

---

**برنامج إرشادى لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على  
مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة**

إعداد

انتصار عبد العزيز ذكى أحمد  
كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

تغريد سيد أحمد بركات  
كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة  
عدد (٧٤) - أبريل ٢٠٢٣

---



## برنامج إرشادى لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على

### مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة

انتصار عبد العزيز ذكري أحمد\*\*

تفريد سيد أحمد بركات\*

#### ملخص البحث

إن مرحلة منتصف العمر مرحلة حرجة في حياة المرأة يعترها العديد من التغييرات والأزمات والعواصف، لذلك فإن الإعداد المبكر والتأهيل لها هو المفتاح الأمثل لتفادي أعراضها وهزاتها مما يحدث تغيراً حقيقياً بحياة المرأة خلال هذه المرحلة الحرجة وينعكس على الرفاهية فى الحياة الأسرية. من هنا هدف البحث الحالي بصفة أساسية إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادى لتعزيز الجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية) وعلاقته بالرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية). وتم تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج الإرشادى وفقاً لإحتياجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر لتعزيز جداراتهن الذاتية بما ينعكس إيجاباً على الرفاهية الأسرية كمدخل لحياة كريمة. وقياس حجم تأثير البرنامج الإرشادى المعد بعد تطبيقه في تعزيز وتحسين مستوى الوعي بالجدارات الذاتية للزوجات. وتم اختيار العينة بطريقة عمدية غرضية بشرط أن تكون الزوجات من المقبلات على مرحلة منتصف العمر ومن مستويات اجتماعية اقتصادية مختلفة بمحافظة الشرقية. تم استيفاء البيانات من خلال تطبيق أدوات البحث (استمارة البيانات العامة، إستبيان الوعي بالجدارات الذاتية، استبيان الرفاهية الأسرية، البرنامج الإرشادى). وتم تطبيق الأدوات على عينة البحث الأساسية (٣٨٨) زوجة من المقبلات على منتصف العمر فى كل من مدينة الزقازيق ومركزى الحسينية ومنيا القمح وبعض القرى التابعة لهم. وتم اختيار عينة البحث التجريبية وتكونت من (٣٠) زوجة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادى بقرية السماكين غرب بقاعة التدريب بالمركز التكنولوجى بالقرية، وذلك لتحقيقها للرباع الأدنى لأماكن تطبيق العينة الأساسية واتبع البحث المنهج الوصفى التحليلي والمنهج التجريبي، وتم تبويب البيانات واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة عبر برنامج Spss21. وأسفرت النتائج : عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١ بين مستوى الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها والرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر. وتبين أن متغير الدخل الشهري ومحور الجدارات الصحية هما الأكثر تأثيراً معنوياً في تفسير التباين في مستوى الرفاهية

\* كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

\*\* كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

الأسرية. ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث التجريبية من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر في الوعي بالجداريات الذاتية (بمحاورها) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي وكذلك بحجم تأثير كبير.

**وقد أوصت الدراسة:** إقامة المجلس القومي للمرأة بالتعاون مع وزارة الصحة مراكز معلنة للتأهيل الذاتي للمرأة بهدف دعمها معرفياً وصحياً ونفسياً وتأهلها التأهيل الكافي للإستعداد لمراحلها العمرية المختلفة، كما يقترح إنشاء المجلس القومي للمرأة آلية دائمة (خط ساخن) لتقديم الاستشارات للسيدات بمرحلة منتصف العمر وكيفية التعامل معها، إضافة إلى تبني المجلس القومي نشر جلسات البرنامج الإرشادي المعد عبر صفحاته الرسمية وعبر ندوات إرشادية توعوية، مما يسهم في توعية أكبر عدد من السيدات بالجداريات الذاتية التي تؤهلن للتكيف مع مرحلة منتصف العمر والحد من محدثاتها وتجنب أزماتها المهددة لكيان الأسرة.

الكلمات الإسترشادية: الوعي بالجداريات الذاتية، الرفاهية الأسرية، مرحلة منتصف العمر.

## المقدمة و المشكلة البحثية

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة منتصف العمر من أهم المراحل العمرية التي تمر بها المرأة في حياتها، فهي مرحلة تبدأ من عمر الأربعين وتمتد حتى الستون عاماً، فهي مرحلة حتمية من حتميات النمو، كما يرافقها العديد من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تتأثر بشكل كبير بالضغط الخارجي والداخلي المتزايدة (شهرة الشهري، ٢٠٢٠: ٣٥٠). والجدير بالذكر أن نسبة الإناث وفقاً للإحصائية الصادرة من الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء (٢٠٢١) بلغت ٤٩,٢٣٦,٠٤٦ مليون نسمة، من بينهم ٧,١٩٤,٩٠٣ مليون سيدة يقعن في مرحلة منتصف العمر (٤٠ - ٦٠ عاماً). مما يجعل هذه الفئة جديرة بالدراسة والبحث عن كافة السبل التي تؤهلها لعبور تلك المرحلة بكفاءة عالية.

ويلاحظ أن بعض السيدات يمرون ببعض الأزمات في هذه المرحلة كجسر يؤدي إلى المرحلة التالية، وهي السن المتقدمة التي يرتبط بها الإحساس بالنهاية، أو ما يطلق عليه بعض الناس "خريف العمر"، حيث يصل الشخص إلى ذروة قوته من حيث تحقيق انجازاته وطموحاته، وإلى ذروة النضج العقلي والعاطفي والاجتماعي والبدني معاً، ثم تأخذ كل هذه الأشياء في الإنحدار التدريجي مع مرور سنوات العمر (لطفى الشربيني، ٢٠١١: ١٩).

ففي هذه المرحلة تشعر المرأة بأنها فقدت سر أنوثتها وقد حرمت من أعظم دور لها في الحياة وهو الإنجاب نظراً لإنقطاع الحيض وتوقف الطمث عنها، وجفاف المهبل ومجرى البول، آلام بالمفاصل، وشعورها بالهبات الحرارية المستمرة ٢- ٤ دقائق، يرافقها التعرق والخفقان في القلب، والقشعريرة، واضطرابات النوم، علاوة على التغيرات المعرفية المتمثلة في فقدان وقتي للذاكرة وصعوبة التركيز، وسرعة الإنفعال (نادية العمرو، ٢٠٢٠: ١٢)، كما يشير (Mohammad, etal, 2020: 1) أن السيدات بهذه المرحلة يكونوا أكثر عرضة للإكتئاب الشديد. كل ذلك إضافة إلى ما يبديه زوجها الذي وهبته كل عمرها وشبابها واهتمامها من نفور وهروب بحجة أنها قد زال جمالها ودفن شبابها، مما يحدث نوعاً من المشكلات الزوجية التي تقود إما إلى الطلاق العاطفي أو الطلاق النهائي، فكل هذه المخاوف جعلت هذه المرحلة كابوساً مفرعاً وقصصاً مظلم يشوبه الوسواس التي تسيطر على ذهن المرأة بمجرد أن تضع قدميها على حافة الأربعين (صباح الرفاعي، ٢٠١٨: ٢٢). علاوة على ما يصاحب هذه المرحلة من تغير للأدوار الوظيفية للمرأة داخل وخارج الأسرة، فلم يعد هناك الأطفال الذين يحتاجون للرعاية الكاملة ولا العمل الذي يقدر جهودها ويسمح لها بالانطلاق مما يوجد لديها شعوراً بعدم النفع الذي قد يسهم في تعرضها للأزمات بهذه المرحلة (نادية عامر، ٢٠٢٢: ١١٥٤).

ويؤكد Bertini (2011:26) على أن هناك فرقاً كبيراً بين المرحلة الإنتقالية لمنتصف العمر وأزمة منتصف العمر، حيث تستغرق الأولى فترة طويلة من حياة الفرد، بينما تتخلل الثانية مرحلة منتصف العمر والتي تكون لها تأثيراً قوياً على الفرد. ولعل الأسباب الكامنة وراء حدوث هذه الأزمة هي إحساس الفرد بأن عمره أوشك على النفاذ دون تحقيق الإنجازات الكافية وظهور بعض الغرائز الغائبة وتغير الأدوار الإجتماعية، انخفاض القوى الحيوية للصحة والجسم، إضافة إلى عدم التأهيل الكافي لهذه المرحلة (معاوية ابو غزالة، ٢٠١٤: ١٩؛ نايف الحربي ونهال الحريقي، ٢٠١٤: ٨٤). والتي معها تواجه المرأة العديد من التحديات التي تتطلب نوعاً ما من التوازن النفسي والقدرة على اتخاذ القرارات الصعبة والعمل على تقديم مهارة في التعامل بدرجة أعلى وأفضل (رقية نصيف، ٢٠١٢: ٢٠١).

وبسبب كل هذه المخاوف والوسواس عن تلك المرحلة العمرية تحاول المرأة القيام بالعديد من التغيرات في أسلوب حياتها بما يؤهلها ويكسبها المهارة والقدرة على التعايش والتأقلم مع هذه المرحلة (رياب عبد الغني، ٢٠١٦: ١٥). وهنا تتجلى جدارة الذات وقدرتها على التغلب على تلك المخاوف من خلال ترسيخ الوعي بالمعارف والمهارات التي تمتلكها المرأة والتي تساعدها وتوجهها إلى إدراك مدى سهولة أو صعوبة المرحلة التي يمر بها الفرد (نرمين الحلو، ٢٠٢٠: ٣٥٤).

فالجداريات الذاتية لدى الفرد تساعد على أن يكون أكثر قناعة ورضا عن الحياة، وكذلك أكثر إطمئناناً وثقة بالنفس وأقل إصابة بالأمراض خاصة النفسية منها (سمير الوائلي، ٢٠١٩: ٤١). فجدارة الذات تمثل مجموعة السمات والمعارف والمهارات والقدرات الشخصية التي تتحد معاً وتشكل سلوك معين مطلوب لأداء مهام معينة بكفاءة عالية (نورة الشهري، ٢٠٢١: ٢٣٥).

يعتبر بناء الجدارة المعرفية من أهم المتطلبات الأساسية لمرحلة منتصف العمر. فهي تعد إحدى الوسائل المساعدة في تحسين وتطوير الموارد البشرية (أسماء اسماعيل وآخرون، ٢٠١٩: ١٨٨). بل وأنها المعيار والمتطلب الأول لتحقيق الجدارة الذاتية (semple & Dormer, 2012:72) والتي من الممكن امتلاكها من خلال عدة مراحل تبدأ بالوعي المعلوماتي الذي يدرك فيه الفرد حاجته للمعارف والمعلومات ومروراً بالتمكين المعرفي وهنالك يبدأ الفرد بإتخاذ الإجراءات الخاصة بتجميع المعلومات وتقسيمها ثم تحليلها حتى تنتهي بالوصول إلى إجراءات فعلية من شأنها تحقيق الكفاءة والجدارة المعرفية لدى الفرد حول موضوع محدد (هاني عطية، ٢٠١٢: ١٢). ويوضح كل من صفاء العطين (٢٠٢١: ١٩)، سارة عبدالسلام (٢٠٢٢: ٥٧٣) أن الجدارة المعرفية يمكن اكتسابها عن طريق الإستعداد الفكري والعادات الذهنية التي تتبع أشكال معالجة المعلومات كالإلتباه، التذكر، الإستدلال، اتخاذ القرار وحل المشكلات، علاوة على تجميع واستخدام الخبرات المتراكمة بهدف اجتياز مرحلة أو موقف ما.

ويري Sapmaz and Dogan (2013:p144) أن الجدارة أو المهارة المعرفية تلعب دوراً مهماً في التكيف مع المواقف الجديدة وفي حل مشكلات الحياة اليومية، وتحسين العلاقات الاجتماعية لربات الأسر، كما أنها تعكس وجهة نظرهن تجاه المواقف المختلفة، وتساعدن على اكتساب الخبرات للتعامل مع المشكلات التي تواجههن. لذلك فإن معرفة خصائص هذه المرحلة للنساء يؤدي إلى تحسين كبير في ممارسة الحياة لديهن بدرجة مهارة عالية (Forouhari et al,2010:110). حيث تجمع المرأة معلوماتها وخبراتها عن هذه المرحلة وتوظفها من أجل تحويلها إلى بداية جديدة تشعر معها بالأمان وتكسبها القدرة على وقايتها من الأزمات بهذه المرحلة العمرية (أسماء عابدين، ٢٠١٤: ٨٥).

وتعد الجدارة الصحية شرطاً أساسياً لتحقيق الجدارة الذاتية، والتي تعتبر أحد مظاهر التقدم والرفي للمجتمعات وجزء لا يتجزأ من حياة الانسان المعاصر، لما لها من انعكاسات إيجابية على مختلف جوانب حياة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية، فمن خلالها يكون الفرد قادراً على مواجهة التغيرات البدنية الناتجة عن تقدم العمر (خالد الزيود ووسيم زيدان، ٢٠٢٢: ٩٧). وتعتبر الجدارة الصحية عن صحة الجسم إلى الحد الذي يمكن الفرد من القيام بأعبائه وأدواره بصورة

منظمة وبكفاءة عالية وأن يكون خالياً من الأعراض البدنية والعقلية والإنفعالية (بن يحي على ، ٢٠١٩: ٤١)، وهنا تعد الجدارة الصحية هدفاً لتحقيق الصحة النفسية والجسدية التي يسعى إليها كل إنسان ليعيش حياة خالية من الأمراض والاضطرابات (مريم العنزي، ٢٠٢٠: ١٩١). ونظراً للتغيرات الجسمية والنفسية التي تطرأ على المرأة في الجانب الجسدي والنفسية بعد انقطاع الطمث، التي غالباً ما تتسم بالضعف والتراجع؛ وتؤثر في تكيفها في الحياة، وخاصة في التعامل مع الزوج، مما يعرضها لمظاهر القلق (عطاف أبو غالي ونظمي أبو مصطفى، ٢٠١٢: ٤٠ ، Moustafa et al, 1503: 2020). فإنها تكون بحاجة للوصول إلى مستوى مرتفع من الجدارة الصحية التي تساعد على الحفاظ على صحتها النفسية والجسدية وبقائها الأمراض المحتمل التعرض لها بتقدم العمر.

وحرصاً على صحة المرأة المصرية فقد أطلقت الدولة عدة مبادرات رئاسية من شأنها تعزيز الحالة الصحية لها بالمخزون الصحي الذي يؤهلها إلى خوض مرحلة منتصف العمر بحالة صحية جيدة وبقائها الأزمات الصحية التي قد تتعرض لها بهذه العمر. ومن بين هذه المبادرات، مبادرة "أست المصرية هي صحة مصر" (يونيو ٢٠١٩) وقد استهدفت المبادرة الكشف المبكر عن سرطان الثدي، ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم وقياس الطول والوزن وتحديد مؤشر كتلة الجسم للسيدة، وتم توعية وفحص ٤ مليون سيدة، وتستهدف المبادرة حوالي ٢٨ مليون امرأة، إضافة إلى مبادرة "حياة كريمة" (يونيو ٢٠١٩) التي استهدفت المبادرة توفير الحياة الكريمة للفئات الأكثر احتياجاً خلال عام ٢٠١٩، وتضمنت شقاً للرعاية الصحية وتقديم الخدمات الطبية والعمليات الجراحية (خريطة مشروعات مصر، ٢٠١٩).

والجدير بالذكر أن مبادرة "حياة كريمة" تُعد من أهم المبادرات التنموية في العصر الحديث؛ حيث إنها تستهدف جودة الحياة المصرية ورفاهيتها، من خلال بناء الإنسان المصري وتحسين ظروف معيشته، وتقديم حزمة متكاملة من الخدمات، وتعزيز الحماية الاجتماعية، وخفض معدلات الفقر، وتوفير فرص العمل، والحفاظ على البيئة، وتنمية المجتمعات الأكثر احتياجاً (صلاح الدين غنيم وعبد اللطيف سلطان، ٢٠٢٢: ٢٠)، ومن أهم مرتكزات المبادرة تضافر جهود الدولة مع خبرة مؤسسات المجتمع المدني، للاستفادة من خبرات المجتمع المدني وموارده المادية والبشرية، وما يتمتع به من قدرات فنية وتقنية عالية تمكنه من توفير نوعية مقبولة من الخدمات، فضلاً عن قدرته في الوصول إلى الفئات الأكثر احتياجاً لاسيما في الأرياف والمناطق النائية، بما يمكنه من المساهمة في بناء القدرات وتعزيز المهارات وتحسين نوعية الحياة (محمود سلامة، ٢٠٢١: ٤٠).

وعلى الرغم من أهمية كل من الجدارة الصحية والمعرفية إلا أن الجدارة الإدارية تعتبر أحد الجدارات الأساسية التي تتطلبها الزوجة استعداداً لمرحلة منتصف العمر. نظراً لتأثيراتها على جميع المهارات والكفاءات اللازمة للإستثمار طويل الأجل للموارد بما يعمل على مواجهة التغيرات المتلاحقة (منتهى محسن، ٢٠٢١: ٢٣). فهي نشاط يهتم بالتنسيق بين الجهود وتعاون جميع الأفراد والإستخدام الأمثل للموارد المتاحة لتحقيق الأهداف المنشودة، مشتملاً على تحديد الأهداف، التخطيط، التنظيم، التنفيذ والتقييم (نعمة رقبان، ٢٠١٣: ٣٣). لذلك تعتبر مدخلاً ثرياً لتعلم الفرد الكثير من الخبرات والمهارات والاتجاهات المرتبطة بمواقف الحياة وتنفيذها بأسلوب علمي سليم، مما يمكنه من اتباع الطرق والأساليب المبتكرة والبعد عن المبادئ والطرق التقليدية للوصول إلى حياة أفضل (وفاء شليبي وآخرون، ٢٠١٦: ٣).

وتعتبر الجدارة الإدارية من أبرز المفاهيم المعاصرة لإدارة الموارد البشرية، والتي تعنى بإثبات كفاءة وقدرة الفرد على استخدام المهارات والقدرات الشخصية والإجتماعية والمنهجية في المواقف الحياتية المختلفة بالإضافة إلى إعداد وتنفيذ خطة لتطوير تلك المهارات والقدرات (Grollmann, P, 2008:139، غريب هاشم وهشام حسان، ٢٠١٩: ٢٣١؛ صفاء العطين، ٢٠٢١: ١). فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليته عن طريق تطبيق أساليبه واستراتيجياته مما يدعم استقلالية الأفراد والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغه لأهدافه التي يشدها (أمل سلطان، ٢٠١٨: ٣٥). كما أنها تعد من أهم ميكانيزم القوى حيث أنها مركز هام في دافعية الفرد للقيام بأي نشاط من شأنه المساعدة على مواجهة الضغوطات وتحقيق معدلات أداء متميزة تسهم في تحقيق التنمية والرفاهية (Ulrich and Richard, 2014, 328; Martin – Rojas, et.al, 2013: 418)

ويعبر مصطلح الرفاهية عن حالة من العيش الرغد الطيب التي يتصف بها الفرد بالخلو من الهم أو التعب في طلب المعاش، والتي تتحقق إذا توفرت للفرد ضروريات الحياة من غير مشقة (محمد بابيكر، ٢٠١٤: ١٤). فهي ترتبط بإحساس السعادة النفسية والنابع من الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والإرتياح، وتحقيق الأهداف الشخصية في إطار الإحتفاظ بالعلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين (أمنة قاسم وسحر عبداللاه، ٢٠١٨: ٨٩). لذلك فمن الضروري قياس الرفاهية الإقتصادية والإجتماعية لدى الأسر والتي تعد من إحدى أهم المسائل التي تستوجب الإهتمام والمتابعة (شرقية محمد ومريم بوقرو، ٢٠٢٢: ١٥٦). وتشمل



الرفاهية ثلاثة أبعاد، هي البعد العضوي، البعد الإجتماعي، وأخيراً البعد النفسي ( Novo,et al, 2010:70).

ونظراً لحرص الدولة المصرية على تحقيق الرفاهية الأسرية من خلال تطوير وتنمية الاسرة فقد جاءت الخطة التنفيذية للمشروع القومي "تنمية الأسرة المصرية" التي استهدفت السيدات، وذلك في سياق مبادرة "حياة كريمة" بهدف الإرتقاء بجودة حياة المواطن المصري من خلال مجموعة من المحاور المشتملة الصعيد الإقتصادي، الصحي، الخدمي، الثقافى (وزارة التخطيط والتنمية الإقتصادية، ٢٠٢١، ٨٠). وفي ضوء ذلك فإن الرفاهية الأسرية تتشعب لتشمل عدة مناحي منها إثراء العلاقات الأسرية وتحقيق اللياقة النفسية لأفراد الأسرة، والرفاهية المالية لهم.

ويترادف مصطلح إثراء العلاقات الأسرية مع الرفاهية الإجتماعية، والتي تتوقف على طبيعة الاتصالات والتفاعلات التي تقع بين أعضاء الأسرة الذين يقيمون في منزل واحد، كالعلاقة التي تقع بين الزوج والزوجة وبين الأبناء أنفسهم (عفاف سعيد، ٢٠١٤: ٣٧٨). وتعتبر العلاقات الإيجابية بالآخرين عن الرفاهية الإجتماعية، والتي تتميز بوجود علاقات موثوقة ودافئة تشعر بالمودة والتعاطف مع الآخرين، وهو يعني القدرة على تكوين وإقامة علاقات إجتماعية إيجابية مع الآخرين على أساس تبادل الود والتعاطف والتفهم والثقة والإيثار والأخذ والعطاء (Ryff, 2019:655).

ولكي تسير الحياة الأسرية في المسار الصحيح الذي يُبنى على الأمن والاطمئنان والمودة والتراحم لابد من تحقيق التوافق والتكيف بين أطراف الأسرة المختلفة ، وهذا يعني نجاح وإثراء العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة، التي يعد أحد مظاهرها الرضا والسعادة والتكامل الأسري (سارة علي وآخرون، ٢٠٢٢: ١٥٩٠). وكنتيجة منطقية للإتصال المتبادل والإندماج الإيجابي القائم على الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفاهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء بين أفراد الأسرة كجماعة تربطهم رابطة الدم، تبدأ بالزوجين وتتسع لتشمل الأبناء بهدف تحقيق التماسك والتوافق الأسري (إيمان دراز، سلوى عيد، ٢٠٢٢: ١٨٨).

وتعتبر اللياقة النفسية أحد الجوانب التي تسعى ربة الأسرة للإرتقاء بها وتنميتها حتى تخرج أفراداً أصحاء نفسياً، ويشير كل من مصطفى سويف (٢٠١٢: ١٨)، حسن أبو زيد (٢٠٢٠: ٦) أن اللياقة النفسية تتحقق بالوصول إلى مستوى معين من الصحة النفسية الناتجة عن التناسق بين

عدد من العمليات النفسية بين الأفراد وبعضهم البعض من ناحية، تفاعلات الأفراد مع السياقات المجتمعية والأسرية من ناحية أخرى، كما أنها تعبر عن الرؤية الواضحة للفرد والدافعية والتوازن الانفعالي والعاطفي، والتكيف بإيجابية مع ضغوطات الحياة، وأحداثها. ويضيف زين العابدين درويش (٢٠١٥: ٤١) أن اللياقة النفسية من الممكن الوصول إليها بسلامة ومصداقية التعامل مع الواقع، والتي تُعنى بكفاءة الفرد في تحديد الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها بفاعلية ومحاولة تعديلها والتكيف معها بما يليب مطالبه؛ وهي تعد ضرورية لتكيفه مع واقع حياته، والتهيؤ لتحديات المستقبل وتقبلها. فاللياقة تظهر بوضوح في جودة حياة الفرد وطريقة استجابته للضغوط الحياتية (Robson 2014:9)، فاللياقة النفسية تشبه الطاقة النفسية للفرد، كلما كانت هذه الطاقة حيوية كلما شعر الفرد بالسعادة وكان أقرب للصحة النفسية، والعكس صحيح (سارة مصطفى، ٢٠٢٠: ٣١٤). وتؤكد زبيدة الحياتي (٢٠٢١: ١٩٤) أن الشعور بفقدان اللياقة النفسية من شأنه ان يشكل تهديداً خطيراً على وجود الفرد بالدرجة الأولى وعلى صحته النفسية والجسدية على حد سواء.

ولاشك أن الهدف الرئيسي لأي أسرة هو رفع المستوى المعيشي لأفرادها عن طريق الإستخدام الأمثل للموارد المادية المتاحة بما يحقق التوزيع العادل والمثالي لهذه الموارد للإستفادها منها إلى أقصى حد ممكن، أي توفير الدخل المتاح للإنفاق على المتطلبات المختلفة فيما يُعرف ذلك بالرفاهية الإقتصادية (الإمام حمد، ٢٠١٩: ٥٨٧). والتي من الممكن قياسها بكمية السلع والخدمات ومنافعها الإقتصادية التي يستهلكها الفرد ( مجدي غيث ، ٢٠١٦: ٤٢٩). وتُعنى الرفاهية الاقتصادية بتوافر الموارد وممارسات إستخدامها بما يؤدي إلى توفير الظروف التي من شأنها تحقيق أكبر قدر من الاستقرار النفسي والمادي والاجتماعي للفرد ضمن مجتمع معين، وى يعرف الوضع الأمثل للرفاهية عندما ي تحقق فيه أقصى مستوى معيشي لجموع أفراد المجتمع، دون استثناء. بحيث إن حدث أي تغير في هذا المستوى فسيؤدي إلى تحسن في المستوى المعيشي للأفراد ( أحمد جلال، ٢٠١٧: ١٢).

وقد أجريت عدة دراسات تتعلق بفهم مرحلة منتصف العمر عند الأفراد، وكان من بينها ( Chandra ( 2011: 18) التي أوضحت أن الأفراد في هذه المرحلة يعانون العديد من المشاكل التكيفية المختلفة مع هذه المرحلة. وقد أوصت دراسة (Andravs.T(2011:22) بضرورة العمل على تنمية الجدارات واستخدامها كمدخل للتنمية البشرية بغرض صقل وتنمية القدرات لمواجهة التحديات المعاصرة. وأكدت دراسة نجلاء رسلان (٢٠١٣: ٢٤٨) أن كلاً من الذكور والإناث يَمرون

بمرحلة منتصف العمر وغالباً ما ترافقها أزمات إلا أن هذه الأزمات تظهر بشكل واضح عند السيدات أكثر منه عند الرجال.

وأضافت دراسة دعاء توفيق (٢٠١٤: ١٧٠) أن مرحلة منتصف العمر منعطف هام في حياة المرأة فهي سنوات تشهد تغيرات وظيفية هامة تعاني المرأة خلالها حوالي ١٥٠ عرضاً منها العصبية، نقص المشاعر الجنسية، تغير المزاج، زيادة الوزن الأمر الذي يفقد الحياة بهجتها لذلك فهذه المرحلة تحتاج إلى إدراك ووعي وتفهم للتأهيل لها واجتيازها.

وأكدت دراسة نايف الحربي ونهال الحريقي (٢٠١٤: ٨٩) أن مرحلة منتصف العمر آثارها العديدة والمتشعبة على المرأة، إذ أنه بالدرجة الأولى تؤثر على سعادتها الزوجية، كما أوصت بتعميق الدراسات المتعلقة بهذه المرحلة.

وقد أوصت دراسة كل من حنان المسعود (٢٠١٥: ١١٢)، صباح الرفاعي (٢٠١٨: ٢١) بضرورة تنمية وعي المرأة بالمظاهر الصحية والنفسية والاجتماعية في مراحل عمرها المتقدمة.

كما أوصت دراسة وفاء سيد وبدرية أحمد (٢٠٢٢: ٢) بضرورة العمل على تنمية وتطوير القدرات الذاتية لدى الزوجات من أجل زيادة مستوى جودة الحياة الزوجية ورفاهيتها. وفي ذلك الصدد حثت دراسة نادية عامر (٢٠٢٢: ١١٤٧) على ضرورة تأهيل المرأة المقبلة على مرحلة منتصف العمر بأليات تجاوز عقبات هذه المرحلة ومتغيراتها. وأوضحت دراسة (Ronald S., et al. (2022:1) أن التحولات الإيجابية في نمط الحياة والظروف الاجتماعية والاقتصادية تعتبر خطوة تأهيلية نحو التغيير للأفضل في مرحلة منتصف العمر.

