وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و علاقته بالاستقرار الأسري

إعداد

أ.م.د نجلاء سيد حسين

أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة

عدد (٣٠) ـ أبريل ٢٠١٣

وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و علاقته بالاستقرار الأسري

إعداد

ا.م.د نجلاء سيد حسين *

ملخص

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط والاستقرار الأسري، واجري البحث علي عينة من ربات الأسر وكان قوامها من(٢٨٥) ربة أسرة ومن مستويات اقتصادية و اجتماعية مختلفة .واتبع في البحث المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدم في البحث استمارة بيانات عامة لأفراد عينة البحث ، مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط، و مقياس أنواع الضغوط ، و مقياس الاستقرار الأسري. و تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي برنامج S.P.S.S ومن المعاملات الإحصائية التي استخدمت اختبار (ف) F.TEST & اختبار (ت) T.TEST بالإضافة إلي التكرارات و النسب المئوية . وقد أسفرت نتائج البحث عن :-

١- وجود فروق في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) وعند مستوي دلالة (٠,٠١) .

٢- وجود فروق في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) وعند مستوي دلالة (٠,٠١) .

٣- وجود علاقة بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و مقياس أنواع الضغوط ، وبين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث وعند مستوي دلالة (٠,٠١)،(٠,٠٥) .

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج) مع المتغير التابع (وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط وعند مستوي دلالة (٠,٠١) .

٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)مع المتغير التابع (الاستقرار الأسري) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط وعند مستوي دلالة (٠,٠١)

٦- وجود فروق في الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس أنواع الضغوط لدي أفراد عينة البحث .

* أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان

٧- وجود فروق في الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدي أفراد عينة البحث .

و توصي الباحثة بضرورة إعداد البرامج الارشاديه ضمن تخصص قسم إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة لتوعية المرأة بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية والتي تعد مطلب أساسي من متطلبات العصر الحالي عصر العولمة

Women's awareness of ways the face of pressure and its relationship to family stability

Dr. Naglaa Sayed Hussein*

Abstract:

This research aims to reveal the relationship between women's awareness of ways the face of pressure and family stability, and the research was conducted on a sample of female heads of households and the strength of the (285) heads of household and economic levels and different social., And follow in the search descriptive analytical method, and use the search form data General members of the research sample, measure the awareness of women in the face of pressures ways, and the kinds of pressure scale, and the scale of family stability. And has statistical processing CNC program SPSS statistical and transactions of used test (P) F.TEST & test (T) T.TEST, in addition to the frequencies and percentages. The results Search for:

1- The existence of differences in women's awareness of ways the face of pressures between members of the research sample and between variables research (age, educational level of the husband, the educational level of the wife, women's work, number of years married, number of family members, the average monthly income of the family) and at the level of significance (0, 01) .

2-There are differences in family stability among the members of the research sample and between variables research (age, educational level of the husband, the educational level of the wife, women's work, number of years married, number of family members, the average monthly income of the family) and at the level of significance (0,01) .

3-The existence of a relationship between axes axes measure the awareness of women in the face of pressure and ways kinds of pressure gauge, and the measure of family stability for members of the research sample and at the level of significance (0,01), (0,05) .

* Assistant Professor of Management of Family Institutions and Childhood Department Faculty of Home Economics - Helwan University

4-There were statistically significant differences in the proportion of post independent variables (education wife, spouse education, age, number of years of marriage) with the dependent variable (the awareness of women in the face of pressures ways) depending on the weights of the regression coefficients and the degree of correlation and at the level of significance (0.01) .

5-There were statistically significant differences in the rate of participation of independent variables (the number of years of marriage, education husband, wife's education, age) with the dependent variable (family stability) depending on the weights of the regression coefficients and the degree of correlation and at the level of significance (0.01) .

6-There are differences in the relative weights of the order of priority axes scale kinds of pressure I have members of the research sample .

7-There are differences in the relative weights of the order of priority axes measure the awareness of women in the face of pressure I have ways members of the research sample .

The researcher recommends the need to set up outreach programs within the specialty management department of family and childhood institutions to educate women in ways that face the pressures of life, which is an essential requirement of the requirements of the current era of globalization era .

وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و علاقته بالاستقرار الأسري

إعداد

ا.م.د نجلاء سيد حسين *

مقدمة و مشكلة البحث :-

يواجه الإنسان في حياته العديد من المواقف الشاقة التي تتضمن خبرات تهدد كيانه ، و تتباين الاستجابات الايجابية الموجهة نحو حل المشكلات أو التخفيف من أثار الضغوط ،و أحداث تنطوي علي الكثير من مصادر القلق و عوامل الخطر و التهديد في كافة مجالات الحياة ، و قد انعكست أثار تلك المواقف الضاغطة علي معظم جوانب شخصية الفرد ، و إن كان تأثيرها يختلف باختلاف الأفراد (مايسة النيال ، هشام عبدالله،٢٠٠٧)&(نعيمة الرفاعي،٢٠٠٤)،(امل جودة،٢٠٠٤) .

و تعتبر الضغوط احد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة و هي رد فعل للتغيرات التي طرأت علي كافة النواحي في حياتنا حتى أطلق علي عصرنا الحالي عصر الضغوط وأصبح الجميع يعاني من الضغوط الطفل ،المراهق،الشاب،المسن،الرجل،و المرأة ،فالحياة مليئة بعوامل و مسببات للضغوط في العمل ،العلاقات الاجتماعية ،الحياة العائلية ،النواحي المالية،التعليم ،الظروف العامة التي يعاني منها المجتمع(Constance,2004) &(طه حسين و سلامة حسين،٢٠٠٦)،(عبد المطلب القريطي،وعبد العزيز الشخصي ،١٩٩٢)، كما أوضحت (صلوحة الفقي ،٢٠٠٠) ان العصر الحديث تتعدد و تتزايد مصادر الضغوط ، كما أنها تختلف من فرد لأخر و من أسرة لآخري في مراحلها المعيشية المختلفة ، و تمثل البيئة مصدرا هاما للعديد من الضغوط التي تشتمل علي ردود أفعال متعددة بعضها جسميا و البعض نفسيا و اجتماعيا .

هذا و تلعب السمات و الخصائص الشخصية للفرد دورا كبيرا في كيفية التعامل مع هذه الضغوط فالفرد يستجيب لهذه الضغوط باستجابة المواجهة أو الهروب (طه حسين،وسلامة حسين،٢٠٠٦) ، حيث أوضح كلا من (عبد الرحمن الطريري،١٩٩٤) إلي أن الضغوط الحياتية تمثل أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لتعرضه لخبرات غير سارة تؤدي إلي تأثيرات ضارة و اضطرابات جسمية ،معرفية ،نفسية ،اجتماعية ، و سلوكية مما يقلل من قدرات الفرد علي مواجهتها بالأساليب المناسبة ، فأساليب التعامل مع الضغوط تعد الحلول المثلي لإعادة توافق الفرد و خاصة إذا استدل علي معرفة الأسلوب الملائم لمواجهة هذه الضغوط .

و قد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بدراسة أساليب مواجهة الضغوط و أساليب التعامل معها و التقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان، حيث استلزم هذا العصر بناء شخصية قادرة علي مواجهة ضغوط العصر و متطلباته ، و أكثر استجابة لمقومات التقدم و الارتقاء (هناء

* أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان

محمد،٢٠٠٩)،(طلعت منصور ،١٩٨٢) ، و قد شغل موضوع الضغوط الحياتية الباحثين و مازال يشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة ، و أصبح هناك ضرورة للبحث في أساليب و الطرق التي يتعامل من خلالها الأفراد مع المواقف الحياتية الضاغطة ، من اجل الوصول إلي تنمية مهارات الفرد في المواجهة و التعامل مع الضغوط و السيطرة عليها (مايسة النيال ،هشام عبدالله،٢٠٠٧) ، و تعد أساليب مواجهة الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد علي الاحتفاظ بالتوافق النفسي و الاجتماعي أثناء فترات الضغوط التي يمر بها الفرد في حياته (لطفي إبراهيم،١٩٩٤) ،وأكدت دراسة كلا من(James,1993) ،(فيفيان فايز،١٩٩٨) انه كلما زادت الضغوط كلما انعكس ذلك علي التوافق الشخصي و الاجتماعي و الأسري للفرد، كما أوضح (علي عسكر ،٢٠٠٣) إن التعامل الجيد مع الضغوط تبني أفكارا و استجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط او مقاومتها ،و أكدت دراسة كل من (Smith,1993)،(محمد ،١٩٩٢)،(Gunthert&Cohen,1999) ،(Rothrock,et.al,2003) علي أن تعلم و اكتساب و إتقان بعض الأساليب و الطرق التي تساعد علي مواجهة الضغوط التي تعترض الفرد أصبح مطلب أساسي في حياتنا اليومية المعاصرة ،حيث أصبحت الضغوط شيئا طبيعيا في حياتنا من المستحيل تجنبه حيث نجدها تستنفذ طاقة الفرد و قدرته علي التكيف و تعرضه للإجهاد و الأمراض ،فقد أكدت دراسة (Kobssa,S&Puccet,M,1983)ان هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الضغوط و بين الإصابة بالأمراض لدي أفراد عينة الدراسة ، و علي الوجه الأخر توضح دراسة (إيناس عبد الفتاح،محمد نجيب،٢٠٠٢) إلي أن هناك مصادر و عمليات تحمل و أساليب مواجهة تمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع هذه الضغوط و التصدي لها .

وتتعرض المرأة في جميع مراحل حياتها إلي مواقف و ضغوط و مؤشرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت و العمل و المجتمع ،وذلك إلي تعقيد أساليب الحياة ، و المواقف الأسرية الضاغطة و بيئة العمل و طبيعة الحياة الاجتماعية ، فالأهداف كثيرة و الأماني و التطلعات عالية و لكن الاحباطات و العوائق كثيرة ، فقد أوضح (صالح قرع،٢٠٠٢) إلي أن الضغوط تؤثر علي المرأة و تثقل كاهلها ،كما أكدت دراسة (Holahan,&Moos,R,1985) أن النساء أكثر عرضة للضغوط مقارنة بالذكور،كما أوضحت (رانيا عبد القوي،٢٠١٢) أن بعض السيدات لا يحتفظن بصحتهن الجسمية و سلامة أدائهن النفسي عند تعرضهن للضغوط ، وأنهن في حاجة إلي رفع وعيهن بأساليب مواجهة الضغوط ، كما أشار (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٩١) أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة متوافقة و مستقرة ألا إذا استطاع أن يتفهم و يعي و يدرك ما يحيط به من مثيرات سواء كانت طبيعية أو اجتماعية، و أوضحت (وفاء شلبي ،١٩٩٩) أن إدراك الأزواج و الزوجات لأدوارهم في الواجبات و المسئوليات الأسرية يعتبر المدخل الأساسي لحل العديد من المشكلات و الصعوبات التي تواجهها الأسرة ، كما أشار (يوسف اسعد ، ١٩٨٦) أن المرأة تشارك بشكل فعال في الحفاظ علي قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية و المالية و البحث الدائم عن الاستقرار .

وتعد الأسرة الوحدة البنائية الأساسية في بناء المجتمعات الإنسانية فهي التي تقوم بالدور الرئيسي في بناء صرح أي مجتمع من المجتمعات ، و الأسرة في كافة الظروف هي وليدة التغير

الاجتماعي و التكنولوجي و هي وحدة تتميز بالمرونة و القدرة علي التكيف للمؤثرات الخارجية و الداخلية ،ولهذا فان نجاح الأسرة و تماسكها يرتبط بمدي تكيفها مع التغيرات الحديثة بالمجتمع (زينب حقي،نادية ابوسكينة ،٢٠٠٢) .

كما يعد الاستقرار الأسري احد ابرز المواضيع الخاصة بالأسرة التي لقيت الاهتمام من المختصين بشئون الأسرة ،كما يعد الاستقرار الأسري احد الجوانب الأساسية في الدراسات الأسرية ، والتي بدورها تحدد مدي تكيف الأسرة مع المتطلبات و المحيط الاجتماعي و الثقافي الذي يعيش به الفرد و مقدار الضغوط الاجتماعية التي تؤثر بصورة مباشرة و غير مباشرة عليه ، خاصة وان هناك كثيرا من الاحداث التي تؤثر علي كيان و استقرار الاسرة ، و التي تجعل الأسرة تشكل نمطا ثقافيا مختلفا في تفاعلها و علاقتها الداخلية ، و تنعكس علي الوضع في المحيط الاجتماعي الذي يعيش به الفرد (جلال الدين الغزاوي،١٩٩٥).فقد أوضح (Astedt-Kurki et al.,2001) أن هناك علاقات أسرية بين أفراد الأسرة الواحدة التي من الممكن أن تخلق مناخا اجتماعيا مميزا داخل نطاقها تعزز من مفهوم هذا الاستقرار ، وأكدت دراسة (نجلاء مسعد ،٢٠٠٠) علي وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار الأسري و بين مستوي طموح الأبناء ، و أثبتت (وفاء خليل ،٢٠٠٠) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين متغيرات المستوي الاجتماعي و الاقتصادي و بين أبعاد المناخ الأسري ، كما أشارت (إيمان الرفاعي،٢٠٠٤) إلي وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق الأسري بأبعاده و بين المتغيرات الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية لأسر العينة .

