البحث رقم (٦)

استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية

د. عبير محب عبد المنعم

دكتوراه الفلسفة فى التربية النوعية
الإقتصاد المنزلى (إدارة المنزل)
كلية التربية النوعية–جامعة المنصورة

د. حنان حنا عزيز

مدرس إدارة المنزل بقسم الإقتصاد المنزلى
كلية التربية النوعية–جامعة المنصورة

الملخص العربى:

يهدف البحث الحالى بصفة أساسية إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين وجودة الحياة الأسرية. **حيث تم استيفاء البيانات من خلال تطبيق أدوات البحث (من إعداد الباحثتان) على كلٍ من الزوجين، والمتمثلة فى** إستمارة البيانات العامة، وإستبيانى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجتماعية للأسرة), وذلك على عينة عمدية غرضية قوامها ٣٩٤ فرد (بواقع ١٩٧ زوج و١٩٧ زوجة) المنتميين إلى مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة، اختيرت العينة لأسر مقيمة فى المدن التالية (ميت غمر، أجا، والمنصورة) بمحافظة الدقهلية. وقد اتبع هذا البحث المنهج الوصفى التحليلى، و قد تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة بإستخدام برنامج (Spss). **وكان من أهم نتائج البحث:**

وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجتماعية للأسرة) و الإجمالى، وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لصالح الأزواج فى التحليل المنطقى، واستخدام أسلوب حل المشكلات، ولصالح الزوجات فى إعادة التقييم الإيجابى، والبحث عن المساعدة والمعلومات, وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها، والإجمالى لصالح الزوجات العاملات، عدم وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها، والإجمالى تبعاً لطبيعة عمل الزوج (حكومى – حر)، وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات فى إجمالى

استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين لصالح المستوى التعليمى الأعلى، والعمر الأكبر، ولمستوى الدخل الشهرى المرتفع للأسرة، وجود فروق بين متوسط درجات عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية تبعاً للنوع لصالح الزوجات، وجود فروق بين متوسط درجات عينة البحث من الزوجات فى جودة الحياة الأسرية تبعاً للعمل لصالح الزوجات العاملات، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات عينة البحث من الأزواج فى جودة الحياة الأسرية تبعاً لعمل الزوج، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١, ٠,٠٠٥ بين جودة الحياة الأسرية لدى الزوجين وكلٍ من العمر الأكبر، المستوى التعليمى الأعلى، ومستوى الدخل الشهرى المرتفع للأسرة.

وكان من أهم التوصيات:

– تصميم برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية للأزواج من الجنسين توجه من خلال الجهات المعنية بالأسرة والتى من شأنها أن تعزز جودة الحياة الأسرية، وبالتالى مساعدة الأزواج على تحقيق أهدافهم فى الحياة.

– إعداد دورات تدريبية من قبل الجهات المعنية بالأسرة، يقوم بها متخصصين فى مجال الإرشاد الأسرى، تهدف إلى اكساب الأزواج، والمقبلين على الزواج الأساليب الإقدامية لمواجهة الضغوط مثل دورات فى مهارة حل المشكلات، دورات فى كيفية إعادة التقييم الإيجابى...إلخ. وذلك حتى يمكن امتلاكها كمهارات حياتية لدى كلٍ من الجنسين.

– ضرورة السعى قدماً من قبل المتخصصين، والمهتمين بمجال الإرشاد الأسرى لإدراج مصطلح جودة الحياة الأسرية فى بعض المقررات التى تُدرس فى المراحل التعليمية المختلفة، مما يساعد جميع الطلاب على حد السواء لإدراك معناها وأهميتها فى الحياة؛ وبالتالى إعداد جيل قادر على تنمية المجتمع.

الكلمات الإفتتاحية:– استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط – جودة الحياة الأسرية

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

المقدمة والمشكلة البحثية :-

لا شك أن الزوجين يتعرضان أثناء دورة حياتهما الزوجية للعديد من الضغوط الناتجة عن تعقد الحياة وتزايد أعبائها ومنافساتها وصراعاتها والتطور فى كافة مجالات الحياة، هذه الضغوط بعضها قد يكون بسيطاً لدرجة أننا لا نكاد نشعر بها ونتوافق معه فى سياق الحياة اليومية وبعضها الآخر قد يكون شديد إلى المدى الذى تعجز فيه القدرة عن المواجهة والتوافق معه ولكنها قد تثير فينا الخوف والقلق والشعور بالتهديد **(عبد العزيز النوحى, ٢٠٠١, ٩٧)**. و المشكلة ليست فى وجود موقف ضاغط أو خبرة مؤلمة لكن الخطر الحقيقى يكمن فى أسلوب كلٍ من المرأة والرجل فى مواجهة الضغوط وكيفية تجاوز الأزمة والخبرة المؤلمة، وكيفية التواصل مع الذات والآخرين فى تلك المرحلة، وفى أسلوب التكيف والتعامل معها وقت حدوثها. وفى نطاق الأسرة قد تتسبب الضغوط فى صعوبات لكل من الزوجين أو الوالدين والأبناء ويلجأون أو يبحثون عن أساليب مواجهة، وأساليب تكيف لتلك الضغوط، و الصدمات الحياتية، وذلك للتغلب على الأزمة أو لتخطى الموقف الضاغط، أو الحدث الصادم. خاصةً مع الصدمات الخارجة عن قدراتنا المؤلمة، التى لا يمكن تجنبها أو منعها لكن من الممكن البحث عن أساليب لمواجهتها بطرق أكثر فعالية وأكثر إيجابية، فالأساليب التى يستخدمها الآباء والأمهات لمواجهة الضغوط منها ما هو مقبول ومعترف به والبعض الآخر غير معترف به. ومن هنا تتنوع أساليب مواجهة الضغوط الشخصية والحياتية وهى إما ايجابية تساعد على الرضا والشعور بالسعادة أو تكون سلبية تسبب العديد من المشكلات **(حنان حلبى، ٢٠١١, ٨٠١: ٨٠٤)**. وقد تعددت التعريفات وتنوعت من أجل تحديد مفهوم المواجهة, فهناك من اعتبرها استراتيجية يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة الضغط، والبعض الآخر اعتبرها أسلوباً لاشعورياً لضبط مصدرالقلق والتوتر، كما اعتبرت استجابة لأحداث ومواقف مختلفة، ونظرة أخرى صنفتها على أساس أنها مجهود يبذله الفرد فى تفاعله مع بيئته, ومنهم من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم استجابة محددة (هناء الشويخ ، ٢٠٠٧، ٥٤).

هذا ويُمكن اعتبار استراتيجيات مواجهة الضغوط مجموعة من المحاولات المعرفية والسلوكية التى يقوم بها الفرد فى تعامله مع المواقف، والأحداث الضاغطة سواء كانت هذه المحاولات موجهة نحو الإنفعال للتحكم فى الألم الإنفعالى الناشئ عن الحدث الضاغط أو موجهة نحو المشكلة لتعديل مصدر الحدث الضاغط والتحكم فى المشكلة (Lazarus,R. 2000: 668). وقد ظهرت استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط فى مقابل استرتيجيات المواجهة الإحجامية للضغوط، وذلك نتيجة لجهود الكثير من الباحثين والعلماء، ثم توالت الدراسات التى أُجريت عن الفروق الفردية بين الأفراد ودورها فى أساليب مواجهة الضغوط (طه حسين، سلامة حسين، ٢٠٠٦، ٧٧). وتتضمن استراتيجيات المواجهة الإقدامية القيام بمحاولات معرفية تغير أساليب التفكير لدى الفرد فى المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الإستراتيجية النزعة للإستجابة بشكلٍ فعالٍ نحو الأحداث الضاغطة، والسعى للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل المواقف أو المشكلات؛ وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة. وتتمثل الأساليب الإقدامية على التحليل المنطقى للموقف الضاغط ونتائجه، وإعادة التقييم الإيجابى للموقف أى إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية، والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلات، ويتميز الأفراد ذوى الإستراتيجيات الإقدامية بتصديهم للموقف الضاغط من خلال أربع استراتيجيات وهى استراتيجية التحليل المنطقى للموقف الضاغط بغيه فهمه والتهيؤ الذهنى له ولما يترتب عليه، استراتيجية إعادة التقييم الإيجابى للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء غموض الموقف الضاغط وإعادة بناءه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو، استراتيجية البحث عن المعلومات والمساعدة حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط وطلب المساعدة من الآخرين، استراتيجية حل المشكلة يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول مبتكرة لمواجهة الضغوط (**طه حسين، سلامة حسين،**

٢٠٠٦، ٩٤، ٩٥). وأوضحت **إيناس بدير** (٢٠١٣، ٢٣١) أنها تلك الجهود المعرفية والسلوكية التى يوظفها الفرد فى إقتحام الحدث وتجاوز آثاره من خلال الطرق الإيجابية الآتية: التحليل المنطقى بهدف فهم والتهيؤ الذهنى له ولمترتباته، إعادة التقييم الإيجابى بهدف إستجلاء الموقف وإعادة بناءه بطريقة إيجابية مع تقبل الواقع كما هو، البحث عن المساعدة والمعلومات بهدف الوصول للمعلومات والإرشادات المتعلقة بكيفية التعامل مع الحدث والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بهذا الحدث، استخدام اسلوب حل المشكلات بهدف التصدى للحدث بصورة مباشرة بدراسته ووضع الحلول المقترحة له وإنهاء الحدث بشكل فرضى، وأشارت ماجدة عبيد(٢٠٠٨، ١٣٠) أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابى هى التى من خلالها يعيد الفرد تقييم إدراكه، ومواجهته للموقف نتيجة للحصول على معلومات جديدة وأكد(**Garnefski&Kraaij (2006, 1661**) أنها تشير إلى الأفكار التى تعطى الحدث معنى إيجابى **ويرى Dillon &LaBar (2005, 1118)** أنها تتضمن تغيير معنى الموقف بطريقة معينة بحيث يكون هناك تغيير فى الإستجابة الإنفعالية للأفراد، بينما أشارت **أسيل محمد** (٢٠١٧، ٥١) أن استراتيجية البحث عن المعلومات فيها يتجه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة التى يتعرض لها مستعيناً بخبرات الآخرين كأصدقاء وأهل واختصاصيين, والمساندة من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة (**Lazarus, R, 2000:668**) وتتضمن محاولات الفرد البحث عمن يسانده فى محنته ويمده بالتوجه للتعامل مع الحدث وإيجاد المواساه والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية (**أحمد الغرير, أحمد أبو سعد** , ٢٠٠٩، ١٢٨) وتتجسد فيها المجهودات المبذولة من طرف الفرد فى كسب تعاطف الغير ومساعدتهم من خلال البحث عن المساندة المعنوية كالإنصات أو الدعم المادى من طرف الغير(**Bruchon , et al 2002,359**) بينما استراتجية حل المشكلة عبارة عن استجابات يحاول الفرد بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء آثارها ولهذه الإستراتيجية آثار مفيدة على الإنفعالات لكونها

تعدل أو تقضى على الضغوطات (Aldao et al,2010, 975) فيحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول مبتكرة لمواجهة الضغوط (**طه حسين، سلامة حسين، ٢٠٠٦، ١٠٠**) فهى عملية منظمة تشتمل على خطوات متسلسلة للإستبصار عند تفكير الفرد لحل المشكلة التى تواجهه (**أحمد الغرير، وأحمد أبو أسعد ،٢٠٠٩، ٤١**). وقد توصلت دراسة **نجيه عبد الله (٢٠٠١)** أن الإقداميون يتسمون بسمات شخصية إيجابية كالتيسير وسهوله الإتصال والتواصل. **وذكرت أمنة العكاشى (٢٠١٨، ١٩٩)** أن التفاعل الإيجابى فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة يتمثل فى بعض سمات الشخصية الإقدامية والإيجابية المرنة التى يتسم بها الأفراد فى قدرتهم على التعامل مع مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية التى يتعرضون لها فى حياتهم ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث آثار سلبية جسمية أو نفسية فى إستجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث. ويرى **هشام عبد الله (٢٠٠١، ٣٦٥)** أن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى لنا المواجهة الفعاله للضغوط والتكيف معها تتمثل فى استكشاف الواقع ومشكلاته، والبحث عن معلومات كافية، والقدرة على تحمل الإحباط, التَّعبير فى حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما فى ذلك من تنفيس عن الضغوط، طلب العون من الآخرين والثّقة فيهم، وقبل ذلك الثّقة فى النفس، وإبداء المرونة وتقبل التَّغيير، تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تناولها ومعالجتها في وقت معين, ضبط الإنفعالات والتَّحكم فى المشاعر، والتَّغلب على التَّعب، ومقاومة الميل إلى الإضطراب، روح التَّفاؤل والأمل فيما يُبذل من جهود لحل الأزمة.

هذا و يُعد الإحساس بجودة الحياة واحداً من القضايا المهمة فى حياة الإنسان؛ نظراً لأن هذه القضية تُعد نقطة البداية لكثير من المشكلات التى يمكن أن يعانيها ويعايشها ويشكو منها هذا الإنسان، فكثيراً ما يترتب على إحساس الفرد بإنخفاض مستوى جودة الحياة مشكلات عديدة فى حياته كالإكتئاب والوحدة النفسية، وزيادة الضغوط (**صلاح الدين عراقى، ومصطفى مظلوم ، ٢٠٠٥، ٤٦٩**). ولقد زاد الإهتمام بجودة الحياة الأسرية فى الآونة الأخيرة نظراً لأهميتها

فى توافق الأبناء على المستوى الإجتماعى والإنفعالى ومن ثم تحسين الصحة النفسية لديهم **(أمانى عبد المقصود، سميرة شند، ٢٠١٣، ٣٣٥)** فجودة الحياة الأسرية ظاهرة تنمو وتتسع فى مجال بحوث الأسرة. وقد اهتمت البحوث بجودة الحياة الأسرية على أساس معرفة مدى جودة الفرد والممارسات الأسرية به حيث يؤكد أغلب الباحثين على أن جودة حياة الفرد يجب أن تشمل جودة المحيطين به حيث تتضمن قدرة الأسرة على تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة لتحقيق صحة الأسرة والسعادة؛ فالأسرة التى لها القدرة على تحسين جودة الحياة بصفة عامة تتميز بالرفاهية والشعور بالسعادة والرضا عن حياتها الأسرية **(كريمة بحرة، ٢٠١٤، ٨١)**. وقد توصلت دراسة **James, K. (2002)** أن جودة الحياة تتمثل فى رضا الفرد عن حياته بصفة عامة وحياته الأسرية بصفة خاصة. وأوضح أحمد جنيدى (٢٠٠٩، ٨٢) أن جودة حياة الأسرة لا تختلف فى مكوناتها عن جودة حياة الفرد، ولكنها تختلف فى تركيزها. فجودة الحياة الأسرية تتعلق بشكل كلى بالأفراد فى الأسرة وليس كل فرد على حدى. ومن ثم فهى من المفاهيم ذات الطابع الجدلى؛ حيث تختلف مضامينها ودلالتها من فرد لآخر، ومن ثقافة إلى أخرى. ورغم ذلك يندرج خلفه الكثير من المضامين، والدلالات كالقناعة، والرضا والسعادة، والأمن النفسى، وتقدير الذات، وتحقيق الذات. وفى هذا الصدد توصلت دراسة Foehrkolb (2007) إلى أهمية العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وتقدير الفرد لذاته؛ لأنها تؤدى إلى إدراك و فهم الفرد لمدى تأثير جودة الحياة بالأسرة على مظاهر الحياة المختلفة. هذا ويرى **طلعت منصور (٢٠٠٥، ٣٣٤)** أنه إنطلاقاً من قاعدة جودة حياة الأسرة من جودة الحياة بإعتبار أن الأسرة تنظيم له بنائه ووظائفه وله أهدافه وديناميات، ضماناً لمناخ إجتماعى وثقافى وإقتصادى متغير من خلال تفاعلاته مع متغيرات نمط الحياة الإجتماعية الجديدة والتى تعدل من أسسها التنظيمية وإتجاهاتها المعيشية لذلك فإن رد الفعل الإجتماعى للأسرة تجاه التحديات الفكرية والمادية يمكن أن تكون إيجابية كما يمكن أن تكون سلبية فى بعض المواقف الإجتماعية أينما يصبح الفرد فى موقع إدارك لوضعه فى الحياة ضمن سياق

الثقافة التى يعيش فيها وما يناسب معه كل من أهدافه واهتماماته وتوقعاته، قيمه المتعلقة بصحته، علاقاته الإجتماعية، مستوى استقلاليته واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بما يحيط به عموماً ليكون بذلك فى موضع تحقيق الجودة فى حياته بإعتبار أن جودة حياة الأسرة هى أسلوب منظم للعيش يرافقه الشعور بالسعادة والرضا عن الوضع فى حياته وأوضح **Gullberg et al, (2010,251)** أنها الإحساس الإيجابى بحسن الحال، وتدل على ارتفاع رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستغلالها فى تحديد مسار حياته، وإقامته لعلاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط بالإحساس العام بالسكينة والسعادة والطمأنينة وتتضمن الرضا، الرغبة فى العمل، الصحة الجسمية، الصحة النفسية، الجانب المادى، العلاقات الأسرية، العلاقات الإجتماعية، أنشطة الحياة اليومية. فى حين يرى **(2003, Park, et al , 367:384)** أن جودة الحياة الأسرية هى الدرجة التى بها تُشبع حاجات أفراد الأسرة إلى الإلتقاء أو التجمع، واستمتاعهم بحياتهم معاً، وتوفر الفرص لإنجاز أهدافهم التى تعتبر هامة بالنسبة لهم. وأوضحت **أمانى عبد المقصود، سميرة شند (٢٠١٠، ٥١٤)** بأن جودة الحياة الأسرية هى العلاقات والممارسات الإيجابية التى يتبعها الوالدين فى تنشئة الأبناء, وما تتسم به من دفء وتقبل ومشاركة وتشجيع وإستحسان فى المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم تجاه هذه الممارسات, والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة، وماتتسم به هذه العلاقات من أساليب سوية فى التعامل لتحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال والمهام، ودعم أفراد الأسرة فى المواقف المختلفة. ويوضح **Summers, et al(2005:779)** أن جودة الحياة الأسرية تتضمن قدرة الفرد على تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة لتحقيق صحة الأسرة والسعادة، والأسرة التى لديها القدرة على الترابط يكون لديها القدرة على تحسين جودة الحياة بصفة عامة، وركز فى تعريفه لجودة الحياة الأسرية أنها الحاجة إلى الترابط القوى لأفراد الأسرة. ويرى (**Isaacs, et al (2007,177** أنها الأداء الجيد

للوالدين أو السعادة الأسرية، ويعتبر الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو فرص الإشتراك فى أنشطة وقت الفراغ من أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية. هذا وقد عرف **مسفر المالكى (٢٠١٧، ٢٩٦)** جودة الحياة الأسرية بأنها تمتع كل فرد من أفراد الأسرة بمستوى معتدل من الرضا والصحة النفسية وتقدير الذات وجودة العلاقات الإجتماعية, وشعور كل فرد من أفراد الأسرة بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع حاجاته من خلال شعوره بالصحة العامة, وشعوره بجودة الحياة الإجتماعية والمعيشية داخل الأسرة من خلال تلبية احتياجاته وإشباع رغباته. وعرفتها **منار خضر, أحلام مبروك (٢٠١١، ٩٠)** على أنها نوعية الحياة الأسرية المستقرة والتى تضمن سعادة أفرادها لإدراكهم أن حياتهم ذات معنى ويتوفر فيها احتياجاتهم المختلفة، ويتحقق ذلك عن طريق التوافق بين الزوجين وقدرتهم على التواصل ومواجهة صعوبات الحياة معاً، وقدرة الزوجين على النجاح فى رعاية أبنائهم "بدنياً، نفسياً، إجتماعياً" وقسمتها إلى جودة الحياة الزوجية والتى توضح طبيعة الحياة الزوجية ومدى استقرارها, جودة رعاية الأبناء. فى حين أشارت **مهجة مسلم (٢٠١٤، ٩)** أنها قدرة ربة الأسرة على بناء منظومة إدارية شاملة من أجل تحقيق حياة مثالية، وذلك من خلال السعى والتحقيق الدائم لأهداف أفراد الأسرة فى ضوء تطبيق معايير الجودة فى الحياة الأسرية والتى تشتمل على (البعد الصحى – البعد الإقتصادى – البعد الإجتماعى – البعد النفسى). وأوضحت **مليكة بن العربى, محمد داودى(٢٠١٧، ٦٢)** أنه لايجب الإستسلام للضغوط بل يجب مواجهتها بإيجابية حتى تتحقق معها جودة الحياة الأسرية. خاصةً وأن جودة الحياة الأسرية أصبحت من المتطلبات الأساسية للأفراد ولصحتهم النفسية فى ظل ما تتعرض له الأسرة من تحديات فى العصر الحالى، حيث أصبحت دراسة العوامل المؤثرة فى جودة الحياة الأسرية مطلب ضرورى، وعاجل، وهام يهدف لتحسين جودة حياة المجتمع بشكلٍ عام، وحياة الأسرة بوجهٍ خاص.

هذا وقد لاحظت الباحثتان أن الحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب؛ خاصةً وأن أحداث الحياة الضاغطة إحدى المظاهر الرئيسية التى يتصف بها عالمنا، فقد وصف كثير من الباحثين القرن الحالى بأنه عصر الضغوط؛ حيث تدل الإحصاءات الطبية التى نشرتها منظمة الصحة العالمية فى تقريرها السنوى حول الوضع الصحى فى العالم إلى إرتفاع نسبة الإضطرابات الناتجة عن الضغوط، والظروف السلبية الأخرى وقد تراوحت النسبة مابين ٥٠% إلى ٨٠% من كل الأمراض المعروفة.(**حكيمة آيت حمودة،٢٠٠٥**). ومما لاشك فيه أن الأسرة القادرة على إحتواء الضغوط والتعامل معها بأسلوب إيجابى، هى الأسرة القادرة على أن تحيا حياة أفضل وتحقق أهدافها بما فى صالحها وصالح المجتمع الموجودة فيه. لذلك وجدت الباحثتان ضرورة دراسة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية. خاصةً وأن الأسرة تعتبر لبنة الأساس فى بناء المجتمعات؛ فقوة وضعف المجتمعات تُقاس بناءً على مدى قوة الأسرة أو ضعفها. فالأسرة الصالحة كالتربة الصالحة إن صلحت يصلح نباتها، وإن فسدت يفسد نباتها. والزوج والزوجة هم عماد الأسرة فهم كالشجرة التى تظلل على أفرادها، والأبناء ماهم إلا ثمار لهذه الشجرة. ولكى تكون الثمار جيدة لايجب الإستسلام للضغوط بل مواجهتها بإيجابية تتحقق معها جودة الحياة الأسرية. من هنا انبثقت فكرة البحث للإجابة على التساؤل الرئيسى التالى: ما العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط ومحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجتماعية للأسرة)، والإجمالى لدى عينة البحث؟ **والذى ينبثق منه التساؤلات الفرعية التالية:**

– ما مستوى كلٍ من استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل

المشكلات)، وكإجمالى, وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجتماعية للأسرة)، والإجمالى لدى عينة البحث من الزوجين والأوزان النسبية لهما؟

– ما الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجين فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى وجودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى تبعاً (للنوع)؟

– ما الفروق بين متوسطات درجات العينة فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة تبعاً للمتغيرات (عمل الزوجة، عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – ولدى الزوج تبعاً للمتغيرات (طبيعة عمل الزوج، عمر الزوج، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) ؟

– ما الفروق بين متوسطات درجات العينة فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى (الزوجة) تبعاً (لعمل الزوجة) – لدى (الزوج) تبعاً (لطبيعة عمل الزوج) ؟

– ما العلاقة بين جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – لدى الزوج وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوج ، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) ؟

– هل تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط للزوجين) فى تفسير نسبة التباين على المتغير التابع (جودة الحياة الأسرية)؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالى الى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين وجودة الحياة الأسرية من خلال:

١– تحديد مستوى كلٍ من استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب

حل المشكلات) والإجمالى, وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجتماعية للأسرة)، والإجمالى لدى عينة البحث من (الزوجين)، والأوزان النسبية لهما.

٢- تحديد الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من (الزوجين) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى وجودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى تبعاً (للنوع).

٣- تحديد الفروق بين متوسطات درجات العينة فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة تبعاً للمتغيرات (عمل الزوجة، عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – ولدى الزوج تبعاً للمتغيرات (طبيعة عمل الزوج، عمر الزوج، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة).

٤- تحديد الفروق بين متوسطات درجات العينة فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى (الزوجة) تبعاً (لعمل الزوجة) – لدى (الزوج) تبعاً (لطبيعة عمل الزوج).

٥- تحديد العلاقة بين جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوجة ، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – لدى الزوج وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوج ، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة).

٦- تحديد نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين) فى تفسير نسبة التباين على المتغير التابع (جودة الحياة الأسرية).

أهمية البحث: الأهمية النظرية :

١- إلقاء الضوء على استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط والتى تُعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الزوجين على التعامل مع ضغوط الحياة بطرق إيجابية مما يساعد على تحقيق جودة الحياة الأسرية .

٢- أصبحت الجودة هدفاً للدراسة والبحث بإعتبارها حاجة وطموح كل البشر، وخاصةً جودة الحياة الأسرية التى تعتبر الهدف الأسمى لتحقيق توافق نفسى، واجتماعى للأبناء للوصول إلى مستقبل أفضل.

٣- لم يعد النظر إلى جودة الحياة الأسرية على أنها مجرد لقمة العيش ولاغطاء يستر الجسد؛ بل ولم تعد تقتصر على تذليل الصعاب والتصدى للعقبات فقط؛ بل صارت تتطلع إلى تنمية النواحى الإيجابية؛ فأصبحت تعنى تطلع الأسرة للرفاهية فى مختلف المجالات .

٤- التركيز على استرايجيات المواجهة الإيجابية للضغوط، و التركيز على الجوانب الإيجابية فى الشخصية؛ تلك التى تدعم وتزيد من ثقة الفرد بذاته، والتى يتوجه إليها علم النفس الإيجابى بالدارسة وتؤدى إلى جودة الحياة الأسرية، فينعكس ذلك على المجتمع بشكل إيجابى.

الأهمية التطبيقية :

١- قد تسهم الدراسة فى العمل على إزالة معوقات جودة الحياة الأسرية أو تخفيضها وتوجيه الأزواج،
والزوجات نحو الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط لتحقيق جودة الحياة الأسرية.

