مجلة العلوم الإنسانية
بجامعة حائل

جامعة حائل
University of Ha'il

مجلة العلوم الإنسانية

دورية علمية محكمة تصدر عن جامعة حائل

السنة الثامنة، العدد 26
المجلد الأول، يونيو 2025

Arcif
Analytics

Print 1658 -788 X
Online E- 8819-1658

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حائل

مجلة العلوم الإنسانية

دورية علمية محكمة تصدر عن جامعة حائل

للتواصل:

مركز النشر العلمي والترجمة

جامعة حائل، صندوق بريد: 2440 الرمز البريدي: 81481

https://uohjh.com/

j.humanities@uoh.edu.sa

ردمد : إلكتروني E-1658-8819 ورقي 1658- 788 X رقم الإيداع 14398368

نبذة عن المجلة

تعريف بالمجلة

مجلة العلوم الإنسانية، مجلة دورية علمية محكمة، تصدر عن وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة حال كل ثلاثة أشهر بصفة دورية، حث تصدر أربة أعداد في كل سنة، وبحسب اكتمال البحوث المجازة للنشر.

وقد نجحت مجلة العلوم الإنسانية في تحقيق معايير اعتماد معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية معامل "ارسيف Arcif " المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وقد أطلق ذلك خلال التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023.

رؤية المجلة

التميز في النشر العلمي في العلوم الإنسانية وفقاً لمعايير مهنية عالمية.

رسالة المجلة

نشر البحوث العلمية في التخصصات الإنسانية؛ لخدمة البحث العلمي والمجتمع المحلي والدولي.

أهداف المجلة

تهدف المجلة إلى إيجاد منافذ رصينة؛ لنشر المعرفة العلمية المتخصصة في المجال الإنساني، وتمكن الباحثين -من مختلف بلدان العالم- من نشر أبحاثهم ودراساتهم وإنتاجهم الفكري لمعالجة واقع المشكلات الحياتية، وتأسيس الأطر النظرية والتطبيقية للمعارف الإنسانية في المجالات المتنوعة، وفق ضوابط وشروط ومواصفات علمية دقيقة، تحقيقا للجودة والريادة في نشر البحث العلمي.

قواعد النشر

لغة البحث

1- تقبل المجلة البحوث المكتوبة باللغتين العربية والإنجليزية.
2- يُكتب عنوان البحث وملخصه باللغة العربية للبحوث المكتوبة باللغة الإنجليزية.
3- يُكتب عنوان البحث وملخصه ومراجعه باللغة الإنجليزية للبحوث المكتوبة باللغة العربية، على أن تكون ترجمة الملخص إلى اللغة الإنجليزية صحيحة ومتخصصة.

مجالات النشر في المجلة

تهتم مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل بنشر إسهامات الباحثين في مختلف القضايا الإنسانية الاجتماعية والأدبية، إضافة إلى نشر الدراسات والمقالات التي تتوفر فيها الأصول والمعايير العلمية المتعارف عليها دولياً، وتقبل الأبحاث المكتوبة باللغة العربية والإنجليزية في مجال اختصاصها، حيث تعنى المجلة بالتخصصات الآتية:

- علم النفس وعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية والفلسفة الفكرية العلمية الدقيقة.
- المناهج وطرق التدريس والعلوم التربوية المختلفة.
- الدراسات الإسلامية والشريعة والقانون.
- الآداب: التاريخ والجغرافيا والفنون واللغة العربية، واللغة الإنجليزية، والسياحة والآثار.
- الإدارة والإعلام والاتصال وعلوم الرياضة والحركة.

أوعية نشر المجلة

تصدر المجلة ورقياً حسب القواعد والأنظمة المعمول بها في المجلات العلمية المحكمة، كما تُنشر البحوث المقبولة بعد تحكيمها إلكترونياً لتعم المعرفة العلمية بشكل أوسع في جميع المؤسسات العلمية داخل المملكة العربية السعودية وخارجها.

ضوابط وإجراءات النشر في مجلة العلوم الإنسانية

اولاً: شروط النشر

1. أن يتّسم بالأصالة والجدّة والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.
2. لم يسبق للباحث نشر بحثه.
3. ألا يكون مستلّاً من رسالة علمية (ماجستير / دكتوراه) أو بحوث سبق نشرها للباحث.
4. أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.
5. أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.
6. عدم مخالفة البحث للضوابط والأحكام والآداب العامة في المملكة العربية السعودية.
7. مراعاة الأمانة العلمية وضوابط التوثيق في النقل والاقتباس.
8. السلامة اللغوية ووضوح الصور والرسومات والجداول إن وجدت، وللمجلة حقها في مراجعة التحرير والتدقيق النحوي.

ثانياً: قواعد النشر

1. أن يشتمل البحث على: صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وصلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع باللغتين العربية والإنجليزية، والملاحق اللازمة (إن وجدت).
2. في حال (نشر البحث) يُزوَّد الباحث بنسخة إلكترونية من عدد المجلة الذي تم نشر بحثه فيه، ومستلاً لبحثه.
3. في حال اعتماد نشر البحث تؤول حقوق نشره كافة للمجلة، ولها أن تعيد نشره ورقيّاً أو إلكترونيّاً، ويحقّ لها إدراجه في قواعد البيانات المحلّيّة والعالمية - بمقابل أو بدون مقابل- وذلك دون حاجة لإذن الباحث.
4. لا يحقّ للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.
5. الآراء الواردة في البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين، ولا تعبر عن رأي مجلة العلوم الإنسانية.
6. النشر في المجلة يتطلب رسوما مالية قدرها (1000 ريال) يتم إيداعها في حساب المجلة، وذلك بعد إشعار الباحث بالقبول الأولي وهي غير مستردة سواء أجيز البحث للنشر أم تم رفضه من قبل المحكمين.

ثالثًا: الضوابط والمعايير الفنية لكتابة وتنظيم البحث

1. ألا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحوث (25%).
2. الصفحة الأولى من البحث، تحتوي على عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين، المؤسسة التي ينتسب إليها- جهة العمل، عنوان المراسلة والبريد الإلكتروني، وتكون باللغتين العربية والإنجليزية على صفحة مستقلة في بداية البحث. الإعلان عن أي دعم مالي للبحث- إن وجد. كما يقوم بكتابة رقم الهوية المفتوحة للباحث ORCID بعد الاسم مباشرة. علماً بأن مجلة العلوم الإنسانية تنصح جميع الباحثين باستخراج رقم هوية خاص بهم، كما تتطلب وجود هذا الرقم في حال إجازة البحث للنشر.
3. ألا يرد اسم الباحث (الباحثين) في أي موضع من البحث إلا في صفحة العنوان فقط.

4. ألا تزيد عدد صفحات البحث عن ثلاثين صفحة أو (12.000) كلمة للبحث كاملا أيهما أقل بما في ذلك الملخصان العربي والإنجليزي، وقائمة المراجع.

5. أن يتضمن البحث مستخلصين: أحدهما باللغة العربية لا يتجاوز عدد كلماته (200) كلمة، والآخر بالإنجليزية لا يتجاوز عدد كلماته (250) كلمة، ويتضمن العناصر التالية: (موضوع البحث، وأهدافه، ومنهجه، وأهم النتائج) مع العناية بتحريرها بشكل دقيق.

6. يُتبع كل مستخلص (عربي/إنجليزي) بالكلمات الدالة (المفتاحية) (Key Words) المعبرة بدقة عن موضوع البحث، والقضايا الرئيسة التي تناولها، بحيث لا يتجاوز عددها (5) كلمات.

7. تكون أبعاد جميع هوامش الصفحة: من الجهات الأربعة (3) سم، والمسافة بين الأسطر مفردة.

8. يكون نوع الخط في المتن باللغة العربية (Traditional Arabic) وبحجم (12)، وباللغة الإنجليزية (Times New Roman) وبحجم (10)، وتكون العناوين الرئيسية في اللغتين بالبنط الغليظ. (Bold).

9. يكون نوع الخط في الجدول باللغة العربية (Traditional Arabic) وبحجم (10)، وباللغة الإنجليزية (Times New Roman) وبحجم (9)، وتكون العناوين الرئيسية في اللغتين بالبنط الغليظ (Bold) ..

10. يلتزم الباحث برومنة المراجع العربية (الأبحاث العلمية والرسائل الجامعية) ويقصد بها ترجمة المراجع العربية (الأبحاث والرسائل العلمية فقط) إلى اللغة الإنجليزية، وتضمينها في قائمة المراجع الإنجليزية (مع الإبقاء عليها باللغة العربية في قائمة المراجع العربية)، حيث يتم رومنة (Romanization / Transliteration) اسم، أو أسماء المؤلفين، متبوعة بسنة النشر بين قوسين (يقصد بالرومنة النقل الصوتي للحروف غير اللاتينية إلى حروف لاتينية، تمكِّن قراء اللغة الإنجليزية من قراءتها، أي: تحويل منطوق الحروف العربية إلى حروف تنطق بالإنجليزية)، ثم يتبع بالعنوان، ثم تضاف كلمة (in Arabic) بين قوسين بعد عنوان الرسالة أو البحث. بعد ذلك يتبع باسم الدورية التي نشرت بها المقالة باللغة الإنجليزية إذا كان مكتوباً بها، وإذا لم يكن مكتوباً بها فيتم ترجمته إلى اللغة الإنجليزية.

مثال إيضاحي:

الشمري، علي بن عيسى. (2020). فاعلية برنامج إلكتروني قائم على نموذج كيلر(ARCS) في تنمية الدافعية نحو مادة لغتي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة حائل،1(6)، 98-87.

Al-Shammari, Ali bin Issa. (2020). The effectiveness of an electronic program based on the Keeler Model (ARCS) in developing the motivation towards my language subject among sixth graders. (in Arabic). Journal of Human Sciences, University of Hail.1(6), 98-87

السميري، ياسر. (2021). مستوى إدراك معلمي المرحلة الابتدائية للإستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تلبي احتياجات التلاميذ الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم. المجلة السعودية للتربية الخاصة، 18(1): 19- 48.

Al-Samiri, Y. (2021). The level of awareness of primary school teachers of modern educational strategies that meet the needs of gifted students with learning disabilities. (in Arabic). The Saudi Journal of Special Education, 18 (1): 19-48.

11. يلي قائمة المراجع العربية، قائمة بالمراجع الإنجليزية، متضمنة المراجع العربية التي تم رومنتها، وفق ترتيبها الهجائي (باللغة الإنجليزية) حسب الاسم الأخير للمؤلف الأول، وفقاً لأسلوب التوثيق المعتمد في المجلة.

12. تستخدم الأرقام العربية أينما ذكرت بصورتها الرقمية. (Arabic.... 1,2,3) سواء في متن البحث، أو الجداول و الأشكال، أو المراجع، وترقم الجداول و الأشكال في المتن ترقيماً متسلسلاً مستقلاً لكل منهما ، ويكون لكل منها عنوانه أعلاه ، ومصدره – إن وجد – أسفله.

13. يكون الترقيم لصفحات البحث في المنتصف أسفل الصفحة، ابتداءً من صفحة ملخص البحث (العربي، الإنجليزي)، وحتى آخر صفحة من صفحات مراجع البحث.

14. تدرج الجداول والأشكال- إن وجدت- في مواقعها في سياق النص، وترقم بحسب تسلسلها، وتكون غير ملونة أو مظللة، وتكتب عناوينها كاملة. ويجب أن تكون الجداول والأشكال والأرقام وعناوينها متوافقة مع نظام APA.

رابعًا: توثيق البحث

أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA7)

خامسًا: خطوات وإجراءات التقديم

1. يقدم الباحث الرئيس طلبًا للنشر (من خلال منصة الباحثين بعد التسجيل فيها) يتعهد فيه بأن بحثه يتفق مع شروط المجلة، وذلك على النحو الآتي:

أ. البحث الذي تقدمت به لم يسبق نشره (ورقيا أو إلكترونيا)، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في وجهه أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه، ونشره في المجلة، أو الاعتذار للباحث لعدم قبول البحث.

ب. البحث الذي تقدمت به ليس مستلا من بحوث أو كتب سبق نشرها أو قدمت للنشر، وليس مستلاً من الرسائل العلمية للماجستير أو الدكتوراه.

ج. الالتزام بالأمانة العلمية وأخلاقيات البحث العلمي.

د. مراعاة منهج البحث العلمي وقواعده.

هـ. الالتزام بالضوابط الفنية ومعايير كتابة البحث في مجلة حائل للعلوم الإنسانية كما هو في دليل الكتابة العلمية المختصر بنظام APA7.

2. إرفاق سيرة ذاتية مختصرة في صفحة واحدة حسب النموذج المعتمد للمجلة (نموذج السيرة الذاتية).

3. إرفاق نموذج المراجعة والتدقيق الأولي بعد تعبئته من قبل الباحث.

4. يرسل الباحث أربع نسخ من بحثه إلى المجلة إلكترونيّاً بصيغة (WORD) نسختين و (PDF) نسختين تكون إحداهما بالصيغتين خالية مما يدل على شخصية الباحث.

5. يتم التقديم إلكترونياً من خلال منصة تقديم الطلب الموجودة على موقع المجلة (منصة الباحثين) بعد التسجيل فيها مع إرفاق كافة المرفقات الواردة في خطوات وإجراءات التقديم أعلاه.

6. تقوم هيئة تحرير المجلة بالفحص الأولي للبحث، وتقرير أهليته للتحكيم، أو الاعتذار عن قبوله أولياً أو بناء على تقارير المحكمين دون إبداء الأسباب وإخطار الباحث بذلك

7. تملك المجلة حق رفض البحث الأولي ما دام غير مكتمل أو غير ملتزم بالضوابط الفنية ومعايير كتابة البحث في مجلة حائل للعلوم الإنسانية.

8. في حال تقرر أهلية البحث للتحكيم يخطر الباحث بذلك، وعليه دفع الرسوم المالية المقررة للمجلة **(1000)** ريال غير مستردة من خلال الإيداع على حساب المجلة ورفع الإيصال من خلال منصة التقديم المتاحة على موقع المجلة، وذلك خلال مدة خمسة أيام عمل منذ إخطار الباحث بقبول بحثه أوليًا وفي حالة عدم السداد خلال المدة المذكورة يعتبر القبول الأولي ملغيًا.

9. بعد دفع الرسوم المطلوبة من قبل الباحث خلال المدة المقررة للدفع، ورفع سند الإيصال من خلال منصة التقديم، يرسل البحث لمحكِّمين اثنين؛ على الأقل.

