فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وانعكاسه على الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية

أ.د/ نعمة مصطفي رقبان

أستاذ إدارة المنزل والمؤسسات– كلية الاقتصاد المنزلي– جامعة المنوفية

أ.د/ سماح عبد الفتاح عبدالجواد

استاذ إدارة المنزل بقسم الاقتصاد المنزلي– كلية التربية النوعية– جامعة الزقازيق

أ.م.د / نهاد علي رصاص

استاذ مساعد ادارة المنزل والمؤسسات– كلية التربية النوعية– جامعة المنوفية

أ.م.د/ إلهام عبد الرؤف السواح

استاذ مساعد إدارة المنزل بقسم الاقتصاد المنزلي– كلية التربية النوعية– جامعة المنصورة

المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد العاشر – العدد الرابع – الجزء الثاني – مسلسل العدد (٢٧) – أكتوبر ٢٠٢٤م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري https://jsezu.journals.ekb.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail JSROSE@foe.zu.edu.eg

فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وانعكاسه على الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية

أ.د/ نعمة مصطفي رقبان
أستاذ إدارة المنزل والمؤسسات– كلية الاقتصاد المنزلي– جامعة المنوفية

أ.د/ سماح عبد الفتاح عبدالجواد
استاذ إدارة المنزل بقسم الاقتصاد المنزلي– كلية التربية النوعية– جامعة الزقازيق

أ.م.د/ إلهام عبد الرؤف السواح
استاذ مساعد إدارة المنزل بقسم الاقتصاد المنزلي– كلية التربية النوعية– جامعة المنصورة

أ.م.د / نهاد علي رصاص
استاذ مساعد ادارة المنزل والمؤسسات– كلية التربية النوعية– جامعة المنوفية

الملخص

يهدف البحث إلى دراسة فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاوره (إدارة العواطف، إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط)، وانعكاسه على الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي). وتم تخطيط وتنفيذ وتقييم برنامج إرشادي، وقياس نسبة التغير الحادث في مستوى الاستجابة. **واشتملت الأدوات** على استمارة البيانات العامة للمرأة المعيلة وأسرتها، واستبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاوره، استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره، برنامج ارشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي. وتكونت عينة الدراسة الأساسية (٢١٨) امرأة معيلة تم اختيارهن بطريقه عمدية غرضية من جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية وجمعية هي والمستقبل بمدينة المنصورة محافظة الدقهلية؛ بشرط أن يكن ممن يتحملن الأعباء الأسرية وتنطبق عليهن شروط العينة. وقد تم اختيار العينة التجريبية بطريقة عمدية من الرباعي الأدنى منخفضي المستوى من العينة الأساسية للدراسة وبلغ عددهم (٤٠) امرأة معيلة من محافظة الدقهلية بجمعية الفردوس الخيرية الإسلامية. **وتم استخدام** المنهج الوصفي التحليلي والتجريبي، وبعد جمع البيانات تم تفريغها وتبويبها وجدولتها وتحليلها احصائيا باستخدام برنامج (**Spss Ver 22**). **وأسفرت النتائج** عن وجود علاقة ارتباطية بين ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها، كما تبين وجود فروق دالة بين متوسطات درجات افراد العينة التجريبية في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي نظراً لتأثير

البرنامج المُعد. **ويوصي البحث** بمراعاة تضافر جهود مؤسسات الدولة لتغيير النظرة السلبية للمرأة المعيلة، وعقد ورش ودروات تدريبية لتوعيتهن بإدارة التفاعلات الصعبة وحل المشكلات في ضوء التفكير الإيجابي، والتأكيد علي التعاون بين الهيئات لإقامة معارض دائمة لتسويق منتجات المرأة المعيلة؛ مع الحرص على دمجها في التنمية المجتمعية للتكيف مع البيئة والتغلب على التحديات الاجتماعية والاقتصادية وصولا للاستدامة الأسرية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي– ممارسات– إدارة التفاعلات الصعبة– التنبؤ بالتفكير الإيجابي – الدافعية العقلية – الاستدامة الأسرية.

The Effectiveness of a Counseling Program to Enhance the Practices of Breadwinner Women in Managing Difficult Interactions as a Vision for Predicting Positive Thinking and Its Reflection on Mental Motivation for Family Sustainability

Abstract:

The research aims to study the effectiveness of a counseling program to enhance the practices of breadwinning women in managing difficult interactions as a vision to predict positive thinking in its dimensions (emotion management, conflict/threat management, development and improvement of plans), and its reflection on mental motivation for family sustainability in its dimensions (mental focus, creative problem-solving, information acquisition, and cognitive integration). The program was planned, implemented, and evaluated, and the change in response level was measured. **The tools** included a general data form for the breadwinning woman and her family, the practices of breadwinning women in managing difficult interactions as a vision to predict positive thinking questionnaire in its dimensions, a questionnaire on mental motivation for family sustainability in its dimensions, and a counseling program to enhance the practices of breadwinning women in managing difficult interactions as a vision to predict positive thinking. **The main study sample** consisted of 218 breadwinning women who were purposefully selected from the Al-Firdous Islamic Charity Association and the She and the Future Association in Mansoura City, Dakahlia Governorate, on the condition that they bear family burdens and meet the sample criteria. The experimental sample was purposefully selected from the lower quartile of the main study sample, consisting of 40 breadwinning women from Dakahlia Governorate at the Al-Firdous Islamic Charity Association. The descriptive analytical and experimental method was used, and after data collection, it was processed, tabulated, and statistically analyzed using SPSS (Ver 22). **The results showed** a correlation between the practices of breadwinning women in managing difficult interactions as a vision to predict positive thinking in its

dimensions and mental motivation for family sustainability in its dimensions. Significant differences were found between the mean scores of the experimental sample in the practices of breadwinning women in managing difficult interactions before and after the application of the counseling program in favor of the post-application due to the impact of the prepared program. **The research recommends** ,taking into account the concerted efforts of state institutions, to change the negative view of women breadwinners, and hold workshops and training courses to educate them on managing difficult interactions and solving problems in light of positive thinking, and emphasizing cooperation between bodies to establish permanent exhibitions to market women breadwinners' products; while ensuring their integration into community development to adapt to the environment and overcome social and economic challenges to achieve family sustainability.

Keywords: Counseling Program, Practices, Managing Difficult Interactions, Predicting Positive Thinking, Mental Motivation, Family Sustainability.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر ظاهرة المرأة المعيلة من الظواهر الاجتماعية الهامة التي أخذت في الانتشار في الفترة الأخيرة، لذا فإن تلك الظاهرة تعّد محور اهتمام العديد من العلوم الاجتماعية؛ فهي المرأة المطلقة أو الأرملة أو التي هجرها زوجها، أو زوجة السجين أو زوجة المريض أو الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج وذلك لعدم وجود العائل الأساسي وهو "الأب" وقد يرجع السبب إلى مرضه أو وفاته أو سجنه أو تقاعده عن العمل أو إعاقته **(صالح، ٢٠١٥)**، فهي المرأة التي بصدد تحمل الأعباء الأسرية وإحداث نوع من التوازن بين مسئوليات الأمومة والوفاء بالاحتياجات الأسرية بمختلف مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وتمثل إحدى الفئات المجتمعية الأكثر معاناة نظراً لازدواجية ما يقع علي عاتقها من ضغوط خاصة باتخاذ القرارات سواء شخصية أو أسرية **(الخولي، إبراهيم، ٢٠٢٢)**.

فالمرأة المعيلة أصبحت هي المسئولة الأولي والأخيرة عن أبنائها اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً وصحياً وتربوياً مما يجعلها تعاني الكثير من الصراعات النفسية والضغوط والأعباء والمشكلات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والتي تثقل كاهلها مما تنعكس علي عجزها عن إشباع الحاجات الأساسية للحياة **(Rimaz. et al, 2014)**، فهي من تعاني أشد أنواع التهميش والفقر والحرمان والبطالة والتجاهل والإهمال **(حسان، ٢٠١٤)**، ففي الآونة الأخيرة تزايدت فئة المرأة التي تعول أسرتها نتيجة لغياب رب الأسرة (بالوفاة – السفر– الهجر– المرض– الإعاقة– التقاعد عن العمل)، فحجم النساء اللاتي يعولن الأسر في مصر ينحصر

من (١٦% إلي ٢٢%) من إجمالي الأسر المصرية حيث جاءت بين الشرائح السكانية الأكثر فقراً **(إسماعيل،٢٠١٥)**، كما تبين من تعداد مصر ٢٠١٧م أن عدد الأسر التي تقوم المرأة بإعالتها (٣.٣ مليون أسرة). وبينما أخيرا جاء توثيق احصائي رسمي ليثبت ان هناك ١٢ مليون امرأة معيلة من إجمالي عدد السكان عام ٢٠٢٣م؛ ليؤكد أنها المسئولة عن الأسرة بأكملها، أيا كان عدد أفرادها**(الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ،2023)**.

فالتغيرات الاقتصادية والاجتماعية وانشغال المرأة المعيلة بإعالة أسرتها أثر علي انخفاض الإنجاز التعليمي للأبناء وافتقار المرأة المعيلة إلي المهارات اللازمة للدخول إلي سوق العمل كما أنها تعاني من ضعف القدرة علي اتخاذ القرار وسوء العلاقات الاجتماعية مع الأبناء وعدم القدرة علي تحقيق الذات، هذا بالإضافة إلي المعاناة من بعض الصراعات النفسية والشعور بالإحباط والقلق والوصمة الاجتماعية، الأمر الذي يُشكل تهديداً للتوازن النفسي والاجتماعي لها **(نصر، ٢٠١٧)**.

وقد أكدت **غز (٢٠٠٣)** أن المرأة المعيلة تعاني الكثير من المشكلات وتعيش ظروف صعبة هي وأسرتها، لذا يجب بذل الجهود لرعايتها ومساندتها وتنمية مهاراتها لدعم مشاركتها في برامج التنمية وتدريبها علي الأنشطة المدرة للدخل لتحسين أوضاعها وتمكينها من المشاركة الفعالة في تنمية المجتمع، ولذلك تُعد رعايتها بشكل خاص من الأهمية لتنمية مهاراتها والارتقاء بقدراتها على إدارة الأزمات والتفاعلات الصعبة التي تمر بها.

فالتفاعلات الصعبة تحتاج إلى الإدراك الذاتي والشجاعة والاتقان لتيسير الحوارات والتحول من التصارع الى التواصل ومن ثم التحول من التفاعلات الصعبة الى فرص إيجابية. وربما يأتي ذلك بالممارسات التي تقوم بها المرأة المعيلة في ضوء قدرتها على كشف مسببات التفاعلات الصعبة وكيفية مواجهة المشكلات واتقان الأساليب العملية مع القدرة على إدارة العواطف والتصدي للتهديدات وتبنى استراتيجيات ايجابية للتعامل معها ووضع خطط لتحسين وتطوير الاداء على كافة أصعدة الحياة **(يوسف، ٢٠١٠)**.

نحن نعلم إن التفاعلات ليست دائما سهلة مهما كانت عملية أم روتينية، فالتفاعلات الصعبة تعرف بأنها تفاعلات مع الآخرين، ومما لا شك فيه إن تعاملنا بفاعلية حين نشعر بالتهديد بيننا وبين الآخرين هو في حقيقته عمل داخلي وخارجي، فالعمل الداخلي يتعلق بملاحظة أفكارنا ومشاعرنا التلقائية وكيف نديرها، والعمل الخارجي هو عبارة عن معاملة الشخص الآخر باحترام ولطف وكياسة وتطبيق بعض الأساليب العملية نحو حل المشكلات **(يوسف، ٢٠١٠)**.

إذ ان الفرد الذي فقد السيطرة على إدارة عواطفه لا يمكن أن يكون بوضع يسمح له باتخاذ القرارات بشكل جيد ، فإدارة العواطف تمثل خطوة هامة من خطوات النجاح، فهي تؤدي دوراً في تعزيز الاحترام للذات وذلك لتأثير العواطف على الأحاسيس وإنتاجيتها، وبالتالي لن تكون خدماته التي يقدمها للآخرين بالمستوى المتوقع، كما أن كبت العواطف قد يؤدى إلى عواقب وخيمة وربما يؤدى إلى انفجارها في الوقت الخطأ **(الطائى، ٢٠٠٤)**، وقد عرف **المساعيد (٢٠٠٩)** إدارة العواطف بأنها القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها جيدا ومن ثم تهدئة النفس والتخلص من القلق وسرعة الاستثارة وعدم الانجراف للانفعالات السلبية.

فهناك ثلاث خطوات يجب أن تتقنها المرأة المعيلة لإدارة عواطفها وهى كما يحددها **(ويزنجز،٢٠٠٠)** صد الأفكار السلبية والتي هي وليدة الموقف أو الحدث، ولذلك فإن إيقاف سلسلة هذه الاضطرابات والأفكار تُعد الخطوة الأولى لإدارة العواطف، والبديل هو أن يحاور الإنسان نفسه بموضوعية حتى يصل إلى أفكار فعالة تتناسب مع حقيقة وحجم الموقف ، والخطوة الثانية الاسترخاء الذهني والعضلي فهناك بعض التغيرات الفسيولوجية مثل "زيادة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم " التي تجئ مواكبة التفكير في موقف ما وتعوق هذه التغيرات من قدرة الانسان على التفكير، فالاسترخاء يُعد من المهارات العقلية الهامة التي تساعد في التحكم في الضغوط وخفض توتره، والكثير من الأفراد يجدون صعوبة في عمل ذلك لان الاسترخاء مهارة يحتاج الفرد إلى تعلمها والتدريب عليها حتى يتقنها، والخطوة الثالثة هي التخلص من الانماط السلوكية الضارة، إذ أن إدارة العواطف تساعدها على التفكير الموضوعي الفعال الذى يساعد بدوره على حل المشكلات.

وتتلخص مراحل السيطرة العاطفية في أربع خطوات منها محو الأمية العاطفية وفيها تحاول المرأة المعيلة فهم طبيعة عواطفها وانفعالاتها، تدريب العواطف والانفعالات وفيها تكتسب المرأة اللياقة الانفعالية اللازمة للنجاح في بيئة العمل والحياة، فالقوة الانفعالية تعتمد على التدريبات الانفعالية التي تعيشها، الالتزام الأخلاقي وفيها تتعلم المرأة المعيلة تطبيق وممارسة النزاهة الاخلاقية واتخاذ القرارات العاطفية الحاسمة الصحيحة بوعى سليم، وتقوم النزاهة الاخلاقية على التمييز بين الحق والباطل، مساندة الحق مهما كان الثمن، والتفهم العقلي والتصريح بمساندة الحق وإقناع الآخرين به **(عيسى، الشيخ،٢٠١٠)**، الابتكار ومواجهة المشكلات الجديدة حيث تتعلم المرأة فيها تكوين رؤية اخلاقية وعاطفية واضحة تتخطى اللحظة التي تعيش فيها **(جيثر، عبد الرزاق، ٢٠١٤)**، ويروا **أبو وردة (٢٠١٩) والمرسى، عبد الله (٢٠٢١)**أن التعاطف يساهم في تسهيل التواصل والتعاون والاحترام ووجود التراحم بين الأفراد وبعضهم ويساعد على إقامة واستمرار العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين.

فالصراعات والضغوط الناشئة ما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة والمتلاحقة التي طرأت على المجتمع والأسرة وهى السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية **(عبد الوهاب، ٢٠٠٧)**، وقد أكدت الدراسات أن أساليب مواجهة الصراعات تتأثر بشخصية الفرد وقدرته على تحمل المسئولية كما أنها تكسبه الثقة بالنفس والتحكم في الانفعال وفقا لدافعية حل الصراعات، وبينما نجد أن عجز الأسرة عن إتباع ممارسات وسلوكيات لإدارة الصراعات ينتج عنه اضطراب القيم والمعايير ويعكس تفكك العلاقات الأسرية؛ الامر الذي يغلب عليه عوامل القلق بشكل يهدد الصحة النفسية والتي هي أحد أبعاد جودة الحياة **(رزيقة، ٢٠١١)**.

كما أشارت **راغب (٢٠١٤)** أن الصراع يمثل بعداً مهماً من أبعاد الحياة البشرية فلا حياة بلا صراع، وحياة الفرد سلسلة من الصراعات يحاول حلها، ولكى يحقق الفرد السعادة والجودة الأسرية والتكيف مع محيطه كان لزاماً عليه أن يجتاز كل ما يعيه لتحقيق رغباته، فاستراتيجية التعاون تعرفها **راغب (٢٠١٤)** بأنها الطريقة المشتركة بين الطرفين لمواجهة الصراع وحل المشكلات المترتبة عليه والتي تتطلب مهارات التواصل والابتكار من جانب كل فرد لإيجاد حل مفيد يرضى الطرفين. واستراتيجيات إدارة الصراع السلبية تتضمن استراتيجية الهيمنة وتعرفها أيضا بانها إخضاع أحد طرفي الصراع بالقوة إلى الرضوخ والامتثال لوجهة نظر الطرف الآخر والموافقة على ما يتخذه من قرارات في شأن الصراع الواقع بينها مستنداً على سلطته وقوته الموكل بها، واستراتيجية التجنب تعرفها كذلك بأنها رفض موقف الصراع أملاً في تلاشيه وقلة ضرره أو قرار بالانسحاب من موقف الصراع الذى يمثل تهديداً للأسرة دون الوصول إلى حل معين لموقف ما.

وبالإشارة الي استراتيجيات إدارة الصراع الايجابية والتي تتضمن استراتيجية التسوية (التفاوض) يؤكد **جلال (٢٠٠٧)** أنها عملية ديناميكية تعتمد على مهارات فنية وسلوكية للوصول إلى حلول ترضى أطراف التفاوض حيث ان نجاحها مرهون بمهارة التفاوض.

فالصراعات دائمة الحدوث ، والفرد لا يمكنه التحكم فيما يحدث له ، ولكن يمكنه التحكم في طريقة التعامل مع تلك الصراعات **(بيكرينج ،٢٠٠٢)**، فالصراع إذا أحُسن إداراته يصبح صراعاً بناءاً يعود بالفائدة على الفرد والجماعة **(الحريري،٢٠٠٧)**، وتعتبر مهارة إدارة الصراع من أهم المهارات التي يجب تنميتها لدى المرأة والتي ارتبطت بكيفية التعامل مع الصراع واستخدام كافة المهارات الإدارية لمواجهته سواء كانت مهارة التخطيط أو التنظيم أو التوجيه أو التنسيق أو التحفيز أو المتابعة ، فالمرأة تتعرض للكثير من الصراعات فى الوقت الحاضر نتيجة لكثرة المشاكل والضغوط التي تواجهها سواء أكانت بيئية أو اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية **(الصفتى، معروف، ٢٠١٥)**.

أشارت نتائج دراسة **معوض (٢٠١٥)** إلي أن المرأة المعيلة تعاني مشكلات اجتماعية متنوعة في العلاقات سواء بينها وبين الابناء أو بين الأهل، وكذلك مشكلات تتعلق بالتنشئة الاجتماعية للأبناء، كذلك تعاني من مشكلات في بيئة المسكن أو بيئة العمل أو المجتمع المحيط، فقد أظهرت النتائج ضعف الأنشطة والخدمات التي تقدمها الجمعيات الأهلية وكذلك الافتقار للوسائل التي تقدمها لمواجهه المشكلات الاجتماعية والبيئية للمرأة المعيلة. وعلي الرغم من ذلك هناك أيضا تنوع كبير في المعوقات التي تواجه الجمعيات الأهلية ما بين معوقات تمويلية وإدارية واجتماعية وبيئية وتعليمية ومعوقات ترجع للجمعيات والعاملين بها أو معوقات قد ترجع للمرأة المعيلة نفسها.

يؤكد **سعد الله (٢٠١١)** ان المرأة المعيلة تعاني كثيراً من المشكلات متمثلة في المشكلات الاقتصادية حيث يواجهن صعوبات في مواجهه متطلبات المعيشة إذ لا يكفي دخلهن الاحتياجات الأساسية للأسرة؛ مما ينعكس علي انخفاض مستوي معيشة أسر المرأة المعيلة عن المستوي العام للأسر، ومشكلات الضمان الاجتماعي نتيجة تراجع أنظمة التكافل الاجتماعي وضعف العلاقات الأسرية فالكثير من هذه الأسر تعتمد علي الإعانات والمساعدات التي يقدمها أهل الخير والجمعيات الأهلية، ومشكلات صراع الأدوار نتيجة تنوع الأدوار التي تقوم بها المرأة المعيلة داخل وخارج الأسرة الامر الذي يحتاج إلي درجة عالية من الصحة النفسية واليقظة العقلية للتكيف مع تلك الأدوار، وأيضا هناك مشكلات قانونية حيث تواجه المرأة المعيلة كثير من العقبات في الحصول علي ما كفله لها القانون من نفقة لنفسها أو لأطفالها، والمشكلات المرتبطة بالأمية، حيث تفتقر المرأة المعيلة للقدرات الأساسية من تعليم وتدريب وظروف صحية فمعظمهن يعانين من ضعف قدرتهن علي اكتساب المهارات اللازمة للحصول علي فرص عمل مناسبة، كذلك تعاني من مشكلات مرتبطة بالأبناء، فغالباً ما يضطر الأبناء إلي الانقطاع عن الدراسة والخروج لسوق العمل في سن مبكرة الامر الذي يهدد فرصهم المستقبلية، وكذلك هناك مشكلات سكنية وصحية نتيجة افتقار السكن إلي خدمات البنية الأساسية من كهرباء ومياه نقية وصرف صحي والتي تمثل الحد الأدنى من الشروط الصحية الواجب توافرها في المسكن مما يترتب عليه تدهور الأحوال الصحية وانتشار بعض الأمراض .

فالمشاكل والأزمات والتفاعلات الصعبة واقع حتمي تواجه المرأة المعيلة وسط التغيرات والمستجدات المتسارعة والتي تهدد كيانها واستقرار اسرتها، ويتوقف ذلك على كيفية التعامل وحسن إداراتها لكافة المشاكل والتعاملات الصعبة ولذلك أكد العلماء أن عملية التفاعلات الصعبة تتطلب الوقت والصبر والطاقة **(يوسف، ٢٠١٠)**.

وعلي ذلك فلكي نجعل مستقبل المرأة المعيلة أفضل يجب ارشادها لمواجهة التحديات المعقدة والمتنوعة التي تعرقل مسيرة حياتها، فمن خلال قدرتها على تنميه مهاراتها واتباعها لممارسات سليمة لحل المشكلات وإدارة التفاعلات الصعبة بكفاءة لابد من تمتعها بالتفكير الإيجابي لتجاوز العقبات التي تعترض طريقها، وقد أشارت **الزهراني (٢٠٢٠)** على أهمية الاخذ بالتفكير الإيجابي حيث يعّد باباً من أبواب التفاؤل وحسن الظن بالله، فالتفكير الإيجابي يساعد للمضي قدماً نحو الأهداف والغايات دون الالتفات لأى أفكار سلبية تشاؤمية تحول بين تحقيق الطموحات والنجاحات.

فقد أكدا **أبو جادو ونوفل (٢٠٠٧)** علي أن التقدم العلمي الذي نعيشه اليوم هو نتيجة طبيعية لتفسير ومعرفة أنماط التفكير والطاقة الإبداعية الكامنة لدي الأفراد، إذ أن هذا التقدم نتج عنه مشكلات في شتي مناحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي تحتاج إلي حلول إبداعية لا تأتي إلا من خلال بناء الدافعية العقلية للمرأة المعيلة لمواجهه تلك التحديات والمشكلات، والدافعية العقلية تُعد الأساس الأول لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي؛ فالدافعية مرتبطة بالنجاح في العمل والحياة وهي مؤشر لنجاح الفرد في مختلف مناحي الحياة، **وقد أشار الزغلول والزغلول (٢٠١٣)** إلى أن البشرية اهتمت منذ القدم بالعمليات العقلية وكيف يتم استثارتها؛ لذا فالمرأة المعيلة بحاجة ماسة إلي توظيف العمليات العقلية، وأكد **العسيري (٢٠١٦) والشويهي (٢٠١٦)** علي أن الجميع يمتلك القدرة علي ممارسة التفكير الإبداعي ولديهم القابلية لاستثارة دوافعهم المرتبطة بالنشاط العقلي؛ لذا يجب تحفيز القدرات العقلية الكامنة لدي المرأة المعيلة للتغلب علي المشكلات الأسرية، فقد اوضح **(علي، ٢٠١٩)** ان الدافعية العقلية تُعد المحرك الأساسي للسلوك الإنساني للمرأة المعيلة وتوجهها لتحقيق غايات معينة هي بحاجة إليها، فالمرأة المعيلة بحاجة ماسة لاستعمال عملياتها العقلية بكفاءة تتناسب مع حجم التطورات والمشكلات التي تواجهها في المجتمع؛ فالدافعية العقلية تولد الإبداع أو ما يطلق عليه التفكير الجانبي الذي يقود إلي توليد إدراكات ومفاهيم وأفكار وبدائل وإبداعات جديدة.

للدافعية العقلية أربعة مجالات تتلخص في التركيز العقلي وفيه يتصف الفرد بالمثابرة والتنظيم والمنهجية وانجاز الأعمال في الوقت المحدد والتركيز علي المهام المطلوبة منه ووضوح الصورة الذهنية له والإصرار علي انجاز المهام والراحة تجاه عملية حل المشكلات التي يواجهها والثقة بالنفس، وللتركيز العقلي أبعاد فرعية تتمثل في التنظيم والانتباه والشعور بالراحة مع استعمال العمليات العقلية **(أبو رياش، عبد الحق، ٢٠٠٧)**، التوجه نحو التعلم وتتضمن قدرة الفرد علي توليد دافعية لزيادة قاعدة المعارف لدية، والفضولية العقلية المتمثلة في البحث والاكتشاف الفعال، والاستفادة من الخبرات المختلفة التي يمر بها ويتطلع باستمرار لمعرفة كل ما

هو جديد ويربط وجهات النظر المتباينة بشكل ملائم، ويُعرف التوجه نحو التعلم من خلال النظر للعوامل النفسية المسيطرة علي الفرد والمتمثلة في الاستثمار العاطفي للأداء والتوجه الذاتي والاستقلالية، **ويشير Cousin (2008)** إلي أن التوجه نحو التعلم يلخص الطبيعة المعقدة لأهداف الفرد وتوجيهاته، ثم حل المشكلات إبداعياً من خلال تقديم أفكار وحلول خلاقة وأصيلة والانخراط في الأنشطة التي تثير التحدي، ويتمحور حول الابتكار والبحث عن التحدي أثناء حل المشكلات التي تواجههم **(نوفل، ٢٠٠٤)**، كذلك التكامل المعرفي ويتضمن استخدام الفرد لمهارات تفكيرية موضوعية ومحايدة فهو يبحث عن الحقيقة ومتفتح الذهن ويأخذ بعين الاعتبار تعدد الخيارات البديلة ووجهات النظر الأخرى للأفراد الأخرين ويستمتع بالتفكير من خلال التفاعل مع الأخرين مما يساعدهم في التوصل للحقائق وحل المشكلات **(أبو رياش، عبد الحق، ٢٠٠٧)**.

زاد تعقد الحياة واتساع مطالبها من حاجة الإنسان إلى استعمال قدراته العقلية بفاعلية للسيطرة علي تغيرات الحياة المتسارعة والمتزايدة؛ لذا من الصعب تعلم الفرد بشكل جيد وفعال إذا لم يقترن ذلك بدافعية عقلية قوية، فالدافعية العقلية تساهم في ظهور مجموعه عليا من التفكير كالتفكير المجرد والمبتكر والمتحرر والتأملي والناقد والتي تجعل الفرد أكثر استقلالية وتحرر من التقليد واتباع طرق جديدة وفريدة للسيطرة علي الصراعات **(العبيدي، العزاوي، ٢٠١٩)**.

فقد أكدت نتائج دراسة **همام (٢٠٠٣)** علي عدم قدرة المرأة المعيلة علي اتخاذ القرارات بشأن المشكلات الصحية والتعليمية ، وتحقيق الذات ومن ثم ثقتها في اتخاذ قرارات مستقبلية لتربية الأبناء، كما أوضحت نتائج دراسة **Roymond (2007)** أن المرأة المعيلة تعاني من بعض المشكلات الاجتماعية كضعف القدرة علي تكوين علاقات اجتماعية مع الجيران والمجتمع المحلي، ومن ثم عدم القدرة علي التعايش مع الأوضاع والظروف المحيطة بها، وقد أسفرت نتائج دراسة **عبد العال (٢٠١١)** عن وجود علاقة دالة احصائياً بين إدارة المرأة المعيلة للصراعات والازمات الأسرية وبين دافعيتها لإنجاز المسئوليات المتعددة، كما أشارت نتائج دراسة **Habib (2017)** عن وجود فروق إحصائية في التحديات التي تواجه المرأة المعيلة والتي تعزو إلى المكانة الاجتماعية والاقتصادية وعن كونهن اصبحن معيلات، كما اثبتت ان أبرز التحديات التي تواجه المرأة المعيلة هي المشكلات المادية والاجتماعية.

وتبين دراسة **Nazoktabar& Aliabadi (2011)** أن المشكلات الاجتماعية والثقافية على رأس المشكلات الاجتماعية والثقافية التي تواجه المرأة المعيلة، كما تفتقد المرأة المعيلة الثقة بالذات والقدرة على الاعتماد على الذات لعدم توافر مصدر دخل، كما توصلت نتائج دراسة **الضبع (٢٠١٢)** أن المرأة المعيلة تعاني من مشكلات عديدة في مسئوليتها تجاه

تلبية حاجات أسرتها، كما أكدت على ضرورة تقديم خدمات الرعاية لها وتوفير برامج تقدم لها قروض صغيرة مدعمة من الصندوق الاجتماعي للتنمية.

كما أشارت دراسة **سليمان (٢٠٠٥)** أن هناك ضعف في الخدمات المقدمة للمرأة المعيلة بصفة عامة من حيث الخدمات الصحية والتعليمية والاجتماعية، وأوصت الدراسة بضرورة توفير خدمة القروض للمرأة وإنشاء نادي نسائي والعمل على دعم الخدمات الاجتماعية المقدمة للمرأة المعيلة. وأكدت **حجازي (٢٠٠٧)** علي ضرورة الاستثمار في النساء عن طريق الإنفاق علي تعليمهم وتدريبهم وإكسابهن المهارات والقدرات الفنية المتنوعة والتي تؤدي بدورها إلي منافع اقتصادية واجتماعية تتمثل في انخفاض معدلات وفيات الأطفال وارتفاع معدلات الالتحاق بالتعليم ومكافحة ظاهرة تأنيث الفقر. وتوصلت نتائج دراسة **محمد وآخرون (٢٠١٦)** أن دور المنظمات الحكومية والاهلية في دعم المرأة المعيلة منخفض في الدعم الكلي والدعم الاقتصادي والاجتماعي أكثر انخفاضاً وكذلك السياسي، كما يوجد انعدام في الدعم الصحي والبيئي والنفسي، وهناك متغيرات مستقلة تساهم في تفسير قرابة (٧٩%) من التباين في الدعم الكلي للمرأة المعيلة وهي بالترتيب المشاركة السياسية، درجة الثقة بالنفس، الدعم المنظمي، درجة الانفتاح الجغرافي، درجة المعرفة والاستفادة من قوانين المرأة المعيلة، الدعم العائلي المادي، الحصول علي دورات تدريبية، درجة اعتماد الأبناء علي أنفسهم.

