

استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية

روبا سليمان الفنيخ
ماجستير سكن وإدارة منزل
جامعة أم القرى

سميرة بنت أحمد حسن العبدلي
أستاذ مشارك بقسم السكن وإدارة منزل
كلية التصاميم – جامعة أم القرى

الخلاصة

يعد العصر الحديث، عصر الضغوط، التي تُعدُّ مرض هذا العصر، والعدو الأول، للإنسان، وللاقتصاد العالمي، حيث أصبحت الضغوط، مظهراً من مظاهر الحياة الإنسانية، التي لا يمكن تجنبها، فأينما يتجه الإنسان؛ يسمع عن طبيعة الضغوط، ويرى ما يحدث، في المجتمعات المعاصرة، من ضغوط، وما تخلفه من أضرار، و آثار سلبية .
هدف البحث الي :

- 1- الكشف عن تأثير متغيرات الدراسة في مصادر الضغوط للمرأة العاملة.
- 2- الكشف عن تأثير متغيرات الدراسة في إستراتيجيات إدارة الضغوط للمرأة العاملة.
- 3- الكشف عن تأثير متغيرات الدراسة في جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة.
- 4- إيجاد العلاقة بين إستراتيجيات إدارة الضغوط، وجودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة.
- 5- التعرف على أكثر العوامل المؤثرة في إستراتيجيات إدارة الضغوط للمرأة العاملة.
- 6- التعرف على أكثر العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة.

توصل البحث الي :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغيرات الدراسة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة، في إستراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة، تبعاً لمتغيرات الدراسة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية لدى المرأة العاملة، تبعاً لمتغيرات الدراسة.
- 4- توجد علاقة ارتباطية بين محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط، ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية.
- 5- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على إستراتيجيات إدارة الضغوط.
- 6- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية.

أوصي البحث بـ :

- 1- ضرورة تعزيز الثقة بالنفس، والاهتمام بمبدأ الرعاية الشخصية، وتطوير الذات، والعمل على إثراء المعرفة، بحقوقها، وواجباتها.
- 2- الإسهام في دعم، وتشجيع المرأة العاملة، على إيجاد التوازن في حياتها الأسرية، والمهنية؛ لما في ذلك من أهمية كبيرة، في مساعدتها على تحقيق جودة الأداء، وجودة الحياة.
- 3- إعداد ندوات ودورات وكتيبات تتضمن أفكاراً وبرامج وأساليب لاستغلال إستراتيجيات إدارة الضغوط، استغلالاً أمثل .
- 4- حث وسائل الإعلام على الاهتمام بالبرامج والندوات التي تناقش موضوع جودة الحياة الأسرية ، لما له من أهمية كبيرة في العلاقات الأسرية .

Stress Management Strategies of Working Women and Its Impacts on The Quality of Family Life

ABSTRACT

The modern era is the era of pressure, which is the disease of this age, the enemy of the first, the human, and the world economy, where pressure has become a manifestation of human life, which can not be avoided, Contemporary societies, pressures, damage, and negative effects.

Search Goal:

- 1 - Disclosure of the impact of study variables in the sources of pressure for working women.
- 2 - Disclosure of the impact of study variables in stress management strategies for working women.
- 3 - Disclosure of the impact of study variables on the quality of family life of working women.
- 4- To establish the relationship between pressure management strategies and the quality of family life of working women.
- 5 - Identify the most influential factors in stress management strategies for working women.
6. Identify the most important factors affecting the quality of family life of working women.

Search reached:

- 1 - There are differences of statistical significance between the average scores of the sample in the sources of pressure, depending on the variables of the study.
- 2 - There are differences of statistical significance between the average scores of the sample, in the strategies of stress management of working women, depending on the variables of the study.
- 3 - There are statistically significant differences between the average scores of the sample in the quality of family life in working women, depending on the variables of the study.
- 4- There is a correlation between the axes of the stress management strategies and the focus of identifying the quality of family life.
5. The percentage of participation of factors influencing stress management strategies varies.
6. The percentage of participation of factors affecting the quality of family life is different.

I recommend searching on:

- 1 - the need to strengthen self-confidence, and attention to the principle of personal care, self-development, and to enrich the knowledge, rights and duties.
2. To contribute to supporting and encouraging working women to find a balance in their family and professional life, which is of great importance in helping them achieve quality of performance and quality of life.
- 3 - Prepare seminars, courses and booklets containing ideas, programs and methods to exploit stress management strategies optimally.
- 4 - Urge the media to pay attention to programs and seminars that discuss the quality of family life, because of its great importance in family relations.

المقدمة

يعد العصر الحديث، عصر الضغوط، التي تُعدُّ مرض هذا العصر، والعدو الأول، للإنسان، وللاقتصاد العالمي، حيث أصبحت الضغوط، مظهراً من مظاهر الحياة الإنسانية، التي لا يمكن تجنبها، فأينما يتجه الإنسان؛ يسمع عن طبيعة الضغوط، ويرى ما يحدث، في المجتمعات المعاصرة، من ضغوط، وما تخلفه من أضرار، و آثار سلبية (العيافي، 2005 : 15).

ولقد أصبحت ضغوط الحياة، ظاهرة ملموسة، في كافة المجتمعات، وإن كان ذلك، بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت، عدة عوامل، من أهمها: طبيعة المجتمعات، ودرجة تحضرها، وما يفرضه ذلك، من شدة التفاعل، والاعتماد المتبادل، بين المؤسسات، والأفراد، وندرة الموارد، وشدة الصراع؛ للفوز بجانب، من تلك الموارد، والمزايا، وكذلك، تعاضم سرعة معدل التغيير، في تلك المجتمعات، وما تفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين، لتسمية العصر الحديث، بعصر الضغوط (بخش، 2007 : 16).

ولما كانت أحداث الحياة، وضغوطها السلبية، تشير إلى تغيرات داخلية، وخارجية، لذا فهي تؤدي، إلى استجابات انفعالية حادة، ومستمرة، للفرد، وبعبارة أخرى: تمثل الأحداث الخارجية، بما فيها ظروف العمل، والتلوث البيئي، والخلافات الأسرية، وضغوطاً في ذلك، مثل: الأحداث الداخلية، أو التغيرات العضوية، كالإصابة بالمرض، أو الفلق، أو التغيرات الهرمونية الدورية (عبد الستار، 1998 : 119).

وإذا كان هذا العصر زاخراً بالضغوط التي تحكم الأفراد، فإن حياة المرأة العاملة تعد شبكة متعددة ومتراصة من الضغوط، فالיום تتحمل المرأة العاملة ضغوطاً أسرية، تخلقها العلاقات المتبادلة التفاعلية بينها وبين زوجها وأبنائها، ففي الوقت الذي يظهر فيه الزوج موافقته ورضاه عن عمل زوجته، فإنه قد لا يمثل جانباً مساعداً وداعماً لها (داوود، 2002) نقلاً عن (أبو ريا هنية، 2010 : 49-50).

ويشير عسكر (2003) إلى أن المرأة أصبحت محوراً هاماً من محاور التنمية، وشريكاً فاعلاً في مسيرتها، وتتوقف مشاركتها على ما يكفله لها المجتمع من حقوق، وما يتيح لها من فرص التحديث، والتطوير، والإصلاح، وهي في ذلك تتعرض لضغوط، قد لا تقوى على تحملها، تكون نتائجها: سرعة التأثر، والغضب، واختلال المقاومة الجسدية، إضافة إلى ذلك زيادة المهام الأسرية، ومحاولة الحفاظ على التماسك الأسري، ومساندة رب الأسرة، والمشاركة الفعالة في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة، وعدم وضوح الرؤية المستقبلية، والبحث الدائم عن الأمان العائلي (أبو سكيبة، 2009 : 4-5).

ولا شك أن العلاقة بين ضغوط العمل والضغوط المنزلية علاقة وثيقة، والتأثير بينهما متبادل، ولأجل ذلك؛ ولعل السبب واضح، فإنه بالإضافة إلى تضافر المجموعتين من مصادر الضغوط (التنظيمية والأسرية) بشكل يضيف لضغوط الإنسان، فإن الحياة المساندة والأقل ضغطاً في الأسرة تعد مسانداً قوياً للتعامل مع الضغوط (معروف، 2001 : 54).

ويعد أسلوب حياة الأسرة من المفاهيم الواسعة، ذات الأبعاد المتعددة والمتشابهة، التي تترابط وتتفاعل معاً؛ لتكوين الإطار العام للأسلوب المميز في حياة أي أسرة، والذي من خلاله يدرك الأفراد نوعية الحياة المرغوبة، وبالتالي يتكون لديهم النمط الأمثل لجودة الحياة "Quality Of Life" (Hultquist, 2005, Elam, 2005) نقلاً عن (خضر ومبروك، 2011:1).

وتعد جودة الحياة من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر؛ لتحقيق الصحة النفسية للفرد، وخاصة في ضوء ما تتعرض له الأسرة من مشكلات قد تعوق تحقيق طموحات أفرادها؛ نتيجة التغيرات التي طرأت على النواحي الاجتماعية، والأسرية، والاقتصادية (Gerwood, 1995, Kish & Moody, 1999) (1993, Shek, 2011) نقلاً عن (خضر ومبروك، 2011 : 1).

وتشير عبد المقصود و عثمان (2010 : 4) إلى أن جودة الحياة الأسرية ظاهرة تنمو وتتسع في مجال بحوث الأسرة، وقد اهتمت البحوث في جودة الحياة الأسرية، على أساس معرفة مدى جودة الفرد في الحياة، والممارسات الأسرية الخاصة به.

ويرى عدد من الباحثين أن جودة الحياة الأسرية، تتضمن قدرة الأسرة على تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة؛ لتحقيق صحة الأسرة وسعادتها(عبد المقصود و عثمان،2010:7). بالإضافة إلى أن الأسر التي لديها القدرة على الترابط؛ تكون لديها القدرة على تحسين جودة الحياة بصفة عامة.

ويشير باهي وآخرون (2002) إلى أن أي تغيير داخلي أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، تمثل الأحداث الخارجية، بما فيها ظروف العمل ، أو التلوث البيئي ، أو السفر ، وتمثل الصراعات الأسرية ضغوطاً مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية ، أو التغيرات العضوية ، كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية (النويري، 2010 : 12).

ويذكر يوسف (2007 : 36) أن كثيراً من الأفراد لا يستطيعون الفصل بين جوانب حياتهم، ولهذا فإن الضغوط في جانب تؤثر على الجوانب الأخرى، كالعلاقات في المنزل، والعلاقات في المجتمع بشكل عام، والعلاقات في العمل، فتحدث الاختلالات الزوجية ، والطلاق والانفصال، والإساءة للأبناء أو الزوجة، وارتكاب المخالفات والجرائم، والشكوى من الزملاء والرؤساء، واللجوء إلى المحاكم لحل الصراعات، والانسحاب من الحياة الاجتماعية.

وتنوعت الدراسات التي تناولت الضغوط مثل دراسة "الصبان، عبير محمد حسن : 2003م" ، ودراسة "الباهي، زينب معوض علي : 2003م" ، ودراسة "المغربي، عبد الحميد عبد الفتاح : 2004م" وجميعها هدف الي التعرف على الأنواع المختلفة للضغوط النفسية ، كذلك دراسة "الشقماني، مصطفى مفتاح – الفقي، محمد أحمد : 2006م" ، ودراسة " حجاج، خليل جعفر : 2007م" ، ودراسة "القحطاني، صالح ناصر شغروود : 2007م" وجميعها أكدت علي أثر الضغوط على اتخاذ القرارات ، بالإضافة الي دراسة "صالح، أحمد فاروق محمد : 2009م" ، ودراسة "عبد الجواد، هدى محمد شوقي محمد : 2009م" ، ودراسة "أبو ريا هنية، سلوى أحمد : 2010م" ، ودراسة "النويري، شيماء أحمد أحمد : 2010م" وجميعها تناولت أثر الضغوط التي تواجه المرأة وتنعكس على إدارة شؤون أسرتها .