10. فـي حال اكتمال تقارير المحكّمين عن البحث؛ يتم إرسال خطاب للباحث يتضمّن إحدى الحالات التّالية:

أ. قبول البحث للنشر مباشرة.

ب. قبول البحث للنّشر؛ بعد التّعديل.

ج. تعديل البحث، ثمّ إعادة تحكيمه.

د. الاعتذار عن قبول البحث ونشره.

11. إذا تطلب الأمر من الباحث القيام ببعض التعديلات على بحثه، فإنه يجب أن يتم ذلك في غضون (أسبوعين من تاريخ الخطاب) من الطلب. فإذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات خلال المدة المحددة، يعتبر ذلك عدولا منه عن النشر، ما لم يقدم عذرا تقبله هيئة تحرير المجلة.

12. يقدم الباحث الرئيس (حسب نموذج الرد على المحكمين) تقرير عن تعديل البحث وفقاً للملاحظات الواردة في تقارير المحكمين الإجمالية أو التفصيلية في متن البحث

13. للمجلة الحق في الحذف أو التعديل في الصياغة اللغوية للدراسة بما يتفق مع قواعد النشر، كما يحق للمحررين إجراء بعض التعديلات من أجل التصحيح اللغوي والفني. وإلغاء التكرار، وإيضاح ما يلزم.

14. في حالة رفض البحث من قبل المحكمين فإن الرسوم غير مستردة.

15. إذا رفض البحث، ورغب المؤلف في الحصول على ملاحظات المحكمين، فإنه يمكن تزويده بهم، مع الحفاظ على سرية المحكمين. ولا يحق للباحث التقدم من جديد بالبحث نفسه إلى المجلة ولو أجريت عليه جميع التعديلات المطلوبة.

16. لا تردّ البحوث المقدمة إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر، ويخطر المؤلف في حالة عدم الموافقة على النشر

17. ترسل المجلة للباحث المقبول بحثه نسخة معتمدة للطباعة للمراجعة والتدقيق، وعليه إنجاز هذه العملية خلال 36 ساعة.

18. لهيئة تحرير المجلة الحق فـي تحديد أولويات نشر البحوث، وترتيبها فنّيّاً.

مجلة العلوم الإنسانية
بجامعة حائل

المشرف العام

سعادة وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

أ. د. هيثم بن محمد السيف

هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

أ. د. بشير بن علي اللويش
أستاذ الخدمة الاجتماعية

أعضاء هيئة التحرير

أ.د. سالم بن عيد المطيري
أستاذ الفقه

د. وافي بن فهيد الشمري
أستاذ اللغويات (الإنجليزية) المشارك

أ.د. منى بنت سليمان الذبياني
أستاذ الإدارة

د. ياسر بن عايد السميري
أستاذ التربية الخاصة المشارك

د. نواف بن عوض الرشيدي
أستاذ تعليم الرياضيات المشارك

د.نوف بنت عبدالله السويداء
أستاذ تقنيات تعليم التصاميم والفنون المشارك

د. إبراهيم بن سعيد الشمري
أستاذ النحو والصرف المشارك

محمد بن ناصر اللحيدان
سكرتير التحرير

الهيئة الاستشارية

أ. د. فهد بن سليمان الشايع
جامعة الملك سعود - مناهج وطرق تدريس

Dr. Nasser Mansour
University of Exeter. UK – Education

أ. د. محمد بن مترك القحطاني
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - علم النفس

أ. د. علي مهدي كاظم
جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان - قياس وتقويم

أ. د. ناصر بن سعد العجمي
جامعة الملك سعود - التقييم والتشخيص السلوكي

أ.د. حمود بن فهد القشعان
جامعة الكويت - الخدمة الاجتماعية

Prof. Medhat H. Rahim
Lakehead University - CANADA
Faculty of Education

أ.د. رقية طه جابر العلواني
جامعة البحرين - الدراسات الإسلامية

أ.د. سعيد يقطين
جامعة محمد الخامس - سرديات اللغة العربية

Prof. François Villeneuve
University of Paris 1 Panthéon Sorbonne
Professor of archaeology

أ. د. سعد بن عبد الرحمن البازعي
جامعة الملك سعود - الأدب الإنجليزي

أ.د. محمد شحات الخطيب
جامعة طيبة - فلسفة التربية

مجلة العلوم الإنسانية
بجامعة حائل

إسهام ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى عينة من المتزوجات .

The Contribution of Self-Control in Predicting Family Crisis Management Among Married Women in the Presence of Family Crises

د.أفنان بنت فهد إبراهيم بن دايل[1]

[1].أستاذ الإرشاد النفسي المشارك، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

https://orcid.org/0000-0002-1040-3271

Dr. Afnan Fahad Bin Dayel [1]

[1] Associate Professor of Counseling Psychology, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Imam Mohammad Ibn Saud Islamic University (IMSIU) Kingdom of Saudi Arabia.

(قُدم للنشر في 21/ 02/ 2025 قبل للنشر في 10/ 04/2025)

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لضبط الذات في إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية، والتعرف إلى الفروق في مستوى ضبط الذات وإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (381) من النساء المتزوجات بمدينة الرياض تراوحت أعمارهن ما بين: (20-60) عامًا، تم استخدم مقياس ضبط الذات للخطيب (2014) من تعديل هيبة (2016)، واستبانة الأزمات الأسرية ومقياس إدارة الأزمات الأسرية ليوسف (2014)، وأظهرت النتائج أنه: يمكن التنبؤ بمستوى إدارة الأزمات الأسرية من خلال الدرجة الكلية لضبط الذات وأبعاده الفرعية المتمثلة في: (المثابرة، التروي، التركيز، المبادأة)، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى ضبط الذات وإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر).

الكلمات المفتاحية: ضبط الذات؛ إدارة الأزمات الأسرية؛ الأزمات الأسرية؛ المتزوجات.

Abstract

The present study aimed at uncovering the Contribution Self-Control in Predicting Family Crisis Management among Married women in the presence of family crises, and to find out if there are statistically significant attributed differences in the level of Self-Control and Family Crisis Management among married women in the presence of family crises according to the variables (Number of years of marriage - Age). The researcher used the descriptive approach and the study sample consisted of (381) married women in Riyadh, their ages ranged between (20-60). The researcher used El Khateeb's, Self-Control Scale (2014) Edit Haiba (2016) and Youssef's Family Crises and Family Crisis Management Scale (2014). The most important results of the study indicated that: There are significant Contribution Self-Control and its sub-dimensions: (Persistence, Deliberation, Concentration, Initiation) in Predicting Family Crisis Management among Married women in the presence of family crises. Moreover, the result revealed the differences in the level of self-control and family crisis management among married women in the presence of family crises, depending on the variables (number of years of marriage - age).

Keywords: Self-Control, Family Crisis Management, Family crises, Married women.

للاستشهاد: بن دايل، أفنان بنت فهد إبراهيم. (2025). إسهام ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى عينة من المتزوجات. مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل، 01 (26).

Funding: There is no funding for this research..

التمويل: لا يوجد تمويل لهذا البحث.

مقدمة البحث:

تعد الأزمات جزءًا من تجارب الحياة التي تتعرض لها الأسر نتيجة للتحولات الاجتماعية المستمرة والمتنامية؛ جرَّاء التطور العلمي والتكنولوجي في كثير من نواحي الحياة؛ إذ ألزمت هذه التحولات الاجتماعية الأسر تحديات كبيرة لمواكبتها؛ مما أسفر عن ذلك أزمات نفسية واجتماعية واقتصادية، أدت إلى حدوث الاضطرابات في دينامية الأسرة وسلوكياتها، وعلى الرغم من أن بعض الأسر استطاعت التعامل مع هذه الأزمات وإدارتها بفاعلية؛ فإن البعض الآخر فشل في ذلك؛ حيث أشار إبراهيم (2000) إلى أن الأزمات تؤثر على الحياة الأسرية محدثة الاضطرابات فيها، وتعوق تحقيق أهدافها.

لذا، فقد حاول الباحثون استخدام مفهوم إدارة الأزمات في الأبحاث النفسية (Simola, 2005) ، ودراسة الجوانب الإنسانية للأزمات وإدارة الأزمات، بما في ذلك أنماط القيادة والشخصيات (Bernhardsdóttir, 2015)؛ حيث وجدوا أن للمهارات الشخصية لمدير الأزمة دورًا كبيرًا في قرار وبدائل التعامل مع الأزمات؛ بل إن بعض الباحثين يعطي للمهارة الشخصية دورًا مهمًّا وأساسيًّا في إدارة الأزمات (المساعدة، 2012).

ويعتبر ضبط الذات من أهم المهارات الشخصية التي ينبغي توافرها في مدير الأزمة، والتي تساعد على إدارة الأزمات الأسرية بكفاءة وفاعلية؛ إذ أشار (Werner, 2021) إلى أن القدرة على ضبط الذات عند مواجهة الأحداث لها نتائج إيجابية في كل مجالات الحياة، كما أفادت نتائج دراسة (Malatras & Isra-el, 2013) و(Nursyahrurahmah, 2017) أن ضبط الذات يعزز من استقرار الأسرة وانسجامها وتوافقها، كما يؤدي إلى التكيف الإيجابي.

ويتمثل ضبط الذات في القدرة على اختيار أفضل الاستجابات للتعامل مع الأشخاص والحالات الصعبة، والقدرة على الاحتفاظ بالهدوء عند التعامل مع الضغوط، وتجنب العنف بأنواعه: الجسدي أو اللفظي، والعيش بصحة وتسهيل النجاح في العديد من مجالات الحياة (الروقي، 2017)، ويتضح ذلك في: «القدرة على تغيير استجابات الفرد لجعلها تتماشى مع معايير؛ مثل: المثل والقيم والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، وتعزيز السعي وراء الأهداف طويلة المدى» (Baumeister et al., 2007, p. 351).

ويتكون ضبط الذات الناجح من عناصر أساسية؛ من أهمها: القدرة على التخطيط وجمع المعلومات وتعديل الخطط بناء على المعلومات المتوفرة (أبو أسعد، 2011)، وتعد هذه العناصر هي مضمون إدارة الأزمات الأسرية ومحورها؛ حيث أفاد كثير من الباحثين أن من أحدث المناهج لإدارة الأزمات هو المنهج الاستباقي proactive approach الذي ينطوي على التخطيط لكيفية التعامل مع الأزمة قبل حدوثها من خلال التنبؤ بها، وجمع المعلومات التي تساعد على التصدي لها مستقبلًا، ثم تنفيذ ما تم التخطيط له لإدارة الأزمة أثناء حدوثها؛ ما يساعد على مواجهتها، ثم تقييم القدرة على إدارة الأزمات بعد حدوثها؛ وهذا ما يجعل الفرد بعد الخروج من الأزمة أكثر تعافيًا، وأكثر قوة وصلابة واتزانًا (رقبان، 2000؛ الشهراني ومجاهد، 2024).

وتظهر أهمية قدرة الفرد على إدارة الأزمات بأنها تهيئ له الجو النفسي لمواجهة حالات القلق والضغوط أو اللامبالاة الناشئة عن الأزمات، كما تزيد من كفاءته في التعامل مع بعض السلوكيات غير السوية، وتجعله أيضًا أكثر قدرة على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار في مواجهة الأحداث؛ ما يعيد إليه حالة الاتزان (هيكل، 2006)، وإضافة إلى ذلك؛ فقد أفادت نتائج الدراسات أن إدارة الأزمات الأسرية ترتبط بمجموعة من النتائج الإيجابية على الأسرة، والتي من أهمها: تحقيق التوافق الزواجي (عامر وآخرون، 2010)، والوصول إلى مستوى جيد من جودة الحياة الأسرية (الحلبي، 2022).

ونظرًا لأهمية إدارة الأزمات الأسرية على مستوى النفسي والأسري، ومن منطلق أن ضبط الذات يعد إحدى القيم الإنسانية الإسلامية التي تسعى إليها رؤية المملكة (2030) من خلال تعزيز قيم العزيمة والمثابرة والانضباط (رؤية السعودية، 2030)، فكان من المهم التعرف على أهم المهارات النفسية لإدارة الأزمات الأسرية، والتي تمثل إطارًا شاملًا لفهم التوافق النفسي والأسري وتحقيقه.

مشكلة البحث:

تؤثر الأزمات الأسرية تأثيرًا عميقًا على استقرار الأسرة، محدثة آثارًا نفسية وسلوكية على أفراد الأسرة (بن عميرة، 2009)؛ إذ خلصت نتائج الدراسات السابقة إلى أن الذين يعانون من ظروف أسرية سيئة غالبًا ما يعانون من مشكلات نفسية، والتي من أهمها: انخفاض مستوى ضبط الذات (Fatchurrahmi & Sholichah, 2020).

وبالنظر إلى طبيعة التحديات التي تواجهها المرأة –أثناء حدوث الأزمات الأسرية– من ضغوط نفسية نتيجة طبيعة أدوارها المتعددة والمتصارعة، وما تقدمه من دعم نفسي لجميع أفراد الأسرة؛ لذلك فإن أسلوبها في التعامل مع الأزمات سيؤثر على جميع أفراد أسرتها، كما ستؤثر على شخصية أبنائها؛ ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نتائج دراسة (Cobb-Clark et al., 2022) بارتباط ارتفاع ضبط الذات لدى الأطفال بضبط الذات لدى والديهم.

