الرأفة بالذات وعلاقتها بإدارة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة

د/ أسماء أحمد عبد المجيد التلاوى
مدرس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة
كلية الاقتصاد المنزلى– جامعة الأزهر

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالى إلى دراسة العلاقة بين الرأفة بالذات بمحاورها وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها لدى المرأة العاملة وتمثلت أدوات البحث فى استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان الرأفة بالذات، استبيان إدارة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) امرأة عاملة ذات خصائص محددة تتمثل فى كونها مصرية،عاملة، متزوجة، لديها أبناء، تنتمى إلى مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم أخذ العينة بطريقة غرضية وفقاً لخصائص محددة واستخدم المنهج الوصفى التحليلى.

وكانت من أهم نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين اجمالى الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط)، عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الريفيات والحضريات فى اجمالى الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية، لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لعدد سنوات الزواج، بينما يوجد تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى تعليم الزوجة، وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى إجمالى استبيان الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع، اختلاف نسبة مشاركة المتغير المستقل للدراسة(الرأفة بالذات) فى تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع(إدارة الضغوط الحياتية) لدى المرأة العاملة،حيث كانت أكثر المتغيرات تأثيراً متغير "اليقظة العقلية"، يليها متغير "اللطف بالذات".

وكانت من أهم توصيات البحث: الاهتمام بتنمية الرأفة بالذات لدى المرأة العاملة من خلال حضور ندوات فى التنمية البشرية، عقد ندوات ومحاضرات لتوعية المرأة العاملة بكيفية مواجهة الضغوط الحياتية.

الكلمات المفتاحية: الرأفة بالذات – إدارة الضغوط الحياتية– المرأة العاملة.

Self-compassion and its relationship to life stress management in working women.

Abstract:
The current research aims to study the relationship between self-compassion and its dimensions and managing life stress in its dimensions among working women. The research tools were a general family data form, a self-compassion questionnaire, and a questionnaire on managing life stress among working women. The research sample consisted of (240) working women with specific characteristics, namely being Egyptian, working, married, having children, and belonging to different social and economic levels. The sample was taken purposively according to specific characteristics and the descriptive analytical method was used. **One of the most important results of the research** was the presence of a statistically significant correlation at a significance level of 0.01 between the total self-compassion and the total stress management, there are no statistically significant differences between the scores of rural and urban women in the total self-compassion and the total life stress management scale, There is a statistically significant difference between the female workers in the research sample in the total self-compassion and the total life stress management as a whole according to the age of the head of the household. There is no statistically significant difference between the female workers in the research sample in both self-compassion in its three axes and life stress management in its four dimensions according to the number of years of marriage, While there is a statistically significant difference between the female workers in the research sample in the total self-compassion and the total life stress management according to the wife's education level, there is a statistically significant difference between the female workers in the research sample in the total self-compassion questionnaire and the total life stress management at a significance level of (0.001) in favor of families with high income, The percentage of the independent variable of the study (self-compassion) in explaining the percentage of variance of the dependent variable (life stress management) among working women differed, as the most influential variable was "mental alertness", followed by the "self-kindness" variable.
The most important recommendations of the research were: Focus on developing self-compassion among working women by attending human development seminars and holding seminars and lectures to educate working women on how to cope with stress.
Keywords: self-compassion, life stress management, working women.

المقدمة ومشكلة البحث:

أدت التغيرات والتطورات التي طرأت في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والفكرية، إلى تغير البنية الاجتماعية للأسرة وخاصة المرأة وصاحب ذلك السماح لها بالمشاركة في العملية الإنتاجية في مختلف القطاعات من جهة، ومن جهة أخرى زادت مسؤولياتها، حيث وجدت نفسها مضطرة للقيام بوظيفتين واحدة على مستوى الأسرة والأخرى على مستوى المؤسسة التي تعمل بها ***(سامية العارفي ،٢٠١٢: ٢).***

فأصبح عمل المرأة ضرورة اجتماعية واقتصادية فى هذا العصر الذى يتسم بالتقدم العلمى والتقنى السريع، حيث يقدم العمل لها ولأسرتها مزايا مادية ويعزز شخصيتها وثقتها بنفسها ويحقق وجودها ***(سمير بن موسى،٢٠١٥: ١٥٥)***، فالمرأة العاملة لها دور مهم فى عملية التنمية لدفع عجلة التقدم للمجتمع ككل، فالمرأة ليست نصف المجتمع فحسب، بل إنها تحمل على عاتقها مسئولية النصف الآخر***(فيفر على، ٢٠٠٧: ٤)***، وقد أصبح خروج المرأة للعمل فى العصر الحديث ظاهرة سائدة فى مختلف المجتمعات، كما أصبحت مساهمة المرأة فى النشاط العام للمجتمع تلاقى الكثير من التقدير والتشجيع والاعتراف بقدراتها ومهاراتها وكفاءتها فى أداء العمل وتحمل المسئولية، وعندما نتأمل قضية خروج المرأة للعمل، وتقلدها العديد من الوظائف، نجد أن له أسباب ودوافع مختلفة تختلف من أسرة إلى أخرى، كما أن له آثار ونتائج عديدة على كل من الزوج والزوجة والأبناء وكذلك على المجتمع بأسره ***(سعاد غميض،٢٠١٧: ٤)***، وهذا ما أكدته احصائية الجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء لعام٢٠٢٣حيث بلغت نسبة الاناث اللاتى يعملن عمل دائم ٨٥,٣٪ من إجمالى المشتغلات***(الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء، ٢٠٢٣)***.

والآن نجد المرأة وقد زادت مساحة فعاليتها في أسرتها، وتعددت مسؤولياتها قد تواجه صراع في هذه الأدوار والمسؤوليات أو تكون قادرة على التماسك والانسجام، وفي جميع الحالات تنعكس هذه النتيجة على الأسرة فالمرأة في إطار الثقافة الشعبية غالبا ما ترتبط في أدائها لمسؤولياتها بالعديد من المتاعب، حيث أدت الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها المجتمع لعدم كفاية دخل الزوج لإشباع الحاجات الأسرية المتزايدة، مما يخلق نوع من التوتر الذي تتحمله الأم والذي ينتقل من خلالها إلى الأبناء، وقد تحاول الأم البحث عن حلول لمواجهة هذا النقص في الدخل فتبحث عن عمل لإشباع حاجات أسرتها المتزايدة والتخلص من التوتر، إلا أنها إذا وجدت العمل سيزيدها إرهاقاً نظراً لزيادة المسؤولية التي ستتحملها ***(بلقاسم سلاطنيه، علي بوعناقة ،٢٠٠١: ٢٠١)***.

وتؤكد جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات والضغوط نتيجة خروجها للعمل، رغم أنها خرجت بكامل ارادتها، فالمرأة العاملة تشعر بالاكتئاب والشعور بالذنب، فهى مشتتة الفكر بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه، وبين أسرتها وأبنائها ومنزلها***(ايمان محامدية،سليمة بوطوطن،٢٠١٣: ١١)***.

ونظراً لزيادة المسؤوليات التي تقوم بها ربة الأسرة فقد ظهرت العديد من المشكلات والضغوط التي أثرت علي استقرارها وحياتها الأسرية وصحتها النفسية حيث أصبحت عرضه للعديد من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الظروف المعيشية مما يجعلها غير قادره علي تحقيق أهدافها المنشودة بالمستوى الذي تطمح إليه، لذا يجب علي ربة الأسرة أن يكون لديها قدر من الثبات والاستقرار النفسي والحفاظ علي هدوئها واتزانها الداخلي حتي تستطيع مواجهة تلك المواقف الضاغطة والقيام بمسؤولياتها الأسرية كما ينبغي***(برقيقة علي، ٢٠١٧: ٤٩)***، فتلك الظروف قد تؤثر سلباً على ذاتها، وبالتالى تؤثر على صحتها النفسية، ولكى تحيا حياة طيبة لابدأن تتسم بعدد من السمات الايجابية التى تمكنها من التعامل الايجابى مع ذاتها فى الظروف والمواقف الضاغطة، بحيث تصبح لديها قدرة متوازنة لمواجهة الاحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة سليمة وهو ما يطلق عليه الرأفة بالذات***(سوزان بسيونى، وجدان خياط،٢٠١٩: ٥٢٠)***.

فالرأفة بالذات من المفاهيم الحديثة فى مجال علم النفس الايجابى ولها أهمية كبيرة لأنها تعد بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما

يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية***(عفراء العبيدى،٢٠١٧: ٤١)*** فالأفراد مرتفعوا الرأفة بالذات أكثر مرونة وانفتاحاً على خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية مقارنة مع الأفراد منخفضى الرأفة بالذات الذين ينتقدون أنفسهم بشدة ويعيشون حالة من العزلة والتوحد المفرط مع مشكلاتهم وتسيطر عليهم انفعالاتهم السلبية، **(Neff.K et alm,2007:140)**.

حيث ينظر علماء النفس إلى الرأفة بالذات بوصفها استراتيجية أساسية ومهمة، يوظفها الفرد فى الظروف والمواقف الحياتية الضاغطة، للتخلص من المعاناة النفسية المرتبطة بالأمراض الجسدية والمزمنة، والتحرر من الأفكار المزعجة، والحد من تعاظم المشاعر السلبية كمشاعر النقد الذاتى، والشعور بالذنب، وصولاً لتحقيق التوازن النفسى***(ياسمين شبات،٢٠٢٢: ١٢)***.

كما أشارت دراسة**(Neff& Mcgehee,2010:122)** إلى أن متغير الرأفة بالذات وسيلة تكيفية فى تعامل الفرد مع ذاته، فهو يعكس القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، وإعادة بناء الشخصية فى المواقف المؤلمة، بما يجعل الفرد يتحول من النظر الى لوم الذات إلى اعمال العقل والنظرة الموضوعية للمواقف الصعبة ، بما يعكس تفرد الشخصية وتكيفها.

فالضغوط حالة لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالى فان المرأة العاملة هى احدى فئات المجتمع التى تتعرض للعديد من الضغوط المتمثلة فى أنواع كثيرة من الضغوط منها الأسرية والنفسية وضغوط العمل والمالية والاجتماعية ولذا فهى بحاجة الى مهارات وطرق لمواجهتها وادراتها بصورة صحيحة وسليمة تساعدها على التحكم فيها والتغلب عليها***(هناء شويخ، ٢٠٠٧: ١٦)***.

كثيراً ما تلجأ بعض النساء إلى الالتحاق بأى عمل مناسب تحت ضغط ضرورة اقتصادية ملحة كى تعين أنفسهن أو أطفالهن أو أبائهن أو حتى أزواجهن فى بعض الأحيان عندما يمرضون أو يعجزون أو تكون دخولهم ضئيلة بحيث لا تفى بالتزامات الأسرة***(سناء الخولى،٢٠١٥: ١٠٣)***.

كما تتأثر العلاقات الاجتماعية للمرأة العاملة بمجموعة تغيرات منها خروجها للعمل الذى يؤثر فى علاقتها الاجتماعية كونه يستهلك جزءاً كبيراً من وقتها ومن ثم تعرضها لإرهاق بسبب الجمع بين أعباء المنزل والعمل خارجه مما يحرم الأسرة من تكوين علاقات اجتماعية ضرورية لبناء شخصية أفراد الأسرة جميعاً بالإضافة إلى كونها وسيلة ترفيهية وثقافية، أى أن العمل يحد من علاقاتها الاجتماعية مع الأقرباء والأصدقاء والجيران، نظراً لضيق وقتها واستمرارها بتلبية احتياجات الأسرة المختلفة، ومن ثم لا تجد وقتاً لقضاء الواجبات الاجتماعية التى تترتب عليها بصفتها كائن اجتماعى***(جهاد الناقولا،٢٠١١: ١٠٠)***

حيث أكدت دراسة ***سعيد سرور(٢٠٠٣: ٤٥)*** على ضرورة الأساليب أو المهارات التى يستخدمها الفرد فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، حيث أنها تتضمن اساليب معرفية وأخرى سلوكية هدفها تلطيف المواقف الضاغطة واستعادة التوازن النفسى وتخفيفه لدى الانسان، لكى يكون لدية القدرة على التكييف النفسى والسلوكى والاجتماعى مع الحياة التى يعيشها، وهذا ما أكدته دراسة ***جمعه يوسف (٢٠٠٧)*** أن التمتع بمهارات جيدة للتعامل مع الضغوط يُمكن من التكيف معها بطريقة سليمة.

حيث تمثل الضغوط الحياتية الأحداث الداخلية والخارجية بما فيها ظروف العمل أو الصراعات الأسرية أو الاصابة بالمرض أو الأرق فمصادر الضغوط كثيرة ومتعددة مثل الأعباء المادية وضغوط العمل والضغوط الأسرية وكذلك ضعف العلاقات مع الأخرين والعزلة الاجتماعية***(نعيم شلبى،٢٠١١: ١٤)،كذلك يشير طه حسين& سلامة حسين(٢٠٠٦: ٢٣٦-٢٣٨)*** إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتقليل من آثارها السلبية وذلك بسلسلة من الاستراتيجيات والأساليب المعرفية والسلوكية المختلفة التى يرتكز بعضها على التعامل مع مصدر الضغط وتغييره أو إعادة تقييم الموقف الضاغط بصورة إيجابية، وبعضها الأخر يستهدف خفض الآثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة من خلال التكيف معها، وهو ما يعكس الرأفة بالذات واللطف بها.

إن ازدواجية دور المرأة العاملة وعدم تفرغها الكامل لشؤون المنزل والأسرة قد يؤثر على مهامها الأسرية وقيامها بالوظائف المتوقعة منها، فعملها لا يمسها وحدها ولا تقع نتائجه عليها بمفردها وإنما تنعكس على أفراد أسرتها بصفة خاصة، وكنتيجة لتعدد الأدوار تواجه المرأة العاملة العديد من الضغوط والأعباء والمواقف المؤلمة التى تتطلب منها تخطى هذه الصعوبات والتكيف معها، ولذلك لابد أن تتمتع المرأة العاملة بالرأفة بذاتها واللطف بها وعدم جلدها، فالرأفة بالذات القائمة على التفهم وتقبل المعاناة تساعد فى مواجهة هذه المواقف الصعبة، حيث تعتبر الرأفة بالذات أحد أهم استراتيجات المقاومة للضغوط والوقاية من الأزمات والمشكلات ففى غيابها يكون هناك خطر من تعرض المرأة العاملة للاضطرابات والأمراض النفسية، **وهذا ما أكدته دراسة كل من عويد مشعان(٢٠٠٠)، Mullis, &Chapman(2000) ، رجب شعبان (٢٠٠١)، Water(2001)، نعيمه الرفاعى (٢٠٠٤)**، أن فاعلية الذات والصلابة النفسية وتقدير الذات المرتفع واحترام الذات والثقة بالنفس، والمستوى المرتفع من تحقيق الذات والتفاؤل والشعور بالسعادة والتفكير الايجابى كل ذلك من سمات الشخصية المؤدية إلى مواجهة الضغوط والتغلب عليها والتعامل النشط معها. **من هنا تتبلور مشكلة البحث وتثير التساؤل الأتى:**

ما طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات وإدارة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث بصفة رئيسية إلى دراسة العلاقة بين الرأفة بالذات بمحاورها الثلاثة(اللطف بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية) وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الأربعة(إدارة الضغوط الاقتصادية- إدارة ضغوط العمل - إدارة الضغوط الاسرية- إدارة الضغوط النفسية) لدى المرأة العاملة.

وتنبثق منه الأهداف الفرعية التالية:

١- تحديد مستوى الرأفة بالذات لدى المرأة العاملة عينة البحث بمحاورها الثلاثة (اللطف بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية).

٢- تحديد مستوى إدارة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة عينة البحث بأبعادها الأربعة(إدارة الضغوط الاقتصادية- إدارة ضغوط العمل - إدارة الضغوط الاسرية- إدارة الضغوط النفسية).

٣- دراسة العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات بمحاورها وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها لدى المرأة العاملة عينة البحث.

٤- دراسة الفروق بين متوسطات درجات العاملات عينة البحث الريفيات والحضريات فى كل من الرأفة بالذات بمحاورها وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها.