بالإضافة الي الدراسات المتعلقة بإستراتيجيات إدارة الضغوط ، مثل دراسة "عطية، محمود محمد إبراهيم : 2002م" ، ودراسة "العنزي، أمل سليمان تركي : 2004م" ، ودراسة "طه، سلوى محمد زغلول – أبو صبري، حنان السيد : 2005م" ، ودراسة "العبدلي، خالد محمد عبد الله : 2012م" وجميعها هدف الي الكشف عن نوعية ضغوط أحداث الحياة والتعرف على مستوى المعاناة من هذه المشكلات ، كذلك دراسة "دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر : 2010م" ، ودراسة "الأسطل، مصطفى رشاد مصطفى : 2010م" ، ودراسة "السهلي، عبدالله حميد حمدان : 2010م" والتي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

وتنوعت كذلك الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية ، مثل دراسة "فتحي، عمرو محمد مصطفى : 2007م" ، ودراسة "أحمد، بشري إسماعيل : 2008م" ، ودراسة "الهنداوي، محمد حامد إبراهيم : 2011م" وجميعها تناولت جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط ، كذلك دراسة "حجازي، جولتان – صالح، عابدة : 2009م" ، ودراسة "الهمص، صالح إسماعيل عبد الله : 2010م" ، ودراسة "خضر، منار عبد الرحمن – ميروك، أحلام عبد العظيم : 2011م" ، ودراسة "نعيسة، رغداء علي : 2012م" حيث هدفوا الي التعرف علي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى جودة الأداء .

ونظراً لأهمية موضوع إدارة الضغوط، وجودة الحياة الأسرية لدى المرأة العاملة، فإن هذا البحث يسعى إلى سد الفجوة في الدراسات السابقة، التي لم تتعرض لهذين الموضوعين مجتمعين، وسيركز على توضيح العلاقة بين هذين المتغيرين.

مشكلة البحث

يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- 1- ما تأثير متغيرات الدراسة على مصادر الضغوط للمرأة العاملة ؟
- 2- ما تأثير متغيرات الدراسة على استراتيجيات إدارة الضغوط للمرأة العاملة ؟
- 3- ما تأثير متغيرات الدراسة على جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة ؟
- 4- هل يوجد علاقة بين استراتيجيات إدارة الضغوط، وجودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة ؟
- 5- ما أهم العوامل المؤثرة على إستراتيجيات إدارة الضغوط للمرأة العاملة ؟
- 6- ما أهم العوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة ؟

أهداف البحث

- 1- الكشف عن تأثير متغيرات الدراسة في مصادر الضغوط للمرأة العاملة.
- 2- الكشف عن تأثير متغيرات الدراسة في إستراتيجيات إدارة الضغوط للمرأة العاملة.
- 3- الكشف عن تأثير متغيرات الدراسة في جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة.
- 4- إيجاد العلاقة بين إستراتيجيات إدارة الضغوط، وجودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة.
- 5- التعرف على أكثر العوامل المؤثرة في إستراتيجيات إدارة الضغوط للمرأة العاملة.
- 6- التعرف على أكثر العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة.

أهمية البحث

أولاً : الأهمية العلمية :

- 1- إلقاء الضوء على أهمية الإستراتيجيات والأساليب، التي يجب على المرأة العاملة اتباعها؛ للتخفيف من الضغوط التي يفرضها تغيرات العصر .
- 2- تمثل هذه الدراسة إسهاماً من الناحية النظرية، التي يمكن أن يستفيد منه الباحثون في إجراء المزيد من الدراسات بمجال إدارة الضغوط وجودة الحياة.

ثانياً : الأهمية العملية :

- 1- إفادة العاملين والاختصاصيين في مجال الإرشاد والتوجيه في تطوير وإعداد الكثير من البرامج العلاجية الخاصة، بالتحصين ضد الضغوط والإقلال من حدتها، وخطورتها.
- 2- المساهمة في وضع البرامج الإرشادية اللازمة من قبل الاختصاصيين في الإعلام وشؤون الأسرة وذلك بهدف تحسين جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة ، وتمكينها من مواجهة الضغوط المؤثرة على حياتها الأسرية .
- 3- المساهمة في مساعدة المرأة العاملة على كيفية التعامل مع الضغوط والتصدي لها.

مصطلحات البحث

- إدارة الضغوط : Stress Management :

- هي تحديد وتحليل المشكلات المرتبطة بالضغوط ، وتطبيق عدد من الأدوات العلاجية لتغيير مصدر الضغوط ، أو تجربة الضغوط، ويتضمن ذلك "تغييرات في بعض مصادر الضغوط ، تغييرات في الشخص الواقع تحت الضغوط ، تغييرات في التفاعل بين الفرد والبيئة بكافة مفرداتها ، أي تجربة الضغوط" (معروف، 2001 : 78).

- تعرف الباحثتان إجرائياً : إدارة الضغوط :
- هي مجموعة القرارات المتعلقة بالإستراتيجيات التي تتبعها المرأة العاملة للسيطرة على مسببات مصادر الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة النفسية والعضوية والاجتماعية.
- إستراتيجيات إدارة الضغوط : Stress Management :
- هي الأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم ، وتشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها (أبو عزام، 2005 :41).
- تعرف الباحثتان إجرائياً : إستراتيجيات إدارة الضغوط :
- هي مجموعة من الأساليب، وسلسلة من القرارات التي تتخذها المرأة العاملة ، كوسيلة لاستعمال ما لديها من إمكانيات للوصول إلى الأهداف المرجوة ، برسم إستراتيجية لمجابهة المواقف الضاغطة ومطالب الحياة اليومية.
- جودة الحياة الأسرية : Family Quality of Life :
- هي مقابلة حاجات الأسرة، وتمتع أعضائها بحياتهم معاً كأسرة ، وامتلاك الفرصة ؛ لجودة الحياة الأسرية ، وتشمل: التفاعل الأسري ، والحالة المادية المتيسرة للوالدين ، والاتزان الانفعالي والبيئة المادية والصحة الاجتماعية والتماسك (الترباط) (عبد المقصود وعثمان، 2010 : 29).
- تعرف الباحثتان إجرائياً : جودة الحياة الأسرية :
- هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة في المقياس المستخدم الذي يهدف لقياس جودة الحياة الأسرية ، المتمثلة في المحاور الآتية "العلاقة بين الزوجين ، التفاعل الأسري ، الصحة الجسمية ، الصحة النفسية ، استغلال وقت الفراغ ، الدور الاجتماعي، البعد الاقتصادي".

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغيرات الدراسة.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة، في إستراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة، تبعاً لمتغيرات الدراسة.
 - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية لدى المرأة العاملة، تبعاً لمتغيرات الدراسة.
 - 4- توجد علاقة ارتباطية بين محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط، ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية.
 - 5- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على إستراتيجيات إدارة الضغوط.
 - 6- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية.
- منهج البحث : تتبّع هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ويقصد به : وصف الظاهرة وما تتضمنه من خصائص عن طريق جمع البيانات ، من خلال الملاحظة ، أو المقابلة ، أو الاختبارات ، ثم تفسير هذه الظواهر وتحليل العلاقة بين متغيرات الدراسة (عبد ربه، 2004 : 12).
- عينة البحث : تم توزيع أداة الدراسة في صورتها النهائية على "300" من النساء العاملات من مختلف القطاعات (حكومية ، خاصة ، أعمال حرة) .

أدوات البحث

- 1 (استمارة البيانات العامة : واشتملت علي : المستوى التعليمي ، عمر الزوجة ، عمل الزوجة ، عدد أفراد الأسرة ، الدخل الشهري للأسرة "إعداد الباحثان"
- 2 (استبيان مصادر الضغوط : "إعداد الباحثان"
- وتشتمل علي (63) عبارة تعكس مدى إحساس المرأة العاملة، بالضغوط المهنية والاجتماعية والاقتصادية التي تعيشها وتواجهها ، وتنقسم إلى ثلاث محاور هي :
- المحور الأول : الضغوط المهنية :
- أشتمل هذا المحور على (21) عبارة لقياس الضغوط، على الصعيد المهني من حيث : الضغوط التنظيمية ، والبيئة الفيزيائية في العمل ، وضغوط المسار المهني .
- المحور الثاني : الضغوط الاجتماعية :
- أشتمل هذا المحور على (22) عبارة لقياس الضغوط، من حيث النزاعات الزوجية ، وضعف العلاقات الاجتماعية ، وتدخل الغير في القرارات الأسرية ، الواجبات والمسؤوليات الأسرية .
- المحور الثالث : الضغوط الاقتصادية :
- أشتمل هذا المحور على (20) عبارة لقياس الضغوط على الصعيد الاقتصادي من حيث المتطلبات المادية للأسرة ، وضعف الدخل الأسري ، الالتزامات الأسرية والاجتماعية ، ومدى قدرتها على تحقيق موازنة الاحتياجات الفعلية في حدود الميزانية المتوفرة .
- 3 (استبيان إستراتيجيات إدارة الضغوط : "إعداد الباحثان"
- أشتمل علي (61) عبارة تمثل ما تتبعه المرأة العاملة من إستراتيجيات تعينها على إدارة ما تتعرض له من ضغوط ، وتنقسم إلى سبعة محاور هي:
- المحور الأول : إستراتيجية ضبط النفس :
- أشتمل هذا المحور على (9) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة على ضبط ذاتها وقمع اندفاعاتها ورغباتها والتحكم في تصرفاتها ،وقدرتها على مواجهة الضغوط .
- المحور الثاني : إستراتيجية التعامل مع الآخرين :
- أشتمل هذا المحور على (10) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة لإقامة علاقات جيدة مع الآخرين ، وقدرتها على التعامل معهم ، وقدرتها على إدارة العلاقات الأسرية والاجتماعية على حد سواء .
- المحور الثالث : إستراتيجية تحمل المسؤولية :
- أشتمل هذا المحور على (10) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة على تحمل مسؤولياتها في المواقف الحياتية التي تواجهها داخل المجتمع .
- المحور الرابع : إستراتيجية حل المشكلات :
- أشتمل هذا المحور على (8) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة على تحديد المشكلات التي تواجهها مع اتخاذ السلوك المناسب لها ، ومدى قدرتها على استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات .
- المحور الخامس : إستراتيجية اتخاذ القرار :
- أشتمل هذا المحور على (7) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة على اتخاذ قراراتها لكي تصل إلى نتائج واحتمالات ممكنة وناجحة .
- المحور السادس : إستراتيجية التقييم الإيجابي :
- أشتمل هذا المحور على (7) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة على إظهار ردة فعل إيجابية وفعالة ، وقدرتها على التخطيط الإيجابي البناء .

المحور السابع : إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال :
أشتمل هذا المحور على (10) عبارات لقياس مدى قدرة المرأة العاملة على محاولة إخفاء ما حدث ، وما تشعر به من ضغط على الصعيد الشخصي والاجتماعي .

4 (استبيان جودة الحياة الأسرية : "إعداد الباحثان"
أشتمل على (94) عبارة تعكس جودة الحياة الأسرية للمرأة العاملة ، وينقسم إلى سبعة محاور هي :

المحور الأول : العلاقة بين الزوجين :
أشتمل هذا المحور على (12) عبارة لقياس جودة الحياة للمرأة العاملة وأفراد الأسرة من خلال إدارتها العلاقات الأسرية ، ومدى قوتها وضعفها ، ومدى قدرة المرأة العاملة على تحقيق السعادة والتوافق .

المحور الثاني : التفاعل الأسري :
أشتمل هذا المحور على (14) عبارة لقياس جودة الحياة، للمرأة العاملة وأفراد الأسرة في تحقيق التفاعل الأسري ، المساندة والدعم .

المحور الثالث : الصحة الجسمية :
أشتمل هذا المحور على (19) عبارة لقياس تحسين جودة الحياة الصحية العامة للمرأة العاملة ولأفراد الأسرة الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة أو عقلية ومدى مقاومتهم للمرض .

المحور الرابع : الصحة النفسية :
أشتمل هذا المحور على (17) عبارة لقياس مفهوم جودة الحياة النفسية للمرأة العاملة منها : القيم ، الإدراك الذاتي ، الراحة ، والاسترخاء ، التوافق ، الصحة النفسية .

المحور الخامس : استغلال وقت الفراغ :
أشتمل هذا المحور على (9) عبارات لقياس جودة الحياة للمرأة العاملة من خلال استغلال أوقات الفراغ ومزاولة أنشطة مختلفة .

