

التكيف مع الاحداث الضاغطة وانعكاساتها على
قدرة الزوجة على إدارة الضغوط الأسرية

**Adaptation to stressful events and its reflection on
the wife's ability to manage family pressures**

إعداد

د / علياء علي محمد عباس مختار
أستاذ مشارك السكن وإدارة المنزل
جامعة أم القرى – المملكة العربية السعودية

التكيف مع الاحداث الضاغطة وانعكاساتها على قدرة الزوجة على إدارة الضغوط الأسرية

Adaptation to stressful events and its reflection on the wife's ability to manage family pressures

د/ علياء علي محمد عباس مختار
أستاذ مشارك السكن وإدارة المنزل
جامعة أم القرى – المملكة العربية السعودية

المقدمة :

تعد الأحداث الضاغطة أحد السمات الرئيسية التي تتصف بها الحياة في وقتنا الحالي ، فهي نتيجة لمجموعة من المتغيرات التي تحيط بالإنسان والتي تؤثر عليه والتي تنتج من عدد من التغيرات الاجتماعية والإقتصادية والحضارية التي تتسارع لتضغط على الإنسان والتي من الصعب أن يستطيع ملاحظتها والتعايش معها (أسعد الإمارة ، ٢٠١١م) .

فما هي الازدحام فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على المجتمع ، ونتيجة لهذه التغيرات تجد الأسرة نفسها في محيط من التغيرات المتصارعة ، مما أدى الى تنامي الاحساس بالمعاناة واصبحنا بصدد ظاهرة نفسية اجتماعية هي الضغوط الأسرية (ابنسام شتات ، ٢٠٠٨م) .

ويمكن للفرد التغلب على التحديات اليومية والتكيف مع الأحداث الضاغطة والتوافق معها والحفاظ على الاتزان الانفعالي وفقا لمستوى قدراته وخبراته السابقة ، ومواجهة التفاعلات والتغيرات ، فحياة المجتمع متطورة وتتبدل معها نظرة الفرد الى بعض الأمور والقضايا من فترة الى أخرى (Kahn & Fawcett, 2001) ، فبعد أن كانت القضايا المجتمعية تتسم بالسهولة واليسر، أصبحت الآن تتخذ صورة جديدة تتسم بالمشقة والتعقيد لينتج عن ذلك أنماطاً جديدة قد تسهم في خلخلة النظام الاجتماعي (Marks & et al.,2000).

والأسرة هي الوحدة الاساسية في البناء ، وتعكس فلسفة المجتمع ، وتهدف الى إخضاع الفرد لأنماط السلوكية التي يتبناها المجتمع ، فتعد مؤسسة اجتماعية لها دورها في التنشئة (زينب شقير ، ٢٠٠٨م) .

وتقع تحت مؤثرات ومصادر للضغوط لتحديث تغييراً في نظامها سواء من داخلها أو من خارجها ، وتنجح بعض الأسر في تبني أساليب لمواجهةها أو للتكيف معها ، ومعظم النظم الأسرية تمر بضغوط متشابهة خلال دورة حياتها إلا أن بعض الأسر تكون أكثر نجاحاً في إدارة الضغوط عن الأخرى ، وبالتالي فهي تحول هذه الضغوط الى قوي إيجابية دافعة ، وهي الأسر التي تحافظ علي ثبات نظامها وصلابتها (ابنسام شتات ، ٢٠٠٨م) .

والضغوط الأسرية مجموعة من المؤثرات يمكن أن تنبع داخلياً من الفرد نفسه أو قد تكون خارجية ، وأيضاً ربما تكون أسرية أو اجتماعية أو إقتصادية ، وقد يستطيع الفرد أن ينجح في مقاومتها والتغلب عليها وقد لا يستطيع أن ينجح في ذلك، فيواجه الكثير من المشكلات ، فينعكس علي علاقته بالمجتمع المحيط (ايمان عبدالرحمن ، ٢٠٠٣م) .

فالفردي يتعرض لمصادر متنوعة من الضغوط التي تؤدي إلى وقوعه في العديد من المشكلات ، مما يصيبه بالاضطراب النفسي نتيجة تعرضه لها ، ويقلل من إنجازاته وتقدمه في الحياة بصفة عامة

(لطفى عبد الباسط ، ٢٠٠٥م) وهذا ما أكدته الدراسات من تواجد علاقة بين ما يتعرض اليه الفرد من ضغوط الحياة إلى جانب المعاناة النفسية التي يلقاها. (نظمي أبو مصطفى ، نجاح السميري ، ٢٠٠٨م) .

وتتعلق ضغوط الحياة بعدد من الإضطرابات ، فالطرق التي تستخدم في التعامل مع الضغوط تعتبر بمثابة عوامل تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية معا ، بشرط أن يلم الفرد بالأساليب التي تلائم معالجة موقف ما ، فالبعض ينظر إلى هذه الطرق على أنها عوامل الاستقرار التي تساعد الفرد على ان يحتفظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء فترات الضغوط والتي تختلف تأثيراتها عليه طبقا للكثير من المحددات والخصائص للأفراد وطرق توافقهم ، والى البيئة المحيطة بهم ومدى شدة و حدة هذه الضغوط (مابسة النيال ، هشام عبد الله ، ٢٠١٣م) .