٥- الكشف عن التباين بين العاملات عينة البحث فى الرأفة بالذات بمحاورها تبعاً لبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (عدد الأبناء- اقامة الزوج- عمرربة الأسرة-عدد سنوات الزواج- المستوى التعليمى لربة الأسرة- الدخل الشهرى للأسرة).

٦- دراسة التباين بين العاملات عينة البحث فى إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها تبعاً لبعض متغيرات المستوى الاجتماعى والاقتصادى (عدد الأبناء- اقامة الزوج- عمرربة الأسرة-عدد سنوات الزواج- المستوى التعليمى لربة الأسرة- الدخل الشهرى للأسرة).

٧- تحليل نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة الأكثر تأثيراً (الرأفة بالذات بمحاوره) فى تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (إدارة الضغوط الحياتية) لدى المرأة العاملة عينة البحث.

أهمية البحث :

تمثلت أهمية البحث فيما يلى:

١- تكمن أهمية البحث من أهمية المتغير الذى تتناوله، فمشاعر الرأفة بالذات تعد بمثابة أسلوب علاجى فعال فى خفض مشاعر القلق والشعور بالذنب، وتزيد من استعداد ربة الأسرة لتحمل الخبرات الصعبة و المؤلمة .

٢- تتمثل أهمية البحث فى كونها تخص فئة من فئات المجتمع التى تعانى العديد من الضغوط والأعباء وهى (المرأة العاملة) فهى بحاجة الى الرأفة بالذات فى كل المواقف التى تتعرض لها حتى تتمكن من تخطى هذه الضغوط والسيطرة عليها.

٣- أهمية الرأفة بالذات إذ انها من المتغيرات الحديثة، وقلة الدراسات التى تناولت هذاالمتغير على حد علم الباحثة.

٤- مواكبة الاتجاه الحديث فى الدراسات التى أصبحت تركز على الجوانب الايجابية للشخصية لمواجهة الضغوط

٥- يمكن الاستفادة نتائج البحث فى اعداد برامج إرشادية لتحسين صورة الذات، والتوافق مع الذات، وكيفية التعامل مع الضغوط التى تواجه المرأة العاملة.

٦- قد تساعد نتائج البحث فى تقديم برامج إرشادية وعلاجية عن أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة. وهذا ما أكدته دراسات كل من **وفاء الصفتى(٢٠٠٣)، منار خضر (٢٠٠٣)، رشا علوان(٢٠٠٧)** على ان البرامج الارشادية لها دور فعال فى تنمية وعى المرأة واكسابها مهارات تعدل من سلوكياتها واتجاهاتها وتجعلها قادرة على مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة.

٧- دراسة تطبيقية تعكس الواقع الحالى للمرأة العاملة وتقيس مستوى الرأفة بالذات التى تتمتع به ومدى قدرتها على مواجهة الضغوط التى تواجهها فى حياتها اليومية.

فروض البحث:

الفرض الأول: " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة(اللطف بالذات- الانسانية المشتركة-اليقظة العقلية) وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الأربعة(إدارة الضغوط الاقتصادية- إدارة ضغوط العمل - إدارة الضغوط الاسرية- إدارة الضغوط النفسية) لدى المرأة العاملة".

الفرض الثانى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الأربعة وفقاً لمحل الاقامة (ريف- حضر)".

الفرض الثالث: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة وفقاً لنوع الأسرة(نووية- ممتدة)".

الفرض الرابع: "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لعمر ربة الأسرة"

الفرض الخامس: "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لعدد سنوات الزواج".

الفرض السادس: "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لمستوى تعليم الزوجة".

الفرض السابع: "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لفئات الدخل الشهرى".

الفرض الثامن: "لا تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (الرأفة بالذات بأبعاده) في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (إدارة الضغوط الحياتية ككل) طبقاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط لدي العاملات عينة البحث".

النمط البحثى

أولاً المصطلحات العلمية والمفاهيم الاجرائية للبحث:

☒ الرأفة بالذات

اتجاه إيجابى نحو الذات فى المواقف المؤلمة ومواقف الفشل وتنطوى على اللطف بالذات بدلاً من الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التى يعانيها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعى(***Neff,2003a:223***) .

وتعرف الرأفة بالذات اجرائياً بأنها: تعامل المرأة العاملة بايجابية مع ذاتها فى كل الظروف والمواقف الضاغطة والقدرة على التواصل مع الذات بيقظة من خلال فهم المشاعر السلبية وتقبل وجودها فى بعض الاحيان لكوننا بشر والالتزام

بتصحيح ما يمكن من جوانب القصور والضعف وادراك أن التجارب الشخصية فرصة للتطور والوعى، وتقاس بالدرجة التى تحصل عليها المبحوثة من خلال الاستجابة على الاستبيان المعد لذلك .

محاور الرأفة بالذات

١) ***اللطف بالذات:*** عبارة عن أنشطة تريح الذات وتعمل على تهدئتها فى أوقات الشدة والمحن***(Neff,2016: 265).***
ويعرف اللطف بالذات اجرائياً بأنه: فهم المرأة العاملة لأسباب فشلها واعترافها بأوجه النقص والقصور فى شخصيتها، والصعوبات التى تحدث فى هذه الحياة واعتبارها احداث طبيعية ينبغى عدم مقاومتها بجلد الذات ومحاكمتها، بل العمل على تهدئة النفس عند مواجهة التجارب المؤلمة والتعاطف مع الذات.

٢) ***الانسانية المشتركة:*** الاعتراف بالتجربة الانسانية وفهم أن جميع البشر يفشلون ويرتكبون أخطاء ويعيشون حياة غير كاملة، بدلاً من الشعور بالعزلة بسبب النقص والشعور بالأنانية***(Neff,et al.,2019: 5).***
وتعرف الانسانية المشتركة اجرائياً بأنها : إدراك المرأة العاملة أن ما تتعرض له من خبرات وتجارب هو جزء من الطبيعة البشرية والمعاناة الانسانية كافة، وأنها ليست وحدها التى تعانى داخل هذا الكون، فالمعاناة لا تقتصر على شخص دون الأخر، فالكل معرض لخبرات الألم، ولكن المهم تجاوز تلك الخبرات وعدم الانسياق وراء الأفكار اللاعقلانية والعزلة.

٣) ***اليقظة العقلية:*** هى الادراك الواعى لأفكارنا السلبية وللعواطف بحيث يتم التعامل معها بتوازن واتزان***(Dham & Neff,2015: 6).***
وتعرف اليقظة العقلية اجرائياً بأنها : تمتع المرأة العاملة بالانفتاح الواعى والمتوازن على الأفكار والمشاعر والأفعال السلبية، والتعايش مع الأحداث والتجارب المؤلمة بشكل متوازن، دون التوحد فيها أو انكارها أو قمعها.

☒ **إدارة الضغوط الحياتية:**

الضغط: هو حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والامكانيات الشخصية للكائن الحى***(عبد العزيزمحمد،٢٠٠٥: ١٠).***

كما يرى وليد خليفه ومراد عيسى (٢٠٠٨: ١٢٩) أن الضغوط: هى عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه أو الظروف التى يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية.

الضغوط الحياتية: هى المواقف التى يمر بها الفرد فى حياته ويتصور أنها تفوق إمكانياته وموارده الشخصية والبيئية اللازمة للتعامل معها وبالتالى يعترى الفرد بسببها شعور القلق، أو الخوف أو عدم القدرة على السيطرة عليها***(عبد العزيز النوحى،٢٠٠١: ٩٧).***

إدارة الضغوط: هى الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتى يتخدها الفرد فى إدارة مطالب الموقف والتى تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وامكاناته***(طه حسين وسلامة حسين، ٢٠٠٦: ٧٩).***

ادارة الضغوط الحياتية: هى استراتيجيات المواجهة التى يستخدمها الأفراد فى التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم وتشمل مجموعة من الأساليب التى يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها***(خالد العبدلى،٢٠١٢: ١٣)***، ***كما يعرفها جدو عبد الحفيظ (٢٠١٤: ٨)*** بأنها مجموع المجهودات والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التى يضعها الفرد ويلجأ إليها بقصد تعديل أو التحكم فى الموقف الذى يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه".

وتعرف إدارة الضغوط الحياتية إجرائياً بأنها: مجموعة الأساليب التى تتبعها المرأة العاملة للسيطرة على مسببات ومصادر الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة حيث أنها تؤثر بشكل مباشر عليها وعلى أفراد أسرتها. وتقاس بالدرجة التى تحصل عليها المبحوثة من خلال الاستجابة على الاستبيان المعد لذلك.

<u>أبعاد ادارة الضغوط الحياتية</u>

١- **الضغوط الاقتصادية:** المواقف والأحداث التى تنشأ بين أفراد الأسرة نتيجة تعرضها لمشكلات اقتصادية (انخفاض الدخل الشهرى، ارتفاع الأسعار، زيادة الطلب على المستحدثات التكنولوجية من قبل الأبناء) والتى تمثل ضغوط يصعب التخلص منها، وما يترتب على ذلك من قصور الامكانيات وعجز الموارد المالية لتفى بحاجات الأسرة**(أسماء عبد الفضيل وآخرون،٢٠١٨: ٩).**

تعرف الضغوط الاقتصادية اجرائياً بأنها: الأساليب التى تستخدمها المرأة العاملة لمواجهة الاضطرابات والضغوط التى تتعلق بالمستوى الاقتصادى للأسرة ومستوى الدخل وارتفاع الأسعار والأزمات المادية التى تقف عائقاً امام تلبية الاحتياجات الضرورية لأفراد الأسرة.

٢- **ضغوط العمل:** ***هى*** حالة يتعرض فيها الموظفون للتوتر بشكل دائم، بسبب مواقف تتجاوز قدراتهم على التحمل***(محمد ربيع٢٠١٠: ٢٥١).***

وتعرف إدارة ضغوط العمل اجرائياً بأنها : الأساليب التى تستخدمها المرأة العاملة لمواجهة الضغوط والتحديات التى تواجهها فى العمل والتى تتسبب لها العديد من المشكلات النفسية والجسدية كالتعب والارهاق والتوتر.

٣- **الضغوط الأسرية:** هى الأعباء التى تقع على عاتق الفرد وتخل بتوازنه وتنهك قدرته على التكيف والتوافق مع واقع الحياة الاسرية**(سميرة الجهنى، ٢٠٢١: ٣٢٣).**

هى الاضطرابات التى تحدث فى الأسرة والناجمة عن أى أحداث أو مواقف تغير من استقرار الأسرة وتسبب التوتر **(kwon,& Oh,2021: 3)**.

كما عرفتها أمينة مصطفى (٢٠١٦: ٤٧٦) بأنها نوع من الإجهاد الأسرى الناتج عن احداث حياتية تسبب وجود أزمات داخل المنزل مثل انخفاض الدخل – عدم التوافق بين الزوجين– كثرة الخلافات وهى أحداث تسبب الإحباط والغضب والاكتئاب.

وتعرف إدارة الضغوط الاسرية اجرائياً بأنها : الأساليب التى تستخدمها المرأة العاملة للقدرة على التكييف والتوافق مع المشكلات والأعباء التى تتعرض لها والتى تؤثر على اضطراب العلاقات الأسرية وذلك من خلال توزيع المسئوليات على أفراد الأسرة والحرص على اقامة علاقات طيبة مع الاخرين.

٤) **إدارة الضغوط النفسية:** هى أحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية وتتمثل فى صعوبات تواجه الفرد مما ينتج عنه خلل فى التوازن النفسى الاجتماعى للفرد**(مهدى جوده،٢.١٣: ٢٦)**

ويعرفها دايلى(٢٠١٣: ١١) بأنها حالة من التوتر النفسى والجسمى تعترى الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفيه تفوق امكانياته.

وتعرف الضغوط النفسية اجرائياً بأنها: الأساليب التى تستخدمها المرأة العاملة للتغلب على حالة التوتر والقلق التى تنشأ من الأحداث والمواقف الضاغطة وما ينتج عنها من أثار جسمية ونفسية وذلك من خلال الاستمتاع بوقتها ومحاولة الاستفادة من وقت فراغها وتنمية مهاراتها.

☒ ***المرأة العاملة فى الاصطلاح:*** هى تلك المرأة التى تبذل نشاطاً عقلياً أو فكرياً مأجوراً خارج المنزل فى أى مجال اقتصادى، أو مؤسسة اجتماعية أو خدمية، وتتلقى مقابل ذلك أجر مادياً بقصد رفع المستوى الاقتصادى والاجتماعى لأسرتها، ويسمح لها بالاستقلال عن زوجها اقتصادياً بالاضافة إلى كونها زوجة، وأماً وربة بيت مهتمة بالمحيط القرابى لها***(الصادق عثمان،٢٠١٤: ١٥)***.

وتعرف المرأة العاملة اجرائياً: بأنها المرأة التى تعمل خارج بيتها مقابل أجر مادى، بالاضافة لعملها داخل بيتها وتربية أبنائها والاهتمام بزوجها.

منهج البحث:Methodology

اتبع البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي والذي يعتمد على وصف الظواهر وجمع الحقائق والمعلومات عنها ولا يقتصر على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها فقط , بل يعمل على تفسير النتائج بهدف الوصول إلى تعميمات تخص الظاهرة موضوع الدراسة ***(محمد المحمودي,٢٠١٩: ٥٦)***.

حدود البحث:Delimitations

الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من:

أ- ***عينة الدراسة الاستطلاعية:*** قوامها (٥٠) امراة عاملة تم اختيارهن بطريقة غرضية بنفس خصائص عينة البحث الأساسية وذلك لتقنين أدوات البحث.

ب-***عينة الدراسة الأساسية:*** تتمثل فى عينة غرضية عمدية مكونة من (٢٤٠) امرأة عاملة وذلك بعد استبعاد (١٠) استمارات لعدم اكتمال البيانات بهن، وينتمين إلى مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة بشرط أن يكون لديها أبناء.

الحدود المكانية :- تم تطبيق أدوات البحث على عينة من الريف والحضر من محافظة الغربية، حيث أخذت العينة من (مدينة طنطا – مدينة كفر الزيات – قرية محلة مرحوم-قرية محلة روح- قرية نواج- مدينة بسيون)، بواقع (٢٤٠) استمارة تم تجميعهم عن طريق المقابلة الشخصية فى المؤسسات الحكومية والتعليمية المختلفة.

الحدود الزمنية:- استغرق التطبيق الميدانى حوال ثلاثة أشهر من ٢٠٢٤/٢/١ وحتى ٢٠٢٤/٥/١.

أدوات البحث:Research Tools

أعدت الباحثة أدوات البحث التالية:

- استمارة البيانات العامة للأسرة.
- استبيان الرأفة بالذات
- استبيان إدارة الضغوط الحياتية

أولاً: استمارة البيانات العامة للأسرة: والتى اشتملت على بيانات عن الحالة الاقتصادية والاجتماعية لاسرة العينة وهى:

محل الاقامة: وتم تقسيمه الى (ريف ، حضر)

نوع الأسرة: وتم تقسيمه الى (نووية- ممتدة)

عمر ربة الأسرة : وتم تقسيمه الى أربع (أقل من ٢٥، من٢٥ الى أقل من ٣٥، من ٣٥ الى أقل من ٤٥، ٤٥ فاكثر)

اقامة الزوج مع الأسرة : وتم تقسيمها الى ثلاث فئات(اقامة دائمة، اقامة بعض أيام من الشهر، مسافر بالخارج، متوفى).

المستوى التعليمى لكل من الزوج والزوجة :قسم المستوى التعليمى الى سبع مستويات وقد تم تقييم المستوى التعليمى بترتيب المستويات التعليمية من الأقل إلى الأعلى على النحو التالى :(يقرأ ويكتب ،حاصل على الابتدائية، حاصل على الإعدادية ،حاصل على الثانوية أو ما يعادلها، حاصل على مؤهل فوق متوسط(معهد)، حاصل على مؤهل جامعى ، فوق جامعى (ماجستير –دكتوراة) وقد تم تقسيمه الى ثلاثة مستويات وهى منخفض (يقرأ ويكتب ،حاصل على الابتدائية

حاصل على الاعدادية)، ومتوسط (حاصل على الثانوية، مؤهل فوق متوسط (معهد)، ومرتفع (مؤهل جامعى ، فوق جامعى حاصل على ماجستير أودكتوراه).