المحور السادس : الدور الاجتماعي :
أشتمل هذا المحور على (10) عبارات لقياس جودة الحياة للمرأة العاملة من خلال القيام بدورها الاجتماعي ، والتعبير عن السعادة ، التقدير ، الرضا ، والمكانة الاجتماعية .

المحور السابع : البعد الاقتصادي :
أشتمل هذا المحور على (13) عبارة لقياس جودة الحياة للمرأة العاملة من خلال المتطلبات المادية للأسرة ، الدخل الأسري ، مستوى المعيشة والالتزامات الأسرية والاجتماعية .

حدود البحث

أولاً : الحدود البشرية :

- تتكون عينة البحث من عينة غير عشوائية (قصدية) من النساء العاملات المتزوجات من كافة المستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة.

ثانياً : الحدود المكانية (الجغرافية) :

- يتحدد النطاق الجغرافي في مدينة مكة المكرمة.

ثالثاً : الحدود الزمانية :

- وُزعت أداة الدراسة في صورتها النهائية على أفراد العينة لجمع البيانات ، واستغرق ذلك 4 أشهر ، من (شهر ربيع الأول/1436هـ ، إلى شهر جمادى الآخرة/1436هـ).

الإطار النظري

الضغوط :

الضغوط تعني الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة، مادية، ومعنوية، جسمية، ونفسية، والتي -غالباً- يتغلب عليها في حياته اليومية، بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية، ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً، لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق. (فتحي، 2007 :11).

إدارة الضغوط :

هي تحديد وتحليل المشكلات المرتبطة بالضغوط، وتطبيق عدد من الأدوات العلاجية؛ لتغيير إما: مصدر الضغوط، أو تجربة الضغوط، ويتضمن ذلك: (تغييرات في بعض مصادر الضغوط، تغييرات في الشخص الواقع تحت الضغوط، تغييرات في التفاعل بين الفرد والبيئة بكافة مفرداتها، أي: تجربة الضغوط). (معروف، 2001 :78).

مفهوم المواجهة ، وأساليب المواجهة :

تعرف المواجهة بأنها: " الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية، التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، والصعوبات التي تواجهه في حياته، تلك التي تمثل تهديداً، وضرراً، أو تحدياً لشخصية الفرد، وهي تعني ببساطة: مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة؛ وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط، وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه ". (حسين وحسين، 2006 :84).

أساليب مواجهة الضغوط :

أولاً : المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

أ) المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة :

وهنا تعد الاستجابات أفعال ظاهرة، توجه مباشرة لمواجهة الموقف، ومن هذه الاستجابات: أسلوب حل المشكلة الفعال، ومحاولات الضبط والتجنب والانسحاب، أو الهروب من الموقف.

ب) المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة :

وهنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمواجهة الموقف، حيث يتضمن محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة، وقد استخدم (Lazaruse, 1966) مصطلح التقويم المعرفي؛ للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الأحداث، أو المواقف الضاغطة.

ثانياً : المواجهة المتمركزة حول الانفعال :

إن السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة متغيرة، وتشتبك بالهدف نفسه، وهو: خفض عملية الانفعال، وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة، والمنفرة.

شروط المواجهة الفعالة للضغوط :

- 1) استكشاف الواقع ومشكلاته، والبحث عن المعلومات الكافية.
- 2) التعبير عن حرية المشاعر، الموجبة والسالبة؛ لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.
- 3) القدرة على تحمل الإحباط.
- 4) طلب العون من الأقربين، والثقة في النفس.
- 5) تجزئة المشكلة إلى وحدات، يمكن معالجتها، ومعالجتها في وقت معين.
- 6) ضبط الانفعالات، والتحكم في المشاعر.
- 7) التغلب على التعب، ومقاومة الميل إلى الاضطراب. (عطيه، 2002 :38).
- 8) إبداء المرونة، وتقلب التعبير، روح التفاؤل والأمل، فيما يبذل من جهود، لحل الأزمة.

مبادئ مواجهة الضغوط :

المبدأ الأول : يتمثل في الاستجابة، وينبغي فيه الإنسان مواجهة مسببات الإرهاق، من خلال التعرف المباشر.
المبدأ الثاني : يتمثل في الإدارة الذكية للموقف، ويعتبر فيه إيجاد السرعة الذاتية، وعدم إثقال الكاهل بأعباء كثيرة، وقول انتظر، وهي طرق ممتازة؛ للتخفيف من الإرهاق.
المبدأ الثالث : يتمثل في تنظيم الإرهاق، ويستطيع الإنسان تحمل المعلومات المرهقة والصراعات بشكل أفضل، وبموامل زمنية مناسبة.
المبدأ الرابع : يتمثل في تحديد الأوليات، ويمكن فيها التميز بين أوليات قصيرة وبعيدة المدى، ووضع برنامج مرن، وواقعي للتعرف.
المبدأ الخامس : يتمثل في بناء التواصل: ويمكن التواصل في المساعدة بأوقات الإرهاق على تحديد الأوليات، وعلى اتخاذ القرارات. (رضوان، 2002 : 150-151).
المبدأ السادس : يتمثل في عدم الاستسلام والاعتماد على الآخرين: وفيه يمكن للمساعدة الإنسانية أن تخفف من المواقف، والأحداث المرهقة، وممارسة تأثير قوي علينا.

استراتيجيات مواجهة الضغوط :

1- استراتيجية ضبط النفس :

ويعرف بأنه "مقدرة الفرد على ضبط، أو كف، أو قمع اندفاعاته، ورغباته، والتحكم في مشاعره، وانفعالاته، وتصرفاته، وكبح جماح رغباته، وأهوائه، ونزعاته، بإرادته الذاتية " (القريطي، 1998 : 66).

2- استراتيجية التعامل مع الآخرين :

فمهارة التعامل مع الآخرين: هي مدى القدرة التي يمتلكها الفرد، لإقامة علاقات جيدة مع الآخرين، والقدرة على التعامل معهم، وعلى المحافظة على مشاعرهم، وأحاسيسهم. (الأسطل، 2010 : 9).

3- استراتيجية حل المشكلات :

فمهارة حل المشكلات، هي: قدرة الفرد على تحديد المشكلات التي تواجهه، مع اتخاذ السلوك المناسب منها. (الأسطل، 2010 : 10).

4- استراتيجية اتخاذ القرار :

اتخاذ القرارات، هي عبارة عن نشاط إنساني مركب، وتبدأ بشعور من الشك، وعدم التأكد من جانب متخذ القرار، حول ما يجب عمله حيال مشكلة ما، ولا تنتهي باختيار أحد الحلول التي يتوقع أن تزيل حالة الشك، وعدم التأكد، بل تتجاوزها إلى متابعة القرار، وتقويمه .

5- استراتيجية تحمل المسؤولية :

ويشير الأسطل (2010 : 10) أن مهارة تحمل المسؤولية: هي مدى قدرة الفرد على تحمل مسؤولياته في المواقف الحياتية التي تواجهه داخل المجتمع.

6- استراتيجية التقييم الإيجابي :

الهدف الذى يكمن وراء إدارة الضغوط هو محاولة تقليل التأثيرات السلبية لتلك الضغوط بقدر الإمكان، أو التعامل معها بصورة إيجابية، وقد أكد الهادي (2005) أن الضغوط التي تتعرض لها الأسرة تتسم بالتداخل والتأثيرات الترابطية التبادلية بالقدر الذى يصعب معه الفصل التام أيضاً بين كل نوع من هذه الضغوط .

7- استراتيجية الانسحاب والانعزال :

الانسحاب : هو الهروب والابتعاد عن مصادر الضغط النفسي، وهو سلوك سلبي؛ من الممكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية، خصوصاً عندما يحل عالم الخيال محل الواقع. (السهلي، 2010 : 41).

الانعزال: وهو السلوكيات التي تتضمن انفصال الفرد عن الأشياء، أو عن الآخرين، كما تبدو في محاولة إخفاء ما حدث، وما يشعر به، والابتعاد عن الأشخاص الذين يذكرونه بالمشكلة، بل ويذكر نفسه -دائماً-

أنه سبب ما هو فيه؛ فيلجأ -مثلاً- إلى إغلاق باب غرفته، والانعزال عن أفراد الأسرة، وتجنب الآخرين. (السهلي، 2010 : 43).

جودة الحياة :

الجودة مصطلح إداري، يهدف إلى تطوير أداء المؤسسات، عن طريق بناء ثقافة عميقة عن الجودة، تركز على فكرة الشمولية؛ لتطوير تلك المؤسسات، لذا فإن هناك من يرى أن الجودة عبارة عن خلق وتطوير قاعدة من القيم والمعتقدات، التي تجعل كل فرد من أفراد المؤسسة الأسرية، يدرك أن الجودة في خدمة الأسرة كلها، أو أن المستفيد من أفراد الأسرة، هو الهدف الأساس للمؤسسة الأسرية، (فتحي، 2007 : 91).

ويعرف والاندر وآخرون (Wallander, et al, 2001: p.574) جودة الحياة بأنها: مجموعة من المؤشرات الذاتية، والموضوعية، الدالة على الرفاهية، في مجالات الحياة المختلفة، التي تعد بارزة، في ثقافة الفرد، وزمانه، وفقاً للمعايير العامة، لحقوق الإنسان.

ويرى براون وبراون (Brown & Brown, 2006) أن جودة الحياة الأسرية، هي: " الدرجة يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء، والمدى الذي يستمتعون فيه بوقتهم معاً، والمدى الذي يكونون فيه قادرين، على فعل أشياء هامة، مع بعضهم.

وتعرف جودة الحياة الأسرية بأنها: العلاقات، والممارسات الإيجابية، التي يتبناها الوالدان في تنشئة الأبناء، وما تتسم به من دفاء، وتقبل، ومشاركة، وتشجيع، واستحسان، في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم، تجاه هذه الممارسات، والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة، وما تتسم به هذه العلاقات، من أساليب سوية في التعامل؛ لتحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال، والمهام، ودعم أفراد الأسرة، في المواقف المختلفة. (عبد المقصود وشند، 2012 : 8).

صدق وثبات أدوات البحث

استبيان مصادر الضغوط :

صدق الاستبيان : يُقصد به قدرة الاستبيان على قياس ما وُضع لقياسه .

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبانة (مصادر الضغوط) ، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (1)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبانة (مصادر الضغوط)

المحاور	الارتباط	الدالة
المحور الأول: ضغوط مهنية	0.705	0.01
المحور الثاني: ضغوط اجتماعية	0.882	0.01
المحور الثالث: ضغوط اقتصادية	0.794	0.01

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

الثبات :

يقصد بالثبات reability 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 الذي يشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، وحُسب الثبات عن طريق :

1- معامل (ألفا كرونباخ). Alpha Cronbach.

2- طريقة التجزئة النصفية. Split-half

3- (جيوتمان). Guttman

جدول (2)

قيم معامل الثبات لمحاور استبانة مصادر الضغوط

المحاور	معامل ألفا	التجزئة النصفية	جيوتمان
المحور الأول: ضغوط مهنية	0.904	0.937 – 0.861	0.886
المحور الثاني: ضغوط اجتماعية	0.739	0.765 – 0.699	0.718
المحور الثالث: ضغوط اقتصادية	0.800	0.833 – 0.760	0.785
ثبات استبانة مصادر الضغوط كلها	0.841	0.876 – 0.805	0.827

يتضح من الجدول السابق، أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل (ألفا)، التجزئة النصفية، (جيوتمان)، دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على ثبات الاستبانة.

