذكية بمثابة مظهر حضاري متطور (محمود أمين، ٢٠٠٩).

إلا أن هناك العديد من التساؤلات عن المشكلات التي ترتبط بمدى استفادة المستحقين لهذا الدعم وبما يخصص له من موارد؛ ومدى وصوله إليهم وملاءمته للاحتياجات الفعلية لهم، ومدى رضاهم عنه (هبة جمال الدين، ٢٠٠٨)

وفى ظل ما تبذله الدولة من جهود ومسؤوليات تجاه مواطنيها بما تقدمه من دعم حكومي رغبة منها فى تسهيل معيشة المواطن كوسيلة لتخفيف الأعباء الاقتصادية والضغوط علي الأسر من خلال تقديم مجموعة من السلع الأساسية والخبز لتلك الأسر بصورة مدعمة وجودة متميزة عن مثيلاتها في السوق المحلي، الأمر الذي يساعد الأسر بصفة عامة وربات الأسر بصفة خاصة علي محاولة التغلب علي إدارة الضغوط التي تتعرض لها أثناء تسير أمورها الأسرية، ومن منطلق ما أكدته نتائج دراسات كل من نرجس اسمندر (٢٠١٥)، منير العزازي (٢٠١٣)، فاضل عيسول (٢٠٠٩) على أن البرامج الإرشادية لها دور فعال فى تنمية وعى المرأة

وإكسابها مهارات تعدل من سلوكياتها وإتجاهاتها وتجعلها قادرة على مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة، من هنا نبعت فكرة البحث الحالي مما دفع الباحثين للاهتمام بإعداد وتنفيذ وتقييم فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، وبناءً على ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل الرئيسي الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- ما هو الوزن النسبي لأنواع الضغوط الأسرية لعينة البحث؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها باختلاف متغيرات الدراسة (مدة الحياة الزوجية، عدد أفراد الأسرة، المستوى التعليمي والمهني للزوجين، الدخل الشهري للأسرة، مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي)؟
- ٣- هل توجد علاقة إرتباطية بين كل من مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي وإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها؟
- ٤- ما هي أكثر العوامل تأثيرًا وتفسيرًا لنسبة التباين في إدارة الضغوط الأسرية؟
- ٥- ما مدى فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لإدارة الضغوط الأسرية القائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي؟

هدف البحث :

- يهدف البحث إلي التعرف علي ما فاعلية البرنامج الإرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، وذلك من خلال:
- ١- التعرف على الوزن النسبي لأنواع الضغوط الأسرية (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية).
 - ٢- الكشف عن الفروق في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها باختلاف متغيرات الدراسة (مدة الحياة الزوجية، عدد أفراد الأسرة، المستوى التعليمي والمهني للزوجين، الدخل الشهري للأسرة، مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي).

- ٣- توضيح العلاقة بين مستوى الإستفادة من خدمات الدعم الحكومي، وإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها.
- ٤- تحديد تأثير المتغيرات المستقلة [مستوى الإستفادة من خدمات الدعم الحكومي - متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة] على المتغير التابع (إدارة الضغوط الأسرية).
- ٥- الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعد لإدارة الضغوط الأسرية القائم علي توظيف الاستفاداة من خدمات الدعم الحكومي.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال :

- ١- الكشف عن الدور الفعال لمنظومة الدعم الحكومي للأسر المصرية في مواجهة وإدارة ضغوطهم لأنه من الموضوعات الحيوية التي تعبر عن الشعور بالارتياح والسعادة نتيجة إشباع الاحتياجات والرغبات مما ينعكس على أداء الأسرة.
- ٢- تعد الضغوط سمة من سمات العصر الحاضر التي تؤثر بالسلب على حياة الفرد والأسرة، والتي تتطلب أسلوب علمي لإدارتها ومواجهتها للتخفيف من حدتها على الأسرة والوقاية منها.
- ٣- تقيد هذه الدراسة في تحديد مستويات الإستفادة من الدعم الحكومي وبعض المشكلات المرتبطة بمنظومة الدعم، والتي من خلالها يمكن تزويد وزارة التموين والتجارة الداخلية، ومركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بنتائج البحث للمساهمة في مواكبة اهتمام الدولة والحكومة بتطوير الخدمات التي تقدمها للمواطن "المستهلك"، وإلقاء الضوء على فئات المجتمع.
- ٤- الإستفادة من نتائج الدراسة الحالية لمعدي برامج المرأة والأسرة من خلال وسائل الإعلام المختلفة المحتوي العلمس لبرنامج إرشادي بإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفاداة من خدمات الدعم الحكومي.

مصطلحات البحث الاجرائية:

البرنامج: Program هو "مجموعة من الخبرات المرتبطة المتكاملة لتحقيق مجموعة من الأهداف من خلال أنشطة متنوعة لتنمية الفرد وتمكينه لإشباع احتياجاته وعلاج مشكلاته" (أمانى عبد الوهاب، ٢٠٠٨).

البرنامج الإرشادي: Mentoring Program

ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه "مجموعة من الأنشطة المنظمة والمترابطة على شكل جلسات إرشادية مخططة، تمد المرأة بالمعلومات والمهارات اللازمة لتنمية وعيها بأساليب إدارة الضغوط الأسرية".

إدارة: Management هي "استخدام معلومات الإنسان وقدراته وإمكاناته لتحقيق أهدافه بنجاح أو الخروج برغبته إلى حيز التنفيذ من أجل تحقيق الهدف المحدد، كما تعنى الإدارة باستخدام العلم بما يتضمنه من تفكير سليم لحل المشكلات" (وفاء شلبي وحنان أبو صيرى، ٢٠٠٥). وتعرف زينب حقي (٢٠٠٢) الإدارة بأنها "نشاط مخطط لإنجاز وتحقيق الأهداف المنشودة للفرد والأسرة، كما أنها الوسيلة الأساسية التي تعين الأسرة على الاستخدام الأمثل لكافة مواردها المتاحة سواء كانت موارد مادية أو بشرية من أجل تحقيق أهدافها وإشباع احتياجاتها المتعددة والمتنوعة والمتطورة".

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

الضغوط: Stresses تعرف بأنها "أى مثيرات فى البيئة الداخلية أو الخارجية للإنسان، وتنتسم بالشدة والاستمرارية بما يُثقل قدرته على التكيف، وينعكس أحياناً على عدم إتران سلوكه وسوء تكيفه" (مازن شمسان، ٢٠٠٤). كما يعرف فوزى الهادى (٢٠٠٥) الضغوط بانها "تلك القوى والمؤثرات المرتبطة بالتغيرات المصاحبة بأحداث الحياة وتؤدى لتوترات واضطرابات يتطلب معها السعى لتحقيق التوازن اللازم لقيام الأسرة بدورها الاجتماعى، وتتمثل هذه الضغوط فى (الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية).

وتُعرف الضغوط إجرائياً بأنها "الأحداث التي تُفرض علي الشخص وتُلزمه أو تتطلب منه تكيفاً فسيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً".

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

وتُعرف الباحثة الضغوط الأسرية إجرائياً بأنها "تلك الضغوط التي تقع علي كاهل الأسرة قد يتحملها أو لا يتحملها وفقاً لخبراته في الحياة، وتكوينه النفسي والاجتماعي فضلاً عن امتلاكه لمهارات الحياة اليومية التي تساعده علي المرور من آثار هذه المسببات بنجاح".

إدارة الضغوط الأسرية: Stresses Management Family

تُعرف إدارة الضغوط الأسرية بأنها "الطرق التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة وأسلوبه في التعامل معها، وتفسيرها، وتقييمها حتى يصل إلى مستوى من التوافق؛ وعلى ذلك فالظروف الضاغطة نادراً ما توجد بمفردها وإنما هناك مواقف أو ظروف حياتية هي التي يتم إدراكها على أنها ضاغطة؛ استناداً على معارف الفرد وإدراكاته وخبراته أثناء التفاعل مع هذه الضغوط (Dore,1990).

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

الدعم: Subsidy يُعرف علاء فتح الله وآخرون (٢٠١٢) الدعم بأنه "كل ما تتحمله الموازنة العامة للدولة من فروق سعرية للسلع والخدمات عن أسعارها الاقتصادية"، وينقسم هذا الدعم إلى: دعم عيني، من خلال "توفير سلع وخدمات معينة للفقراء بأسعار منخفضة ويعد أكثر أنواع الدعم انتشاراً وخاصة في حالة التضخم المرتفع"، ودعم نقدي من خلال "تقديم مساعدات نقدية للفئات غير القادرة على العمل مثل مساعدة المعاقين وكبار السن، ويشمل أيضاً تقديم الدعم النقدي للمتقاعين القادرين على العمل من خلال برامج توليد الدخل"

كما يعرفه Robert Triest (2009) ومحمود بربري (٢٠١٤) بأنه "شكل من أشكال المساعدات الحكومية التي تقدمها إلى فئة أو مجموعة من فئات المجتمع عن طريق تخفيض تكاليف الإنتاج أو تخفيض سعر البيع؛ بمعنى إمداد المنتجين أو المستهلكين بتلك المساعدات"

وتُعرف الباحثة الدعم إجرائياً بأنه "توفير السلع بكميات غير محدودة بأسعار أقل من أسعار السوق".

الدعم الحكومي: Government Subsidy هو "ما تقدمه الحكومة من دعم لقطاعات الصحة والتأمين الصحي، مراكز رعاية الأمومة والطفولة كذلك مجال الضمان الاجتماعي ودعم الخدمات الاجتماعية ومجال دعم السلع الغذائية والتموينية وأيضاً دعم المواد البترولية" (وزارة التموين، ٢٠١٣) و(مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، ٢٠٠٨).

وتُعرف الباحثة الدعم الحكومي إجرائياً بأنه "دعم للأسعار السلع والخدمات الأساسية وتوفيرها بأسعار مناسبة، من أجل حصول المواطن علي رفع مستواه المعيشي وتحقيق التكافل الإجتماعي".

منظومة الدعم الحكومي: Government Subsidy System يقصد بها "ذلك النظام الالكتروني الذي يسجل عليه كل قواعد البيانات والمعلومات الدقيقة عن الأسرة المصرية، وذلك من خلال الرقم التعريفي الواحد وهو الرقم القومي، والمعلومات عن المستفيدين من الدعم سواء كان ذلك في السلع التموينية، والخبز المدعم، ويمكنه

البطاقة التموينية بإصدار البطاقة الذكية لكل أسرة لصرف خدمات التموين المدعمة، الخبز المدعم، وهي مشروع قومي يهدف إلى وصول الدعم لمستحقيه (مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، ٢٠١٥).

وتُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "منظومة تقوم علي بنية تحتية تقنية ملائمة، وتعمل علي توزيع الدعم علي المنتفعين المستحقين بواسطة بطاقات ذكية؛ مما يمكن إضافة خدمات جديدة بصفة تدريجية اعتماداً علي نفس هذه البطاقات".

الأسلوب البحثي للدراسة:

أولاً: فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها باختلاف متغيرات الدراسة (مدة الحياة الزوجية، عدد أفراد الأسرة، المستوى التعليمي والمهني للزوجين، الدخل الشهري للأسرة، مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي).

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي وإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها.

٣- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي) في تفسير نسب التباين في المتغير التابع (إدارة الضغوط الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

٤- توجد فروق دالة إحصائية في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد.

ثانياً: منهج البحث

أ- **المنهج الوصفي:** يقصد به "المنهج الذي يقوم على الدراسة العلمية للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين، وجمع الحقائق عن الظاهرة ومختلف البيانات والموضوعات المرتبطة بها، وتحليلها وتفسيرها وإستخلاص النتائج منها للوصول إلى تعميمات بشأنها، وللمقارنة بينها وبين الطرق المختلفة"

(ذوقان عبيدات وآخرون، ٢٠٠٦). وفي هذه الدراسة تستخدم الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والعلاقات الارتباطية، وذلك لتحليل الأساليب التي تتبعها ربة الأسرة في إدارة ضغوطها الأسرية، وارتباطها بمستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، مع تحديد مدى تأثيرها بالمتغيرات الديموجرافية للدراسة.

ب- المنهج التجريبي: يقصد به "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة، وملاحظة التغيرات الناتجة في الواقعة ذاتها وتفسيرها" (إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى باهي، ٢٠٠٢). وفي هذه الدراسة تستخدم الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث يتم القياس القبلي والبعدي لذات المجموعة للتعرف على الفروق في مستوى إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد.

ثالثاً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات:

أ- عينة البحث الاستطلاعية: تشتمل عينة البحث الاستطلاعية على (٣٥) زوجة وذلك لتقنين إستمارة البيانات العامة، استبيان الضغوط الأسرية، مقياس إدارة الضغوط الأسرية، استبيان الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي.