ولذلك أكد **الخوخي (٢٠٠٨)** علي أن الدافعية العقلية يمكن أن ترتفع في حال الشعور بالأمان والاستقرار حيث أنهما يساعدان علي التوافق مع الآخرين وعدم النفور منهم وتشكيل ميول إيجابية نحوهم. كما أكد كلّ من **الشنيطي (٢٠٢٠) و جبر (٢٠٢١)** علي أن للدافعية العقلية أهمية كبيرة فهي تزيد الرغبة في التفكير والتعلم واكتساب المعرفة وتطبيقها في المواقف المختلفة وتوليد افكار جديدة وبدائل متنوعة هادفة تساعد علي التركيز في الاشياء التي لا ينتبه لها الآخرون وتساهم في التفاؤل والرضا وتحث علي المثابرة والجهد المتواصل عند مواجهه المشكلات الأسرية المختلفة كما تساعد علي التنظيم وتكسبها الإرادة القوية وتعزيز مفهوم الذات بما يساعد في إنجاز المهام ومعالجة المشكلات وإصدار الحكم نحوها، وكذلك تحث علي تنمية مهارات التفكير المختلفة كاتخاذ القرار وحل المشكلات والتفكير الإبداعي والتأملي والتخيلي والإيجابي، ولذلك أشارت **سيد، محمد (٢٠٢٠)** إلى أن أهمية الدافعية العقلية تكمن في أنها تُزيد من الرغبة في التفكير والتعلم وتحقيق النجاح في إدارة المشاكل الأسرية وتساعد المرأة المعيلة في اكتساب المعرفة وتطبيقها في المواقف الصعبة، مما ينعكس علي تمكينها لتحقيق الاستقرار الأسري والاتسام بالتفاؤل والمتعة والرضا وصولاً للاستدامة الأسرية.

وبناءا على ما سبق فقد تبين أن مشكلة البحث عميقة وأسبابها متعددة وذات أبعاد مركبة، حيث أن المرأة المعيلة تواجه العديد من الصراعات والضغوط والتي تتزامن مع زيادة متطلبات الحياة وتسارع وتلاحق متغيرات العصر؛ الامر الذي ينتج عنه مواقف شديدة الضغط ومصادر بالغة القلق وعوامل مُلحة للعجز والتهديد، لذا فمن الأهمية تغيير النظرة السلبية للمرأة المعيلة وحرص المجتمع علي تنمية مهاراتها وقدراتها على إدارة الضغوط والتفاعلات الصعبة التي تمر بها، فبالتفكير الإيجابي واستغلال الموارد والخدمات وبتحفيز رغبتها في التعلم والرقى بنفسها وتسخير قدراتها العقلية يمكنها تخطى المشكلات لتحقيق الاستدامة الأسرية، وعلي ذلك ينبغي وضع خطط وسياسات تنموية لتوفير مناخ مناسب ولتمكينها من أداء الأدوار المتعددة تجاه الاسرة والابناء ولغرس القيم الإيجابية في نفوسهم، الامر الذي يؤهلها للمشاركة الفعالة في المجتمع بما يحقق التوازن بين احتياجاتها ومواردها في ضوء أهداف الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة ورؤية مصر ٢٠٣٠م وسعيا نحو بناء الجمهورية الجديدة. ومن هنا فقد تبلوره مشكلة البحث الحالي في الإجابة على **السؤال الرئيسي التالي:** ما مدي فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها (إدارة العواطف، إدارة الصراع/التهديد، تطوير وتحسين الخطط)، وانعكاسه على الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي) لدي المرأة المعيلة؟ وتنبثق منه الأسئلة الفرعية الآتية:

١- ما مستوي ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره؟

٢- هل هناك علاقة بين ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها؟

٣- ما مدي الفروق أو التباين في كل من ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية؟

٤- هل هناك اختلاف لنسبة مشاركة المتغير المستقل لبعض المتغيرات الاجتماعية الاقتصادية لممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي لتفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها)؟

هـدف البحث:

يهدف البحث بصفة رئيسية الى دراسة فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاوره (إدارة العواطف، إدارة

الصراع/التهديد، تطوير وتحسين الخطط)، وانعكاسه على الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي) من **خلال الأهداف الفرعية التالية:**

- تحديد مستوى ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي.
- تحديد مستوى الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية لدي المرأة المعيلة بمحاوره والاجمالي.
- دراسة العلاقة بين ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي.
- تفسير الاختلافات في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاوره والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره والاجمالي وفقاً (مكان التطبيق- الحالة الوظيفية للمرأة المعيلة).
- دراسة التباين في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي وفقاً لـ (عدد افراد الاسرة، العمر، الحالة الاجتماعية، أسباب الإعالة، المستوي التعليمي للمرأة المعيلة، الدخل الشهري الاسري).
- دراسة نسبة مشاركة المتغير المستقل لبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية وممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي لتفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط معها.
- تخطيط واعداد برنامج إرشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة (عينة البحث التجريبية)لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي باستخدام طرق ووسائل تعليمية مختلفة.
- الكشف عن طبيعة الفروق في متوسطات درجات المرأة المعيلة قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- دراسة حجم تأثير البرنامج الارشادي المعّد لتوعية المرأة المعيلة (عينة البحث التجريبية) لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وفقا للدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

أهمية البحث: يمكن تصنيف أهمية الدراسة كما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية في مجال التخصص إلى:

١- ندرة الأبحاث المتعلقة بدراسة (إدارة التفاعلات الصعبة والدافعية العقلية) للمرأة المعيلة (في حدود علم الباحثات) وعلاقتهم بالتفكير الإيجابي وتأثيرهم على الاستدامة الأسرية.

٢- أصبحت الحاجة ماسة الى ضرورة امتلاك المرأة المعيلة للعديد من المهارات والتي تمكنها من مواجهة متغيرات الحياة منها (ادارة التفاعلات الصعبة والدافعية العقلية) والتي تعينها على التفاعل والتعامل الناجح معها.

٣- تكمن أهمية البحث في أهمية المتغيرات التي يتناولها والمتمثلة في إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية والكشف عن استراتيجيات من شأنها تنمية وتعزيز ممارسات وقدرات المرأة المعيلة لمواجهه ضغوط الحياة والارتقاء بأسرتها وبالمجتمع.

٤- القاء الضوء على فئة مستضعفة وهى المرأة المعيلة وما تواجهه من صراعات ومشكلات والآثار السلبية على نفسها وأسرتها وكيفية مواجهتها ومد يد العون لها وتقديم الدعم الكافي والمناسب لها .

ثانياً: الأهمية التطبيقية في مجال خدمة المجتمع: -

١- الاستفادة من نتائج البحث فى وضع خطط وسياسات تنموية للمرأة المعيلة تمكنها مواجهة المواقف الصعبة وتبرز قدرتها على التفكير الإيجابي وتحفز الدافعية العقلية لتوطين الاستدامة الاسرية وتسهل عليها القيام بأدوارها المتعددة مع التقليل من حجم الصراعات التي تواجهها.

٢- تُقدم نتائج البحث الحالي صورة واضحة عن مستويات المرأة المعيلة عينة البحث في إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

٣- توجيه نظر الجهات الحكومية وغير الحكومية نحو الاهتمام بتنمية قدرتها على إدارة التفاعلات الصعبة والدافعية العقلية للمرأة المعيلة حيث أنها من الفئات المهمة والحساسة في المجتمع ودورهم في تعزيز التفكير الإيجابي واستدامة العلاقات الأسرية.

٤- يستمد البحث أهميته من خلال الربط بين البحوث العلمية واحتياجات المجتمع وخاصة فئة المرأة المعيلة فهي من أهم الفئات والتي تشغل قضاياها اهتمام المجتمع وبالتالي يمكن الاستفادة من نتائج البحث فى مساعدة المعنيين والمهتمين فى التعامل مع قضايا ومشكلات تلك الفئة بكفاءة.

٥- تسليط الضوء على واقع المرأة المعيلة والتي تتعرض للعديد من الضغوط والمشكلات مما يوفر المعلومات والبيانات الوصفية التى تحتاجها المؤسسات المجتمعية والمهتمين بالمرأة لوضع حلول للمشكلات التى تواجهها وللتقليل من حجم الصراعات والضغوط التي تتعرض لها.

فروض البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية بين ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي.

٢- توجد فروق في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي وفقا لمتغير (مكان التطبيق- الحالة الوظيفية للمرأة المعيلة).

٣- يوجد تباين دال احصائيا في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي وفقا لـ (عدد افراد الاسرة، العمر، الحالة الاجتماعية، أسباب الإعالة، المستوي التعليمي للمرأة المعيلة، الدخل الشهري الاسري).

٤- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة الاجتماعية والاقتصادية وممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي لتفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط معها.

٥- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى ممارسات (عينة البحث التجريبية) لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي قبل تطبيق البرنامج الارشادي (الأداء القبلي) وبعد التطبيق (الأداء البعدي).

٦- يوجد تأثير للبرنامج الارشادي المعّد لتوعية المرأة المعيلة بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها وفقا للدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

الأسلوب البحثي:

أولاً: مصطلحات البحث العلمية والمفاهيم الإجرائية:

. الفاعلية Effectiveness: القدرة على الأداء المتوقع لتحقيق الأهداف المرجوة، وتقاس من خلال ارتفاع أو انخفاض متوسطات الدرجات **(أبو حطب وصادق،٢٠١٣). تُعرف اجرائياً:** بأنها الأثر المرغوب الذي يحققه البرنامج المُعد لتحقيق الأهداف المنشودة التي وُضع لأجلها.

-البرنامج الإرشادي Counseling Program: ويعرف علمياً بأنه مجموعة الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند في أساسها على نظريات وفنيات الإرشاد النفسي التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي ومساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها بالحياة **(العزيزي،٢٠١١). كما يعرف بأنه:** "تصميم مخطط ومنظم على أسس منهجية، ويحتوي

على مجموعه من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الارشاد والتوجيه، الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلا(**عبدالله، خوجة،٢٠١٤**)، **ويُعرف إجرائياً بأنه:** مجموعة من الجلسات المنظمة والمحددة بفترة زمنية، والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة واللقاءات العلمية لمجموعة من المرأة المعيلة اللاتي تعانين مشكلة انخفاض مستوي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة، ويهدف إلى حل تلك المشكلة مستخدماً العديد من الطرق والوسائل الإرشادية.

. إدارة التفاعلات الصعبة: Managing difficult Interactions عرفها يوسف (٢٠١٠) بأنها "القدرة على التعامل بفاعلية أثناء التفاعل مع الآخرين والشعور بالتهديد والتفاعلات الصعبة مع اقتراح منهجا ذو نظرة مستقبلية لإزالة هذه المعوقات وحل المشكلات ومعالجتها" **وتُعرف إجرائياً بأنها** "قدرة المرأة المعيلة على إدارة التفاعلات والمواقف الصعبة مع الآخرين والتغلب على شعورها بالتهديد أثناء التعامل مع موقف ما أو مشكلة معينة وتطبيقها لأساليب عملية لمعالجتها وبطريقة أكثر تعاونية ".

وقد تم تصنيفها إلى ثلاث محاور:

١- **إدارة العواطف Managing Emotions: عرفتها النعيمي والخزرجي (٢٠١٤) بأنها** قدرة الفرد على ضبط وتوجيه انفعالاته ومشاعره تجاه الآخرين. **وتُعرف إجرائياً** بأنها قدرة المرأة المعيلة على إدراك ومعرفة ما يكون وراء المشاعر وضبط وتوجيه انفعالاتها ومشاعرها تجاه الآخرين وكيفية مواجهة وتحمل الانفعالات العاصفة وتحويلها لانفعالات إيجابية وممارسات نافعة وأفكار فعالة متوازنة ومرنه عبر مواقف وبيئات مختلفة.

٢- **إدارة الصراع/ التهديد Conflict Management: عرف المعشر (٢٠٠٥)** إدارة الصراع بأنها: "العملية التي يتم من خلالها التعامل مع الصراع ومواجهته من خلال اختيار الأسلوب الملائم بعد فهم أسباب الصراع وأبعاده". **ويعرف إجرائيا** على أنه "قدرة المرأة المعيلة على التشخيص الكامل للصراع (أنواعه، فهم أسبابه ومعرفة أبعاده) وكيفية التعامل المناسب معه ومواجهته بحسن اختيارها لأساليب معالجته".

٣- **تطوير وتحسين الخطط Develop and Improve Plans: وتُعرف إجرائياً** بأنها قدرة المرأة المعيلة على وضع برنامج منظم وموجه لتنمية وتطوير قدراتها ومهاراتها لتمكينها من أداء فعال ومثمر لبلوغ أهدافها ورصد مواطن الخلل ونقاط الضعف للقضاء عليها ومعرفة نقاط القوة لتقويتها ولمعالجة المشكلات والقضايا التي تواجهها في إطار جدول زمني محدد.

- **التنبؤ بالتفكير الإيجابي Predicting Positive Thinking: ويعرف إجرائياً** بأنه ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي تتخذها المرأة المعيلة لمعالجة المشكلات ومواجهه المواقف الحياتية الصعبة من خلال قناعات عقلية بناءة وخطط مستقبلية للقيادة الذاتية ولتدعيم ثقتها في النجاح بإتباع انساق عقلية منطقية.

. الدافعية العقلية Mental Motivation: عرفها كلّ من رشيد (٢٠١٩) سيد ومحمد (٢٠٢٠) بأنها التحفيز العقلي الداخلي للاندماج والمشاركة في الأنشطة المعرفية التي تتطلب الاستخدام غير المحدود للعمليات العقلية لحل المشكلات واتخاذ القرارات وتقييم المواقف. **كما** تعرف بأنها حالة ذهنية داخلية متطورة تدفع الفرد لإنجاز الأعمال والمهام بطريقة إبداعية والوصول لحلول غير مألوفة للمشكلات التي يواجهها الفرد واتخاذ القرار وتعديل الأفكار وصولاً إلى حلول إبداعية للمشكلات **(سعد، ٢٠٢١). إضافة إلى ذلك عرفتها تقي وآخرون (٢٠٢٢)** بأنها التحفيز الداخلي العقلي من أجل المشاركة في الأنشطة والمهام المعرفية التي تتطلب من المتعلم استعمال عدد كبير من العمليات العقلية في سبيل إيجاد حل لمشكلة ما أو اتخاذ قرار معين. **ويُعرف إجرائياً** بأنها ما تمتلكه المرأة المعيلة من مهارات التفكير لتعزيز القدرة على التركيز لاستخدامها في البحث عن المعلومات واكتسابها لإدراك المثيرات والعلاقات؛ الأمر الذي يؤهلها لحل المشكلات لمواجهه المواقف الحياتية التي تتصف بالتباين والتنوع في مختلف مناحي الحياة لتحقيق الهدف واستدامه العلاقات الأسرية. **وقد تم تقسيمها إلى ثلاث محاور:**

١- التركيز العقلي Mental Focus: عرفها **De Bono (2005)** بأنها القدرة على الاندماج والتركيز في المهام والأنشطة المطلوبة دون كلل أو ملل ولفترات زمنية متباعدة وتجعل الفرد يشعر بالسعادة والانسجام أثناء حل المشكلات. و**تُعرف إجرائياً** بأنه الحالة العقلية للمرأة المعيلة التي تكون منصبة بشكل كامل علي المهمة التي تؤديها وبأعلى درجة من الانتباه مع القدرة على تحديد تفاصيل دقيقة أثناء الأداء دون تشتت؛ ويتضمن ذلك القدرة على التخطيط الفعال واتخاذ قرارات حكيمة والتنظيم والثقة بالنفس وإدارة الموارد الأسرية بحكمة لإنجاز الأعمال المركبة التي قد يصعب إنجازها طبقاً لأهداف الأسرة وبطريقة تضمن استدامة العلاقات الأسرية.

٢- حل المشكلات إبداعياً: Creative Problem Solving هي القدرة على التوصل إلى حلول فريدة تتسم بالجدية والأصالة للمشكلات، وعدم تفضيله للمهام التي تتسم بالسهولة والشعور بالرضا عند حل المشكلات **(De Bono, 2005). ويُعرف إجرائياً** بأنه قدرة المرأة المعيلة على استخدام مهارات التفكير والأساليب غير التقليدية لإيجاد حلول إبداعية للتحديات الأسرية التي تواجهها؛ ويتضمن ذلك تحديد المشكلة بدقة والبحث عن أسباب

حدوثها والتواصل الفعال مع أفراد الأسرة للبحث عن الحلول وتقييمها لاختيار الأنسب وصولاً للتكيف مع التغييرات والتحديات الأسرية الجديدة لتحقيق استدامة العلاقات الأسرية.

٣- **اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي Gain Information and Cognitive Integrity:** هي القدرة على ربط المعلومات السابقة والجديدة التي يكتسبها الفرد بطريقة منطقية متسلسلة يسهل معالجتها واسترجاعها عند الحاجة إليها **(Yee& Braver, 2018). ويُعرف إجرائياً** بأنه تمتع المرأة المعيلة بالإدراك المعرفي وفهم الحقائق عن طريق العقل المجرد والاستفادة من المهام والخبرات والمواقف والأزمات الصعبة والطارئة في حياة الأسرة سابقاً أو من خلال الاطلاع على تجارب الآخرين وقراءة استنتاجاتهم؛ بما يساهم في التوصل لحل المشكلات الأسرية بفعالية؛ وبما يعكس تحسين نوعية الحياة الأسرية مع الحفاظ على استقلاليتها وتعزيز قدراتها على التكيف والتعامل بمرونة مع مختلف المواقف الحياتية للوصول لاستدامة العلاقات الأسرية.

- **الاستدامة الأسرية Family Sustainability: تعرف إجرائياً** بأنها قدرة المرأة المعيلة على الحفاظ علي تماسكها واستقرارها عبر الأجيال من خلال التكيف مع التغيرات والتحديات المختلفة من خلال التواصل الفعال والتوازن بين المسئوليات المهنية والأسرية وتعزيز الشعور بالأمان والانتماء وتعزيز الوحدة والتماسك.
- **المرأة المعيلة The Breadwinning Woman:** هي المرأة التي بصدد تحمل الأعباء الأسرية وإحداث نوع من التوازن بين مسئوليات الأمومة والوفاء بالاحتياجات الأسرية بمختلف مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية نتيجة غياب رب الأسرة لعدة أسباب كالوفاة، أو السفر، أو الطلاق، أو المرض، أو السجن، أو البطالة، وتمثل إحدى الفئات المجتمعية الأكثر معاناة من مختلف المشكلات نظراً لازدواجية ما يقع على عاتقها من ضغوط خاصة باتخاذ القرارات سواء شخصية أو أسرية **(الخولي، إبراهيم، ٢٠٢٢)، وتُعرف إجرائياً** بأنها المرأة التي تتولي الإنفاق علي نفسها وأسرتها نتيجة وفاه الزوج أو الطلاق أو عدم قدرة الزوج علي العمل بسبب المرض أو العجز أو بسبب عدم كفاية دخل الزوج وذلك لدعم نفسها وأسرتها مالياً ونفسياً واجتماعياً وللحفاظ علي استدامه العلاقات الأسرية.

ثانياً: منهج البحث: يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، فالمنهج الوصفي التحليلي يقوم على الوصف الدقيق والتفصيلي للظاهرة موضوع الدراسة قيد البحث ويصفه وصفاً كمياً أو نوعياً وهو يهدف إلى جمع بيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم دراسة وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية **(عبيدات وآخرون، ٢٠٢٠)، أما المنهج التجريبي** هو منهج يخضع لمجموعة واحدة تجريبية للمتغير المستقل بعد أن يتم اختبارها اختباراً

قبلياً، ثم تختبر بعد التجربة اختبارا بعديا لمقارنة نتائجها من أجل معرفة أثر المتغير المستقل **(العساف، ٢٠١٠)**.

ثالثاً: حدود البحث: وتتمثل حدود البحث فيما يلي:

١. الحدود البشرية:

أ- **عينة البحث الاستطلاعية:** قوامها (٥٠) امرأة معيلة، وذلك لتقنين استمارة البيانات العامة، واستبيان إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي، واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

ب- **عينة البحث الأساسية:** تكونت عينة البحث الأساسية من (٢١٨) امرأة معيلة، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية غرضية من جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية وجمعية هي والمستقبل بمدينة المنصورة ويشترط ان يكن ممن يتحملن الأعباء الأسرية، ومن مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة بمدينة المنصورة- محافظة الدقهلية، وتم تجميع البيانات بالمقابلة الشخصية.

ج - **عينة البحث التجريبية:** تم اختيارها لتنفيذ البرنامج الإرشادي المُعد وتم اختيار العينة التجريبية بطريقة عمدية ويشترط فيها ان تكون من الرباعي الأدنى من العينة الأساسية منخفضي ومتوسطي المستوى من العينة الأساسية للدراسة وقد بلغ عددهم (٤٠) امرأة معيلة بجمعية الفردوس الخيرية الإسلامية بمدينة المنصورة حيث تم تطبيق جلسات البرنامج المُعد.

٢-الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٨/٧ إلى ٢٠٢٤/٨/٢٩ واستغرق زمن الإجابة على أدوات البحث بالمقابلة الشخصية حوالي (٣٠) دقيقة.

- بينما استغرق مدة تنفيذ البرنامج الإرشادي (٦) جلسات مقسمة على أسبوعين بواقع ٣ جلسات اسبوعيا، بدأت من ٢٠٢٤/٩/١٥م حتى ٢٠٢٤/٩/٢٦م، وكانت مدة الجلسة في اليوم الواحد (٦٠ دقيقة) يتخللهم فترة راحة (١٥ دقيقة).

٣- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية في كل من جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية وجمعية هي والمستقبل بمدينة المنصورة، ويوضح جدول (١).

جدول (١) التوزيع العددي لأفراد عينة البحث الأساسية وفقاً لمكان التطبيق

م	مكان التطبيق	امرأة معيلة
١	جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية	١١٢
٢	جمعية هي والمستقبل	١٠٦
	الإجمالي	٢١٨

"بعد أخذ كافة الموافقات الموثقة والإجراءات الاحترازية اللازمة أثناء التطبيق"

رابعاً: أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على ما يلي: (إعداد الباحثات)

١- استمارة البيانات العامة، **واشتملت على:** بيانات أولية عن المرأة المعيلة وأسرتها.

٢- استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاوره الثلاث (إدارة العواطف . إدارة الصراع/ التهديد . تطوير وتحسين الخطط).

٣- استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره الثلاث (التركيز العقلي- حل المشكلات إبداعياً- اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي).

٤- فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي.

أولاً: استمارة البيانات العامة واشتملت على: بيانات أولية عن المرأة المعيلة وأسرتها: تم إعداد استمارة البيانات العامة للمرأة المعيلة، بهدف تجميع معلومات وبيانات عامة عن الفئة عينة البحث ووصفها والاستفادة منها للتحقق من فروض البحث، **وقد اشتملت على ما يلي:**

الحالة الوظيفية للمرأة المعيلة: وتم تقسيمه إلى فئتين (تعمل – لا تعمل)، **عدد أفراد الأسرة:** تم تقسيمه إلى ثلاث فئات (فردين- من ثلاث إلي خمس أفراد- أكثر من خمس أفراد)، **العمر:** تم تقسيمه إلي أربع فئات (من ٣٠: ٤٠ سنه، من ٤١: ٥٠، من ٥١: ٦٠ سنه، أكثر من ٦١ سنه)، **الحالة الاجتماعية:** وتم تقسيمها إلى أربع فئات (متزوجة- أرملة- مطلقة – عزباء)، **أسباب الإعالة:** وتم تقسيمه إلي ست فئات (وفاة الزوج أو العائل- الطلاق- مرض الزوج أو العائل- هجر الزوج أو العائل- قلة دخل الزوج أو العائل- كبر سن الزوج أو العائل)، **المستوي التعليمي للمرأة المعيلة:** وتم تقسيمة إلي (أمي، تقرأ وتكتب، حاصلة على الابتدائية، "**مستوي منخفض**" حاصلة على الإعدادية، حاصلة علي الثانوية" **مستوي متوسط**"، شهادة الجامعية، دراسات عليا" **مستوي مرتفع**")، **الدخل الشهري للأسرة:** تم تقسمه إلى خمس فئات (أقل من ١٥٠٠ جنيه، من ١٥٠٠ حتى أقل من ٣٠٠٠" **مستوي منخفض**"، من ٣٠٠٠ حتى أقل من ٤٥٠٠، من ٤٥٠٠ حتى أقل من ٦٠٠٠،" **مستوي متوسط**" من ٦٠٠٠ فأكثر " **مرتفع**").

ثانياً: استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي: بناء الاستبيان: تم بناء الاستبيان طبقاً للمفهوم الإجرائي وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتي ترتبط بإدارة التفاعلات الصعبة للاستفادة منها في وضع بنود الاستبيان، مثل **دراسة يوسف (٢٠١٠)** بعنوان "إدارة التفاعلات الصعبة (حلول من الخبراء لتحديات يومية)"، **ودراسة راغب (٢٠١٤)** بعنوان "استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة"، **ودراسة جيثر وعبد الرازق (٢٠١٤)** بعنوان "إدارة العواطف لدى

الإدارة التسويقية وأثرها في تحديد الأنماط السلوكية للزبائن (دراسة تحليلية لآراء عينة من وكلاء شركات الاتصالات في بغداد)"،

وصف الاستبيان: اشتمل الاستبيان على (٤٥) عبارة مقسمة إلى ثلاث محاور، هم (إدارة العواطف . إدارة الصراع/ التهديد . تطوير وتحسين الخطط)، حيث ضم (٣٥) عبارة موجبة،(١٠) عبارة سلبية، وكانت الاستجابة على هذا الاستبيان وفقاً لمقياس ثلاثي متصل (موافق، أحياناً، غير موافق)، بتقييم (٣، ٢، ١) للعبارات موجبه الاتجاه، وتقييم (١، ٢، ٣) للعبارات سالبة الاتجاه، ووضعت درجات كمية لاستجابات المرأة المعيلة عينة البحث، حيث كانت الدرجة العظمي (١٣٥) والدرجة الصغرى (٤٥)، وعليه تم تقسيم مستوي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ٤٥× ١= ٤٥، أكبر درجة للاستبيان= ٤٥× ٣= ١٣٥
- مدي الاستبيان= ١٣٥- ٤٥= ٩٠، مدي كل فئة (٩٠+١) / ٣= ٣٠
- مستوي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة الانفعالات الصعبة المنخفض من (٤٥: ٧٤).
- مستوي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة الانفعالات الصعبة المتوسط من (٧٥: ١٠٤).
- مستوي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة الانفعالات الصعبة المرتفع من (١٠٥: ١٣٥).

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمحاور ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي:

المحور الأول: إدارة العواطف: اشتمل هذا المحور على (١٥) عبارات حيث ضم (١٣) عبارة موجبة الاتجاه و(٢) عبارة سالبة الاتجاه، واشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكان تدور هذه العبارات حول إدراك المرأة المعيلة ومعرفة ما وراء المشاعر وضبط وتوجيه انفعالاتها ومشاعرها تجاه الآخرين وكيفية مواجهتها وتحويلها لانفعالات إيجابية وممارسات نافعة تجيب عنها المرأة المعيلة كالآتي: أظهر مشاعري وأخفيها حسب الوقت المناسب، أواجه مشاعري السلبية عند اتخاذ القرارات المصرية، أوزان بين عقلي ومشاعري عند التعامل مع المواقف، أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام الآخرين، أتحدث مع الآخرين ببساطة واستخدم عبارات لبقة لائقة، لدى مهارات حياتية مثل (التفاوض والاقناع ..وغيرهم) استخدامها عند اللزوم، اتحكم بعواطفي إذا واجهت مشكلة صعبة، وتحددت استجابات المرأة المعيلة علي محور إدارة العواطف وفق استجابات (موافق – أحياناً – غير موافق)، بتقييم (٣-٢-١) وفقاً لاتجاه العبارة، حيث كانت الدرجة العظمي (٤٥) والدرجة الصغرى (١٥)، وعليه تم تقسيم مستوي إدارة العواطف للمرأة المعيلة عينة البحث إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع)

من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ١٥× ١= ١٥، أكبر درجة للاستبيان= ١٥× ٣= ٤٥
- مدي الاستبيان= ٤٥– ١٥= ٣٠، مدي كل فئة (٣٠+١) / ٣= ١٠
- مستوي إدارة المرأة المعيلة لعواطفها المنخفض من (١٥: ٢٤).
- مستوي إدارة المرأة المعيلة لعواطفها المتوسط من (٢٥: ٣٤).
- مستوي إدارة المرأة المعيلة لعواطفها المرتفع من (٣٥: ٤٥).

المحور الثاني: إدارة الصراع/ التهديد: اشتمل هذا المحور على (١٥) عبارات وضمت (٨) عبارات موجبة الاتجاه و(٧) عبارات سالبة الاتجاه، واشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث تدور هذه العبارات حول قدرة المرأة المعيلة علي معرفة أسباب وأنواع وأبعاد الصراع وكيفية التعامل معه ومواجهته واختيار أساليب معالجه إيجابية وتجيب عنها المرأة المعيلة كالآتي: أشعر أن متطلبات أسرتي تستنزف طاقتي، أبتعد عن كل ما يعرضني لأي ضغوط أو صراعات، أخصص وقت للتحاور مع افراد أسرتي لمناقشة أمورهم الحياتية ومشكلاتهم اليومية، اتسرع في اختيار حلول للمشكلات أو الصراعات التي أواجهها دون دراسة كافية، أشعر بالتوتر لعدم مقدرتي الإيفاء بمتطلبات أسرتي، أحاول استخدام أساليب وطرق متعددة ومختلفة للتغلب على أزماتي ومشكلاتي بأنواعها، أحرص على الحصول على إجازة أو فترات للراحة للاسترخاء وتقليل الضغوط الحياتية، وتحددت استجابات المرأة المعيلة على محور إدارة الصراع/ التهديد وفق استجابات (موافق – أحياناً – غير موافق)، بتقييم (٣–٢–١) وفقاً لاتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البُعد ١٥× ٣ =٤٥ والدرجة الصغرى ١٥× ١ = ١٥، وعليه تم تقسيم مستوي إدارة المرأة المعيلة للصراع/ التهديد عينة البحث إلي مستوي (منخفض– متوسط– مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ١٥× ١= ١٥، أكبر درجة للاستبيان= ١٥× ٣= ٤٥
- مدي الاستبيان= ٤٥– ١٥= ٣٠، مدي كل فئة (٣٠+١) / ٣= ١٠
- مستوي إدارة المرأة المعيلة للصراع/ التهديد المنخفض من (١٥: ٢٤).
- مستوي إدارة المرأة المعيلة للصراع/ التهديد المتوسط من (٢٥: ٣٤).
- مستوي إدارة المرأة المعيلة للصراع/ التهديد المرتفع من (٣٥: ٤٥).