في ضوء ما سبق يتبين أن مرحلة منتصف العمر آثارها المتعددة والمتنوعة بين الجسمية والنفسية والإنفعالية والتي لا يقف مداها عند ذلك فحسب؛ بل تتعداها لتشمل علاقتها الأسرية التي قد يشوبها العديد من المظاهر غير الصحية كالأخلافات الأسرية والطلاق العاطفي وغيرها من المظاهر الأخرى فضلاً عن الأعباء المالية والضغطات الحياتية التي تعترضها تلك المرحلة، ونظراً لحرص المرأة دائماً على تمتعها بالجمال، وأن تكون مُمَارِ امتداح من الوسط الذي تعيش فيه، علاوة على القلق الذي ينتابها من كثرة ما يتردد عن تلك التغييرات المصاحبة للمرأة بهذه المرحلة وخوفها من نظرة زوجها لها، فإن ذلك كله يجعلها في حاجة لحزمة من الجدارات الذاتية التي تساعدها على الإعداد المبكر وتوئيلها معرفياً وصحياً وإدارياً ليس فقط لإجتياز مرحلة منتصف العمر وإنما لتقبلها وجعلها نقطة تغيير مضيئة تتجه من خلالها بأسرتها نحو الإرتقاء والرفاهية بوجه عام. من هنا جاءت فكرة البحث الحالي كمحاولة للإجابة على السؤال الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي

لتعزيز الجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية - الصحية - الإدارية)، وعلاقته بالرفاهية الأسرية بمحاورها (اثراء العلاقات الأسرية - اللياقة النفسية - الرفاهية المالية) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة؟ والذي ينبثق منه مجموعة من الأسئلة الفرعية على النحو التالي:

- ١- ما أكثر المخاوف التي تخشى الزوجات (عينة البحث) التعرض لها في مرحلة منتصف العمر؟
- ٢- ما مفهوم الزوجات (عينة البحث) عن مرحلة منتصف العمر؟
- ٣- ما أكثر المعوقات التي تُحد من قدرة الزوجات عينة البحث على اجتياز مرحلة منتصف العمر؟
- ٤- ما أكثر مصادر الدعم التي تحتاج إليها الزوجات (عينة البحث) للتغلب على محدثات أزمة منتصف العمر؟
- ٥- ما مستوى كل من الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها والرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، والأهمية النسبية لمحاور كل منهما؟
- ٦- ما العلاقة الإرتباطية بين الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها والرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر؟
- ٧- هل يوجد فروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً للمتغيرات الاجتماعية والإقتصادية للدراسة (بيئة السكن - حجم الأسرة - عمل الزوجة - المستوى التعليمي للزوجة - المستوى التعليمي للزوج - متوسط الدخل الشهري)؟
- ٨- هل يوجد فروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً للمتغيرات الاجتماعية والإقتصادية للدراسة (تواجد الزوج - حجم الأسرة - المستوى التعليمي للزوجة - متوسط الدخل الشهري)؟
- ٩- ما أكثر المتغيرات المدروسة (المتغيرات الاجتماعية والإقتصادية - محاور الوعي بالجدارات الذاتية) تأثيراً وتفسيراً لنسبة التباين في الرفاهية الأسرية للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر؟
- ١٠- ما الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية (بمحاورها) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- ١١- ما تأثير البرنامج المعد في تعزيز وعي الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بالجدارات الذاتية (بمحاورها)؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي بصفة أساسية إلى تصميم وتنفيذ وتقييم برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية - الصحية - الإدارية) وعلاقته بالرفاهية الأسرية بمحاورها

**(اثراء العلاقات الأسرية - اللياقة النفسية - الرفاهية المالية) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة**

**منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة، من خلال الأهداف الفرعية التالية:**

- ١- تحديد اكثر المخاوف التى تخشى الزوجات ( عينة البحث) التعرض لها فى مرحلة منتصف العمر.
- ٢- تحديد مفهوم الزوجات (عينة البحث) عن لمرحلة منتصف العمر.
- ٣- تحديد أكثر المعوقات التي تُحد من قدرة الزوجات عينة البحث على اجتياز مرحلة منتصف العمر.
- ٤- تحديد اكثر مصادر الدعم التى تحتاج إليها الزوجات (عينة البحث) للتغلب على محدثات ازمة منتصف العمر.
- ٥- دراسة مستوى كل من الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها والرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر ، والأهمية النسبية لمحاور كل منهما.
- ٦- دراسة العلاقة الإرتباطية بين الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها والرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر.
- ٧- تحليل الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً للمتغيرات الإجتماعية والإقتصادية للدراسة (بيئة السكن - حجم الأسرة - عمل الزوجة - المستوى التعليمي للزوجة - المستوى التعليمي للزوج - متوسط الدخل الشهري).
- ٨- دراسة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً للمتغيرات الإجتماعية والإقتصادية للدراسة (تواجد الزوج - حجم الأسرة - المستوى التعليمي للزوجة - متوسط الدخل الشهري).
- ٩- دراسة أكثر المتغيرات المدروسة (المتغيرات الإجتماعية والإقتصادية - محاور الوعي بالجدارات الذاتية) تأثيراً وتفسيراً لنسبة التباين في الرفاهية الأسرية للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر.
- ١٠- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية (بمحاورها) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- ١١- قياس حجم تأثير البرنامج المعد في تعزيز وعي الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بالجدارات الذاتية (بمحاورها).

## أهمية البحث:

### أولاً : الأهمية النظرية في مجال التخصص:

1. تتبع أهمية البحث الحالي من كونه أحد البحوث التي تهتم بالمرأة وقضاياها، التي أصبحت مثار اهتمام كبير بين دول العالم وفي مصر بوجه خاص حيث ركزت الدولة المصرية على المرأة وأطلقت عدة مبادرات من شأنها المساهمة للإرتقاء بوضعها الصحي والمالي، الأمر الذي يظهر فاعلية دور تخصص إدارة المنزل والمؤسسات في مساندة وتحقيق ما تضعه الدولة من خطط ومبادرات من شأنها النهوض بالمرأة وتنمية الأسرة المصرية.
2. يستمد البحث الراهن أهميته من أهمية العينة التي يتناولها، ألا وهي المرأة المقبلة على مرحلة منتصف العمر، وما تحتاجه من جداريات ذاتية تؤهلها لخوض غمار المرحلة المقبلة عليها بكل تغيراتها ومظاهرها المصاحبة لها بل والتكيف معها وتقبلها بصورة إيجابية تمكنها من تنمية أسرتها والإرتقاء بها.
3. يعتبر كل من مفهوم الجداريات الذاتية والرفاهية الأسرية من الإتجاهات الحديثة نسبياً في مجال إدارة المنزل والمؤسسات، وخاصة إدارة الموارد البشرية، ومن المأمول أن تسهم الدراسة إضافة نظرية لمكتبة التخصص، فبالرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت الجداريات الذاتية، إلا أن الدراسات التي ناقشت بصورة مباشرة الربط بين الجداريات الذاتية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر والرفاهية الأسرية لم تلق بعد نصيبها من الدراسة والبحث فقد كان هذا الجانب غائباً في أغلب الدراسات، وذلك في حدود علم الباحثان.

### ثانياً : الأهمية التطبيقية في مجال خدمة المجتمع وتنمية البيئة:

1. رصد الواقع الفعلي للجداريات الذاتية للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر والعمل على تقديم ثلثة من التوصيات والإرشادات التي تؤهلها للإرتقاء بمستوى جدارياتها بالقدر الذي يمكنها من عبور هذه المرحلة بدرجة عالية من التقبل والتكيف الإيجابي معها.
2. من المأمول أن يسهم البحث الراهن في تأهيل المقبلات على مرحلة منتصف العمر والإعداد المبكر لهن بما يمكنهن من التكيف الإيجابي مع هذه المرحلة وتحقيق الرفاهية في الحياة الأسرية، وذلك من خلال ما يقدمه من توصيات تخدم السيدات بهذه المرحلة، علاوة على ما يمهده البرنامج الإرشادي المعد من معلومات ومعارف ومهارات من شأنها تعزيز الجداريات الذاتية للزوجات بما يحقق حياة كريمة للأسرة المصرية.

### الفروض البحثية:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي بالجداريات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالية)، والرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالية) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي)، تبعاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للدراسة (بيئة السكن- حجم الأسرة- عمل الزوجة- المستوى التعليمي للزوجة- المستوى التعليمي للزوج- متوسط الدخل الشهري).
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للدراسة (تواجد الزوج- حجم الأسرة- المستوى التعليمي للزوجة- متوسط الدخل الشهري).
٤. تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية - محاور الوعي بالجدارات الذاتية) مع المتغير التابع (الرفاهية الأسرية) للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر طبقاً لأوزان معامل الإنحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع.

الأسلوب البحثي:

أولاً: مصطلحات البحث والمفاهيم الإجرائية:

- البرنامج الإرشادي: Aguidance program:** عرفه كل من حمدي عبد العظيم (٢٠١٣)، (٦)، وأمل الفريخ وآخرون (٢٠١٨: ١١) بأنه خطة محددة ودقيقة تشمل مجموعة من الأنشطة والمواقف والخبرات المترابطة والمتكاملة بهدف تنمية وعي الأفراد الذين أعد البرنامج من أجلهم، وإكسابهم مهارات تتناسب مع احتياجاتهم وتشمل هذه الخطة أسلوب التنفيذ وأدوات التقييم والمدة الزمنية اللازمة للتطبيق. ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً: بأنه خطة علمية محددة ومنظمة تقدم في إطار عدد من الجلسات الموجهة للمقبلات على مرحلة منتصف العمر خلال فترة زمنية محددة في ضوء أسس علمية، متضمنة مجموعة من الخبرات التربوية والمهارية والأنشطة المترابطة والإجراءات المناسبة التي تستهدف اكسابهن ما تتطلبه المرحلة من معارف وخبرات ومعلومات ومهارات وجدارات ذاتية تأهلن لإجتيازهها بسلام بما يساهم في تحقيق الرفاهية الأسرية.
- **الجدارات الذاتية:** تعرفها إيمان عبد الوهاب (2018: 38) بأنها الجدارات الشخصية التي تركز على كل ما يتعلق بدافعية الفرد نحو التجديد والإبتكار وقدرته على المبادرة والاستباقية للأمر والمواقف، وكذلك الإدارة الجيدة التي تمكنه من الالتزام بالمهام المتعددة. وتعرفها نرمين الحلو (2020: 361) بأنها قدرة الفرد على امتلاك المعرفة والمهارة والخبرة والكفاءة اللازمة لأداء المهام والوظائف المختلفة وتساوئه دافعيته الداخلية وحصيلته المعرفية وتفهمه لذاته وتقديره لها من إنجازها بالشكل الفعال. بينما تشير

إليها سماح عبد الجواد (2020: 764) بأنها مزيج من المعارف والمهارات والقدرات والخصائص المرتبطة بمجالات الأداء العالية والتي يجب على الفرد امتلاكها لأداء دوره بكفاءة وفاعلية.

وتعرف الباحثتان الجدارات الذاتية إجرائياً بأنها: مجموعة المعارف والمهارات والقدرات الشخصية والسلوكيات الإيجابية التي تؤهل الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر من التعامل بكفاءة مع المرحلة العمرية المقبلة وعبورها بسلام دون التعرض لأزمات تؤثر على مسار حياتها. وقد تبنت الباحثتان ثلاثة أنواع من الجدارات الذاتية متمثلة فيما يلي:

- **الجدارة المعرفية:** هي مجموعة القدرات والمهارات والعمليات العقلية المتمثلة في تحديد مصادر المعلومات المتاحة وتبويب المعلومات والمعارف وتحليلها علاوة على تجميع واستخدام الخبرات المتراكمة والتي تساعد الزوجة على معالجة المعلومات والمواقف بما يهيئها لإجتياز مرحلة منتصف العمر بدرجة عالية من الكفاءة.

- **الجدارة الصحية:** ويقصد بها مقدار ما تتمتع به المرأة المقبلة على مرحلة منتصف العمر من مهارات وقدرات تمكنها من الإعتناء بصحتها الجسدية وجعلها قادرة على القيام بأدوارها بصورة منتظمة وكفاءة عالية مع قدرتها على الوقاية من الأمراض والمظاهر المحتمل التعرض لها بتقدم العمر.

- **الجدارة الإدارية:** هي مجموعة المهارات والقدرات الإدارية التي تتبعها ربة الأسرة في التعامل مع ما تمتلكه من موارد من خلال التخطيط والإستعداد المسبق لمرحلة منتصف العمر بل وإجتيازها بدرجة عالية من الكفاءة.

#### - مرحلة منتصف العمر:

عرفتها كل من شهرة الشهري (٢٠٢٠: ٣٧٩)، مجدة الكشكي (٢٠٢٠: ٢٥٥) بأنها مرحلة انتقالية تمتد ما بين (٤٠ - ٦٠) سنة وتعاني فيها المرأة العديد من التغيرات الفسيولوجية والهرمونية مثل تناقص في إفراز بعض الهرمونات، وتختلف نظرة المرأة لحياتها وكيفية تعاملها لما حولها.

وتعرف إجرائياً بأنها: أخطر المراحل العمرية التي تمر بها المرأة، والتي قد تبدأ في سن الأربعين، وقد تتأخر لدى بعضهن لتبدأ في سن الخمسين، وتكمن خطورتها في التغيرات الفسيولوجية والهرمونية التي تؤثر على منظومة المشاعر والأفكار.

- **الرفاهية الأسرية: تعرف الرفاهية** بأنها حالة وسط من العيش المريح أو الرغد الذي يخلو منه المشقة والتعب، وتتكون الرفاهية من رفاهية إجتماعية تتعلق بالتعاون والتشارك بين الآخرين، رفاهية روحية تتعلق بالأمن والطمأنينة والإستقرار النفسي المتضمن للعافية البدنية، ورفاهية مادية تتمثل في القوت أو الضروريات (محمد بابيكر، 2014: 15- 16). ويعرفها (Ryff & Singer, 2008:20) بأنها مجموعة من المؤشرات



السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن كافة أموره الحياتية الاقتصادية والصحية والنفسية والبدنية والاجتماعية. ويشير لها (Dodge et al. (2012:230 بأنها نقطة توازن بين موارد الفرد والتحديات التي تواجهه. يعرف يحيى النجار (٢٠١٨: ٦١) الرفاهية بأنها شعور الفرد بالرضا عن حياته والإندماج بالحياة الاجتماعية والمهنية بشكل فعال وإظهار الإتزان الانفعالي والشعور بالسعادة في الحياة.

وتعرفها إيمان دراز وسلوى عيد (٢٠٢٢: ١٨٨) بأنها تقديرات ربات الأسر الذي يعكس مدى تقييمهن لأنفسهن ونوعية حياتهن من خلال تحقيق مستوى أفضل ولائق لهن في مختلف مناحي حياتهن، أي توفير كل متطلبات الحياة والإحتياجات الضرورية والكمالية من أجل العيش حياة مريحة وكريمة.

**وتعرف الباحثان الرفاهية الأسرية إجرائياً بأنها مقدار ما تتمتع به المرأة من الشعور بالرضا والإشباع والإستقرار المعيشي، والقدرة على تلبية متطلبات أسرتها بما يتماشى مع احتياجاتها وإمكانياتها وبما يحقق للأسرة النوعية الجيدة للحياة من خلال مجموعة من الممارسات والسلوكيات التي تسعى إلى الإثراء والتطوير الذي يستهدف الحفاظ على التفاعلات الإيجابية بين أفراد الأسرة وتحقيق اللياقة النفسية والرفاهية الاقتصادية لهم. وقد تبنت الباحثان المحاور التالية للرفاهية الأسرية:**

- **إثراء العلاقات الأسرية:** التفاعل الإيجابي المتبادل بين أعضاء الأسرة والمتحقق من خلال جودة العلاقات الأسرية الناتجة عن الإتصال الفعال وتبادل الحقوق والواجبات فيما بين الزوج والزوجة من ناحية وبينهما وبين الأبناء من ناحية ، وبين الأبناء وبعضهما البعض من ناحية أخرى بما يشبع رغبات الأفراد ويحافظ على توازن الأسرة وقيامها بأدوارها.

- **اللياقة النفسية:** تكامل القدرات العقلية والسلوكية والإنفعالية لدى الزوجة المقبلة على مرحلة منتصف العمر وما تمتلكه من مهارات ووعي ذاتي لإصدار سلوكيات تتسم بالمرونة الإيجابية في التعامل مع أية ضغوط حياتية حالية كانت أم مستقبلية.

- **الرفاهية الاقتصادية:** يقصد بها المنفعة المثالية التي تتحقق عن طريق ما تتبعه الزوجة من ممارسات إقتصادية إيجابية مبنية على الإستخدام الأمثل للمورد المالي والتسهيلات المجتمعية المتاحة بما يؤدي إلى توفير الظروف التي من شأنها تحقيق أكبر قدر من الرضا والاستقرار المالي للأسرة، مسهماً بذلك في تنميتها إقتصادياً.

**ثانياً: منهج البحث:** اتبع في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً وثيقاً، والتعبير عنها تعبيراً كيفياً من خلال توضيح خصائصها، وتعبيراً كمياً رقمياً بتوضيح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع

الظواهر المختلفة الأخرى (ذوقان عبيدات وآخرون، ٢٠٢٠: ١٢). والمنهج التجريبي منهج تخضع فيه مجموعة واحدة تجريبية للمتغير المستقل بعد أن يتم اختيارها اختياراً قسرياً، وبعد التجربة تجرى عدد من الإختبارات البعدية لمقارنة نتائجها بنتائج الإختبارات القبلية من أجل معرفة أثر المتغير المستقل (صالح العساف، ٢٠١٠: ٢٨).

### ثالثاً: حدود البحث: تحدد الدراسة فيما يلي:

#### - الحدود البشرية:

أ- **عينة البحث الإستطلاعية:** بلغ عددها (٣٠) من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بمحافظة الشرقية، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية غرضية بهدف تقنين أدوات البحث (استمارة البيانات العامة- إستبيان الوعي بالجدارات الذاتية- إستبيان الرفاهية الأسرية) وذلك بعد تحكيم السادة المحكمين لأدوات البحث، ولحصول على الموافقة من لجنة مراجعة أخلاقيات البحث العلمي بجامعة الزقازيق (2022-11-27-IRB#10169-ZU).

ب- **عينة البحث الأساسية:** تم التطبيق على (٣٨٨) زوجة من المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية غرضية بشرط أن يتراوح عمر الزوجة ما بين ٣٥- ٤٠ عاماً، من مستويات إجتماعية وإقتصادية وتعليمية مختلفة بمحافظة الشرقية وتم تطبيق أدوات البحث عن طريق المقابلة الشخصية وفقاً لمعايير وضوابط أخلاقيات البحث العلمي لجامعة الزقازيق.

ج- **عينة الدراسة التجريبية:** تم تطبيق البرنامج على عينة بلغ قوامها (٣٠) من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بمحافظة الشرقية، وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية من ذوي الوعي المنخفض من الربيع الأدنى للعينة الأساسية، من الريفيات المستفيدات من قوافل الجامعة تنفيذاً لمبادرة ( **حياة كريمة**) ولديهن الرغبة والشغف بحضور البرنامج.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة بمحافظة الشرقية في مدينة الزقازيق ومركزى منيا القمح والحسنية وبعض القرى التابعة لهم، وتم توزيع الإستمارات كالتالى: طبقت (١٩٠) استمارة بقرية النمروط والسماكين غرب والحمادين مركز الحسنية، (٤٥) استمارة بقرية القراقرة مركز منيا القمح، وقد تمكنت الباحثتان من التطبيق على سيدات القرى أثناء مشاركة الباحثتان فى القوافل الشاملة للجامعة قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة تنفيذاً لمبادرة فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى لتطوير القرى ( **حياة كريمة** ) ، وتم تطبيق (١١٥) استمارة على العاملات بجامعة الزقازيق بكليات الطب والعلوم والتربية والتربية النوعية وإدارة الجامعة، (٣٨) استمارة على سيدات من أقارب وأصدقاء ومعارف الباحثتان ممن تنطبق عليهن الشروط. وتم

تطبيق أدوات البحث عن طريق المقابلة الشخصية. اما بالنسبة للبرنامج فقد تم التطبيق بقرية السماكين غرب بقاعة التدريب بالمركز التكنولوجي بالقرية " نظراً لترحيب ادارة المركز بالفكرة وتوافر الامكانيات والأدوات اللازمة للتدريب سبورة ، جهاز عرض Data show ، مقاعد كافية، حيث نجحت مبادرة (حياة كريمة) فى تحويل القرية إلى قرية نموذجية.

**الحدود الزمنية:** استغرق تطبيق أدوات البحث وجمع البيانات ثلاث شهور من بداية شهر أغسطس وحتى أواخر شهر أكتوبر ٢٠٢٢م. وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة التجريبية من نهاية شهر نوفمبر حتى نهاية ديسمبر ٢٠٢٢م بنظام الحضور المباشر.

**رابعاً: تصميم وبناء وتقنين أدوات البحث: اعدت الباحثان أدوات البحث التالية:**

١ - استمارة البيانات العامة: وقد اشتملت على جزأين هما:

(أ) بيانات خاصة بالخصائص الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية للزوجات المقبلات على مرحلة

منتصف العمر تمثلت فى (بيئة السكن - تواجد الزوج- حجم الأسرة- عمل الزوجة - المستوى التعليمى للزوجة- المستوى التعليمى للزوج- متوسط الدخل الشهرى للأسرة).

(ب) استمارة الأسئلة الموضوعية، تضمنت: أسئلة عن مفهوم الزوجات عن مرحلة منتصف العمر، والمخاوف التى تخشى التعرض لها فى هذه المرحلة، المعوقات التى تُحد من قدرة الزوجات عينة البحث على اجتياز مرحلة منتصف العمر، مصادر الدعم التى تحتاج إليها الزوجات (عينة البحث) للتغلب على محدثات ازمة منتصف العمر. وتحدد استجاباتهن وفق ثلاث اختيارات (نعم- أحياناً- لا) على أوزان متصلة (1، 2، 3).

٢ - إستبيان الوعي بالجدارات الذاتية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر:

- بناء الإستبيان: تم إعداد الإستبيان في صورته النهائية بعد الإطلاع علي عدد من الدراسات السابقة، منها دراسة نجلاء رسلان (٢٠١٣)، دعاء توفيق (٢٠١٤)، نايف الحربي ونهال الحريفي (٢٠١٤)، حنان المسعود (٢٠١٥)، إنعام شعبي (٢٠١٨)، سماح عبدالجواد (٢٠٢٠)، نادية العمرو (٢٠٢٠)، مريم العنزي (٢٠٢٠)، نعمة رقبان وآية أبو سليم (٢٠٢٢)، نادية عامر (٢٠٢٢)، وأيضا في ضوء المفهوم الإجرائي للوعي بالجدارات الذاتية، وما ترويه مواقع التواصل الإجتماعي عن حالات الطلاق بهذه المرحلة نتيجة لضعف ووهن المرأة بهذه السن ومن الايمان بخطورة مرحلة منتصف العمر على الأسرة بأكملها وحتمية التأهيل المبكراً لها.

- وصف الإستبيان: وقد تضمن الإستبيان في صورته النهائية علي (٤٧) سبعة وأربعون عبارة خبرية تقيس الوعي بالجدارات الذاتية من منظور الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وتضمن الإستبيان ثلاثة محاور رئيسية هي: (المعرفية- الصحية- الإدارية)، وتحدد استجاباتهم عليها

وفق ثلاث استجابات (دائماً، أحياناً، لا) علي إستييان متصل (٣، ٢، ١) لإتجاه العبارة الإيجابي، و(١، ٢، ٣) لإتجاه العبارة السلبي، ووضعت درجات كمية لاستجابات أفراد العينة، حيث كانت الدرجة الصغرى (٤٧) والدرجة العظمى (١٤١)، وتم تقسيم مستويات الاستبيان بمحاو به بطريفة النسب المئوية المطلقة، حيث كانت الدرجة العظمى لإجمالي الاستبيان  $٤٧ \times ٣ = ١٤١$  والدرجة الصغرى  $٤٧ \times ١ = ٤٧$ ، وبذلك تم تقسيم إجمالي مستوى استبيان الوعي بالجدارات الذاتية إلى المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٧١)، المستوى المتوسط (٥٠٪ - > ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٧١ - > ٩٩)، المستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٩٩ فأكثر). ويوضح جدول (١٠) تقسيم مستويات محاور الاستبيان والإجمالي بناءً على ذلك. وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لأبعاد الوعي بالجدارات الذاتية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر:

**المحور الأول: الجدارات المعرفية:** اشتمل هذا المحور على (١٤) عبارة تعبر عن الممارسات والسلوكيات ذات التأثير المثالي لدى الزوجات في الجدارات المعرفية لديها، وذلك من خلال مجموعة من العبارات التي تعبر عن القراءة عن مرحلة منتصف العمر وتجميع معلومات من مصادر متعددة، توقع ما قد يواجههم من مشكلات وتغييرات في حياتهم الفترة المقبلة، توظيف المعلومات والخبرات العملية لفهم وادراك أساليب التغلب على أزمة منتصف العمر، الربط بين عدم انتظام الطمث والتغيرات الفسيولوجية لمرحلة منتصف العمر، البحث عن اساليب تمكن من الاحتفاظ بالحوية والشباب لأطول فترة ممكنة، التمتع بمرونة فكرية تمكن من ايجاد حلول ابتكارية للتعامل مع المشكلات التي تواجهني بالمستقبل، إعادة تشكيل تفكيرى بشكل ايجابي للمواقف والاحداث، امتلاك رؤية مستقبلية واضحة ومحددة للفترة المقبلة، حضور الدورات التدريبية والندوات للتأهيل النفسى للمرحلة المقبلة، التمتع بقدرة على القراءة الصحيحة والموضوعية للتغيرات المتوقعة (التهبات الحرارية - العصبية - قلة المجهود...)، السعى لتحسين الوضع الحالى للتهدياً للمرحلة المقبلة بشكل أفضل، التفكير خارج الصندوق للتغلب على القلق من التطورات النفسية والجسمية التي تطراً على في الفترة المقبلة، أدراك أن من محدثات مرحلة منتصف العمر الفتور الجنسي. كما تضمن المحور الأول بعض العبارات السلبية منها تشتت الذهن في أكثر من عمل فلا أستطيع الإنجاز. ووضعت درجات كمية لإستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى (٤٢)، والصغرى (١٤).

**المحور الثاني: الجدارات الصحية:** اشتمل هذا المحور على (١٦) عبارة تعبر عن الممارسات الصحية التي تلجأ إليها الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وذلك من خلال مجموعة من العبارات التي تعبر عن الاهتمام بتقليل الوزن حتى لا يتعرضن للزيادة الفترة المقبلة بسبب بطء عملية

الأيض، الاهتمام بترطيب الجلد بشكل جيد للوقاية من جفافه في الفترة المقبلة، تعديل العادات الغذائية (دهون- سكريات...) بما يتوافق مع طبيعة المرحلة العمرية، الاعتناء بتغذية الشعر بمنتجات طبيعية، الاهتمام بشرب كميات كبيرة من المياه، تقليل شرب الكافيين والمشروبات الساخنة، اتباع نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة، الحرص على النوم مبكراً لساعات كافية، ممارسة تمارين لتقوية منطقة الحوض مثل تمارين كيجل، الاهتمام بأخذ الفتيامينات (C,B)، تحت اشراف طبي، الاهتمام بإجراء التحاليل الطبية بشكل دوري (هرمون FSH وهرمون المنبه للدرقية TSH)، الاستفادة من مبادرات الدولة في مجال الصحة الكشف المبكر عن الاورام ، فيروس C، السمنة، إدراك خطورة تناول الهرمونات التعويضة للتغلب على تغييرات منتصف العمر بشكل عشوائي، المحافظة على وضع الجسم بشكل صحي عند الوقوف، الجلوس، حمل الأشياء. كما تضمن المحور الثاني بعض العبارات السلبية منها إهمال الصحة فلا أجد وقت كافي للإعتناء بها، الاعتماد على المياه الغازية بشكل يومي. ووضعت درجات كمية لإستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمي (٤٨)، والصغري (١٦).