استبيان إستراتيجيات إدارة الضغوط :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبانة (إستراتيجيات إدارة الضغوط) والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول (3)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبانة (إستراتيجيات إدارة الضغوط)

المحاور	الارتباط	الدلالة
المحور الأول: إستراتيجية ضبط النفس	0.785	0.01
المحور الثاني: إستراتيجية التعامل مع الآخرين	0.843	0.01
المحور الثالث: إستراتيجية تحمل المسؤولية	0.707	0.01
المحور الرابع: إستراتيجية حل المشكلات	0.735	0.01
المحور الخامس: إستراتيجية اتخاذ القرار	0.821	0.01
المحور السادس: إستراتيجية التقييم الإيجابي	0.858	0.01
المحور السابع: إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال	0.886	0.01

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

الثبات :

جدول (4)

قيم معامل الثبات لمحاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط

المحاور	معامل ألفا	التجزئة النصفية	جيوتمان
المحور الأول: إستراتيجية ضبط النفس	0.888	0.912 – 0.844	0.867
المحور الثاني: إستراتيجية التعامل مع الآخرين	0.816	0.846 – 0.775	0.794
المحور الثالث: إستراتيجية تحمل المسؤولية	0.748	0.773 – 0.702	0.729
المحور الرابع: إستراتيجية حل المشكلات	0.831	0.866 – 0.795	0.815

0.904	0.942 – 0.877	0.916	المحور الخامس: إستراتيجية اتخاذ القرار
0.758	0.806 – 0.738	0.775	المحور السادس: إستراتيجية التقييم الإيجابي
0.916	0.962 – 0.890	0.938	المحور السابع: إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال
0.835	0.883 – 0.810	0.855	ثبات استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط كلها

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

استبيان جودة الحياة الأسرية :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون)، بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبانة (جودة الحياة الأسرية)، والجدول الآتي، يوضح ذلك :

جدول (5)

قيم معاملات الارتباط، بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبانة (جودة الحياة الأسرية)

الدالة	الارتباط	المحاور
0.01	0.728	المحور الأول: العلاقة بين الزوجين
0.01	0.817	المحور الثاني: التفاعل الأسري
0.01	0.757	المحور الثالث: الصحة الجسمية
0.01	0.841	المحور الرابع: الصحة النفسية
0.01	0.787	المحور الخامس: استغلال وقت الفراغ
0.01	0.825	المحور السادس: الدور الاجتماعي
0.01	0.704	المحور السابع: البعد الاقتصادي

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

الثبات :

جدول (6)

قيم معامل الثبات، لمحاور استبانة جودة الحياة الأسرية

جيوتمان	التجزئة النصفية	معامل الفا	المحاور
0.929	0.967 – 0.902	0.940	المحور الأول: العلاقة بين الزوجين
0.767	0.815 – 0.742	0.784	المحور الثاني: التفاعل الأسري
0.875	0.927 – 0.856	0.892	المحور الثالث: الصحة الجسمية
0.706	0.755 – 0.688	0.723	المحور الرابع: الصحة النفسية
0.849	0.891 – 0.820	0.867	المحور الخامس: استغلال وقت الفراغ
0.738	0.782 – 0.716	0.751	المحور السادس: الدور الاجتماعي
0.910	0.950 – 0.887	0.927	المحور السابع: البعد الاقتصادي
0.809	0.851 – 0.788	0.823	ثبات استبانة جودة الحياة الأسرية كلها

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

وصف عينة الدراسة

1- المستوى التعليمي :

جدول (7)

توزيع أفراد عينة البحث، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

النسبة%	العدد	المستوى التعليمي
3%	9	تقرأ، و تكتب
14.3%	43	الشهادة الابتدائية
19.7%	59	الشهادة المتوسطة
26%	78	الشهادة الثانوية
32.7%	98	الشهادة الجامعية
4.3%	13	أعلى من الجامعي "ماجستير، دكتوراه"
100%	300	المجموع

يتضح من جدول (7) أن 98 من أفراد عينة البحث، حاصلات على الشهادة الجامعية، بنسبة: 32.7%، يليهنّ: 78 من أفراد عينة البحث، حاصلات على الشهادة الثانوية، بنسبة: 26%، وتأتي في المرتبة الثالثة: 59 من أفراد عينة البحث، حاصلات على الشهادة المتوسطة، بنسبة: 19.7%، وتأتي في المرتبة الرابعة: 43 من أفراد عينة البحث، حاصلات على الشهادة الابتدائية، بنسبة: 14.3%، وتأتي في المرتبة الخامسة: 13 من أفراد عينة البحث، حاصلات على: "ماجستير، دكتوراه"، بنسبة: 4.3%، وأخيراً: 9 من أفراد عينة البحث، يقرآن، ويكتبن، بنسبة: 3%.

2- العمر:

جدول (8)

توزيع أفراد عينة البحث، تبعاً لمتغير العمر

النسبة%	العدد	العمر
31.3%	94	أقل من 30 سنة
45%	135	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة
23.7%	71	من 40 سنة، فأكثر
100%	300	المجموع

يتضح من جدول (8) أن 135 من أفراد عينة البحث، تراوحت أعمارهن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، بنسبة: 45%، يليهنّ: 94 من أفراد عينة البحث، كانت أعمارهن: أقل من 30 سنة، بنسبة: 31.3%، و 71 من أفراد عينة البحث، كانت أعمارهن، من: 40 سنة، فأكثر، بنسبة: 23.7%.

3- الوظيفة :

جدول (9)

توزيع أفراد عينة البحث، تبعاً لمتغير الوظيفة

النسبة%	العدد	الوظيفة
43%	129	وظيفة حكومية
34.7%	104	وظيفة في قطاع خاص
22.3%	67	أعمال حرة
100%	300	المجموع

يتضح من جدول (9) أن 129 من أفراد عينة البحث، تعملن بوظائف حكومية، بنسبة: 43%، بينما: 104 من أفراد عينة البحث، تعملن بالقطاع الخاص، بنسبة: 34.7%، و 67 من أفراد عينة البحث، تعملن بالأعمال الحرة، بنسبة: 22.3%.

4- طبيعة العمل :

جدول (10)

توزيع أفراد عينة البحث، تبعاً لمتغير طبيعة العمل

النسبة%	العدد	طبيعة العمل
31%	93	تدريس
29%	87	إدارية
17.7%	53	قطاع صحي
22.3%	67	سيدة أعمال
100%	300	المجموع

يتضح من الجدول (10) أن 93 من أفراد عينة البحث، يعملن بالتدريس، وتمثلن نسبة: 31%، بينما: 87 من أفراد عينة البحث، إداريات، وتمثلن نسبة: 29%، و 67 من أفراد عينة البحث، سيدات أعمال، وتمثلن نسبة: 22.3%، وأخيراً: 53 من أفراد عينة البحث، تعملن بالقطاع الصحي، وتمثلن نسبة: 17.7%.

5- عدد أفراد الأسرة :

جدول (11)

توزيع أسر عينة البحث، تبعاً لعدد أفرادها

النسبة%	العدد	عدد أفراد الأسرة
34%	102	أقل من 5 أفراد
39.7%	119	من 5 أفراد، إلى 7 أفراد
26.3%	79	من 8 أفراد، فأكثر
100%	300	المجموع

يتضح من جدول (11) أن 119 أسرة، بعينة البحث، تراوح عدد أفرادها، من 5 أفراد إلى 7 أفراد، بنسبة 39.7%، يليها: الأسر اللاتي كان عدد أفرادها أقل من 5 أفراد، وبلغ عددهم: 102، بنسبة: 34%، وأخيراً: كان عدد الأسر اللاتي كان عدد أفرادها، من 8 أفراد، فأكثر: 79، بنسبة 26.3%.

6- الدخل الشهري للأسرة :

جدول (12)

توزيع أسر عينة البحث، وفقاً لفئات الدخل المختلفة

النسبة %	العدد	الدخل الشهري للأسرة
19%	57	من 3000 ريال، إلى أقل من 6000 ريال
23%	69	من 6000 ريال، إلى أقل من 9000 ريال
24.3%	73	من 9000 ريال، إلى أقل من 12000 ريال
33.7%	101	من 12000 ريال، فأكثر
100%	300	المجموع

يتضح من جدول (12) أن أكبر فئات الدخل الشهري، لأسر عينة البحث، كانت في الفئة (من 12000 ريال، فأكثر)، تليها الفئة (من 9000 ريال، إلى أقل من 12000 ريال)، فقد بلغت نسبتهم على التوالي: (33.7%، 24.3%)، ويأتي بعد ذلك: أسر عينة البحث، ذوو الدخل (من 6000 ريال إلى أقل من 9000 ريال)، حيث بلغت نسبتهم: 23%، وأخيراً: أسر عينة البحث، ذوو الدخل (من 3000 ريال إلى أقل من 6000 ريال)، حيث بلغت نسبتهم: 19%.

* الوزن النسبي، لأكثر مصادر الضغوط، التي يعاني منها أفراد عينة البحث :

جدول (13)

الوزن النسبي، لأكثر مصادر الضغوط، التي يعاني منها أفراد عينة البحث

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	مصادر الضغوط
الثاني	32.7%	331	ضغوط مهنية
الثالث	31.5%	318	ضغوط اجتماعية
الأول	35.8%	362	ضغوط اقتصادية
	100%	1011	المجموع

يتضح من الجدول (13) أن أكثر مصادر الضغوط، التي يعاني منها أفراد عينة البحث، كانت الضغوط الاقتصادية، بنسبة: 35.8%، يليها، في المرتبة الثانية: الضغوط المهنية، بنسبة: 32.7%، وتأتي في المرتبة الثالثة: الضغوط الاجتماعية، بنسبة: 31.5%.

* الوزن النسبي، لأكثر إستراتيجيات إدارة الضغوط، التي أتبعته من عينات البحث :

جدول (14)

الوزن النسبي، لأكثر إستراتيجيات إدارة الضغوط، التي أتبعته، من عينات البحث

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	إستراتيجيات إدارة الضغوط
---------	------------------	--------------	--------------------------

الأول	16.3%	414	إستراتيجية ضبط النفس
الخامس	13.3%	337	إستراتيجية التعامل مع الآخرين
الثاني	15.7%	399	إستراتيجية تحمل المسؤولية
الرابع	14.5%	369	إستراتيجية حل المشكلات
الثالث	15.1%	382	إستراتيجية اتخاذ القرار
السادس	12.8%	326	إستراتيجية التقييم الإيجابي
السابع	12.3%	311	إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال
	100%	2538	المجموع

يتضح من الجدول (14) أن أكثر إستراتيجيات إدارة الضغوط، التي تتبعها أفراد عينة البحث، كانت إستراتيجية ضبط النفس، بنسبة: 16.3%، يليها، في المرتبة الثانية: إستراتيجية تحمل المسؤولية، بنسبة: 15.7%، وتأتي في المرتبة الثالثة: إستراتيجية اتخاذ القرار، بنسبة 15.1%، وتأتي في المرتبة الرابعة: إستراتيجية حل المشكلات، بنسبة 14.5%، وتأتي في المرتبة الخامسة: إستراتيجية التعامل مع الآخرين، بنسبة: 13.3%، وتأتي في المرتبة السادسة: إستراتيجية التقييم الإيجابي، بنسبة: 12.8%، وتأتي في المرتبة السابعة: إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، بنسبة: 12.3%.

* الوزن النسبي، لأكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية من قبل أفراد عينة البحث :

جدول (15)

الوزن النسبي، لأكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية، من قبل أفراد عينة البحث

الترتيب	النسبة المئوية%	الوزن النسبي	جودة الحياة الأسرية
الثاني	15.6%	392	العلاقة بين الزوجين
الأول	16.5%	416	التفاعل الأسري
الرابع	14.1%	354	الصحة الجسمية
الثالث	14.9%	375	الصحة النفسية
السابع	12.2%	307	استغلال وقت الفراغ
الخامس	13.6%	341	الدور الاجتماعي
السادس	13.1%	329	البعد الاقتصادي
	100%	2514	المجموع

يتضح من الجدول (15) أن أكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية، من قبل أفراد عينة البحث، كان التفاعل الأسري، بنسبة: 16.5%، يليه، في المرتبة الثانية: العلاقة بين الزوجين، بنسبة: 15.6%، وتأتي في المرتبة الثالثة: الصحة النفسية، بنسبة: 14.9%، وتأتي في المرتبة الرابعة: الصحة الجسمية، بنسبة 14.1%، ويأتي في المرتبة الخامسة: الدور الاجتماعي، بنسبة: 13.6%، ويأتي في المرتبة السادسة: البعد الاقتصادي، بنسبة: 13.1%، ويأتي في المرتبة السابعة: استغلال وقت الفراغ، بنسبة 12.2%.

نتائج البحث

الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط تبعاً لمتغيرات الدراسة.

