

المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر وأثرها على التكيف الزواجي

د. إنعام أحمد عابد شعبي
أستاذ مساعد بقسم السكن وإدارة المنزل
كلية التصاميم - جامعة أم القرى
المملكة العربية السعودية

الخلاصة

تعد المهارات الحياتية ضرورة حتمية لجميع الافراد في أي مجتمع فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتعايش معه حيث إنها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع وتساعد على مواجهة المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة . وتأتي المهارات الحياتية مساعدة للفرد على إدارة حياته وعلى التكيف مع ذاته، والتعايش مع المتغيرات التي تحدث مع متطلبات الحياة، كما تجعله قادراً على حل المشكلات وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومواجهة وحل المشكلات التي يفرضها العصر الحديث، فالمهارات الحياتية هي القدرة على اداء السلوك الكيفي والتوافقي والسلوك الإيجابي للتعامل مع الظروف البيئية المتغيرة . يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أثر المهارات الحياتية في ضوء أزمة منتصف العمر والتكيف الزواجي، والى تحديد أكثر المهارات الحياتية للأزواج وزوجات عينة البحث والتعرف على أكثر المهارات الحياتية وتأثيرها في ضوء أزمة منتصف العمر والتكيف الزواجي لأزواج وزوجات عينة البحث، وكذلك الى إيجاد الفروق بين الزوجين في استخدام المهارات الحياتية في ضوء أزمة منتصف العمر وبين متغيرات البحث، وايضاً إيجاد الفروق بين التكيف الزواجي وبين متغيرات البحث وإيجاد العلاقة بين المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر على التكيف الزواجي. وقد توصل البحث الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغيرات الدراسة ، إضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعاً لمتغيرات الدراسة، كما وتوجد علاقة ارتباطية بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزواجي مع وجود علاقة ارتباطية بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزواجي ومتغيرات الدراسة والتي تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي المهارات الحياتية كما وتختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي التكيف الزواجي. واخيراً أوصي البحث بتقديم دورات تدريبية من جهات ذات لها علاقة بهذا الشأن وذلك فيما يخص التكيف الزواجي والمهارات والاستعدادات للمقبلين على الزواج، وكذلك بتوجيه الزوجين إلى تبني أفكار الآخرين وتقبل الطرف الآخر وبناء الاحترام بينهم والعمل على تنمية الحالة الاقتصادية لهم، مع إجراء المزيد من البحوث بهذا الشأن لما لها من آثار إيجابية على مستوى الوطن العربية عامة والسعودي خاصة.

Life Skills of the Married Couples in the Light of the Midlife Crisis and its Impact on Marital Adjustment

ABSTRACT

Life skills are an absolute necessity for all individuals in any society. It is one of the basic requirements that an individual needs in order to be compatible with himself and with the society in which he lives and coexists with him, enabling him to deal intelligently with society and help him to cope with everyday problems and to interact with life situations.

Life skills help the individual to manage his life and adapt to himself, and to cope with the changes that occur with the requirements of life, and make him able to solve problems and assume social responsibility and to address and solve the problems imposed by the modern era, life skills are the ability to perform qualitative behavior and consensus and positive behavior To deal with changing environmental conditions.

research goals :

Main research objective:

This research aims at revealing the impact of life skills in the light of midlife crisis and marital adjustment.

Sub-research objectives:

1. Determine the most life skills of couples and wives of the research sample.
- 2 - To identify the most life skills and their impact in the light of the crisis of middle age and marital adjustment of spouses and wives of the research sample.
- 3 - Find differences between spouses in the use of life skills in the light of the midlife crisis and the variables of research.
- 4- To find the differences between the marital adjustment and the research variables.
- 5 - To establish the relationship between the life skills of the couple in the light of the midlife crisis on marital adjustment.

The research reached:

- 1 - There are statistically significant differences between the average scores of the sample in life skills according to the variables of the study.
- 2 - There are statistically significant differences between the average scores of the sample in the marital adjustment according to the variables of the study.
3. There is a correlation between the life skills questionnaire and the marital adjustment questionnaire.
4. There is a correlation between the life skills survey axes and the themes of the marital adjustment questionnaire and the study variables.
- 5- The percentage of participation of the factors influencing the life skills.
- 6- The percentage of participation of factors affecting marital adjustment is different.

I recommend searching for:

- 1 - Provide training courses from relevant parties in this regard, in terms of marital adjustment and skills and preparations for those who are coming to marriage.
- 2 - guide the couple to adopt the ideas of others and accept the other party and build respect between them and work to develop the economic situation for them.
- 3 - to conduct further research in this regard because of the positive effects at the level of the Arab world in general and Saudi Arabia in particular.

المقدمة

الحياة الإنسانية هي سلسلة من الحلقات العمرية تتعاقب بانتظام، وفق سنن محكمة، منذ بدايتها وحتى نهايتها. ويجب على الفرد تعلم مهارات متعددة لمواجهة الحياة والتعامل معها في ظل التدفق المعرفي المتسارع والتطور التقني والمعلوماتي في كافة مجالاته مما جعل هناك حاجة ماسة لتطوير المهارات الحياتية بحسب المراحل العمرية - سواء لحياة الزوج أو الزوجة. (عبد الرحمن جمعه وافي، 2010) نقلاً عن (سعد الدين، 2007، ص2). فتعد المهارات الحياتية ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع فهي من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الفرد لكي يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتعايش معه حيث انها تمكنه من التعامل الذكي مع المجتمع وتساعده على مواجهة المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة (عمران واخرون، 2001، ص54).

وتوضح (رشا الجندي، 2008، ص22) بأن المهارات الحياتية هي كل ما يقوم به الفرد من سلوك تكيفي إيجابي يساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة اليومية وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها، والاتجاهات والقيم التي يشعر بها ويفكر ويعتقد فيها وتوظيفها في تحديد ما ينبغي عمله في الحياة اليومية.

وتأتي المهارات الحياتية مساعدة للفرد على إدارة حياته وعلى التكيف مع ذاته، والتعايش مع المتغيرات التي تحدث مع متطلبات الحياة، كما تجعله قادراً على حل المشكلات وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومواجهة وحل المشكلات التي يفرضها العصر الحديث، فالمهارات الحياتية هي القدرة على اداء السلوك الكيفي والتوافقي والسلوك الإيجابي للتعامل مع الظروف البيئية المتغيرة (خديجة بخيت، 2011، ص17).

وترى الباحثة بأن المهارات الحياتية تختلف باختلاف الفئات العمرية عند مرحلة الطفولة - مرحلة المراهقة - مرحلة الشباب - مرحلة مراهقة منتصف العمر - مرحلة الشيخوخة باحتياجات كل فئة من الفئات، ومن أهم هذه الفئات هي فئة مراهقة منتصف العمر وهي مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء. إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند الأزواج والزوجات وتواكب هذه التغيرات وتصحابها تضمينات اجتماعية معينة (مجدي محمد الدسوقي، 2003، ص145) ز

ويوضح (الطراونة، 2014، ص2) أن كل مرحلة عمرية تحتاج إلى تكيف جديد يختلف عما كان عليه الفرد سابقاً، فمرحلة منتصف العمر يحدث لدى الفرد الكثير من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، فهي مرحلة مهمة في حياة الانسان سواء كان رجلاً أو امرأة، وذلك لأنها مرحلة النضوج الفكري والتكيف الأسري.

وترى الباحثة أن المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر مهمة لتحسين أزمات المواقف اليومية للأزواج والتي قد تؤثر بشكل أو بآخر على التكيف الزوجي بينهما.

وتنوعت الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية مثل دراسة (خديجة أحمد بخيت، 2011م)، ودراسة (بدور عبدالله الماوري، 2010م)، ودراسة (وافي، عبدالرحمن جمعة، 2010م) حيث هدفا الي معرفة مستوى المهارات الحياتية لدي أفراد العينة، والعمل علي تطوير المهارات الحياتية لدى المرأة، كذلك دراسة (محمد إبراهيم غنيم، 2008م) التي هدفت الي التأكد من فاعلية برنامج تنمية بعض المهارات الحياتية "المسؤولية الاجتماعية، التواصل الاجتماعي، العناية بالذات".

كذلك تنوعت الدراسات التي تناولت التكيف الزوجي مثل دراسة (وليد بن محمد الشهري، 2009م)، ودراسة (سمية محمد جمعة أبو موسى، 2008م)، ودراسة (حامل فريزة، 2012م) حيث هدفوا الي التعرف علي مستوى التكيف الزوجي وعلاقته بسمات الشخصية، وتوضيح العلاقة بين الاختلاف في المستوى التعليمي و الثقافي والاقتصادي و التكيف الزوجي، كذلك دراسة (صلاح الدين علي وتد، آلاء حازم حميدة، 2015م) التي هدفت الي محاولة التعرف على مدى العلاقة بين تحقيق التوقعات المسبقة من الزواج ومدى التكيف والرضا الزوجي بعد الزواج.