وترجع قدرة الأسرة على مواجهة الضغوط الي الخصائص الفردية لأعضائها وأسلوب تفكيرهم وسماتهم الشخصية ، كما يتأثر شعور الأسرة بالضغوط بطريقة تنظيمها وكيفية ادارتها (مناحي العازمي ، ٢٠٠٩م) ، وادارة مستويات الضغوط يكمن في عملية التحكم والتكيف وأسلوب مواجهة الضغوط (Higgins,2002).

وتعد الإدارة بمثابة القوة الدافعة للنشاط انساني ومن أهم ركائز الحياة ، إذ أنها تؤثر في ممارسات الأفراد وتلعب دواً في الوصول للأهداف ، فهي تعني استخدام قدرات الفرد للخروج برغبته إلى حيز التنفيذ من أجل تحقيق الأهداف (وفاء شلبي وآخرون ، ٢٠١٦م)

فالإدارة مدخلاً ثرياً لتعلم الفرد الكثير من الخبرات وتنمية قدرته لاتخاذ القرار وتحمل المسؤولية ، فنجاح الفرد يتوقف على درجة تفهمه للوسائل التي يتسنى بموجبها تنمية مداركه في اكتساب المهارات وفي كيفية استخدامها وتطبيقها على أعماله (وفاء شلبي ، زينب عبد الصمد ، ٢٠٠١م) .

وإدارة ضغوط الأسرة علم حديث ويُعد فرع من فروع الإدارة التي تتعلق بتطبيق مفاهيم الإدارة (جمال حواش ، ٢٠٠٥م) ، وهي التي تهتم بالضغوط التي تتعرض لها الأسرة بإدراكها والاستعداد لها للوقاية منها او التكيف معها (ابتسام شتات ، ٢٠٠٨م) .

فهي نشاط ملازم لكل المجهودات المبذولة من الفرد ، والوسيلة التي تعين الأسرة على استخدام كافة مواردها المتاحة لتحقيق احتياجاتها وأهدافها (Cetro, &Cetro, 2006) .

ولإدارة الضغوط يتطلب تمتع الفرد بمهارات إدارية وفكرية تعينه على التفكير العلمي ، فلكي يدركها يجب أن يتمتع بالملاحظة الدقيقة ، وللتخطيط لها يجب ان يتوصل لاستنتاجات تعينه على طرح الحلول ، فتتمو لديه الدقة في فحص الوقائع والقياس والتصنيف مما يسهم في اختياره للحلول المناسبة لإدارة الضغوط (أماني عبد المقصود ، تهاني عثمان ، ٢٠٠٧م) .

وتنوعت الدراسات التي تناولت التكيف مع الاحداث الضاغطة مثل دراسة (زينب شقير ، ٢٠٠٨م) ودراسة (نظمي عودة ، نجاح عواد ، ٢٠٠٨م) حيث هدفا الي التعرف على أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، وعلاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني ، كذلك دراسة (رجب محمد ، ٢٠٠٦م) ، ودراسة (مابسة النيال ، هشام عبد الله ، ٢٠١٣م) حيث هدفا الي دراسة أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة .

كما تنوعت الدراسات التي تناولت إدارة الضغوط مثل دراسة (أسعد الإمارة ، ٢٠١١م) ، ودراسة (محمود حسن ، ٢٠١٣م) ، ودراسة (أمل علاء الدين على ، ٢٠٠٥م) حيث تناولت أساليب مواجهة الضغوط ، كذلك دراسة (مناحي فلاح فهد العازمي ، ٢٠٠٩م) ، ودراسة (صالح أبو حطب ، ٢٠٠٣م) حيث هدفا الي التعرف علي الضغوط الأسرية وأساليب مواجهتها ، وأيضا دراسة (ابتسام شتات ، ٢٠٠٨م) ، ودراسة (عايدة شكري ، ٢٠١١م) حيث هدفا الي دراسة ضغوط الحياة والتوافق الزوجي

والشخصية ، بالإضافة الي دراسة (فيولا الببلاوي ، ٢٠٠٩م) والتي هدفت الي دراسة ضغوط الحياة في الأسرة .

فالضغوط خبرة سالبة يصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية قابلة للتنبؤ متجهة الي تغيير الضاغظ او التكيف معه (عايدة شكري ، ٢٠١١م) .

ونظرا للتغيرات السريعة في عالمنا المعاصر ، فإن هذه التغيرات تشكل مصدرا هاما من مصادر الضغوط على الفرد والأسرة ، فالعصر الحالي يوصف بعصر الضغوط الأسرية (أمل علي ، ٢٠٠٥م) .

فالإدراك الإيجابي لأحداث الحياة الضاغطة واختيار الأساليب الملائمة للتعامل معها من المحددات الهامة ، وهذا ما دعا الباحثة الي الاهتمام بدراسة التكيف مع الاحداث الضاغطة وانعكاسه على قدرة الزوجة على إدارة الضغوط الأسرية .

مشكلة البحث :

- ١- هل توجد فروق بين أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغيرات الدراسة ؟
- ٢- هل توجد فروق أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغيرات الدراسة ؟
- ٣- ما العلاقة بين التكيف مع الأحداث الضاغطة وإدارة الضغوط الأسرية ؟
- ٤- ما نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة ؟
- ٥- ما نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية ؟

أهداف البحث :

- ١- ايجاد الفروق بين أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغيرات الدراسة .
- ٢- ايجاد الفروق بين أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغيرات الدراسة .
- ٣- ايجاد العلاقة بين التكيف مع الأحداث الضاغطة وإدارة الضغوط الأسرية بأبعادها .
- ٤- تحديد نسبة مشاركة العوامل التي تؤثر على التكيف مع الأحداث الضاغطة .
- ٥- تحديد نسبة مشاركة العوامل التي تؤثر علي إدارة الضغوط الأسرية .