المحور الثالث: تطوير وتحسين الخطط: اشتمل هذا المحور على (١٤) عبارات موجبة وعبارة **واحدة سالبة**، واشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث تدور هذه

العبارات حول قدرة المرأة المعيلة علي تنظيم وتنمية وتطوير قدراتها ومهاراتها للوصول إلي أهدافها والتعرف وتحديد مواطن الخلل للقضاء عليها ومعالجة المشكلات التي تواجهها في إطار زمني محدد وتجيب عنها المرأة المعيلة كالآتي: أرتب أعمالي حسب أولوياتها لتنفيذها، أعدل من أهدافي تبعا لما يستجد من أحداث وتطورات، استبعد أي عمل لا أجد مبررً كافيا لأدائه، أحرص على وجود خطط بديله استعدادا لحدوث اي طوارئ، أتخلى عن عاداتي السلبية والمضيعة لمواردي، أبحث باستمرار على معرفة كل ما هو جديد يساعدني للتقليل من صرعاتي مع الآخرين، استعين بالأساليب والأدوات والخدمات الرقمية التي تقدمها الدولة توفيراً لمواردي، وتحددت استجابات المرأة المعيلة على محور تطوير وتحسين الخطط وفق استجابات (موافق – أحياناً – غير موافق)، بتقييم (٣-٢-١) وفقاً لاتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا المحور ١٥× ٣ =٤٥ والدرجة الصغرى ١٥× ١ = ١٥، وعليه تم تقسيم مستوي تطوير وتحسين المرأة المعيلة للخطط عينة البحث إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ١٥× ١= ١٥، أكبر درجة للاستبيان= ١٥× ٣= ٤٥
- مدي الاستبيان= ٤٥- ١٥= ٣٠، مدي كل فئة (٣٠+١) / ٣= ١٠
- مستوي تطوير وتحسين المرأة المعيلة للخطط المنخفض من (١٥: ٢٤).
- مستوي تطوير وتحسين المرأة المعيلة للخطط المتوسط من (٢٥: ٣٤).
- مستوي تطوير وتحسين المرأة المعيلة للخطط المرتفع من (٣٥: ٤٥).

ثالثاً: استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية: بناء الاستبيان: تم بناء الاستبيان طبقاً للمفهوم الإجرائي وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتي ترتبط الدافعية العقلية للاستفادة منها في وضع بنود الاستبيان، **مثل دراسة كلٍّ من دراسة العسيري (٢٠١٦) بعنوان** "أساليب التفكير والدافعية العقلية لدي طلبة كلية التربية بجامعة الملك سعود"، **ودراسة العبيدي والعزاوي (٢٠١٩) بعنوان** "الدافعية العقلية وعلاقتها بمستوي الطموح الأكاديمي لدي طلبة الجامعة"، **ودراسة جبر (٢٠٢١) بعنوان** "فاعلية برنامج قائم علي عادات العقل في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدي الطلاب المعلمين بكلية التربية".

وصف الاستبيان: اشتمل الاستبيان على (٤٥) عبارة مقسمة إلي ثلاث محاور كالتالي (التركيز العقلي- حل المشكلات إبداعياً- اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي)، ويضم (٤١) عبارة موجبة الاتجاه و(٤) عبارات سالبة الاتجاه ، وكانت الاستجابة على هذا الاستبيان وفقاً لمقياس ثلاثي متصل (موافق، أحياناً، غير موافق)، بتقييم (٣، ٢، ١) للعبارات موجبه الاتجاه، وتقييم (١، ٢، ٣) للعبارات سالبة الاتجاه، ووضعت درجات كمية لاستجابات المرأة المعيلة عينة

البحث، حيث كانت الدرجة العظمي (١٣٥) والدرجة الصغرى (٤٥)، وعليه تم تقسيم مستوي دافعية المرأة المعيلة العقلية للاستدامة الأسرية إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ٤٥× ١= ٤٥، أكبر درجة للاستبيان= ٤٥× ٣= ١٣٥
- مدي الاستبيان= ١٣٥- ٤٥= ٩٠، مدي كل فئة (٩٠+١) / ٣= ٣٠
- مستوي دافعية المرأة المعيلة العقلية المنخفض من (٤٥: ٧٤).
- مستوي دافعية المرأة المعيلة العقلية المتوسط من (٧٥: ١٠٤).
- مستوي دافعية المرأة المعيلة العقلية المرتفع من (١٠٥: ١٣٥).

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمحاور الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية:

المحور الأول: التركيز العقلي: اشتمل هذا البُعد على (١٥) عبارة تضم (١٢) عبارة موجبة الاتجاه و(٣) عبارات سالبة الاتجاه، واشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث تدور هذه العبارات حول حالة المرأة المعيلة العقلية والتي تنصب حول الانتباه والقدرة علي تحديد التفاصيل بدقة أثناء أداء الأعمال والتخطيط الفعال واتخاذ القرارات الحكيمة لإنجاز الأعمال المركبة التي قد يصعب إنجازها بطريقة تضمن الاستدامة في العلاقات الأسرية وتجيب عنها المرأة المعيلة كالآتي: يتشتت انتباهي بسرعة عندما أواجه مشاكل اقتصادية مما يؤثر علي التفاهم الأسري، تستغرق المشكلات الأسرية مني وقتاً طويلا لحلها مما يقلل ثقتي بنفسي، أتخذ قرارات سريعة لحل المشاكل الأسرية الطارئة لتحسين الرفاهية الأسرية، ألتزم بإتمام المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد لتطوير ذاتي باستمرار، أمتلك فهماً دقيقاً (رؤية واضحة) لمشاكلنا الأسرية وكيفية معالجتها لتعزيز تماسك الأسرة، أحدد أولويات أسرتي بدقة لتحسين مستوي التواصل الأسري، أخطط بمرونة لأعمالي المنزلية وفقاً لاحتياجات وأهداف أسرتي، وتحددت استجابات المرأة المعيلة على محور التركيز العقلي وفق استجابات (أوافق – أحياناً – غير موافق)، بتقييم (٣-٢-١) وفقاً لاتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا المحور ١٥× ٣ =٤٥ والدرجة الصغرى ١٥× ١ = ١٥، وعليه تم تقسيم مستوي التركيز العقلي للمرأة المعيلة عينة البحث إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ١٥× ١= ١٥، أكبر درجة للاستبيان= ١٥× ٣= ٤٥
- مدي الاستبيان= ٤٥- ١٥= ٣٠، مدي كل فئة (٣٠+١) / ٣= ١٠
- مستوي التركيز العقلي المنخفض من (١٥: ٢٤).
- مستوي التركيز العقلي المتوسط من (٢٥: ٣٤).

- مستوي التركيز العقلي المرتفع من (٣٥: ٤٥).

المحور الثاني: حل المشكلات إبداعياً: اشتمل هذا البُعد على (١٤) عبارة موجبة الاتجاه وعبارة **واحدة سالبة** الاتجاه، واشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث تدور هذه العبارات حول قدرة المرأة المعيلة علي استخدام مهارات التفكير الإبداعي لإيجاد حلول إبداعية للتحديات الأسرية التي تواجهها وصولاً للتكيف مع التغييرات والتحديات الأسرية الجديدة لتحقيق استدامة العلاقات الأسرية وتجيب عنها المرأة المعيلة كالآتي: أحب التعامل مع التحديات الأسرية المعقدة والطارئة لتحسين جودة حياة أسرتي، تحديد التحديات الأسرية التي تؤثر علي أسرتي بوضوح يوفر الدعم الاجتماعي، أبحث عن استراتيجيات مبتكرة لحل الأزمات الطارئة التي تواجه أسرتي لتعزيز استقلاليتها، أتجنب التفكير السلبي لتقليل التوتر والضغط الاجتماعي، أحرص على تنمية مبدأ التعاون بين أفراد أسرتي لابتكار حلول جديدة لمشاكلنا الأسرية، أهتم بوضع حلول طويلة المدي لحل مشاكل أسرتي الاقتصادية للارتقاء بمستوي معيشتهم، أتعامل مع مشاكلي الأسرية الجديدة على أنها فرصه للتعلم ونمو أسرتي وتطورها، وتحددت استجابات المرأة المعيلة على محور حل المشكلات إبداعياً وفق استجابات (موافق – أحياناً – غير موافق)، بتقييم (٣-٢-١) وفقاً لاتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا المحور ١٥× ٣ =٤٥ والدرجة الصغرى ١٥× ١ = ١٥، وعليه تم تقسيم مستوي حل المرأة المعيلة عينة البحث للمشكلات إبداعياً إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ١٥× ١= ١٥، أكبر درجة للاستبيان= ١٥× ٣= ٤٥
- مدي الاستبيان= ٤٥- ١٥= ٣٠، مدي كل فئة (٣٠+١) / ٣= ١٠
- مستوي حل المشكلات إبداعياً المنخفض من (١٥: ٢٤).
- مستوي حل المشكلات إبداعياً المتوسط من (٢٥: ٣٤).
- مستوي حل المشكلات إبداعياً المرتفع من (٣٥: ٤٥).

المحور الثالث: اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي: اشتمل هذا المحور على (١٥) عبارة موجبة الاتجاه، واشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث تدور هذه العبارات حول تمتع المرأة المعيلة بالإدراك المعرفي وفهم الحقائق والاستفادة من المهام والخبرات والمواقف والأزمات الصعبة للتوصل لحل المشكلات الأسرية بفعالية للحفاظ علي استقلاليتها وتعزيز قدراتها علي التكيف وصولاً لاستدامة العلاقات الأسرية وتجيب عنها المرأة المعيلة كالآتي: أسعي لتعلم مهارات وأساليب تعامل جديدة مع أفراد أسرتي لتعزيز قدرتي علي التكيف معهم، أحاول دائما توقع نتائج أفعالي قبل البدء في حل أي أزمة أسرية، أشعر بالحماس عندما

أتعلم أشياء جديدة تفيد أسرتي وترفع من مستوي رفاهيتهم، أعتقد أن اكتساب مهارات ومعارف جديدة سيساعدني في تحسين وضعي الاقتصادي، يسهل عليّ استرجاع معلوماتي عند مواجهه مشكلة أسرية ما لتنمية وضع أسرتي الاجتماعي، أهتم بجمع وتقديم الأدلة التي تدعم موقفي عند مواجهه التحديات الأسرية المختلفة، أتواصل مع أفراد عائلتي الناجحين للاستفادة من خبراتهم وإيجاد حلول جديدة لمشاكلي الأسرية، وتحددت استجابات المرأة المعيلة على محور اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي وفق استجابات (موافق – أحياناً – غير موافق)، بتقييم (٣-٢-١) وفقاً لاتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا المحور ١٥× ٣ =٤٥ والدرجة الصغرى ١٥× ١ = ١٥، وعليه تم تقسيم مستوي اكتساب المرأة المعيلة عينة البحث للمعلومات والتكامل المعرفي إلي مستوي (منخفض- متوسط- مرتفع) من خلال حساب المدي تبعاً للبيانات العظمي والصغرى الحقيقة للاستبيان **وكانت النتائج كما يلي:**

- أقل درجة للاستبيان= ١٥× ١= ١٥، أكبر درجة للاستبيان= ١٥× ٣= ٤٥
- مدي الاستبيان= ٤٥- ١٥= ٣٠، مدي كل فئة (٣٠+١) / ٣= ١٠
- مستوي اكتساب المرأة المعيلة للمعلومات والتكامل المعرفي المنخفض من (١٥: ٢٤).
- مستوي اكتساب المرأة المعيلة للمعلومات والتكامل المعرفي المتوسط من (٢٥: ٣٤).
- مستوي اكتساب المرأة المعيلة للمعلومات والتكامل المعرفي المرتفع من (٣٥: ٤٥).

تقنين أدوات البحث: يقصد بتقنين الأدوات قياس" الصدق والثبات" لهم.

صدق الأدوات: اعتمدت الباحثات في ذلك على كل من:

١. صدق المحتوى (المحكمين): وذلك بعرض كلّ من استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي، واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية على مجموعة من السادة الأساتذة المتخصصين بقسم إدارة المنزل والمؤسسات بكلية الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية، وقسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية النوعية- جامعة المنصورة وجامعة الزقازيق، وعددهم (١١) محكم، لإبداء الرأي في مدى ملاءمة عبارات الاستبيانين وصياغتهما لما يهدفان إلى تجميعه من معلومات وبيانات، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بنسبة (٩٨%)، واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بنسبة (٩٥%).

٢- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث، كما يلي: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين محاور الاستبيان وذلك بإيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين تلك المحاور والدرجة الكلية للاستبيان وكانت كما يلي: -

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمحور

إدارة العواطف		إدارة الصراع/ التهديد		تطوير وتحسين الخطط	
١	**٠.٥٦٧	١	**٠.٥١٢	١	**٠.٦٥٠
٢	**٠.٥٩٧	٢	**٠.٥٥١	٢	**٠.٦٧٢
٣	**٠.٦٠٧	٣	**٠.٥٣٦	٣	**٠.٧٠٢
٤	**٠.٥٠٨	٤	**٠.٥٩١	٤	**٠.٧٢٧
٥	**٠.٦٩٧	٥	**٠.٧٣١	٥	**٠.٧٦٠
٦	**٠.٦١١	٦	**٠.٦٧٨	٦	**٠.٦٦٨
٧	**٠.٤٧٢	٧	**٠.٦٣٤	٧	**٠.٦٦٦
٨	**٠.٤٥٢	٨	**٠.٧٠٦	٨	**٠.٧٣٥
٩	**٠.٢٦٥	٩	**٠.٣٨٢	٩	**٠.٦٠٦
١٠	**٠.٥٥٨	١٠	**٠.٢٠٧	١٠	**٠.٤٨٦
١١	**٠.٥٣٥	١١	**٠.٣٠٤	١١	**٠.٣٣٠
١٢	**٠.٥٥٤	١٢	**٠.٤٧٣	١٢	**٠.٣٨٠
١٣	**٠.٣٣٧	١٣	**٠.٣٤٥	١٣	**٠.٣٧٨
١٤	**٠.٥٣٥	١٤	**٠.٥٥٧	١٤	**٠.٤٦٧
١٥	**٠.٤٨٢	١٥	**٠.٥٧٩	١٥	**٠.٤٥٨

** دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١) * دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥)

من جدول (٢) نجد **أن** كل عبارات استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١) مع مجموع محاورها، وهذا المستوى يدل على مدى صدق محتوى الاستبيان حيث إنه صادق في قياس المتغيرات الخاصة به.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لاستبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمحور

محاور استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
المحور الأول: إدارة العواطف	**٠.٩٠٢	٠.٠١
المحور الثاني: إدارة الصراع/ التهديد	**٠.٩٥٥	٠.٠١
المحور الثالث: تطوير وتحسين الخطط	**٠.٩٦٤	٠.٠١

من البيانات الرقمية الواردة بجدول (٣) يتضح أن الدرجة الكلية **لممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي** ومحاورها (إدارة العواطف،

إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط) ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١).

جدول (٤) معاملات الارتباط بيرسون بين عبارات استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية والدرجة الكلية للمحور

التركيز العقلي		حل المشكلات إبداعياً		اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	
١	**٠.٥٦٣	١	**٠.٤٧٥	١	**٠.٤٧٩
٢	**٠.٥٥١	٢	**٠.٥٣١	٢	**٠.٣٦٠
٣	**٠.٢٩٦	٣	**٠.٥٩٧	٣	**٠.٥٢١
٤	**٠.٣٤٩	٤	**٠.٥٠٧	٤	**٠.٤١١
٥	**٠.٤٥٩	٥	**٠.٥٠٤	٥	**٠.٥٢٩
٦	**٠.٤٨٤	٦	**٠.٥١٥	٦	**٠.٧٤٦
٧	**٠.٤٤٥	٧	**٠.٦٣٧	٧	**٠.٦٢٦
٨	**٠.٥٥٦	٨	**٠.٧٥١	٨	**٠.٦٥٦
٩	**٠.٦١٥	٩	**٠.٥٤٢	٩	**٠.٦٩٠
١٠	**٠.٥٩٠	١٠	**٠.٤٩٦	١٠	**٠.٤٧٥
١١	**٠.٧٦٤	١١	**٠.٧٤٦	١١	**٠.٥٨٣
١٢	**٠.٦٣٠	١٢	**٠.٦٢٦	١٢	**٠.٥٣٦
١٣	**٠.٧١١	١٣	**٠.٦٢٣	١٣	**٠.٤٥٢
١٤	**٠.٧٦٩	١٤	**٠.٧١٩	١٤	**٠.٢٥٣
١٥	**٠.٧٥٠	١٥	**٠.٥٢٢	١٥	**٠.٥٤٦

** دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١) * دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥)

توضح البيانات الرقمية بجدول (٤) نجد أن كل عبارات استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة عند مستوي دلالة (٠.٠١) مع مجموع محاورها، وهذا المستوى يدل على مدى صدق محتوى الاستبيان حيث أنه صادق في قياس المتغيرات الخاصة به.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لاستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية والدرجة الكلية للمحور

محاور استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
المحور الأول: التركيز العقلي	**٠.٩٤٤	٠.٠١
المحور الثاني: حل المشكلات إبداعياً	**٠.٩٥٩	٠.٠١
المحور الثالث: اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	**٠.٩٣٠	٠.٠١

من جدول (٥) يتضح أن الدرجة الكلية لاستبيان **الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية** ومحاورها (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي) ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١). ومن ثم تم حساب ثبات الاستبيانين من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لكل محور من محاور الاستبيانين وللاستبيان ككل.

الثبات: تم حساب ثبات أدوات البحث من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لكل محور من محاور الاستبيان وللاستبيان ككل، **وكانت كالآتي:**

جدول (٦) معاملات الثبات لاستبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي

استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل ارتباط التجزئة النصفية	
			معادلة سبيرمان- براون	معادلة جتمان
المحور الأول: إدارة العواطف	١٥	٠.٨٠٠	٠.٧٨١	٠.٧٦٦
المحور الثاني: إدارة الصراع/ التهديد	١٥	٠.٨٠٥	٠.٦٠٥	٠.٥٧٣
المحور الثالث: تطوير وتحسين الخطط	١٥	٠.٨٥٨	٠.٧٦٥	٠.٧١٠
إجمالي ممارسات المرأة العاملة لإدارة التفاعلات الصعبة	٤٥	٠.٩٣٣	٠.٩٢١	٠.٩٢٠

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي (٠.٩٣٣) وهي قيمة عالية تدل على ثبات الاستبيان، بينما كانت قيمة معامل ارتباط التجزئة النصفية لمعادلة سبيرمان – براون (٠.٩٢١)، وبلغت قيمة معادلة جتمان (٠.٩٢٠). وتدل تلك القيم على ثبات الاستبيان.

جدول (٧) معاملات الثبات لاستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الاسرية

استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل ارتباط التجزئة النصفية	
			معادلة سبيرمان- براون	معادلة جتمان
المحور الأول: التركيز العقلي	١٥	٠.٨٤٩	٠.٨٤٢	٠.٨٢٧
المحور الثاني: حل المشكلات إبداعياً	١٥	٠.٨٦٣	٠.٨٤٠	٠.٨٣٩
المحور الثالث: اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	١٥	٠.٨٢٩	٠.٨٠٧	٠.٧٨١
إجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية	٤٥	٠.٩٤٥	٠.٩٥٣	٠.٩٥٣

يوضح جدول (٧) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية (٠.٩٤٥) وهذه القيمة تدل على الثبات المرتفع للاستبيان، بينما كانت قيمة معامل

ارتباط التجزئة النصفية لمعادلة سبيرمان – براون ومعادلة جتمان (٠.٩٥٣). وتدل تلك القيم على ثبات الاستبيان، وتعد مؤشراً قوياً على ثبات أدوات البحث.

رابعاً: برنامج إرشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ومدي انعكاس ذلك على دافعيتها العقلية لتحقيق الاستدامة الاسرية.

من خلال البيانات المستمدة من استجابات المرأة المعيلة عينة البحث الأساسية علي أدوات البحث تم إعداد البرنامج الإرشادي علي المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية من خلال تطبيق جلسات البرنامج لتعزيز ممارسات إدارة المرأة المعيلة لإدارة تفاعلاتها الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بجمعية الفردوس الخيرية الإسلامية بمدينة المنصورة، **حيث قامت الباحثات بما يلي:** الاطلاع علي الدراسات السابق الخاصة بالبرامج الإرشادية للاستفادة منها في تصميم البرنامج وكيفية تقييمه.– المقابلات الشخصية مع المرأة المعيلة أفراد العينة التجريبية للكشف عن الخلفية المعرفية لديها حول إدارة التفاعلات الصعبة وأبعادها وكيفية الاستفادة منها كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وأهمية تطبيقها ولمعرفة أيضا احتياجاتهم الخاصة والتحديات التي تواجههن أثناء مواجهه المشاكل والتحديات الأسرية خاصة التحديات المركبة وصولاً لاستدامة العلاقات الأسرية– والتواصل عن قرب بالمرأة المعيلة عينة البحث التجريبية لمتابعتها وتوجيهها ومساعدتها للتغلب علي أية عقبات بالتطبيق.

١ – اشتملت عملية التخطيط العام للبرنامج الإرشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة على ما يلي:

- تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج.
- الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج وتتطلب تحديد ما يلي: المحتوى العلمي للبرنامج– جلسات البرنامج الإرشادي– الأساليب والوسائل المستخدمة في تنفيذه– الصعوبات التي واجهت الباحثات في تطبيق البرنامج.
- تقييم البرنامج.
- حساب معامل صدق محتوى البرنامج.

- **تحديد الهدف العام منه:** تعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتفكير الإيجابي وعلاقه ذلك بدافعيتها العقلية للاستدامة الأسرية.
- **الأهداف الخاصة بالبرنامج:** تشتمل الأهداف الخاصة للبرنامج على الجوانب المعرفية– المهارية– الوجدانية، وقد راعت الباحثات أن تتحقق جميع الأهداف في جميع الاتجاهات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والإرشادية للمرأة المعيلة. **وتم صياغة الأهداف كما يلي:**

- **الأهداف المعرفية:** ويقصد بها الأهداف التي تركز على الجانب العقلي والنشاط الذهني وتهتم بالمعلومات المكتسبة حول ماهية إدارة التفاعلات الصعبة وكيفية الاستفادة منها كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والذي يلعب دور هام في التغلب على العديد من التحديات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تواجه المرأة المعيلة وزيادة كفاءتها الذاتية وتعزيز علاقاتها الاجتماعية وانعكاس ذلك على دافعيتها العقلية والتي تؤثر بشكل كبير علي كيفية تعاملها مع أفراد أسرتها من خلال تطوير مهارات التواصل الفعال واتخاذ قرارات منطقية وعقلانية وتحسين جودة الحياة للوصول لاستدامة العلاقات الأسرية، وتشتمل علي مهارات الفهم والتذكر والتطبيق والتركيب والتقييم ومن بينها تستطيع المرأة المعيلة في نهاية كل جلسة أن: تحدد أهداف البرنامج- توضح الخطوات الإجرائية للبرنامج- تذكر مدي الاستفادة من تطبيق البرنامج، تشرح مفهوم إدارة التفاعلات الصعبة- تعدد متطلبات التفاعلات الصعبة- تشرح مسببات التفاعلات الصعبة- تذكر مراحل السيطرة العاطفية- تقارن بين استراتيجيات إدارة الصراع الإيجابية والسلبية- تعرف التفكير الإيجابي وكيفية الاستفادة منه في حياتها- تشرح مفهوم الدافعية العقلية- تعدد استراتيجيات الدافعية العقلية- توضح أهمية الاستدامة الأسرية.
- **الأهداف المهارية:** يقصد بها الأهداف التي تهتم بالجانب النفس حركي وتنمية المهارات الأساسية التي تساعد المرأة المعيلة على تعزيز ممارساتها في إدارة التفاعلات الصعبة في المواقف الحياتية المختلفة وكيف تحول المشاكل التي تتعرض لها من أزمات إلي فرص تستفيد منها في المستقبل وتشمل الممارسة والتجريب والتفكير الإبداعي. أي تستطيع المرأة المعيلة في نهاية كل جلسة أن: تربط بين التفاعلات الصعبة ومتطلباتها- تطبق خطوات إدارة العواطف في حياتها اليومية- تطبق خطوات فعالة لتطوير وتحسين الخطط - تطبق استراتيجية التحدي لحل مشاكلها المختلفة- تطبق التركيز العقلي في حل المشكلات التي تواجهها- تقوم بحل المشكلات والتحديات التي تواجهه بطرق إبداعية- تستعين بخبرات الآخرين لحل مشاكلها الأسرية- توازن من مسؤولياتها وواجباتها داخل الأسرة لتعزيز الاستقرار الأسري.
- **الأهداف الوجدانية:** ويقصد بها الأهداف التي تهتم بالأحاسيس والمشاعر والانفعالات وتكوين الاتجاهات والميول والقيم الإيجابية نحو تطبيق إدارة التفاعلات الصعبة للاستفادة منها في مواجهه التحديات المختلفة التي تواجه المرأة المعيلة وصولاً للاستدامة الأسرية، ومن بينها تستطيع المرأة المعيلة في نهاية كل جلسة أن: تبدي حماسها لأهداف البرنامج ومدي الاستفادة من تطبيقه في حياتها العملية- تبدي استعداداً لمشاركتها في البرنامج- تشارك بإيجابية في مناقشة أهداف البرنامج وألية تنفيذه- تدرك المردود الإيجابي لها ولأفراد أسرتها من تطبيق جوانب البرنامج- تشجع نفسها وأفراد أسرتها علي إدارة تفاعلاتها الصعبة لمواجهه المشكلات

المختلفة والمركبة وحلها بشكل إبداعي وأن يكون ذلك أسلوب حياة للوصول إلي الاستقرار الأسري. وقد روعي في صياغة الأهداف أن يكون الهدف واضح وواقعي يمكن قياسه ويحمل فكرة واحدة ولا يتداخل مع هدف آخر ويعبر عن السلوك الذي سيتكون لدي المرأة المعيلة.

- **الإجراءات العملية والتنفيذية للبرنامج:**

أ- المحتوي العلمي للبرنامج:

- تم تحديد عدد جلسات البرنامج الخاصة ليبلغ عددها (٦) جلسات، مقسمة على أسبوعين بواقع ٣ جلسات اسبوعيا، بدأت من ٢٠٢٤/٩/١٥م حتى ٢٠٢٤/٩/٢٦م، وكانت مدة الجلسة في اليوم الواحد (٦٠ دقيقة) وذلك بالتواصل المباشر مع أفراد العينة التجريبية بمقر جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية لشرح الجلسات ومناقشة المرأة المعيلة في كيفية إدارة مشاكلها والتغلب على التحديات النفسية والاجتماعية والاقتصادية المختلفة التي تواجهها لتلبية متطلبات أفراد أسرتها ومساعدتها على التفكير بشكل إيجابي والتعرف على الاستفسارات والعقبات التي قد تواجه المرأة المعيلة أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي.

- تم عقد جلسات البرنامج: بمقر جمعية الفردوس عن طريق اللقاء المباشر مع المرأة المعيلة بعد اختيارهن كعينة تجريبية وبلغ عددهن (٥٣) امرأة معيلة من الإرباع الأدنى، وقد التزم بالتفاعل والمشاركة الفعلية بالجلسات (٤٠) امرأة معيلة فقط، وفي نهاية البرنامج تم عقد جلسة ختامية لتطبيق أدوات البحث (القياس البعدي) علي المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية ومناقشتهن باللقاء المباشر (المقابلة الشخصية) للتأكد من تحقيق أهداف البرنامج وتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ومدي انعكاسه علي دافعيتها العقلية لاستدامة العلاقات الأسرية والوقوف علي حجم تأثير البرنامج علي المرأة المعيلة.

جدول (٨) عناوين وعدد جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسات	عنوان الجلسة
الجلسة الأولى	تمهيدية للتعارف وتوضيح الهدف العام للبرنامج وخطوات تنفيذه واجراء القياس القبلي.
الجلسة الثانية	نظرة عامة عن التفاعلات الصعبة (ماهيتها- مسبباتها- متطلباتها).
الجلسة الثالثة	محاور إدارة التفاعلات الصعبة (إدارة العواطف- إدارة الصراع- تطوير وتحسين الخطط- إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي).
الجلسة الرابعة	الدافعية العقلية (مفهومها- أبعادها- أهميتها- استراتيجياتها- خصائصها).
الجلسة الخامسة	الاستدامة الأسرية (مفهومها- مبادئها- العوامل المؤثرة عليها- أهدافها- انعكاس الدافعية العقلية على الاستدامة الأسرية).
الجلسة السادسة	ختامية (القياس البعدي).

- **الوسائل التعليمية والإرشادية المستخدمة في تنفيذ البرنامج:**

- **المناقشة والحوار:** ويسمح فيها بالنقاش وإثارة التساؤلات أثناء المقابلات الشخصية مع المرأة المعيلة لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.
- **الإرشاد التعاوني:** يعتمد على التعاون بين المرأة المعيلة سواء في الأنشطة أو المواقف المطروحة أو المحتوي العلمي.
- **العصف الذهني:** لأمثلة توضيحية من واقع الحياة العملية.
- **سرد القصص ومحاكاة للمواقف الحياتية** وكيفية إدارتها بشكل فعال بما يحقق استدامة العلاقات الأسرية. وتم الاعتماد عليها بشكل كبير نظراً لانخفاض المستوي التعليمي للمرأة المعيلة عينة البحث التجريبية حيث يقتصر مستوي التعليم في المستوي التعليمي المنخفض والمتوسط بنسبة (٣٠%- ٧٠%) على التوالي؛ وذلك لدورها الهام في توصيل المعلومات الخاصة بالبرنامج بسهولة لعينة البحث التجريبية.