٢- قد تفيد نتائج البحث الحالى فى إعداد برامج تدريبية (وقائية وعلاجية) تهدف إلى اكساب الأزواج، والزوجات، والمقبلين على الزواج أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط الأمر الذى يسهم فى التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة مما يؤدى إلى جودة الحياة الأسرية.

فروض البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها

(جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة النفسية للأسرة، جودة الحياة الإجتماعية للأسرة) والإجمالى لدى عينة البحث من (الزوجين).

٢- توجد فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من (الزوجين) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى وجودة الحياة الاسرية بمحاورها والاجمالى تبعاً (للنوع).

٣- توجد فروق بين متوسطات درجات العينة فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة تبعاً للمتغيرات (عمل الزوجة، عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – ولدى الزوج تبعاً للمتغيرات (طبيعة عمل الزوج، عمر الزوج، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة).

٤- توجد فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من (الزوجين) فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى (الزوجة) تبعاً (لعمل الزوجة) – لدى (الزوج) تبعاً (لطبيعة عمل الزوج).

٥- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – لدى الزوج وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوج ، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة).

٦- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجين) فى تفسير نسبة التباين على المتغير التابع (جودة الحياة الأسرية).

الأسلوب البحثى : أولاً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية للبحث :

استراتيجية: strategy

هى فن استخدام الإمكانات والوسائل المتاحة.(**حسن شحاتة، زينب النجار، ٢٠٠٣، ٣٩**).

استراتيجيات المواجهة: Strategies of confrontation هى الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتى تتوقف مقوماتها الإيجابية والسلبية نحو الإقدام والإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعى للسلوك، ومهاراته فى تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لإستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (**على عسكر, ٢٠٠٣, ١٦٥**).

الإقدام: Progressive يشير إلى السلوكيات التى يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل بشكل مباشر مع المشكلة (**طه حسين ، سلامة حسين، ٢٠٠٦, ٨٤**).

استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط:

Strategies for the progressive confrontation of pressures:

هى أساليب يوظفها الفرد فى مواجهة الحدث الضاغط وتجاوز آثاره السلبية على الفرد الجسمية أو النفسية، والأفراد ذوى المواجهة الإقدامية عندما يواجهون أزمة أو موقفاً ضاغطاً، **فإنهم يستخدمون أسلوبين معرفيين** وهما التحليل المنطقى هو محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهنى للمواقف الضاغطة ومترتباتها، أى التعامل مع المشكلات معرفياً. وإعادة التقييم الإيجابى هو محاولة معرفية لبناء أو لإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية مع استمرارية تقبل الواقع فى الموقف الضاغط. **كما يستخدمون أيضاً أسلوبين سلوكيين** وهما البحث عن المساعدة والمعلومات وهى محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد، أو الحصول على الدعم، وأسلوب حل المشكلات و هو محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشرةً مع المشكلة لحلها (**رجب محمد, ٢٠٠٠, ٣, ٤**) .

وتعرف الباحثتان استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط إجرائياً: على أنها الأساليب المعرفية، والسلوكية التى يستخدمها الزوجان بهدف التحكم فى المواقف الحياتية الضاغطة أو التخفيف من آثارها فيستطيعان اقتحام المشاكل والمواقف الضاغطة وتجاوز آثارها وذلك عن طريق:

التحليل المنطقى للمواقف: Logical Analysis of Attitudes يشير إلى قدرة الزوجين على التفكير فى الموقف الضاغط بموضوعية وواقعية، والنظر إلى كل مايحيط بالمواقف الضاغطة والتفكير فى عواقب النتائج، ووضع حلول متعددة لمواجهة المواقف الضاغطة.

إعادة التقييم الإيجابى: Positive reassessment يشير إلى قدرة الزوجين على التفكير فى المواقف الضاغطة بصورة إيجابية والتى تمكنهم من تجاوزها بإحساسهم أنهم الأفضل وأنهم قادرين على ذلك، وبتجنب الإحباطات والمشاعر السلبية، ومحاولة التوافق مع الأحداث بشكل إيجابى. واستحضار الأفكار و التجارب السارة، والبعد عن الأفكار والتجارب السيئة.

البحث عن المساعدة والمعلومات: Search for help and information يشير إلى قدرة الزوجين على الحصول على مزيد من المعلومات بخصوص الموقف الضاغط والعمل على الإستفادة من الآخرين، والذين تعرضوا لمواقف مشابهة والحصول على الدعم من المقربين والأصدقاء.

استخدام أسلوب حل المشكلات: Use the problem-solving method يشير إلى قدرة الزوجين على المواجهة الفعالة للمواقف الضاغطة، وبذل الجهد والتعامل معها بصورة ملموسة؛ للتحكم فيها وذلك من خلال القيام ببعض السلوكيات والتى من شأنها التعامل مباشرةً مع المشكلة، واستنباط أفكار، وحلول مبتكرة لمواجهة الضغوط.

جودة الحياة الأسرية: Quality of family life هى شعور كل فرد داخل الأسرة بالرضا، والسعادة، والقدرة على اشباع حاجاته من خلال شعوره بالصحة العامة، وشعوره بجودة الحياة الإجتماعية والمعيشية داخل الأسرة. **(مسفر المالكى,٢٠١٧, ٢٩٦) وتعرفها الباحثتان إجرائياً** على أنها قدرة وكفاءة الأسرة على مواجهة مشكلاتها، وتمتع أفرادها بحياتهم كأسرة يسودها جو من التفاعل، والرضا، والسعادة، والحفاظ على نوعية معينة لحياة الأفراد فى الأسرة يسودها جودة الحياة الزوجية, والنفسية, والإجتماعية.

أ- **جودة الحياة الزوجية: Quality of married life** يقصد بها التوافق والسعادة فى الحياة الزوجية التى يعيشها الزوجين والتى تتميز بالمؤشرات التالية: التفاعل الزواجى، التوافق الجنسى، ارتفاع مستوى المعيشة، توفر الصحة، الأمن، الإرتياح الشخصى، ووجود الأنشطة المشتركة بين الزوجين **(نادية بلعباس ، ٢٠١٥، ١٣)**

وتعرف الباحثتان جودة الحياة الزوجية: على أنها تقدير الزوجين لبعضهما البعض, وحسن التفاهم وحفظ الأسرار والمعاملة الحسنة، والحب المتبادل، واحترام كل طرف لواجباته والقيام بها على أكمل وجه، والمشاركة وتقسيم المسؤليات.

ب- **جودة الحياة النفسية: Quality of Life** هى حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال على الحياة، الثقة فى الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والإهتمام بالآخرين **(Stewart-Brown,2000, 35)**

وعرفت **مهجة مسلم (٢٠١٤, ٩)** البعد النفسى كأحد أبعاد جودة الحياة الأسرية على أنه: رضا الأسرة عن حالتها النفسية والتمتع بإتجاه مستقر مع خلوها من الإضطرابات النفسية من خلال ما يتمتع به أفراد الأسرة من ثبات إنفعالى، وثقة بالنفس، وقلة ما يتعرضون له من إحباطات وصراعات، ويشمل الإدراك والحاجات النفسية، إضافة الى القيم والطموح وتقدير الذات.

وتعرف الباحثتنان جودة الحياة النفسية للأسرة: على أنها إحساس عام بالسعادة الأسرية والشعور بالرضا والإرتياح، فهى بمثابة تقييم إيجابى من قِبل أفراد الأسرة لنوعية حياتهم الأسرية، والشعور بحسن سير الأمور الأسرية، والبعد عن المشاعر السلبية المرتبطة بالمعاناة من الضغوط الحياتية .

ج- **جودة الحياة الإجتماعية: Quality of social life** هى قدرة الفرد على تكوين علاقات إجتماعية والمشاركة الفعالة فى الأنشطة الإجتماعية مع احترام مبادىء، وقيم

المجتمع الذى يعيش فيه (**حسام عزب وآخرون، ٢٠١٧، ٤٦٧**) **وعرفت مهجة مسلم** (**٢٠١٤، ٩**) البعد الإجتماعى كأحد أبعاد جودة الحياة الأسرية على أنه مقدار ما تتمتع به الأسرة من علاقات إجتماعية جيدة وسوية، وقدرتها على تقديم الدعم الإجتماعى للآخرين و يصبح الفرد بعد إشباعه سعيداً أو راضياً عن نفسه وعن الآخرين.

وتعرف الباحثتنان جودة الحياة الإجتماعية للأسرة: على أنها مقدار ما تتمتع به الأسرة من تفاعل اجتماعى فى محيطها الداخلى، بالإضافة إلى ما تتمتع به الأسرة من القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الأصدقاء والأقارب والجيران.

ثانياً: منهج البحث: اتبع هذا البحث المنهج الوصفى التحليلى.

ثالثا: حدود البحث: تمثلت حدود البحث فى الآتى:

– **الحدود البشرية:** بلغ حجم عينة البحث الأساسية (٣٩٤) زوج وزوجة بواقع (١٩٧ زوج) + (١٩٧ زوجة) من إجمالى (٤٠٠) زوج وزوجة بعد استبعاد (٦) منهم بسبب عدم استكمال الإستجابات على بنود الإستبيان أوتضاربها، أو لعدم استيفاء الشروط الخاصة بالأسرة، تم اختيارهم بطريقة عمدية غرضية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وتراوحت أعمارهم مابين (أقل من٣٥ سنة : ٤٥سنة فأكثر للزوجات) ، (أقل من ٣٨ سنة : ٤٨ سنة فأكثر للأزواج)

– **الحدود المكانية:** اختيرت العينة من المدن التالية(ميت غمر، أجا، والمنصورة) بمحافظة الدقهلية.

– **الحدود الزمنية:** تم التطبيق الميدانى لأدوات البحث فى صورتها النهائية بداية من منتصف شهر أكتوبر ٢٠١٨ م حتى نهاية شهر ديسمبر ٢٠١٨م.

رابعاً: إعداد وبناء أدوات البحث وتقنينها: اشتملت الأدوات المستخدمة فى هذه الدراسة وفى ضوء الأهداف البحثية على ما يلى:

– **استمارة البيانات العامة** تم إعداد استمارة البيانات العامة بهدف الحصول على بعض المعلومات التى تفيد الدراسة عن أنواع الضغوط التى تتعرض إليها عينة البحث، (النوع، مكان السكن، عمر الزوجين، المستوى التعليمى للزوجين، عمل الزوجة، طبيعة عمل الزوج، متوسط الدخل الشهرى للأسرة).

– **استبيانى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاوره، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها: (يجيب عليهما الزوج والزوجة)** تم تقسيم مستوى (الإستبيانين ككل) إلى مستوى (منخفض– متوسط– مرتفع) إلى مستوى (منخفض– متوسط– مرتفع) من خلال حساب المدى وأبعاده تبعاً للبيانات المشاهدة نتيجة تطبيق الإستبيان من المعادلات الآتية: المدى= (أكبر درجة– أقل درجة)

طول الفئة= [(المدى +١)/ ٣] وعليه تم تقسيم الإستجابات إلى ثلاث درجات للأداء كالتالى:

مستوى منخفض: من أقل درجة إلى < (أقل درجة + طول الفئة)

مستوى متوسط: (من أقل درجة + طول الفئة) إلى < [أقل درجة + (طول الفئة*٢)]

مستوى مرتفع: من [أقل درجة + (طول الفئة* ٢)] فأكثر

– **أولاً: إستبيان استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط:** تم إعداد الإستبيان فى ضوء الدراسات السابقة والتعريف الإجرائى لإستراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط، وقد تحددت إستجابات عينة البحث وفق ثلاث استجابات (دائماً) ثلاث درجات، (أحياناً) درجتان، (نادراً) درجة واحدة، للعبارات الإيجابية، والعكس صحيح للعبارات السلبية واشتمل الإستبيان فى صورته الأولية على (٣٦) عبارة خبرية بدرجة عظمى(١٠٨)، درجة صغرى(٣٦) بإستجابات تتراوح من (٥٣: ١٠٢) وقد تم تقسيمه إلى أربع محاور: (التحليل المنطقى) ٨ عبارات بدرجة عظمى (٢٤) ودرجة صغرى (٨) بإستجابات تتراوح من (٢٢:٩)، (إعادة التقييم الإيجابى) ٩عبارات بدرجة عظمى (٢٧) ودرجة صغرى (٩) بإستجابات تتراوح من (١٠: ٢٦)، (البحث عن المساعدة والمعلومات) ٩ عبارات بدرجة عظمى (٢٧) ودرجة صغرى (٩)

بإستجابات تتروح من (٩ :٢٤)، (استخدام أسلوب حل المشكلات) ١٠عبارات بدرجة عظمى (٣٠) ودرجة صغرى (١٠) بإستجابات تتروح من (١٢ :٣٠).

– **ثانيا إستبيان جودة الحياة الأسرية:** تم إعداد هذا الإستبيان فى ضوء الدراسات السابقة والتعريف الإجرائى، وقد تحددت إستجابات عينة البحث وفق ثلاث استجابات (دائماً) ثلاث درجات، (أحياناً) درجتان، (نادراً) درجة واحدة، للعبارات الإيجابية، والعكس صحيح للعبارات السلبية. واشتمل الإستبيان فى صورته الأولية على (٣٥) عبارة خبرية بدرجة عظمى (١٠٥) ودرجة صغرى (٣٥) بإستجابات تتروح من (٤٧: ٩٦) وقد تم تقسيمه إلى ثلاثة محاور: (جودة الحياة الزوجية) ١٢ عبارة بدرجة عظمى (٣٦) ودرجة صغرى (١٢) بإستجابات تتروح من (١٥:٣٤)، (جودة الحياة النفسية للأسرة) ١٢عبارة بدرجة عظمى (٣٦) ودرجة صغرى (١٢) بإستجابات تتروح من (١٥: ٣٢)، (جودة الحياة الإجتماعية للأسرة)١١ عبارة بدرجة عظمى (٣٣) ودرجة صغرى (١١) بإستجابات تتروح من (١٢ :٣٢).

تقنين الإستبيان: أولاً: حساب صدق الإستبيان:

(أ)– **صدق المحتوى (validity content)**: للتأكد من صدق محتوى المقياس تم عرضه فى صورته الأولية على عدد(١١) من الأساتذة المحكمين فى مجال إدارة المنزل بجامعتى الإسكندرية و المنصورة، وبلغت نسبة إتفاق المحكمين ما بين ٨٥% إلى ١٠٠% وقد تم إجراء بعض التعديلات لبعض العبارات، وظل المجموع الكلى للعبارات كما هو، وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى.

(ب)– صدق الإتساق الداخلى :

جدول (١) معاملات الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لإستبيان استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط ن= (٣٠)

التحليل المنطقى		إعادة التقييم الإيجابى		البحث عن المساعدة والمعلومات		استخدام أسلوب حل المشكلات	
م	معامل	م	معامل	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	.٥٦٦**	١	.٥١٦**	١	.٥٥٩**	١	.٦٧٦**
٢	.٧٣٢**	٢	.٥٤٢**	٢	.٦٩٥**	٢	.٦٢٥**
٣	.٤٩٢**	٣	.٦٦٩**	٣	.٣٦٣*	٣	.٦٠٨**
٤	.٨٠٦**	٤	.٤٩٦**	٤	.٦٧٥**	٤	.٦٦٢**
٥	.٥٦٧**	٥	.٦٣٨**	٥	.٥٤٩**	٥	.٦٦٥**
٦	.٥٥٨**	٦	.٧٧٣**	٦	.٥٨٧**	٦	.٧٣٩**
٧	.٥٢٣**	٧	.٥٧٨**	٧	.٤٠٣*	٧	.٦٣٧**
٨	.٥٥٣**	٨	.٣٦٤*	٨	.٧٥٢**	٨	.٧٤٥**
		٩	.٦٧٠**	٩	.٦٣٠**	٩	.٤٣٠*
						١٠	.٥٦٩**

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط والدرجة الكلية لكل محور كانت دالة إحصائياً وقد تراوحت قيم معاملات، التحليل المنطقى ما بين (٠.٤٩٢، ٠.٨٠٦)، إعادة التقييم الإيجابى ما بين (٠.٣٦٤، ٠.٧٧٣)، والبحث عن المساعدة والمعلومات ما بين (٠.٣٦٣، ٠.٧٥٢)، وبالنسبة لإستخدام أسلوب حل المشكلات تراوحت ما بين (٠.٤٣٠، ٠.٧٣٩)، وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١).

جدول (٢) معاملات الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لإستبيان جودة الحياة الأسرية ن= (٣٠)

جودة الحياة الزوجية		جودة الحياة النفسية للأسرة		جودة الحياة الإجتماعية للأسرة	
م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	٧٥٢. **	١	٥٤٤. **	١	٤٧٢. **
٢	٦٧٣. **	٢	٦١٢. **	٢	٧٩٠. **
٣	٦٣٢. **	٣	٦٦٨. **	٣	٦٦٢. **
٤	٥٣٣. **	٤	٤٥٧. *	٤	٦٨٦. **
٥	٧٤٩. **	٥	٥٠٧. **	٥	٦٣٣. **
٦	٨٨٨. **	٦	٧٨٤. **	٦	٦٦٦. **
٧	٧٨٨. **	٧	٥٤٧. **	٧	٦٨٢. **
٨	٨٥٠. **	٨	٣٧٦. *	٨	٧٧٢. **
٩	٧٠٠. **	٩	٦١٢. **	٩	٥٥٥. **
١٠	٧٧٩. **	١٠	٤٥٧. *	١٠	٧١٤. **
١١	٧٦٠. **	١١	٦٣٨. **	١١	٤٠٨. *
١٢	٧١٠. **	١٢	٦٦٩. **		

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من جودة الحياة الأسرية، والدرجة الكلية لكل محور كانت دالة إحصائياً، وتراوحت بين (٥٣٣.، ٨٨٨.) لجودة الحياة الزوجية، وتراوحت بين(٣٧٦. ، ٦٦٩.) لجودة الحياة النفسية للأسرة، و ما بين(٤٠٨.,٧٩٠.) لجودة الحياة الإجتماعية للأسرة وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٥.، ٠١.).

(ج) الصدق البنائى: يتم فيه التأكد من صدق أداة البحث بإستخدام طريقة حساب معامل الإرتباط بين الدرجة الكلية للإستبيان والمحاور المكونة له.

جدول(٣) قيم معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لإستبيانى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط وجودة الحياة الأسرية ن= (٣٠)

الإستبيان	المحاور	عدد العبارات	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط	التحليل المنطقى	٨	**.٧٧٤	.٠١
	إعادة التقييم الإيجابى	٩	** .٨٩٢	.٠١
	البحث عن المساعدة والمعلومات	٩	**.٩٠٨	.٠١
	استخدام أسلوب حل المشكلات	١٠	**.٨٢٠	.٠١
جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الزوجية	١٢	** .٩١٤	.٠١
	جودة الحياة النفسية للأسرة	١٢	** .٧٧٠	.٠١
	جودة الحياة الإجتماعية للأسرة	١١	** .٨٧٧	.٠١

يتضح من نتائج جدول (٣) أن معاملات الإرتباط لمحاور استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تراوحت بين (.٧٧٤ , .٨٠٩)، كما تراوحت معاملات الإرتباط لجودة الحياة الأسرية بين (.٧٧٠ ، .٩١٤) وكانت معاملات الإرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على تجانس محاور الإستبيان والدرجة الكلية له ويسمح للباحثتان بإستخدامه فى بحثهما الحالى.

ثانياً: حساب ثبات الإستبيان Reliability: وذلك للتأكد من ثبات النتائج تم استخدام معامل ألفا كرونباخ **Alpha–Cronbach** لحساب معامل الثبات:

جدول (٤) قيم معامل الثبات لإستبيان استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط واستبيان جودة الحياة الأسرية ن= (٣٠)

الإستبيان	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا	سبيرمان	جتمان
استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط	التحليل المنطقى	٨	٠.٧٤٨	٠.٧٤٦	٠.٧٤٠
	إعادة التقييم الإيجابى	٩	٠.٧٦١	٠.٨٣٥	٠.٨٠٧
	البحث عن المساعدة والمعلومات	٩	٠.٧٥٣	٠.٨٤٣	٠.٨٤١
	استخدام أسلوب حل المشكلات	١٠	٠.٨٢٢	٠.٩٤٦	٠.٩٤٤
	الإجمالى	٣٦	٠.٩١٦	٠.٩٣٩	٠.٩٣٩
جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الزوجية	١٢	٠.٩٢٢	٠.٩٥٨	٠.٩٥٧
	جودة الحياة النفسية للأسرة	١٢	٠.٨١٢	٠.٧٦٤	٠.٧٦٢
	جودة الحياة الإجتماعية للأسرة	١١	٠.٨٤٤	٠.٨٩٢	٠.٨٩١
	الإجمالى	٣٥	٠.٩٣٤	٠.٩٥٩	٠.٩٥٨

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيم معاملات ثبات ألفا لمحاور استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تراوحت بين (٠.٧٤٨، ٠.٨٢٢) والإجمالى (٠.٩١٦)، كما تراوحت قيم معامل سبيرمان بين (٠.٧٤٦، ٠.٩٤٦)، كذلك تراوحت قيم معامل جتمان بين (٠.٧٤٠ ، ٠.٩٤٤)، والإجمالى (٠.٩٣٩) لسبيرمان وجتمان، كما تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا لمحاور جودة الحياة الأسرية بين (٠.٨١٢, ٠.٩٢٢)، والإجمالى (٠.٩٣٤)، و تراوحت قيم معاملات ثبات سبيرمان بين (٠.٧٦٤ ، ٠.٩٥٨), وتراوحت قيم معاملات ثبات جتمان بين (٠.٧٦٢، ٠.٩٥٧)، وبالنسبة لإجمالى جودة الحياة الأسرية كانت قيم سبيرمان (٠.٩٥٩)، وقيم جتمان (٠.٩٥٨) وهى قيم مرتفعة مما يؤكد ثبات الإستبيان وصلاحيته للتطبيق فى البحث الحالى.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامج (Spss) وفيما يلى بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة لكشف العلاقة بين متغيرات البحث واختبار صحة الفروض: العدد والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والإنحراف المعيارى، معاملات الثبات– معامل ارتباط بيرسون **Pearson–** مربع كاى , **T-test ,One Way Anova**

نتائج البحث:

أولاً: نتائج خصائص العينة: وصف المتغيرات المتعلقة بخصائص عينة البحث:

جدول (٥) التوزيع النسبي للعينة وفقاً للخصائص الإجتماعية والإقتصادية

النوع	العدد	%	عمل الزوجة	العدد	%
زوج	١٩٧	٥٠.٠	تعمل	٨٧	٤٢.٢
زوجة	١٩٧	٥٠.٠	لا تعمل	١١٠	٥٥.٨
الإجمالى	٣٩٤	١٠٠	الإجمالى	١٩٧	١٠٠
طبيعة عمل الزوج	العدد	%	عمر الزوجة	العدد	%
عمل حكومى	٩٠	٤٥.٧	أقل من ٣٥	٦٠	٣٠.٥
عمل حر	١٠٧	٥٤.٣	من ٣٥< ٤٥	٦٥	٣٣.٠
الإجمالى	١٩٧	١٠٠	من ٤٥ سنة فأكثر	٧٢	٣٦.٥
			الإجمالى	١٩٧	١٠٠
عمر الزوج	العدد	%	المستوى التعليمى للزوجة	العدد	%
أقل من ٣٨ سنة	٥٣	٢٦.٩	مستوى تعليمى منخفض (دبلوم وما يعادلها)	٦٤	٣٢.٥
من ٣٨< ٤٨سنة	٦٤	٣٢.٥			
من ٤٨سنه فأكثر	٨٠	٤٠.٦	مستوى تعليمى متوسط معاهد وما يعادلها	٧٥	٣٨.١
الإجمالى	١٩٧	١٠٠			
المستوى التعليمى للزوج	العدد	%	مستوى تعليمى مرتفع جامعى – فوق الجامعى	٥٨	٢٩.٤
مستوى تعليمى منخفض (دبلوم وما يعادلها)	٥٤	٢٧.٤	الإجمالى	١٩٧	١٠٠
			مستوى الدخل الشهرى للاسرة	العدد	%
مستوى تعليمى متوسط (معاهد وما يعادلها)	٧٠	٣٥.٥	دخل شهرى منخفض(< ٢٠٠٠ جنيه)	٦١	٣١.٠
مستوى تعليمى مرتفع (جامعى – فوق الجامعى)	٧٣	٣٧.١	دخل شهرى متوسط (٢٠٠٠>٤٠٠٠جنيه)	٧١	٣٦.٠
الإجمالى	١٩٧	١٠٠	دخل شهرى مرتفع (> ٤٠٠٠ جنيه)	٦٥	٣٣.٠
			الإجمالى	١٩٧	١٠٠

يتضح من نتائج جدول (٥) تساوى نسبة العينة من الزوجين بواقع ٥٠.٠% أزواج , ٥٠.٠% من، ارتفعت نسبة العينة من الزوجات الغير عاملات فجاءت بنسبة ٥٥.٨% والعاملات بنسبة ٤٢.٢%, وارتفعت نسبة الأزواج العاملين فى الأعمال الحرة فجاءت النسبة ٥٤.٣% فى مقابل ٤٥.٧% للعاملين فى القطاع الحكومى, وجاءت نسب الزوجات الأكبر فى العمر من ٤٥ سنة فأكثر فى المركز الأول بنسبة٣٦.٥% يليها نسبة العمر المتوسط من ٣٥> ٤٥بنسبة ٣٣.٠% ، ثم العمر < ٣٥سنة بنسبة ٣٠.٥% كذلك كانت نسب الأزواج

الأكبر فى العمر من ٤٨ سنة فأكثر فى المركز الأول بنسبة ٤٠.٦% يلى ذلك العمر المتوسط من ٣٨ <٤٨ سنة بنسبة ٣٢.٥% ثم العمر < ٣٨ سنة بنسبة ٢٦.٩%، وجاء المستوى التعليمى المتوسط لعينة الزوجات فى المركز الأول بنسبة ٣٨.١% يلى ذلك المستوى التعليمى المنخفض بنسبة ٣٢.٥% ثم المستوى التعليمى الجامعى وفوق الجامعى فى المركز الثالث بنسبة ٢٩.٤% ، تقاربت نسب الأزواج من ذوى التعليم المرتفع وذوى التعليم المتوسط وجاءت بنسبة ٣٧.١% لمستوى التعليم المرتفع، ٣٥.٥% لمستوى التعليم المتوسط، ثم المستوى المنخفض من التعليم فى المركز الثالث بنسبة ٢٧.٤%، تقاربت نسب الدخل للعينة وكان الدخل المتوسط للأسر فى المركز الأول بنسبة ٣٦.٠% ، يليه المستوى المرتفع من الدخل بنسبة ٣٣.٠% ، ثم فى المركز الثالث المستوى المنخفض للدخل بنسبة ٣١.٠% .