**المحور الثالث: الجدارات الإدارية:** اشتمل هذا المحور على (١٧) عبارة تعبر عن ممارسات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر للإرتقاء بالجدارات الإدارية، وذلك من خلال مجموعة من العبارات التي تعبر عن محاولة إيجاد طرق إبتكارية لتوفير الوقت والجهد، الاستعانة بالأدوات والإجهزة الحديثة والمتطورة لتحسين الأداء. إتباع أساليب تبسيط الأعمال في اداء المهام والمسئوليات، تحليل العادات اليومية للتخلص من مضيعات الوقت، إنجاز الاعمال حسب أولوياتها، الاحتفاظ بمفكرة صغيرة وقلم لتدون الأفكار والملاحظات، تنظيم الوقت وترتيب بيئة العمل قبل البدء في الأداء، التخطيط للإستفادة من جميع الإمكانيات والمهارات لإجتياز أزمة منتصف العمر بأمان، الالتزام بتنفيذ الخطط التي يتم وضعها، تقييم الأداء بعد كل مهمة ومراجعة ما تم انجازه، الإستعانة بالخطط الناجحة في المواقف المشابهة. كما تضمن المحور الثالث بعض العبارات السلبية منها العجز عن تحقيق الطموحات والاهداف حتى الآن، تحميل النفس مسؤوليات أكثر من طاقتها ووقتها، التفكير بشكل سلبي تجاه بعض الأعمال مما يصعب ادائها، إلغاء الخطط في حالة الطوارئ، الإندفاع في اتخاذ القرارات دون اخذ الوقت الكافي للدراسة والتحليل، عدم وضع الاحتياجات الشخصية في الاعتبار. ووضعت درجات كمية لإستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمي (٥١)، والصغري (١٧).

### ٣- إستبيان الرفاهية الأسرية لدى المقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة:

- بناء الإستبيان: تم إعداد إستبيان الرفاهية الأسرية في صورته النهائية بعد الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة، منها دراسة هناء السعداوي (٢٠١٢)، مصطفى سويف (٢٠١٢)، مجدي غيث (٢٠١٦)، شهرة الشهري (٢٠٢٠)، سارة على وآخرون (٢٠٢٢)، وأيضاً في ضوء المفهوم الإجرائي للرفاهية الأسرية، وما وضعته الدولة من خطط تنموية ومبادرات واستراتيجيات هدفها الرئيسي الإرتقاء بالأسرة المصرية.

- وصف الإستبيان: تضمن الإستبيان في صورته النهائية علي (٤٧) سبعة وأربعون عبارة خبرية تقيس مستوى الرفاهية الأسرية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وتحدد استجاباتهم عليها وفق ثلاث استجابات (دائماً، أحياناً، لا) علي إستبيان متصل (٣، ٢، ١) لإتجاه العبارة الإيجابي، (١، ٢، ٣) لإتجاه العبارة السلبي، ووضعت درجات كمية لاستجابات أفراد العينة، حيث كانت الدرجة الصغرى (٤٩)، والدرجة العظمى (١٤١)، وفقاً لطريقة النسبة المئوية المطلقة، كما تم التوضيح مسبقاً، تم تقسيم مستوى الإستبيان ككل ومحاوره إلى ثلاث مستويات كالتالي: مستوى منخفض (أقل من ٧١)، متوسط (٧١ - >٩٩)، مرتفع (٩٩ فأكثر). ويوضح جدول (١١) تقسيم مستويات محاور الإستبيان والإجمالي بناءً على ذلك. وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمحاور الرفاهية الأسرية:

**المحور الأول: إثراء العلاقات الأسرية:** اشتمل هذا المحور علي (١٨) ثمانية عشر عبارة تعبر عن مستوى إثراء العلاقات الأسرية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وذلك من خلال مجموعة من العبارات تتمثل في التمتع بالقدرة على ادارة الخلافات والمشكلات الأسرية، تتمتع الاسرة بحياة أسرية مستقرة متناغمة، بناء صداقة قوية مع الأبناء، الترابط والتماسك بين أفراد الأسرة يمكن من اجتياز صعوبات الحياة، سيادة التفاهم والود والاحترام بين أفراد الاسرة. مشاركة أفراد الأسرة في أداء المهام الأسرية اليومية. التواصل فكرياً وعاطفياً مع الزوج. التودد لأهل الزوج ومشاركتهم المناسبات الاجتماعية. الحرص على التجمع العائلي الأسبوعي بين أفراد الأسرة. التفاوض مع الزوج للوصول لأفضل الحلول وبأقل الخسائر. ممارسة الهوايات والأنشطة المشتركة مع أفراد الاسرة والاستمتاع بوقت جميل، تجديد العلاقة مع الزوج بإستمرار لتجنب الملل والرتابة، مساندة الزوج وتقوية عزيمته في مواجهة صعوبات وضغوطات الحياة، الحرص على إكساب الأبناء القيم الأسرية والدينية. كما تضمن المحور الأول بعض العبارات السلبيه منها باعدت وسائل التواصل الإجتماعى المسافات بين أفراد الأسرة، الشجار والخلافات لاتنتهى بين أفراد الأسرة، افتقاد المقومات كزوجة

جاذبة وأم صديقة، العلاقة بأهل الزوج هشة مهما بذلت من جهود لتحسينها. ووضعت درجات كمية لإستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى (٥٤)، والصغرى (١٨).

**المحور الثانى: اللياقة النفسية:** اشتمل هذا المحور على (١٥) خمسة عشر عبارة تعبر عن مستوى اللياقة النفسية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وذلك من خلال مجموعة من العبارات تتمثل فى الاحتفاظ بالهدوء فى مواجهة ومعالجة المشكلات، الإحتفاظ بالتوازن النفسى فى المناقشات والخلافات، الاحساس بالمشاعر غير المنطوقة لأفراد الأسرة، التعامل بشكل لائق مهما كانت الضغوط التى تعرض لها، وتقبل النقد والسعى للتحسين، ممارسة تمارين الإسترخاء كمتنفس من المشاعر والانفعالات السلبية، امتلاك القدرة على اظهار الاحترام والعاطفة نحو الاخرين، التكيف بسهولة مع الظروف المتغيرة مهما كانت صعوبتها، الشعور بالرضا اثناء تبادل الحوار البناء مع أفراد الأسرة، استحضار الأفكار الإيجابية عند التعرض لمشكلة ما، التصالح مع النفس وتقبل الذات فى اى وضع، التعبير الجيد عن انفعالاتى أثناء المواقف السخيفة. كما تضمن المحور الثانى بعض العبارات السلبية منها اللجوء إلى البكاء دون سبب واضح، الصراخ فى وجه الابناء عندما يتشاجروا، صعوبة التعبير عما اشعر به من مشاعر وأفكار. ووضعت درجات كمية لإستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى (٤٥)، والصغرى (١٥).

**المحور الثالث: الرفاهية المالية:** اشتمل هذا المحور على (١٤) أربعة عشر عبارة تعبر عن مستوى الرفاهية المالية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، وذلك من خلال مجموعة من العبارات تتمثل فى الاهتمام بإدارة الدخل الاسرى على افضل نحو مهما كان قليلاً، تغطية النفقات دون التعرض للإستدانة من احد، امتلاك الحرية المالية التى تسمح بالاستمتاع بالحياة "سفر، خروج، شراء لعب للاطفال، تأمين الاحتياجات المالية فى حال التعرض لآى طوارئ" تقاعد، انفصال، وجود حساب مصرى جانبى لإيداع المدخرات، السعى لزيادة الدخل المالى من الأبن بطرق مختلفة لتأمين الحياة المستقبلية، التخطيط لإستثمار خبراتى ومهاراتى من الأبن لزيادة دخلى بالمستقبل، السعى لعمل مشروع صغير او المشاركة فى مشروع لتأمين احتياجات اسرتى بالمستقبل، الاستفادة من شهادات الاستثمار والودائع التى تطرحها الدولة للحصول على امتيازاتها المالية. تشجيع افراد الاسرة على استغلال مهاراتهم فى زيادة الدخل منذ صغر سنهم، استثمار المدخرات من الدخل الحالى يحقق رفاهية مالية بالمستقبل، السعى لزيادة الدخل المالى من الأبن بطرق مختلفة لتأمين حيايتى المستقبلية. كما تضمن المحور الثالث بعض العبارات السلبية منها العجز أمام اى ضائقة أو أزمة مالية. ووضعت درجات كمية لإستجابات أفراد العينة حيث كانت الدرجة العظمى (٤٢)، والصغرى (١٤).

تقنين ادوات البحث :

أولاً: حساب صدق الإستبيان:

(أ) - صدق المحتوى (validity content): للتأكد من صدق المحتوى تم عرض أدوات الدراسة في صورتها الأولية على عدد (11) من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في مجال إدارة المنزل بكليات الإقتصاد المنزلي، الزراعة والتربية النوعية والطب بجامعة الزقازيق والمنوفية وحلوان ، وبلغت نسبة الاتساق على الإستبيان ما بين 92,37% إلى 100% وقد تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض العبارات، وظل المجموع الكلي للعبارات كما هو.

(ب)- صدق الإتساق الداخلي: تم تطبيق أدوات الدراسة بالمقابلة الشخصية علي عينة استطلاعية من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر، بلغ عددهن (30) زوجة، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية لكل من الإستبيانين، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لإستبيان الوعي بالجدارت الذاتية بمحاورها، وإستبيان الرفاهية الأسرية بمحاورها (ن = 30)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد العبارات	المحاور	الإستبيان
٠,٠٠١	*** ٠,٨٢٦	١٤	الجدارت المعرفية	الوعي بالجدارت الذاتية
٠,٠٠١	*** ٠,٩١٩	١٦	الجدارت الصحية	
٠,٠٠١	*** ٠,٨٤٦	١٧	الجدارت الإدارية	
٠,٠٠١	*** ٠,٧٤٧	١٨	إثراء العلاقات الأسرية	الرفاهية الأسرية
٠,٠٠١	*** ٠,٧٧٢	١٥	اللياقة النفسية	
٠,٠٠١	*** ٠,٥٩٠	١٤	الرفاهية المالية	

يتبين من جدول (1) أن جميع معاملات إرتباط بيرسون كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0,001 مما يدل على الإتساق الداخلي لعبارات الإستبيانين، ويسمح للباحثان باستخدامهما في البحث الحالي.

ثانياً: حساب ثبات المقاييس Reliability: وقد تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach، ومعامل التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:



جدول (2) قيم معامل الثبات لإستبيان الوعي بالجدارات الذاتية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بمحاورها، وإستبيان الرفاهية الأسرية بمحاورها (ن=30)

الإستبيان	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل ارتباط التجزئة النصفية	
				سبيرمان - براون	جتمان
الوعي بالجدارات الذاتية	الجدارات المعرفية	١٤	٠,٧٧٢	٠,٧٢١	٠,٧١٨
	الجدارات الصحية	١٨	٠,٨٨٤	٠,٨٥٨	٠,٨٤٨
	الجدارات الإدارية	١٧	٠,٧٣٨	٠,٧٧٠	٠,٧٦٧
	الإجمالي	٤٧	٠,٩١٤	٠,٨٨٥	٠,٨٨٥
الرفاهية الأسرية	إثراء العلاقات الأسرية	١٨	٠,٨٨٠	٠,٨٦١	٠,٨٣٦
	اللياقة النفسية	١٥	٠,٧٨٨	٠,٦٩١	٠,٦٨٥
	الرفاهية المالية	١٤	٠,٧١٤	٠,٧٨٩	٠,٧٨٥
	الإجمالي	٤٧	٠,٨٤٦	٠,٧٦٩	٠,٧٦٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ - التجزئة النصفية (معامل سبيرمان- معامل جتمان) للمحاور والإستبيانيين كانت مرتفعة، مما يؤكد ثبات الإستبيانيين وصلاحيتهما للتطبيق بالبحث الحالي.

#### ٤- برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

تم إعداد البرنامج الإرشادي الموجه للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث التجريبية بناءً على النتائج التي إتضح من الدراسة التقييمية لإستجابات الزوجات عينة البحث الأساسية على إستبيان قياس الجدارات الذاتية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر بمحاورها (المعرفية - الصحية - الإدارية)، حيث قامت الباحثتان بما يلي:

- ١- الإطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بالبرامج الإرشادية للإستفادة منها في اعداد وتصميم وتنفيذ وتقييم البرنامج مثل دراسة كل من دعاء توفيق (٢٠١٤)، نادية العمرو (٢٠٢٠)، نعمة رقبان وآية أبو سليم (٢٠٢٢)، سارة عبد السلام (٢٠٢٢).
- ٢- المقابلات الشخصية مع الزوجات عينة الدراسة الأساسية للتعرف على نواحي القصور لديهن في الجوانب الخاصة بالجدارات الذاتية والتعرف على اكثر النقاط التي يجب التركيز عليها ؟ والإستفادة منها في تخطيط البرنامج.

- أهمية البرنامج: ترجع إلى التغييرات المصاحبة لمرحلة منتصف العمر وما تمر به المرأة من آثار ومظاهر متعددة ومتنوعة بين الجسدية والنفسية والإنفعالية والتي تنعكس سلباً علي استقرارها النفسي والمادى

وعلاقتها بالمحيطين إذا لم تكن مستعدة نفسياً لتقبل التغيير الذي يفرضه عليها العمر وتدرك انها بداية جديدة "مرحلة نضج" لذا فكل سيدة مقبلة على تلك المرحلة فى حاجة ماسة للإعداد المبكر والتأهيل بحزمة من الجدارات الذاتية" معرفياً وصحياً وإدارياً" تساعدها على اجتياز المرحلة والمرور بها بهدوء وسلام بل وتحويلها إلى نقطة تغيير مضيئة تتجه من خلالها بأسرتها نحو الإرتقاء والرفاهية فى الحياة الأسرية بما يحقق التنمية المجتمعية التى تسعى إليها الدولة المصرية بإطلاقها للعديد من المبادرات ومنها (حياة كريمة) التى تستهدف المساهمة والإرتقاء بوضع المرأة وتحسين جودة الحياة والمستوى المعيشى للأسر.

#### - واشتملت عملية التخطيط العام للبرنامج على مايلى:

- (١): تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج:
- (٢): الإجراءات العلمية لتنفيذ البرنامج وتتطلب تحديد ما يلى :
- المحتوى العلمى للبرنامج
- الاستراتيجيات والوسائل التعليمية المستخدمة
- (٣): أساليب تقييم البرنامج.
- (٤): الصعوبات التى واجهت الباحثان فى تطبيق البرنامج.
- (٥): حساب معامل صدق محتوى البرنامج.

#### (١): الأهداف العامة للبرنامج:

- أ. الأهداف المعرفية: فى نهاية هذا البرنامج تستطيع المتدربة (الزوجة):
  ١. اكتساب المعلومات والمعارف حول مرحلة منتصف العمر ( مفهومها، مظاهرها وأعراضها، أثارها، الإستعداد والاعداد المبكر للمرحلة، نصائح لتخطى المرحلة بسلام ) ٢. التعرف على مفهوم الجدارات، أهميتها، مكوناتها، عناصرها، خصائصها، مقومات تنميتها. ٣. استنتاج أهمية التأهيل لمرحلة منتصف العمر بالجدارات الذاتية لتحقيق الرفاهية الأسرية.
  ٤. استنباط العلاقة بين الجدارات الذاتية وتحقيق الرفاهية الأسرية.
  ٥. التعرف على أهداف مبادرة "حياة كريمة".
- ب. الأهداف المهارية : فى نهاية هذا البرنامج تستطيع المتدربة (الزوجة) :
  ١. حصر محدثات منتصف العمر (الجسدية ، الصحية ، النفسية).
  ٢. تخطط للمرحلة المقبلة عليها بما يمكنها من اجتيازها بأمان. ٣. تستفيد من مقومات تنمية الجدارات الذاتية. ٤. توظيف الجدارات الذاتية بما يحقق الرفاهية فى الحياة الأسرية.
- ج. الأهداف الوجدانية: فى نهاية هذا البرنامج تستطيع المتدربة (الزوجة):
  ١. المواظبة على حضور البرنامج والتفاعل الإيجابى اثناء تطبيق الجلسات.

٢. تعديل ممارساتها وإجراءاتها السلبية بما يعزز من جداراتها الذاتية. ٣. الشعور بالتصالح والتقبل للمرحلة المقبلة بكل ما تفرضه عليها من تغييرات. ٤. تقدير النتائج المترتبة على تعزيز جداراتها الذاتية وانعكاسها على الرفاهية فى الحياة الأسرية. ٥. تقدير دور مبادرة حياة كريمة فى الإرتقاء بالحياة الأسرية.

(٢): الإجراءات العلمية لتنفيذ البرنامج.

- محتوى العلمى البرنامج:

تضمن البرنامج عشر جلسات إرشادية بواقع (3) جلسات بكل اسبوع وكانت مدة كل جلسة تتراوح من (60 - 90) دقيقة يتخللها (10ق) راحة. وقد أجرى البرنامج الإرشادي بنظام الحضور المباشر، تم تحديد الموضوعات الرئيسية للبرنامج وصياغتها فى صورة جلسات تعليمية بحيث تضمنت كل جلسة العناصر التالية: عنوان الجلسة، المادة العلمية، الأهداف، الوسائل والأنشطة التعليمية وإستراتيجيات التدريس، التقويم المرحلى. وقد تم التطبيق بقرية السماكين غرب بقاعة التدريب بالمركز التكنولوجى بالقرية " نظراً لترحيب ادارة المركز بالفكرة وتوافر الامكانيات والأدوات اللازمة للتدريب سبورة، جهاز عرض Data show، مقاعد كافية، حيث نجحت مبادرة حياة كريمة فى تحويل القرية إلى قرية نموذجية. وتم توزيع جلسات البرنامج كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣ - ١) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة

الجلسة الأولى (عنوان): افتتاحية تمهيدية			
المجال الزمني : ٦٠ دقيقة			
محتوى الجلسة	الأهداف	الوسائل والأنشطة التعليمية والإستراتيجيات	التقييم
عناصر الجلسة	أولاً: الأهداف المعرفية: - تحدد الأهداف العامة للبرنامج - تستنتج أهمية البرنامج - توضح إجراءات تنفيذ البرنامج	أولاً: الوسائل: - السبورة ثانياً: الأنشطة - التعارف - التطبيق القبلي للإستبيان	من خلال: - الملاحظة - النشاط - المناقشة - الاستبيان القبلي - عمل اختبار
تطبيق الاختبار القبلي على التدريبات . التعريف بأهداف البرنامج وأهميته. التعريف بمحتوى البرنامج وإجراءات وأليات العمل في جلسات . التعريف بالوسائل التعليمية والأنشطة والإستراتيجيات المستخدمة بالبرنامج.	ثانياً: الأهداف المهارية ١- تلاحظ الباحثة أثناء عرض خطوات البرنامج. ٢- تخطط للإستفادة من جلسات البرنامج ثالثاً: الأهداف الوجدانية ١- تبدي استعدادها لتابعة جلسات البرنامج. ٢- تبدي حماساً لتحقيق أهداف البرنامج. ٣- تقدر أهمية البرنامج ومردوده على تأهيلها للمرحلة المقبلة بما ينعكس على الرفاهية في حياة الأسرة.	بدأت الباحثتان الجلسة بإلقاء التحية والترحيب بالحضور. قدمت الباحثتان أنفسهن للتدريبات وتم التعارف بينهم . ثم قامت بتوزيع ظرف على كل متدربة به الاستبيان وقلم، وبعد الانتهاء من ملء الاستبيان، قامت الباحثتان بعرض أهداف وأهمية البرنامج، خطوات السير في البرنامج مع توضيح الأنشطة والإستراتيجيات المستخدمة . ثالثاً: الإستراتيجيات المحاضرة - المناقشة - العصف الذهني - الأمثلة التوضيحية	تحصيلي لتقييم مدى استفادة المتدربات من الجلسة من خلال عدة أسئلة: - ما أهمية الالتحاق بالبرنامج؟

تابع جدول (٣- ب) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة

الجلسة الثانية (بعنوان): مرحلة منتصف العمر بين الرقص والقبول			
المجال الزمني : ٦٠ دقيقة			
التقييم	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	الأهداف فمن المتوقع في نهاية الجلسة تكون المتدربة قادرة على أن:	محتوى الجلسة
من خلال: - الملاحظة - النشاط - المناقشة - عمل اختبار تحصيلي لتقييم مدى استفادة المتدربات من الجلسة من خلال عدة أسئلة: - ما المقصود بمرحلة منتصف العمر؟ - من أهم مظاهر مرحلة منتصف العمر ..... وضحي صحة العبارة - مرحلة منتصف العمر أزمة لا يمكن تخطيها؟	أولاً: الوسائل: - السبورة - الحقيبة الإرشادية (مادة علمية + نشاط) الداتا شو ثانياً: الأنشطة بدأت الباحثتان الجلسة بالتحية والتساؤل حول مرحلة منتصف العمر مفهومها ، اعراضها مظاهرها ودلائلها ، وأبدت معظم السيدات مخاوفهن من مرحلة منتصف العمر وتغيراتها خاصة وأنهن مقبلات عليها وهنا بدأت الباحثتان تؤكد أن لكل مرحلة جمالها منتصف العمر أى منتصف الطريق وبداية جديدة مرحلة نضج مرحلة انتقالية كأي مرحلة يمر بها الانسان امرأة او رجل ولكن لايد من الاعداد المبكر والتأهيل الجيد للمرحلة وقبولها حتى لا تتحول لأزمة وكان التساؤل الملح حول كيفية تخطى المرحلة بسلام وهنا عرضت الباحثتان فيديو باللينك التالي : <a href="https://youtu.be/FAbbWdJREZA">https://youtu.be/FAbbWdJREZA</a> الفيديو يوضح ان مرحلة منتصف العمر مرحلة توازن وبها تغيرات طبيعية وليست مرضية تتطلب التصالح مع الذات والتقييم الايجابي و الاستعداد الجيد لتخطى المرحلة واستكملت الباحثتان الجلسة بأن تنمية الجدارات الذاتية أهم أليات التأهيل لمرحلة منتصف العمر ويسأل احدى المتدربات عن ماهى الجدارات الذاتية ختمت الباحثتان الجلسة بأن الجدارات الذاتية موضوع جلساتنا القادمة بمشيئة الرحمن	أولاً: الأهداف المعرفية: - تذكر المقصود بمرحلة منتصف العمر. - تشرح مظاهر مرحلة منتصف العمر. - تحدد التغيرات المصاحبة للمرحلة. - تستنتج أهمية قبول المرحلة لاجتها بسلام. - تستنبط أهداف التأهيل والإعداد المبكر لمرحلة منتصف العمر. ثانياً: الإهداف المهارية - تتجنب أسباب تحول مرحلة منتصف العمر لأزمة. - تخطط لتحويل منتصف العمر إلى بداية جديدة. ثالثاً: الأهداف الوجدانية - تتابع بشغف كيفية تخطى مرحلة منتصف العمر. - تبادر باكتساب أليات التأهيل والاعداد المبكر لمرحلة منتصف العمر.	عناصر الجلسة - ما المقصود بمرحلة منتصف العمر. - متى تبدأ مرحلة منتصف العمر وما دلائلها - التغيرات المصاحبة لمرحلة منتصف العمر - لكل مرحلة عمرية جمالها هل هي أزمة فعلاً؟ - منتصف العمر نضج وليست أزمة - أسباب تحول مرحلة منتصف العمر لأزمة وأعراضها - التأهيل والإعداد المبكر لمرحلة منتصف العمر لنصائح لتحويل منتصف العمر إلى بداية جديدة
ثالثاً: الاستراتيجيات لمحاضرة المناقشة - العصف الذهني - الأمثلة التوضيحية .			

جدول (٣ - ج) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجداريات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

الجلسة الثالثة (بعنوان): ماهية الجداريات الذاتية			
الجلسة الرابعة (بعنوان): الجداريات الذاتية مفتاح لإجتياز منتصف العمر			
المجال الزمني : ١٢٠ دقيقة			
محتوى الجلسة	الأهداف	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	التقييم
<p>عناصر الجلسة</p> <p>الجلسة الثالثة</p> <p>مفهوم الجداريات</p> <p>الفرق بين الجداريات والمهارات والكفاءات.</p> <p>كيف نحدد الجداريات</p> <p>أهمية الجداريات</p> <p>مكونات الجداريات</p> <p>عناصر الجدارية</p> <p>تصنيفات الجداريات</p> <p>أبعاد الجداريات</p> <p>الجلسة الرابعة</p> <p>الجداريات مفتاح لإجتياز منتصف العمر</p> <p>كيفية اكتساب الجداريات</p> <p>أمثلة على الجداريات الذاتية</p> <p>الجداريات التي يتطلبها التأهيل لمرحلة منتصف العمر</p> <p>مقومات تنمية الجداريات الذاتية</p> <p>سبل تطوير الجداريات الذاتية</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <p>- تذكّر المقصود بالجداريات</p> <p>- تحدد مكونات الجداريات</p> <p>- تشرح أهمية اكتساب الجداريات الذاتية</p> <p>- تعدد الأبعاد المختلفة للجداريات الذاتية</p> <p>- تعطى أمثلة للجداريات التي تؤهل المرأة لمرحلة منتصف العمر</p> <p>- تستنتج سبل تطوير المهارات الذاتية</p> <p>ثانياً: الأهداف المهارية</p> <p>- تخطط لإكتساب الجداريات اللازمة لتخطى مرحلة منتصف العمر</p> <p>- تحرس على الإستفادة من مقومات تنمية الجداريات الذاتية لديها</p> <p>- تنوع التصنيفات المختلفة للجداريات</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية</p> <p>- تبدي اهتمام بمعرفة المزيد من الجداريات التي تمكنها من التأهيل للمرحلة المقبلة</p> <p>- تهتم بتنمية جدارياتها الذاتية لتغلب على الصعوبات</p>	<p>أولاً: الوسائل:</p> <p>- السبورة</p> <p>- الحقيبة الإرشادية (مادة علمية + نشاط)</p> <p>- جهاز Data show لعرض PowerPoint</p> <p>ثانياً: الأنشطة</p> <p>بدأت الباحثتان الجلسة بالترحيب بالمتدربات ثم تم عرض الفيديو باللينك التالي</p> <p><a href="https://youtu.be/IWgDVEgj1NM">https://youtu.be/IWgDVEgj1NM</a></p> <p>يوضح مفهوم الجداريات والفرق بين المصطلحات المتشابهة المهارات والكفايات وفتحت المناقشة حول ما ورد بالفيديو وكان التفاعل بين الباحثتان والمتدربات أكثر من رائع .</p> <p>أشارت الباحثتان إلى نقطة هامة في الفيديو وهي كيف نحدد الجداريات؟؟ وهنا أبدت إحدى المتدربات رغبتها في المشاركة بسؤال وهل يمكن أن تتعلم وتكتسب الجداريات ؟؟؟. أثنت الباحثتان على السؤال وأجابت أن الجداريات تكتسبها وتتعلمها بل ونطورها ونميتها واعطت الباحثتان أمثلة على الجداريات الذاتية ومقومات تنميتها وسبل تطويرها. وهنا اكدت الباحثتان أن اول الجداريات التي يجب أن تتسلح بها المرأة المقبلة على منتصف العمر الجداريات المعرفية وانتهت الباحثتان الجلسة على وعد بالتعرف على الجداريات المعرفية بالتفصيل بالجلسة القادمة.</p> <p>ثالثاً: الاستراتيجيات</p> <p>لمحاضرة المناقشة - العصف الذهني - حل المشكلات الأمثلة التوضيحية .</p>	<p>من خلال:</p> <p>- الملاحظة</p> <p>- النشاط</p> <p>- المناقشة</p> <p>- عمل اختبار تحصيلي لتقييم مدى استفادة المتدربات من الجلسة من خلال عدة أسئلة:</p> <p>- كيف تكتسب الجداريات</p> <p>من أمثلة الجداريات التي تؤهل المرأة لمرحلة منتصف العمر</p> <p>مقومات تنمية المهارات</p>

جدول (٣ - د) توزيع جلسات برنامج إرشادى لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