- **المحتوي العلمي** لجلسات البرنامج وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) توزيع جلسات البرنامج الإرشادي لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وانعكاسه على دافعيتها العقلية للاستدامة الأسرية

الجلسة وعنوانها	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون المرأة المعيلة قادرة على أن	الوسائل التعليمية والإرشادية	التقييم المرحلي	المدى الزمنى
الجلسة الأولي بعنوان "التعريفية"				
- التعارف بين الباحثات والمرأة المعيلة. **- تطبيق الاختبار القبلي من خلال إجابة المرأة المعيلة على عبارات الاستبيان** **- فكرة عامة عن إدارة التفاعلات الصعبة.** **- التعريف بأهداف البرنامج وأهميته.** **- التعريف بمحتوى البرنامج وآلية العمل في الجلسات.** **- الاتفاق على نظام سير**	**أولا: الأهداف المعرفية:** ١- تحدد الأهداف العامة للبرنامج. ٢- تستخلص أهمية البرنامج. ٣- تستعرض آلية العمل في الجلسات. ٤- توضح ماهية إدارة التفاعلات الصعبة. **ثانياً: الأهداف المهارية:** ١- تتبادل الأفكار والمعلومات حول المحتويات الهادفة. ٢- تجيب على أدوات البحث (القياس القبلي). **ثالثاً: الأهداف الوجدانية:** ١- تبدى استعدادها للمشاركة	**أولا: والوسائل الارشادية** -المناقشة الجماعية والحوار من خلال العمل بجماعات. -العصف الذهني. **ثانيا: الأنشطة** - التعارف - التطبيق القبلي للاستبيان	- المناقشة الحرة والحوار المفتوح بين الباحثات وأفراد عينة البحث حول التعريف بالبرنامج، والهدف المرجو منه. - مدى الاستفادة التي حصلوا عليها من الجلسة.	تم تطبيق الجلسة يوم الأحد الموافق ١٥/ ٩/ ٢٠٢٤ على مدار ٦٠/ دقيقة يتخللها ١٥ دقائق استراحة

الجلسة وعنوانها	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون المرأة المعيلة قادرة على أن	الوسائل التعليمية والإرشادية	التقييم المرحلي	المدى الزمنى
الجلسات وتحديد مواعيد الجلسات القادمة. **– تحديد الوسائل التعليمية والأنشطة التي سوف تقوم بها الباحثات**	بفعالية في جلسات البرنامج. ٢- تهتم بالمناقشة وابداء الرأي أثناء العرض والمناقشة. ٣- تبدى حماساً لتحقيق أهداف البرنامج.			
الجلسة الثانية بعنوان "نظرة عامة عن التفاعلات الصعبة"				
– ماهية التفاعلات الصعبة **– متطلبات التفاعلات الصعبة** **– مسببات التفاعلات الصعبة**	**<u>أولا: الأهداف المعرفية:</u>** ١- تذكر ماهية التفاعلات الصعبة. ٢- تعدد متطلبات التفاعلات الصعبة. ٣- تشرح مسببات التفاعلات الصعبة. **<u>ثانياً: الأهداف المهارية:</u>** ١- تربط بين التفاعلات الصعبة ومتطلباتها. ٢- تقترح مسببات للتفاعلات الصعبة. ٣- تضرب أمثلة للتفاعلات الصعبة في حياتها الأسرية. **<u>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</u>** ١- تبدى الاهتمام بالمشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي. ٢- تثير نقاط جديدة حول متطلبات التفاعلات الصعبة. ٣- تهتم بالمناقشة وابداء الرأي حول مسببات التفاعلات الصعبة.	**<u>أولا: الطرق والوسائل الارشادية</u>** –المناقشة الجماعية –العصف الذهني واثارة التساؤلات المختلفة – عرض أمثلة توضيحية لبعض مسببات التفاعلات الصعبة. – تطبيق متطلبات التفاعلات الصعبة في بعض المواقف المطروحة. **<u>ثانياً: الأنشطة</u>** – قامت الباحثات بتطبيق استراتيجية لعب الأدوار من خلال عرض مشكله أسرية على عينة البحث التجريبية وتم تقسيمهم إلي مجموعات صغيرة وتوزيع الأدوار عليهن لحل هذه المشكلة بعد تمثيلها ومناقشة الحلول التي تم تقديمها.	المناقشة الحرة بين الباحثات وأفراد عينة البحث حول موضوع الجلسة وتقييم مدى الاستفادة منها من خلال طرح عدة أسئلة: س١: ما المقصود بالتفاعلات الصعبة؟ س٢: اسردي مسببات التفاعلات الصعبة؟ س٣: ماهي مسببات التفاعلات الصعبة؟	تم تطبيق الجلسة يوم الثلاثاء الموافق ٩/١٧/ ٢٠٢٤ على مدار ٦٠/ دقيقة يتخللها ١٥ دقائق استراحة

الجلسة وعنوانها	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون المرأة المعيلة قادرة على أن	الوسائل التعليمية والإرشادية	التقييم المرحلي	المدى الزمنى
الجلسة الثالثة بعنوان "محاور إدارة التفاعلات الصعبة"				
- إدارة العواطف. **- إدارة الصراع.** **- تطوير وتحسين الخطط.** **- إدارة التفاعلات الصعبة ومحاورها كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي.**	**أولا: الأهداف المعرفية:** ١- تسرد ماهية إدارة العواطف وخطواتها. ٢- تذكر مراحل السيطرة العاطفية. ٣- تقارن بين استراتيجيات إدارة الصراع الايجابية والسلبية. ٤- تستنبط أهمية تطوير وتحسين الخطط. ٥- تربط بين إدارة التفاعلات الصعبة ومحاورها والتنبؤ بالتفكير الإيجابي. **ثانياً: الأهداف المهارية:** ١- تطبق خطوات إدارة العواطف في حياتها اليومية. ٢- تستخدم استراتيجيات الصراع الايجابية في مواجهة النزاعات والمشاكل الحياتية. ٣- تطبق خطوات فعالة لتطوير وتحسين الخطط. **ثالثاً: الأهداف الوجدانية:** ١- تشارك بإيجابية في مناقشة مواضيع الجلسة. ٢- تقدر أهمية محاور إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي.	**أولا: الطرق والوسائل الارشادية** - المناقشة الجماعية باللقاء الفعلي. - العصف الذهني واثارة التساؤلات المختلفة - أسلوب حل المشكلات **ثانياً: الأنشطة** تطبيق استراتيجية دراسة الحالة من خلال قيام أحد المشاركات بعرض مشكلة تعرضت لها في حياتها اليومية، ثم قامت الباحثات بتقسيم العينة إلي مجموعات لمناقشة الحالة وتقديم حلول مقترحة. قامت الباحثات بتقديم تدريب عملي لإدارة العواطف علي مواقف حياتية مختلفة وتم توجيه المشاركات خطوة بخطوة وتقديم ملاحظات فورية لتحسين أدائهم في إدارة العواطف.	من خلال المناقشة الحرة بين الباحثات وأفراد عينة البحث حول موضوع الجلسة وتقييم مدى الاستفادة منها من خلال طرح عدة أسئلة: س١: ما هي محاور إدارة التفاعلات الصعبة؟ س٢: تنقسم استراتيجيات إدارة الصراع إلي ..... و.....	تم تطبيق الجلسة يوم الخميس الموافق ١٩/٩/ ٢٠٢٤ على مدار ٦٠/ دقيقة يتخللها ١٥ دقائق استراحة

الجلسة وعنوانها	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون المرأة المعيلة قادرة على أن	الوسائل التعليمية والإرشادية	التقييم المرحلي	المدى الزمنى
الجلسة الرابعة بعنوان "الدافعية العقلية"				
١- **مفهوم الدافعية العقلية.** ٢-**أبعاد الدافعية العقلية.** - **التركيز العقلي.** - **حل المشكلات إبداعياً.** - **التوجه نحو التعلم.** - **التكامل المعرفي.** ٣- **استراتيجيات الدافعية العقلية.** - **استراتيجية التركيز.** - **استراتيجية الدخول العشوائي.** - **استراتيجية البدائل.** - **استراتيجية التحدي.** ٤- **أهمية الدافعية العقلية.** ٥- **خصائص الدافعية العقلية.**	**أولا: الأهداف المعرفية:** ١- توضح المقصود بالدافعية العقلية. ٢- تذكر أبعاد الدافعية العقلية. ٣- تحدد خصائص الدافعية العقلية. ٤- تعدد استراتيجيات الدافعية العقلية. **ثانياً: الأهداف المهارية:** ١- تطبق التركيز العقلي في حل المشكلات التي تواجهها. ٢- تقوم بحل المشكلات والتحديات التي تواجهه بطرق إبداعية. ٣- تستعين بخبرات الآخرين لحل مشاكلها. **ثالثاً: الأهداف الوجدانية:** ١- تعدل اتجاهها ايجابياً نحو الدافعية العقلية ٢- تشارك بإيجابية في توضيح أهمية الدافعية العقلية في حياتها. ٣- تبدي استعدادها للتعرف على استراتيجيات الدافعية العقلية. ٤- تستعد لتطبيق استراتيجية التحدي لحل مشاكلها المختلفة.	**أولا: الطرق والوسائل الارشادية** -المناقشة الجماعية عبر اللقاء الفعلي. - العصف الذهني واثارة التساؤلات المختلفة - أسلوب حل المشكلات **ثانيا: الأنشطة:** - قامت الباحثات بمناقشة عينة البحث التجريبية عن كيفية تطبيق استراتيجيات الدافعية العقلية لحل مشاكلهن الاقتصادية من خلال دراسة حالات واقعية للمشاكل المالية للمرأة المعيلة ومناقشة الحلول التي قمن بطرحها خلال الجلسة باستخدام استراتيجيات الدافعية العقلية. - ثم في نهاية الجلسة تم فتح باب المناقشة مع المرأة المعيلة لمناقشة أبعاد واستراتيجيات الدافعية العقلية وكيف يمكن الاستفادة منها للحفاظ على العلاقات الأسرية.	- من خلال المناقشة الحرة بين الباحثات وأفراد عينة البحث حول موضوع الجلسة وتقييم مدى الاستفادة منها من خلال طرح عدة أسئلة: س١: ما أبعاد الدافعية العقلية؟ س٢: ما المقصود بالدافعية العقلية؟ س٣: للدافعية العقلية خصائص تتميز بها ..... و..... و..... س٤: تتمثل أهمية الدافعية العقلية في ..... و.....	تم تطبيق الجلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٢ على مدار ٦٠/ دقيقة يتخللها ١٥ دقائق استراحة

الجلسة وعنوانها	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون المرأة المعيلة قادرة على أن	الوسائل التعليمية والإرشادية	التقييم المرحلي	المدى الزمنى
الجلسة الخامسة بعنوان "الاستدامة الأسرية"				
١-**مفهوم الاستدامة الأسرية.** ٢-**مبادئ الاستدامة الأسرية** **- التواصل الفعال.** **- الدعم العاطفي.** **-التوازن بين المسئوليات.** ٣- **العوامل التي تؤثر على الاستدامة الأسرية** ٤- **أهداف الاستدامة الأسرية** ٥- **انعكاس الدافعية العقلية على الاستدامة الأسرية**	**أولا: الأهداف المعرفية:** ١- توضح مفهوم الاستدامة الأسرية. ٢- تسرد مبادئ الاستدامة الأسرية. ٣- تعدد العوامل المؤثرة على الاستدامة الأسرية. **ثانياً: الأهداف المهارية:** ١- تطبق التواصل الفعال مع أسرتها في حياتها اليومية. ٢- تقدم الدعم العاطفي المناسب لأفراد أسرتها. ٣- توازن من مسؤولياتها وواجباتها داخل الأسرة لتعزيز الاستقرار الأسري. **ثالثاً: الأهداف الوجدانية:** ١- تبدى اهتمامها بمعرفة أهمية الاستدامة الأسرية في حياتها. ٢- تهتم بمشاركة أسرتها لمعرفهم أخبارهم ومناقشة مشاكلهم. ٣- تهتم بتشجيع أفراد أسرتها ومساندتهم في أوقاتهم الصعبة.	**أولا: الطرق والوسائل الارشادية** -المناقشة الجماعية -العصف الذهني واثارة التساؤلات المختلفة - سرد القصص -أسلوب حل المشكلات **ثانيا: الأنشطة** - تقترح المتدربات أنشطة تقوم بها مع أفراد أسرتها للحفاظ على استدامة علاقتهم الأسرية. - تخطط المتدربات ليوم يقومن فيه بأنشطة ترفيهية وثقافية وفنية جديدة لتوطيد علاقتها مع أفراد أسرتها (يوم الأسرة المستدام).	من خلال المناقشة الحرة بين الباحثات وأفراد عينة البحث حول موضوع الجلسة وتقييم مدى الاستفادة منها من خلال طرح عدة أسئلة: س١: ما مبادئ الاستدامة الأسرية؟ س٢: ماذا تعرفي عن الاستدامة الأسرية؟ س٣: من وجهه نظرك كيف ينعكس استخدامك للقدرات العليا من التفكير على تعزيز الروابط الأسرية؟	تم تطبيق الجلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/٩/ ٢٠٢٤ على مدار ٦٠ دقيقة/ يتخللها ١٥ دقائق استراحة
الجلسة السادسة بعنوان "الختامية"				
- مراجعة النقاط الهامة في البرنامج. **- إرشادات عامة لأهمية تعزيز ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وانعكاسه على**	**أولا: الأهداف المعرفية:** ١- تعدد الفوائد العائدة من تطبيق البرنامج والاشتراك في جلساته. ٢- تذكر مدى فاعلية البرنامج بالنسبة لها في تعزيز المفاهيم المختلفة حول إدارة التفاعلات الصعبة. ٣- تدرك أهمية الدافعية العقلية	المناقشة الجماعية	سوف يتم تقييم البرنامج ككل من خلال التطبيق البعدي للاستبيان	تم تطبيق الجلسة يوم الخميس الموافق ٢٦/٩/ ٢٠٢٤

الجلسة وعنوانها	الأهداف التعليمية: في نهاية الجلسة تكون المرأة المعيلة قادرة على أن	الوسائل التعليمية والإرشادية	التقييم المرحلي	المدى الزمنى
الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية. **- تقييم البرنامج الإرشادي وذلك من خلال التطبيق البعدي للاستبيان** **- شكر المتدربات على تعاونهن ومشاركتهن في البرنامج مع الباحثات.**	وأثرها في استدامة علاقاتها الأسرية. **ثانياً: الأهداف المهارية:** ١- تناقش الباحثات فيما تم عرضه من مفاهيم إدارة التفاعلات الصعبة والدافعية العقلية للوصول لاستدامة علاقاتها الأسرية. ٢- تميز بين الاستبيان القبلي والبعدي من حيث الخبرات المكتسبة. ٣- تطبق التفكير الإيجابي كمنهج حياة لأسرتها في التغلب على مشاكلها. **ثالثاً: الأهداف الوجدانية:** ١- تقدر أهمية البرنامج في مساعدتها للحفاظ على علاقاتها الأسرية. ٢- تتحمس لتطبيق أبعاد إدارة التفاعلات الصعبة في حياتها تأثرا بجلسات البرنامج. ٣- تهتم بمناقشة مدى فائدة تطبيق جلسات البرنامج.			على مدار /٦٠ يتخللها ١٥ دقائق استراحة

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولي: بعنوان التعارف بين الباحثات وبين المرأة المعيلة (الجلسة التعريفية)

أهداف الجلسة: تم التعرف على عينة البحث التجريبية للبحث وتوضيح البرنامج وإجراءاته وأهدافه وجلساته وخطوات السير فيه لأفراد العينة وتوزيع الاستبيان القبلي على عينة البحث.

المحتوي العلمي:

١- قدمت الباحثات نفسها للمرأة المعيلة (أفراد العينة التجريبية) وتعرفت على أسمائهم.

٢- توضيح خطوات العمل الذي ستقوم به الباحثات والهدف من لقائهم معهم.

٣- توزيع الاستبيان القبلي على كل فرد من العينة ثم طُلب منهم ملئ الاستبيان بعد قراءة كل عبارة من عبارات الاستبيان جيداً.

٤- جمع الاستبيانات من المرأة المعيلة بعد الانتهاء من الإجابة.

٥- إعطاء فكرة بسيطة عن البرنامج الإرشادي والهدف منه.

الجلسة الثانية: بعنوان "نظرة عامة عن التفاعلات الصعبة"

الأهداف الإجرائية:

أولاً: الأهداف المعرفية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة علي أن:

١- تذكر ماهية التفاعلات الصعبة.

٢- تعدد متطلبات التفاعلات الصعبة.

٣- تشرح مسببات التفاعلات الصعبة.

ثانياً: الأهداف المهارية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تربط بين التفاعلات الصعبة ومتطلباتها.

٢- تقترح مسببات للتفاعلات الصعبة.

٣- تضرب أمثلة للتفاعلات الصعبة في حياتها الأسرية.

ثالثاً:الأهداف الوجدانية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تبدى الاهتمام بالمشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي.

٢- تثير نقاط جديدة حول متطلبات التفاعلات الصعبة.

٣- تهتم بالمناقشة وابداء الرأي حول مسببات التفاعلات الصعبة.

المحتوي العلمي:

١- ماهية التفاعلات الصعبة:

- مناقشة المرأة المعيلة عن خلفياتها المعرفية عن التفاعلات الصعبة.
- تعريف المرأة المعيلة بمفهوم التفاعلات الصعبة.
- تسليط الضوء على كيفية تطوير مهارات إدارة التفاعلات الصعبة للمرأة المعيلة.

٢- متطلبات التفاعلات الصعبة:

- مناقشة المرأة المعيلة حول متطلبات إدارة التفاعلات الصعبة وأهميتها في تحسين جودة حياتها وحياة أسرتها وإدارة مواردها بفاعلية.
- التركيز على متطلبات التفاعلات الصعبة وأهميتها في معالجة موقف صعب تتعرض له المرأة المعيلة وأسرتها.

- التأكيد على أهمية تطبيق بعض الأساليب كفهم الحقائق وراء المشاكل التي تتعرض لها المرأة المعيلة، وفهم العواطف والمشاعر في كل مشكلة والتعامل مع الاهتمامات عن صورتك الذاتية المصاحبة للمشاكل، وصولاً للحلول الملائمة للمشاكل الأسرية التي تتعرض لها المرأة المعيلة.

٣- مسببات التفاعلات الصعبة:

- تزويد المرأة المعيلة بأسباب نشؤ التفاعلات الصعبة.
- مناقشة المرأة المعيلة عن دور اختلاف التجارب الحياتية التي تمر بها والخلفيات الثقافية التي تمتلكها والدوافع والاهتمامات في التفاعلات الصعبة والصراعات الشخصية حتي تستطيع تحديد موقفها في التعامل مع المشاكل والاختلافات بفاعلية.

التقويم: يتم التقييم من خلال الملاحظة والمناقشة وبسؤال المرأة المعيلة عن:

س١: ما المقصود بالتفاعلات الصعبة؟

س٢: اسردي مسببات التفاعلات الصعبة؟

س٣: ماهي مسببات التفاعلات الصعبة؟

الجلسة الثالثة: بعنوان "محاور إدارة التفاعلات الصعبة"

الأهداف الإجرائية:

أولاً: الأهداف المعرفية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة علي أن:

١- تسرد ماهية إدارة العواطف وخطواتها.

٢- تذكر مراحل السيطرة العاطفية.

٣- تقارن بين استراتيجيات إدارة الصراع الايجابية والسلبية.

٤- تستنبط أهمية تطوير وتحسين الخطط.

٥- تربط بين إدارة التفاعلات الصعبة ومحاورها والتنبؤ بالتفكير الإيجابي.

ثانياً: الأهداف المهارية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تطبق خطوات إدارة العواطف في حياتها اليومية.

٢- تستخدم استراتيجيات الصراع الايجابية في مواجهة النزاعات والمشاكل الحياتية.

٣- تطبق خطوات فعالة لتطوير وتحسين الخطط.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تشارك بإيجابية في مناقشة مواضيع الجلسة.

٢- تقدر أهمية محاور إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي.

المحتوي العلمي:

١ – إدارة العواطف:

- مناقشة المرأة المعيلة حول مفهوم إدارة العواطف كونها لغة اتصال بين العقل والعاطفة.
- تسليط الضوء على خطوات إدارة المرأة المعيلة لعواطفها في المواقف الحياتية المختلفة لدورها الهام في مساعدة المرأة المعيلة على التفكير بموضوعية مما يساعد في حل المشاكل المختلفة بفاعلية.
- التركيز على كيفية محو الأمية العاطفية للمرأة المعيلة من خلال فهم طبيعة عواطفها وانفعالاتها.
- تحفيز المرأة المعيلة على التدريب على ضبط وإدارة عواطفها من خلال اكتساب اللياقة الانفعالية اللازمة للنجاح في البيئة الأسرية وبيئة العمل؛ فالقوة الانفعالية تعتمد على التدريبات الانفعالية التي تعيشها المرأة المعيلة.

٢ – إدارة الصراع:

- مناقشة المرأة المعيلة حول مفهوم الصراعات والضغوط الأسرية التي تواجهها نتيجة التغييرات الحضارية، والتكنولوجية، والاقتصادية المتغيرة، والمتسارعة.
- التركيز على العوامل التي تؤثر على إدارة المرأة المعيلة للصراعات التي تواجهها (شخصية المرأة المعيلة– تحمل المسئولية– الثقة بالنفس– التحكم في الانفعالات– الدافعية لحل الصراع).
- التأكيد على أهمية تطبيق استراتيجيات إدارة الصراع الإيجابية ودورها في مواجهه الصراع وحل المشكلات المترتبة عليه.
- تزويد المرأة المعيلة بالمهارات اللازم اكتسابها (كمهارة التواصل والابتكار) لإدارة الصراع وحل المشاكل الأسرية.
- مناقشة المرأة المعيلة حول الفرق بين الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية في إدارة الصراع.
- جعل المرأة المعيلة تقوم باستنباط الاستراتيجيات السلبية في إدارة الصراعات الأسرية.

٣– تطوير وتحسين الخطط:

- تزويد المرأة المعيلة باستراتيجيات تطوير الخطط (التعليم والتدريب المستمر– التخطيط المالي– بناء شبكات دعم– الاستفادة من الأدوات التكنولوجية) لدورها الهام في تحقيق التوازن بين مسئولياتها ومهامها المختلفة.

- مناقشة المرأة المعيلة عن العوامل المؤثرة على تطوير وتحسين الخطط والتي تمكنها من بلوغ الأهداف ورصد مواطن الخلل ونقاط الضعف في حل المشكلات التي تواجهها في إطار جدول زمني محدد.
- التركيز على أهمية تحديد إطار زمني لتطوير وتحسين المرأة المعيلة لخططها وقدراتها ومهاراتها.

٤- إدارة التفاعلات الصعبة ومحاورها كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي:

- تحفيز المرأة المعيلة على إدارة تفاعلاتها الصعبة بفاعلية لمواجهه مشاكلها الاقتصادية والنفسية والاجتماعية كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والذي يلعب دور هام في تحقيق الأهداف والغايات.
- الربط بين دور إدارة التفاعلات الصعبة في حل مشكلات المرأة المعيلة في التنبؤ بقدرة المرأة المعيلة علي التنبؤ بالتفكير الإيجابي في مواجهه الضغوط الأسرية.
- التركيز على أهمية ممارسة المرأة المعيلة لأنشطة وأساليب إيجابية في معالجة المشكلات ودورها في بناء قناعات عقلية بناءة وخطط مستقبلية لدعم ثقتها بنفسها باتباع أنماط عقلية منطقية وإيجابية.

التقويم: يتم التقييم من خلال الملاحظة والمناقشة وبسؤال المرأة المعيلة عن:

س١: ما هي محاور إدارة التفاعلات الصعبة؟

س٢: تنقسم استراتيجيات إدارة الصراع إلى ..... و.....

الجلسة الرابعة بعنوان: الدافعية العقلية

الأهداف الإجرائية:

أولاً: الأهداف المعرفية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة علي أن:

١- توضح المقصود بالدافعية العقلية.

٢- تذكر أبعاد الدافعية العقلية.

٣- تحدد خصائص الدافعية العقلية.

٤- تعدد استراتيجيات الدافعية العقلية.

ثانياً: الأهداف المهارية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تطبق التركيز العقلي في حل المشكلات التي تواجهها.

٢- تقوم بحل المشكلات والتحديات التي تواجهه بطرق إبداعية.

٣- تستعين بخبرات الآخرين لحل مشاكلها.

ثالثاً:الأهداف الوجدانية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تعدل اتجاهها ايجابياً نحو الدافعية العقلية

٢- تشارك بإيجابية في توضيح أهمية الدافعية العقلية في حياتها.

٣- تبدي استعدادها للتعرف على استراتيجيات الدافعية العقلية.

٤- تستعد لتطبيق استراتيجية التحدي لحل مشاكلها المختلفة.

المحتوي العلمي:

١- مفهوم الدافعية العقلية وأبعادها:

- مناقشة المرأة المعيلة حول مفهوم الدافعية العقلية.
- تسليط الضوء على أبعاد الدافعية (التركيز العقلي- حل المشكلات إبداعياً- التوجه نحو التعلم- التكامل المعرفي)
- التركيز على أبعاد التركيز العقلي (التنظيم- الانتباه- الشعور بالراحة باستعمال العمليات العقلية) لأهميتها في إنجاز الأعمال والمهام في الوقت المحدد.
- تحفيز المرأة المعيلة على التدريب على حل المشكلات والتحديات التي تواجهها بطرق إبداعية.

٢- استراتيجيات الدافعية العقلية:

- مناقشة المرأة المعيلة حول استراتيجية التركيز كنقطة بداية لتوليد أفكار جديدة لحل المشاكل الأسرية المختلفة التي تواجهه المرأة المعيلة.
- تحفيز المرأة المعيلة على تطبيق استراتيجية البدائل حيث أنها جوهر الدافعية الإبداعية من خلال امتلاك القدرة علي توليد البدائل واتخاذ القرار من خلال امتلاك مجموعة من الدوافع التي تدفع المرأة المعيلة للبحث عن البدائل (الحاجة الواضحة- المزيد من البدائل- التحسين).
- التأكيد على أهمية استراتيجية التحدي في تحفيز عمليات التفكير للمرأة المعيلة في مواجهه المشكلات والتحديات بشكل بناء وإيجابي.

٣- أهمية وخصائص الدافعية العقلية:

- مناقشة المرأة المعيلة عن أهمية الدافعية العقلية في التوصل للحقائق وحل المشكلات نظرا لأهميتها في تحفيز المرأة المعيلة لحل وتجاوز الكثير من المشاكل وتجنب الأخطار من خلال السيطرة والتحكم بالمتغيرات المحيطة بالمشكلة ومواجهه التغييرات السريعة وإدراك المشاكل والتفاعل معها بشكل أوضح وأسرع.

- التأكيد علي دور الدافعية العقلية في توليد أفكار وبدائل متنوعة وهادفة وتنمية مهارات التفكير المختلفة (اتخاذ القرار– حل المشكلات– التفكير الإبداعي والتأملي والإيجابي) والاتسام بالتفاؤل والمثابرة والجهد المتواصل في حل المشاكل الأسرية.

التقويم: يتم التقييم من خلال الملاحظة والنشاط والمناقشة وبسؤال المرأة المعيلة عن:

س١: ما أبعاد الدافعية العقلية؟

س٢: ما المقصود بالدافعية العقلية؟

س٣: للدافعية العقلية خصائص تتميز بها ..... و..... و.....

س٤: تتمثل أهمية الدافعية العقلية في ..... و.....

الجلسة الخامسة بعنوان: الاستدامة الأسرية

الأهداف الإجرائية:

أولاً: الأهداف المعرفية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة علي أن:

١– توضح مفهوم الاستدامة الأسرية.

٢– تسرد مبادئ الاستدامة الأسرية.

٣– تعدد العوامل المؤثرة على الاستدامة الأسرية.

ثانياً: الأهداف المهارية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١– تطبق التواصل الفعال مع أسرتها في حياتها اليومية.

٢– تقدم الدعم العاطفي المناسب لأفراد أسرتها.

٣– توازن من مسؤولياتها وواجباتها داخل الأسرة لتعزيز الاستقرار الأسري.

ثالثاً:الأهداف الوجدانية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١– تبدى اهتمامها بمعرفة أهمية الاستدامة الأسرية في حياتها.

٢– تهتم بمشاركة أسرتها لمعرفهم أخبارهم ومناقشة مشاكلهم.

٣– تهتم بتشجيع أفراد أسرتها ومساندتهم في أوقاتهم الصعبة.

المحتوي العلمي:

١– مفهوم الاستدامة الأسرية ومبادئها:

- مناقشة المرأة المعيلة حول مفهوم الاستدامة الأسرية.
- تسليط الضوء على مبادئ الاستدامة الأسرية (التواصل الفعال– الدعم العاطفي– التوازن بين المسئوليات).

- التركيز على أهمية التواصل الفعال بين أفراد الأسرة حيث أنه حجر الأساس في استدامة العلاقات الأسرية وكيف يكون هذا التواصل بناء ودوره في بناء الثقة وحل المشاكل الأسرية المختلفة.
- تحفيز المرأة المعيلة على تقديم الدعم العاطفي لأفراد أسرتها في مختلف المواقف الحياتية بالإضافة إلي تشجيعها علي طلب الدعم العاطفي أيضاً من أفراد أسرتها والمحيطين بها عند حاجتها إليه؛ فهو يوفر بيئة آمنه للتعبير عن مشاعر أفراد الأسرة بدون خوف ويوطد العلاقات الأسرية وبالتالي تتكون علاقات أكثر استدامة.
- التأكيد علي أهمية توازن المرأة المعيلة بين مسئولياتها المختلفة حتي تستطيع تحقيق أهدافها وأهداف أسرتها والذي ينعكس بدوره علي الشعور بالرضا والاستقرار الأسري.

٢- العوامل التي تؤثر علي الاستدامة الأسرية وأهدافها:

- تكريس الاهتمام لمعرفة العوامل المؤثرة علي استدامة العلاقات الأسرية.
- تحفيز المرأة المعيلة على الحوار المستمر والصادق بينها وبين أفراد أسرتها لبناء ثقة قوية بينهم.
- التأكيد على أهمية الحصول علي الدعم المتبادل في الأوقات الجيدة والصعبة وإظهار الاحترام والتقدير لجهود المرأة المعيلة داخل أسرتها.
- تشجيع المرأة المعيلة علي التعلم والتطور المستمر لتنمية مهاراتها وقدراتها لتعزيز الروابط الأسرية وتكوين بيئة أسرية إيجابية لتحقيق متطلبات أفراد الأسرة.
- تسليط الضوء علي أهداف استدامة العلاقات الأسرية للمرأة المعيلة والتي تشمل (الاستقلال المالي من خلال توفير مصدر دخل مستدام لتلبية احتياجات الأسرة- الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية لها ولأفراد أسرتها- بناء شبكة دعم قوية- وضع خطط مستقبلية لتحقيق أهداف طويلة المدي لضمان استقرار الأسرة- تعزيز مهارات التعلم الشخصي والمهني لضمان مستقبل أفضل لها ولأفراد أسرتها).

٣- انعكاس الدافعية العقلية على الاستدامة الأسرية:

- مناقشة المرأة المعيلة عن الدور الحيوي للدافعية العقلية في استدامة العلاقات الأسرية.
- التأكيد علي دور الدافعية العقلية في تعزيز قدرة المرأة المعيلة علي وضع وتحقيق الأهداف الشخصية والأسرية بفاعلية.
- تحفيز المرأة المعيلة علي التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية التي تواجهها بمرونة وإيجابية لضمان استقرار العلاقات الأسرية واستدامتها.