ومن هنا تبرز أهمية الوعي بأساليب مواجهة الضغوط ليتسنى للمرأة التي تتعرض للضغوط أن تحقق الاستقرار الأسري دون أن تتأثر بهذه الضغوط فإن مشكلة البحث الحالي تتبلور في الإجابة على السؤال التالي : ماهى العلاقة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و الاستقرار الأسري ؟ ومن السؤال السابق تنبثق التساؤلات الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) ؟
٢. هل توجد فروق في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) ؟
٣. ما العلاقة بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و مقياس أنواع الضغوط ، وبين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث ؟
٤. هل توجد فروق في نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج) مع المتغير التابع (وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط ؟

٥. هل توجد فروق في نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)مع المتغير التابع (الاستقرار الأسري) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط ؟

٦. ماهي الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس أنواع الضغوط لدي أفراد عينة البحث ؟

٧. ماهي الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدي أفراد عينة البحث ؟

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و الاستقرار الأسري وذلك عن طريق التعرف على :

١. الفروق في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) .

٢. الفروق في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) .

٣. توجد علاقة بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و مقياس أنواع الضغوط ، وبين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث .

٤. دلالة الفروق لنسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج) مع المتغير التابع (وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط .

٥. دلالة الفروق لنسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)مع المتغير التابع (الاستقرار الأسري) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط .

٦. الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس أنواع الضغوط لدي أفراد عينة البحث .

٧. الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدي أفراد عينة البحث .

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

١. يعتبر موضوع أساليب مواجهة الضغوط من الموضوعات الأساسية في التخصص لما لها من أهمية كبيرة في تعميق المدركات الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط والتي تعد وسيلة الفرد والأسرة في التغلب على الضغوط التي تواجهها وتحقق لها الاستقرار .

٢. إلقاء الضوء على شريحة من شرائح المجتمع وهى المرأة نتيجة لتعدد أدوارها ومسئولياتها والضغوط الحياتية التي تمر بها وبأسرتها .

٣. تسهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على الدور الذي يقوم به متخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة في المشاركة في الكشف عن العلاقة بين الوعي بأساليب مواجهة الضغوط والاستقرار الأسرى.

٤. يعد هذا البحث إضافة جديدة في مجال التخصص ،حيث تفتقر المكتبة العربية إلي هذه النوعية من الدراسات و التي تسعي الي تحقيق الربط بين مجال أساليب مواجهة الضغوط ومجال إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة من اجل توظيف المعلومات الخاصة بمجال التخصص في تحسين و تطوير الوعي و الإدراك لأساليب مواجهة الضغوط و توظيفها من اجل تحسين الإحساس بالراحة و الرضا و السعادة بما يحقق الاستقرار الأسري .

فروض البحث :

يفترض البحث الفروض التالية:

- **الفرض الأول :**

توجد فروق في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) .

- **الفرض الثانى :**

توجد فروق في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) .

- **الفرض الثالث :**

توجد علاقة بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و مقياس أنواع الضغوط ، وبين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث .

- **الفرض الرابع :**

تختلف الفروق لنسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج) مع المتغير التابع (وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط .

- **الفرض الخامس :**

تختلف الفروق لنسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)مع المتغير التابع (الاستقرار الأسري) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط .

- **الفرض السادس**:

تختلف الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس أنواع الضغوط لدي أفراد عينة البحث.

- **الفرض السابع**:

تختلف الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدي أفراد عينة البحث .

منهج البحث :

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي و يقصد بالمنهج الوصفي الذي يقوم علي الدراسة العلمية للظواهر الموجودة في جماعة معينة ، وفي مكان معين ، وجمع الحقائق عن الظاهرة ، والبيانات والموضوعات المرتبطة بها و تحليلها و تفسيرها و استخلاص النتائج منها للوصول إلي تعميمات بشأنها و المقارنة بينها و بين الطرق المختلفة (ذوقان عبيدات و آخرون ، ٢٠١٢) .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي علي النحو التالي :

أولا : عينة البحث :

١. عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء اختبار مبدئي Pre-Testلأدوات البحث، بتوزيعها علي عينة استطلاعية اختيرت بطريقة عشوائية (٣٨) ربة أسرة من الأهل و الأقارب والمعارف والأصدقاء و اللاتي يقمن بمحافظة القاهرة و تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية المجتمع الأصلي للدراسة ، بهدف معرفة مدي مناسبة عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، و مقياس الاستقرار الأسري و قد استفادت الباحثة من الدراسة الاستطلاعية بتعديل صياغة بعض العبارات لتكون أكثر وضوحا و فهما لربات الأسر.

٢. عينة البحث الأساسية:

و تتمثل في عينة من ربات الأسر و قوامها ٢٨٥ ربة أسرة ممن يقمن بحي مدينة نصر و التجمع الخامس و الزيتون بمحافظة القاهرة و تم اختيارهن بطريقة عشوائية و من مستويات اجتماعية و اقتصادية مختلفة.

ثانيا : أدوات البحث :

اشتملت أدوات البحث علي ما يلي :

١. استمارة بيانات عامة للمرأة أفراد عينة البحث (من إعداد الباحثة)
٢. مقياس أساليب مواجهة الضغوط للمرأة (من إعداد الباحثة)
٣. مقياس أنواع الضغوط للمرأة (من إعداد الباحثة)
٤. مقياس الاستقرار الأسري (من إعداد الباحثة) .

خطوات إجراء البحث :

قامت الباحثة بالخطوات التالية لإجراء البحث :

١- أعداد الإطار النظري و المفاهيم و المصطلحات البحثية ، و استعراض أهم الدراسات و البحوث المرتبطة بموضوع البحث.
٢- إعداد أدوات البحث (استمارة البيانات العامة – مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط – أنواع الضغوط للمرأة –مقياس الاستقرار الأسري).
٣- عرض أدوات البحث علي العينة الاستطلاعية لتقنين الاستبيان.
٤- عرض أدوات البحث علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة و التربية تخصص الإرشاد بجامعة عين شمس النفسي للحكم علي مدي صدق أدوات البحث و مدي مناسبة محتواها لعينة البحث.
٥- حساب معامل الثبات لأدوات البحث ، و إعدادها للتطبيق.
٦- تطبيق أدوات البحث علي عينة الدراسة الأساسية.
٧- تفريغ البيانات في جداول إحصائية باستخدام الحاسب الآلي.
٨- إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج.
٩- مناقشة و تفسير النتائج في ضوء فروض البحث و الدراسات السابقة.
١٠- استخلاص التوصيات و المقترحات.

وصف أدوات البحث :

اشتملت أدوات البحث الحالية علي أربعة أدوات هي :

أولا : استمارة البيانات العامة لعينة البحث (إعداد الباحثة) :

والهدف منها جمع البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة والمشتملة على – بيانات عن المرأة (ربة الأسرة): الاسم – العمر – المستوى التعليمي للزوج - المستوى التعليمي للزوجة – عمل الزوجة- عدد سنوات الزواج- عدد أفراد الأسرة- متوسط الدخل الشهري للأسرة .

ثانيا : مقياس أنواع الضغوط :

تم إعداد هذا المقياس طبقا للإطار النظري والدراسات السابقة والتعريف الإجرائي لأنواع الضغوط التي تتعرض لها المرأة كربة أسرة و المتمثلة المتمثلة في الضغوط الأسرية و ضغوط العمل،ضغوط شخصية ، ضغوط اجتماعية، ويشمل هذا المقياس على (٥٢) عبارة موزعة وفقاً لنوعية الضغوط على النحو التالي :

١. **ضغوط أسرية :** وتتضمن (١٣) عبارة من العبارة ١:١٣ عبارة تقيس الضغوط الأسرية التي تتعرض لها أسرة المرأة (ربة الأسرة الزوجة و الأم)كمشاكل الأبناء و البطالة، و تأخر سن الزواج ، ومشاك الزوجين مثل الانفصال ، و الهجر ، الخلافات الزوجية ، غياب الزوج ،الطلاق ،

عدم عمل الزوج ،مرض احد أفراد الأسرة ، ارتفاع الأسعار المستمر وغيرها من الضغوط الأسرية الحياتية .

٢. **ضغوط في العمل** : وتتضمن (١٣) عبارة من العبارة ١٤:٢٦ عبارة تقيس الضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة (ربة الأسرة الزوجة و الأم) مثل كثرة أعباء العمل ،روتينية العمل ، سوء العلاقات بين زملاء العمل ، اضطهاد رئيس العمل لمرؤوسيه ، و غيرها من ضغوط العمل .

٣. **ضغوط شخصية**: وتتضمن (١٣) عبارة من العبارة ٢٧:٣٩ عبارة تقيس الضغوط الشخصية التي تتعرض لها المرأة (ربة الأسرة الزوجة و الأم) مثل القلق المستمر عن المستقبل،الشعور بالإرهاق،ضعف القدرة علي تحمل المسئولية،الضعف العام الجسمي،التردد و عدم القدرة علي اتخاذ القرار،اضطراب النوم و الأرق، و غيرها من السمات الشخصية التي تتسبب في إحداث ضغوط .

٤. **ضغوط اجتماعية** : وتتضمن (١٣) عبارة من العبارة ٤٠:٥٢ عبارة تقيس الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة (ربة الأسرة الزوجة و الأم) مثل سوء العلاقة بالآخرين من المعارف و الأقارب و الأصدقاء و الجيران ، صعوبة تكوين صداقات اجتماعية ، و ضعف قدرة التكيف و التأقلم مع الآخرين و غيرها من مصادر الضغوط الاجتماعية .

وتتحدد استجابة العبارات لهذا ا المقياس وفقا لثلاثة استجابات (دائما – أحيانا – لا) وعلى مقياس متصل (٣ ، ٢، ١) طبقاً لاتجاه كل عبارة (إيجابي – محايد – سلبي).

ثالثا : **مقياس أساليب مواجهة الضغوط** :

تم إعداد هذا المقياس طبقا للإطار النظري والدراسات السابقة والتعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط ويشمل هذا المقياس على (٩٠) عبارة موزعة وفقاً لأساليب مواجهة الضغوط على النحو التالي :

١. **أسلوب التجنب أو الهروب** : وتتضمن (١٥) عبارة من العبارة من العبارة ١:١٥عبارة و التي تقيس رد الفعل المرأة (ربة الأسرة الزوجة و الأم) في مواجهة الضغوط الحياتية التي تتعرض لها مثل قلة الانتباه إلي مصدر الضغط، الانشغال بعمل أو نشاط يبعد عن التفكير في مصدر الضغط، تجنب مواجهة أي مشكلة تواجهها ، تأجيل التفكير في المشكلة ، تكليف أي شخص أخر لمواجهة المشكلة، تجاهل التفكير في المشكلة ، ترك المشكلة للزمن ، و غيرها من الأساليب التي تستخدمها المرأة لتجنب أو الهروب من أي مصدر للضغط .

٢. **الأسلوب الانفعالي** : وتتضمن (١٥) عبارة من العبارة ١٦:٣٠ عبارة و التي تقيس الأسلوب الذي تلجأ إليه المرأة و تستخدمه كرد فعل انفعالي عند مواجهة الضغوط و المتمثلة في التوتر ، الغضب،و الانزعاج ،و الاسترخاء، العدوان علي الآخرين، العصبية و الآسي و الاستسلام و غيرها من الأساليب الانفعالية .

٣. **الأسلوب العقلاني** : وتتضمن (١٥) عبارة من العبارة ٣١ : ٤٥ عبارة تقيس الأسلوب الذي تستخدمه المرأة في مواجهة الضغوط من خلال التفكير المنطقي في مصدر الضغط بحثا عن

مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط و مناقشة المشكلة بموضوعية ، استشارة أهل الخبرة ، وضع إستراتيجية لحل المشكلة لتخطي مصدر الضغط ، و غيرها من الأساليب العقلانية لمواجهة الضغوط .