وللتحقق من هذا الفرض، حُسب تحليل التباين (ANOVA) F ، لدرجات أفراد العينة ، والجداول الآتية توضح ذلك :

جدول (16)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى التعليمي
0.01 دال	55.837	2	112072.688	224145.375	بين المجموعات
		297	2007.144	596121.755	داخل المجموعات
		299		820267.130	المجموع

يتضح من جدول (16) أن قيمة (ف)، كانت (55.837)، وهي قيمة دالة إحصائية، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك :

جدول (17)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

عالي	متوسط	منخفض	المستوى التعليمي
م = 83.711	م = 137.948	م = 170.038	
		-	منخفض
	-	**32.089	متوسط
-	**54.237	**86.326	عالي

بدون نجوم غير دال

* دال عند 0.05

** دال عند 0.01

يتضح من جدول (17) وجود فروق في مصادر الضغوط، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والعالي، لصالح أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، عند مستوى دلالة (0.01) ، كما توجد فروق بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، وأفراد العينة في المستوى التعليمي العالي، لصالح أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01) ، فيأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض، حيث كانت مصادر الضغوط لديهم أكثر، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن أفراد العينة، ذوات المستوى التعليمي المنخفض، أكثر عرضة لمصادر تلك الضغوط، بمختلف أنواعها، ومستوياتها، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (النوري، 2010) ، التي أسفرت نتائجها، بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية، في أنواع الضغوط، التي تواجه المرأة المعيلة، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، لصالح المستوى التعليمي المنخفض، ويتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة

خليفات والمطارنة، 2010) التي أسفرت نتائجها بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية، لضغوط العمل، تعزاً لمتغير المستوى التعليمي، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (حجاج، 2007) التي أسفرت نتائجها، عن عدم وجود فروق، ذات دلالة إحصائية، في ضغط العمل، تعزاً لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (18)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	244911.229	122455.614	2	40.847	0.01 دال
داخل المجموعات	890377.021	2997.902	297		
المجموع	1135288.250		299		

يتضح من جدول (18) أن قيمة (ف)، كانت (40.847)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طبق اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (19)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة	من 30 سنة إلى أقل من 40 سنة	من 40 سنة فأكثر
	م = 169.266	م = 114.029	م = 80.676
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة إلى أقل من 40 سنة	**55.236	-	
من 40 سنة فأكثر	**88.589	**33.353	-

يتضح من جدول (19) وجود فروق في مصادر الضغوط، بين أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، وكل من أفراد العينة، ذوات السن (من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، من 40 سنة، فأكثر) لصالح أفراد العينة، ذوات أقل من 30 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، حيث كانت مصادر الضغوط لديهم أكثر، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، الأقل من 30 سنة، ليس لديهن مهارات، وخبرات كافية؛ للتصدي لمصادر تلك الضغوط، بمختلف أنواعها، ومستوياتها، التي يتعرضن لها، في مواقف الحياة اليومية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (السباعي، 2001)، التي أسفرت نتائجها، بأنه يزداد شعور الموظفات، الأصغر سناً، بضغوط العمل، أكثر من الكبيرات في السن، ويتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة (درة، 2007) التي أسفرت نتائجها بأن هناك فروقاً جوهرية، ذات دلالة إحصائية، بين مدركات العاملين للضغوط؛ تعزاً لمتغير العمر، ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة (أبو سكينه، 2009) التي أسفرت نتائجها، بأنه توجد فروق، ذات دلالة إحصائية، في الضغوط الحياتية، تبعاً لاختلاف السن، لصالح الفئة الأقل .

جدول (20)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	264535.332	132267.666	2	58.949	0.01 دال
داخل المجموعات	666398.865	2243.767	297		
المجموع	930934.197		299		

يتضح من جدول (20) أن قيمة (ف)، كانت (58.949)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في مصادر الضغوط، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (21)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري للأسرة	منخفض	متوسط	مرتفع
	م = 157.960	م = 122.369	م = 81.158
منخفض	-		
متوسط	**35.590	-	
مرتفع	**76.801	**41.211	-

يتضح من جدول (21) وجود فروق في مصادر الضغوط، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمرتفع، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، حيث كانت مصادر الضغوط لديهن أكثر، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر، ذوي الدخل المنخفض، أكثر عرضة، لمصادر تلك الضغوط، بمختلف أنواعها، ومستوياتها، والتأثر بجميع عواملها، حيث إن المال عصب الحياة، والسعي من أجلها؛ لإشباع حاجاتهم الأساسية، وليس لديهم إمكانيات، وقدرات كافية؛ للتصدي لتلك الضغوط، والتعامل معها، من خلال مواقف الحياة اليومية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (الباهي، 2003)، التي أسفرت نتائجها بأن أهم الضغوط الحياتية، التي تواجه المرأة المعيلة، هي: الضغوط الاقتصادية، ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة (درة، 2007) التي أسفرت نتائجها، أن أكثر مصادر ضغوط العمل، وجوداً لدى العاملين، هو: بيئة العمل المادية، يليه، عبء الدور الزائد، وأخيراً: صراع الدور، ويتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة (صالح، 2009)، التي أسفرت نتائجها، عن وجود اختلاف جوهري، بين استجابات مفردات عينة الدراسة، على البعد المرتبط بأشكال ضغط العمل، تبعاً للدخل الشهري، كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (النويري، 2010) التي أسفرت نتائجها، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية، في أنواع الضغوط، التي تواجه المرأة المعيلة، تبعاً لمتغير الدخل، لصالح المرأة المعيلة، ذات الدخل المنخفض.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد العينة، في إستراتيجيات إدارة الضغوط (إستراتيجية ضبط النفس، إستراتيجية التعامل مع الآخرين، إستراتيجية تحمل المسؤولية، إستراتيجية حل المشكلات، إستراتيجية اتخاذ القرار، إستراتيجية التقييم الإيجابي، إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال) لدى المرأة العاملة تبعاً لمتغيرات الدراسة. وللتحقق من هذا الفرض، حُسب تحليل التباين (ANOVA) F، لدرجات أفراد العينة، والجداول الآتية، توضح ذلك:

جدول (22)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية ضبط النفس، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	5180.937	2590.469	2	47.505	0.01 دال
داخل المجموعات	16195.583	54.531	297		
المجموع	21376.520		299		

يتضح من جدول (22) أن قيمة (ف)، كانت (47.505)، وهي قيمة دالة إحصائية، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية ضبط النفس، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (23)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض	متوسط	عالي
منخفض	-	م = 16.211	م = 24.144
متوسط	**4.327	-	-
عالي	**12.259	**7.932	-

يتضح من جدول (23) وجود فروق في إستراتيجية ضبط النفس، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، 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)، ويأتي في المرتبة الأولى، أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كانوا أكثر اتباعاً لإستراتيجية ضبط النفس، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن أفراد العينة، ذوات المستوى التعليمي العالي، أكثر اتباعاً لإستراتيجية ضبط النفس؛ وقد يكون ذلك، بسبب قدرتهن على التكيف مع ضغوط الحياة، التي يتعرضن لها، من خلال مواقف الحياة اليومية، بمختلف مجالاتها: المهنية، والاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية، ومواجهتها بأقل انفعال جسدي، ونفسي بدرجة أكبر، من النساء ذوات المستوى التعليمي المتوسط،

والمخفض، وبالتالي، فإنهن أقدر على استخدام هذه الإستراتيجية بفعالية وأقدر على إيجاد الحافز، لمواجهة كافة الضغوط؛ حتى لا يصلن مثل ما وصل إليه الأشخاص المرضى، بسبب الانفعال.

جدول (24)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية ضبط النفس، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3358.138	1679.069	2	33.262	0.01 دال
داخل المجموعات	14992.449	50.480	297		
المجموع	18350.587		299		

يتضح من جدول (24) أن قيمة (ف)، كانت (33.262)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية ضبط النفس، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (25)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة م = 14.787	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة م = 17.666	من 40 سنة، فأكثر م = 24.563
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	*2.879	-	
من 40 سنة، فأكثر	**9.776	**6.896	-

يتضح من جدول (25) وجود فروق، في إستراتيجية ضبط النفس، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وكل من أفراد العينة، ذوات السن (من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، أقل من 30 سنة)، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.05)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كُنَّ أكثر اتباعاً، لإستراتيجية ضبط النفس، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، كُنَّ أكثر اتباعاً، لإستراتيجية ضبط النفس؛ لأنهن أكثر وعياً، وإدراكاً، للتعاطي مع الضغوط، بكل روية، وهدهوء، ويكونهن أكثر انبساطاً، وأقل ميلاً للانفعال.

جدول (26)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية ضبط النفس تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	5616.967	2808.483	2	49.840	0.01 دال
داخل المجموعات	16736.016	56.350	297		
المجموع	22352.983		299		

يتضح من جدول (26) أن قيمة (ف)، كانت (49.840)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية ضبط النفس، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (27)
اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = 13.269	متوسط م = 19.123	مرتفع م = 24.267
منخفض	-		
متوسط	**5.853	-	
مرتفع	**10.997	**5.144	-

يتضح من جدول (27) وجود فروق في إستراتيجية ضبط النفس، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، حيث كنَّ أكثر اتباعاً، لإستراتيجية ضبط النفس، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر ذوي الدخل المرتفع، لديها القدرة على ضبط ذاتهم، و أكثر تحكماً بانفعالاتهم، وعواطفهم، وأكثر تركيزاً على الضغوط، ومواجهتها بكفاءة، وفاعلية، للتعاطي مع الضغوط، ولديها قدرة كافية للتصدي، والتعامل مع الضغوط، من خلال مواقف الحياة اليومية .

جدول (28)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية التعامل مع الآخرين تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	4992.432	2496.216	2	42.798	0.01 دال
داخل المجموعات	17322.557	58.325	297		
المجموع	22314.989		299		

يتضح من جدول (28) أن قيمة (ف)، كانت (42.798)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (29)
 اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض	متوسط	عالي
	م = 13.865	م = 19.094	م = 26.513
منخفض	-		
متوسط	**5.229	-	
عالي	**12.648	**7.418	-

يتضح من جدول (29) وجود فروق، في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، 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)، ويأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كانوا أكثر اتباعاً، لإستراتيجية التعامل مع الآخرين، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، بالمرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، بالمرتبة الثالثة ، ومما سبق، نستنتج أن أفراد العينة، ذوات المستوى التعليمي العالي، أكثر اتباعاً لإستراتيجية التعامل مع الآخرين؛ وقد يكون ذلك، بسبب قدرتهن على التكيف مع ضغوط الحياة، التي يتعرضن لها، من خلال مواقف الحياة اليومية، بمختلف مجالاتها: المهنية، والاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية، ومواجهتها بأقل انفعال جسيمي، ونفسي .

جدول (30)

تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	4844.013	2422.006	2	37.767	0.01 دال
داخل المجموعات	19046.640	64.130	297		
المجموع	23890.653		299		

يتضح من جدول (30) أن قيمة (ف)، كانت (37.767)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طبق اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (31)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	من 40 سنة، فأكثر
	م = 14.234	م = 23.051	م = 25.774
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	**8.817	-	
من 40 سنة، فأكثر	**11.540	*2.722	-

يتضح من جدول (31) وجود فروق في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، بين أفراد العينة، ذوات السن من 40 سنة، فأكثر، وأفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.05)، بينما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كنَّ أكثر اتباعاً لإستراتيجية التعامل مع الآخرين، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن. أقل من 30 سنة، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، كن أكثر وعياً، وإدراكاً، للتعاطي مع الضغوط، بكل روية، وهذوء، وأكثر انبساطاً، وأكثر مقاومة، حيث إنهن أكثر تنظيمياً، وتحكماً بانفعالاتهن، وعواطفهن، وأكثر استخداماً لأسلوب الحوار الهادئ، والهادف .