أهمية البحث :

- ١- إظهار دور البرامج الأسرية في رفع كفاءة الزوجة لإدارة الضغوط الأسرية والتي بدورها تنعكس على المجتمع .
- ٢- تستمد أهمية هذه الدراسة من أهمية تنمية مهارة الزوجة لإدارة الضغوط لمواجهة الاحداث المستقبلية .
- ٣- ضرورة وضع برنامج إرشادي لإظهار الدور الفعال لإدارة الضغوط لتنمية الشخصية ، واكساب الخبرات التي من شأنها تطوير المجتمع وتنميته .
- ٤- يعد البحث مساهمة علمية وإثراء للمكتبة في مجال التخصص ، حيث يوضح دور متخصصي الأسرة في بناء وتدعيم وتنمية قدرة الزوجات علي إدارة الضغوط الأسرية لمساعدتهن على التكيف مع الأحداث الضاغطة .
- ٥- الاستفادة من نتائج الدراسة للتوصل لأسلوب علمي في إدارة الضغوط لتقليل حدتها على الأسرة .

مصطلحات البحث :

- التكيف :

- المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتأقلم مع الأحداث الآتية والمستقبلية (أسعد الإمارة ، ٢٠٠١م) .

- الأحداث الضاغطة :

- المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف ، وما يصاحبها من اضطرابات تؤثر على الجوانب المختلفة للشخصية (زينب شقير ، ٢٠٠٨م) .

- الضغوط :

- أحداث تؤدي إلى أستجابته انفعالية حادة ، فهي تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن داخل الفرد (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١م) .

- الضغوط الأسرية :

- الأعباء والأحداث التي تؤثر على استجابة افراد الاسرة وتخل بتوازنهم وقدرتهم على التوافق مع الواقع (محمود حسن ، ٢٠١٣م) .

- إدارة الضغوط الأسرية :

- اجراءات يتم اتخاذها من اجل المشكلة ، ومن ثم العودة للوضع الانفعالي الطبيعي ، وعادة ما تكون هذه الاجراءات نتيجة تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة (عبد الرحمن الطيري ، ٢٠١٠م) .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغيرات الدراسة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغيرات الدراسة .
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ومحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية .
- ٤- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة .
- ٥- تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية .

منهج البحث : إتبعته الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، الذي يعتمد على الحصول على البيانات والحقائق ثم تصنيفها فمعالجتها ثم يتم تحليلها لاستخلاص الدلالات والتوصل إلى النتائج وإستخلاص التعميمات عن هذه الظاهرة أو الموضوع (محمود منسي ، ٢٠٠٣م) .

حدود البحث :

• الحدود المكانية :

لتحقيق أهداف البحث ، قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة وتوزيعها عشوائيا على مجموعة من الزوجات السعوديات .

• الحدود الزمنية :

هي الفترة التي قامت فيها الباحثة بتوزيع الاستبيان علي أفراد ، وتم تطبيق الاستبانة في عام ٢٠٢١م .

عينة البحث : بناء على موضوع البحث وأهدافه ، قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، وذلك لتطبيق أدوات البحث على العينة ثم استخلاص النتائج ومناقشتها ، ولقد تم إختيارها بنفس طريقة اختيار العينة الاستطلاعية ، وتكونت من (٢٥٠) زوجة من الأسر السعودية .

أدوات البحث :

أولاً : استمارة البيانات العامة :

اشتملت الاستمارة على المتغيرات الديموغرافية والتي تساعد على إعطاء وصف دقيق لعينة البحث ، وتضمنت "المستوى التعليمي ، العمر ، العمل ، عدد أفراد الأسرة ، الدخل الشهري" .

ثانياً : استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة :

وتكون الاستبيان من "٣٠" عبارة تقيس مدى قدرة الزوجة علي التكيف مع الاحداث الضاغطة .

ثالثاً : استبيان إدارة الضغوط الأسرية :

وتكون الاستبيان من ثلاث محاور :

➤ المحور الأول : مرحلة الإدراك : وتكون من ٨ عبارات .

➤ المحور الثاني : مرحلة الاستعداد : وتكون من ١٠ عبارات .

➤ المحور الثالث : مرحلة المواجهة : وتكون من ٧ عبارات .

تم تصميم أداة القياس وفق تدرج ليكرت ، بحيث يقوم أفراد العينة بإبداء آرائهم على متصل ثلاثي الأبعاد وذلك باختيار أحد البدائل (موافق ، الي حد ما ، غير موافق) على أن تعطي استجاباتهم الأوزان النسبية (١،٢،٣) للعبارة الموجبة ، و(٣،٢،١) للعبارة السالبة .

صدق وثبات أدوات البحث :

استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة :

صدق الاستبيان :

يقصد به قدرة الاستبيان على قياس ما وضع لقياسه .