٤. **أسلوب المساندة الاجتماعية** : وتتضمن (١٥) عبارة ٤٦ :٦٠عبارة تقيس مدي مساندة المحيطين بالمرأة من الأهل و الأقارب والجيران ، الأصدقاء و الزملاء عند مواجهتها للضغوط و تزيد من قدرتها علي مواجهة الضغوط و التعامل معها .

٥. **أساليب دينية** : وتتضمن (١٥) عبارة من العبارة ٦١ :٧٥عبارة تقيس مدي رجوع المرأة إلي الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات و المتمثلة في الإكثار من الصلاة و الاستغفار ، قرأ ة القران ، حضور الدروس الدينية، قراءة الأدعية كمصدر للدعم الروحي و الانفعالي و ذلك لزيادة المقدرة علي مواجهة الضغوط و التغلب عليها .

٦. **أساليب ممارسة عادات معينة** : وتتضمن (١٥) عبارة من العبارة ٧٦ : ٩٠عبارة تقيس الأساليب و الممارسات التي تستخدمها المرأة كوسيلة للتنفيس عن الضغط الواقع عليها و كنوع من مواجهة الضغوط و المتمثل في الإكثار من الأكل ، النوم ، شرب المشروبات الغازية ، و أكل الشيكولاته، المشروبات المنبه كالقهوة ، و الإكثار من التدخين ، الإقلال من الأكل ، تعاطي المهدئات و المخدرات ، و غيرها من الأساليب و الممارسات و العادات التي تستخدم عند العرض للضغوط .

وتتحدد استجابة العبارات لهذا المقياس وفقا لثلاثة استجابات (دائما – أحيانا – لا) وعلى مقياس متصل (٣ ، ٢، ١) طبقاً لاتجاه كل عبارة (إيجابي – محايد – سلبي).

رابعا : مقياس الاستقرار الأسري :

تم إعداد هذا المقياس طبقا للإطار النظري والدراسات السابقة والتعريف الإجرائي للاستقرار الأسري ويشمل هذا المقياس على (٤٤) عبارة تقيس سلوكيات أفراد الأسرة بما يوضح أنماط تفاعلهم معا ، حيث كانت العبارات تعبر عن مشاعرهم و اتجاهاتهم نحو الحياة الأسرية ،ومدي التوافق أو الاختلاف في وجهات النظر، و الاهتمامات بالميول المشتركة لأفراد الأسرة في المناسبات المختلفة ، و مساعدة أفراد الأسرة لبعضهم البعض في الظروف المختلفة ، و مدي توفر الأمن و الأمان داخل الجو الأسري ، و المشاركة في الأفراح و الأحزان ، بالإضافة إلي التواصل مع الأهل و الأقارب و الأصدقاء و المعارف و الانسجام معهم في كل المناسبات و المواقف الحياتية.

وتتحدد استجابة العبارات لهذا المقياس وفقا لثلاثة استجابات (دائما – أحيانا – لا) وعلى مقياس متصل (٣ ، ٢، ١) طبقاً لاتجاه كل عبارة (إيجابي – محايد – سلبي).

تقنين أدوات البحث :

صدق المحكمين :

وقد استخدمت الباحثتان الطرق الآتية :

١- صدق المحتوي (الصدق الظاهري):

تم عرض المقاييس (أنواع الضغوط،أساليب مواجهة الضغوط،الاستقرار الأسري) على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي للتحقق من صدق المحتوى وفقا للتعريفات الإجرائية للبحث ومدى ملائمة المقاييس لأهدافهم ومدى صحة صياغة العبارات وقد أبدى السادة المحكمين بعض الملاحظات والتعليمات وقد اتفقت آرائهم بنسبة ٩١٪ فى مقياس أنواع الضغوط، ٨٩٪ بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، ٩٣٪ في مقياس الاستقرار الأسري.

٢- صدق الاتساق الداخلي :

وذلك عن طريق إيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون :

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات كل محور و الدرجة الكلية للمحور وكانت جميعها دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١).

ب- حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور و الدرجة الكلية للمقياس

ويوضح جدول (١) صدق المحتوي الإحصائي للمقياسين (أنواع الضغوط ، أساليب مواجهة الضغوط) و جدول (٢) لمقياس الاستقرار الأسري .

جدول (١) صدق المحتوي الإحصائي لمقياس أنواع الضغوط ، أساليب مواجهة الضغوط

محاور أنواع الضغوط	الارتباط	الدلالة
المحور الأول : ضغوط أسرية	٠,٧٢٨	٠,٠١
المحور الثاني : ضغوط في العمل	٠,٩١٢	٠,٠١
المحور الثالث : ضغوط شخصية	٠,٧٨٩	٠,٠١
المحور الرابع : ضغوط اجتماعية	٠,٨٠٩	٠,٠١
	الارتباط	الدلالة
المحور الأول : أسلوب التجنب أو الهروب	٠,٨٢٥	٠,٠١
المحور الثاني : الأسلوب الانفعالي	٠,٨٨٤	٠,٠١
المحور الثالث : الأسلوب العقلانى	٠,٧١٩	٠,٠١
المحور الرابع : أسلوب المساندة الاجتماعية	٠,٩٠٧	٠,٠١
المحور الخامس : أساليب دينية	٠,٧٧٧	٠,٠١
المحور السادس : أساليب ممارسة عادات معينة	٠,٨٥٧	٠,٠١

يوضح جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين المحاور الفرعية و المقياس لكل من مقياس أنواع الضغوط و مقياس أساليب مواجهة الضغوط . وجميع المعاملات دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يؤكد الصدق العاملي.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس

م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١ـ	٠,٧٤٠	٠,٠١	٢٣ـ	٠,٨٠١	٠,٠١
٢ـ	٠,٨٥١	٠,٠١	٢٤ـ	٠,٧١٦	٠,٠١
٣ـ	٠,٨٨١	٠,٠١	٢٥ـ	٠,٧٦٩	٠,٠١
٤ـ	٠,٦١٣	٠,٠٥	٢٦ـ	٠,٨٦٠	٠,٠١
٥ـ	٠,٨٣٨	٠,٠١	٢٧ـ	٠,٨٩١	٠,٠١
٦ـ	٠,٧٠١	٠,٠١	٢٨ـ	٠,٧٥١	٠,٠١
٧ـ	٠,٧٩٨	٠,٠١	٢٩ـ	٠,٩٣٤	٠,٠١
٨ـ	٠,٩٢٥	٠,٠١	٣٠ـ	٠,٨١٣	٠,٠١
٩ـ	٠,٩٥١	٠,٠١	٣١ـ	٠,٦٠١	٠,٠٥
١٠ـ	٠,٦٣٧	٠,٠٥	٣٢ـ	٠,٨٣٧	٠,٠١
١١ـ	٠,٦٢٢	٠,٠٥	٣٣ـ	٠,٨٧٥	٠,٠١
١٢ـ	٠,٩٤٧	٠,٠١	٣٤ـ	٠,٧٣٤	٠,٠١
١٣ـ	٠,٧٦٢	٠,٠١	٣٥ـ	٠,٩١٧	٠,٠١
١٤ـ	٠,٨٩٦	٠,٠١	٣٦ـ	٠,٧٩٤	٠,٠١
١٥ـ	٠,٩٣٠	٠,٠١	٣٧ـ	٠,٨٨٨	٠,٠١
١٦ـ	٠,٧٢١	٠,٠١	٣٨ـ	٠,٧٠٨	٠,٠١
١٧ـ	٠,٦٠٨	٠,٠٥	٣٩ـ	٠,٨٤٥	٠,٠١
١٨ـ	٠,٨١٧	٠,٠١	٤٠ـ	٠,٩٠١	٠,٠١
١٩ـ	٠,٨٦٤	٠,٠١	٤١ـ	٠,٩٢٨	٠,٠١
٢٠ـ	٠,٨٧٩	٠,٠١	٤٢ـ	٠,٦٢٨	٠,٠٥
٢١ـ	٠,٧٣٩	٠,٠١	٤٣ـ	٠,٩٤٢	٠,٠١
٢٢ـ	٠,٨٤٩	٠,٠١	٤٤ـ	٠,٦٤١	٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١)،(٠,٠٥) مما يدل علي تجانس عبارات المقياس .

ثبات المقاييس:

تم تحديد معامل الثبات بأربعة طرق هي :

١- الفاكرونباخ Alpha Gronbach لتحديد قيمة الاتساق الداخلي .

٢- التجزئة النصفية

٣- معادلة التصحيح (سبيرمان براون) Spearman Brown

٤- جيوتمان Guttman

و يوضح جدول (٣) معاملات الثبات لمقياسي أنواع الضغوط، مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس الاستقرار الأسري .

جدول(٣) معاملات الثبات لمقياسي أنواع الضغوط، أساليب مواجهة الضغوط

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	جيوتمان
المحور الأول : ضغوط أسرية	٠,٩١٢	٠,٨٧٥	٠,٩٥٠	٠,٩٠٠
المحور الثاني : ضغوط في العمل	٠,٧٤١	٠,٧٠٨	٠,٧٨٥	٠,٧٢٨
المحور الثالث : ضغوط شخصية	٠,٧٠٨	٠,٦٦٧	٠,٧٤٩	٠,٦٩٠
المحور الرابع : ضغوط اجتماعية	٠,٧٩٤	٠,٧٥٢	٠,٨٣٤	٠,٧٧٨
ثبات الاستبيان ككل	٠,٨٩٤	٠,٨٥١	٠,٩٣٧	٠,٨٧٢
المحاور	**معامل الفا**	**التجزئة النصفية**	**سبيرمان براون**	**جيوتمان**
المحور الأول : أسلوب التجنب أو الهروب	٠,٧٦٨	٠,٧٢٥	٠,٨٠٦	٠,٧٥١
المحور الثاني : الأسلوب الانفعالي	٠,٨٠٦	٠,٧٦١	٠,٨٤٧	٠,٧٩٠
المحور الثالث : الأسلوب العقلاني	٠,٧٧٧	٠,٧٣٧	٠,٨١٣	٠,٧٦٢
المحور الرابع : أسلوب المساندة الاجتماعية	٠,٧٢٦	٠,٦٩١	٠,٧٦٨	٠,٧١٣
المحور الخامس : أساليب دينية	٠,٨٨١	٠,٨٤٠	٠,٩٢٣	٠,٨٧٣
المحور السادس : أساليب ممارسة عادات معينة	٠,٩٠٧	٠,٨٦٢	٠,٩٤٢	٠,٨٨٧
ثبات الاستبيان ككل	٠,٨٦٩	٠,٨٢٣	٠,٩٠١	٠,٨٤٧

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات لمقياسي أنواع الضغوط ، أساليب مواجهة الضغوط كانت مرتفعة مما يسمح باستخدام هذين المقياسين في البحث .

جدول(٤) معاملات الثبات لمقياس الاستقرار الأسري

	معامل الفا	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	جيوتمان
ثبات الاستبيان ككل	٠,٨٢٧	٠,٧٨٣	٠,٨٦٠	٠,٨١٢

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات لمقياس الاستقرار الأسري كانت مرتفعة مما يسمح باستخدام هذا المقياس في البحث .

التطبيق الميداني :

تم تطبيق أدوات البحث علي عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٣/١/١٩ إلي ٢٠١٣/٢/١٦ مع مراعاة الضوابط و الإجراءات ووفقا للتعليمات و ضمان السرية التامة للبيانات ، و أنها لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط حتى تكون هناك مصداقية في الإجابات .

إجراءات التحليلات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (S.P.S.S) للتحقق من صحة الفروض و الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة و قد تمت المعالجات الإحصائية التالية :

١- حساب الصدق لأدوات البحث الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط "بيرسون" .
٢- حساب الثبات لأدوات البحث باستخدام ألفا كرونباخ ، طريقة التجزئة النصفية ، سيبرمان ، و جيوتمان .
٣- حساب النسب المئوية و التوزيعات التكرارية لوصف عينة البحث .
٤- تحليل التباين (ANOVA) Analysis Of Variance الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات لربات الأسر أفراد عينة البحث في كل من مقياس أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده ، و مقياس الاستقرار الأسري و حساب القيمة الفائية (F.Test) .
٥- - بيان اتجاه دلالة الفروق في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده ، و مقياس الاستقرار الأسري بتطبيق أدق فرق معنوي L.S.D
٦- اختبار(ت) (T.Test) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط لأفراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة ، دلالة الفروق بين متوسطات قيم الاستقرار الأسري لأفراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة .
٧- تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مقياس أساليب مواجهة الضغوط بأبعاده و مقياس الاستقرار الأسري باستخدام مصفوفة معاملات الارتباط .