جدول (32)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة في إستراتيجية التعامل مع الآخرين تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	الدخل الشهري للأسرة
0.01 دال	47.889	2	2749.560	5499.120	بين المجموعات
		297	57.415	17052.277	داخل المجموعات
		299		22551.397	المجموع

يتضح من جدول (32) أن قيمة (ف)، كانت (47.889)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، و الجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (33)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
م = 26.861	م = 21.328	م = 15.952	
		-	منخفض
	-	**5.376	متوسط
-	**5.532	**10.909	مرتفع

يتضح من جدول (33) وجود فروق، في إستراتيجية التعامل مع الآخرين، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، تأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، حيث كنَّ أكثر اتباعاً لإستراتيجية التعامل مع الآخرين، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر ذوي

الدخل المرتفع، هي أكثر اتباعاً، لإستراتيجية التعامل مع الآخرين ، حيث إن لديها القدرة على توفير الوقت، والجهد .

جدول (34)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة في إستراتيجية تحمل المسؤولية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	6541.114	3270.557	2	34.592	0.01 دال
داخل المجموعات	28080.587	94.547	297		
المجموع	34621.701		299		

يتضح من جدول (34) أن قيمة (ف)، كانت (34.592)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية تحمل المسؤولية، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (35)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض	متوسط	عالي
	م = 15.346	م = 18.175	م = 27.873
منخفض	-		
متوسط	*2.829	-	
عالي	**12.527	**9.698	-

يتضح من جدول (35) وجود فروق في إستراتيجية تحمل المسؤولية، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، عند مستوى دلالة (0.01)؛ بينما 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 (0.05)، يأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كانوا أكثر اتباعاً لإستراتيجية تحمل المسؤولية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن أفراد العينة، ذوات المستوى التعليمي العالي، أكثر اتباعاً لإستراتيجية تحمل المسؤولية؛ لأنهن أكثر وعياً، وإدراكاً، للتعاطي مع الضغوط بدرجة أكبر، من النساء ذوات التعليم المتوسط، والمنخفض .

جدول (36)

تحليل التباين لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية تحمل المسؤولية، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	7498.138	3749.069	2	55.435	0.01 دال
داخل المجموعات	20086.244	67.630	297		
المجموع	27584.382		299		

يتضح من جدول (36) أن قيمة (ف)، كانت (55.435)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية تحمل المسؤولية، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (37)
اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة م = 13.436	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة م = 23.170	من 40 سنة، فأكثر م = 28.042
أقل من 30 سنة	-	-	-
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	**9.734	-	-
من 40 سنة، فأكثر	**14.606	**4.871	-

يتضح من جدول (37) وجود فروق في إستراتيجية تحمل المسؤولية، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وكل من أفراد العينة، ذوات السن، (من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، أقل من 30 سنة)، لصالح أفراد العينة، ذوات السن من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كن أكثر اتباعاً، لإستراتيجية تحمل المسؤولية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، كن أكثر وعياً، وإدراكاً، للتعاطي مع الضغوط، وأكثر مقاومة، حيث إنهن أكثر تنظيماً، وتحكماً بالمشكلات .

جدول (38)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية تحمل المسؤولية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	الدخل الشهري للأسرة
0.01 دال	56.402	2	3772.354	7544.707	بين المجموعات
		297	66.883	19864.366	داخل المجموعات
		299		27409.073	المجموع

يتضح من جدول (38) أن قيمة (ف)، كانت (56.402)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية تحمل المسؤولية، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (39)
اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
م = 28.029	م = 22.137	م = 15.357	
		-	منخفض
	-	**6.779	متوسط
-	**5.892	**12.672	مرتفع

يتضح من جدول (39) وجود فروق، في إستراتيجية تحمل المسؤولية، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، حيث كن أكثر اتباعاً لإستراتيجية تحمل المسؤولية، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر ذوي الدخل المرتفع، لديها قدرة كافية، للتصدي، والتعامل مع الضغوط، ومواجهتها، بكفاءة، وفاعلية.

جدول (40)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية حل المشكلات، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى التعليمي
0.01 دال	49.884	2	1669.204	3338.408	بين المجموعات
		297	33.462	9938.210	داخل المجموعات
		299		13276.618	المجموع

يتضح من جدول (40) أن قيمة (ف)، كانت (49.884)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية حل المشكلات، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (41)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

عالي	متوسط	منخفض	المستوى التعليمي
م = 20.738	م = 14.832	م = 10.423	
		-	منخفض
	-	**4.409	متوسط
-	**5.906	**10.315	عالي

يتضح من جدول (41) وجود فروق في إستراتيجية حل المشكلات، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، 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)، يأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كانوا أكثر اتباعاً لإستراتيجية حل المشكلات، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن أفراد العينة، ذوات المستوى التعليمي العالي أكثر وعياً ولديهن القدرة، في تقبل المشكلات، والتعايش معها .

جدول (42)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية حل المشكلات، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	1978.630	989.315	2	29.946	0.01 دال
داخل المجموعات	9811.799	33.036	297		
المجموع	11790.429		299		

يتضح من جدول (42) أن قيمة (ف)، كانت (29.946)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية حل المشكلات، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (43)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	من 40 سنة، فأكثر
أقل من 30 سنة	-	م = 15.207	م = 21.098
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	1.112	-	-
من 40 سنة، فأكثر	**7.002	**5.891	-

يتضح من جدول (43) وجود فروق، في إستراتيجية حل المشكلات، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وكل من أفراد العينة، ذوات السن (من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، أقل من 30 سنة)، لصالح أفراد العينة، ذوات السن من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، بينما لا توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كن أكثر اتباعاً لإستراتيجية حل المشكلات، ثم كل من أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، في المرتبة الثانية؛ ويرجع ذلك، إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، كن أكثر تنظيماً وتحكماً بالمشكلات .

جدول (44)

تحليل التباين لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية حل المشكلات، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	الدخل الشهري للأسرة
0.01 دال	38.757	2	1647.899	3295.798	بين المجموعات
		297	42.518	12627.983	داخل المجموعات
		299		15923.781	المجموع

يتضح من جدول (44) أن قيمة (ف)، كانت (38.757)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية حل المشكلات، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (45) اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة

مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
م = 21.079	م = 15.643	م = 12.738	
		-	منخفض
	-	*2.905	متوسط
-	**5.435	**8.341	مرتفع

يتضح من جدول (45) وجود فروق، في إستراتيجية حل المشكلات، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، بينما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.05)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، حيث كنَّ أكثر اتباعاً لإستراتيجية حل المشكلات، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر ذوي الدخل المرتفع، لديها قدرة كافية، للتصدي، والتعامل مع الضغوط، ومواجهتها بكفاءة وفاعلية .

جدول (46)

تحليل التباين لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية اتخاذ القرار، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى التعليمي
0.01 دال	34.143	2	1498.199	2996.399	بين المجموعات
		297	43.881	13032.553	داخل المجموعات
		299		16028.952	المجموع

يتضح من جدول (46) أن قيمة (ف)، كانت (34.143)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية اتخاذ القرار، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (47)
 اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض	متوسط	عالي
	م = 10.634	م = 13.109	م = 19.540
منخفض	-		
متوسط	*2.474	-	
عالي	**8.905	**6.431	-

يتضح من جدول (47) وجود فروق في إستراتيجية اتخاذ القرار، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وأفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، عند مستوى دلالة (0.01)، بينما 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 (0.05)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كنَّ، أكثر اتباعاً لإستراتيجية اتخاذ القرار، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، في المرتبة الثالثة .

جدول (48)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية اتخاذ القرار، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3619.085	1809.543	2	45.198	0.01 دال
داخل المجموعات	11890.763	40.036	297		
المجموع	15509.848		299		

يتضح من جدول (48) أن قيمة (ف)، كانت (45.198)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية اتخاذ القرار، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طبق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (49)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	من 40 سنة، فأكثر
	م = 9.755	م = 16.081	م = 20.140
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	**6.326	-	
من 40 سنة، فأكثر	**10.385	**4.059	-

يتضح من جدول (49) وجود فروق، في إستراتيجية اتخاذ القرار، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وكل من أفراد العينة، ذوات السن (من 30 سنة، إلى أقل، من 40 سنة، أقل من 30 سنة)، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات

السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كنَّ أكثر اتباعاً، لإستراتيجية اتخاذ القرار، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، لديهن القدرة، على مواجهة الضغوط، عن طريق اتخاذ القرارات المناسبة؛ لاكتسابهن الخبرة الكافية .

جدول (50)

تحليل التباين لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية اتخاذ القرار، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	3738.022	1869.011	2	48.233	0.01 دال
داخل المجموعات	11508.642	38.750	297		
المجموع	15246.664		299		

يتضح من جدول (50) أن قيمة (ف)، كانت (48.233)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية اتخاذ القرار، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (51)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري للأسرة	منخفض	متوسط	مرتفع
منخفض	-	م = 15.465	م = 19.920
متوسط	**4.537	-	-
مرتفع	**8.992	**4.455	-

يتضح من جدول (51) وجود فروق، في إستراتيجية اتخاذ القرار، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، حيث كنَّ أكثر اتباعاً، لإستراتيجية اتخاذ القرار، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض؛ ويرجع ذلك: إلى أن الأسر، ذوي الدخل المرتفع، قادرة على التكيف مع ضغوط الحياة، التي يتعرضون لها .

جدول (52)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى التعليمي
0.01 دال	51.275	2	1878.047	3756.093	بين المجموعات
		297	36.627	10878.212	داخل المجموعات
		299		14634.305	المجموع

يتضح من جدول (52) أن قيمة (ف)، كانت (51.275)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (53)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

عالي م = 19.315	متوسط م = 12.576	منخفض م = 8.942	المستوى التعليمي
		-	منخفض
	-	**3.634	متوسط
-	**6.738	**10.373	عالي

يتضح من جدول (53) وجود فروق، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، 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)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كنَّ أكثر اتباعاً، لإستراتيجية التقييم الإيجابي، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، في المرتبة الثالثة .

جدول (54)

تحليل التباين لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، تبعاً لمتغير العمر

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	العمر
0.01 دال	38.504	2	1636.497	3272.994	بين المجموعات
		297	42.502	12623.192	داخل المجموعات
		299		15896.186	المجموع

يتضح من جدول (54) أن قيمة (ف)، كانت (38.504)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (55)
 اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة م = 8.978	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة م = 16.118	من 40 سنة، فأكثر م = 18.478
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	**7.139	-	
من 40 سنة، فأكثر	**9.500	*2.360	-

يتضح من جدول (55) وجود فروق، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وأفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.05)، بينما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كن أكثر اتباعاً، لإستراتيجية التقييم الإيجابي، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، في المرتبة الثالثة .

جدول (56)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	4163.919	2081.959	2	43.283	0.01 دال
داخل المجموعات	14286.165	48.102	297		
المجموع	18450.084		299		

يتضح من جدول (56) أن قيمة (ف)، كانت (43.283)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (57)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = 10.103	متوسط م = 14.712	مرتفع م = 19.653
منخفض	-		
متوسط	**4.609	-	
مرتفع	**9.550	**4.941	-

يتضح من جدول (57) وجود فروق، في إستراتيجية التقييم الإيجابي، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وكل من أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، حيث كن أكثر اتباعاً، لإستراتيجية التقييم الإيجابي، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض .

جدول (58)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	5169.840	2584.920	2	41.589	0.01 دال
داخل المجموعات	18459.723	62.154	297		
المجموع	23629.563		299		

يتضح من جدول (58) أن قيمة (ف)، كانت (41.589)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (59)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض م = 25.942	متوسط م = 21.737	عالي م = 13.729
منخفض	-		
متوسط	**4.205	-	
عالي	**12.212	**8.007	-

يتضح من جدول (59) وجود فروق، في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، وكل من أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والعالي، لصالح أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، وأفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، لصالح أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، حيث كن أكثر اتباعاً، لإستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن أفراد العينة، ذوات المستوى التعليمي المنخفض؛ لأنهن أكثر سلبية، وأقل إدراكاً للتعاطي مع الضغوط، وأقل قدرة على استئثار الثقة في أنفسهن، أو تنمية قدراتهن في أساليب المواجهة .