ومن المؤشرات التي تدل على أن ضبط الذات يُعد من أهم المهارات الشخصية التي يمكن من خلالها إدارة الأزمات الأسرية ما أشار إليه ميتشنبوم Meichenbaum (1985) من أهمية تدريب الفرد على استخدام بعض التقنيات المعرفية السلوكية

للسيطرة على الضغوط والتعامل معها، والتي تلي الأزمة (الختاتنة، 2016)، كما توصلت نتائج دراسة الرمادي (2006) إلى أهمية التدريب على ضبط الذات لزيادة القدرة على تحمل الضغوط النفسية؛ إذ إن العديد من الضغوط والاضطرابات النفسية –وفقًا لما أشار إليه المرتجي (2020)– تحدث بسبب الفشل في ضبط الذات، ورغم تلك المؤشرات –ولأن نتائج الدراسات السابقة أكدت على أن عدم القدرة على ضبط الذات يؤدي إلى عديد من المشكلات السلوكية والانفعالية والفشل في أداء المهام(Baumeister et al., 2007)– فإن الباحثة لم تجد –على حد اطلاعها– دراسات سابقة حاولت الربط بين ضبط الذات وإدارة الأزمات الأسرية لدى المرأة المتزوجة؛ لذا كان من الضروري إبراز مفهوم ضبط الذات لدى المرأة ربة الأسرة؛ لما له أهمية في تنمية قدرتها على اختيار أساليب علمية في إدارة الأزمات الأسرية والتعامل معها وتجاوزها؛ وهذا ما يحافظ على استقرار الأسرة ويحقق توافقها، ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما مدى إسهام ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى عينة من المتزوجات؟ ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الآتية:

- ما الفروق في مستوى ضبط الذات لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر)؟
- ما الفروق في مستوى إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الآتي:

- التعرف على إسهام ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى عينة من المتزوجات.
- التعرف على الفروق في مستوى ضبط الذات لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر).
- التعرف على الفروق في مستوى إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث من خلال جانبين: الجانب النظري، والجانب التطبيقي، وذلك على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

1–يكتسب البحث الحالي أهميته من مفهوم ضبط الذات الذي يعد أحد أكثر المفاهيم المهمة في علم النفس؛ لما لهذا المفهوم من آثار إيجابية في جميع مجالات الحياة، كما يعد ضبط الذات لأفراد الأسرة إحدى القيم الإنسانية الإسلامية التي تسعى إليها رؤية المملكة (2030) من خلال تعزيز قيم العزيمة والمثابرة والانضباط؛ وهذا ما يسهم بالإيجاب في إدارة الأزمات الأسرية.

2–ندرة الدراسات التي تناولت مفهوم إدارة الأزمات الأسرية –في حدود إطلاع الباحثة– وهذا ما يجعل موضوع البحث الحالي من الموضوعات الرائدة في هذا المجال، وإضافة إلى التراث السيكولوجي.

3–تسليط الضوء على دور المرأة المتزوجة في إدارة الأزمات الأسرية؛ إذ أن أسلوبها في التعامل مع الأزمات من خلال ضبط ذاتها وما تقدمه من دعم نفسي لأفراد أسرتها عند الأزمات سيؤثر بالإيجاب على جميع أفراد أسرتها.

الأهمية التطبيقية:

1–تتمثل الأهمية التطبيقية من خلال نتائج هذا البحث في أن إسهام ضبط الذات في إدارة الأزمات الأسرية يساعد العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي على وضع برامج تنموية وإرشادية تهدف إلى تنمية القدرة على إدارة الأزمات الأسرية لدى المرأة المتزوجة، من خلال ضبط الذات، وسبل تحقيقه، ودوره في تنمية القدرة على إدارة الأزمات الأسرية.

2–يعنى البحث الحالي بقضايا الأسرة في المجتمع السعودي، وهذا يسهم في إعداد برامج التوعوية والتطوير؛ للحد من النتائج السلبية المترتبة على الأزمات الأسرية؛ لذا كان من الضروري التعرف على أهم أساليب إدارة الأزمات الأسرية من خلال ضبط الذات من أجل تخطيط وتنفيذ وتقييم البرامج الإرشادية؛ لتستفيد منها الأسرة –وخاصة المرأة– والباحثون والأخصائيون.

3–مساعدة المرشدين النفسيين في إعداد البرامج الوقائية للتدخل المبكر لتوعية الأسر بكيفية التعامل مع الأزمات الأسرية –خاصة المرأة– وما يترتب على هذه الأزمات من آثار.

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على ما يلي:

الحدود الزمانية: طُبِّق البحث الحالي خلال المدة ما بين شهري سبتمبر وأكتوبر من عام (2024).

الحدود المكانية: طُبِّق البحث الحالي بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية: طبق البحث الحالي على المرأة المتزوجة ربة الأسرة.

مصطلحات البحث:

أولاً: ضبط الذات Self-Control

يعرف الخطيب ضبط الذات (2014، ص.111) بأنها: «قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وأفكاره وسلوكه في المواقف المختلفة، ليبدأ أي عمل يريده، ومنع أي شيء يعترض تحقيق أهدافه».

وتعرف الباحثة ضبط الذات إجرائيًّا بأنه: قدرة المرأة المتزوجة على التحكم في أفكارها ومشاعرها وسلوكها عند حدوث الأزمات من خلال المثابرة في العمل الذي تقوم به، وتكملته عند مواجهتها لأي تحديات، والتروي والتفكير وعدم الاندفاع في تصرفاتها، وضبط انفعالاتها بحيث لا تؤثر سلبًا على ما تقوم به، والتركيز في العمل الذي تقوم به وعدم الانشغال عنه، ومقاومتها العوامل المشتتة الجاذبة التي تعوق تحقيق الأهداف، وقدرتها في البدء بأي عمل تريد القيام به، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المتزوجة على مقياس ضبط الذات الذي أعده الخطيب (2014) تعديل هيبة (2016) والمستخدم في هذه الدراسة.

ثانيًا: إدارة الأزمات الأسرية Family Crisis Man-agement

تعرف يوسف (2014، ص.122) إدارة الأزمات الأسرية بأنها: «درجة كفاءة وفاعلية الأسلوب الإداري الذي يطبق للتعامل مع الأزمات الأسرية من خلال التنبؤ بها والعمل على الوقاية منها قبل حدوثها (التخطيط)، والتصدي لها ومواجهتها بشكل إيجابي وسريع وبأقل قدر من الخسائر أثناء الحدوث (التنفيذ)، وتجنب سلبياتها والاستفادة من إيجابياتها بعد حدوثها (التقييم)».

كما يعرف محمد (2021، ص.1125) إدارة الأزمات الأسرية بأنها: «قدرة المرأة ربة المنزل على التصدي للمشكلات والأزمات التي تعترض أسرتها، وتهدد استقراراها باستخدام جميع إمكاناتها ومواردها المتاحة، وذلك من خلال اتباع خطوات منظمة ومترابطة تتمثل في (تحديد الهدف، التخطيط، التنفيذ، المتابعة والرقابة، التقييم)».

وتعرف الباحثة إدارة الأزمات الأسرية إجرائيًّا بأنها: قدرة المرأة المتزوجة على التعامل مع المشكلات الطارئة التي تواجه أسرتها، وذلك من خلال التخطيط لمواجهة الأزمات قبل وقوعها عبر التعرف على أسباب الأزمات، والقدرة على تنفيذ ما تم التخطيط له؛ عبر استخدام كافة الأساليب المتوافرة لمواجهة الأزمات بفاعلية، والقدرة على التقييم بعد حدوث الأزمة عبر اكتساب خبرات جديدة تطور من أساليب التعامل مع الأزمات في المستقبل؛ وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المتزوجة على مقياس إدارة الأزمات الأسرية الذي أعدته يوسف (2014).

ثالثًا: الأزمات الأسرية Family Crisis

يعرف الخضيري (2033، ص.53) الأزمات بأنها: «لحظات حرجة وحاسمة يصاب بها الفرد مشكلة في ذلك صعوبات حادة في التصرف، وتجعله في حيرة بالغة، وغير قادر على اتخاذ قرار صحيح».

وتعرِّف الباحثة الأزمات الأسرية إجرائيًّا بأنها: الأحداث الضاغطة التي تصيب الأسرة، أو أحد أفرادها؛ كالأزمات النفسية، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية، والتي تؤدي إلى توتر العلاقات بين أفراد الأسرة، والحاجة إلى اتخاذ القرار؛ ويُقاس مستوى هذه الأزمات بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المتزوجة على استبانة معدل انتشار الأزمات الأسرية من إعداد يوسف (2014) تعديل الباحثة.

الإطار النظري:

أولًا: ضبط الذات Self-Control

نال مفهوم ضبط الذات اهتمامًا واسعًا في مجال علم النفس (Werner,2021)، وقد طور هذا المفهوم عالما النفس الاجتماعي كارفر Carver وشاير Scheier (1982) (Van-denBos, 2015, p.249) إذ أن الأساس النظري لضبط الذات يستند إلى أن المواقف الخاصة بمشكلات الفرد ترتبط عادة بشكل وثيق مع ردود فعله الذاتية، ومع بعض أنشطته المعرفية؛ مثل: التفكير والتخيلات (أبو أسعد، 2011).

وافترض هوفمان وزملاؤه Hoffmann, et al (2009) أن هناك مؤشرين لضبط الذات لهما قوتان متعارضتان تعملان في المواقف المختلفة؛ وإحدى هذه القوة هي: التأمل؛ وتتمثل في أعلى درجة من المرونة التي تمكن الفرد لأن تكون استجاباته منطقية، وأن يتصرف بتعقل، كما توجهه في التحكم في استجاباته والموارد المتاحة له، أما القوة الأخرى فهي: الاندفاعية؛ وتتمثل في تسرع الفرد ومحاولته في التصرف بطريقة بعيدة عن المنطق لتحقيق أقصى قدر من المتعة وتقليل الألم؛ ما يجعله يقوم بسلوكيات تتعارض مع تحقيق الأهداف طويلة الأمد (الخطيب، 2014).

ويؤدي ضبط الذات دورًا مهمًّا في مختلف نواحي الحياة؛ إذ وجدت نتائج الدراسات السابقة أن ضبط الذات يحقق النجاح في مختلف المجالات؛ بما في ذلك: التعليم والوظيفة والصحة الجسدية والنفسية والرفاهية والأمان المالي Cobb-Clark et al., 2022)؛ (Duckworth, 2011).

ويعرف (Duckworth et al., 2019, p. 374) ضبط الذات بأنه: «مواءمة الأفكار والمشاعر والأفعال مع الأهداف ذات القيمة الدائمة في مواجهة البدائل الأكثر جاذبية للحظات، كما أنه التنظيم الذاتي للأفكار والمشاعر والأفعال عندما تتعارض الأهداف ذات القيمة الدائمة مع أهداف أكثر إرضاءً للحظة».

في حين يعرف (Amaya, 2020, p. 3) ضبط الذات بأنه: «القدرة على مواءمة سلوك الفرد مع الأهداف والمعايير ذات القيمة الشخصية في ضوء أنواع معينة من الصراعات التحفيزية».

وتعرف عبدالحفيظ (2020، ص.67) أيضًا ضبط الذات بأنه: «حالة داخلية تتم فيها المقارنة بين خيارين، وتجنب مصادر الإغراء إما عن طريق الحد من نطاق الخيارات المستقبلية، أو عن طريق تجنب المعززات مع البدائل القريبة».

ويتضمن مفهوم ضبط الذات أبعادًا عدّة؛ إذ أوضح الخطيب (2014) أن ضبط الذات يتحدد في قدرة الفرد على ضبط ذاته عبر الأبعاد الآتية:

- المثابرة Persistence: وتعني مواجهة أي تحديات عند القيام بأي عمل، وتكملة هذا العمل.
- التروي Deliberation: وهي التفكير، وعدم الاندفاع في التصرفات.
- الضبط الانفعالي Emotional Control: وهي التحكم في الانفعالات، والعمل على ضبطها بحيث لا تؤثر سلبًا على السلوك.
- التركيز Concentration: ويعني تركيز الفرد في العمل الذي يقوم به، وعدم الانشغال عما يقوم به.
- منع السلوك المعوّق لتحقيق الأهداف Prevention: وتعني مقاومة الإغراءات، وترك أي شيء سيء.
- المبادأة Initiation: وهي القدرة على البدء في أي عمل يريد الفرد القيام به.

بناء على ما سبق ترى الباحثة أن ضبط الذات يتلخص في: قدرة الفرد –عند مواجهة الأحداث أو المواقف– على التحكم في سلوكه المعرفي والانفعالي، وعدم التسرع في ردود فعله، والبدء في اختيار الاستجابة الملائمة التي تحقق أهدافه طويلة المدى، والتركيز عليها، والمثابرة لتحقيقها، ومقاومة الاستجابات التي تكون بعيدة عن المنطق ومتاحة من بين عدة بدائل، والتي قد تكون جاذبة للمتعة لفترة زمنية قصيرة، ولا تحقق الأهداف البعيدة والقيمة عند الفرد.

ثانيًا: إدارة الأزمات الأسرية Family Crisis Management

الأزمات هي أحداث غير متوقعة والتي ستكون لها آثار طويلة الأجل إذا لم يتم التعامل مع هذه الأحداث بسرعة وبفعالية وكفاءة (Taneja et al., 2014)؛ إذ أشار عدد من المنظرين أن الأزمة سوف تمر بعدد من المراحل في ظل غياب أساليب التدخل؛ وهذه المراحل يعرضها الختاتنة (2016) كالتالي:

1- مرحلة الحدث المولد للأزمة: وتتضمن وجود حدث مفاجئ غير متوقع ضاغط ومهدد؛ مثل: وفاة مفاجئة لشخص عزيز، أو وجود عنف، أو التعرض لحادث مهدد للحياة، أو فقدان ممتلكات.

2- مرحلة الاستجابة والمهارات غير المنظمة: يبدأ ظهور علامات لوجود الضغط عند الفرد، وتفشل الأساليب التي كان يستخدمها سابقًا في حل الأزمة الحالية، ومن العلامات التي يمكن أن تظهر: انخفاض مستوى ممارسة الأنشطة اليومية، وانخفاض مستوى الاهتمامات والعزلة الاجتماعية.

3- مرحلة الانفجار: وتتضمن فقدان السيطرة على الأفكار والمشاعر، وظهور السلوكات غير السوية.

4- مرحلة الاستقرار: وبهذه المرحلة يشعر الفرد بالهدوء نتيجة لاستخدام الأساليب التكيفية، ويبقى لدى الفرد الاستعداد في هذه المرحلة للانفجار مرة أخرى إذا شعر بالتهديد من أي مصدر.

5- مرحلة التكيف: وبهذه المرحلة يهدأ الفرد، ويستعيد السيطرة الكاملة على أفعاله.

ويعد مفهوم إدارة الأزمات من المفاهيم التي ارتبطت بالإدارة العامة، إذ كان يعنى هذا المفهوم في كل ما تهتم به الحكومات لتمكينها من مواجهة الظروف المفاجئة والكوارث العامة، واستمر مفهوم إدارة الأزمات في التطور؛ إذ بدأت المنظمات بالاستعانة بهذا المفهوم لمواجهة الظروف الطارئة، وحل المشكلات المستعجلة (بورزان، 2021).

وتسعى إدارة الأزمات إلى تحقيق هدفين أساسيين، أشار إليهما هيكل (2006) كما يلي:

- عدم حدوث الأزمات بإزالة مسبباتها، أو التقليل من حدة آثارها باستخدام التقنيات المناسبة.
- إعادة التوازن والنشاط للمنظمة بعد انتهاء الأزمة.

ويعرف إدارة الأزمات بأنها: «عملية إدارية تهدف إلى التنبؤ بالأزمات المحتمل حدوثها، والإعداد لمنع حدوثها، والتعامل معها

بأقل خسائر وجهد ممكن» (شعيبي، 2018، ص.128).