الجلسة الخامسة ( بعنوان: الجدارات المعرفية ومنتصف العمر ) خارطة للتسلح للمرحلة المقبلة			
المجال الزمنى : ٩٠ دقيقة			
التقييم	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	الأهداف فمن المتوقع فى نهاية الجلسة تكون المتدربة قادرة على أن:	محتوى الجلسة
<p>من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الملاحظة</li> <li>- النشاط</li> <li>- المناقشة</li> <li>- عمل اختبار تحصيلى لتقييم مدى استفادة المتدربات من الجلسة من خلال عدة أسئلة:</li> <li>- ما المقصود بالجدارات المعرفية ؟</li> <li>- وضعى الاجراءات العلمية لتنمية الجدارات المعرفية ؟</li> </ul>	<p>أولاً: الوسائل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السبورة</li> <li>الحقيبة الإرشادية (مادة علمية + نشاط)</li> </ul> <p>ثانياً: الأنشطة</p> <p>قامت الباحثتان بتغذية راجعة على الجلسة السابقة وربطها بجلسة اليوم قائلة أوفينا بوعدها واليوم بمشيئة الله نواصل حديثنا حول اولى الجدارات فى سلم الجدارات الذاتية ألا وهى الجدارات المعرفية ومن مسمها يتضح معناها الادراك والوصى. ثم استكملت الباحثتان الجلسة بعرض PowerPoint ثم فتحت المناقشة والسؤال الملح على الجميع كيف نوظف الجدارات المعرفية فى الاستعداد للمرحلة المقبلة واجابت الباحثتان بضرورة القراءة الجيدة للمرحلة والتغيرات المتوقعة وجمع المعلومات من مصادر متعددة والمرونة الفكرية والتفكير الابتكارى خارج الصندوق والتخطيط الجيد والسعى لتحسين الوضع الحالى والارتقاء بنوعية الحياة. وهنا طلبت الباحثتان من الحضور التقسيم لمجموعتان وكل مجموعة تضع رؤية مستقبلية لاجتياز المرحلة المقبلة وكان التفاعل رائع وتم الثناء والتعزيز للإجابات وتقديم الشكر للمتدربات لتفاعلهن طوال مدة الجلسة وتم وانهاى الجلسة. على وعد بقاء جديد وجدارات هامة فى سلم الجدارات الذاتية للتأهيل لمرحلة منتصف العمر للجلسات القادمة.</p> <p>ثالثاً: الإستراتيجيات</p> <p>لمحاضرة المناقشة - العصف الذهنى - الأمثلة التوضيحية .</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تذكر مفهوم الجدارات المعرفية</li> <li>- تشرح أنواع الجدارات المعرفية.</li> <li>- تحلل محدثات منتصف العمر.</li> <li>- تشرح أهمية التنمية المعرفية للتأهيل النفسى للمرحلة المقبلة</li> <li>- تعطى رؤية مستقبلية معرفية للمرحلة المقبلة.</li> </ul> <p>ثانياً: الإهداف المهارية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تتبع الاجراءات العلمية لتنمية الجدارات المعرفية.</li> <li>- تجمع معلومات من مصادر متعددة عن المرحلة المقبلة.</li> <li>- تخطط لتحسين حياتها المقبلة.</li> <li>- تبحث عن اساليب وحلول ابتكارية تمكنها من ادارة المرحلة المقبلة.</li> </ul> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدر أهمية تحسين وتعزيز جداراتها المعرفية.</li> <li>- تكون ميل ايجابى نحو التأهيل المبكر بالجدارات المعرفية لمنتصف العمر.</li> </ul>	<p>مناصير الجلسة</p> <p>تابع/</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الجدارات المعرفية</li> <li>- أهداف الجدارات المعرفية</li> <li>- أنواع الجدارات المعرفية.</li> <li>- مستويات الجدارات المعرفية.</li> <li>- مجالات الجدارات المعرفية.</li> <li>- استخدام الجدارات المعرفية للتأهيل لمرحلة منتصف العمر</li> <li>- الاجراء العلمية لتنمية الجدارات المعرفية</li> </ul>

جدول (٣ - ز) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

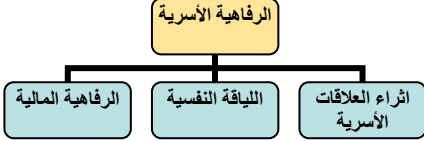
الجلسة السادسة والسابعة (عنوان): الجدارات الصحية (وقاية ومظلة حماية)			
المجال الزمني : ٩٠ دقيقة			
التقييم	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	الأهداف فمن المتوقع في نهاية الجلسة تكون المتدربة قادرة على أن:	محتوى الجلسة
من خلال: - الملاحظة - النشاط - المناقشة - عمل اختبار تحصيلي - تقييم مدى استفادة المتدربات من الجلسة من خلال عدة أسئلة: - أذكرى الجدارات الصحية ؟ - حددى الركائز الأساسية للجدارات الصحية ؟ - يمكن تنمية الجدارات الصحية للمقبلات على منتصف العمر من خلال..... .....	الوسائل: - السبورة - الحقيبة الإرشادية (مادة علمية + نشاط) - جهاز Data show لعرض PowerPoint - <b>ثانياً: الأنشطة</b> بدأت الباحثتان الجلسة بتحيةة المتدربات وتقديم راجعة ثم قالت إن الصحة ثروة وأجل ثوب نرتديه فالصحة أعظم نعمة نحن هنا اليوم لتتعلم كيف نعرز من جداراتنا الصحية لنعد أنفسنا للقدم. فعلياً أن ندرك ما المقصود بالجدارات الصحية وأهدافها وأهميتها والركائز الأساسية للجدارات الصحية وبعد الشرح والتوضيح جاء دور الرياضة لتحسين حياتنا وجاء الدور حتى نتعلم الرياضة الأساسية للمرأة المقبلة على منتصف العمر وعرضت الباحثتان فيديو باللينك التالى: <a href="https://youtu.be/Wj7XcmaZ3g8">https://youtu.be/Wj7XcmaZ3g8</a> وتمت المناقشة والحوار حول ما جاء بالفيديو في محاولة لعمل بعض التمارين لتقوية عضلة الحوض . ثم تم الانتقال لنقطة لاتقل أهمية عن الرياضة ألا وهى التغذية الصحية لما لها من مردود إيجابى على بناء جسور دفاعية للجسم وتم عرض فيديو قصير عن الأنظمة الغذائية المتوازنة باللينك التالى: <a href="https://youtu.be/86vFonjglYQ">https://youtu.be/86vFonjglYQ</a> بعد الاستماع للفيديو فتحت الباحثتان المناقشة وسردت كل متدربة عادات يومية تراها سيئة وترغب فى التخلص منها ببدائل صحية وتم التوصل الى عدة نقاط وعادات غذائية يجب التخلص منها مثل الاعتماد على السكريات والدهون والمياه الغازية عدم شرب المياه . الإفراط فى الأكل ، تناول الطعام فى وقت متأخر وغيرها.... بالإضافة لعدم أخذ وقت كافي فى النوم اكدت الباحثتان على أن ما كان يمكننا فعله فى الماضى مستقبلاً لا يستطيع الجسم التعامل معه فيها بنا نعد انفسنا مبكراً ونهياً انفسنا للمرحلة القادمة فعلياً من الانتباه لصحتنا والكشف الدورى والمتابعة المستمرة وهنا اعترضت احد المتدربات قائلة أن هذه الامور تتطلب الكثير من المال واغلبنا لانملكه فأشارت الباحثتان الى دور الدولة المصرية فى الاهتمام بصحة المرأة فلم يعد هناك حجة للتقصير فى صحتنا وتم عرض PowerPoint يوضح مبادرات الكشف عن الأورام ، السمعة ، الصحة الإنجابية . فبرس .c. السكر... وهنا جاء التساؤل من احدى المتدربات عن كيفية التسجيل فى مبادرة دعم صحة المرأة وقامت الباحثتان بعرض فيديو باللينك التالى: <a href="https://fb.watch/h1mUNI64ra">https://fb.watch/h1mUNI64ra</a> يوضح طريقة التسجيل فى مبادرة رئيس الجمهورية لدعم صحة المرأة المصرية خطوة بخطوة. وقد اثنت المتدربات على الجلسة وشكرت الباحثتان على المعلومات القيمة واكتسابهن لمعارف ومفاهيم هامة لم تكن على علم بها من قبل. <b>ثالثاً: الاستراتيجيات</b> الحاضرة المناقشة - العصف الذهنى - حل المشكلات - البيان العملى	أولاً: الأهداف المعرفية: - تذكر المقصود بالجدارات الصحية. - تشرح أهمية اكتساب الجدارات الصحية. - تحدد الركائز الأساسية للجدارات الصحية - تحلل العادات السلبية اليومية التى نمارسها لاستبدالها بعادات صحية. - تشرح أهمية الكشف والمتابعة الطبية الدورية. - تستنتج أهمية الرياضية فى تحسين نوعية الحياة. - تربط بين اكتسابها للجدارات الصحية والتأهيل لمرحلة منتصف العمر. <b>ثانياً: الإهداف المهارة</b> - تخطط لإتباع نظام غذائى متوازن وصحى . - تتجنب أخذ الفيتامينات دون إشراف طبي. - تحرب نفسها على النوم مبكراً لساعات كافية. - تتبع أوضاع الجسم الصحية أثناء اداء الأعمال لله الوقوف، الإحناء..... - تسجل بمبادرة رئيس الجمهورية لدعم صحة المرأة المصرية. <b>ثالثاً: الأهداف الوجدانية</b> - تقدر أهمية التأهيل بالجدارات الصحية لمرحلة منتصف العمر. - تهتم بممارسة الرياضة المناسبة لمنتصف العمر. - تكون تجاه إيجابى نحو العادات الغذائية الصحية. - تبادر بالمتابعة الصحية الدورية. - تقدر دور الدولة فى دعم صحة المرأة.	<b>عناصر الجلسة</b> ما المقصود بالجدارات الصحية - أهداف الجدارات الصحية - أهمية اكتساب الجدارات الصحية. - الركائز الأساسية للجدارات الصحية. - الجدارات الصحية لتحسين نوعية الحياة. - الرياضة الأساسية للمرأة المقبلة على منتصف العمر. - الأنظمة الغذائية المتوازنة ضرورة ملحة لاستبدال العادات اليومية السلبية بأخرى إيجابية (النوم المبكر، المتابعة الدورية ركيزة أساسية للمرحلة المقبلة). - تنمية الجدارات الصحية للمقبلات على منتصف العمر. - مبادرة رئيس الجمهورية لدعم صحة المرأة المصرية (الكشف المبكر عن الأورام، السمعة، السكر، الصحة الإنجابية).



جدول (٣- ل) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

الجلسة الثامنة (بعنوان): الجدارات الإدارية للمركبة أساسية لعبور المرحلة المقبلة لله			
المجال الزمني: ٩٠ دقيقة نخلها ١٥ دقيقة راحة			
محتوى الجلسة	الأهداف	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	التقييم
<p>عناصر الجلسة</p> <p>مفهوم الجدارات الإدارية</p> <p>أهمية الجدارات الإدارية</p> <p>عناصر العملية الإدارية</p> <p>الخصائص الأساسية</p> <p>للجدارة الإدارية.</p> <p>لتقسيمات وأنواع</p> <p>لجدارات الإدارية</p> <p>مستويات الجدارات</p> <p>الإدارية</p> <p>معايير الجدارة الإدارية.</p> <p>كيفية اكتساب الجدارات الإدارية</p> <p>الجدارات الإدارية</p> <p>التطوير الشخصي</p> <p>دور الجدارات الإدارية في</p> <p>لتأهيل المرحلة منتصف</p> <p>للعمر.</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <p>- تذكر المقصود بالجدارات</p> <p>الإدارية.</p> <p>- تعدد مستويات الجدارات</p> <p>الإدارية.</p> <p>- تشرح الخصائص الأساسية</p> <p>للجدارة الإدارية.</p> <p>- تستنبط العلاقة بين اكتساب الجدارات</p> <p>الإدارية للتأهيل للمرحلة المقبلة</p> <p>والتطوير الشخصي.</p> <p>- تشرح كيفية اكتساب الجدارات</p> <p>الإدارية.</p> <p>ثانياً: الأهداف المهارية</p> <p>- تعد خطة لعبور مرحلة منتصف</p> <p>العمر بكفاءة.</p> <p>- تتدرب على إدارة مواردها مهما</p> <p>كانت محدودة.</p> <p>- تستعين بما اكتسبته من معلومات في</p> <p>تطوير ذاتها إدارياً</p> <p>لتتبع الخطوات التي تمكنها من</p> <p>اكتساب الجدارات الإدارية.</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية</p> <p>- تكون ميل إيجابي نحو أهمية تحديد</p> <p>أهدافها بدقة ووضوح.</p> <p>- تقدر أهمية وضع خطط مستقبلية.</p> <p>- تهتم باكتساب الجدارات الإدارية.</p>	<p>أولاً: الوسائل:</p> <p>- السبورة</p> <p>- الحقيبة الإرشادية مادة علمية + نشاط</p> <p>- جهاز Data show لعرض PowerPoint</p> <p>ثانياً: الأنشطة</p> <p>هذه الجلسة ترد على تساؤلات موجلة واستفسارات حول كيف ندير</p> <p>أنفسنا وحياتنا بما يؤهلنا لإجتياز مرحلة منتصف العمر ولذا</p> <p>ينبغي أن نتعرف على مفهوم الإدارة أولاً بشكل مبسط قامت</p> <p>الباحثتان بعرض فيديو باللينك التالي:</p> <p><a href="https://youtu.be/TZJE2_Fnx9c">https://youtu.be/TZJE2_Fnx9c</a></p> <p>وتمت المناقشة حول مفهوم الإدارة وماذا نقصد بالجدارات الإدارية</p> <p>وأهميتها وخصائصها ومستوياتها ومعاييرها وكيفية اكتسابها</p> <p>وختمت الجلسة بتلخيص مبسط ونقاط ونصائح هامة يراعى</p> <p>اتباعها منها:</p> <p>- تحديد أهداف لأجتيار الفترة المقبلة دون خسائر</p> <p>- ترتيب المهام تبعاً لأهميتها.</p> <p>- تنظيم بيئة العمل - الاستفادة من جميع إمكانياتنا</p> <p>ومهاراتنا - الاستعانة بالأدوات والأجهزة الحديثة</p> <p>لتحسين الأداء - تبسيط الأعمال قدر الإمكان - إيجاد</p> <p>طرق ابتكارية لتوفير الوقت والجهد - تقييم ادائنا</p> <p>بعد كل مهمة</p> <p>- الاستعانة بالخطط الناجحة في المواقف المشابهة</p> <p>وكانت الجلسة ثرية وممتعة شكرت المتدربات الباحثتان في نهاية</p> <p>الجلسة.</p> <p>ثالثاً: الاستراتيجيات</p> <p>للمحاضرة، المناقشة - العصف الذهني - حل المشكلات -</p>	<p>من خلال:</p> <p>- الملاحظة</p> <p>- النشاط</p> <p>- المناقشة</p> <p>- عمل اختبار تحصيلي لتقييم</p> <p>مدى استفادة المتدربات من</p> <p>الجلسة من خلال عدة أسئلة:</p> <p>- اذكرى مستويات الجدارات</p> <p>الإدارية؟</p> <p>- اشرحى الإجراءات الإدارية</p> <p>التي تمكنها من مواجهة</p> <p>المرحلة المقبلة؟</p> <p>تكتسب الجدارات الإدارية من</p> <p>خلال.....</p> <p>..</p>

جدول (٣- و) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

الجلسة التاسعة (بعنوان): الجدارات الذاتية ودورها في تحقيق الرفاهية الأسرية كمدخل لحياة كريمة			
المجال الزمني: ٩٠ دقيقة تخللها ١٥ دقيقة راحة			
محتوى الجلسة	الأهداف	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	التقييم
<p>مكونات الجلسة</p> <p>الجدارات الذاتية وتحقيق الرفاهية الأسرية.</p> <p>مفهوم الرفاهية الأسرية.</p> <p>مجالات الرفاهية الأسرية.</p> <p>إبعاد الرفاهية الأسرية.</p> <p>تأثير العلاقات الأسرية للرفاهية المالية.</p> <p>مبادرة حياة كريمة</p> <p>أهداف حياة كريمة.</p> <p>المرأة المصرية وحياة كريمة.</p>	<p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <p>- تذكر المقصود بالرفاهية الأسرية.</p> <p>- تشرح مجالات الرفاهية الأسرية.</p> <p>- تعدد أبعاد الرفاهية الأسرية.</p> <p>- تشرح كيفية إثراء العلاقات الأسرية والتتمتع بلياقة نفسية ورفاهية مالية.</p> <p>- تستنبط العلاقة بين التأهيل بالجدارات الذاتية وتحقيق الرفاهية في الأسرة.</p> <p>- نستنتج ان حياة كريمة تستهدف تحسين الظروف المعيشية والحياة النوعية للمرأة.</p> <p>ثانياً: الأهداف المهارية</p> <p>- توظف ما اكتسبته من معارف ومعلومات لتحسين العلاقات وتحقيق الرفاهية الاجتماعية.</p> <p>- تستخدم جداراتها المعرفية للوصول إلى اللياقة النفسية.</p> <p>- تربط بين اكتساب الجدارات الذاتية والارتقاء بالحياة الأسرية.</p> <p>- تستفيد من المبادرات التي تقدمها الدولة لثقافة حياة كريمة لتحسين نوعية الحياة.</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية</p> <p>- تقدر دور مبادرة حياة كريمة لتحسين المستوى المعيشي للأسر.</p> <p>- تؤمن بأهمية اكتساب الجدارات الذاتية للوصول للرفاهية في الحياة الأسرية.</p>	<p>ولاً: الوسائل:</p> <p>- السبورة</p> <p>لحقيبة الإرشادية (مادة علمية - نشاط)</p> <p>٢- جهاز Data show لعرض PowerPoint</p> <p>ثانياً: الأنشطة</p> <p>هذه الجلسة هامة من خلالها نستطيع القول أن كل ما درسناه وتعرفنا عليه خلال الجلسات السابقة سوف نشعر بمردوده على الارتقاء وتحقيق الرفاهية الأسرية. ومن هنا بنا نوضح ما المقصود بالرفاهية وماذا تعني الرفاهية في حياة الأسرة وما تحمله من مجالات وإبعاد مؤثرة في حياة الأسرة.</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>وبعد فتح باب المناقشة والحوار توصلت المتدربات أن كل ما تكتسبه من جدارات له علاقة إيجابية بتطوير ادائها في المناحي المختلفة للحياة فعلى سبيل المثال إذا نظرنا معاً فإن صقل المرأة معرفياً يمكنها من استيعاب وفهم الأمور والتنبؤ بالأحداث المستقبلية ومنها الإستعداد الجيد للمرحلة يظهر مردوده على اللياقة النفسية واجتماعية.</p> <p>وينفس الفكر كلما تمكنت وصقلت بالجدارات الإدارية كلما كانت لديها فرصة أكبر من غيرها من تحقيق الرفاهية المالية في حياة أسرتها. وكذلك فإن اكتسابها للجدارات الصحية يمكنها من قيامها بدورها ويحسن من علاقتها ويثرى من حياتها الأسرية ومنها الارتقاء بالمجتمع الذي تستهدفه مبادرة حياة كريمة</p> <p>والتي من أهم أهداف الريف المصري وتحسين الوضع الأسري ونوعية الحياة والارتقاء وتحقيق رفاهية الأسرية وهذا ما حرصت عليه الباحثتان .</p> <p>وكانت الجلسة ثرية وممتعة شكرت المتدربات الباحثتان على مجهودهما في نهاية الجلسة.</p> <p>ثالثاً: الاستراتيجيات</p> <p>المحاضرة - المناقشة - العصف الذهني - حل المشكلات</p>	<p>من خلال:</p> <p>- الملاحظة</p> <p>- النشاط</p> <p>- المناقشة</p> <p>- عمل اختبار تحصيلي لتقييم مدى استفادة المتدربات من الجلسة من خلال عدة أسئلة:</p> <p>.. أذكرى أبعاد الرفاهية الأسرية؟</p> <p>- وضحي صحة العبارة للجدارات الذاتية للمرأة دور إيجابي في تحقيق الرفاهية الأسرية</p>

جدول (٣- ي) توزيع جلسات برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.

الجلسة العاشرة : (ختامية)			
المجال الزمني : ٦٠ دقيقة			
محتوى الجلسة	الأهداف	الوسائل والأنشطة التعليمية والاستراتيجيات	التقييم
<p>مخلص للنقاط الهامة في البرنامج.</p> <p>تقييم البرنامج الإرشادي ذلك من خلال التطبيق البعدي للإستبيان.</p> <p>شكر المتدربات على تعاونهن وتفاعلهن مع الباحثتان وإتزامهن بحضور الجلسات.</p>	<p>فمن المتوقع في نهاية الجلسة تكون المتدربة قادرة على أن:</p> <p>أولاً: الأهداف المعرفية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تلخص أهمية ما اكتسبته من معارف ومعلومات وجدارات تؤهلها للمرحلة المقبلة.</li> <li>- توضح مدى فاعلية البرنامج من وجهة نظرها الخاصة.</li> </ul> <p>ثانياً: الأهداف المهارية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توظف الجدارات الذاتية بما يحقق الرفاهية الأسرية.</li> <li>- تحسن وترتقي بالحياة النوعية من خلال حياة كريمة.</li> <li>- تفرق بين الإستبيان القبلي والبعدي من حيث الخبرات المكتسبة.</li> </ul> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدر أهمية البرنامج الإرشادي في تعزيز الجدارات الذاتية</li> <li>- تكون ميل إيجابي لاكتساب الجدارات الذاتية كخطوة إستباقية تؤهلها للمرحلة القادمة وتحقق الرفاهية الأسرية كمدخل لحياة كريمة.</li> <li>- تهتم بنشر فكرة البرنامج بين أصدقائها ومعارفها.</li> </ul>	<p>المناقشة</p>	<p>تم تقييم البرنامج ككل من خلال تطبيق الإستبيان البعدي.</p>

جدول (٤) بعض مقتطفات من جلسات البرنامج الإرشادي

" بعض مقتطفات من جلسات البرنامج الإرشادي "



الجلسة الاولى





## " بعض مقتطفات من جلسات البرنامج الإرشادي "

### نصائح لتحويل أزمة منتصف العمر إلى بداية جديدة

أحد الجوانب في الضغط التي تقوم بالضغط أو الضغط  
أحد مصادر الضغط  
وتتعلق هذه الفترة بالوقت الذي يمر على الزواج  
وتتعلق هذه الفترة بالوقت الذي يمر على الزواج

- 1. تجنب التفكير في الماضي والتفكير في المستقبل
- 2. تجنب التفكير في المستقبل والتفكير في الماضي
- 3. تجنب التفكير في المستقبل والتفكير في الماضي
- 4. تجنب التفكير في المستقبل والتفكير في الماضي
- 5. تجنب التفكير في المستقبل والتفكير في الماضي
- 6. تجنب التفكير في المستقبل والتفكير في الماضي

### تساؤلات حول مرحلة منتصف العمر

### منتصف العمر

### كيف نحدد الجدارات ؟

الهدف من تحديد الجدارات الذاتية هو التعرف على الجوانب التي تقوم بالضغط أو الضغط  
أحد مصادر الضغط  
وتتعلق هذه الفترة بالوقت الذي يمر على الزواج  
وتتعلق هذه الفترة بالوقت الذي يمر على الزواج

#### تعريفات مستويات الجدارة والكفاءة

مستوى	الوصف
1	... (text describing level 1)
2	... (text describing level 2)
3	... (text describing level 3)
4	... (text describing level 4)

- 1 مفهوم الجدارة أهميتها
- 2 أبعادها تصنيفاتها
- 3 مكونات الجدارة
- 4 سبل تطويرها

### الجدارات الذاتية

### عناصر الجدارة

هي سبل في التطور في أداء العمل  
تعتبر سبل سوية وعرفان أو تحفة تمكن على مواجهة  
تعتبر سبل سوية وعرفان أو تحفة تمكن على مواجهة  
تعتبر سبل سوية وعرفان أو تحفة تمكن على مواجهة

### خصائص الجدارات

### مكونات الجدارة

الجدارة = المعارف + المهارات + الاتجاهات السلوكيات

## " بعض مقتطفات من جلسات البرنامج الإرشادي "



**مبادرة رئيس الجمهورية لدعم صحة المرأة**

- قياس الوزن والطول
- الكشف على الثدي
- توعية السيدات بأهمية الكثف النووي على الثدي
- قياس السكر
- قياس الضغط
- الصحة الإنجابية

خط الساخن 15335  
www.15335.gov.eg



## " بعض مقتطفات من جلسات البرنامج الإرشادي "

<p><b>اللياقة النفسية</b></p> 	<p>مقومات الأثرء الاسرى</p> 	<p>أثرء العلاقات الاسرىة</p> 
<p><b>أهداف مبادرة حياة كريمة</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>توفر فرص عمل لتدعيم استقلالية المواطنين وتحفيزهم للمروض بمستوى المعيشة لأسرهم وتجمعاتهم المحلية</li> <li>التخفيف عن كامل المواطنين بالتجمعات الأكثر احتياجا في الريف والمناطق العشوائية في الحضر</li> </ul>	<p><b>حياة كريمة</b></p> <p>لكل مصري .. لكل مصرىة</p> 	<p><b>الرفاهية المالىة</b></p> 
<p><b>شكرا لكم</b></p> 	<p>مع خدمات المواطنين بقرىة سداكين التوب</p> <p>المركز التكاملى لدراسىة</p> 	<p><b>المستهدف من مبادرة حياة كريمة على مدار ٣ سنوات</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1 يستهدف المشروع، التدخل العاجل لتحسين جودة الحياة لمواطنى قرى الريف المصرى</li> <li>2 اجمالى عدد القرى ٤٥٨٤ قرية بعدد مراكز ١٨٩ مركزا، بالإضافة الي ٣٠٨٨ تابع</li> <li>3 بنسبة ٥٨% من اجمالى سكان الجمهورية</li> <li>4 ٥١٥ مليار جنية تكلفة تقديرية</li> </ol>

(٣): أساليب تقييم البرنامج: إشتمل تقييم البرنامج على ما يلي:

(١) تقييم قبلى (مبدئى): باستخدام إستبيان الجدارات الذاتية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر، بهدف الوقوف على مستوى وعى الزوجات عينة الدراسة التجريبية بالجدارات الذاتية.

(ب) **تقييم مستمر (مرحلي):** وهو تقييم دورى متواصل يستمر طوال فترة تطبيق جلسات البرنامج وذلك من خلال المناقشات والإختبارات الشفهية وبعض التطبيقات العملية أثناء وفي نهاية كل جلسة ، ذلك للوقوف على مدى الإستفادة من كل جلسة ، وتحديد النقاط التى تحتاج إلى تعديل أو إضافة حتى تتناسب مع أهداف البرنامج.

(ج) **تقييم بعدى (نهائي):** يتم تقييم البرنامج بإعادة تطبيق إستبيان الجدارات الذاتية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر، بعد الإنتهاء من جميع جلسات البرنامج (قياس بعدى)، وذلك لمقارنة النتائج القبلية والبعدي لقياس مدى التحسن الذي تم تحقيقه ومدى فاعلية البرنامج.

#### (٤): الصعوبات والمعوقات التى واجهت الباحثة فى تطبيق البرنامج.

- صعوبة التنسيق فى تحديد وقت مناسب للمركز ومتوافق مع ظروف المتدربات والباحثان.
- المحافظة على القاعة التدريبية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

#### (٥): حساب صدق البرنامج:

لحساب صدق البرنامج تم عرضه فى صورته المبدئية على مجموعة من السادة الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة الأساسية بالإضافة إلى أساتذة المناهج وطرق التدريس وبلغ عددهم (9) محكمين. وطلب منهم الحكم على مدى مناسبة أهداف ومحتوى البرنامج والوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة ، الأنشطة التعليمية المصاحبة للجلسة، مناسبة التقييم المستخدم فى كل جلسة ، وقد اتفق السادة الأساتذة المحكمون بصلاحيه البرنامج وإمكانية إستخدامه ، وذلك بنسبة ٩٣% - ١٠٠%.

**خامساً: الأساليب الإحصائية:** تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss.21). فيما يلي بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة لكشف العلاقة بين متغيرات الدراسة واختبار صحة الفروض: العدد والنسب المئوية، حساب الوزن النسبي، والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري - معامل بيرسون وألفا كرونباخ - معامل ارتباط بيرسون - اختبار (ت) T-test - تحليل التباين أحادي الإتجاه (One Way ANOVA) لإيجاد قيمة "ف" - اختبار LSD للمقارنات المتعددة - معامل الإنحدار الخطي - حساب مربع إيتا ( $\eta^2$ ).