وبسؤال عينة البحث عن أنواع الضغوط التى تعرضوا اليها: تبين تعرض عينة البحث إلى ضغوط متمثلة فى ضغوط الدور، ضغوط إجتماعية، ضغوط إقتصادية نظراً لإرتفاع مستوى المعيشة، ضغوط إدارة الوقت مما يسفر عنه التقصير فى أداء بعض المهام، والتقصير فى المجاملات الإجتماعية.

جدول (٦) توزيع عينة البحث من الأزواج والزوجات وفقاً لتعرضهم للأنواع المختلفة من الضغوط الأسرية

الضغوط الأسرية	الزوجات		الأزواج	
	العدد	%	العدد	%
ضغوط الدور	٩٥	٤٨.٢٢	٧٨	٣٩.٥٩
ضغوط إجتماعية	٤٩	٢٤.٨٧	٣٠	١٥.٢٣
ضغوط إقتصادية	٣٥	١٧.٧٧	٩٠	٤٥.٦٩
ضغوط إدارة الوقت	٨٠	٤٠.٦١	٢٠	١٠.١٥

يتضح من جدول(٦) أن أعلى نسبة ضغوط تتعرض لها الزوجات موضع البحث كانت لضغوط الدور حيث بلغت ٤٨.٢٢%، قابلها نسبة ٤٥.٦٩% فى الأزواج ولكن كانت للضغوط الإقتصادية، ثم يلى ذلك ضغوط إدارة الوقت للزوجات بنسبة ٤٠.٦١% ، قابلها

ضغوط الدور للأزواج بنسبة ٣٩.٥٩% ، ثم فى الترتيب الثالث جاءت الضغوط الإجتماعية بنسبة ٢٤.٨٧٥ % للزوجات، قابلها الضغوط الإجتماعية بنسبة ١٥.٢٣% للأزواج، و فى الترتيب الأخير جاءت الضغوط الإقتصادية بنسبة ١٧.٧٧% بالنسبة للزوجات، قابلها ضغوط إدارة الوقت بنسبة ١٠.١٥% بالنسبة للأزواج.

ثالثاً: نتائج وصف العينة فى ضوء الإستجابات على أدوات البحث :

١- وصف استجابات أفراد العينة على استبيان استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط:

جدول(٧) توزيع استجابات أفراد العينة على استراتيجية (التحليل المنطقى للمواقف) ن= ٣٩٤ (عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أستفيد من خبراتى فى مواقف أخرى(ضاغطة) لوضع أساليب منطقية لمواجهة الضغوط التى تمر بنا.	عدد	٩٤	٦٩	٣٤.٠	٧٤	٥٨	٦٥	١٦٨	١٢٧	٩٩
		%	٤٧.٧	٣٥.٠	١٧.٣	٣٧.٦	٢٩.٤	٣٣.٠	٤٢.٦	٣٢.٢	٢٥.١
		كا٢	٢٧.٦٦٥**			١.٩٥٩ غير دالة			١٨.٣٤٠**		
٢	أفكر فى أفضل الطرق للتعامل مع الضغوط التى نكون فيها.	عدد	٥٦	٨٠	٦١.٠	٤٠	٨٩	٦٨	٩٦	١٦٩	١٢٩
		%	٢٨.٤	٤٠.٦	٣١.٠	٢٠.٣	٤٥.٢	٣٤.٥	٢٤.٤	٤٢.٩	٣٢.٧
		كا٢	٤.٨٨٣ غير دالة			١٨.٤٠٦**			٢٠.٣٥٠**		
٣	أتوقع ما يمكن أن تصل إليه الأمور إذا تعاملت مع الضغوط بطريقة معينة.	عدد	٥١	٩٣	٥٣.٠	٥٨	٧٦	٦٣	١٠٩	١٦٩	١١٦
		%	٢٥.٩	٤٧.٢	٢٦.٩	٢٩.٤	٣٨.٦	٣٢.٠	٢٧.٧	٤٢.٩	٢٩.٤
		كا٢	١٧.٠٩٦**			٢.٦٢٩ غير دالة			١٦.٣٩١**		
٤	أجد صعوبة فى وضع حلول متعددة لمواجهة الضغوط التى نتعرض لها.	عدد	٤٢	٦١	٩٤	٤٧	٦٨	٨٢	٨٩	١٢٩	١٧٦
		%	٢١.٣	٣١.٠	٤٧.٧	٢٣.٩	٣٤.٥	٤١.٦	٢٢.٦	٣٢.٧	٤٤.٧
		كا٢	٢١.٠٨٦**			٩.٤٥٢*			٢٨.٨٧٨**		
٥	أفكر بطرق وأساليب واقعية لمواجهة الضغوط التى تقابلنا فى الأسرة	عدد	٦٥	٨٢	٥٠.٠	٥٤	٩٦	٤٧	١١٩	١٧٨	٩٧
		%	٣٣.٠	٤١.٦	٢٥.٤	٢٧.٤	٤٨.٧	٢٣.٩	٣٠.٢	٤٥.٢	٢٤.٦

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
		كا٢	*٧.٨٠٧			**٢١.٣٩١			**٢٦.٧١٦		
٦	أتأمل الموقف الضاغط الذى تمر به الأسرة بشكل موضوعى وعقلانى.	عدد	٥٣	٧٦	٦٨.٠	٤٥	٨٢	٧٠	٩٨	١٥٨	١٣٨
		%	٢٦.٩	٣٨.٦	٣٤.٥	٢٢.٨	٤١.٦	٣٥.٥	٢٤.٩	٤٠.١	٣٥.٠
		كا٢	٤.١٥٢ غير دالة			*١٠.٨٥٣			**١٤.٢١٣		
٧	أنظر لكل ما يحيط بالموقف الضاغط الذى تمر به الأسرة.	عدد	٥٨	٨٦	٥٣.٠	٤٥	٩٢	٦٠	١٠٣	١٧٨	١١٣
		%	٢٩.٤	٤٣.٧	٢٦.٩	٢٢.٨	٤٦.٧	٣٠.٥	٢٦.١	٤٥.٢	٢٨.٧
		كا٢	*٩.٦٣٥			**١٧.٥٥٣			**٢٥.٢٥٤		
٨	أعمل على اكتشاف الحقائق والمعلومات المؤدية للمشكلة.	عدد	٨٢	٦٣	٥٢.٠	٧٤	٥٨	٦٥	١٥٦	١٢١	١١٧
		%	٤١.٦	٣٢.٠	٢٦.٤	٣٧.٦	٢٩.٤	٣٣.٠	٣٩.٦	٣٠.٧	٢٩.٧
		كا٢	*٧.٠١٥			١.٩٥٩ غير دالة			*٧.٠١٠		

*دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير إلى تقارب استجابات العينة)

يتضح من نتائج جدول (٧) بالنسبة لإستراتيجية (التحليل المنطقى للمواقف) تقارب استجابات عينة الأزواج فى العبارة رقم (٦)، بينما تقاربت استجابات عينة الزوجات فى العبارات أرقام (١، ٣، ٩) وكانت باقى العبارات لكل من الزوج والزوجة دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥، ٠.٠١) ودرجة حرية (٢). **وبذلك كانت إجمالى استجابات عينة البحث من الزوجين** عن استخدامهم استراتيجية (التحليل المنطقى للمواقف) فى العبارات أرقام (١، ٨) لصالح (دائماً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) وجاءت لتعبر أن معظم أفراد العينة يلجأون بدرجة كبيرة إلى الإستفادة من خبراتهم فى المواقف لوضع أساليب منطقية لمواجهة الضغوط, يعملون على اكتشاف الحقائق والمعلومات المؤدية للمشكلة، بينما جاءت عبارات أرقام (٢، ٣، ٥، ٦، ٧) لصالح أحياناً حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) لتعبر أن أفراد العينة أحياناً (يتوقعون ما تصل إليه الأمور, والتفكير بأساليب واقعية لمواجهة الضغوط، والنظر لكل ما يحيط بالأسرة, وتأمل المواقف بشكل موضوعى, التفكير فى أفضل الطرق للتعامل مع المواقف)، بينما جاءت العبارة رقم (٤) لصالح نادراً حيث جاءت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) لتعبر عن أن الغالبية العظمى منهم نادراً ما يجدون صعوبة فى وضع حلول متعددة لمواجهة الضغوط التى يتعرضون لها. وقد أوضحت **لولو**

الرشيد (١٩٩٩) أن استراتيجية التحليل المنطقى للمواقف تتضمن التعرف على سبب المشكلة، وعدم الهروب منها، والإستفادة من الخبرات السابقة، والإستعراض العقلى المنطقى للأمور و التصرفات.

جدول(٨) توزيع استجابات أفراد العينة على استراتيجية(إعادة التقييم الإيجابى)

ن= ٣٩٤(عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أفكر فى الضغوط التى نمر بها أنها من الممكن أن تغير حياتنا الأسرية على نحو أفضل.	عدد	٣٢	٧٩	٨٦	٦٣	٨٥	٤٩	٩٥	١٦٤	١٣٥
		%	١٦.٢	٤٠.١	٤٣.٧	٣٢.٠	٤٣.١	٢٤.٩	٢٤.١	٤١.٦	٣٤.٣
		كا٢	٢٦.٢٦٤**			١٠.٠٣٠*			١٨.٢٧٩**		
٢	أتجنب المشاعر السلبية فى مواجهة الضغوط التى تمر بها أسرتى.	عدد	٦٦	٥٥	٧٦	٩٣	٥٥	٤٩	١٥٩	١١٠	١٢٥
		%	٣٣.٥	٢٧.٩	٣٨.٦	٤٧.٢	٢٧.٩	٢٤.٩	٤٠.٤	٢٧.٩	٣١.٧
		كا٢	٣.٣٦٠ غير دالة			١٧.٣٤٠**			٩.٥٩٩*		
٣	أحاول التوافق بأساليب إيجابية مع الضغوط التى نتعرض لها.	عدد	٣٦	٨٧	٧٤	٥٧	٩٢	٤٨	٩٣	١٧٩	١٢٢
		%	١٨.٣	٤٤.٢	٣٧.٦	٢٨.٩	٤٦.٧	٢٤.٤	٢٣.٦	٤٥.٤	٣١.٠
		كا٢	٢١.٣٩١**			١٦.٤٥٧**			٢٩.١٥٢**		
٤	أرى أنه من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوء مما يحدث وأن الوضع لا يبدو سيئاً تماماً.	عدد	٥١	٨٢	٦٤	٦٣	٨١	٥٣	١١٤	١٦٣	١١٧
		%	٢٥.٩	٤١.٦	٣٢.٥	٣٢.٠	٤١.١	٢٦.٩	٢٨.٩	٤١.٤	٢٩.٧
		كا٢	٧.٣٨١*			٦.١٣٢*			١١.٤٨٧**		
٥	أقنع نفسى أن وضع أسرتنا الأفضل مقارنةً بآخرين بنفس الضغوط.	عدد	٤٣	٧٣	٨١	٥٤	٨٣	٦٠	٩٧	١٥٦	١٤١
		%	٢١.٨	٣٧.١	٤١.١	٢٧.٤	٤٢.١	٣٠.٥	٢٤.٦	٣٩.٦	٣٥.٨
		كا٢	١٢.٢٢٣**			٧.١٣٧*			١٤.٣٢٠**		
٦	يراودنى التفكيرفى العواقب السيئة للضغوط الحياتية التى تمر بها أسرتى.	عدد	٦٨	٦٩	٦٠	٤٧	٥٠	١٠٠	١١٥	١١٩	١٦٠
		%	٣٤.٥	٣٥.٠	٣٠.٥	٢٣.٩	٢٥.٤	٥٠.٨	٢٩.٢	٣٠.٢	٤٠.٦
		كا٢	٧٤١. غير دالة			٢٦.٩٩٥**			٩.٤٤٧*		
٧	يسيطر على تفكيرى ما عايشته من أحداث مؤلمة خلال الضغوط التى مرت بها أسرتى فى مواقف مشابهة.	عدد	٧١	٥٩	٦٧	٤٠	٦٧	٩٠	١١١	١٢٦	١٥٧
		%	٣٦.٠	٢٩.٩	٣٤.٠	٢٠.٣	٣٤.٠	٤٥.٧	٢٨.٢	٣٢.٠	٣٩.٨
		كا٢	١.١٣٧ غير دالة			١٩.٠٧٦**			٣٥.٥٩٤**		
٨	أستحضر تجارب سارة فى حياتى عند المرور بضغوط سابقة لأخفف من الضغوط الحالية.	عدد	٣٦	٨٤	٧٧	٤٤	٩٢	٦١	٨٠	١٧٦	١٣٨
		%	١٨.٣	٤٢.٦	٣٩.١	٢٢.٣	٤٦.٧	٣١.٠	٢٠.٣	٤٤.٧	٣٥.٠
		كا٢	٢٠.٤٧٧**			١٨.٠٤١**			٨.٣٨١*		
٩	أتقبل فكرة أن الموقف قد حدث وليس فى الإمكانية التغيير.	عدد	٦٧	٥٢	٧٨	٨٩	٦٤	٤٤	١٢٢	١١٦	١٥٦
		%	٣٤.٠	٢٦.٤	٣٩.٦	٤٥.٢	٣٢.٥	٢٢.٣	٣١.٠	٢٩.٤	٣٩.٦
		كا٢	٥.١٨٨ غير دالة			١٥.٤٨٢**			٧.٠٨٦*		

***دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير إلى تقارب استجابات العينة)**

يتضح من نتائج جدول (٨) تقارب استجابات عينة الأزواج على العبارات أرقام (٢، ٦، ٧، ٩) وجاءت باقى العبارات دالة، وجاءت استجابات عينة الزوجات على عبارات إعادة التقييم الإيجابى دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠٥.، ٠١.) ودرجة حرية (٢). **وبذلك كانت إجمالى استجابات عينة البحث من الزوجين** عن استخدامهم استراتيجية (إعادة التقييم الإيجابى) فى العبارة رقم (٢) لصالح (دائماً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠١.) ودرجة حرية (٢) وجاءت لتعبر عن أن معظم أفراد العينة دائماً يلجأون إلى تجنب المشاعر السلبية فى مواجهة الضغوط التى تمر بها أسرهم. وفى هذا الصدد توصلت دراسة **رئيقة عوض** (٢٠٠١) أن جودة المواجهة تحددها استعدادات الأفراد النفسية. وجاءت العبارات أرقام (١، ٣، ٤، ٥، ٨) لصالح أحياناً حيث كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠١.، ٠٥.) لتعبر أن افراد العينة أحياناً يفكرون أن هذه الضغوط يمكن تغير فى حياتهم الأسرية على نحو أفضل، ويحاولون أحياناً التوافق بأساليب إيجابية مع الضغوط، ويرون أنه من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوء مما يحدث وأن الوضع لا يبدو سيئاً تماماً. وقد أكدت دراسة **Huffiman et al (1997)** أن المعتقدات الإيجابية من أكثر مصادر المواجهة الفعالة للضغوط، و يقنعون أنفسهم أن وضع أسرهم أفضل مقارنةً بآخرين بنفس الضغوط وأحياناً يستحضرون تجارب سارة فى حياتهم عند المرور بضغوط سابقة للتخفيف من الضغوط الحالية، بينما جاءت العبارات أرقام (٦، ٧، ٩) لصالح نادراً حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠٥.، ٠١.) لتعبر عن أن الغالبية العظمى منهم نادراً ما يراودهم التفكير فى العواقب السيئة للضغوط الحياتية التى تمر بها أسرهم، ونادراً ما يلازمهم التفكير فيما عايشوه من أحداث مؤلمة خلال الضغوط التى مرت بها أسرهم فى مواقف مشابهة، ونادراً ما يتقبلون فكرة أن الموقف قد حدث وليس فى إمكانية للتغيير. وقد ربط العلماء بين مهارة الأفراد فى إدارة إنفعالاتهم وقدرتهم على إدارة المواقف الضاغطة فالأفراد الذين ينظمون إنفعالاتهم من خلال

الإحتفاظ بصورة إيجابية مع الذات، و ينجحون فى عملية المواجهة؛يستطيعون حل المشكلات التى يتعرضون لها(Bootzin,Richard,1999).

جدول(٩) توزيع استجابات أفراد العينة على استراتيجية(البحث عن المساعدة والمعلومات)

ن= ٣٩٤(عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالي		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أستفيد بأحداث الحياة الضاغطة التى حدثت لى فى الماضى فى مواجهتى للضغوط التى تمر بى.	عدد	٥٠	٩١	٥٦	٨٦	٦٩	٤٢	١٣٦	١٦٠	٩٨
		%	٢٥.٤	٤٦.٢	٢٨.٤	٤٣.٧	٣٥.٠	٢١.٣	٣٤.٥	٤٠.٦	٢٤.٩
		كا٢	**١٤.٩٣٤			**١٤.٩٩٥			**١٤.٨٨٣		
٢	أستفيد من تجارب وخبرات الآخرين فى مواجهتهم للضغوط الحياتية المشابهة.	عدد	٥٤	٧٩	٦٤	٦٤	٨٤	٤٩	١١٨	١٦٣	١١٣
		%	٢٧.٤	٤٠.١	٣٢.٥	٣٢.٥	٤٢.٦	٢٤.٩	٢٩.٩	٤١.٤	٢٨.٧
		كا٢	٤.٨٢٢غير دالة			*٩.٣٩١			**١١.٥٤٨		
٣	أتجنب مخالطة الآخرين عند تعرضى لأى موقف ضاغط.	عدد	٦٢	٦٢	٧٣	٤٤	٦٦	٨٧	١٠٦	١٢٨	١٦٠
		%	٣١.٥	٣١.٥	٣٧.١	٢٢.٣	٣٣.٥	٤٤.٢	٢٦.٩	٣٢.٥	٤٠.٦
		كا٢	١.٢٢٨ غير دالة			**١٤.٠٨١			**١١.٢٢٨		
٤	عندما تواجهنى مشكلة ألجأ لمن يتصفون بالحكمة فى أسرتى.	عدد	٧٩	٨١	٣٧	١٠٢	٦١	٣٤	١٨١	١٤٢	٧١
		%	٤٠.١	٤١.١	١٨.٨	٥١.٨	٣١.٠	١٧.٣	٤٥.٩	٣٦.٠	١٨.٠
		كا٢	**١٨.٨٠٢			٣٥.٧٠٦			**٤٧.٣٦٥		
٥	أواجه المواقف الضاغطة بإندفاع دون الحصول على المزيد من المعلومات عن كيفية مواجهتها.	عدد	٦٣	٤١	٩٣	٤١	٥٢	١٠٤	١٠٤	٩٣	١٩٧
		%	٣٢.٠	٢٠.٨	٤٧.٢	٢٠.٨	٢٦.٤	٥٢.٨	٢٦.٤	٢٣.٦	٥٠.٠
		كا٢	**٢٠.٧٥١			٣٤.٤٨٧			**٤٩.٧١١		
٦	أسعى للحصول على العون من الأقارب والأصدقاء لمواجهة المواقف الضاغطة التى تمر بها أسرتى.	عدد	٨٨	٥٨	٥١	١٠١	٥٤	٤٢	١٨٩	١١٢	٩٣
		%	٤٤.٧	٢٩.٤	٢٥.٩	٥١.٣	٢٧.٤	٢١.٣	٤٨.٠	٢٨.٤	٢٣.٦
		كا٢	**١١.٧٦٦			**٢٩.٦١٤			**٣٩.٣٥٥		
٧	أسعى للحصول على نصائح الآخرين عما سأفعله لمواجهة الموقف الضاغط.	عدد	٦٦	٨٨	٤٣	٩٠	٦٢	٤٥	١٥٦	١٥٠	٨٨
		%	٣٣.٥	٤٤.٧	٢١.٨	٤٥.٧	٣١.٥	٢٢.٨	٣٩.٦	٣٨.١	٢٢.٣
		كا٢	**١٥.٤٢١			**١٥.٧٢٦			**٢١.٥٨٤		
٨	أتحدث مع مقربين أو أصدقاء مروا بنفس الضغوط وأطلب مساعدتهم للوصول لحل.	عدد	٨٠	٦٦	٥١	٩٨	٧١	٢٨	١٧٨	١٣٧	٧٩
		%	٤٠.٦	٣٣.٥	٢٥.٩	٤٩.٧	٣٦.٠	١٤.٢	٤٥.٢	٣٤.٨	٢٠.١
		كا٢	*٦.٤٠٦			**٣٧.٩٥٩			**٣٧.٦٨٠		
٩	أبحث عن مفاتيح	عدد	٧٦	٧٠	٥١	٩٣	٦٤	٤٠	١٦٩	١٣٤	٩١

للحل من خلال استرجاع معلومات مرتبطة بالمشكلة.	%	٣٨.٦	٣٥.٥	٢٥.٩	٤٧.٢	٣٢.٥	٢٠.٣	٤٢.٩	٣٤.٠	٢٣.١	
	كا٢	٥.١٨٨ غير دالة			٢١.٤٥٢**			٢٣.٢٤٤**			

*دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير إلى تقارب استجابات العينة)

يتضح من نتائج جدول (٩) تقارب استجابات عينة الأزواج فى استراتيجية (البحث عن المساعدة والمعلومات) فى العبارات أرقام (٢، ٣، ٩)، وكانت باقى العبارات دالة، وجاءت جميع استجابات عينة الزوجات دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠٥,٠٠، ٠١,٠٠) ودرجة حرية (٢)، **وبذلك كانت إجمالى استجابات عينة البحث من الزوجين** عن استخدامهم استراتيجية (البحث عن المساعدة والمعلومات) فى العبارات رقم (٦، ٧، ٨، ٩) لصالح (دائماً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠١,٠٠) ودرجة حرية (٢) وجاءت لتعبر عن أن معظم أفراد العينة دائماً يسعون للحصول على نصائح الآخرين عما سيفعلونه لمواجهة الموقف الضاغط، ويتحدثون مع مقربين أو أصدقاء مروا بنفس الضغوط ويطلبون مساعدتهم للوصول لحل، ويبحثون عن مفاتيح للحل من خلال استرجاع معلومات مرتبطة بالمشكلة، ويسعون للحصول على العون من الأقارب والأصدقاء لمواجهة المواقف الضاغطة التى تمر بهم. وفى هذا الصدد توصلت **رواية حمام (٢٠١٣, ٤٧) أن** استرجاع المعلومات ذات الصلة بالمشكلة، والبحث عن مفاتيح للحل يساعد على تجاوز المشكلة، بينما جاءت العبارات أرقام (١، ٢، ٤) لصالح أحياناً وكانت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠١,٠٠) لتعبر أن أفراد العينة أحياناً عندما تواجههم مشكلة يلجأون لمن يتصفون بالحكمة فى أسرهم، ويلجأون أحياناً إلى الإستفادة من أحداث الحياة الضاغطة التى حدثت لهم، وأحياناً ما يستفيدون من تجارب وخبرات الآخرين فى مواجهتهم للضغوط الحياتية المشابهة، بينما جاءت العبارات أرقام (٣، ٥) لصالح نادراً حيث جاءت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠١,٠٠) لتعبر عن أن الغالبية العظمى منهم نادراً ما يتجنبون مخالطة الآخرين عند تعرضهم لأى موقف ضاغط, ولا يواجهون المواقف الضاغطة بإندفاع دون الحصول على المزيد من المعلومات عن كيفية مواجهتها. وقد ذكر **فتحى جروان(١٩٩٩، ٩٥)** أن فى استراتيجية البحث عن المساعدة

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

والمعلومات يستخدم الأفراد ما لديهم من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الإستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً لهم، وتكون الإستجابة بمباشرة حل الموقف لإزالة التناقض أو الغموض الذى يتضمنه.

