



البحث السابع

**الفكر الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى
عينة من ربان الأسر**

إعداد:

أ/ هناء محمد علام

مدرس مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

أ.د/ ربيع محمود نوفل

أستاذ بقسم إدارة المنزل والمؤسسات

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

أ.د/ شربين جلال محفوظ

أستاذ ورئيس قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

د/ إيمان عبده المستكاوي

أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر



التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربان الأسر

أ/ هلاء محمد علام

مدرس مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

أ.د/ ربيع محمود نوفل

أستاذ بقسم إدارة المنزل والمؤسسات

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

أ.د/ شربين جلال محفوظ

أستاذ ورئيس قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

د/ إيمان عبده المستكاوي

أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

• المسنخلص:

هدف البحث دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها من خلال دراسة المحاور الأربعة للتفكير الإيجابي والمتمثلة في كل من الشعور العام بالرضا، الضبط الانفعالي، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية الشخصية، ودراسة إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط، كما يهدف إلى دراسة العلاقة بين بعض متغيرات الدراسة وكل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، وأيضا الكشف عن الفروق بين ربان الأسر الريفيات والحضريات، العوامل وغير العوامل في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، وقد اشتملت عينة الدراسة على ٣٧٠ من ربان الأسر العاملات وغير العاملات، الريفيات والحضريات في مدينة طنطا، وقطور وبعض القرى بمحافظة الغربية وتم اختيار العينة بطريقة غرضية صدقية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، واشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الأولية للأسرة، استبيان التفكير الإيجابي، استبيان إدارة الضغوط الحياتية. وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاويرة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعض متغيرات الدراسة (سن ربة الأسرة، مدة الزواج) والتفكير الإيجابي لربة الأسرة، بينما لا توجد علاقة بين بعض متغيرات الدراسة (سن ربة الأسرة، مدة الزواج) وإدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة، وأيضا لا توجد علاقة بين بعض متغيرات الدراسة (مستوى تعليم رب / ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة) وكل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها كذلك عدم وجود فروق بين متوسط درجات ربان الأسر الريفيات والحضريات، العوامل وغير العوامل في كل من التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط الحياتية، وأيضا أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تباين دال إحصائيا بين ربان الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها تبعاً ل (مستوى تعليم ربة الأسرة، فئات الدخل الشهري). وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات من أهمها تدريب ربان الأسر على استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي حتى يتمكنوا من مواجهة ضغوط الحياة التي تقابلهم، تكتيف البرامج الإعلامية الموجهة للأسرة وتقديم العديد من البرامج التي تزيد من الإيجابية في التفكير والنظرة التفاؤلية في الحياة، عقد دورات تدريبية وتثقيفية عن وسائل مواجهة الضغوط الحياتية، الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي لدى الأبناء، وذلك من خلال الحوار الأسري البناء وإمدادهم بالكثيرات الإرشادية اللازمة، مما يساعدهم على السيطرة على انفعالاتهم ويجعل تفكيرهم يتسم بالمرونة وعدم الجمود، ويحسن من توقعاتهم الإيجابية عن المستقبل، وينفعهم في حياتهم الخاصة والعامة.

الكلمات المفتاحية: التفكير- التفكير الإيجابي- الضغوط الحياتية- إدارة الضغوط الحياتية- ربان الأسر

**Positive Thinking and its Relation to Life Stress Management
among A sample of Housewives**

Hanaa Mohammad Allam ,Prof. Rabie Mahmoud Nofal
Prof. Shereen Galal Mahfouz ,Dr. Iman Abdo ELMestekawy

Abstract:

This research aims to investigate the relationship between positive thinking of housewife and managing life stress through studying of four axes of positive thinking; namely the general feeling of satisfaction, emotional control, Social intelligence, personal responsibility, and study of life pressures in its three dimensions, planning to tackle pressure, tackling pressure, evaluate post-pressure. The research also aims to investigate the relationship between some of study variables and both of positive thinking of housewife and managing life stress, as well as finding differences between rural and urban, working and non-working, housewives; regarding positive thinking of housewife and managing life stress. The study included 370 working and non working, rural and urban housewives from Tanta, Qotour, and some villages from Al Gharbia Governorate. The sample was selected randomly and purposely form different economic and social levels, and study tools included family primary data form, positive thinking survey and managing life stress survey. One of the most important findings of this study was the existence of positive correlation at significance level 0.01 between house wife positive thinking with its four axes and managing life stress with its three dimensions. Also, there is positive correlation among some variables of the study (age of housewife, marriage duration) and positive thinking of housewife, meanwhile there is no correlation among some variables of the study (educational level of husband/housewife, monthly income of family) and both positive thinking and managing life stress of housewife. Also, there are no differences among average scores of rural and urban, working and non-working, housewives; regarding positive thinking and managing life stress. The study provided recommendations; and the most important one is training housewives on using positive thinking strategy to tackle life stress they face, intensifying media programs targeting family and offering many programs that increase positive thinking and optimistic view of life, holding training and educational courses on mains of tackling life stress, Paying attention to developing positive thinking of children through constructive family dialogue and providing them with necessary guidebooks, helping them to control their emotions, making their thinking more flexible not rigid, and improving their positive expectations of future, and benefiting them in their public and private life.

Keywords: thinking- Positive thinking- life stress- life stress management - housewives

• مقدمة ومشكلة البحث

يُعد التفكير للإنسان بمثابة التنفس للحياة، فكما أن التنفس عملية لازمة لحياة الإنسان فإن التفكير أشبه ما يكون بنشاط طبيعي لا غنى عنه في حياة الإنسان اليومية، فأهم ما يميز الإنسان عن الكائنات الحية قدرته على التفكير (السليتي، ٢٠٠٦: ١٨).

فالتفكير عملية مستمرة في الذهن لا تتوقف أو تنتهي مادام الإنسان في حالة وعى وادراك، كما يعتبر التفكير أرقى العمليات العقلية والنفسية التي

تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية الأخرى بدرجة راقية ومتطوره، وهو العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة بحيث تشتمل هذه العملية على إدراك علاقات جديدة بين الموضوعات أو عناصر الموقف الذي يحتاج إلى حلول إيجابية، مثل إدراك العلاقة بين المقدمات والنتائج، وإدراك العلاقة بين السبب والنتيجة وبين العام والخاص (مصطفى، ٢٠٠٥: ٩).

ويعتبر التفكير هو الأداة الأساسية التي يستخدمها الإنسان في حل ضغوطه على المستوى اليومي البسيط وعلى المستوى المجتمعي العام، فإن كان لهذه الأداة أهمية بالغة، فإنه من الحكمة أن يعمل المرء على فهمها وبحث وسائل تطويرها (العابد، ٢٠١٠: ٥).

والتفكير الإيجابي بشكل خاص يساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في المشكلات والضغوط فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في المشكلة بدلا من التركيز على جوانب الفشل فيها كما أنه يساعد الفرد على أن يكون أكثر تفاؤلا بامتلاكه معتقدات وقناعات ذات طابع تفاؤلي تتوقع النجاح للذات والآخرين وللخبرات المستقبلية (عبد الستار، ٢٠١١: ١١).

وهذا ما أشارت إليه دراسة اسليم (٢٠١٧: ٨٢) حيث أن الأفراد الذين يتخذون نمط التفكير الإيجابي في حياتهم يتعاملون مع العديد من المواقف والأحداث التي يمرون بها بمنطقية وواقعية ويتصرفون اتجاه تلك المواقف بما يمتلكونه من قدرات وإمكانات حتى يستطيعوا اتخاذ القرارات الصائبة فهم يمتلكون نظرة إيجابية متفائلة للحياة التي يعيشونها ويضعون أهداف مستقبلية لحياتهم وهذا ينعكس على تصرفاتهم وسلوكياتهم.

ومن هنا تظهر أهمية التفكير الإيجابي حيث يشير (Stallard, p,2002 : 69) إلى أن التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، التي يحملها في بعض معتقداته والتي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، حيث تتسم بالسيطرة الآلية لبعض الأفكار دون غيرها في توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها، والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء غير الكل، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم المزايا.

فعند التفكير بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما ن فكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية (الفي ٢٠٠٩: ٧٤). كما أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى التعامل الإيجابي مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنتها وشدائدها، فتدريب الأفراد على التفكير الإيجابي يساعدهم على التعامل مع ضغوط الحياة وأزماتها (دياب، ٢٠١٤: ١٢). وهذا ما أكدته دراسة الزيود (٢٠٠٦: ٨٧) حيث توصلت إلى أن الأفراد يستخدمون التفكير الإيجابي لمواجهة ما يقابلهم من ضغوط.

كما أشارت دراسة شكر، عبد الحميد (٢٠١٣: ٨٠-٨٦) إلى أن تمتع الفرد بالسمات الإيجابية يجعله أقل تعرضاً لتأثيرات الضغوط .

وترى (constance, 2004 : 515) إلى أن ربة الأسرة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات والضغوط والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي تواجهها في حياتها.

ولاشك أن الضغوط التي تواجه ربة الأسرة سواء في أسرتها، أو عملها، أو مجتمعها تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإذا لم تستطع ربة الأسرة مواجهتها والتكيف معها تصبح تلك المؤثرات بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب (عوض، ٢٠٠٠: ١٥).

حيث توصلت دراسة بخش (٢٠٠٧: ١٤) إلى وجود علاقة دالة موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والاكتئاب.

فضغوط الحياة هي المواقف التي يمر بها الفرد في حياته ويتصور أنها تفوق إمكانياته وموارده الشخصية والبيئية اللازمة للتعامل معها وبالتالي يعتري الفرد بسببها شعور بالقلق أو الخوف أو عدم القدرة على السيطرة عليها (أبو النصر، ٢٠٠٥: ٢٦٥، ٢٦٦) .

وقد لقيت الضغوط اهتماماً كبيراً لما لها من أهمية على المستويين الفردي والجماعي، حيث أنها تؤثر على الفرد تأثيرات تظهر آثارها عليه فسيولوجياً أو حياتياً أو نفسياً وتكمن خطورة الضغوط في آثارها السلبية حيث أنها تؤثر سلباً على صحة الفرد وعلى وظائفه (شقيير، ٢٠٠٣: ٤)

وتعتبر الضغوط الحياتية جزء لا يتجزأ من نسيج الحياة المعاصرة وأن حدوث هذه الضغوط قد أصبح من حقائق الحياة اليومية وشبه مؤكد أن الإنسان لا بد له أن يواجه ضغوطاً ولكن تختلف هذه الضغوط من حيث الدرجة ومن حيث الشكل فنحن غالباً ما نواجه الضغوط عندما نتواجهنا مسئوليات كبيرة في البيت أو العمل أو الخوف من فقد أشياء هامة لنا مثل وظائفنا وكذلك الخوف من فقد الأهل والأصدقاء (عبد الرحمن، ٢٠٠٥: ٢٧٢).