ب- عينة البحث الأساسية: تكونت من (٢٦٧) زوجة تم إختيارهن بطريقة مشروطة من المستفيدات من منظومة الدعم الحكومي للسلع التموينية ودعم الخبز، ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة من المقيّمات بمحافظة القاهرة الكبرى (الحيزة، القاهرة، القليوبية).

ج- عينة البحث التجريبية: تكونت من (٤٢) زوجة من الربيع الأدنى من العينة الأساسية من منخفضات الوعي بإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها، والمتوفر إمكانية تجميعهن في مكان تطبيق البرنامج.

رابعاً: أدوات البحث: (إعداد الباحثات)

- ١- استمارة البيانات العامة للأسرة.
- ٢- استبيان ضغوط الأسرة .
- ٣- مقياس إدارة الضغوط الأسرية.
- ٤- استبيان الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية.
- ٥- البرنامج الإرشادي "لإدارة الضغوط الأسرية القائم على توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي".

١- استمارة البيانات العامة للأسرة:

أعدت بهدف الحصول على البيانات الأولية عن الزوجين والأسرة موضع الدراسة من حيث:(مدة الحياة الزوجية، عدد أفراد الأسرة، المستوى التعليمي والمهني للزوجين، الدخل الشهري للأسرة، مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي).

٢- استبيان ضغوط الأسرة:

تم وضع الاستبيان بهدف التعرف على الضغوط الاقتصادية التي تقع على الأسرة نتيجة ندرة الموارد الأسرية أو سوء استخدامها يؤدي إلى عدم قدرة الأسرة على تلبية احتياجات أفرادها؛ وهذه الضغوط تؤدي إلى الضغوط الاجتماعية التي تؤثر في العلاقات الاجتماعية وتوترها وسوء التعامل بينها، إشمئ هذا الاستبيان في صورته النهائية علي (٤٥) عبارة خبرية موزعة علي محورين تمثل الضغوط الأسرية، وتتحدد الإستجابة عليها وفق ثلاث خيارات هي(دائماً - أحياناً - نادراً)، وذلك على مقياس متدرج متصل (٣ - ٢ - ١) للعبارة موجبة الصياغة، (١ - ٢ - ٣) للعبارة سالبة الصياغة وبذلك تكون أعلى درجة تحصل عليها المفحوصة (١٣٥) وأقل درجة (٤٥) وتتمثل محاور المقياس فيما يلي:

المحور الأول: الضغوط الاقتصادية: يتكون هذا المحور من (٢١) عبارة خبرية تقيس مستوى الضغوط الاقتصادية التي تقع على كاهل الأسرة من حيث الأعباء المالية في الإنفاق علي التعليم والصحة والغذاء والمسكن والأجهزة والترفيه وغيرها.

المحور الثاني: الضغوط الاجتماعية: يتكون هذا المحور من (٢٤) عبارة خبرية تقيس مستوي الضغوط الاجتماعية التي تقع علي كاهل الأسرة من حيث تلك العوامل الإجتماعية التي تتصل بالعادة والتقاليد والنظم الإجتماعية والقيم السائدة في المجتمع وغير ذلك من الأمور التي تنعكس علي الأسرة وتؤثر في مدي فاعليتها.

٣-مقياس إدارة الضغوط الأسرية:

وضع المقياس بهدف التعرف على الأساليب والاستراتيجيات التي تتبعها ربة الأسرة في إدارة الضغوط الأسرية،اشتمل هذا المقياس في صورته النهائية علي (١٠٣) عبارة موزعة علي ثلاثة محاور تمثل مراحل إدارة الضغوط الأسرية، وتحدد الإستجابة عليها وفق ثلاث خيارات هي (دائماً - أحياناً - نادراً)، وذلك على مقياس متدرج متصل (٣ - ٢ - ١) للعبارة موجبة الصياغة،(١ - ٢ - ٣) للعبارة سالبة الصياغة وبذلك تكون أعلى درجة تحصل عليها المفحوصة (٣٠٩) وأقل درجة (١٠٣) وتتمثل محاور المقياس فيما يلي:

المرحلة الأولى: مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي):

هي تلك المرحلة التي تتضمن هدف الزوجة في مدي وعيها بإمكانية حدوث الضغط الواقع عليها.من خلال استيعابها واستكشافها للمعلومات والمتغيرات التي تمكنها الاستشعار بالضغط ومن ثم تبدأ في الاستعداد والتنبؤ والتدريب علي أساليب مواجهتها بهدوء وكفاءة، وذلك من خلال إدراكها للموارد الأسرية والبشرية المتاحة وجمع المعلومات المتوفرة عن الحصول عن الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز المدعم بإستخدام الأساليب المختلفة كالتخطيط كجانب وقائي.يتكون هذا المحور من (٣٦) عبارة خبرية تقيس مدى قيام الزوجة بالتنبؤ بما ستكون عليه أوضاع ومجالات وأشكال الضغوط الأسرية القادمة في المستقبل، كذلك التوقعات المتوقعة لحدوث الضغوط، وما يتصل بها من أفعال أو ردود أفعال سيتم ممارستها للتعامل الحيوي بها في إدارة الضغوط الأسرية، فضلاً عن التنبؤ بخطط ردود الأفعال ومواقف الأطراف الأخرى، وحجم الخسائر أو المكاسب المتوقع حدوثها، ثم رصد كافة الموارد والامكانيات سواء المادية أو البشرية المتوفرة للوقاية من تلك الضغوط الأسرية.

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

هي تلك المرحلة التي تتضمن الإجراءات المعرفية والسلوكية والإرشادية والأساليب المتوفرة لدي ربة الأسرة لمواجهة الضغوط المرتبطة بأوضاعها الاقتصادية والاجتماعية التي تمكنها من الإستفادة المثلي من خدمات الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز المدعم؛ بهدف السيطرة عليها أو التعامل مع الموقف الضاغط الذي تم التنبؤ به وإدراكه وتقييمه بإعتباره موقف ضاغطا يمثل تهديداً وإرهاقاً علي حياة الأسرة بأكملها. يتكون هذا المحور من (٣٤) عبارة خبرية تقيس مدى تقبل الزوجة لأي ضغوط تحدث لها مع الاحتفاظ بالهدوء والثبات الانفعالي لحين تقييم الموقف والوقوف على الأسباب المؤدية لحدوث أي ضغط، واختيار أنسب الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط، مع البحث عن حلول والالتزام بتنفيذها، والتنفيس بشكل إيجابي عن الانفعالات. وتقهمها لدوافع الآخرين والتركيز على الايجابيات ومحاولة توظيف نقاط الاتفاق الموجودة في أي عمل مشترك بهدف اكتمال المهام المطلوب أداءها، وتجنب الخلافات والانسحاب، كذلك اتاحة الفرصة للحوار والتفاوض.

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

هي تلك المرحلة النهائية التي تتضمن تقويم الأسلوب المتبع في إدارة الضغوط الأسرية. ويتكون هذا المحور من (٣٣) عبارة تقيس مدي قيام الزوجة بالوقوف على أوجه النجاح والفشل في كل مرحلة من مراحل إدارة الضغوط الأسرية، ومقارنة النتائج وتحديد الإيجابيات والسلبيات، ومحاولة علاج الآثار المترتبة على الضغوط وتوطيد العلاقات مع أي فرد تأثر بالضغوط داخل أفراد أسرتها، كذلك محاولة ومعرفة مواطن القوة والضعف لكل منهما وتحليل أسبابها وكيفية علاجها حتي تستطيع الزوجة اكساب الثقة بين أفرادها والدعم بينهم واستخدام الخطط الجاهزة أثناء مواجهة الضغوط المستقبلية المتشابهة.

٤- استبيان الاستفادة من الدعم الحكومي للأسرة المصرية:

أعد هذا المقياس بهدف التعرف على مدي إستفادة الفئات المستهدفة من الدعم من آليات تطبيق منظومة الدعم الحكومي، أنواع / كمية الخدمات والسلع المدعمة، وكيفية

الحصول على الدعم الحكومي، ووعيهم بدعم السلع التموينية والخبز البلدي، وقد إشتمل هذا المقياس في صورته النهائية علي(٣٥) عبارة خبرية موزعة علي محورين تمثل موضوع الدراسة، وتحدد الإستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس وباختيار إجابة واحدة من ثلاث استجابات هي (دائماً - أحياناً - نادراً)، وذلك على مقياس متدرج متصل (٣ - ٢ - ١) للعبارات موجبة الصياغة، (١ - ٢ - ٣) للعبارات سالبة الصياغة، وبذلك تكون أعلى درجة تحصل عليها المفحوصة (١٠٥) وأقل درجة هي (٣٥) ويتمثل محوري الاستبيان فيما يلي:

المحور الأول: ممارسات الإستفادة من خدمات الدعم الحكومي: يتكون هذا المحور من (١٦) عبارة خبرية تقيس ما تقوم به ربة الأسرة ومدى استغاتها من منظومة دعم السلع التموينية والخبز البلدي، وما هي الممارسات الإيجابية والسلبية التي تقوم بها ربة الأسرة أو تواجهها من قبل القائمين علي إدارة والرقابة علي المنظومة.

المحور الثاني: معوقات الإستفادة من خدمات الدعم الحكومي: يتكون هذا المحور من (١٩) عبارة خبرية تقيس نوعية العقبات والمشكلات التي تتعرض لها ربات الأسر أثناء استخدامهما للبطاقة التموينية والتي تحول دون الوصول للإستفادة القصوي من منظومة الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز البلدي.

تقنين أدوات الدراسة: يقصد بتقنين الأدوات قياس الصدق والثبات لها.

صدق الأدوات: إتمدت الباحثات في ذلك على كل من:

١- **صدق المحتوى (المحكمين):** وللتأكد من صدق الأدوات إتبعت الباحثات ما يلي: عرض الأدوات في صورته المبدئية على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، والاقتصاد المنزلي التربوي بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان، وكلية الاقتصاد المنزلي (قسم إدارة المنزل والمؤسسات) بجامعة المنوفية. وذلك للتعرف علي آرائهم في الأدوات من حيث ملائمة الأدوات للهدف منه، مدي صحة صياغة العبارات علمياً، مدي إرتباط كل عبارة بمفهوم المحور الذي يتضمنها، مناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة وتم تفرغ بيانات التحكيم، وقد تبين إتفاق آراء السادة المحكمين على صحة معظم العبارات بنسبة

٩٥% للأدوات وإضافة بعض العبارات في بعض المحاور من الأدوات وقامت الباحثات بالتعديلات المشار إليها، وبذلك تكون الأدوات قد خضعت لصدق المحتوي.

٢- **صدق الإتساق الداخلي:** تم حساب صدق الإتساق الداخلي للأدوات بإيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل "بيرسون" وفقاً لحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الأدوات والدرجة الكلية لكل محور- وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط العبارات والمحاور في استبيان الضغوط الأسرية ما بين (٠,٦٠)، (٠,٩٥)، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل من محاور الاستبيان ما بين (٠,٧٥٧)، (٠,٨٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يدل علي تجانس عبارات ومحاور الاستبيان والدرجة الكلية له. وتروحت قيم معاملات ارتباط العبارات والمحاور في مقياس إدارة الضغوط الأسرية ما بين (٠,٦١، ٠,٩٦١)، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل من محاور المقياس ما بين (٠,٨٩٣، ٠,٧٧٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يدل علي تجانس عبارات ومحاور المقياس والدرجة الكلية له. وأيضاً تروحت قيم معاملات ارتباط العبارات والمحاور في استبيان الاستفاضة من الدعم الحكومي ما بين (٠,٦٠٣، ٠,٩٥٧)، وكذلك بين الدرجة الكلية لكل من محاور الاستبيان ما بين (٠,٧٦٩، ٠,٨٢٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يدل علي تجانس عبارات ومحاور الاستبيان والدرجة الكلية له.

ثبات الأدوات: يقصد بالثبات Reliability دقة الإختبار في القياس والملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه، فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص (أمال صادق وفؤاد أبو حطب، ١٩٩١). ولقد تم التحقق من ثبات استبيان الضغوط الأسرية، مقياس إدارة الضغوط الأسرية، واستبيان الاستفاضة من خدمات الدعم الحكومي باستخدام طريقة التجزئة النصفية Split، وطريقة معامل طريقة ألفا كرونباخ Alpha.