- التركيز علي دور الدافعية العقلية في نشر الإيجابية والتحفيز بين أفراد الأسرة مما يعزز من الروابط الأسرية.
- التأكيد علي أهمية سعي المرأة المعيلة نحو التعلم المستمر والنمو الشخصي في تعزيز قدراتها علي تقديم أفضل ما لديها وإدارة التوتر والضغوط التي تواجه أسرتها لتحقيق الاستدامة والرفاهية لجميع أفراد الأسرة.

التقويم: يتم التقييم من خلال الملاحظة والنشاط والمناقشة وبسؤال المرأة المعيلة عن:

س١: ما مبادئ الاستدامة الأسرية؟

س٢: ماذا تعرفي عن الاستدامة الأسرية؟

س٣: من وجهه نظرك كيف ينعكس استخدامك للقدرات العليا من التفكير على تعزيز الروابط الأسرية؟

الجلسة السادسة بعنوان: الختامية

الأهداف الإجرائية:

أولاً: الأهداف المعرفية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة علي أن:

١- تعدد الفوائد العائدة من تطبيق البرنامج والاشتراك في جلساته.

٢- تذكر مدى فاعلية البرنامج بالنسبة لها في تعزيز المفاهيم حول إدارة التفاعلات الصعبة.

٣- تدرك أهمية الدافعية العقلية وأثرها في استدامة علاقاتها الأسرية.

ثانياً: الأهداف المهارية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تناقش الباحثات فيما تم عرضه من مفاهيم إدارة التفاعلات الصعبة والدافعية العقلية للوصول لاستدامة علاقاتها الأسرية.

٢- تميز بين الاستبيان القبلي والبعدي من حيث الخبرات المكتسبة.

٣- تطبق التفكير الإيجابي كمنهج حياة لأسرتها في التغلب على مشاكلها.

ثالثاً:الأهداف الوجدانية: من المتوقع في نهاية الجلسة أن تكون المرأة المعيلة قادرة على أن:

١- تقدر أهمية البرنامج في مساعدتها للحفاظ على علاقاتها الأسرية.

٢- تتحمس لتطبيق أبعاد إدارة التفاعلات الصعبة في حياتها تأثرا بجلسات البرنامج.

٣- تهتم بمناقشة مدى فائدة تطبيق جلسات البرنامج.

المحتوي العلمي:

١- إجراء التقييم النهائي على العينة التجريبية من خلال توزيع استبيان ممارسات إدارة المرأة المعيلة للتفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي، واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

٢- عرض بعض النصائح العامة لإدارة التفاعلات الصعبة كخطوة لتبني التفكير الإيجابي في حياتنا اليومية وكمدخل لتحقيق استدامة العلاقات الأسرية.

٣- توجيه الشكر والتقدير للمرأة المعيلة المشتركات في البرنامج في نهاية الجلسة.

الصعوبات التي واجهت الباحثات أثناء تطبيق البرنامج:

- انخفاض المستوي التعليمي ونقص وعي المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية بأهمية البرنامج الإرشادي مما أدي إلى قلة المشاركة بجلسات البرنامج.
- صعوبة تحديد موعد يتناسب مع أفراد العينة لتنفيذ البرنامج؛ لذا تم تطبيق البرنامج ثلاث مرات اسبوعيا لضمان التزام المرأة المعيلة عينة البحث بالحضور.

تقييم البرنامج: للوقوف على مستوي التغيير في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي **وتم التقييم على ثلاث مراحل:**

- **التقييم القبلي Initial Evaluation:** من خلال توزيع الاستبيان القبلي لقياس ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.
- **التقييم المرحلي Formative Evaluation:** في نهاية كل جلسة وذلك بعرض مجموعة من الأسئلة والتي توضح مدى الاستيعاب مع تصحيح ما يرد من أخطاء.
- **التقييم البعدي Summative Evaluation:** تم تقييم البرنامج بإعادة تطبيق استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بعد الانتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج (كقياس بعدى) للمقارنة بين النتائج القبلية /البعدية وقياس مدى التحسن جراء تطبيق جلسات البرنامج لتعزيز ممارسات إدارة المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ومدي انعكاسها على دافعيتها العقلية للاستدامة الأسرية.

حساب معامل صدق محتوى البرنامج:

للتأكد من صدق محتوى البرنامج تم عرضه في صورته الأولية على (٧) من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في تخصص إدارة المنزل بكليات الاقتصاد المنزلي والتربية النوعية، وذلك للتعرف على آرائهم في البرنامج من حيث صياغة الأهداف والمحتوى العلمي لكل جلسة والوسائل الارشادية المستخدمة في كل جلسة وإجراءات كل جلسة، وقد اتفق السادة المحكمين على صلاحية البرنامج وإمكانية استخدامه وتطبيقه على عينة البحث، وقد بلغ صدق المحتوي ٩٥% في صورته النهائية.

خامساً: المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss Ver 22 لاستخراج نتائج البحث، الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث، والتحقق من صحة فروض البحث حيث تم حساب الأعداد، النسب المئوية لكل متغيرات البحث الوصفية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، حساب معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون وسيبرمان، اختبار (T-Test)، واختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA، واختبار Scheffe، واختبار معامل الانحدار المتعدد بطريقة Enter.

النتائج ومناقشتها:

أولاً: وصف خصائص العينة الأساسية: فيما يلي وصف عينة البحث والتي تم اختيارها بطريقة عمدية وتنطبق عليها شروط البحث، **وهو ما يوضحه جدول (١٠):**

التوزيع النسبي لعينه البحث الاساسية وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية:

جدول (١٠) التوزيع النسبي لعينه البحث الأساسية وفقا للخصائص الاجتماعية والاقتصادية (ن=٢١٨)

بيانات خاصة بالمرأة المعيلة وأسرتها						
العمر		العدد	النسبة المئوية		الحالة الوظيفية	العدد	النسبة المئوية
من ٣٠ : ٤٠		٤٧	٢١.٦		تعمل	١٥٥	٧١.١
من ٤١ : ٥٠		١٢٧	٥٨.٣		لا تعمل	٦٣	٢٨.٩
من ٥١ : ٦٠		٤٠	١٨.٣		الإجمالي	٢١٨	%١٠٠.٠
٦١ فأكثر		٤	١.٨		عدد أفراد الأسرة	العدد	النسبة المئوية
الإجمالي		٢١٨	%١٠٠.٠		فردين	٥٥	٢٥.٢
الحالة الاجتماعية		العدد	النسبة المئوية		من ثلاث أفراد إلى خمس أفراد	١٤٧	٦٧.٥
متزوجة		٩٣	٤٢.٧		أكثر من خمس أفراد	١٦	٧.٣
أرملة		٩٦	٤٤.٠		الإجمالي	٢١٨	%١٠٠.٠
مطلقة		٢٩	١٣.٣		سبب الإعالة	العدد	النسبة المئوية
عزباء		–	٠.٠		وفاة الزوج أو العائل	٩٦	٤٤.٠
الإجمالي		٢١٨	%١٠٠.٠		الطلاق	٢٩	١٣.٣
المستوي التعليمي للمرأة المعيلة		العدد	النسبة المئوية		مرض الزوج أو العائل	٦	٢.٨
أمي		٣٦	١٦.٥		هجر الزوج أو العائل	–	٠.٠
تقرأ وتكتب	منخفض	٣٤	١٥.٦	٣٢.١	قلة دخل الزوج أو العائل	٧١	٣٢.٦
حاصلة على		٣١	١٤.٢		كبر سن الزوج أو العائل	١٦	٧.٣

الابتدائية							
حاصلة على الإعدادية	متوسط	٦	٢.٨	٢٩.٨	الإجمالي	٢١٨	%١٠٠.٠
حاصلة على الثانوية		٢٨	١٢.٨		الدخل الشهري للأسرة	العدد	النسبة المئوية
تعليم جامعي	مرتفع	٨٣	٣٨.١	٣٨.١	أقل من ١٥٠٠	١٢٠	٥٥.٠
دراسات عليا		–	٠.٠		١٥٠٠< ٣٠٠٠	٥٩	٢٧.١
					٣٠٠٠< ٤٥٠٠	٣٠	١٣.٨
					٤٥٠٠< ٦٠٠٠	٣	١.٤
					٦٠٠٠ فأكثر	٦	٢.٨
					الإجمالي	٢١٨	%١٠٠.٠

يوضح جدول (١٠) ما يلي: احتلت الفئة العمرية (٦١ سنه فأكثر) أقل نسب من عينة البحث حيث بلغت نسبتهم (١.٨%)، بينما حازت الفئة العمرية (من ٤١: ٥٠ سنه) أعلي نسبة من عينة البحث حيث بلغت نسبتها (٥٨.٣%) وتقاربت نسب الفئة العمرية (من ٣٠: ٤٠سنه) و(من ٥١: ٦٠ سنه) وبلغت نسبتهم على التوالي (٢١.٦%، ١٨.٣%). كما تفاوتت نسب المرأة المعيلة عينة البحث في حالتها الوظيفية بشكل كبير حيث بلغت نسب المرأة المعيلة عينة البحث اللاتي يعملن (٧١.١٪)، وبلغت نسبة المرأة المعيلة اللاتي لا يعملن (٢٨.٩٪).

تقاربت نسبة المرأة المعيلة المتزوجة والأرملة عينة البحث حيث بلغت نسبتهن على التوالي (٤٢.٧٪، ٤٤.٠%)، في حين بلغت نسبة المرأة المعيلة المطلقة (١٣.٣%) من إجمالي عينة البحث. واحتل عدد أفراد الأسرة من (ثلاث أفراد إلى خمس أفراد) النسبة الأعلى حيث بلغت نسبتهن (٦٧.٥%) بينما كانت أقل نسبة لصالح عدد أفراد الأسرة (أكثر من خمس أفراد) بنسبة (٧.٣٪). وتعددت أسباب إعالة المرأة المعيلة عينة البحث وكانت النسبة الأعلى لصالح وفاة الزوج أو العائل بسبة (٤٤.٠%) ويليها قلة دخل الزوج أو العائل بنسبة (٣٢.٦%) ثم الطلاق بنسبة (١٣.٣%) ونال مرض الزوج المرتبة الأخيرة من أسباب إعالة المرأة المعيلة لأسرتها حيث بلغت نسبته (٢.٨٪).

بلغت نسبة المرأة المعيلة عينة البحث الحاصلات على تعليم مرتفع (٣٨.١٪)، وكانت نسبة الحاصلات على تعليم متوسط (٢٩.٨٪)، ونسبة الحاصلات على مستوي تعليمي منخفض (٣٢.١%). ارتفاع نسب أصحاب الدخل المنخفضة حيث بلغت نسبتهن (٨٢.١٪)، يليهم

أصحاب الدخل المتوسط وبلغت نسبتهن (١٥.٢٪)، في حين انخفضت نسبة أصحاب الدخل المرتفع وبلغت نسبتهن (٢.٨٪).

ثانياً: مستويات أدوات البحث:

مستويات استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي:

جدول (١١) التوزيع النسبي للعينة وفقا لمستويات ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي "ن=٢١٨"

المحاور	المستويات	الدرجة	العدد	النسبة المئوية	الوزن النسبي	النسبة المئوية	الترتيب
إدارة العواطف	منخفض	من ١٥: ٢٤	٨٨	٤٠.٣٧	١.٣٣	٣٢.٠٥	الثالث
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	١١٢	٥١.٣٨			
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	١٨	٨.٢٦			
إدارة الصراع/ التهديد	منخفض	من ١٥: ٢٤	٥٢	٢٣.٨٥	١.٤٢	٣٤.٢٢	الأول
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	١١٥	٥٢.٧٥			
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٥١	٢٣.٣٩			
تطوير وتحسين الخطط	منخفض	من ١٥: ٢٤	١٠١	٤٦.٣٣	١.٤٠	٣٣.٧٣	الثاني
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٧٠	٣٢.١١			
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٤٧	٢١.٥٦			
إجمالي الممارسات	منخفض	من ٤٥: ٧٤	١٠٥	٤٨.١٧	٤.١٥	١٠٠.٠	
	متوسط	من ٧٥: ١٠٤	٩٩	٤٥.٤١			
	مرتفع	من ١٠٥: ١٣٥	١٤	٦.٤٢			

يوضح جدول (١١) أن مجموع الغالبية العظمي من المرأة المعيلة عينة البحث يقع مستوي إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي في المستوى المنخفض والمتوسط حيث بلغت نسبتهن (٤٨.١٧٪، ٤٥.٤١٪) على التوالي، في حين انخفضت نسبة من لديهن مستوى مرتفع لممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي حيث بلغت نسبتهن (٦.٤٢٪)، **وعليه ترى الباحثات** مدي احتياج المرأة المعيلة لبرنامج إرشادي لتعزيز ممارساتهن علي إدارة التفاعلات الصعبة المتمثلة في إدارة العواطف وإدارة الصراع/ التهديد وتطوير وتحسين الخطط لرفع مستواهن في مواجهه التحديات الأسرية المتسارعة والمتغيرة والمركبة كخطوة بناءه لتبني نمط التفكير الإيجابي للوصول إلي استدامة العلاقات الأسرية، واحتل محور إدارة الصراع/ التهديد المرتبة الأولي بوزن نسبي (١.٤٢) بنسبة

(٣٤.٢٢٪)، بينما احتل محور تطوير وتحسين الخطط المرتبة الثانية بوزن نسبى (١.٤٠) بنسبة (٣٣.٧٣٪)، واحتل محور إدارة العواطف المرتبة الثالثة والأخيرة بوزن نسبي (١.٣٣) بنسبة (٣٢.٠٥%)، **وتؤكد الباحثات أن** تعزيز ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة له أهمية كبيرة في حياتها الشخصية والمهنية؛ فهي تساهم في تحسين الصحة النفسية لها ولأفراد أسرتها وتساعد في بناء علاقات صحية مستدامة مع الآخرين سواء في العمل أو الحياة الأسرية، كما تعزز التعاون والتفاهم بين الأفراد للوصول لعلاقات إيجابية أكثر استقراراً، كما تساعد المرأة المعيلة علي التركيز علي أهدافها وتحقيقها بشكل أكثر فاعلية وتعزيز ثقتها بالنفس واستقلاليتها وقدرتها علي التعامل مع مختلف المواقف الأسرية الصعبة؛ وبالتالي تكون قادرة علي إدارة حياتها وحياة أسرتها بشكل أفضل.

مستويات استبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية:

جدول (١٢) التوزيع النسبي لافراد العينة وفقا لمستويات الدافعية العقلية "ن=٢١٨"

المحاور	المستويات	الدرجة	العدد	النسبة المئوية	الوزن النسبي	النسبة المئوية	الترتيب
التركيز العقلي	منخفض	من ١٥: ٢٤	٤٧	٢١.٥٦	١.٥٦	٢٩.٣٨	الثالث
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	١١٨	٥٤.١٣			
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٥٣	٢٤.٣١			
حل المشكلات إبداعياً	منخفض	من ١٥: ٢٤	١٠٠	٤٥.٨٧	١.٨٣	٣٤.٤٦	الثاني
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٤٦	٢١.١٠			
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٧٢	٣٣.٠٣			
المعلومات والتكامل	منخفض	من ١٥: ٢٤	٥٩	٢٧.٠٦	١,٩٢	٣٦.١٦	الأول
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	١٠٣	٤٧.٢٥			
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٥٦	٢٥.٦٩			
الدافعية الإجمالي	منخفض	من ٤٥: ٧٤	١١٠	٥٠.٤٦	٥.٣١	%١٠٠	
	متوسط	من ٧٥: ١٠٤	٥٣	٢٤.٣١			
	مرتفع	من ١٠٥: ١٣٥	٥٥	٢٥.٢٣			

توضح بيانات جدول (١٢) أن مجموع ثلاث أرباع عينة البحث من المرأة المعيلة يقع مستواهم في المستوى المنخفض والمتوسط حيث بلغت نسبتهم (٥٠.٤٦٪، ٢٤.٣١٪) على التوالي، في حين انخفضت نسبة المستويات المرتفعة من المرأة المعيلة حيث بلغت (٢٥.٢٣٪)، **وتفسر الباحثات** هذا التفاوت بين نسب وعي المرأة المعيلة بالدافعية العقلية إلي الضغوط الكبيرة التي تواجهها المرأة المعيلة نتيجة تحملها مسئوليات متعددة وعدم توافر الدعم المالي والمعنوي المناسب من قبل المجتمع مما يؤثر علي قدرتها علي التركيز والتفكير بشكل عقلاني ومبتكر،

كما أنها تعاني من نظرات الشفقة من المجتمع المحيط والتي تؤثر سلباً علي ثقتها بنفسها، وأيضاً عدم وجود حملات توعية كافية حول أهمية الدافعية العقلية وكيفية تعزيزها. واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج **دراسة الفراجي (٢٠١١)** التي أكدت على أن عينة البحث تمتلك دافعية عقلية بدرجة فوق المتوسط، وأوضحت نتائج **دراسة الذيابي (٢٠١٣)** إلى انخفاض مستوي الدافعية العقلية لدي عينة البحث، في حين اختلفت نتائج البحث مع نتائج دراسة **Badura& Kumar (2011)** التي توصلت إلى ارتفاع مستوي الدافعية العقلية لدي أفراد عينة الدراسة. وتوصي دراسة **(عبد الحليم،٢٠٢١)** بضرورة التوجه نحو بناء برامج لتنمية الدافعية العقلية وتوظيف المناهج الدراسية بالجامعات لتنمية الدافعية العقلية لبناء جيل قادر علي استخدام القدرات العليا من التفكير كالتفكير الإيجابي والتفكير الابتكاري. واحتل محور اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي المرتبة الأولي بوزن نسبي (١.٩٢) بنسبة (٣٦.١٦٪)، بينما احتل محور حل المشكلات إبداعياً المرتبة الثانية بوزن نسبى (١.٨٣) بنسبة (٣٤.٤٦٪)، واحتل محور التركيز العقلي المرتبة الثالثة بوزن نسبي (١.٥٦) بنسبة (٢٩.٣٨%)، لذا فقد أكدت نتائج دراسة **نوفل (٢٠٠٤)** علي ضروه تنمية الدافعية العقلية للأفراد لأنها تساعدهم علي اكتساب المعرفة وتطبيقها في المواقف الحياتية المختلفة، كما تساعدهم علي توليد أفكار جديدة وبدائل متنوعة ذات قيمة وتجعل الحياة أكثر بهجة ومتعه؛ فهي مصدر للإبداع حينما لا تفيد الاستراتيجيات التقليدية.

ثالثاً: النتائج في ضوء فروض البحث:

-الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية بين ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها (إدارة العواطف، إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط) والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي) والاجمالي. وللتحقق من صحة الفرض إحصائيا تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العينة **ويوضح ذلك الجدول التالي:**

جدول (١٣) معاملات ارتباط بيرسون بين ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي لعينة البحث والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية (ن= ٢١٨)

المتغيرات	التركيز العقلي	حل المشكلات إبداعياً	اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	إجمالي
إدارة العواطف	**٠.٦٩٤	**٠.٧٧٤	**٠.٧٦٨	**٠.٧٩١
إدارة الصراع/ التهديد	**٠.٨٣٥	**٠.٨٥٢	**٠.٨٢٢	**٠.٨٨٦
تطوير وتحسين الخطط	**٠.٨٩١	**٠.٨٨٤	**٠.٨٨٧	**٠.٩٣٧

المتغيرات	التركيز العقلي	حل المشكلات إبداعياً	اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	إجمالي
إجمالي الممارسات	٠.٨٦٢**	٠.٨٩١**	٠.٨٨٠**	٠.٩٢٩**

** دال عند مستوي دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين محور إدارة العواطف ومحور إدارة الصراع/ التهديد ومحور تطوير وتحسين الخطط وإجمالي ممارسات المرأة المعيلة بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي مع محور التركيز العقلي، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٦٩٤، ٠,٨٣٥، ٠,٨٩١، ٠,٨٦٢) علي التوالي وجميعها قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين محور إدارة العواطف ومحور إدارة الصراع/ التهديد ومحور تطوير وتحسين الخطط وإجمالي ممارسات المرأة المعيلة بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي مع محور حل المشكلات إبداعياً، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٧٧٤، ٠,٨٥٢، ٠,٨٨٤، ٠,٨٩١) علي التوالي وجميعها قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، وأيضاً توجد علاقة ارتباطية موجبة بين محور إدارة العواطف ومحور إدارة الصراع/ التهديد ومحور تطوير وتحسين الخطط وإجمالي ممارسات المرأة المعيلة بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي مع محور اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٧٦٨، ٠,٨٢٢، ٠,٨٨٧، ٠,٨٨٠) علي التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، كما توجد أيضاً علاقة ارتباطية موجبة بين محور إدارة العواطف ومحور إدارة الصراع/ التهديد ومحور تطوير وتحسين الخطط وإجمالي ممارسات المرأة المعيلة بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي مع إجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٧٩١، ٠,٨٨٦، ٠,٩٣٧، ٠,٩٢٩) علي التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠١)، أي توجد علاقة طردية موجبة بين ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ودافعيتهم العقلية للاستدامة الأسرية. اي كلما ارتفعت ممارستهن لإدارة التفاعلات الصعبة بصبر وإيجابيه كلما أدى ذلك إلى ارتفاع وعيهن بالدافعية العقلية مما يؤدي للاستدامة العلاقات الأسرية، وعليه تستطيع المرأة المعيلة تحقيق أهدافها الشخصية والمهنية والتغلب علي التحديات المختلفة وتعزيز ثقتها بالنفس واكتساب مهارات جديدة للتعامل مع مختلف المواقف بنجاح، **وتتفق نتائج البحث الحالي** مع نتائج **دراسة Heilat& Seifert (2019)** التي توصلت إلي وجود علاقة بين الدافعية العقلية والدعم العاطفي المقدم لعينة البحث، **وأكدت نتائج دراسة كلّ من الحجاج (٢٠١٣) و جعفر (٢٠١٥)** علي وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية العقلية والإبداع في حل

المشكلات. **وتعزو الباحثات** ذلك إلى أن المرأة المعيلة من أكثر فئات المجتمع التي تعاني من مشكلات وأعباء مختلفة، كما أنها المسئولة الأولي والأخيرة عن أسرتها؛ لذا فالحاجة ملحة لتعزيز وتنمية إدارتها لعواطفها وكيفية مواجهه الصراعات والتهديدات المختلفة ووضع خطط لتحسين وتطوير أدائها وهذا مرتبط بشكل كبير بقدرتها على التفكير الإبداعي والتركيز العقلي واكتساب المعلومات الجديدة وربطها بما لديها من معلومات لحل المشكلات المختلفة التي تواجهها بكفاءة وفاعلية عن طريق تعزيز قدرتها علي اتخاذ قرارات فعالة تحقق التوازن بين حياتها الشخصية والمهنية مما ينعكس إيجابياً علي الأسرة والمجتمع ككل. **مما سبق يتضح قبول الفرض الاول الذي ينص على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠١) بين ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها (إدارة العواطف، إدارة الصراع/ التهديد، تحسين وتطوير الخطط) والإجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي) والإجمالي.**

. الفرض الثاني: توجد فروق في كلّ من مستوي ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي وفقا لمتغير (مكان التطبيق، الحالة الوظيفية للمرأة المعيلة). للتحقق من صحة الفرض إحصائيا تم استخدام اختبار T– test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث لبعض متغيرات الدراسة.

١. مكان التطبيق:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين المرأة المعيلة في ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية وفقا لمكان التطبيق (ن=٢١٨)

البيان / المحور	جمعية الفردوس الخيرية ن = ١١٢		جمعية هي والمستقبل ن = ١٠٨		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إدارة العواطف	٢١.٨٥٧	٢.١٣٠	٢٨.٢٦٤	١.٥١٣	٦.٤٠٧-	٢٥.٤٧٠	دال عند ٠.٠٠١
إدارة الصراع/ التهديد	٢١.٦٦٠	٢.٥٠٩	٢٧.٧٦٤	١.٥٦٤	٦.١٠٣-	٢١.٤٠٧	دال عند ٠.٠٠١
تطوير وتحسين الخطط	٢١.٢٧٦	٢.٨٤١	٢٨.٢٢٦	١.٤١٦	٦.٩٤٩-	٢٢.٦٥٤	دال عند ٠.٠٠١
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	٦٤.٧٩٤	٥.٥٧٦	٨٤.٢٥٤	٣.٨٣٢	١٩.٤٦٩-	٢٩.٨٦٥	دال عند ٠.٠٠١
التركيز العقلي	١٤.٠٥٣	٢.٣٧٧	١٨.٣٩٦	١.٢٤٧	٤.٣٤٢-	١٦.٧٤٦	دال عند ٠.٠٠١

البيان / المحور	جمعية الفردوس الخيرية ن = ١١٢		جمعية هي والمستقبل ن = ١٠٨		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
حل المشكلات إبداعياً	٢١.٥٢٦	٢.٦٠٩	٢٨.٨٦٧	١.٤٣٤	٧.٣٤١-	٢٥.٥٣٧	دال عند ٠.٠٠١
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	١٤.٢٥٠	١.٧٦٨	١٨.٥٦٦	١.٣٠٩	٤.٣١٦-	٢٠.٣٩٠	دال عند ٠.٠٠١
إجمالي الدافعية العقلية	٤٩.٨٣٠	٥.٧٩٩	٦٥.٨٣٠	٣.١٢١	١٥.٩٩٩-	٢٥.١٦١	دال عند ٠.٠٠١

باستعراض جدول (١٤): تبين وجود فروق بين استجابات المرأة المعيلة عينة البحث في كلّ من إدارة العواطف وإدارة الصراع/ التهديد، وتطوير وتحسين الخطط، وإجمالي ممارسات المرأة المعيلة للتفاعلات الصعبة، حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (٢٥.٤٧٠، ٢١.٤٠٧، ٢٢.٦٥٤، ٢٩.٨٦٥) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٠١) لصالح المرأة المعيلة المستفيدة من جمعية هي والمستقبل، **وترجع الباحثات** السبب في ذلك إلي تفاوت الخلفية التعليمية والثقافية بين المرأة المعيلة في الجمعيتين مما يؤثر علي قدرتهن علي إدارة العواطف والصراعات بفاعلية، فأثناء التطبيق لاحظت الباحثات أن المستوي التعليمي للمرأة المعيلة في جمعية هي والمستقبل أعلي من المستوي التعليمي للمرأة المعيلة في جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية؛ ولذلك فالفروق كانت لصالح المرأة المعيلة المستفيدة من خدمات جمعية هي والمستقبل.

كما توجد فروق بين استجابات المرأة المعيلة في كلّ من التركيز العقلي، وحل المشكلات إبداعياً، واكتساب المعلومات والتكامل المعرفي، وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية، حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (١٦.٧٤٦ ، ٢٥.٥٣٧ ، ٢٠.٣٩٠، ٢٥.١٦١) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٠١) لصالح المرأة المعيلة المستفيدة من جمعية هي والمستقبل، **وترجع الباحثات ذلك** إلي اختلاف التجارب الشخصية للمرأة المعيلة بين الجمعيتين فالمرأة المعيلة بجمعية الفردوس الخيرية تعتمد أكثر علي المساعدات والمعونات المادية والمالية التي توفرها الجمعية لهم، علي عكس المرأة المعيلة بجمعية هي والمستقبل والتي تقوم بعمل منتجات مختلفة وتساعدها الجمعية في توفير بعض الخامات وتسويقها وبيعها من خلال إقامة معارض مجانية لعرض منتجاتهم بسوق العمل؛ وبالتالي فالمرأة المعيلة في جمعية هي والمستقبل أكثر قدرة علي التركيز وتقديم حلول إبداعية واكتساب معلومات جديدة لمواجهه التحديات لأنهن يمتلكن تجارب وخبرات أكثر من خلال تعاملهن مع الآخرين.

مما سبق يتضح قبول الفرض الثاني الذي ينص على وجود فروق بين المرأة المعيلة المستفيدة من جمعية الفردوس الخيرية الإسلامية وجمعية هي والمستقبل في كل من ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والإجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والإجمالي لصالح المرأة المعيلة المستفيدة من جمعية هي والمستقبل.

٢. الحالة الوظيفية للمرأة المعيلة:

جدول (١٥) دلالة الفروق بين المرأة المعيلة في ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية وفقا لتعمل أو لا تعمل (ن=٢١٨)

البيان / المحور	تعمل ن = ١٥٥		لا تعمل ن = ٦٣		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إدارة العواطف	٢٥.٥٨٧	٣.٧٣٦	٢٣.٤٦٠	٣.١٨١	٢.١٢٦	٣.٩٧٠	دال عند (٠.٠٠١)
إدارة الصراع/ التهديد	٢٥.٠٨٣	٣.٦٧١	٢٣.٥٠٧	٣.٥٨٧	١.٥٧٥	٢.٨٩٢	دال عند (٠.٠١)
تطوير وتحسين الخطط	٢٥.١٧٤	٤.٢٢٢	٢٣.٣٨١	٣.٦٩٥	١.٧٩٣	٢.٩٤٣	دال عند (٠.٠١)
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	٧٥.٨٤٥	١٠.٩٠٦	٧٠.٣٤٩	٩.٧٩٣	٥.٤٩٥	٣.٤٧٠	دال عند (٠.٠٠١)
التركيز العقلي	١٦.٥٢٩	٢.٩١٢	١٥.٢٦٩	٢.٦٦٥	١.٢٥٩	٢.٩٦٣	دال عند (٠.٠١)
حل المشكلات إبداعياً	٢٥.٦٦٤	٤.٣٧٤	٢٣.٦٩٨	٣.٥٦٣	١.٩٦٦	٣.١٦٥	دال عند (٠.٠١)
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	١٦.٦٠٠	٢.٦٩٥	١٥.٧٣٠	٢.٥٠٢	٠.٨٦٩	٢.٢٠٤	دال عند (٠.٠٥)
إجمالي الدافعية العقلية	٥٨.٧٩٣	٩.٥٠٢	٥٤.٦٩٨	٨.٠٧٣	٤.٠٩٥	٢.٨١٣	دال عند (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٥): وجود فروق دالة احصائياً بين المرأة المعيلة التي تعمل والتي لا تعمل في كلّ من إدارة العواطف، إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط، إجمالي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (٣.٩٧٠ ، ٢.٨٩٢ ، ٢.٩٤٣ ، ٣.٤٧٠) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠١، ٠.٠١، ٠.٠٠١) علي التوالي لصالح المرأة المعيلة التي تعمل، **وترجع الباحثات السبب في ذلك** إلي أن المرأة المعيلة التي تعمل تواجه تحديات يومية بشكل أكبر في بيئة العمل مما يعزز قدرتها علي إدارة التفاعلات للمواقف الصعبة والتكيف مع الضغوط بإيجابية وصبر مقارنه بالمرأة التي لا تعمل، كما أن المرأة المعيلة التي تعمل تمتلك شبكة دعم اجتماعي ومصدر للتشجيع والمساعدة من زملاء العمل والتي من الممكن أن تساعدها

في التعامل مع التحديات بشكل أفضل. **وهذا ما أكدته المرأة المعيلة العاملة عينة البحث** على أنها تتعرض لمواقف مختلفة مع الزملاء ورؤسائها في العمل وضغوط وإجهاد للموازنة بين حياتها الشخصية والمهنية مما يتحتم عليها امتلاك استراتيجيات فعالة لإدارة العواطف والصراع وتطوير خططها باستمرار لمساعدتها علي التعامل مع المواقف والتحديات المختلفة علي عكس المرأة المعيلة غير العاملة والتي تنحصر تجاربها علي الأسرة فقط مما يقلل من فرصها في مواجهه التحديات المختلفة.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة راغب (٢٠١٤) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في إدارة الصراع لصالح العاملات، فالمرأة العاملة لها قدرة على التفاعل المجتمعي والمشاركة الإيجابية مما يساعد على تمكينها اقتصاديا واجتماعيا والذي ينعكس بشكل إيجابي على أسرتها، كما أن عمل المرأة يكسبها المقدرة على إيجاد التوازن لتحقيق الاستقرار الأسرى ويكسبها مهارات شخصية واجتماعية وتزيد من ثقتها بنفسها وتحقق ذاتها مما يعود إيجابياً على صحتها النفسية ومن ثم صحة أسرتها النفسية.