ويرى يوسف (٢٠٠٧: ٤٣) أن بعض الأفراد يتأثرون سلباً بالضغوط مما يؤدي إلى آثار ضارة عليهم ثم على المجتمع فيما بعد، ومن البديهي أن يحاول كل فرد مواجهة الضغوط والتعامل معها، وهو ما يعرف بإسم المواجهة أو التعايش وعندما تنجح المواجهة فإن هذا يعني تخطي أو تجاوز الفرد المتربات السلبية للضغوط ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة أو إذا تبنى الفرد أساليب تجنبية هروبية انسحابية فإن الآثار السلبية تكون مؤكدة ومن ثم تكون إدارة الضغوط مطلوبة .

فإدارة الضغوط تتضمن كل الجهود التي تستخدم في مواجهة المطالب التي تتضمن أن الإدارة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعل الشخص أو يفكر فيه لمواجهة المواقف الضاغطة بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي

يقوم بها الفرد وهذا يعنى أن الإدارة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة، بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها، فإدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضغوط أو تجنبها أو تحملها أو تقبلها (حسين، حسين، ٢٠٠٦: ٨٠، ٨١).

وقد أوصت دراسة العبدلي والفضيخ (١٤٦:٢٠١٧) بإعداد ندوات ودورات وكتيبات تتضمن أفكارا وبرامج وأساليب لاستغلال إستراتيجيات إدارة الضغوط استغلالا أمثل.

كما أوصت دراسة عبد الحميد (٢٠١٠) بعمل برنامج لتنمية الوعي بمفاهيم ومراحل إدارة الضغوط، وأوصت أيضا بتدريب الأفراد على إدارة الضغوط الأسرية ومواجهة مواقف الحياة ومشاكلها اليومية.

يتضح مما سبق أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تُعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال دورا في استثارة السعادة، فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية وتخطى الفشل، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (Seligman, 2002, 8).

ومن هنا كانت الحاجة ماسة لدراسة العلاقة بين التفكير الايجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، وذلك من خلال الاجابة عن التساؤل: ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها؟

• أهداف البحث:

- تهدف الدراسة بصفة رئيسية إلى دراسة التفكير الايجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر، وتنبثق منه الأهداف الفرعية:
- ◀ تحديد مستوى ربات الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط الحياتية.
- ◀ دراسة طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة.
- ◀ الكشف عن طبيعة العلاقة بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب / ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة) وكل من التفكير الايجابي لربة الأسر بمحاورة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها.
- ◀ تحديد الفروق بين ربات الأسر الريفيات والحاضريات، العاملات وغير العاملات في كل من التفكير الايجابي بمحاورة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها.
- ◀ إيجاد التباين بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي بمحاورة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها تبعا لكل من (عدد الأبناء، مدة الزواج، مستوى تعليم ربة الأسرة ، فئات الدخل الشهري).

• أهمية البحث:

- تتمثل أهمية البحث في:
- أهمية الفئة التي تتعامل معها فتعد الضغوط الحياتية لربة الأسرة من أبرز التحديات التي تقابلها، إذ يتولد عنها المطالبة بأشياء لا تستطيع ربة الأسرة تحقيقها مما يظهر لديها العديد من مظاهر الإرهاق والإجهاد، والغضب والاكتئاب.
- التوصل إلى نتائج وتوصيات تساهم في إعداد برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي وتعزيزه لربة الأسرة لما له من دور فعال في إدارة الضغوط الحياتية لديها.
- تعتبر الدراسة الحالية أداة للربط بين مجال علم النفس من خلال دراسة التفكير الإيجابي لربة الأسرة ومجال إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة من خلال دراسة إدارة الضغوط الحياتية لديها ودراسة العلاقة بينهما.
- ندرة البحوث والدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي لربة الأسرة وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لديها وبذلك فهي تعتبر إضافة في مجال التخصص، وإثراء لمكتبة إدارة المنزل والمؤسسات بأدوات جديدة تتمثل في استبيان عن التفكير الإيجابي لربة الأسرة، وكذلك استبيان عن إدارة الضغوط الحياتية لديها.

• الأسلوب البحثي

• أولاً : المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية للدراسة:

- التفكير: هو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم به الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة (سليمان، ٢٠١١: ٣٣)، ويعرف التفكير إجرائياً بأنه استخدام العقل للوصول إلى معلومات عن شيء ما.
- التفكير الإيجابي: هو التناول بكل ماتحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضت ضوء (Boyraz & Lightsey, 2012: 269)، ويعرف الفقى (٢٠٠٧: ٢٢) التفكير الإيجابي: بأنه قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتركيز شعوره، وتوجيه سلوكه نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل، ويعرف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه استعمال ربة الأسرة عقلها بطريقة فعالة تضيف الإيجابية على حياتها الشخصية، والعملية، والأسرية، ونظرتها التفاؤلية اتجاه المستقبل والمرونة والقدرة على تحدى الصعاب.
- الشعور العام بالرضا: هو مدى شعور ربة الأسرة بالرضا عن نفسها وعن حياتها العامة ومدى شعورها بالاستمتاع والسعادة من خلال التواجد مع الآخرين.
- الضبط الإنفعالي: هو قدرة ربة الأسرة على السيطرة والتحكم في انفعالاتها ومشاعرها حيث أنه كلما كانت ربة الأسرة قادرة على

- التحكم فى انفعالاتها وادارتها بالطريقة المناسبة كلما تمكنت من تحقيق أهدافها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح.
- ▲ الذكاء الاجتماعي: هو قدرة ربة الأسرة على فهم مشاعر وأفكار الآخرين، والتصرف بحكمة ولباقة فى المواقف الاجتماعية المختلفة.
- ▲ تحمل المسؤولية الشخصية: هو قدرة ربة الأسرة على تحمل المسؤولية الخاصة بها وبأفراد أسرتها وعدم القاء اللوم على الآخرين، وأن يكون لديها شجاعة تمكنها من تحمل مسؤولية قراراتها التى تحقق لها النجاح.
- ◀ الضغوط الحياتية: هي المواقف التى يمر بها الفرد فى حياته ويتصور أنها تفوق إمكانياته وموارده الشخصية والبيئية اللازمة للتعامل معها وبالتالي يعتري الفرد بسببها شعور بالقلق أو الخوف أو عدم القدرة على السيطرة عليها (النوحى، ٢٠٠١: ٩٧)، وتعرف الضغوط الحياتية إجرائيا: بأنها مجموعة من الأحداث والتغييرات التى تواجه ربة الأسرة وتؤثر بشكل مباشر على حياتها الخاصة والعامة وتتطلب منها التكيف والاستجابة لها.
- ◀ إدارة الضغوط: هي الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتى يتخذها الفرد فى إدارة مطالب الموقف والتى تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته (حسين، ٢٠٠٦: ٧٨، ٧٩)، وعرف أبو دلو (٢٠٠٩: ١٩٥، ١٩٤) إدارة الضغوط : بأنها أى جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط، وتعرف إدارة الضغوط الحياتية إجرائيا: بأنها مجموعة من الأساليب والطرق والوسائل التى تستخدمها ربة الأسرة فى مواجهة الضغوط والسيطرة عليها وتشمل (التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط) من أجل التعايش والتكيف معها.
- ▲ التخطيط لمواجهة الضغط: هو المرحلة التى تقوم فيها ربة الأسرة بتحديد الأسباب والعوامل التى أدت إلى حدوث الضغط سواء كانت بشرية أم طبيعية والعمل على توظيف موارد الأسرة البشرية والمادية ووضع الخطط اللازمة التى تمكنها من السيطرة على الضغوط والحد من آثارها.
- ▲ مواجهة الضغط: هي المرحلة التى يتم فيها وضع الخطة موضع التنفيذ واستخدام موارد الأسرة المتاحة للتخلص من الضغوط وتقليل آثارها.
- ▲ تقييم ما بعد الضغط: هو المرحلة التى تقوم فيها ربة الأسرة باستعادة الحياة الطبيعية للأسرة مرة أخرى ووضع الخطط الوقائية لتجنب الوقوع فى ضغوط مماثلة واستخلاص الدروس المستفادة من الضغوط السابقة لتكون مرجعا يؤخذ به فى المستقبل.
- **ثانياً: فروض البحث:**
- ◀ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية لدى ربوات الأسر عينة الدراسة فى كل من التفكير الإيجابي بمحاورة الأربعة (الشعور العام بالرضا- الضبط الإنفعالي- الذكاء الإجتماعي- تحمل المسؤولية الشخصية) وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (التخطيط لمواجهة الضغط- مواجهة الضغط- تقييم ما بعد الضغط).

- ◀ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات الحالة الاجتماعية والاقتصادية (سن ربّة الأسرة- مدة الزواج- المستوى التعليمي لرب/ ربّة الأسرة- فئات الدخل الشهري) والتفكير الإيجابي لربات الأسر بمحاورة الأربعة.
- ◀ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات الحالة الاجتماعية والاقتصادية (سن ربّة الأسرة- مدة الزواج- المستوى التعليمي لرب/ ربّة الأسرة- فئات الدخل الشهري) وإدارة الضغوط الحياتية لربات الأسر بأبعدها الثلاثة.
- ◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر الريفيات والحضريات، العاملات وغير العاملات، في كل من التفكير الإيجابي بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعدها الثلاثة.
- ◀ لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في التفكير الإيجابي بمحاورة الأربعة تبعا لكل من (المستوى التعليمي لربّة الأسرة- فئات الدخل الشهري).
- ◀ لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إدارة الضغوط بأبعدها الثلاثة تبعا لكل من (المستوى التعليمي لربّة الأسرة- فئات الدخل الشهري).

• ثالثاً: منهج البحث :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة أو موضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث (القاضي، البياتي، ٢٠٠٨: ٦٦).