المفاهيم و المصطلحات البحثية :

- **الوعي** :Awareness

يعرف الوعي من الوجهة اللغوية علي انه الإدراك و الإحاطة ،ووعاه توعية أي اكسب القدرة علي الفهم و الإدراك ووعي الحديث فهمه و تقبله ووعي الأمر أي أدركه علي حقيقته (المعجم الوجيز ،١٩٩٢).

وعرفه (Victories Websters,1994)) بأنه حالة يقظة و انتباه للإنسان و إدراكا لمشاعره وما يحدث حوله أو انه مجموع أفكار الفرد و مشاعره و انطباعاته و عقله الواعي .

- **المواجهة** :Confrontation

يعرف (Newman,1981)) المواجهة بأنها هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي ، وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة

و تعرف المواجهة إجرائيا "بأنها المجهود الذي تبذله المرأة(ربة الأسرة)لإزالة الضغوط الحياتية التي تتعرض لها .

- **أساليب مواجهة الضغوط** :The face of pressure methods

عرف كلا من (Heaney&Ryn,1990) أساليب مواجهة الضغوط "بانها الطرق التي يقاوم الناس ضغوطهم و يتعاملون بها مع مواقف التهديد و التحدي و تعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط علي الصحة البدنية و النفسية و العقلية " .

وعرفها (لطفي إبراهيم،١٩٩٤) "بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعي منة خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها " .

و تعرف أساليب مواجهة الضغوط إجرائيا"بأنها مجموعة النشاطات أو الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتطويع الضغوط و المواقف من اجل تخفيف التوتر الناتج عن هذه الضغوط او السيطرة عليها من اجل احتفاظ الفرد بتوازنه الذي اعتاد عليه قبل التعرض للضغوط و لذا فهي تعد بمثابة حواجز تحمي المرأة من النتائج الضارة للضغوط " .

و من أساليب مواجهة الضغوط ما يلي :-

لقد أوضحت (فيفر الهادي،٢٠٠٧) إن أساليب مواجهة الضغوط التي اقترحها الباحثون لمواجهة المواقف الضاغطة و التعامل معها متعددة، و يرجع هذا التعدد إلي المدرسة التي ينتمي إليها مقترح الأسلوب ، و كذلك طبيعة المشكلة أو الموقف الضاغط و الذي يدخل في تكوينه العديد من المتغيرات ، ولذا فقد اقترحت الباحثة الأساليب الآتية لمواجهة الضغوط وهي :-

١. أسلوب التجنب أو الهروب :Method of avoidance or escape

عرفه (Higginsh&Endler,1995) " بأنه محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة و ان يكتفي بالانسحاب من هذه المواقف " .

و تعرف الباحثة أسلوب التجنب أو الهروب إجرائيا " بأنه ذلك الأسلوب الذي تستخدمه المرأة لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة متضمنا مشاعر الإنكار و التبلد و الشعور باللامبالاة الانفعالية هروبا من المواقف الحياتية الضاغطة " .

٢. الأسلوب الانفعالي :Method of emotional

عرف (Martin&et.al,1987) "بأنه ذلك الأسلوب الذي يلجأ فيه الفرد إلي استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها التوتر ، الشك، الغضب ، و الانزعاج " .

و عرفه (Higginsh&Endler,1995) "بأنه ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد و تنعكس علي أسلوبه في التعامل مع المشكلة و تتضمن مشاعر الضيق و التوتر و القلق و الانزعاج و الغضب والآسي و اليأس " .

و تعرف الباحثة الأسلوب الانفعالي إجرائيا" بأنه الأسلوب الذي تستخدمه المرأة كوسيلة لمواجهة الضغوط التي تتعرض لها و التي منها التوتر و الشك و الغضب و الانزعاج و الاسترخاء، العدوان علي الآخرين، العصبية و الآسي و الاستسلام و غيرها من الأساليب الانفعالية " .

٣. الأسلوب العقلاني :Rational method

عرفه (Cohen,1994) " بأنه ذلك الإستراتيجية التي يلجأ إليها الفرد متضمنة التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط" .

و تعرف الباحثة الأسلوب العقلاني " بأنه الإستراتيجية التي تلجأ إليها المرأة بحثا عن مصادر و أسباب الضغوط مستخدمة التفكير المنطقي و الموضوعي في وضع هذه الإستراتيجية " .

٤. أسلوب المساندة الاجتماعية :Style social support

عرف (Frone,et.al,1991) "المساندة الاجتماعية علي انها معلومات تقود الشخص إلي الاعتقاد بأنه يحظي بعناية الآخرين و محبتهم ، كجزء من شبكة تواصل و التزامات متبادلة و يحظي بتقدير الآخرين و احترامهم " .

وعرفها (حسن عبد المعطي ،١٩٩٤) "بأنها تلك محاولات الفرد للبحث عن ما يسانده في محنته و يمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، و إيجاد المواساة و المساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية " .

و تعرف الباحثة الأسلوب المساندة الاجتماعية إجرائيا "بأنها المشاركة الايجابية من الآخرين من الأهل والأصدقاء والمعارف للمرأة في المواقف الضاغطة التي تتعرض لها كنوع من المساندة و التخفيف من حدة الضغوط مما يولد لديها طاقة ايجابية تساعدها علي مواجهة الضغوط" .

٥. الأسلوب الديني :Method of religious

و عرفتها (هناء محمد ،٢٠١١) "بأنها الجهود الشعورية الايجابية التي تقوم بها المتزوجة لتنظيم الانفعالات و الأفكار و السلوكيات عند الاستجابة للضغوط الحياتية وتتمثل في الأساليب (السلوكية- المعرفية – الانفعالية – الروحانية) ".

و تعرف الباحثة الأسلوب الديني إجرائيا " بأنه الجهود الشعورية الايجابية التي تقوم بها المرأة عندما تتعرض للضغوط الحياتية لتنظيم انفعالاتها و أفكارها و سلوكياتها حتى تتمكن من السيطرة علي هذه الضغوط " .

٦. أساليب ممارسة عادات معينة :Certain methods of exercise habits

تعرف الباحثة أساليب ممارسة عادات معينة إجرائيا "بأنها تلك السلوكيات التي تستخدمها المرأة عندما تتعرض للضغوط و تتمثل في الإكثار من الأكل ، النوم ، شرب المشروبات الغازية ، و أكل الشيكولاته، المشروبات المنبه كالقهوة ، و الإكثار من التدخين ، الإقلال من الأكل ، تعاطي المهدئات و المخدرات ، و غيرها من الأساليب و الممارسات و العادات التي تستخدم عند التعرض للضغوط " .

أنواع الضغوط :

١.ضغوط أسرية :Family pressures

عرفها (إبراهيم عبد الستار ، ١٩٩٨) "بانها تلك الضغوط التي تشمل الصراعات الأسرية ، كثرة الشجار، و الانفصال ، الطلاق و تربية الأطفال ، وجود أطفال مرضي ، أو معاقين بالأسرة ، التفاعل مع الآخرين ، ضعف الدعم الاجتماعي و موت عزيز ،صراع القيم " .

تعرف الباحثة الضغوط الأسرية إجرائيا " بأنها الضغوط التي تتعرض لها المرأة في المحيط الأسري و التي تشمل الصراعات بين أفراد الأسرة ، كثرة الشجار، و الانفصال ، الطلاق و تربية الأطفال ، وجود أطفال مرضي ، أو معاقين بالأسرة ، التفاعل مع الآخرين ، ضعف الدعم الاجتماعي و موت عزيز ،صراع القيم " .

٢.ضغوط في العمل :Pressure at work

وعرفها (عبد الحميد الشاذلي، ١٩٩٩) "هي تلك الضغوط الخاصة بالزملاء كالمنافسة و الصراع ، و الخلافات ، التعرض لمكيدة في العمل ، الضغوط الخاصة برؤساء العمل كالتسلط و الديكتاتورية ، التهديد ، العقاب ، الضغوط الخاصة بظروف العمل كطول فترة العمل او زيادة واجباته ، تأخر الترقية و المحسوبية ، قلة الدعم المعنوي،غموض الدور ، الانتقال لعمل جديد ، الإحالة للتقاعد ، الضغوط التكنولوجية "

٣.ضغوط شخصية :Personal pressures

عرفها (إبراهيم عبد الستار ،١٩٩٨) "هي تلك الضغوط التي تتسبب في القلق و المخاوف المرضية و الخجل ، اللامبالاة و الأنانية ، عدم الشعور بالأمن ،عدم القدرة علي اتخاذ القرارات و انخفاض مستوي الطموح و الفشل العاطفي و غيرها " .

٤.ضغوط اجتماعية :Social pressures

عرفتها (أمل العنزي ، ٢٠٠٤) " أنها تلك الضغوط المتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين ، و صعوبة تكوين صداقات اجتماعية" .

تعرف الباحثة الضغوط الاجتماعية إجرائيا " بأنها تلك الضغوط التي تتعرض لها المرأة نتيجة لسوء العلاقات بالآخرين من الأهل و الأقارب و الأصدقاء، و صعوبة تكوين صداقات اجتماعية".

الاستقرار: stability

يشير لفظ الاستقرار إلي تكيف المرء وفقا للبيئة بصورة تضمن له تحقيق احتياجاته و مطالبه بشكل مقبول ، و يشمل الاستقرار توازنا ثابتا بين الكائن و ما يحيط به ،و إشباعا لحاجته بما يحقق الرضا عن النفس و الارتياح لتخفيف التوتر الناتج عن شعوره بالحاجة (سليمان ،٢٠٠٤) .

ويعرف الاستقرار إجرائيا "بأنه حالة الرضا التي يشعر بها كل فرد من أفراد الأسرة نتيجة لإشباع احتياجاته الأمر الذي يتحقق معه توازنه النفسي و الارتياح وقلة الشعور بالتوتر و القلق " .

الاستقرار الأسري :Family stability

تعرفه (نجلاء مسعد ، ٢٠٠٠) "بأنها علاقة أسرية تقوم علي التفاعل الدائم بين أفراد الأسرة جميعا و التي تهيأ للأبناء الحياة الاجتماعية و الثقافية والاقتصادية و الدينية اللازمة لإشباع احتياجاتهم في مراحل النمو المختلفة ، و تتسم هذه العلاقة بسيادة المحبة و الديمقراطية و التعاون بين أفراد الأسرة في إدارة شئونهم الأسرية ، مما يدعم العلاقات الإنسانية و يحقق اكبر قدر من التماسك و التقارب داخل الأسرة " .

تعرف الباحثة الاستقرار الأسري إجرائيا" بأنها العلاقة الأسرية التي تقوم علي التفاعل الدائم بين أفرادها و تنعكس علي سلوكياتهم بما يوضح أنماط تفاعلهم ، مشاعرهم و اتجاهاتهم نحو الحياة الأسرية ،ومدي توافقهم أو اختلافهم في وجهات النظر، ومدي مساعدتهم بعضهم لبعض في الظروف المختلفة ، و مدي توفر الأمن و الأمان داخل الجو الأسري ، و المشاركة في الأفراح و الأحزان ، بالإضافة إلي التواصل مع الأهل و الأقارب و الأصدقاء و المعارف و الانسجام معهم في كل المناسبات و المواقف الحياتية ".

نتائج الدراسة الميدانية :

أولاً : وصف عينة البحث :

فيما يلي وصف عينة البحث الأساسية و التي اشتملت علي (٢٨٥) ربة أسرة بعد استبعاد ١٥ استمارة لعدم استكمال بياناتهم ، تم اختيار العينة عشوائيا من ربات الأسر الأتي يقمن بمحافظة القاهرة و من مستويات اجتماعية و اقتصادية مختلفة . وفيم يلي استعراض لجداول النتائج الوصفية لعينة البحث :

جدول (٥) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقا لمتغيرات الدراسة (ن =٢٨٥)

عمر الزوجة	العدد	النسبة٪
أقل من ٣٠ سنة	٨٤	٪٢٩,٥
من ٣٠ سنة إلي أقل من ٤٠ سنة	٩٠	٪٣١,٦
من ٤٠ سنة فأكثر	١١١	٪٣٨,٩
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠
تعليم الزوج	العدد	النسبة٪
الثانوية العامة أو ما يعادلها	٧٨	٪٢٧,٤
دبلوم	٩٢	٪٣٢,٣
بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا	١١٥	٪٤٠,٤
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠
تعليم الزوجة	العدد	النسبة٪
الثانوية العامة أو ما يعادلها	٨٥	٪٢٩,٨
دبلوم	٩٠	٪٣١,٦
بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا	١١٠	٪٣٨,٦
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠
عمل الأم	العدد	النسبة٪
تعمل	١٧٠	٪٥٩,٦
لا تعمل	١١٥	٪٤٠,٤
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠
عدد سنوات الزواج	العدد	النسبة٪
أقل من ١٠ سنوات	٨٧	٪٣٠,٥
من ١٠ سنوات الي أقل من ١٥ سنة	١٢٣	٪٤٣,٢
من ١٥ سنة فأكثر	٧٥	٪٢٦,٣
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠
عدد أفراد الأسرة	العدد	النسبة٪
أقل من ٤ أفراد	٨٠	٪٢٨,١
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	١١٢	٪٣٩,٣
٧ أفراد فأكثر	٩٣	٪٣٢,٦
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠
الدخل الشهري	العدد	النسبة٪
اقل من ٢٠٠٠ جنيه	٥٢	٪١٨,٢
من ٢٠٠٠ إلي ٣٠٠٠ جنيه	٣١	٪١٠,٩
من ٣٠٠٠ إلي ٤٠٠٠جنيه	٢٧	٪٩,٥
من ٤٠٠٠ إلي ٥٠٠٠ جنيه	٦٢	٪٢١,٨
من ٥٠٠٠ إلي ٦٠٠٠ جنيه	٤٣	٪١٥,١
٦٠٠٠ جنيه فأكثر	٧٠	٪٢٤,٦
المجموع	٢٨٥	٪١٠٠

ثانيا : النتائج في ضوء الفروض :

الفرض الأول :

توجد فروق في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) .