وأيضاً توجد فروق دالة احصائياً بين المرأة المعيلة التي تعمل والتي لا تعمل في كلّ من التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي، وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (٢.٩٦٣، ٣.١٦٥، ٢.٢٠٤، ٢.٨١٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١، ٠.٠١، ٠.٠٥، ٠.٠١) على التوالي لصالح المرأة المعيلة التي تعمل، **وترجع الباحثات السبب في ذلك** إلي أن المرأة المعيلة العاملة تعمل في بيئة تحتوي علي محفزات متعددة من شأنها تعزيز دافعيتها العقلية وقدرتها علي حل المشكلات بطريقة مبتكرة، كما أنها تحتاج إلي تحقيق التوازن بين حياتها الشخصية والمهنية والذي يتطلب بدوره التركيز والتخطيط وإدارة الوقت باستمرار وتحسين مهارتها في التفكير النقدي والإبداعي من خلال اكتساب المعلومات جديدة وتوليد أفكار جديدة وتطبيقها بشكل فعال في حياتها اليومية لتحقيق مبدأ الاستدامة الأسرية.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة محمد (٢٠٢٢) التي توصلت إلي وجود فروق دالة احصائياً بين عينة البحث العاملين وغير العاملين في محور التوجه نحو التعلم ومحور حل المشكلات إبداعياً وهي قيم دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠١، ٠.٠٥) علي التوالي لصالح العاملين، بينما اختلفت في عدم وجود فروق بين عينة البحث في محور التركيز العقلي والدافعية العقلية ككل. **وأكدت نتائج دراسة كلّ من محمد (٢٠١١) ودراسة نجم (٢٠١٥)** أن النساء المعيلات العاملات يظهرن مستويات أعلي من الدافعية العقلية مقارنة بغير العاملات فعمل المرأة المعيلة يعزز من قدراتها علي التعلم المستمر والتكيف مع المشكلات بطرق إبداعية.

مما سبق يتضح قبول الفرض الثاني الذي ينص على وجود فروق بين المرأة المعيلة العاملة وغير العاملة في كل من ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والإجمالي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والإجمالي.

– <u>الفرض الثالث</u>: يوجد تباين دال احصائيا في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والاجمالي، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والاجمالي وفقا لـ (عدد افراد الاسرة، العمر، الحالة الاجتماعية، أسباب الإعالة، المستوي التعليمي للمرأة المعيلة، الدخل الشهري الاسري).

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لدراسة الفروق بين المجموعات، وتم تطبيق اختبار Scheffe لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات كما يلي:

١. <u>عدد أفراد الأسرة</u>:

جدول (١٦) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً لعدد أفراد الأسرة (ن=٢١٨)

البيان / المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة العواطف	بين المجموعات	٨٦.٩١٧	٢	٤٣.٤٥٩	٣.٢٣٠	دال عند (٠.٠٥)
	داخل المجموعات	٢٨٩٢.٩١٨	٢١٥	١٣.٤٥٥		
	الكلى	٢٩٧٩.٨٣٥	٢١٧			
إدارة الصراع/ التهديد	بين المجموعات	٢٣.٤٥٨	٢	١١.٧٢٩	٠.٨٥٢	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٩٦١.٤٤٦	٢١٥	١٣.٧٧٤		
	الكلى	٢٩٨٤.٩٠٤	٢١٧			
تطوير وتحسين الخطط	بين المجموعات	٤٩.٦٤٧	٢	٢٩.٨٢٣	١.٧٤٤	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٦٧٧.٥٥٠	٢١٥	١٧.١٠٥		
	الكلى	٣٧٣٧.١٩٧	٢١٧			
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	بين المجموعات	٤٦٣.٠٨٦	٢	٢٣١.٥٤٣	١.٩٧٩	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٥١٥٤.٥٢٩	٢١٥	١١٦.٩٩٨		
	الكلى	٢٥٦١٧.٦١٥	٢١٧			
التركيز العقلي	بين المجموعات	١٤.٨٧٧	٢	٧.٤٣٨	٠.٨٨٧	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٨٠٣.١٧٨	٢١٥	٨.٣٨٧		
	الكلى	١٨١٨.٠٥٥	٢١٧			

البيان / المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
حل المشكلات إبداعياً	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٢٨.٣٤٦ ٣٨٧٨.٦٣١ ٣٩٠٦.٩٧٧	٢ ٢١٥ ٢١٧	١٤.١٧٣ ١٨.٠٤٠	٠.٧٨٦	غير دال احصائيا
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٢٨.٥٥٨ ١٥١٢.٩٤٦ ١٥٤١.٥٠٥	٢ ٢١٥ ٢١٧	١٤.٢٧٩ ٧.٠٣٧	٢.٠٢٩	غير دال احصائيا
إجمالي الدافعية العقلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٢٠٠.٤٤٧ ١٨٤٩٧.٤١١ ١٨٦٩٧.٨٥٨	٢ ٢١٥ ٢١٧	١٠٠.٢٢٣ ٨٦.٠٣٤	١.١٦٥	غير دال احصائيا

يتضح من جدول (١٦): وجود تباين دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في إدارة العواطف تبعاً لعدد أفراد الأسرة حيث بلغت قيمة (ف) (٣.٢٣٠) وهي قيمة دالة احصائياً. في حين لا يوجد تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كل من إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط، إجمالي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي تبعاً لعدد أفراد الأسرة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.٨٥٢، ١.٧٤٤، ١.٩٧٩) وهي قيم غير دالة إحصائياً، **ويرجع التباين في إدارة المرأة المعيلة لعواطفها** إلي اختلاف قدرتها علي توزيع الاهتمام والمسؤوليات والموارد بين أفراد الأسرة ففي الأسر الكبيرة الحجم تكون المرأة المعيلة مسؤولة عن إدارة عدد كبير من الأفراد واهتماماتهم مما يؤدي إلي زيادة الضغط والاجهاد عليها والذي يؤثر بدوره علي إدارة عواطفها بفعالية علي عكس الأسر الصغيرة الحجم والتي تكون مسؤولياتها أقل وبالتالي فهي تستطيع الموازنة بين أدوارها المختلفة والذي يؤثر بدوره علي فهم مشاعرها وإدارة انفعالاتها واتخاذ القرارات بشكل جيد.

وتختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة المرسى وعبد الله (٢٠٢١) والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعا لعدد الأبناء. **وتوصلت نتائج دراسة راغب (٢٠١٤)** إلى وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث لإدارة الصراع لصالح حجم الأسرة الأصغر وذلك لتقارب وجهات النظر والتفاعل بين جميع أفراد الأسرة لمواجهة موقف الصراع وإيجاد حلول توافقية له، كما أن حجم الأسرة الصغير يسمح بالنقاش وتبادل الآراء دون اللجوء إلى ارتفاع الأصوات والتعصب نتيجة لكثرة الأطراف المتصارعة والمتنازعة. **وأكدت نتائج دراسة Narayanan& Savarimuthu (2013)** على أن مستوى الصراع يزداد بازدياد عدد

الأبناء وأن المرأة تعاني من مستوى صراع متوسط في حال طفل واحد ويقل شعورها بصراع الأدوار في حال عدم وجود أطفال.

عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كل من التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي، إجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً لعدد أفراد الأسرة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.٨٨٧، ٠,٧٨٦، ٢.٠٢٩، ١.١٦٥) وهي قيم غير دالة إحصائياً، **وقد أكدت المرأة المعيلة عينة البحث** على أن هدفها الأساسي هو الوصول إلي الاستقرار والاستدامة الأسرية لذا فهي تبذل الجهد المتواصل وتتكيف وتثابر لحل مشاكلها الأسرية المختلفة بغض النظر عن عدد أفراد أسرتها.

ولمعرفة مصدر التباين والفروق بين المجموعات تم تطبيق اختبار Scheffe للنتائج الدالة احصائياً، ويوضح جدول (١٧) ذلك:

جدول (١٧) اختبار Scheffe لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات في إدارة العواطف طبقاً لاختلاف عدد أفراد الأسرة (ن= ٢١٨)

المحور	عدد أفراد الأسرة	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
إدارة العواطف	فردين	-	٢٥.٧٢٧
	من ثلاث أفراد إلى خمس أفراد	٢٤.٨٩١	٢٤.٨٩١
	أكثر من خمس أفراد	٢٣.١٢٥	-

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

تكشف النتائج الواردة بجدول (١٧) أن اتجاه الفروق في إدارة المرأة المعيلة لعواطفها لصالح الأسرة المكونة من فردين، **وتعزو المرأة المعيلة عينة البحث السبب في ذلك** إلى أن المسئوليات والضغوط التي تواجهها أقل وبالتالي فهي تستطيع أن تعزز جودة تفاعلاتها الشخصية مع الأخرين بما يساعد على بناء علاقات أسرية أقوي من خلال تحويل الانفعالات العاصفة لانفعالات وممارسات إيجابية باتباع عمليات عقلية منطقية.

مما سبق يتضح رفض الفرض والذي ينص على وجود تباين دال احصائيا في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ما عدا (إدارة العواطف) لصالح الأسرة المكونة من فردين، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية وفقا لعدد افراد الاسرة.

٢. عمر المرأة المعيلة:

جدول (١٨) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً عمر المرأة المعيلة (ن=٢١٨)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة العواطف	بين المجموعات	٣.٥٠٦	٣	١.١٦٩	٠.١٨٤	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٣٦٠.٥٨٦	٢١٤	٦.٣٥٨		
	الكلى	١٣٦٤.٠٩٢	٢١٧			
إدارة الصراع/ التهديد	بين المجموعات	٣١.٠٥١	٣	١٠.٣٥٠	٠.٧٥٠	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٩٥٣.٨٥٢	٢١٤	١٣.٨٠٣		
	الكلى	٢٩٨٤.٩٠٤	٢١٧			
تطوير وتحسين الخطط	بين المجموعات	٢٤.١٥٤	٣	٨.٢٥٧	٠.٤٧٦	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٧١٢.٤٢٦	٢١٤	١٧.٣٤٨		
	الكلى	٣٧٣٧.١٩٧	٢١٧			
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	بين المجموعات	٤٢٤.١٥٤	٣	١٤١.٣٨٥	١.٢٠١	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٥١٩٣.٤٦١	٢١٤	١١٧.٧٢٦		
	الكلى	٢٥٦١٧.٦١٥	٢١٧			
التركيز العقلي	بين المجموعات	١٢.٠٣٠	٣	٤.٠١٠	٠.٤٧٥	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٨٠٦.٠٢٥	٢١٤	٨.٤٣٩		
	الكلى	١٨١٨.٠٥٥	٢١٧			
حل المشكلات إبداعياً	بين المجموعات	٥١.٢٣٨	٣	١٧.٠٧٩	٠.٩٤٨	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٨٥٥.٧٣٩	٢١٤	١٨.٠١٧		
	الكلى	٣٩٠٦.٩٧٧	٢١٧			
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	بين المجموعات	٣٧.١٣٦	٣	١٢.٣٧٩	١.٩٠١	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٣٩٣.٨٢٢	٢١٤	٦.٥١٣		
	الكلى	١٤٣٠.٩٥٩	٢١٧			
إجمالي الدافعية العقلية	بين المجموعات	١٥٠.٨٢١	٣	٥٠.٢٧٤	٠.٥٨٠	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٨٥٤٧.٠٣٧	٢١٤	٨٦.٦٦٨		
	الكلى	١٨٦٩٧.٨٥٨	٢١٧			

يتضح من جدول (١٨): عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كل من إدارة العواطف وإدارة الصراع/ التهديد وتطوير وتحسين الخطط وإجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي تبعاً لعمر المرأة

المعيلة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.١٨٤، ٠.٧٥٠، ٠.٤٧٦، ١.٢٠١) وهي قيم غير دالة إحصائياً، **وتعلل المرأة المعيلة ذلك** بأن العمر ليس مقياس لاكتساب الخبرات والقدرة علي التعامل مع المواقف المختلفة ولكن تتأثر ممارستها لإدارة التفاعلات الصعبة بتجاربها السابقة ومدي استفادتها منها وقدرتها علي التفاؤل وضبط وتوجيه انفعالاتها ومستوي الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من المحيطين بها وكم المعلومات والمعرفة التي تستطيع الحصول عليها في حالة مواجهه مشكلة جديدة. **وتختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة المرسى وعبد الله (٢٠٢١)** التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات استجابات عينة البحث في إدارة العواطف تبعاً للعمر لصالح السن الأكبر. كما تتفق **نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة سميرة الفيفي (٢٠٢٠) ودراسة المرسى وعبد الله (٢٠٢١) والتي أوضحت** وجود فروق دالة إحصائياً في إدارة الصراع لصالح السن الأصغر للمرأة.

عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كل من التركيز العقلي وحل المشكلات إبداعياً واكتساب المعلومات والتكامل المعرفي وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة العقلية تبعاً لعمر المرأة المعيلة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.٤٧٥، ٠.٩٤٨، ١.٩٠١، ٠.٥٨٠) وهي قيم غير دالة إحصائياً، **وتسند المرأة المعيلة عينة البحث السبب في ذلك** إلي كثرة التحديات التي واجهتها والتي دفعتها إلي تحسين قدراتها العقلية وتحسين مستوي تفكيرها علي مر الزمن، فالحافز لتنمية دافعيتها العقلية هو الوصول بأسرتها إلي بر الأمان والاستقرار الأسري تحقيقاً لمبدأ الاستدامة الأسرية. كما أن (٥٨.٣%) من عينة البحث تقع أعمارهن ما بين (٤١: ٥٠) سنه وبالتالي فهي على دراية كفاية بإدراك المشكلات والتفاعل معها وحلها بشكل إبداعي. **ويتفق ذلك** مع نتائج دراسة **(مرعي، نوفل، ٢٠٠٨)** التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين أفراد العينة في الدافعية العقلية تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

مما سبق يتضح رفض الفرض والذي ينص على وجود تباين في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها.

٣. الحالة الاجتماعية للمرأة للمعيلة:

جدول (١٩) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً الحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة (ن=٢١٨)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة العواطف	بين المجموعات	١٨.٥٩٨	٢	٩.٢٩٩	٠.٦٧٥	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٩٦١.٢٣٧	٢١٥	١٣.٧٧٣		
	الكلى	٢٩٧٩.٨٣٥	٢١٧			
إدارة الصراع/ التهديد	بين المجموعات	١٠.٧٤٣	٢	٥.٣٧١	٠.٣٨٨	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٩٧٤.١٦١	٢١٥	١٣.٨٣٣		
	الكلى	٢٩٨٤.٩٠٤	٢١٧			
تطوير وتحسين الخطط	بين المجموعات	٣.٥٧٣	٢	١.٧٨٧	٠.١٠٣	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٧٣٣.٦٢٤	٢١٥	١٧.٣٦٦		
	الكلى	٣٧٣٧.١٩٧	٢١٧			
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	بين المجموعات	٣٠.٨٣٧	٢	١٥.٤١٩	٠.١٣٠	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٥٥٨٦.٧٧٧	٢١٥	١١٩.٠٠٨		
	الكلى	٢٥٦١٧.٦١٥	٢١٧			
التركيز العقلي	بين المجموعات	٤.٦٨٩	٢	٢.٣٤٤	٠.٢٧٨	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٨١٣.٣٦٦	٢١٥	٨.٤٣٤		
	الكلى	١٨١٨.٠٥٥	٢١٧			
حل المشكلات إبداعياً	بين المجموعات	٢٥.٧٣٧	٢	١٢.٨٦٩	٠.٧١٣	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٨٨١.٢٤٠	٢١٥	١٨.٠٥٢		
	الكلى	٣٩٠٦.٩٦٦	٢١٧			
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	بين المجموعات	٤.١٩١	٢	٢.٠٩٦	٠.٢٩٣	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٥٣٧.٣١٤	٢١٥	٧.١٥٠		
	الكلى	١٥٤١.٥٠٥	٢١٧			
إجمالي الدافعية العقلية	بين المجموعات	٣٢.٧٦٠	٢	١٦.٣٨٠	٠.١٨٩	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٨٦٦٥.٠٩٨	٢١٥	٨٦.٨١٤		
	الكلى	١٨٦٩٧.٨٥٨	٢١٧			

أوضحت النتائج المبينة بجدول (١٩): عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة العاملة عينة البحث في كل من إدارة العواطف، وإدارة الصراع/ التهديد، وتطوير

وتحسين الخطط، وإجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي تبعاً للحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.٦٧٥، ٠.٣٨٨، ٠.١٠٣، ٠.١٣٠) وهي قيم غير دالة إحصائياً، **ويرجع السبب في ذلك** إلي تشابه المشكلات التي تواجهها المرأة المعيلة عينة البحث باختلاف وضعها الاجتماعي فهي تواجهه مشكلات اقتصادية في المرتبة الأولي، كما تواجه مشكلة ازدواجية الأدوار فهي تتحمل مسئوليات كبيرة داخل المنزل بجانب عملها خارج المنزل والافتقار إلي الدعم الاجتماعي من المجتمع، وهذه المشاكل واقع حتمي تواجهها المرأة المعيلة وتهدد كيانها واستقراراها الأسري وتؤثر علي تفاؤلها وحبها وإقبالها علي الحياة.

عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في محور التركيز العقلي ومحور حل المشكلات إبداعياً ومحور اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً للحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.٢٧٨، ٠.٧١٣، ٠.٢٩٣، ٠.١٨٩) وهي قيمة غير دالة احصائياً، **وأكدت المرأة المعيلة عينة البحث** علي أنها تحاول الاندماج والتركيز في مهامها والأنشطة المطلوبة منها دون كلل أو ملل كما أنها تسعي إلي استخدام مهارات تفكير عليا وتستفيد من الخبرات السابقة لحل المشكلات التي تواجهها بفاعليه لتعزيز استقلاليتها وصولا لاستدامة العلاقات الأسرية.

مما سبق يتضح رفض الفرض والذي ينص على وجود تباين دال احصائيا في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والإجمالي، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والإجمالي وفقا للحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة.

٤. أسباب الإعالة:

جدول (٢٠) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً سبب إعالة المرأة المعيلة (ن=٢١٨)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة العواطف	بين المجموعات	٨٢.٤٨١	٤	٢٠.٦٢٠	١.٥١٦	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٨٩٧.٣٥٤	٢١٣	١٣.٦٠٣		
	الكلى	٢٩٧٩.٨٣٥	٢١٧			
إدارة الصراع/ التهديد	بين المجموعات	٥٧.٦٤٢	٤	١٤.٤١٠	١.٠٤٩	غير دال احصائيا

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	داخل المجموعات	٢٩٢٧.٢٦٢	٢١٣	١٣.٧٤٣		
	الكلى	٢٩٨٤.٩٠٤	٢١٧			
تطوير وتحسين الخطط	بين المجموعات	٨٥.٨٨٦	٤	٢١.٤٧٢	١.٢٥٣	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٦٥١.٣١١	٢١٣	١٧.١٤٢		
	الكلى	٣٧٣٧.١٩٧	٢١٧			
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	بين المجموعات	٥٧١.٧٥٨	٤	١٤٢.٩٤٠	١.٢١٦	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٥٠٤٥.٨٥٦	٢١٣	١١٧.٥٨٦		
	الكلى	٢٥٦١٧.٦١٥	٢١٧			
التركيز العقلي	بين المجموعات	٤٣.٠٧٤	٤	١٠.٧٦٨	١.٢٩٢	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٧٧٤.٩٨١	٢١٣	٨.٣٣٣		
	الكلى	١٨١٨.٠٥٥	٢١٧			
حل المشكلات إبداعياً	بين المجموعات	١١٥.٤٧٦	٤	٢٨.٨٦٩	١.٦٢٢	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٧٩١.٥٠١	٢١٣	١٧.٨٠٠		
	الكلى	٣٩٠٦.٩٧٧	٢١٧			
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	بين المجموعات	٤٤.١٠٥	٤	١١.٠٢٦	١.٥٦٨	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٧٩١.٥٠١	٢١٣	٧.٠٣٠		
	الكلى	٣٩٠٦.٩٧٧	٢١٧			
إجمالي الدافعية العقلية	بين المجموعات	٥٠٥.٠٢٦	٤	١٢٦.٢٥٧	١.٤٧٨	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٨١٩٢.٨٣٢	٢١٣	٨٥.٤١٢		
	الكلى	١٨٦٩٧.٨٥٨	٢١٧			

تُظهر القيم الرقمية الواردة بجدول (٢٠): عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة العاملة عينة البحث في كل من إدارة العواطف، وإدارة الصراع/ التهديد، وتطوير وتحسين الخطط، وإجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي تبعاً لسبب الإعالة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (١.٥١٦، ١.٠٤٩، ١.٢٥٣، ١.٢١٦) وهي قيم غير دالة إحصائياً، **ويرجع السبب** في ذلك إلى أن المرأة المعيلة هي المسئولة الرئيسية عن الانفاق ورعاية أسرتها بغض النظر عن السبب الذي تحملت هذا العبء من أجله، فإدارة التفاعلات الصعبة تتطلب وقت وصبر وجهد وتختلف نتيجة التجارب الحياتية والاهتمامات والدوافع والخلفيات الثقافية التي تمتلكها المرأة المعيلة وليس بسبب إعالة المرأة لأسرتها.

عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في محور التركيز العقلي ومحور حل المشكلات إبداعياً ومحور اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً لسبب الإعالة حيث بلغت قيمة (ف) علي التوالي (١.٢٩٢، ١.٦٢٢، ١.٥٦٨، ١.٤٧٨) وهي قيمة غير دالة احصائياً، **وقد يرجع السبب في ذلك** إلي أن دافعية المرأة المعيلة العقلية تتأثر بمجموعة من العوامل الأخرى التي لا يمكن تجاوزها كالأهداف الشخصية والعوامل الثقافية والبيئية والكفاءة الذاتية والثقة بقدرتها علي تحقيق الأهداف والتي تعزز بدورها من دافعيتها العقلية وصولا للاستدامة الأسرية. **وأكدت نتائج دراسة محمد (٢٠١١)** علي وجود تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في الدافعية للإنجاز للمرأة المعيلة تبعاً لنوع الإعالة.

مما سبق يتضح رفض الفرض والذي ينص على وجود تباين دال احصائيا في كل من مستوى ممارسات المرأة المعيلة لكل من إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والإجمالي ، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والإجمالي تبعاً لسبب إعالة المرأة المعيلة لأسرتها.

٥. المستوي التعليمي للمرأة المعيلة:

جدول (٢١) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً المستوي التعليمي للمرأة المعيلة (ن=٢١٨)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة العواطف	بين المجموعات	٢٣١.٠٤٥	٢	١٢٤.٢١٠	٧,٦٨٩	دال عند (٠.٠١)
	داخل المجموعات	٢٧٤٨.٧٨٧	٢١٥	١٢.٩٦٦		
	الكلى	٢٩٧٩.٨٣٥	٢١٧			
إدارة الصراع/ التهديد	بين المجموعات	٢٤٨.٧٩٤	٢	١٢٤.٣٩٧	١٨.٧٩٤	دال عند (٠.٠٠١)
	داخل المجموعات	١٤٢٣.٠٦٤	٢١٥	٦.٦١٩		
	الكلى	١٦٧١.٨٥٨	٢١٧			
تطوير وتحسين الخطط	بين المجموعات	١١٥.٠٧٠	٢	٥٧.٥٣٥	٦.٤٠٦	دال عند (٠.٠١)
	داخل المجموعات	١٩٣١.٠٣٦	٢١٥	٨.٩٨٢		
	الكلى	٢٠٤٦.١٣٣	٢١٧			
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات	بين المجموعات	٨٧٧.٥٩٨	٢	٤٣٨.٧٩٩	١٠.٦٠٩	دال عند (٠.٠٠١)
	داخل المجموعات	٨٨٩٢.٨٦٠	٢١٥	٤١.٣٦٢		

البيان البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الصعبة	الكلى	٩٧٧٠.٤٥٩	٢١٧			
التركيز العقلي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٨٨.١٦٦ ٢٠٣٠.٦٢٧ ٢٢١٨.٧٩٤	٢ ٢١٥ ٢١٧	٩٤.٠٨٣ ٩.٤٤٥	٩.٩٦١	دال عند (٠.٠٠١)
حل المشكلات إبداعياً	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٥٣.١٦٨ ١٥٦٦.١٢١ ١٧١٩.٢٨٩	٢ ٢١٥ ٢١٧	٧٦.٥٨٤ ٧.٢٨٤	١٠.٥١٤	دال عند (٠.٠٠١)
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٧٦.٩١٠ ١٣٥٤.٠٤٩ ١٤٣٠.٩٥٩	٢ ٢١٥ ٢١٧	٣٨.٤٥٥ ٦.٢٩٨	٦.١٠٦	دال عند (٠.٠١)
إجمالي الدافعية العقلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٠٢٦.٠٢٩ ١١٥٤٦.٤٥٣ ١٢٥٧٢.٤٨٢	٢ ٢١٥ ٢١٧	٥١٣.٠١٥ ٥٣.٧٠٤	٩.٥٥٣	دال عند (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢١): وجود تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كلّ من إدارة العواطف، وتطوير وتحسين الخطط وفقاً لمستوي تعليم المرأة المعيلة حيث بلغت قيمة (ف)(٧.٦٨٩، ٦.٤٠٦) وهي قيم دالة احصائياً، كما يوجد تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كلّ من إدارة الصراع/ التهديد، وإجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة وفقاً لمستوي تعليم المرأة المعيلة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (١٨.٧٩٤، ١٠.٦٠٩) وهي قيم دالة إحصائياً. **ويرجع ذلك** إلى أن أكثر من ثلث عينة البحث يقع مستواهم التعليمي في المستوي المرتفع بنسبة (٣٨.١%) و(٢٩.٨%) يمتلكن مستوي تعليمي متوسط و(٣٢.١%) يمتلكن مستوي تعليمي منخفض وبالتالي فهن يمتلكن مستويات مختلفة في إدارة التفاعلات الصعبة والتفكير الإيجابي المستخدم في التغلب على التحديات والمشكلات التي تواجههن. **وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة شعيبي (٢٠١٨)، ودراسة المرسى وعبد الله (٢٠٢١)** التي توصلت إلى وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات استجابات عينة البحث في إدارة العواطف تبعاً للمستوي التعليمي لصالح التعليم المرتفع، فكلما زاد تعليم المرأة كلما زادت لديها القدرة على إدارة العواطف. كما **تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة راغب (٢٠١٤)** التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لإدارة الصراع تبعاً للمستوي

التعليمي لصالح المستوى التعليمي الأعلى فارتفاع المستوى التعليمي يرفع من مستوى وعى المرأة بالآثار والمخاطر المترتبة على أساليب مواجهة الصراع، كما يكسب التعليم المرأة الأدوات الاقناعية لتقريب وجهات النظر داخل الأسرة لمنع الصراعات ويكسبها أيضاً ثقافة الديمقراطية والتعاون الأسرى في مواجهة الصراع وحله. **وأكدت كلّ من شتات (٢٠٠٨) و بدير (٢٠١٣)** أن المستوي التعليمي للمرأة يلعب دور حيوي ورئيسي في مواجهة الصراع وأحداث الحياة الضاغطة التي تواجهها الأسرة. **في حين اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة حسانين (٢٠٠٥)** والتي توصلت إلى عدم وجود تأثير للمستوى التعليمي لربة الأسرة على إدارة الصراع.

ولمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار Scheffe للنتائج الدالة احصائياً، **وجدول (٢٢) يبين ذلك:**

جدول (٢٢) اختبار Scheffe لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات في ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة طبقاً لاختلاف المستوي التعليمي للمرأة المعيلة (ن= ٢١٨)

المجموعة	إدارة العواطف		إدارة الصراع/ التهديد		تطوير وتحسين الخطط		إجمالي الممارسات	
	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
مستوي منخفض	٢٣.٢٦٤	–	٢٠.٢٤٧	–	٢٠.٣٣٦	–	٦٠.٣٤٦	–
مستوي متوسط	٢٤.٥٥٤	٢٤.٥٥٤	–	٢٢.١١٧	–	٢١.٧٢٣	–	٦٣.٦١٨
مستوي مرتفع	–	٢٥.٨٩١	–	٢٢.٤٨١	–	٢١.٩٤١	–	٦٤.٦١٥

– **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

تكشف القيم الرقمية الواردة بجدول (٢٢) أن اتجاه الفروق في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها (إدارة العواطف– إدارة الصراع/ التهديد– تطوير وتحسين الخطط، إجمالي الممارسات) لصالح المستوي التعليمي المرتفع، **وترجع الباحثات السبب في ذلك** أن المستوي التعليمي المرتفع يعزز من ثقة المرأة المعيلة بنفسها ويجعلها أكثر وعياً ومعرفة وقدرة علي التعامل مع المواقف الطارئة ويساعدها علي اتخاذ قرارات مستنيرة ومستقلة تساعدها في إدارة التفاعلات الصعبة بفعالية. **وأكدت المرسي وعبد الله (٢٠٢١)** أن المستوى التعليمي المرتفع للمرأة يكسبها مهارة أعلى فهي الأقدر على تنظيم الوقت واتمام المطلوب ويساعد في التعامل مع إدارة الصراع في الأسرة بكفاءة أعلى من ذوات المستوى التعليمي المنخفض.