## النتائج والمناقشة

أولاً: النتائج الوصفية لعينة البحث وفقاً للخصائص الاجتماعية والإقتصادية:

- وصف المتغيرات المتعلقة بخصائص عينة البحث:

جدول (٥) التوزيع النسبي للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث وفقاً للخصائص الاجتماعية والإقتصادية (ن = ٣٨٨)

بيئة السكن	العدد	%	تواجد الزوج مع الأسرة	العدد	%
ريف	٣٠٩	٧٩,٦	غير دائم	١٤٢	٣٦,٦
حضر	٧٩	٢٠,٤	دائم	٢٤٦	٦٣,٤
الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠	الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠
عمل الزوجة	العدد	%	حجم الأسرة	العدد	%
لا تعمل	٢٦٠	٦٧	أقل من ٤ أفراد	٩٠	٢٣,٢
تعمل	١٢٨	٣٣	٤-٦ أفراد	٢٥٠	٦٤,٤
الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠	٧ أفراد فأكثر	٤٨	١٢,٤
			الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠
تعليم الزوج	العدد	%	تعليم الزوجة	العدد	%
تعليم منخفض	١٢٧	٣٢,٧	تعليم منخفض	١٣٩	٣٥,٨
تعليم متوسط	١٢١	٣١,٢	تعليم متوسط	١٢٤	٣٢
تعليم مرتفع	١٤٠	٣٦,١	تعليم مرتفع	١٢٥	٣٢,٢
الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠	الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠
إجمالي الدخل الشهري للأسرة	العدد	النسبة المئوية			
منخفض (أقل من ٣٠٠٠ جنية)	١٥٠	٣٨,٧			
متوسط (٣٠٠٠-٨٠٠٠ جنية)	٢٢٥	٥٨			
مرتفع (٨٠٠٠ جنية فأكثر)	١٣	٣,٤			
الإجمالي	٣٨٨	١٠٠,٠			

أوضحت القيم الواردة بجدول (٥) أن أكثر من ثلاث أرباع عينة البحث يسكنون بالريف بنسبة بلغت ٧٩,٦٪، في مقابل أن ٢٠,٤٪ من إجمالي العينة يسكنون بالحضر. وبالنسبة لتواجد الزوج تبين



ارتفاع نسبة الزوجات اللاتي أوضحت أن أزواجهن متواجدون بصفة دائمة بنسبة بلغت ٦٣,٤%، في حين أشار ٣٦,٦% من الزوجات أن أزواجهن غير متواجدين بصفة دائمة مع الأسرة.

وبالنسبة لعمل الزوجة تبين أن ثلثي الزوجات عينة البحث غير عاملات بنسبة ٦٧%، في مقابل أن ٣٣% منهن عاملات. وفيما يتعلق بحجم الأسرة تبين أن ما يقارب من ثلثي الزوجات عينة البحث ينتمون إلى عدد متوسط (٤-٦ أفراد) بنسبة بلغت ٦٤,٤%، يليها الزوجات ذوات حجم الأسرة الصغير (أقل من ٤ أفراد) بنسبة بلغت ٢٣,٢%، في حين بلغت نسبة الزوجات ذوات حجم الأسرة الكبير (٧ أفراد فأكثر) نحو ١٢,٤%. وبالنسبة للمستوى التعليمي للزوجة تبين تقارب نسبة الزوجات عينة البحث الحاصلات على تعليم منخفض (تعليم أساسى ابتدائى وإعدادى) حيث بلغت نسبتهم ٣٥,٨% ونسبة الحاصلات على تعليم مرتفع (جامعى - فوق جامعى) ٣٢,٢%، ونسبة الزوجات الحاصلات على تعليم متوسط ٣٢% من إجمالى عينة البحث. وبالنسبة للمستوى التعليمي للزوج تبين أيضاً التقارب فى النسب بين نسبة الأزواج الحاصلين على تعليم عالى (تعليم جامعى - فوق جامعى) حيث بلغت نسبتهم ٣٦,١%، ونسبة الأزواج الحاصلين على تعليم منخفض بنسبة بلغت ٣٢,٧%، والأزواج الحاصلين على تعليم متوسط بنسبة بلغت ٣١,٢%. وفيما يتعلق بمتوسط الدخل الشهري للأسرة فقد تبين أن أكثر من نصف أفراد العينة من أسر الزوجات أصحاب دخول ممتوسطة (٣٠٠٠ - لأقل من ٨٠٠٠ جنيه) حيث بلغت نسبتهم ٥٨%، يليها نسبة أسر الزوجات أصحاب الدخول المنخفضة وبلغت نسبتهم ٣٨,٧% فى حيت قلت نسبة أسر الزوجات أصحاب الدخول المرتفعة وبلغت نسبتهم ٣,٤%.

ثانياً: وصف استجابات عينة البحث علي استمارة الأسئلة الموضوعية:

- أكثر المخاوف التى تخشى الزوجات عينة البحث التعرض لها فى مرحلة منتصف العمر

جدول رقم (٦) التوزيع العدى والنسبى لعينة الدراسة وفقاً لأكثر المخاوف التى تخشى الزوجات

عينة البحث التعرض لها فى مرحلة منتصف العمر ن = ٣٨٨

الترتيب	المتوسط	لا		أحياناً		دائماً		المخاوف
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
١	١٤٩,٢	١٤,٢	٥٥	٤١	١٥٩	٤٤,٨	١٧٤	تدنى قدرتى كسيدة على الانجاب
٢	١٤٧	١٣,٧	٥٣	٤٥,٤	١٧٦	٤١	١٥٩	اضطراب علاقتى بزوجى و إهمال الزوج أو زواجه بأخرى
٣	١٢٧,٥	٢٣,٢	٩٠	٥٦,٤	٢١٩	٢٠,٤	٧٩	ظهور علامات الكبر الشيب، التجاعيد، السمنة

يبين جدول (٦) أن أكثر المخاوف التى تخشى الزوجات عينة البحث التعرض لها فى

مرحلة منتصف العمر مرتبة وفقاً للمتوسط المرجح كانت تدنى قدرتها كسيدة على الانجاب

بمتوسط مرجح ١٤٩,٢ درجة، حيث يعد ذلك أسمى أهداف الأنتى بصفة عامة فالأمومة من أكثر الأدوار التي تشعرها بأهمية وجودها في حياة زوجها وأنها ما زالت صغيرة في السن، يليها اضطراب علاقتها بزوجها إهمال الزوج أو زواجه بأخرى بمتوسط مرجح ١٤٧. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة نجلاء رسلان (٢٠١٣: ٢٤٧) التي أوضحت أن المتغيرات التي تخشاها المرأة بمرحلة منتصف العمر هي ضعف قدرتها على الانجاب وانخفاض الرغبة الجنسية للزوج مما يضعف التوافق الزوجي بينهما.

كما تبين أن القلق من ظهور علامات الكبر الشيب، التجاعيد، السمنة جاء في الترتيب الأخير بمتوسط مرجح ١٢٧,٥ درجة، ويتفق ذلك مع دراسة صباح الرفاعي (٢٠١٨: ٢٢) التي أوضحت أن المرأة دائما ما تكون حريصة على أن تكون جميلة ومُثار إمتداح الوسط الذي تعيش فيه وتكره دائما أن يكبر عمرها وتظهر عليه علامات الشيب.

- مفهوم الزوجات عينة البحث عن مرحلة منتصف العمر:

جدول رقم (٧) التوزيع العددي والنسبي لعينة الدراسة وفقاً لمفهوم الزوجات عينة البحث عن

مرحلة منتصف العمر ن = ٣٨٨

الترتيب	المتوسط	□		أحياناً		دائماً		المفهوم
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
١	١٣٥,٣	١٩,٦	٧٦	٥١,٥	٢٠٠	٢٨,٩	١١٢	مرحلة انتقالية تمر بسلام
٢	١٣٣,٢	٢١,٦	٨٤	٥٠,٨	١٩٧	٢٧,٦	١٠٧	بداية لمرحلة جديدة بطموحات دون مسؤوليات
٣	١١٢,٣	٤٢	١٦٣	٤٢,٣	١٦٤	١٥,٧	٦١	أزمة حقيقة يصعب اجتيازها

يبين جدول (٧) إتفاق نسبة كبيرة من الزوجات عينة البحث على أن مرحلة منتصف العمر تعبر عن مرحلة انتقالية تمر بسلام بمتوسط مرجح ١٣٥,٥ درجة، في حين تتفق أخريات على أن مرحلة منتصف العمر هي بداية لمرحلة جديدة بطموحات دون مسؤوليات بمتوسط مرجح ١٣٣,٢ درجة، بينما تتفق أخريات على أن مرحلة منتصف العمر تعبر عن أزمة حقيقة يصعب اجتيازها بمتوسط مرجح ١١٢,٣ درجة. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة صباح الرفاعي (٢٠١٨: ٢١) التي أوضحت أن السيدات يرون أن مرحلة منتصف العمر تجربة صعبة وبلا جدال محبطة. وهذه التصورات والمفاهيم المسبقة غير الصحيحة عن هذه المرحلة تجعل من المرحلة كابوس مفرع للزوجات ولا سيما بعد ما يشاهدونه ويسمعونه عن حالات لأزواج تركوا أسرهم بحثاً عن زوجة أخرى أصغر سناً.

- أكثر المعوقات التي تُحد من قدرة الزوجات عينة البحث على اجتياز مرحلة منتصف العمر:  
جدول رقم (٨) التوزيع العددي والنسبي لعينة الدراسة وفقاً لأكثر المعوقات التي تُحد من قدرة  
الزوجات عينة البحث على اجتياز مرحلة منتصف العمر ن = ٣٨٨

الترتيب	المتوسط	□		أحياناً		دائماً		المعوقات
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
١	١٣٨,٨	١١,٦	٤٥	٦٢,١	٢٤١	٢٦,٣	١٠٢	الجهل بالمعلومات المناسبة عن التغييرات التي سوف تحدث في مرحلة منتصف العمر
٢	١٣١,٨	٢٢,٢	٨٦	٥١,٨	٢٠١	٢٦	١٠١	عدم وجود مراكز تدعم المرأة نفسياً وتأهلها لاستقبال مرحلة منتصف العمر بدرجة كافية
٣	١٢٤,٨	٢٣,٥	٩١	٦٠,١	٢٣٣	١٦,٥	٦٤	عدم توفر برامج اعلامية تتناول هذه المرحلة بشكل علمي مبسط
٤	١١٨,٢	٣٢,٢	١٢٥	٥٢,٨	٢٠٥	١٤,٩	٥٨	فكرة الرجل عن المرأة في هذه المرحلة انها كبرت والبحث عن غيرها

يبين جدول (٨) أن أكثر المعوقات التي تُحد من قدرة الزوجات عينة البحث على اجتياز مرحلة منتصف العمر مرتبة وفقاً للمتوسط المرجح كانت الجهل بالمعلومات المناسبة عن التغييرات التي سوف تحدث في مرحلة منتصف العمر بمتوسط مرجح ١٣٨,٨ درجة، يليها عدم وجود مراكز تدعم المرأة نفسياً وتأهلها لاستقبال مرحلة منتصف العمر بدرجة كافية بمتوسط مرجح ١٣١,٨ درجة، ويتفق ذلك مع دراسة خالد الزيود ووسيم زيدان (٢٠٢٢: ٩٥) التي أوضحت الدور الهام لمراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الصحية والنفسية للمرأة. كما يتبين أن فكرة الرجل عن المرأة في هذه المرحلة انها كبرت والبحث عن غيرها جاء في الترتيب الثالث بمتوسط مرجح ١٢٤,٨ درجة. وذلك يعتبر من أكثر الأمور التي قد تدفع الزوجه للتوجه نحو عمليات التجميل وهو تبدل نظرة الزوج لها، ويتفق ذلك مع دراسة جميلة المطيري (٢٠١٤: ١٠٢) التي أوضحت أن الزوجات أكثر توجهاً نحو عمليات التجميل من غيرهن رغبة منهن أن يظلمن جميلات في نظر أزواجهن. ثم عدم توفر برامج اعلامية تتناول هذه المرحلة بشكل علمي بمتوسط مرجح ١١٨,٢ درجة. وتلك

المعوقات تستدعي من الباحثين بذل الكثير من الجهد بالدراسات والندوات التي تستهدف المرأة و توهلها للإستعداد لهذه المرحلة وتحويلها من مرحلة صعبة إلى مرحلة هينة ثرية بالإنجازات. أكثر مصادر الدعم التي تحتاجها الزوجات عينة البحث للتغلب على محدثات أزمة منتصف العمر:

جدول رقم (٩) التوزيع العددي والنسبي لعينة الدراسة وفقاً لمصادر الدعم التي تحتاجها الزوجات  
عينة البحث للتغلب على محدثات أزمة منتصف العمر ن = ٣٨٨

الترتيب	المتوسط	لا		أحياناً		دائماً		الأساليب
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
١	١٦٥,٥	١٣,٧	٥٣	١٦,٨	٦٥	٦٩,٦	٢٧٠	الزوج
٢	١٦١,٨	١٦	٦٢	١٧,٨	٦٩	٦٦,٢	٢٥٧	دعم مالي
٣	١٤٥	١٢,٦	٤٩	٥٠,٥	١٩٦	٣٦,٩	١٤٣	الأبناء
٤	١٤٢,٨	١٧	٦٦	٤٥,١	١٧٥	٣٧,٩	١٤٧	دعم اجتماعي (الأهل- الأصدقاء..)

يوضح جدول (٩) أن أكثر مصادر الدعم التي تلجأ إليها الزوجات عينة البحث للتغلب على محدثات أزمة منتصف العمر مرتبة وفقاً للمتوسط المرجح هي الزوج بمتوسط مرجح ١٦٥,٥ درجة، يليها الدعم المالي بمتوسط مرجح ١٦١,٨ درجة، يليها الدعم الموجه من الأبناء بمتوسط مرجح ١٤٥ درجة، وجاء في الترتيب الأخير الدعم الاجتماعي بمتوسط مرجح ١٤٢,٨ درجة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: Kalantarkousheh, and Hassan (2010: 1647)، أسماء عابدين (٢٠١٤: ١٣٠) والتي أوضحت أن للزوج دور هام في تقليل الآثار السلبية لمرحلة منتصف العمر لما يمارسه من مهارات تواصلية مع الزوجة والتي من شأنها مساعدتها على التكيف الإيجابي مع التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة. بينما يتعارض مع نتائج دراسة نادية عامر (٢٠٢٢: ١١٧٦) والتي أشارت أن الدعم الموجه للزوجة في منتصف العمر كان من قبل الأبناء في المرتبة الأولى، نظراً لقدرتهم على مساعدة والدتهم ودعمها نفسياً وعلمياً ومادياً فهم السند بالنسبة لها.

ثالثاً: نتائج وصف مستويات عينة البحث وفقاً للإستجابات علي أدوات البحث:

١- وصف مستوى الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها:

جدول (١٠) التوزيع النسبي للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث وفقاً لمستوى الوعي بالجدارات الذاتية والوزن النسبي لكل محور (ن=٣٨٨).

الترتيب	الوزن النسبي %	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية للمجال	النسبة المئوية	العدد	المستوى	الوعي بالجدارات الذاتية
الأول	٥٤,٣%	٢٢,٨	٤٢	٤٧,٢	١٨٣	منخفض (أقل من ٢٢ درجة)	الجدارات المعرفية
				٣٥,٨	١٣٩	متوسط (٢٢ > ٣٠)	
				١٧	٦٦	مرتفع (٣٠ فأكثر)	
				١٠٠%	٣٨٨	الإجمالي	
الثالث	٤٨,٥%	٢٣,٣	٤٨	٥١,٥	٢٠٠	منخفض (أقل من ٢٤ درجة)	الجدارات الصحية
				٣٠,٤	١١٨	متوسط (٢٤ > ٣٤)	
				١٨	٧٠	مرتفع (٣٤ فأكثر)	
				١٠٠%	٣٨٨	الإجمالي	
الثاني	٥٠,٢%	٢٥,٦	٥١	٤٨,٧	١٨٩	منخفض (أقل من ٢٥ درجة)	الجدارات الإدارية
				٤١,٨	١٦٢	متوسط (٢٥ > ٣٥)	
				٩,٥	٣٧	مرتفع (٣٥ فأكثر)	
				١٠٠%	٣٨٨	الإجمالي	
	٥٤,٥%	٧٦,٨	١٤١	٤٣	١٦٧	منخفض (أقل من ٧١)	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية
				٣٠,٢	١١٧	متوسط (٧١ > ٩٩)	
				٢٦,٨	١٠٤	مرتفع (٩٩ فأكثر)	
				١٠٠%	٣٨٨	الإجمالي	

أظهرت القيم الرقمية بجدول (١٠) أن ما يقارب من نصف الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث ذوات مستوى وعي منخفض بالجدارات الذاتية بنسبة بلغت ٤٣%، مقابل ٣٠,٢% منهن ذوات مستوي وعي متوسط بالجدارات الذاتية، في حين كانت نسبة الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر ذوات المستوى المرتفع من الوعي بالجدارات الذاتية نحو ٢٦,٨%. وتعتبر هذه النسبة مؤشراً ينبأ بضعف قدرة الزوجات على مواجهة مرحلة منتصف العمر والتكيف معها، وأن هذه المرحلة ستكون بالنسبة لهن فترة أزمات وهزات صحية ونفسية وأسرية إن لم يؤهلن بالقدر الكافي لها ويرتقوا بمستوى جدارتهن الذاتية التي تمكنهن من عبورها بكفاءة وإقتدار. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من حنان المسعود (٢٠١٥: ٧٨) والتي أسفرت عن انخفاض وعي المرأة بالمظاهر الصحية والنفسية والإجتماعية في مرحلة منتصف العمر، وكذلك مع نتائج دراسة أحمد زغلول (٢٠٢٢: ١٠٦) والتي أوضحت أن مستوى المدركات الصحية لدى السيدات كان متوسطاً، وأيضاً يتفق مع نتائج دراسة كل من شامية علي (٢٠٢٠: ٢٥٠)، نعمة رقبان وآية أبوسليم (٢٠٢٢: ٤١) والتي أوضحت أن مستوى الوعي بالجدارات الذاتية تمحورت نسبه الأعلى في المستوى المنخفض والمتوسط.

وتبين نتائج ذلك الجدول أيضاً أن محور الجدارات المعرفية قد احتل المرتبة الأولى بين باقي محاور الوعي بالجدارات الذاتية، تلاه محور الجدارات الإدارية، وأخيراً جاء في المرتبة الثالثة محور الجدارات الصحية، وذلك وفقاً للأوزان النسبية مقدره بنسبة ٥٤,٣%، ٥٠,٢%، ٤٨,٥% على الترتيب. حيث تعتبر المعرفة هي أولى خطوات التأهيل لهذه المرحلة المقبلة بل وأهمها، فمن خلالها تدرّك المرأة جيداً طبيعة المرحلة وخصائصها، وتجعلها أكثر إدراكاً لما يجب ان تتسلح به في الفترة الحالية من عادات صحية للحفاظ على لياقتها وصحتها مستقبلاً، كما أن معرفتها هذه ترفع جدارتها بالتخطيط الجيد والإدارة الواعية لمواردها بما يؤمن مستقبلها المالي. ويتفق ذلك مع دراسة كل من (Forouhari et al (2010:110)، Sapmaz and Dogan (2013: 144)، أسماء عابدين (٢٠١٤: ٨٥) والذين أوضحوا أن الجدارة أو المهارة المعرفية تلعب دوراً مهماً في معرفة خصائص هذه المرحلة للنساء يؤدي إلى تحسين كبير في ممارسة الحياة لديهم والتكيف مع المواقف الحياتية وتحويلها إلى بداية جديدة تقيها الأزمات بهذه المرحلة العمرية .

## ٢- وصف مستوى الرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات عينة البحث المقبلات على مرحلة منتصف العمر:

جدول (11) التوزيع النسبي للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث وفقاً لمستوى الرفاهية الأسرية والوزن النسبي لكل محور (ن=388).

الرفاهية الأسرية	المستوى	العدد	النسبة المئوية	الدرجة الكلية للمجال	المتوسط الحسابي	% للوزن النسبي	الترتيب
إثراء العلاقات الأسرية	منخفض (أقل من ٢٧ درجة)	٢١٧	٥٥,٩	٥٤	٤١,٦	٧٧,٠٣%	الأول
	متوسط (٢٧ > ٣٧)	١٦٢	٤١,٨				
	مرتفع (٣٧ فأكثر)	٩	٢,٣				
	الإجمالي	٣٨٨	١٠٠%				
اللياقة النفسية	منخفض (أقل من ٢٢ درجة)	٥٧	١٤,٧	٤٥	٣١,٥	٧٠%	الثاني
	متوسط (٢٢ > ٣١)	٣١٧	٨١,٧				
	مرتفع (٣١ فأكثر)	١٤	٣,٦				
	الإجمالي	٣٨٨	١٠٠%				
الرفاهية المالية	منخفض (أقل من ٢٢ درجة)	٣٩	١٠,١	٤٢	٢٨,٩	٦٨,٨%	الثالث
	متوسط (٢٢ > ٣٠)	٣٢٤	٨٣,٥				
	مرتفع (٣٠ فأكثر)	٢٥	٦,٤				
	الإجمالي	٣٨٨	١٠٠%				
إجمالي الرفاهية الأسرية	منخفض (أقل من ٧١)	٨٠	٢٠,٦	١٤١	١٠,٢	٧٢,٣%	
	متوسط (٧١ > ٩٩)	٣٠٦	٧٨,٩				
	مرتفع (٩٩ فأكثر)	٢	٠,٥				
	الإجمالي	٣٨٨	١٠٠%				

تبين البيانات الواردة بجدول (١١) أن الغالبية العظمى من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث ذوات مستوى متوسط من الرفاهية الأسرية بنسبة بلغت ٧٨,٩٪، مقابل ٢٠,٦٪ منهن ذوات مستوي منخفض، في حين كانت نسبة الزوجات ذوات المستوى المرتفع بلغ نحو ٠,٥٪. وربما ترجع هذه النسب المنخفضة إلى كثرة وتنوع التحديات التي تواجه الأسرة المصرية وتعيقها عن تحقيق الرفاهية الأسرية، والتي من بينها نشوب فجوة بين أفراد الأسرة الواحدة نتيجة انتشار الانترنت واستخدامه الخاطيء لساعات طويلة جدا، إضافة إلى التحديات الاقتصادية وارتفاع أسعار السلع والخدمات المختلفة الأمر الذي ارهق ربة الأسرة مادياً واجتماعياً ونفسياً وأضعف قدرتها على تحقيق الرفاهية والحياة الكريمة لأسرتها، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة إيمان دراز، سلوى عيد (٢٠٢٢: ٢١٧) والتي أشارت إلى انخفاض مستوى الرفاهية وتعزيز الروابط الأسرية والإقبال على الحياة لدى ربات الأسر.

**لذلك فقد ارتأت للباحثان اعداد وتصميم وتطبيق برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات**

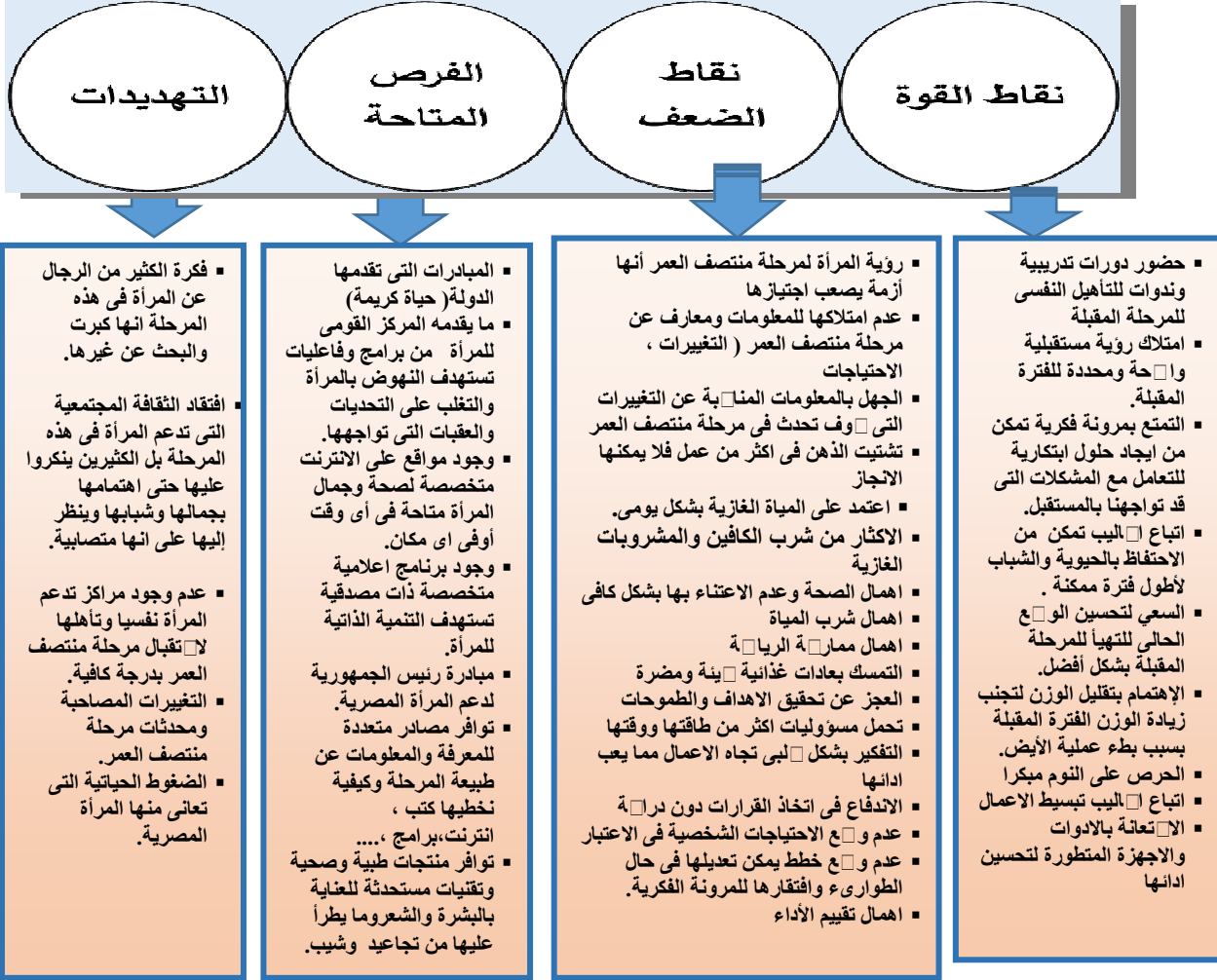
**الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة.**

وتبين نتائج ذلك الجدول أيضاً أن محور إثراء العلاقات الأسرية قد احتل المرتبة الأولى بين باقي محاور الرفاهية الأسرية، تلاه محور اللياقة النفسية، وأخيراً جاء في المرتبة الثالثة محور الرفاهية المالية، وذلك وفقاً للأوزان النسبية مقدرة بنسبة ٧٧,٠٣٪، ٧٠٪، ٦٨,٨٪ علي الترتيب. وترى الباحثان أن هذا الترتيب قد يعتبر منطقياً فلا تتطور الأسرة وترتقي إلا من خلال سعى أفرادها وتكاتفهم نحو إثراء العلاقات الأسرية وذلك من خلال معرفة كل فرد بالأسرة لحقوقه وواجباته وبصفة خاصة إذا مر أحد أفرادها بظروف خاصة بأحدى مراحل العمرية كمرحلة منتصف العمر مما يسهم في تحقيق الرفاهية الأسرية بكافة صورها. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة إيمان دراز، سلوى عيد (٢٠٢٢: ٢١٧) والتي أشارت إلى أن محور تعزيز الروابط الأسرية كان في مقدمة المحاور تلاه محور الإقبال على الحياة لدى ربات الأسر.

## وبناءً على ما سبق تستخلص الباحثة

نقاط القوة والضعف والفرص والتحديات المؤثرة على الجدارات الذاتية لدى المقبلات

على مرحلة منتصف العمر والتي من شأنها التأثير على الرفاهية الأسرية



في ضوء ذلك تقترح الباحثان برنامج إرشادي لتعزيز الجدارات الذاتية وعلاقته بالرفاهية الأسرية للمقبلات على مرحلة منتصف العمر كمدخل لحياة كريمة



شكل (١). نقاط القوة والضعف والفرص والتحديات المؤثرة على الجدارات الذاتية لدى المقبلات على مرحلة منتصف العمر (إعداد الباحثان)

رابعاً: النتائج فى ضوء فروض البحث.