Cronback

جدول (١) قيم معاملات الثبات للأدوات البحث

معامل الثبات جيتومان	معامل الثبات سيبرمان براون	مستوى الدلالة	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات الفا كرونباخ	محاور الاستبيان الضغوط الأسرية
٠,٨٦٠	٠,٩١٤	٠,٠١	٠,٨٤٦	٠,٨٧١	ضغوط اقتصادية
٠,٧٨٥	٠,٨٣٧	٠,٠١	٠,٧٦٢	٠,٧٩٦	ضغوط اجتماعية
٠,٨٤٢	٠,٨٩٧	٠,٠١	٠,٨٢٢	٠,٨٥٢	الاستبيان ككل
معامل الثبات جيتومان	معامل الثبات سيبرمان براون	مستوى الدلالة	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات الفا كرونباخ	محاور المقياس إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها
٠,٧٦٢	٠,٨١٢	٠,٠١	٠,٧٤٣	٠,٧٧٩	مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط
٠,٨٥١	٠,٩٠٢	٠,٠١	٠,٨٣٢	٠,٨٦٣	مرحلة مواجهة الضغوط
٠,٨٩١	٠,٩٤٥	٠,٠١	٠,٨٧١	٠,٩٠٢	مرحلة ما بعد الضغوط
٠,٨١٣	٠,٨٦١	٠,٠١	٠,٧٩٥	٠,٨٢٤	المقياس ككل
معامل الثبات جيتومان	معامل الثبات سيبرمان براون	مستوى الدلالة	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات الفا كرونباخ	محاور الاستبيان الأستفادة من خدمات الدعم الحكومي
٠,٧٥٣	٠,٨٠٦	٠,٠١	٠,٧٣٢	٠,٧٦٨	ممارسات الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
٠,٩١٣	٠,٩٦١	٠,٠١	٠,٨٩٦	٠,٩٢٩	معوقات الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
٠,٨٠٢	٠,٨٥٣	٠,٠١	٠,٧٨٢	٠,٨١٩	المقياس ككل

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الثبات لجميع الأدوات البحث وهي (استبيان الضغوط الأسرية، مقياس إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها، استبيان الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي) هي نسب عالية ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على ثبات الأدوات وإمكانية تطبيقها على عينة البحث.

٥- البرنامج الإرشادي "إدارة الضغوط الأسرية قائم على توظيف الإستفادة من خدمات الدعم الحكومي". (إعداد الباحثات)

هدف البرنامج:

المساهمة في رفع مستوى وعي ربة الأسرة بالاستفادة من خدمات الدعم الحكومي بالمنظومة وتوظيفها في إدارة الضغوط الأسرية التي تمر بها وكيفية مواجهتها؛ بما يتيح لها تحقيق التوظيف الأمثل لكافة الموارد المادية والبشرية وذلك للحد من الضغوط والتقليل من التأثيرات السلبية لها بقدر الإمكان.

محتوي البرنامج:

تم إعداد وبناء البرنامج من البيانات المستمدة من نتائج تطبيق استمارة البيانات الأولية، استبيان الضغوط الأسرية، مقياس إدارة الضغوط الأسرية، استبيان مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي؛ حيث تم من خلالها معرفة الإحتياجات المعلوماتية والمهارية للزوجة للتمكن من إدارة الضغوط الأسرية، كذلك من خلال الاطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة، وقد صيغت تلك الأساليب في جلسات تعليمية إرشادية تشمل كل منها على جوانب (معرفية- مهارية- وجدانية)، وقد تم إعداد محتوى الجلسات بالإستعانة بالعديد من المراجع العلمية المتخصصة. والبرنامج يتضمن ثلاثة محاور رئيسية تتمثل في:

١- مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط "التخطيط كجانب وقائي"

٢- أثناء مواجهة الضغوط "استراتيجيات التكيف للمواجهة".

٣- مرحلة ما بعد الضغوط "استعادة التوازن"

يستغرق هذا البرنامج في تطبيقه (١٣) جلسة، موزعة على (٧) أسابيع، بواقع حد أقصى جلتين إسبوعياً، زمن كل جلسة (١ ساعة)، على أن يتخلل بين كل جلسة وأخرى (١٥ دقيقة) راحة، وتم توزيع الجلسات كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢) خطة تطبيق البرنامج الإرشادي لإدارة الضغوط الأسرية القائم علي توظيف الاستفادة من خدمات

الدعم الحكومي

طرق التقييم	الاستراتيجيات والوسائل التعليمية المستخدمة	الاهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون الزوجة قادرة علي أن:	العناصر (محتوي الجلسة الإرشادية)	الجلسة وعنوانها
<p>تقييم الجلسه من خلال</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقييم مبدئي: في بداية الجلسه للتعرف على خلفية الزوجات عن إدارة الضغوط الأسرية وكيفية مواجهتها ومعلوماتهم عن أساليب مواجهه إدارة الضغوط الأسرية و ذلك بتطبيق مقياس إدارة الضغوط الأسرية (تطبيق قبلي). • تقييم مستمر: للتعرف على مدى حماسهم تجاه دراسته البرنامج الإرشادي المقترح من خلال الملاحظة والمناقشات في الجلسة • تقييم نهائي: يتم تلخيص عناصرالجلسه الأساسية من خلال استخلصها من ربة الأسرة. 	<p>إستخدام خرائط المفاهيم-المناقشة.</p> <p>*الأنشطة التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ شرح ما هو البرنامج، مع الاستعانة بالرسومات التوضيحية لأهدافه وأهميته. *الوسائل التعليمية المستخدمة: - أشكال توضيحية لكل من محتوى البرنامج وجلساته، بالعروض التفاعله المتقدمة power point 	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتكرر أهمية البرنامج. - تتعرف علي موضوعات البرنامج. <p>ثانياً: الأهداف المهارية</p> <p>١-تلاحظ الرسوم التخطيطية والتوضيحية المستخدمة</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تبدي اهتمام للمشاركة بجدية في حضور البرنامج. - تشارك في المناقشة أثناء الشرح. 	<p>*تعارف.</p> <p>*أهداف البرنامج.</p> <p>* محاور البرنامج.</p>	<p>الجلسة الأولى والثانية بعنوان "تعارف وتعريف بالبرنامج وأهميته"</p>
<p>تقييم الجلسه من خلال</p> <p>تقييم مبدئي: من خلال طرح عدة أسئلة عن محتوى الجلسة السابقة.</p> <p>تقييم مستمر: من الأسئلة والمناقشات.</p> <p>تقييم نهائي: يتم تلخيص العناصر الأساسية للجلسة من خلال استخلصها من ربات الأسر.</p>	<p>المحاضرة التفاعلية مع الاستعانة بالخرائط المعرفية.</p> <p>*الأنشطة التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ شرح كل من: مفهوم الضغوط، أنواع الضغوط. *الوسائل التعليمية المستخدمة: - العصف الذهني والمناقشة. - الاستعانة بأشكال التوضيحية وبعض الرسومات الموضحة لأنواع الضغوط الأسرية. 	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتكرر مفهوم الضغوط الأسرية. - تعدد أنواع الضغوط المختلفة. <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تلاحظ الأشكال التوضيحية والرسومات التي توضح أنواع الضغوط الأسرية. <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتابع بإهتمام شرح الضغوط وما هي أنواعها. - تدرك أهمية مواجهة الضغوط الاقتصادية ومن ثم الاجتماعية. 	<p>*الضغوط الأسرية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الضغوط. • أنواع الضغوط: - ضغوط اقتصادية. - ضغوط اجتماعية. * أهمية مواجهة الضغوط. 	<p>الجلسة الثالثة والرابعة بعنوان "الضغوط الأسرية"</p>

الجلسة وعنوانها	العناصر (محتوي الجلسة الإرشادية)	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون الزوجة قادرة على أن:	الاستراتيجيات والوسائل التعليمية المستخدمة	طرق التقييم
الجلسة الخامسة والسادسة بعنوان "إدارة الضغوط الأسرية"	<ul style="list-style-type: none"> - إدارة الضغوط الأسرية. - مفهوم إدارة الضغوط الأسرية وأهميتها. - أنواع الدعم الموظفة في إدارة الضغوط الأسرية. - دور الموارد الأسرية في إدارة الضغوط الأسرية - التعرف علي الجهات التي تشترك في منظومة الدعم الحكومي " وزارة التموين والتجارة الداخلية". - أهداف البطاقة الأسرية. - مراحل إدارة الضغوط الأسرية. 	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتعرف علي إدارة الضغوط الأسرية. - تعدد أهمية إدارة الضغوط الأسرية. - توضح المقصود بالدعم. - تحدد أنواع الدعم المختلفة. - تتعرف علي أنواع الدعم المختلفة والمستخدمه في إدارة الضغوط الأسرية. - تتعرف علي مراحل إدارة الضغوط الأسرية. <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تلاحظ أنواع الدعم الموظفة في إدارة الضغوط الأسرية. - تلاحظ الوسائل التعليمية المستخدمة بالجلسة. <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتابع باهتمام شرح الجلسة. - تدرك أهمية إدارة الضغوط الأسرية داخل أسرتها. - تتابع باهتمام وجدية أنواع الدعم المقدمة من قبل الدولة تجاه أسرتها. - تشعر بأهمية العلاقات والتفاعل الإيجابي بين أفراد أسرتها في تنمية الشعور بالدعم والمساندة في مواجهة الأحداث الصاعقة. - تثير نقاط جديدة حول دور موارد الأسرة في إدارة ضغوطها. 	<p>استخدام الخراط المعرفية.</p> <p>-العصف الذهني والمناقشة.</p> <p>*الأنشطة التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ مناقشة أهمية إدارة الضغوط الأسرية، مع الإستعانة بالرسومات التوضيحية بأهميتها ومراحلها. ■ الشرح مع إعطاء أمثلة والاستعانة بشكل توضيحي لتصنيف أنواع الدعم المختلفة المستخدمة لدي الأسرة. <p>*الوسائل التعليمية المستخدمة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أشكال توضيحية ورسومات تخطيطية لكلا من: مخطط لأنواع الدعم المختلفة. ■ مخطط لأنواع موارد الأسرة. مخطط مراحل إدارة الضغوط. 	<p>تقييم الجلسة من خلال تقييم مبدئي: من خلال طرح عدة أسئلة عن محتوى الجلسة السابقة.</p> <p>تقييم مستمر: من الأسئلة والمناقشات.</p> <p>تقييم نهائي: يتم تلخيص العناصر الأساسية للجلسة من خلال استخلاصها من ربات الأسر.</p>
الجلسة السابعة والثامنة بعنوان " مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغط كجانب وقائي"	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغط. - كيفية الاستفادة من منظومة الدعم الحكومي للوقاية من التعرض للضغوط للسلع التموينية والخبز المدعم. ■ كيفية الحصول على الدعم إجراءات استخراج 	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتعرف مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغط كجانب وقائي". - تذكر أسباب استخدامها أو استخراجها بطاقة التموينية؛ وبطاقة الخبز. - تتعرف علي كيفية الحصول علي الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز المدعم. - تذكر أسباب إتباعها للإجراءات والخطوات الصحيحة لتحديث البطاقة التموينية؛ أو بدل فاقد أو مفقودة. - تتعرف علي الأساليب 	<p>استخدام الخراط المعرفية.</p> <p>-العصف الذهني والمناقشة.</p> <p>*الأنشطة التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الشرح مع إعطاء أمثلة والاستعانة بأشكال توضيحية لمرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط المستخدمة لدي الأسرة مثل: <ul style="list-style-type: none"> ■ تعطي أمثلة لمقترحات التخطيط لتبسيط مستوي المعيشة وضغط مصروفات. 	<p>تقييم الجلسة من خلال تقييم مبدئي: من خلال طرح عدة أسئلة عن محتوى الجلسة السابقة وربطها بالجلسة الحالية.</p> <p>تقييم مستمر: من الأسئلة والمناقشات.</p> <p>تقييم نهائين طريق: يتم تلخيص العناصر الأساسية للجلسة من خلال استخلاصها من</p>