عدد الأبناء: وتم تقسيمها الى أربع فئات (ابن واحد ، ابنان، ثلاثة ابناء، أربعة أبناء فأكثر).

عدد سنوات الزواج: وتم تقسيمها الى أربع فئات (أقل من عشر سنوات، من١٠الى أقل من٢٠سنة، من ٢٠الى أقل من ٣٠ سنة، ٣٠فأكثر).

بيانات عن الجانب الاقتصادى : تم تقييم الدخل الشهرى بترتيب مستوياته من الأقل إلى الأعلى كما يلى (أقل من ٣٠٠٠، من ٣٠٠٠الى اقل من ٦٠٠٠، ٦٠٠٠فأكثر) وقد تم تقسيمه الى ثلاث مستويات وهى منخفض (أقل من ٣٠٠٠) ومتوسط (من ٣٠٠٠الى أقل من٦٠٠٠) ومرتفع (٦٠٠٠فأكثر).

ثانياً: استبيان الرأفة بالذات:

قامت الباحثة بإعداد هذا الاستبيان بعد الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية وفى إطار المفهوم الاجرائى للرأفة بالذات ومحاورها وطبقاً للمفاهيم والمصطلحات البحثية لها، حيث يشتمل الاستبيان على (٤٠) عبارة مقسمة على ثلاثة محاور هى **(اللطف بالذات–الانسانية المشتركة–اليقظة العقلية)** كالتالى:-

(١)**اللطف بالذات:** ويشتمل على (١٣) عبارة بعضها ايجابى مثل **(أتسامح مع نفسى بسهولة)، (أتقبل شخصيتى بما فيها من عيوب)** وبعضها سلبى مثل **(أقسو على نفسى فى المواقف الصعبة)،(ألوم نفسى على أتفه الأسباب).**

(٢)**الإنسانية المشتركة:** ويشتمل على (١٣) عبارة بعضها ايجابى مثل**(أنظر الى المصاعب والمشكلات على أنها جزء من حياة كل فرد)** وبعضها سلبى مثل **(أرى أن تقديرى لذاتى ليس ايجابياً كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم).**

(٣)**اليقظة العقلية:** ويشتمل على (١٤) عبارة بعضها ايجابى مثل **(أتحكم فى انفعالاتى عندما يزعجنى احد) وبعضها سلبى مثل (أشعر بالخيبة عندما أفكر فى الماضى).**

ثالثاً: استبيان إدارة الضغوط الحياتية

قامت الباحثة بإعداد هذا الاستبيان بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية و في إطار المفهوم الإجرائي للمسؤولية الأسرية وأبعادها وطبقاً للمفاهيم والمصطلحات البحثية لها ، حيث يشتمل الاستبيان على(٥٠) عبارة مقسمة على أربعة محاور هي (**الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية– الضغوط النفسية) كالتالى:-**

(١)**إدارة الضغوط الاقتصادية: ويشتمل على** (١٣) عبارة بعضها ايجابى مثل **(أتجنب تراكم الديون على أسرتى)** وبعضها سلبى مثل**(أقف عاجزة أمام طلبات أبنائى).**

(٢)إدارة ضغوط العمل: ويشتمل على (١٣) عبارة بعضها ايجابى مثل **(التزم بالقوانين والقواعد داخل العمل)** **وبعضها سلبى مثل (يؤثر عملى سلباً على حياتى الأسرية).**

(٣) **إدارة الضغوط الأسرية: ويشتمل على** (١٣) عبارة بعضها ايجابى مثل **(أضع أسرتى فى مقدمة أولوياتى)،(أعود أبنائى على المشاركة فى الأعمال المنزلية)**، وبعضها سلبى مثل**(أعانى من اهمال زوجى لظروفى الصحية)،(أتهرب من مسئولياتى).**

(٤) **إدارة الضغوط النفسية: ويشتمل على** (١١) عبارة بعضها ايجابى مثل (أحاول الاستمتاع بأوقات فراغى) وبعضها سلبى مثل(أصبحت سريعة الانفعال والغضب).

تقنين أدوات البحث: حساب صدق وثبات الاستبيان:

أولاً: صدق الأدوات Validity : وقد تم حساب صدق الأدوات بطريقتين:-

(أ) **صدق المحتوى:** للتأكد من صدق أداة البحث قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية للاستبيان على عدد من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس فى مجال إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلى- جامعة الأزهر، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول محاور الاستبيان وفقراته ومدى وضوحها، وترابطها، ومدى تحقيقها لآهداف البحث، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار إليها على صياغة بعض العبارات وفقاً لأراء المحكمين بنسبة اتفاق لا تقل عن ٩٠٪ لكل عبارة وبذلك يكون الاستبيان قد خضع لصدق المحتوى.

(ب) **صدق الاتساق الداخلى:** حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث وذلك عن طريق ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المحور ومجموع المحور التابعة له، وقد أوضح معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين عبارات كل محور من المحاور والدرجة الكلية للمحور التابعة له لجميع محاور استبيان الرأفة بالذات وأبعاد استبيان إدارة الضغوط الحياتية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان **والجداول (١) ، (٢) توضح ذلك:**

جدول(١) قيم معامل ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور استبيان الرأفة بالذات والدرجة الكلية للمحور

اللطف بالذات		الانسانية المشتركة		اليقظة العقلية	
١	**٠,٤٢١	١	**٠,٤٤٣	١	**٠,٥٩٩
٢	**٠,٣٧٩	٢	**٠,٤٨٢	٢	**٠,٥٨٩
٣	**٠,٦١٤	٣	**٠,٥٣٤	٣	**٠,٦٠٣
٤	**٠,٤٦٦	٤	**٠,٥٦١	٤	**٠,٥٨٦
٥	**٠,١٩٠	٥	**٠,٤٢٢	٥	**٠,٥٣٩
٦	**٠,٦٨٣	٦	**٠,٤٦٨	٦	**٠,٦٤٧
٧	**٠,٦٦٥	٧	**٠,٣٥٨	٧	**٠,٦٦٧

٨	**٠,٦٢٠	٨	**٠.٤٤٣	٨	**٠,٥٢٣
٩	**٠,٣٤٩	٩	**٠,٤٨٢	٩	**٠,٣٤٥
١٠	**٠,٣٨٢	١٠	**٠,٥٣٤	١٠	**٠,٤٩٢
١١	**٠,٢٩٨	١١	**٠,٥٦١	١١	**٠,٢٩٤
١٢	**٠,٤٠٧	١٢	**٠,٤٢٢	١٢	**٠,٤٩٢
١٣	**٠,٤٨٥	١٣	**٠,٤٦٨	١٣	**٠,٤٣١
				١٤	**٠,٢٩١

(**) دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١) أن جميع عبارات استبيان الرأفة بالذات حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمحور الذى ينتمى اليه عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يشير إلى أن الاستبيان يتسم بدرجة عالية من الاتساق الداخلى وأنه يصلح لتقدير الرأفة بالذات لدى أفراد العينة.

جدول(٢) معاملات الارتباط بين محاور استبيان الرأفة بالذات

م	أبعاد استبيان الرأفة بالذات	معامل الارتباط
١	اللطف بالذات	**٠,٧١٢
٢	الانسانية المشتركة	**٠,٦١١
٣	اليقظة العقلية	**٠,٧٩٤

**** دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)**

يتضح من جدول (٢) وجود علاقات ارتباطية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جميع محاور الاستبيان، وبذلك فإن الاستبيان صادق فى قياس المتغيرات الخاصة به.

ثانياً:- ثبات الاستبيان Reliability

ولحساب ثبات الاستبيان تم تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) سيدة عاملة ممن تتوافر فيهن شروط العينة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقتين هما:

الطريقة الأولى : باستخدام معادلة ألفا كرومباخ Alpha Cronbach لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلى للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل بعد على حدة والاستبيان ككل بأبعاده الثلاثة .

الطريقة الثانية: باستخدام اختبار التجزئة النصفية Split-Half وقد تم حساب الارتباط بين نصفى الاستبيان من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان- براون Spearman Brown وكذلك حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جيتمان(Guttman).

جدول (٣) معاملات ثبات استبيان الرأفة بالذات بأبعاده الثلاثة باستخدام اختبارى معامل ألفا والتجزئة النصفية

أبعاد استبيان الرأفة بالذات	عدد العبارات	الفا كرومباخ	التجزئة النصفية	
			معامل ارتباط سبيرمان- براون	معامل ارتباط جيتمان
اللطف بالذات	١٣	٠,٧٠٧	٠,٦٢٢	٠,٦٢٠
الانسانية المشتركة	١٣	٠,٦٣٣	٠,٩٣٩	٠,٩٣١
اليقظة العقلية	١٤	٠,٧٦٦	٠,٦٣٤	٠,٦١٨
اجمالى الرأفة بالذات	٤٠	٠,٨٠٤	٠,٦١٠	٠,٦٠٩

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل ألفا لاستبيان الرأفة بالذات ككل هو (٠,٨٠٤) ومعامل سبيرمان – براون هو (٠,٦١٠)، ومعامل جيتمان(٠,٦٠٩) وتعتبر هذه القيم مرتفعة مما يدل على اتساق وثبات عبارات الاستبيان الثلاثة وبذلك يكون الاستبيان صالح للتطبيق.

تصحيح الاستبيان

تم تصحيح استبيان الرأفة بالذات للمرأة العاملة بتحديد استجابات المرأة العاملة على كل عبارة وفق ثلاثة استجابات (نعم- أحياناً- لا) وعلى مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الايجابى، والعكس فى العبارات ذات الاتجاه السلبى (١، ٢، ٣)، وتم وضع درجات رقمية (scores) لاستجابات المرأة العاملة فى كل بعد من أبعاد الاستبيان.

وقد كان عدد العبارات الموجبة (٢٥ عبارة) والسالبة (١٥عبارة) فى استبيان الرأفة بالذات للمرأة العاملة، ولم يتم حذف أى عبارات الاستبيان، بناء على نتائج الاستجابة على الاستبيان تم تحديد أقل وأعلى درجة لحساب المدى وتم حسابه من المعادلة التالية (المدى= أكبر قيمة – أقل قيمة)، ومن ثم تحديد المستويات بحساب طول الفئة = المدى ÷ ٣، وبذلك أمكن تقسيم درجات الرأفة بالذات إلى ثلاث مستويات وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة لمستويات المرأة العاملة نحو الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة (ن=٢٤٠)

محاور الاستبيان	القراءة الصغرى	القراءة الكبرى	المدى	طول الفئة	مستوى الرأفة بالذات		
					منخفض	متوسط	مرتفع
اللطف بالذات	٢٠	٣٧	١٧	٥	٢٠: ٢٥	٢٦ : ٣١	٣٢: ٣٧
الانسانية المشتركة	١٩	٣٩	٢٠	٦	١٩ : ٢٥	٢٦: ٣٢	٣٣: ٣٩
اليقظة العقلية	٢٠	٤٢	٢٢	٧	٢٠: ٢٧	٢٨: ٣٥	٣٦: ٤٢
إجمالي استبيان الرأفة بالذات	٦٩	١١٥	٤٦	١٥	٦٩: ٨٤	٨٥: ١٠٠	١٠١: ١١٥

يوضح جدول(٤): أن أعلى درجة حصل عليها المبحوثات فى الرأفة بالذات ككل كانت ١١٥درجة، وأقل درجة كانت ٦٩ درجة والمدى ٤٦ وطول الفئة ١٥ وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاثة مستويات (المستوى المنخفض- المستوى المتوسط- المستوى المرتفع).

تقنين الأدوات: يقصد بالتقنين حساب صدق وثبات الاستبيان:

أولاً حساب صدق الاستبيان:

(١) صدق المحتوى: للتأكد من صدق أداة البحث قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية للاستبيان على عدد من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس فى مجال إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلى- جامعة الأزهر، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول محاور الاستبيان وفقراته ومدى وضوحها، وترابطها، ومدى تحقيقها لآهداف البحث، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار إليها على صياغة بعض العبارات وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى.

(ت) صدق الاتساق الداخلى: لحساب صدق استبيان إدارة الضغوط الحياتية قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذى ينتمى إليه.

جدول(٥) قيم معامل ارتباط بيرسون لعبارات كل بعد من أبعاد استبيان إدارة الضغوط الحياتية والدرجة الكلية للبعد.

الضغوط الاقتصادية		ضغوط العمل		الضغوط الأسرية		الضغوط النفسية	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٣٥٢	١	**٠,٣٠٥	١	**٠,٢٤٣	١	**٠,٧٦١
٢	**٠,٣٣٧	٢	**٠,٦٤٩	٢	**٠,٦٤٥	٢	**٠,٦٣٢
٣	**٠,٣٠١	٣	**٠,٣٦٠	٣	**٠,٤٥٨	٣	**٠,٧٥٠
٤	**٠,٣٣٩	٤	**٠,٤١٤	٤	**٠,٤٢٦	٤	**٠,٥٠٣
٥	**٠,٣٣٧	٥	**٠,٣٣٢	٥	**٠,٣٠٤	٥	**٠,٥٥٠
٦	**٠,٤٤٠	٦	**٠,٦٤٩	٦	**٠,٢٦٠	٦	**٠,٢٨٧
٧	**٠,٤٨١	٧	**٠,٤٤٨	٧	**٠,٣٨٨	٧	**٠,٦٢٨
٨	**٠,٤٠٠	٨	**٠,٤٢٩	٨	**٠,٤٢٦	٨	**٠,٢٧٤
٩	**٠,٢٨٢	٩	**٠,٥٨٧	٩	**٠,١٨٩	٩	**٠,٤٩٨
١٠	**٠,٣٨٥	١٠	**٠,٦٤٩	١٠	**٠,٣٠٤	١٠	**٠,٦٧٨
١١	**٠,٤٣٧	١١	**٠,٤٢٦	١١	**٠,٤١٤	١١	**٠,١٨٢
١٢	**٠,٥٦٤	١٢	**٠,٤١٤	١٢	**٠,٤٤٥		
١٣	**٠,٤٤٣	١٣	**٠,٣٥٧	١٣	**٠,٦٤٥		
١٤	**٠,٣٩٦	١٤	**٠,٢٤٨				
١٥	**٠,٤٠٠	١٥	**٠,٣٤٥				
١٦	**٠,٤٤٣	١٦	**٠,٥٨٧				

(**) دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥): أن جميع عبارات استبيان إدارة الضغوط الحياتية حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى اليه عند مستوى معنوية (٠,٠١) مما يشير إلى أن الاستبيان يتسم بدرجة عالية من الاتساق الداخلى وأنه يصلح لتقدير إدارة الضغوط الحياتية لدى أفراد العينة.

جدول(٦) معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان إدارة الضغوط الحياتية

أبعاد استبيان إدارة الضغوط الحياتية	معامل الارتباط
إدارة الضغوط الاقتصادية	**٠,٦٩٥
إدارة ضغوط العمل	**٠,٧٣٧
إدارة الضغوط الأسرية	**٠,٧٣٠
إدارة الضغوط النفسية	**٠,٧٠٥

** دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦): وجود علاقات ارتباطية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جميع أبعاد الاستبيان، وبذلك فإن الاستبيان صادق فى قياس المتغيرات الخاصة به.

ثانياً:- ثبات الاستبيان Reliability

ولحساب ثبات الاستبيان تم تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) مرأة عاملة ممن تتوافر فيهن شروط العينة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقتين هما:

الطريقة الأولى : باستخدام معادلة ألفا كرومباخ Alpha Cronbach لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلى للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل بعد على حدة والاستبيان ككل بأبعاده الأربعة.

الطريقة الثانية: باستخدام اختبار التجزئة النصفية Split-Half وقد تم حساب الارتباط بين نصفى الاستبيان من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان- براون Spearman Brown وكذلك حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جيتمان(Guttman).