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار T. Test للمتغيرات ثنائية الأبعاد ، اختبار F. test لتحليل التباين للمتغيرات ثلاثية الأبعاد .

جدول (٦) الفروق بين المتوسطات الحسابية في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لأفراد عينة البحث الأساسية تبعاً متغيرات الدراسة(العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) (ن=٢٨٥)

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	641722.163	320861.081	2	61.192	0.01 دال
داخل المجموعات	1478670.013	5243.511	282		
المجموع	2120392.176		284		
تعليم الزوج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	551081.863	275540.931	2	43.341	0.01 دال
داخل المجموعات	1792818.579	6357.513	282		
المجموع	2343900.442		284		
تعليم الزوجة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	629578.828	314789.414	2	61.345	0.01 دال
داخل المجموعات	1447081.500	5131.495	282		
المجموع	2076660.328		284		
عدد سنوات الزواج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	609949.741	304974.870	2	59.729	0.01 دال
داخل المجموعات	1439881.487	5105.963	282		
المجموع	2049831.228		284		
عدد أفراد الأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	429594.641	214797.320	2	36.505	0.01 دال
داخل المجموعات	1659314.559	5884.094	282		
المجموع	2088909.200		284		
الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	540620.003	270310.001	2	37.442	0.01 دال

داخل المجموعات	2035905.727	7219.524	282		
المجموع	2576525.730		284		

يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط أفراد عينة البحث تبعا لاختلاف المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) . وعند مستوي دلالة (٠,٠١) لجميع المتغيرات .

و لتحديد اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار أقل فرق معنوي L.S.D و الموضح بجدول(٧) .

جدول (٧) دلالة الفروق بين ربات الأسر أفراد عينة البحث الأساسية في الوعي بأساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغيرات الدراسة(العمر، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) (ن=٢٨٥)

العمر	أقل من ٣٠ سنة م= 112.964	من ٣٠ سنة الي أقل من ٤٠ سنة م= 184.522	من ٤٠ سنة فأكثر م= 250.828
أقل من ٣٠ سنة	-		
من ٣٠ سنة الي أقل من ٤٠ سنة	**71.557	-	
من ٤٠ سنة فأكثر	**137.864	**66.306	-
تعليم الزوج	الثانوية العامة أو ما يعادلها م= 111.076	دبلوم م= 180.021	بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا م= 249.669
الثانوية العامة أو ما يعادلها	-		
دبلوم	**68.944	-	
بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا	**138.592	**69.647	-
تعليم الزوجة	الثانوية العامة أو ما يعادلها م= 113.294	دبلوم م= 185.400	بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا م= 251.109
الثانوية العامة أو ما يعادلها	-		
دبلوم	**72.105	-	
بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا	**137.814	**65.709	-
عدد سنوات الزواج	أقل من ١٠ سنوات م= 113.965	من ١٠ سنوات الي أقل من ١٥ سنة م= 199.016	من ١٥ سنة فأكثر م= 260.586
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات الي أقل من ١٥ سنة	**85.050	-	
من ١٥ سنة فأكثر	**146.621	**61.570	-
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م= 226.500	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م= 223.428	٧ أفراد فأكثر م= 116.064
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	*3.071	-	
٧ أفراد فأكثر	**110.435	**107.364	-
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م= 147.168	متوسط م= 151.056	مرتفع م= 250.256
منخفض	-		

متوسط	*3.887	-	
مرتفع	**103.087	**99.200	-

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق في وعي المرأة(ربة الأسرة) وعي أفراد عينة البحث بأساليب مواجهة الضغوط تبعا لاختلاف متغير العمر حيث أوضحت النتائج أن اعلي مستوي للوعي بأساليب مواجهة الضغوط تقع لفئة العمر(من ٤٠سنة فأكثر) ثم يليها فئة العمر(من ٣٠سنة لأقل من ٤٠سنة) و أخيرا لفئة العمر(اقل من ٣٠ سنة) أي أن هناك تناسب طردي بين عمر المرأة(ربة الأسرة) و بين وعيها بأساليب مواجهة الضغوط و قد يرجع ذلك إلي تأثير الزمن علي خبرات و معارف المرأة نتيجة لاحتكاكها بالحياة و ما تحتويه من مواقف حياتية من شأنها ان تزيد من خبراتها و معارفها يوم بعد يوم الأمر الذي جعل المرأة الأكبر سنا أكثر وعيا من المرأة الأصغر سنا . و فيما يتعلق بتأثير المستوي التعليمي للزوجين (الزوج،الزوجة) علي وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط فتوضح النتائج أن اعلي مستوي للوعي بأساليب مواجهة الضغوط كان للمستوي التعليمي العالي لكل من الزوج و الزوجة ثم يليها المستوي التعليمي المتوسط و أخيرا المستوي التعليمي المنخفض أي أن هناك تناسب طردي بين المستوي التعليمي للزوجين و بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و هذا يتفق مع دراسة كلا من (Marin,et.al,1995)، (رجب شعبان،١٩٩٥)،(رجب محمد ،١٩٩٥) في وجود فروق في أساليب التكيف و احد أساليب مواجهة الضغوط و متغير العمر لصالح المجموعات العمرية الاعلي . و بالنسبة لتأثير عدد سنوات الزواج علي وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط فتوضح النتائج أن اعلي مستوي للوعي بأساليب مواجهة الضغوط كان للمرأة التي قضت سنوات زواج (من ١٥ السنة فأكثر) ثم يليها عدد سنوات الزواج (من ١٠الي اقل من ١٥ سنة) و أخيرا (اقل من ١٠ سنوات) أي أن هناك تناسب طردي بين عدد سنوات الزواج و بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط ، وقد يرجع هذا إلي طبيعة الحياة الزوجية و الأسرية التي تزيد من خبرات و معارف المرأة يوم بعد يوم و سنة بعد الاخري و الذي يجعلها أكثر وعيا بأساليب مواجهة الضغوط بزيادة سنوات الزواج نتيجة لكثرة الخبرات الحياتية . وبالنسبة لتأثير عدد أفراد الأسرة علي وعي المرأة (ربة الأسرة) بأساليب مواجهة الضغوط فتوضح النتائج اعلي مستوي للوعي بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة كان لعدد أفراد الأسرة (اقل من ٤ أفراد)

ثم يليها عدد أفراد الأسرة (من ٤:٦ أفراد) و أخيرا (٧افرادفاكثر) أي ان هناك تناسب عكسي بين عدد أفراد الأسرة و عي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط ، و قد يرجع هذا إلي أن المرأة التي لديها عدد أفراد اقل تكون أكثر حظا في إيجاد الوقت و الجهد لتثقيف نفسها بالقراءة أو اخذ دورات تدريبية عن أساليب مواجهة الضغوط و التي من شانها أن تنمي من معارفها و خبراتها لأساليب مواجهة الضغوط من المرأة التي لديها عدد أفراد للأسرة أكثر حيث نجدها مشغولة معظم الوقت بتلبية طلبات أفراد أسرتها فلا تجد الوقت الذي يسمح لها بزيادة معلوماتها و خبراتها بأساليب مواجهة الضغوط ، و هذا يتفق مع دراسة (وجيدة حماد،٢٠١١) و التي أوضحت أن هناك علاقة ارتباطيه بين عدد أفراد الأسرة و بين التعرض للضغوط بمعني ان الأسر ذات العدد الكبير أكثر عرضة للضغوط من الأسر ذات العدد الأقل، و بالنسبة لتأثير الدخل الشهري علي وعي المرأة (ربة الأسرة) بأساليب مواجهة

الضغوط فتوضح النتائج أن اعلي مستوي لوعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط كان للمرأة التي تنتمي لأسر ذات الدخل المرتفع ثم المرأة التي تنتمي لأسر ذات الدخل المتوسط ،وأخيرا المرأة التي تنتمي إلي اسر ذات الدخل المنخفض ، و قد يرجع هذا إلي أن المرأة التي من أسرة ذات دخل مرتفع لديها الإمكانيات المادية التي تمكنها من الاستعانة بمن يساعدها في أعمال المنزل بالإضافة إلي الاستعانة بالأجهزة الحديثة التي تساعدها علي انجاز الأعمال المنزلية بأقل وقت و جهد وهذا يمكنها من إيجاد الوقت للقراءة و التثقيف و اخذ الدورات و حضور الدروس التي تنمي لديها المعرفة و الخبرة بأساليب مواجهة الضغوط مقارنة بالمرأة التي تنتمي إلي اسر ذات دخل اقل حيث لا تكون لديها هذه الإمكانيات و هذا يضطرها إلي القيام بالأعمال المنزلية بنفسها مما يستنفذ طاقتها ووقتها ، و هذا يتفق مع دراسة (رشا راغب ،٢٠١٠) ،(حسام محمود ، ٢٠٠٨) حيث أوضحا أن هناك علاقة ارتباطيه بين الدخل و الضغوط بمعني انه كلما ارتفع الدخل كلما قلت الضغوط و العكس صحيح .

جدول (٨) الفروق بين المتوسطات الحسابية في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لعمل المرأة (ن=٢٨٥)

عمل المرأة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
تعمل	233.017	29.179	170	283	33.049	دال عند 0.01 لصالح العاملات
لا تعمل	124.565	23.906	115			

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط أفراد عينة البحث تبعا لمتغير عمل المرأة حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) .لصالح المرأة العاملة أفراد عينة البحث الأساسية و قد يرجع هذا إلي أن عمل المرأة يجعلها تكسب معارف و خبرات من العمل و زملاء العمل الأمر الذي يزيد من وعيها بأساليب مواجهة الضغوط .

الفرض الثاني :

توجد فروق في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث و بين المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة، عمل المرأة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) .

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار T. Test للمتغيرات ثنائية الأبعاد ، اختبار F. test لتحليل التباين للمتغيرات ثلاثية الأبعاد .

جدول (٩) الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية تبعاً متغيرات الدراسة(العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) (ن=٢٨٥)

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	173360.139	86680.069	2	47.722	0.01 دال
داخل المجموعات	512216.511	1816.371	282		
المجموع	685576.650		284		
تعليم الزوج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	167541.699	83770.850	2	41.470	0.01 دال
داخل المجموعات	569649.537	2020.034	282		
المجموع	737191.236		284		
تعليم الزوجة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	171609.926	85804.963	2	43.296	0.01 دال
داخل المجموعات	558869.234	1981.806	282		
المجموع	730479.160		284		
عدد سنوات الزواج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	124070.978	62035.489	2	37.349	0.01 دال
داخل المجموعات	468398.780	1660.989	282		
المجموع	592469.758		284		
عدد أفراد الأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	101943.084	50971.542	2	29.568	0.01 دال
داخل المجموعات	486124.705	1723.846	282		
المجموع	588067.789		284		
الدخل الشهري للأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	171460.195	85730.098	2	44.800	0.01 دال
داخل المجموعات	539636.067	1913.603	282		
المجموع	711096.262		284		

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث الأساسية تبعا لاختلاف المتغيرات البحثية (العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي

التعليمي للزوجة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) . وعند مستوي دلالة (٠,٠١) لجميع المتغيرات .

و لتحديد اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار أقل فرق معنوي L.S.D و الموضح بجدول(١٠) .