• رابعاً: حدود البحث : ونشمل :

- ◀ الحدود البشرية: اشتملت عينة الدراسة على ٣٧٠ من ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الحضر والريف من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم اختيارهن بطريقة غرضية صدفية ويشترط وجود أبناء، وأن يكون الأب على قيد الحياة.
- ◀ الحدود الزمنية: استغرقت الدراسة الميدانية حوالي أربعة أشهر ونصف ابتداءً من ٢٠١٩ / ٧ / ١ حتى ٢٠١٩ / ١١ / ١٥.
- ◀ الحدود المكانية: أجريت الدراسة على عدد من ربات الأسر في محافظة الغربية متمثلة في (مدينة قطور- مدينة طنطا- وقرية العمّة- وقرية سرباي- دمشقيت- والكنيسة- ونواج).

• خامساً: أدوات البحث:

- اشتمل البحث الحالي على الأدوات الآتية (من إعداد الباحثة):
- ◀ أولاً: استمارة البيانات العامة للأسرة .

- ◀ ثانياً: استبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة.
- ◀ ثالثاً: استبيان ادارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.
- ◀ وفيما يلي شرح لاستمارة البيانات العامة للأسرة والتي تضمنت:
- ◀ مكان السكن: قسم إلى (ريف - حضر).
- ◀ عمل ربة الأسرة: قسم إلى (تعمل-لا تعمل)
- ◀ سن ربة الأسرة: تم تقسيمه إلى خمس فئات (أقل من ٢٥ سنة - من ٢٥ سنة إلى أقل من ٣٥ سنة - من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ سنة - من ٤٥ سنة إلى أقل من ٥٥ سنة - ٥٥ سنة فأكثر).
- ◀ مدة الزواج: تم تقسيمها إلى خمس فئات (أقل من ٥ سنوات - من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات - من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة - من ١٥ سنة إلى أقل من ٢٠ سنة ، ٢٠ سنة فأكثر).
- ◀ المستوى التعليمي لرب وربة الأسرة: تم تقسيمه إلى ثمان مستويات (أمى - يقرأ ويكتب - حاصل على الابتدائية - حاصل على الإعدادية - شهادة ثانوية أو ما يعادلها - شهادة جامعية - ماجستير - دكتوراه).
- ◀ الدخل المالي للأسرة: تم تقسيمها إلى ثمانى فئات : (أقل من ١٠٠٠ جنيه - من ١٠٠٠ > ٢٠٠٠ جنيه- من ٢٠٠٠ > ٣٠٠٠ جنيه- من ٣٠٠٠ > ٤٠٠٠ جنيه- من ٤٠٠٠ > ٥٠٠٠ جنيه- من ٥٠٠٠ > ٦٠٠٠ جنيه- من ٦٠٠٠ > ٧٠٠٠ جنيه- ٧٠٠٠ جنيه فأكثر).

• استبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة.

- ◀ ولإعداد هذا الاستبيان تم اعداد الخطوات التالية :-
- ◀ الاطلاع على الدراسات والقراءات والبحوث السابقة المرتبطة بالتفكير الإيجابي للاستفادة منها فى اعداد الاستبيان ، حيث استعانت الباحثة ببعض المقاييس والاستبيانات التى تناولت ذلك.
- ◀ إعداد استمارة الدراسة الاستطلاعية للتفكير الإيجابي وتكونت من ٢٠ سؤال تم تطبيقهم على عينة قوامها ١٥ من ربات الأسر.
- ◀ تحليل وتفرغ محتواها حيث تم الاعتماد على نتائج هذا التحليل فى إعداد الاستبيان النهائى.
- ◀ إعداد استبيان مقيد، وقد اشتمل على (٧١) عبارة مقسمة الى أربعة محاور، المحور الأول هو الشعور العام بالرضا مكون من (١٩) عبارة، المحور الثانى هو الضبط الانفعالي مكون من (١٨) عبارة، المحور الثالث هو الذكاء الاجتماعى مكون من (١٨) عبارة، المحور الرابع هو تحمل المسؤولية الشخصية مكون من (١٦) عبارة باستجابات (دائماً- احياناً- لا) وذلك من خلال (١-٢-٣) لاتجاه العبارة الايجابي، و(١-٢-٣) لاتجاه العبارة السلبي.
- ◀ تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) ربة أسرة للتأكد من وضوح العبارات لربات الأسر أفراد العينة، وتم جمعها وتحليل الاستجابات لأفراد العينة.
- ◀ اختبار صدق الاستبيان: تم التحقق من صدق الاستبيان بطريقتين هما صدق محتوى الاستبيان ، وصدق التكوين، وفيما يلي شرح لاختبار صدق استبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة.

▲ صدق محتوى الاستبيان (الصدق الخارجى) (الظاهرى): وذلك من خلال عرضه فى صورته الأولية على ١٩ محكم من المتخصصين فى مجال إدارة المنزل بكليات الاقتصاد المنزلى، وطلب من الأساتذة المحكمين قراءة الاستبيان والحكم عليه، من حيث مناسبة كل عبارة من عبارات الاستبيان للمحور المحدد فى ضوء التعريف الإجرائي لكل محور وتحديد اتجاه كل عبارة ومدى صحة صياغة العبارة وإجراء أي تعديلات أو ملاحظات على العبارات.

▲ وتم حساب نسبة اتفاق المحكمين وذلك من خلال حساب تكرارات نسبة الاتفاق لدى الأستاذة المحكمين على كل عبارة من عبارات الاستبيان وقد تم استبعاد عبارة واحدة كانت نسبة الاتفاق فيها ٨٩.٥٪، وتم تعديل صياغة بعض العبارات بناء على آراء الأستاذة المحكمين، وبذلك يكون الاستبيان قد خضع لصدق المحتوى فى قياس التفكير الإيجابي لربة الأسرة.

▲ صدق التكوين (الصدق العاملى): تم حساب صدق التكوين لاستبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة وذلك عن طريق ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والمجموع الكلي للمحور، حيث تم حذف عبارة واحدة لعدم وجود علاقة ارتباطية بينها وبين المجموع الكلي للمحور، كما يوضح الجدول التالي.

جدول (١) صدق الاستبيان باستخدام معامل ارتباط كل عبارة مع المجموع الكلي للمحور

الشعور العام بالرضا		الضبط الانفعالي		الذكاء الاجتماعي		تحمل المسؤولية الشخصية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٢٤١	١	٠.٦٢٩	١	٠.٤٥٣	١	٠.٥٢٣	٩
٠.٥١٥	٢	٠.٤٢٨	٢	٠.٥٥٧	٢	٠.٤٨٦	١٠
٠.٢٢٠	٣	٠.٤٢٩	٣	٠.٤٨٨	٣	٠.٥٠٠	١١
٠.٣٣٧	٤	٠.٣٨٢	٤	٠.٣٥٨	٤	٠.٤٩٢	١٢
٠.٥٠٧	٥	٠.٥٥٠	٥	٠.٣٨٢	٥	٠.٤٤٧	١٣
٠.٤٣٥	٦	٠.٥٣٤	٦	٠.٥٨٠	٦	٠.٥١٧	١٤
٠.٣٢٢	٧	٠.٣٥٦	٧	٠.٤٧٧	٧	٠.٦٠٢	١٥
٠.٤٣٦	٨	٠.٤٤٤	٨	٠.٢٩٢	٨	٠.٣٠٦	١٦
٠.٥٤٩	٩	٠.٤٧٨	٩	٠.١٩	٩		
٠.٤٩٨	١٠						

▲ ثبات الاستبيان: لحساب ثبات الاستبيان تم تطبيقه على عينة قوامها ٣٠ ربة أسرة تتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقتين هما: حساب معامل ألفا لحساب الاتساق الداخلي للاستبيان، واختبار التجزئة النصفية للاستبيان.

▲ معامل ألفا كونهما: تم حساب معامل ألفا لكل محور من محاور الاستبيان وكذلك للاستبيان ككل، حيث بلغ معامل ألفا لعبارات محور الشعور العام بالرضا ٠.٦٦٥، وبلغ معامل ألفا لعبارات محور الضبط

الانفعالي ككل ٠.٨٠٠، وقيمة معامل ألفا لعبارات محورالذكاء الاجتماعي ككل ٠.٧٠٢، وقيمة معامل ألفا لعبارات محورالمسؤولية الشخصية ككل ٠.٧٠٣، وقيمة معامل ألفا لعبارات استبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة ككل هو ٠.٨٧٨، وتعتبر هذه القيم عالية مما يؤكد الاتساق الداخلي للاستبيان .

▲ اختبار التجزئة النصفية للاستبيان : وذلك على اساس تقسيمه الى عبارات فردية واخرى زوجية وذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط سبيرمان- براون وكانت قيمته (٠.٧٥٠)، وكذلك حساب قيمة معامل الارتباط بطريقتة جتمان وبلغت قيمته (٠.٧٥٠).

بناءً على ما سبق أصبح استبيان التفكير الإيجابي في صورته النهائية مكونا من (٦٩) عبارة موزعة على أربعة محاور، وتحدد استجابة ربات الأسر عينة الدراسة على كل عبارة وفق ثلاث استجابات (دائما - أحيانا - لا) وعلى مقياس متصل (٣- ٢- ١) وذلك حسب اتجاه كل عبارة (إيجابي - سلبي)، وكانت الدرجة الكلية للاستبيان (٢٠٧) درجة والدرجة الصغرى (٦٩) درجة.

• استبيان إدارة الضغوط الحياتية

- ◀ ولإعداد هذا الاستبيان تم اعداد الخطوات التالية :-
- ◀ الاطلاع على الدراسات والقراءات والبحوث السابقة المرتبطة بإدارة الضغوط للاستفادة منها في اعداد الاستبيان، حيث استعانت الباحثة ببعض المقاييس والاستبيانات التي تناولت ذلك.
- ◀ إعداد استمارة الدراسة الاستطلاعية لإدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة وتكونت من (٢٠) سؤال تم تطبيقهم على عينة قوامها (١٥) من ربات الأسر.
- ◀ تحليل وتفرغ محتواها حيث تم الاعتماد على نتائج هذا التحليل في إعداد الاستبيان النهائي.
- ◀ إعداد استبيان مقيد، وقد اشتمل على (٥١) عبارة مقسمة إلى ثلاثة أبعاد، البعد الأول هو التخطيط لمواجهة الضغط مكون من (١٦) عبارة، البعد الثاني هو مواجهة الضغط مكون من (١٨) عبارة، البعد الثالث هو تقييم ما بعد الضغط مكون من (١٧) عبارة باستجابات (دائما - أحيانا - لا) وذلك من خلال (٣-٢-١) لاتجاه العبارة الايجابي، و(١-٢-٣) لاتجاه العبارة السلبي.
- ◀ تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) ربة أسرة للتأكد من وضوح العبارات لربات الأسر أفراد العينة، وتم جمعها وتحليل الاستجابات لأفراد العينة.
- ◀ اختبار صدق الاستبيان: تم التحقق من صدق الاستبيان بطريقتين هما صدق محتوى الاستبيان، وصدق التكوين، وفيما يلي شرح لاختبار صدق استبيان إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.