جدول (60)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	5770.636	2885.318	2	47.734	0.01 دال
داخل المجموعات	17952.346	60.446	297		
المجموع	23722.982		299		

يتضح من جدول (60) أن قيمة (ف)، كانت (47.734)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية الانسحاب، أو الانعزال، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (61)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة م = 26.063	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة م = 18.377	من 40 سنة، فأكثر م = 12.957
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	**7.686	-	
من 40 سنة، فأكثر	**13.106	**5.420	-

يتضح من جدول (61) وجود فروق، في إستراتيجية الانسحاب، أو الانعزال، بين أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، وكل من أفراد العينة، ذوات السن، (من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، من 40 سنة، فأكثر)، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، حيث كنّ، أكثر اتباعاً، لإستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، في المرتبة الثالثة؛ ويرجع ذلك، إلى أن النساء العاملات، ذوات السن، أقل من 30 سنة، أقل خبرة، في مواجهة المواقف الضاغطة، التي يتعرضن لها، سواء على نطاق الأسرة، أو العمل .

جدول (62)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	4967.281	2483.641	2	39.674	0.01 دال
داخل المجموعات	18592.426	62.601	297		
المجموع	23559.707		299		

يتضح من جدول (62) أن قيمة (ف)، كانت (39.674)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (63)
اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = 23.690	متوسط م = 21.068	مرتفع م = 13.148
منخفض	-		
متوسط	*2.621	-	
مرتفع	**10.541	**7.919	-

يتضح من جدول (63) وجود فروق، في إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، وأفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، عند مستوى دلالة (0.05)، بينما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، وأفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك، توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، حيث كنَّ، أكثر اتباعاً لإستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر، ذوي الدخل المنخفض، تواجه ضغوطاً اقتصادية، إضافة إلى الضغوط في العمل، والأسرة؛ مما يجعلها أكثر قلقاً، وتوتراً .

الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغيرات الدراسة. وللتحقق من هذا الفرض، حُسب تحليل التباين (ANOVA) F، لدرجات أفراد العينة والجدول الآتية، توضح ذلك:

جدول (64)
تحليل التباين لدرجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	473081.278	236540.639	2	52.171	0.01 دال
داخل المجموعات	1346594.308	4533.988	297		
المجموع	1819675.586		299		

يتضح من جدول (64) أن قيمة (ف)، كانت (52.171)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (65)
 اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض	متوسط	عالي
	م = 119.500	م = 169.182	م = 248.198
منخفض	-		
متوسط	**49.682	-	
عالي	**128.698	**79.015	-

يتضح من جدول (65) وجود فروق، في جودة الحياة الأسرية، بين أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، وأفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، والمنخفض، 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)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، في المستوى التعليمي العالي، حيث كانت جودة الحياة الأسرية، لديهم أفضل، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المتوسط، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، في المستوى التعليمي المنخفض، في المرتبة الثالثة؛ وتتفق نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (فتحي، 2007)، والتي أسفرت نتائجها، بأن جودة أسلوب حياة الأسرة، تختلف باختلاف المستوى التعليمي للمرأة، أي: تزداد جودة أسلوب الحياة، بارتفاع المستوى التعليمي للمرأة، وتقل جودة أسلوب الحياة، بانخفاض المستوى التعليمي لها، ويتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة (خضر ومبروك، 2011) التي أسفرت نتائجها، بأنه توجد فروق، ذات دلالة إحصائية، بين مستوى جودة حياة الأسرة، تبعاً للمستوى التعليمي، لصالح الفئة الأعلى.

جدول (66)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	305419.266	152709.633	2	39.038	0.01 دال
داخل المجموعات	1161809.571	3911.817	297		
المجموع	1467228.837		299		

يتضح من جدول (66) أن قيمة (ف)، كانت (39.038)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغير العمر، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (67)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من 30 سنة	من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	من 40 سنة، فأكثر
	م = 131.989	م = 215.451	م = 217.591
أقل من 30 سنة	-		
من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة	**83.462	-	
من 40 سنة، فأكثر	**85.602	*2.139	-

يتضح من جدول (67) وجود فروق، في جودة الحياة الأسرية، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وأفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.05)، بينما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، عند مستوى دلالة (0.01)، كذلك توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، وأفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، لصالح أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، عند مستوى دلالة (0.01)، ويأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات السن، من 40 سنة، فأكثر، حيث كانت جودة الحياة الأسرية لديهم أفضل، ثم أفراد العينة، ذوات السن، من 30 سنة، إلى أقل من 40 سنة، في المرتبة الثانية، ثم أفراد العينة، ذوات السن، أقل من 30 سنة، في المرتبة الثالثة؛ ويتفق ذلك، مع دراسة (Hultquist , 2005) التي أسفرت نتائجها، أن الأفراد الذين يملكون جودة حياة أعلى؛ تظهر عند الأفراد الأكبر سناً، من الأفراد الأقل سناً، و يتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة (أبو سكيبة، 2009)، التي أسفرت نتائجها، عن وجود فروق، ذات دلالة إحصائية، في جودة أسلوب الحياة، تبعاً لاختلاف السن، لصالح الفئة الأعلى.

جدول (68)

تحليل التباين، لدرجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	526890.590	263445.295	2	57.789	0.01 دال
داخل المجموعات	1353943.340	4558.732	297		
المجموع	1880833.930		299		

يتضح من جدول (68) أن قيمة (ف)، كانت (57.789)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود فروق، بين درجات أفراد العينة، في جودة الحياة الأسرية، تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، ولمعرفة اتجاه الدلالة، طُبِّق اختبار (شيفيه)، للمقارنات المتعددة، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (69)

اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري للأسرة	منخفض م = 142.023	متوسط م = 265.000	مرتفع م = 195.069
منخفض	-		
متوسط	**122.976	-	
مرتفع	**53.045	**69.930	-

يتضح من جدول (69) وجود فروق، في جودة الحياة الأسرية، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، وأفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، والمنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، عند مستوى دلالة (0.01)، كما توجد فروق، بين أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، وأفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض، لصالح أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، عند مستوى دلالة (0.01)، وتأتي في المرتبة الأولى: أفراد العينة، ذوات الدخل المتوسط، حيث كانت جودة الحياة الأسرية، لديهم أفضل، ثم أفراد العينة، ذوات الدخل المرتفع، في المرتبة الثانية، وأخيراً: أفراد العينة، ذوات الدخل المنخفض؛ ويرجع ذلك، إلى أن الأسر، ذوي الدخل المتوسط، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (فتحي، 2007)، التي أسفرت نتائجها، بأن جودة أسلوب حياة الأسرة، تختلف، تبعاً لاختلاف المستوى الاقتصادي لها، ويتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة (خضر ومبروك، 2011)، التي أسفرت

نتائجها، بأنه توجد فروق، ذات دلالة إحصائية، بين مستوى جودة حياة الأسرة، تبعاً لدخل الأسرة، لصالح المستوى المتوسط، واختلفت مع دراسة (أبو سكينه، 2009)، التي أسفرت نتائجها، بأنه توجد فروق، ذات دلالة إحصائية، في جودة أسلوب الحياة، تبعاً لاختلاف الدخل، لصالح المستوى الأعلى.

الفرض الرابع :

توجد علاقة ارتباطية، بين محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط، ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية. وللتحقق من صحة هذا الفرض، عُمِلت مصفوفة ارتباط، بين محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط، ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية، والجدول الآتي، يوضح قيم، معاملات الارتباط:

جدول (70)

مصفوفة الارتباط، بين محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية

جودة الحياة الأسرية كلها	النبد الاقتصادي	الدور الاجتماعي	استغلال وقت الفراغ	الصحة النفسية	الصحة الجسمية	التفاعل الأسري	العلاقة بين الزوجين	
**0.756	**0.844	**0.728	*0.605	**0.717	**0.862	**0.775	**0.738	إستراتيجية ضبط النفس
**0.879	*0.619	**0.895	**0.778	**0.891	**0.745	*0.637	**0.852	إستراتيجية التعامل مع الآخرين
**0.766	**0.934	**0.784	**0.713	**0.923	**0.807	**0.943	**0.703	إستراتيجية تحمل المسؤولية
**0.824	**0.752	**0.903	**0.802	*0.608	**0.952	**0.886	**0.914	إستراتيجية حل المشكلات
**0.708	**0.816	**0.725	**0.867	**0.905	**0.834	**0.791	*0.628	إستراتيجية اتخاذ القرار
**0.882	**0.919	*0.641	**0.748	**0.813	**0.786	**0.829	**0.762	إستراتيجية التقييم الإيجابي
**0.734 -	*0.624 -	**0.719 -	**0.864 -	**0.794 -	*0.610 -	**0.915 -	**0.823 -	إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال
**0.857	**0.769	**0.888	**0.707	**0.856	**0.732	**0.874	**0.848	إستراتيجيات إدارة الضغوط كلها

يتضح من الجدول (70) وجود علاقة ارتباط طردي، بين بعض محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط، ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية، عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، فكلما زاد اتباع إستراتيجية ضبط النفس، زادت جودة الحياة الأسرية، بمحاورها: ، كذلك، كلما زاد اتباع إستراتيجية التعامل مع الآخرين، زادت جودة الحياة الأسرية، بمحاورها ، كذلك كلما زاد اتباع إستراتيجية تحمل المسؤولية، زادت جودة الحياة الأسرية، بجميع محاورها: ، كذلك كلما زاد اتباع إستراتيجية حل المشكلات، زادت جودة الحياة الأسرية، بمحاورها: ، كذلك، كلما زاد اتباع إستراتيجية اتخاذ القرار، زادت جودة الحياة الأسرية، بمحاورها: ، كذلك، كلما زاد اتباع إستراتيجية التقييم الإيجابي، زادت جودة الحياة الأسرية، بمحاورها: "، بينما توجد علاقة ارتباط عكسي، بين بعض محاور استبانة إستراتيجيات إدارة الضغوط، ومحاور استبانة جودة الحياة الأسرية، عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، فكلما زاد اتباع إستراتيجية الانسحاب أو الانعزال، قلّت جودة الحياة الأسرية، بمحاورها: ، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (أحمد، 2008)، التي أسفرت نتائجها، عن وجود علاقة ارتباطية، دالة إحصائياً، بين جودة الحياة، وأساليب مواجهة الضغوط، وقلق الموت، والاكتئاب، لدى عينة الدراسة، واختلفت

نتيجة الدراسة الحالية، مع دراسة (حجازي وصالح، 2009)، التي أسفرت نتائجها، عن عدم وجود علاقة ارتباطية، بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومستوى جودة الأداء، لدى أفراد العينة؛ ويرجع ذلك، إلى أهمية تفعيل، وتوظيف الإستراتيجيات المختلفة، لمواجهة الضغوط، بمختلف أنواعها، ومستوياتها، التي يُعرض لها، من خلال مواقف الحياة اليومية، بمختلف مجالاتها المهنية، والاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية، ومواجهتها؛ لتحقيق السعادة، والصحة العامة للأسرة؛ مما يؤثر إيجاباً، في تمتعهم بجودة الحياة الأسرية، وتحسين الحياة بشكل عام.

الفرض الخامس :

تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة، على إستراتيجيات إدارة الضغوط. وللتحقق من هذا الفرض، حُسبت الأهمية النسبية، باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام)، للعوامل المؤثرة، على إستراتيجيات إدارة الضغوط، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (71)

الأهمية النسبية، باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام)، للعوامل المؤثرة، على إستراتيجيات إدارة الضغوط

الدلالة	قيمة (ت)	معامل الانحدار	الدلالة	قيمة (ف)	نسبة المشاركة	معامل الارتباط	المتغير المستقل	المتغير التابع إستراتيجيات إدارة الضغوط
0.01	9.560	0.525	0.01	91.395	0.765	0.875	العمر	
0.01	7.368	0.391	0.01	54.287	0.660	0.812	المستوى التعليمي	
0.01	6.197	0.298	0.01	38.401	0.578	0.760	الدخل الشهري للأسرة	
0.01	5.613	0.246	0.01	31.501	0.529	0.728	الوظيفة	

يتضح من الجدول (71) أن العمر، كان من أكثر العوامل، المؤثرة على إستراتيجيات إدارة الضغوط، بنسبة 76.5%، يليه، المستوى التعليمي، بنسبة 66%، ويأتي في المرتبة الثالثة، الدخل الشهري للأسرة، بنسبة 57.8%، وأخيراً، في المرتبة الرابعة: الوظيفة، بنسبة 52.9% ؛ ويرجع ذلك، إلى أن النساء العاملات، الأكبر عمراً، يتميزن بالمهارات اللازمة، لمواجهة الضغوط؛ لأنهن أكثر وعياً، وإدراكاً، للتعاطي مع الضغوط، وتداركاً للمواقف، والأخطاء، وأكثر مقاومة، ولديهن القدرة في الاعتماد على أنفسهن، وتقبل المشكلات .