كما تعرف إدارة الأزمات الأسرية بأنها: «القدرة على التعامل الإيجابي مع الخلل المفاجئ الذي يمثل تهديدًا للكيان الأسري، وتجنب حدوثه مستقبلًا، وذلك عبر مجموعة من المراحل والإجراءات والأدوات والمهارات التي ينبغي توافرها في مدير الأزمة» (الدش، 2020، 588).

وحسب كثير من الباحثين؛ فإن المراحل الرئيسية لإدارة الأزمات الأسرية تتطلب القدرة على التخطيط والتنفيذ والتقييم؛ إذ يؤكد هيكل (2006) أنه لكي يتم التعامل الإيجابي مع الأزمة لا بد من اتباع المنهج الإداري السليم، بعيدًا عن العشوائية الارتجالية أو سياسة رد الفعل، وتوضح يوسف (2014) هذه المراحل الثلاث وفق الآتي:

- مرحلة ما قبل حدوث الأزمة (التخطيط) (Pre Crisis (Planing): هي مرحلة فكرية تسبق حدوث الأزمة، وتشير إلى كفاءة الزوج أو الزوجة في التخطيط للتعامل مع الأزمة عن طريق التنبؤ بها قبل حدوثها، وجمع المعلومات التي تساعد على التصدي لها، وتوقع حدوث أنواع مختلفة من الأزمات في أي وقت، وتحديد الوقت المتاح لحل الأزمة، وإمكانية حصر المؤشرات المنذرة بحدوث الأزمة، والعمل على الوقاية منها إن أمكن، وتهيئة المناخ المناسب للتعامل معها عند حدوثها.

- مرحلة أثناء حدوث الأزمة (التنفيذ) (During Crisis (Implementation): وتشير إلى درجة الكفاءة أثناء مواجهة الأزمة، والتعامل معها، ومواجهتها بأقل قدر من الخسائر دون تردد أو ارتباك، والتشاور والتعاون مع أفراد الأسرة لمواجهة الأزمة، وتحديد أسباب حدوثها، ومحاصرة العناصر المسببة لها، وتوجيه كل الموارد المتاحة لحلها، وتجنب حدوث مشكلات أسرية يفوق تأثيرها الأزمة نفسها مع مراعاة المرونة والواقعية عند مواجهة الأزمة، وصولًا إلى القرار السليم؛ لمواجهتها، وحلها.

- مرحلة بعد حدوث الأزمة (التقييم): (Past Crisis Evaluation)): وتشير إلى كفاءة الأسرة في تقييم طريقة تعاملها مع الأزمة بعد حدوثها، وتتبين عبرها مدى نجاحها أو فشلها في التعامل مع الأزمة، وتعديل نقاط الضعف، والاستفادة من الأزمات السابقة في مواجهة الأزمات المستقبلية، وتنمية القدرة على التنبؤ بحدوث الأزمات، والخروج من الأزمة أكثر قوة وصلابة واتزانًا.

ويساعد تحديد المعلومات أرباب الأسر عند حدوث الأزمات على: تحديد المخاطر المترتبة على الأزمة، وإعداد السيناريوهات المختلفة، ومنع حدوث الأزمات، والتقليل من وقع المفاجأة، واتخاذ قرارات سريعة وصحيحة، وتوفير الدعم لإعادة التوازن (الشهراني ومجاهد، 2024).

يتضح مما سبق أن الأزمات الأسرية هي أحداث ومواقف يواجهها الفرد قد تؤدي به –في حال غياب أساليب التدخل أو ضعف مهاراته الشخصية– إلى استجابات غير ملائمة، وتظهر على شكل انخفاض مستوى ممارسة الأنشطة اليومية، وانخفاض مستوى الاهتمامات والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على السيطرة على الأفكار والمشاعر والسلوك؛ ما يؤثر على الكيان الأسري؛ وهذا يتطلب القدرة على إدارة الأزمات الأسرية من خلال التعامل الإيجابي مع الأزمة؛ عبر مراحل تتمثل في التخطيط والتنفيذ والتقييم، وتنمية المهارات الشخصية لإدارة الأزمات الأسرية.

الدراسات السابقة:

أولًا: الدراسات التي تناولت ضبط الذات

هدفت دراسة كل من (Lotfi Amiri et al., 2023) إلى التعرف على الدور الوسيط لضبط الذات ومعنى الحياة في العلاقة بين نمط الحياة الإسلامي والصراعات الزوجية، وتكونت عينة الدراسة من (205) من المتزوجين في مدينة بهشهر في إيران، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن ضبط الذات ومعنى الحياة يلعبان دورًا وسيطًا في العلاقة بين نمط الحياة الإسلامي والصراع الزواجي، وبالتالي فإن نمط الحياة الإسلامي، وضبط الذات، ومعنى الحياة من بين العوامل التي تساعد على خفض معدلات الطلاق.

كما هدفت دراسة عبدالحفيظ (2022) إلى الكشف عن العلاقة بين المقاومة النفسية، وضبط الذات، والرضا عن الحياة، وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة، وتكونت عينة البحث من (300) امرأة بلغت أعمارهن ما بين: (23-30) عامًا بمحافظة بني سويف في مصر، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد أظهرت أهم النتائج وجود علاقة موجبة بين متغيرات البحث، كما أظهرت النتائج ارتباط بعض مكونات ضبط الذات المتمثل في: (ضبط الانفعال، وإدارة الضغوط) بالدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة، وأشارت النتائج أيضا قدرة متغيرات البحث المستقلة في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة بنسبة (37%).

وقام (Wendołowska et al., 2022) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الشريك المتصور في ضبط الذات والدعم الاجتماعي على الرضا عن العلاقة لدى الأزواج الذين يعانون من العقم أو الإجهاض، وقد طبقت الدراسة على (90) من الأزواج من جنسين مختلفين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن الرجال الذين ينظرون إلى زوجاتهم على أنهن أكثر ضبطًا لذواتهن، والنساء اللواتي يعتبرهن أزواجهن أكثر ضبطًا لذواتهم هم أكثر شعورًا بالرضا في علاقاتهم الزوجية، كما أظهرت النتائج قوة تأثير كل من ضبط الذات المتصور للشريك والدعم الاجتماعي على الرضا الزواجي في سياق العقم والإجهاض.

ومن جهة أخرى أجرى (Chen et al., 2021) دراسة هدفت إلى فحص الأدوار الوسيطة المتعددة للدعم الاجتماعي وضبط الذات في العلاقة بين الشخصية المثالية والصراع بين العمل والأسرة، وقد تكونت عينة الدراسة من (143) من الصينيين، متوسط أعمارهم (25–30) سنة، وقد أجريت دراسة طولية تم فيها جمع البيانات في شهر واحد، وأظهرت أهم نتائج الدراسة وجود ارتباط سلبي بين ضبط الذات والصراع بين العمل والأسرة، كما أشارت النتائج إلى أهمية الأدوار الوسيطة للدعم الاجتماعي، وضبط الذات في العلاقة بين الشخصية المثالية والصراع بين العمل والأسرة؛ وذلك لتحقيق توازن أفضل بين العمل والأسرة، كما أن تعزيز الدعم الاجتماعي من أصحاب العمل والزملاء والأسرة يضمن موارد كافية لضبط الذات.

كما أجرى (Willems et al., 2020) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الصراع الأسري وضبط الذات في مرحلة المراهقة، وتكونت عينة الدراسة من (9173) من المراهقين في هولندا بلغت أعمارهم (14) عامًا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن الصراع الأسري يعد مؤشرًا قويًّا إلى انخفاض ضبط الذات في مرحلة المراهقة؛ حيث إن المراهقين الذين يعانون من نزاع عائلي معرضون لخطر إظهار عدم القدرة على ضبط الذات، كما أن العوامل الوراثية تلعب دورًا في تفسير هذا الارتباط.

وهدفت دراسة (Luo et al., 2020) إلى التعرف على ما إذا كان ضبط الذات يخفف من تأثير الصراع الأسري والعلاقة بين أفراد الأسرة على الإرهاق الأكاديمي بين طلاب المدارس المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من (1081) من طلاب المرحلة المتوسطة الصفين السابع والثامن من مقاطعات قوانغدونغ وجيانغشي وشانشي في الصين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن ضبط الذات خفف من تأثير النزاعات الأسرية والعلاقة على الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب المدارس المتوسطة، كما أشارت النتائج إلى أن الارتباط السلبي كان أكبر بين الألفة الأسرية والإنهاك الأكاديمي في ظل وجود مستوى أعلى من ضبط الذات.

ثانيًا: الدراسات التي تناولت إدارة الأزمات الأسرية

قامت الزكي (2024) بدراسة هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين المهارات القيادية الناعمة وإدارة الأزمات الأسرية لدى عينة من ربات الأسر بمحافظة الغربية في مصر، وتكونت عينة البحث من (300) ربة أسرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأظهرت أهم النتائج: وجود علاقة موجبة بين المهارات القيادية الناعمة بأبعادها: (التواصل والتفاعل، الذكاء العاطفي، حل المشكلات) وإدارة الأزمات الأسرية بأبعادها: (ما قبل الأزمة، أثناء الأزمة، ما بعد الأزمة) لدى ربات الأسر، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من مدة الزواج وسن ربة الأسرة وبين إدارة الأزمات الأسرية لدى ربات الأسر.

كما هدفت دراسة حماد وآخرون (2022) إلى التعرف على وعي الزوجين بآداب الحوار وعلاقته بإدارة الأزمات الأسرية، وتكونت عينة البحث من (414) زوجًا وزوجة، بمحافظة كفر الشيخ في مصر، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت أهم نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين وعي الزوجين بآداب الحوار وإدارة الأزمات الأسرية لديهم بأبعادها: (ما قبل الأزمة، أثناء الأزمة، ما بعد الأزمة)، كما أشارت النتائج إلى وجود تباين دال إحصائيًّا بين الزوجات في بُعد ما قبل الأزمة تبعًا لعمر الزوجة، وكانت الفروق لصالح الزوجات الأصغر سنًّا، في حين عدم وجود تباين دال إحصائيًّا بين ربات الأسر في الدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية وأبعاده في مرحلة (أثناء الأزمة، وما بعد الأزمة) وفقًا لعمر الزوجة.

وأجرت إبراهيم وحبيب (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى إدارة ربة الأسرة لأزمة فيروس كورونا، وتأثيرها على العلاقات الأسرية في ظل الحجر المنزلي، وتكونت عينة البحث من (200) ربة أسرة من محافظة الإسكندرية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت أهم نتائج البحث ارتفاع مستوى إدارة ربة الأسرة لأزمة فيروس كورونا بمرحلتي (إدراك الأزمة: تحديد الهدف، مواجهة الأزمة: التنفيذ)، وارتفاع مستوى إدارة ربة الأسرة للأزمة ككل، وتوسطه بمرحلة الاستعداد للأزمة (التخطيط) على العلاقات الأسرية، وأشارت النتائج أيضًا إلى أن من المتغيرات التي أثرت على إدارة المرأة لأزمة فيروس كورونا كانت: عمر الزوجة، ومدة الزواج؛ والتي ساهمت في تفسير (11%) من التباين في مستوى إدارة ربة الأسرة لأزمة فيروس كورونا.

كما أجرت زكريا وآخرون (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية للمرأة المصرية وإدارة الأزمات الأسرية، وقد تكونت عينة البحث من (503) من ربات الأسر في حدود محافظتي كفر الشيخ والمنوفية، ومحافظتي أسيوط والمنيا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وإدارة الأزمات الأسرية بأبعادها (إدراك الأزمة، الاستعداد للأزمة، مواجهة الأزمة، تقييم الأزمة) لدى المرأة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في إدارة الأزمات بأبعادها لدى المرأة تبعًا لمدة الزواج، وذلك لصالح المرأة مدة الزواج الأكبر، وأظهرت النتائج أيضًا أن من أكثر المتغيرات الديموغرافية تأثيرًا على إدارة المرأة للأزمات الأسرية كانت عمل المرأة، ومستوى تعليمها، وسنها.

وأجرى نوفل وآخرون (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الأزمات الأسرية بأبعادها (التنبؤ بالأزمة، التخطيط لمواجهة الأزمة، مواجهة الأزمة، تقييم ما بعد الأزمة)، والأمن النفسي لدى عينة من ربات الأسر، وتكونت عينة الدراسة من (270) ربة أسرة من محافظة المنوفية وبعض قراها، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الأزمات الأسرية وأبعادها وبين الأمن النفسي، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الأزمات وكل من (حجم الأسرة، سن رب وربة الأسرة، مدة الزواج، الدخل الشهري).

وهدفت دراسة أحمد ومرعي (2016) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده المختلفة (إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الوجدانية، التواصل الاجتماعي) وإدارة الأزمات الأسرية بأبعادها (مرحلة ما قبل الأزمة، وقوع الأزمة، ما بعد الأزمة)، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) ربة أسرة، منهن (100) مصرية، و(100) سعودية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الذكاء الانفعالي بأبعاده وإدارة الأزمات الأسرية بأبعادها لدى ربات الأسر في مصر والسعودية، وأظهرت النتائج أيضًا وجود تباين دال إحصائيًا بين متوسطات درجات ربات الأسر في مستوى إدارة الأزمات الأسرية تبعًا لمتغير السن لصالح ربة الأسرة الأكبر سنًا.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة لوحظ الآتي:

- اتفقت الدراسات السابقة على أهمية متغير ضبط الذات في مواجهة الضغوط والمشكلات النفسية والاجتماعية؛ ما يبين أهمية متغير ضبط الذات في إدارة الأزمات الأسرية.
- اتفقت أغلب الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الأزمات الأسرية في العينة، وهي المرأة؛ ما يوضح أهمية الدور الذي تقوم به المرأة المتزوجة في إدارة الأزمات الأسرية.
- لوحظ أنه على الرغم من تناول الدراسات السابقة محاور البحث الحالي، فإنه لم تجد الباحثة –بحدود اطلاعها– أية دراسة تناولت المتغيرين معًا في دراسة واحدة، وعلى هذا يُتوقع أن يكون البحث الحالي انطلاقة لإعداد دراسات وبرامج في الإرشاد النفسي لإدارة الأزمات الأسرية من خلال ضبط الذات.
- استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث، وصياغة فروضه وأهدافه، واختيار الأدوات المناسبة.

فروض البحث:

بناء على ما سبق عرضه يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:

1-يسهم ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات.