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان (التكيف مع الأحداث الضاغطة) ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة

الارتباط	م-	الدلالة	الارتباط	م-	الدلالة
٠.٨٣٤	-١	٠.٠١	٠.٧٦٩	-١٦	٠.٠١
٠.٩٢٥	-٢	٠.٠١	٠.٨٠٨	-١٧	٠.٠١
٠.٦٤٠	-٣	٠.٠٥	٠.٧٣٨	-١٨	٠.٠١
٠.٧٠٧	-٤	٠.٠١	٠.٨٦٤	-١٩	٠.٠١
٠.٨١٥	-٥	٠.٠١	٠.٦٠١	-٢٠	٠.٠٥
٠.٧٧٧	-٦	٠.٠١	٠.٨٤٥	-٢١	٠.٠١
٠.٩٣٧	-٧	٠.٠١	٠.٨٩٦	-٢٢	٠.٠١
٠.٨٧٢	-٨	٠.٠١	٠.٩٠١	-٢٣	٠.٠١
٠.٧٢٣	-٩	٠.٠١	٠.٩٦٣	-٢٤	٠.٠١
٠.٦١٢	-١٠	٠.٠٥	٠.٨٢٦	-٢٥	٠.٠١
٠.٦٣٤	-١١	٠.٠٥	٠.٧٤٦	-٢٦	٠.٠١

٠.٠١	٠.٧١٢	-٢٧	٠.٠١	٠.٧٩٤	-١٢
٠.٠١	٠.٨٨٨	-٢٨	٠.٠١	٠.٧٥١	-١٣
٠.٠١	٠.٧٨١	-٢٩	٠.٠١	٠.٩١٨	-١٤
٠.٠٥	٠.٦٢٥	-٣٠	٠.٠١	٠.٨٥٧	-١٥

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠.٠١ ، ٠.٠٥) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات الاستبيان .

الثبات :

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة ، وعدم تناقضه مع نفسه ، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص ، وهو النسبة بين تباين الدرجة على المقياس التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص ، و تم حساب الثبات عن طريق :

١- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

٢- طريقة التجزئة النصفية Split-half

٣- جيوتمان Guttman

جدول (٢) قيم معامل الثبات لاستبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة

جيوتمان	التجزئة النصفية	معامل الفا	
٠.٨٦٢	٠.٩٠٦ - ٠.٨٣٩	٠.٨٧٣	ثبات استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ككل

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، جيوتمان دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على ثبات الاستبيان .

استبيان إدارة الضغوط الأسرية :

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية

للاستبيان :

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

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور ودرجة استبيان إدارة الضغوط الأسرية

الدالة	الارتباط	
٠.٠١	٠.٨٥١	المحور الأول : مرحلة الإدراك
٠.٠١	٠.٧٣٥	المحور الثاني : مرحلة الاستعداد
٠.٠١	٠.٩٤٤	المحور الثالث : مرحلة المواجهة

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠.٠١) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان .

الثبات :

جدول (٤) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	جيوتمان
المحور الأول : مرحلة الإدراك	٠.٨٦٥	٠.٨٢٧ – ٠.٨٩٥	٠.٨٥٢
المحور الثاني : مرحلة الاستعداد	٠.٧٧٧	٠.٧٣١ – ٠.٨٠٦	٠.٧٦١
المحور الثالث : مرحلة المواجهة	٠.٩١١	٠.٨٧٠ – ٠.٩٤٢	٠.٩٠٢
ثبات استبيان إدارة الضغوط الأسرية ككل	٠.٨٢٤	٠.٧٨٣ – ٠.٨٥٤	٠.٨١٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، جيوتمان دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على ثبات الاستبيان .

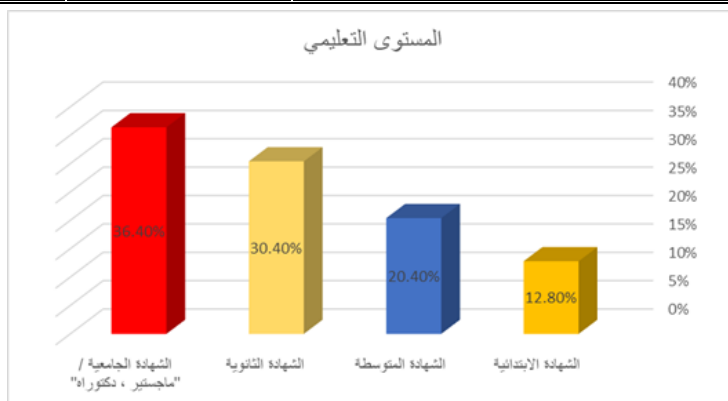
البيانات العامة

١- المستوى التعليمي :

يوضح الجدول (٥) والشكل البياني رقم (١) توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المستوى التعليمي

جدول (٥) توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المستوى التعليمي

النسبة %	العدد	المستوى التعليمي
١٢.٨%	٣٢	الشهادة الابتدائية
٢٠.٤%	٥١	الشهادة المتوسطة
٣٠.٤%	٧٦	الشهادة الثانوية
٣٦.٤%	٩١	الشهادة الجامعية / "ماجستير ، دكتوراه"
١٠٠%	٢٥٠	المجموع