<ul style="list-style-type: none"> ريبات الأسر . ▪ طرح عدة أسئلة في نهاية الجلسة للتأكد من استيعابهم لمحتوي الجلسة. ▪ اختبار مواقف لقياس مدى وعيهم بالتنبؤ والاستعداد للضغوط كجانب وقائي بإستخدام البطاقة التموينية. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ تقترح حلول جديدة لترشيد إستهلاكها لتوفير الدخل المالي قدر المستطاع. ▪ مناقشة كيفية الحصول علي الدعم الحكومي. ▪ إعطاء بعض التعليمات والارشادات الخاصة بمنظومة الدعم الحكومي. ▪ شرح الخطوات المتبعة لاستخراج البطاقة التموينية. ▪ شرح الخطوات المتبعة لحماية من التلاعب في حصة الخبز المدعم. *الوسائل التعليمية المستخدمة: - تلاحظ الوسائل التعليمية المستخدمة بالجلسة، والأشكال التوضيحية، والانفوجرافات الورقية التي توضح النصائح والأشادات الخاصة باستخدام البطاقة التموينية. -الرسومات التخطيطية والكاريكاتير تعبر عن منظومة الدعم للسلع التموينية والخيو. - مشاهدة بعضالفيديوهات 	<p>المستخدمة لتوظيف الدعم الحكومي كجانب وقائي لتعرضها للضغوط الاقتصادية وما يترتب عليها من ضغوط إجتماعية؛ والاستفادة من الدعم.</p> <p>- تشرح المعوقات التي تواجهها لأصرف السلع التموينية مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ توقف البطاقة التموينية عن صرف السلع. ▪ فقدان البطاقة الذكية أو تلفها أو سرقته. ▪ تخلي المواطن عن بطاقته التموينية الذكية لأصحاب المخازن أو النقال التمويني بسبب إيقاف السيستم. <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ تتفاعل مع الوسائل التعليمية المستخدمة بالجلسة. <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتابع بإهتمام شرح الجلسة. - تبادر بطرح الأسئلة عن إجراءات تحديث البطاقة التموينية والاستفادة منها. - تشعر بأهمية السلع التموينية المقدمه لديها. - تقدر أهميه استخدامها للبطاقة التموينية. - توضح أهمية إستخدامها للبطاقة التموينية لأفراد الأسرة في تلبية إحتياجاتها. - تناقش بإهتمام كيفية حصولها علي الدعم للسلع التموينية؛ وتثير نقاط جديدة حوله. - تدرك أهميه منظومة الدعم الحكومي للسلع التموينية. - تبادر إلي المشاركة الفعالة في الجلسة. 	<p>البطاقة التموينية والخبز لأول مرة.</p> <p>- إجراءات الأوراق المطلوبة لإستخراج بدل فاقد أو البطاقة التموينية المفقودة.</p> <p>- إجراءات تحديث بيانات البطاقة التموينية.</p> <p>- كيفية إضافة المواليد الجدد بالبطاقة التموينية.</p> <p>- حقائق عن أهمية الدعم.</p> <p>- إجراءات جهات الحصول علي السلع التموينية.</p> <p>- عقبات ومشكلات صرف السلع التموينية.</p> <p>- آليات التعامل مع مشكلاتصرف السلع التموينية.</p> <p>- حماية المواطن من التلاعب في حصة الخبز.</p> <p>- معايير الحذف لغير مستحقي الدعم.</p> <p>- إلغاء الدعم أم عدم إلغاءه.</p> <p>- قيمة الدعم في الموازنة الجديدة.</p>	<p>الجلسة وعنوانها</p>
<p>طرق التقييم</p>	<p>الاستراتيجيات والوسائل التعليمية المستخدمة</p>	<p>الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون الزوجة قادرة على أن:</p>	<p>العناصر (محتوي الجلسة الإرشادية)</p>	<p>الجلسة وعنوانها</p>

<p>تقييم الجلسه من خلال تقييم مبدئي: من خلال طرح عدة أسئلة عن محتوى الجلسة السابقة وربطها بالجلسة الحالية.</p> <p>تقييم مستمر: من الأسئلة والمناقشات.</p> <p>تقييم نهائين طريق:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ يتم تلخيص العناصر الأساسية للجلسة من خلال استخلصها من ريات الأسر. ■ طرح عدة أسئلة في نهاية الجلسة للتأكد من استيعابهم لمحتوي الجلسة. ■ اختبار مواقف لقياس مدى وعيهم بمواجه الضغوط باستخدام البطاقة التومينية. 	<p>-التعلم المتمركز حول المشكلة. والخراط المعرفية. العصف الذهني والمناقشة.</p> <p>■ الأنشطة التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - شرح مع إعطاء أمثلة والاستعانة بشكل توضيحي للجهات المسئولة عن حماية الأسرة. - مناقشة أساليب الاستقادة من الخدمات المقدمة من قبل الحكومة مع عرض الوسائل التعليمية المختلفة من ملصقات ومطبوعات، ومشاهدة بعض الفيديوهات. - ما علي المواطن من حقوق وما عليه من واجبات. ■ مناقشة أمثلة للأستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: أمثلة في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل عند تعرضها عند استخدام البطاقة التومينية. ■ مناقشة أمثلة للأستراتيجيات المعرفية في المواجهة: - ومنها: (حل المشكلات "التفكير الايجابي" - تلقي المساعدة "اي البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي- التكيف والتعايش). ■ الشرح مع إعطاء أمثلة في إعادة تفسير الموقف الضاغط عند تعرضها لبعض مشاكل عند صرف السلع التومينية الاستهلاكية، وتقويم الموقف والتحليل المنطقي له، واستخدام العصف الذهني عند 	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتعرف علي مرحلة مواجهة الضغوط وكيفية التكيف معها باستخدام البطاقة التومينية لتلبية إحتياجات الأسرة من بعض السلع الغذائية. - تذكر أهميه مرحلة المواجهة لإدارة الضغوط؛ وتوضح إستخدامها عن طريق التعامل مع البطاقة التومينية للسلع الغذائية والخبز المدعم. - تعدد الاستخدامات للتكيف لمواجهة الضغوط عند استخدام البطاقة التومينية في صرف السلع الاستهلاكية والخبز. - تشرح الأسباب والمعوقات التي تواجهها وكيفية إدارتها للضغوط. <p>*الأهداف المهارة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتبع الخطوات الصحيحة عند مواجهتها لأي ضغط عند صرف السلع التومينية والخبز المدعم. - تلاحظ الوسائل التعليمية المستخدمة بالجلسة. <p>*الأهداف الوجدانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تهتم بمتابعة شرح الجلسة. - تثير أفكار جديدة عند تعرضها لمواجهه ضغط ما. - تكتسب طرق جديدة للاستقادة من منظومة الدعم الحكومي لمواجهه الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها. - تؤكد علي أهمية اشتراك جميع أفراد الأسرة في إتباع الأسلوب الأمثل لإدارة الضغوط الأسرية. - تجيد/تبادر بمعرفة إستخدام الطريقة التي يستخدمها الفرد لتجنب الآثار السلبية المترتبة عليه من الضغوط. - تكون اتجاها ايجابياً نحو مراحل إدارة الضغوط الأسرية. 	<p>- مفهوم مرحلة مواجهة الضغوط.</p> <p>- كيفية الاستقادة من منظومة الدعم الحكومي لمواجهة التعرض للضغوط الأسرية.</p> <p>- دور كل من المواطن والحكومة للاستقادة من الدعم الحكومي بالبطاقة التومينية.</p> <p>الجلسة التاسعة والعاشره بعنوان "مواجهة الضغوط" (استراتيجيات التكيف للمواجهة).</p>
--	---	---	---

	<p>إعطاء التعليمات. - تتعرف علي الجهات المسؤولة عن حمايتها عند التعرض لمواجهة موقف ضاغط عند صرف السلع التموينية.</p>			
--	--	--	--	--

الجلسة وعنوانها	العناصر (محتوي الجلسة الإرشادية)	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون الزوجة قادرة على أن:	الاستراتيجيات والوسائل التعليمية المستخدمة	طرق التقييم
الجلسة الحادي عشر والثانية عشر بعنوان "مرحلة ما بعد الصدمة" (استعادة التوازن وتقييم إدارة الضغوط)	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد الإيجابيات والسلبيات لكل مرحلة من مراحل إدارة الضغوط الأسرية. - وضع تصور لنقاط تحسين السلبيات بمراحل إدارة الضغوط الأسرية - الأستخدام الأمثل للموارد المادية والبشرية لمساعدة في إدارة الضغوط الأسرية. 	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعرف كيفية إستعادتها لحالة التوازن بعد تعرضها للموقف الضاغط وتقييم إدارة الضغوط. - تذكر أهمية المرحلة الأخيرة من إدارة الضغوط الأسرية. - تقترح حلول جديدة ومقترحات لتحسين السلبيات بمراحل إدارة الضغوط الأسرية. - توضيح إستخدامها الأمثل لكافة مواردها المادية والبشرية، والتعامل معها بأكثر فاعلية وإيجابية. <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ تلاحظ الأشكال المستخدمة بالجلسة. ■ توضع خطة للوقاية من تعرضها للضغوط أو تقليل منها بإستخدام مواردها المادية والبشرية. <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتابع وتناقش بإهتمام شرح الجلسة. - تثير أفكار جديدة لتقييم إدارة الضغوط الأسرية. - تؤكد علي أهمية إشراك جميع أفراد أسرتها في إتباع مراحل إدارة الضغوط الأسرية. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ استخدام العصف الذهني والمناقشة. ■ الأنشطة التعليمية: - الشرح مع إعطاء بعض أمثلة وإلقاء بعض الأسئلة التي تدور حول كيفية الأستخدام الأمثل لكافة موارد الأسرية المادية والبشرية في ضوء منظومة الدعم الحكومي. ■ الوسائل التعليمية: ■ تلاحظ الأشكال التوضيحية والرسومات التي توضح أهمية الأستخدام الأمثل للموارد المادية والبشرية. ■ العروض التفاعلية المتقدمة لعرض محتوى الجلسة. 	<p>تقييم الجلسة من خلال</p> <p>تقييم مبدئي: طرح عدة أسئلة عن محتوى الجلسات السابقة وذلك لربطهم بمحتوي الجلسة الحالية.</p> <p>تقييم مستمر: من الأسئلة والمناقشات خلال الجلسة.</p> <p>تقييم نهائي عن طريق:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ يتم تلخيص العناصر الأساسية للجلسات من خلال استخلاصها من ربات الأسر. ■ طرح عدة أسئلة في نهاية الجلسة للتأكد من استيعابهم لمحتوي الجلسة. ■ اختبار مواقف لقياس مدى استفادتهم من منظومة الدعم الحكومي التمويينية والخيز من تقييم إدارة الضغوط الأسرية بإستخدامات الخدمات والتسهيلات المجتمعية الذي يقدمها المجتمع لهم.
الجلسة الثالثة عشر "شكر وختام البرنامج"	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم البرنامج الإرشادي وتوزيع مقياس إدارة إدارة الضغوط الأسرية للزوجة للتطبيق البعدي لقياس مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعد. شكر أفراد العينة التجريبية لإنهاء البرنامج. 			

عرض البرنامج علي لجنة التحكيم لحساب صدق المحتوى:

تم حساب معامل الصدق للبرنامج، وذلك بعرض البرنامج الإرشادي المعد بمحتواه العلمي وأهدافه وطرق التقييم على بعض السادة الأساتذة المحكمين المتخصصين من قسمي إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، الإقتصاد المنزلي التربوي بكلية الإقتصاد المنزلي جامعة حلوان.

تعديل البرنامج في الصورة النهائية: تم تعديل البرنامج بناءً على آراء ومقترحات غالبية السادة الأساتذة المحكمين.

تقييم فاعلية البرنامج:

تم التقييم علي ثلاث مراحل:

- **تقييم قبلي (مبدئي):** بتطبيق مقياس إدارة الضغوط الأسرية على عينة البحث الأساسية لإختيار الربيع الأدنى من منخفضات الوعي بأساليب إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها، والمتوفر إمكانية تجميعهم في مكان تطبيق البرنامج (العينة التجريبية)، وذلك قبل تطبيق جلسات البرنامج (القياس القبلي).

- **تقييم مرحلي:** يستمر طوال فترة تطبيق البرنامج من خلال المناقشات، والقاء الأسئلة الشفهية على أفراد العينة التجريبية أثناء ونهاية كل جلسة من جلسات البرنامج؛ للتأكد من استيعاب محتوى كل جلسات البرنامج.

- **تقييم نهائي:** بإعادة تطبيق مقياس إدارة الضغوط الأسرية، وذلك بعد الانتهاء من جميع جلسات البرنامج (القياس البعدي) على عينة البحث التجريبية، وذلك لمقارنة النتائج القبلية والبعدي لقياس مدى التحسن الذي تم تحقيقه من تطبيق البرنامج.

تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج على أفراد عينة البحث التجريبية بجمعية أنوار محمد بإحدى الجمعيات الخدمية بمنطقة الجيزة (والتي تتضمن خصانة- فصول محو الأمية- فصول تقوية للأبناء) بحيث تم تطبيق البرنامج على (٤٢) زوجة من ربات الأسر المستفيدات من منظومة الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز المدعم من منخفضات الوعي بأساليب إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها ، واستغرق هذا البرنامج في تطبيقه (١٣) جلسات وزمن كل جلسة (١ ساعة) .

إجراءات التقييم

تم إعادة تطبيق مقياس إدارة الضغوط الأسرية على عينة البحث التجريبية، ثم مقارنة النتائج القبلية والبعدي؛ لقياس مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المُعد.

خامساً: التطبيق الميداني على عينة البحث:

الحدود الزمنية للبحث: تم تطبيق أدوات البحث في الفترة من شهر يناير حتى شهر أكتوبر ٢٠١٧.