جدول (٧) معاملات ثبات استبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة باستخدام اختبارى معامل ألفا والتجزئة النصفية

أبعاد استبيان الرأفة بالذات	عدد العبارات	الفا كرومباخ	التجزئة النصفية	
			معامل ارتباط سبيرمان- براون	معامل ارتباط جيتمان
إدارة الضغوط الاقتصادية	١٦	٠,٦٣٢	٠,٦٦٨	٠,٦٦٣
إدارة ضغوط العمل	١٦	٠,٦٨٤	٠,٧٥٥	٠,٧٥٤
إدارة الضغوط الأسرية	١٣	٠,٦٤٢	٠,٦٥٨	٠,٦٥٨
إدارة الضغوط النفسية	١١	٠,٧٤٩	٠,٦٠٢	٠,٦٠١
اجمالى إدارة الضغوط	٥٥	٠,٨٢٧	٠,٧٤٥	٠,٧٤٤

يتضح من جدول (٧): أن قيمة معامل ألفا لاستبيان الرأفة بالذات ككل هو (٠,٨٢٧) ومعامل سبيرمان – براون هو (٠,٧٤٥)، ومعامل جيتمان(٠,٧٤٤) وتعتبر هذه القيم مرتفعة مما يدل على اتساق وثبات عبارات الاستبيان الثلاثة وبذلك يكون الاستبيان صالح للتطبيق.

تصحيح الاستبيان:

تم تصحيح استبيان إدارة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة بتحديد استجابات المرأة العاملة على كل عبارة وفق ثلاثة استجابات (نعم–أحياناً– لا) وعلى مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) وذلك للعبارات ذات الاتجاه الايجابى، والعكس فى العبارات ذات الاتجاه السلبى (١، ٢، ٣)، وتم وضع درجات رقمية (scores) لاستجابات المرأة العاملة فى كل بعد من أبعاد الاستبيان.

وقد كان عدد العبارات الموجبة (٣٠ عبارة) والسالبة (٢٥عبارة) فى استبيان إدارة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، ولم يتم حذف أى عبارات الاستبيان، بناء على نتائج الاستجابة على الاستبيان تم تحديد أقل وأعلى درجة لحساب المدى وتم حسابه من المعادلة التالية (المدى= أكبر قيمة – أقل قيمة)، ومن ثم تحديد المستويات بحساب طول الفئة = المدى ÷ ٣، وبذلك أمكن تقسيم درجات استبيان إدارة الضغوط الحياتية إلى ثلاث مستويات .

جدول (٨) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة لمستويات المرأة العاملة نحو إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة (ن=٢٤٠)

محاور الاستبيان	القراءة الصغرى	القراءة الكبرى	المدى	طول الفئة	مستوى إدارة الضغوط الحياتية		
					منخفض	متوسط	مرتفع
إدارة الضغوط الاقتصادية	٢٤	٤٨	٢٤	٨	٢٤: ٣٢	٣٣: ٤٠	٤١: ٤٨
إدارة ضغوط العمل	٢٢	٤٧	٢٥	٨	٢٢: ٣٠	٣١: ٣٩	٤٠: ٤٧
إدارة الضغوط الأسرية	٢٣	٤١	١٨	٦	٢٣: ٢٩	٣٠: ٣٥	٣٦: ٤١
إدارة الضغوط النفسية	١٤	٣١	١٧	٥	١٤: ١٩	٢٠: ٢٥	٢٦: ٣١
اجمالى إدارة الضغوط	٩٢	١٤٩	٥٧	١٩	٩٢: ١١١	١١٢: ١٣٠	١٣١: ١٤٩

يوضح جدول(٨): أن أعلى درجة حصل عليها المبحوثات فى إدارة الضغوط الحياتية ككل كانت ١٤٩درجة، وأقل درجة كانت ٩٢ درجة والمدى ٥٧ وطول الفئة ١٩ وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاثة مستويات (المستوى المنخفض– المستوى المتوسط– المستوى المرتفع).

المعاملات الاحصائية المستخدمة فى البحث

قامت الباحثة بتحليل البيانات وإجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS لاستخراج البيانات، كما قامت بمراجعة البيانات لضمان صحة النتائج ودقتها، من خلال استخدام بعض المعاملات والأساليب الاحصائية التى استخدمت لكشف العلاقة بين متغيرات البحث واختبار صحة الفروض منها (حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث – معامل ارتباط بيرسون لحساب درجة صدق استبيان الرأفة بالذات للمرأة العاملة واستبيان إدارة الضغوط الحياتية لهن – معامل ألفا لحساب درجة ثبات الاستبيان – اختبار التجزئة النصفية Split–Half لأدوات البحث باستخراج معادلة Spearman–Brown، معادلة Guttman – حساب معاملات ارتباط بيرسون ، حساب اختبار ت (T–Test) – حساب تحليل التباين فى اتجاه واحد ANOVA واستخدام اختبار Tukey لحساب دلالة الفروق.

نتائج البحث الميدانية ومناقشتها :

_أولاً: وصف خصائص عينة البحث :

جدول (٩) التوزيع النسبى للمرأة العاملة عينة البحث تبعاً لمتغيرات المستوى الاجتماعية والاقتصادية

البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية	البيان	المتغير	العدد	النسبة المئوية
محل الاقامة	ريف	١٣٨	٥٧,٥	المستوى التعليمى للزوجة	منخفض (يقرأ ويكتب– الابتدائية– الاعدادية)	٨	٣,٣
	حضر	١٠٢	٤٢,٥		متوسط (الثانوية وما يعادلها– مؤهل فوق متوسط)	٤٤	١٨,٣
	المجموع	٢٤٠	١٠٠		مرتفع (مؤهل جامعى – ماجستير– دكتوراة)	١٨٨	٧٨,٣
نوع الأسرة	نووية	١٨٢	٧٥,٨		المجموع	٢٤٠	١٠٠
	ممتدة	٥٨	٢٤,٢	المستوى التعليمى للزوج	منخفض (يقرأ ويكتب– الابتدائية– الاعدادية)	١٣	٥,٤
	المجموع	٢٤٠	١٠٠		متوسط (الثانوية وما يعادلها– مؤهل فوق متوسط)	٥٢	٢١,٧
السن	أقل من ٢٥	٢٠	٨,٣		مرتفع (مؤهل جامعى – ماجستير– دكتوراة)	١٧٥	٧٢,٩
	من ٢٥الى أقل من ٣٥	٥١	٢١,٣		المجموع	٢٤٠	١٠٠
	من ٣٥ الى اقل من٤٥	١٠١	٤٢,١	عدد سنوات الزواج	أقل من ١٠ سنوات	٤٧	١٩,٦
	٤٥فاكثر	٦٨	٢٨,٣		من ١٠الى اقل من ٢٠	٩٧	٤٠,٤
	المجموع	٢٤٠	١٠٠		من ٢٠الى أقل من٣٠	٦٩	٢٨,٧
اقامة الزوج	اقامه دائمه	١٦٦	٦٩,٢		٣٠فاكثر	٢٧	١١,٣
	بعض ايام من الشهر	٣٦	١٥		المجموع	٢٤٠	١٠٠
	مسافر بالخارج	٢٤	١٠	الدخل	منخفض (أقل من ٣٠٠٠)	٥١	٢١,١
	المجموع	٢٤٠	١٠٠		متوسط (من ٣٠٠٠الى أقل من ٦٠٠٠)	٥٦	٢٣,١
محل	ابن واحد	١٧	٧,١		مرتفع	١٣٥	٥٥,٨

	ابنان	٦٢	٢٥,٨		٦٠٠٠فاكثر	
	ثلاثة ابناء	١١٠	٤٥,٨		المجموع	٢٤٠	١٠٠
	اربعه فاكثر	٥١	٢١,٣			
	المجموع	٢٤٠	١٠٠			

يوضح جدول (٩) الأتى:

(محل الاقامة) يتضح أن ٦٥٪ من العاملات عينة البحث يسكن الريف ، بينما ٣٥٪ منهن يسكن الحضر، **(نوع الأسرة):** حيث بلغت نسبة الأسر النووية ٧٥,٨٪ يليها الأسر الممتدة بنسبة ٢٤,٢٪. **(عمر ربة الأسرة):** حيث بلغت نسبة العاملات الاتى يقل أعمارهن عن ٢٥ سنة نسبة ٨,٣٪ يليها من ٢٥ إلى أقل من ٣٥ بنسبة ٢١,٣٪، بينما بلغت نسبة العاملات التى تتراوح أعمارهن من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ نسبة ٤٢,١٪، بينما كانت نسبة ٢٨,٣ من العاملات الاتى أعمارهن ٤٥ فأكثر.**(اقامة الزوج)** يتضح أن ٦٩٪ من الأسر يقيم الزوج فيها إقامة دائمة، فى حين كانت نسبة الأزواج المقيمين بعض أيام من الشهر ١٥٪، كما بلغت نسبة الأزواج المسافرين بالخارج ١٠٪ ، كما بلغت نسبة الأزواج المتوفين ٥,٨٪. **(المستوى التعليمى للزوجة)** أن غالبية أفراد العينة ذوات مستوى تعليمى مرتفع حيث بلغت نسبتهن٧٨,٣٪، بينما كانت نسبة أفراد العينة من المستوى المتوسط ١٨,٣٪، وكانت نسبة أفراد العينة من المستوى المنخفض ٣,٣٪. **(المستوى التعليمى للزوج)** حيث وجد أن غالبية الأزواج ذو مستوى تعليمى مرتفع حيث بلغت نسبتهم ٧٢,٩٪، بينما كانت نسبة المستوى التعليمى المتوسط للازواج٢١,٧٪ بينما كانت نسبة المستوى المنخفض ٥,٤٪ **(عدد سنوات الزواج): ١٩,٦٪** من العاملات عن البحث بلغت سنوات زواجهن أقل من ١٠سنوات، بينما كانت نسبة ٤٠,٤ منهن بلغ عدد سنوات زواجهن من ١٠إلى أقل من ٢٠ سنة ، يليها (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ و ٣٠ فأكثر) بنسبة(٢٨,٧٪، ١١,٣) على التوالى، **(عدد الأبناء)** حيث كانت النسبة الأكبر العاملات اللاتى لديهن ٣ أبناء حيث بلغت نسبتهم ٤٥,٨٪ يليها العاملات اللاتى ابنان بنسبة ٢٥,٨٪، يليها العاملات اللاتى لديهن أربعة أبناء بنسبة ٢١,٣٪ ، بينما كانت نسبة العاملات الاتى لديهن ابن واحد ٧,١٪.**(الدخل الشهرى للاسرة)** أكثر من نصف العينة ينتمون الى أسر ذات مستوى دخل مرتفع حيث بلغت نسبتهن٥٥,٨٪، يليها مستوى الدخل المتوسط بنسبة ٢٣,١٪، بينما كانت نسبة مستوى الدخل المنخفض ٢١,١٪.

ب- الوصف النسبي للمستويات، الوزن النسبي لاستجابات عينة البحث علي كل من استبيان الرأفة بالذات واستبيان إدارة الضغوط الحياتية

١- **<u>استبيان الرأفة بالذات:</u>** يشتمل هذا الجزء على التوزيع التكراري والنسبي ، الوزن النسبي، درجة الأهمية" الترتيب" لاستجابات عينة البحث من السيدات العاملات

٢- استبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة، وجدول (١٠) يوضح ذلك:

- ولحساب الوزن النسبي ، ودرجة الأهمية والترتيب تم اتباع الخطوات التالية:-

(الوزن النسبي = التقدير الرقمي / إجمالي عدد العينة)

التقدير الرقمي = (١* عدد تكرارات الإجابة للمستوى المنخفض + ٢* عدد تكرارات الإجابة للمستوى المتوسط + ٣ * عدد تكرارات المستوى المرتفع).

المستوى = (ن– ١) / ن ، (ن) عدد الاستجابات، المستوى = (٣ – ١ /٣ = ٠,٦٧ وللتعرف على درجة الموافقة لاستجابات أفراد العينة على الاستبانة، تم حساب قيمة وزن الاستجابات للاستبانة، ومن ثم تصبح الموافقة ضعيفة لدى أفراد العينة على العبارة والمحور إذا قل الوزن النسبي عن (١.٦٧)، ومتوسطة إذا انحسر الوزن النسبي ما بين (١.٦٧ – ٢.٣٣)، ومرتفعة إذا كان الوزن النسبي (٢.٣٤) فأكثر.

جدول (١٠) التوزيع النسبي وفقا لمستويات العاملات في الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة ن = (٢٤٠)

البيان / الأبعاد	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع		الوزن النسبي	الترتيب
	العدد	%	العدد	%	العدد	%		
اللطف بالذات	٥١	٢١,٣	١٢٤	٥١,٧	٦٥	٢٧,١	٢,٠٥	الثالث
الانسانية المشتركة	٢	٨	٤٩	٢٠,٤	١٨٩	٧٨,٨	٢,٧٨	الأول
اليقظة العقلية	٢٣	٩,٦	١٣٤	٥٥,٨	٨٣	٣٤,٦	٢,٢٥	الثانى
اجمالى الرأفة بالذات	٢٠	٨,٣	١٦٥	٦٨,٨	٥٥	٢٢,٩	٢,١٤	

يتضح من جدول (١٠) التوزيع النسبي لاستجابات العينة على الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة حيث كانت:

النسبة الأكبر (٦٨,٨ %) كانت للسيدات العاملات ذوات المستوى المتوسط ، يليها ذوات المستوى المرتفع بنسبة (٢٢,٩٪)، ثم المستوى المنخفض بنسبة (٨,٣٪)، **وأشار عادل المنشاوى (٢٠١٦)** الى أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة فى الرأفة بالذات يبذلون جهداً كبيراً ليكونوا أكثر فهماً لذواتهم وانفعالاتهم، ولديهم القدرة على مواجهة احداث الحياة الضاغطة بشكل ايجابى.

كما يتضح من جدول (١٠) أن درجة الموافقة لاستجابات السيدات العاملات عينة البحث على إجمالى استبيان الرأفة بالذات كانت متوسطة بوزن نسبة بلغ (٢,١٤)، وجاء محور الانسانية المشتركة فى المركز الأول من حيث الترتيب بوزن نسبى (٢,٧٨) ودرجة موافقة مرتفعة، بينما جاء محور اليقظة العقلية فى المركز الثانى بوزن نسبى (٢,٢٥) ودرجة موافقة متوسطة، كما جاء محور اللطف بالذات فى المركز الثالث بوزن نسبى (٢,٠٥) ودرجة موافقة متوسطة.

استبيان إدارة الضغوط الحياتية: يشتمل هذا الجزء على التوزيع التكراري والنسبي، الوزن النسبي، درجة الأهمية" الترتيب" لاستجابات عينة البحث من السيدات العاملات على استبيان إدارة الضغوط الحياتية ، وجدول(١١) يوضح ذلك:

جدول(١١)التوزيع النسبي وفقا لمستويات العاملات في إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة ن= (٢٤٠)

البيان / الأبعاد	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع		الوزن النسبي	الترتيب
	العدد	%	العدد	%	العدد	%		
الضغوط الاقتصادية	١٧	٧,١	١٢٤	٥١,٧	٩٩	٤١,٣	٢,٣٤	الثانى
ضغوط العمل	٧	٢,٩	١١٨	٤٩,٢	١١٥	٤٧,٩	٢,٤٥	الأول

الضغوط الأسرية	٦٨	٢٨,٣	١٣٤	٥٥,٨	٣٨	١٥,٨	الرابع	١,٨٧
الضغوط النفسية	٤٦	١٩,٢	١١٦	٤٨,٣	٧٨	٣٢,٥	الثالث	٢,١٣
اجمالي الضغوط	٣١	١٢,٩	١٣٦	٥٦,٧	٧٣	٣٠,٤	٢,١٧	

يتضح من جدول (١١) التوزيع النسبي لاستجابات العينة على إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة حيث كانت: النسبة الأكبر (٥٦,٧ %) كانت للسيدات العاملات ذوات المستوى المتوسط ، يليها ذوات المستوى المرتفع بنسبة (٣٠,٤٪) ، ثم المستوى المنخفض بنسبة (١٢,٩٪)، ويتضح مما سبق أن السيدات العاملات كان لديهن مستوى متوسط فى إدارة الضغوط الحياتية التى تواجههن **ويرجع ذلك** الى ان معظم السيدات العاملات أفراد العينة حاصلات على مؤهلات عليا بنسبة (٧٨,٣٪) من اجمالى العينة وان ما يقرب من نصف العينة يعملن فى مهن عليا، **وهذا ما أكدته دراسة منى العامرية (٢٠١٤)** وجود مشكلات تعانى منها المرأة العاملة ، منها مشكلات متعلقة بالأعباء الوظيفية وصراع الدور المتمثل فى صعوبة التوفيق بين مسئوليات العمل المنزلى والعمل الوظيفى والقيود التى تفرضها العادات والتقاليد على مجالات عمل المرأة

كما يتضح من جدول(١١): أن درجة الموافقة لاستجابات السيدات العاملات عينة البحث على إجمالى استبيان الرأفة بالذات كانت متوسطة بوزن نسبة بلغ (٢,١٧)، وجاء محور إدارة ضغوط العمل فى المركز الأول من حيث الترتيب بوزن نسبى (٢,٤٥) ودرجة موافقة مرتفعة، بينما جاء محور إدارة الضغوط الاقتصادية فى المركز الثانى بوزن نسبى (٢,٣٤) ودرجة موافقة مرتفعة ، كما جاء محور إدارة الضغوط النفسية فى المركز الثالث بوزن نسبى (٢,١٣) ودرجة موافقة متوسطة، وجاء محور إدارة الضغوط الأسرية فى المركز الرابع بوزن نسبى (١,٨٧)، ***تختلف هذه النتيجة مع دراسة أسماء عبد الفضيل وآخرون(٢٠١٨)*** حيث جاءت الضغوط الاقتصادية بالمركز الأول .