▲ صدق محتوى الاستبيان (الصدق الخارجى) (الظاهرى): وذلك من خلال عرضه فى صورته الأولية على ١٩ مجكم من المتخصصين فى مجال إدارة المنزل بكليات الاقتصاد المنزلى، وطلب من الأساتذة المحكمين قراءة الاستبيان والحكم عليه، من حيث مناسبة كل عبارة من عبارات الاستبيان للبعد المحدد فى ضوء التعريف الإجرائى لكل بعد وتحديد اتجاه كل عبارة ومدى صحة صياغة العبارة وإجراء أى تعديلات أو ملاحظات على العبارات .

▲ وتم حساب نسبة اتفاق المحكمين وذلك من خلال حساب تكرارات نسبة الاتفاق لدى الأساتذة المحكمين على كل عبارة من عبارات الاستبيان وقد تم استبعاد (٣) عبارات قلت نسبة الإتفاق فيها ٨٩.٥٪، وتم تعديل صياغة بعض العبارات بناء على آراء الأساتذة المحكمين، وبذلك يكون الاستبيان قد خضع لصدق المحتوى فى قياس إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة. ▲ صدق التكوين (الصدق العاملى): تم حساب صدق التكوين للاستبيان إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة وذلك عن طريق ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات البعد والمجموع الكلى للبعد، كما يوضح الجدول التالى.

جدول (٢) صدق الاستبيان باستخدام معامل ارتباط كل بُعد مع المجموع الكلى للبعد

التخطيط لمواجهة الضغط		مواجهة الضغط		تقييم ما بعد الضغط	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٤٤٦	١	٠.١٩٢	١	٠.٥٧٠
٢	٠.٦٠٣	٢	٠.٤٠٢	١١	٠.٥٧٧
٣	٠.٦١٤	٣	٠.٣٧٩	١٢	٠.٦١٤
٤	٠.٦٦٦	٤	٠.٤٢٦	١٣	٠.٥٨٣
٥	٠.٦٠١	٥	٠.١٨٦	١٤	٠.٤١٧
٦	٠.٦١٩	٦	٠.٢٧٨	١٥	٠.٥٤١
٧	٠.٥١٦	٧	٠.٢٣٠		
٨	٠.٥٧	٨	٠.٢٠		
٩	٠.٥٢٤	٩	٠.٤٤٥		

▲ اختبار ثبات الاستبيان: تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها ٣٠ ربة أسرة تتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقتين : حساب معامل ألفا لحساب الاتساق الداخلى للاستبيان، اختبار التجزئة النصفية.

▲ معامل ألفا كرونباخ : تم حساب معامل ألفا لكل بُعد من أبعاد الاستبيان وكذلك للاستبيان ككل، حيث بلغ معامل ألفا لعبارات بُعد التخطيط لمواجهة الضغط ككل هي ٠.٧٩٣، وبلغ معامل ألفا لعبارات بُعد مواجهة الضغط ككل هي ٠.٥٥٣، وبلغ معامل ألفا لعبارات بُعد تقييم ما بعد الضغط ككل هي ٠.٨٥٥، وقيمة معامل ألفا لعبارات استبيان إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة ككل هي ٠.٨٨٨. وتعتبر هذه القيم عالية مما يؤكد الاتساق الداخلى للاستبيان.

▲ اختبار التجزئة النصفية للاستبيان : وذلك على أساس تقسيمه إلى عبارات فردية وأخرى زوجية وذلك من خلال حساب قيمة معامل

الإرتباط سبيرمان - براون وكانت قيمته (٠.٨٢٨)، وكذلك حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان وبلغت قيمته (٠.٨٢٨).
بناءً على ما سبق أصبح استبيان ادارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة في صورته النهائية مكوناً من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وتحدد استجابة ربات الأسر عينة الدراسة على كل عبارة وفق ثلاث استجابات (دائماً - أحياناً - لا) وعلى مقياس متصل (٣ - ٢ - ١) وذلك حسب اتجاه كل عبارة (إيجابي - سلبي).

• سادساً: أسلوب تطبيق الأدوات على العينة:

بعد الانتهاء من إعداد أدوات الدراسة تم إعداد وطبع الاستبيان في صورة كتيب يحتوي على استمارة البيانات العامة، واستبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة، واستبيان ادارة الضغوط الحياتية، وبعد ذلك تم توزيع الكتيب على ٤٠٠ ربة أسرة، وتمت إجراءات تطبيق الاستبيان في الفترة من ٢٠١٩ / ٧ / ١ إلى ٢٠١٩ / ١١ / ١٥، وتمت إجراءات تطبيق الاستبيان عن طريق الباحثة وبعض المعاونين لها مع توضيح كيفية الإجابة على تساؤلات الكتيب ثم بعد ملئ الاستمارات تم تجمعها من ربات الأسرة وبعد مراجعتها كان إجمالي الكتيبات ٣٧٠ كتيب حيث فقد ٣٠ كتيب نظراً لعدم اهتمام بعض ربات الأسر وبعضهم لم يستكمل بعض البيانات الخاصة بهم، وبالتالي أصبح نهائي العينة (٣٧٠).

• سابعاً: المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد تصحيح الاستبيان تم تفريغ البيانات على برنامج الإكسيل، ثم تم نقل البيانات على برنامج Spss بعد إعداده لاستقبال البيانات من برنامج الإكسيل، ثم تم تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً. وفيما يلي بعض المعاملات الإحصائية المستخدمة لكشف العلاقة بين متغيرات الدراسة واختبار صحة الفروض:

- ◀ حساب معامل ألفا لعبارات كل من استبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة، واستبيان ادارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.
- ◀ حساب التكرارات والنسب المئوية لكل متغيرات الدراسة وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة الكمية.
- ◀ حساب العلاقة الارتباطية بطريقة بيرسون بين كل من متغيرات المستوى الإجتماعي والإقتصادي واستبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة، واستبيان ادارة الضغوط الحياتية بأبعاده الثلاثة.
- ◀ استخدام اختبار T.test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الرياضيات والحضريات-العاملات وغير العاملات) في استبيان التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة، واستبيان ادارة الضغوط الحياتية بأبعاده الثلاثة.

- ◀ حساب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA One Way لمعرفة دلالة الفروق بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة وادارة الضغوط الحياتية بأبعاده الثلاثة، تبعا ل

(المستوى التعليمي لريبة الأسرة - الدخل الشهري للأسرة) وفي حالة وجود تباین دال إحصائياً يتم استخدام اختبار Tukey للتعرف على طبيعة الفروق بين الفئات المختلفة للعينة.

• نتائج الدراسة ومناقشتها • أولاً: وصف عينة الدراسة:

اشتمل هذا الجزء على وصف شامل لعينة الدراسة المكونة من ٣٧٥ زوجة وفقاً لبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية.

جدول (٣) التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية والاقتصادية

البيان		العدد	%	البيان		العدد	%
بيئة السكن							
ريف		٢١٢	٥٧.٣	المستوى التعليمي		العدد	%
حضر		١٥٨	٤٢.٧	أولى		٢	٠.٥
المجموع		٣٧٠	١٠٠	يقرأ ويكتب		٣	٠.٨
سن ربة الأسرة							
أقل من ٢٥ سنة		١٨	٤.٩	حاصل على الابتدائية		٤	١.١
من ٢٥ سنة إلى أقل من ٣٥ سنة		١٥٧	٤٢.٤	حاصل على الإعدادية		٩	٢.٤
من ٣٥ سنة إلى أقل من ٤٥ سنة		١٤٠	٣٧.٨	شهادة ثانوية أو ما يعادلها		١٣	٣.٥
من ٤٥ سنة إلى أقل من ٥٥ سنة		٤٠	١٠.٨	شهادة جامعية		٢٣٤	٦٢.٢
٥٥ سنة فأكثر		١٥	٤.١	دراسات عليا (ماجستير)		١١	٣.٠
المجموع		٣٧٠	١٠٠	دراسات عليا (دكتوراه)		٤	١.١
المجموع		٣٧٠	١٠٠	المجموع		٣٧٠	١٠٠
الدخل الشهري للأسرة							
أقل من ١٠٠٠ جنيه		٩	٢.٤	الدخل الشهري للأسرة			
من ١٠٠٠ إلى أقل من ٢٠٠٠ جنيه		٧٥	٢٠.٣				
من ٢٠٠٠ إلى أقل من ٣٠٠٠ جنيه		٩٣	٢٥.١				
من ٣٠٠٠ إلى أقل من ٤٠٠٠ جنيه		٧٩	٢١.٤				
من ٤٠٠٠ إلى أقل من ٥٠٠٠ جنيه		٥٣	١٤.٣				
من ٥٠٠٠ إلى أقل من ٦٠٠٠ جنيه		٣١	٨.٤				
المجموع		٣٧٠	١٠٠				
مهنة ربة الأسرة							
تعمل		٢٣٨	٦٤.٤	مهنة ربة الأسرة			
لا تعمل		١٣٢	٣٥.٧				
المجموع		٣٧٠	١٠٠				

يوضح جدول (٣) الآتي:

بيئة السكن: النسبة الأكبر من أفراد العينة يسكنون في الريف حيث بلغت نسبتهم ٥٧.٣٪، في حين بلغت نسبة الذين يسكنون في الحضر ٤٢.٧٪ حيث يدخل في نطاق محافظ الغربية قرى كثيرة.

سن ربة الأسرة: النسبة الأكبر من ربوات الأسرة عينة الدراسة وهي ٤٢.٤٪، تتراوح أعمارهن من ٢٥ سنة إلى أقل من ٣٥ سنة، يليها ربوات الأسر اللاتي تتراوح أعمارهن من ٣٥ سنة إلى أقل من ٤٥ سنة حيث بلغت نسبتهم ٣٧.٨٪، بينما ربوات الأسر اللاتي بلغت أعمارهن ٥٥ سنة فأكثر وصلت نسبتهن إلى ٤.١٪.

مدة الزواج: تقاربت نسبة ربوات الأسرة عينة الدراسة في مدة الزواج من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات، من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة حيث كانت نسبتهن على التوالي (٢٥.٧٪، ٢٤.٦٪)، بينما بلغت نسبة ربوات الأسر في مدة الزواج ٢٠ سنة فأكثر ١٩.٧٪.