الحدود المكانية للبحث: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من ربات الأسر المستفيدين من منظومة الدعم الحكومي للسلع التموينية والخبز، والموظفات الإداريين، بالإضافة إلى العاملات ببعض المصالح الحكومية مثل مستشفى ٦ أكتوبر بالدقي وبعض المدرسات بالمدارس المقيمت بمحافظة القاهرة الكبرى (الجيزة-القاهرة-القليوبية)؛ وتم تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد علي عينة البحث التجريبية بجمعية (أنوار محمد) بمحافظة الجيزة.

سادساً: المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامج Spss.x، برنامج SAS لتحديد المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، التكرارات، النسب المئوية، معامل ارتباط بيرسون، الفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار T.Test، تحليل التباين في إتجاه واحد بإستخدام F.Test، إختبار أقل فروق معنوي L.S.D، وحساب معامل ايتا لمعرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي المُعد؛ ومعامل الانحدار وذلك من أجل إستخراج النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

النتائج: تحليلها وتفسيرها
أولاً: النتائج الوصفية: ١- وصف العينة الأساسية للبحث
جدول (٣) وصف عينة البحث الأساسية (ن = ٢٦٧)

النسبة المئوية%	العدد	الفئة	البيان
٢٥,٨%	٦٩	أقل من ١٠ سنوات	مدة الحياة الزوجية
٣٥,٦%	٩٥	من ١٠ لـأقل من ١٥ سنة	
٣٨,٦%	١٠٣	١٥ سنة فأكثر	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٢٨,١%	٧٥	صغيرة (٣ أفراد)	عدد أفراد الأسرة
٤٩,٨%	١٣٣	متوسطة (٤-٥ أفراد)	
٢٢,١%	٥٩	كبيرة (٧ أفراد فأكثر)	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٤٤,٢%	١١٨	منخفض (إعدادية فأقل)	المستوى التعليمي للزوجة
٢٠,٣%	٦٨	متوسط (ثانوية، فوق متوسط)	
٣٥,٥%	٨٠	مرتفع (جامعي، فوق جامعي)	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٤١,٢%	١١٠	منخفض (إعدادية فأقل)	المستوى التعليمي للزوج
٢١,٣%	٥٧	متوسط (ثانوية، فوق متوسط)	
٣٧,٥%	١٠٠	مرتفع (جامعي، فوق جامعي)	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٣٧,٧%	١٠١	غير عاملات	المستوى المهني للزوجة
١٣,٩%	٣٧	منخفض (أعمال مهنية او حرفية بمؤهل متوسط أو أقل)	
٢١,٧%	٥٨	متوسط (وظائف عادية بمؤهل فوق متوسط أو جامعي)	
٢٦,٦%	٧١	مرتفع (وظائف مرموقة بمؤهل جامعي أو فوق جامعي)	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٣٦,٧%	٩٨	منخفض (أعمال مهنية او حرفية بمؤهل متوسط أو أقل)	المستوى المهني للزوج
٣٣,٧%	٩٠	متوسط (وظائف عادية بمؤهل فوق متوسط أو جامعي)	
٢٩,٥%	٧٩	مرتفع (وظائف مرموقة بمؤهل جامعي أو فوق جامعي)	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٣٠,٤%	٨١	منخفض (أقل من ١٣٠٠ جنيه)	دخل الأسرة
٣٣,٢%	٨٩	متوسط من (١٣٠٠ لـأقل من ٢٨٠٠)	
٣٦,٤%	٩٧	مرتفع من ٢٨٠٠ جنيه فأكثر	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	
٥٥,٨%	١٤٩	منخفض	مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
٢٩,٢%	٧٨	متوسط	
١٤,٩%	٤٠	مرتفع	
١٠٠%	٢٦٧	إجمالي	

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ في إدارة الضغوط الأسرية ككل لصالح مدة الحياة الزوجية الأطول، ويمكن تفسير ذلك إلى أنه في بداية الحياة الزوجية لا تتوافر معظم الإمكانيات والمتطلبات المعيشية ويقل إدراكهم ووعيهم بإدارة الضغوط الأسرية، وكلما زادت مدة الزواج زادت خبرة الزوجين في إدارة ضغوطهم. كما يتضح أن أعلى نسبة من أسر عينة البحث هي في الشريحة من (٤ - ٥ أفراد) بنسبة ٤٩,٨%، يليها الشريحة (٣ أفراد) بنسبة ٢٨,١%، وأخيراً شريحة من (٧ أفراد فأكثر) بنسبة ٢٢,١%. كما يتبين أن أعلى نسبة من الزوجات من المستوى التعليمي المنخفض بنسبة ٤٤,٢%، يليها المستوى التعليمي المرتفع بنسبة ٣٥,٥%، وأخيراً المستوى التعليمي المتوسط بنسبة ٢٠,٣%. كما يتبين من جدول أن أعلى نسبة من أزواج عينة البحث الأساسية كانوا من الحاصلين علي الشهادة الجامعية بنسبة ٣٤,١%، وأقل نسبة كانوا من الحاصلين علي شهادة فوق الجامعية بنسبة ٣,٤%. كما أن أعلى نسبة من زوجات عينة البحث الأساسية كن من الحاصلات علي الشهادة الجامعية بنسبة ٣٢,٩%، وأقل نسبة كن من الحاصلات علي شهادة فوق الشهادة الجامعية بنسبة ٢,٦%. كما أن أعلى نسبة من أزواج عينة البحث الأساسية كانوا من المستوى التعليمي المنخفض بنسبة ٤١,٢%، يليهم المستوى التعليمي المرتفع بنسبة ٣٧,٥%، وأقل نسبة للحاصلين علي مستوي تعليمي متوسط بنسبة ٢١,٣%.

كما يتضح أن أعلى نسبة من عينة البحث الأساسية كن غير عاملات (لا تعمل) بنسبة ٣٧,٧%، يليها ذوات المستوى المهني المرتفع بنسبة ٢٦,٦%، ثم المستوى المهني المتوسط بنسبة ٢١,٧%، في حين كانت أقل نسبة من المستوى المهني المنخفض بنسبة ١٣,٩%. كذلك يتبين أن أعلى نسبة من أزواج عينة البحث الأساسية مستواهم المهني المنخفض بنسبة ٣٦,٧%، يليها ذوي المستوى المهني المتوسط بنسبة ٣٣,٧%، وأقل نسبة من المستوى المهني المرتفع بنسبة ٢٩,٥%.

كما يتضح أن أعلى نسبة من العينة الأساسية يقع مستوي الدخل الشهري تحت فئة من (٢٨٠٠ إلى أقل من ٣٣٠٠ جنيه) وبلغت نسبتهم ١٩,٥%، بينما كانت أقل نسبة من (أقل من ١٣٠٠ جنيه) بنسبة ١٣,٩%. كما يتضح أن أعلى نسبة من مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي كن من المستوى المنخفض بنسبة ٥٥,٨%، يليها أقل نسبة من المستوى المتوسط بنسبة ٢٩,٢%

٢- وصف العينة التجريبية:

جدول رقم (٤) وصف عينة البحث التجريبية (ن = ٤٢)

النسبة المئوية %	العدد	الفئة	البيان
٤٥,٢%	١٩	أقل من ١٠ سنوات	مدة الحياة الزوجية
٣٨,١%	١٦	من ١٠ لأقل من ١٥ سنة	
١٦,٧%	٧	١٥ سنة فأكثر	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	
١٤,٣%	٦	صغيرة (٣ أفراد)	عدد أفراد الأسرة
٣٥,٧%	١٥	متوسطة (٤ - ٥ أفراد)	
٥٠%	٢١	كبيرة (٧ أفراد فأكثر)	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	
٩٠,٥%	٣٨	منخفض (إعدادية فأقل)	المستوى التعليمي للزوجة
٧,١%	٣	متوسط (ثانوية، فوق متوسط)	
٢,٤%	١	مرتفع (جامعي، فوق جامعي)	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	
٨٥,٧%	٣٦	منخفض (إعدادية فأقل)	المستوى التعليمي للزوج
٩,٥%	٤	متوسط (ثانوية، فوق متوسط)	
٤,٨%	٢	مرتفع (جامعي، فوق جامعي)	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	
٥٢,٣%	٢٢	غير عاملات	المستوى المهني للزوجة
٢٣,٧%	١٠	منخفض (أعمال مهنية او حرفية بمؤهل متوسط أو أقل)	
١١,٩%	٥	متوسط (وظائف عادية بمؤهل فوق متوسط أو جامعي)	
١١,٩%	٥	مرتفع (وظائف مرموقة بمؤهل جامعي أو فوق جامعي)	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	
٧٦,١%	٣٢	منخفض (أعمال مهنية او حرفية بمؤهل متوسط أو أقل)	المستوى المهني للزوج
٢١,٣%	٩	متوسط (وظائف عادية بمؤهل فوق متوسط أو جامعي)	
٢,٣%	١	مرتفع (وظائف مرموقة بمؤهل جامعي أو فوق جامعي)	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	
٤٢,٨%	١٨	منخفض (أقل من ١٣٠٠ جنيه)	دخل الأسرة
٣٨,١%	١٦	متوسط من (١٣٠٠ لأقل من ٢٨٠٠)	
١٩%	٨	مرتفع من ٢٨٠٠ جنيه فأكثر	
١٠٠%	٤٢	إجمالي	

يتضح من جدول (٤) أن أعلى نسبة من أسر العينة التجريبية تتراوح مدة

زواجهن من (أقل من ١٠ سنة) بنسبة ٤٥,٢%، يليها فئة (من ١٠ لأقل من ١٥

سنة) بنسبة ٣٨,١%، ثم الفئة (١٥ سنة فأكثر) بنسبة ١٦,٧%. كما يتضح أن أعلى نسبة لصالح الأسر كبيرة العدد من (٧ أفراد فأكثر) بنسبة ٥٠%، وأقلهم (٣ أفراد) بنسبة ١٤,٣%. كما يتبين أن أغلب الزوجات عينة البحث التجريبية مستواهن التعليمي منخفض بنسبة ٩٠,٥%، وأقلهن مستواهن التعليمي مرتفع بنسبة ٢,٤%، في حين أن أغلب الأزواج مستواهم التعليمي منخفض بنسبة ٨٥,٧%، وأقلهم مستواهم التعليمي مرتفع بنسبة ٤,٨%. كما يتضح أن أغلب زوجات عينة البحث التجريبية غير عاملات بنسبة ٥٢,٣%، وأقلهن من المستوي المرتفع بنسبة ١١,٩%، في حين أن أغلب الأزواج مستواهم المهني منخفض بنسبة ٧٦,١%، وأقلهم مستواهم المهني مرتفع بنسبة ٢,٣%. وأما عن الدخل الشهري فأغلب أسر العينة التجريبية دخلهم منخفض بنسبة ٤٢,٨% وأقلهم الدخل المتوسط والمرتفع بنسبة ٣٨,١%، ١٩% علي التوالي. كذلك يتضح أن أعلى نسبة من أسر العينة التجريبية مقيمين في محافظة الجيزة بنسبة ٦٤,٢%، يليها المقيمين في محافظة القاهرة بنسبة ٢١,٤%، بينما أقل نسبة فمن المقيمين في محافظة القليوبية بنسبة ١٤,٢%.

ثانيًا: النتائج في ضوء فروض البحث

النتائج في ضوء الفرض الأول: والذي ينص على أنه يوجد تباين دال إحصائيًا في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها لعينة البحث الأساسية بإختلاف كل من (مدة الحياة الزوجية - عدد أفراد الأسرة- المستوى التعليمي والمهني للزوجين- دخل الأسرة - مستوى الاستفادة من الدعم الحكومي)، وللتحقق من صحة الفرض تم إيجاد تحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة التفاعل بين إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها وكل متغير من المتغيرات موضع الدراسة، كذلك تم إجراء إختبار أقل فرق معنوي L.S.D لبيان اتجاه دلالة الفروق، والجدولان (٥، ٦) يوضحان ذلك.