❖ **النتائج فى ضوء الفرض الأول**

ينص الفرض الأول على أنه " **لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة لدى المرأة العاملة"**

وللتحقق من صحة الفرض إحصائيًا تم حساب مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين **الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة(اللطف بالذات، الانسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة (الضغوط الاقتصادية ، ضغوط العمل، الضغوط الأسرية- الضغوط النفسية)**

جدول(١٢) معاملات ارتباط بيرسون للرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الاربعة لدى المرأة العاملة (ن=٢٤٠)

المتغيرات	الضغوط الاقتصادية	ضغوط العمل	الضغوط الأسرية	الضغوط النفسية	اجمالى الضغوط
اللطف بالذات	**٠,٢٢٣	**٠,٣٣٩	**٠,٣٥٨	**٠,٣٥٦	**٠,٤٧٠
الانسانية المشتركة	**٠,٣٨٠	**٠,٢٧٥	**٠,٢١٢	**٠,٢٧٨	**٠,٣٩٤
اليقظة العقلية	**٠,٣٣٣	**٠,٤٨٨	**٠,٢٥٦	**٠,٣٣٤	**٠,٤٧٧
اجمالى الرأفة بالذات	**٠,٤٢٠	**٠,٥٣١	**٠,٣٨٥	**٠,٤٤١	**٠,٦٢٢

**دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول(١٢) أن:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اللطف بالذات وكلاً من (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية– اجمالى الضغوط الحياتية)، مما يعنى أن اللطف بالذات يساعد المرأة العاملة فى إدارة الضغوط الحياتية التى تواجهها.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الانسانية المشتركة وكلاً من (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية– اجمالى الضغوط الحياتية)، مما يعنى أن الانسانية المشتركة تساعد المرأة العاملة فى إدارة الضغوط الحياتية التى تواجهها.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وكلاً من (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية– اجمالى الضغوط الحياتية)، **مما يعنى أن** اليقظة العقلية للمرأة العاملة ساعدها فى إدارة الضغوط الحياتية التى تواجهها.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اجمالى الرأفة بالذات وكلاً من (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية– اجمالى الضغوط الحياتية)، مما يعنى أنه كلما زادت الرأفة بالذات لدى المرأة العاملة عينة البحث زادت قدرتها على إدارة الضغوط الحياتية التى تواجهها، **وهذا ما أكدته دراسة Kristiana (2017)** وجود علاقة بين الضغوط والشفقة بالذات لدى افراد عينة البحث، ***كما أظهرت نتائج دراسة كل من Edward,et,al(2001) واياس بدير(٢٠١٣)*** أن الدعم الايجابى يخفف الضغوط ويقلل من تأثيرها.

مما سبق يتضح : وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠١) بين اجمالى الرأفة بالذات و اجمالى إدارة الضغوط الحياتية **وبذلك يتم رفض الفرض الأول كلياً.**

❖ **النتائج فى ضوء الفرض الثانى**

ينص الفرض الثانى على أنه "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة وفقاً لمحل الاقامة (ريف- حضر).**

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم ايجاد قيمة (ت) بين متوسطات درجات العاملات عينة البحث من الريفيات والحضريات فى كل من الرأفة بالذات بأبعاده (اللطف بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية- اجمالى الرأفة بالذات)، وإدارة الضغوط الحياتية بمحاوره (الضغوط الاقتصادية- ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية- اجمالى الضغوط الحياتية).

جدول(١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملات عينة البحث فى استبيان الرأفة بالذات بأبعاده الثلاثة وفقاً لمحل الاقامة(ريف- حضر) ن=٢٤٠

البيان / الأبعاد	ريف ن=١٣٨		حضر ن=١٠٢		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
اللطف بالذات	٢٩,٠٣٦	٣,٨٦٥	٢٨,٥٠٩	٣,٨٦٠	٠,٥٢٦	١,٠٤٤	٠,٢٣١ غير دال
الانسانية المشتركة	٣٤,٢١٧	٢,٨٠٤	٣٤,٢٥٤	٢,٩٣٣	٠,٠٣٧-	٠,١٠٠-	٠,٥٩٠غير دال
اليقظة العقلية	٣٢,٩٧٨	٤,٤٨٧	٣٣,٨٠٣	٤,٤٣٢	٠,٨٢٥-	١,٤١٦-	٠,٢٨٦ غير دال
اجمالى الرأفة بالذات	٩٤,٨٢٦	٨,٠٧٢	٩٥,٢٢٥	٧,٨٨١	٠,٣٩٩-	٠,٣٨٣-	٠,٨٨٨غير دال

يتضح من الجدول (١٣):

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات العاملات من الريف والحضر فى كل من (اللطف بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية- اجمالى الرأفة بالذات) فقد كانت قيمه ت المحسوبة (١,٠٤٤، ٠,١٠٠-، ١,٤١٦-، ٠,٣٨٣) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً **وتفسر الباحثة ذلك أن** الرأفة بالذات واللطف بها هو أسلوب حياة تتبعه المرأة العاملة لمواجهة الضغوط والأعباء اليومية التى تواجهها يتساوى فى ذلك الريفيات والحضريات.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملات عينة البحث فى استبيان إدارة الضغوط الحياتية بمحاوره الأربعة وفقاً لمحل الاقامة(ريف- حضر) ن=٢٤٠

البيان / الأبعاد	ريف ن=١٣٨		حضر ن=١٠٢		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الضغوط الاقتصادية	٣٩,١٠١	٤,٠٢٢	٣٩,١٥٦	٤,١٣٠	-٠,٠٥٥	-٠,١٠٤	٠,٥٩٣غير دال
ضغوط العمل	٣٨,٨٩١	٤,٣٦٩	٣٩,٥٩٨	٣,٩٣٣	-٠,٧٠٦	-١,٢٩٢	٠,٧٣٠غير دال
الضغوط الأسرية	٣١,٤٧٨	٣,٦٨١	-٣١,٨٠٣	٣,٦٤٥	-٠,٣٢٥	-٠,٦٨٠	٠,٦٩٠غير دال
الضغوط النفسية	٢٣,١٢٣	٤,٠٧١	٢٣,٧٣٥	٣,٩٢٧	-٠,٦١٢	-١,١٦٩	٠,٦٨٩غير دال
اجمالى إدارة الضغوط	١٢٣,٩٢٧	١٠,٩٦٢	١٢٥,٧٤٥	١١,١٢١	-١,٨١٧	-١,٢٦٢	٠,٧٤٨غير دال

يتضح من جدول (١٤):

عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات العاملات عينة البحث من الريف والحضر فى كل من (الضغوط الاقتصادية، ضغوط العمل ،الضغوط الأسرية، الضغوط النفسية، اجمالى إدارة الضغوط) فقد كانت قيمة ت المحسوبة (-٠,١٠٤، -١,٢٩٢، -٠,٦٨٠،-١,١٦٩، -١,٢٦٢) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً، ***تختلف هذه النتيجة مع دراسة اية عبد الشافى(٢٠٢٠)*** حيث أثبتت وجود فروق دالة احصائياً بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية لصالح الريفيات، ***بينما تختلف مع دراسة أسماء عبد الفضيل وآخرون(٢٠١٨)*** والتى أكدت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الريف والحضر فى إدارة الضغوط الأسرية لصالح سكان الحضر.

فى ضوء ما تم عرضه يتضح: عدم وجود فروق دالة احصائياً بين درجات الريفيات والحضريات فى اجمالى الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية ***وبالتالى تتحقق صحة الفرض الثانى***

❖ النتائج فى ضوء الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة وفقاً لنوع الأسرة(نووية- ممتدة)**".

جدول(١٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملات عينة البحث فى استبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وفقاً لنوع الأسرة(نووية – ممتدة)

البيان / الأبعاد	نووية ن=١٨٢		ممتدة ن=٥٨		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
اللطف بالذات	٢٨,٧٦٣	٤,٠٢٦	٢٨,٩٦٥	٣,٣٢٩	-٠,٢٠١	-٠,٣٤٦	٠,٧٣٠غير دالة
الانسانية المشتركة	٣٣,٩٦٧	٢,٨٩٣	٣٥,٠٦٩	٢,٥٧٤	-١,١٠١	-٢,٥٩١	٠,٠٠٧دالة عند (٠,٠١)
اليقظة العقلية	٣٣,٢٢٥	٤,٦٤٦	٣٣,٦٥٥	٣,٩٠٠	-٠,٤٢٩	-٠,٦٣٧	٠,٥٢٥غيردالة
اجمالى الرأفة بالذات	٩٤,٥١٦	٨,٣٥٣	٩٦,٥٠٠	٦,٥٠٠	-١,٩٨٣	-١,٦٥٥	٠.٠٩٩غير دالة

يتضح من جدول (١٥):

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات السيدات العاملات عينة البحث وفقاً لنوع الأسرة(نووية- ممتدة) لصالح الأسر الممتدة فى مجموع عبارات الانسانية المشتركة حيث بلغت ت المحسوبة (-٢,٥٩١) وهى قيمة دالة احصائياً عند (٠,٠١)، حيث أن متوسط درجات السيدات العاملات التى يقمن فى أسر ممتدة (٣٥,٠٦٩) بينما متوسط درجات السيدات العاملات التى يقمن فى أسر نووية (٣٣,٩٦٧) أى يزيد متوسط درجات الأسر الممتدة عن الأسر النووية بمقدار (-١,١٠١)، ويبين ذلك ارتفاع متوسط درجات السيدات المقيمات فى أسر ممتدة لمحور الانسانية المشتركة.
- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات العاملات عينة البحث وفقاً لنوع الأسرة (نووية- ممتدة) فى كل من (اللطف بالذات- اليقظة العقلية- اجمالى الرأفة بالذات) فقد كانت قيمة ت المحسوبة (٠,٣٤٦، ٠,٣٦٧، ١,٦٥٥) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملات عينة البحث فى استبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الثلاثة وفقاً لنوع الأسرة(نووية – ممتدة)

البيان / الأبعاد	نووية ن=١٨٢		ممتدة ن=٥٨		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الضغوط الاقتصادية	٣٩,٠١٦	٤,١٣٢	٣٩,٤٦٥	٣,٨٣٩	-٠,٤٤٩	-٠,٧٣٣	٠,٤٦٤ غير دال
ضغوط العمل	٣٩,٠١٠	٤,٣٧٣	٣٩,٧٥٨	٣,٥٥٥	-٠,٧٤٧	-١,١٨٣	٠,٢٣٨ غير دال
الضغوط الأسرية	٣١,٥٩٨	٣,٦٨٣	٣١,٦٧٢	٣,٦٢٤	-٠,٠٧٣	-٠,١٣٣	٠,٨٩٤غير دال
الضغوط النفسية	٢٣,٤٠٦	٤,١٢٣	٢٣,٣١٠	٣,٦٨١	٠,٠٩٦	٠,١٥٩	٠,٨٦٧غير دال
اجمالى إدارة الضغوط	١٢٤,٤٤٥	١١,٥٤٣	١٢٥,٥٠٠	٩,٣٥٣	-١,٠٥٤	-٠,٦٣٣	٠,٥٢٨غير دال

يتضح من جدول (١٦):

– عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات العاملات عينة البحث وفقاً لنوع الأسرة(نووية–ممتدة) فى كلا من محور (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل– الضغوط الأسرية–الضغوط النفسية– اجمالى إدارة الضغوط) حيث كانت قيمة ت المحسوبة(–٠,٧٣٣، –١,١٨٣، – ٠,١٣٣، ٠,١٥٩، –٠,٦٣٣) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً، ***يختلف ذلك مع دراسة هناء علام (٢٠٢٠)*** حيث أكدت وجود تباين بين ربات الأسر فى إدارة الضغوط الحياتية لصالح المقيمات فى منزل مشترك.

يتضح مما سبق : عدم وجود فروق دالة احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لنوع الأسرة(نووية– ممتدة)، ***وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث.***

النتائج فى ضوء الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه "**لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لعمر ربة الأسرة**"

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين فى اتجاه واحد ANOVA لمعرفة الرأفة بالذات بمحاوره (اللطف بالذات– الانسانية المشتركة– اليقظة العقلية– اجمالى الرأفة بالذات)، وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادة (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية– اجمالى الضغوط الحياتية) وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول(١٧) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة للمرأة العاملة عينة البحث تبعاً لعمر ربة الأسرة ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	بين المجموعات	٧,٢٨٢	٣	٢,٤٢٧	٠,١٦١	٠,٩٢٣ غير دال
	داخل المجموعات	٣٥٦١,٢٨١	٢٣٦	١٥,٠٩٠		
	الكلى	٣٥٦٨,٢٨١	٢٣٩			
الانسانية المشتركة	بين المجموعات	١١٧,١٣٧	٣	٣٩,٠٤٦	٥,٠٣٦	٠,٠٠٢ دال عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	١٨٢٩,٧٩٧	٢٣٦	٧,٧٥٣		
	الكلى	١٩٤٦,٩٣٣	٢٣٩			
اليقظة العقلية	بين المجموعات	١٣٢,٦٢٦	٣	٤٤,٢٠٩	٢,٢٤٤	٠,٠٨٤غير دالة
	داخل المجموعات	٤٦٥٠,٣٧٠	٢٣٦	١٩,٧٠٥		
	الكلى	٤٧٨٢,٩٩٦	٢٣٩			
إجمالى الرأفة بالذات	بين المجموعات	٥٥٥,٨٩٥	٣	١٨٥,٢٩٨	٢,٩٨٤	٠,٠٣٢دال عند ٠,٠٥
	داخل المجموعات	١٤٦٥٥,١٠١	٢٣٦	٦٢,٠٩٨		
	الكلى	١٥٢١٠,٩٩٦	٢٣٩			

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول(١٨) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(الانسانية المشتركة- اجمالى الرأفة بالذات) للمرأة العاملة عينة البحث تبعاً لعمر ربة الأسرة ن=٢٤٠

المحاور	عمر ربة الأسرة	العدد	المتوسط الحسابى
الانسانية المشتركة	أقل من ٢٥	٢٠	٣١,٩٥٠٠
	من ٢٥الى أقل من ٣٥	٥١	٣٤,٤٧٠٦
	من ٣٥ الى اقل من٤٥	١٠١	٣٤,٣١٦٨
	٤٥فأكثر	٦٨	٣٤,٦٠٢٩
اجمالى الرأفة بالذات	أقل من ٢٥	٢٠	٩٠,٢٥٠٠
	من ٢٥الى أقل من ٣٥	٥١	٩٤,٧٤٥١
	من ٣٥ الى اقل من٤٥	١٠١	٩٥,٢٦٧٣
	٤٥فأكثر	٦٨	٩٦,١٧٦٥

يتضح من جدول(١٧) و(١٨) :-

- عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كلا من محور (اللطف بالذات- اليقظة العقلية) تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف(٠,١٦١، ٢,٢٤٤) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً.
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور الانسانية المشتركة تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف(٥,٠٣٦) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبتطبيق اختبار"Tukey " وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور الانسانية المشتركة تتدرج من٣١,٩٥٠٠ الى٣٤,٦٠٢٩ لصالح العاملات عينة البحث البالغ أعمارهن ٤٥ سنة فأكثر، **وترجع الباحثة ذلك** إلى أن هذه المرحلة العمرية تتسم بالثبات الانفعالى والمعرفى والعقلى الذى يؤدى الى استقرار حالة الرأفة بالذات.
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف(٢,٩٨٤) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وبتطبيق اختبار"Tukey " وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور الانسانية المشتركة تتدرج من٩٠,٢٥٠٠ الى ٩٦,١٧٦٥لصالح العاملات عينة البحث البالغ أعمارهن ٤٥ سنة فأكثر، ***تختلف هذه النتيجة مع دراسة زهير النواجحة (٢٠١٩)*** والتى أوضحت عدم وجود فروق دالة احصائياً فى الشفقة بالذات لدى الأمهات عينة البحث تبعاً لمتغير عمر الأم.