كما اتضح وجود تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي حيث بلغت قيمة (ف) (٦.١٠٦) وهي قيمة دالة احصائياً، كما يوجد تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في كلّ من التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٩.٩٦١، ١٠.٥١٤، ٩.٥٥٣) وهي قيم دالة إحصائياً. **وقد يرجع السبب في ذلك** إلى أن الدافعية العقلية للمرأة المعيلة تتأثر بالمرحلة التعليمية التي حصلت عليها، فأكثر من ثلث عينة البحث كان مستواها التعليمي مرتفع وعليه فهي تمتلك القوة التي توجه سلوكها نحو التعلم والمثابرة في حل المشكلات بطرق متعددة ومبتكرة والموارد التعليمية المتاحة التي تستطيع اكتساب المعلومات من خلالها عند تعرضها لمشكلة ما علي عكس المرأة المعيلة ذات المستوي التعليمي المنخفض، فالتعليم يعزز قدرات المرأة المعيلة ويحسن مهاراتها التحليلية ويوسع إدراكها لفهم العالم من حولها بشكل أفضل وبالتالي يزيد من قدرتها علي التكيف مع التغيرات والتحديات وحل المشكلات بشكل جديد ومبتكر، وبالتالي فقابلية المرأة المعيلة للتركيز العقلي وحل المشكلات إبداعياً واكتساب المعلومات والتكامل المعرفي للحفاظ علي استدامة علاقاتها الأسرية يتأثر بمستوي تعليمها. **وأكدت نتائج دراسة محمد (٢٠١١)** علي وجود تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في الدافعية للإنجاز للمرأة المعيلة تبعاً لمستوي التعليم.

جدول (٢٣) اختبار Scheffe لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات في الدافعية العقلية بمحاورها طبقاً لاختلاف المستوي التعليمي للمرأة المعيلة (ن= ٢١٨)

المجموعة	التركيز العقلي		حل المشكلات إبداعياً		اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي		إجمالي الدافعية العقلية	
	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
مستوي منخفض	٢٠.٣٤٦	–	٢٠.٣٤٦	–	٢٠.٦٦٢	–	٦١.٥٣٤	–
مستوي متوسط	–	٢١.٨٣١	–	٢١.٦٥١	٢٠.٨٤١	–	٦٤.١٤٤	–
مستوي مرتفع	–	٢٢.٧٦٤	–	٢٢.٥٥٩	–	٢٢.٣٨٢	–	٦٧.٧٠٦

دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

تكشف النتائج الواردة بجدول (٢٣) أن اتجاه الفروق في الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره (التركيز العقلي– حل المشكلات إبداعياً– اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي،

إجمالي الدافعية العقلية) لصالح المستوي التعليمي المرتفع، **وتري الباحثات السبب في ذلك** أن امتلاك المرأة المعيلة لمستوي تعليمي مرتفع يحفزها على تحقيق أهداف أكبر ويجعلها أكثر قدرة على التفكير والتخطيط السليم وحل المشكلات بطرق استراتيجية جديدة.

مما سبق يتضح قبول الفرض الذي ينص على وجود تباين بين متوسطات درجات المرأة المعيلة في ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها لصالح المستوي التعليمي المرتفع، والدافعية العقلية لاستدامة الأسرية بمحاورها لصالح المستوي التعليمي المرتفع.

٦. الدخل الشهري للأسرة:

جدول (٢٤) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية تبعاً الدخل الشهري للأسرة (ن=٢١٨)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة العواطف	بين المجموعات	١٩٨.٩٠٩	٢	٩٩.٤٥٥	٧.٦٨٩	دال عند (٠.٠٠١)
	داخل المجموعات	٢٧٨٠.٩٢٦	٢١٥	١٢.٩٣٥		
	الكلى	٢٩٧٩.٨٣٥	٢١٧			
إدارة الصراع/ التهديد	بين المجموعات	٣٢.٣١٣	٢	١٦.١٥٧	١.١٧٦	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٢٩٥٢.٥٩٠	٢١٥	١٣.٧٣٣		
	الكلى	٢٩٨٤.٩٠٤	٢١٧			
تطوير وتحسين الخطط	بين المجموعات	٥٣.٥٨٩	٢	٢٦.٧٩٥	١.٥٦٤	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٦٨٣.٦٠٨	٢١٥	١٧.١٣٣		
	الكلى	٣٧٣٧.١٩٧	٢١٧			
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	بين المجموعات	٦٩٢.٨٤٨	٢	٣٤٦.٤٢٤	٢.٩٨٨	دال عند (٠.٠٥)
	داخل المجموعات	٢٤٩٢٤.٧٦٧	٢١٥	١١٥.٩٢٩		
	الكلى	٢٥٦١٧.٦١٥	٢١٧			
التركيز العقلي	بين المجموعات	١٨.١٩٣	٢	٩.٠٩٦	١.٠٨٧	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	١٧٩٩.٨٦٢	٢١٥	٨.٣٧١		
	الكلى	١٨١٨.٠٥٥	٢١٧			
حل المشكلات إبداعياً	بين المجموعات	٣٩.٥٧٦	٢	١٩.٧٨٨	١.١٠٠	غير دال احصائيا
	داخل المجموعات	٣٨٦٧.٤٠١	٢١٥	١٧.٩٨٨		
	الكلى	٣٩٠٦.٩٧٧	٢١٧			

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٢.٢٧٥ ١٥٢٩.٢٣٠ ١٥٤١.٥٠٥	٢ ٢١٥ ٢١٧	٦.١٣٧ ٧.١١٣	٠.٨٦٣	غير دال احصائيا
إجمالي الدافعية العقلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٧٧.٣١٩ ١٨٥٢٠.٥٣٩ ١٨٦٩٧.٨٥٨	٢ ٢١٥ ٢١٧	٨٨.٦٥٩ ٨٦.١٤٢	١.٠٢٩	غير دال احصائيا

يتضح من جدول (٢٤): وجود تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في إدارة العواطف حيث بلغت قيمة (ف) (٧.٦٨٩) وهي قيمة دالة احصائياً، كما يوجد تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة حيث بلغت قيمة (ف) (٢.٩٨٨) وهي قيمة دالة إحصائياً. في حين لا يوجد تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في إدارة الصراع/ التهديد وتطوير وتحسين الخطط حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (١.١٧٦، ١.٥٦٤) وهي قيم غير دالة احصائياً. **وقد أكدت المرأة المعيلة عينة البحث** أثناء تطبيق أدوات البحث على أن الدخل من أهم العوامل المؤثرة على مستوي إدارتها للتفاعلات الصعبة فكلما زاد الدخل كانت المرأة المعيلة أكثر راحة وقدرة على التحكم بمشاعرها وبالتالي تتعامل بإيجابية مع المواقف الصعبة بطريقة صحية وإيجابية. ولكن بالنسبة للتهديدات والصراعات فهي موجودة بالفعل نتيجة عوامل متعددة منها نظرة المجتمع المتدنية لها وافتقارها إلى المهارات التي تساعدها على تخطيط وتحسين حياتها اقتصادياً واجتماعياً ونفسياً ويتوقف قدرة المرأة المعيلة علي إدارة الصراع داخل أسرتها علي خصائصها الشخصية فلما كانت أكثر قدرة على الإقناع والنقاش الحيادي والصلابة النفسية وتقدير الذات وبعد النظر والتفكير الإيجابي كلما كانت أكثر قدرة علي إدارة الصراع الذي تواجهه. **وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة المرسى وعبد الله (٢٠٢١)** التي توصلت إلى وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات استجابات عينة البحث في إدارة العواطف تبعاً لمستوي الدخل الأسري لصالح الدخل المرتفع. **وأظهرت دراسة راغب (٢٠١٤)** عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لإدارة الصراع تبعاً للدخل الشهري للأسرة. **وأظهرت أيضاً نتائج دارسة المرسى وعبد الله (٢٠٢١)** وجود فروق دالة إحصائياً في إدارة الصراع لصالح الدخل الشهري الأقل، **واتفق**

ذلك أيضاً مع نتائج دراسة الفيفى (٢٠٢٠) واختلفت مع نتائج دراسة سمور (٢٠٠٨) ودراسة حسانين (٢٠٠٥).

ولمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات تم استخدام اختبار Scheffe للنتائج الدالة احصائياً، **وجدول (٢٥) يبين ذلك:**

جدول (٢٥) اختبار Scheffe لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات في إدارة العواطف وإجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة طبقاً لاختلاف الدخل الشهري (ن= ٢١٨)

المجموعة	إدارة العواطف		إجمالي الممارسات	
	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
مستوي منخفض	–	٢٥.٨٩١	–	٧٥.٨٢٢
مستوي متوسط	٢٣.٢٦٤	–	٧٠.٧٠٦	–
مستوي مرتفع	٢٤.٥٥٤	٢٤.٥٥٤	٧٣.٨٠٧	٧٣.٨٠٧

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١)

تكشف النتائج الواردة بجدول (٢٥) أن اتجاه الفروق في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحور إدارة العواطف– إجمالي الممارسات) لصالح مستوي الدخل المنخفض، **وأكدت المرأة المعيلة** عينة البحث ذات الدخل المنخفض والتي تبلغ نسبتها (٨٢.١%) أنها تدعم أفراد أسرتها عاطفياً لكي تساعدهم علي مواجهه التحديات اليومية بثقة كما أنها تتحكم في انفعالاتها وتتكيف مع الظروف الصعبة وتخطط وتدير ميزانيتها للتغلب علي التحديات الاقتصادية والاجتماعية لضمان مستقبل أفضل لأسرتها وتعويضاً عن نقص الدخل الذي يحول دون استقرار العلاقات الأسرية.

عدم وجود تباين دال احصائياً بين متوسطات درجات المرأة المعيلة عينة البحث في التركيز العقلي وحل المشكلات ابداعياً واكتساب المعلومات والتكامل المعرفي وإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية حيث بلغت قيمة (ف) (١.٠٨٧، ١.١٠٠، ٠.٨٦٣، ١.٠٢٩) على التوالي وهي قيم غير دالة احصائياً. **وقد يرجع السبب في ذلك** إلى أن الظروف الاقتصادية في الوقت الراهن في ظل غلاء الأسعار المتزايد تدفع المرأة المعيلة على اختلاف مستوياتها الاقتصادية إلي المثابرة والتنظيم وإنجاز أعمالها في الوقت المحدد وزيادة معارفها والابتكار وتجربة أفكار جديدة وتقبل الآراء المختلفة لحل مشاكلها الأسرية التي تواجهها تحقيقاً لاستدامة علاقاتها الأسرية. **وأكدت نتائج دراسة محمد (٢٠١١)** علي وجود تباين دال احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) في الدافعية للإنجاز للمرأة المعيلة تبعاً لدخل الأسرة.

مما تقدم يتضح رفض الفرض الذي ينص على وجود تباين في ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي ما عدا (إدارة العواطف وإجمالي الممارسات) لصالح مستوي الدخل المنخفض، والدافعية العقلية بمحاورها.

الفرض الرابع: تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة الاجتماعية والاقتصادية وممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي لتفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط معها، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اسلوب ادخال المتغير المستقل والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية في معادلة الانحدار الخطي المتعدد القياسي بطريقة Enter للتعرف على أكثر المتغيرات تأثيراً في الدافعية العقلية.

جدول (٢٦) الانحدار الخطي المتعدد القياسي لبيان أثر بعض المتغيرات المستقلة على الدافعية العقلية للاستدامة الاسرية (ن= ٢١٨)

المتغيرات المستقلة الداخلة في معادلة الانحدار	معامل الانحدار	قيمة t	القيمة الاحتمالية	مستوي الدلالة	الترتيب
إدارة العواطف	٠.٣٠٠	٢.٩٨٦	٠.١٢٠	٠.٠١	٢
إدارة الصراع/ التهديد	٠.٣٤٨	٢.٢١٤	٠.١٣٩	٠.٠٥	٦
تطوير وتحسين الخطط	١.٣٢١	٥.٩٧٦	٠.٥٣٣	٠.٠٠١	١
الحالة الوظيفية	١.٨٦٤	٢.٢٨٤	٠.١١١	٠.٠٥	٥
الدخل الشهري	١.٩٩٧	٢.٥٢٧	٠.٢٤٩	٠.٠١	٤
عدد أفراد الأسرة	١.٩٧٩	٢.٨٩٥	٠.١٤١	٠.٠١	٣
Rمعامل الارتباط البسيط	٠.٨٠٦				
R Square معامل التحديد	٠.٦٤٩				
معامل التحديد المصحح Adjusted R Square	٠.٦٢٨				
قيمة F	٣١.٥٧٦				

** دالة عند مستوي ٠.٠٠١، ٠.٠١ ، ٠.٠٥ درجة حرية ١٤ و٣٥٤

توضح القيم الرقمية الواردة بجدول (٢٦): أن قيم معامل الارتباط الثلاثة معامل الارتباط البسيط R بلغ (٠.٨٠٦)، ومعامل التحديد R Square بلغت نسبتها (٠.٦٤٩) وأخيراً معامل التحديد المصحح Adjusted R Square والذي بلغ (٠.٦٢٨)، مما يعني أن المتغيرات المستقلة (إدارة العواطف، إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط) وبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية (الدخل الشهري، عدد أفراد الأسرة، الحالة الوظيفية) استطاعت أن تفسر (٦٤.٩%) من التغيرات الحاصلة في الدرجة الكلية للدافعية العقلية للاستدامة الأسرية والباقي

(٣٦.١%) تعزي لعوامل أخري، ويمكن معرفة القوة التفسيرية للنموذج ككل عن طريق احصائية (F) حيث بلغت قيمتها (٣١.٥٧٦) عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد القياسي من الناحية الإحصائية.

كما يبين جدول (٢٦) قيم معاملات الانحدار للمتغيرات المستقلة ونستنتج منه أن تطوير وتحسين المرأة المعيلة للخطط كان معنوياً من الناحية الاحصائية وقد احتل الترتيب الأول في تأثيره علي دافعية المرأة المعيلة العقلية للاستدامة الأسرية عينة البحث، يليه إدارة العواطف، عدد أفراد الأسرة، الدخل الشهري، الحالة الوظيفية للمرأة المعيلة، إدارة الصراع/ التهديد عند مستويات دلالة (٠.٠٠١، ٠.٠٠١، ٠.٠٠١، ٠.٠٠١، ٠.٠٠٥، ٠.٠٠٥) علي التوالي، إلا أن مستوي تعليم المرأة المعيلة وعمر المرأة المعيلة والحالة الاجتماعية للمرأة المعيلة لم يكن لهما تأثير ذو دلالة معنوية في معادلة الانحدار المتعدد القياسي حيث بلغت القيم الاحتمالية لقيمة (t)(٠.٢٦٦، ١.٠٢٣، ١,١٦٥) وهي قيم غير دالة احصائياً. **وتري الباحثات** أن إدارة المرأة المعيلة للتفاعلات الصعبة له دور حيوي للتنبؤ بالتفكير الإيجابي، فإدارتها للتفاعلات الصعبة يساعدها علي تقليل التوتر ويجعلها أكثر هدوءاً وقدرة على التعامل مع المشاكل المختلفة والمستمرة، كما أنها تعزز من ثقتها بنفسها وتجعلها أكثر استعداداً لمواجهه التحديات وتعزز من مهارات التكيف فهي تجعلها تري الفرص في التحديات بدلاً من التركيز علي الجوانب السلبية وبالتالي تساعدها علي إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات وحل النزاعات بطرق بناءة قائمة علي إعمال القدرات العليا من التفكير مما يزيد من دافعيتها العقلية لتعزيز علاقتها الأسرية واستدامتها. **وأكدت نتائج دراسة مرعي ونوفل (٢٠٠٨)** على وجود عوامل تؤثر وتفسر التباين الكلي في الدافعية العقلية فالتركيز العقلي فسر (٤.٩٩%) من التباين الكلي للدافعية العقلية، وفسر حل المشكلات إبداعياً (٥.٥٣%)، والتكامل المعرفي فسر (٥.١٤%)، وعليه **تري الباحثات** ضرورة تطوير استراتيجيات تعليمية وتدريبية لتعزيز الدافعية للمرأة المعيلة من خلال تصميم برامج تعليمية وإرشادية تركز علي تحسين مهارات التركيز التي تحفز عقل المرأة المعيلة وتشجع التفكير الإبداعي وتعزز التكامل المعرفي من خلال دمج المعلومات والمعرفة من مصادر مختلفة بشكل فعال لتحفيز عقل المرأة المعيلة؛ فتعزيز هذه الممارسات يؤدي إلي بيئة أسرية أكثر استقراراً لأنها تعزز التعاون والتفاهم بين أفراد الأسرة وتساعد المرأة المعيلة علي اتخاذ قرارات سليمة وواقعية مما يعزز الاستدامة الأسرية.

مما سبق يتضح قبول الفرض الذي ينص علي تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة الاجتماعية والاقتصادية وممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ

بالتفكير الإيجابي لتفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط معها.

رابعاً: نتائج تطبيق البرنامج الإرشادي للمرأة المعيلة "عينة البحث التجريبية":

أولاً: وصف عينة البحث التجريبية وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية:

جدول (٢٧) التوزيع النسبي لعينة البحث التجريبية وفقا للخصائص الاجتماعية والاقتصادية (ن= ٤٠)

بيانات خاصة بالمرأة المعيلة عينة البحث التجريبية وأسرتها									
العمر			العدد	النسبة المئوية		الحالة الوظيفية		العدد	النسبة المئوية
من ٣٠: ٤٠			٤	١٠		تعمل		١٦	٤٠
من ٤١: ٥٠			٢٠	٥٠		لا تعمل		٢٤	٦٠
من ٥١: ٦٠			١٤	٣٥		الإجمالي		٤٠	%١٠٠.٠
٦١ فأكثر			٢	٥		عدد أفراد الأسرة		العدد	النسبة المئوية
الإجمالي			٤٠	%١٠٠.٠		فردين		٤	١٠
الحالة الاجتماعية			العدد	النسبة المئوية		من ثلاث أفراد إلى خمس أفراد		٣٢	٨٠
متزوجة			١٢	٣٠		أكثر من خمس أفراد		٤	١٠
أرملة			٢٦	٦٥		الإجمالي		٤٠	%١٠٠.٠
مطلقة			٢	٥		سبب الإعالة		العدد	النسبة المئوية
عزباء			–	٠		وفاة الزوج أو العائل		٢٦	٦٥
الإجمالي			٤٠	%١٠٠.٠		الطلاق		٢	٥
المستوي التعليمي للمرأة المعيلة			العدد	النسبة المئوية		مرض الزوج أو العائل		٧	١٧.٥
أمي	منخفض		٦	١٥	٣٠	هجر الزوج أو العائل		–	–
تقرأ وتكتب			٤	١٠		قلة دخل الزوج أو العائل		٥	١٢.٥
حاصلة على الابتدائية			٢	٥		كبر سن الزوج أو العائل		–	–
حاصلة على الإعدادية	متوسط		٤	١٠	٧٠	الإجمالي		٤٠	%١٠٠.٠
حاصلة على الثانوية			٢٤	٦٠		الدخل الشهري للأسرة		العدد	النسبة المئوية
تعليم جامعي	مرتفع		–	–	–	أقل من ١٥٠٠	منخفض	٢٤	٦٠
دراسات عليا			–	–		١٥٠٠< ٣٠٠٠		١٦	٤٠
الإجمالي			٤٠	%١٠٠.٠		٣٠٠٠< ٤٥٠٠	متوسط	–	–
						٤٥٠٠< ٦٠٠٠	مرتفع	–	–

بيانات خاصة بالمرأة المعيلة عينة البحث التجريبية وأسرتها				
	٦٠٠٠ فأكثر		–	–
	الإجمالي	٤٠	%١٠٠.٠	

باستعراض نتائج جدول (٢٧) يتضح ان نصف عينة البحث تقع أعمارهم في الفئة العمرية (من ٤١: ٥٠ سنه) وبلغت نسبتهم (٥٠%) تليها الفئة العمرية (من ٥١: ٦٠ سنه) حيث بلغت نسبتهم (٣٥%) بينما كانت أقل نسبة لصالح الفئة العمرية (٦١ سنه فأكثر) حيث بلغت نسبتهم (٥%)، كما تم التطبيق على (٦٠%) من المرأة المعيلة غير العاملة مقابل (٤٠%) امرأة معيلة عاملة، وباستعراض النتائج يتضح أيضاً أن (٦٥%) من المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية أرامل في حين كانت نسبة المرأة المعيلة المتزوجة (٣٠%)، وكانت أقل نسبة لصالح المرأة المعيلة المطلقة والتي بلغت نسبها (٥%) من إجمالي عينة البحث، وبلغت نسبه المرأة المعيلة التي تمتلك أسرة مكونة من (ثلاث إلي خمس أفراد) (٨٠%)، في حين تساوت نسب عدد أفراد أسرة المرأة المعيلة المكونة من (فردين) و(أكثر من خمس أفراد) حيث بلغتهم نسبتهم كل علي حدة (١٠%)، كما اتضح أيضاً من النتائج أن (٦٥%) من المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية كان سبب إعالتها لأسرتها وفاة الزوج أو العائل و(١٧.٥%) كانت بسبب مرض الزوج او العائل، واحتل قلة دخل الزوج أو العائل المرتبة الثالثة من أسباب إعالة المرأة المعيلة لأسرتها بنسبة (١٢.٥%) وكانت أقل نسبة لصالح الطلاق بمعدل (٥%) من إجمالي أسباب إعالة المرأة المعيلة لأسرتها، وانحصر مستوي تعليم المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية في المستوي المنخفض والمتوسط وبلغت نسبتهم علي التوالي (٣٠%، ٧٠%)، كما تبين أن إجمالي عينة البحث التجريبية يقع مستوي دخلهم الشهري في المستوي المنخفض حيث بلغت نسبتهم (١٠٠%).

ثانياً: <u>التوزيع النسبي لاستجابات عينة البحث التجريبية على أدوات البحث:</u>

يشتمل هذا الجزء على التوزيع النسبي لمستويات استجابات المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية قبل وبعد البرنامج على استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية، **وجدول (٢٨) و(٢٩) يوضح ذلك:**

جدول (٢٨) التوزيع النسبي وفقاً لمستويات استجابات المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية في ممارسات لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ونسبة التغيير (ن=٤٠)

المحاور	المستويات	الدرجة	قبل التطبيق ن = ٤٠		بعد التطبيق ن = ٤٠	
			العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
إدارة العواطف	منخفض	من ١٥: ٢٤	٦	١٥	–	–
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٣٢	٨٠	٢	٥
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٢	٥	٣٨	٩٥
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠
إدارة الصراع/ التهديد	منخفض	من ١٥: ٢٤	١٥	٣٧.٥	–	–
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٢٥	٦٢.٥	–	–
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	–	–	٤٠	١٠٠
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠
تطوير وتحسين الخطط	منخفض	من ١٥: ٢٤	٣١	٧٧.٥	–	–
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٧	١٧.٥	٤	١٠
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٢	٥	٣٦	٩٠
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	منخفض	من ٤٥: ٧٤	٢٩	٧٢.٥	–	–
	متوسط	من ٧٥: ١٠٤	١١	٢٧.٥	٢	٥
	مرتفع	من ١٠٥: ١٣٥	–	–	٣٨	٩٥
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠

يتضح من البيانات الرقمية الواردة بجدول (٢٨) ما يلي: بالنسبة لإجمالي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كروية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي انحصرت معظم استجابات عينة البحث التجريبية في المستوى المنخفض حيث بلغت نسبتهم (٧٢.٥٪)، وفي المستوى المتوسط كانت نسبتهم (٢٧.٥٪)، بينما لا يوجد مستوي مرتفع لممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفع مستوى ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي إلى المستوى المتوسط والمرتفع حيث بلغت نسب التغيير في المستويين إلى (٥٪، ٩٥٪) على التوالي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لهم.

وبالنسبة لمحور إدارة العواطف: كان أكثر من ثلاث أرباع عينة البحث التجريبية تقع ممارستهم في المستوى المتوسط حيث بلغت نسبتهم (٨٠٪)، وفي المستوى المنخفض كانت

نسبتهم (١٥٪)، بينما كانت نسب المرأة المعيلة ذات مستوى الممارسات المرتفع بإدارة العواطف (٥%)، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفع مستوى ممارسات المرأة المعيلة لإدارة عواطفها إلى المستوى المتوسط والمرتفع حيث بلغت نسب التغيير في المستويين إلى (٥٪، ٩٥٪) على التوالي.

ووفقاً لمحور إدارة الصراع/ التهديد: أكثر من نصف عينة البحث التجريبية يقع مستوى ممارسات إدارة الصراع/ التهديد في المستوى المتوسط حيث بلغت نسبتهم (٦٢,٥٪) بينما بلغت نسبة المستوي المنخفض (٣٧,٥%)، ولا يوجد مستوى مرتفع وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي اصبحت نسب التغيير (١٠٠%) لصالح المستوي المرتفع.

بالنسبة لمحور تطوير وتحسين الخطط: انحصرت الغالبية العظمي لعينة البحث التجريبية في مستوى تطوير وتحسين الخطط في المستوى المنخفض حيث بلغت نسبتهم (٧٧.٥٪) بينما بلغت نسبة المستوي المتوسط (١٧.٥%)، والمستوى مرتفع بلغ نسبته (٥%) وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي انتقلوا إلى المستوى المتوسط والمرتفع حيث بلغت نسب التغيير في المستويين إلى (١٠٪، ٩٠٪) على التوالي.

وتؤكد الباحثات علي أن البرنامج الإرشادي المقدم للمرأة المعيلة عينة البحث ساعد في تزويدهم بالمعلومات الكافية عن كيفية إدارة التفاعلات الصعبة من خلال تحسين مهارات التواصل مع الآخرين بما يمكنها من التعامل مع التحديات اليومية بطرق بناءة وإيجابية، وتعزيز الثقة بالنفس والذي يؤهل المرأة المعيلة إلي مواجهه وحل المشاكل الصعبة، كما ساعد البرنامج المرأة المعيلة علي تعزيز قدراتها علي التفكير النقدي والإبداعي وإدارة عواطفها والذي يساعد بدوره في إيجاد حلول فعالة ومبتكرة للمشكلات التي تواجهها، فالبرنامج الإرشادي المقدم كان خطوة مهمة نحو تمكين المرأة المعيلة عينة البحث وجعلها أكثر استعداداً لمواجهه التحديات اليومية بفاعلية وثقة؛ وعليه ظهر اختلاف في مستويات استجابة المرأة المعيلة عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي حيث أرتفع مستوي ممارسات المرأة المعيلة عينة البحث بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي، وبالتالي تحقق الهدف من البرنامج الإرشادي الخاص بالبحث الحالي.

جدول (٢٩) التوزيع النسبي وفقاً لمستويات استجابات المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية في الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ونسبة التغيير (ن=٤٠)

المحاور	المستويات	الدرجة	قبل التطبيق ن = ٤٠		بعد التطبيق ن = ٤٠	
			العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
التركيز العقلي	منخفض	من ١٥: ٢٤	٥	١٢.٥	–	–
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٣٠	٧٥	٣	٧.٥
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٥	١٢.٥	٣٧	٩٢.٥
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠
حل المشكلات إبداعياً	منخفض	من ١٥: ٢٤	١٦	٤٠	–	–
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	٢٢	٥٥	١	٢.٥
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٢	٥	٣٩	٩٧.٥
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	منخفض	من ١٥: ٢٤	٢٨	٧٠	–	–
	متوسط	من ٢٥: ٣٤	١٠	٢٥	٣	٧.٥
	مرتفع	من ٣٥: ٤٥	٢	٥	٣٧	٩٢.٥
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠
إجمالي الدافعية العقلية	منخفض	من ٤٥: ٧٤	٢٩	٧٢.٥	–	–
	متوسط	من ٧٥: ١٠٤	٨	٢٠	–	–
	مرتفع	من ١٠٥: ١٣٥	٣	٧.٥	٤٠	١٠٠
	الإجمالي		٤٠	١٠٠.٠	٤٠	١٠٠.٠

يتضح من البيانات الرقمية الواردة بجدول (٢٩) ما يلي: بالنسبة لإجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية أن معظم استجابات عينة البحث التجريبية في المستوى المنخفض حيث بلغت نسبتهم (٧٢.٥٪)، وفي المستوى المتوسط كانت نسبتهم (٢٠٪)، وكانت أقل نسبة لصالح المستوي المرتفع للدافعية العقلية للاستدامة الأسرية حيث بلغت نسبتهم (٧.٥%) وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفع مستوى الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية إلى المستوى المرتفع حيث بلغت نسب التغيير (١٠٠%)، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم لهم.

وبالنسبة لمحور التركيز العقلي: نجد أن ثلاث أرباع عينة البحث التجريبية تقع مستوي التركيز العقلي لديهن في المستوى المتوسط حيث بلغت نسبتهم (٧٥٪)، بينما كانت نسب المرأة المعيلة ذات مستوى التركيز العقلي المنخفض والمتوسط (١٢.٥%) علي حد سواء، بينما بعد

تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفع مستوى تركيز المرأة المعيلة العقلي إلى المستوى المتوسط والمرتفع حيث بلغت نسب التغيير في المستويين إلى (٧.٥٪، ٩٢.٥٪) على التوالي.

ووفقاً لمحور حل المشكلات إبداعياً: أكثر من نصف عينة البحث التجريبية يقع مستوى حل المشكلات ابداعياً لديهن في المستوى المتوسط حيث بلغت نسبتهم (٥٥٪) بينما بلغت نسبة المستوي المنخفض (٤٠%)، وبلغت نسبة المستوى المرتفع (٥%) وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي اصبحت نسب التغيير (٢.٥%، ٩٧.٥%) لصالح المستوي المتوسط والمرتفع علي التوالي.

بالنسبة لمحور اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي: انحصر ما يقرب من ثلثي عينة البحث التجريبية في اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي في المستوى المنخفض حيث بلغت نسبتهم (٧٠٪) بينما بلغت نسبة المستوي المتوسط (٢٥%)، والمستوى مرتفع بلغ نسبته (٥%) وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما بعد تطبيق البرنامج الإرشادي انتقلوا إلى المستوى المتوسط والمرتفع حيث بلغت نسب التغيير في المستويين إلى (٧.٥٪، ٩٢.٥٪) على التوالي.

وأكدت المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية علي أن البرنامج الإرشادي رفع من رغبتهن في التعلم والنمو وتطوير الذات وتحقيق الأهداف الشخصية وتعزيز شعورهن بالإنجاز وتحسين القدرة علي التركيز والانتباه أثناء قيامهن بالأنشطة اليومية بما ساعد علي زيادة انتاجيتهن ورفع كفاءتهن في العمل؛ كما ساعدهن البرنامج علي تطوير قدراتهن علي التفكير خارج الصندوق وابتكار حلول جديدة للمشاكل التي تواجههن، وطور البرنامج أيضاً من قدراتهن علي استيعاب ومعالجة المعلومات والربط فيما بينها بما يسهل عليهن اتخاذ القرارات الصائبة وتعزيز التفكير النقدي لتحسين جودة الحياة وصولاً إلي الاستدامة الأسرية، وبالتالي تحقق الهدف من البرنامج الإرشادي الخاص بالبحث الحالي.