جدول رقم (٥) تحليل التباين في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها تبعًا لإختلاف متغيرات الدراسة (ن = ٢٦٧)

المتغير التابع		مراحل إدارة الضغوط الأسرية				النسب والإستعداد للضغوط	
المتغيرات المستقلة		مرحلة ما بعد الضغوط		مرحلة مواجهه الضغوط		مجموع	
مدة الحياة الزوجية		متوسط	مجموع	متوسط	مجموع	متوسط	مجموع
إدارة الضغوط الاسريه	ككل	متوسط	مجموع	متوسط	مجموع	متوسط	مجموع

المربعات		المربعات		المربعات		المربعات		المربعات		
3488,629	6977,258	3382,930	6765,871	3600,641	7221,281	3614,801	7229,601			بين المجموعات
63,893	128,778	84,709	173,63,13	120,591	218,36,05	82,769	165,0,93			داخل المجموعات
	23845,045		49129,003		38507,339		7900,532			التباين الكلي
	54,601		39,936		28,697		43,674			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		عدد أفراد الأسرة
3397,409	6794,817	3441,090	6882,191	3490,039	6990,070	3317,487	6634,972			بين المجموعات
81,620	21547,79	83,481	22039,04	111,420	22414,81	51,669	1364,0,54			داخل المجموعات
	28342,612		28921,230		36404,882		20275,520			التباين الكلي
	41,624		41,220		31,368		64,207			قيمة ف
	**0,01		0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		المستوي التعليمي للزوجة
3493,063	6986,126	3502,247	7040,493	3350,039	6700,078	3277,091	6544,181			بين المجموعات
72,550	19153,15	67,210	17743,53	78,414	20701,31	60,305	15920,57			داخل المجموعات
	26139,278		24784,029		27971,388		23374,753			التباين الكلي
	48,147		52,377		46,357		61,804			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		المستوي التعليمي للزوج
3589,614	7174,229	3653,820	7307,259	3527,557	7051,104	3701,360	7402,720			بين المجموعات
88,381	23332,56	74,493	19666,15	94,653	24988,40	65,091	17184,12			داخل المجموعات
	3011,795		2973,812		32113,507		24589,840			التباين الكلي
	40,615		49,049		37,638		56,864			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		المستوي المهني للزوجة
2528,670	5086,009	2559,702	5139,107	2598,411	5195,255	278,260	554,780			بين المجموعات
54,195	14253,40	46,580	12250,42	37,992	991,861	68,002	17884,53			داخل المجموعات
	21839,412		19929,545		17787,116		25219,218			التباين الكلي
	46,658		54,953		68,394		36,444			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		المستوي المهني للزوج
3461,130	6922,260	3227,521	6455,043	3599,073	7158,143	3544,591	7089,182			بين المجموعات
3461,130	18196,56	69,699	18400,50	56,521	14921,63	98,956	2124,41			داخل المجموعات
	25118,824		24855,543		22079,778		33213,594			التباين الكلي
	50,215		46,307		63,323		35,820			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		الدخل الشهري للأسرة
3515,293	7030,586	3549,574	7099,147	3650,049	7293,098	3417,261	6844,521			بين المجموعات
59,263	15645,34	61,735	16298,07	78,323	20677,31	77,509	20624,35			داخل المجموعات
	22775,935		23397,224		27607,410		27296,879			التباين الكلي
	59,317		57,497		44,240		44,089			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة
متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		متوسط المربعات		مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
3381,009	6762,018	3358,194	6716,387	3361,789	6723,577	3700,646	7341,492			بين المجموعات
77,369	20250,512	90,168	23804,40	102,057	26924,95	71,083	18765,804			داخل المجموعات
	27187,530		30520,790		33666,535		26107,096			التباين الكلي
	43,700		37,244		32,940		51,639			قيمة ف
	**0,01		**0,01		**0,01		**0,01			مستوى الدلالة

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها ككل تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة. وليبيان اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار L.S.D لكل محور من محاور المقياس. وجدول (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (٦) دلالة الفروق في دلالة الفروق في متوسطات إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها تبعاً لإختلاف متغيرات الدراسة (ن = ٢٦٧)

مدة الحياة الزوجية	(اقل من ١٠ سنوات) (م = ١٧٨, ٣١٤)	من ١٠ لاهل من ١٥ سنة (م = ٢٥٢, ٢٩٢)	(من ١٥ سنة فاكتر) (م = ٢٧٦, ٥٥٩)
(اقل من ١٠ سنوات) / ن = ٦٩ (من ١٠ لاهل من ١٥ سنة) / ن = ٩٥ (من ١٥ سنة فاكتر) / ن = ١٠٣	-	-	-
عدد أفراد الأسرة	صغير (٣ أفراد) (م = ٢٨٢, ٩٠٣)	متوسط (٤ - ٥ أفراد) (م = ٢٤٨, ٥٩٨)	كبير (٦ أفراد فاكتر) (م = ١٨٤, ٨٦٦)
صغير (٢-٣ أفراد) / ن = ٧٥ متوسط (من ٤ - ٦ أفراد) / ن = ١٣٣ كبير (٧ أفراد فاكتر) / ن = ٥٩	-	-	-
المستوى التعليمي للزوجة	مستوى منخفض (م = ١٨٢, ٢٢٥)	مستوى متوسط (م = ٢٤٣, ٥١٤)	مستوى مرتفع (م = ٢٩٠, ٨٣٤)
مستوى منخفض / ن = ١١٨ مستوى متوسط / ن = ٥٤ مستوى مرتفع / ن = ٩٥	-	-	-
المستوى التعليمي للزوج	مستوى منخفض (م = ١٨١, ٦٨٣)	مستوى متوسط (م = ٢١٩, ٦٤٥)	مستوى مرتفع (م = ٢٨٢, ٦٣١)
مستوى منخفض / ن = ١١٠ مستوى متوسط / ن = ٥٧ مستوى مرتفع / ن = ١٠٠	-	-	-
المستوى المهني للزوجة	غير عاملات (م = ١٧٦, ١٥٥)	مستوى متوسط (م = ٢٦٦, ٠٢٧)	مستوى مرتفع (م = ٢٨٩, ٣٨٨)
غير عاملات / ن = ١٠١ مستوى منخفض / ن = ٣٧ مستوى متوسط / ن = ٥٨ مستوى مرتفع / ن = ٧١	-	-	-
المستوى المهني للزوج	مستوى منخفض (م = ١٥٧, ٩١٢)	مستوى متوسط (م = ١٩٣, ٠٣١)	مستوى مرتفع (م = ٢٦٨, ٧٣٨)
مستوى منخفض / ن = ٩٨ مستوى متوسط / ن = ٩٠ مستوى مرتفع / ن = ٧٩	-	-	-
مستوي الدخل الشهري للأسرة	مستوى منخفض (م = ١٧١, ٤٣٦)	مستوى متوسط (م = ٢٤٠, ٩١١)	مستوى مرتفع (م = ٢٩١, ٩٠٤)
مستوى منخفض / ن = ٨١ مستوى متوسط / ن = ٨٩ مستوى مرتفع / ن = ٩٧	-	-	-
مستوي الإستفادة من الدعم الحكومي للأسرة	مستوى منخفض (م = ١٦٩, ٠٣١)	مستوى متوسط (م = ١٨٨, ١٧٣)	مستوى مرتفع (م = ٢٦٦, ٣٠٢)
مستوى منخفض / ن = ١٤٩ مستوى متوسط / ن = ٧٨ مستوى مرتفع / ن = ٤٠	-	-	-

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ في متوسطات إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها ككل للزوجة تبعاً لإختلاف مدة الحياة الزوجية لصالح مدة الزواج الأطول مقابل مدة الزواج المتوسطة، ويمكن تفسير ذلك بأنه بزيادة مدة الزواج تزيد خبرة الزوجين في إدارة ضغوطهم الأسرية وتفهم الزوجة

لطبيعة الحياة الأسرية وكيفية تلبية رغبات أفراد أسرتها. علي العكس في بداية الحياة الزوجية لا تتوفر معظم الإمكانيات والمتطلبات المعيشية ويقل إدراكهم ووعيهم بإدارة الضغوط الأسرية. كما يتبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ تبعاً لإختلاف عدد أفراد الأسرة وذلك لصالح الأسر صغيرة الحجم (٣ أفراد)، ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما قل حجم الأسرة قلت كمية المتطلبات والإحتياجات المعيشية مقارنة بالأسر كبيرة الحجم، وكلما تمكنت ربة الأسرة من توظيف كافة مواردها الأسرية وخدمات الدعم الحكومي المتوفرة لإدارة ضغوطها الاقتصادية والإجتماعية واستيفاء كافة المتطلبات الأسرية والمعيشية. واتفقت في ذلك أيضاً دراسة عبير محمود الدويك (١٩٩٤) حيث أظهرت أن كلما كانت الأسرة صغيرة الحجم كلما أدي ذلك إلي إرتفاع مستوى إدارتها للضغوط.

كذلك يتبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي للزوجة وذلك لصالح المستوى التعليمي الأعلى. ويمكن تفسير ذلك النتيجة أنه بإرتفاع المستوى التعليمي للزوجة يزيد درجة إدراكها وتتبعها للضغوط الأسرية التي تمر بها بجانب ما يوفره التعليم من مصادر الدعم المعلوماتي والمعارف والخبرات الأمر الذي ينعكس عليها في إتباع الأساليب العلمية لإدارة الضغوط الأسرية بمختلف السبل التي تساعد علي تجاوز ضغوطها الأسرية التي تمر بها، ويجعلها أكثر مهارة في توظيف الموارد المتاحة واستخدام الاستراتيجيات الفعالة لأداء الأعمال أو مواجهة الضغوط، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة زينب يوسف (٢٠١٥) التي أشارت إلى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للزوجين كلما ادى ذلك إتباع إستراتيجية ترشيد الاستهلاك وتعتبرها الباحثة جزء من إدارة الضغوط الأسرية. وأيضاً دراسة نعمة رقبان (٢٠٠٠) بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التخطيط للضغوط الأسرية والاجتماعية وبين مستوى تعليم الزوجات.

كما يتبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي للزوج وذلك لصالح المستوى التعليمي الأعلى، ويمكن تفسير ذلك إلا أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للزوج كلما ارتفع لديه الوعي وإدراكه بمشاركة الزوجة

في إدارة ضغوطهم الأسرية، وإدارة مواردها مما يساعدها في رفع كفاءتها في إدراكها بالموارد الأسرة. كما أن التعليم يرفع وعي بأهمية تكامل الأسرة وترابطها في مواجهة الضغوط وليست هي وظيفة الزوجة فقط، ودراسة هند إبراهيم (٢٠٠٦) التي أشارت لإنخفاض الضغوط الاقتصادية بارتفاع المستوى التعليمي وهي عنصر من عناصر الضغوط الأسرية. ولم تجد الباحثة دراسات سابقة عند إدارة الضغوط الأسرية.

كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، تبعاً المستوى المهني للزوجين وذلك لصالح المستوى المهني الأعلى. ويمكن تفسير ذلك إلي أن إرتفاع المستوى المهني للزوجين يزيد من مصادر الدعم المعلوماتي والمساندة السلوكية لديهم من قبل شبكة العلاقات الاجتماعية ومؤسسات خدمات المجتمع المرتبطة بالعمل؛ الأمر الذي يقلل من شدة الضغوط الأسرية لدى الزوجة العاملة ويكسبها المعلومات والمعرفة والخبرة ويتكون لديها رصيد يوسع الأفق والخبرات فتستطيع التعامل بإيجابية مع إدارة ضغوطها والحد منها، فضلاً عما يتيح العمل من فرص الحصول على التدريب الذي يحسن من القدرات والمهارات الإدارية في كيفية الارتقاء بمستوى الأداء داخل أفراد الأسرة، وحل المشكلات والضغوط.

كما يتبين من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، تبعاً لاختلاف مستوى الدخل الشهري للأسرة لصالح الأسر ذات الدخل الأعلى، ويمكن تفسير ذلك إلي كلما ارتفع دخل الأسرة، كلما تمكنت من تلبية الاحتياجات الأسرية والمعيشية والاجتماعية وبالتبعية التقليل من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي تتعرض لها، والتمكن من حسن إدارتها ومواجهتها للضغوط الأسرية.

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، تبعاً لاختلاف مستوى الاستفادة من الدعم الحكومي للأسرة لصالح مستوى الاستفادة الأعلى من خدمات الدعم الحكومي. وفي ضوء ما سبق في الجدولين (٥)، (٦) يتحقق صحة الفرض الأول.

النتائج في ضوء الفرض الثاني: والذي ينص على أنه يوجد علاقة ارتباطية بين كل من مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي وإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها.

ولتحقق من صحة الفرض تم إجراء معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون وبين مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي (ممارسات الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، معوقات الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، والاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية ككل)، وإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها (التنبؤ والاستعداد للضغوط، مواجهة الضغوط، مرحلة ما بعد الضغوط، وإدارة الضغوط الأسرية ككل)، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم معامل الارتباط بين كل من مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي وإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها (ن = ٢٦٧)

إدارة الضغوط الأسرية ككل	مرحلة ما بعد الضغوط	مرحلة مواجهة الضغوط	مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط	إدارة الضغوط الأسرية الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
**٠,٧٨٢	*٠,٦٤٢	**٠,٩٥١	**٠,٨٩٣	ممارسات الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
**٠,٧٢٣-	**٠,٨١٧-	**٠,٩٢١-	*٠,٦٣٧-	معوقات الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي
**٠,٨٢٤	**٠,٧٠٥	**٠,٨٨٩	**٠,٧٩١	الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية ككل

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية وكل من إدارة الضغوط الأسرية ككل بمراحلها الثلاثة. وتفسر الباحثة ذلك بأنه كلما زاد مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي (من حيث الزيادة في ممارسات الاستفادة وقلة معوقات تلك الاستفادة) زاد مستوي إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها من حيث (القدرة علي التنبؤ والاستعداد "التخطيط كجانب وقائي"- القدرة علي مواجهة الضغوط الأسرية "باستخدام استراتيجيات التكيف والمواجهة" ثم القدرة علي استعادة التوازن وتقييم إدارة الضغوط الأسرية). وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني.