مهنة ربة الأسرة: ارتفاع نسبة ربات الأسر العاملات عن غير العاملات حيث بلغت نسبتهن على التوالي ٦٤.٤٪، ٣٥.٧٪.

مستوى تعليم رب وربة الأسرة: تقارب نسبة الأزواج والزوجات في مستوى التعليم المرتفع فكانت نسبتهن على التوالي (٦٧.٣٪، ٧٠.٨٪)، أيضاً تقاربت نسبة الأزواج والزوجات في مستوى التعليم المتوسط حيث بلغت (٣٠.٢٪، ٢٦٪) على التوالي، بينما كانت نسبة التعليم المنخفض لكل من الأزواج والزوجات (٢.٤٪، ٣.٢٪) على التوالي وهي نسبة ضئيلة، مما يدل على ارتفاع المستوى التعليم لأفراد العينة بشكل عام.

الدخل الشهري للأسرة: أكثر من نصف الأسر عينة الدراسة من ذوي الدخل المتوسط حيث بلغت نسبتهم ٦١٪، ٢٣٪ من الأسر عينة الدراسة من ذوي الدخل المنخفض.

• ثانياً: النتائج الوصفية لأدوات الدراسة :-

جدول (٤) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات الشعور العام بالرضا

النسبة المئوية	العدد	البيان
١٠	٣٧	المستوى المنخفض (٣٦-٤٢)
٦٢.٧	٢٣٢	المستوى المتوسط (٤٣-٤٩)
٢٧.٣	١٠١	المستوى المرتفع (٥٠-٥٧)
١٠٠	٣٧٠	المجموع

يتضح من جدول (٤) أن ٦٢.٧٪ من ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى متوسط في الشعور العام بالرضا، بينما ١٠٪ من ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى منخفض في الشعور العام بالرضا.

جدول (٥) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات الضبط الانفعالي

النسبة المئوية	العدد	البيان
٥.١	١٩	المستوى المنخفض (٢١-٣٠)
٥٩.٥	٢٢٠	المستوى المتوسط (٣١-٤٠)
٣٥.٤	١٣١	المستوى المرتفع (٤١-٥٧)
١٠٠	٣٧٠	المجموع

يُظهر جدول (٥) أن أكثر من نصف عينة الدراسة لديهن مستوى متوسط في الضبط الانفعالي حيث بلغت نسبتهن ٥٩.٥٪، في حين بلغت نسبة المستوى المرتفع ٣٥.٤٪، مما يدل على أن ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى متوسط في الضبط الانفعالي وهذا ما أكده الجدول السابق جدول (٣٢)، مما قد يساعد عينة الدراسة على إدارة الضغوط الحياتية لديهن.

جدول (٦) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات الذكاء الاجتماعي

النسبة المئوية	العدد	البيان
٢.٢	٨	المستوى المنخفض (٢١-٢٨)
٣١.٤	١١٦	المستوى المتوسط (٢٩-٣٦)
٦٦.٥	٢٤٦	المستوى المرتفع (٣٧-٤٦)
١٠٠	٣٧٠	المجموع

يوضح جدول (٦) أن الغالبية العظمى من ربات الأسر لديهن مستوى مرتفع من الذكاء الاجتماعي حيث بلغت نسبتهم ٦٦.٥٪، في حين كانت نسبة ربات الأسر ذوات المستوى المنخفض من الذكاء الاجتماعي ضئيلة وهي ٢.٢٪.

جدول (٧) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات تحمل المسؤولية الشخصية

البيان	العدد	النسبة المئوية
المستوى المنخفض (٢٦-٣٢)	١٠	٢.٧
المستوى المتوسط (٣٣-٣٩)	١٢٠	٣٢.٤
المستوى المرتفع (٤٠-٤٨)	٢٤٠	٦٤.٩
المجموع	٣٧٠	١٠٠

يتضح من جدول (٧) أن ٦٤.٩٪ من ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى مرتفع في تحمل المسؤولية الشخصية وهن الغالبية العظمى، بينما أقل من نصف العينة يقعن في المستوى المتوسط والمنخفض حيث كانت نسبتهن على التوالي (٣٢.٤٪، ٢.٧٪).

جدول (٨) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات التفكير الإيجابي

البيان	العدد	النسبة المئوية
المستوى المنخفض (١١٨-١٤٤)	٢٩	٧.٨
المستوى المتوسط (١٤٥-١٧١)	٢٣٦	٦٣.٨
المستوى المرتفع (١٧٢-١٩٩)	١٠٥	٢٨.٤
المجموع	٣٧٠	١٠٠

يوضح جدول (٨) أن أكثر من نصف ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى متوسط من التفكير الإيجابي بنسبة ٦٣.٨٪، وكانت نسبة ربات الأسر اللاتي لديهن مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي ٢٨.٤٪، في حين بلغت نسبة ربات الأسر اللاتي لديهن مستوى منخفض من التفكير الإيجابي ٧.٨٪ وهي نسبة ضئيلة.

جدول (٩) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات التخطيط لمواجهة الضغط

البيان	العدد	النسبة المئوية
المستوى المنخفض (٢٢-٢٨)	٤٣	١١.٦
المستوى المتوسط (٢٩-٣٥)	١٥٢	٤١.١
المستوى المرتفع (٣٦-٤٢)	١٧٥	٤٧.٣
المجموع	٣٧٠	١٠٠

يوضح جدول (٩) أن الغالبية العظمى من ربات الأسر عينة الدراسة يقعن في المستوى المرتفع والمتوسط حيث كانت نسبتهم على التوالي (٤٧.٣٪، ٤١.١٪) في حين أن ١١.٦٪ من ربات الأسر لديهن مستوى منخفض.

جدول (١٠) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات مواجهة الضغط

البيان	العدد	النسبة المئوية
المستوى المنخفض (٢٩-٣٥)	١٩	٥.١
المستوى المتوسط (٣٦-٤٢)	١٦٠	٤٣.٢
المستوى المرتفع (٤٣-٥١)	١٩١	٥١.٦
المجموع	٣٧٠	١٠٠

يتضح من جدول (١٠) أن نصف ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى مرتفع في مواجهة الضغوط حيث بلغت نسبتهم ٥١.٦٪، كما أن ٤٣.٢٪ من العينة لديهن مستوى متوسط في مواجهة الضغوط، بينما ٥.١٪ من ربات الأسر لديهن مستوى منخفض في مواجهة الضغوط وهي نسبة ضئيلة.

العدو (الحاوي والعشرون) شهر يناير .. ٢٠٢١م

جدول (١١) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات تقييم ما بعد الضغط

النسبة المئوية	العدد	البيان
٥.٧	٢١	المستوى المنخفض (٢١-٢٨)
٣١.١	١١٥	المستوى المتوسط (٢٩-٣٦)
٦٣.٢	٢٣٤	المستوى المرتفع (٣٧-٤٥)
١٠٠	٣٧٠	المجموع

يوضح جدول (١١) أن ٦٣.٢% من ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى مرتفع في مرحلة تقييم ما بعد الضغط، وأن ٣١.١% من العينة لديهن مستوى متوسط في مرحلة تقييم ما بعد الضغط، في حين أن ٥.٧% من العينة لديهن مستوى منخفض في مرحلة تقييم ما بعد الضغط.

جدول (١٢) التوزيع النسبي لربات الأسر عينة الدراسة وفقاً لمستويات إدارة الضغوط الحياتية

النسبة المئوية	العدد	البيان
٤.٣	١٦	المستوى المنخفض (٧٢-٩٢)
٣٧.٠	١٣٧	المستوى المتوسط (٩٣-١١٣)
٥٨.٦	٢١٧	المستوى المرتفع (١١٤-١٣٦)
١٠٠	٣٧٠	المجموع

يتضح من جدول (١٢) أن أكثر من نصف ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى مرتفع من إدارة الضغوط الحياتية حيث بلغت نسبتهم ٥٨.٦%، وأن ٣٧.٠% من ربات الأسر لديهن مستوى متوسط من إدارة الضغوط، بينما ٤.٣% من ربات الأسر لديهن مستوى منخفض، وهذا يشير إلى أن ربات الأسر عينة الدراسة لديهن مستوى مرتفع من إدارة الضغوط الحياتية.

• ثالثاً: النتائج في ضوء فروض الدراسة

١- النتائج في ضوء الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة".

وللتحقق من صحة الفرض الأول إحصائياً تم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة، وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة، وجدول (١٣) يوضح ذلك:

جدول (١٣) معاملات ارتباط بيرسون لكل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها (ن=٣٧٠)

المتغيرات	التخطيط لمواجهة الضغط	مواجهة الضغط	تقييم ما بعد الضغط	مجموع أبعاد استبيان إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة
الشعور العام بالرضا	♦♦٠.٤٣٧	♦♦٠.٤١٧	♦♦٠.٣٥٥	♦♦٠.٤٦٢
الضبط الانفعالي	♦♦٠.٣٨٥	♦♦٠.٤١٦	♦♦٠.٣٢٣	♦♦٠.٤٢٧
الدكاه الاجتماعي	♦♦٠.٤٩٣	♦♦٠.٤٦٦	♦♦٠.٤٢٥	♦♦٠.٥٣٠
تحمل المسؤولية الشخصية	♦♦٠.٤٦١	♦♦٠.٤٣٧	♦♦٠.٤٨٩	♦♦٠.٥٣٧
مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة	♦♦٠.٥٧٥	♦♦٠.٥٦٦	♦♦٠.٥١٤	♦♦٠.٦٣٤

يوضح جدول (١٣) مايلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين محور الشعور العام بالرضا وكل من التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط، مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.

◀ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين محور الضبط الانفعالي وكل من التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط، مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.

◀ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين محور الذكاء الاجتماعي وكل من التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط، مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.

◀ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين محور تحمل المسؤولية الشخصية وكل من التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط، مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة.

◀ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة وكل من التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط، مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لديها، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة زادت قدرتها على إدارة الضغوط الحياتية لديها والعكس صحيح.

وترى الباحثة أن هذه نتيجة منطقية فكلما فكرت ربة الأسرة بشكل إيجابي في حياتها اليومية ساعدها ذلك على إدارة ضغوطها ومواجهتها وحلها بشكل مناسب في مختلف جوانب الحياة.

وانتقلت دراسة الزيود (٢٠٠٦) مع هذه النتيجة حيث أكدت أن أفراد العينة يستخدمون التفكير الإيجابي لمواجهة ما يقابلهم من ضغوط.