كذلك تنوعت الدراسات التي تناولت أزمة منتصف العمر مثل دراسة (عمر بن عبد الرحمن المفدي، 1995م)، ودراسة (نجلاء محمد رسلان، 2013م) حيث تناولوا أزمة منتصف العمر، وهدفا الي بحث المتغيرات المنبئة بأزمة منتصف العمر، كذلك دراسة (نايف محمد الحربي، نهال إبراهيم الحريقي، 2013م) والتي هدفت الي الكشف عن مدى انتشار أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالسعادة الزوجية.

وبمراجعة الدراسات السابقة في هذا الصدد نجد ندرة في الدراسات التي تناولت الموضوع لذلك رأيت الباحثة أنه من الضرورة دراسة المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر لمعرفة مدى تأثيرها في تحقيق التكيف الزوجي.

مشكلة البحث

تمر الحياة الإنسانية بعدة مراحل انتقالية يتخللها ازمان وصعوبات قد تواجه الأزواج والزوجات ولعل من أهم هذه المراحل الانتقالية للأزواج هي مرحلة أزمة منتصف العمر التي تتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية، بحاجة إلى مهارات حياتية متعددة تؤدي دورها البارز في تجاوز المشكلات وتحقيق التكيف الزواجي. وكما أشار (عبدالرحمن جمعة، 2010، ص18) إلى أن هناك مجموعة من المهارات الحياتية المتنوعة والتي يمتلكها الزوجين بشكل متفاوت تؤثر على التكيف الزوجين ونقص هذه المهارات في مرحلة أزمة منتصف العمر تصل بالزوج أو الزوجة إلى أزمة وعدم استقرار فيحاول الهروب منها بوسائل تكيف جديدة.

وفي ضوء ذلك تحاول هذه الدراسة الكشف عن أثر المهارات الحياتية في ضوء أزمة منتصف العمر على التكيف الزواجي للأزواج والزوجات عينة البحث، من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما هي المهارات الحياتية لأزواج وزوجات عينة البحث في مرحلة منتصف العمر؟
- 2- هل تؤثر المهارات الحياتية لأزواج وزوجات عينة البحث في ضوء أزمة منتصف العمر على التكيف الزواجي؟

أهداف البحث

الهدف الرئيسي للبحث :

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أثر المهارات الحياتية في ضوء أزمة منتصف العمر والتكيف الزواجي.

الأهداف الفرعية للبحث :

- 1- تحديد أكثر المهارات الحياتية للأزواج وزوجات عينة البحث.
- 2- التعرف على أكثر المهارات الحياتية وتأثيرها في ضوء أزمة منتصف العمر والتكيف الزواجي لأزواج وزوجات عينة البحث.
- 3- إيجاد الفروق بين الزوجين في استخدام المهارات الحياتية في ضوء أزمة منتصف العمر وبين متغيرات البحث.
- 4- إيجاد الفروق بين التكيف الزواجي وبين متغيرات البحث.
- 5- إيجاد العلاقة بين المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر على التكيف الزواجي.

أهمية البحث

يمكن إبراز أهمية البحث في المجالين التاليين :

أولاً : الأهمية النظرية

تأتي أهمية هذا البحث من منطلق الاهتمام بالعلاقة بين الزوجين. حيث تعتبر المهارات الحياتية من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها الأزواج والزوجات في مرحله أزمة منتصف العمر وهي مرحلة هامة جداً في حياة الزوجين لما تحتويه من تغيرات هرمونية وجسدية واجتماعية .

كما يستمد أهميته من تناوله لموضوع أزمة منتصف العمر ، وتتجلى أهميته أيضاً في تناوله بشكل مباشر لموضوع التكيف الزواجي الذي يحقق الاستقرار الأسري وبوجوده تقل الصراعات التي تهدد الحياة الأسرية. ويعد هذا البحث على حد علم الباحثة إضافة جديدة إلى الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية ، وأزمة منتصف العمر ، والتكيف الزواجي .

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- 1- رصد الواقع الفعلي للمهارات الحياتية للزوجين والتي تضمنت قياس مدى أثر المهارات الحياتية للزوجين في ضوء أزمة منتصف العمر على التكيف الزواجي.
- 2- توفير المعلومات الضرورية للباحثين والمؤسسات العلمية ومراكز البحوث المختصة للاستشارات الأسرية.
- 3- يخدم هذا البحث الأزواج والزوجات في مرحلة أزمة منتصف العمر بالكشف عن المهارات الحياتية التي تحقق التكيف الزواجي.
- 4- يسهم البحث في إلقاء المزيد من الضوء على مرحلة أزمة منتصف العمر للزوجين.

مصطلحات البحث

- المهارات الحياتية :
- تعرف المهارات الحياتية بأنها السلوكيات المرتبطة بحياة الفرد والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح، وليكون عنصراً إيجابياً ومؤملاً لبناء مجتمعه. (ضمياء ابراهيم الخزرجي، لطيفة ماجد النعيمي، 2014) نقلاً عن (مرسي، ومشهور 2012، ص395).
- وتعرف الباحثة المهارات الحياتية اجرائياً بأنها:
- السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية ، وفهم النفس والغير وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير الابتكاري .
- أزمة منتصف العمر:
- تعرف أزمة منتصف العمر بأنها مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية على السواء. إذ تتميز بحدوث تغيرات بيولوجية عند الأزواج والزوجات وتواكب هذه التغيرات وتصحباها تضمينات اجتماعية معينة. (مجدي الدسوقي، 2003، ص145) .
- التكيف الزوجي :
- يُعرف بأنه القدرة على الاستمرار بين الزوجين والتأقلم والتفاهم فيما بينهم و مواجهتهم للمشكلات التي يتعرضون لها بطريقة سليمة وإيجابية والابتعاد عن التصادم وتحقيق الاستقرار فيما بينهم (سهير جدوة، 2009، ص8) .
- وتعرف الباحثة التكيف الزوجي إجرائياً :
- بأنه نمط من التوافقات الاجتماعي التي يهدف من خلالها الفرد إلى إقامة علاقة منسجمة ودائمة مع قرينه، ويراد به أن يجد كل من الزوج والزوجة في العلاقة الرابطة بينهما وما يشبع حاجتهما على تنوعها واختلاف مجالاتها الجسمية والعاطفية والاجتماعية، والإشباع الذي ينتج عنه حالة من الراحة والرضا عن العلاقة الزوجية.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغيرات الدراسة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف الزوجي تبعا لمتغيرات الدراسة .
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي .
- 4- توجد علاقة ارتباطية بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي ومتغيرات الدراسة .
- 5- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي المهارات الحياتية .
- 6- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي التكيف الزوجي .

منهج البحث

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي ، والذي يعرفه (أحمد الأشعري، 2013م، ص18) بأنه صفة البحث التي تستهدف الوصف الكمي أو الكيفي لظاهرة اجتماعية أو إنسانية أو مجموعة من الظواهر المترابطة معاً من خلال استخدام أدوات البحث المختلفة ، مما يجعل الظاهرة محل الدراسة واضحة بدرجة يسهل تحديد المشكلة تحديداً واقعياً لاختيار الفروض حولها .

عينة البحث

عينة عشوائية مكونة من (297) زوجاً في مكة المكرمة .

أدوات البحث

أولاً : استمارة البيانات العامة :

اشتملت الاستمارة على المتغيرات الديموغرافية والتي تساعد على إعطاء وصف دقيق لعينة البحث ، وتضمنت "الجنس ، العمر ، المهنة ، الدخل الشهري ، المستوى التعليمي ، عدد سنوات الزواج" .

ثانياً : الاستبانة الخاصة بالمهارات الحياتية :

1- مهارة الاتصال : وتشمل على عشر عبارات .

2- مهارة التعاطف : وتشمل على عشر عبارات .

ثالثاً : الاستبانة الخاص بالتكيف الزوجي :

1- التكيف الاجتماعي : ويتكون من 10 عبارات تتعلق بالجانب الاجتماعي للزوجين .

2- التكيف النفسي : ويتكون من 10 عبارات تتعلق بالجانب النفسي للزوجين .