جدول(١٩) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة للعاملات عينة البحث تبعاً لعمر ربة الأسرة ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٩١,٤٣٨ ٣٨٤٨,٨١٢ ٣٩٤٠,٢٥٠	٣ ٢٣٦ ٢٣٩	٣٠,٤٧٩ ١٦,٣٠٩	١,٨٦٩	٠,١٣٦ غير دال
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١١٤,٢٥٢ ٤٠٩٢,٩٣١ ٤٢٠٧,١٨٣	٣ ٢٣٦ ٢٣٩	٣٨,٠٨٤ ١٧,٣٤٣	٢,١٩٦	٠,٠٨٦غير دال
إدارة الضغوط الأسرية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٧٦,٣٦٥ ٣١٢٨,٣٦٣ ٣٢٠٤,٧٣٣	٣ ٢٣٦ ٢٣٩	٢٤,٤٥٥ ١٣,٢٥٦	١,٩٢٠	٠,١٢٧غير دال
إدارة الضغوط النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٦٠,١٥٠ ٣٧٩٠,٥٨٣ ٣٨٥٠,٧٣٣	٣ ٢٣٦ ٢٣٩	٢٠,٠٥٠ ١٦,٠٦٢	١,٢٤٨	٠,٢٩٣غير دال
اجمالى إدارة الضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٢٦٤,٠٢٩ ٢٧٨٨٨,٣٧١ ٢٩١٥٢,٤٠٠	٣ ٢٣٦ ٢٣٩	٤٢١,٣٤٣ ١١٨,١٧١	٣,٥٦٦	٠,٠١٥دال عند ٠,٥

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول (٢٠) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(اجمالى إدارة الضغوط الحياتية ككل) لدى العاملات عينة البحث وفقاً لعمر ربة الأسرة ن=٢٤٠

المحاور	فئات سنوات الزواج	العدد (ن)	المتوسط الحسابى
اجمالى إدارة الضغوط الحياتية	أقل من ٢٥	٢٠	١١٨,٩٠٠٠
	من ٢٥الى أقل من ٣٥	٥١	١٢٤,٠٣٩٢
	من ٣٥ الى اقل من٤٥	١٠١	١٢٤,٢٦٧٣
	٤٥فأكثر	٦٨	١٢٧,٥٤٤١

يتضح من جدول(١٩) و(٢٠):

- عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من محور (إدارة الضغوط الاقتصادية– إدارة ضغوط العمل – إدارة الضغوط الأسرية – إدارة الضغوط النفسية) تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (١,٨٦٩، ٢,١٩٦، ١,٩٢٠، ١,٢٤٨) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً .
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية ككل تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٣,٥٦٦) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وبتطبيق اختبار"Tukey " وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية ككل يتدرج من١١٨,٩٠٠٠ الى ١٢٧,٥٤٤١ لصالح العاملات عينة البحث البالغ أعمارهن ٤٥ سنة فأكثر، ويرجع ذلك الى أنه كلما زاد عمر ربة

الأسرة كلما زادت خبرتها فى مواجهة الضغوط والأزمات وكانت أكثر قدرة على التكيف، ***تختلف هذه النتيجة مع دراسة هناء علام(٢٠٢٠) والتى اكدت*** عدم وجود تباين بين ربات الأسر فى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لسن ربة الأسرة.

مما سبق يتضح ان : وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لعمر ربة الأسرة، وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لعمر ربة الأسرة لصالح البالغ أعمارهن ٤٥ سنة فأكثر . ***وبذلك يتم رفض الفرض الرابع كلياً.***

❖ **النتائج فى ضوء الفرض الخامس**

ينص الفرض الخامس على أنه "**لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لعدد سنوات الزواج**"

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين فى اتجاه واحد ANOVA لمعرفة الرأفة بالذات بمحاوره (اللطف بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية- اجمالى الرأفة بالذات)، وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادة (الضغوط الاقتصادية- ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية- اجمالى الضغوط الحياتية) وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول(٢١) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة للعاملات عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الزواج ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	بين المجموعات	٢,٩٦٨	٣	٠,٩٨٩	٠,٠٦٥	٠,٩٧٨ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٥٦٥,٥٩٥	٢٣٦	١٥,١٠٨		
	الكلى	٣٥٦٥,٥٦٣	٢٣٩			
الانسانية المشتركة	بين المجموعات	٥٩,٤٣٣	٣	١٩,٨١١	٢,٤٧٧	٠,٠٦٢ غير دالة
	داخل المجموعات	١٨٨٧,٥٠١	٢٣٦	٧,٩٩٨		
	الكلى	١٩٤٦,٩٣٣	٢٣٩			
اليقظة العقلية	بين المجموعات	١٤٩,٥٥١	٣	٤٩,٨٥٠	٢,٥٣٩	٠,٠٥٧ غير دالة
	داخل المجموعات	٤٦٣٣,٤٤٥	٢٣٦	١٩,٦٣٣		
	الكلى	٤٧٨٢,٩٩٦	٢٣٩			
إجمالى الرأفة بالذات	بين المجموعات	٢٧٤,٨٥٠	٣	٩١,٦١٧	١,٤٤٨	٠,٢٣٠غير دالة
	داخل المجموعات	١٤٩٣٦,١٤٦	٢٣٦	٦٣,٢٨٩		
	الكلى	١٥٢٠,٩٩٦	٢٣٩			

يتضح من جدول (٢١): عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الزواج فى اجمالى استبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة.

جدول(٢٢) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة للعاملات عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الزواج ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	١٤٢,٥٩٠	٣	٤٧,٥٦٠	٢,٩٥٤	٠,٠٣٣دالة عند ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٣٧٩٧,٦٦٠	٢٣٦	١٦,٠٩٢		
	الكلى	٣٩٤٠,٢٥٠	٢٣٩			
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	٤٦,٥٤٠	٣	١٥,٥١٢	٠,٨٨٠	٠,٤٥٢غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٦٠,٦٤٣	٢٣٦	١٧,٦٣٠		
	الكلى	٤٢٠٧,١٨٣	٢٣٩			
إدارة الضغوط الأسرية	بين المجموعات	٢٢,٧١٧	٣	٧,٥٧٢	٠,٥٦٢	٠,٦٤١غير دالة
	داخل المجموعات	٣١٨٢,٠١٦	٢٣٦	١٣,٤٨٣		
	الكلى	٣٢٠٤,٧٣٣	٢٣٩			
إدارة الضغوط النفسية	بين المجموعات	٦٥,٠٦٤	٣	٢١,٦٨٨	١,٣٥٢	٠,٢٥٨غير دالة
	داخل المجموعات	٣٧٨٥,٦٦٩	٢٣٦	١٦,٠٤١		
	الكلى	٣٨٥٠,٧٣٣	٢٣٩			
اجمالى إدارة الضغوط	بين المجموعات	٤٥٤,٤٦٨	٣	١٥١,٤٨٩	١,٢٤٦	٠,٢٩٤غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٦٩٧,٩٣٢	٢٣٦	١٢١,٦٠١		
	الكلى	٢٩١٥٢,٤٠٠	٢٣٩			

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول (٢٣) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(إدارة الضغوط الاقتصادية) للعاملات عينة البحث وفقاً لعدد سنوات الزواج ن=٢٤٠

المحاور	فئات سنوات الزواج	العدد (ن)	المتوسط الحسابى
إدارة الضغوط الاقتصادية	أقل من ١٠ سنوات	٤٧	٣٧,٦١٧٠
	من ١٠ الى اقل من ٢٠	٩٧	٣٩,٤٤٣٣
	من ٢٠الى أقل من ٣٠	٦٩	٣٩,٣٤٧٨
	٣٠ فأكثر	٢٧	٤٠,٠٣٠٧

يتضح من جدول (٢٢) و(٢٣):

- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الاقتصادية تبعاً لعدد سنوات حيث بلغت قيمة ف(٢,٩٥٤) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبتطبيق اختبار"Tukey " وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الاقتصادية تتدرج من ٣٧,٦١٧٠ الى ٤٠,٠٣٠٧ لصالح العاملات اللاتى بلغن عدد سنوات زواجهن٣٠ سنة فأكثر، **يتفق ذلك مع دراسة وفاء شلبى وآخرون(٢٠١٢)** حيث أوضحت وجود تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة البحث فى مجالات الحياة المعيشية تبعاً لمدة الزواج لصالح المدة الأكبر، ، ***كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ايمان احمد (٢٠٠٢)*** التى أوضحت أنه كلما زادت مدة الزواج ارتفعت قدرة الزوجة على أداء مسئولياتها المنزلية.
- عدم وجود تباين دال احصائياً فى كلا من(إدارة ضغوط العمل- إدارة الضغوط الأسرية – إدارة الضغوط النفسية- اجمالى إدارة الضغوط)حيث بلغت قيمة ف (٠,٨٨٠، ١,٢٤٦،١,٣٥٢،٠,٥٦٢) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً، ***تختلف هذه النتيجة مع دراسة كلا من أية عبد الشافى (٢٠٢٠) ونجلاء محمود (٢٠١٨)*** حيث أثبتت أن مدة الحياة الزوجية من العوامل التى تؤثر على مستوى إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.

يتضح مما سبق عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لعدد سنوات الزواج ، عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لعدد سنوات الزواج. ***<u>وبذلك يتم قبول الفرض الخامس.</u>***

❖ **النتائج فى ضوء الفرض السادس**

ينص الفرض السادس على أنه "**لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لمستوى تعليم الزوجة**"

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين فى اتجاه واحد ANOVA لمعرفة الرأفة بالذات بمحاوره (اللطف بالذات- الانسانية المشتركة- اليقظة العقلية- اجمالى الرأفة بالذات)، وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادة (الضغوط الاقتصادية- ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية- اجمالى الضغوط الحياتية) وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول (٢٤) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة للمرأة العاملة عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	بين المجموعات	٢١,٦٧٠	٢	١٠,٨٣٥	٠,٧٢٤	٠,٤٨٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٥٤٦,٨٩٢	٢٣٧	١٤,٩٦٦		
	الكلى	٣٥٦٨,٥٦٣	٢٣٩			
الانسانية المشتركة	بين المجموعات	١٣١,٧٧٥	٢	٦٥,٨٨٨	٨,٦٠٣	٠,٠٠٠دالة عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٨١٥,١٥٨	٢٣٧	٧,٦٥٩		
	الكلى	١٩٤٦,٩٣٣	٢٣٩			
اليقظة العقلية	بين المجموعات	١٢١,٩٦٦	٢	٦٠,٩٨٣	٣,١٠١	٠,٠٤٧ دالة عند ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٤٦٦١,٠٢٩	٢٣٧	١٩,٦٦٧		
	الكلى	٤٧٨٢,٩٩٦	٢٣٩			
إجمالى الرأفة بالذات	بين المجموعات	٦٢٢,٩٠٢	٢	٣١١,٤٥١	٥,٠٦٠	٠,٠٠٧ دالة عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	١٤٥٨٨,٠٩٤	٢٣٧	٦١,٥٥٣		
	الكلى	١٥٢١٠,٩٩٦	٢٣٩			

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول(٢٥) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(الانسانية المشتركة– اليقظة العقلية – اجمالى الرأفة بالذات) للمرأة العاملة عينة البحث تبعاً لفئات لمستوى تعليم الزوجة ن=٢٤٠

المحاور	مستوى تعليم الزوجة	العدد (ن)	المتوسط الحسابى
الانسانية المشتركة	منخفض	٨	٣١,١٢٥٠
	متوسط	٤٤	٣٣,٣٦٣٦
	مرتفع	١٨٨	٣٤,٥٦٩١
اليقظة العقلية	منخفض	٨	٢٩,٥٠٠٠
	متوسط	٤٤	٣٣,٤٣٦٢
	مرتفع	١٨٨	٣٣,٥٦٨٢
اجمالى الرأفة بالذات	منخفض	٨	٨٦,٧٥٠٠
	متوسط	٤٤	٩٤,٢٢٧٣
	مرتفع	١٨٨	٩٥,٥٢٦٦

يتضح من جدول(٢٤) و(٢٥):

- عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور اللطف بالذات تبعاً لمستوى تعليم الزوجة حيث بلغت قيمة ف(٠,٧٢٤) وهى قيمة غير دالة احصائياً، ويعنى ذلك أن مستوى تعليم الزوجة لا يسهم فى تحقيق تباين فى اللطف بالذات للعاملات عينة البحث.
- وجود تباين دال احصائياً للعاملات عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة فى محور الانسانية المشتركة حيث بلغت قيمة ف (٨,٦٠٣) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠١) وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور الانسانية المشتركة يتدرج من ٣١,١٢٥٠ إلى٣٤,٥٦٩١ لصالح العاملات ذات المستوى التعليمى المرتفع.
- وجود تباين دال احصائياً للعاملات عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة فى محور اليقظة العقلية حيث بلغت قيمة ف (٣,١٠١) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠٥) وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور اليقظة العقلية يتدرج من٢٩,٥٠٠٠ إلى٣٣,٥٦٨٢ لصالح العاملات ذات المستوى التعليمى المرتفع.
- وجود تباين دال احصائياً للعاملات عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة فى اجمالى الرأفة بالذات ككل حيث بلغت قيمة ف(٥,٠٦٠) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠٠١) وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات ككل يتدرج من٨٦,٧٥٠٠ إلى ٩٥,٥٢٦٦ لصالح العاملات ذات المستوى التعليمى المرتفع، ***تختلف هذه النتيجة مع دراسة زهير النواجحة (٢٠١٩)*** التى اثبتت عدم وجود فروق داله احصائياً فى الشفقة بالذات لدى الأمهات عينة البحث تبعاً للمستوى التعليمى للام .