جدول (١٠) توزيع استجابات أفراد العينة على استراتيجية(استخدام أسلوب حل المشكلات)

ن= ٣٩٤(عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائما	أحياناً	نادراً	دائما	أحياناً	نادراً
١	أضع خطة لحل المشكلات التى تواجهنا فى الأسرة وأحاول تطبيقها.	عدد	١٠٧	٥٥	٣٥	٨٨	٦٧	٤٢	١٩٥	١٢٢	٧٧
		%	٥٤.٣	٢٧.٩	١٧.٨	٤٤.٧٠	٣٤.٠٠	٢١.٣٠	٤٩.٥	٣١.٠	١٩.٥
		كا٢	**٤٢.٠٧١			**١٦.١٥٢			**٥٤.٠٠٥		
٢	أكتشف أساليب جديدة لمواجهة الضغوط أثناء مواجهة الضغوط الحياتية التى نمر بها.	عدد	١٠٩	٤٣	٤٥	٩٤	٥٩	٤٤	٢٠٣	١٠٢	٨٩
		%	٥٥.٣	٢١.٨	٢٢.٨	٤٧.٧٠	٢٩.٩٠	٢٢.٣٠	٥١.٥	٢٥.٩	٢٢.٦
		كا٢	**٤٢.٩٢٤			**٢٠.٠٥١			**٥٩.٣٠٥		
٣	ألجأ إلى استخدام حلول تدريجية لحل المشكلة وصولاً إلى حلها كاملة.	عدد	١٢٠	٥٨	١٩	٩٧	٥٧	٤٣	٢١٧	١١٥	٦٢
		%	٦٠.٩	٢٩.٤	٩.٦	٤٩.٢٠	٢٨.٩٠	٢١.٨٠	٥٥.١	٢٩.٢	١٥.٧
		كا٢	**٧٩.٠١٥			**٢٣.٩١٩			**٩٤.٥١٣		
٤	أتعامل بشكل مباشر مع الأسباب التى أدت الى حدوث المشكلة.	عدد	١١١	٤٩	٣٧	٩١	٧٢	٣٤	٢٠٢	١٢١	٧١
		%	٥٦.٣	٢٤.٩	١٨.٨	٤٦.٢٠	٣٦.٥٠	١٧.٣٠	٥١.٣	٣٠.٧	١٨.٠
		كا٢	**٤٨.٠٤١			**٢٥.٦٥٥			**٦٦.٥٥٣		
٥	أبذل كل جهدى لمنع أى موقف ضاغط يعوق حل المشكلة.	عدد	٩٧	٦٨	٣٢	٧٦	٧٠	٥١	١٧٣	١٣٨	٨٣
		%	٤٩.٢	٣٤.٥	١٦.٢	٣٨.٦	٣٥.٥	٢٥.٩	٤٣.٩	٣٥.٠	٢١.١
		كا٢	**٣٢.٢٩٤			٥.١٨٨ غير دالة			**٣١.٣٤٥		
٦	أعيد النظر فى الحلول بعد تطبيقها بناءً على مدى نجاحها لمواجهة الضغوط.	عدد	١٢٠	٤٥	٣٢	٩٣	٦٦	٣٨	٢١٣	١١١	٧٠
		%	٦٠.٩	٢٢.٨	١٦.٢	٤٧.٢	٣٣.٥	١٩.٣	٥٤.١	٢٨.٢	١٧.٨
		كا٢	**٦٨.٧٢١			**٢٣.٠٣٦			**٨٢.٥٧٤		
٧	أستخدم طرق عشوائية عند حل المشكلة التى تعتمد على النتائج الفورية دون النظر عما يترتب عليها.	عدد	٣٣	٦٧	٩٧	٦١	٧٠	٦٦	٩٤	١٣٧	١٦٣
		%	١٦.٨	٣٤.٠	٤٩.٢	٣١.٠	٣٥.٥	٣٣.٥	٢٣.٩	٣٤.٨	٤١.٤
		كا٢	**٣١.٢٢٨			٦١٩. غير دالة			**١٨.٤٩٢		
٨	أعمل على التقليل من الآثار السيئة للمواقف الضاغطة التى تمر بها الأسرة.	عدد	١٠٩	٥٠	٣٨	٨٢	٦٥	٥٠	١٩١	١١٥	٨٨
		%	٥٥.٣	٢٥.٤	١٩.٣	٤١.٦	٣٣.٠	٢٥.٤	٤٨.٥	٢٩.٢	٢٢.٣
		كا٢	**٤٣.٩٩٠			*٧.٨٠٧			**٤٣.٤٣٧		
٩	أجرب طرق وبدائل مختلفة تساعدنى فى حل المشكلة.	عدد	١١٤	٥٨	٢٥	٨٧	٦٨	٤٢	٢٠١	١٢٦	٦٧
		%	٥٧.٩	٢٩.٤	١٢.٧	٤٤.٢	٣٤.٥	٢١.٣	٥١.٠	٣٢.٠	١٧.٠
		كا٢	**٦١.٦٥٥			**١٥.٥٤٣			**٦٨.٦٨٥		
١٠	أتحكم فى المواقف الحياتية التى تعوق مواجهة الضغوط.	عدد	١١٣	٤٧	٣٧	٨٦	٤٩	٦٢	١٩٩	٩٦	٩٩
		%	٥٧.٤	٢٣.٩	١٨.٨	٤٣.٧٠	٢٤.٩٠	٣١.٥٠	٥٠.٥	٢٤.٤	٢٥.١
		كا٢	**٥١.٩٣٩			*١٠.٧٣١			**٥٢.٣٣٠		

*دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير الى تقارب استجابات العينة)

يتضح من نتائج جدول (١٠) تقارب استجابات الزوجات فى استخدام استراتيجية حل المشكلات فى العبارات أرقام (٥، ٧) بينما جاءت باقى العبارات دالة، وجاءت جميع عبارات عينة الأزواج دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥،، ٠.٠١) ودرجة حرية (٢)، **وبذلك كانت استجابات إجمالى عينة البحث من الزوجين** عن استخدامهم (لإستراتيجية حل المشكلات) فى جميع العبارات لصالح دائماً باستثناء العبارة رقم (٧) لصالح نادراً حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى(٠.٠١) ودرجة حرية ٢ , فجاءت العبارات أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠) لصالح دائماً لتوضح حرص أفراد العينة على وضع خطة لحل المشكلة ومحاولة تطبيقها، وفى هذا الصدد أشارت **ماجدة عبيد (٢٠٠٨، ٣٥١)** أن استراتيجية حل المشكلة تشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة، كما بينت الإستجابات أن أفراد العينة دائماً يلجأون إلى اكتشاف أساليب جديدة لمواجهة الضغوط أثناء مواجهة الضغوط الحياتية التى يمرون بها، ويعيدون النظر فى الحلول بعد تطبيقها بناءً على مدى نجاحها لمواجهة الضغوط.

وقد ذكر **D'Zurilla&,Nezu, (2007,19)** أن أسلوب حل المشكلات عملية سلوكية تُمكن الفرد بمقتضاها من تحديد أو اكتشاف أساليب للتعامل مع المشكلات، كما يلجأ أفراد العينة إلى العمل على التقليل من الآثار السيئة للمواقف الضاغطة التى تمر بها الأسرة. وفى هذا الصدد توصلت**Aldao et al, (2010, 974-975)** أن حل المشكلة عبارة عن استجابات يحاول الفرد بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة أو إحتواء آثارها. ويصف **مصعب علوان(٢٠٠٩، ٣١)** أسلوب حل المشكلات فى أدب العلاج النفسى على أنه سلوك معرفى، لأنه يحاول تطوير طرائق عامة فى التعامل مع المشكلات، بدلاً من التركيز على سلوكيات محددة، وأوضحت العبارات أن الافراد يلجأون الى استخدام حلول تدريجية لحل المشكلة وصولاً إلى حلها كاملةً، ويتعاملون بشكل مباشر مع الأسباب التى أدت الى حدوث المشكلة وهذا

يتفق مع ما ذكره **عادل العدل وعبد الوهاب صلاح (٢٠٠٣، ١٩٨)** أن حل المشكلة نوع من الأداء يتقدم فيه الفرد من الحقائق المعروفة للوصول إلى الحقائق المجهولة التى يود اكتشافها وذلك عن طريق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة فى المشكلات التى يقوم بحلها, كما تبين حرص أفراد العينة أحياناً على بذل كل جهدهم لمنع أى موقف ضاغط يعوق حل المشكلة وقد أكدت دراسة **Huffman et al, (1997)** أنه من مصادر مواجهة الأفراد الضغوط التحكم فى كافة المواقف الحياتية التى يمرون بها، بينما جاءت العبارة رقم (٧) لصالح (نادراً) وكانت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) لتعبر أن معظم أفراد العينة نادراً ما يستخدمون طرق عشوائية عند حل المشكلة التى تعتمد على النتائج الفورية دون النظر عما يترتب عليه. وقد ذكر (ثناء بن ياسين،٢٠١٣، ٧٦) أن أسلوب حل المشكلة يتمثل فى مجموعة من الخطوات المنظمة التى يسير عليه الفرد بهدف الوصول إلى حل.

وصف المحاور: – توزيع مستويات استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط :

جدول(١١) توزيع مستويات استراتيجية المواجهة الإقدامية للضغوط لكل محور

المحور	المستوى	الزوج		الزوجة		الإجمالى	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
التحليل المنطقي للمواقف	منخفض (٨>١٣)	٣٤	١٧.٣	٥١	٢٥.٩	٨٥	٢١.٥٧
	متوسط (١٣>١٨)	٨٣	٤٢.١	٧٩	٤٠.١	١٦٢	٤١.١٢
	مرتفع (١٨فأكثر)	٨٠	٤٠.٦	٦٧	٣٤.٠	١٤٧	٣٧.٣١
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	١٦.٧١١		١٥.٩٣٤		١٦.٣٢	
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٦٩.٦٣		%٦٦.٣٩		%٦٨.٠	
	الترتيب	الثاني		الرابع		الثالث	
إعادة التقييم الإيجابي	منخفض (٩>١٥)	٨٠	٤٠.٦	٤٠	٢٠.٣	١٢٠	٣٠.٤٦
	متوسط (١٥>٢١)	٦٦	٣٣.٥	٧٣	٣٧.١	١٣٩	٣٥.٢٨
	مرتفع (٢١فأكثر)	٥١	٢٥.٩	٨٤	٤٢.٦	١٣٥	٣٤.٢٦
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	١٦.٨٩٨		١٩.٠٢٥		١٧.٩٦	
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٤٦.٩٤		%٧٠.٤٦		%٦٦.٥	
	الترتيب	الرابع		الثالث		الرابع	
البحث عن المساعدة والمعلومات	منخفض (٩>١٥)	٤٧	٢٣.٩	٣١	١٥.٧	٧٨	١٩.٨٠
	متوسط (١٥>٢١)	٧٩	٤٠.١	٧٤	٣٧.٦	١٥٣	٣٨.٨٣
	مرتفع (٢١فأكثر)	٧١	٣٦.٠	٩٢	٤٦.٧	١٦٣	٤١.٣٧
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	١٨.٩١٩		٢٠.٣٣٥		١٩.٦٣	

المحور	المستوى	الزوج		الزوجة		الإجمالى	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٥٢.٥٥		%٧٥.٣١		%٧٢.٧	
	الترتيب	الثالث		الأول		الثاني	
استخدام أسلوب حل المشكلات	منخفض (١٠>١٧)	٢٥	١٢.٧	٣٩	١٩.٨	٩٠	٢٢.٨٤
	متوسط (١٧>٢٤)	٦٨	٣٤.٥	٨٢	٤١.٦	١٢٤	٣١.٤٧
	مرتفع (٢٤فأكثر)	١٠٤	٥٢.٨	٧٦	٣٨.٦	١٨٠	٤٥.٦٩
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	٢٣.٨٧٨		٢١.٩٩٥		٢٢.٩٤	
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٧٩.٥٩		%٧٣.٣٢		%٧٦.٥	
	الترتيب	الأول		الثاني		الأول	
الإجمالى	منخفض (٣٦>٦٣)	٣٠	١٥.٢	٢٩	١٤.٧	٩٨	٢٤.٨٧
	متوسط (٦٣>٨٨)	١٠١	٥١.٣	٩٣	٤٧.٢	١٧٨	٤٥.١٨
	مرتفع (٨٨ فأكثر)	٦٦	٣٣.٥	٧٥	٣٨.١	١١٨	٢٩.٩٥
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠

يتضح من نتائج جدول (١١) أن النسب الترجيحية لإستراتيجية البحث عن المساعدة والمعلومات جاءت لعينة الزوجة فى المرتبة الأولى بنسبة ٧٥.٣١%، تلى ذلك استخدام أسلوب حل المشكلات فى المرتبة الثانية بنسبة ٧٣.٣٢% ثم إعادة التقييم الإيجابى فى المرتبة الثالثة بنسبة ٧٠.٤٦% ثم فى المرتبة الرابعة التحليل المنطقى بنسبة ٦٦.٣٩% ، بينما جاءت عينة البحث للزوج فى المرتبة الأولى لاستخدام استراتيجية حل المشكلات بنسبة ٧٩.٥٩% ثم فى المرتبة الثانية التحليل المنطقى بنسبة ٦٩.٦٣% ثم البحث عن المساعدة والمعلومات فى المرتبة الثالثة بنسبة ٥٢.٥٥% ثم فى المرتبة الرابعة إعادة التقييم الإيجابى بنسبة ٤٦.٩٤%، وجاءت النسب الترجيحية لإجمالى العينة (الزوجين) فى المرتبة الأولى استخدام استراتيجية حل المشكلات بنسبة ٧٦.٥%، يلى ذلك فى المرتبة الثانية استخدام إستراتيجية البحث عن المساعدة والمعلومات بنسبة ٧٢.٧%، ثم جاء فى المرتبة الثالثة لإستراتيجية التحليل المنطقى للمواقف بنسبة ٦٨.٠% وجاءت إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابى فى المرتبة الرابعة بنسبة ٦٦.٥%. وقد اتضح أن مستوى إجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط ككل للعينة متوسط بنسبة ٤٥.١٨% وتقارب المستوى المنخفض والمرتفع فجاء المستوى المرتفع بنسبة ٢٩.٩٥% ، ثم المستوى المنخفض بنسبة ٢٤.٨٧%. **وفى هذا الصدد توصلت إيناس بدير(٢٠١٣, ٢٣٩)** مع اختلاف العينة إلى أن اسلوب

البحث عن المساعدة والمعلومات احتل المرتبة الأولى لدى الذكور، بينما كان فى المرتبة الثالثة لدى الإناث، واحتل أسلوب التحليل المنطقى المرتبة الثانية للذكور، بينما كان فى المرتبة الرابعة والأخيرة للإناث، واحتل أسلوب إعادة التقييم الإيجابى المرتبة الثانية للذكور، بينما كان فى المرتبة الثانية لدى الإناث، واحتل أسلوب حل المشكلات المرتبة الرابعة للذكور، بينما احتل الأولى لدى الإناث, **كما توصلت نجيه عبد الله (٢٠٠١)** مع اختلاف العينة إلى أن الذكور أكثر استخداما للأساليب الإقدامية عن الإناث حيث استخدموا أسلوبى التحليل المنطقى وحل المشكلة وكان التحليل المنطقى أول مرتبة للذكور واحتل المرتبة الثالثة عند النساء والمرتبة الثانية للعينة كلها، والتقييم الإيجابى فى المرتبة الثالثة للذكور والأولى للإناث والعينة كلها، والبحث عن المساعدة الأخير للذكور والثانية للإناث، وحل المشكلات فى المرتبة الأخيرة لدى الإناث والثانية لدى الذكور.

٢ – وصف استجابات أفراد العينة على استبيان جودة الحياة الأسرية:

جدول(١٢) توزيع استجابات أفراد العينة على عبارات (جودة الحياة الزوجية) ن= ٣٩٤(عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أشترك مع زوجى / زوجتى فى التخطيط لمستقبل أسرتنا.	عدد	٢٦	١٠٧	٦٤	٤٩	٩٩	٥٠	٧٥	٢٠٦	١١٣
		%	١٣.٢	٥٤.٣	٣٢.٥	٢٤.٧	٥٠.٠	٢٥.٣	١٩.٠	٥٢.٣	٢٨.٧
			**٥٠.٠٢			**٢٥.٣٨١			**٦٩.١٧٣		
٢	أتفق مع زوجى /زوجتى على أسلوب رعاية الأبناء.	عدد	٨٦	٥٢	٥٩	٧٧	٧٠	٥١	١٦٣	١٢١	١١٠
		%	٤٣.٧	٢٦.٤	٢٩.٩	٣٨.٩	٣٥.٤	٢٥.٨	٤١.٤	٣٠.٧	٢٧.٩
		كا٢	*٩.٨١٧			٥.٤٠١ غير دالة			**١١.٩١٤		
٣	يشعر زوجى/ زوجتى. أنه فى وادى والآخر فى وادى آخر.	عدد	٦٦	٥٢	٧٩	٥٩	٦٠	٧٨	١٢٥	١١٢	١٥٧
		%	٣٣.٥	٢٦.٤	٤٠.١	٢٩.٩	٣٠.٥	٣٩.٦	٣١.٧	٢٨.٤	٣٩.٨
		كا٢	٥.٥٥٣ غير دالة			٣.٤٨٢ غير دالة			*٨.١٦٨		
٤	يفتش زوجى/ زوجتى عن أخطاء الآخر ويضخمها.	عدد	٥٠	٦٩	٧٨	٤٥	٧٠	٨٢	٩٥	١٣٩	١٦٠
		%	٢٥.٤	٣٥.٠	٣٩.٦	٢٢.٨	٣٥.٥	٤١.٦	٢٤.١	٣٥.٣	٤٠.٦
		كا٢	*٦.٢٢٣			*١٠.٨٥٣			**١٦.٧٥٦		
٥	يتجنب زوجى/ زوجتى	عدد	٥٦	٦٨	٧٣	٣٨	٦١	٩٨	٩٤	١٢٩	١٧١
		%	١٤.٢	١٧.٣	١٨.٥	١٩.٣	٣١.٠	٤٩.٧	٢٣.٩	٣٢.٧	٤٣.٤

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
	المناقشات معى منعاً للمشاجرات.	كا٢	٢.٣٢٥ غير دالة			٢٧.٩٠٩**			٢٢.٦٣٥**		
٦	يحترم زوجى/ زوجتى أسرار حياة الآخر الخاصة.	عدد	١٠٦	٦٣	٢٨	١٠٣	٦٧	٢٧	٢٠٩	١٣٠	٥٥
		%	٥٣.٨	٣٢.٠	١٤.٢	٥٢.٣	٣٤.٠	١٣.٧	٥٣.٠	٣٣.٠	١٤.٠
		كا٢	٤٦.٤٨٧**			٤٤.٠٢٠**			٩٠.٣١٠**		
٧	يرى كل منا أن تفكير الآخر غير مقنع.	عدد	٥٤	٨٥	٥٨	٤١	٧٥	٨١	٩٥	١٣٩	١٦٠
		%	٢٧.٤	٤٣.١	٢٩.٤	٢٠.٨	٣٨.١	٤١.١	٢٤.١	٣٥.٣	٤٠.٦
		كا٢	٨.٦٦٠*			١٤.١٧٣**			١٦.٧٥٦**		
٨	يقوم زوجى/ زوجتى. بدوره داخل الأسرة.	عدد	٨٢	٧١	٤٤	٩٤	٥٨	٤٥	١٧٦	١٢٩	٨٩
		%	٤١.٦	٣٦.٠	٢٢.٣	٤٧.٧	٢٩.٤	٢٢.٨	٤٤.٧	٣٢.٧	٢٢.٦
		كا٢	١١.٦٤٥**			١٩.٦٢٤**			٢٨.٨٧٨**		
٩	يسود جو من الإحترام بينى وبين زوجى/ زوجتى.	عدد	٧٠	٦٢	٦٥	٨٥	٦٣	٤٩	١٥٥	١٢٥	١١٤
		%	٣٥.٥	٣١.٥	٣٣.٠	٤٣.١	٣٢.٠	٢٤.٩	٣٩.٣	٣١.٧	٢٨.٩
		كا٢	.٤٩٧ غير دالة			١٠.٠٣٠*			٦.٨٥٨*		
١٠	يساندنى زوجى /زوجتى عند المرور بأزمة صحية.	عدد	١٠٦	٥٠	٤١	٩٧	٥٩	٤١	٢٠٣	١٠٩	٨٢
		%	٥٣.٨	٢٥.٤	٢٠.٨	٤٩.٢	٢٩.٩	٢٠.٨	٥١.٥	٢٧.٧	٢٠.٨
		كا٢	٣٧.٧٧٧**			٢٤.٨٩**			٦١.٤٣٧**		
١١	يحرص زوجى/ زوجتى على التواصل والمشاعر الدافئة.	عدد	٦٢	٨٤	٥١	٧٨	٨١	٣٨	١٤٠	١٦٥	٨٩
		%	٣١.٥	٤٢.٦	٢٥.٩	٣٩.٦	٤١.١	١٩.٣	٣٥.٥	٤١.٩	٢٢.٦
		كا٢	٨.٥٩٩*			١٧.٥٥٣**			٢٢.٨٤٨**		
١٢	أعمل مع زوجى / زوجتى بشكل فعال لمواجهة الصعوبات والضغوط التى تواجهنا.	عدد	٦٧	٧٥	٥٥	٨٦	٦٦	٤٥	١٥٣	١٤١	١٠٠
		%	٣٤.٠	٣٨.١	٢٧.٩	٤٣.٧	٣٣.٥	٢٢.٨	٣٨.٨	٣٥.٨	٢٥.٤
		كا٢	٣.٠٨٦ غير دالة			١٢.٨٠٢**			١١.٧٦١**		

*دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير إلى تقارب استجابات العينة)

يتضح من نتائج جدول (١٢) تقارب استجابات عينة الأزواج فى إدراكهم لجودة الحياة الزوجية فى العبارات أرقام (٣، ٥، ٩، ١٢)، بينما تقاربت استجابات عينة الزوجات في العبارات أرقام (٢، ٣) وكانت باقى العبارات لكل من الزوج والزوجة دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥، ٠.٠١) ودرجة حرية (٢)، **وبذلك اتضح أن إستجابات إجمالى عينة البحث من الزوجين على عبارات (جودة الحياة الزوجية)** أرقام(٢، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢) لصالح

(دائماً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠٥.، ٠١.) ودرجة حرية (٢) لتعبر أن معظم أفراد العينة دائماً يتفقون على أسلوب رعاية الأبناء، ويحترمون كلِ منهم أسرار حياة الآخر الخاصة، ويساندون بعضهم البعض عند الأزمات الصحية، ويسود جو من الإحترام بينهم، ويعملون معاً لمواجهة الصعوبات، ويقومون بدورهم داخل الأسرة، بينما العبارات أرقام (١، ٣، ١١) جاءت لصالح (أحياناً) حيث جاءت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠١.) ودرجة حرية (٢) لتعبر عن أفراد العينة من الزوجين أحياناً ما يشتركون معاً فى التخطيط لمسقبل أسرهم، و يحرصون أحياناً على التواصل والمشاعر الدافئة، كذلك أحياناً ما يشعر كلٍ منهم أنه فى وادى والآخر فى وادى آخر، بينما جاءت العبارات رقم (٤ ، ٥) لصالح (نادراً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠١.) ودرجة حرية (٢) لتعبر عن أنه من النادر أن يفتش أى منهم عن أخطاء الآخر، والعينة الأكبر منهم نادراً ما يتجنبون المناقشات معاً. وقد ذكر كلٍ من **فاروق عثمان، محمد رزق (٢٠٠١، ٣٣)** أن من أهم مصادر تحقيق جودة الحياة الزوجية، وتحقيق السعادة الأسرية العلاقات الجيدة، كأن يكون الفرد متزوجاً زيجةً سعيدةً، وله أصدقاء أوفياء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة .

جدول(١٣) توزيع استجابات أفراد العينة على عبارات جودة حياة الأسرة النفسية (ن= ٣٩٤) (عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أشعر أن أسرتى تتمتع بالإستقرار والهدوء النفسى.	عدد	٥٦	١٠٨	٣٣	٥٤	١٠٠	٤٤	١١٠	٢٠٨	٧٦
		%	٢٨.٤	٥٤.٨	١٦.٨	٢٧.٣	٥٠.٥	٢٢.٢	٢٧.٩	٥٢.٨	١٩.٣
		كا٢	**٤٤.٩٦٤			**٢٧.٨٤٨			**٧١.٥٣٣		
٢	ينتابنا القلق تجاه المستقبل داخل الأسرة من حين لآخر.	عدد	٥٦	٩٤	٤٧	٥١	٩١	٥٥	١٠٧	١٨٥	١٠٢
		%	٢٨.٤	٤٧.٧	٢٣.٩	٢٥.٨	٤٦.٢	٢٧.٨	٢٧.٢	٤٧.٠	٢٥.٩
		كا٢	**١٨.٩٥٤			**١٤.٧٨٢			**٣٢.٩٩٠		
٣	ننزعج بشكل كبير على أى حدث طارئ.	عدد	٦٧	٥٣	٧٧	٥٦	٤٨	٩٣	١٢٣	١٠١	١٧٠
		%	٣٤.٠	٢٦.٩	٣٩.١	٢٨.٤	٢٤.٤	٤٧.٢	٣١.٢	٢٥.٦	٤٣.١
		كا٢	٤.٤٢٦ غير دالة			**١٧.٥٥٣			**١٨.٩١٩		
٤	نؤمن فى الأسرة	عدد	٩٣	٦٦	٣٨	٩٤	٦٤	٣٩	١٨٧	١٣٠	٧٧

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
	بأننا علينا تقبل القضاء والقدر.	%	٤٧.٢	٣٣.٥	١٩.٣	٤٧.٧	٣٢.٥	١٩.٨	٤٧.٥	٣٣.٠	١٩.٥
		كا٢	٢٣.٠٣٦**			٢٣.٠٩٦**			٤٦.٠٨٦**		
٥	يسود فى أسرتي جو من الحيوية والإقبال على الحياة. والسعادة.	عدد	٧٠	٩٢	٣٥	٥٤	٩٨	٤٥	١٢٤	١٩٠	٨٠
		%	٣٥.٥	٤٦.٧	١٧.٨	٢٧.٤	٤٩.٧	٢٢.٨	٣١.٥	٤٨.٢	٢٠.٣
		كا٢	٢٥.١٦٨**			٢٤.٤٩٧**			٤٦.٦٨٠**		
٦	نواجه الضغوط الأسرية بإنفعال.	عدد	٦٠	٦١	٧٦	٤٥	٥٣	٩٩	١٠٥	١١٤	١٧٥
		%	٣٠.٥	٣١.٠	٣٨.٦	٢٢.٨	٢٦.٩	٥٠.٣	٢٦.٦	٢٨.٩	٤٤.٤
		كا٢	٢.٤٤٧ غير دالة			٢٥.٨٦٨**			٢٢.٠٨٦**		
٧	نقلق من التغيرات الطارئة التى نمر بها داخل الأسرة.	عدد	٤٥	١٠١	٥١	٥٠	١٠١	٤٦	٩٥	٢٠٢	٩٧
		%	٢٢.٨	٥١.٣	٢٥.٩	٢٥.٤	٥١.٣	٢٣.٤	٢٤.١	٥١.٣	٢٤.٦
		كا٢	٢٨.٧٩٢**			٢٨.٦٤٠**			٥٧.٠٥١**		
٨	أسرتى لديها القدرة على حل أى مشكلة تواجهها.	عدد	٥٤	٧٦	٦٧	٥٤	٨٩	٥٤	١٠٨	١٦٥	١٢١
		%	٢٧.٤	٣٨.٦	٣٤.٠	٢٧.٤	٤٥.٢	٢٧.٤	٢٧.٤	٤١.٩	٣٠.٧
		كا٢	٣.٧٢٦ غير دالة			١٢.٤٣٧**			١٣.٥٨٩**		
٩	يسود فى أسرتى جو من الرضا وحسن الحال.	عدد	٤٧	٧٨	٧٢	٤٩	٨٨	٦٠	٩٦	١٦٦	١٣٢
		%	٢٣.٩	٣٩.٦	٣٦.٥	٢٤.٩	٤٤.٧	٣٠.٥	٢٤.٤	٤٢.١	٣٣.٥
		كا٢	٨.٢٣٤*			١٢.٣١٥**			١٨.٦٦٠**		
١٠	نتمتع داخل الأسرة بعواطف ومشاعر إيجابية تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين	عدد	٣٣	٩٦	٦٨	٣٢	١٠٣	٦٢	٦٥	١٩٩	١٣٠
		%	١٦.٨	٤٨.٧	٣٤.٥	١٦.٢	٥٢.٣	٣١.٥	١٦.٥	٥٠.٥	٣٣.٠
		كا٢	٣٠.٣٤٥**			٣٨.٦٩٠**			٦٨.٣٨١**		
١١	نعانى فى الأسرة من مشاعر متذبذبه تجاه الآخرين.	عدد	٥٧	٦٨	٧٢	٤٨	٧١	٧٨	١٠٥	١٣٩	١٥٠
		%	٢٨.٩	٣٤.٥	٣٦.٥	٢٤.٤	٣٦.٠	٣٩.٦	٢٦.٦	٣٥.٣	٣٨.١
		كا٢	١.٨٣٨ غير دالة			٧.٥٠٣*			٨.٣٨١*		
١٢	أشعر أن أسرتى تعانى من الإحباطات عند التعرض لأى موقف.	عدد	٥٠	٦٧	٨٠	٥٢	٥٥	٩٠	١٠٢	١٢٢	١٧٠
		%	٢٥.٤	٣٤.٠	٤٠.٦	٢٦.٤	٢٧.٩	٤٥.٧	٢٥.٩	٣١.٠	٤٣.١
		كا٢	٦.٨٩٣*			١٣.٥٩٤**			١٨.٥٩٩**		

*دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير إلى تقارب استجابات العينة)

يتضح من نتائج جدول (١٣) أن استجابات عينة الزوجات فى إدراكهن لجودة الحياة النفسية كانت دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠١ ، ٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) بينما تقاربت عينة الأزواج فى العبارات أرقام (٣، ٦، ٨، ١١) وجاءت باقى العبارات دالة حيث كانت كا٢

دالة عند مستوى (٠١. , ٠٥.) ودرجة حرية (٢)، **وبذلك اتضح أن إستجابات إجمالى عينة البحث من الزوجين على عبارات (جودة الحياة النفسية)** عبارة رقم (٤) لصالح (دائماً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠١.) ودرجة حرية (٢)، لتعبر عن أن الغالبية العظمى من أفراد العينة يؤمنون بأن عليهم تقبل القضاء والقدر، وذلك يُعد من مؤشرات جودة الحياة النفسية **(محمد إبراهيم،٢٠١٣،٣٣٩)**، بينما العبارات أرقام (١، ٢، ٥، ٨، ٩، ١٠) جاءت لصالح (أحياناً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠١.) ودرجة حرية (٢) لتعبر عن أن أفراد العينة أحياناً ما يشعرون أن أسرهم تتمتع بالإستقرار والهدوء النفسى، ومع ذلك أحياناً ما ينتابهم القلق تجاه المستقبل داخل الأسرة من حين لآخر، وأحياناً يسود فى أسرهم جو من الحيوية والإقبال على الحياة والسعادة، وأحياناً لديهم القدرة على حل أى مشكلة تواجهها الأسرة، وأحياناً يسود فى أسرهم جو من الرضا وحسن الحال، ويتمتعون أحياناً داخل الأسرة بعواطف ومشاعر إيجابية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. هذا وقد ارتبطت جودة الحياة النفسية بكلٍ من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية **(Ryff et al,2006, 85:95)**، كما أنها تتواجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال علي الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، والبهجة والمرح، السعادة، الهدوء، والإهتمام بالآخرين**(Stewart-Brown2000,35)**، وجاءت العبارات أرقام (٣، ٦، ٧، ١١، ١٢) لصالح (نادراً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠١.) ودرجة حرية (٢) لتعبر عن أن الغالبية نادراً ما ينزعجون بشكل كبير عند أى حدث طارئ، ونادراً ما يواجهون الضغوط الأسرية بإنفعال، ونادراً ما يقلقون من التغيرات الطارئة التى تمر بها الأسرة، ونادراً ما يشعرون أن أسرهم تعانى من الإحباطات عند التعرض لأى موقف، ونادراً ما يعانون فى الأسرة من مشاعر متذبذبة تجاه الآخرين. وقد قدم**(720, 1995) Ryff & Keyes** نموذج لجودة الحياة النفسية اشتمل على الحياة الهادفة، وتقبل

الذات، والسيطرة على البيئة، والإستقلالية، والنمو الشخصى، والتوازن الإنفعالى الذى يتمثل فى ضبط الإنفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية.