2-توجد فروق في مستوى ضبط الذات لدى المرأة في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر).

3-توجد فروق في مستوى إدارة الأزمات الأسرية لدى المرأة في ظل وجود الأزمات الأسرية باختلاف متغيرات (عدد سنوات الزواج، العمر).

منهج البحث وإجراءاته:

أولًا: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة وجمع المعلومات والبيانات عنها وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كميًّا وكيفيًّا بحيث يؤدي ذلك إلى فهم لعلاقات هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر (عدس وآخرون، 2003، ص. 248).

ثانيًا: مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من جميع النساء المتزوجات في مدينة الرياض، من عام (2024/ 1446)، وقد بلغ حجم عينة البحث الأساسية من (381) من النساء المتزوجات، تراوحت أعمارهن ما بين: (20-60) عامًا؛ وتراوحت عدد سنوات الزواج من عام واحد حتى أكثر من (10) أعوام، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية؛ تحقق فيها شرط أن تكون المرأة ممن لديها أزمات أسرية، وتم استبعاد بعض استبانات المتزوجات للاتي ليس لديهن أزمات أسرية، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث، وفقًا لخصائصهن الديموغرافية.

جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا للخصائص الديموغرافية.

المتغيرات	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
عدد سنوات الزواج	أقل من 5 سنوات	74	%19.4
	5 إلى 10 سنوات	73	%19.2
	أكثر من 10 سنوات	234	%61.4
العمر	20- 30 سنة	100	%26.2
	31- 45 سنة	173	%45.4
	46 فما فوق	108	%28.3
الإجمالي		381	%100.0

ثالثًا: أدوات البحث وإجراءاتها

1. استمارة البيانات الأولية، إعداد الباحثة:

هدفت هذه الاستمارة إلى تحديد خصائص أفراد عينة البحث من حيث: العمر، وعدد سنوات الزواج، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقًا لخصائصهم الديموغرافية.

2. مقياس ضبط الذات:

قام الخطيب في عام (2014) بإعداد مقياس ضبط الذات، المكون من: (34) عبارة، تحتوي على ستة أبعاد، تمثلت فيما يلي: بُعد المثابرة ويشتمل على (6) مفردات، وبُعد التروي، ويشتمل على (9) مفردات، وبُعد الضبط الانفعالي، ويشتمل على (5) مفردات، وبُعد التركيز، ويشتمل على (4) مفردات، وبُعد منع السلوك المعوِّق لتحقيق الأهداف، ويشتمل على (5) مفردات، وبُعد المبادأة، ويشتمل على (5) مفردات.

وقد تحقق الخطيب من ثبات المقياس؛ إذ بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.879)، وهي قيمة ثبات عالية، كما تحقق الخطيب من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، وتراوحت قيم المعاملات ما بين: (0.494، 0.821)؛ وهي تشير إلى قيم صدق مقبولة.

وفي دراسة قام بها هيبة (2016) فحص فيها الخصائص السيكومترية لهذا المقياس باستخدام نموذج راش، على عينة بلغت (٢٩٧) طالبًا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود عدد من المفردات غير الملائمة تم استبعادها، كما حُسب ثبات مفردات أبعاد مقياس ضبط الذات، وتراوحت ما بين: (0.99، 0.96)، وهي قيم عالية تؤكد على ثبات المقياس.

وقد اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على مقياس ضبط الذات للخطيب (2014) تعديل هيبة (2016)، والجدول التالي يوضح أبعاد مقياس ضبط الذات، وأرقام العبارات وعددها في البحث الحالي.

جدول2

أبعاد مقياس ضبط الذات وأرقام العبارات وعددها.

أبعاد المقياس	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
المثابرة	2	3-1
التروي أو عدم الاندفاع	0	10-9-7-6-5-4
الضبط الانفعالي	0	14-13-12-11
التركيز	0	18-17-16-15
منع السلوك المعوِّق لتحقيق الأهداف	0	22-21-20-19
المبادأة	27-26-25-23	24
مجموع العبارات	27	

تتم الإجابة عن فقرات مقياس ضبط الذات باستخدام طريقة ليكرت؛ وذلك باختيار المفحوص الإجابة من بين خمسة بدائل متدرجة، هي: (دائمًا = (5) درجات، غالبًا = (4) درجات، أحيانًا = (3) درجات، نادرًا = (2) درجتان، أبدًا = (1) درجة واحدة)؛ وذلك للعبارات الموجبة، وتعكس هذه الدرجات للعبارات السالبة.

الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات في البحث الحالي:

● الاتساق الداخلي لحساب مدى تجانس البنود:

تحققت الباحثة من صدق المقياس عبر حساب الاتساق الداخلي؛ لمعرفة مدى تجانس البنود لمقياس ضبط الذات باستخدام مُعامِل الارتباط بيرسون، وذلك بتطبيقه على عينة مكونة من (60) امرأة متزوجة كعينة دراسة استطلاعية خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ حُسب مُعامِل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة، والأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول3

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات أبعاد مقياس ضبط الذات بالدرجة الكلية لكل بُعد (ن= 60)

المثابرة		التروي		الضبط الانفعالي	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.561	4	**0.572	11	**0.632
2	**0.641	5	**0.537	12	**0.543
3	**0.534	6	**0.513	13	**0.651
-	-	7	**0.591	14	**0.570
-	-	8	**0.574	-	
-	-	9	**0.685	-	
-	-	10	**0.605	-	
التركيز		**منع السلوك المعوِّق لتحقيق الأهداف**		**المبادأة**	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
15	**0.638	19	**0.540	23	**0.591
16	**0.654	20	**0.538	24	**0.556
17	**0.632	21	**0.591	25	**0.636
18	**0.626	22	**0.646	26	**0.556
-	-	-	-	27	**0.653

** دال عند مستوى 0.01

جدول 4

معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس ضبط الذات بالدرجة الكلية للمقياس (ن= 60)

الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط
المثابرة	**0.764	التركيز	**0.804
التروي	**0.823	منع السلوك المعوِّق لتحقيق الأهداف	**0.745
الضبط الانفعالي	**0.812	المبادأة	**0.554

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (3) أن جميع مُعامِلات الارتباط لعبارات مقياس ضبط الذات جاءت دالة عند مستوى (0.01)؛ إذ تراوحت قيم مُعامِلات الارتباط لعبارات مقياس ضبط الذات بالدرجة الكلية ما بين (0.513، 0.685)، كما يتضح في الجدول (4) أن قيم مُعامِلات الارتباط لأبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (0.01)؛ إذ بلغت ما بين (0.554، 0.823)؛ وهذا يعطي دلالة على تجانس البنود، ومؤشرات صدق مناسبة يمكن الوثوق بها في تطبيق مقياس ضبط الذات في البحث الحالي.

● ثبات مقياس ضبط الذات:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس ضبط الذات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 5

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس ضبط الذات (ن= 60)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات
المثابرة	3	0.719
التروي وعدم الاندفاع	7	0.831
الضبط الانفعالي	4	0.722
التركيز	4	0.802
متبع السلوك المعوّق لتحقيق الأهداف	4	0.777
المبادأة	5	0.743
الثبات الكلي	27	0.865

يتضح من خلال الجدول (5) أن مقياس ضبط الذات يتمتع بثبات مقبول إحصائيًا؛ إذ بلغت قيمة مُعامل الثبات الكلي لألفا كرونباخ (0.865)؛ كما تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد ما بين: (0.719، 0.831)، وهي مُعامِلات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق مقياس ضبط الذات في البحث الحالي.

3. مقياس إدارة الأزمات الأسرية:

قامت يوسف بإعداد مقياس إدارة الأزمات الأسرية في عام (2014)، والذي هدف إلى التعرف على مستوى كفاءة وفاعلية الأسلوب الإداري المتبع عند التعامل مع الأزمات الأسرية بين الأزواج والزوجات، وقد تكون المقياس من (40) فقرة مقسمة على ثلاث مراحل رئيسية؛ تتمثل في المراحل العلمية لإدارة الأزمات، وهي: مرحلة قبل حدوث الأزمة: وتقيس التخطيط لمواجهة الأزمات قبل حدوثها، وتشتمل هذه المرحلة على (12) عبارة، ومرحلة أثناء حدوث الأزمة: وتقيس تنفيذ ما تم التخطيط له لإدارة الأزمة، وتشتمل هذه المرحلة على (19) عبارة، ومرحلة بعد حدوث الأزمة: وتقيس تقييم إدارة الأزمات بعد حدوثها، وتشتمل هذه المرحلة على (9) عبارات.

وتتم الإجابة عن فقرات المقياس باستخدام طريقة ليكرت؛ وذلك باختيار المفحوص الإجابة من بين ثلاثة بدائل متدرجة، هي: (دائمًا = (3) درجات، وأحيانًا = (2) درجتان، ونادرًا = (1) درجة واحدة)؛ وذلك للعبارات الموجبة، وتعكس الدرجات للعبارات السالبة.

وقد تحققت يوسف (2014) من صدق الاتساق الداخلي للمقياس التي تراوحت ما بين: (0.975، و0.892)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى قيم صدق مرتفعة، كما تحققت يوسف من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات الكلي (0.862)، وهي قيمة ثبات عالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الأزمات الأسرية في البحث الحالي:

- **الاتساق الداخلي لحساب مدى تجانس البنود:**

تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي؛ لمعرفة مدى تجانس البنود لمقياس إدارة الأزمات الأسرية باستخدام مُعامِل الارتباط بيرسون، وذلك بتطبيقه على عينة مكونة من (60) امرأة متزوجة كعينة دراسة استطلاعية خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ حُسب مُعامِل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه العبارة، والأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 6

معاملات ارتباط بيرسون لعبارات أبعاد مقياس إدارة الأزمات الأسرية بالدرجة الكلية لكل بعد وللمقياس (ن= 60)

مرحلة التخطيط		مرحلة التنفيذ		مرحلة التقييم	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	**0.629	13	*0.583	25	*0.624	32	**0.548
2	**0.528	14	*0.571	26	*0.666	33	**0.557
3	**0.584	15	*0.612	27	*0.671	34	**0.501

مرحلة التخطيط		مرحلة التنفيذ		مرحلة التقييم	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
4	**0.602	16	**0.552	28	**0.500	35	**0.596
5	**0.737	17	**0.757	29	**0.584	36	**0.520
6	**0.596	18	**0.560	30	**0.618	37	**0.548
7	**0.633	19	**0.600	31	**0.584	38	**0.535
8	**0.807	20	**0.505	-	-	39	**0.543
9	**0.504	21	**0.590	-	-	40	**0.680
10	**0.785	22	**0.576	-	-	-	-
11	**0.611	23	**0.641	-	-	-	-
12	**0.565	24	**0.788	-	-	-	-
**0.776		**0.893		**0.817			

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (6) أن جميع مُعامِلات الارتباط لعبارات مقياس إدارة الأزمات الأسرية جاءت دالة عند مستوى (0.01)؛ إذ تراوحت قيم مُعامِلات الارتباط لعبارات المقياس ما بين (0.500، 0.807)، كما بلغت قيم مُعامِلات الارتباط لأبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ما بين: (0.776، 0.893)؛ وجميعها مُعامِلات ارتباط جيدة، وهذا يعطي دلالة على تجانس البنود، ومؤشرات صدق مناسبة يمكن الوثوق بها في تطبيق مقياس إدارة الأزمات الأسرية في البحث الحالي.

- **ثبات مقياس إدارة الأزمات الأسرية:**

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس إدارة الأزمات الأسرية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول7

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس إدارة الأزمات الأسرية (ن= 60)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات
التخطيط	12	0.843
التنفيذ	19	0.815
التقييم	9	0.779
الدرجة الكلية للمقياس	40	0.902

يتضح من خلال الجدول (7) أن مقياس إدارة الأزمات الأسرية يتمتع بثبات مقبول إحصائيًا؛ إذ بلغت قيمة مُعامل الثبات الكلي لألفا كرونباخ (0.902)؛ كما تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد ما بين: (0.779، 0.843)، وهي مُعامِلات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق المقياس في البحث الحالي.

4. استبانة معدل انتشار الأزمات الأسرية:

قامت يوسف بتصميم استبانة الأزمات الأسرية عام (2014)؛ للتعرف على نوعية الأزمات الأسرية ومدى انتشارها، وتتكون الاستبانة من (28) عبارة تندرج تحت بُعدين، وفق الآتي: الأزمات الاقتصادية: وتقيس مدى تعرّض الأسرة للأزمات الاقتصادية؛ وتشتمل على (11) عبارة، والأزمات النفسية والاجتماعية: وتقيس مدى تعرض الأسرة للأزمات النفسية والاجتماعية؛ وتشتمل على (17) عبارة؛ وقد وضع أمام كل عبارة مقياس متدرج من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت، وذلك وفق الآتي: (دائمًا= 1، أحيانًا= 2، نادرًا= 3)، وتشير الدرجة المنخفضة إلى ارتفاع مستوى انتشار الأزمات، في حين تشير الدرجات المرتفعة إلى انخفاض مستوى انتشار الأزمات الأسرية.

وتحققت يوسف من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عبر حساب مُعامِلات الارتباط؛ التي تراوحت ما بين: (0.939-0.729)، كما بلغ معامِل ثبات ألفا كرونباخ للاستبانة (0.868)، وهي قيم عالية تؤكد صدق وثبات الاستبانة.

وقد أجرت الباحثة في البحث الحالي تعديلا لصياغة بعض العبارات؛ لتتناسب مع عينة البحث الحالي، كما حُذِفت عبارةٌ واحدة في بُعد الأزمات الاقتصادية؛ نظرًا لتكرارها، ثم تحققت الباحثة من صدق الاستبانة عبر حساب الاتساق الداخلي؛ لمعرفة مدى تجانس البنود لاستبانة الأزمات الأسرية باستخدام مُعامِل الارتباط بيرسون وذلك بتطبيقه على عينة دراسة استطلاعية مكونة من (60) امرأة متزوجة خارج عينة الدراسة الأساسية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول8

يوضح مُعامِلات ارتباط بيرسون لعبارات استبانة معدل انتشار الأزمات الأسرية بالدرجة الكلية (ن= 60)

الأزمات الاقتصادية		الأزمات النفسية والاجتماعية			
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	0.647**	11	0.677**	21	0.780**
2	0.592**	12	0.544**	22	0.557**
3	0.555**	13	0.599**	23	0.622**
4	0.552**	14	0.531**	24	0.743**
5	0.708**	15	0.541**	25	0.707**
6	0.611**	16	0.601**	26	0.650**
7	0.542**	17	0.570**	27	0.643**
8	0.598**	18	0.786**	-	-
9	0.517**	19	0.663**	-	-
10	0.690**	20	0.694**	-	-
0.867**		0.902**			

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (8) أن قيم مُعامِلات الارتباط لعبارات استبانة الأزمات الأسرية تراوحت ما بين: (0.786، 0.517)، كما بلغت قيمة مُعامِل الارتباط لبُعد الأزمات النفسية والاجتماعية بالدرجة الكلية (0.902)، وبُعد الأزمات الاقتصادية بالدرجة الكلية (0.867)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)؛ وهذا يعطي مؤشرات صدق مناسبة يمكن الوثوق بها في تطبيق الاستبانة في البحث الحالي.