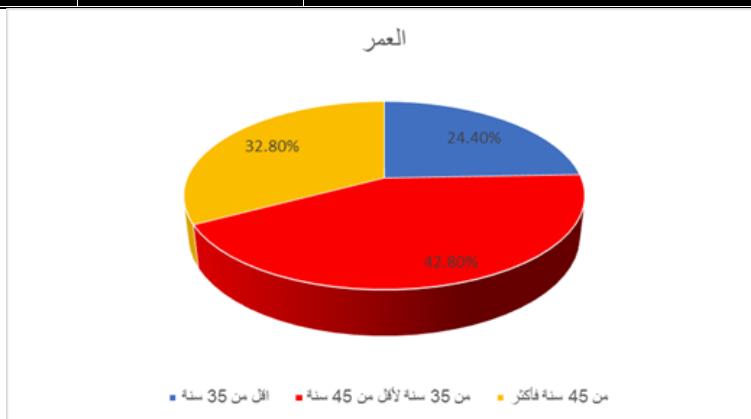
شكل (١) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعا لمتغير المستوى التعليمي

يتضح من جدول (٥) وشكل بياني (١) أن ٩١ من أفراد عينة البحث حاصلات علي الشهادة الجامعية / "ماجستير ، دكتوراه" بنسبة ٣٦.٤% ، يليهم ٧٦ من أفراد عينة البحث حاصلات علي الشهادة الثانوية بنسبة ٣٠.٤% ، ثم يأتي في المرتبة الثالثة ٥١ من أفراد عينة البحث حاصلات علي الشهادة المتوسطة بنسبة ٢٠.٤% ، ويأتي في المرتبة الرابعة ٣٢ من أفراد عينة البحث حاصلات علي الشهادة الابتدائية بنسبة ١٢.٨%.

٢- العمر :

يوضح الجدول (٦) والشكل البياني رقم (٢) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر
جدول (٦) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

النسبة %	العدد	العمر
٢٤.٤%	٦١	أقل من ٣٥ سنة
٤٢.٨%	١٠٧	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة
٣٢.٨%	٨٢	من ٤٥ سنة فأكثر
١٠٠%	٢٥٠	المجموع



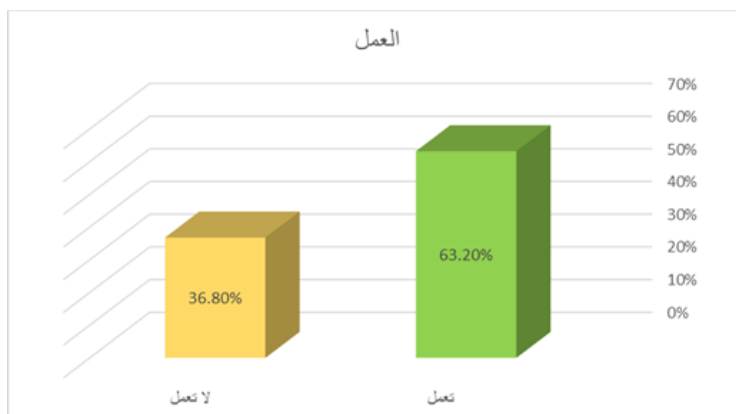
شكل (٢) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) أن ١٠٧ من أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهم من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة بنسبة ٤٢.٨% ، يليهم ٨٢ من أفراد عينة البحث كانت أعمارهم من ٤٥ سنة فأكثر بنسبة ٣٢.٨% ، يليهم ٦١ من أفراد عينة البحث كانت أعمارهم أقل من ٣٥ سنة بنسبة ٢٤.٤% .

٣- العمل :

يوضح الجدول (٧) والشكل البياني رقم (٣) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمل
جدول (٧) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمل

النسبة %	العدد	العمل
٦٣.٢%	١٥٨	تعمل
٣٦.٨%	٩٢	لا تعمل
١٠٠%	٢٥٠	المجموع



شكل (٣) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمل

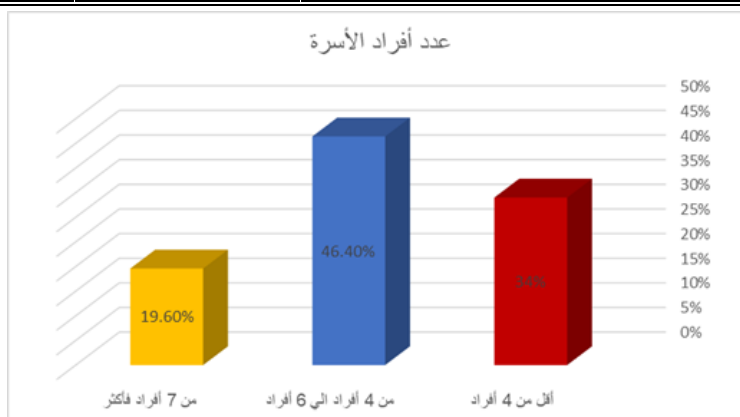
يتضح من جدول (٧) وشكل (٣) أن ١٥٨ من أفراد عينة البحث عاملات بنسبة ٦٣.٢% ، بينما ٩٢ من أفراد عينة البحث غير عاملات بنسبة ٣٦.٨% .