جدول(١٤) توزيع استجابات أفراد العينة على جودة حياة الأسرة الإجتماعية (ن= ٣٩٤) (عينة الزوج والزوجة)

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
١	نخصص وقت أيام العطلة للزيارات العائلية.	عدد	٣٧	٩٧	٦٣	٤٩	٧٩	٦٩	٨٦	١٧٦	١٣٢
		%	١٨.٨	٤٩.٢	٣٢.٠	٢٤.٩	٤٠.١	٣٥.٠	٢١.٨	٤٤.٧	٣٣.٥
		كا٢	**٢٧.٥٧٤			*٧.١٠٧			**٣٠.٨٤٣		
٢	نلتزم كأسرة بالعادات والتقاليد الإجتماعية التى يؤمن بها أفراد المجتمع.	عدد	٦٨	٦٤	٦٥	٩٠	٥٥	٥٢	١٥٨	١١٩	١١٧
		%	٣٤.٥	٣٢.٥	٣٣.٠	٤٥.٧	٢٧.٩	٢٦.٤	٤٠.١	٣٠.٢	٢٩.٧
		كا٢	١٣٢. غير دالة			**١٣.٥٩٤			*٨.١٣٧		
٣	تحرص أسرتى على حضور المناسبات الإجتماعية الخاصة بالجيران والأصدقاء.	عدد	٣٥	٨٧	٧٥	٣٤	٨٨	٧٥	٦٩	١٧٥	١٥٠
		%	١٧.٨	٤٤.٢	٣٨.١	١٧.٣	٤٤.٧	٣٨.١	١٧.٥	٤٤.٤	٣٨.١
		كا٢	**٢٢.٥٧٩			**٢٤.١٩٣			**٤٦.٧٥٦		
٤	يتشارك أفراد أسرتى مع بعضهم البعض مشاعر الفرح والحزن.	عدد	٣١	٩٠	٧٦	٣٣	١٠٠	٦٤	٦٤	١٩٠	١٤٠
		%	١٥.٧	٤٥.٧	٣٨.٦	١٦.٨	٥٠.٨	٣٢.٥	١٦.٢	٤٨.٢	٣٥.٥
		كا٢	**٢٨.٩٤٤			**٣٤.٢٤٤			**٦١.٢٩٩		
٥	نشعر بالمسؤلية تجاه الجيران ونتجه للوقوف معهم فى الأزمات.	عدد	٣٣	٨٩	٧٥	٣٨	٩٦	٦٣	٧١	١٨٥	١٣٨
		%	١٦.٨	٤٥.٢	٣٨.١	١٩.٣	٤٨.٧	٣٢.٠	١٨.٠	٤٧.٠	٣٥.٠
		كا٢	**٢٥.٨٦٨			**٢٥.٧٧٧			**٤٩.٩٨٥		
٦	يحدث انقسام داخل أسرتى عندما نتعرض لأى موقف ضاغط.	عدد	٦٤	٦٢	٧١	٥٠	٦٢	٨٥	١١٤	١٢٤	١٥٦
		%	٣٢.٥	٣١.٥	٣٦.٠	٢٥.٤	٣١.٥	٤٣.١	٢٨.٩	٣١.٥	٣٩.٦
		كا٢	٦٨٠. غير دالة			*٩.٦٣٥			*٧.٣٣٠		
٧	لدينا علاقات طيبة إيجابية مع الأقارب يسودها جو من الثقة والإحترام.	عدد	٤٠	٨٤	٧٣	٥٦	٨٧	٥٤	٩٦	١٧١	١٢٧
		%	٢٠.٣	٤٢.٦	٣٧.١	٢٨.٤	٤٤.٢	٢٧.٤	٢٤.٤	٤٣.٤	٣٢.٢
		كا٢	**١٥.٩٧٠			*١٠.٤٢٦			**٢١.٦٢٩		
٨	يحترم أفراد	عدد	٥٠	٨٩	٥٨	٦٦	٦٧	٦٤	١١٦	١٥٦	١٢٢

م	العبارة		الزوج			الزوجة			الإجمالى		
			دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً	دائماً	أحياناً	نادراً
	أسرتى حقوق وواجبات بعضهم البعض.	%	٢٥.٤	٤٥.٢	٢٩.٤	٣٣.٥	٣٤.٠	٣٢.٥	٢٩.٤	٣٩.٦	٣١.٠
		كا٢	١٢.٩٢٤**			.٠٧١ غير دالة			*٧.٠٨٦		
٩	يلتقى أفراد أسرتى ويحرصون على الإجتماع بشكل دورى.	عدد	٤٣	٧٦	٧٨	٥٣	٧٩	٦٥	٩٦	١٥٥	١٤٣
		%	٢١.٨	٣٨.٦	٣٩.٦	٢٦.٩	٤٠.١	٣٣.٠	٢٤.٤	٣٩.٣	٣٦.٣
		كا٢	١١.٧٦٦**			٥.١٥٧ غير دالة			**١٤.٨٠٧		
١٠	يهتم كل فرد فى أسرتى بنفسه وبمشاكله الخاصة.	عدد	٥٤	٦٩	٧٤	٤٨	٥٧	٩٢	١٠٢	١٢٦	١٦٦
		%	٢٧.٤	٣٥.٠	٣٧.٦	٢٤.٤	٢٨.٩	٤٦.٧	٢٥.٩	٣٢.٠	٤٢.١
		كا٢	٣.٢٩٩ غير دالة			١٦.٤٥٧**			**١٥.٩١٩		
١١	يميل أفراد أسرتى إلى الإنعزال عن الآخرين.	عدد	٥٩	٧٤	٦٤	٥٠	٥٨	٨٩	١٠٩	١٣٢	١٥٣
		%	٢٩.٩	٣٧.٦	٣٢.٥	٢٥.٤	٢٩.٤	٤٥.٢	٢٧.٧	٣٣.٥	٣٨.٨
		كا٢	١.٧٧٧ غير دالة			١٢.٩٢٤**			*٧.٣٧٦		

*دال عند ٠.٠٥ **دال عند ٠.٠١ – غير دالة (تشير الى تقارب استجابات العينة)

يتضح من نتائج جدول (١٤) تقارب استجابات عينة الأزواج فى إدراكهم لجودة الحياة الإجتماعية فى العبارات أرقام (٣، ٦، ١١، ١٢) بينما تقاربت عينة البحث من الزوجات في العبارات أرقام (٧، ٨، ٩) وكانت باقى العبارات لكل من الزوجين دالة حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥، ٠.٠١) ودرجة حرية (٢). **وبذلك اتضح أن إستجابات إجمالى عينة البحث من الزوجين على عبارات جودة الحياة الإجتماعية** العبارة رقم (٢) جاءت لصالح (دائماً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢), فدائماً ما يلتزمون كأسرة بالعادات والتقاليد الإجتماعية التى يؤمن بها أفراد المجتمع، بينما العبارات أرقام (١، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩) جاءت لصالح (أحياناً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١) ودرجة حرية (٢)، لتعبر عن أن أفراد العينة أحياناً ما يخصصون وقت أيام العطلات للزيارات العائلية، ومشاركة أسرهم فى المناسبات الإجتماعية الخاصة بالعائلة أو الجيران، ومشاركة أفراد أسرتهم مع بعضهم البعض مشاعر الفرح والحزن، وشعورهم بالمسؤلية تجاه الجيران وإتجاههم للوقوف

معهم فى الأزمات، و علاقاتهم الطيبة الإيجابية مع الأقارب التى يسودها جو من الثقة والإحترام، و احترام أفراد أسرهم لحقوق وواجبات بعضهم البعض, وحرص أفراد أسرهم على الإجتماع بشكل دورى. بينما جاءت العبارات أرقام (٦، ١٠، ١١) لصالح (نادراً) حيث كانت كا٢ دالة عند مستوى (٠٥.، ٠١.) ودرجة حرية (٢) لتعبر عن أن أفراد العينة نادراً ما يحدث انقسام داخل أسرهم عندما يتعرضون لأى موقف ضاغط, ونادراً ما يهتم كل فرد فى أسرهم بنفسه وبمشاكله الخاصة فقط، ونادراً ما يميلون إلى الإنعزال عن الآخرين، وقد ذكرت **بشرى أرنوط** (٢٠٠٨, ٢٣٢) أن جودة الحياة هى تلك الدرجة التى يستمتع بها الفرد بالعلاقات مع الآخرين. كما ذكر **فؤاد الجوالدة** (٢٠١٣، ٣٩٠) أن جودة الحياة تتمثل فى جودة العلاقات الإجتماعية. وأوضحت **بشرى مبارك** (٢٠١٢ ، ٧١٥) أن العلاقات الإيجابية مع الآخرين تساعد على تحقيق الأهداف فى الحياة، ومن ثم جودة الحياة.

٣- توزيع مستويات جودة الحياة الأسرية لكل محور:

جدول(١٥) توزيع مستويات جودة الحياة الأسرية لكل محور

المحور	المستوى	الزوج		الزوجة		الإجمالى (الزوجين)	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
جودة الحياة الزوجية	منخفض (١٢<٢٠)	٣١	١٥.٧	٢٥	١٢.٧	٥٦	١٤.٢١
	متوسط (٢٠<٢٨)	٩٨	٤٩.٧	٧٦	٣٨.٦	١٧٤	٤٤.١٦
	مرتفع (٢٨فأكثر)	٦٨	٣٤.٥	٩٦	٤٨.٧	١٦٤	٤١.٦٢
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	٢٥.٣٢		٢٦.٤٤		٢٥.٩	
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٧٠.٣		%٧٣.٤		%٧١.٩	
	الترتيب	الأول		الأول		الأول	
جودة الحياة النفسية للأسرة	منخفض (١٢<٢٠)	٤١	٢٠.٨	٣٥	١٧.٨	٧٦	١٩.٢٩
	متوسط (٢٠<٢٨)	٩٨	٤٩.٧	١٠٠	٥٠.٨	١٩٨	٥٠.٢٥
	مرتفع (٢٨فأكثر)	٥٨	٢٩.٤	٦٢	٣١.٥	١٢٠	٣٠.٤٦
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	٢٤.٤٩		٢٥.٠٢		٢٤.٨	
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٦٨.٠		%٦٩.٥		%٦٨.٨	
	الترتيب	الثانى		الثانى		الثانى	

جودة الحياة الإجتماعية	منخفض (١١>١٨)	١١٤	٥٧.٩	٩٧	٤٩.٢	١١٦	٢٩.٤٤
	متوسط (١٨>٢٥)	٣١	١٥.٧	٢٩	١٤.٧	١٤٦	٣٧.٠٦
	مرتفع (٢٥فأكثر)	٥٢	٢٦.٤	٧١	٣٦.٠	١٣٢	٣٣.٥٠
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠
	المتوسط الحسابى	٢١.٠٢		٢٢.١٦		٢١.٦	
	النسب الترجيحية للأزوان النسبية	%٦٣.٧		%٦٧.١		%٦٥.٤	
	الترتيب	الثالث		الثالث		الثالث	
الإجمالى	منخفض (٣٥>٥٦٣)	٣٢	١٦.٢	٢٤	١٢.٢	٥٦	١٤.٢١
	متوسط (٥٦>٧٩)	١٠٨	٥٤.٨	٩٧	٤٩.٢	٢٠٢	٥١.٢٧
	مرتفع (٧٩فأكثر)	٥٧	٢٨.٩	٧٦	٣٨.٦	١٣٦	٣٤.٥٢
	المجموع	١٩٧	١٠٠	١٩٧	١٠٠	٣٩٤	١٠٠

يتضح من نتائج جدول(١٥) اتفاق ترتيب النسب الترجيحية لعينة الزوج والزوجة والإجمالى فجاء إدراك كل من الزوج والزوجة لجودة الحياة الزوجية فى المرتبة الأولى بنسبة٧٠.٣% للزوج، ٧٣.٤% للزوجة وللإجمالى ٧١.٩%، يلى ذلك فى المرتبة الثانية جودة الحياة النفسية للأسرة بنسبة٦٨.٠ % للزوج، ٦٩.٥% للزوجة، وللإجمالى ٦٨.٨% ثم النسب الترجيحية لجودة الحياة الإجتماعية بنسبة ٦٣.٧% للزوج، ٦٧.١% للزوجة، وللإجمالى٦٥.٤% ، وقد اتضح أن مستوى إجمالى جودة الحياة الأسرية ككل للعينة متوسط، بنسبة ٥١.٢٧% ، يلى ذلك المستوى المرتفع بنسبة ٣٤.٥٢%، ثم المستوى المنخفض من الأفراد الذين يتمتعون بجودة حياة أسرية متدنية بنسبة ١٤.٢١%.

ثالثاً:النتائج فى ضوء فروض البحث:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المعلومات والمساعدة، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى للزوجين، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة حياة الأسرة النفسية، جودة حياة الأسرة الإجتماعية) والإجمالى للزوجين وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام معامل ارتباط بيرسون **Correlation Pearson** بين المتغيرات الخاصة بالبحث.

جدول (١٦) معامل الارتباط بين استراتيجيات المواجهة الاقدامية للضغوط للزوجين وجودة الحياة الأسرية (٣٩٤)

جودة الحياة الأسرية / استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط	جودة الحياة الزوجية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الإجتماعية	الإجمالى
	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط
التحليل المنطقى للمواقف	.٤٩٥ **	.٥٠٢ **	.٥١٠ **	.٥٦٤ **
إعادة التفسير الإيجابى	.٤٩١ **	.٤٤١ **	.٥٠٣ **	.٥٣٩ **
البحث عن المساعدة والمعلومات	.٥٢١ **	.٥٣١ **	.٥٥٥ **	.٦٠٣ **
استخدام أسلوب حل المشكلات	.٥٦٠ **	.٥٧٠ **	.٥٨٩ **	.٦٤٤ **
الإجمالى	.٦٧١ **	.٦٦٧ **	.٧٠٣ **	.٧٦٥ **

– **يتضح من نتائج جدول (١٦)** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث (الزوجين) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها (جودة الحياة الزوجية، جودة حياة الأسرة النفسية، جودة حياة الأسرة الإجتماعية)، والإجمالى. بناءً على ما ذكره **أحمد جنيدى (٢٠٠٩, ٨٢)** فى أن جودة حياة الأسرة فى مكوناتها لا تختلف عن جودة حياة الفرد. فإن هذه النتيجة اتفقت بذلك مع نتيجة دراسة كلٍ من **صفاء عجاجة (٢٠٠٧)** والتى أكدت أن من الأسباب التى تعوق الإنسان عن الشعور بجودة الحياة ضعفه فى مواجهة ضغوط أحداث الحياة, ودراسة **عزة عبد الحميد (٢٠١١)** التى أكدت وجود علاقة دالة سالبة بين المواقف الضاغطة والإحساس بجودة الحياة، ودراسة **أميرة بخش) ٢٠٠٦** (والتى أكدت أن الطريقة التى نتعامل بها مع المواقف الضاغطة فى حياتنا تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية، كما تؤثر على اتجاهاتنا فى الحياة لذا؛ فتنمية مهارات مواجهة المواقف الضاغطة تساعدنا على إدارة حياتنا بصورة أفضل. كما اتفقت مع دراسة كلٍ من ((**Arun et al 2002 & Mathew et al (2009)** والتى أكدت أن استخدام أساليب مواجهة فعالة وإيجابية للضغوط تُحسن إدراك الفرد لجودة الحياة، كذلك اتفقت مع دراسة كلٍ من (**2006, 374**

Morrison & Bennett) التى توصلت إلى أن فشل الأفراد فى مواجهة وإدارة الضغوط بشكلٍ فعالٍ يؤثر سلباً على أهدافهم، وعلى حياتهم بطرق مختلفة. واتفقت كذلك مع نتيجة كلٍ من (**Kemp , 2010**) حيث أكد أن الفرد الذى يتمتع بجودة حياة عالية يستطيع مواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، و **نادية أبو سكينة** (٢٠٠٩) والتى أكدت وجود علاقة ارتباطية بين محددات جودة أسلوب الحياة، وبين مسببات الضغوط الحياتية. بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة **دراسة** (**2004**) , **Krause** والتى أكد فيها على أنه لا توجد علاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط وجودة الحياة ؛ لأن الإحساس بجودة الحياة يعتمد على ذات الفرد وليس ما يقابله من ضغوط.

نستخلص مما سبق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى، وجودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى.

وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق كلياً.

الفرض الثانى: توجد فروق بين المتوسطات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى وجودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى عينة البحث من (الزوجين) تبعاً (للنوع) للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار ت –**T test** للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات العينة فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها وجودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى وفقاً لمتغير النوع

١ – بالنسبة لإستراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط :

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تبعاً للنوع ن=٣٩٤

المحاور	المتغير	ن	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الفرق بين متوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	الزوج	١٩٧	١٦.٧١	٣.٤٥	٠.٧٧٧	٢.١٩٨	٠.٠١٩ دالة عند ٠.٠٥
	الزوجة	١٩٧	١٥.٩٣	٣.٥٧			
إعادة التفسير الإيجابى	الزوج	١٩٧	١٦.٩٠	٤.٣١	٢.١٢٧-	٥.٠٥٥-	دالة عند ٠.٠١
	الزوجة	١٩٧	١٩.٠٣	٤.٠٣			
البحث عن المعلومات والمساعدة	الزوج	١٩٧	١٨.٩٢	٥.٣٤	١.٤١٦-	٢.٦٥٩-	دالة عند ٠.٠١
	الزوجة	١٩٧	٢٠.٣٤	٥.٢٣			
استخدام أسلوب حل المشكلات	الزوج	١٩٧	٢٣.٨٨	٥.٩٩	١.٨٨٣	٣.١٢٦	دالة عند ٠.٠١
	الزوجة	١٩٧	٢١.٩٩	٥.٩٧			
الإجمالى	الزوج	١٩٧	٧٦.٤١	١٤.٨٩	٠.٨٨٣-	٠.٥٨٧-	غير دالة
	الزوجة	١٩٧	٧٧.٢٩	١٤.٩٧			

يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، استخدام أسلوب حل المشكلات) تبعاً للنوع لصالح الأزواج، حيث كانت قيم (ت) على التوالى (٢.١٩٨، ٣.١٢٦) عند مستوى(٠.٠٥، ٠.٠١) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلٍ من مع اختلاف العينة **نجية عبد الله (٢٠٠١)** والتى توصلت إلى أن الذكور أكثر استخداماً للأساليب الإقدامية عن النساء؛ حيث استخدموا استراتيجيتى(التحليل المنطقى، وحل المشكلات)، **وإيناس بدير (٢٠١٣)** والتى توصلت إلى وجود فروق لصالح الذكور فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية فى كل من إعادة التحليل المنطقى، واستخدام أسلوب حل المشكلات. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (إعادة التفسير الإيجابى، البحث عن المعلومات والمساعدة) تبعاً للنوع لصالح الزوجة حيث كانت قيم ت (–٥.٠٥٥، –٢.٦٥٩) عند مستوى ٠.٠١. واتفقت مع دراسة كلٍ من مع اختلاف العينة **إيناس بدير (٢٠١٣)** والتى توصلت إلى وجود فروق لصالح الإناث فى كلٍ من البحث عن المساعدة والمعلومات، وإعادة التفسير، واتفقت مع ما ذكره **Kumar & Ramamurti (1991,227)** أن الإناث كن أكثر استخدامًا لإستراتيجيات الحصول على الدعم وطلب النصيحة عن الذكور, واتفقت جزئياً مع **Fredenberg &**

Lewis (1991) والتى توصلت إلى أن الإناث كن أكثر استخدامًا لكلٍ من (استراتيجية إعادة التقييم الإيجابى، والبحث عن المعلومات والمساعدة) عن الذكور. واتفقت مع ما توصلت إليه دراسة **King (1991)** أن الذكور أكثر ميلاً لإستخدام التخطيط لحل المشكلة، و النساء أكثر ميلاً إلى الدعم الإجتماعى, كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث تبعاً للنوع فى إجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط حيث كانت ت (-٠.٥٨٧) وهى غير دالة إحصائياً، وهذا يتفق مع ما ذكرته **راضية دواود (٢٠١١, ٩٩)** فى أنه لا يوجد تاثير للنوع على مواجهة الضغوط والتكيف معها، واتفقت كذلك مع ما توصلت اليه دراسة كلٍ من **رجب شعبان (١٩٩٥)** أنه لا فرق بين الجنسين فى استخدام الأساليب الإقدامية لمواجهة الضغوط، واختلفت مع ما توصلت إليه دراسة كل من**Rokach & Ami (2001)** والتى توصلت أن النساء كن أكثر استخداماً لاستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط مقارنةً بالرجال، دراسة **(Long, Kahn (1993** والتى توصلت إلى أن المرأة أقدر على مواجهة الضغوط من الرجال، واختلفت مع اختلاف العينة مع دراسة كلٍ من **إيناس بدير (٢٠١٣)** حيث توصلت الى وجود فروق لصالح الذكور فى إجمالى استراتيجيات المواجهة الاقدامية للضغوط. **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى أن البشر جميعاً سواء (كانوا رجالاً أم نساءً) فى مراحل حياتهم المختلفة يواجهون العديد من المواقف والأحداث الضاغطة، ويختلف الأفراد فى كيفية التعامل مع هذه المواقف؛ وهذا يرجع إلى كيفية إدراك الموقف الضاغط، وكيفية تقييمه بغض النظر عن اختلاف النوع.

٢- **بالنسبة لجودة الحياة الأسرية:**

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية تبعاً للنوع ن=٣٩٤

المحاور	المتغير	ن	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	زوج	١٩٧	٢٥.٣٢	٤.٣٩	١.١١٧-	٢.٤٤٠-	٠.٠١٥ دال عند ٠.٠٥
	زوجة	١٩٧	٢٦.٤٤	٤.٦٩			
جودة الحياة النفسية	زوج	١٩٧	٢٤.٤٩	٤.٤٣	٠.٥٣٣-	١.٢١٣-	٠.٢٢٦ غير دال
	زوجة	١٩٧	٢٥.٠٢	٤.٢٩			
جودة الحياة الإجتماعية	زوج	١٩٧	٢١.٠٢	٥.٤٣	١.١٤٢-	٢.٠٩١-	٠.٠٣٧ دال عند ٠.٠٥
	زوجة	١٩٧	٢٢.١٦	٥.٤٢			
الإجمالى	زوج	١٩٧	٧٠.٨٢	١٢.٧٤	٢.٧٩٢-	٢.١٧٤-	٠.٣٠ دال عند ٠.٠٥
	زوجة	١٩٧	٧٣.٦١	١٢.٧٥			

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث فى إدراك الأزواج لجودة الحياة الأسرية (الزوجية – الإجتماعية – الإجمالى) لصالح الزوجات، حيث كانت قيمة ت على التوالى (-٢.٤٤٠، -١.٢١٣، -٢.٠٩١، -٢.١٧٤) وهى قيم دالة عند مستوى ٠.٠٥. وقد اتفقت هذه النتيجة مع **أمانى عبد المقصود، سميرة شند (٢٠١٠)** والتى أكدت أن النساء أكثر إدركاً لجودة الحياة الأسرية عن الرجال. **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى كبر حجم المسؤليات الملقاة على الرجل فهو المسؤل عن زوجته، وأولاده، والأسرة بأكملها، وعن تأمين مستقبلهم، ويريد أن يحقق لهم كل ما يتمنوه، فى نفس الوقت المسؤليات الملقاه على عاتق المرأة لا تُعد بحجم مسؤليات الرجل، وفى ظل الظروف الإقتصادية الحالية التى يعيشها المجتمع تجعله يشعر بالكثير من الضغوط التى تفقده لذة الحياة والشعور بجودتها. بينما اختلفت مع نتيجة **Richmond et al (2000)** والتى أكدت عدم وجود فروق بين الرجال والنساء فى جودة الحياة الأسرية. كما اتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث فى إدراك الزوجين لجودة الحياة النفسية، حيث كانت قيمة ت (-١.٢١٣) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.