كما قامت الباحثة بقياس ثبات استبانة معدل انتشار الأزمات الأسرية باستخدام مُعامِل ثبات ألفا كرونباخ؛ إذ بلغت قيمة مُعامل الثبات الكلية لألفا كرونباخ (0.859)، كما كانت قيمة مُعامِل ثبات ألفا كرونباخ لبُعد الأزمات النفسية والاجتماعية (0.801)، وبُعد الأزمات الاقتصادية (0.777)، وهي مُعامِلات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق الاستبانة في البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استُعِينَ ببرنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء المعالجات الإحصائية وفقًا للآتي:

- مُعامِل ارتباط بيرسون؛ لحساب صدق أدوات الدراسة.

- مُعامِل ألفا كرونباخ؛ لحساب ثبات أدوات الدراسة.
- تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression للتحقق من صحة الفرض الأول.
- اختبار ت t,test للتحقق من صحة الفرض الثاني والثالث.

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه: «يسهم ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات»؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ استخدم تحليل الانحدار المتعدد بين درجات العينة الأساسية على مقياس ضبط الذات ومقياس إدارة الأزمات الأسرية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 9

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمدى إمكانية إسهام ضبط الذات في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات.

المتغير المستقل (ضبط الذات)	المتغير التابع (إدارة الأزمات الأسرية)				
	قيمة B	الخطأ المعياري	قيم بيتا	قيم ت	مستوى المعنوية
الثابت	63.360	4.840		13.091	0.001
المثابرة	0.570	0.271	0.110	2.107	0.036
التروي	0.481	0.218	0.99	1.955	0.039
الضبط الانفعالي	0.163	0.201	0.056	0.812	0.417
التركيز	0.445	0.190	0.161	2.337	0.020
تجنب السلوك المعوّق لتحقيق الأهداف	0.010	0.157	0.004	0.063	0.950
المبادأة	0.971	0.176	0.283	5.519	0.001
الدرجة الكلية لضبط الذات	0.266	0.033	0.381	8.015	0.001
قيمة F= 64.248		مستوى دلالتها = 0.001		معامل التحديد =0.396	

يتضح من خلال الجدول (9) بأن نموذج تحليل الانحدار المتعدد لضبط الذات بوصفه متغيرًا مستقلًا، وإدارة الأزمات الأسرية بوصفها متغيرًا تابعًا يتمتع بمعنوية إحصائية مرتفعة، وذلك وفق ما تشير له قيمة اختبار «F» التي بلغت (64.248)، ومستوى دلالتها (0.001)، وهذا يعني أن النموذج بمتغيراته المستقلة صالح للتنبؤ بقيم المتغير التابع، كما يشير معامل التحديد R2 (0.396) إلى أن ضبط الذات –بوصفه متغيرًا مستقلًا– مسؤول عن تفسير ما يقرب من (39.6%) من التباين في إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات، وباقي النسبة تعود إلى عوامل أخرى.

وتشير النتيجة السابقة إلى تحقق صحة الفرض، وهو «يسهم ضبط الذات وأبعاده الفرعية المتمثلة في: (المثابرة، التروي، التركيز، المبادأة) في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات»؛ إذ بلغت قيمة (ت) للمثابرة (2.107) بمستوى دلالة (0.036)، والتروي (1.955) بمستوى دلالة (0.039)، والتركيز (2.337) بمستوى دلالة (0.020)، والمبادأة (5.519)، بمستوى دلالة (0.001)، والدرجة الكلية لضبط الذات (8.015) بمستوى دلالة (0.001)، وجميعها قيم أقل من (0.01).

ومن خلال العرض السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي: إدارة الأزمات الأسرية = 63.360 + (0.570) B1+ (0.481) B2 +(0.163) B3 +(0.445) B4 + (0.010) B5 +(0.971) B6

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأهمية ضبط الذات لدى المتزوجات لتحقيق الجودة في التعامل مع الأزمات الأسرية وإدارتها بنجاح وكفاءة وفاعلية؛ فكلما كانت المرأة المتزوجة قادرة على ضبط ذاتها من خلال التروي وعدم الاندفاع في السلوك؛ فإن ذلك يجعلها أكثر قدرة على التأمل والتفكير اللذين يساعدان على التخطيط وجمع المعلومات؛ لكيفية التعامل مع الأزمات الأسرية قبل حدوثها من خلال توقع حدوثها بجميع أنواعها المختلفة، وفي أي وقت، والعمل على الوقاية منها، ومما يسهم في تنفيذ ما تم التخطيط له بكفاءة أثناء مواجهة الأزمة الأسرية؛ وهي قدرة المرأة على ضبط ذاتها من خلال قدرتها على البدء في تحقيق أهدافها عبر قيامها بالأعمال التي تتطلب القيام بها، والتركيز فيها، وعدم الانشغال عنها والمثابرة والاستمرار في القيام بها بجد؛ ويتم ذلك عبر تحديد أسباب حدوث الأزمة الأسرية، واختيار أفضل الاستجابات العقلانية والواقعية للتعامل مع الأزمة، والتي تتسق مع القيم والتوقعات الاجتماعية، ومن ثم اتخاذ القرار المناسب لحلها، والاستفادة من الأزمات السابقة في تعديل الخطط، وفي مواجهة الأزمات المستقبلية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Werner, 2021) بأن ضبط الذات عند مواجهة الأحداث لها نتائج إيجابية في كل مجالات الحياة، ومع ما أشار

إليه أبو أسعد (2011) بأن ضبط الذات يتضمن القدرة على التخطيط، وجمع المعلومات، وتعديل الخطط بناء على المعلومات المتوفرة.

وتتفق هذه النتيجة –أيضًا– مع نتائج الدراسات السابقة على أهمية متغير ضبط الذات في مواجهة الضغوط والمشكلات النفسية والاجتماعية؛ كدراسة (Lotfi Amiri et al., 2023) التي أشارت أن ضبط الذات من بين العوامل التي تساعد على خفض معدل الطلاق، ودراسة (Wendołowska et al., 2022) التي أشارت إلى تأثير ضبط الذات المتصور للشريك على الرضا الزواجي، ودراسة (Luo et al, 2020) التي توصلت إلى أن ضبط الذات خفف من تأثير النزاعات الأسرية، ودراسة الرمادي (2006) التي أشارت إلى أهمية التدريب على ضبط الذات لزيادة القدرة على تحمل الضغوط النفسية.

في حين أوضحت النتائج في الجدول (9) أنه لا يوجد تأثير واضح لأبعاد ضبط الذات المتمثلة في بُعدي (الضبط الانفعالي، تجنب السلوك المعوِّق لتحقيق الأهداف) على إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات؛ إذ بلغت قيمة مستوى الدلالة للبعدين على التوالي (0.417، 0.950)، وجميعها قيم أكبر من (0.05) أي غير دالة إحصائيًّا؛ وهذا يعني أنه لا تسهم أبعاد ضبط الذات المتمثلة في: (الضبط الانفعالي، تجنب السلوك المعوِّق لتحقيق الأهداف) في التنبؤ بإدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية.

وتختلف هذه النتيجة عن نتائج دراسة عبدالحفيظ (2022) التي أشارت إلى ارتباط مكون ضبط الذات المتمثل في ضبط الانفعال وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة.

وترى الباحثة أن القدرة على ضبط الانفعالات أو عدم ضبطها، وتجنب السلوك الذي يعوِّق عن تحقيق الأهداف أو القيام به؛ لا يعني أن تكون المرأة المتزوجة غير قادرة على إدارة الأزمات الأسرية؛ إذ إنه من الطبيعي أن تضطرب الانفعالات والسلوكيات –خاصة عند أول مراحل حدوث الأزمة– إلا أن ذلك قد لا يعوِّق من إدارة الأزمات الأسرية؛ ويرجع ذلك إلى أن الأزمات الأسرية بطبيعتها تبدأ بمرحلة إدراك المرأة بوجود حدث ضاغط ومهدد لأهدافها وقيمها التي تسعى إلى تحقيقها؛ وهذا ما يجعل سلوك المرأة ومهاراتها غير منظمة؛ كأن تتعامل مع هذه الأزمة بارتباك وتردد عبر قيامها بسلوكيات تتعارض مع تحقيق أهدافها طويلة المدى، وتتصرف بطريقة بعيدة عن العقلانية لتقليل ألمها؛ إن ذلك يجعلها تفقد السيطرة على أفكارها ومشاعرها وسلوكها، ويوافق ذلك ما أشار إليه الختاتنة في المراحل التي تمر بها الأزمة، كما يوافق ذلك مع ما أشار إليه (Bernhardsdóttir, 2015)و (Taneja et al., 2014) في خصائص الأزمات.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه: «يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية وفقًا لمتغيري: عدد سنوات الزواج (أقل من 5 سنوات، من 6 إلى 10 سنوات، 11 سنة فأكثر)، والعمر (من 20 إلى 30 سنة، من 31 إلى 45 سنة، 46 سنة فما فوق)».

أ- الفروق باختلاف متغير عدد سنوات الزواج:

وللتحقق من صحة الفرض الثاني (أ)؛ استخدم تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول10

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى ضبط الذات باختلاف متغير عدد سنوات الزواج

الدرجة الكلية	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ضبط الذات	بين المجموعات	3942.229	2	1971.114	8.994	0.000
	داخل المجموعات	82837.693	378	219.147		
	المجموع	86779.921	380			

يتضح من خلال الجدول (10) تحقق صحة الفرض الثاني (أ)، وهو وجود فروق في مستوى ضبط الذات لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية وفقًا لعدد سنوات الزواج؛ ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار شيفيه كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول11

نتائج اختبار شيفيه للفروق في مستوى ضبط الذات باختلاف متغير عدد سنوات الزواج.

عدد سنوات الزواج	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل من 5	من 5 إلى 10	11 سنة فأكثر
أقل من 5	74	86.4	15.2	-		-7.49***
6 إلى 10	73	88.5	16.6		-	-5.45***
11 سنة فأكثر	234	93.9	14.1	7.49***	5.45***	-

*** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من خلال الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في الدرجة الكلية لضبط الذات باختلاف متغير عدد سنوات الزواج؛ وذلك لصالح المتزوجات منذ 11 سنة فأكثر، بمتوسط حسابي (93.9)، وانحراف معياري (14.1).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرأة المتزوجة لسنوات طويلة يختلف تعاملها مع الأزمات عن المرأة المتزوجة لسنوات قصيرة؛ وذلك نتيجة لمرورها بالتجارب الحياتية المتنوعة؛ فهي تدرك أن ضبط الذات يسهم في التعامل مع الأزمات الأسرية بكفاءة، والذي يعزز من استقرار أسرتها وتماسكها، بدلًا من اتباع الأساليب التقليدية في التعامل مع الأزمات القائمة على: (الاندفاع، وعدم ضبط الانفعالات، والتسويف، والانشغال عن الأهداف، وممارسة السلوكيات التي تعوّق عن تحقيق الأهداف)؛ فهي تدرك فشل هذه الأساليب في حل الأزمات، والتي يمكن أن تؤدي إلى مزيد من الصراعات الأسرية وعدم التكيف، وهذا ما يجعلها أكثر سيطرة على أفكارها ومشاعرها وسلوكها، إذ أن ضبط الذات يعد من أساليب التدخل التكيفية التي تحمي المرأة أثناء الأزمة من أن يظهر عليها السلوكات غير السوية، ويوافق ذلك ما أشار إليه الختاتنة (2016) أن في ظل غياب أساليب التدخل سوف تمر الأزمة بمرحلة الانفجار والتي يُظهر الفرد فيها سلوكات غير سوية، كما يوافق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Malatras & Israel, 2013) إلى أن تنمية ضبط الذات يعزز من استقرار الأسرة الذي بدوره يؤدي إلى التكيف الإيجابي، كما يتفق مع ما أشار إليه (Willems et al., 2020) في أن الصراع الأسري يعد مؤشرًا قويًّا على ضعف ضبط الذات، وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة (Chen et al., 2021) في وجود ارتباط سلبي بين ضبط الذات والصراع بين الأسرة.

الفروق باختلاف متغير العمر:

وللتحقق من صحة الفرض الثاني (ب)؛ استخدم تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 12

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى ضبط الذات باختلاف متغير العمر.

المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1571.873	2	785.937	3.487	0.032
داخل المجموعات	85208.048	378	225.418		
المجموع	86779.921	380			

يتضح من خلال الجدول (12) تحقق صحة الفرض، وهو وجود فروق في مستوى ضبط الذات لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية وفقًا للعمر؛ ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار شيفيه كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول13

نتائج اختبار شيفيه للفروق في مستوى ضبط الذات باختلاف متغير العمر.

عدد سنوات الزواج	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	30-2	45-31	46 فما فوق
20- 30 سنة	100	88.3	15.1	-		-5.42***
31- 45 سنة	173	91.8	15.5		-	
46 سنة فما فوق	108	93.7	14.2	5.42***		-

*** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من خلال الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) للدرجة الكلية لضبط الذات وفقًا لمتغير العمر لصالح (46) سنة فما فوق؛ بمتوسط حسابي (93.7)، وانحراف معياري (14.2).