كما أشارت دراسة (2003) Maurizio إلى أن الإيجابية في التفكير تساعد على التركيز في الحل عند مواجهة الضغوط الحياتية حيث يدرك الفرد أن كل مشكلة مهما كانت لها حل لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية.

مما سبق يتضح: وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة، وبالتالي تتحقق عدم صحة الفرض الأول.

٢- النتائج فك ضوء الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (سن ربة الأسرة- مدة الزواج- المستوى التعليمي لرب/ ربة الأسرة- فئات الدخل الشهري) والتفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني إحصائياً تم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي التي تشمل (سن ربة الأسرة- مدة الزواج- المستوى التعليمي لرب/ ربة الأسرة- فئات الدخل الشهري)، وجدول (١٤) يوضح ذلك:

العرو (الحاي والعشرون) شهر يناير .. ٢٠٢١م

جدول (١٤) معاملات ارتباط بيرسون لكل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (ن=٣٧)

المتغيرات	سن ربة الأسرة	مدة الزواج	مستوى تعليم ربة الأسرة	مستوى تعليم ربة الأسرة	الدخل الشهري للأسرة
الشعور العام بالرضا	٠.٦٠	٠.٦٦	٠.٦٤	٠.١٠	٠.١٣
الضبط الانفعالي	٠.١١٧	٠.١١٤	٠.١١	٠.١٣	٠.٠٥
الذكاء الاجتماعي	٠.٨٧	٠.١١٠	٠.٤٤	٠.٠٨	٠.٦٧-
تحمل المسؤولية الشخصية	٠.١٤٨	٠.١٤١	٠.١٣	٠.٤٨	٠.٠٧
مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة	٠.١٣٧	٠.١٤٢	٠.٠٠	٠.٢٠	٠.١٤-

◆ دالة عند ٠.٠٥ ◆

يُبين جدول (١٤) ما يأتي:

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية بين محور الشعور العام بالرضا وكل من سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم ربة الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة.

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية بين محور الضبط الانفعالي ومستوى تعليم ربة الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٥ بين المحور وسن ربة الأسرة، ومدة الزواج.

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية بين محور الذكاء الاجتماعي وكل من سن ربة الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٥ بين المحور ومدة الزواج.

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية بين محور تحمل المسؤولية الشخصية وكل من مستوى تعليم ربة الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين المحور وكل من سن ربة الأسرة ومدة الزواج.

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية بين مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة وكل من مستوى تعليم ربة الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة وكل من سن ربة الأسرة ومدة الزواج، وهذا يدل على أنه كلما زاد سن ربة الأسرة وعدد سنوات زواجها زاد التفكير الإيجابي لديها.

وترى الباحثة أنه بزيادة سن ربة الأسرة وزيادة عدد سنوات زواجها تزداد خبرتها وتجاربها في الحياة مما يساعدها على اكتساب قدر أكبر من التفكير الإيجابي في مختلف جوانب الحياة.

مما سبق يتضح أنه:

◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (سن ربة الأسرة، مدة الزواج).

٤ لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (مستوى تعليم رب / ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة)، وبالتالي تتحقق صحة الفرض الثاني جزئياً.

٣- النتائج في ضوء الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (سن ربة الأسرة- مدة الزواج- المستوى التعليمي لرب/ ربة الأسرة- فئات الدخل الشهري) وإدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة بأبعادها الثلاثة".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث إحصائياً تم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة بأبعادها الثلاثة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي التي تشمل (سن ربة الأسرة- مدة الزواج- المستوى التعليمي لرب/ ربة الأسرة- فئات الدخل الشهري)، وجدول (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥) معاملات ارتباط بيرسون لكل من إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة بأبعادها وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (ن=٣٧)

المتغيرات	سن ربة الأسرة	مدة الزواج	مستوى تعليم رب الأسرة	مستوى تعليم ربة الأسرة	الدخل الشهري للأسرة
التخطيط لمواجهة الضغط	٠.٦٣	٠.١٣	٠.١٨-	٠.٤٥	٠.١٧٧
مواجهة الضغط	٠.٣٩	٠.٠٩	٠.٦٥-	٠.٢٥	٠.٠٢
تقييم ما بعد الضغط	٠.٤٥	٠.١٣	٠.٣٩-	٠.٢٦	٠.٦٥
مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة	٠.٥٧	٠.٠٩	٠.٤٦-	٠.٣٧	٠.٩٧

◆ دالة عند ٠.١

يُفسر جدول (١٥) مايلي:

٤ عدم وجود علاقة ارتباطية بين بُعد التخطيط لمواجهة الضغط وكل من سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند ٠.١ بين نفس المحور والدخل الشهري للأسرة.

٤ عدم وجود علاقة ارتباطية بين بُعد مواجهة الضغط وكل من سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة.

٤ عدم وجود علاقة ارتباطية بين بُعد تقييم ما بعد الضغط وكل من سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة.

٤ عدم وجود علاقة ارتباطية بين مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة وكل من سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة شاهين (٢٠١٥) التي أثبتت عدم وجود علاقة بين إدارة الضغوط وكل من سن ربة الأسرة، وعدد الأبناء، وأيضا اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة شاهين التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الضغوط وكل من مدة الزواج والدخل المادي للأسرة.

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة محمود (٢٠١٨) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية طردية معنوية بين مستوى إدارة الضغوط الحياتية ومدة الحياة الزوجية أى أن مستوى إدارة الضغوط الحياتية يزداد بزيادة عدد سنوات الزواج.

واختلفت أيضا نتائج الدراسة الحالية مع دراسة العبدلي (٢٠١٧) التي بينت أن العمر من أكثر العوامل المؤثرة على إستراتيجيات إدارة الضغوط فهي ترى أن أفراد العينة الأكبر عمرا يتمتعن بالمهارات اللازمة لمواجهة الضغوط لأنهن أكثر وعيا، وإدراكا للتعامل مع الضغوط، ولديهن القدرة على الاعتماد على أنفسهن وتقبل المشكلات.

مما سبق يتضح أنه: لا توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب الأسرة، مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة)، وبالتالي تتحقق صحة الفرض الثالث.

٤- النتائج في ضوء الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة".

وللتحقق من صحة الفرض الرابع إحصائياً تم استخدام اختبارات T.test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة وجداول (١٦، ١٧) توضح ذلك.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في التفكير الإيجابي

لربة الأسرة (ن=٣٧٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	ريف ن= (٢١٢)		حضر ن= (١٥٨)		البيان
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٠,٤٢٢ غير دالة	٠,٨١٤	٠,٣٠٧	٤٧,١٣	٣,٨٤	٣,٣٤	٤٧,٤٣	المحور الشعور العام بالرضا
٠,١١١ غير دالة	١,٥٩٨	٠,٨٥٦	٣٨,١٦	٥,٢٤	٤,٨٩	٣٩,٠١	الضبط الانفعالي
٠,٥١٩ غير دالة	٠,٦٤٥	٠,٢٧٢	٤٠,١	٣,٩٧	٤,٠٩	٣٧,٤٣	الدكاء الاجتماعي
٠,٠٤١ دالة عند (٠,٠٥)	٢,٠٤٨	٠,٨٢٩	٤٠,١	٣,٩٤	٣,٧٢	٤٠,٨٣	تحمل المسؤولية الشخصية
٠,٠٩٠ غير دالة	١,٦٩٨	٢,٢٦٤	١٦٢,٧٢	١٣,٥٤	١١,٤٤	١٦٤,٩٩	مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة

- يُفسر جدول (١٦) الآتي:
- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في محور الشعور العام بالرضا، حيث كانت قيمة ت ٠.٨٠٤ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
 - ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في محور الضبط الانفعالي، حيث كانت قيمة ت ١.٥٩٨ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
 - ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في محور الذكاء الاجتماعي، حيث بلغت قيمة ت ٠.٦٤٥ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
 - ◀ يزيد متوسط درجات ربات الأسر الريفيات عن الحضريات في محور تحمل المسؤولية الشخصية بمقدار ٠.٨٢٩ لصالح الريفيات، حيث بلغت قيمة ت ٢.٠٤٨ وهي قيمة دالة إحصائية عند ٠.٠٥، وهذا يعني أن ربات الأسر الريفيات أكثر تحملاً للمسؤولية الشخصية عن ربات الأسر الحضريات.
 - ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في مجموع محاور التفكير الإيجابي، حيث كانت قيمة ت ١.٦٩٨ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- اختلفت هذه النتيجة مع دراسة أحمد (٢٠١٨) التي أكدت وجود فروق بين ربات الأسر بالريف والحضر في نمط التفكير الإيجابي.

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في إدارة الضغوط الحياتية لربات الأسرة (ن=٣٧)

البيان	ريف ن= (٢١٢)		حضر ن= (١٥٨)		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المحور							
التخطيط لمواجهة الضغط	٣٤.٢٤	٤.٣٠	٣٤.٦٥	٤.٤٥	-٠.٤١	٠.٨٩٦	غير دالة
مواجهة الضغط	٤٢.٥٠	٣.٩١	٤١.٧٦	٣.٥٦	٠.٧٤١	١.٨٧١	غير دالة
تقييم ما بعد الضغط	٣٧.٧٠	٥.١٤	٣٦.٩٩	٤.٧٢	٠.٧٠٩	١.٣٥٩	غير دالة
مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربات الأسرة	١١٤.٤٤	١١.٨١	١١٣.٤١	١٠.٧٤	١.٠٢٨	٠.٨٦٩	غير دالة

يُفسر جدول (١٧) ما يلي:

- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في بعد التخطيط لمواجهة الضغط حيث كانت قيمة ت - ٠.٨٩٦ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في بعد مواجهة الضغط حيث كانت قيمة ت ١.٨٧١ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في بعد تقييم ما بعد الضغط حيث كانت قيمة ت ١.٣٥٩ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في إدارة الضغوط الحياتية حيث كانت قيمة ت ٠.٨٩٦ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- ◀ مما سبق يتضح أنه:
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، وبالتالي تتحقق صحة الفرض الرابع.