جدول (١٠) دلالة الفروق بين ربات الأسر أفراد عينة البحث الأساسية في الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية تبعاً متغيرات الدراسة(العمر ، المستوي التعليمي للزوج، المستوي التعليمي للزوجة ، عدد سنوات الزواج ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط الدخل الشهري للأسرة) (ن=٢٨٥)

العمر	أقل من ٣٠ سنة م= 56.285	من ٣٠ سنة الي أقل من ٤٠ سنة م= 96.922	من ٤٠ سنة فأكثر م= 125.000
أقل من ٣٠ سنة	-		
من ٣٠ سنة الي أقل من ٤٠ سنة	40.636**	-	
من ٤٠ سنة فأكثر	68.714**	28.077**	-
تعليم الزوج	الثانوية العامة أو ما يعادلها م= 55.025	دبلوم م= 94.837	بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا م= 124.426
الثانوية العامة أو ما يعادلها	-		
دبلوم	39.811**	-	
بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا	69.400**	29.589**	-
تعليم الزوجة	الثانوية العامة أو ما يعادلها م= 56.505	دبلوم م= 97.311	بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا م= 125.136
الثانوية العامة أو ما يعادلها	-		
دبلوم	40.805**	-	
بكالوريوس أو ليسانس / دراسات عليا	68.630**	27.825**	-
عدد سنوات الزواج	أقل من ١٠ سنوات م= 56.942	من ١٠ سنوات الي أقل من ١٥ سنة م= 111.544	من ١٥ سنة فأكثر م= 115.360
أقل من ١٠ سنوات	-		
من ١٠ سنوات الي أقل من ١٥ سنة	54.602**	-	
من ١٥ سنة فأكثر	58.417**	3.815**	-
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م= 127.925	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد م= 83.794	٧ أفراد فأكثر م= 82.871
أقل من ٤ أفراد	-		
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	44.130**	-	
٧ أفراد فأكثر	45.054**	0.923	-
الدخل الشهري للأسرة	منخفض م= 56.072	متوسط م= 96.393	مرتفع م= 124.716
منخفض	-		
متوسط	40.320**	-	
مرتفع	68.644**	28.323**	-

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق في الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية تبعا لاختلاف متغير العمر حيث أوضحت النتائج أن اعلي مستوي للاستقرار الأسري تقع لفئة العمر(من ٤٠سنة فأكثر) ثم يليها فئة العمر(من ٣٠سنة لأقل من ٤٠سنة) و أخيرا لفئة العمر(اقل من ٣٠ سنة) أي أن هناك تناسب طردي بين عمر المرأة(ربة الأسرة) و بين الاستقرار الأسري و قد يرجع ذلك إلي أن المرأة كلما تقدمت في العمر كلما كانت أكثر نضجا ووعيا و خبرة كلها عوامل تساعد علي تحقيق الاستقرار الأسري مما يجعل المرأة التي تقع في فئة العمر(من ٤٠سنة فأكثر) أكثر قدرة علي تحقيق الاستقرار الأسري لأسرتها من الأصغر منها سنا. و فيما يتعلق بتأثير المستوي التعليمي للزوجين (الزوج،الزوجة) علي الاستقرار الأسري فتوضح النتائج أن اعلي مستوي للاستقرار الأسري كان للمستوي التعليمي العالي لكل من الزوج و الزوجة ثم يليها المستوي التعليمي المتوسط و أخيرا المستوي التعليمي المنخفض أي أن هناك تناسب طردي بين المستوي التعليمي للزوجين و بين الاستقرار الأسري و قد يرجع هذا إلي تأثير التعليم علي زيادة المعرفة التي تؤدي إلي اتساع الأفق و المدركات التي ينعكس أثارها علي الزوجين و يجعلهما أكثر تفهما ووعيا لثقافة الاستقرار الأسري و هذا يتفق مع دراسة كلا من (وفاء خليل ،٢٠٠٠)،(إيمان الرفاعي،٢٠٠٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار الأسري و متغير المستوي التعليمي للأمهات لصالح المستوي التعليمي المرتفع.

و بالنسبة لتأثير عدد سنوات الزواج علي وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط فتوضح النتائج أن اعلي مستوي للاستقرار الأسري بين أفراد عينة البحث الأساسية كانت لسنوات الزواج (من ١٥ السنة فأكثر) ثم يليها عدد سنوات الزواج (من ١٠الي اقل من ١٥ سنة) و أخيرا (اقل من ١٠ سنوات) أي أن هناك تناسب طردي بين عدد سنوات الزواج و بين الاستقرار الأسري ، وقد يرجع هذا إلي أفراد الأسرة يصبحوا أكثر تفهما و تقاربا لبعضهم لبعض سنة بعد الاخري من سنوات الزواج حيث تزداد الخبرات وتقل فجوة الاختلافات مما يتسبب في تحقيق الاستقرار الأسري الذي يزداد بزيادة سنوات الزواج. وبالنسبة لتأثير عدد أفراد الأسرة علي الاستقرار الأسري فتوضح النتائج أن اعلي مستوي للاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية كان لعدد أفراد الأسرة (اقل من ٤ أفراد)ثم يليها عدد أفراد الأسرة (من ٤:٦ أفراد) و أخيرا (١٧افرادفاكثر) أي أن هناك تناسب عكسي بين عدد أفراد الأسرة و الاستقرار الأسري ، و قد يرجع هذا إلي أن اسر المرأة القليلة العدد ليس لديها كم الأعباء التي تعاني منها اسر المرأة الكبيرة في العدد الأمر الذي يجعل تحقيق الاستقرار الأسري سهلا في الأسر ذات الأعداد القليلة عن الأسر ذات الأعداد الكبيرة و كانت الفروق غير دالة بين عدد أفراد الأسرة (من٤افراد إلي ٦ أفراد) ،(١٧افراد فأكثر)، و بالنسبة لتأثير الدخل الشهري علي الاستقرار الأسري فتوضح النتائج أن اعلي مستوي للاستقرار الأسري كان لأسرة المرأة التي تنتمي لأسر ذات الدخل المرتفع ثم لأسر المرأة التي تنتمي لأسر ذات الدخل المتوسط ،وأخيرا لأسر المرأة التي تنتمي إلي اسر ذات الدخل المنخفض ، و قد يرجع هذا إلي أن اسر المرأة ذات الدخل المنخفض ليس لديها الإمكانيات المادية التي تكفي لسد المتطلبات الحياتية لأفراد الأسرة وما يتبعه من وجود مشاكل و خلافات الأمر الذي يؤدي إلي صعوبة تحقيق الاستقرار الأسري مقارنة بالمرأة التي تنتمي إلي اسر ذات الدخل المرتفع و التي يكون لديها الإمكانيات والأمر الذي لا يجعلها تعاني من معاناة الأسر ذات الدخل

الأقل وبالتالي فهي أكثر حظا لتحقيق الاستقرار الأسري ، و هذا يتفق مع دراسة كلا من (وفاء خليل ،٢٠٠٠)،(إيمان الرفاعي،٢٠٠٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار الأسري و متغير الدخل لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع ، دراسة (وفاء شلبي ،فاطمة النبوية ،١٩٩٦) في وجود علاقة ارتباطيه بين الاستقرار الأسري و دخل الأسرة .

جدول (١١) الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاستقرار الأسري
لأفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لعمل المرأة(ن=٢٨٥)

عمل المرأة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
تعمل	95.352	22.604	170	283	0.368	0.713 غير دال
لا تعمل	96.660	37.404	115			

يتضح من جدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية تبعا لمتغير عمل المرأة حيث كانت قيمة (ت) غير دالة ،وقد يرجع هذا إلي أن هناك العديد من العوامل الأكثر تأثيرا علي الاستقرار الأسري من عمل المرأة و من هذه العوامل العامل الاقتصادي ، التقارب الاجتماعي بين الزوجين ، والمستوي التعليمي للزوجين ،و التفاهم بين أفراد الأسرة ، الحوار الأسري ، و التكنولوجيا ، و القيم و غيرها من العوامل المؤثرة علي الاستقرار الأسري كما أن هناك العديد من الأسر يتحقق فيها الاستقرار الأسري سواء كانت المرأة عاملة أو غير عاملة حيث أن عمل المرأة ليس هو السبب في عدم الاستقرار الأسري في كل الأحوال فهناك العديد من السيدات اللاتي يعملن وتتميز أسرهن بالاستقرار الأسري من اسر السيدات اللاتي لا تعملن و العكس صحيح .

الفرض الثالث :

توجد علاقة بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و مقياس أنواع الضغوط ، وبين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث .

و للتحقق من صحة هذا الفرض تم إيجاد قيم معاملات الارتباط بين بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط، ومحاور مقياس أنواع الضغوط ،وبين مقياس الاستقرار الأسري و جدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) دلالة معاملات الارتباط بين محاور مقياس محاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و بين مقياس الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث (ن=٢٨٥)

محاور أساليب مواجهة الضغوط	مقياس الاستقرار الأسري
أسلوب التجنب أو الهروب	-٠,٩٠٨**
الأسلوب الانفعالي	-٠,٦٠٨*
الأسلوب العقلاني	-٠,٧٤٨**
أسلوب المساندة الاجتماعية	-٠,٦٣٤*
أساليب دينية	-٠,٩١٩**
أساليب ممارسة عادات معينة	-٠,٨٢٣**
أساليب مواجهة الضغوط ككل	-٠,٧٧٧**
محاور أنواع الضغوط	**مقياس الاستقرار الأسري**
ضغوط أسرية	-٠,٦١٢*
ضغوط في العمل	-٠,٩٢٧**
ضغوط شخصية	-٠,٧١٦**
ضغوط اجتماعية	-٠,٨٥١**
أنواع الضغوط ككل	-٠,٨٢٤**

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط بمحاور ، بين الاستقرار الأسري عند مستوي دلالة (٠,٠١) ،(٠,٠٥)، وهذا يدل علي أن كلما زاد استخدام المرأة لأساليب مواجهة الضغوط كلما قل الاستقرار الأسري حيث أن هذا دلالة علي زيادة الضغوط و الخلافات و المشاكل التي تتعرض لها المرأة و الذي ينعكس أثره علي الاستقرار الأسري و علي العكس من ذلك فالمرأة التي يقل استخدمها لأساليب مواجهة الضغوط يزيد مستوي الاستقرار الأسري لأسرتها حيث هذا دلالة علي قلة الخلافات و الضغوط

و المشاكل التي تتعرض لها المرأة أو دلالة علي ايجابية وعيها في السيطرة علي الضغوط أول بأول في مراحلها الأولي الأمر الذي لا يؤثر علي الاستقرار الأسري لأسرتها ، و هذا يتفق مع دراسة (Zellars&Perrewe,2001) ،(Holahen&Moos,1986) في أن المساندة الاجتماعية العاطفية تقلل من الضغوط بين أفراد عينة الدراسة، (King,1991) وجود علاقة موجبة دالة بين إستراتيجية الهروب و التجنب وبين التعرض للضغوط بين أفراد عينة الدراسة ،(رجب محمد ،١٩٩٢)،(Asponwall,Taylor,1992) وجود علاقة ارتباطيه بين أساليب مواجهة الضغوط و بين التوافق النفسي و الاجتماعي لأفراد عينة الدراسة .

و بالنسبة للعلاقة بين مقياس أنواع الضغوط بمحاوره و مقياس الاستقرار الأسري فتوضح النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مقياس أنواع الضغوط بمحاوره و مقياس الاستقرار الأسري

عند مستوي دلالة (٠,٠١) ،(٠,٠٥)، وهذا يدل علي أنه كلما زاد تعرض المرأة لأي نوع من أنواع الضغوط الحياتية كلما انعكس ذلك علي أسرتها و تسبب في قلة مستوي الاستقرار الأسري لأسرتها و العكس صحيح وهذا يوضح لنا أن الضغوط الحياتية التي تتعرض لها المرأة ذات تأثير سلبي علي الاستقرار الأسري ، و هذا يتوافق مع دراسة (Cohen, S. & Williamson, G. ,1995))، (Fabes &Eisenberg,1997) في وجود علاقة سالبة بين ضغوط الحياة و التوافق النفسي و الاجتماعي التفاعل الشخصي مع البيئة المحيطة لأفراد عينة الدراسة، وهذا يتفق مع دراسة (Higgins&Endler,1995) في أن هناك علاقة بين الضيق و الانزعاج و الضغوط و بين التوجه إلي الأسلوب الانفعالي لأفراد عينة الدراسة.

الفرض الرابع :

تختلف الفروق لنسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج) مع المتغير التابع (وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط .

و للتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام معامل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام للتعرف علي نسبة مشاركة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج)علي وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط.