نستخلص مما سبق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها وعدم وجود فروق فى الإجمالى تبعاً للنوع. عدم وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى إدراك الزوجين لجودة الحياة النفسية،

ووجود فروق فى إدراك الزوجين لجودة الحياة (الزوجية، و الإجتماعية، والإجمالى) لصالح الزوجات.

وبذلك يكون الفرض الثانى قد تحقق جزئياً.

الفرض الثالث:- توجد فروق بين المتوسطات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة تبعاً للمتغيرات (عمل الزوجة، عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – ولدى الزوج تبعاً للمتغيرات (طبيعة عمل الزوج، عمر الزوج، المستوى التعليمى للزوج ، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم إستخدام إختبار T test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها وفقاً(لعمل الزوجة)، و(طبيعة عمل الزوج) واستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادى **One Way Anova** وتطبيق اختبار **LSD** لبيان دلالة إتجاه الفروق إن وجدت وفقاً لمتغيرات البحث (العمر، المستوى التعليمى ، مستوى الدخل الشهرى للأسرة). للعينة لكلٍ من الزوج والزوجة.

أولاً: عينة البحث من الزوجات:

١- بالنسبة لعمل الزوجة:

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تبعاً لعمل الزوجة ن=١٩٧

المحاور	المتغير	ن	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	تعمل	٨٧	١٧.٨٨٥	٣.١٥٦	٣.٤٩٤	٧.٨٠٤	دالة عند مستوى ٠١.
	لا تعمل	١١٠	١٤.٣٩١	٣.٠٩٢			
إعادة التقييم الإيجابى	تعمل	٨٧	٢٠.٣٤٥	٣.٥٩٥	٢.٣٦٣	٤.٢٥٦	دالة عند مستوى ٠١.
	لا تعمل	١١٠	١٧.٩٨٢	٤.٠٧٣			
البحث عن المعلومات والمساعدة	تعمل	٨٧	٢٢.٧٢٤	٤.٦٧٧	٤.٢٧٩	٦.٢٢٣	دالة عند مستوى ٠١.
	لا تعمل	١١٠	١٨.٤٤٦	٤.٨٨١			
استخدام أسلوب حل المشكلات	تعمل	٨٧	٢٥.٦٢١	٥.٥١٤	٦.٤٩٣	٨.٩٨٩	دالة عند مستوى ٠١.
	لا تعمل	١١٠	١٩.١٢٧	٤.٦٢٢			
الإجمالى	تعمل	٨٧	٨٦.٥٧٥	١٢.٥٣٢	١٦.٦٢٩	٩.٢٧	دالة عند مستوى ٠١.
	لا تعمل	١١٠	٦٩.٩٤٦	١٢.٤٧٩			

يتضح من نتائج جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث (الزوجات) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المعلومات والمساعدة، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى تبعاً لعمل الزوجة لصالح الزوجات العاملات حيث كانت قيم ت على التوالى (٧.٨٠٤، ٤.٢٥٦، ٦.٢٢٣, ٨.٩٨٩، ٩.٢٧) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١. واتفقت بذلك مع ما ذكره **محمد العبيدى** (٢٠٠٩، ٤٧٨) فى أن خروج المرأة للعمل أدى إلى اكتسابها مهارات إضافية ساعدتها فى مجابهة مختلف مصاعب الحياة. كما اتفقت مع اختلاف العينة مع ما توصلت إليه **إيناس بدير** (٢٠١٣) والتى أكدت على وجود فروق دالة إحصائياً فى استخدام الأساليب الإقدامية لصالح الأمهات العاملات. وأرجعت ذلك إلى أن خروج المرأة للعمل يكسبها قدرة ودراية بأساليب التعامل مع أحداث الحياة، ويمنحها المعرفة والمهارات الإيجابية والاقدامية لمواجهة تلك الأحداث نتيجة الى إحتكاكها مع مشكلات المجتمع المحيط وبالتالى تنقلها لأبنائها.

٢-بالنسبة لعمر الزوجة:

جدول (٢٠) تحليل التباين أحادى الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تبعاً لعمر الزوجة (ن=١٩٧)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	بين المجموعات	٣١٦.٣٨	٢	١٥٨.١٩	١٤.١٠٥	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٢١٧٥.٧٧	١٩٤	١١.٢٢		
	التباين الكلى	٢٤٩٢.١٤	١٩٦			
إعادة التقييم الإيجابى	بين المجموعات	٢٩٩.٠٦	٢	١٤٩.٥٣	١٠.٠٣١	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٢٨٩١.٨١	١٩٤	١٤.٩١		
	التباين الكلى	٣١٩٠.٨٧	١٩٦			
البحث عن المعلومات والمساعدة	بين المجموعات	٦١٠.١٠	٢	٣٠٥.٠٥	١٢.٤٣٨	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٤٧٥٧.٧٩	١٩٤	٢٤.٥٣		
	التباين الكلى	٥٣٦٧.٨٩	١٩٦			
استخدام أسلوب حل المشكلات	بين المجموعات	٩٤٧.٧٥	٢	٤٧٣.٨٨	١٥.٢١٢	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٦٠٤٣.٢٥	١٩٤	٣١.١٥		
	التباين الكلى	٦٩٩١.٠٠	١٩٦			
الإجمالى	بين المجموعات	٨١٠٤.٢٤	٢	٤٠٥٢.١	٢١.٩٥٢	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٣٥٨١٠.٢٧	١٩٤	١٨٤.٥٩		
	التباين الكلى	٤٣٩١٤.٥١	١٩٦			

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من (الزوجات) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تبعاً لعمر الزوجة فى كلٍ من (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المعلومات والمساعدة، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى لصالح العمر الأكبر للزوجة حيث كانت قيم ف على التوالى (١٤.١٠٥، ١٠.٠٣١، ١٢.٤٣٨، ١٥.٢١٢، ٢١.٩٥٢) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. ، ولمعرفة إتجاه الفروق تم تطبيق إختبار LSD

جدول (٢١) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تبعاً لعمر الزوجة (ن=١٩٧)

المحاور	المتوسط الحسابى	عمر الزوجة	ن= ٦٠	ن=٦٥	ن= ٧٢
التحليل المنطقى للمواقف	م=١٤.١٦٧	أقل من ٣٥	-		
	م= ١٦.٠٩٢	من ٣٥> ٤٥	*١.٩٢٥٦-	-	
	م= ١٧.٢٦٤	من ٤٥ سنة فأكبر	*٣.٠٩٧٢-	*١.١٧١٦-	-
إعادة التقييم الإيجابى	م=١٧.٥٥	أقل من ٣٥	-		
	م= ١٨.٧٢٣	من ٣٥> ٤٥	١.١٧٣١-	-	
	م= ٢٠.٥٢٨	من ٤٥ سنة فأكبر	*٢.٩٧٨-	*١.٨٠٥-	-
البحث عن المعلومات والمساعدة	م=١٨.٠٣٣	أقل من ٣٥	-		
	م= ٢٠.٢٣١	من ٣٥> ٤٥	*٢.١٩٧-	-	
	م= ٢٢.٣٤٧	من ٤٥ سنة فأكبر	*٤.٣١٤-	*٢.١١٧-	-
استخدام أسلوب حل المشكلات	م=١٩.٤١٧	أقل من ٣٥	-		
	م= ٢١.٣٨٥	من ٣٥> ٤٥	١.٩٦٨٠-		
	م= ٢٤.٦٩٤	من ٤٥ سنة فأكبر	*٥.٢٧٨-	*٣.٣٠١٠-	-
الإجمالى	م=٦٩.١٦٧	أقل من ٣٥	-		
	م= ٧٦.٤٣١	من ٣٥> ٤٥	*٧.٢٦٤-	-	
	م= ٨٤.٨٣٣	من ٤٥ سنة فأكبر	*١٥.٦٦٧-	*٨.٤٠٣-	-

يتضح من نتائج جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات عند مستوى دلالة ٠.٠٥ تبعاً للعمر فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، البحث عن المعلومات والمساعدة, الإجمالى) حيث وجد أن ذوات العمر من ٤٥ سنة فأكثر كن أكثر قدرة على التحليل المنطقى، والبحث عن المعلومات والمساعدة عن ذوات العمر <٣٥ و العمر المتوسط من ٣٥>٤٥، كما تبين أن ذوات العمر المتوسط٣٥< ٤٥ كن أكثر قدرة على مواجهة الضغوط بالتحليل المنطقى والبحث عن المعلومات عن ذوات العمر< ٣٥ سنة، وتدرجت المتوسطات من (١٤.١٦٧) لذوات العمر الأصغر <٣٥ سنة إلى (١٧.٢٦٤) لذوات العمر من ٤٥ سنة فأكبر فى التحليل المنطقى، ومن (١٨.٠٣٣) إلى (٢٢.٣٤٧) للعمر من ٤٥ سنة فأكبر فى البحث عن المعلومات والمساعدة، من (٦٩.١٦٧) للعمر < ٣٥ سنة إلى (٨٤.٨٣٣) للعمر من ٤٥

سنة فأكثر فى إجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط، كما تبين أن ذوات العمر من ٤٥ سنة فأكثر كن أكثر قدرة على (استخدام أسلوب حل المشكلات، وإعادة التقييم الإيجابى) عن ذوات العمر <٣٥ سنة ، والمتوسط ٣٥ إلى <٤٥ سنة ولم تظهر فروق بين ذوات العمر المتوسط من(٣٥ إلى <٤٥) سنة، والعمر < ٣٥ سنة، وتدرجت المتوسطات من(١٧.٥٥) للعمر<٣٥سنة إلى (٢٠.٥٢٨) للعمر من ٤٥ سنة فأكبر فى إعادة التقييم الإيجابى من (١٩.٤١٧) للعمر < ٣٥ سنة إلى(٢٤.٦٩٤) للعمر من ٤٥ سنة فأكبر فى استخدام أسلوب حل المشكلات. تختلف هذه النتيجة بذلك مع **صالح أبو حطب (٢٠٠٣)** والذى توصل إلى عدم وجود فروق دالة لدى النساء فى أساليب المواجهة تعزى للعمر.

وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان إلى أنه كلما زاد عمر الزوجة كلما اتسعت مداركها، وزادت خبراتها؛ وذلك بسبب عامل الخبرة المتراكمة التى عايشتها عبر مراحل حياتها، والمواقف المختلفة التى مرت بها وجعلتها أكثر احتكاكاً بشخصيات مروا بنفس المواقف والظروف، وأكثر معرفةً بالإستراتيجيات التى تعينها على مواجهة المشكلات والتصدى لها.

٣- بالنسبة للمستوى التعليمى للزوجة:

جدول (٢٢) LSD لمعرفة اتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجة تبعاً للمستوى التعليمى للزوجة (ن=١٩٧)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	بين المجموعات	٣٧٧.٦٨	٢	١٨٨.٨٤١	١٧.٣٢٦	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٢١١٤.٤٦	١٩٤	١٠.٨٩٩		
	التباين الكلى	٢٤٩٢.١٤	١٩٦			
إعادة التقييم الإيجابى	بين المجموعات	٣٠٩.٥٨	٢	١٥٤.٧٩	١٠.٤٢٢	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٢٨٨١.٢٩	١٩٤	١٤.٨٥٢		
	التباين الكلى	٣١٩٠.٨٧	١٩٦			
البحث عن المعلومات والمساعدة	بين المجموعات	٥٨٦.٢٧	٢	٢٩٣.١٣٧	١١.٨٩٣	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٤٧٨١.٦٢	١٩٤	٢٤.٦٤٨		
	التباين الكلى	٥٣٦٧.٨٩	١٩٦			
استخدام أسلوب حل المشكلات	بين المجموعات	١٢٤٧.٨٢	٢	٦٢٣.٩١١	٢١.٠٧٥	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٥٧٤٣.١٧	١٩٤	٢٩.٦٠٤		
	التباين الكلى	٦٩٩١.٠٠	١٩٦			
الإجمالى	بين المجموعات	٩٠٢٦.٥٨	٢	٤٥١٣.٢٩١	٢٥.٠٩٧	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٣٤٨٨٧.٩٣	١٩٤	١٧٩.٨٣٥		
	التباين الكلى	٤٣٩١٤.٥١	١٩٦			

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث (الزوجات) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى تبعاً للمستوى التعليمى للزوجة، حيث كانت قيم (ف)على التوالى (١٧.٣٢٦, ١٠.٤٢٢, ١١.٨٩٣, ٢١.٠٧٥, ٢٥.٠٩٧) وهى قيم دالة عند مستوى ٠١. ولمعرفة إتجاه الفروق تم تطبيق إختبار LSD

جدول (٢٣) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط للزوجة تبعاً للمستوى التعليمى للزوجة ن=١٩٧

المحاور	المتوسط الحسابى	المستوى التعليمى للزوجة	ن= ٦٤	ن=٧٥	ن= ٥٨
التحليل المنطقى للمواقف	م=١٤.٣٢٨	مستوى تعليمى منخفض	-		
	م= ١٥.٨٢٧	مستوى تعليمى متوسط	-١.٤٩٩*	-	
	م= ١٧.٨٤٥	مستوى تعليمى مرتفع	-٣.٥١٧*	-٢.٠١٨*	-
إعادة التقييم الإيجابى	م=١٧.٥٠٠	مستوى تعليمى منخفض	-		
	م= ١٩.٠٤٠	مستوى تعليمى متوسط	-١.٥٤٠*	-	
	م= ٢٠.٦٩٠	مستوى تعليمى مرتفع	-٣.١٨٩٧*	-١.٦٤٩٧*	-
البحث عن المعلومات والمساعدة	م=١٨.١٥٦	مستوى تعليمى منخفض	-		
	م= ٢٠.٤٩٣	مستوى تعليمى متوسط	-٢.٣٣٧*	-	
	م= ٢٢.٥٣٥	مستوى تعليمى مرتفع	-٤.٣٧٨*	-٢.٠٤*	-
استخدام أسلوب حل المشكلات	م=١٩.٨١٣	مستوى تعليمى منخفض	-		
	م= ٢٠.٨٩٣	مستوى تعليمى متوسط	-١.٠٨٠٨	-	
	م= ٢٥.٨٢٨	مستوى تعليمى مرتفع	-٦.٠١٦٠*	-٤.٩٣٤*	-
الإجمالى	م=٦٩.٧٩٧	مستوى تعليمى منخفض	-		
	م= ٧٦.٢٥٣	مستوى تعليمى متوسط	-٦.٤٥٧*	-	-
	م= ٨٦.٨٩٧	مستوى تعليمى مرتفع	-١٧.٠٩٩٧*	-١٠.٦٤*	-

يتضح من نتائج جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً فى استخدام أسلوب حل المشكلات بين متوسطات درجات عينة البحث (الزوجات) تبعاً لتعليم الزوجة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين المستوى المرتفع والمتوسط لصالح المرتفع، ولم تظهر فروق فى بين المستوى المنخفض والمتوسط، وتدرجت المتوسطات من (١٩.٨١٣) تعليم منخفض إلى (٢٥.٨٢٨) تعليم مرتفع، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات) والإجمالى؛ حيث وجد أن ذوات المستوى التعليمى المرتفع، والمتوسط كن أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الاقدامية للضغوط عن ذوات التعليم المنخفض، كما أن ذوات التعليم المتوسط كن أكثر قدرة

على استخدام استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط عن ذوات التعليم المنخفض، وتدرجت المتوسطات من (١٤.٣٢٨) لذوات التعليم المنخفض إلى (١٧.٨٥٩) لذوات التعليم المرتفع فى التحليل المنطقى، ومن (١٧.٥٠٠) للتعليم المنخفض إلى (٢٠.٦٩٠) للتعليم المرتفع فى إعادة التقييم الإيجابى، ومن (١٨.١٥٦) للتعليم المنخفض إلى (٢٢.٥٣٥) للتعليم المرتفع فى استراتيجية البحث عن المساعدة والمعلومات، ومن (٦٩.٧٩٧) لتعليم المنخفض إلى (٨٦.٨٩٧) للتعليم المرتفع فى إجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة **إيناس بدير (٢٠١٣)** والتى أكدت وجود فروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لصالح مستوى التعليم الأعلى لكل من الأمهات والآباء. واختلفت مع **صالح أبو حطب (٢٠٠٣)** والذى توصل إلى عدم وجود فروق دالة لدى النساء فى أساليب المواجهة تعزى للمؤهل العلمى. **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى أن المستوى التعليمى المرتفع للزوجة يجعلها أكثر دراية ومعرفة بأفضل الأساليب لمواجهة الضغوط، بحيث يمكن التخفيف منها والتصدى لها، كما أن المستوى التعليمى المرتفع يجعل الظروف المحيطة بالفرد مناسبة للتفكير والسيطرة على الموقف الضاغط بأساليب إقدامية.

٤- بالنسبة لمستوى الدخل الشهرى للأسرة:

جدول (٢٤) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجة تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة (ن=١٩٧)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	بين المجموعات	١٥٢.٤٧٨	٢	٧٦.٢٣٩	٦.٣٢٢	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٢٣٣٩.٦٦٤	١٩٤	١٢.٠٦		
	التباين الكلى	٢٤٩٢.١٤	١٩٦			
إعادة التقييم الإيجابى	بين المجموعات	٢٢٦.٩٩٦	٢	١١٣.٤٩٨	٧.٤٢٩	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٢٩٦٣.٨٧٧	١٩٤	١٥.٢٧٨		
	التباين الكلى	٣١٩٠.٨٧٣	١٩٦			
البحث عن المساعدة والمعلومات	بين المجموعات	٢٩٨.٧٦٨	٢	١٤٩.٣٨٤	٥.٧١٧	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٥٠٦٩.١٢	١٩٤	٢٦.١٢٩		
	التباين الكلى	٥٣٦٧.٨٨٨	١٩٦			
استخدام أسلوب حل المشكلات	بين المجموعات	٧٩٣.٥٩٥	٢	٣٩٦.٧٩٨	١٢.٤٢١	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٦١٩٧.٤	١٩٤	٣١.٩٤٥		
	التباين الكلى	٦٩٩٠.٩٩٥	١٩٦			
الإجمالى	بين المجموعات	٥٢٩٤.٤٣٨	٢	٢٦٤٧.٢٢	١٣.٢٩٨	دالة عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٣٨٦٢٠.٠٧	١٩٤	١٩٩.٠٧٣		
	التباين الكلى	٤٣٩١٤.٥١	١٩٦			

يتضح من نتائج جدول (٢٤) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة حيث كانت قيم (ف) على التوالى (٦.٣٢٢, ٧.٤٢٩, ٥.٧١٧, ١٢.٤٢١, ١٣.٢٩٨) وهى قيم دالة عند مستوى ٠١. ولمعرفة إتجاه الفروق تم تطبيق إختبار LSD

جدول (٢٥) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوجة تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة (ن=١٩٧)

المحاور	المتوسط الحسابى	المستوى الدخل الشهرى للأسرة	ن= ٦١	ن=٧١	ن= ٦٥
التحليل المنطقى للمواقف	م=١٥.٠٦٦	دخل شهرى منخفض	-		
	م= ١٥.٥٦٣	دخل شهرى متوسط	-.٤٩٧٨١	-	
	م= ١٧.١٥٤	دخل شهرى مرتفع	-٢.٠٨٨*	-١.٥٩١*	-
إعادة التقييم الإيجابى	م=١٨.٠٠	دخل شهرى منخفض	-		
	م= ١٨.٥٣٥	دخل شهرى متوسط	-.٥٣٥٢١	-	-
	م= ٢٠.٥٢	دخل شهرى مرتفع	-٢.٥٢٣*	-١.٩٨٨*	-
البحث عن المعلومات والمساعدة	م=١٩.٠٨٢	دخل شهرى منخفض	-		
	م= ١٩.٨٥٩	دخل شهرى متوسط	-.٧٧٧٢	-	-
	م= ٢٢.٠٣١	دخل شهرى مرتفع	-٢.٩٤٩*	-٢.١٧٢*	-
استخدام أسلوب حل المشكلات	م=١٩.٧٨٧	دخل شهرى منخفض			
	م= ٢١.٤٢٣	دخل شهرى متوسط	-١.٦٣٦	-	
	م= ٢٤.٦٩٣	دخل شهرى مرتفع	-٤.٩٠٥*	-٣.٢٦٩٨*	-
الإجمالى	م=٧١.٩٣٤	دخل شهرى منخفض	-		
	م= ٧٥.٣٨٠	دخل شهرى متوسط	-٣.٤٤٦	-	
	م= ٨٤.٤	دخل شهرى مرتفع	-١٢.٤٧*	-٩.٠١٩٧*	-

يتضح من نتائج جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، الإجمالى حيث وجد أن ذوات مستوى الدخل المرتفع كن أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها والإجمالى عن ذوات الدخل المتوسط، والمنخفض. ولم تظهر فروق بين ذوات الدخل المنخفض والمتوسط. وتدرجت المتوسطات من (١٥.٠٦٦) لذوات الدخل المنخفض إلى (١٧.١٥٤) لذوات الدخل المرتفع فى التحليل المنطقى، من (١٨.٠٠) لذوات الدخل المنخفض إلى (٢٠.٥٢) لذوات الدخل المرتفع فى إعادة التقييم الإيجابى، من (١٩.٠٨٢) لذوات الدخل المنخفض إلى (٢٢.٠٣١) لذوات الدخل المرتفع فى البحث عن المساعدة والمعلومات، ومن (١٩.٧٨٧) لذوات الدخل

المنخفض إلى (٢٤.٦٩٣) لذوات الدخل المرتفع فى استخدام أسلوب حل المشكلات, ومن (٧١.٩٣٤) لذوات الدخل المنخفض إلى (٨٤.٤) لذوات الدخل المرتفع فى إجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط. واتفقت هذه النتيجة بذلك مع ما توصلت إليه **رشا راغب (٢٠١٠)** والتى أوضحت أنه كلما ارتفع الدخل كلما كانت الأسرة أكثر تنظيماً على إدارة ومواجهة الضغوط, **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى أن ذوات الدخل المنخفض تعيشن ظروف إقتصادية صعبة؛ تنعكس على عدم قدرتهن على التركيز أو التفكير فى الأساليب الإقدامية لمواجهة الضغوط التى تواجههن.

ثانياً: عينة البحث من الأزواج:

١- بالنسبة لطبيعة عمل الزوج:

جدول (٢٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط للزوج تبعاً لطبيعة عمل الأزواج (ن=١٩٧)

المحاور	المتغير	ن	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الفرق بين متوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	حكومى	٩٠	١٦.٣٤٤	٣.٥٣٨	٠.٦٧٥-	١.٣٧١-	٠.١٧٢ غير داله
	حر	١٠٧	١٧.٠١٩	٣.٣٥٣			
إعادة التقييم الإيجابى	حكومى	٩٠	١٧.٠٤٤	٤.٣٩١	٠.٢٦٨	٠.٤٣٥	٠.٦٦٤ غير داله
	حر	١٠٧	١٦.٧٧٦	٤.٢٦٣			
البحث عن المساعدة والمعلومات	حكومى	٩٠	١٨.٣٢٢	٥.٠٥٤	١.٠٩٩-	١.٤٤٣-	٠.١٥١ غير داله
	حر	١٠٧	١٩.٤٢١	٥.٥٣٩			
استخدام أسلوب حل المشكلات	حكومى	٩٠	٢٣.٦٦٧	٥.٩٣٤	٠.٣٨٩-	٠.٤٥٤-	٠.٦٥ غير داله
	حر	١٠٧	٢٤.٠٥٦	٦.٠٥١			
الإجمالى	حكومى	٩٠	٧٥.٣٧٨	١٤.٦٤٣	١.٨٩٣-	٠.٨٨٩-	٠.٣٧٥ غير داله
	حر	١٠٧	٧٧.٢٧١	١٥.١٠٧			

يتضح من نتائج جدول (٢٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث (الأزواج) فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها(التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المعلومات والمساعدة، استخدام أسلوب حل

المشكلات) والإجمالى تبعاً لطبيعة عمل الزوج حيث كانت قيمة ت على التوالى (-١.٣٧١, ٠.٤٣٥, -١.٤٤٣, -٤٥٤., -٨٨٩.) وهى قيم غير دالة إحصائياً, **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى أن العمل سواء كان حراً أو حكومياً يقابل فيه الفرد أشخاص ويتعرض لمواقف وأزمات تُكسبه خبرات لكيفية التعامل معها، كما أن الأعمال اليوم سواء كانت حرة أو حكومية أتاحت فرصة للتعامل مع تكنولوجيا المعلومات والتى أصبحت من متطلبات العصر؛ وبالتالى أصبح الفرد أكثر قدرة على الحصول على أفضل الأساليب التى تُعينه على مواجهة الضغوط.