٥- النتائج في ضوء الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة". وللتحقق من صحة الفرض الخامس إحصائياً تم استخدام اختبار T.test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من التفكير الإيجابي بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة وجداول (١٩،١٨) توضح ذلك. جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في التفكير الإيجابي لربة الأسرة (ن=٣٧٠)

البيان المحور	عاملات ن= (٢٣٨)		غير عاملات ن= (١٣٢)		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الشعور العام بالرضا	٤٧.٣٠	٣.٦٤	٤٧.٣١	٣.٦٣	٠.١٢	٠.٣١	غير دالة ٠.٩٧٥
الضبط الانفعالي	٣٨.٥٥	٤.٩١	٣٨.٨٣	٥.٤٥	٠.٢٧٥	٠.٤٩٦	غير دالة ٠.٦٢٠
الذكاء الاجتماعي	٣٧.٤٧	٣.٦٣	٣٧.٨٠	٤.٦٣	٠.٣٢٥	٠.٧٤٥	غير دالة ٠.٤٥٧
تحمل المسؤولية الشخصية	٤٠.٣٦	٣.٨٥	٤٠.٧٠	٣.٩٠	٠.٣٣٦	٠.٨٠٠	غير دالة ٠.٤٢٤
مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة	١٦٣.٦٨	١١.٨٥	١٦٤.٦٣	١٤.١٩	٠.٩٤٨	٠.٦٨٦	غير دالة ٠.٤٩٣

يتبين من جدول (١٨) مايلي:

- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في محور الشعور العام بالرضا، حيث كانت قيمة ت ٠.٣١ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في محور الضبط الانفعالي، حيث كانت قيمة ت ٠.٤٩٦ وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- ◀ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في محور الذكاء الاجتماعي، حيث بلغت قيمة ت ٠.٧٤٥ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في محور تحمل المسؤولية الشخصية، حيث بلغت قيمة ت ٠.٨٠٠ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة، حيث بلغت قيمة ت ٠.٦٨٦ وهي قيمة غير دالة إحصائية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أحمد (٢٠١٨) التي أثبتت عدم وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في نمط التفكير الإيجابي.

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة (ن=٣٧٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	عوامل ن= (١٣٢)		عوامل ن= (٢٣٨)		البيان المحور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٨٦١ غير دالة	٠.١٧٥	٠.٠٨٣	٤.٥٢	٣٤.٤٧	٤.٢٩	٣٤.٣٩	التخطيط لمواجهة الضغط
٠.٥٥٥ غير دالة	١.٩٢٤	٠.٧٨٦	٣.٦٧	٤٢.٦٩	٣.٨١	٤١.٩٠	مواجهة الضغط
٠.٦٩٩ غير دالة	١.٨٢٢	٠.٩٨٠	٤.٩٤	٣٨.٠٣	٤.٩٦	٣٧.٥٥	تقييم ما بعد الضغط
٠.١٣٤ غير دالة	١.٥٠٢	١.٨٤٩	١١.٤٩	١١٥.١٩	١١.٢٦	١١٣.٣٤	مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة

يتبين من جدول (١٩) ما يلي:

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في بُعد التخطيط لمواجهة الضغط حيث كانت قيمة ت ٠.١٧٥ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في بُعد مواجهة الضغط حيث كانت قيمة ت ١.٩٢٤ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في بُعد تقييم ما بعد الضغط حيث كانت قيمة ت ١.٨٢٢ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

٤ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة حيث كانت قيمة ت ١.٥٠٢ وهي قيمة غير دالة إحصائية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة شاهين (٢٠١٥) التي أثبتت عدم وجود فروق في إدارة الضغوط الأسرية لدى عينة الدراسة تبعا للعمل.

مما سبق يتضح أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة، وبالتالي تتحقق صحة الفرض الخامس.

٦- النتائج في ضوء الفرض السادس

ينص الفرض السادس على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينته الدراسة في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة "

وللتحقق من صحة السادس إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لكل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، وفي حالة وجود دلالات يتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينته الدراسة والجداول من (٢٠-٢١) توضح ذلك.

جدول (٢٠) تحليل التباين في اتجاه واحد للتفكير الإيجابي لربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة (ن=٣٧)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاوير الاستبيان
٠,٧٨٥ غير دالة	٠,٢٤٢	٣,٢٠	٢	٦,٤٠	بين المجموعات	الشعور العام بالرضا
		١٣,٣٧٤	٣٦٧	٤٨٧١,٦٧٧	داخل المجموعات	
			٣٦٩	٤٨٧٨,٠٩٧	الكل	
٠,١٣٦ غير دالة	٢,٠٠٤	٥٦,٩٦٧	٢	١١٣,٩٣٥	بين المجموعات	الضبط الانفعالي
		٣٥,٩٣٠	٣٦٧	٩٥١٦,٣٩٠	داخل المجموعات	
			٣٦٩	٩٦٢٠,٣٢٤	الكل	
٠,٨٧٣ غير دالة	٠,١٣٥	٢,١٩٣	٢	٤,٣٨٥	بين المجموعات	الذكاء الاجتماعي
		١٦,١٩٤	٣٦٧	٥٩٤٣,٣٤٧	داخل المجموعات	
			٣٦٩	٥٩٤٧,٧٣٢	الكل	
٠,١٦ غير دالة	٢,٢٥٦	٣٣,٤٨١	٢	٦٦,٩٦٢	بين المجموعات	تحمل المسؤولية الشخصية
		١٤,٨٤٣	٣٦٧	٥٤٤٧,٤٠٦	داخل المجموعات	
			٣٦٩	٥٥١٤,٣٦٨	الكل	
٠,٣٣٦ غير دالة	١,٠٩٤	١٧٦,٩٧٧	٢	٣٥٣,٩٥٤	بين المجموعات	مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة
		١٦١,٩٥٥	٣٦٧	٥٩٣٧٨,٩١٣	داخل المجموعات	
			٣٦٩	٥٩٧٣٢,٨٦٨	الكل	

يتبين من جدول (٢٠):

- ◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينته الدراسة في محور الشعور العام بالرضا تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٠,٢٤٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- ◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينته الدراسة في محور الضبط الانفعالي تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٢,٠٠٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- ◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينته الدراسة في محور الذكاء الاجتماعي تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٠,١٣٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- ◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينته الدراسة في محور تحمل المسؤولية الشخصية تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٢,٢٥٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينت الدراسة في مجموع محاور التفكير الإيجابي تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (١.٠٩٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة أحمد (٢٠١٨) التي أكدت على وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في نمط التفكير الإيجابي تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة لصالح ربات الأسر ذوات التعليم المرتفع وهذا يعني أنه كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما زاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة.

واختلفت أيضاً مع دراسة الحرايزة (٢٠١٤) التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لأفراد العينة تعزى للمؤهل العلمي.

جدول (٢١) تحليل التباين في اتجاه واحد لإدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة (ن=٣٧٠)

مصادر التباين	مجموع للريعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٢١.٩٨٣	٢	١٠.٩٩٢	٠.٥٧٥	غير دالة
	٧٠٣.٩٢٠	٣٦٧	١٩.١١١		
	٧٠٣٥.٩٠٣	٣٦٩			
داخل المجموعات الكلي	٤.٤٧٤	٢	٢.٢٣٧	٠.١٥٦	غير دالة
	٥٢٦١.٢٩	٣٦٧	١٤.٣٣٥		
	٥٢٦٥.٥٠٣	٣٦٩			
بين المجموعات	٧.٤٦١	٢	٣.٧٣٠	٠.١٥٠	غير دالة
	٩١١٣.٣٣٩	٣٦٧	٢٤.٨٣٢		
	٩١٢٠.٨٠٠	٣٦٩			
داخل المجموعات الكلي	٥٩.٤٩٣	٢	٢٩.٧٤٦	٠.٢٢٩	غير دالة
	٤٧٥٧٢.٥٠٧	٣٦٧	١٢٩.٦٢٥		
	٤٧٦٢٢.٠٠٠	٣٦٩			

يتبين من جدول (٢١) ما يلي:

٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينت الدراسة في بُعد التخطيط لمواجهة الضغط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٠.٥٧٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينت الدراسة في بُعد مواجهة الضغط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٠.١٥٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينت الدراسة في بُعد تقييم ما بعد الضغط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٠.١٥٠) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينت الدراسة في مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف (٠.٢٢٩) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة شاهين (٢٠١٥) التي أظهرت وجود تباين دال إحصائياً في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة.

واختلفت أيضاً مع دراسة البسطامي (٢٠١٣) التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠.٠٥) بين أفراد عينة الدراسة في مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

مما سبق يتضح أنه: لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، وبالتالي تتحقق صحة الفرض السادس.

٧- النتائج في ضوء الفرض السابع

ينص الفرض السابع على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة تبعاً لدخل المالي للأسرة".

وللتحقق من صحة الفرض السابع إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لكل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة تبعاً لدخل المالي للأسرة، وفي حالة وجود دلالات يتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة والجداول من (٢٢) - (٢٤) توضح ذلك.

جدول (٢٢) تحليل التباين في اتجاه واحد للتفكير الإيجابي لربة الأسرة تبعاً لدخل المالي للأسرة (ن=٣٧)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
٠.٣٧ غير دالة	١.٩١١	١٥.٦٨٥	٧	١٠٩.٧٩٢	بين المجموعات	الشعور العام بالرضا
		١٣.١٧٢	٣٦٢	٤٧٦٨.٣٠٥	داخل المجموعات الكلي	
			٣٦٩	٤٨٧٨.٠٩٧		
٠.٣٤١ غير دالة	١.١٣٥	٢٩.٥٨١	٧	٢٠٦.٥٥٤	بين المجموعات	الضبط الانفعالي
		٣٦.٥٥	٣٦٢	٩٤١٣.٧٧٠	داخل المجموعات الكلي	
			٣٦٩	٩٦٢٠.٣٢٤		
٠.٤٧٠ غير دالة	٠.٩٤٧	١٥.٢٧٨	٧	١٠٦.٩٤٨	بين المجموعات	الذكاء الاجتماعي
		١٦.١٣٥	٣٦٢	٥٨٤٠.٧٨٥	داخل المجموعات الكلي	
			٣٦٩	٥٩٤٧.٧٣٢		
٠.٢٨٠ غير دالة	١.٣٣٩	١٨.٤٣٣	٧	١١٩.٠٣٤	بين المجموعات	تحمل المسؤولية الشخصية
		١٤.١٧٧	٣٦٢	٥٣٨٥.٣٣٣	داخل المجموعات الكلي	
			٣٦٩	٥٥١٤.٣٦٨		
٠.٢١٣ غير دالة	١.٣٧٨	٢٦.٤٩٩	٧	١٥٥.٣٥٠	بين المجموعات	مجموع محاور التفكير الإيجابي لربة الأسرة
		١٦.٧٦٥	٣٦٢	٥٨١٨٢.٥١٧	داخل المجموعات الكلي	
			٣٦٩	٥٩٧٣٢.٨٦٨		

يوضح جدول (٢٢) ما يلي:

عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الشعور العام بالرضا تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة ف (١.٩١١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- ٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الضبط الانفعالي تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة ف (١.١٣٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- ٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الذكاء الاجتماعي تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة ف (٠.٩٤٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- ٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور تحمل المسؤولية الشخصية تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة ف (١.٢٣٩) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- ٤ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في مجموع محاور التفكير الإيجابي تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة ف (١.٣٧٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- اتفقت دراسة اسليم (٢٠١٧) مع هذه النتيجة حيث أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة تعزى لدخل الأسرة، بينما اختلفت دراسة النجار، والطباع (٢٠١٥) مع نتيجة الدراسة الحالية حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعود لمتغير الدخل.