الفرض السادس:

تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة، على جودة الحياة الأسرية. وللتحقق من هذا الفرض، حُسبت الأهمية النسبية، باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام)، للعوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية، والجدول الآتي، يوضح ذلك:

جدول (72)

الأهمية النسبية، باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام)، للعوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية

المتغير التابع جودة الحياة الأسرية	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيم (ت)	الدلالة
	المستوى التعليمي	0.899	0.809	118.234	0.01	0.585	10.874	0.01
	العمر	0.847	0.717	71.007	0.01	0.461	8.427	0.01
	الوظيفة	0.793	0.628	47.346	0.01	0.354	6.881	0.01
	الدخل الشهري للأسرة	0.749	0.560	35.701	0.01	0.279	5.975	0.01

يتضح من الجدول (72)، أن المستوى التعليمي، كان من أكثر العوامل، المؤثرة على جودة الحياة الأسرية، بنسبة 80.9%، يليه، العمر، بنسبة 71.7%، وتأتي في المرتبة الثالثة، الوظيفة، بنسبة 62.8%، وأخيراً، في المرتبة الرابعة: الدخل الشهري للأسرة، بنسبة 56%، وتتفق هذه النتيجة، مع دراسة (فتحي، 2007)، التي أسفرت نتائجها، بأنها تختلف جودة أسلوب حياة الأسرة، تبعاً لاختلاف المستوى التعليمي للمرأة، ويتفق ذلك - أيضاً- مع دراسة (خضر ومبروك، 2011)، التي أسفرت نتائجها، بأنها توجد فروق، ذات دلالة إحصائية، بين مستوى جودة حياة الأسرة، تبعاً لمستوى التعليم، لصالح الفئة الأعلى؛ ويرجع ذلك، إلى أنه بارتفاع المستوى التعليمي؛ ترتفع المهارات لدى المرأة، العاملة، المتزوجة، وتظهر قدراتها على تحمل المسؤولية.

توصيات البحث

- 1- دراسة النظام المتبع في الأسرة وضرورة إحداث تغيير في هيكل الأسرة، في تفويض جزء من سلطات، وصلاحيات الدور الكمي، والنوعي، لسواهن من أفراد الأسرة، والتخفيف من الضغوط، الملقة على عاتق المرأة.
- 2- ضرورة تعزيز الثقة بالنفس، والاهتمام بمبدأ الرعاية الشخصية، وتطوير الذات، والعمل على إثراء المعرفة، بحقوقها، وواجباتها.
- 3- الإسهام في دعم، وتشجيع المرأة العاملة، على إيجاد التوازن في حياتها الأسرية، والمهنية؛ لما في ذلك من أهمية كبيرة، في مساعدتها على تحقيق جودة الأداء، وجودة الحياة.
- 4- ضرورة الاهتمام بالإرشاد الأسري، وبرامجه؛ للوصول إلى جودة الحياة، من خلال مواجهة الضغوط، ورفع المستوى الاجتماعي، والاقتصادي، والتماسك، والثقة بالنفس.
- 5- إعداد ندوات ودورات وكتيبات تتضمن أفكاراً وبرامج وأساليب لاستغلال إستراتيجيات إدارة الضغوط، استغلالاً أمثل.
- 6- حث وسائل الإعلام على الاهتمام بالبرامج والندوات التي تناقش موضوع جودة الحياة الأسرية، لما له من أهمية كبيرة في العلاقات الأسرية.

المراجع

- (1) أبو ريا هنية، سلوى أحمد (2010): الضغوط الاجتماعية المرتبطة بصراع الأدوار لدى المرأة العاملة " دراسة وصفية تحليلية من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، قسم خدمة الفرد، جامعة حلوان.
- (2) أبو سكينه، نادية حسن (2009): جودة أسلوب الحياة للمرأة في الوظائف الإدارية العليا وعلاقتها بمسببات الضغوط، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، مجلد 19، العدد 2، أبريل، جامعة المنوفية.
- (3) أبو عزام، أمل علاء الدين (2005): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- (4) أحمد، بشري إسماعيل (2008): جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بقلق الموت والاكئاب لدى المسنين، رسالة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- (5) الأسطل، مصطفى رشاد مصطفى (2010): الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، إرشاد نفسي، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (6) الباهي، زينب معوض علي (2003): الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة المعيلة كمؤشر للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية، المؤتمر العلمي السنوي الرابع عشر للتنمية البشرية وتحديث مصر (14-15 مايو)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة القاهرة.
- (7) السباعي، هنية محمود محمد (2001): ضغوط العمل - مستوياتها ومصادرها واستراتيجيات إدارتها لدى الإداريات والفنيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- (8) السهلي، عبد الله حميد حمدان (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- (9) الشقماني، مصطفى مفتاح، الفقي، محمد أحمد (2006): أحداث الحياة والضغوط النفسية ودورها في الإصابة بالأورام السرطانية (دراسة ميدانية)، المؤتمر السادس للأورام السرطانية، مجلة الساتل، كلية الآداب، جامعة 7 أكتوبر، مصراته، ليبيا.
- (10) الصبان، عبير محمد حسن (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، قسم التربية وعلم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- (11) العبدلي، خالد محمد عبد الله (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، إرشاد نفسي، جامعة أم القرى.
- (12) العنزي، أمل سليمان تركي (2004): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية " السيكوسوماتية " دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
- (13) العيافي، جفين محمد (2005): الضغوط الأسرية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الطموح، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- (14) القحطاني، صالح ناصر شغروود (2007): الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وأثرها على اتخاذ القرارات الإدارية، " دراسة مسحية على ضباط الجوازات بمنطقة مكة المكرمة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

- (15) القريطي، عبد المطلب (1998): " الصحة النفسية"، الطبعة الأولى، دار الفكر العرب، القاهرة.
- (16) المغربي، عبد الحميد عبد الفتاح (2004): جودة حياة العمل وأثرها في تنمية الاستغراق الوظيفي، " دراسة ميدانية"، مجلة الدراسات والبحوث التجارية، العدد الثاني، كلية التجارة، جامعة الزقازيق.
- (17) النويري، شيماء أحمد أحمد (2010): أثر الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة على إدارة شئون أسرتها (دراسة ميدانية بمحافظة بني سويف)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة عين شمس.
- (18) الهمص، صالح إسماعيل عبد الله (2010): قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (19) الهنداوي، محمد حامد إبراهيم (2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة.
- (20) باهي، مصطفى حسين، وآخرون (2002): علم النفس الفسيولوجي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- (21) بخش، أميرة طه (2007): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8، العدد 3، سبتمبر، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- (22) حجاج، خليل جعفر (2007): تأثير ضغط العمل على كل من الانتماء والرضا الوظيفي للمرضين العاملين بمستشفى الشفاء بغزة، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 9، العدد 2، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، غزة.
- (23) حجازي، جولتان، صالح، عايدة (2009): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى جودة أداء المرشدين التربويين في مدارس محافظات غزة، المؤتمر الدولي السادس، جودة الحياة وعلم النفس، 26-28 أبريل، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- (24) حسين، طه، وحسين، سلامة (2006): " استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية"، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- (25) خضر، منار عبد الرحمن محمد، مبروك، أحلام عبد العظيم (2011): جودة حياة الأسرة وتأثيرها على قدرة الأم لاكتشاف وتنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة، مجلة التربية النوعية، عدد يناير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنصورة.
- (26) خليفات، عبد الفتاح صالح، المطارنة، شرين محمد (2010): أثر ضغوط العمل في الأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الأساسية الحكومية في إقليم جنوب الأردن، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد (2+1)، جامعة مؤتة، الأردن.
- (27) داوود، هدى طاهر أحمد (2002): فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمينية العاملة، رسالة دكتوراه، جامعة صنعاء.
- (28) دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة.
- (29) دره، عمر محمد (2007): أثر تطبيق العدالة التنظيمية على إدارة ضغوط العمل دراسة ميدانية على المستشفيات الجامعية، رسالة ماجستير، كلية التجارة، قسم إدارة الأعمال، جامعة عين شمس.
- (30) رضوان، سامر (2002): " الصحة النفسية"، الطبعة الأولى، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- (31) صالح، أحمد فاروق محمد (2009): أثر المتغيرات الشخصية والتنظيمية في ضغط العمل اليومي لدى المهنيين دراسة مطبقة على قطاع الرعاية الصحية، المؤتمر العلمي العشرون، كلية الخدمة الاجتماعية، قسم المجالات، جامعة الفيوم.

- (32) طه، سلوى محمد زغلول، أبو صبري، حنان السيد (2005): مشكلات المرأة المعيلة وعلاقتها بقدرتها على اتخاذ القرار، المؤتمر المصري التاسع للاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- (33) عبد الجواد، هدى محمد شوقي محمد (2009): الضغوط الحياتية اليومية للوالدين وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية غير السوية للأبناء، " دراسة من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، قسم خدمة الفرد، جامعة حلوان.
- (34) عبد الستار، إبراهيم (1998): الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث (فهمه وأساليب علاجه)، سلسلة عالم المعرفة، المجلس القومي للثقافة والعلوم والآداب، العدد 239، الكويت.
- (35) عبد المقصود، أماني عبد الوهاب، شند، سميرة محمد (2012): مقياس جودة الحياة الأسرية، دار النشر العربي، اشمون، منوفية.
- (36) عبد المقصود، أماني، عثمان، تهناني محمد (2010): الضغوط الأسرية والنفسية " الأسباب والعلاج"، مكتبة الانجلو المصرية، بدون عام نشر، القاهرة.
- (37) عبد ربه، إبراهيم علي (2004): مبادئ علم الإحصاء، الإسكندرية، الدار الجامعية للنشر.
- (38) عسكر، علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- (39) عطية، محمود محمد إبراهيم (2002): مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، تخصص إرشاد نفسي، جامعة القاهرة.
- (40) فتحي، عمرو محمد مصطفى (2007): النموذج السببي للعلاقة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية وجودة أسلوب حياة الأسرة المصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، جامعة حلوان.
- (41) معروف، إعتدال (2001): مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع، الطبعة الأولى، مكتبة الشقري، الرياض.
- (42) نعيسة، رغداء علي (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، كلية التربية، جامعة دمشق.
- (43) يوسف، جمعة سيد (2007): إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، الطبعة الأولى، كلية الآداب، جامعة القاهرة .
- (44) Brown, I. & Brown, R.I. (2006): Quality of life and disability, London and New York: Jessica Kingsley Publishers.
- (45) Elam, P.(2005) :Quality Of Life In Dual Career Couples: Individual Dydic And Structural Components (Marital Satisfaction) ,Dissertation abstracts International, Individual & Family studies . Vol. (13), No. (28-b).
- (46) Gerwood, J. (1995): Purpose Life Test, A comparison in elderly people by Velational Status, Work, Spirituality and mood, Dissertation Abstracts International. V ol. (57), No. (1-A).
- (47) Heubusch, K. (1997): The New Rating Guide To Life In America's Small Cities. Amherst, Promethens Books. New York.
- (48) Hultquist A. (2005) The Systemic learning Environment of the Dual-Career Couple: A Function Of The System's Stress Management Learning Process And Its Impact On The Quality Of Life , Dissertation Abstracts International . University of Comnecticut. Vol. (56). No. (5).
- (49) Kish, G. & Moody , D. (1999) : Psychopathology And Life Propose , International forum for Igotherapy , Vol.(12) , No.(1).

- (50) Shek, D. (1993): The Chinese Purpose In Life Test And Psychological, well-being in Chinese college students international forum for Opothrapy. Vol. (16), No. (11).
- (51) Wallander, J.L, Schmitt, M. and Koot, H.M. (2001):” Quality of life measurement in children and adolescents: issues, instruments, and application.”, Journal of Clinical Psychology, 57, 4, 571-585.