النتائج في ضوء الفرض الثالث: والذي ينص على أنه تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، متغيرات المستوي الاجتماعي والاقتصادي) في تفسير نسب التباين في المتغير التابع (إدارة الضغوط الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط. وللتحقق من صحة الفرض تم إجراء معامل الإنحدار المتعددة باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلى الأمام Stepwise للتعرف نسبة مشاركة بعض العوامل الديموجرافية لعينة البحث في التأثير على إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها وجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨) معاملات الإنحدار باستخدام الخطوة المتدرجة إلى الأمام Stepwise للإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها ومتغيرات الدراسة الديموجرافية (ن = ٢٦٧)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط R	نسبة المشاركة R2	قيمة (ف)	معامل الانحدار B	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
إدارة الضغوط الأسرية	تعليم الزوجه	٠,٨٧٩	٠,٧٧٣	٩٥,٣٠٥	٠,٤٦١	٩,٧٦٢	٠,١
	مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي	٠,٨٣٠	٠,٦٨٩	٦٢,١٤٠	٠,٣٤٥	٧,٨٨٣	٠,١
	مهنة الزوج	٠,٧٩٩	٠,٦٣٨	٤٩,٣٠٨	٠,٢٨٠	٧,٠٢٢	٠,١
	الدخل الشهري	٠,٧٦٢	٠,٥٨٠	٣٨,٧١٤	٠,٢١٣	٦,٢٢٢	٠,١

يتضح من جدول (٨) أن كلاً من تعليم الزوجه، يليه مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، ثم مهنة الزوج، وأخيراً الدخل الشهري هي أكثر المتغيرات تأثيراً على إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها، حيث يتضح أن تعليم الزوجه كان أكثر المتغيرات تأثيراً على إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها بنسبة المشاركة ٠,٧٧%، يليه مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي بنسبة مشاركة ٠,٦٨%، ثم مهنة الزوج بنسبة مشاركة ٠,٦٣%، وأخيراً الدخل الشهري بنسبة مشاركة ٠,٥٨%.

ويمكن تفسير ذلك أن مستوى تعليم الزوجه يُعد من أكثر العوامل تأثيراً على إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها حيث يستهدف تنميه مواردها البشرية، وتحسين من قدرتها علي توظيف وزيادة مواردها المادية للتمكن من مواجهة الضغوط وإدارتها والتكيف معها، كما أن مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي والدخل الشهري الأسري للأسرة يعد عنصراً جوهرياً وأساسياً في تلبية احتياجات ورغبات أفراد الأسرة

وزيادة ترابطهم ببعضهم البعض مما يعد له دوراً فعالاً في إدراكهم والتنبؤ بالضغط الأسرية والتمكن من إدارتها، خاصة وأن أغلب حلول الضغوط الأسرية صارت مرتبطة بالدخل الأسري وإرتفاعه. ومما سبق يتحقق صحة الفرض الثالث.

النتائج في ضوء الفرض الرابع: والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً في إدارة الضغوط الأسرية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار T test. للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في تمكّنهم من إدارة الضغوط الأسرية. وجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩) الفروق في متوسطات إدارة الضغوط الأسرية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي (ن=٤٢)

المتغيرات	قبل تطبيق البرنامج		بعد تطبيق البرنامج		الفرق بين متوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
مرحلة التنبؤ والاستعداد للضغوط (التخطيط كجانب وقائي)	٤٤,٥٢٦	٢,٦٢٥	١٠٢,٥١٨	٥,٩٢٤	٥٧,٩٩	٣٤,١٩٦	***٠,٠١ لصالح البعدي
مرحلة مواجهة الضغوط (استراتيجيات التكيف للمواجهة)	٣٩,٥١٩	٢,٧٨٩	٩٧,٤٥٦	٥,٦٦١	٥٧,٩٣	٣٦,١١١	***٠,٠١ لصالح البعدي
مرحلة ما بعد الضغوط (استعادة التوازن وتقويم إدارة الضغوط)	٣٧,١٥٣	٢,١٥٣	٩١,٢٧٧	٤,٨٨٢	٥٤,١٢	٣٠,١٨٢	***٠,٠١ لصالح البعدي
المجموع الكلي لإدارة الضغوط الأسرية	١٢١,١٩٨	٥,٢١٣	٢٩١,٢٥	٨,٦٣٩	١٧٠,٠٥	٤٦,٠٨٣	***٠,٠١ لصالح البعدي

يتضح من جدول (٩) وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين أفراد عينة البحث التجريبية في متوسطات الوعي بإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها لدرجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي المُعد القائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي لصالح القياس البعدي؛ مما يؤكد فاعلية البرنامج المُعد، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من نرجس اسمندر (٢٠١٥)، منير العزازي(٢٠١٣)، أماني عبد الوهاب (٢٠٠٨) على أن البرامج الإرشادية لها دور فعال في تنمية وعي المرأة وإكسابها مهارات تعدل من سلوكياتها وإتجاهاتها وتجعلها قادرة على مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة.

ولتحديد حجم تأثير برنامج إدارة الضغوط الأسرية (المتغير المستقل) استخدمت الباحثة مربع ايتا (N^2) عن طريق المعالجة التالية (إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى باهى، ٢٠٠٢):

$$N^2 = \frac{T^2}{T^2 + df} = 0.98$$

حيث T^2 هي مربع قيمة (ت)، df درجات الحرية (ن-١) ويتحدد حجم التأثير إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي :

$$d = \frac{2\sqrt{n^2}}{\sqrt{1-n^2}} = 13.97$$

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

- قيمة $N^2 = 0,2$ حجم التأثير صغير.

- قيمة $N^2 = 0,5$ حجم التأثير متوسط.

- - قيمة $N^2 = 0,8$ حجم التأثير كبير.

يتضح أن قيمة $d = 13.97$ ، وهذا يعني أن حجم تأثير البرنامج كبير .

يتضح من حجم تأثير إيتا أن تأثير البرنامج كبير، مما يؤكد أنه يمكن التحسين من مستوي إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها عن طريق عملية التوعية والارشاد بخدمات الدعم الحكومي وفي ضوء ما سبق يتحقق صحة الفرض الرابع.

ملخص النتائج :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ في إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها لصالح مدة الحياة الزوجية الأكثر من ١٥ سنة، وتبعاً لاختلاف عدد أفراد الأسرة وذلك لصالح الأسر صغيرة الحجم (٣ أفراد)، وتبعاً لاختلاف المستوى التعليمي للزوجين لصالح المستوى التعليمي الأعلى، وتبعاً لاختلاف المستوى المهني للزوج لصالح الأزواج العاملين بمستوى مهني أعلى، وتبعاً لاختلاف المستوى المهني للزوجة وذلك لصالح الزوجات العاملات بمستوى مهني أعلى، وتبعاً لاختلاف مستوى الدخل الشهري للأسرة وذلك لصالح مستوى الدخل الأعلى، وتبعاً لاختلاف مستوي الاستفادة من الدعم الحكومي للأسرة لصالح المستوي المرتفع من الاستفادة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية وكل من إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها.

- وجود اختلاف في نسبة مشاركة متغيرات المستقلة (مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي) في تفسير نسب التباين في المتغير التابع (إدارة الضغوط الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط؛ حيث كان تعليم الزوجة، يليه مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، ثم مهنة الزوج، وأخيراً الدخل الشهري للأسرة هي أكثر المتغيرات تأثيراً علي إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها.

- وجود فروق دالة إحصائياً دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها لعينة البحث التجريبية في تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد القائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي لصالح القياس البعدي للبرنامج، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي.

توصيات البحث:

١- زيادة الرقابة من قبل جهات الرقابة الإدارية ووزارة التموين والتجارة الداخلية علي منافذ السلع التموينية المدعمة والمخابز لتحقيق أعلى جودة وتحقيق الاستفادة للمواطن بشكل أفضل.

٢- توعية الأفراد بأهمية الخدمات التي تقدمها الدولة وجودتها برغم كونها بمقابل رمزية.

٣- إدراج مفاهيم إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها ضمن المناهج التعليمية للإقتصاد المنزلي بالمؤسسات التعليمية المختلفة لتنمية الوعي الإداري لأفراد الأسرة منذ الصغر، وإعداد جيل قادر على القيام بالمسئوليات المنوطة به والتغلب على حدة الضغوط الناتجة عن تعدد متطلبات الحياة المعيشية في عصر العولمة.

- ٤- تأهيل دور خريجي قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان للعمل في المؤسسات والجهات المعنية بتقديم التوجيه والاستشارات الأسرية وفي وحدة الاستشارات الأسرية بالكلية، لدراسة مشكلات المرأة العاملة وغير العاملة وتوعيتها بكيفية إدارة ضغوطها وكيفية مواجهتها.
- ٥- تنظيم دورات تدريبية للمقبلين علي الزواج والمتزوجين حديثاً بمراكز التوجيه والاستشارات الأسرية لتوعيتهم عن سبل إدراك بوادر ظهور الضغوط الأسرية وأنواعها؛ وسبل إدارتها بشكل يضمن مرورها بسلام علي الأسرة.
- ٦- إنشاء آلية دائمة (خط ساخن) تابع للمجلس القومي للمرأة، كنوع من الاستشارات الأسرية لتلقي شكاوى المرأة وتوعيتها بكيفية إدارة ضغوطها لمواجهتها او التقليل من حدتها.
- ٧- تنمية الاتجاهات الايجابية لدي أفراد الأسرة بأهمية الالتحاق بعمل إضافي وقيمه لزيادة الدخل الأسري بما يتوافق مع النفقات وتوفير مستوى معيشة أفضل؛ لكي لا تلجأ الأسرة للإستدانة لسد باقي النفقات والإلتزامات الأخرى، وبالتالي إرتفاع مستوى إدارتها نظراً لزيادة الدخل؛ مع تشجيع الأسرة علي اقتطاع جزء من الدخل من سن مبكر بغرض إدخاره.

مراجع البحث:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد علي حبيب (٢٠٠٦): علم النفس الاجتماعي - مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع - ط١- القاهرة .
- ٢- إخلص عبد الحفيظ ومصطفى باهى (٢٠٠٢): طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية والرياضية- ط٢- مركز الكتاب للنشر- ص١٠٧ .
- ٣- أمال صادق وفؤاد أبو حطب (١٩٩١): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائى فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - مكتبة الأنجلو المصرية- القاهرة - مصر .
- ٤- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٨) : الكفاءة الاجتماعية لذوى الاحتياجات الخاصة- مكتبة الإنجلو المصرية- ط١- القاهرة.
- ٥- أميرة حسن عبد العال محمد (٢٠١١): إدارة المرأة المُعيلة للأزمات الأسرية وعلاقتها بدافعية الإنجاز - رسالة دكتوراه- كلية التربية - قسم الاقتصاد المنزلى - جامعة عين شمس.