جدول(٢٦) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة للعاملات عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	٨٠,٨٢١	٢	٤٠,٤١٠	٢,٤٨٢	٠,٠٨٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٨٥٩,٤٢٩	٢٣٧	١٦,٢٨٥		
	الكلى	٣٩٤٠,٢٥٠	٢٣٩			
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	٣٧١,١٧٠	٢	١٨٥,٥٨٥	١١,٤٦٦	٠,٠٠٠دالة عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٨٣٦,٠١٤	٢٣٧	١٦,١٨٦		
	الكلى	٤٢٠٧,١٨٣	٢٣٩			
إدارة الضغوط الأسرية	بين المجموعات	٢١,٩٥٧	٢	١٠,٩٧٨	٠,٨١٧	٠,٤٤٣غير دالة
	داخل المجموعات	٣١٨٢,٧٧٧	٢٣٧	١٣,٤٢٩		
	الكلى	٣٢٠٤,٧٣٣	٢٣٩			
إدارة الضغوط النفسية	بين المجموعات	٥٢,١٤٨	٢	٢٦,٠٧٤	١,٦٢٧	٠,١٩٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٧٩٨,٥٨٥	٢٣٧	١٦,٠٢٨		
	الكلى	٣٨٥٠,٧٣٣	٢٣٩			
اجمالى إدارة الضغوط	بين المجموعات	١٤٩٨,٨٢٧	٢	٧٤٩,٤١٤	٦,٤٢٣	٠,٠٠٢ دالة عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٧٦٥٣,٥٧٣	٢٣٧	١١٦,٦٨٢		
	الكلى	٢٩١٥٢,٤٠٠	٢٣٩			

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول(٢٧) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(إدارة ضغوط العمل- اجمالى إدارة الضغوط ككل) لدى العاملات عينة البحث وفقاً لمستوى تعليم الزوجة ن=٢٤٠

المحاور	المستوى التعليمى للزوجة	العدد (ن)	المتوسط الحسابى
إدارة ضغوط العمل	منخفض	٨	٣٢,٥٠٠٠
	متوسط	٤٤	٣٩,٣١٨٢
	مرتفع	١٨٨	٣٩,٤٤٦٨
اجمالى إدارة الضغوط	منخفض	٨	١١١,٢٥٠٠

الحياتية ككل	متوسط	٤٤	١٢٥,١٢٢٣
	مرتفع	١٨٨	١٢٥,٣٤٠٩

يتضح من جدول (٢٦) و(٢٧):

- عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كلا من (إدارة الضغوط الأسرية – إدارة الضغوط النفسية) تبعاً لمستوى تعليم الزوجة حيث بلغت قيمة ف (٢,٤٨٢،٠,٨١٧، ١,٦٢٧) على التوالى وهى قيم غير دالة احصائياً، **تختلف هذه النتيجة مع دراسة عفاف عزت(٢٠١٦)** والذى أثبتت وجود فروق دالة احصائياً فى إدارة الضغوط الأسرية لصالح المستوى التعليمى العالى.
- وجود تباين دال احصائياً للعاملات عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة فى محور إدارة الضغوط الاقتصادية حيث بلغت قيمة ف (١١,٤٦٦) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠٠١) وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة الدراس فى إدارة الضغوط الاقتصادية يتدرج من ٣٢,٥٠٠٠ إلى٣٩,٤٤٦٨ لصالح العاملات ذات المستوى التعليمى المرتفع.
- وجود تباين دال احصائياً للعاملات عينة البحث تبعاً لمستوى تعليم الزوجة فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية ككل حيث بلغت قيمة ف (٦,٤٢٣) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠١) وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى إدارة الضغوط الحياتية ككل يتدرج من ١١١,٢٥٠٠ إلى ١٢٥,٣٤٠٩ لصالح العاملات ذات المستوى التعليمى المرتفع، **تتفق هذه النتيجة مع كلا من دراسة فاطمة جاد الله (٢٠٠٢) و دراسة هيام شاهين(٢٠١٥)** والتى اكدت وجود فروق دالة احصائياً فى قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط الحياتية بارتفاع المستوى التعليمى، ***بينما تختلف مع دراسة هناء علام (٢٠٢٠)*** والتى أثبتت عدم وجود تباين بين ربات الأسر فى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً للمستوى التعليمى.

مما سبق يتضح أن

وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لمستوى تعليم الزوجة، وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى تعليم الزوجة لصالح ذات المستوى التعليمى المرتفع، ***وبذلك يتم رفض الفرض السادس***

النتائج فى ضوء الفرض السابع

ينص الفرض السابع على أنه "**لا يوجد تباين دال إحصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة تبعاً لفئات الدخل الشهرى**"

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين فى اتجاه واحد ANOVA لمعرفة الرأفة بالذات بمحاوره (اللطف بالذات– الانسانية المشتركة– اليقظة العقلية– اجمالى الرأفة بالذات)، وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادة (الضغوط الاقتصادية– ضغوط العمل – الضغوط الأسرية – الضغوط النفسية– اجمالى الضغوط الحياتية) وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات،.

جدول(٢٨) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان الرأفة بالذات بمحاوره الثلاثة للعاملات عينة البحث تبعاً لفئات الدخل الشهرى ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٣٨,٩٤٠ ٣٥٢٩.٦٢٣ ٣٥٦٨,٥٦٢	٢ ٢٣٧ ٢٣٩	١٩,٤٧٠ ١٤,٨٩٣	١,٣٠٧	٠,٢٧٢غير دالة
الانسانية المشتركة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٠٨,١٤٤ ١٩٤٦,٩٣٣ ١٩٤٦,٩٣٣	٢ ٢٣٧ ٢٣٩	٥٤,٠٧٢ ٧,٧٥٩	٦,٩٦٩	٠,٠٠١ دالة عند ٠,٠١
اليقظة العقلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٢٦٨,٢٩٠ ٤٥١٤,٧٠٦ ٤٧٨٢,٩٩٦	٢ ٢٣٧ ٢٣٩	١٣٤,١٤٥ ١٩,٠٤٩	٧,٠٤٢	٠,٠٠١ دالة عند ٠,٠١
إجمالى الرأفة بالذات	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٩٤٥,٧٨٣ ١٤٢٦٥,٢١٣ ١٥٢١٠,٩٩٦	٢ ٢٣٧ ٢٣٩	٤٧٢,٨٩١ ٦٠,١٩١	٧,٨٥٧	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠٠١

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول(٢٩) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(الانسانية المشتركة– اليقظة العقلية – اجمالى الرأفة بالذات) للعاملات عينة البحث تبعاً لفئات الدخل الشهرى ن=٢٤٠

المحاور	فئات الدخل الشهرى	العدد (ن)	المتوسط الحسابى
الانسانية المشتركة	منخفض	٥١	٣٣,٠١٩٦
	متوسط	٥٦	٣٤,١٦٠٧
	مرتفع	١٣٣	٣٤,٧٢٩٣
اليقظة العقلية	منخفض	٥١	٣١,٢٩٤١
	متوسط	٥٦	٣٣,٨٦٤٧
	مرتفع	١٣٣	٣٣,٩١٠٧
اجمالى الرأفة بالذات	منخفض	٥١	٩١,٣٣٣٣
	متوسط	٥٦	٩٥,٠٠٠٠
	مرتفع	١٣٣	٩٦,٣٩٨٥

يتضح من جدول (٢٩):

- عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور اللطف بالذات تبعاً لفئات الدخل الشهرى، حيث كانت قيمة ف (١,٣٠٧) وهى قيمة غير دالة احصائياً، وهذا يعنى أن اللطف بالذات لا يرتبط بمستوى دخل الأسرة.
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور الانسانية المشتركة تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث بلغت قيمة ف(٦,٩٦٩) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور الانسانية المشتركة يتدرج من ٣٣,٠١٩٦ الى ٣٤,٧٢٩٣ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر).
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور اليقظة العقلية تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث بلغت قيمة ف(٧,٠٤٢) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى اليقظة العقلية يتدرج من ٣١,٢٩٤١ الى ٣٣,٩١٠٧ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر)
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث بلغت قيمة ف(٧,٨٥٧) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات يتدرج من٩١,٣٣٣٣ الى ٩٦,٣٩٨٥ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر) **وتفسر الباحثة ذلك بأنه** كلما زاد الدخل الشهرى للاسرة كلما كانت الأسرة أكثر أمناً واستقراراً مما يجعل ربة الأسرة أكثر قدرة على تلبية احتياجاتها واحتياجات أبنائها والارتقاء بالمستوى المعيشى لأسرتها مما يجعلها تنظر الى الأمور بايجابية ولديها احساس بالراحة والاطمئان وعدم الخوف من المستقبل.

جدول(٣٠) تحليل التباين أحادى الاتجاه لاستبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعاده الأربعة للعاملات عينة البحث تبعاً لفئات الدخل الشهرى ن=٢٤٠

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	١٩١,١٨٠	٢	٩٥,٥٩٠	٦,٠٤٣	٠,٠٠٣دال عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٧٤٩,٠٧٠	٢٣٧	١٥,٨١٩		
	الكلى	٣٩٤٠,٢٥٠	٢٣٩			
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	١٠٠,٦٩١	٢	٥٠,٣٤٦	٢,٩٠٦	٠,٠٥٧ غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٠٦,٤٩٢	٢٣٧	١٧,٣٢٧		
	الكلى	٤٢٠٧,١٨٣	٢٣٩			
إدارة الضغوط الأسرية	بين المجموعات	٩٠,٢٤٧	٢	٤٥,١٢٤	٣,٤٣٤	٠,٠٣٤ دال عند ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٣١١٤,٤٨٦	٢٣٧	١٣,١٤١		
	الكلى	٣٢٠٤,٧٣٣	٢٣٩			
إدارة الضغوط النفسية	بين المجموعات	١٢٢,٥٤٠	٢	٦١,٢٧٠	٣,٨٩٥	٠,٠٢٢دال عند ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٣٧٢٨,١٩٣	٢٣٧	١٥,٧٣١		
	الكلى	٣٨٥٠,٧٣٣	٢٣٩			
اجمالى إدارة الضغوط	بين المجموعات	١٩١٦,٢٣٢	٢	٩٥٨,١١٦	٨,٣٣٧	٠,٠٠٠دال عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٧٢٣٦,١٦٨	٢٣٧	١١٤,٩٢١		
	الكلى	٢٩١٥٢,٤٠٠	٢٣٩			

ولبيان اتجاه الدلالة قامت الباحثة باستخدام اختبار "Tukey" للمقارنات المتعددة على النحو التالى :

جدول(٣١) اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من(الضغوط الاقتصادية- الضغوط الأسرية- الضغوط النفسية- اجمالى إدارة الضغوط الحياتية) للمرأة العاملة عينة البحث تبعاً لفئات الدخل الشهرى ن=٢٤٠

المحاور	فئات الدخل الشهرى	العدد (ن)	المتوسط الحسابى
ادارة الضغوط الاقتصادية	منخفض(أقل من ٣٠٠٠)	٥١	٣٨,٠٩٨٠
	متوسط(من ٣٠٠٠ الى أقل ٦٠٠٠)	٥٦	٣٨,٩٤٦٤
	مرتفع(أكثر من ٦٠٠٠)	١٣٣	٣٩,٧١٤٣
ادارة الضغوط الأسرية	منخفض(أقل من ٣٠٠٠)	٥١	٣١,٠٠٠٠

	متوسط(من ٣٠٠٠ الى أقل ٦٠٠٠)	٥٦	٣٠,٨٧٥٠
	مرتفع(أكثر من ٦٠٠٠)	١٣٣	٣٢,١٦٥٤
ادارة الضغوط النفسية	منخفض(أقل من ٣٠٠٠)	٥١	٢٢,٣٥٢٩
	متوسط(من ٣٠٠٠ الى أقل ٦٠٠٠)	٥٦	٢٢,٨٣٩٣
	مرتفع(أكثر من ٦٠٠٠)	١٣٣	٢٤,٠٠٧٥
اجمالى إدارة الضغوط	منخفض(أقل من ٣٠٠٠)	٥١	١٢٠,٨٢٣٥
	متوسط(من ٣٠٠٠ الى أقل ٦٠٠٠)	٥٦	١٢٢,٣٠٣٦
	مرتفع(أكثر من ٦٠٠٠)	١٣٣	١٢٧,١٩٥٥

يتضح من جدول (٣٠) و(٣١):

- عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور إدارة ضغوط العمل تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث كانت قيمة المحسوبة (٢,٩٠٦) وهى قيمة غير دالة احصائياً وهذا يعنى أن إدارة ضغوط العمل لا ترتبط بمستوى دخل الأسرة.
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الاقتصادية حيث كانت قيمة ف المحسوبة(٦,٠٤٣) وهى قيمة دالة احصائياً عند (٠,٠٠١)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الاقتصادية يتدرج من ٣٨,٠٩٨٠ الى ٣٩,٧١٤٣ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر).
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث كانت قيمة ف المحسوبة (٣,٤٣٤) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الأسرية يتدرج من ٣١,٠٠٠٠ الى ٣٢,١٦٥٤ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر)، **تتفق هذه البحث مع دراسة (Nathan,M,2014)** والتى أكدت أنه كلما ارتفع الدخل الشهرى للأسرة كلما توفرت الامكانيات المتاحة لإدارة الضغوط الأسرية.
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط النفسية تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث كانت قيمة ف المحسوبة(٣,٨٩٥) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى محور إدارة الضغوط الأسرية يتدرج من ٢٢,٣٥٢٩ الى ٢٤,٠٠٧٥ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر)، **يختلف ذلك مع دراسة أمانى عبد الوهاب و تهانى منيب(٢٠٠٣)** حيث أثبتت عدم وجود فروق فى الضغوط الأسرية وفقاً للدخل الشهرى.
- وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لفئات الدخل الشهرى حيث كانت قيمة ف المحسوبة (٨,٣٣٧) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وبتطبيق اختبار "Tukey" وجد أن متوسط درجات العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية يتدرج من ١٢٠,٨٢٣٥ الى١٢٧,١٩٥٥ لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع (٦٠٠٠ فأكثر)، **يتفق ذلك مع دراسة أية عبد الشافى (٢٠٢٠)** والتى اثبتت وجود تباين دال احصائياً فى إدارة الضغوط الحياتية لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع، ***كما تتفق مع دراسة رشا عبد الحميد(٢٠١٠)*** التى أوضحت انه كلما ارتفع الدخل كلما كانت الأسرة أكثر قدرة على تنظيم إدارة

مواجهة الضغوط، **بينما تختلف مع دراسة أفنان يسرى (٢٠١٩)** حيث أكدت وجود فروق فى إدارة الضغوط لصالح الدخل المنخفض .

مما سبق يتضح أن :-

وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى إجمالى استبيان الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع، ***وبالتالى لا تتحقق صحة الفرض السابع***

النتائج فى ضوء الفرض الثامن

ينص الفرض على "لا تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (الرأفة بالذات بأبعاده) في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (إدارة الضغوط الحياتية ككل) طبقاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط لدي العاملات عينة البحث". وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم حساب درجة الرأفة بالذات بمحاوره ومتغيرات المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة علي مستوى إدارة الضغوط الحياتية باستخدام معامل الانحدار.

جدول(٣٢) الانحدار الخطي للعلاقة بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط "R"	نسبة المشاركة "R2"	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة ت	الدلالة
إدارة الضغوط الحياتية	اللطف بالذات	٠,٤٧٠	٠,٢٢١	٦٧,٣٢٥	٠,٠٠١	الثابت *A* ٨٦,٠٣٠	١٨,٠٩٣	٠,٠٠١
						الميل *B* ١,٣٤٢	٨,٢٠٥	
	الانسانية المشتركة	٠,٣٩٤	٠,١٥٥	٤٣,٧١٨	٠,٠٠١	الثابت *A* ٧٢,٥١٧	٩,١٥٧	٠,٠٠١
						الميل *B* ١,٥٢٤	٦,٦١٢	
	اليقظة العقلية	٠,٤٧٧	٠,٢٢٧	٧٠,٠١٠	٠,٠٠١	الثابت *A* ٨٥,٤٧١	١٨,٠٦٩	٠,٠٠١
						الميل *B* ١,١٧٧	٨,٣٦٧	

تم إيجاد معامل الانحدار الخطى بين كل متغير مستقل والمتغير التابع وذلك لمعرفة أى المتغيرات المستقلة أكثر تأثيراً على المتغير، حيث اتضح أن "اليقظة العقلية" هى العامل الأكثر تأثيراً فى تفسير نسبة التباين فى إدارة الضغوط الحياتية حيث بلغت قيمة ف(٧٠,٠١٠) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ كما بلغت قيمة نسبة المشاركة (٠,٢٢٧) مما يعنى أن اليقظة العقلية تفسر ٢٢,٧٪ من التباين الكلى، وهذا يدل على ان اليقظة العقلية من أولى المتغيرات التى أثرت فى إدارة الضغوط الحياتية لدى العاملات عينة البحث، يليها متغير اللطف بالذات حيث بلغت نسبة المشاركة ٢٢,١٪ عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، يليها متغير الانسانية المشتركة حيث بلغت نسبة المشاركة ١٥,٥٪ عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وهذا يدل على أنه تختلف نسبة مشاركة المتغير المستقل (الرأفة بالذات) فى تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع(إدارة الضغوط الحياتية) للمرأة العاملة عينة البحث، ***وبالتالى لا تتحقق صحة الفرض الثامن.***

ملخص لأهم النتائج

١. وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى دلالة(٠,٠١) بين اجمالى الرأفة بالذات و اجمالى إدارة الضغوط الحياتية.
٢. عدم وجود فروق دالة احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لنوع الأسرة(نووية- ممتدة)

٣. وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لعمر ربة الأسرة، وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لعمر ربة الأسرة لصالح البالغ أعمارهن ٤٥ سنة فأكثر.