(١) نتائج الدراسة الأساسية:

النتائج في ضوء الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية، الصحية، الإدارية)، وبين الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية، اللياقة النفسية، الرفاهية المالية) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر. وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Correlation Pearson.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها، والرفاهية الأسرية بمحاورها لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر (ن=٣٨٨).

قيمة معامل ارتباط بيرسون (٢)				الرفاهية الأسرية الوعي بالجدارات الذاتية
إجمالي الرفاهية الأسرية	الرفاهية المالية	اللياقة النفسية	إثراء العلاقات الأسرية	
***,٤٦٤	***,١٩٩	***,٣٩٢	***,٣٧٣	الجدارات المعرفية
***,٥٧٩	*,١٠٨	***,٤٦٠	***,٥٦٨	الجدارات الصحية
***,٧٠٦	***,٣٩٢	***,٥٥٨	***,٥٣٥	الجدارات الإدارية
***,٦٦٧	***,٢٤٢	***,٥٣٦	***,٥٧٩	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية

\*\*\* دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٠١)

تشير النتائج الموضحة بجدول (١٢) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستويات دلالة ٠,٠٥، ٠,٠٠١ بين مستوى الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (الجدارات المعرفية- الجدارات الصحية- الجدارات الإدارية- الإجمالي) ومستوى الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر. أي أنه كلما زاد مستوى وعي الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بالجدارات الذاتية كلما أدى ذلك إلى زيادة مستوى ما تتمتع به من رفاهية أسرية.

وهذه النتيجة تبرهن على حاجة السيدات القصوى لمثل هذه الجدارات التي تؤهلن لإجتياز مرحلة منتصف العمر، والتي كثر الحديث عن تداعياتها السيئة على الأسرة إن لم يتم التعايش معها بكفاءة وجدارة عالية، فكثير من الأسر تتعرض لأزمات وصراعات نفسية مصحوبة بحدوث خلل وفشل زواجي وحالات مرتفعة من الطلاق نتيجة تغير وتحول الوضع الصحي والاقتصادي الأمر الذي يجعل من تعزيز الجدارات الذاتية للمرأة المقبلة على مرحلة منتصف العمر أمراً ضرورياً ومطلباً ملحاً لضمان رفاهية الأسرة

واستقرارها على المستوى الاجتماعي والنفسي والمالي. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة فتحي سلامة (٢٠٠١: ٥١) والتي أوضحت أن مقدار ونوعية الإعداد والتأهيل المسبق للمرأة يؤثر تأثيراً إيجابياً فيما تقوم به من ممارسات تنموية من شأنها تحقيق الرفاهية لأسرتها. كما تتفق مع نتائج دراسات كل من Talik, et al. (10: 2012) والتي أشارت إلى أن للجدارات الفردية دور هام في تعزيز وإثراء العلاقات. وكذلك دراسة Hakansson, et al. (2015:89) التي أوضحت وجود علاقة بين الكفاءة المعرفية والإدراكية لمرحلة منتصف العمر وبين الحالة النفسية للسيدات. كما أوضحت دراسة Tagay et al. (2016:12) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة والجدارة الذاتية وبين اللياقة النفسية لدى السيدات في مرحلة منتصف العمر. وتتفق أيضاً مع دراسة سارة علي وآخرون (٢٠٢٢: ١٦٣١) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الوعي بالمهارات الفكرية والإدارية وإدارة ربات الأسر للعلاقات الأسرية وتنميتها. وبالتالي يمكن قبول الفرض الأول كلياً.

**النتائج في ضوء الفرض الثاني:** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالية) تبعاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للدراسة (بيئة السكن- حجم الأسرة- عمل الزوجة- المستوى التعليمي للزوجة- المستوى التعليمي للزوج- متوسط الدخل الشهري)". وللتحقق من الفرض إحصائياً تم إجراء اختبار (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً لـ (بيئة السكن- عمل الزوجة). وتم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لإيجاد قيمة (ف) لدراسة متغيرات (حجم الأسرة- المستوى التعليمي للزوجة- المستوى التعليمي للزوج- متوسط الدخل الشهري). وتطبيق اختبار LSD لبيان اتجاه دلالة الفروق، والجداول من (١٣) إلى (٢٢) توضح ذلك:

- بيئة السكن:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً لمكان السكن (ن = ٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	الحضر ن = ٧٩		الريف ن = ٣٠٩		البيان الوعي بالجدارات الذاتية	
			الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
لصالح الحضر	٠,٠٥	٢,٠٤١-	١,١-	٤,٥	٣٠,٧	٤,٣	٢٩,٦	الجدارات المعرفية
	٠,٠٠١	٣,٧٤٩-	٣,١-	٦,٤	٣٥,٧	٧,١	٣٢,٦	الجدارات الصحية
	٠,٠٠١	٢,٨٤٨-	١,٩-	٦,٣	٣٩,١	٤,٦	٣٧,٢	الجدارات الإدارية
	٠,٠٠١	٣,٣٦٤-	٦-	١٥,٤	١٠٥,٥	١٣,٩	٩٩,٥	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالية) تبعاً لبيئة السكن عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ٠,٠٠١ لصالح السكن بالحضر. وربما يرجع ذلك إلى انفتاح السيدات الحضريات بدرجة أكبر عن الريفيات حيث أن لديهن فرصة أكبر للثقافة والتعلم بسبب زيادة مصادر المعرفة الأمر الذي يزيد من كفاءتهن وجدارتهن المعرفية حول كل ما يتعلق بطبيعة هذه المرحلة إضافة إلى اهتمامهن بالجانب الصحي عن السيدات الريفيات، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سماح عبد الجواد (٢٠٢٠: ٧٩٥)، نعمة رقبان وآية أبوسليم (٢٠٢٢: ٤٦) والتي أوضحت وجود فروق في مستوى الوعي بالجدارات الذاتية لصالح الحضر. كما تتفق مع دراسة نادية عامر (٢٠٢٢: ١١٨١) والتي أوضحت أن الزوجات الحضريات أكثر قدرة وكفاءة على التعامل بإيجابية مع مرحلة منتصف العمر وإدارتها بشكل جيد. وتتفق أيضاً مع دراسة سارة علي وآخرون (٢٠٢٢: ١٦١٦) التي أشارت إلى تفوق الزوجات الحضريات عن الريفيات في الوعي بالمهارات الفكرية والإدارية.

- عمل الزوجة:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً لعمل الزوجة (ن = ٣٨٨).

البيان	لا تعمل ن = ٢٦٠		تعمل ن = ١٢٨		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	ستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الجدارات المعرفية	٢٩,٣	٤,٢	٣٠,٧	٤,٥	١,٤	٢,٩٣٩-	٠,٠١
الجدارات الصحية	٣٢,٣	٧,٣	٣٥,٣	٦,٠	٣-	٤,٣٤٧-	٠,٠٠١
الجدارات الإدارية	٣٧,١	٥,١	٣٨,٦	٥,٠	١,٥-	٢,٦٧٢-	٠,٠١
الوعي الجدارات الذاتية	٩٨,٨	١٤,٤	١٠٤,٧	١٣,٥	٥,٩-	٣,٩٣١-	٠,٠٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالية) تبعاً لعمل الزوجة عند مستوى معنوية (٠,٠١)، (٠,٠٠١) لصالح العاملات. وربما يعزى ذلك إلى أن خروج المرأة للعمل يزيد من خبراتها وتجاربها الحياتية ومعاملاتها اليومية التي بدورها تكسيها الخلفية المسبقة عن مرحلة منتصف العمر مما يعزز من وعيها بالجدارات الذاتية المتنوعة التي تؤهلها لإجتياز هذه المرحلة بكفاءة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من مريم العنزي (٢٠٢٠: ٩٩) والتي أشارت إلى أن العمل يشكل حالة إيجابية في حياة المرأة ويدفعها للرقى وتحسين مهاراتها الحياتية. وتتفق أيضاً مع دراسة سارة علي وآخرون (٢٠٢٢: ١٦١٨) التي أوضحت أن الزوجات العاملات لديهن وعي بالمهارات الفكرية والإدارية مقارنة بغير العاملات. ويتعارض ذلك مع نتائج دراسة نادية عامر (٢٠٢٢: ١١٨١) والتي أوضحت أن عمل الزوجة لا يغير من أساليب تعاملها مع مرحلة منتصف العمر. كما يتفق مع نتائج دراسة (Madhavan et al (2022: 21) والتي أوضحت أن السيدات العاملات لديهن إدراكاً معرفياً أكبر بمرحلة منتصف العمر كما أنهم يكونوا أكثر صحة بدنية ونفسية من غير العاملات.

-حجم الأسرة:

جدول (١٥) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث فى الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً لحجم الأسرة (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الوعي بالجدارات الذاتية
٠,٠١	٦,٨١٧	١٢٨,٥٠٧ ١٨,٨٥١	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٥٧,٠١٤ ٧٢٥٧,٧١٥ ٧٥١٤,٧٢٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات المعرفية
٠,٠٠١	٢٥,٥٠٧	١١٢٤,٩٧٦ ٤٤,١٠٤	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٢٤٩,٩٥٢ ١٦٩٨٠,٠٥٦ ١٩٢٣٠,٠٠٨	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الصحية
٠,٠١	٥,٠٥٢	١٢٨,٠٩٢ ٢٥,٣٥٥	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٥٦,١٨٥ ٩٧٦١,٨٤٦ ١٠٠١٨,٠٣١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الإدارية
٠,٠٠١	١٥,١٨٩	٢٩٤٤,٥٧٩ ١٩٣,٨٦٢	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٥٨٨٩,١٥٨ ٧٤٦٣٦,٨٨٣ ٨٠٥٢٦,٠٤١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالى الوعي بالجدارات الذاتية

يتضح من جدول (١٥) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث فى الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالى) تبعاً لحجم الأسرة عند ٠,٠١، ٠,٠٠١. ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (١٦) ذلك:

جدول (١٦) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها تبعاً لحجم الأسرة (ن=٣٨٨)

الوعي بالجدارات الذاتية	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٣١,٨)	٤-٦ أفراد (م=٢٩,٧)	٧ أفراد فأكثر (م=٢٩,٠٣)
الجدارات المعرفية	أقل من ٤ أفراد (٤-٦ أفراد)	-	-	-
	٧ أفراد فأكثر	٠,٦٨٢-	**٢,٨٢	-
	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٣٦,٧)	٤-٦ أفراد (م=٣٤,١)	٧ أفراد فأكثر (م=٢٩,١)
الجدارات الصحية	أقل من ٤ أفراد (٤-٦ أفراد)	-	-	-
	٧ أفراد فأكثر	**٤,٩٧	**٧,٤٧	*٢,٥١
	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٣٩,٢)	٤-٦ أفراد (م=٣٧,٧)	٧ أفراد فأكثر (م=٣٦,٤)
الجدارات الإدارية	أقل من ٤ أفراد (٤-٦ أفراد)	-	-	-
	٧ أفراد فأكثر	*١,٣١	**٢,٨١	١,٤٩-
	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=١٠٧,٧)	٤-٦ أفراد (م=١٠١,٦)	٧ أفراد فأكثر (م=٩٤,٧)
إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية	أقل من ٤ أفراد (٤-٦ أفراد)	-	-	-
	٧ أفراد فأكثر	**٦,٩٦	**١٣,١	**٦,١٤-
	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٣١,٨)	٤-٦ أفراد (م=٢٩,٧)	٧ أفراد فأكثر (م=٢٩,٠٣)

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً لحجم الأسرة لصالح الأسرة في الفئة العديدة (أقل من 4 أفراد). أي أن المرأة التي تنتمي لأسرة منخفضة في عدد الأفراد تمتلك الجدارة الذاتية التي تؤهلها لإجتياز مرحلة منتصف العمر بكفاءة مقارنة بذوات العدد الأكبر من أفراد الأسرة، حيث تمتلك الجدارة الإدارية التي تساعدها على الاستفادة القصوى من مواردها البشرية والمادية وتوفير المال والوقت الذي يمكن الاستفادة منه في الإستزادة المعرفية عن مرحلة منتصف العمر وخصائصها، كما أنها تكون أقل إجهاداً وإرهاقاً وأعباء ومتطلبات أسرية مما يتيح لها الفرصة للاهتمام بصحتها وإدارة مواردها بكفاءة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أسماء الكردي (2021: 519) التي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية في القدرات والمهارات الإدارية تبعاً لعدد أفراد الأسرة لصالح العدد الأقل. وتتعارض هذه النتيجة مع

نتائج دراسة نادية عامر(2022: 1194 ) والتي أوضحت أن ارتفاع قدرة الزوجات ذات العدد المتوسط من أفراد الأسرة على التعامل بإيجابية مع مرحلة منتصف العمر وإدارتها بشكل جيد . كما تتعارض كذلك مع نتائج دراسة خلود هدهود (2019: 180) التي أوضحت ارتفاع الكفاءة الإدارية للزوجة في الاسر ذات العدد الأكبر من الأفراد.

- المستوى التعليمي للزوج:

جدول (١٧) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوج (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	توسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الوعي بالجدارات الذاتية
٠,٠٠١	٦,٧٠٧	١٢٦,٤٩٧ ١٨,٨٦٢	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٥٢,٩٩٣ ٧٢٦١,٧٣٦ ٧٥١٤,٧٢٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات المعرفية
٠,٠٠٠١	١٢,٢٩٤	٥٧٧,١٨٠ ٤٦,٩٥٠	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	١١٥٤,٣٦١ ١٨٠٧٥,٦٤٧ ١٩٢٣٠,٠٠٨	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الصحية
٠,٠٠٠١	٩,٨٤٥	٢٤٣,٧٠٠ ٢٤,٧٥٥	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٤٨٧,٤٠١ ٩٥٣٠,٦٣٠ ١٠٠١٨,٠٣١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الإدارية
٠,٠٠٠١	١٢,٠٥٧	٢٣٧٣,١٥٨ ١٩٦,٨٣٠	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٤٧٤٦,٣١٦ ٧٥٧٧٩,٧٢٦ ٨٠٥٢٦,٠٤١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية

يتضح من جدول (17) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج عند 0.01، 0.001. ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (18) ذلك:

جدول (١٨) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية تبعاً للمستوى التعليمي للزوج (ن=٣٨٨)

الوعي بالجدارات الذاتية	تعليم الزوج	منخفض (م=٢٨,٦)	توسط (م=٣٠,٣)	رتفع (م=٣٠,٤)
الجدارات المعرفية	منخفض	-	-	-
	توسط	**١,٦٨-	-	-
	رتفع	**١,٧٤-	٠,٠٦١-	-
الجدارات الصحية	تعليم الزوج	منخفض (م=٣٠,٩)	توسط (م=٣٤,١)	مرتفع (م=٣٤,٨)
	منخفض	-	-	-
	توسط	***٣,٢٥-	-	-
الجدارات الإدارية	مرتفع	***٣,٩٣-	٠,٦٧٨-	-
	تعليم الزوج	منخفض (م=٣٦,٦)	توسط (م=٣٦,٩)	رتفع (م=٣٩,١)
	تخفيض	-	-	-
إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية	توسط	٠,٣٥١-	-	-
	مرتفع	***٢,٤٨-	**٢,١٣-	-
	تعليم الزوج	منخفض (م=٩٦,٠٤)	متوسط (م=١٠١,٦)	مرتفع (م=١٠٤,٤)
إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية	منخفض	-	-	-
	متوسط	**٥,٥٩-	-	-
	مرتفع	***٨,٣٢-	٢,٧٢-	-

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً للمستوى التعليمي للزوج لصالح المستوى التعليمي المرتفع.

وترجع الباحثتان ذلك إلى أن ارتفاع المستوى التعليمي للزوج يجعله أكثر معرفة ودراية وتفهماً بطبيعة المرحلة المقبلة على زوجته، فيكون لها خير ناصح والسند والموجه بكيفية التسلح المعرفي والصحي والإستعداد الكافي لها من خلال الممارسات الإدارية الرشيدة التي تؤهلها لتقبل المرحلة واجتيازها بجدارة عالية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نادية عامر(2022: 1202) والتي أوضحت ارتفاع قدرة الزوجات على التعامل بإيجابية مع مرحلة منتصف العمر وإدارتها بشكل جيد تبعاً لمستوى تعليم الزوج لصالح المستوى التعليمي المرتفع.



- المستوى التعليمي للزوجة:

جدول (١٩) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الواعي بالجدارات الذاتية
٠,٠١	٦,٢٩٣	١١٨,٩٤٩ ١٨,٩٠١	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٣٧,٨٩٨ ٧٢٧٦,٨٣١ ٧٥١٤,٧٢٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات المعرفية
٠,٠٠١	٩,٨٩٩	٤٧٠,٢٦٠ ٤٧,٥٠٥	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٩٤٠,٥٢٠ ١٨٢٨٩,٤٨٧ ١٩٢٣٠,٠٠٨	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الصحية
٠,٠١	٥,١٢٩	١٣٠,٠٠٥ ٢٥,٣٤٦	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٦٠,٠١٠ ٩٧٥٨,٠٢١ ١٠٠١٨,٠٣١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الإدارية
٠,٠٠١	٩,٧١٩	١٩٣٥,٠٣٢ ١٩٩,١٠٦	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٣٨٧٠,٠٦٥ ٧٦٦٥٥,٩٧٦ ٨٠٥٢٦,٠٤١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية

يتضح من جدول (19) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة عند 0.01, 0.001. وبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (20) ذلك:

جدول (٢٠) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة (ن=٣٨٨)

الوعي بالجدارات الذاتية	تعليم الزوجة	منخفض (م=٢٨,٧)	متوسط (م=٣٠,٢)	مرتفع (م=٣٠,٥)
الجدارات المعرفية	منخفض	-	-	-
	متوسط	**١,٤٨-	-	-
	مرتفع	**١,٧٥-	٠,٢٦٩-	-
الجدارات الصحية	تعليم الزوجة	منخفض (م=٣١,٢)	متوسط (م=٣٤,٢)	مرتفع (م=٣٤,٧)
	منخفض	-	-	-
	متوسط	**٢,٩٥-	-	-
الجدارات الإدارية	مرتفع	***٣,٤٧-	٠,٥١٨-	-
	تعليم الزوجة	منخفض (م=٣٦,٥)	متوسط (م=٣٨,١)	مرتفع (م=٣٨,٤)
	منخفض	-	-	-
إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية	متوسط	*١,٥١-	-	-
	مرتفع	**١,٨٥-	٠,٣٤٣-	-
	تعليم الزوجة	منخفض (م=٩٦,٥)	متوسط (م=١٠٢,٥)	مرتفع (م=١٠٣,٦)
إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية	منخفض	-	-	-
	متوسط	**٥,٩٥-	-	-
	مرتفع	***٧,٠٨-	١,١٣-	-

يتضح من جدول (20) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة لصالح المستوى التعليمي المرتفع. ويمكن أن يُعزى ذلك بأن ارتفاع المستوى التعليمي للزوجة يكسبها المزيد من المعرفة والثقافة التي تجعلها أكثر وعياً بطبيعة مرحلة منتصف العمر وخصائصها وكيفية الإستعداد المبكر لها بجدارة وكفاءة مرتفعة سواء كان ذلك معرفياً أو صحياً أو إدارياً. فالتعليم يساعد على تنظيم وترتيب أولويات الحياة، كما أنه ينمي الجدارات الشخصية لدى الأفراد (شامية علي، 2020: 251، Farooq, S., Khalid, M., 2020:35) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نادية عامر (2022: 1197) والتي أوضحت أن ارتفاع قدرة الزوجات على التعامل بإيجابية مع مرحلة منتصف العمر وإدارتها بشكل جيد تبعاً لمستوى تعليم الزوجة لصالح المستوى التعليمي المرتفع. بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة أسماء اسماعيل وآخرون (2019: 185) التي أوضحت أن عدم وجود فروق في

الكفاءات والجدارات المعرفية تعزى للمؤهل التعليمي. وأيضاً تتعارض مع دراسة أحمد السلمي ومحمد الكيرعاني (٢٠٢٢: ٥٥٤) والتي أوضحت أن مستوى تطوير الجدارات الذاتية لا يتأثر بالمؤهل العلمي للفرد.  
- متوسط الدخل الشهري:

جدول (٢١) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها تبعاً لمتوسط الدخل الشهري (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الوعي بالجدارات الذاتية
٠,٠١	١٦,٦٢٠	٢٩٨,٦١٣ ١٧,٩٦٨	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٥٩٧,٢٢٦ ٦٩١٧,٥٠٣ ٧٥١٤,٧٢٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات المعرفية
٠,٠٥	٣,٣٥١	١٦٤,٤٩٨ ٤٩,٠٩٤	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٣٢٨,٩٩٥ ١٨٩٠١,٠١٣ ١٩٢٣٠,٠٠٨	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الصحية
٠,٠٠١	٢٠,١٠٣	٤٧٣,٦٣٧ ٢٣,٥٦٠	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٩٤٧,٢٧٣ ٩٠٧٠,٧٥٧ ١٠٠١٨,٠٣١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الجدارات الإدارية
٠,٠٠١	١٤,٤٨٣	٢٨١٧,٢١٧ ١٩٤,٥٢٤	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٥٦٣٤,٤٣٤ ٧٤٨٩١,٦٠٨ ٨٠٥٢٦,٠٤١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية

يتضح من جدول (21) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة عند 0.05, 0.01, 0.001. وبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (22) ذلك:

جدول (٢٢) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية تبعاً لمتوسط الدخل الشهري (ن=٣٨٨)

مرتفع (م=٣١,٦)	متوسط (م=٣٠,٧)	منخفض (م=٢٨,٢)	متوسط الدخل الشهري	الوعي بالجدارات الذاتية
-	-	-	منخفض	الجدارات المعرفية
-	-	***٢,٤٧-	متوسط	
-	٠,٨٩٧-	***٣,٣٦-	مرتفع	
مرتفع (م=٣٤,١)	متوسط (م=٣٣,٧)	منخفض (م=٣٢,١)	متوسط الدخل الشهري	الجدارات الصحية
-	-	-	منخفض	
-	-	*١,٩١-	متوسط	
-	٠,٣٥٢	١,٥٥-	مرتفع	
مرتفع (م=٣٨,٨)	متوسط (م=٣٨,٦)	منخفض (م=٣٥,٦)	متوسط الدخل الشهري	الجدارات الإدارية
-	-	-	منخفض	
-	-	***٣,٢٢-	متوسط	
-	٠,٢٤٥	*٢,٩٧-	مرتفع	
مرتفع (م=١٠٤)	متوسط (م=١٠٣,٧)	منخفض (م=٩٥,٩)	متوسط الدخل الشهري	إجمالي الوعي بالجدارات الذاتية
-	-	-	منخفض	
-	-	***٧,٨١-	متوسط	
-	٠,٢١٤-	*٨,٠٢-	مرتفع	

يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية ومحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالي) تبعاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة وكانت لصالح فئة الدخل (8000 جنيه فأكثر). وترجع الباحثتان ذلك إلى أهمية توافر المورد المالي في مساعدة المرأة على الاعتماد بصحتها وشراء الكتب وتصفح الانترنت للتعرف على طبيعة هذه المرحلة وكيفية الإستعداد الكافي لها وإدارتها بجدارة عالية مما ينعكس إيجابياً على وعيها بالجدارات الذاتية المؤهلة لهذه المرحلة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من McFadden & Rawson (2012:313) ، نايف الحربي ونهال الحريقي (٢٠١٤: ١١٦) التي أوضحت أن المرأة تكون أكثر قدرة على اجتياز مرحلة منتصف العمر وأزماتها في حال الدخل الأسري المرتفع. وتتفق أيضاً مع دراسة خلود

دهود (2019: 184) التي أوضحت ارتفاع الكفاءة الإدارية للزوجة في الاسر ذات الدخل المرتفع. بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة نادية عامر(2022: 1205) والتي أوضحت أن قدرة وكفاءة الزوجات على التعامل بإيجابية مع مرحلة منتصف العمر لا تختلف باختلاف الدخل الشهري للأسرة. وبالتالي يمكن قبول الفرض الثاني كلياً.

**النتائج في ضوء الفرض الثالث:** "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً للمتغيرات الاجتماعية والإقتصادية للدراسة (تواجد الزوج- حجم الأسرة- المستوى التعليمي للزوجة- متوسط الدخل الشهري)". وللتحقق من الفرض إحصائياً تم إجراء اختبار (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً لتواجد الزوج. وتم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لإيجاد قيمة (ف) لدراسة متغيرات (حجم الأسرة- المستوى التعليمي للزوجة- متوسط الدخل الشهري). وتطبيق اختبار LSD لبيان اتجاه دلالة الفروق، والجداول من (٢٣) إلى (٢٩) توضح ذلك:

- تواجد الزوج:

جدول (٢٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً لتواجد الزوج (ن = ٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	دائم ن = ٢٤٦		غير دائم ن = ١٤٢		البيان الرفاهية الأسرية	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
لصالح الدائم	٠,٠١	٥,٩٣١-	٤,٢-	٥,٧	٤٣,١	٧,٦	٣٨,٩	إثراء العلاقات الأسرية
	٠,٠٠١	٢,٦٧٦-	١,٢-	٤,٣	٣١,٩	٣,٨	٣٠,٧	اللياقة النفسية
	٠,٠١	٣,٩٦١-	١,٨-	٤,١	٣٠,١	٤,١	٢٨,٣	الرفاهية المالية
	٠,٠٠١	٣,١١٢-	٣,٥-	١٠,٦	١٠٣,٢	١٠,٦	٩٩,٧	إجمالي الرفاهية الأسرية

يتضح من جدول (23) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً لتواجد الزوج عند مستويات معنوية 0.01, 0.001 لصالح الوجود الدائم للزوج. فلا شك أن الزوج يعد الشريك الرئيسي للزوجة في تحقيق الرفاهية الأسرية، وبصفة خاصة إذا تمتع

ذلك الزوج بالوعي والثقافة والإيجابية التي تجعله سنداً ودعماً لزوجته في كافة ممارساتها مما يثري العلاقة الأسرية ويكمل أركانها ويحقق الرفاهية والمستوى المالي المتميز للأسرة ويجعل جميع أفراد الأسرة يتمتعون باللياقة النفسية. ويؤكد هذه النتيجة دراسة انعام شعبيي (2018: 120) أن للزوج دور هام في تحقيق التكيف الزواجي وإقامة حياة أسرية سعيدة يسودها جواً صالحاً يحافظ على استمرارية الحياة الاجتماعية والنفسية والاقتصادية بالأسرة.