وتعزو الباحثة أن المرأة المتزوجة الأكبر عمرًا أكثر قدرة على ضبط ذاتها يرجع هذا إلى أن الخصائص النمائية بهذه المرحلة العمرية بما فيها: التفكير والجوانب الانفعالية والسلوكية تتطور وتصل إلى مستوى من النضج والاستقرار مع العمر، كما تكون فيه المرأة أقل تأثرًا بما يحدث في المواقف المختلفة؛ فهي تشعر بتحكمها في كثير مما يدور حولها من شؤونها الخاصة وشؤون أفراد أسرتها، وهذا الشعور يجعل مفهوم الذات لديها أكثر إيجابية بالمقارنة بالمراحل العمرية السابقة، وهذا ما يجعلها أكثر قدرة على ضبط ذاتها، ويتوافق ذلك مع ما أشار إليه المفدى (2012) في أن الأفراد الذين يصلون إلى هذه المرحلة العمرية يشعرون بتحكمهم في كثير مما يدور حولهم من شؤنهم الخاصة وشؤون أفراد الأسرة بالمقارنة بالمراحل العمرية السابقة واللاحقة.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه: «توجد فروق في مستوى إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية وفقًا لمتغيري: عدد سنوات الزواج (أقل من 5 سنوات، من 6 إلى 10 سنوات، 11 سنة فأكثر)، والعمر: (من 20 إلى 30 سنة، من 31 إلى 45 سنة، 46 سنة فما فوق)».

أ- الفروق باختلاف متغير عدد سنوات الزواج:

للتحقق من صحة الفرض الثالث (أ)؛ استخدم تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 14

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى إدارة الأزمات باختلاف متغير عدد سنوات الزواج.

الأبعاد	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التخطيط	بين المجموعات	143.245	2	71.623	3.668	0.026
	داخل المجموعات	7380.996	378	19.526		
	المجموع	7524.241	380			
التنفيذ	بين المجموعات	186.546	2	93.273	3.503	0.031
	داخل المجموعات	10065.343	378	26.628		
	المجموع	10251.890	380			
التقييم	بين المجموعات	35.669	2	17.835	1.952	0.143
	داخل المجموعات	3453.533	378	9.136		
	المجموع	3489.202	380			
الدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية	بين المجموعات	590.831	2	295.415	2.669	0.071
	داخل المجموعات	41844.009	378	110.698		
	المجموع	42434.840	380			

يتضح من الجدول (14) عدم تحقق صحة الفرض جزئيًّا؛ إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية، وبُعد مرحلة التقييم بعد حدوث الأزمة باختلاف متغير عدد سنوات الزواج؛ إذ بلغت قيمة (ف) للدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية (2.669)، ولبُعد مرحلة التقييم بعد حدوث الأزمة (1.952)، وهي قيم غير دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.05)، وهذا يعني تقارب مستويات إدارة الأزمات الأسرية في الدرجة الكلية، وفي بُعد مرحلة التقييم لدى المتزوجات على اختلاف عدد سنوات الزواج.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق في إدارة الأزمات الأسرية تبعًا لمتغير عدد سنوات الزواج إلى أن المتزوجات –سواء أكانت مدة الزواج قصيرة أم طويلة– قد تستفيد من تجارب الأخريات اللاتي تعرضن للأزمات الأسرية، والتي من شأنها أن تكون بمثابة تعلم لهن؛ وهذا ما يساعدهن على استخلاص الدروس، واكتساب الخبرات الجديدة، أو قد تستفيد ممن لديهم الحكمة والخبرة في التعامل مع الأزمات؛ ما يحسن من أساليب تعاملهن مع الأزمات التي قد يتعرضن لها في المستقبل، ولا علاقة لها بعدد سنوات الزواج، ويتوافق ذلك مع نتائج دراسة نوفل وآخرين (2018) التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الأزمات الأسرية ومدة الزواج.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم وحبيب (2021) التي أشارت إلى أن من أكثر المتغيرات الديموغرافية التي تؤثر على إدارة المرأة للأزمات الأسرية كان مدة الزواج، كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة زكريا وآخرين (2020) ودراسة الزكي (2024) التي وجدت فروقًا في بُعد تقييم إدارة الأزمات الأسرية لدى المرأة تبعًا لمدة الزواج، وذلك لصالح المتزوجات لمدة أطول.

في حين أوضحت النتائج أيضًا في الجدول (14) تحقق صحة الفرض جزئيًّا، وهو وجود فروق في مستوى أبعاد إدارة الأزمات الأسرية المتعلقة في: (التخطيط بمرحلة ما قبل الأزمة، التنفيذ بمرحلة أثناء حدوث الأزمة) لدى المتزوجات في ظل وجود الأزمات الأسرية وفقًا لعدد سنوات الزواج؛ ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار شيفيه كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول 15

نتائج اختبار شيفيه للفروق في مستوى إدارة الأزمات باختلاف متغير عدد سنوات الزواج.

الأبعاد	عدد سنوات الزواج	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل من 5 سنوات	5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
التخطيط	أقل من 5 سنوات	74	29.35	4.45	-	*1.85	
	6 إلى 10 سنوات	73	27.51	4.77	-*1.85	-	
	11 سنة فأكثر	234	28.88	4.29		*1.38	-
التنفيذ	أقل من 5 سنوات	74	46.24	4.91	-		-*1.60
	6 إلى 10 سنوات	73	46.62	5.54		-	
	11 سنة فأكثر	234	47.85	5.12	*1.60		-

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في متوسطات درجات بُعد مستوى إدارة الأزمات الفرعية المتمثلة في: (التخطيط مرحلة ما قبل الأزمة) لدى المتزوجات وفقًا لعدد سنوات الزواج، وذلك لصالح المتزوجات أقل من خمس سنوات بمتوسط حسابي (29.35)، وانحراف معياري (4.45).

وتفسر الباحثة سبب أن المتزوجات أقل من خمس سنوات أكثر إقبالًا على التخطيط ما قبل حدوث الأزمة يرجع إلى أن الزواج في السنوات الأولى يجعل المرأة أكثر تطلعًا نحو مستقبل الأسرة، والذي يظهر عبر الاستعداد للمستقبل، والتفكير به، والتخطيط الجيد له؛ من خلال وضع الأهداف المبنية على التوقعات فيما يتعلق بحياة الأسرة، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة زكريا وآخرين (2020) التي وجدت فروقًا في إدارة الأزمات الأسرية وأبعادها، بما فيها بُعد التخطيط لدى المرأة تبعًا لمدة الزواج، وذلك لصالح المتزوجات لمدة أطول، كما تختلف عن نتائج دراسة الزكي (2024) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدة الزواج وبُعد التخطيط.

ويتضح أيضًا من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في متوسطات درجات أبعاد إدارة الأزمات الأسرية المتمثلة في: (التنفيذ بمرحلة أثناء حدوث

الأزمة) لدى المتزوجات وفقًا لعدد سنوات الزواج، وذلك لصالح المتزوجات منذ (11) سنة فأكثر بمتوسط حسابي (47.85)، وانحراف معياري (5.12).

وتفسر الباحثة سبب أن المتزوجات منذ (11) سنة فأكثر؛ أكثر قدرة على تنفيذ إدارة الأزمات الأسرية أثناء حدوثها؛ يرجع إلى أن طول عدد سنوات الزواج تجعل المرأة المتزوجة أكثر قدرة على ضبط ذاتها في تصرفاتها، وتعاملها مع الحياة الأسرية بشكل عام، وهذا يجعلها أقل ترددًا وارتباكًا عند مواجهة الأزمات والتعامل معها، مقارنة بالمتزوجات الأقل في عدد سنوات الزواج، وتدعم هذه النتيجة نتائج الفرض الثاني (أ)، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة زكريا وآخرين (2020) التي تتعلق بوجود فروق في إدارة الأزمات الأسرية في بُعد تنفيذ إدارة الأزمات أثناء حدوثها لصالح المتزوجات لمدة أطول، وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة الزكي (2024) فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدة الزواج وبُعد مواجهة الأزمة.

ب– الفروق باختلاف متغير العمر:

للتحقق من صحة الفرض الثالث (ب)؛ استخدم تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 16

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى إدارة الأزمات باختلاف متغير العمر.

الأبعاد	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التخطيط	بين المجموعات	160.508	2	80.254	4.120	0.017
	داخل المجموعات	7363.734	378	19.481		
	المجموع	7524.241	380			
التنفيذ	بين المجموعات	61.055	2	30.528	1.132	0.323
	داخل المجموعات	10190.834	378	26.960		
	المجموع	10251.890	380			
التقييم	بين المجموعات	0.441	2	0.221	0.024	0.976
	داخل المجموعات	3488.761	378	9.230		
	المجموع	3489.202	380			
الدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية	بين المجموعات	341.580	2	170.790	1.534	0.217
	داخل المجموعات	42093.260	378	111.358		
	المجموع	42434.840	380			

يتضح من خلال الجدول (16) عدم تحقق صحة الفرض؛ إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية وبُعد مرحلة التنفيذ أثناء الأزمة، والتقييم بعد حدوث الأزمة لدى المتزوجات باختلاف أعمارهن؛ حيث بلغت قيمة (ف) للدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية (1.534)، والأبعاد على التوالي: (1.132، 0.024)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05). وهذا يعني تقارب مستويات إدارة الأزمات الأسرية والتنفيذ أثناء الأزمة، والتقييم بعد حدوث الأزمة لدى المتزوجات على اختلاف أعمارهن.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة زكريا وآخرين (2020)، وإبراهيم وحبيب (2021) اللتين أشارتا إلى أن من المتغيرات الديموغرافية التي تؤثر على إدارة المرأة للأزمات الأسرية كان سن المرأة، كما تختلف مع نتائج دراسة الزكي (2024) في وجود علاقة ارتباطية بين سن ربة الأسرة وإدارة الأزمات الأسرية بأبعادها لدى ربات الأسر، كما تختلف مع نتائج دراسة أحمد ومرعي (2016) في وجود تباين دال إحصائيًا بين ربات الأسر في مستوى إدارة الأزمات الأسرية بمراحلها المتعددة تبعًا لمتغير السن لصالح ربة الأسرة الأكبر سنًا.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق في إدارة الأزمات الأسرية تبعًا لمتغير العمر إلى أن النضج وحده غير كافٍ لاكتساب مهارات إدارة الأزمات الأسرية؛ فإدارة الأزمات مهارة يمكن اكتسابها وتعلمها في أي عمر؛ لذا تأتي أهمية التدريب على تعلم وإتقان مهارات إدارة الأزمات الأسرية، والممارسة المنظمة الدائمة والمستمرة في كيفية إدارة الأزمات الأسرية لإتقان خطواتها ومراحلها، والاستعداد للظروف الملائمة لها، من خلال توفير بيئة

تدريبية داعمة ومحفزة تساعد المرأة المتزوجة على التكيف عند الأزمات، وإدارتها بفاعلية، والذي يأتي من خلال الإرشاد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حماد وآخرين (2022) في عدم وجود تباين دال إحصائيًا بين ربات الأسر في الدرجة الكلية لإدارة الأزمات الأسرية وأبعاده مرحلة (أثناء الأزمة، وما بعد الأزمة) وفقًا لعمر الزوجة، كما تتفق مع نتائج دراسة نوفل وآخرين (2018) التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الأزمات وسن ربة الأسرة.

ويتضح أيضًا من خلال جدول (16) تحقق صحة الفرض جزئيًا، وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في متوسطات درجات بُعد مستوى إدارة الأزمات الفرعية المتمثلة في: (التخطيط مرحلة ما قبل الأزمة) لدى المتزوجات وفقًا للعمر، ولبيان اتجاه الدلالة تم إجراء اختبار شيفيه كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول17

نتائج اختبار شيفيه للفروق في مرحلة التخطيط باختلاف متغير العمر.

العمر	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	20 -30	31 -45	46 فما فوق
20 -30 سنة	100	29.46	4.40	-	1.45**	
31 -45 سنة	173	28.01	4.52	1.45-**	-	1.13-*
46 سنة فما فوق	108	29.13	4.24		1.13*	-

** دال عند مستوى (0.01) * دال عند مستوى (0.05)

يتضح من خلال الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في متوسطات درجات بُعد (التخطيط مرحلة ما قبل الأزمة) لدى المتزوجات وفقًا للعمر، وذلك لصالح الأصغر سنًا من (20) إلى (30) سنة، بمتوسط حسابي (29.46)، وانحراف معياري (4.40).

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: الزكي (2024) ونوفل وآخرين (2018) وأحمد ومرعي (2016) في وجود علاقة ارتباطية بين سن ربة الأسرة، وإدارة الأزمات الأسرية بأبعادها لدى ربات الأسر لصالح ربات الأسر الأكبر سنًا.

وتفسر الباحثة سبب أن المتزوجات الأصغر سنًا من (20) إلى (30) سنة أكثر قدرة على التخطيط في مرحلة ما قبل الأزمة؛ إلى أن في هذا العمر تكون أغلب المتزوجات لديهن الكثير من الواجبات والحاجات تجاه الأسرة من أبناء وزوج، وبالتالي فهن بحاجة إلى كسب الوقت للقيام بهذه الواجبات، وهذا ما يجعلهن أكثر إقبالًا على التخطيط، وتجدر الإشارة إلى أن ذلك لا يعني أن تكون عملية التخطيط سليمة؛ فقد تلجأ المرأة في هذا العمر إلى التخطيط من خلال وضع أهداف كبيرة لا تتناسب مع امكانياتها، أو تكون مخططاتها غير واقعية أو غير مرنة، وهذا ما يؤدي إلى ضعف قدرتها على إدارة الأزمات عند مواجهتها للأزمة لسوء التخطيط، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حماد وآخرين (2022) في وجود تباين دال إحصائيًا بين الزوجات في بُعد مرحلة ما قبل الأزمة تبعًا لعمر الزوجة لصالح الزوجات الأصغر عمرًا (أقل من 20 إلى 30).

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، فإن الباحثة توصي المتخصصين في الإرشاد النفسي والأسري العاملين في مراكز الإرشاد الأسري والاستشارات الأسرية ومجلس شؤون الأسرة بالآتي:

- نشر الوعي من خلال عقد المحاضرات التثقيفية في المنصات الإعلامية والجامعات؛ لتثقيف الأسرة، وتوعيتها بمهارة ضبط الذات، وبيان دوره الفعال أثناء الأزمات الأسرية؛ الأمر الذي يؤدي إلى استقرار الأسرة وتوافقها.
- توعية الأسر من خلال القنوات الإعلامية ومنصات الإرشاد الالكتروني للجامعات بماهية الأزمات الأسرية ومراحل إدارتها، وضرورة اتباع مهارات ضبط الذات وأساليبها المتمثلة: بالمثابرة والتروي والتركيز والمبادأة وضبط الانفعالات؛ بتلك الفترة الحرجة؛ للحفاظ على الصحة النفسية لأفراد الأسرة؛ ما يسهم في بناء أسر مترابطة قادرة على إدارة الأزمات الأسرية بفاعلية.
- الاهتمام بعملية الإرشاد النفسي الأسري من خلال إعداد البرامج الإرشادية والدورات التدريبية في مراكز الإرشاد الأسري؛ لتنمية مهارة ضبط الذات والتدريب على التحلي بسماتها، والتي تساعد على إدارة الأزمات، من خلال توقع حدوث هذه الأزمات والتخطيط للتغلب عليها، وأن تقدم هذه البرامج إلى جميع أفراد الأسرة خاصة المرأة المتزوجة؛ نظرًا لأهمية ما تقدمه من دعم نفسي لجميع أفراد أسرتها

أثناء الأزمات؛ كما أن طريقتها في تعاملها مع الأزمات ستؤثر على جميع أفراد أسرتها.