وتحدد العبارات الاستجابات ، وفقاً لخمس اختيارات هي (لا تنطبق أبداً ، تنطبق نادراً ، تنطبق أحياناً ، تنطبق غالباً ، تنطبق دائماً) ، وعلى مقياس متصل متدرج ، وفقاً لخمس مستويات هي (1-2-3-4-5) .

مجتمع البحث

المجتمع للدراسة الحالية هو جميع المتزوجين في المملكة العربية السعودية.

الإطار النظري

مفهوم المهارة :

يقصد بالمهارة عدة معان مرتبطة منها خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة. فإن المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان أولهما : أن يكون موجة نحو إحازة هدف أو غرض معين ، ثانيهما : أن يكون منظماً بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في اقصر وقت ممكن ، ومن معاني المهارة أيضاً الكفاءة والجودة في الأداء (امال صادق، فؤاد ابو حطب، 1994، ص330)

وأيضاً أن المهارة أداء مهمة ما أو نشاط معين بصورة مقنعة وبأساليب والإجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة والتمكن من إنجاز مهمة معينة بكيفية محددة وبدقة متناهية وسرعة في التنفيذ (هند الخيواني، 2014، ص)

فالمهارة تتضمن:

1- عنصر الإتقان والكفاءة والأداء السليم

2- الجهد المبذول لأداء العمل

3- الزمن المستغرق والسرعة لأداء العمل .

المهارات الحياتية للزوجين :

تعرف المهارات الحياتية للزوجين بأنها مجموعة من الأداءات والاختيارات الشخصية التي تزيد من سعادة الزوجين وتعمل على زيادة في الإحساس بالراحة لدية وتحقق له أهدافه.

وأيضاً بأنها مجموعة من العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الزوجين مواجهه وحل مشكلات حياتهم الزوجية .(محمود عبد العليم منسى، خديجة احمد بخيت، مهارات الحياة تعليمها وتعلمها 13ص، 14ص، 2010)

فالمهارات هي المهارات المستمرة باستمرار الحياة والتي تسهم بشكل فعال في إكساب الزوجين مجموعه من المهارات الأساسية التي تمكنه من التفاعل والتعامل مع صعوبات الحياة الزوجية وتعزيز الايجابيات بما يكفل له القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات. (فايز أبو حجر، 2005-2006)

أهمية المهارات الحياتية للزوجين :

تعد المهارات الحياتية ضمن المتطلبات الضرورية والمهمة لتكيف الفرد ومسايرته للتغيرات السريعة التي يتصف بها هذا العصر وهذا يؤكد أن حياة الفرد باعتباره عضواً في جماعة أكبر في حاجة إلى التكيف إلى تطوير المجتمع، وهذا لا يتوافر له إلا من خلال امتلاكه لمهارات حياتية تجعله يتواصل مع الآخرين ويتفاعل معهم. فإمداد الفرد بالعلم الصحيح المرتبط باكتساب المهارات اللازمة لمعيشة الحياة أمر جدير بالتقدير. فالتصرف التلقائي القائم على التفكير الفطري في مواقف الحياة قد يجر الفرد إلى سلسلة من الأخطاء لانهاية لها لأنه قد يقيس الأشياء على غير وجهها الصحيح، في حين أن التعرف المبني على أساس علمي سليم يساعد الفرد في الوصول إلى الحق لهذا يجب علينا تعلم الأسس العلمية والمهارات الأساسية الأزمنة لمعيشة الحياة الخاصة (عمران واخرون، 2004، ص52).

العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية :

- 1- العلاقات المدعمة : وجود العلاقات المدعمة يجعل الفرد يصر على اكتساب المهارة ، أو يهمل تلك المهارة.
- 2- نماذج التقويم : قوة أو ضعف المهارة يتأثر بملاحظة الفرد لنماذج التقويم لأداء تلك المهارة.
- 3- نتائج الإثابة : وقد تكون هذه الإثابة أساسية مثل الحصول على التشجيع.
- 4- التعليمات : معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت، ولكن هناك تعليمات لمهارات العمل والدراسة، والحفاظ على الصحة، وينبغي تعلمها بطريقة صحيحة خارج البيت.
- 5- إتاحة الفرصة : عندما يعتمد الفرد على الآخرين لأداء المهارات الحياتية يصعب اكتسابه لتلك المهارات.
- 6- التفاعل مع الأقران: قد يكون تعلم المهارات من الأقران مفيداً حسب طبيعة ومهارات هؤلاء الأقران.
- 7- مهارات التفكير : وهي تسهم بإيجابية في اكتساب، وتنمية المهارات الأساسية .
- 8- اعتبار نوع الجنس : يؤثر نوع الجنس على اكتساب نوعية معينة من المهارات ، المستوى الاجتماعي والثقافي (سليمان عبد الواحد ، 2010، ص29).

أنواع المهارات الحياتية :

وضعت منظمة الصحة العالمية تصنيفاً للمهارات الحياتية اللازمة للفرد والتي يمكن تنميتها من خلال البرامج التعليمية في جميع المراحل الدراسية وذلك في عشر مهارات أساسية تعد أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد وهي :

- 1- مهارة اتخاذ القرار
 - 2- مهارة حل المشكلة
 - 3- مهارة التفكير الإبداعي
 - 4- مهارة التفكير الناقد
 - 5- مهارة الاتصال الفعال
 - 6- مهارة العلاقات الشخصية
 - 7- مهارة الوعي بالذات
 - 8- مهارة التعاطف
 - 9- مهارة التعايش مع الانفعالات
 - 10- مهارة التعايش مع الضغوط
- أما سينييه فقد قدم تصنيفاً للمهارات الحياتية كما يلي :

1- مهارة المحافظة على الذات ويندرج :

- الصحة الجسمية والنفسية
- العادات الغذائية السليمة
- الإسعافات الأولية
- أمن الطريق
- قواعد المرور
- الأخطار البيئية

2- المهارة الاجتماعية ويندرج تحتها :

- القواعد الحسنة
- الذوق المدني
- رعاية الآخرين

- المشاركة فالأنشطة الاجتماعية
- الاتجاهات الإيجابية والقيم

3- المهارات المعرفية – ويندرج تحتها :

- المعرفة ومصدر التعلم
- تحديد المعلومات والمواد المعرفية
- استخدام القاموس والمراجع
- إدارة الوقت بفعالية

4- المهارة اليدوية – ويندرج تحتها :

- معرفة استخدام الأدوات المنزلية
 - تصميم النماذج والوسائل التعليمية (أحمد عبد المعطي، المهارات الحياتية، 2008، ص 39)
- مفهوم الأزمة :

الأزمة عبارة عن خلل يؤثر ماديا على النظام كله كما انه يهدد الافتراضات الرئيسية التي يقوم عليها هذا النظام وحدد (نعيم ظاهر، 2008، ص75) شرطين لوجود الأزمة وهي :

مفهوم منتصف العمر :

منتصف العمر مصطلح علمي نطلقه على دخول الفرد العقد الخامس من عمره تارك خلف مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب (ايدا لوشان، 1997، ص16) .

مفهوم أزمة منتصف العمر :

حالة الفتور والملل التي تمر بها العلاقة بين الزوجين في مرحلة منتصف العمر، فيشعر كلا الزوجين أو أحدهما بحالة من الفراغ العاطفي وبالحاجة لمن يملأ هذا الاحتياج والفراغ، وقد تتسبب ضغوط الحياة بصفه عامة إلى الشعور بالفراغ العاطفي ويشعر الرجل والمرأة بالضعف والاقتراب من مرحلة الشيخوخة فيجاهد وتجاهد للاحتفاظ بالشباب مما يدفع البعض للارتباط بالشباب أو بمحاولة تقليدهم، فشعور المرء بأنه فقد جاذبيته يدفعه ليثبت لنفسه انه لا زال شابا وجذابا . (القمص رافائيل نصر، 2011، ص 27) .

التعامل مع أزمة منتصف العمر :

يحتاج كلا الزوجين خلال تلك المرحلة الى الدعم والمساندة النفسية ، وهنا يبرز دور الشريك "زوج/زوجه" ، فيقترب أكثر من شريكه ويسمعه بتفهم ويقبل ضعفه كإنسان ويسانده ويتأمل النجاحات التي حققها المرء ولا ينشغل بما لا فائدة منه، فلا يكن لدية أي فراغ في الوقت كذلك المرأة غير العاملة يمكنها الاندماج في الخدمة أو في النشاطات الاجتماعية، تقبل فترة منتصف العمر بفرح وقبول الشيخوخة كمرحلة جني الثمار، وتذكر أن الضعف الجسدي ليس نهاية العالم فمه وهن الجسد توجد الخبرات والحكمة (القمص رافائيل نصر، 2011، ص 29) .