٤. عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لعدد سنوات الزواج ، عدم وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى كل من اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لعدد سنوات الزواج.

٥. وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى الرأفة بالذات ككل تبعاً لمستوى تعليم الزوجة، وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى اجمالى إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى تعليم الزوجة لصالح ذات المستوى التعليمى المرتفع.

٦. وجود تباين دال احصائياً بين العاملات عينة البحث فى إجمالى استبيان الرأفة بالذات واجمالى إدارة الضغوط الحياتية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع.

٧. تعتبر اليقظة العقلية واللطف بالذات من أكثر العوامل المستقلة مشاركة فى حدوث التباين فى إدارة الضغوط الحياتية كمتغير تابع.

توصيات البحث

بعد ما تقدم من عرض ومناقشة نتائج البحث تقترح الباحثة بعض التوصيات الآتية:

١- إيجاد قنوات إتصال مفتوحة بين ربات الأسر والمتخصصين فى مجال إدارة المنزل والمؤسسات لإجراء ندوات ومحاضرات ومؤتمرات علمية سواء داخل النوادى او اماكن عملهم للتوعية بكيفية إدارة الضغوط الحياتية.

٢- الاهتمام بتنمية الرأفة بالذات واللطف بها لدى السيدات العاملات من خلال حضور ندوات فى التنمية البشرية.

٣- حث وسائل الإعلام على تقديم برامج توعية مستمرة لربات الأسر فى كيفية إدارة الضغوط الحياتية بطريقة مثلى.

٤- تضمين مهارات إدارة الضغوط الحياتية والتعامل معها ضمن المقررات الدراسية فى مراحل التعليم المختلفة وذلك لاعداد الطلاب والطالبات لمواجهة الأحداث الضاغطة .

٥- إعداد برامج إرشادية ودورات تدريبية للسيدات العاملات لإكسابهن معلومات ومهارات عن كيفية إدارة ضغوط حياتهن بفاعلية وذلك من خلال التأكيد على السمات الايجابية التى يتمتعن بها من الثقة بالنفس، التفكير الايجابى، التفاؤل، تقدير الذات وبالتالى الرأفة بها.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أسماء أحمد عبد الفضيل، وفاء محمد خليل، عفاف عزت رفلة، رشا محمد محمود(٢٠١٨):" إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بالذكاء الوجدانى لربة الأسرة"، بحث منشور، **المجلة العلمية للتربية النوعية والعلوم التطبيقية**، قسم الاقتصاد المنزلى، جامعة الفيوم، المجلد ١، العدد ٢، ص١-٣٥.

٢. أفنان محمد عمر بسري (٢٠١٩): أثر الضغوط الحياتية على التوافق الزواجي، قسم السكن وإدارة المنزل، كلية الدراسات التطبيقية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.

٣. أمانى عبد المقصود عبد الوهاب، تهانى محمد عثمان منيب (٢٠٠٣): الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون دراسة مقارنة فى كل من الريف والحضر، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنوفية، مصر.
٤. أماني عبد الله علي فضل الله (٢٠١٤): الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في أفريقيا وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة مقارنة بين الخرطوم ونيروبي والقاهرة)، **مجلة الدراسات الأفريقية**، مركز البحوث والدراسات الأفريقية، جامعة إفريقيا العالمية، الخرطوم، السودان.
٥. أمينة مصطفى(٢٠١٦): الضغوط الأسرية وعلاقتها بالطلاق العاطفى بين المتزوجين، **مجلة كلية التربية** جامعة بور سعيد، (٢٠)، ٢٧٤-٤٩١.
٦. أية عبد الشافى على سليم (٢٠٢٠):" إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، **المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي** –المجلد السادس والثلاثون –العدد ١.
٧. إيمان شعبان أحمد(٢٠٠٢):" دافعية الزوجة نحو انجاز مسئوليتها وأثر ذلك على كفائتها الادارية"، **رسالة دكتوراة غير منشورة**، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة حلوان.
٨. إيمان على عبد الرحمن ابراهيم(٢٠٠٣):" إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالموارد البشرية لدى الشباب" **رسالة دكتوراة غيرمنشورة**، كلية التربية النوعية، قسم الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
٩. إيمان محامدية، سليمة بوطوطن (٢٠١٣): المرأة العاملة والعلاقات الأسرية، **الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة أيام ٩/ ١٠أبريل**، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
١٠. إيناس ماهر بدير(٢٠١٣):"الدعم الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعى"، بحث منشور، **مجلة علوم وفنون**، مجلد(٢٥)،عدد(١).
١١. برقيقة محمد علي (٢٠١٧) : علاقة المرونة النفسية بمتغيري السن والجنس"، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
١٢. بلقاسم سلاطنية، علي بوعناقة (٢٠٠١): علم الاجتماع التربوي مدخل ودراسات قضايا المفاهيم ، **منشورات جامعة محمد خيضر**، بسكرة، الجزائر.
١٣. جدو عبد الحفيظ(٢٠١٤):" استرتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوى صعوبات التعلم"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة سطيف، الجزائر.
١٤. جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧): **إدارة الضغوط**، الطبعة الأولى، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، القاهرة.
١٥. جهاد ذياب الناقولا (٢٠١١): **الأثار الأسرية الناجمة عن خروج المرأة السورية للعمل**، مشورات الهيئة العامة السورية للكتاب، دمشق.
١٦. الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء (٢٠٢٣): **تعداد سكان جمهورية مصر العربية ، الكتاب الاحصائى السنوى**، جمهورية مصر العربية.
١٧. خالد محمد عبد الله العبدلى(٢٠١٢):" الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

١٨. رجب على شعبان(٢٠٠١):" الانجاز الأكاديمى وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة، **مجلة دراسات نفسية**، العدد (٣٢)، المجلد(١١).
١٩. رشا عبد الله علوان (٢٠٠٧): أثر استخدام الأسرة للتقنيات الحديثة على أساليب التواصل الزواجي وعلاقتها بالكفاءة الادارية للزوجة- **رسالة دكتوراه غير منشورة**- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان.
٢٠. رشا عبد العاطى راغب عبد الحميد(٢٠١٠):" مشاركة الأبناء فى إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بسلوكهم الاستقلالى"، **بحث منشور، المؤتمر الدولى الأول" حياة أفضل للمرأة والأسرة الفقيرة"**، قسم الاقتصاد المنزلى، كلية الزراعة، جامعة الاسكندرية.
٢١. زهير عبد الحميد النواجحة(٢٠١٩): " الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون فى قطاع غزة، **مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية**،جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، العدد ٣، مجلد ٢٧.
٢٢. سامية العارفي (٢٠١٢): الأم العاملة بين الأدوار الأسرية والأدوار المهنية (دراسة ميدانية للأمهات العاملات في المؤسسات العمومية)، **رسالة ماجستير**، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، البويرة ، الجزائر.
٢٣. سعاد محمد انويجي غميض(٢٠١٧): "التداعيات الاجتماعية لعمل المرأة الليبية وأثرها على الأسرة"، **رسالة دكتوراه**، كلية إعداد معلمين، جامعة المرقب، القاهرة.
٢٤. سعيد عبدالغنى سرور(٢٠٠٣): مهارات مواجهة الضغوط فى علاقتها بكل من الذكاء الوجدانى ومركز التحكم،**المركز العربى للتعليم والتنمية**، مجلد ٩، العدد ٢٩.
٢٥. سمير بن موسى: صراع الدور وعلاقته بالضغوط لدى المرأة العاملة، دراسة تطبيقية بالقطاع الاستشفائي ابن سينا، بدائرة فرندة، **مجلة العلوم الانسانية**، العدد ٣٠جوان ٢٠١٥.
٢٦. سميرة سالم الجهنى(٢٠٢١): أثر استخدام الوسائط المتعددة فى رفع كفاءة الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية، **مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع**، كلية الامارت للعلوم التربوية،عدد(٦٦)، ٣١٩-٣٤٥
٢٧. سناء حسنين الخولى(٢٠١٥): **الأسرة والحياة العائلية**، الطبعة الثانية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة،عمان.
٢٨. سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز بسيونى و وجدان بنت وديع بن محمد خياط(٢٠١٩): "الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية" **المجلة العلمية لكلية التربية**، جامعة أسيوط، المجلد الخامس والثلاثون- العدد٤،جزءثانى ابريل٢٠١٩م.
٢٩. الصادق عثمان(٢٠١٤): "عمل المرأة الجزائرية خارج البيت وصراع الأدوار"، **رسالة ماجستير**، تخصص علم اجتماع التنظيم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيصر، بسكرة.
٣٠. طه عبد العظيم حسين & سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، دمشق، سوريا.
٣١. عادل محمود المنشاوى(٢٠١٦): " نموذج سببى للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الارهاق والصمود الأكاديمى لدى الطالب المعلم ، **مجلة كلية التربية بالاسكندرية**، مصر، ٢٦(٥).
٣٢. عبد العزيز عبد المجيد محمد(٢٠٠٥):**سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى**، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
٣٣. عبد العزيز فهمى النوحى(٢٠٠١): **الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية(عملية حل المشكلات ضمن اطار نسقى ايكولوجى**، الطبعة الثانية، سمير للطباعة، القاهرة، مصر.

٣٤. عفاف عزت رفلة(٢٠١٦):" إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالثقة بالنفس"، كلية التربية النوعية، جامعة الفيوم.
٣٥. عفراء ابراهيم خليل العبيدى(٢٠١٧): الشفقة بالذات لطلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات، **مجلة العلوم الاجتماعية**، بغداد، العدد ٢٦.
٣٦. عويد سلطان المشعان(٢٠٠٠): " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية والجسيمة وضغوط وأحداث الحياة لدى طلاب الجامعة"، **مجلة دراسات نفسية**، العدد(٤)، المجلد العاشر، صـ٥٠٥-٥٣١.
٣٧. فاطمة جاد الله (٢٠٠٢): دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر، **المجلة العربية للإدارة**، المجلد ٢٢، العدد (١)، جمهورية مصر العربية.
٣٨. فيفر محمد الهادي عبد الرازق علي(٢٠٠٧): ضغوط الحياة و علاقتها بالتوافق المهني دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الاكاديمي والمجال الاداري، **رسالة دكتوراه**، كلية الأداب، جامعة عين شمس، مصر.
٣٩. محمد سرحان على المحمودى(٢٠١٩): **مناهج البحث العلمى**، الطبعة الثالثة، دار الكتب، صنعاء، الجمهورية اليمنية.
٤٠. محمد شحاته ربيع(٢٠١٠): **علم النفس المهنى**، الطبعة الأولى، دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان
٤١. منار عبد الرحمن محمد خضر (٢٠٠٣): فاعلية برنامج الكمبيوتر المصمم لتنمية الاتجاه نحو تبسيط الأعمال المنزلية- **رسالة دكتوراه غير منشورة**- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان.
٤٢. منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية(٢٠١٤): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، **رسالة ماجستير**، جامعة نزوي، كلية العلوم والأداب، قسم التربية والدراسات الانسانية، تخصص إرشاد نفسي.
٤٣. مهدى محمد جوده(٢٠١٣): **الصحة النفسية والأزمات**، كلية التربية ، جامعة بابل، العراق.
٤٤. ناجية دايلى(٢٠١٣): الضغط النفسى لدى المرأة المتزوجة العاملة فى الميدان التعليمى وعلاقته بالقلق، **رسالة ماجستير**، تخصص علم النفس العيادى، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
٤٥. نجلاء عبد السلام محمود(٢٠١٨): "إدارة الضغوط الحياتية وعلاقته بالتمكين المهنى للمرأة فى حى وسط الاسكندرية"، بحث منشور، **المؤتمر العلمى السنوى (العربى الثالث عشر- الدولى العاشر)**، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
٤٦. نعيم عبد الوهاب شلبى(٢٠١١): **الضغوط الحياتية المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والأسرية من منظور ادارى واجتماعى**، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
٤٧. نعيمة جمال الرفاعى(٢٠٠٤):" مستوى تحقيق الذات فى علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية"، **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، جامعة المنوفية، العدد٣.
٤٨. هناء أحمد شويخ(٢٠٠٧): **أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية**،ايتراك للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، مصر.
٤٩. هناء محمد علام(٢٠٢٠):"التفكير الايجابى وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر، **رسالة دكتوراة غير منشورة**، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة الأزهر.
٥٠. هيام منصور محمد شاهين(٢٠١٥):"تحمل المسئولية لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة الضغوط الأسرية"، **رسالة دكتوراة غير منشورة**، قسم الاقتصاد المنزلى/ كلية تربية نوعية، جامعة المنصورة.

٥١. وفاء صالح الصفتي (٢٠٠٣): أثر برنامج لتبسيط الأعمال على بعض المتغيرات البدنية والنفس فسيولوجية للمرأة الحامل- **رسالة ماجستير غير منشورة**- كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان.

٥٢. وفاء فؤاد شلبى ، إلهام أسعد عبد السميع، السيد عبد القادر زيدان، كامل عمر عارف(٢٠١٢): برنامج ارشادى لتنمية الكفاءة الادارية لربة الأسرة، **مجلة بحوث التربية النوعية**، العدد ٢٥، ابريل٢٠١٢، جامعة المنصورة.

٥٣. وليد السيد خليفه و مراد على عيسى(٢٠٠٨): **الضغوط النفسية والتخلف العقلى فى ضوء علم النفس (المفاهيم-النظريات- البرامج)**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.

٥٤. ياسمين محمد عودة شبات(٢٠٢٢):"الرأفة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالهناء النفسى لدى المطلقات بالمحافظات الجنوبية فى فلسطين"، **رسالة ماجستير**، كلية التربية -قسم علم النفس، جامعة الأقصى، فلسطين.

ثانياً : المراجع الأجنبية

55-Edwards, l, & Romero, A, (2008): Coping with discrimination among Mexican descent.**Hispanic journal of Behavioral Scieces**, 30, 1, 24-39.

56-Kwon, M., & Oh, J.(2021): Mediating effects of family stress on the relationship between self efficacy and midlife crisis in middle aged men. **Sustainability**,13(7),1-12

57-Kristiana, I. (2017): Self-compassion and parenting stress in mothers of children with cognitive disability. **Jurnal Ecopsy**, 4, (1). 52- 57.

58- Neff, K., Toth-Kiraly, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,…& Mantzios, M.(2019): Examining the factorstructure of the self-Comauuion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. **Psychological assessment**, 31(1), 27.

59- Neff, K. (2016): The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. **Mindfulness**, 7(1), 264-274.

60- Neff, K. & Dahm, K. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. **In Handbook of mindfulness and self- regulation** (pp. 121-137). Springer, New York, NY.

61-Neff, K. Rude, S. & Kirkpatrick, K. (2007b: An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**, 41, 139-154.

62-Nathan,M,(2014):"The Crisis Management Classroom Global Education", **Journa**l,vol.lssue4

63-Neff, k. (2003a): The Development and Validation of a scale to measure Self-Compassion **Self and Identity**,8(2),223-250.

64- Mullis, R.&Chapman,P.(2000): "Age, Gender and self esteem differences adolescent coping styles" **Journal of Social Psychology**, vol(140) No(4) p539-541.

65- Water,Sandar Jones(2001):" Ago related differences in the flounce of positive and negative life stress on working memory".**Diss-Abst-Inter** Vol(61),No(9-B) P5062.