٢-بالنسبة لعمر الزوج:

جدول (٢٧) LSD لمعرفة اتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط للزوج تبعاً للعمر (ن=١٩٧)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	بين المجموعات	٢٨٣.٩٢٨	٢	١٤١.٩٦	١٣.٤٧	دال عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٢٠٤٤.٥٨	١٩٤	١٠.٥٣٩		
	التباين الكلى	٢٣٢٨.٥٠٨	١٩٦			
إعادة التقييم الإيجابى	بين المجموعات	٨٢.٢٧٤	٢	٤١.١٣٧	٢.٢٣٩	٠.١٠٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٥٦٣.٦٩٥	١٩٤	١٨.٣٧		
	التباين الكلى	٣٦٤٥.٩٧	١٩٦			
البحث عن المساعدة والمعلومات	بين المجموعات	١٤١.٨٧٧	٢	٧٠.٩٣٩	٢.٥٢٨	٠.٠٨٢ غير دالة
	داخل المجموعات	٥٤٤٢.٨٢٣	١٩٤	٢٨.٠٥٦		
	التباين الكلى	٥٥٨٤.٧٠١	١٩٦			
استخدام أسلوب حل المشكلات	بين المجموعات	٧٦٦.٦٤٧	٢	٣٨٣.٣٢٣	١١.٨٨٦	دال عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٦٢٥٦.٤٢٩	١٩٤	٣٢.٢٥		
	التباين الكلى	٧٠٢٣.٠٧٦	١٩٦			
الإجمالى	بين المجموعات	٤١٦٠.٤٨٨	٢	٢٠٨٠.٢٤٤	١٠.٢٧٢	دال عند مستوى ٠١.
	داخل المجموعات	٣٩٢٨٩.٠٢٤	١٩٤	٢٠٢.٥٢١		
	التباين الكلى	٤٣٤٤٩.٥١٣	١٩٦			

يتضح من نتائج جدول (٢٧) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث (من الأزواج) تبعاً للعمر فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (إعادة التقييم

الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات) حيث كانت قيم (ف) على التوالى(٢.٢٣٩، ٢.٥٢٨) واتفقت هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة **عبد الله الضريبى (٢٠١٠)** فى عدم وجود فروق فى البحث عن المساندة تبعاً للعمر واختلفت معه فيما توصل إليه فى وجود فروق فى إعادة التقييم الإيجابى لصالح العمر الأعلى. ووجود تباين دال إحصائياً (بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى تبعاً للعمر حيث كانت قيم (ف)على التوالى (١٣.٤٧، ١١.٨٨٦، ١٠.٢٧٢) وهى قيم دالة عند مستوى ٠١. ولمعرفة إتجاه الفروق تم تطبيق إختبار LSD

جدول (٢٨) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الزوج تبعاً لعمر الزوج (ن=١٩٧)

المحاور	المتوسط الحسابى	عمر الزوج	ن=٥٣	ن=٦٤	ن= ٨٠
التحليل	م=١٥.٧١٧	أقل من ٣٨ سنة	–		
المنطقى	م= ١٥.٧١٩	من ٣٨> ٤٨سنة	-.٠٠١٧٧	–	
للمواقف	م= ١٨.١٦٢٥	من ٤٨سنة فأكثر	-٢.٤٤٦*	-٢.٤٤٣٨*	–
استخدام	م=٢١.٣٩٦	أقل من ٣٨ سنة	–		
أسلوب حل	م= ٢٣.١٢٥	من ٣٨> ٤٨سنة	-١.٧٢٩	–	
المشكلات	م= ٢٦.١٢٥	من ٤٨سنة فأكثر	-٤.٧٢٩*	-٣.٠٠٠*	–
	م=٧١.٦٦٠	أقل من ٣٨ سنة	–		
الإجمالى	م= ٧٣.٤٦٩	من ٣٨> ٤٨سنة	-١.٨٠٨	–	
	م=٠ ٨١.٩	من ٤٨سنة فأكثر	-١٠.٢٤*	-٨.٤٣١*	–

يتضح من نتائج جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى، أسلوب حل المشكلات) والإجمالى حيث وجد أن الأزواج ذوى العمر الأكبر من (٤٨ سنة فأكثر) كانوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط عن ذوى العمر المتوسط من(٣٨> ٤٨سنة) والمنخفض(اقل من ٣٨ سنة) ولم تظهر فروق بين

ذوى السن المنخفض والمتوسط, وتدرجت المتوسطات من (١٥.٧١٧) أقل من ٣٨ سنة إلى (١٨.١٦٣) للعمر من ٤٨سنة فأكثر للتحليل المنطقى, من (٢١.٣٩٦) للعمر أقل من ٣٨ سنة الى (٢٦.١٢٥) من ٤٨سنه فأكثر, من (٧١.٦٦٠) إلى (٠ ٨١.٩) لإجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط. واتفقت بذلك مع ما توصلت إليه **فاطمة جاد الله (٢٠٠٢)** والتى توصلت أن الزيادة فى العمر تكسب الفرد مهارات وأساليب يستطيع بها التكيف مع الضغوط . **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى أنه كلما زاد سن الزوج كلما اتسعت مداركه، وزادت خبراته؛ وذلك بسبب عامل الخبرة المتراكمة عبر مراحل حياته المختلفة، والمواقف المختلفة التى مر بها وجعلته أكثر إحتكاكاً بشخصيات مروا بنفس المواقف والظروف، وأكثر معرفةً بالإستراتيجيات الإيجابية التى تعينه على مواجهة المشكلات والتصدى لها.

٣- بالنسبة للمستوى التعليمى للزوج:

جدول (٢٩) تحليل التباين أحادى الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الأزواج عينة البحث فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط تبعاً للمستوى التعليمى للزوج (ن=١٩٧)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	بين المجموعات	٢٢٩.٦٥٨	٢	١١٤.٨٢٩	١٠.٦١٤	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٢٠٩٨.٨٥	١٩٤	١٠.٨١٩		
	التباين الكلى	٢٣٢٨.٥٠٨	١٩٦			
إعادة التقييم الإيجابى	بين المجموعات	١٧٥.٨٦٧	٢	٨٧.٩٣٤	٤.٩١٦	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٣٤٧٠.١٠٢	١٩٤	١٧.٨٨٧		
	التباين الكلى	٣٦٤٥.٩٧	١٩٦			
البحث عن المساعدة والمعلومات	بين المجموعات	٨٩.٦٠٣	٢	٤٤.٨٠١	١.٥٨٢	٠.٢٠٨ غير دال
	داخل المجموعات	٥٤٩٥.٠٩٨	١٩٤	٢٨.٣٢٥		
	التباين الكلى	٥٥٨٤.٧٠١	١٩٦			
استخدام أسلوب	بين المجموعات	٨٨٨.٠٥١	٢	٤٤٤.٠٢٦	١٤.٠٤١	دال عند

حل المشكلات	داخل المجموعات	٦١٣٥.٠٢٥	١٩٤	٣١.٦٢٤		٠١.
	التباين الكلى	٧٠٢٣.٠٧٦	١٩٦			
الإجمالى	بين المجموعات	٤٤٧٠.٧٦٥	٢	٢٢٣٥.٣٨٢	١١.١٢٦	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٣٨٩٧٨.٧٥	١٩٤	٢٠٠.٩٢١		
	التباين الكلى	٤٣٤٤٩.٥١	١٩٦			

يتضح من نتائج جدول (٢٩) عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (فى البحث عن المعلومات والمساعدة) تبعاً للمستوى التعليمى للزوج، حيث كانت قيمة ف (١.٥٨٢) وهى قيمة غير دالة إحصائياً، ووجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج فى كلٍ من (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، استخدام أسلوب حل المشكلات) الإجمالى تبعاً للمستوى التعليمى للزوج حيث كانت قيم ف على التوالى (١٠.٦١٤، ٤.٩١٦، ١٤.٠٤١، ١١.١٢٦) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. ، ولمعرفة إتجاه الفروق تم تطبيق إختبار LSD . **هذا وقد ذكرت آيات الديسطى (٢٠١٨)** أنه كلما ارتفع المستوى التعليمى كلما تم تناول الأحداث بإيجابية، وكلما زادت القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية, وأوضح **محمد عبد الرحمن (٢٠٠٤)** أن استراتيجيات أساليب المواجهة قد تختلف بإختلاف المستوى الثقافى فى المجتمع الواحد.

جدول (٣٠) LSD لمعرفة اتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى الأزواج عينة البحث تبعاً للمستوى التعليمى للزوج (ن=١٩٧)

ا	المتوسط الحسابى	مستوى تعليم الزوج	ن= ٥٤	ن=٧٠	ن= ٧٣
التحليل المنطقى للمواقف	م= ١٥.٣٩	مستوى تعليمى منخفض	–		
	م= ١٦.٣٦	مستوى تعليمى متوسط	-.٩٦٨٣	–	
	م= ١٨.٠٣	مستوى تعليمى مرتفع	-٢.٦٣٩*	-١.٦٧*	–
إعادة التقييم الإيجابى	م=١٦.٠٣٧	مستوى تعليمى منخفض	–		
	م= ١٦.٢٨٦	مستوى تعليمى متوسط	-.٢٤٨٧	–	
	م= ١٨.١٢٣	مستوى تعليمى مرتفع	-٢.٠٨٦*	-١.٨٣٨*	–

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

استخدام أسلوب حل المشكلات	م=٢١.٠٠	مستوى تعليمى منخفض	–		
	م= ٢٣.٥٥٧	مستوى تعليمى متوسط	-٢.٥٥٧*	–	
	م= ٢٦.٣١٥	مستوى تعليمى مرتفع	-٥.٣١٥*	-٢.٧٥٨*	–
الإجمالى	م=٧٠.٦٤٨	مستوى تعليمى منخفض	–		
	م= ٧٤.٧٥٧	مستوى تعليمى متوسط	-٤.١٠٩	–	
	م= ٨٢.٢٤٧	مستوى تعليمى مرتفع	-١١.٥٩٨*	-٧.٤٨٩*	–

يتضح من نتائج جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى)، والإجمالى حيث وجد أن عينة الأزواج من ذوى المستوى التعليمى المرتفع كانوا أكثر قدرة على التحليل المنطقى، وأكثر إيجابية فى إعادة تقييم المشكلات، عن ذوى المستوى التعليمى المنخفض، ولم تظهر فروق بين ذوى التعليم المنخفض والمستوى التعليمى المتوسط، وتدرجت المتوسطات من (١٥.٣٩) لذوى المستوى التعليمى المنخفض إلى (١٨.٠٣) لذوى المستوى التعليمى المرتفع للتحليل المنطقى, ومن (١٦.٠٣٧) إلى (١٨.١٢٣) فى إعادة التقييم الإيجابى للمشكلات ومن (٧٠.٦٤٨) إلى (٨٢.٢٤٧) فى إجمالى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط, وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى استخدام فى حل المشكلات وتتدرجت من (٢١.٠٠) إلى (٢٦.٣١٥) واتفقت هذه النتيجة مع **إيناس بدير (٢٠١٣)** والتى توصلت إلى وجود فروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لصالح مستوى التعليم الأعلى لكلٍ من الأمهات والأباء .

٤- بالنسبة لمستوى الدخل الشهرى للأسرة:

جدول (٣١) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط لدى عينة البحث من الأزواج تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة (ن=١٩٧)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التحليل المنطقى للمواقف	بين المجموعات	٣١٦.٨٥٨	٢	١٥٨.٤٢٩	١٥.٢٧٩	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٢٠١١.٦٥	١٩٤	١٠.٣٦٩		
	التباين الكلى	٢٣٢٨.٥٠٨	١٩٦			
إعادة التقييم الإيجابى	بين المجموعات	٣٦٣.٨٠٥	٢	١٨١.٩٠٣	١٠.٧٥٢	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٣٢٨٢.١٦٤	١٩٤	١٦.٩١٨		
	التباين الكلى	٣٦٤٥.٩٧	١٩٦			
البحث عن المساعدة والمعلومات	بين المجموعات	٤١١.٨٥٢	٢	٢٠٥.٩٢٦	٧.٧٢٣	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٥١٧٢.٨٤٩	١٩٤	٢٦.٦٦٤		
	التباين الكلى	٥٥٨٤.٧٠١	١٩٦			
استخدام أسلوب حل المشكلات	بين المجموعات	٧٥٥.٨٦٥	٢	٣٧٧.٩٣٣	١١.٦٩٩	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٦٢٦٧.٢١١	١٩٤	٣٢.٣٠٥		
	التباين الكلى	٧٠٢٣.٠٧٦	١٩٦			
الإجمالى	بين المجموعات	٦٦٥٠.٢٢٥	٢	٣٣٢٥.١١٢	١٧.٥٢٩	دال عند ٠١.
	داخل المجموعات	٣٦٧٩٩.٢٨٨	١٩٤	١٨٩.٦٨٧		
	التباين الكلى	٤٣٤٤٩.٥١٣	١٩٦			

يتضح من نتائج جدول (٣١) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها(التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة. حيث كانت قيم (ف)على التوالى (١٥.٢٧٩, ١٠.٧٥٢, ٧.٧٢٣, ١١.٦٩٩, ١٧.٥٢٩) وهى قيم دالة عند مستوى ٠١. ، ولمعرفة إتجاه الفروق تم تطبيق إختبار **LSD**

جدول (٣٢) LSD لمعرفة إتجاه الفروق فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط للأزواج تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة

المحاور	المتوسط الحسابى	مستوى الدخل الشهرى للأسرة	ن= ٦١	ن=٧١	ن= ٦٥
التحليل المنطقى للمواقف	م=١٤.٨٨٥	مستوى دخل منخفض	–		
	م= ١٧.١٤١	مستوى دخل متوسط	-٢.٢٥٦*	–	
	م= ١٧.٩٥٤	مستوى دخل مرتفع	-٣.٠٦٩*	-.٨١٣٠	–
إعادة التقييم الإيجابى	م=١٥.٦٢٣	مستوى دخل منخفض	–		
	م= ١٦.٢٥٤	مستوى دخل متوسط	-.٦٣٠٦	–	–
	م=١٨.٠٠	مستوى دخل مرتفع	-٣.١٧٧*	-٢.٥٤٧*	–
البحث عن المعلومات والمساعدة	م=١٧.٧٢١	مستوى دخل منخفض	–		
	م= ١٨.٠٧٠	مستوى دخل متوسط	-.٣٤٩١	–	
	م= ٢٠.٩٦٩	مستوى دخل مرتفع	-٣.٢٤٨*	-٢.٨٩٨*	–
استخدام أسلوب حل المشكلات	م=٢١.٣٦١	مستوى دخل منخفض	–		
	م= ٢٣.٨٥٩	مستوى دخل متوسط	-٢.٤٩٩*	–	
	م= ٢٦.٢٦٢	مستوى دخل مرتفع	-٤.٩١٠*	-٢.٤٠٢*	–
الإجمالى	م=٦٩.٥٩٠	مستوى دخل منخفض	–		
	م= ٧٥.٣٢٤	مستوى دخل متوسط	-٥.٧٣٤*	–	
	م= ٨٣.٩٨٥	مستوى دخل مرتفع	-١٤.٣٩٥*	-٨.٦٦١*	–

يتضح من نتائج جدول (٣٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الأزواج عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف) حيث وجد أن ذوى مستوى الدخل المرتفع، والمتوسط كانوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط عن ذوى مستوى الدخل المنخفض، ولم تظهر فروق بين مستوى الدخل المتوسط والمرتفع وتدرجت المتوسطات من (١٤.٨٨٥) إلى (١٧.٩٥٤), كما وجد أن ذوى مستوى الدخل المرتفع، والمتوسط كانوا أكثر قدرة على استخدام إستراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط عن ذوى مستوى الدخل المنخفض، ولم تظهر فروق بين مستوى الدخل المنخفض و المتوسط فى(إعادة التقييم الإيجابى, البحث عن المعلومات والمساعدة) وتدرجت المتوسطات من (١٥.٦٢٣) إلى

(١٨.٠٠) لإعادة التقييم الإيجابى، ومن (١٧.٧٢١) إلى (٢٠.٩٦٩) للبحث عن المعلومات والمساعدة، كما وجد أن ذوى الدخل المرتفع والمتوسط كانوا أكثر قدرة على استخدام أسلوب حل المشكلات عن ذوى الدخل المنخفض، كما أن ذوى الدخل المرتفع كانوا أكثر قدرة على استخدام حل المشكلات من ذوى الدخل المتوسط، وتدرجت المتوسطات من(٢١.٣٦١) لذوى الدخل المنخفض إلى (٢٦.٢٦٢) لذوى الدخل المرتفع. واتفقت هذه النتيجة بذلك مع ما أكده **Huffiman et al, (1997)** على أن الجانب الإقتصادى يُعد مصدر لمواجهة الضغوط فأصحاب الدخل الكافى لديهم القدرة على حل العديد من المشكلات، ومواجهة العديد من الضغوط فيمكنه توفير عمل جيد ومميز، ومنزل مجهز، وأجهزة ومعدات حديثة للحياة، بينما أصحاب الدخل المتدنى نجدهم مستسلمين للضغوط أو يهربون منها أو يصابون بالإحباط واليأس والأمراض النفسية والجسمية المختلفة.

– **نستخلص مما سبق** وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط بمحاورها(التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات)، والإجمالى لصالح العاملات, والعمر الأكبر، والمستوى التعليمى الأعلى، ومستوى الدخل الشهرى المرتفع. عدم وجود فروق بين المتوسطات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط (التحليل المنطقى للمواقف، إعادة التقييم الإيجابى، البحث عن المساعدة والمعلومات، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى تبعاً لعمل الزوج، وعدم فروق بين المتوسطات فى إعادة التقييم الإيجابى، والبحث عن المعلومات تبعاً لعمر الزوج، عدم وجود فروق بين المتوسطات فى البحث عن المساعدة والمعلومات تبعاً للمستوى التعليمى للزوج، ووجود فروق فى استرتيجيات المواجهة (التحليل المنطقى، إعادة التقييم الإيجابى، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى لصالح الزوج ذو المستوى التعليمى الأعلى، ووجود فروق فى المتوسطات فى كلٍ من (التحليل المنطقى، استخدام أسلوب حل المشكلات) والإجمالى لصالح

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

العمر الأكبر، ووجود فروق بين المتوسطات فى استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط، والإجمالى تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة لصالح الدخل المرتفع. **وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق جزئياً.**

الفرض الرابع: توجد فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجين فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى (الزوجة) تبعاً (لعمل الزوجة) – لدى (الزوج) تبعاً (لطبيعة عمل الزوج).

للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم إستخدام إختبار **T test** للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها.

أولاً: عينة البحث من الزوجات:

جدول (٣٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى جودة الحياة الأسرية تبعاً للعمل

ن=١٩٧

المحاور	المتغير	ن	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	تعمل	٨٧	٢٩.٧٠١	٣.١٩٦	٥.٨٤٧	١١.٠٥٤	دال عند مستوى ٠.٠٠١
	لا تعمل	١١٠	٢٣.٨٥٥	٤.٠٣٢			
جودة الحياة النفسية	تعمل	٨٧	٢٧.٧٧٠	٣.١٢٨	٤.٩٢٥	٩.٧٢٨	دال عند مستوى ٠.٠٠١
	لا تعمل	١١٠	٢٢.٨٤٦	٣.٨١٥			
جودة الحياة الإجتماعية	تعمل	٨٧	٢٥.٨٣٩	٤.١٤٠	٦.٥٩٤	١٠.٦٤٣	دال عند مستوى ٠.٠٠١
	لا تعمل	١١٠	١٩.٢٤٦	٤.٤٥٤			
الإجمالى	تعمل	٨٧	٨٣.٣١٠	٨.٤٨٢	١٧.٣٦٥	١٢.٨٨٢	دال عند مستوى ٠.٠٠١
	لا تعمل	١١٠	٦٥.٩٤٦	١٠.٠٥٧			

– **يتضح من نتائج جدول (٣٣)** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى إدراكهن لجودة الحياة الأسرية (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، الإجمالى) تبعاً لعمل الزوجات لصالح الزوجات العاملات، حيث كانت قيمة ت على التوالى (١١.٠٥٤، ٩.٧٢٨، ١٠.٦٤٣، ١٢.٨٨٢) وهى قيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة **Beyersdorff, A, et al (2008)** فى أن النساء العاملات أوفر حظاً من غير العاملات فى الشعور بجودة الحياة الأسرية، وكذلك دراسة**Hee Hong, S. & Winder, M (2008)** والتى توصلت إلى أن عمل

الزوجين يزيد من الدخل الإقتصادى ومن ثم زيادة جودة الحياة الأسرية بصفة خاصة، وكذلك مع ماتوصلت إليه **مهجة مسلم (٢٠١٤)** من وجود فروق فى جودة الحياة الأسرية لصالح المرأة العاملة؛ حيث أرجعت ذلك إلى أن المرأة العاملة أكثر معلومات، وخبرة، ووعياً بجودة الحياة الأسرية. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة كلٍ من **منار عبد الرحمن, أحلام مبروك (٢٠١١)** والتى توصلت إلى عدم وجود فروق تبعاً لعمل المرأة فى جودة الحياة الزوجية، وكذلك عدم وجود فروق فى إجمالى جودة الحياة الأسرية.

- **نستخلص مما سبق** وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث من الزوجات فى جودة الحياة الأسرية (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، الإجمالى) لصالح الزوجات العاملات.

ثانياً: عينة البحث من الأزواج:

جدول (٣٤) دلالة الفروق بين المتوسطات فى جودة الحياة الأسرية للزوج تبعا لطبيعة العمل (ن=١٩٧)

المحاور	المتغير	ن	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	حكومى	٩٠	٢٤.٩٦٧	٤.٢٣٩	.٦٥٠-	١.٠٣٦-	٠.٣٠٢ غير دالة
	حر	١٠٧	٢٥.٦١٧	٤.٥١١			
جودة الحياة النفسية	حكومى	٩٠	٢٤.١٧٨	٤.١٠٤	.٥٧٠-	.٨٩٨-	٠.٣٧٠ غير دالة
	حر	١٠٧	٢٤.٧٤٨	٤.٦٩٥			
جودة الحياة الإجتماعية	حكومى	٩٠	٢٠.٦٨٩	٥.٠٢٥	.٦٠١-	.٧٧٣-	٠.٤٤٠ غير دالة
	حر	١٠٧	٢١.٢٩٠	٥.٧٥٣			
الإجمالى	حكومى	٩٠	٦٩.٨٣٣	١١.٧٧٧	١.٨٢١-	.٩٩٩-	٠.٣١٩ غير دالة
	حر	١٠٧	٧١.٦٥٤	١٣.٥٠٣			

يتضح من نتائج جدول (٣٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات فى جودة الحياة الأسرية (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، والإجمالى) لدى الزوج تبعاً لطبيعة عمل الزوج حيث كانت قيم ت على التوالى (-١.٠٣٦، -.٨٩٨، -.٧٧٣، -.٩٩٩) وهى قيم غير دالة إحصائياً. **وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثتان** إلى أن العمل سواء كان حراً أو

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

حكومياً لكلٍ منهم إيجابياته وسلبياته، وسعادة الأفراد ورضاهم بأحوالهم، وقدرتهم على التغلب على الضغوط ومواجهتها سواء فى العمل الحر أو الحكومى من مؤشرات جودة الحياة بصفة عامة، والأسرية بصفة خاصة.

نستخلص مما سبق وجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية (المحاور والإجمالى لصالح الزوجة العاملة، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات الأزواج عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، والإجمالى) تبعاً لطبيعة عمل الأزواج.

وبذلك يكون الفرض الرابع قد تحقق جزئياً.

الفرض الخامس: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية بمحاورها والإجمالى لدى الزوجة وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوجة، المستوى التعليمى للزوجة، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) – لدى الزوج وكلٍ من متغيرات البحث (عمر الزوج، المستوى التعليمى للزوج، متوسط الدخل الشهرى للأسرة) وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم إستخدام معامل إرتباط بيرسون **Correlation Pearson**

أولاً: عينة البحث من الزوجات:

جدول (٣٥) معامل الإرتباط بين جودة الحياة الأسرية ومتغيرات المستوى الإجتماعى والإقتصادى لدى الزوجات عينة البحث (ن=١٩٧)

جودة الحياة الأسرية / متغيرات المستوى الإجتماعى والإقتصادى	جودة الحياة الزوجية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الإجتماعية	الإجمالى
	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط
عمر الزوجة	**.٤٢٥	**.٤٦٨	**.٤٩٣	**.٥٢٣
المستوى التعليمى للزوجة	**.٤٦٢	**.٤٤٨	**.٤٢٩	**.٥٠٣
مستوى الدخل الشهرى للأسرة	**.٢٧٧	**.٢٥٤	**.٣٤٠	**.٣٣٢

يتضح من نتائج جدول (٣٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث من الزوجات فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها (الزوجية، النفسية، الإجتماعية) والإجمالى وعمر الزوجة، واتفقت بذلك مع **نادية أبو سكينة (٢٠٠٩)** والتى

أكدت اختلاف جودة أسلوب الحياة الأسرية للمرأة تبعاً لاختلاف العمر (لصالح العمر الأكبر)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، والإجمالى) تبعاً للمستوى التعليمى للزوجة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة **مهجة مسلم (٢٠١٤)** والتى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية ومستوى تعليم الزوجة. كما اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة كلٍ من **منار عبد الرحمن, أحلام مبروك (٢٠١١)** والتى توصلت إلى أن الأمهات من ذوات التعليم المرتفع كان لديهن جودة حياة أسرية أعلى من ذوات التعليم المتوسط والمنخفض، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، والإجمالى) تبعاً لمستوى الدخل الشهرى للأسرة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع **نتيجة نادية أبو سكينة (٢٠٠٩)** حيث أكدت على اختلاف جودة أسلوب الحياة الأسرية للمرأة تبعاً لإختلاف بعض متغيرات المستوى الإجتماعى والإقتصادى للأسرة. كما اتفقت مع نتيجة مهجة إسماعيل (٢٠١٤) والتى أكدت أن هناك علاقة ارتباط طردى بين الدخل الشهرى للأسرة وزيادة الوعى بجودة الحياة الأسرية بأبعادها (الإجتماعية، والنفسية، والإجمالى). كذلك مع ما توصلت دراسة **أمانى عبد المقصود، سميرة شند (٢٠١٠)** مع اختلاف العينة إلى تأثير المستوى الإجتماعى الإقتصادى على جودة الحياة الأسرية للأسرة لصالح ذوى المستوى المرتفع

ثانياً: عينة البحث من الأزواج:

جدول (٣٦) معامل الإرتباط بين جودة الحياة الأسرية ومتغيرات المستوى الإجتماعى والإقتصادى لدى الأزواج عينة البحث (ن= ١٩٧)

جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الزوجية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الإجتماعية	الإجمالى

متغيرات المستوى الإجتماعى والإقتصادى	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط	معامل الإرتباط
عمر الزوج	**.١٨١	**.٢١١	**.٢٦٧	**.٢٤٩
المستوى التعليمى للزوج	*.٢٩٢	**.٢٦٩	**.٣٢٧	**.٣٣٣
مستوى الدخل الشهرى للأسرة	**.٤٠٣	**.٣٠٠	**.٣٦١	**.٣٩٧

– **يتضح من نتائج جدول (٣٦)** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث من الأزواج فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها (الزوجية – النفسية – الإجتماعية) والإجمالى، وعمر الزوج ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث من الأزواج فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها (الزوجية – النفسية – الإجتماعية) والإجمالى والمستوى التعليمى للزوج، واتفقت هذه النتيجة مع كلٍ من **منار عبد الرحمن، أحلام مبروك (٢٠١١)** والتى توصلت إلى وجود فروق فى جودة الحياة الأسرية لصالح العمر الأكبر للأزواج، والمستويات الأعلى من التعليم للأزواج، هذا وقد ذكر **جوان بكر(٢٠١٣, ٥١)** أن جودة الحياة ترتبط بالعديد من المؤشرات الذاتية للفرد منها التعليم. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠١. بين درجات عينة البحث من الأزواج فى جودة الحياة الأسرية بمحاورها (الزوجية، النفسية، الإجتماعية، والإجمالى) ومستوى الدخل الشهرى للأسرة، **وأضافت آيات الديسطى** (٢٠١٨) أنه كلما ارتفع المستوى التعليمى كلما تم تناول الأحداث بإيجابية، وكلما زادت القدرة على مواجهة الضغوط الحياتيةالأمر الذى يؤدى للإحساس بجودة الحياة الأسرية.