سمات مرحلة أزمة منتصف العمر عند الذكور :

يعتبر العمل من أولى أولويات الرجل ولهذا فإن الكثير من مشاعر الرجل وأفكاره خلال مرحلة منتصف العمر تدور في فلك العمل والاهتمام به وإنجازه ومن أبرز ملامح المرحلة لدى الرجل ما يلي :

يتجه بعض الرجال لعمل تقييمي للحياة ، فيفكر الرجل فيما أنجز في الماضي ويحاسب نفسه عن الماضي والحاضر فيشعر أنه غير راض عما حققه، ويفكر في انه يريد أن يبدأ صفحة جديدة من حياته مما يستلزم التخلص من قيود الأسرة والأولاد وتنتاب الرجل مخاوف تتعلق بتحقيق الأهداف في الحياة فيشعر أنه في سباق مع الزمن لتحقيق الأهداف ، فما بقي في العمر قليل جدا بالنسبة لما مضى منه ويرفض الرجل نمط الحياة ويشعر بالملل ومن ثم يفكر في تجريب أشياء جديدة، ومع الرغبة في التغيير وعدم الرضا عن الواقع يكثر الرجل التذمر ويفقد حماسه فيشعر بأن المبادئ والقيم التي عاش لها تبدو باهته فيصيبه الإحباط الذي يدفعه للانعزال والانطوائية وفي هذه المرحلة قد يتجه البعض إلى اتخاذ قرارات خاطئة ، فيقرر تطبيق زوجته او ترك عمله ليعمل عملا آخر وهذه القرارات قد ترجع لتشكك الرجل في قراراته السابقة الخاصة بالأسرة والعمل، يسترجع الرجل قائمة أصدقائه القدامى ويحاول التواصل معهم ويظهر الحنين للماضي، وتظهر لدية مشاعر العطف والحنان والتقرب للآخرين "ما الذي حققته في حياتي؟ أين إنجازاتي؟ عندما أتأمل ماضي لا أجد شيئا يذكر إلا القليل جدا منها . إنها كقطرة ماء في المحيط كتاباتي كقطرة ماء في محيط المعرفة المترامي الأطراف ولكن بدونها سينقص المحيط قطرة وما

المحيط لإقطرات ممن كتبوا قبلا فأضافوا إليه فيا لجمالة من قطرة " - رجل في منتصف العمر (القصص رافائيل نصر، 2011، ص 18)

سمات مرحلة أزمة منتصف العمر عند الإناث :

تمثل الأسرة عند المرأة أهم أولوياتها فتعطي المرأة جل اهتمامها لزوجها ولأولادها، فتعنى بتربية أولادها وبتعليمهم حتى إذا صاروا كبارا تهتم بتزويجهم، حينها تكون قد وصلت لمرحلة منتصف العمر فتمر بما يلي :

بعض النساء في هذه المرحلة يظهرن العلاقة بالشريك ويبدو ذلك في أحاديثهن ولان المرأة تشعر بأنها فقدت بعض جاذبيتها فأنها تميل أحيانا إلى اختلاق القصص بخصوص تعرضها للمعاكسات، وبسبب انشغال الزوج عن زوجته لدرجة الإهمال أحيانا فإن الزوجة قد تتشكك في تصرفاته متوقعة أنه قد يكون منجذبا لإمرأة أخرى في هذه المرحلة تراجع المرأة حياتها فتجد إنها قد صرفت جل عمرها وشبابها في تربية الأبناء ، وقد كبروا وأنصرف كل واحد في طريقه، فمنهم من تزوج وصار منشغلا بأسرته ومنهم من أتم تعليمه وأنشغل بالعمل، وها هي قد عادت وحيدة وبدأت تشعر بالخوف من المستقبل ، أما المرأة العاملة فهي تشعر بالملل ومن رتابة الحياة وتفكر في انه أن الأوان لكي تستريح من عناء العمل والتزاماته ، فهي وإن كانت تجد في العمل التسلية والانشغال إلا إنها تريد أن تقوم بأنشطة أخرى من أختياراتها كالخدمة والتواصل مع الصديقات المقربات تتأثر بعض النساء بكلمات الإطراء التي قد تسمعها من قبيل المجاملة في أغلب الأحيان فهي من جهة تشعر بفتور عاطفي في علاقتها بزوجها ومن جهة أخرى تحتاج للشعور بأنها لا تزال جذابة ومرغوبة ، وغير أن تمسكها بمبادئها يحميها من الانزلاق في التفاعل معه مثل تلك المجاملات (القصص رافائيل نصر، 2011، ص 21).

مفهوم التكيف:

يعد مفهوم التكيف من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ذلك لأنه تقييم سلوك الإنسان، وعلم النفس إنما هو علم سلوك الإنسان وتكيفه مع البيئة، وذلك فإن دراسة علم النفس لا تنحاز على السلوك ذاته أو على التكيف ذاته، بل تدور حول كيفية الوصول الى التكيف وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التكيف أو عدم التكيف (الداهري، 2005، ص 64).

أنواع التكيف:

أ-التكيف الايجابي :

وفيه يكون الفرد له الدور الرئيسي في تغيير وسطه ويظهر قدرة الفرد على التأثير في المحيطين به وكذلك التأثير في البيئة الداخلية والخارجية، مما يعني مشاركة الفرد في صنع واقعه وبما يناسب ظروفه .

ب- التكيف السلبي :

وهو ما يشير الى محدودية الفرد وترك الأمر الى الظروف والزمن فهما كفيلا بلخلق نوع من التكيف وإن كان مشوها .

ج-التكيف البيئي :

وهو قدرة الفرد على التكيف مع متغيرات البيئة الطبيعية التي انتقل لها والتأقلم فيها.

د-التكيف الاجتماعي :

وهو الأوسع والأكثر شمولاً في عملية التكيف لما يحتويه من متغيرات عديدة، وكذلك الحاجة اليه في جميع المجالات في الحياة . (الفقيه، 2015، ص 9) .

العوامل المساعدة في عملية التكيف :

يوجد عدد من العوامل المساعدة التي تجعل الفرد قادر على التكيف السليم ، ومن أهم هذه العوامل التي أشار إليها (الهابط، 2003، ص 47)

- 1- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية ويقصد بالحاجات الشخصية يقصد بها الاجتماعية كالحاجة الى الانتماء والحاجة الى النجاح، ويقصد بالحاجات الأولية الحاجات العضوية كالطعام والشراب.
- 2- اكتساب المهارات والعادات السليمة التي تساعد على إشباع حاجته، وهو محصلة ما اكتسبه الفرد لما مر به من خبرات وتجارب ومهارات.
- 3- تقبل الإنسان لذاته ، وهو معرفة الإنسان نفسه والعوامل المهمة التي تؤثر في سلوكه وتدفعه للعمل والنجاح، والتكيف مع المقربين منه.
- 4- المسالمة والمسايرة، ويكون فيها التكيف على شكل انقياد للبيئة الثقافية والاجتماعية ويقصد بالمسايرة الخضوع للظروف والأحوال التي يعيش فيها كما تتطلب دون تغيير أو تعديل .

5- معرفة الإنسان لإمكانياته ومدى حدودها التي يستطيع بها إشباع رغباته وتحقيق أهدافه .

مؤشرات التكيف :

- 1- أن تكون نظرة الفرد للحياة نظرة تنسم بالواقعية.
- 2- تناسب مستوى طموح الفرد مع مستوى الإمكانية .
- 3- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية.
- 4- توفر مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية لدى الفرد أهمها الثبات الانفعالي والمسئولية الاجتماعية والمرونة.
- 5- تملك مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية و الايجابية والمعايير والقيم التي تؤثر في المجتمع إيجابيا، كاحترام وتقدير وتأييد الواجبات. (الداهري، 2008، ص 24) .

مفهوم التكيف الزوجي :

يعد التكيف الزوجي نوعا من التفاعل الاجتماعي الايجابي بين الزوجين خلال القيام بأدوارهما في العلاقة الزوجية وتتبدى مظاهره في العديد من المحالات بما فيها من تحمل المسؤوليات الزوجية ومواجهة المشكلات المادية والاجتماعية ومن نواتج التي تنشأ الرضا عن العلاقة الزوجية وتحقيق السعادة الزوجية . (النادي، 2010، ص 48)

ويرى علي (2008: ص 76) أن التكيف الزوجي ذات طابع ديناميكي تبدأ من لحظة التفكير بالزواج والإقبال عليه، وتستمر حتى تدخل مرحلة الزواج الفعلي، وتظهر في مجموعة من الأمور التي تتمثل في التعاون والحب المتبادل والإشباع الجنسي وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات بأسلوب مناسب وينتج عن حالة الرضا عن الحياة الزوجية.