٤- عدد أفراد الأسرة :

يوضح الجدول (٨) والشكل البياني رقم (٤) توزيع أسر عينة البحث تبعاً لعدد أفرادها

جدول (٨) توزيع أسر عينة البحث تبعاً لعدد أفرادها

النسبة %	العدد	عدد أفراد الأسرة
٣٤%	٨٥	أقل من ٤ أفراد
٤٦.٤%	١١٦	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد
١٩.٦%	٤٩	من ٧ أفراد فأكثر
١٠٠%	٢٥٠	المجموع



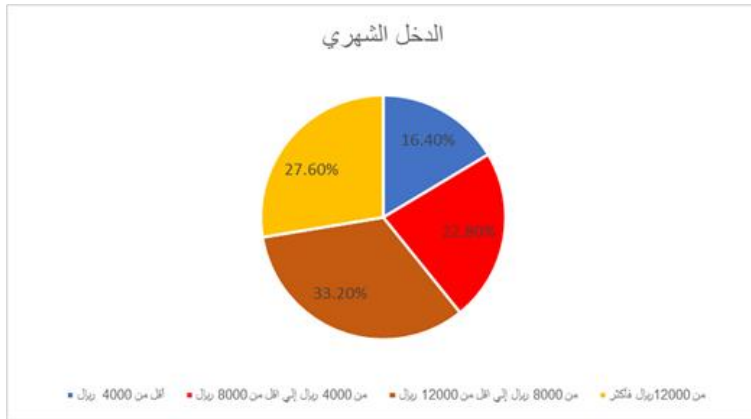
شكل (٤) يوضح توزيع أسر عينة البحث تبعاً لعدد أفرادها

يتضح من جدول (٨) وشكل (٤) أن ١١٦ أسرة بعينة البحث تراوح عدد أفرادها من ٤ أفراد الي ٦ أفراد بنسبة ٤٦.٤% ، يليهم الأسر اللاتي كان عدد أفرادها أقل من ٤ أفراد وبلغ عددهم "٨٥" بنسبة ٣٤% ، وأخيرا كان عدد الأسر اللاتي كان عدد أفرادها من ٧ أفراد فأكثر "٤٩" بنسبة ١٩.٦% .

٥- الدخل الشهري :

يوضح الجدول (٩) والشكل البياني رقم (٥) توزيع أسر عينة البحث وفقا لفئات الدخل المختلفة جدول (٩) توزيع أسر عينة البحث وفقا لفئات الدخل المختلفة

النسبة %	العدد	الدخل الشهري
١٦.٤%	٤١	أقل من ٤٠٠٠ ريال
٢٢.٨%	٥٧	من ٤٠٠٠ ريال إلي اقل من ٨٠٠٠ ريال
٣٣.٢%	٨٣	من ٨٠٠٠ ريال إلي اقل من ١٢٠٠٠ ريال
٢٧.٦%	٦٩	من ١٢٠٠٠ ريال فأكثر
١٠٠%	٢٥٠	المجموع



شكل (٥) يوضح توزيع أسر عينة البحث وفقا لفئات الدخل المختلفة

يتضح من جدول (٩) والشكل البياني (٥) أن أكبر فئات الدخل الشهري لأسر عينة البحث كان في الفئة (من ٨٠٠٠ ريال إلي اقل من ١٢٠٠٠ ريال) ، تليها الفئة (من ١٢٠٠٠ ريال فأكثر) ، فقد بلغت نسبتهم على التوالي (٣٣.٢% ، ٢٧.٦%) ، ويأتي بعد ذلك الأسر ذوي الدخل (من ٤٠٠٠ ريال إلي اقل من ٨٠٠٠ ريال) حيث بلغت نسبتهم ٢٢.٨% ، وأخيرا الأسر ذوي الدخل (أقل من ٤٠٠٠ ريال) حيث بلغت نسبتهم ١٦.٤% .

نتائج البحث :

الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغيرات الدراسة

وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت) ، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة والجدول التالية توضح ذلك :

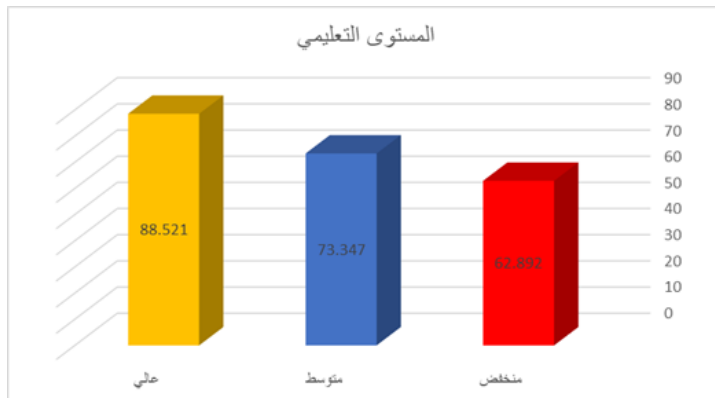
جدول (١٠) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	١٠.٢٨٩.٤٥٣	٥١٤٤.٧٢٦	٢	٥٦.٦٢٧	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٢٢٤٤٠.٥٢٩	٩٠.٨٥٢	٢٤٧		
المجموع	٣٢٧٢٩.٩٨٢		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٠) إن قيمة (ف) كانت (٥٦.٦٢٧) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير المستوى التعليمي ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١١) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض م = ٦٢.٨٩٢	متوسط م = ٧٣.٣٤٧	عالي م = ٨٨.٥٢١
منخفض	-		
متوسط	**١٠.٤٥٥	-	
عالي	**٢٥.٦٢٩	**١٥.١٧٤	-



شكل (٦) فروق درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير المستوى التعليمي يتضح من جدول (١١) وشكل (٦) وجود فروق في التكيف مع الأحداث الضاغطة بين أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي وكلا من أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما توجد فروق بين أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي (٨٨.٥٢١) ، يليهم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط بمتوسط المرتبة الأولى أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي حيث كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الأحداث

الضاغطة ، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط في المرتبة الثانية ، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض في المرتبة الأخيرة .