وتتفق مع ما توصلت إليه دراسة **كلٍ من Brown, R (2009)** أن توافر الموارد المالية للأسرة يعتبر من العوامل الخارجية المحددة لجودة الحياة الأسرية، **منار عبد الرحمن، أحلام مبروك (٢٠١١)** والتى توصلت إلى وجود فروق فى جودة الحياة الأسرية لصالح المستويات المرتفعة من الدخل، كما توصلت دراسة**(2008) Hee Hong, S. & Winder, M** أن عمل الزوجين يزيد من الدخل الإقتصادى ومن ثم زيادة جودة الحياة

١٤ شارع محمد أمين شهيب ـ مصطفى كامل ـ الاسكندريه ـ مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

الأسرية. **نستخلص مما سبق** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية المحاور، والإجمالى وكل من عمر الزوجة, المستوى التعليمى للزوجة، مستوى الدخل الشهرى للأسرة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية لدى الزوج وكلٍ من عمر الزوج، والمستوى التعليمى للزوج، ومتوسط الدخل الشهرى للأسرة.

وبذلك يكون الفرض الخامس قد تحقق كلياً.

الفرض السادس: تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (استراتيجية المواجهة الإقدامية للضغوط) فى تفسير نسبة التباين على المتغير التابع (جودة الحياة الأسرية) تبعاً لأوزان معاملات الإنحدار ودرجة الإرتباط. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية بإستخدام معامل الإنحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) لمعرفة درجة تأثير استراتيجية المواجهة الإقدامية للضغوط على جودة الحياة الأسرية.

جدول (٣٧) الإنحدار الخطى للعلاقة بين المتغيرات والمتغير التابع

	المتغيرات	R	R2	F	معامل الإنحدار		(ت)
استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط	استخدام أسلوب حل المشكلات	.٦٤٤	٤١.٥	***٢٧٨.٢٩٨	الثابت	٤٠.٩٠٩	***١٦.٦٨٢
					B	١.٣٦٥	
	عن البحث المساعدة والمعلومات	.٦٠٣	٣٦.٤	***٢٢٣.٨٨٣	الثابت	٤٣.٧٦٦	***٢٤.٣١٥
					B	١.٤٥٠	
	التحليل المنطقى للمواقف	.٥٦٤	٣١.٩	***١٨٣,٢٣٨	الثابت	٣٨.٧٣٧	***١٣.٥٣٧
					B	٢.٠٥١	
	إعادة التقييم الإيجابى	.٥٣٩	٢٩.١	***١٦٠.٨٧٠	الثابت	٤٣.٣٩٢	***١٢.٦٨٣
					B	١.٦٠٢	

يتضح من نتائج جدول (٣٧) أن استخدام أسلوب حل المشكلات كإستراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط كان من أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة الأسرية حيث شارك بنسبة ٤١.٥% حيث بلغت المشاركة ٤١٥. عند مستوى ٠٠١. تلى ذلك البحث على

المعلومات والمساعدة بنسبة ٣٦.٤% حيث بلغت المشاركة ٣٦٤. عند مستوى ٠.٠٠١ ، ثم إعادة التقييم الإيجابى بنسبة ٥٠.٩% حيث بلغت المشاركة ٥٠٩. عند مستوى ٠.٠٠١ ، ثم التحليل المنطقى للمواقف بنسبة ٣١.٩% حيث بلغت المشاركة ٣١٩. ثم اعادة التفسير المنطقى ٢٩.١% حيث بلغت المشاركة ٢٩١. قدرة الزوجين على المواجهة الفعالة، وبذل الجهد والتعامل مع الموقف بصورة ملموسة؛ للتحكم فى الموقف الضاغط وذلك من خلال القيام ببعض السلوكيات والتى من شأنها التعامل مباشرةً مع المشكلة واستنباط أفكار، وحلول مبتكرة لمواجهة الضغوط. واتفقت هذه النتيجة مع ما ذكره (Bradburn (2001:9-10 أن الإحساس بجودة الحياة متغير تابع يتوقف على أسلوب تعامل الفرد أو مواجهته للمشكلات التي تقابله في حياته. **نستخلص مما سبق** أن استخدام أسلوب حل المشكلات كإستراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط قد شارك بنسبة أكبر فى التأثير على جودة الحياة الأسرية، يليه البحث عن المساعدة والمعلومات، ثم التحليل المنطقى للمواقف، ثم إعادة التقييم الإيجابى.

وبذلك يكون الفرض السادس قد تحقق كلياً.

توصيات البحث: فى ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات التالية:

توصيات البحث: في ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات التالية:

١- أصبحت الجودة هدف؛ لذا ضرورة السعى قدماً من قبل المتخصصين، والمهتمين بمجال الإرشاد الأسرى لإدراج مصطلح جودة الحياة الأسرية فى بعض المقررات التى تُدرس فى المراحل التعليمية المختلفة، مما يساعد جميع الطلاب على حد السواء لإدراك معناها وأهميتها فى الحياة؛ وبالتالى إعداد جيل قادر على تنمية المجتمع، وقادر على مواجهة أحداث الحياة والتعامل معها بشكل إيجابى.

٢- إعداد دورات تدريبية من قبل الجهات المعنية بالأسرة، يقوم بها متخصصين فى مجال الإرشاد الأسرى، تهدف إلى إكساب الأزواج، والمقبلين على الزواج الأساليب الإقدامية

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

لمواجهة الضغوط مثل دورات فى مهارة حل المشكلات، دورات فى كيفية إعادة التقييم الإيجابى...إلخ. وذلك حتى يمكن امتلاكها كمهارات حياتية لدى كلٍ من الجنسين.

٣- مساهمة وسائل الإعلام فى تقديم برامج حوارية تليفزيونية، وإذاعية من قبل المتخصصين فى مجال الإرشاد الأسرى؛ لتوعية الأزواج بالأساليب الإقدامية لمواجهة الضغوط، وأهمية استخدامها؛ حتى يتسنى لهم اجتياز المشاكل والضغوط التى تواجههم بنجاح يتحقق معه جودة الحياة الأسرية التى تنعكس على أسرهم وبالتالى على المجتمع ككل.

٤- تصميم برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية للأزواج توجه من خلال الجهات المعنية بالأسرة والتى من شأنها أن تعزز جودة الحياة الأسرية، وبالتالى مساعدة الأزواج على تحقيق أهدافهم فى الحياة، وتنمية المهارات التى تساعدهم على مواجهة الضغوط الحياتية مما يسهم فى جودة الحياة الأسرية وضمان استقرارها.

المراجع :

١- **أحمد نايل الغرير , أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩)**: التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، ط١،عمان، الأردن.

٢- **أحمد جنيدى (٢٠٠٩):** البنية العالمية لجودة الحياة النفسية لنموزج رايف، المجلة المصرية للدراسات النفسية، عدد (٢٦)، مجلد (٤٦٤)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .ص٨٢

٣- **أسيل صبار محمد (٢٠١٧):** أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، مجلة الأستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الخامس، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار، العراق.

٤- **أمانى عبد المقصود, سميرة شند (٢٠١٠):** جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوى الخامس عشر، مركز الارشاد النفسى، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر ص ص ٤٩١- ٥٣٦.

٥- **أمانى عبد المقصود, سميرة شند (٢٠١٣):** مقياس جودة الحياة الأسرية، مكتبة الأنجلو، القاهرة، مصر.

٦- **أمنة محمد محمد العكاشى (٢٠١٨):** أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية، مجلة التربوى الخمس، عدد ١٢يناير، جامعة المرقب، ليبيا، ص ص ١٨٨- ٢٠٩

٧- **أميرة طه بخش(٢٠٠٦):** جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، عدد(١)، مجلد (٣٥)، جامعة طنطا ، مصر، ص ص ٢- ٢٢

٨- **آيات الديسطى (٢٠١٨):** نمط التفكير وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر، مجلة الإقتصاد المنزلى، مجلد(٢٨)، العدد (٤)، المؤتمر الدولى السادس- العربى العشرون للإقتصاد المنزلى (الإقتصاد المنزلى وجودة التعليم)، فى الفترة من ٢٣-٢٤ ديسمبر، كلية الإقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية، مصر.

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

٩- **إيناس ماهر الحسينى بدير (٢٠١٣):** الدعم الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعى، مجلة علوم وفنون، دراسات وبحوث، جامعة حلون، مصر.

١٠- **بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠٠٨: (** جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتهما بقلق الموت والإكتئاب لدي المسنين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنساني، العدد (١٩)، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر، ص ص ٢٢١ – ٣١٨

١١- **بشرى عناد مبارك (٢٠١٢):** جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الإجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد(٩٩)، جامعة بغداد، العراق، ص ص ٧١٤- ٧٧١

١٢- **ثناء بن ياسين (٢٠١٣):** فاعلية طريقة حل المشكلات فى العلوم التطبيقية على التحصيل الدراسى وتنمية مهارات التفكير الإبداعى لدى طالبات الصف الثانى المتوسط بمدينة مكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى، السعودية، ص ٦٤-١٤٢

١٣- **جوان بكر (٢٠١٣):** جودة الحياة وعلاقتها بالإنتماء والقبول الإجتماعى، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ص٥١-٥٢

١٤- **حسام الدين محمد عزب، أشرف محمد عبد الحليم, سارة محمد عبد الفتاح (٢٠١٧):** الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، عدد ٥٠ شهر إبريل، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، ص ص ٤٨٥- ٤٦٥

١٥- **حسن شحاتة، زينب النجار (٢٠٠٣):** معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، ط١، القاهرة، مصر.

١٦- **حكيمة آيت حمودة (٢٠٠٥):** دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة فى تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراة، جامعة عنابة، الجزائر.

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

١٧- **حنان حلبى (٢٠١١)**: الأزمات المهنية والأسرية وأساليب الزوجات فى التعامل معها دراسة ميدانية على عينة من الزوجات فى محافظة دمشق، المجلد ٢٧، العدد الثالث والرابع، مجلة جامعة دمشق.

١٨- **راضية داوود (٢٠١١)**: الضغط النفسى واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركياً دراسة ميدانية على عينة من مستشفى رأس الماء – سطيف، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.

١٩- **رجب على شعبان (١٩٩٥)**: الفروق الجنسية والعمرية فى أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر، ص ص١٠٥- ١٣٠

٢٠- **رجب على شعبان محمد (٢٠٠٠)**: تقنين وترجمة مقياس أساليب المواجهة الإقدامية والإحجامية للمشكلات لرودلف موس(١٩٨٢)، دار العلم, الفيوم، مصر ص ص٣- ٤

٢١- **رشا عبد العاطى راغب (٢٠١٠)**: مشاركة الأبناء فى إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بسلوكهم الإستقلالى، المؤتمر الدولى الأول " حياة أفضل للمرأة والأسرة " ١٩- ٢٠ إبريل، كلية الزراعة قسم الإقتصاد المنزلى، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر.

٢٢- **رواية عبد الرحمن حمام (٢٠١٣)**: فعالية برنامج الوساطة الطلابية فى القدرة على حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى الوسائط فى المرحلة الأساسية العليا، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

٢٣- **رئيقة رجب عوض (٢٠٠١)**: ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، التشخيص والعلاج، مكتبة الأنجلو، القاهرة، مصر.

٢٤- **صالح محمد أبو حطب (٢٠٠٣)**: الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها الأم الفلسطينية فى محافظة غزة، رسالة ماجستير، برنامج الدراسات العليا المشترك مع جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

٢٥- **صفاء أحمد عجاجة (٢٠٠٧)**: النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجداني و أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

٢٦- **صلاح الدين عراقى، مصطفى على رمضان مظلوم (٢٠٠٥)**: فعالية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مجلد (٢)، عدد٣٤، مصر ص ص ٤٦٩: ٥١٧

٢٧- **طلعت منصور (٢٠٠٥)**: الصحة النفسية كسياسة اجتماعية من أجل جودة الحياة , بحث مقدم إلى المؤتمر الثانى (الصحة النفسية فى الكويت)، مكتب الإنماء الإجتماعى ١-٤ إبريل, الكويت.

٢٨- **طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦)**: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط١، عمان ، الأردن.

٢٩- **عادل العدل ، عبدالوهاب صلاح (٢٠٠٣)** : القدرة على حل المشكلات ومهارات ماوراء المعرفة لدى العاديين والمتفوقين عقلياً ، العدد ٢٧، مجلة كلية التربية، كلية رياض الأطفال، مصر.

٣٠- **عبد العزيز فهمى النوحى (٢٠٠١)**: الممارسة العامة فى الخدمة الإجتماعية، عملية حل المشكلة فى إطار نسقى إيكولوجى، دار الأقصى للطباعة، القاهرة، مصر ، ص ص ٩٧-٩٩

٣١- **عبد الله الضريبى (٢٠١٠)**: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق)، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية، مجلد ٢٦، العدد الرابع، جامعة دمشق، سوريا.

٣٢- **عزة خضرى عبد الحميد (٢٠١١):** برنامج إرشادى مقترح لإكساب بعض إستراتيجيات المواجهة لعينة من المراهقين المصابين بالسرطان، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.

٣٣- **على عسكر (٢٠٠٣):** ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط ٣، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

٣٤- **فاطمة جاد الله (٢٠٠٢):** دراسة تحليلة لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر، المجلة العربية للإدارة ، مجلد ٢٢، عدد١، القاهرة، مصر.

٣٥- **فاروق السيد عثمان ، محمد عبد السميع رزق(٢٠٠١):** الذكاء الإنفعالى مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (٥٨)، السنة١٥، إبريل: يونيه، القاهرة، مصر، ص ص ٣٢- ٥٠

٣٦- **فتحى عبد الرحمن جروان (١٩٩٩):** تعليم التفكير- مفاهيم وتطبيقات، دار الكتاب الجامعى، عمان، الأردن.

٣٧- **فؤاد عيد الجوالدة (٢٠١٣):** فاعلية برنامج تربوى قائم على نظرية العقل فى تحسين جودة الحياة للأطفال ذوى الإعاقات التطورية والفكرية، المجلد (٤٠)، مجلة دراسات العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، الأردن.

٣٨- **كريمة بحرة (٢٠١٤):** جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتفوق الدراسى لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير فى العلوم النفسية والتربوية، التنمية البشرية وفعالية الأداءات، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران، الجزائر.

٣٩- **لولو بنت صالح رشيد الرشيد (١٩٩٩)**: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.

٤٠- **ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (٢٠٠٨)**: الضغط النفسى ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن.

٤١- **محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤)**: علم النفس الإجتماعى المعاصر، مدخل معرفى، دار الفكر العربى، القاهرة، مصر.

٤٢- **محمد جاسم العبيدى (٢٠٠٩)** : المدخل إلى علم النفس الإجتماعى، ط١، الإصدار الثانى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، مصر.

٤٣- **محمد على إبراهيم (٢٠١٣)**: جودة الحياة وعلاقتها بقوة الأنا لدى مدرسى التربية الرياضية، عدد(٥٤)، مجلة الفتح، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، الجزائر.ص ٣٣٩

٤٤- **مسفر بن محمد بن عبد المالكى (٢٠١٧)**: تحديد معايير تحقيق جودة حياة الأسرة السعودية، دراسة ميدانية ، مجلة الخدمة الإجتماعية، عدد ٥٨، مجلد ٨، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الإمام بن عبد العزيز، السعودية، ص ص ٢٨٦- ٣٠٦

٤٥- **مصعب محمد شعبان علوان(٢٠٠٩)**: تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

٤٦- **مليكة بن العربى، محمد داودى (٢٠١٧)**: العوامل المؤثرة فى جودة الحياة الأسرية لدى المراهق ، عدد ٥٧، جامعة عمار ثليجى، الجزائر، ص ٦٢- ٧١

٤٧- **منار خضر عبد الرحمن، أحلام عبد العظيم مبروك (٢٠١١)**: جودة الحياة الأسرية وتأثيرها على قدرة الأم على اكتشاف وتنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال فى سن ما

قبل المدرسة ، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد (٢٢) يوليو، الجزء الأول، جامعة المنصورة ، مصر.

٤٨- **مهجة محمد إسماعيل مسلم (٢٠١٤)**: القيم الوظيفية والجمالية لتاثيث المسكن وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية ، المؤتمر السنوى العربى التاسع الدولى السادس التعليم النوعى وتنمية الإبداع فى مصر والعالم العربى، من ٧- ٨ مايو، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر.

٤٩- **نادية بلعباس (٢٠١٥)**: أنماط الإتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية، رسالة دكتواره، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

٥٠- **نادية حسن أبوسكينة (٢٠٠٩)**: جودة أسلوب الحياة للمرأة في الوظائف الإدارية العليا وعلاقتها بمسببات الضغوط، مجلة بحوث الإقتصاد المنزلي، مجلد (١٩)، العدد (٢) إبريل، جامعة المنوفية، مصر.

٥١- **نجية اسحق عبد الله (٢٠٠١)**: أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين (دراسة مقارنة)، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد ١يناير، مجلد ١٢، جامعة المنيا ، مصر. ص ٢٤١.

٥٢- **هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠١)**: العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى بجامعة عين شمس، القاهرة، مصر، ص ص ٣٥٥- ٣٩٦.

٥٣- **هناء الشويخ (٢٠٠٧)**: أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ط١، إيتراك للطباعة والنشر، مصر.

63- **Aldao, Amelia. Hoeksem, Susan Nolen. (2010)**: a Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. Behaviour Research and Therapy 48, p: 974-983.

64- **Arun, V. ; Kimberly, M. ; Jenna, G. ; Zul, M. & Hymie, A. (2002)**: Stress ,coping, up lifts, and quality of life in subtypes of depression. Aconceptual frame and emerging date . J. of Affective Disorders , Vol. 71, No. 1-3, Pp. 121–130

65- **Beyersdorff,A,H,W,Luise,L,Ebner,A,Fusch,C,&Peter,H.(2008)**: Survey of neonates in Pomerania(Snip)Apopulation based analysis of the mothers quality of life after delivery with Special relations to their Social integration,international journal of Public health ,vol (53),number(2),April.

66- **Bootzin, R. & Richard, R. (1999)**: Psychology today: an introduction, (7th)ed. McGraw- Hill, Inc

67- **Bradburn,N. (2001)**: The Structure of Psychological Well being. Chicago: Aldine Pub.Co

68- Bruchon-Scweitzer, Marilou.,(2002). Psychologie de la santé modèles concepts et méthodes. Paris: Armand colin.p.p350-412

69- **Brown, Roy. (2009)**: Individual and family quality of life:Issues of aging and intellectual disability. Hong KongJoint Council for people with Disabilities/Hong KongCouncil of Social Service.

70- **Dillon, D. G., &LaBar, K. S. (2005):** Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal-dependent. Behavioral neuroscience, 119(4), 1110-1120

71- **D'Zurilla&,Nezu,A.M(2007)**: Problem- solving therapy:Aposition approach to clinical intervention 3rd ed New York: Springer

72- **Foehrkolb,c.(2007):** Quality of life as a Factor of self- esteem . Americn Psychologist, 46, pp333- 341

73- **Fredenberg,E.& Lewis,R.(1991)**: Adolescent coping the different ways in which boys and girls cope, Journal of Adolescence ,Vol(14) No(2) pp.119-133

74- **Garnefski N.,&Kraaij,V.(2006)**: Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms:A comparative study of life specific samples.journal of Personality and Individual Differences, 40:1659-1669

75- **Gullberg, Hollman, Christian.(2010)**: Reference values for the Quality of life inex in the general Swedish population18:80 years of age, Quality of life, vol, 19N(1)

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

76- **Hee Hong, Sung; Winter, Mary (2008)**: Time management stratigies and quality of life in family business. Journal of Family and Economic Issue, 13 (3), PP. 279-297

77- **Huffman, k. Vernoy, M. Vernoy , j. (1997):** Psychology in Action , john vley,sons inc, 410- 429.

78- **Isaacs, B.; Brown, I.; Brown, R.; Baum, N.; Myerscough, T.;Neikrug, S.; Roth, D.; Shearer, J. & Wang, M. (2007):** Theinternal family quality of life project: Goals and practice in Intellectual Disabilities, vol.4, no.3, pp. 177-185.sep

79- **James, K. Haveman. (2002):** Statewide quality of life and service satisfaction study for children and families. Division of Quality Management and Planning Quality Management and Customer Services Administration.

80- **Kemp, B (2010):** Quality of Life Issues While Aging with A Disability, Rehabilitation Research and Training Center on Aging with a Disability, University of California at Irvine Press

81- **King,Martin Luther Jr.(1991):** The Essential Writings and speeches of Martin Luther King, Jr.Editied by James ,M.Washington . New York : Harper San Francisco

82- **Krause, N. (2004):** Traumatic events, and Quality of life exploring variations in the Older age. Aging and Society, Vol. 25, No. 4, Pp. 501-525

83- **Kumar,R, & Ramamurti, P.(1991):** Stress and Coping Strategies of the Rural Aged. Journal of Personality and clinical studies, Vol. (6) No. (2)PP. 227-230-79

84- **Lazarus, R(2000):** "Toward Better Research on stress and coping", American Psychologist, Vol 155, No 6, pp 665-673

85- **Long, Kahn (1993):** Women, work and coping:A multidisciplinary to Workplace stress. Montreal: McGill -Queen's University Press

86- **Mathew, M. ; George, L. & Paniyadi, N. (2009**): Comparative Study on Stress Coping Strategies and Quality of Life of Institutionalizedand Noninstitutionalized Elderly in Kottayam District. Kerala ,Indian Journal of Gerontology , Vol. 23, No. 1, Pp. 79-87 .

87- **Morrison, V. & Bennett, P. (2006):** An Introduction to Health Psycholog.London , Pearson Prentice Hall , Pp. 374: 397

88- **Park, J.; Hoffman, L.; marquis, J.; Turnbull, A.; Poston, D.;Mannan, H.; Weny, M. & Nelson, L. (2003):** Towardassessing family outcomes of service delivery: validation of family quality of life survery. Journal of Intellectual Disability Research, 47 (415), 367-384.

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

89- **Richmond, L., Filson, G.C., Paine, C., Pfeiffer, W.C., and Taylor, J.R. (2000):** Non-farm rural Ontario residents' perceived quality of life. Social Indicators Research 50: 159–186.

90- **Rokach, A. & Ami , A. (2001).** Strategies of coping with loneliness throughout the life span, current psychology, development,learning, Personality, social, spr, Vol. 20, No. 1 .

91- **Ryff,C,Love,G.,Urry,H.,Muller,D.,Rosen_Kranz.M.,Friedman.E.,David son.R,&Singer.B.(2006):**Psychological Well-Being and Ill-Being:Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. Psychotherapy Psychosomatics,75, 85–95.

92- **Ryff, C.&Keyes, (1995):** The Structure of PsychologicalGood Being Revisited.Journal of Personality and Social Psychology, Vol (69), No (4), pp719-727

93- **Stewart-Brown ,S(2000):** Parenting ,well- being , health and disease.In Buchanan,A.,&Hudsen,B.(eds).Promoting Children's Emotional Well-being. Oxford: Oxford University press

94- **Summers, T. Poston, D.; Turnbull, A.; Marquis, J.; Hoffman, L.; Mannan, H. Wang, M. (2005):** Conceptualizing and measuring family quality of life. Journal of Intellectual Disability Research, Vol. 49, PP. 777-783.

١٤ شارع محمد أمين شهيب - مصطفى كامل - الاسكندريه - مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg

Strategies for the progressive confrontation of the pressures of the couple and their relation to the quality of family life

Dr. Abeer Moheb Abdel Moneim
Doctor of philosophy in specific education. Home Economics (Home Management)

Dr. Hanan Hanna Aziz
Lecture of home management
Economic department
The faculty of specific education
El Mansoura university

English Abstract:
The current research aims primarily at identifying the relationship between predatory coping strategies for couple stress and quality of family life. The data were obtained through the application of the research tools (by the researchers) to each of the spouses, in the form of the general data form, and the strategies of the protracted confrontations of stress in their fields (logical analysis of attitudes, positive reevaluation, seeking assistance and information, (Quality of married life, quality of family life, quality of family life), on a purposeful sample of 394 individuals (197 husbands and 197 wives) belonging to different socioeconomic levels, The following cities (Mit Ghamer, Aja, and Mansoura) Dakahlia Governorate. This research was followed by the analytical descriptive method. The data were analyzed and the appropriate statistical treatments were performed using the Spss program.
The most important results of the research:
a positive correlation between the strategies of the frontal response to the pressure in its axes (logical analysis of attitudes, positive reevaluation, search for assistance and information, use of problem solving), total, quality of family life The quality of social life of the family) and the total, there are differences between the average scores of the research sample in the strategies of the frontal pressure of the husbands in the logical analysis, the use of the method of problem solving, and for the benefit of the wives in positive re-evaluation , And the search for assistance and information, there are differences between the average scores of the sample of wives in the strategies of the frontal confrontation of pressure in their axes, and the total for the benefit of working wives, the absence of differences between the

average scores of the sample of couples in the strategies of the frontal confrontation of pressures in their axes, Government - free), There were statistically significant differences between the averages in the total coping strategies of the pressures of the spouses in favor of the higher educational level, the older age, and the high monthly income level of the family. There were differences between the averages of the sample of the research in the quality of family life according to the type in favor of the wives. The study of wives in the quality of family life according to work for working wives, and the absence of differences between the average score of the sample of couples in the quality of family life according to the husband's work, and the existence of positive correlation relationship statistically significant at 0.01, 0.05 between the quality of life For families in both spouses and each of the older age, higher educational level, and higher monthly household income level.

The most important recommendations were:

- Design guidance programs for the development of the positive aspects of couples of both sexes directed by family stakeholders that will enhance the quality of family life, and thus help couples achieve their goals in life.
- Preparation of training courses by the concerned bodies of the family, carried out by specialists in the field of family guidance, aimed at giving couples and those who are close to marriage the methods of advanced stress management such as courses in problem solving skills, courses on how to re-evaluate the positive ... etc. So that they can be acquired as life skills of both sexes.
- The need to go ahead by specialists, and those interested in the field of family guidance to include the term quality of family life in some of the courses taught in different educational stages, which helps all students alike to realize its meaning and importance in life; and thus prepare a generation capable of community development.

١٤ شارع محمد أمين شهيب ـ مصطفى كامل ـ الاسكندريه ـ مصر تليفون : 203/5454313
Alexandria – Egypt, Tel. : 203/5454313 – 203/5442776 Fax :203/5442776
E-mail : journal.edusp@alexu.edu.eg Web site: RSSA.edusp@lexu.edu.eg