كما يعد التكيف الزوجي من العوامل العامة والأساسية لإقامة حياة أسرية سعيدة، والتي توفر جوا صالحا للمحافظة على استمرار حياتهم الزوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية وقد تعددت تعريفات التكيف الزوجي

حيث تعرفه (سنا 2005) بأنه نوع من أنواع التفاعل الاجتماعي الايجابي بين شخصين لكل منه خصائصه الشخصية ويشير لمدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبية التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة، كما يقرب بينهما الأهداف، والقيم، مما يؤدي إلى حياة زوجية مستمرة .

ويعرفه (Sinha: Mukerjee, 2007: p 633) بأنه حالة من الشعور والإحساس بالسعادة والرضا والتكيف من جانب الطرفين تجاه زواجهما واتجاه بعضهما البعض ، حيث أن كلا من الزوجين يرى في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجاتها النفسية والاجتماعية والتي تسبب حالة الرضا لهما.

أهمية التوافق الزوجي :

تأتي أهمية التكيف الزوجي في أن ارتفاع مستواه يزيد من قدرة كلا من الزوجين على تحمل الضغوط في الحياة الزوجية، واجتياز المشاكل والأزمات التي يواجهها، ويجعل الحياة الزوجية ذات سعادة مما يعطى الزوجين الدافع في إنجاز المهام المنوط بها بأكبر قدر من الكفاية (الراشد، 2019، ص 90) .

مظاهر التكيف الزوجي :

- 1- التواصل المستمر والمباشر بين الزوجين، بما فيها تقبل الطرفين بعضهما البعض والالتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية
- 2- يحد التكيف الزوجي بتلبية كلا من الزوجين لمطالب الآخر، أو بوصولهما إلى حلول وسط ترضى الطرفين، وتتفق مع معايير المجتمع .
- 3- يعتبر الزوجين متكيفين زوجيا إذا كان سلوكيات كل منهما مقبولة من الآخر ، وقام بواجباته ونحوه، واشبع حاجاته . (سنا ، 2005، ص 30)

جوانب التكيف الزوجي :

لكي يكون وضع العلاقات الأسرية صحيا لابد من توافر حد مناسب من التكيف والتوافق في الحياة الزوجية في عدد من الجوانب، ويوضح كيلي (1969) ان الزوجين بعد الشهر الأول يواجهون عدة جوانب يحتاجان فيها للتكيف ويلخصها في التالي : (خوري، 2004، ص 20)

أ- الحفاظ على الحب والعلاقة الزوجية في ظل التفاعل اليومي :

العلاقة الزوجية القائمة على الحب والاحترام تعني الاستمرار في الحياة الزوجية، ويجب ان تبنى العلاقة الزوجية على تفاعل اليومي بين الزوجين من اجل زيادة التقبل بين الطرفين ولتغيير النمط اليومي وإفشاء الذات عن المشاعر والمشكلات اليومية .

ب- القدرة على تطوير تواصل فاعل بين الزوجين :

من المهام التي يحتاجها التكيف الزوجي ، والقدرة على تطوير تواصل إيجابي بين الزوجين أي بتواصل مباشر ومفتوح، يعبر كل طرف منهم عن بالرغبة والحرية التي يراها مناسبة له، فالتواصل الايجابي يتطلب مهارة إصغائية جيدة وقدرة على التعبير عن الحاجات والآراء

ج- تطوير أهداف وخبرات مشتركة بين الزوجين :

تطوير الأهداف والخبرات المشتركة بين الزوجين لها أثار إيجابية في الاستمرار في الحياة الزوجية، بما فيها الاتفاق على كيفية تدير الأمور المالية للعائلة وكذلك تربية الأطفال .

د- القدرة على إيفاء الالتزام بالشريك :

تتطلب العلاقة الزوجية الناجحة التزاما مشتركا من كلا الشريكين لبعضهما بعض من حيث الإخلاص والالتزام والاحترام ومحاولة فهم الآخر ، ولتكن العلاقة الزوجية مميزة يجب أن يكون هناك تخطيط للحياة الزوجية في المستقبل .

مهام التكيف الزوجي :

- 1- الاتصال : يتطلب التكيف الزوجي الاتصال من خلال تبادل الأفكار وعرضها على الطرف الآخر والتعبير عن كل ما لديهم .
- 2- التمويل : ويعني تحمل مسؤولية توفير الدعم المالي مسؤولية توفير الأمن والطمأنينة في المنزل .
- 3- الإشباع الانفعالي والدعم العاطفي: المساهم في تقديم الدعم الانفعالي والأخلاقي وهو ينتج عن تطوير الإحساس والتعاطف والتقارب بين الزوجين .
- 4- التكيف الجنسي : فمن خلال الزواج يتعلم الزوجين إشباع وتلبية حاجاتهم الجنسية .
- 5- العادات الشخصية : يتعلم الزوجات التكيف مع العادات الشخصية كلا منهم للطرف الآخر وأسلوب الحياة الخاصة به .
- 6- الاهتمامات الزوجية : كالأنفاق فيما بينهم واختيار السكن والتجهيزات المنزلية .
- 7- تناول الصراعات وحل المشكلات: يجب تعلم التعامل مع المشكلات والصراعات بشكل انفعالي متزن يتطلب حلها بشكل مقبول للطرفين .

صدق وثبات أدوات البحث

استبيان المهارات الحياتية :

صدق الاستبيان :

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان :
تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور (مهارة الاتصال، مهارة التعاطف) والدرجة الكلية للاستبيان (المهارات الحياتية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور ودرجة استبيان المهارات الحياتية

الدالة	الارتباط	
0.01	0.855	المحور الأول: مهارة الاتصال
0.01	0.703	المحور الثاني: مهارة التعاطف

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان.

الثبات:

يقصد بالثبات reliability دقة الاختبار في القياس والملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، وهو النسبة بين تباين الدرجة على المقياس التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، و تم حساب الثبات عن طريق:

- 1- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach
- 2- طريقة التجزئة النصفية Split-half
- 3- جيوتمان Guttman

جدول (2) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان المهارات الحياتية

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	جيوتمان
المحور الأول: مهارة الاتصال	0.914	0.953 – 0.882	0.902
المحور الثاني: مهارة التعاطف	0.769	0.808 – 0.732	0.751
ثبات استبيان المهارات الحياتية ككل	0.802	0.845 – 0.774	0.790

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفاء، التجزئة النصفية، جيوتمان دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على ثبات الاستبيان.

استبيان التكيف الزوجي :

صدق الاستبيان:

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور (تكيف نفسي، تكيف اجتماعي) والدرجة الكلية للاستبيان (التكيف الزوجي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور ودرجة استبيان التكيف الزوجي

الدلالة	الارتباط	
0.01	0.918	المحور الأول: تكيف نفسي
0.01	0.836	المحور الثاني: تكيف اجتماعي

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان .

الثبات:

جدول (4) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان التكيف الزوجي

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	جيوتمان
المحور الأول: تكيف نفسي	0.795	0.831 – 0.763	0.781
المحور الثاني: تكيف اجتماعي	0.900	0.942 – 0.877	0.886
ثبات استبيان التكيف الزوجي ككل	0.836	0.873 – 0.805	0.824

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفاء، التجزئة النصفية، جيوتمان دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على ثبات الاستبيان.

البيانات العامة

1- الجنس :

جدول (5) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة %
-------	-------	----------

39.1%	116	ذكر
60.9%	181	أنثى
100%	297	المجموع

يتضح من جدول (5) أن 181 من أفراد عينة البحث إناث بنسبة 60.9%، بينما 116 من أفراد عينة البحث ذكور بنسبة 39.1%.

2- المستوى التعليمي :

جدول (6) توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المستوى التعليمي

النسبة%	العدد	المستوى التعليمي
17.9%	53	الشهادة الثانوية فأقل
26.2%	78	دبلوم
46.8%	139	الشهادة الجامعية
9.1%	27	ماجستير، دكتوراه
100%	297	المجموع

يتضح من جدول (6) أن 139 من أفراد عينة البحث حاصلين علي الشهادة الجامعية بنسبة 46.8%، يليهم 78 من أفراد عينة البحث حاصلين علي الدبلوم بنسبة 26.2%، ثم يأتي في المرتبة الثالثة 53 من أفراد عينة البحث حاصلين علي الشهادة الثانوية فأقل بنسبة 17.9%، ويأتي في المرتبة الأخيرة 27 من أفراد عينة البحث حاصلين علي "الماجستير، الدكتوراه" بنسبة 9.1%.