جدول (٢٣) تحليل التباين في اتجاه واحد لإدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة تبعاً للدخل المالي للأسرة (ن=٣٧)

مصادر التباين	مجموع درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	محاور الاستبيان
بين المجموعات	٧	٤٣.١٨٠	٢.٣٢١	٠.٢٥	التخطيط لمواجهة الضغط
داخل المجموعات الكلي	٣٦٢	١٨.٦٠١			
الكلي	٣٦٩				
بين المجموعات	٧	١٢.٩٣٤	٠.٩٥٥	٠.٥٣	مواجهة الضغط
داخل المجموعات الكلي	٣٦٢	١٤.٢٩٥			
الكلي	٣٦٩				
بين المجموعات	٧	١٣.١٥١	٠.٥٢٧	٠.٨١٤	تقييم ما بعد الضغط
داخل المجموعات الكلي	٣٦٢	٢٤.٩٤١			
الكلي	٣٦٩				
بين المجموعات	٧	١١٥.٤٧٥	٠.٨٩٣	٠.٥١٢	مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة
داخل المجموعات الكلي	٣٦٢	١٢٩.٣٤٧			
الكلي	٣٦٩				

جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية لدرجات ربات الأسر عينة الدراسة في بُعد التخطيط لمواجهة الضغط تبعاً للدخل المالي للأسرة

البيان	التخطيط لمواجهة الضغط
أقل من ١٠٠٠	٣٠.٧٨
من ١٠٠٠ إلى أقل من ٢٠٠٠	٣٣.٦٨
من ٢٠٠٠ إلى أقل من ٣٠٠٠	٣٤.٠٣
من ٣٠٠٠ إلى أقل من ٤٠٠٠	٣٤.٥٤
من ٤٠٠٠ إلى أقل من ٥٠٠٠	٣٥.٣٨
من ٥٠٠٠ إلى أقل من ٦٠٠٠	٣٥.٤٨
من ٦٠٠٠ إلى أقل من ٧٠٠٠	٣٤.٦٢
٧٠٠٠ فأكثر	٣٦.٠٠

يوضح جدولي (٢٣، ٢٤) ما يلي:

◀ وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بُعد التخطيط لمواجهة الضغط تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة F (٢.٣٢١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠٥، ويتطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في بُعد التخطيط لمواجهة الضغط تبعاً للدخل المالي للأسرة وُجد أنها تتدرج من (٣٠.٧٨) المتمثلة في أقل من ١٠٠٠ إلى (٣٦.٠٠) المتمثلة في ٧٠٠٠ فأكثر لصالح ربات الأسر ذوات الدخل من ٧٠٠٠ فأكثر، أي أن ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع أكثر تخطيطاً لمواجهة الضغط.

◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بُعد مواجهة الضغط تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة F (٠.٩٠٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بُعد تقييم ما بعد الضغط تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة F (٠.٥٢٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

◀ عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في مجموع أبعاد إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة تبعاً لدخل المالي للأسرة حيث كانت قيمة F (٠.٨٩٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة البسطامي (٢٠١٣) التي أثبتت وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (الدخل).

مما سبق يتضح أنه: لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها تبعاً لدخل المالي للأسرة، وبالتالي تتحقق صحة الفرض السابع.

• ملخص لأهم نتائج البحث

من خلال عرض النتائج وتفسيرها والتحقق من صحة فروض الدراسة البحثية يمكن استخلاص ما يلي:

◀ وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة.

◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وبعض متغيرات الدراسة (سن ربة الأسرة، مدة الزواج).

◀ لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وبعض متغيرات الدراسة (مستوى تعليم رب / ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة).

◀ لا توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الضغوط الحياتية لربة الأسرة وبعض متغيرات الدراسة (سن ربة الأسرة، مدة الزواج، مستوى تعليم رب الأسرة،

مستوى تعليم ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة)، وبالتالي تتحقق صحة الفرض الثالث.

- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاورة الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة.

• نوصيات البحث

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

- ◀ تدريب ربات الأسر على استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي حتى يتمكنوا من مواجهة ضغوط الحياة التي تقابلهم.
- ◀ تكثيف البرامج الإعلامية الموجهة للأسرة وتقديم العديد من البرامج التي تزيد من الإيجابية في التفكير والنظرة التفاؤلية في الحياة.
- ◀ عقد دورات تدريبية وتنقيفية عن وسائل مواجهة الضغوط الحياتية.
- ◀ الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي لدى الأبناء، وذلك من خلال الحوار الأسري البناء وإمدادهم بالكتيبات الإرشادية اللازمة، مما يساعدهم على السيطرة على انفعالاتهم ويجعل تفكيرهم يتسم بال مرونة وعدم الجمود، ويحسن من توقعاتهم الإيجابية عن المستقبل، وينفعهم في حياتهم الخاصة والعامة.

• المراجع:

- أبو النصر، مدحت (٢٠٠٥): **الاعاقات النفسية**، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- أبو دلو، جمال (2009)، **الصحة النفسية**، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أحمد، آيات عبد المنعم الديسطي (٢٠١٨): "نمط التفكير وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر"، **بحث منشور**، مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد ٢٨، العدد الرابع.
- اسليم، يوسف فهمي (٢٠١٧): "التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية"، **رسالة ماجستير**، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- البسطامي، سلام راضي أنيس (٢٠١٣): "مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس"، **رسالة ماجستير**، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- الحرايزة، جعفر عبد العزيز (٢٠١٤): "التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- الزبود، نادر فهمي (٢٠٠٦): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، **بحث منشور**، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ع ٩٩، المجلد ٢٧.

- السليتي، فراس محمود (٢٠٠٦): التفكير الناقد والإبداعي (استراتيجية التعليم التعاوني في تدريس المطالعة والنصوص)، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي، عمان، الأردن.
- العابد، هناء (٢٠١٠): التنشئة الاجتماعية ودورها في نمو التفكير الإبداعي لدى الشباب السوري، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العالمية، الشارقة، سوريا.
- العبدلي، سميرة بنت أحمد حسن والفتيح، روبا سليمان (٢٠١٧): "استراتيجيات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية، بحث منشور، مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، ع ١٨.
- الفقى، ابراهيم (٢٠٠٧): المفاتيح العشرة للنجاح، مؤسسة الخطوة الذكية للنشر والتوزيع، جدة، المملكة العربية السعودية.
- الفقى، ابراهيم (٢٠٠٩): التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، دار الرياءة للنشر والتوزيع، مصر.
- القاضي، دلال & البياتي، محمود (٢٠٠٨): منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- النجار، يحيى والطلاء، عبد الرؤوف (٢٠١٥): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٩، ع ٢.
- النوحى، عبد العزيز فهمى (٢٠١١): الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية (عملية حل المشكلات ضمن اطار نسقى ايكولوجى، الطبعة الثانية، القاهرة.
- بخش، أميرة طه (٢٠٠٧): "أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينتة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ٨، عدد ٣.
- حسين، طه عبد العظيم و حسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- دياب، محمد (٢٠١٤): علم النفس الإيجابي، دار الزهراء، الرياض، السعودية.
- سليمان، سناء (٢٠١١): التفكير أساسياته وأنواعه، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
- شاهين، هيام منصور محمد (٢٠١٥): "تحمل المسؤولية لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة الضغوط الأسرية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية تربوية نوعية، جامعة المنصورة.
- شقير، زينب محمد (٢٠٠٣): الشخصية السوية والمضطربة، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- شكر، فاتن محمد وعبد الحميد، أيمن الهادى (٢٠١٣): "فاعلية برنامج ارشادى عقلانى انفعالى فى تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة"، بحث منشور، العدد الثالث (٥١)، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- عبد الحميد، رشا عبد العاطي راغب (٢٠١٠): "مشاركة الأبناء في إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بسلوكهم الاستقلالي، بحث منشور، المؤتمر الدولي الأول "حياة أفضل للمرأة والأسرة الفقيرة"، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- عبد الرحمن، عفاف راشد (٢٠٠٥): فعالية ممارسة خدمة الفرد الوظيفية فى التخفيف من الضغوط الاجتماعية النفسية للزوجات المساء إليها، المؤتمر العالمى الثامن عشر، كلية الخدمة جامعة حلوان.
- عبد الستار، أحلام (٢٠١١) فاعلية برنامج ارشادى تدريبى مهارات التفكير الإيجابي وأثره فى تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- عوض، ريفضة (٢٠٠٠): ضغوط المراهقين ومهارت المواجهة، التشخيص والعلاج، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة

- محمود، نجلاء عبد السلام (٢٠١٨): "إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتمكين المهني للمرأة في حي وسط بالاسكندرية" المؤتمر العلمي السنوي (العربي الثالث عشر- الدولي العاشر)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- مصطفى، فهيم (٢٠٠٥): **الطفل وأساسيات التفكير العلمي**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٧): **إدارة الضغوط**، الطبعة الأولى، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، القاهرة.

• المراجع الأجنبية:

- Boyraz, G., & Lightsey, O. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress–Meaning Relationship. **American Journal of Orthopsychiatry**, 82(2): 267-277.
- Constance ,H.(2004):Interenerationl Transmission of Depression Test of an Interpersonal Street Model in Community Sample, **Journal of Counseling and Clinical and Clinical Psychology**.
- Maurizio, F (2003) “ Hostility changes following antidepressant treatment : Relation- Ship to stress and negative thinking” . **Journal of Psychiatric Research**, Vol.30No. 6 , pp 459-467.
- Seligman,M,(2002). positive Psychology , positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.). **The Handbook of positive psychology** (pp.3-9). New York : Oxford University press.
- Stallard, Paul (2002): **Think Good – Feel Good** ,England , Wiley .