### - حجم الأسرة

جدول (٢٤) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً لحجم الأسرة (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الرفاهية الأسرية
٠,٠١	٨٣,٩٨٥	٢٧٢٢,٥١٠ ٣٢,٤١٧	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٥٤٤٥,٠٢١ ١٢٤٨٠,٣٦٩ ١٧٩٢٥,٣٨٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إثراء العلاقات الأسرية
٠,٠٥	٣,٨٤٤	٦٦,٣٦٧ ١٧,٢٦٣	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	١٣٢,٧٣٣ ٦٦٤٦,٢٥٦ ٦٧٧٨,٩٩٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	اللياقة النفسية
٠,٠١	٤,٨١٦	٨٢,٩٢٧ ١٧,٢٢٠	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	١٦٥,٨٥٣ ٦٦٢٩,٧٨٣ ٦٧٩٥,٦٣٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الرفاهية المالية
٠,٠٠١	٢٥,٤١٤	٢٦٢٦,٣٦٠ ١٠,٣,٣٤٤	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٥٢٥٢,٧٢١ ٣٩٧٨٧,٢٧٩ ٤٥٠٤٠,٠٠٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الرفاهية الأسرية

يتضح من جدول (24) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً لحجم الأسرة عند 0.05, 0.01, 0.001. ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (25) ذلك:

جدول (٢٥) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية ومحاورها تبعاً لحجم الأسرة (ن=٣٨٨)

الرفاهية الأسرية	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٤٤,٨)	(٤-٦ أفراد) (م=٤٣,٣)	٧ أفراد فأكثر (م=٣٤,٨)
إثراء العلاقات الأسرية	أقل من ٤ أفراد	-	-	-
	(٤-٦ أفراد)	٨,٥٧-***	-	-
	٧ أفراد فأكثر	١٠,٠١-***	١,٤٣-	-
اللياقة النفسية	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٣٢,٩)	(٤-٦ أفراد) (م=٣١,٤)	٧ أفراد فأكثر (م=٣٠,٩)
	أقل من ٤ أفراد	-	-	-
	(٤-٦ أفراد)	٥,٣٢-	-	-
الرفاهية المالية	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=٣٠)	(٤-٦ أفراد) (م=٢٨,٤)	٧ أفراد فأكثر (م=٢٩,٣)
	أقل من ٤ أفراد	-	-	-
	(٤-٦ أفراد)	١,٥٢**	-	-
إجمالي الرفاهية الأسرية	حجم الأسرة	أقل من ٤ أفراد (م=١٠٧,١)	(٤-٦ أفراد) (م=١٠٣,٢)	٧ أفراد فأكثر (م=٩٥,٧)
	أقل من ٤ أفراد	-	-	-
	(٤-٦ أفراد)	٧,٥٨-***	-	-
	٧ أفراد فأكثر	١١,٤٤-***	٣,٨٦*	-

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً لحجم الأسرة، لصالح فئة (٤ أفراد فأقل). وربما يرجع ذلك إلى أنه بزيادة عدد أفراد الأسرة تزداد معها المشكلات الأسرية ويزداد الضغط المالي على ربة الأسرة مما يعد مسهماً قوياً في توتر نفسياتها وزيادة انفعاليتها، خاصة مع ما تعانيه من تغيرات هرمونية تزيد من ذلك التوتر، الأمر الذي يعيق ربة الأسرة من تحقيق الرفاهية الأسرية، ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من رشا عبدالعاطي (٢٠١٤: ٢)، هند ابراهيم (٢٠٢٠: ٢٦٦)، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (شهرة الشهري، ٢٠٢٠: ٣٨٤) التي أوضحت أن الأسر ذات العدد الأكبر من الأفراد لديها قدرة أكثر على التواصل الأسري والتعبير العاطفي والاستمتاع

مقارنة بذات العدد الأقل. كما يتعارض مع نتائج دراسة إيمان دراز، سلوى عبيد (٢٠٢٢: ٢٤٣) والتي بينت أن تعزيز الروابط الأسرية والإقبال على الحياة لا يتأثران بعدد أفراد الأسرة.

- المستوى التعليمي للزوجة:

جدول (٢٦) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الرفاهية الأسرية
٠,٠١	٢٩,١١٤	١١٧٧,٤٥١ ٤٠,٤٤٣	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٣٥٤,٩٠٢ ١٥٥٧٠,٤٨٧ ١٧٩٢٥,٣٨٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إثراء العلاقات الأسرية
٠,٠٠١	٩,٥٧٧	١٦٠,٦٤٠ ١٦,٧٧٣	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٣٢١,٢٨٠ ٦٤٥٧,٧١٠ ٦٧٧٨,٩٩٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	اللياقة النفسية
٠,٠١	٤,٧٣٠	٨١,٤٩٢ ١٧,٢٢٨	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	١٦٢,٩٨٤ ٦٦٣٢,٦٥٢ ٦٧٩٥,٦٣٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الرفاهية المالية
٠,٠٠١	٢١,٦٣٧	٢٢٧٥,٤٩٦ ١٠٥,١٦٦	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٤٥٥٠,٩٩٣ ٤٠٤٨٩,٠٠٧ ٤٥٠٤٠,٠٠٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الرفاهية الأسرية

يتضح من جدول (26) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة عند 0,01, 0,001. وبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (27) ذلك:



جدول (٢٧) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية ومحاورها تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة (ن=٣٨٨)

مرتفع (م=٤٣,٧)	متوسط (م=٤٣,١)	منخفض (م=٣٨,٣)	تعليم الزوجة	الرفاهية الأسرية
-	-	-	منخفض	إثراء العلاقات الأسرية
-	-	***٤,٧٦-	متوسط	
-	٠,٦٨٧-	***٥,٤٤-	مرتفع	
مرتفع (م=٣٢,٦)	متوسط (م=٣١,٥)	منخفض (م=٣٠,٤)	تعليم الزوجة	اللياقة النفسية
-	-	-	منخفض	
-	-	*١,٠٧-	متوسط	
-	*١,١٣-	***٢,٢١-	مرتفع	
مرتفع (م=٢٩,٦)	متوسط (م=٢٨,١)	منخفض (م=٢٩,١)	تعليم الزوجة	الرفاهية المالية
-	-	-	منخفض	
-	-	١,٠٠٧	متوسط	
-	*١,٥٩-	٠,٥٩٢-	مرتفع	
مرتفع (م=١٠٦,١)	متوسط (م=١٠٢,٦)	منخفض (م=٩٧,٧)	تعليم الزوجة	إجمالي الرفاهية الأسرية
-	-	-	منخفض	
-	-	***٤,٨٣-	متوسط	
-	*٣,٤١-	***٨,٢٤-	مرتفع	

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة، وكانت لصالح التعليم المرتفع. حيث يساعد التعليم المرتفع على الأقل في انتقال الفرد بفئة دخل أسرته إلى فئة أعلى، كما أنه يزيد من خبرات وتجارب ومهارات السيدات في إثراء العلاقات الأسرية والتواصل بفاعلية وكفاءة مع جميع أفراد الأسرة، كما يمكنهن من حسن استخدام المورد المالي بما يحقق الرفاهية المالية لأسرهن وبما يحسن من حالتهن ولياقتهن النفسية. و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عفاف سعيد (٢٠١٤: ٣٨٥)، شهرة الشهري (٢٠٢٠: ٣٧٩)، سهام العزب وسحر الجوهري (٢٠٢٠: ١٠٨) التي أوضحت أن ربة الأسرة ذات المستوى التعليمي المرتفع لديها قدرة أكثر على التواصل الأسري والتعبير العاطفي والاستمتاع بالحياة الأسرية مقارنة بذات التعليم المنخفض.

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة كل من (Nel et al (2017: 32). إيمان دراز، سلوى عيد(٢٠٢٢: ٢٤٥) والتي أشارت إلى تأثير المستوى التعليمي المرتفع على تعزيز الروابط الأسرية وتوجه حياة الأفراد نحو الرفاهية.

- متوسط الدخل الشهري

جدول (٢٨) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً لمتوسط الدخل الشهري (ن=٣٨٨).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	البيان الرفاهية الأسرية
٠,٠٥	٣,٣٠٤	١٥١,٢١٦ ٤٥,٧٧٤	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٣٠٢,٤٣١ ١٧٦٢٢,٩٥٨ ١٧٩٢٥,٣٨٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إثراء العلاقات الأسرية
٠,٠١	٧,٠٣١	١١٩,٤٣٨ ١٦,٩٨٧	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٣٨,٨٧٧ ٦٥٤٠,١١٣ ٦٧٧٨,٩٩٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	اللياقة النفسية
٠,٠٠١	٨,١٣٨	١٣٧,٨٢١ ١٦,٩٣٥	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	٢٧٥,٦٤٣ ٦٥١٩,٩٩٤ ٦٧٩٥,٦٣٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الرفاهية المالية
٠,٠١	٥,٦٩١	٦٤٦,٦١٥ ١١٣,٦٢٨	٢ ٣٨٥ ٣٨٧	١٢٩٣,٢٢٩ ٤٣٧٤٦,٧٧١ ٤٥٠٤٠,٠٠٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الرفاهية الأسرية

يتضح من جدول (28) وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة عند 0,001، 0,01، 0,05. ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة، ويوضح جدول (29) ذلك:

جدول (٢٩) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها تبعاً لمتوسط الدخل الشهري (ن=٣٨٨)

الرفاهية الأسرية	متوسط الدخل الشهري	منخفض (م=٤١,٨)	متوسط (م=٤١,١)	مرتفع (م=٤٥,٥)
إثراء العلاقات الأسرية	منخفض	-	-	-
	متوسط	٠,٧٠٠٧	-	-
	مرتفع	*٣,٦٨-	*٤,٣٨-	-
اللياقة النفسية	متوسط الدخل الشهري	منخفض (م=٣٠,٧)	متوسط (م=٣١,٧)	مرتفع (م=٣٤,٥)
	منخفض	-	-	-
	متوسط	*٠,٩٩٢-	-	-
	مرتفع	**٣,٧٢-	*٢,٧٣-	-
الرفاهية المالية	متوسط الدخل الشهري	منخفض (م=٢٧,٨)	متوسط (م=٢٩,٦)	مرتفع (م=٢٩,٤)
	منخفض	-	-	-
	متوسط	***١,٧٤-	-	-
	مرتفع	١,٥٥-	٠,١٨٤	-
إجمالي الرفاهية الأسرية	متوسط الدخل الشهري	منخفض (م=١٠٠,٥)	متوسط (م=١٠٢,٥)	مرتفع (م=١٠٩,٤)
	منخفض	-	-	-
	متوسط	٢,٠٣-	-	-
	مرتفع	**٨,٩٧-	*٦,٩٣-	-

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالي) تبعاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة، وكانت لصالح الدخل المرتفع. وترجع الباحثان ذلك إلى أن الدخل المرتفع يسهم بشكل مباشر في تخفيف أعباء ومتطلبات الحياة الأسرية الملقاه على عاتق الزوجة ومن ثم يتيح لها فرصة التواصل الاسري بشكل أكبر علاوة على ما ينعكس تبعياً على رفاهيتها المالية ولياقتها النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ايناس بدير (٢٠١٢: ١٤٢)، عفاف سعيد (٢٠١٤: ٣٨٨)، إيمان دراز، سلوى عيد (٢٠٢٢: ٢٤٥) والتي أوضحت أن للدخل دور أساسي في استقرار الأسرة وتعزيز روابطها الأسرية وديناميات تفاعلها والإقبال على الحياة وبالتالي يمكن قبول الفرض الثالث كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الرابع: تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية - محاور الوعي بالجدارات الذاتية) مع المتغير التابع (الرفاهية الأسرية) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج باستخدام طريقة (الخطوة المتدرجة إلى الامام Stepwise).

جدول (٣٠) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلى الامام للمتغير المستقل (المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية- محاور الوعي بالجدارات الذاتية) مع المتغير التابع (الرفاهية الأسرية) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر (ن=٣٨٨)

المتغيرات	الارتباط R	نسبة المشاركة R <sup>2</sup>	قيمة (ف)	الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية	توسط الدخل الشهري	٠,١٣٣	***١٤,٧٠٧	٢,٢٠٨	*٢,٢٥٨	٠,٠٥
	تعليم الزوج	٠,١٢٢	***١٧,٧٢١	٢,٨٧٢	**٢,٧٤٨	٠,٠١
	تعليم الزوجة	٠,٠٩٩	***٢١,٠٨٦	٤,٠٩١	***٤,٠٥٣	٠,٠٠١
	حجم الأسرة	٠,٠٨٤	***٣٥,٤٤٥	٥,٢٧٢	***٥,٦٩٩	٠,٠٠١
محاور الوعي بالجدارات الذاتية	الجدارات الصحية	٠,٥٢٥	***١٤١,٣١١	٠,٣١٥	***٤,٠٢٠	٠,٠٠١
	الجدارات الإدارية	٠,٥٠٥	***١٩٦,١٦٥	١,٢٠٤	***١١,٨٨٧	٠,٠٠١
	إدارة الجدارات المعرفية	٠,٢١٦	***١٠٦,١١٥	٠,١٢٣	*٠,١٩٨	٠,٠٥

يوضح جدول (٣٠) أن متغير الدخل الشهري للأسرة هو المتغير الأكثر تأثيراً وتفسيراً للتباين الحادث في المتغير التابع (الرفاهية الأسرية) حيث بلغت قيمة (ف) (١٤,٧٠٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠٠١ ، كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠,١٣٣) مما يعني أن متغير متوسط الدخل الشهري يفسر ١٣,٣% من التباين الكلي الحادث في مستوى الرفاهية الأسرية، وذلك يؤكد وجود متغيرات أخرى لديها قوة تفسيرية أعلى في ذلك التغير الحادث في الرفاهية الأسرية الأمر الذي يبقى المجال مفتوحاً لمزيد من الإجهادات حول الرفاهية الأسرية والعوامل التي تحققها بدرجة

أكثر. ويتفق ذلك مع دراسة (Hlatywayo et al (2014: 862) التي أوضحت أن الدخل كان من بين أكثر العوامل تأثيراً في تنمية العلاقات الأسرية.

كما يتبين من الجدول أن محور الجدارات الصحية هو المحور الأكثر تأثيراً معنوياً في تفسير التباين في مستوى الرفاهية الأسرية حيث بلغت قيمة (ف) (١٤١,٣١١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ٠,٠٠١، كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠,٥٢٥) مما يعني أن محور الجدارات الصحية يفسر ٥٢,٥% من التباين الكلي الحادث في مستوى الرفاهية الأسرية. فالزوجة التي تتمتع بالصحة الكاملة تتميز بالنشاط واللياقة والحيوية التي تجعلها قادرة على الانتاج والتعلم واكتساب الخبرات وتحمل تبعات الحياة وما يواجهها من صعاب كما أنها تمتلك القدرة على التعامل بإيجابية مع أفراد أسرتها مما يثري علاقتها الأسرية، الأمر الذي يعد مؤثراً إيجابياً في قدرتها على التنمية والإرتقاء بأسرتها مما يحقق مستويات مرتفعة من الرفاهية الأسرية. وذلك وفق ما أوضحتته نتائج دراسة دعاء توفيق (٢٠١٤: ١٦٩) التي أشارت أن المرأة التي تتمتع بصحة البدن تمتلك مقومات جودة الحياة البدنية والنفسية والاجتماعية كما أنها تكون قادرة على العمل والانتاج مما يرتقي بالوضع المالي لأسرتها. وبالتالي يمكن قبول الفرض الرابع كلياً.

- (٢): نتائج الدراسة التجريبية:

١- وصف عينة البحث التجريبية وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية:

جدول (٣١) التوزيع النسبي للزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر لعينة البحث التجريبية وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية (ن = ٣٠)

بينة السكن	العدد	%	تواجد الزوج مع الأسرة	العدد	%
ريف	٣٠	١٠٠	غير دائم	١٥	٥٠
حضر	-	-	دائم	١٥	٥٠
الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠	الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠
عمل الزوجة	العدد	%	حجم الأسرة	العدد	%
لا تعمل	٣٠	١٠٠	أقل من ٤ أفراد	٨	٢٦,٧
تعمل	-	-	٤-٦ أفراد	٢٠	٦٦,٧
الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠	٧ أفراد فأكثر	٢	٦,٧
الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠	الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠
تعليم الزوج	العدد	%	تعليم الزوجة	العدد	%
تعليم منخفض	١٢	٤٠	تعليم منخفض	١٧	٥٦,٧
تعليم متوسط	١٠	٣٣,٣	تعليم متوسط	١٣	٤٣,٣
تعليم مرتفع	٨	٢٦,٧	تعليم مرتفع	-	-
الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠	الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠
الدخل الشهري	العدد	%			
منخفض (أقل من ٣٠٠٠ جنية)	١٤	٤٦,٧			
متوسط (٣٠٠٠-٦٠٠٠ جنية)	١٣	٤٣,٣			
مرتفع (٦٠٠٠ جنية فأكثر)	٣	١٠			
الإجمالي	٣٠	١٠٠,٠			

- يتضح من نتائج جدول (٣١) ما يلي:

أن الغالبية العظمى من عينة البحث التجريبية من الريف وغير العاملات بنسبة بلغت ١٠٠٪، وتساوت نسبة الزوجات عينة البحث المتواجد معهم الزوج بصفة دائمة وغير المتواجد 50٪: ٥٠٪. كما أن ثلثي العينة التجريبية حجم أسرهن (٤ - ٦ أفراد) بنسبة ٦٦,٧٪، بينما ٢٦,٧٪ كان حجم أسرهن (أقل من ٤ أفراد)، وأن ٦,٧٪ منهن حجم أسرهن (٧ أفراد فأكثر). كما تبين أن ٤٠٪ من أزواج العينة التجريبية ذوى تعليم منخفض، وأن ٣٣,٣٪ أزواجهن ذوى تعليم متوسط، بينما ٢٦,٧٪ كان أزواجهن ذوى تعليم مرتفع. وكان أكثر من نصف العينة ذوات تعليم منخفض بنسبة بلغت ٥٦,٧٪ من إجمالي العينة التجريبية تعليم متوسط، فى حين كان ٤٣,٣٪ ذوات تعليم منخفض، وأن انعدمت نسبة ذوات تعليم مرتفع من العينة التجريبية. وبالنسبة للدخل تقاربت النسبة بين الأسر ذات الدخل (أقل من ٣٠٠٠ جنية)، ذات الدخل

(٣٠٠٠) - لأقل من ٦٠٠٠ بنسبة ٤٦,٧٪، ٤٣,٣٪ على التوالي، بينما ١٠٪ منهم كان دخل أسرهن (٦٠٠٠ جنيه فأكثر).

#### ب- التوزيع النسبي لإستجابات عينة البحث التجريبية على أدوات البحث:

يشمل هذا الجزء على التوزيع التكرارى والنسبى لمستويات إستجابات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث التجريبية قبل وبعد البرنامج على إستبيان إدارة الجدارات الذاتية (بمحاورها)، وجدول (٣٢) يوضح ذلك:

جدول رقم (٣٢) التوزيع النسبى وفقاً لمستويات استجابات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث التجريبية فى إدارة الجدارات الذاتية (بمحاورها) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى (ن=٣٠).

الأبعاد	المستويات	الدرجة	قبل التطبيق ن=٣٠		بعد التطبيق ن=٣٠	
			العدد	%	العدد	%
الجدارات المعرفية	نخفض	نخفض (أقل ن ٢٢ درجة)	١٥	٥٠	-	-
	تو	تو ط (٢٢ > ٣٠)	١٥	٥٠	-	-
	رفع	رفع (٣٠ فأكثر)	-	-	٣٠	١٠٠
الجدارات الصحية	نخفض	نخفض (أقل ن ٢٤ درجة)	٢١	٧٠	-	-
	تو	تو ط (٢٤ > ٣٤)	٩	٣٠	-	-
	رفع	رفع (٣٤ فأكثر)	-	-	٣٠	١٠٠
الجدارات الإدارية	نخفض	نخفض (أقل ن ٢٥ درجة)	١٤	٤٦,٧	-	-
	تو	تو ط (٢٥ > ٣٥)	١٦	٥٣,٣	-	-
	رفع	رفع (٣٥ فأكثر)	-	-	٣٠	١٠٠
اجمالى ادارة الجدارات الذآبية	نخفض	نخفض (أقل ن ٧١)	١٤	٤٦,٧	-	-
	تو	تو ط (٧١ > ٩٩)	١٦	٥٣,٣	-	-
	رفع	رفع (٩٩ فأكثر)	-	-	٣٠	١٠٠

- يتضح من جدول (٣٢) ما يلى:

- بالنسبة لإجمالى إدارة الجدارات الذاتية كان أكثر من نصف المبحوثات عينة البحث التجريبية مستوى إدارة الجدارات الذاتية لديهم متوسط بنسبة بلغت ٥٣,٣٪، وأن ٤٦,٧٪ منهم ذوات مستوى إدارة منخفض، فى حين إنعدم نسبة ذوات المستوى المرتفع لإدارة الجدارات الذاتية. بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادى إنتقلن جميعهن من المستوى المتوسط والمنخفض إلى المستوى المرتفع مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادى المقدم لهن.

- بالنسبة لمحور إدارة الجدارات المعرفية كان نصف المبحوثات عينة البحث التجريبية في المستوى المنخفض لإدارة الجدارات المعرفية بنسبة بلغت ٥٠٪، في حين أن النصف الآخر وقع في المستوى المتوسط بنسبة ٥٠٪، بينما إنعدمت نسبة ذوات المستوى المرتفع لإدارة الجدارات المعرفية. بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي إنتقلن جميعهن من المستوى المنخفض والمتوسط إلى المستوى المرتفع مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لهن.
- بالنسبة لمحور إدارة الجدارات الصحية كان غالبية المبحوثات عينة البحث التجريبية في المستوى المنخفض لإدارة الجدارات الصحية بنسبة بلغت ٧٠٪، في حين أن ٢٠٪ وقعن في المستوى المتوسط ، بينما إنعدمت نسبة ذوات المستوى المرتفع لإدارة الجدارات الصحية. بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي إنتقلن جميعهن من المستوى المنخفض والمتوسط إلى المستوى المرتفع مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لهن.
- بالنسبة لمحور إدارة الجدارات الإدارية بلغت نسبة المبحوثات عينة البحث التجريبية في المستوى المتوسط لإدارة الجدارات الإدارية ٥٣,٣٪، في حين أن ٤٦,٧٪ وقعن في المستوى المتوسط، في حين إنعدمت نسبة ذوات المستوى المرتفع لإدارة الجدارات الإدارية. بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي إنتقلن جميعهن من المستوى المنخفض والمتوسط إلى المستوى المرتفع مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لهن.

**النتائج في ضوء الفرض الخامس:** توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث في الوعي بالجدارات الذاتية (بمحاورها) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم إجراء اختبار (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر قبل وبعد البرنامج، والجدول (٣٣) يوضح ذلك.



جدول (٣٣) نتائج إختبار "ت" للمقارنة بين المتوسطين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي فى وعى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بالجدارات الذاتية بمحاورها (ن=٦٠)

المكون	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	مربع إيتا $\eta^2$	جم التأثير	قوة دلالة التأثير
الجدارات المعرفية	القبلى	٢٢,٧	٢,٢	٥٨	٢٨,٦٣١-	٠,٠٠٠	٠,٩٣٤	%٩٣,٤	كبير
	البعدى	٣٩,٩	٢,٣						
الجدارات الصحية	القبلى	٢٢,٧	٢,١	٥٨	٢٦,٠١٢-	٠,٠٠٠	٠,٩٢١	%٩٢,١	كبير
	البعدى	٤٤,٥	٤,٠٤						
الجدارات الإدارية	القبلى	٢٥,٨	٥,٤	٥٨	٢٢,١٩٧-	٠,٠٠٠	٠,٨٩٥	%٨٩,٥	كبير
	البعدى	٤٩,٣	٢,١						
اجمالى ادارة الجدارات الذاتية	القبلى	٧١,٢	٤,٣	٥٨	٣٩,٤٠٩-	٠,٠٠٠	٠,٩٦٤	%٩٦,٤	كبير
	البعدى	١٣٣,٧	٧,٥						

يوضح جدول (٣٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى الوعى بالجدارات الذاتية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر بمحاورها (الجدارات المعرفية- الجدارات الصحية- الجدارات الإدارية- الإجمالى) قبل وبعد تطبيق البرنامج، حيث بلغت قيمة (ت) - ٢٨,٦٣١ -، - ٢٦,٠١٢ -، - ٢٢,١٩٧ -، - ٣٩,٤٠٩ - على التوالي، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ لصالح التطبيق البعدي. وللتعرف علي حجم تأثير البرنامج الإرشادي المعد تم حساب قيمة معامل إيتا ( $\eta^2$ ) وذلك بتطبيق المعادلة الآتية، وكما هو موضح بجدول (٣٣):

ت ٢

مربع إيتا ( $\eta^2$ ) =

ت ٢ + درجات الحرية

حيث أن (ت) هي نتيجة اختبار الفرق بين متوسطى درجات التطبيقين القبلى والبعدي للعينة على إستبيان مستوى الوعى بالجدارات الذاتية، وقد اعتمدت الباحثة على مستويات حجم التأثير الموضحة بالجدول رقم (٣٣).

حيث يوضح جدول (٣٣) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي المعد كبير في رفع مستوى الوعى بإدارة الجدارات الذاتية بمحاورها (الجدارات المعرفية- الجدارات الصحية- الجدارات الإدارية- الإجمالى) حيث بلغت قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) (٠,٩٣٤، ٠,٩٢١، ٠,٨٩٥، ٠,٩٦٤) علي التوالي، ويمكن تفسير النتيجة علي أساس أن ٩٣,٤٪، ٩٢,١٪، ٨٩,٥٪، ٩٦,٤٪ علي التوالي من التباين الكلي للمتغير التابع (مستوى الوعى بالجدارات الذاتية) ترجع إلي المتغير المستقل (البرنامج المعد). مما يعطي مؤشراً أنه يمكن تعزيز الجدارات الذاتية لدى الزوجات المقبلات على مرحلة

منتصف العمر من خلال البرامج الإرشادية المتخصصة، التي تركز على تبصيرهن بطبيعة المرحلة المقبلين عليها وكيفية التأهيل والإستعداد المبكر لها من خلال ما يمدده البرنامج الإرشادي من معارف وممارسات ومهارات من شأنها تعزيز جداراتها الذاتية بهذه المرحلة وبما يسهم في توفير حياة كريمة تحقق الرفاهية والإرتقاء لها ولأسرتها.

ويمكن ارجاع التأثير الكبير للبرنامج إلى عاملين أولهما هو ما يراود الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر من خوف وقلق شديد تجاه هذه المرحلة وما تسببه من أزمات صحية وأسرية ورغبتهن القوية في الاستزادة بالمعلومات والممارسات التي تمكنهن من الإستعداد المبكر لهذه المرحلة المقبلة مما يضمن لهن العيش حياة هنيئة خالية من المشكلات والأزمات الأسرية، لذلك فهن كانوا في أمس الحاجة لبرامج متخصصة نابعة من احتياجاتهن الفعلية، وثانيهما هو اعتماد البرنامج على التنوع في الوسائل والأنشطة التعليمية وإستراتيجيات التدريس المقدمة أثناء الجلسة الواحدة من محاضرة ومناقشة وعصف الذهني وبيان عملي، كما أن حرص الباحثان على الاستعانة بالفيديوهات التعليمية والعروض التوضيحية أثناء الجلسات مما أحدث تهيئة جيدة للمتدربات ادت الى تفاعل ايجابي اثناء الجلسات بالإضافة إلى إثراء المادة العلمية المقدمة لهن بالمواقف الحياتية التي تتوافق مع ما يتعرضون إليه من مواقف بالحياة. ويتفق ذلك مع دراسة كل من دعاء توفيق (٢٠١٤)، نادية العمرو (٢٠٢٠)، نعمة رقبان وآية أبو سليم (٢٠٢٢) والذين أوضحوا الدور الفعال للبرامج الإرشادية في رفع الوعي بالمهارات الصحية والمعرفية وإدارة الجدارات الذاتية. وبذلك يتحقق الفرض الخامس كلياً.

#### ملخص لأهم النتائج:

١. أن أكثر المخاوف التي تخشى الزوجات عينة البحث التعرض لها في مرحلة منتصف العمر كانت تدنى قدرتها كسيدة على الانجاب، يليها اضطراب علاقتها بزوجها إهمال الزوج أو زواجه بأخرى. كما إتفق نسبة كبيرة من الزوجات عينة البحث على أن مرحلة منتصف العمر تعبر عن مرحلة انتقالية تمر بسلام.
٢. أن أكثر المعوقات التي تُحد من قدرة الزوجات عينة البحث على إجتياز مرحلة منتصف العمر كانت الجهل بالمعلومات المناسبة عن التغييرات التي سوف تحدث في مرحلة منتصف العمر، يليها عدم وجود مراكز بدرجة كافية تدعم المرأة نفسياً وتأهلها لاستقبال مرحلة منتصف العمر، ثم فكرة الرجل عن المرأة في هذه المرحلة انها كبرت والبحث عن غيرها .