3- العمر :

جدول (7) توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير العمر

النسبة%	العدد	العمر
45.8%	136	أقل من 45 سنة
32.3%	96	من 45 سنة لأقل من 55 سنة
21.9%	65	من 55 سنة فأكثر
100%	297	المجموع

يتضح من جدول (7) أن 136 من أفراد عينة البحث كانت أعمارهم أقل من 45 سنة بنسبة 45.8%، يليهم 96 من أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهم من 45 سنة لأقل من 55 سنة بنسبة 32.3%، وأخيرا كان عدد أفراد عينة البحث اللذين كانت أعمارهم من 55 سنة فأكثر "65" بنسبة 21.9%.

4- المهنة :

جدول (8) توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المهنة

النسبة%	العدد	المهنة
43.4%	129	وظيفة حكومية
17.8%	53	قطاع خاص
13.5%	40	أعمال حرة
25.3%	75	متقاعد
100%	297	المجموع

يتضح من جدول (8) أن 129 من أفراد عينة البحث يعملون بوظائف حكومية بنسبة 43.4%، يليهم 75 من أفراد عينة البحث متقاعدين بنسبة 25.3%، يليهم 53 من أفراد عينة البحث يعملون بقطاع الخاص بنسبة 17.8%، وأخيرا 40 من أفراد عينة البحث يعملون بالأعمال الحرة بنسبة 13.5%.

5- مدة الزواج :

جدول (9) توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير مدة الزواج

النسبة%	العدد	مدة الزواج
---------	-------	------------

19.2%	57	أقل من 10 سنوات
32.9%	98	من 10 سنوات لأقل من 15 سنة
47.8%	142	من 15 سنة فأكثر
100%	297	المجموع

يتضح من جدول (9) أن 142 من أفراد عينة البحث كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر بنسبة 47.8%، يليهم 98 من أفراد عينة البحث تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة بنسبة 32.9%، وأخيراً كان عدد أفراد عينة البحث اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات "57" بنسبة 19.2% .

6- الدخل الشهري للأسرة :

جدول (10) توزيع أسر عينة البحث وفقاً لفئات الدخل المختلفة

النسبة %	العدد	الدخل الشهري للأسرة
12.1%	36	أقل من 3000 ريال
14.5%	43	من 3000 ريال إلى أقل من 8000 ريال
24.2%	72	من 8000 ريال إلى أقل من 13000 ريال
28.6%	85	من 13000 ريال إلى أقل من 18000 ريال
20.5%	61	من 18000 ريال فأكثر
100%	297	المجموع

يتضح من جدول (10) أن أكبر فئات الدخل الشهري لأسر عينة البحث كان في الفئة (من 13000 ريال إلى أقل من 18000 ريال)، تليها الفئة (من 8000 ريال إلى أقل من 13000 ريال)، تليها الفئة (من 3000 ريال إلى أقل من 8000 ريال) فأكثر، فقد بلغت نسبتهم على التوالي (28.6%، 24.2%، 20.5%)، ويأتي بعد ذلك الأسر ذوي الدخل (من 3000 ريال إلى أقل من 8000 ريال) حيث بلغت نسبتهم 14.5%، وأخيراً الأسر ذوي الدخل (أقل من 3000 ريال) حيث بلغت نسبتهم 12.1%.

تحليل النتائج وتفسيرها

الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغيرات الدراسة.

وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت)، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في المهارات الحياتية والجدول التالي توضح ذلك:

جدول (11) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
ذكر	38.310	2.153	116	295	11.529	دال عند 0.01 لصالح الإناث
أنثى	51.941	4.004	181			

يتضح من الجدول (11) أن قيمة (ت) كانت (11.529) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح الإناث، حيث بلغ متوسط درجة الإناث (51.941)، بينما بلغ متوسط درجة الذكور (38.310)، مما يدل على أن المهارات الحياتية لدي الإناث كانت أفضل من الذكور .

جدول (12) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3069.681	1534.841	2	46.168	0.01 دال
داخل المجموعات	9773.848	33.244	294		
المجموع	12843.529		296		

يتضح من جدول (12) إن قيمة (ف) كانت (46.168) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (13) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض م = 35.501	متوسط م = 44.617	عالي م = 58.585
منخفض	-		
متوسط	**9.116	-	
عالي	**23.084	**13.968	-

يتضح من جدول (13) وجود فروق في المهارات الحياتية بين أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي وكلا من أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي (58.585)، يليهم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط بمتوسط (44.617)، وأخيراً أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض بمتوسط (35.501)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي حيث كانت المهارات الحياتية لديهم أفضل، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض في المرتبة الأخيرة.

جدول (14) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3232.569	1616.285	2	52.862	0.01 دال
داخل المجموعات	8989.240	30.576	294		
المجموع	12221.809		296		

يتضح من جدول (14) إن قيمة (ف) كانت (52.862) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (15) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 45 سنة م = 24.213	من 45 سنة لأقل من 55 سنة م = 49.635	من 55 سنة فأكثر م = 38.366
أقل من 45 سنة	-		
من 45 سنة لأقل من 55 سنة	**25.422	-	
من 55 سنة فأكثر	**14.153	**11.269	-

يتضح من جدول (15) وجود فروق في المهارات الحياتية بين أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة وكلا من أفراد العينة ذوي السن "من 55 سنة فأكثر"، أقل من 45 سنة" لصالح أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر وأفراد العينة ذوي السن أقل من 45 سنة لصالح أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة (49.635)، يليهم أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر بمتوسط (38.366)، وأخيراً أفراد العينة ذوي السن أقل من 45 سنة بمتوسط (24.213)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة حيث كانت

المهارات الحياتية لديهم أفضل، ثم أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة ذوي السن أقل من 45 سنة في المرتبة الأخيرة.

جدول (16) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغير المهنة

المهنة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3507.778	1169.259	3	41.389	0.01 دال
داخل المجموعات	8277.345	28.250	293		
المجموع	11785.123		296		

يتضح من جدول (16) إن قيمة (ف) كانت (41.389) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغير المهنة، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (17) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

المهنة	وظيفة حكومية	قطاع خاص	أعمال حرة	متقاعد
	م = 31.125	م = 46.357	م = 52.258	م = 22.019
وظيفة حكومية	-			
قطاع خاص	**15.232	-		
أعمال حرة	**21.133	**5.901	-	
متقاعد	**9.106	**24.338	**30.239	-

يتضح من جدول (17) وجود فروق في المهارات الحياتية بين أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة وكلا من أفراد العينة العاملين "بالقطاع الخاص، الوظائف الحكومية، متقاعدين" لصالح أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص وكلا من أفراد العينة العاملين "بالوظائف الحكومية، متقاعدين" لصالح أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق بين أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية وأفراد العينة المتقاعدين لصالح أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة (52.258)، يليهم أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص بمتوسط (46.357)، يليهم أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية بمتوسط (31.125)، وأخيرا أفراد العينة المتقاعدين بمتوسط (22.019)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة حيث كانت المهارات الحياتية لديهم أفضل، وفي المرتبة الثانية أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص، وفي المرتبة الثالثة أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية، وفي المرتبة الأخيرة أفراد العينة المتقاعدين.

جدول (18) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغير مدة الزواج

مدة الزواج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	2879.328	1439.664	2	34.340	0.01 دال
داخل المجموعات	12325.752	41.924	294		
المجموع	15205.080		296		

يتضح من جدول (18) إن قيمة (ف) كانت (34.340) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغير مدة الزواج، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (19) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

مدة الزواج	أقل من 10 سنوات م = 36.102	من 10 سنوات لأقل من 15 سنة م = 38.364	من 15 سنة فأكثر م = 50.597
أقل من 10 سنوات	-	-	-
من 10 سنوات لأقل من 15 سنة	*2.262	-	-
من 15 سنة فأكثر	**14.495	**12.233	-

يتضح من جدول (19) وشكل (15) وجود فروق في المهارات الحياتية بين أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر وكلا من أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم "من 10 سنوات لأقل من 15 سنة، أقل من 10 سنوات" لصالح أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة وأفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات لصالح أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر (50.597)، يليهم أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة بمتوسط (38.364)، وأخيرا أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات بمتوسط (36.102)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر حيث كانت المهارات الحياتية لديهم أفضل، ثم أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات في المرتبة الأخيرة.