جدول (١٣) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام للتعرف علي نسبة مشاركة (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج)علي وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط أفراد عينة البحث الأساسية(ن=٢٨٥)

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة(ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط	تعليم الزوجة	٠,٨٦٥	٠,٧٤٨	٨٣,٠٤١	٠,٠١	٠,٥٧٣	٩,١١٣	٠,٠١
	تعليم الزوج	٠,٨١١	٠,٦٥٨	٥٣,٩٦٣	٠,٠١	٠,٤٦٧	٧,٣٤٦	٠,٠١
	العمر	٠,٧٧٩	٠,٦٠٧	٤٣,١٦٢	٠,٠١	٠,٤٠٩	٦,٥٧٠	٠,٠١
	عدد سنوات الزواج	٠,٧٣٧	٠,٥٤٣	٣٣,٢٥١	٠,٠١	٠,٣٤٢	٥,٧٦٦	٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أن كلا من (تعليم الزوجة، تعليم الزوج، العمر،عدد سنوات الزواج) متغيرات تؤثر علي وعي المرأة بأساليب مواجهة ضغوط الحياة أفراد عينة البحث الأساسية ، حيث يتضح أن المستوي التعليمي للزوجة كان أكثر و أهم المتغيرات التي أثرت علي وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط حيث بلغت نسبة المشاركة (٠,٧٤٨) بمستوي دلالة (٠,٠١) ، ويليه المستوي التعليمي للزوج بنسبة مشاركة (٠,٦٥٨) و مستوي دلالة (٠,٠١)، و هذا يتفق مع دراسة (Tomchin,et.al,1996)، (جمال تفاحة و عبد المنعم حسيب ، ٢٠٠٢) وجود علاقة بين استخدام أفراد الدراسة لأساليب مواجهة الضغوط و بين التفوق الأكاديمي ،ثم يليه العمر بنسبة مشاركة

(٠,٦٠٧) و مستوي دلالة (٠,٠١) و أخيرا عدد سنوات الزواج بنسبة مشاركة (٠,٥٤٣) و مستوي دلالة (٠,٠١) .و تفسر الباحثة هذا إلي أن للتعليم تأثيره القوي و الواضح علي رفع وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط عينة البحث الأساسية حيث أن التعليم له دور في زيادة المعرفة و اتساع الأفق و زيادة الوعي والأهمية بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية خاصة في عصرنا الحالي و الذي بدوره ينعكس أثره في ردود أفعال المرأة عندما تتعرض للضغوط وتتمكن من السيطرة عليها كلما كانت أكثر وعيا و إدراكا لأساليب مواجهة الضغوط من خلال القراءة و التثقيف الذاتي الذي يزداد بزيادة المستوي التعليمي للمرأة .

الفرض الخامس :

تختلف الفروق لنسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)مع المتغير التابع (الاستقرار الأسري) تبعا لأوزان معاملات الانحدار و درجة الارتباط .

و للتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام معامل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام للتعرف علي نسبة مشاركة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)علي الاستقرار الأسري.

جدول (١٤) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة إلي الأمام للتعرف علي نسبة مشاركة (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر)على الاستقرار الأسري(ن=٢٨٥)

المتغير	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة(ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
المتغير التابع الاستقرار الأسري	عدد سنوات الزواج	٠,٨٤٦	٠,٧١٧	٧٠,٧٧٣	٠,٠١	٠,٥٣٥	٨,٤١٣	٠,٠١
	تعليم الزوج	٠,٨٠٠	٠,٦٣٩	٤٩,٦٣٨	٠,٠١	٠,٤٤٦	٧,٠٤٦	٠,٠١
	تعليم الزوجة	٠,٧٥٣	٠,٥٦٧	٣٦,٥٩١	٠,٠١	٠,٣٦٦	٦,٠٤٩	٠,٠١
	العمر	٠,٧٢٣	٠,٥٢٢	٣٠,٧١٩	٠,٠١	٠,٣٢٢	٥,٥٤٢	٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن كلا من (عدد سنوات الزواج ، تعليم الزوج ،تعليم الزوجة، العمر) متغيرات تؤثر علي الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية ، حيث يتضح أن عدد سنوات الزواج كان أكثر و أهم المتغيرات التي أثرت علي الاستقرار الأسري حيث بلغت نسبة المشاركة (٠,٧١٧) بمستوي دلالة (٠,٠١) ، ويليه المستوي التعليمي للزوج بنسبة مشاركة (٠,٦٣٩) و مستوي دلالة (٠,٠١)ثم يليه تعليم الزوجة بنسبة مشاركة (٠,٥٦٧) و مستوي دلالة (٠,٠١) و أخيرا العمر بنسبة مشاركة (٠,٥٢٢) و مستوي دلالة (٠,٠١) .و تفسر الباحثة هذا إلي أن عدد سنوات الزواج ذات تأثير علي الاستقرار الأسري لأفراد عينة البحث الأساسية وقد يرجع هذا إلي أن سنوات الزواج كلما زادت كلما كان أفراد الأسرة أكثر تفهما و تقاربا و احتواء لبعضهم البعض وأكثر معرفة و خبرة وكلها أمور تساعد علي تحقيق الاستقرار الأسري و الذي يزادا و يرسخ يوما بعد يوم و سنة بعد الاخري .

الفرض السادس :

تختلف الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس أنواع الضغوط لدي أفراد عينة البحث.

جدول (١٥) الوزن النسبي لمحاور أنواع الضغوط تبعا لأولوياتها لدي الأفراد عينة البحث

أنواع الضغوط	الوزن النسبي	النسبة المئوية٪	الترتيب
ضغوط أسرية	٣٣٩	٪٢٥,٤	الثاني
ضغوط في العمل	٣٧٥	٪٢٨,١	الأول
ضغوط شخصية	٣١٨	٪٢٣,٨	الثالث
ضغوط اجتماعية	٣٠٤	٪٢٢,٨	الرابع
المجموع	١٣٣٦	٪١٠٠	

يتضح من الجدول (١٥) اختلاف أولويات محاور مقياس أنواع الضغوط لدي الأفراد عينة البحث الأساسية حيث يحتل محور ضغوط في العمل الترتيب الأول بنسبة (٢٨,١٪) في أكثر أنواع الضغوط التي يتعرض لها أفراد عينة البحث يليها محور الضغوط الأسرية بنسبة (٢٥,٤٪) ثم يليها محور الضغوط الشخصية بنسبة (٢٣,٨٪) وأخيرا محور ضغوط اجتماعية بنسبة (٢٢,٨٪) حيث يحتل الترتيب الرابع ، و يرجع هذا إلي أن المرأة العاملة تتعرض لضغوط العمل وهي تعد ضغوط إضافية لا تتعرض لها المرأة غير العاملة بالإضافة إلي أن المرأة العاملة و غير العاملة يتساويان في أنواع الضغوط الاخري التي يتعرضان لها ولذا يمثل العمل عبئا إضافيا علي المرأة العاملة مما جعله يحتل الترتيب الأول ، و هذا يتفق مع دراسة (جمال القاسم و آخرون ، ٢٠٠٠)، (Jain,Neeta,Gunthey,2001) حيث أشار إلي أن المرأة العاملة أكثر عرضة للضغوط من المرأة غير العاملة بسبب الضغوط التي تتعرض لها في العمل .

الفرض السابع :

تختلف الأوزان النسبية لأولوية ترتيب محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدي أفراد عينة البحث .

جدول (١٦) الوزن النسبي لمحاور وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط تبعا لأولوياتها لدي الأفراد عينة البحث

	الوزن النسبي	النسبة المئوية٪	الترتيب
أسلوب التجنب أو الهروب	٢٩١	٪١٤,٨	السادس
الأسلوب الانفعالي	٣٠١	٪١٥,٣	الخامس
الأسلوب العقلاني	٣٨١	٪١٩,٤	الأول
أسلوب المساندة الاجتماعية	٣٤٧	٪١٧,٦	الثاني
أساليب دينية	٣١٥	٪١٦	الرابع
أساليب ممارسة عادات معينة	٣٣٣	٪١٦,٩	الثالث
المجموع	١٩٦٨	٪١٠٠	

يتضح من الجدول (١٦) اختلاف أولويات محاور مقياس وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط لدي الأفراد عينة البحث الأساسية حيث يحتل محور الأسلوب العقلاني الترتيب الأول بنسبة (١٩,٤٪) في أكثر أنواع الضغوط التي يتعرض لها أفراد عينة البحث ، و هذا يتفق مع دراسة (أبو حطب،٢٠٠٣) في أن المرأة تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط و خاصة الأسلوب العقلاني المتمثل في التخطيط و التقييم و تحمل المسئولية و حل المشاكل) ،و هذا يتفق مع دراسة (نادر الزبود،٢٠٠٣)في أن الأسلوب العقلاني المتمثل في التفكير أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعا بين أفراد عينة الدراسة،يليها محور أسلوب المساندة الاجتماعية بنسبة (١٧,٦٪) ، و هذا يتفق مع دراسة كلا من (حسين فايد ،١٩٩٨) ،(Cohen,L.H,1986)، (Wan,Jaccard&Ramey,1996)،(عبير الصبان ،٢٠٠٣) حيث أشارا إلي أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة بين المساندة الاجتماعية و الضغوط التي تتعرض لها أفراد عينة الدراسة كما أن المساندة الاجتماعية (الدعم الأسري)من الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط و خفض تأثيرها السلبي علي أفراد عينة الدراسة ،ثم يليها محور أساليب ممارسة عادات معينة بنسبة (١٦,٩٪) ثم يليها محور أساليب دينية بنسبة (١٦٪) حيث يحتل الترتيب الرابع ، و هذا يتفق مع دراسة (نادر الزبود،٢٠٠٣)في أن الأسلوب الديني أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعا بين أفراد عينة الدراسة ، ثم يليها الأسلوب الانفعالي بنسبة (١٥,٣٪) حيث يحتل الترتيب الخامس، وأخيرا محور أسلوب التجنب أو الهروب بنسبة (١٤,٨٪) حيث يحتل الترتيب السادس و يرجع هذا إلي أن المرأة العاملة تتعرض لضغوط العمل وهي تعد ضغوط إضافية لا تتعرض لها المرأة غير العاملة بالإضافة إلي أن المرأة العاملة و غير العاملة يتساويان في أنواع الضغوط الاخري التي يتعرضان لها ولذا يمثل العمل عبئا إضافيا علي المرأة العاملة مما جعله يحتل الترتيب الأول .

وقد يرجع هذا إلي أن غالبية أفراد عينة البحث يعملن بعمل خارج نطاق المنزل و الأسرة الأمر الذي يجعلها تكتسب الأسلوب العقلاني كأسلوب حياة عند تعرضها للضغوط الحياتية نظرا لان الإنسان في العمل يغلب عليه الأسلوب العقلاني أكثر من المنزل و الأسرة وهذا الذي جعل الأسلوب العقلاني يحتل الترتيب الأول في مواجهة الضغوط لدي أفراد عينة البحث.

التوصيات :

توصي الباحثة بما يلي :

١- إعداد البرامج الارشاديه ضمن تخصص قسم إدارة مؤسسات الأسرة و الطفولة لتوعية المرأة بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية والتي تعد مطلب أساسي من متطلبات العصر الحالي عصر العولمة .

٢- نشر ثقافة الاستقرار الأسري خاصة بين الفئات المقبلة علي الزواج من خلال البرامج الإذاعية و التليفزيونية لما لها من أهمية في تحقيق الأمن و الاستقرار الأسري للأفراد خاصة في عصر كثر فيه التفكك الأسري .

٣- ضرورة تنظيم العديد من الدورات التدريبية للمرأة بصفة عامة و المرأة العاملة بصفة خاصة لتنمية وعيها وإدراكها بأساليب مواجهة الضغوط حتى تتمكن من مواصلة الحياة و أداء أدوارها المتعددة بكفاءة .

٤- حث المسؤلين بوزارة التربية و التعليم علي إعداد مقرر دراسي عن أساليب مواجهة الضغوط لما لها من أهمية و مطلب من مطالب الوقت الراهن خاصة مع زيادة الضغوط و صعوبة الحياة و كمدخل من مداخل التنمية البشرية .

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

١- إبراهيم عبد الستار (١٩٩٨) : الاكتئاب :اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه- عالم المعرفة – المجلس الوطني للثقافة و الفنون بالكويت .

٢- المعجم الوجيز (١٩٩٢): مجمع اللغة العربية – الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية – القاهرة .

٣- أمل سليمان تركي العنزي (٢٠٠٤): أساليب مواجهة الضغوط الصحيحات و المصابات بالاضطرابات النفسجسمية السيكوسوماتية " دراسة مقارنة – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية قسم علم نفس – جامعة الملك سعود .