٣. أن أكثر مصادر الدعم التي تلجأ إليها الزوجات عينة البحث للتغلب على محدثات أزمة منتصف العمر هي الزوج ، يليها الدعم المالى، يليها الدعم الموجة من الأبناء، وجاء فى الترتيب الأخير الدعم الاجتماعى .
٤. أن ما يقارب من نصف الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث ذوات مستوى وعي منخفض بالجدارات الذاتية بنسبة بلغت ٤٣٪، مقابل ٣٠,٢٪ منهن ذوات مستوى وعي متوسط بالجدارات الذاتية، فى حين كانت نسبة الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر ذوات المستوى المرتفع من الوعي بالجدارات الذاتية نحو ٢٦,٨٪، وأن محور الجدارات المعرفية قد احتل المرتبة الأولى بين باقى محاور الوعي بالجدارات الذاتية، تلاه محور الجدارات الإدارية، وأخيراً الجدارات الصحية.
٥. أن الغالبية العظمى من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث ذوات مستوى متوسط من الرفاهية الأسرية بنسبة بلغت ٧٨,٩٪، مقابل ٢٠,٦٪ منهن ذوات مستوى منخفض، فى حين كانت نسبة الزوجات ذوات المستوى المرتفع من الرفاهية الأسرية بلغ نحو ٠,٥٪، وأن محور إثراء العلاقات الأسرية قد احتل المرتبة الأولى بين باقى محاور الرفاهية الأسرية، تلاه محور اللياقة النفسية، وأخيراً محور الرفاهية المالية.
٦. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١ بين مستوى الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (الجدارات المعرفية- الجدارات الصحية- الجدارات الإدارية- الإجمالى) وبين مستوى الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالى) لدى الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر.
٧. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث فى الوعي بالجدارات الذاتية بمحاورها (المعرفية- الصحية- الإدارية- الإجمالى) تبعاً لبيئة السكن لصالح السكن بالحضر، وتبعاً لعمل الزوجة لصالح العاملات، وتبعاً لحجم الأسرة لصالح الأسرة فى الفئة العددية (أقل من ٤ أفراد)، وتبعاً للمستوى التعليمى للزوج والزوجة لصالح المستوى التعليمى المرتفع، وتبعاً لمتوسط الدخل الشهرى للأسرة وكانت لصالح فئة الدخل (٨٠٠٠ جنية فأكثر).
٨. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر عينة البحث فى الرفاهية الأسرية بمحاورها (إثراء العلاقات الأسرية- اللياقة النفسية- الرفاهية المالية- الإجمالى) تبعاً لتواجد الزوج لصالح الوجود الدائم، وتبعاً لحجم الأسرة

- لصالح فئة الأسر (أقل من ٤ أفراد)، وتبعاً للمستوى التعليمي للزوجة لصالح التعليم المرتفع، وتبعاً لمتوسط الدخل الشهري للأسرة لصالح الدخل المرتفع.
٩. أن محور الجدارات الصحية هي المحور الأكثر تأثيراً معنوياً في تفسير التباين في مستوى الرفاهية الأسرية بنسبة ٥٢,٥%، أن متغير متوسط الدخل الشهري للأسرة هو أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً معنوياً في تفسير التباين في مستوى الرفاهية الأسرية بنسبة ١٣,٣%.
١٠. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث التجريبية من الزوجات المقبلات على مرحلة منتصف العمر في الوعي بالجدارات الذاتية (بمحاورها) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي وكذلك بحجم تأثير كبير.

#### التوصيات في ضوء النتائج ووفقاً لأليات التنفيذ التالية:

- ١- عقد ورش عمل للزوجات من قبل أخصائي إدارة المنزل والمؤسسات وبالتنسيق مع جمعيات الإرشاد الأسري لتنمية وعيهن بالجدارات الذاتية التي تؤهلن لإجتياز مرحلة منتصف العمر بكفاءة عالية مما يقضيها الأزمات بهذه المرحلة ويسهم في تحقيق الرفاهية في حياة أسرتهن.
- ٢- إقامة المجلس القومي للمرأة بالتعاون مع وزارة الصحة مراكز معلنة للتأهيل الذاتي للمرأة تستهدف دعمها معرفياً وصحياً ونفسياً وتأهلها التأهيل الكافي للإستعداد لمراحلها العمرية المختلفة، كما يقترح إنشاء المجلس القومي للمرأة آلية دائمة (خط ساخن) لتقديم الاستشارات فيما يتعلق بشكاوي السيدات بمرحلة منتصف العمر وكيفية التعامل معها.
- ٣- تبني المجلس القومي للمرأة بالوحدات والمكاتب التابعة له نشر جلسات البرنامج الإرشادي المعد على صفحاتهم الرسمية وعبر ندوات إرشادية توعوية، مما يسهم في توعية أكبر عدد من السيدات بالجدارات الذاتية التي تؤهلن للتكيف مع مرحلة منتصف العمر والحد من محدثاتها وتجنب أزماتها المهددة لكيان الأسرة.
- ٤- إنشاء كليات الاقتصاد المنزلي بالجامعات المختلفة وحدة التنمية الذاتية للمرأة مما يسهم في رفع قدرة السيدات على التكيف مع مراحلهن الحياتية المختلفة، وبما يساعدهن على تحقيق الرفاهية النفسية والمالية والاجتماعية للأسرة.
- ٥- قيام أعضاء هيئة التدريس تحت إحاطة مجالس الأقسام والكليات بتطوير المقررات الدراسية بمفاهيم عن مرحلة منتصف العمر والجدارات الذاتية المؤهلة لها والأليات المعززة للرفاهية الأسرية مما يسهم في الإثراء المعرفي للطلاب عن هذه المرحلة ويحقق التنمية لكافة أسر المجتمع.
- ٦- قيام الباحثين بمجال إدارة المنزل والمؤسسات بإجراء برامج إرشادية للزوجات بهدف تبصيرهم بدورهم الداعم والمساند للزوجات بهذه المرحلة العمرية الحرجة من حياتهن مما يسهم بشكل مباشر في مساعدتها على الإستعداد المبكر لها .

المراجع:

1. أحمد جلال (2017). الأبعاد الاقتصادية للمشاكل البيئية وأثر التنمية المستدامة، الطبعة الأولى ، دار خالد الحباني للنشر والتوزيع.
2. احمد سليم سالم السلمي ومحمد بن كشميم بن أحمد الكيرعاني ( 2022 ) .تطوير الجدارات الإدارية لدى قادة المدارس الثانوية بمحافظة بيشة في ضوء متطلبات القيادة الاستراتيجية :تصور مقترح.مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، مج 2، ع7 .
3. أحمد سمير سعد زغلول ( 2022 ) .المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين علي الأندية الصحية.المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع 94 ج3 .
4. أسامة حامد على على (2017). أثر الإختيار الميني على الجدارة لقادة المستقبل في تعزيز الميزة التنافسية، **المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية**، كلية التجارة ، جامعة قناة السويس، ع3، مج 8،
5. أسماء عابدين (2014). استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية في خفض الأعراض النفسية السلبية لدى المرأة في مرحلة منتصف العمر، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس.
6. أسماء محمود نصر إسماعيل ، مصطفى عياد ، قدور براهيمى ( 2019 ) .بناء اختبار معرّف لقياس وتقويم الكفاءة المعرفية للقدرات الإدارية لدى أعضاء مجالس الاتحادات الرياضية الأردنية. **المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية**، مج 16 ع2 .
7. أسماء صفوت جمال حسن الكردى (2021). محددات التوازن الاسرى كما تدركها الزوجة وعلاقتها بالمهارات الادارية. **المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي**، جامعة حلوان، المجلد السابع والثلاثون، ع1.
8. الإمام بله طيب الأسماء حمد (2019): الرفاهية الاقتصادية بين تنظيم الاقتصاد الوضعي ومبادئ الاقتصاد الإسلامي. **مجلة إقتصاد المال والأعمال**، جامعة وادي النيل، مج 3، ع1.
9. أمل بنت فيصل الفريخ، خالد بن سعود الشريف، عبده بن كامل الطايفي، جميلة بنت محمد اللعبون، خالد بن كليب العوفي، عبشان بن محمد العبشان، حسين بن محمد الحكمي، شروق بنت عبد العزيز الخليف، نبيل بن محمد أبو الحسن، عبد الله بن سعد الرشود (٢٠١٨). **دليل الإرشاد الأسري، تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري**. الطبعة الثامنة، مكتبة الملك فهد الوطنية: المملكة العربية السعودية.
10. أمل على سلطان (2018). الجدارات المهنية اللازمة لرؤساء الأقسام الأكاديمية بجامعة أسيوط من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس (دراسة ميدانية)، **المجلة التربوية، كلية التربية** ، جامعة أسيوط، ع 56.
11. أمنة قاسم وسحر عبداللاه (٢٠١٨). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، **مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية**، ع ٢، ج ٢١.

12. إنعام أحمد عابد شعبي (2018). المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر وأثرها على التكيف الزواجي. **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع**. كلية الإمارات للعلوم التربوية، ع20.
13. ايمان عبد الوهاب (٢٠١٨). مقومات تنمية جدارات أعضاء هيئة التدريس بجامعة بنها وسبل تطويرها في ضوء متطلبات اقتصاد المعرفة اتصور مقترح، **مجلة كلية التربية**، ع١٨١.
14. إيناس ماهر الحسيني بدير (2012). إدراك الأبناء لديناميات التفاعل الأسرى وأثره على تنمية شعورهم بالمسؤولية الاجتماعية. **مجلة بحوث التربية النوعية**، جامعة المنصورة، مج 5، ع26.
15. بن يحي علي (2019). معيار الجدارة في الالتحاق بالوظائف العامة في النظام القانوني الجزائري الجزائري. **رسالة ماجستير**، كلية الحقوق والعلوم السياسية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
16. جميلة جلوي المطيري (٢٠١٤). الإتجاه نحو عمليات التجميل وعلاقته بوجهة الضبط والوعي بالذات لدى عينة كLINIكيكية وغير كLINIكيكية. **رسالة ماجستير**، كلية العلوم الإجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
17. الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء (2021). **الكتاب الإحصائي السنوي**. السكان. يناير 2021.
18. حسن يوسف أبو زيد (2020). اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعي لدى المدرسين. **المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة**، جامعة حلوان، مج42.
1٩. حمدي عبد الله عبد العظيم (٢٠١٣). **البرامج الإرشادية**. ط١، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، مصر.
20. حنان المسعود (2015). تصور مقترح لمساهمة الخدمة الإجتماعية في تنمية وعي المرأة بالمظاهر الصحية والنفسية والإجتماعية في مراحل عمرها المتقدمة، **مجلة كلية الآداب والعلوم الإجتماعية**، جامعة السلطان قابوس.
21. خالد محمود الزبيد ، وسيم يوسف أحمد زيدان. (2022). دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن. **مؤتة للبحوث والدراسات** . سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. مج 37، ع 3.
٢٢. خريطة مشروعات مصر (2019). مبادرات السيد الرئيس. <https://egy-map.com/initiatives>.
23. خلود رضا محمد البكري هدهود (2019). الكدر الزواجي وعلاقته بالكفاءة الإدارية للزوجة في ظل عمل الزوج بنظام المناوبات. **رسالة ماجستير**. كلية الإقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية.
٢٤. د. ايمان السيد محمد دراز، سلوي محمد علي عيد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي ربات الأسر بتكامل معايير جودة التصميم الداخلي في المسكن المعاصر وعلاقته بالرفاهية الأسرية. **مجلة بحوث التربية النوعية** . جامعة المنصورة، ع٦٦.
25. دعاء كمال محمد توفيق. (2014). تأثير برنامج حركى مقترح على بعض مؤشر الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات فى مرحلة منتصف العمر. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**. جامعة حلوان، ع70.

٢٦. ذوقان عبيدات، عبدالرحمن عدس، كابد عبدالحق (٢٠٢٠). البحث العلمي "مفهومه وأدواته وأساليبه". ط٩، دار أسامة للنشر والتوزيع، جدة، السعودية.
27. رباب عبد الغني (2016). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، *مجلة عالم التربية*، مج 17، ع 54.
28. رشا عبد العاطي راغب (2014). استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة، *المجلة المصرية للإقتصاد المنزلي*، ع30.
29. رقية رافد شاكر نصيف (2012). الانتاجية في منتصف العمر وعلاقتها بإستراتيجيات ادارة الحياة، دار اليمامة للنشر، بغداد.
30. زبيدة عباس محمد هندي الحياني (2021). اللياقة النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية*، جامعة كركوك، مج 16، ع 2.
31. زين العابدين عبدالحميد درويش (2015). فاقد' اللياقة النفسية' بين الشباب :قضية تربوية - مجتمعية. *مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة*، مج7
32. سارة حسام الدين مصطفى (2020). القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، مج 28، ع.
33. سارة عبدالسلام مصطفى عبدالسلام ( 2022 ). فعالية برنامج تدريبي قائم على أنشطة بعض الذكاءات المتعددة لتحسين المهارات المعرفية وأثرها على الكفاءة الاجتماعية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، جامعة أسيوط، ع 2.
34. سارة نادي إسماعيل علي ، محمد عبدالخالق عبدالمؤمن دعبس، الحسينى محمد صابر الخبير و أسماء ممدوح فتحي عبداللطيف ( 2022 ). الوعي بالمهارات القيادية لربة الأسرة وعلاقته بإدارتها للعلاقات الأسرية. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*. جامعة المنيا، ع 4.
35. سماح عبد الفتاح عبد الجواد (2020). تقييم استراتيجيات إدارة الجدارة لتوظيف قدرات الشباب وعلاقتها بالرضا عن الحياة . *مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية*. جامعة الزقازيق، مج 6، ع1.
36. سمير غانم الوائلي (2019). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بأصالة التفكير وجدارة الذات لدى طلبة الجامعة . *رسالة ماجستير*. كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة كربلاء.
37. سهام العزب وسحر الجوهرى (2020). أثر بعض المتغيرات الأسرية على أنماط التواصل الزوجي فترة كوفيد - 19 دراسة تطبيقية على بعض الأسر السعودية. *المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية*. مج 1، ع14.

38. شامية جمال سيد علي (2020). الجدارات الشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بقطاع الخدمات الاجتماعية. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*. جامعة الفيوم. ع19.
39. شرقية محمد و مريم بوقروة (٢٠٢٢): دراسة قياسية لمستويات رفاهية الأسر لعينة من ولاية مستغانم. *مجلة الاستراتيجية والتنمية*. مج 12، ١٢، ع1.
40. شهرة عبدالرحمن عثمان الشهري ( 2020 ). التواصل الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من النساء في المجتمع السعودي في مرحلة منتصف العمر. *مجلة كلية التربية*. جامعة أسيوط. مج 36، ع12.
41. صالح بن حمد العساف (٢٠١٠). *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*. دار الزهراء للنشر والتوزيع. الرياض. المملكة العربية السعودية.
42. صباح قاسم سعيد الرفاعي (2018). أزمة منتصف العمر والاتجاه نحو عمليات التجميل غير المرضية لدى نساء جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الطفولة والتربية*. ع34.
43. صفاء ابراهيم العطين (2021). أثر الجدارات الفردية على أداء العاملين في المستشفيات الحكومية الأردنية. *رسالة ماجستير*. كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية. جامعة آل البيت. الأردن.
44. صلاح الدين عبد العزيز غنيم، عبد اللطيف السيد سلطان (2022). دور الجامعات في تنمية الأسرة المصرية في إطار مبادرة حياة كريمة" تصور مقترح". *مجلة البحوث التربوية*. المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة، مج1، ع41.
45. طه عبد العاطي نجم (2014). *علم اجتماع المعرفة: دراسة في مقولة الوعي والأيدولوجية*. الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
46. عطف محمود أبو غالي ونظمي عودة أبو مصطفى (2012). التغيرات الجسمية والنفسية المرتبطة بانقطاع الطمث وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. الأردن. مج 27، ع3.
47. عفاف سالم سعيد ( 2014 ) . دور المكانة الاجتماعية والإقتصادية في تنمية العلاقات الأسرية. فكر وإبداع، *رابطة الأدب الحديث* ، مج83 .
48. غريب عبدالحميد هاشم ، وهشام رمضان عيسى حسان ( 2019 ) . الجدارات الإدارية كمدخل لتحقيق رضاء العميل الداخلي بالمنظمات: دراسة تطبيقية على شركات الاتصالات العاملة في مصر. *مجلة الدراسات والبحوث التجارية*، مج 39، ع3 .
49. فتحي سلامة (2001). *المرأة والتنمية بين الواقع المتاح والمستقبل المأمول*. الهيئة المصرية العاملة للكتاب، القاهرة.



50. لطفي الشربيني (2011). **الطب النفسي ومشكلات الحياة**، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
51. مجدة السيد علي الكشكي ، شذا جميل خصيفان ، مها عبدالمعطي الشيخ (2020). المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفرغ الوجودي لدى السعوديات في مرحلة منتصف العمر. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**. ع117.
52. مجدي علي محمد غيث (2016). أثر الدوافع العقدية والأخلاقية في تحقيق الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية". **المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية**. مج 12، ع1.
53. محمد أحمد عمر بابيكر (٢٠١٤): نظرية الرفاهية الاقتصادية في الإقتصاد الإسلامي ودور الذكاء في الرفاه الاجتماعي. **مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية**. جامعة الوادي، ع٨.
54. محمود سلامة (2021). "حياة كريمة" من مبادرة إلى مشروع قومي للريف. **مجلة تقديرات مصرية**. المركز المصري للفكر والدراسات الإستراتيجية. مج 2، ع19.
55. مريم نزال سليمان العنزي ( 2020 ). التسامح والطموح لدى الفتيات في مرحلة منتصف العمر باختلاف متغيري الزواج والعمل في محافظة القريات :دراسة مقارنة. **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع**. ع49.
56. مصطفى إسماعيل سويف (2012). **اللياقة النفسية. مجلة كلية الآداب**. جامعة القاهرة، مج 72 ج7
57. معاوية ابو غزالة (2014). **نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
58. منتهى عبدالزهرة محسن (2021). **الجدارة الإدارية لدى مديري المدارس الابتدائية في محافظة بغداد من وجهة نظرهم**. **مجلة المستنصرية للدراسات العربية والدولية**، ع7.
59. نادية عبد المنعم السيد عامر (2022). **الدعم الأسري المدرك لدي الزوجة في ضوء محدثات أزمة منتصف العمر وعلاقته بأساليب مواجهتها للضغوط الحياتية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية**. مج 8، ع39.
60. نادية هايل عبدالله العمرو (2020). **فاعلية برنامج إرشادي وجودي في زيادة التسامح وتخفيض الطلاق العاطفي لدى النساء في مرحلة اليأس في الأردن. رسالة دكتوراة**. جامعة مؤتة، الأردن.
61. نايف الحربي ونهال الحريقي (٢٠١٤). **أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية لدى المعلمين والمعلمات**. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**. مج ٤٥، ع١.
62. نجلاء محمد بسيوني رسلان (٢٠١٣). **المتغيرات المنبئة بأزمة منتصف العمر لدى عينة من المعلمين والمعلمات دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب**. ع٤٠، ج٤.
63. نرمين مصطفى حمزة الحلو (٢٠٢٠). **أثر توظيف القصص الرقمية في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير الجانبي وجدارات الذات لتلميذات المرحلة المتوسطة. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية**. مج ١، ع٣١.

64. نعمة مصطفى رقبان (2013) دليلك إلى الإدارة العلمية للشئون المنزلية. دار الكتب والوثائق المصرية رقم الإيداع (2008/ 2073) الطبعة الثانية.
65. نعمة مصطفى رقبان وآية عبد الشافي أبو سليم (2022). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الأمهات باستراتيجيات الإقناع وعلاقتها بإدارة الجدارة الذاتية للمراهقين. مجلة بحوث التربية النوعية. كلية التربية النوعية . جامعة المنصورة ع 66 ابريل.
66. نورة زايد عبدالرحمن الشهري (2021). دور تطبيقات نظم الجدارة في تطوير أداء مؤسسات التعليم العام بالمملكة العربية السعودية " رؤية استشرافية". المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة أسيوط. مج 37، ع 6.
67. هانى محيي الدين عطية ( 2012 ) . الجدارة المعرفية للمؤسسات. مجلة كلية الآداب. جامعة بني سويف ، ع 23 .
68. هناء جاسم محمد السبعوى ( 2012 ) . الاثار المترتبة لاستقلال الزوجة اقتصادياً على الرفاهية الأسرية: دراسة ميدانية في مدينة الموصل. مجلة دراسات موصلية. مج 11، ع 38.
69. هند محمد ابراهيم (2020). استراتيجيات إدارة التفاوض بين الزوجين كما تدركها الزوجة وعلاقتها بدافعيتها للإنجاز. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية. ع 17.
70. وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية (2021 أ). مشروع قومي جديد لتنمية الأسرة المصرية خلال 3 سنوات (2023□2021)، القاهرة: وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية، مايو.
71. وفاء فؤاد شلبي، ايناس ماهر بدير، منار عبد الرحمن خضر، رشا عبد العاطي راغب (2016): إدارة الموارد في ظل متغيرات العصر. رقم ايداع/22530، مطبعة النجاح بالدقي، جمهورية مصر العربية.
72. وفاء محمد سيد سيد، بدرية كمال أحمد. (2022). جودة الحياة الزوجية وتأثيرها على الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، مج 8 ع 3.
73. يحيى محمود النجار (2018). العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة. مجلة دراسات في علم نفس الصحة. جامعة الجزائر 2- أبو القاسم سعد الله، مج 3، ع 8.
74. Andraws,T.(2011). Suggested educational competencies for school teachers in light of the global tendencies towards acknowledge economy International Form of Teaching and Studies,Vol.(7) Issue(1).
75. Bertini, K. (2011). Strength for the sandwich generation , California: Prager
76. Chandra, P. (2011). Is midlife crisis for real? Prevention India, New Delhi, pp. 18.
77. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222- 235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4

78. Farooq, S., Khalid, M. (2020) Privation of Home Sciences a Skill Based Subject to opt by the Students of Undergraduate Level. Journal of Arts and Social Sciences. VII (VI), 28. doi:10.46662/jass-vol6-iss2-2019(28-39)
79. Forouhari, S., Khajehei, M., Moattari, M., Mohit, M., Rad, M. S., & Ghaem, H. (2010). The Effect of Education and Awareness on the Quality-of-Life in Postmenopausal Women. Indian journal of community medicine , 35 (1), 109-114. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.62563>
80. Grollmann,P.(2008):professional competence as abenchmark for a European space of voca tional education and training, Journal of European Industrial Training, Vol. 32, Iss. 2/3, Emerald Group Publishing Limited.
81. Håkansson K., Soininen H., Winblad B.& Kivipelto M. (2015) Feelings of Hopelessness in Midlife and Cognitive Health in Later Life: A Prospective Population-Based Cohort Study. PLoS ONE, 10(10): e0140261. doi:10.1371/journal.pone.0140261.
82. Hlatywayo, C. Zingwe, T. Mhlange, T. & Mpofo, B. (2014). Precursors of emotional stability, stress, and work-family conflict among female bank employees. International Business & Economics Research Journal, 13(4), 861-866
83. Kalantarkousheh, S. M., & Hassan, S. A. (2010). Function of life meaning and marital communication among Iranian Universiti Putra Malaysia. Procedia-spouses in Social and Behavioral Sciences , 1 (5), 1646-1649.
84. Madhavan A. , Gagan B., , Parul D., Dasmine F.,(2022). Cognitive abilities among employed and unemployed middle-aged women – A systematic review. Clinical Epidemiology and Global Health, vol( 15).
85. Martin – Rojas , Rodrigo ; Garcia – Morales , Victor I;&Bolivar – Ramos ,Maria Teresa. (2013) .” Influence of technological support , Skills and Competencies and learning on corporate entrepreneurship in European technology firms “ Technovation .33, pp.417-430.
86. McFadden, J. R. & Rawson Swan, K. T. (2012). Women during midlife: Is it transition or crisis?. Family & Consumer Sciences Research Journal, 40 (3), pp. 313-325.
87. Mohammad Morshad Alama, Shakil Ahmedc, Rukhsana Kalim Diptic, Risal-E-Jamil Siddiqueec , Mohammad Delwer Hossain Hawladerc (2020). The prevalence and associated factors of depression during pre-, peri-, and post-menopausal period among the middle-aged women of Dhaka city. Asian Journal of Psychiatry. Vol. 54.
88. Moustafa, A. A., Crouse, J. J., Herzallah, M. M., Salama, M., Mohamed, W., Misiak, B., Frydecka D., Al-Dosari N. F., Megreya A. M., & Mattock, K.

- (2020). Depression following major life transitions in women: a review and theory. *Psychological reports*, 123 (5), 1501-1517.
89. Nel. Mirna, Grosser. May, Theron. Linda & Tlale. Daniel (2017): "Life Orientation for South African Teacher", Published By van Publishers, Hatfield, Pretoria, North West University South Africa, P.32.
90. Novo, M, Vargas, R, Alex, S, Karing, R, Mayori, V. and Castellanos, o. (2010): Psychological well - being and quality of life in patients treated form thyroid cancer after surgery terrapin a psychological. 28,1,64-84
91. Robson, S. (2014). Psychological Fitness and Resilience. A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being. RAND Project AIR FORCE Series on Resiliency
92. Ronald L. Simons, Mei Ling Ong, Man-Kit Lei, Eric Klopach, Mark Berg, Yue Zhang, Robert Philibert, Frederick X. Gibbons, Steven R.H. Beach (2022). Shifts in lifestyle and socioeconomic circumstances predict change—for better or worse—in speed of epigenetic aging: A study of middle-aged black women. *Social Science & Medicine* 307 (2022) 115175
93. Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: Five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34, 646-663.
94. Sapmaz, F. & Dogan, T. (2013). ssesment of cognitive flexibility reliability and validity studies of turkish version of the cognitive flexibility inventory. *Egitim Bilimleri Fakultesi Dergisi; Ankara*, 46 (1), 143-161.
95. semple, Y., & Dormer. (2012). The Role of self-efficacy and the effects of online professional development on the competence of school-based occupational therapists. Ph.D, university of Massachusetts Boston, united states
96. Tagay, O., Karatas, Z., Bayar, O. & Savi-Cakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. *Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives*. 6(1), 11-17.
97. Talik, E., Laguna, M., Wawrzencyk-Kulik, M., Talik, W., Wiacek, G., Vingoe, G., Huyghe, P. (2012). The Astra- Manager tool: A method of measuring competencies of micro firm's managers. *Human Resource Management Research*, 2: 9-14
98. Ulrich O. and Richard W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 23(5) 381-387.

## **A Counseling Program To Enhance Self-Worth And Its Relationship To Family Well-Being For Middle-Aged Women As An Entrance To A Decent Life**

Taghreed Said Ahmed Barakat \* Entisar Abdel Aziz Zaki Ahmed\*

### **Abstract**

The middle age stage is a critical stage in a woman's life that is afflicted by many changes, crises and storms. Therefore, early preparation and rehabilitation for her is the perfect key to avoiding her symptoms and shocks, which causes a real change in the life of women during this critical stage and is reflected in the well-being of family life. From here, the current research aimed mainly at studying the effectiveness of a counseling program to enhance self-competence in its axes (cognitive - health - administrative) and its relationship to family well-being in its axes (enriching family relations - psychological fitness - financial well-being). The counseling program was planned, implemented and evaluated according to the needs of wives entering the middle age stage to enhance their self-worth, which will reflect positively on family well-being as an entry point to a decent life. And measuring the impact of the counseling program prepared after its application in enhancing and improving the level of awareness of the wives' self-worth. The sample was chosen in a purposive manner, provided that the wives are from the coming middle-aged stage and from different socio-economic levels in Sharkia Governorate. Data were collected through the application of research tools (general data questionnaire, self-awareness questionnaire, family well-being questionnaire, counseling program). The tools were applied to the main research sample (388) middle-aged bridesmaids in the cities of Zagazig, the centers of Husseiniya and Minya al-Qamh, and some of their villages. The experimental research sample was chosen and consisted of (30) wives, and the extension program was applied in the village of Al-Samakin, west of the training hall in the technological center in the village, in order to achieve the minimum quartile of the places for applying the basic sample. The research followed the analytical descriptive approach and the experimental approach. Spss21.: The results revealed:

There is a positive, statistically significant correlation at 0.001 between the level of awareness of self-worth and family well-being in middle-aged wives. It was found that the variable of monthly income and the axis of health aptitudes are the most significant in explaining the variation in the level of family well-being. And there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental research sample of wives coming to the middle age stage in awareness of self-competences (with their axes) before and after applying the counseling program in favor of the post application, as well as a large effect size.

The study recommended: The establishment of the National Council for Women, in cooperation with the Ministry of Health, declared centers for self-rehabilitation of women with the aim of supporting them cognitively, healthily and psychologically, and qualifying them for sufficient qualification to prepare for their different age stages. With her, in addition to the National Council adopting the electronic publication of the sessions of the counseling program prepared through its official pages and through awareness-raising seminars, which contributes to educating the largest number of women about the self-competences that qualify them to adapt to the middle-aged stage, reduce its conversations and avoid its crises that threaten the family entity.

**Key Words:** self-awareness, family well-being, midlife