جدول (20) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغير الدخل الشهري

الدخل الشهري	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	2834.277	1417.138	2	31.524	0.01 دال
داخل المجموعات	13216.368	44.954	294		
المجموع	16050.645		296		

يتضح من جدول (20) إن قيمة (ف) كانت (31.524) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في المهارات الحياتية تبعا لمتغير الدخل الشهري، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (21) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري	منخفض م = 29.072	متوسط م = 31.823	مرتفع م = 44.341
منخفض	-	-	-
متوسط	*2.751	-	-
مرتفع	**15.269	**12.518	-

يتضح من جدول (21) وجود فروق في المهارات الحياتية بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع وكلا من أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط وأفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع (44.341)، يليهم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط بمتوسط (31.823)، وأخيرا أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض بمتوسط (29.072)، فيأتي في المرتبة الأولى

أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع حيث كانت المهارات الحياتية لديهم أفضل، ثم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط في المرتبة الثانية، وأخيرا أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعا لمتغيرات الدراسة. وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت)، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف الزواجي والجدول التالية توضح ذلك:

جدول (22) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
ذكر	42.331	3.057	116	295	12.025	دال عند 0.01 لصالح الإناث
أنثى	57.214	4.112	181			

يتضح من الجدول (22) أن قيمة (ت) كانت (12.025) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) لصالح الإناث، حيث بلغ متوسط درجة الإناث (57.214)، بينما بلغ متوسط درجة الذكور (42.331)، مما يدل على أن الإناث كانوا أكثر تكيف زواجي من الذكور .

جدول (23) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعا لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3172.148	1586.074	2	51.014	0.01 دال
داخل المجموعات	9140.771	31.091	294		
المجموع	12312.919		296		

يتضح من جدول (23) إن قيمة (ف) كانت (51.014) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعا لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (24) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض	متوسط	عالي
منخفض	-	م = 37.819	م = 50.559
متوسط	**12.457	-	-
عالي	**25.197	**12.740	-

يتضح من جدول (24) وجود فروق في التكيف الزواجي بين أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي وكلا من أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي (50.559)، يليهم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط بمتوسط (37.819)، وأخيرا أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض بمتوسط (25.362)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي حيث كانوا أكثر تكيف

زواجي، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض في المرتبة الأخيرة.

جدول (25) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	2922.820	1461.410	2	37.121	0.01 دال
داخل المجموعات	11574.315	39.368	294		
المجموع	14497.135		296		

يتضح من جدول (25) إن قيمة (ف) كانت (37.121) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (26) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 45 سنة م = 28.081	من 45 سنة لأقل من 55 سنة م = 30.378	من 55 سنة فأكثر م = 41.667
أقل من 45 سنة	-		
من 45 سنة لأقل من 55 سنة	*2.297	-	
من 55 سنة فأكثر	**13.586	**11.289	-

يتضح من جدول (26) وجود فروق في التكيف الزواجي بين أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر وكلا من أفراد العينة ذوي السن "من 45 سنة لأقل من 55 سنة، أقل من 45 سنة" لصالح أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة وأفراد العينة ذوي السن أقل من 45 سنة لصالح أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر (41.667)، يليهم أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة بمتوسط (30.378)، وأخيراً أفراد العينة ذوي السن أقل من 45 سنة بمتوسط (28.081)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة ذوي السن من 55 سنة فأكثر حيث كانوا أكثر تكيفاً زواجياً، ثم أفراد العينة ذوي السن من 45 سنة لأقل من 55 سنة في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة ذوي السن أقل من 45 سنة في المرتبة الأخيرة.

جدول (27) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعاً لمتغير المهنة

المهنة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	5466.243	1822.081	3	45.468	0.01 دال
داخل المجموعات	11741.563	40.074	293		
المجموع	17207.806		296		

يتضح من جدول (27) إن قيمة (ف) كانت (45.468) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعاً لمتغير المهنة، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (28) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

المهنة	وظيفة حكومية م = 34.291	قطاع خاص م = 47.225	أعمال حرة م = 53.618	متقاعد م = 26.111
وظيفة حكومية	-			
قطاع خاص	**12.934	-		
أعمال حرة	**19.327	**6.393	-	
متقاعد	**8.180	**21.114	**27.507	-

يتضح من جدول (28) وجود فروق في التكيف الزوجي بين أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة وكلا من أفراد العينة العاملين "بالقطاع الخاص، الوظائف الحكومية، متقاعدين" لصالح أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص وكلا من أفراد العينة العاملين "بالوظائف الحكومية، متقاعدين" لصالح أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق بين أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية وأفراد العينة المتقاعدين لصالح أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة (53.618)، يليهم أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص بمتوسط (47.225)، يليهم أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية بمتوسط (34.291)، وأخيرا أفراد العينة المتقاعدين بمتوسط (26.111)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة العاملين بالأعمال الحرة حيث كانوا أكثر تكيف زوجي، وفي المرتبة الثانية أفراد العينة العاملين بالقطاع الخاص، وفي المرتبة الثالثة أفراد العينة العاملين بالوظائف الحكومية، وفي المرتبة الأخيرة أفراد العينة المتقاعدين.

جدول (29) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف الزوجي تبعا لمتغير مدة الزواج

مدة الزواج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	2872.661	1436.330	2	33.917	0.01 دال
داخل المجموعات	12450.258	42.348	294		
المجموع	15322.919		296		

يتضح من جدول (29) إن قيمة (ف) كانت (33.917) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف الزوجي تبعا لمتغير مدة الزواج، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (30) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

مدة الزواج	أقل من 10 سنوات م = 39.209	من 10 سنوات لأقل م = 41.346	من 15 سنة فأكثر م = 55.591
أقل من 10 سنوات	-		
من 10 سنوات لأقل من 15 سنة	*2.137	-	
من 15 سنة فأكثر	**16.382	**14.245	-

يتضح من جدول (30) وجود فروق في التكيف الزوجي بين أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر وكلا من أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم "من 10 سنوات لأقل من 15 سنة، أقل من 10 سنوات" لصالح أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق بين أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة وأفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات لصالح أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر (55.591)، يليهم

أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة بمتوسط (41.346)، وأخيرا أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات بمتوسط (39.209)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم من 15 سنة فأكثر حيث كانوا أكثر تكيف زواجي، ثم أفراد العينة اللذين تراوحت مدة زواجهم من 10 سنوات لأقل من 15 سنة في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة اللذين كانت مدة زواجهم أقل من 10 سنوات في المرتبة الأخيرة.

جدول (31) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعا لمتغير الدخل الشهري

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	الدخل الشهري
0.01 دال	49.218	2	1564.655	3129.311	بين المجموعات
		294	31.790	9346.397	داخل المجموعات
		296		12475.708	المجموع

يتضح من جدول (31) إن قيمة (ف) كانت (49.218) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف الزواجي تبعا لمتغير الدخل الشهري، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (32) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري	منخفض	متوسط	مرتفع
	م = 23.252	م = 38.369	م = 52.219
منخفض	-		
متوسط	**15.117	-	
مرتفع	**28.967	**13.850	-

يتضح من جدول (32) وجود فروق في التكيف الزواجي بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع وكلا من أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط وأفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع (52.219)، يليهم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط بمتوسط (38.369)، وأخيرا أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض بمتوسط (23.252)، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع حيث كانوا أكثر تكيف زواجي، ثم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط في المرتبة الثانية، وأخيرا أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض.

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية بين محاور استنبان المهارات الحياتية ومحاور استنبان التكيف الزواجي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين محاور استنبان المهارات الحياتية ومحاور استنبان التكيف الزواجي والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (33) مصفوفة الارتباط بين محاور استنبان المهارات الحياتية ومحاور استنبان التكيف الزواجي

التكيف الزواجي ككل	تكيف اجتماعي	تكيف نفسي	
**0.807	**0.737	*0.602	مهارة الاتصال
**0.854	*0.625	**0.913	مهارة التعاطف
**0.746	**0.709	**0.883	المهارات الحياتية ككل

يتضح من الجدول (33) وجود علاقة ارتباط طردي بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي عند مستوى دلالة 0.01، 0.05، فكلما زادت المهارات الحياتية بمحاورها "مهارة الاتصال، مهارة التعاطف" كلما زاد التكيف الزوجي بمحاوره "التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي".