٤- أمل عبد القادر جودة (٢٠٠٤) : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب و طالبات جامعة الاقصي – بحث مقدم الي مؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين و تغيرات العصر " المنعقد بكلية التربية – الجامعة الإسلامية في الفترة من ٢٣- ٢٠٠٤/١١/٢٤م .

٥- إيمان عيد محمد الرفاعي (٢٠٠٤): العمالة المنزلية و علاقتها بتوافق أفراد الأسرة السعودية "دراسة ميدانية بمنطقة مكة المكرمة" رسالة ماجستير غير منشورة – قسم السكن و إدارة المنزل – كلية التربية للاقتصاد المنزلي – كليات البنات بمكة المكرمة .

٦- إيناس عبد الفتاح ،محمد نجيب (٢٠٠٢): ضغوط الحياة و علاقتها بالأعرض السيكوماتية و بعض خصال الشخصية لدي طلاب الجامعة – دراسة كشفية – مجلة الدراسات النفسية المجلد (١٢) العدد (٣) القاهرة .

٧- جلال الدين الغزاوي (١٩٩٥): مهارات الممارسة في العمل الاجتماعي – الكويت – مكتبة ذات السلاسل .

٨- جمال القاسم ،و ماجد عبيد ، و عماد الزغبي (٢٠٠٠): الاضطرابات السلوكية – دار صفاء – عمان .

٩- جمال تفاحة و عبد المنعم حسيب (٢٠٠٢): الالتزام الشخصي و استراتيجيات التعامل مع الضغوط "دراسة مقارنة البدو و الحضر " – مجلة الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس – العدد الخامس عشر .

١٠- حسام محمود زكي علي (٢٠٠٨):الإنهاك النفسي و علاقته بالتوافق الزواجي و بعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من معلمي الفئات الخاصة بحافظة المنيا – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الآداب – جامعة المنيا .

١١- حسن مصطفي عبد المعطي (١٩٩٤): ضغوط أحداث الحياة و أساليب مواجهتها - دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري و الاندونيسي – المجلة المصرية للدراسات النفسية – العدد الثامن.

١٢- حسن مصطفي عبد المعطي (٢٠٠٦): ضغوط أحداث الحياة و أساليب مواجهتها – مكتبة زهراء الشرق - القاهرة .

١٣- حسين فايد (١٩٩٨): الدور الدينامكي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة و الأعراض الاكتئابية – مجلة دراسات نفسية – المجلد الثامن – العدد الثاني – الانجلو المصرية – القاهرة .

١٤- ذوقان عبيدات ، عبد الرحمن عدس ، كايد عبد الحق (٢٠١٢): البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه – ط١٥ – دار أسامة للنشر و التوزيع – جدة.

١٥- رانيا الصاوي عبد القوي (٢٠١٢) : فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في مواجهة الضغوط النفسية لدي المراة السعودية العاملة – بحث منشور بمجلة الثقافة و التنمية – العدد (٥٢) –يناير (٢٠١٢) .

١٦- رجب علي شعبان (١٩٩٥): العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية و الاحجامية مع الأزمات و التوافق النفسي و بعض سمات الشخصية – الهيئة المصرية العامة للكتاب – مجلة علم النفس – المجلد (٢٤) .

١٧- رجب محمد (١٩٩٢): العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية و الاحجامية مع الأزمات و التوافق النفسي و بعض سمات الشخصية – مجلة علم النفس – العدد الرابع و العشرون – الهيئة المصرية العامة للكتاب – القاهرة .

١٨- رجب محمد (١٩٩٥): الفروق الجنسية و العمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة – مجلة علم النفس – العدد الخامس و الثلاثون – الهيئة المصرية العامة للكتاب – القاهرة .

١٩- زينب حقي ، و نادية ابو سكينة (٢٠٠٢): العلاقات الأسرية بين النظرية و التطبيق – مكتبة عين شمس - القاهرة .

٢٠- سميحة كرم توفيق (١٩٩٦): مدخل العلاقات الأسرية – دار المعرفة الجامعية – القاهرة .

٢١- صالح أبو حطب (٢٠٠٣): الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة – رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة الاقصي بغزة ز

٢٢- صلوحة محمود الفقي (٢٠٠٠): دراسة للضغوط المرتبطة بحالات الاكتئاب و نموذج مقترح للتدخل المهني من منظور خدمة الفرد – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية الخدمة الاجتماعية – جامعة حلوان .

٢٣- طلعت منصور (١٩٨٢): الشخصية السوية : مجلة عالم الفكر بالكويت – المجلد ١٣- العدد ٢

٢٤- طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية – عمان – دار الفكر للنشر و التوزيع .

٢٥- عبير محمد الصبان (٢٠٠٣): الاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة و جدة – رسالة دكتوراه غير منشورة – جامعة أم القرى – قسم التربية و علم النفس – المملكة العربية السعودية .

٢٦- عادل هريدي (١٩٩٦): علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات "دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين " – مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية – العدد السادس و العشرون.

٢٧- عبد الرحمن العيسوي (١٩٩١) : علم النفس الفسيولوجي – دراسة في تغير السلوك الإنساني – دار النهضة العربية – القاهرة .

٢٨- عبد الرحمن بن سليمان الطريري (١٩٩٤): الضغط النفسي (مفهومه – تشخيصه – طرق علاجه و مقاومته) المملكة العربية السعودية – مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة .

٢٩- عبد المطلب القريطي ،و عبد العزيز الشخصي (١٩٩٢) : مقياس الصحة النفسية للشباب – مكتبة الانجلو المصرية – القاهرة .

٣٠- عبد الحميد الشاذلي (١٩٩٩): الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية – الإسكندرية – المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر و التوزيع .

٣١- علي عسكر (٢٠٠٣): ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق) ، دار الكتاب الحديث ط٣،القاهرة .

٣٢- فيفر محمد الهادي (٢٠٠٧) : ضغوط الحياة و علاقتها بالتوافق المهني – دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الأكاديمي و المجال الإداري – رسالة دكتوراه غير منشورة – كلية الآداب – جامعة عين شمس.

٣٣- فيفيان فايز إبراهيم (١٩٩٨): دراسة العلاقات بين ضغوط الو الدية و التوافق الشخصي وال اجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية – رسالة ماجستير غير منشورة – معهد الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس .

٣٤- لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدي المعلمين – جامعة قطر – مجلة مركز البحوث التربوية – العدد الخامسة السنة الثالثة .

٣٥- مايسة احمد النيال ،هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠٧): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و علاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدي عينة من طلاب و طالبات جامعة قطر – بحث منشور في المؤتمر الدولي الرابع عشر – مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس .

٣٦- نادر فهمي الزبود(٢٠٠٦) : استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة قطر و علاقتها ببعض المتغيرات – رسالة الخليج العربي – العدد ١٩ لسنة ٢٠٠٦.

٣٧- نجلاء احمد سيد مسعد (٢٠٠٠) : الاستقرار الساري و علاقته بمستوي طموح الأبناء من المرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية .

٣٨- نعيمة جمال شمس الرفاعي (٢٠٠٤): مستوي تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية – مجلة البحوث النفسية و التربوية – كلية التربية – جامعة المنوفية – مصر مج ١٩،ع٣ .

٣٩- هنا ء احمد امين محمد (٢٠١١): العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد و تنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية – للطالبة الجامعية المتزوجة – دراسة مطبقة علي طالبات قسم الدراسات الاجتماعية – كلية الآداب – جامعة الملك سعود – مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية – و العلوم الإنسانية مصر- ع٣٠،ج٧.

٤٠- وفاء خليل (٢٠٠): المناخ الأسري و علاقته بتكوين القيم الاجتماعية للأبناء في مرحلة الطفولة (١٠-١٢سنة) – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية النوعية- جامعة عين شمس .

٤١- وفاء شلبي (١٩٩٩): دراسة فاعلية إكساب الأبناء خبرات أسرية مبكرة علي تنمية قدراتهم الإدارية – مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي – مجلد ٩ – العدد (٢- ٣) ابريل – يوليو ، كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية .

٤٢- وفاء شلبي و فاطمة النبوية (١٩٩٦): المناخ الأسري و علاقته باتخاذ الأبناء المراهقين للقرارات – المؤتمر المصري الأول للاقتصاد المنزلي – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية .

٤٣- وجيدة محمد نصر حماد (٢٠١١): أحداث الحياة الضاغطة لدي ربة الأسرة و علاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية – بحث منشور بالمؤتمر السنوي السادس عشر – مركز الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس .

٤٤- يوسف اسعد (١٩٨٦): سيكولوجية الغضب – الهيئة المصرية العامة للكتاب – القاهرة . بسلوكهم الاستقلالي – المؤتمر الدولي الأول "حياة أفضل للمرأة و الأسرة " – ١٩- ٢٠ ابريل – كلية الزراعة قسم الاقتصاد المنزلي – جامعة الإسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

1- Asponwall, L., Taylor, S. (1992): Modeling cognitive adaptations: A longitudinal investigation of the impact. Journal of personality and social psychology, vol (63), No (6).

2- Asted_Kurki, Friedman, M., Paavilainen, Termmentie and Paunonen Il mohen. M. (2001): Assessment of strategies in family tested by finish families. International Journal of Nursing studies 38.

3- Cohen, L.H. (1987): Life stress and adjustment effects of life events experienced by young adolescents and their parents developmental psychology 23(4).

4- Cohen, R.J. (1994): Psychology & Adjustment values, culture, and change. Boston Allyn and Bacon.

5- Cohen, S. & Williamson, G. (1987): stress and infections disease in human. Psychological Bulletin. Vol (109), No (1).

6- Constance, H. (2004): Intergenerational Transmission of Depression Test of an Interpersonal street Model in community sample, Journal of counseling and clinical psychology.

7- Fabes R. & Eisenberg, N. (1997): Regulatory control and adults, stress-related responses to daily life events, Journal of personality and social psychology. Vol. (73), No (5).

8- Frone, et.al (1991): Relationship of work and family stressors to Psychological Distress. The independent moderating influence of social support. Mastery active coping and self focused attention. Journal of Social Behavior and Personality. Vol (6) (7).

9- Fuber, b.a (1984): stress and burnout in suburban teachers. Journal of Educational Research. (77) (6).

10-Gunthert, K. & Cohen, L. (1999): The role of Neuroticism in daily stress and coping, Journal of personality and social psychology, vol (77), No (5).

11-Heaney, C. & RYN, M. (1990): Broadening the scope of work site stress programs, American, Journal of Health Promotion. Vol (4), No (6).

12-Higgins J.E, & Endler, N.S. (1995): Coping life stress, and psychological and somatic distress. European, Journal of personality, 9(4).

13-Holahan, C & Moos, R. (1985): Life and health personality coping and family support in Stress Resistance, Journal of personality and social, vol (49), No (3).

14-Holahen, & Moos R. (1986): personality coping and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. J. of per. And soc. Psych. Vol (51), No (2).

15-Jain, Neeta, Gunthey, Ravi. (2001): Marital adjustment and problem among working women-social science international, 17,1,55.

16-James M. Karls & Karin E.W Andrel (1993): person in Environment, in Encyclopedia of social work, Naswpress, 19th ed.

17-James, H. (1993): stressful life events, locus of control social support networks as predicators of malad justment among collede freshmen. Reports-Research conference Pennsylvania April 1. Eric.

18-King, K. (1991): Life events, stress and copying strategies of secondary school students in Hong Kong-an exploratory study. http://www.fedcugd.edu.hk/ceric/cuma/91Lkkwong.

19-Kobssa, S & puccet, M (1983): Personality and Social Resources in Stress Resistance Journal of personality and social psychology, vol (54), No (4).

20-L. Glynn, W.L Glynn, T Newman, (1981): Group Cognitive Behavior Therapy for Anorexia Nervosa: A case for treatment European _Eating Disorders Review, vol (7), No (5) November.

21-Martin, R.A Kazarian & et.al (1995): perceived stress life events, dysfunctional attitudes and depression in adolescent psychiatric in patients, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 17(1).

22-Rothrock , N et.al (2003): coping strategies in patients with interstitial crystitis: relationships with quality of life and depression Journal of Urol, vol (169), No (1).

23-Smith J. (1993): understanding stress and coping New York: Macmllan, Inc.

24-Tomchin, et.al (1996): coping and self concept: Adjustment patterns in gifted adolescents, Journal of secondary gifted education. Vol (8), No (1).

25-Victories Websters (1994): New World Dictionary, New York: Prentice Hall.

26-Wan, C. Jaccard, J. & Ramey S.L. (1996): The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. Journal of Marriage and the family. 58(2).

27-Zellars, K. & Perrewe, P. (2001): Affective personality and the content of emotional social support: Coping in organizations J. of app. Psch.