- ٦- جمال السعيدى (٢٠٠٨) : **حماية المستهلك من الغش التجارى** - ورقة عمل مقدمة فى ندوة شرم الشيخ فى الفترة من (١٣ - ١٧) يناير .
- ٧- جمعه سيد يوسف (٢٠٠٧): **إدارة الضغوط** - مشروع الطرق المؤيدة إلى التعليم العالى- مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث - كلية الهندسة - جامعة القاهرة.
- ٨- الجهاز المركزى للتعبة العامة والإحصاء (٢٠٠٥): **كتاب الإحصاء السنوى**- القاهرة - مصر .
- ٩- حسن مصطفى (٢٠٠٦): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** - مكتبة زهراء الشرق - بنها - القاهرة.
- ١٠- ذوقان عبيدات وعبد الرحمن عدس وكايد عبد الحق (٢٠٠٦): **البحث العلمى "مفهومه وأدواته وأساليبه"** - ط٩ - دار أسامة للنشر والتوزيع - جدة - السعودية.
- ١١- راوية زمارى (٢٠٠٨): **صراع الأدوار الأسرية والمهنية بالاضطرابات النفسجدية والرضا عن الحياة لدى المعلمات المتزوجات فى مديرية أربد الأولى** - رسالة دكتوراه - جامعة اليرموك - أربد - بغداد - العراق.
- ١٢- رشا عبد العاطى راغب (٢٠٠٦): **فاعلية استخدام تكنولوجيا العولمة على إدراك الزوجة لمواردها الأسرية فى إدارة الأزمات** - رسالة دكتوراه- كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة حلوان- القاهرة - مصر .
- ١٣- ربيعة رجب عوض (٢٠٠١): **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج"**- مكتبة النهضة المصرية- القاهرة.
- ١٤- زينب صلاح يوسف (٢٠١٥) : **إستراتيجية ترشيد الاستهلاك الأسرى من أجل التنمية المستدامة وعلاقتها بجودة الحياة** -المؤتمر (العربى العاشر- الدولى السابع) التعليم النوعى فى مصر والعالم العربى ودوره فى تنمية المجتمع - كلية التربية النوعية بالمنصورة - جامعة المنصورة - ١٥-١٦ إبريل .
- ١٥- زينب محمد حقى (٢٠٠٢): **الإدارة ومتغيرات العصر بين النظرية والتطبيق فى مجالات الحياة الإنسانية** - مكتبة عين شمس - القاهرة.
- ١٦- زينب معوض الباهى (٢٠٠٣): **الضغوط الحياتية التى تواجه المرأة المعيلة كمؤشر للتدخل المهنى للخدمة الإجتماعية**- المؤتمر العلمى السنوى الرابع عشر للتنمية البشرية وتحديث مصر- كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة القاهرة.
- ١٧- سالى محمود عبد الحى (٢٠٠٣): **التحولات الاجتماعية - الثقافية والمشكلات الأسرية فى المجتمع المصرى**- رسالة ماجستير - كلية الآداب - جامعة عين شمس- القاهرة - مصر .
- ١٨- سوزان بسيونى و فاروق جبريل (٢٠١١): **أحداث الحياة الضاعطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة "دراسة مقارنة بين المجتمع المصرى والسعودى"** - المؤتمر السنوى (العربى السادس - الدولى الثالث) لتطوير برامج التعليم النوعى فى مصر

- والوطن العربى فى ضوء متطلبات عصر المعرفة - كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة - المجلد الأول.
- ١٩- شيماء أحمد النويرى (٢٠١٠): أثر الضغوط التى تواجه المرأة المعيلة على إدارة شئون أسرتها "دراسة ميدانية بمحافظة بنى سويف" - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس.
- ٢٠- عبد الحكيم سالم تنتوش (٢٠١٢): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى والكفايات الأدائية لدى معلمى التربية البدنية بلبيا - رسالة دكتوراة - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية.
- ٢١- عبير محمود الدويك (١٩٩٤): دور ربة الأسرة فى تخطيط مواردها وعلاقته بالحالة الغذائية للطفل - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة المنوفية- القاهرة - مصر.
- ٢٢- علاء فتح الله ونهال سرحان ومروة عبد المعطى ويحيى أحمد وبثينة فرج ومحمد هريدى (٢٠١٢): منظومة الدعم فى مصر "حقائق واره" - تقرير شهرى يصدر عن مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار - مجلس الوزراء المصرى - السنة السادسة - العدد (٦٣).
- ٢٣- عمر محمد دره (٢٠٠٧): أثر تطبيق العدالة التنظيمية علي إدارة ضغوط العمل "دراسة ميدانية علي المستشفيات الجامعية" - رسالة ماجستير غير منشورة - قسم إدارة الأعمال - كلية التجارة - جامعة عين شمس.
- ٢٤- فاضل عباس خليفة العسبول (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي فى تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين بمملكة البحرين - رسالة دكتوراه غير منشورة- معهد الدراسات التربوية- قسم الإرشاد النفسي- جامعة القاهرة - القاهرة - مصر.
- ٢٥- فاطمة محمد أبو الفتوح وأحلام عبد العظيم مبروك (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادى قائم على توظيف مدخل القضايا الاجتماعية فى تنمية مهارات إدارة الذات لمواجهة الضغوط الأسرية للملتحقات بفصول محو الأمية - المؤتمر الدولى للاقتصاد المنزلى "علوم الإنسان التطبيقية والتكنولوجيا فى الألفية الثالثة" - فى الفترة (٨-٩) مايو- القاهرة.
- ٢٦- فوزى محمد الهادى (٢٠٠٥): الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية - دار القاهرة للنشر والتوزيع - القاهرة.
- ٢٧- كوني ستيلى (٢٠٠٠): الإدارة والمرأة ترجمة سماح امام عمر، ط١- دار هلال للطبع والنشر والتوزيع.
- ٢٨- مازن محمد عبدالله شمسان (٢٠٠٤): علاقة الضغوط والدافعية للانجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسى للطلاب الجامعيين فى الريف والحضر- رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية الآداب - جامعة عين شمس- القاهرة - مصر.

- ٢٩- محمد عبد الغنى رمضان وأسماء دسوقى نيفين الحلو وهند سمير وهبة عادل وأمنية سالم وزينب فتحى (٢٠١٢): آليات تحسين الاستهداف المباشر عبر منظومة البطاقات التموينية - مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار - القاهرة- مصر .
- ٣٠- محمود أحمد أمين (٢٠٠٩): كفاءة وعدالة سياسة الدعم الحكومي في مصر "دراسة مقارنة"- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التجارة قسم الاقتصاد- جامعة عين شمس- القاهرة - مصر .
- ٣١- محمود مجدى بربرى (٢٠١٤): الآثار الاقتصادية الكلية لدعم الطاقة فى مصر - رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التجارة وإدارة الأعمال - قسم الاقتصاد والتجارة الخارجية - جامعة حلوان- القاهرة - مصر .
- ٣٢- مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار (٢٠٠٨): الدعم - أداة لتحقيق العدالة الاجتماعية - مجلس الوزراء - يناير- القاهرة - مصر .
- ٣٣- مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار (٢٠١٥): ملامح الاقتصاد فى مصر والعالم - نشرة شهرية لمتابعة أداء الاقتصاد المحلى والعالمى - العدد (٨) فبراير- القاهرة - مصر .
- ٣٤- منير سمير العزازي (٢٠١٣): برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من الطلاب الوافدين والمصرين المقيمين بالمدن الجامعية- رسالة دكتوراه غير منشورة- معهد الدراسات التربوية- قسم الإرشاد النفسى- جامعة القاهرة - القاهرة - مصر .
- ٣٥- مى أحمد عواد (٢٠١٣): تنمية بعض المهارات الأسرية لمواجهة الضغوط الاقتصادية من خلال برنامج إرشادي باستخدام الوسائط الالكترونية-رسالة ماجستير غير منشورة- كلية الإقتصاد المنزلى- جامعة حلوان- القاهرة - مصر .
- ٣٦- نادية حسن أبو سكينه (٢٠٠٩): جودة أسلوب الحياة للمرأة في الوظائف الإدارية العليا وعلاقتها بمسببات الضغوط - مجلة الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية - المجلد التاسع عشر- العدد (٢) إبريل .
- ٣٧- نجوى سيد عبد الجواد (٢٠١١): اقتصاديات الأسرة وإرشاد المستهلك - كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة حلوان - القاهرة - مصر .
- ٣٨- نرجس يوسف اسمندر (٢٠١٥): برنامج إرشادي لتخفيف ضغوط ما بعد الصدمة وأثره علي بعض المتغيرات النفسية لدي عينة من الطلاب المتفوقين بسوريا - رسالة دكتوراه غير منشورة- معهد الدراسات التربوية- قسم الإرشاد النفسى- جامعة القاهرة .
- ٣٩- نعمة مصطفى رقبان (٢٠٠٠): فاعلية مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية نحو إدارة أزمات الأسرة وأثره علي المناخ الأسري- كلية التجارة - جامعة عين شمس- القاهرة - مصر .

- ٤٠- هارون توفيق الرشيدى (٢٠٠٤): الضغوط النفسية - طبيعتها- نظرياتها - برنامج المساعدة الذات فى علاجها- مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة - مصر.
- ٤١- هبة الله محمود شعيب ورياب مشعل (٢٠١٠): وعى ربات الأسر بخدمات الدعم الحكومى وعلاقته بأوجه الإنفاق الأسرى وترشيد الاستهلاك الأسرى - المؤتمر الدولى الأول "حياة أفضل للمرأة والأسرة الفقيرة"- جامعة المنوفية- القاهرة - مصر.
- ٤٢- هبة جمال الدين (٢٠٠٨): الدعم الحكومى للسلع والخدمات - المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية - قسم بحوث وقياسات الرأى العام - القاهرة.
- ٤٣- هند محمد إبراهيم (٢٠٠٧): تقويم برامج الأسرة المنتجة لتنمية القدرات الإنتاجية للمرأة لمواجهة الضغوط الأسرية - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية الإقتصاد المنزلى - جامعة حلوان - القاهرة - مصر.
- ٤٤- وزارة التموين والتجارة الداخلية تقرير سنوى (٢٠١٣) - القاهرة - مصر.
- ٤٥- وفاء فؤاد شلبى وحنان أبو صيرى وسناء النجار(٢٠١١): الثقافة الإستهلاكية وإقتصاديات الأسرة- الهيئة العامة للكتاب - القاهرة.
- ٤٦- وفاء فؤاد شلبى وحنان محمد أبو صيرى (٢٠٠٥): إدارة الموارد الأسرية- كلية الإقتصاد المنزلى - جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 47- Robert Triest (2009) :**The Economics of Subsidies for Community Development**, Federal Reserve Bank of Boston, p11.
- 48- Dore, H.(1990): **Coping with Stress**, London, Hamlyn Publishing Group Limited.

ملخص البحث

فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي

أ.د/حنان محمد السيد أبو صيرى
أستاذ ورئيس قسم إدارة مؤسسات الأسرة
والطفولة سابقاً - كلية الاقتصاد المنزلى -
جامعة حلوان

أ.د/وفاء صالح مصطفى الصفتى
أستاذ بقسم إدارة مؤسسات الأسرة
والطفولة - كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة
حلوان

م.م/ مروة السيد محمد مهدي

مدرس مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

يهدف البحث الحالي إلي دراسة فاعلية البرنامج الإرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي.

تكونت العينة الأساسية من (٢٦٧) زوجة من محافظات القاهرة الكبرى ومستفيدة من دعم السلع التموينية والخبز البلدي، ومن مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة وتم إختيارهم بطريقة قصدية، كما تكونت العينة التجريبية من (٤٢) زوجة من الزوجات المستفيدات من الدعم الحكومي تنطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية. وإشتملت أدوات البحث علي: استمارة البيانات العامة، استبيان الضغوط الأسرية، مقياس إدارة الضغوط الأسرية، استبيان الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية، ثم البرنامج الإرشادي لإدارة الضغوط الأسرية قائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي. (إعداد الباحثين)، وتبني البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي.

وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ في إدارة الضغوط الأسرية ككل تبعاً لاختلاف متغيرات الدراسة لصالح كل من (مدة الحياة الزوجية الأكثر من ١٥ سنة، الأسر صغيرة الحجم (٣ أفراد)، المستوى التعليمي الأعلى للزوجين، الأزواج العاملين بمستوى مهني أعلى، الزوجات العاملات بمستوى مهني أعلى، مستوى الدخل المرتفع، مستوى الاستفادة الأعلى من خدمات الدعم الحكومي).

* وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين مستوى الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي للأسرة المصرية وكل من إدارة الضغوط الأسرية ككل بمراحلها الثلاثة.

* وجود اختلاف في نسبة مشاركة متغيرات المستقلة (مستوي الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي، متغيرات المستوي الاجتماعي والاقتصادي) في تفسير نسب التباين في المتغير التابع (إدارة الضغوط الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط؛ حيث كان تعليم الزوجة، يليه مستوي

الاستفادة من الدعم الحكومي، ثم مهنة الزوج، وأخيراً الدخل الشهري، من أكثر العوامل تأثيراً علي إدارة الضغوط الأسرية بمراحلها.

* وجود فروق دالة إحصائياً دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لإدارة الضغوط الأسرية بمراحلها لعينة البحث التجريبية في تطبيق البرنامج الإرشادي المعداد القائم علي توظيف الاستفادة من خدمات الدعم الحكومي لصالح القياس البعدي للبرنامج، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي.

وتوصي الباحثة بزيادة حملات التوعية حول سبل الاستفادة من منظومة دعم السلع التموينية والخبز البلدي بشكل رشيد من خلال وسائل الإعلام والقوافل الإرشادية التي تقوم بها الجامعات، وإعداد دورات تدريبية لربات الأسر بكليات الاقتصاد المنزلي لمساعدتها علي اجتياز الضغوط الأسرية التي تمر بها من خلال إدارتها لشئون أسرتها.