الفرض الرابع:

توجد علاقة ارتباطية بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي ومتغيرات الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي ومتغيرات الدراسة والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (34) مصفوفة الارتباط بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي ومتغيرات الدراسة

التكيف الزوجي ككل	تكيف اجتماعي	تكيف نفسي	المهارات الحياتية ككل	مهارة التعاطف	مهارة الاتصال	
0.179	0.138	0.188	0.126	0.108	0.153	الجنس
**0.863	**0.763	**0.906	**0.887	**0.819	**0.777	المستوى التعليمي
**0.796	*0.641	**0.754	**0.845	**0.938	**0.895	العمر
**0.739	**0.916	**0.872	**0.802	**0.793	**0.716	المهنة
**0.824	**0.884	*0.625	**0.786	**0.838	*0.637	مدة الزواج
**0.765	**0.857	**0.726	**0.828	**0.745	**0.953	الدخل الشهري للأسرة

يتضح من الجدول (34) وجود علاقة ارتباط طردي بين محاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي وبعض متغيرات الدراسة عند مستوى دلالة 0.01، 0.05، فكلما ارتفع المستوى التعليمي كلما زادت المهارات الحياتية بمحاورها "مهارة الاتصال، مهارة التعاطف" وزاد التكيف الزوجي بمحاوره "التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي"، كذلك كلما زاد العمر كلما زادت المهارات الحياتية بمحاورها "مهارة الاتصال، مهارة التعاطف" وزاد التكيف الزوجي بمحاوره "التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي"، كذلك كلما زادت مهارة الاتصال، مهارة التعاطف" وزاد التكيف الزوجي بمحاوره "التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي"، كذلك كلما زادت مهارة الاتصال، مهارة التعاطف" وزاد التكيف الزوجي بمحاوره "التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي"، كذلك كلما ارتفع الدخل الشهري للأسرة كلما زادت المهارات الحياتية بمحاورها "مهارة الاتصال، مهارة التعاطف" وزاد التكيف الزوجي بمحاوره "التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي"، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين الجنس ومحاور استبيان المهارات الحياتية ومحاور استبيان التكيف الزوجي.

الفرض الخامس:

تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي المهارات الحياتية

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة علي المهارات الحياتية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (35) الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة علي المهارات الحياتية

المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
المستوى التعليمي	0.887	0.785	103.766	0.01	0.379	10.187	0.01
العمر	0.845	0.713	69.701	0.01	0.262	8.349	0.01
المهنة	0.802	0.643	50.417	0.01	0.164	7.101	0.01
مدة الزواج	0.786	0.620	45.693	0.01	0.135	6.760	0.01

المتغير التابع:
المهارات الحياتية

يتضح من الجدول (35) إن المستوى التعليمي كان من أكثر العوامل المؤثرة على المهارات الحياتية بنسبة 78.5%، يليه العمر بنسبة 71.3%، ويأتي في المرتبة الثالثة المهنة بنسبة 64.3%، وأخيرا في المرتبة الرابعة مدة الزواج بنسبة 62% .

الفرض السادس :

تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على التكيف الزواجي وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على التكيف الزواجي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (36) الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على التكيف الزواجي

الدلالة	قيمة (ت)	معامل الانحدار	الدلالة	قيمة (ف)	نسبة المشاركة	معامل الارتباط	المتغير المستقل	المتغير التابع: التكيف الزواجي
0.01	9.024	0.308	0.01	81.439	0.744	0.863	المستوى التعليمي	
0.01	7.696	0.213	0.01	59.234	0.679	0.824	مدة الزواج	
0.01	6.959	0.152	0.01	48.429	0.634	0.796	العمر	
0.01	6.325	0.109	0.01	40.010	0.588	0.765	الدخل الشهري للأسرة	

يتضح من الجدول (36) إن المستوى التعليمي كان من أكثر العوامل المؤثرة على التكيف الزواجي بنسبة 74.4%، يليه مدة الزواج بنسبة 67.9%، ويأتي في المرتبة الثالثة العمر بنسبة 63.4%، وأخيرا في المرتبة الرابعة الدخل الشهري للأسرة بنسبة 58.8% .

توصيات البحث

- 1- تقديم دورات تدريبية من جهات ذات لها علاقة بهذا الشأن وذلك فيما يخص التكيف الزواجي والمهارات والاستعدادات للمقبلين على الزواج.
- 2- توجيه الزوجين إلى تبني أفكار الآخرين وتقبل الطرف الآخر وبناء الاحترام بينهم والعمل على تنمية الحالة الاقتصادية لهم.
- 3- إجراء المزيد من البحوث بهذا الشأن لما لها من أثار إيجابية على مستوى الوطن العربية عامة والسعودي خاصة.

المراجع

- 1- أحمد حسين عبد المعطي(2008):كتاب المهارات الحياتية , جامعة اسبوط.
- 2- خليف الطراونة (2014) : الاخلاق الجامعية والمهارات الحياتية.
- 3- أمال صادق , فؤاد ابو حطب (1994) : كتاب علم النفس التربوي , مكتبة الانجلو المصرية.
- 4- ايدا لوشان (1997) : كتاب ازمة منتصف العمر الرائعة, دار شرقيات للنشر والتوزيع.
- 5- خديجة بخيت (2011) : فعالية مواقف تعليم وتعلم تنمية المهارات الحياتية المتضمنة بمناهج الاقتصاد المنزلي والتحصيل واتجاهات طالبات المرحلة الثانوية، جامعه الملك عبدالعزيز ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية.
- 6- رشا سيد حسين الجندي (2008) : تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروضة باستخدام مسرح العرائس ، جامعه الإسكندرية ، كلية رياض الاطفال.
- 7- سهير حسين سليم جودة (2009) : برنامج ارشادي مقترح لتعزيز التوافق الزواجي عن طريق فنيات الحوار ، الجامعة الإسلامية - غزة ، كلية التربية ، تخصص صحة نفسية.
- 8- سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم (2010) :كتاب المهارات الحياتية مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان.

- 9- سناء محمد سليمان (2005) ؛ التوافق الزوجي واستقرار الأسرة من منظور اسلامي نفسي - اجتماعي ، ط1 ، عالم الكتب القاهرة.
- 10- صالح حسن الداھري (2005) ؛ مبادئ الصحة النفسية ، عمان ، دار وائل للنشر والطباعة.
- 11- صالح حسن الداھري (2008) ؛ اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات) ، عمان ، دار صفاء لنشر والتوزيع ، ط1.
- 12- ضمياء إبراهيم محمد الخزرجي و لطيفه ماجد محمود النعيمي (2014) : المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة.
- 13- عبد الرحمن جمعة وافي (2010) : المهارات الحياتية وعلاقتها بالبداءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية - غزة ، كلية التربية ، قسم علم النفس.
- 14- عمران واخرون (2004) المهارات الحياتية اللازمة لطلبة قسم الجغرافية من وجهة نظر التدريسيين ، جامعه بابل ، كلية التربية للعلم الإنسانية.
- 15- فايز ابو حجر (2005 و 2006) ، برنامج مقترح لتنمية المهارات الحياتية لدى التلاميذ ذوي الاعاقة العقلية ، جامعه عين شمس.
- 16- الفقيه ، عبد العاطي.(2015) التكيف الاجتماعي : المفهوم والأبعاد. المجلة الليبية العالمية بكلية التربية بالمرج، ع4، ليبيا، 1-21.
- 17- القمص رافائيل نصر (2011) : كتاب 40-60 في منتصف العمر ، مطبعة بي للنشر والطباعة.
- 18- لمى سميح خوري (2004)؛ العلاقة بين انماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزوجي ، رساله جامعیه ، الجامعة الأردنية ، الأردن.
- 19- محمد السيد الهابط (2005) ؛ عالم صحه الفرد النفسية ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 20- محمود عبدالعليم منسى ، خديجه احمد بخيت (2010) مهارات الحياة تعليمها وتعلمها ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية.
- 21- مجدي محمد الدسوقي (2003) : سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقة.
- 22- نعيم أحمد الظاهر (2008) كتاب ادارة الازمات ، عالم الكتب الحديث ، عمان.
- 23- النادي ، آلاء.(2010).فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التقليل من النزاعات الزوجية وتحسين الرضا والتكيف الزوجي لدى عينة من الزوجات الأردنيات. رسالة ماجستير. عمادة البحث العملي. الجامعة الهاشمية. الأردن.
- 24- هند محمد رضا الخيكانى (2014) : مفهوم المهارة ، جامعه بابل ، كلية الفنون الجميلة ، قسم التربية الفنية.
- 25- هدى سعد الدين (2007) : المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها ، رساله ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، تخصص مناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم ، غزة.

26. Sinha , S ; Mukerjee , N.(2007).Analysis Martial Adjustment and Space Orientation ,the journal of social psychology , Vol 5 ,pp633-639.