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث وتوصياته تقترح الباحثة إجراء دراسات تتمثل في الآتي:

- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات ضبط الذات لدى المتزوجات.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات.
- إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بعدد من المتغيرات ذات العلاقة المحتملة، مثل: (التوافق النفسي، الصحة النفسية، الاحتراق النفسي).

المراجع:

أبو أسعد، أحمد. (2011). المهارات الإرشادية. دار المسيرة للنشر.

إبراهيم، عبير؛ وحبيب، يثرب. (2021). إدارة ربة الأسرة لأزمة فيروس كورونا وتأثيرها على العلاقات الأسرية في ظل الحجر المنزلي. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية بجامعة المنيا، (33)، 869-937.

أحمد، سماح؛ ومرعي، حنان. (2016). الذكاء الانفعالي وعلاقته بإدارة الأزمات كما تدركه ربة الأسرة (دراسة مقارنة بين مصر والسعودية). مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية بجامعة الزقازيق، 2(2)، 89-193.

بورزان، آية رياض. (2021). إدارة الأزمات. الجمهورية العربية السورية: منشورات الجامعة الافتراضية السورية.

الحلبي، انتصار صالح. (2022). جودة الحياة الأسرية وانعكاسه على إدارة الأزمات. مجلة القراءة والمعرفة جامعة عين شمس، (522)، 127-163.

حماد، وجيدة؛ ومحمد، نيبال؛ والمنسوب، منى. (2022). وعي الزوجين بآداب الحوار وعلاقته بإدارة الأزمات الأسرية، مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا (بحوث علمية وتطبيقية) جامعة كفر الشيخ، (10) 32-73.

الختاتنة، سامي محسن. (2016). التوجيه والإرشاد النفسي. عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.

الخضيري، محسن أحمد. (2003). إدارة الأزمات. القاهرة: مكتبة مدبولي.

الخطيب، وليد حسن. (2014). بنية ضبط الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء المستوى التعليمي والنوع. مجلة عين شمس للقياس والتقويم، 4(7)، 105-148.

الدش، محمد أحمد. (2020). إدارة الأزمات الأسرية في ضوء الإسلام، حولية كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالمنصورة: جامعة الأزهر – كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالمنصورة، 22(1)579-658.

الرمادي، نور أحمد. (2006). فعالية برنامج إرشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط لذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بالفيوم، (4)، 281-312.

الروقي، محمد. (2017). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، 32(94)، 227-284.

رؤية السعودية 2030 https://www.vision2030.gov.sa/ar/vision-2030/vrp/human-capacity-de-/velopment-program

زكريا، شيماء؛ وأبو سكينة، نادية، وشريف، سهام، وعبد العاطي، حنان. (2020). الصلابة النفسية للمرأة المصرية وعلاقتها بإدارة الأزمات الأسرية. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية بجامعة الزقازيق، 6(2)، 247-314.

الزكي، شيماء مصطفى. (2024). المهارات القيادية الناعمة وعلاقتها بإدارة الأزمات لدى عينة من ربات الأسر بمحافظة الغربية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية،10(52)، 201-245.

شعيبي، إنعام أحمد. (2018). إدارة الأزمات ودورها في مواجهة السلوك الاستهلاكي للأسرة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (6)، 124-151.

الشهراني، عائض بن سعد؛ ومجاهد، أشرف عبدالحكيم. (2024). إدارة الأزمات كأولوية لاحتياجات الأسرة في ظل المتغيرات المجتمعية المعاصرة. المجلة العلمية بكلية الآداب في جامعة طنطا، (5)، 1506-1520.

عامر، نادية؛ السيد، أحمد؛ ريحان، الحسيني؛ وقنديل، سميرة. (2010). برنامج إرشادي لإدارة الأزمات الأسرية وعلاقته بالتوافق الزواجي. مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة، (18)، 616-620.

عبدالحفيظ، نهى جمال. (2022). المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة. المجلة المصرية للدراسات النفسية،

32 (116)، 335 - 382.

عبد الحفيظ، نهى جمال. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لضبط الذات في خفض معدلات العنف ضد الزوجة. رسالة دكتوراه، جامعة بني سويف، مصر.

عدس، عبدالرحمن وعبيدات، ذوقان وعبدالحق، كايد. (2003). البحث العلمي مفهومه|أدواته| أساليبه. عمّان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

بن عميرة، عقاب بن غازي. (2009). إدارة الأزمات الأسرية. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

محمد، غادة. (2021). أثر برنامج تدريبي في التربية الأسرية قائم على مدخل التحليل الأخلاقي لتنمية الوعي بالتنمر الأسري ومهارات إدارة الأزمات الأسرية لدى المتزوجات حديثا. المجلة التربوية بجامعة سوهاج، 3(87)، 1113-1179.

المرتجي، يوسف راشد. (2020). العلاقة بين ضبط الذات والضغوط الدراسية وإسهامهما في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، المجلة التربوية بجامعة الكويت، 34 (136) ج2، 65-107.

المساعدة، ماجد عبد المهدي. (2012). إدارة الأزمات. المداخل-المفاهيم-العمليات. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

المفدى، عمر بن عبدالرحمن. (2012). علم النفس المراحل العمرية (النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم). الرياض: دار طيبة.

نوفل، ربيع محمود والحبشي، مايسة محمد وعيسى، علياء عصام. (2018). إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من ربات الأسر. دراسات عربية في التربية وعلم النفس-رابطة التربويين العرب، (101)، 229-264.

هيبة، محمد أحمد علي. (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات في ضوء نظرية الاستجابة للمفردة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، 35(168) ج4، 451-490.

هيكل، محمد. (2006). مهارة إدارة الأزمات والكوارث والمواقف الصعبة. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

يوسف، زينب صلاح. (2014). جودة إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. مجلة الاقتصاد المنزلي جامعة المنيوفية، 24(1)، 117-155.

Abdel Hafeez, N. (2022). Psychological Resistance, Self-Control, Life Satisfaction as Predictors Women's Efficient Stress. (in Arabic). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 32(116), 335-382.

Abdel Hafeez, N. (2020). The Psychological Reasons Explaining the Wife-Abuse and the Role of Self-Control. (in Arabic). Therein *Journal of Contemporary Psychological Studies, Beni Suef University,* 2(1), 1-22.

Ahmad, S., Marei, H. (2016). Emotional Intelligence of the Family Housewife and its Relationship to the Family Crisis as Realized by Housewife Management: Comparative Study between Egypt and Saudi Arabia Kingdom. (in Arabic). *Journal of Studies and Research of Specific Education*, Zagazig University, 2(2)89-193.

Al-Halabi, I. (2022). Quality of Family Life and its Reflection on Crisis Management. (in Arabic). *Journal of Reading & Knowledge Ain Shams University,* (252) 127-163.

Al-Murtaji, Y. (2020). The Relationship between Self-Control and Education Stress and their Contribution to Predicting Academic Achievement of Students in College of Basic Education in the State of Kuwait . (in Arabic). *The Educational Journal Kuwait University*, 34(136)2, 65-107.

Al-Ramadi, N., A. (2006). The Efficiency Group Behaviour counseling program by the use of self-control to reduce psychological stress among university students. (in Arabic). *Journal of Faculty of Education Fayoum*, (4) 281-312.

Al-Ruqi, M. (2017). Social Intelligence and Its Relationship with Self-Control Among Intermediate and Secondary Students at Scientific Institutes in Riyadh City. (in Arabic). *Educational and Psychological Studies, Faculty of Education Journal Zagazig University*, 32 (94), 227-284.

Al-Shahrani, A., &. Mujahid, A. (2024). Crisis Management as a Priority for the Needs of the Saudi Family in Light of Contemporary Societal Changes. (in Arabic). *Scientific journal at Tanta University*, (5), 1506-1520.

Amaya, S. (2020). *The science of self-control*. Jone Templeton: Universidad de los Andes (Colombia).

ElKhateeb, W. (2014). Self-Control among university students and its relationship to educational level and gender. (in Arabic). *Ain Shams Journal of Measurement and Evaluation,* 4(7), 105-148.

El Zeky, S. (2024). Soft Leadership Skills and their Relationship to Family Crisis Management among a Sample of Female Heads of Household in Gharbia Governorate. (in Arabic). *Journal of Research in the Fields of Specific Education: Minia University,* 10(52), 201-245.

Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2020). Mindfulness for Adolescents from Broken Home Family. *Nternational Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS), 4*(02), 60-65.

Hammad, W., Muhammad, N., Al-Mansoub, M. (2022). Relation between Spouses' Awareness of Dialogue Etiquette & Managing Family Crises. (in Arabic). *Journal of Specific Education and Technology (Scientific and Applied Research) Kafr-ISheikh University,* (10)32-37.

Haiba, M. (2016). Psychometric Properties of Self-Control Scale in the Light of Item Response Theory. (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University,* 35(168) 4, 451-490.

Lotfi Amiri, Z., Qorbanpur Lafmejani, A., & Pursafar, A. (2023). The Mediatory Role of Self-Control and Meaning of Life in the Relationship between Islamic Lifestyle and Marital Conflicts. *Journal of Lifestyle,* 8(2), 33-60.

Luo, Y., Zhang, H., & Chen, G. (2020). The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, *119*, 105482.

Malatras, J. W., & Israel, A. C. (2013). The influence of family stability on self-control and adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(7), 661-670.

Mohamed, G. (2021). The Effect of a Training Program in Family Education Based on the Moral Analysis Approach to Develop Awareness of Family Bullying and Family Crisis Management Skills among Newly Married Women. (in Arabic). *Journal of Education of Sohag University*, 3 (87) 1113-1179.

Amer, N., El-Syed, A., Rehan, A., Kandil, S. (2010). Counseling program for family crisis management and its relationship to Marital Adjustment. (in Arabic). *Journal of Research of Specific Education, Mansoura University*, (18) 616-620.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.

Bernhardsdóttir, Á. E. (2015). *Crisis-Related Decision-Making and the Influence of Culture on the Behavior of Decision Makers: Cross-Cultural Behavior in Crisis Preparedness and Response*: Springer.

Chen, Y., Gao, L., Lippke, S., Xiang, Z., & Gan, Y. (2021). Harmonious personality and work–family conflicts: The multiple mediating roles of social support and self-control. *PsyCh Journal*, 10(6), 889-897.

Cobb-Clark, D. A., Dahmann, S. C., Kamhöfer, D. A., & Schildberg-Hörisch, H. (2022). The predictive power of self-control for life outcomes. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *197*, 725-744.

Draz, E. (2014). Practice of marital dialogue levels and its relationship to social family crisis among academic staff at Mansoura University, *Journal of Studies and Research of Specific Education Mansoura University*, (35), 46-101.

Duckworth, A. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640.

Duckworth, A.L., Taxer, J.L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B.M., & Gross, J.J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual review of psychology,* 70, 373-399.

Ebrahem, A., Habeeb, Y. (2021). Housewife's Administration of Coronavirus Emergency and Its Impact on Familial Relations amid Domestic Quarantin. (in Arabic). *Journal of Research in the Fields of Specific Education: Minia University,* (33) 869-937.

Eldesh, M. (2020). Managing Family Crises in the Light of Islam. (in Arabic). *Annals of the Faculty of Islamic and Arabic Studies for Girls in Mansoura: Al-Azhar University*, 22(1), 579-658.

Willems, Y. E., de Zeeuw, E. L., van Beijsterveldt, C. E., Boomsma, D. I., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2020). Out of control: examining the association between family conflict and self-control in adolescence in a genetically sensitive design. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *59*(2), 254-262.

Youssef, Z. (2014). Quality of Family Crises Management and its Relationship with Life Satisfaction. *(in Arabic). Journal of Home Economics, Menoufia University,* 24(1), 117-155. https://doi.org/10.21608/mkas.2014.175914

Zakaria, S., Abu Sakina, N., Sharif, S., & Abdel-Ati, H. (2020). Egyptian Women's Psychological Hardness and its Relationship to Managing Family Rises, *Journal of Studies and Research of Specific Education, Zagazig University,* 6(2), 247-314.

Nofal, R., Al-Habashi, M., Issa, A. (2018). Management of Family Crises and Their Relationship to Psychological Security in a Sample of Female Heads of Households. (in Arabic). *Arab Studies in Education and Psychology - Arab Educators Association*, (101), 229-264.

Nursyahrurahmah, K. (2017). Harmony Effect of Family and Self-Control on Aggressive Behavior InAdolescent. *3rd Asean Conference on Psychology, Counseling & Humanities from Research to Practice: Embracing the Diversity Malang,* October 21-22, 2017.

Saudi Vision 2030 https://www.vision2030.gov.sa/ar/vision-2030/vrp/human-capacity-development-program/

Shuaibi, E. (2018). Crisis Management and its Role in the Face of Consumer Behavior of the Family. (in Arabic). *International Journal on Humanities and Social Sciences,* (6), 124-151.

Simola, S. K. (2005). Organizational crisis management: Overview and opportunities. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 57(3), 180.

Taneja, S., Pryor, M. G., Sewell, S., & Recuero, A. M. (2014). Strategic crisis management: A basis for renewal and crisis prevention. *Journal of Management Policy and Practice*, 15(1), 78.

VandenBos, G.R. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. (2nd ed.). Washington: American Psychological Association.

Walsh, F. (2021). Family resilience: A dynamic systemic framework. In *Multisystemic Resilience* (pp. 270-255). Oxford University Press.

Wendołowska, A., Kiełek-Rataj, E., Kalus, A., & Czyżowska, D. (2022). Perceived Partner's Self-Control and Social Support Effects on Relationship Satisfaction in Couples Experiencing Infertility or Miscarriage: Dyadic Analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(4), 1970.

Werner, K.M., & Ford, B.Q. (2021). *Self-control*. An integrative framework.

Journal of Human Sciences
Al Hail University

جامعة حائل
University of Hail

Journal of Human Sciences

A Scientific Refereed Journal Published by University of Hail

Eighth year, Issue 26
Volume 1, June 2025

Arcif Analytics

Print 1658 -788 X
Online E- 8819-1658