فروض البرنامج الإرشادي:

الفرض الخامس: توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى ممارسات عينة البحث التجريبية لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والإجمالي، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والإجمالي قبل تطبيق البرنامج الارشادي (الأداء القبلي) وبعد التطبيق (الأداء البعدي): وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا تم إيجاد قيمة (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث التجريبية في مستوي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها قبل وبعد تطبيق البرنامج، **ويوضح ذلك جدولي (٣٠):**

جدول (٣٠) دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث التجريبية في مستوي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها قبل تطبيق البرنامج وبعده ومدى التغير في مستوى الاستجابة (ن=٤٠)

البيان / البعد	قبل التطبيق ن = ٤٠		بعد التطبيق ن = ٤٠		مدى التغير في مستوى الاستجابة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
إدارة العواطف	٢١.٠٠٠	١.٨٢٥	٣٤.٧٥٠	٤.٣٤٨	-١٣.٧٥٠	١٧.٤٩٦	دالة عند ٠.٠٠١
إدارة الصراع/ التهديد	٢١.٤٥٠	٢.٠٨٧	٣٤.٣٥٠	٤.١١٧	-١٢.٩٠٠	١٨.٤٨٧	دالة عند ٠.٠٠١
تطوير وتحسين الخطط	٢١.٤٢٥	٢.١٢٢	٣٥.٦٥٠	٣.٨٧٣	-١٤.٢٢٥	١٩.٩٥٢	دالة عند ٠.٠٠١
إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	٦٢.٥٧٥	٥.٠٢٧	١٠٤.٧٥٠	١٠.٣٠٤	-٤٢.١٧٥	٢٣.٤٠٩	دالة عند ٠.٠٠١
التركيز العقلي	٢١.٤٤٩	٢.٠٨٩	٣٥.٣٢٥	٣.٣٩٩	-١٣.٨٧٦	٢٣.٣١٧	دالة عند ٠.٠٠١
حل المشكلات إبداعياً	٢١.٤٥٥	٢.٠٩٩	٣٥.٣٢٠	٣.٨٨٥	-١٣.٨٦٥	١٩.٣٧١	دالة عند ٠.٠٠١
اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	٢١.٤٠٠	١.٩٧١	٣٣.٨٧٥	٤.٦٦٩	-١٢.٤٧٥	١٦.٤٢٤	دالة عند ٠.٠٠١
إجمالي الدافعية العقلية	٦٤.٣٠٠	٦.٠١٧	١٠٤.٥٢٥	٩.٨٨٦	-٤٠.٢٢٥	٢٢.٩٣٤	دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٣٠): وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق في كل من إدارة العواطف وإدارة الصراع/ التهديد وتطوير وتحسين الخطط وإجمالي ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (١٧.٤٩٦، ١٨.٤٨٧، ١٩.٩٥٢، ٢٣.٤٠٩) وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١)، وبلغ معدل التغيير في مستوي استجابات المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية علي التوالي (١٣.٧٥٠، ١٢.٩٠٠، ١٤.٢٢٥، ٤٢.١٧٥) لصالح التطبيق البعدي، **وترجع الباحثات** ارتفاع درجات ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مقارنة بقبل تطبيقه إلي استخدام البرنامج الإرشادي وحضور المرأة المعيلة بشكل منتظم لجلسات البرنامج

والتي أعدت بشكل عملي ومتخصص، وهذا البرنامج وفر العديد من الطرق والأساليب التي تستطيع بها المرأة المعيلة تعديل شخصيتها واكتساب مهارات حياتية جديدة تساعدها علي التأقلم ومواجهه ضغوط الحياة المختلفة ومنها : التنوع الكمي والكيفي للفنيات والأساليب حيث اعتمد البرنامج الإرشادي علي مجموعة متنوعة من الاجراءات والأساليب أثناء الجلسات ساهمت بدورها في تحقيق الأهداف المرجوة من العمليات العملية الإرشادية، ومنها المحاكاة لبعض المواقف الحياتية والمهنية والتي ساهمت بشكل واضح في إكساب المرأة المعيلة ممارسات جديدة لإدارة التفاعلات الصعبة بأمثلة تطبيقية، حيث قاموا بالتفكير الناقد وحل المشكلات إبداعياً وإدارة العواطف وإدارة الصراع وتطوير وتحسين الخطط لبعض المواقف والمشكلات التي عرضتها الباحثات أثناء تطبيق البرنامج. وتوصلت نتائج **الصفتي ومعروف (٢٠١٥)** على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين أفراد العينة التجريبية في متوسطات درجات الوعي بإدارة صراع الأدوار قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، **وتوصلت نتائج دراسة الوتار، سلطان (٢٠١٨)** إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقدم باستخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لعينة البحث، كما وأوصت **الطوبشي وحواس (٢٠٢٣)** بضرورة تخطيط وتنفيذ وتقييم المزيد من البرامج الإرشادية للمرأة المعيلة وإدراجها على صفحات المجلس القومي للمرأة وفي وسائل الإعلام لتمكين المرأة المعيلة اقتصادياً في ضوء التنمية المستدامة.

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق في التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي، إجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية حيث بلغت قيمة (ت) (٢٣.٣١٧، ١٩.٣٧١، ١٦.٤٢٤، ٢٢.٩٣٤) وهى قيمة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١)، وبلغ معدل التغيير في مستوي استجابات المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية علي التوالي (١٣.٨٧٦، ١٣.٨٦٥، ١٢.٤٧٥، ٤٠.٢٢٥) لصالح التطبيق البعدي، **وترجع الباحثات ذلك** إلي أهمية البرامج الإرشادية وفاعليتها في تعزيز التوافق الأسري ومهارات التواصل الفعال وتقدير الذات وتمكين المرأة المعيلة اقتصاديا واجتماعيا مما يساهم في تقليل التوتر وزيادة دافعيتها العقلية لتحسين جودة الحياة الأسرية لديها ولأفراد أسرتها، **وهذا أيضاً ما أكدته نتائج دراسة الخباز ومقداد (٢٠٢٢) ودراسة الطوبشي ومعروف (٢٠٢٣).**

مما سبق يتضح قبول الفرض والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) في مستوى ممارسات عينة البحث التجريبية لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها والإجمالي ، والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاورها والإجمالي

قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لصالح التطبيق البعدي، حيث أن جلسات البرنامج الإرشادي قد أثرت علي المرأة المعيلة عينة البحث التجريبية مما أدى إلي رفع مستوى الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

الفرض السادس: يوجد تأثير للبرنامج الارشادي المعُد لتعزيز ممارسات المرأة المعيلة بإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاورها وفقاً للدافعية العقلية للاستدامة الأسرية.

وللتعرف على حجم تأثير البرنامج تم حساب مربع إيتا (η^2) للمتغير المستقل بتطبيق المعادلة:

$$\text{مربع إيتا } (\eta^2) = \frac{\text{ت}^2}{\text{ت}^2 + \text{درجات الحرية}}$$

حيث أن (ت) هي نتيجة اختبار الفرق بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي للعينة على استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية، **وقد اعتمدت الباحثات على مستويات حجم التأثير كما يلي:**

جدول (٣١) مستويات حجم التأثير مربع أيتا(η^2)

الأداة المستخدمة	حجم التأثير		
η^2	صغير	متوسط	كبير
	٠.٢	٠.٥	٠.٨

جدول (٣٢) حجم تأثير البرنامج الإرشادي في مستوى ممارسات عينة البحث التجريبية لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي والدافعية العقلية للاستدامة الأسرية حسب قيمة مربع أيتا(η^2)

المتغير المستقل	المتغير التابع	درجة الحرية	قيمة (ت)	قيمة مربع أيتا (η^2)	حجم التأثير
البرنامج الإرشادي	إدارة العواطف	٣٩	١٧.٤٩٦	٠.٨٨٦	كبير
	إدارة الصراع/ التهديد	٣٩	١٨.٤٨٧	٠.٨٩٧	كبير
	تطوير وتحسين الخطط	٣٩	١٩.٩٥٢	٠.٩١١	كبير
	إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة	٣٩	٢٣.٤٠٩	٠.٩٣٣	كبير
	التركيز العقلي	٣٩	٢٣.٣١٧	٠.٩٣٣	كبير
	حل المشكلات إبداعياً	٣٩	١٩.٣٧١	٠.٩٠٥	كبير
	اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي	٣٩	١٦.٤٢٤	٠.٨٧٣	كبير
	إجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية	٣٩	٢٢.٩٣٤	٠.٩٣٠	كبير

يوضح جدول (٣٢) أن حجم تأثير أيتا (η^2) للبرنامج الإرشادي في استبيان ممارسات المرأة المعيلة لإدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي بمحاوره (إدارة العواطف، إدارة الصراع/ التهديد، تطوير وتحسين الخطط، إجمالي ممارسات إدارة التفاعلات الصعبة كرؤية للتنبؤ بالتفكير الإيجابي) واستبيان الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية بمحاوره (التركيز العقلي، حل المشكلات إبداعياً، اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي، إجمالي الدافعية العقلية للاستدامة الأسرية) حسب قيمة مربع أيتا (η^2) قد بلغ (٠.٨٨٦ ، ٠.٨٩٧ ، ٠.٩١١ ، ٠.٩٣٣، ٠,٩٣٣، ٠.٩٠٥، ٠.٨٧٣، ٠.٩٣٠)، وهذا يعني أن نسبة التباين الكلي لدرجات أفراد العينة التي ترجع إلى تأثير البرنامج قد بلغ (٨٩٪، ٩٠٪، ٩١٪، ٩٣٪، ٩٣%، ٩١%، ٨٧%، ٩٣%) على التوالي، وبالتالي يعتبر ذو حجم تأثير كبير؛ لذا نوص بتفعيل برامج إرشادية دورية للمرأة المعيلة لرفع وعيهم وممارساتهم بأهمية إدارة التفاعلات الصعبة لدورها الهام في تحسين قدرتهم علي التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل صحيح والحفاظ علي توازنهم النفسي.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي وآليات التنفيذ:

اولاً: الأقسام العلمية المتخصصة مثل قسم (إدارة المنزل والمؤسسات، إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة)

١- ضرورة عقد ورش عمل متخصصة لتعليم المرأة المعيلة مهارات حل المشكلات إبداعياً وكيفية اكتساب المعلومات والتكامل المعرفي والتركيز العقلي للوصول إلي الاستدامة الأسرية.

٢- تقديم دورات تدريبية تركز على تنمية الذات وتعزيز الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي مما يساعد المرأة المعيلة على تحديد أهدافها والسعي لتحقيقها وإدارة تفاعلاتها الصعبة.

ثانياً: الجهات المعنية الأخرى مثل (وزارة الإعلام، وزارة الاتصالات، وزارة الشئون الاجتماعية، الأجهزة الرقابية والتشريعية ودور العبادة)

١- التعاون بين أجهزة الدولة المختلفة لإقامة معارض دائمة لتسويق منتجات المرأة المعيلة.

٢- ضرورة قيام الجمعيات الأهلية بمساعدة المرأة المعيلة في عمل مشروع صغير يدر لها دخل شهري بدلاً من الاعتماد على المساعدات الشهرية التي تقدمها لتخفيف من حدة الفقر التي تعاني منها أسر المرأة المعيلة.

٣- توعية فئات المجتمع الأخرى بضرورة تغيير النظرة السلبية للمرأة المعيلة من خلال وسائل الإعلام والخطاب الديني.

٤- إطلاق حملات توعية لزيادة الوعي حول التحديات التي تواجهها المرأة المعيلة وأهمية دعمها في المجتمع.

٥- تسليط الضوء بوسائل الإعلام على قصص نجاح المرأة المعيلة لتشجيع المزيد من النساء على تطوير مهاراتهن في المجالات المختلفة للوصول للاستدامة الأسرية.

٦- توفير منصات إلكترونية لتسويق المنتجات والخدمات التي تقدمها المرأة المعيلة للتخفيف من تأثير الأعباء الاقتصادية عليها وعلى أسرتها.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١- أبو جادو، صالح محمد، نوفل، محمد بكر (٢٠٠٧): *تعليم التفكير: النظرية والتطبيق*، الطبعة الأولي، المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

٢- أبو حطب، فؤاد عبد اللطيف، صادق، أمال *(٢٠١٣): مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.*

٣- أبو رياش، حسين، عبد الحق، زهرية (٢٠٠٧): *علم النفس التربوي*، الطبعة الأولي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

٤- أبو وردة، إلهام عبد الوهاب (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الغضب فى تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.

٥- إسماعيل، رمضان إسماعيل (٢٠١٥): استخدام استراتيجية التدعيم في طريقة تنظيم المجتمع لتحقيق الأمن الاجتماعي للمرأة المعيلة: دراسة تجريبية مطبقة على جمعية تنمية ومساعدة المرأة العائلة والأسرة بمحافظة الإسماعيلية، *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، المجلد (١٢)، العدد (٣٨)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.

٦- بدير، إيناس (٢٠١٣): الدعم الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، *مجلة علوم وفنون ودراسات وبحوث*، العدد الأول، المجلد الخامس والعشرون، يناير، جامعة حلوان، مصر.

٧- بيكرينج، بيج (٢٠٠٢): كيف يمكنك الحصول على أقصى استفادة من يوم عملك، مكتبة جرير، الطبعة الأولي، السعودية.

٨- تقي، أسراء حسن، ياسين، زهراء طه، حسن، نرجس فرزدق، عيسى، زينب سلوم (٢٠٢٢): الدافعية العقلية وعلاقتها بتعلم مهارتي الطبطبة ودقة التصويب في كرة السلة، *مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية*، السنة الثالثة، حزيران، المجلد (١)، العدد (٦)، العراق.

٩- جبر، رضا عبد الرازق (٢٠٢١): فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدي الطلاب المعلمين بكلية التربية، *المجلة التربوية*، العدد (٨٦)، سوهاج، مصر.

١٠- جعفر، أفراح محمد (٢٠١٥): الوعي بالإبداع وعلاقته بالدافعية العقلية ومدخل الدراسة لدي طلبة المرحلة الإعدادية، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، بغداد.

١١- جلال، أحمد فهمي (٢٠٠٧): مهارات التفاوض، مركز تطوير الدارسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، مصر.

١٢- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٣): المرأة والرجل في مصر، بيانات منشورة، مصر.

١٣- جيثر، سعدون حمود، عبد الرازق، آلاء نبيل (٢٠١٤): إدارة العواطف لدى الإدارة التسويقية وأثرها في تحديد الأنماط السلوكية للزبائن (دراسة تحليلية لآراء عينة من وكلاء شركات الاتصالات في بغداد، *مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية للجامعة*، العدد التاسع والثلاثون، بغداد.

١٤- الحجاج، أحمد عبد المنعم (٢٠١٣): علاقة الدافعية بالحل الإبداعي للمشكلات على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية الموهوبين والمتفوقين، *مجلة كلية التربية*، المجلد (١)، العدد (٣٧)، جامعه عين شمس، مصر.

١٥- حجازي، هدي محمود (٢٠٠٧): اسهامات منظمات المجتمع المدني في مواجهه ظاهرة تأنيث الفقر في ظل العولمة، دراسة من منظور طريقة تنظيم المجتمع، *المؤتمر العلمي العشرون*، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.

١٦- الحريري، رافده عمر (٢٠٠٧): إعداد القيادات الادارية لمدارس المستقبل في ضوء الجودة الشاملة، دار الفكر ناشرون وموزعون، الطبعة الأولي، الأردن.

١٧- حسان، محمد محمد (٢٠١٤): الممارسة المهنية لطريقة العمل مع الجماعات وتنمية وعي المرأة الريفية بأهمية الصناعات الريفية، *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.

١٨- حسانين، أمل حسانين محمد (٢٠٠٥): صراع الدور لربة الأسرة العاملة وعلاقته بالسلوك الاقتصادي والاجتماعي للمراهقين، *رسالة ماجستير*، إدارة المنزل والمؤسسات، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.

١٩- الخباز، جليلة إسماعيل، مقداد، محمد (٢٠٢٢): فاعلية برنامج إرشادي أسري في تحقيق جودة الحياة الأسرية للمراة المعيلة في مملكة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٢٣)، العدد (٢)، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة البحرين.

٢٠- الخوخي، فارس محمود (٢٠٠٨): بناء وتطبيق مقياس التوافق الأكاديمي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، المجلد (٨)، العدد (٢).

٢١- الخولي، أماني سعيد، إبراهيم، إيمان مصطفي (٢٠٢٢): جهود التنمية الريفية في تحسين جودة حياة المرأة الريفية المعيلة بقري مركز أشمون بمحافظة المنوفية، *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (٦)، العدد (١٢)، أكتوبر، مصر.

٢٢- الذيابي، قصي عجاج (٢٠١٣): التفكير الجانبي وعلاقته بالدافعية العقلية لدي طلبة الجامعة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.

٢٣- راغب، رشا عبد العاطي (٢٠١٤): إستراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة، *المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي*، العدد الثلاثون، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، مصر.

٢٤- رزيقة، محدب (٢٠١١): الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور القلق (حالة-سمة) دراسة ميدانية بولاية تيزى وزو، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة مولود معمري، تيزى وزو، الجزائر.

٢٥- رشيد، فارس هارون (٢٠١٩): الدافعية العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدي طلبة الدراسات العليا، *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، العدد (٤٢)، جامعة بابل، العراق.

٢٦- الزغلول، رافع، الزغلول، عماد (٢٠١٣): علم النفس المعرفي، الطبعة الأولي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٢٧- الزهراني، خلود جعري (٢٠٢٠): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدي طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق، *مجلة كلية التربية*، المجلد الخامس، العدد (١١٠)، جامعة المنصورة، مصر.

٢٨- سعد الله، يسري شعبان (٢٠١١): مقياس تمكين المرأة المعيلة، *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، كلية الخدمة الاجتماعية، المجلد (٢)، العدد (٣٠)، جامعة حلوان، مصر.

٢٩- سعد، هبة محمد (٢٠٢١): الخصائص السيكو مترية لمقياس الدافعية العقلية لدي طلاب الجامعة، *المجلة التربوية*، المجلد (٥)، العدد (٩١) نوفمبر، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر.

٣٠- سليمان، هدي توفيق (٢٠٠٥): تقييم خدمات الرعاية الاجتماعية المقدمة للمرأة المعيلة في المناطق المستحدثة دراسة مطبقة على إحدى القري المستحدثة بمدينة أدفو بمحافظة أسوان، *المؤتمر العلمي السنوي الثامن عشر*، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.

٣١- سمور، قاسم محمد (٢٠٠٨): علاقة صراع الأدوار الأسرية والمهنية بالاضطرابات النفسجسدية والرضا عن الحياة لدى المعلمات والمتزوجات في مديرية أربد الولي، *رسالة دكتوراة*، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

٣٢- سيد، دعاء عوض، محمد، نرمين عوني (٢٠٢٠): تأثير الدافعية العقلية في كل من الإقدام على المخاطرة المحسوبة وسلامة التأثر لدي الطلاب المعلمين، *مجلة كلية التربية ببنها*، المجلد (١٢١)، العدد (١)، مصر.

٣٣- شتات، ابتسام محمود على (٢٠٠٨): العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، *رسالة دكتوراة*، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

٣٤- شعيبي، أنعام أحمد عابد (٢٠١٨): المهارات الحياتية للزوجين فى ضوء أزمة منصف العمر وأثرها على التكيف الزواجي، *مجلة الفنون والآداب وعلم الإنسانيات والاجتماع*، كلية الإمارات للعلوم التربوية، عدد ٢٠.

٣٥- الشنيطي، مي مصطفي (٢٠٢٠): استراتيجية مقترحة قائمة على نظرية الذكاء الثلاثي لستيرنبرج في تدريس الفلسفة لتنمية التفكير التخيلي والدافعية العقلية لدي طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*، المجلد (٣١)، العدد (١٢١)، جامعة بنها، جمهورية مصر العربية.

٣٦- الشويهي، حاسر بن حسن (٢٠١٦): برنامج إثرائي مقترح قائم على نموذج حل المشكلات الإبداعي في تدريس الرياضيات وأثره على تنمية مهارات التفكير التباعدي والدافعية العقلية لدي الطلاب الموهوبين بالصف الأول الثانوي، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة الملك خالد، السعودية.

٣٧- صالح، شيماء أحمد (٢٠١٥): ظاهرة المرأة المعيلة والآثار المترتبة عليها دراسة ميدانية بمحافظة البحيرة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة دمنهور، مصر.

٣٨- الصفتي، وفاء صالح، ومعروف، وئام علي (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي لتمكين المرأة العاملة من إدارة صراع الأدوار وعلاقتها بتحسين نوعية الحياة، مجلة الاقتصاد المنزلي، العدد (٣١)، الجمعية المصرية للاقتصاد المنزلي، مصر.

٣٩- الضبع، ماهر أحمد (٢٠١٢): دور المؤسسة في تحقيق الأمن الاجتماعي والاقتصادي للمرأة الفقيرة المعيلة، المجلة الأردنية في العلوم الاجتماعية، المجلد (٥)، العدد (٣)، الأردن.

٤٠- الطائي، إبراهيم خليل (٢٠٠٤): الذكاء الشعوري وعلاقته ببعض متغيرات القيادة الإدارية، دراسة تحليلية، *رسالة ماجستير غير منشوره*، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة بغداد، العراق.

٤١- الطوبشي، صافي محسن، حواس، إيمان مجدي (٢٠٢٣): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي المرأة المعيلة بمصادر تحسين الدخل وعلاقته بتمكينها اقتصادياً واجتماعياً في ضوء التنمية المستدامة، مجلة بحوث التربية النوعية، المجلد (٢٠٢٣)، العدد (٧٢)، يناير، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر.

٤٢- عبد الحليم، رضا ربيع (٢٠٢١): الدافعية العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين الذكاء المنظومي والتنظيم الذاتي للتعلم الأكاديمي باستخدام نموذج تحليل المسار لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*، العدد (٤٥) الجزء الأول، جامعة عين شمس، مصر.

٤٣- عبد العال، أميرة حسن (٢٠١١): إدارة المرأة المعيلة للأزمات الأسرية وعلاقتها بدافعيتها للإنجاز، *رسالة دكتوراة*، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

٤٤- عبد الله، هشام إبراهيم، خوخة، خديجة محمد (٢٠١٤): *الإرشاد النفسي الجماعي: الأسس والنظريات*، الطبعة الأولي، خوارزم العلمية، السعودية.

٤٥- عبد الوهاب، أماني (٢٠٠٧): فعالية برنامج الاقتصاد المنزلي لتنمية المهارات الحياتية للمرأة فيما بعد محو الأمية، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.

٤٦- عبيدات، ذوقان محمد، عبد الحق، كايد إبراهيم ، عدس، عبد الرحمن محمود (٢٠٢٠): *البحث العلمي مفهومه وأدواته أساليبه*، دار الفكر المعاصر للنشر والتوزيع، طبعة (١٩)، مصر.

٤٧- العبيدي، صباح مرشود، العزاوي، آمال جدوع (٢٠١٩): الدافعية العقلية وعلاقتها بمستوي الطموح الأكاديمي لدي طلبة الجامعة، *وقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول*

للدراسات الإنسانية الذكاء والقدرات العقلية، في الفترة ١٨/ ١٢/ ٢٠١٩، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق.

٤٨- العزيزي، سيف سلمان (٢٠١١): فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند لنظريتي هولاند وسوبر في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوي، عمان.

٤٩- العساف، صالح بن حمد (٢٠١٠): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٥٠- العسيري، محمد علي (٢٠١٦): أساليب التفكير والدافعية العقلية لدي طلبة كلية التربية بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٥)، العدد (٥)، الأردن.

٥١- علي، نظير سلمان (٢٠١٩): الدافعية العقلية لدي طلبة المرحلة الإعدادية، مركز البحوث النفسية، المجلد (٣٠)، العدد (٢)، العراق.

٥٢- عيسى، بنشورى، الشيخ الداوى (٢٠١٠): تنمية العلاقات مع الزبائن عامل أساسي لاستمرارية المؤسسات، تجربة بنك الفلاحة والتنمية الريفية (المديرية الجهوية ورقلة)، *مجلة الباحث*، العدد السابع، أندونسيا.

٥٣- غز، هناء محمد (٢٠٠٣): دور الجمعيات الاهلية في تمكين المرأة المعيلة من الحصول على الخدمات الاجتماعية في المجتمعات العشوائية، *مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية*، العدد (١٤)، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، مصر.

٥٤- الفراجي، سمية جبار (٢٠١١): الدافعية العقلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية تربية ابن الهيثم، جامعة بغداد، العراق.

٥٥- الفيفى، سميرة أحمد (٢٠٢٠): صراع الدور وعلاقته بالتوافق المهني للمرأة العاملة، كلية الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، عدد ٢٠، مارس، الإمارات.

٥٦- محمد، أسامة أحمد (٢٠٢٢): الدافعية العقلية وعلاقتها بالشغف الأكاديمي لدي طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بالغردقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة كلية التربية*، المجلد (١٩)، العدد (١١٢)، جامعة بني سويف، مصر.

٥٧- محمد، أميرة حسن (٢٠١١): إدارة المرأة المعيلة للأزمات الأسرية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

٥٨- محمد، مروة السيد، الجيدري، عبد الرحيم عبد الرجيم، العزبي، محمد إبراهيم، محمد، مصطفى كامل (٢٠١٦): دور المنظمات الحكومية وغير الحكومية في دعم المرأة المعيلة"، *مجلة الاقتصاد والعلوم الاجتماعية*، المجلد (٧)، العدد (٨)، جامعة المنصورة.

٥٩- المرسى، دعاء عوضين، عبد الله، عبير محب (٢٠٢١): المهارات الحياتية وعلاقتها بصراع الأدوار في الأسرة لدى عينة من الزوجات العاملات، *مجلة الاسكندرية للتبادل العلمي، كلية الزراعة، مجلد ٤٢، العدد ١، يناير-مارس، مصر.*

٦٠- مرعي، توفيق أحمد، نوفل، محمد بكر (٢٠٠٨): الصورة الأردنية الأولية لمقياس كاليفورينا للدافعية العقلية، دراسة ميدانية علي طلبة كلية العلوم التربوية الجامعية الأونروا في الأردن، *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، المجلد (٢٤)، العدد (٢)، جامعة دمشق، سوريا.

٦١- المساعيد، أصلان صبح (٢٠٠٩): الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من التحصيل الأكاديمي ودافع الإنجاز لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، المجلد السادس، العدد الثاني، الإمارات العربية المتحدة.

٦٢-المعشر، زياد يوسف (٢٠٠٥): الصراع التنظيمي- دراسة تطبيقية لاتجاهات المرؤوسين نحو أساليب إدارة الصراع في الدوائر الحكومية في محافظات الجنوب بالأردن، *المجلة الأردنية فى إدارة الأعمال*، العدد الثاني، المجلد الأول، الأردن.

٦٣- معوض، معوض محمد (٢٠١٥): دور الجمعيات الأهلية في مواجهه المشكلات الاجتماعية والبيئية لدي المرأة المعيلة، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، *رسالة دكتوراه*، جامعة عين شمس، مصر.

٦٤- نجم، إيمان سعيد (٢٠١٥): السلوك الإنفاقي للمرأة المعيلة في الأزمات وعلاقتها بالرضا عن حياتها، مجلة بحوث التربية النوعية، المجلد (٢٠١٥)، العدد (٤٠)، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية.

٦٥- نصر، ناهد السيد (٢٠١٧): المشكلات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفس اجتماعية لدي المرأة المصرية المعيلة، *مجلة كلية التربية*، العدد (١٧٢) الجزء الثاني، جامعة الأزهر، مصر.

٦٦- النعيمي، لطيفة ماجد، الخزرجي، ضمياء إبراهيم (٢٠١٤): المهارات الحياتية لدي طلبة الجامعة، *مجلة ديالي*، المجلد (٣)، العدد (٦٣) كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالي، العراق.

٦٧- نوفل، محمد بكر (٢٠٠٤): أثر برنامج تعليمي مستند إلي نظرية الإبداع الجاد في تنمية الدافعية العقلية لدي طلبة الجامعة من ذوي السيطرة الدماغية اليسرى، *رسالة دكتوراة*، كلية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

٦٨- همام، سامية عبد الرحمن (٢٠٠٣): فعالية نموذج الحياة في خدمة الفرد في علاج المشكلات الاجتماعية للمرأة المعيلة، *المؤتمر العلمي السادس عشر*، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر.

٦٩- الوتار، ناظم شاكر، سلطان، منهل خطاب (٢٠١٨): برنامج استراتيجيات تنظيم العواطف لدي لاعبي مدرسة البطل الأولمبي في محافظة نينوي، *مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية*، المجلد (٤)، العدد (٣)، جامعة الموصل، العراق.

٧٠- ويزنجز، هندرى (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي (الفطري) وتطبيقاته في بيئة العمل، خلاصات كتب المدير ورجل الأعمال، تصدر عن الشركة العربية للإعلام العلمي (شعاع)، العدد التاسع، السنة الثامنة، العدد ١٧٧، مصر.

٧١- يوسف، محمد عبد الحفيظ (٢٠١٠): *إدارة التفاعلات الصعبة (حلول من الخبراء لتحديات يومية)*، روزن بلرى مترجم، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، الرياض.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1- Badura, S, Kumar, H (2011): Extrinsic and Intrinsic Motivations of Invent: Tracing the Motivation of Innovators in India. *Mind Society*, 10.

2- Cousin, G. (2008): An Introduction to Contemporary Methods and Approaches: Researching Learning in Higher Education Routledge, Taylor & Francis Group, New York and London.

3- De Bono, Edward. (2005): The Six Value Medals. United Kingdom: *Random House*.

4- Habib, T. Z. (2017): Challenges of the Female Heads of Household in Bangladesh: A Qualitative Inquiry. Journal of Advances in Social *Science and Humanities*, 3(6).

5- Heilat, M. & Seifert, T. (2019): Mental motivation, intrinsic motivation and their relationship with emotional support sources among gifted and non-gifted Jordanian adolescents. *Journal Cogent Psychology*, 6 (1).

6- Narayanan& Savarimuthu(2013):Work Family conflict-An exploratory study of the dependents child age working Review of business & economics research, Vol(2) 1

7- Nazoktabar, H, Aliabadi, A. N. (2011): Analysis of the Female-headed households' situation. *International Conference on Social Science and Humanity*. 5. Singapore: IACSIT, Press.

8- Rimaz, S., Dastoorpoor, M., Vesali Azar Shorbeyani, S., Saiepour ،N., Beigi, Z& ،.Nedjat, S. (2014): The Survey of Quality of Life and its Related Factors in Female-headed Households Supported by Tehran Municipality, District 9 *Iranian Journal of Epidemiology*, 10(2).
9- Roymond Carol (2007): Single Mothers and Their Adolescent Sons, D.S.W. Howard University.
10- Yee, D. M., & Braver, T. S. (2018): Interactions of motivation and cognitive control. *Current Opinion in Behavioral Sciences, (19).*