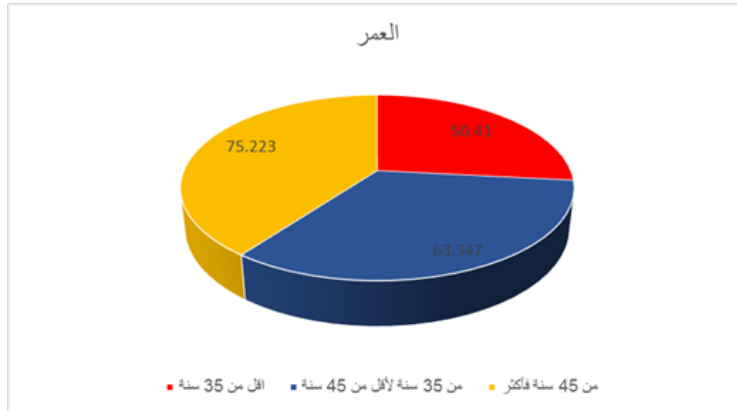
جدول (١٢) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	١٠٠٨٨.٨٢٢	٥٠٤٤.٤١١	٢	٤٧.١١١	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٢٦٤٤٧.٥١٥	١٠٧.٠٧٥	٢٤٧		
المجموع	٣٦٥٣٦.٣٣٧		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٢) إن قيمة (ف) كانت (٤٧.١١١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير العمر ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٣) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من ٣٥ سنة	٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
أقل من ٣٥ سنة	-		
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	**١٢.٩٣٧	-	
من ٤٥ سنة فأكثر	**٢٤.٨١٣	**١١.٨٧٦	-



شكل (٧) فروق درجات العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير العمر

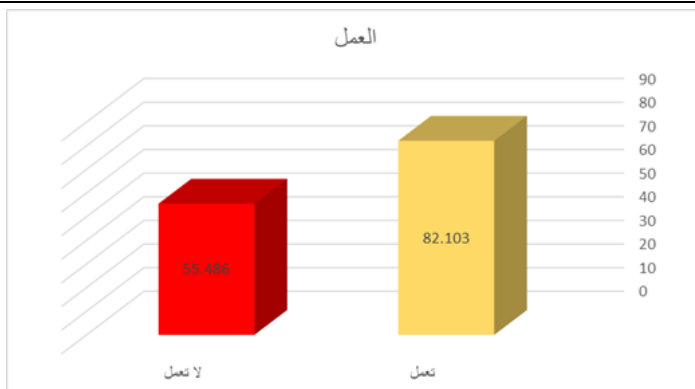
يتضح من جدول (١٣) وشكل (٧) وجود فروق في التكيف مع الأحداث الضاغطة بين أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر وكلاً من أفراد العينة ذوات السن "من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة ، أقل من ٣٥ سنة" لصالح أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما توجد فروق بين أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة وأفراد العينة ذوات السن أقل من ٣٥ سنة لصالح أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر (٧٥.٢٢٣) ، يليهم أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة بمتوسط (٦٣.٣٤٧) ، وأخيرا أفراد العينة ذوات السن أقل من ٣٥ سنة بمتوسط (٥٠.٤١٠) ، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر حيث كانوا أكثر قدرة علي التكيف مع الأحداث الضاغطة ، وفي المرتبة الثانية أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة ، وفي المرتبة الأخيرة أفراد العينة ذوات السن أقل من ٣٥ سنة .

جدول (١٤) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير

العمل

العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
تعمل	٨٢.١٠٣	٦.٥٢٧	١٥٨	٢٤٨	٣٠.١١١	دال عند ٠.٠١ لصالح العاملات
لا تعمل	٥٥.٤٨٦	٤.٠٢١	٩٢			



شكل (٨) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير العمل يتضح من الجدول (١٤) وشكل (٨) أن قيمة (ت) كانت (٣٠.١١١) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح العاملات ، حيث بلغ متوسط درجة العاملات (٨٢.١٠٣) ، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (٥٥.٤٨٦) ، مما يدل على أن العاملات كانوا أكثر قدرة علي التكيف مع الأحداث الضاغطة من غير العاملات .

جدول (١٥) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة

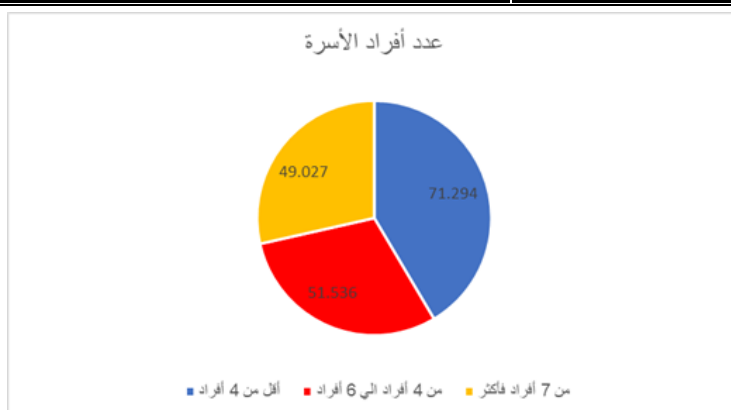
عدد أفراد الأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٩٦٥٧.٣٠٩	٤٨٢٨.٦٥٤	٢	٣٢.٢٥٤	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٣٦٩٧٧.٣٣٧	١٤٩.٧٠٦	٢٤٧		
المجموع	٤٦٦٣٤.٦٤٦		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٥) إن قيمة (ف) كانت (٣٢.٢٥٤) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا

لمتغير عدد أفراد الأسرة ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٦) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	من ٧ أفراد فأكثر
أقل من ٤ أفراد	-	-	-
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	**١٩.٧٥٨	-	-
من ٧ أفراد فأكثر	**٢٢.٢٦٧	*٢.٥٠٩	-



شكل (٩) فروق درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة يتضح من جدول (١٦) وشكل (٩) وجود فروق في التكيف مع الأحداث الضاغطة بين الأسر أقل من ٤ أفراد وكلا من الأسر "من ٤ أفراد الي ٦ أفراد ، من ٧ أفراد فأكثر" لصالح الأسر أقل من ٤ أفراد عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، بينما توجد فروق بين الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد والأسر من ٧ أفراد فأكثر لصالح الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، حيث بلغ متوسط درجة الأسر أقل من ٤ أفراد (٧١.٢٩٤) ، يليهم الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد بمتوسط (٥١.٥٣٦) ، وأخيرا الأسر من ٧ أفراد فأكثر بمتوسط (٤٩.٠٢٧) ، فيأتي في المرتبة الأولى الأسر أقل من ٤ أفراد حيث كانوا أكثر قدرة علي التكيف مع الأحداث الضاغطة ، ثم الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد في المرتبة الثانية ، وأخيرا الأسر من ٧ أفراد فأكثر .

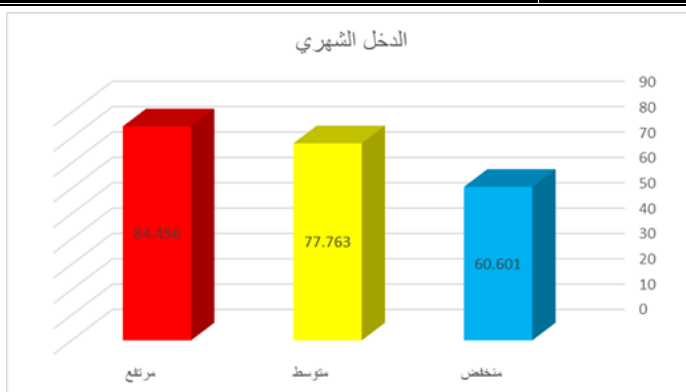
جدول (١٧) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير الدخل الشهري

الدخل الشهري	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	١٠٣٧٢.١٧٩	٥١٨٦.٠٨٩	٢	٦١.١٦١	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٢٠٩٤٣.٩٨٩	٨٤.٧٩٣	٢٤٧		
المجموع	٣١٣١٦.١٦٨		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٧) إن قيمة (ف) كانت (٦١.١٦١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير الدخل الشهري ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٨) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري	منخفض م = ٦٠.٦٠١	متوسط م = ٧٧.٧٦٣	مرتفع م = ٨٤.٤٥٦
منخفض	-		
متوسط	**١٧.١٦٢	-	
مرتفع	**٢٣.٨٥٥	**٦.٦٩٣	-



شكل (١٠) فروق درجات العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير الدخل الشهري يتضح من جدول (١٨) وشكل (١٠) وجود فروق في التكيف مع الأحداث الضاغطة بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع وكلا من أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما توجد فروق بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط وأفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع (٨٤.٤٥٦) ، يليهم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط بمتوسط (٧٧.٧٦٣) ، يليهم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض بمتوسط (٦٠.٦٠١) ، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع حيث كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة ، وفي المرتبة الثانية أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط ، وفي المرتبة الأخيرة أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض .

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغيرات الدراسة

وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت) ، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية والجدول التالي توضح ذلك :

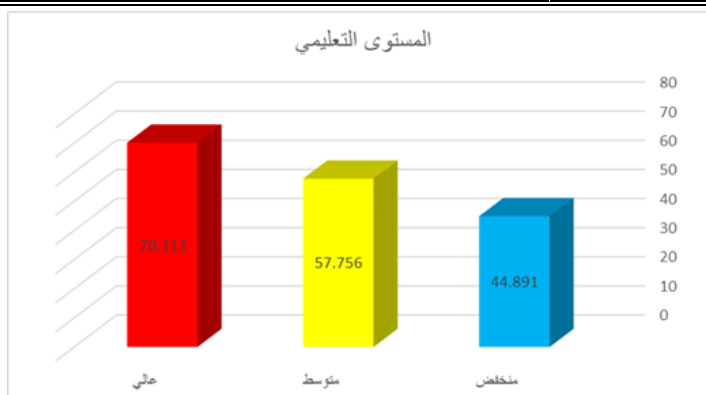
جدول (١٩) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٩٩٦٢.٢٣٧	٤٩٨١.١١٨	٢	٤٢.٠٥٠	٠.٠١
داخل المجموعات	٢٩٢٥٩.٢٠٦	١١٨.٤٥٨	٢٤٧		
المجموع	٣٩٢٢١.٤٤٣		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٩) إن قيمة (ف) كانت (٤٢.٠٥٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢٠) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

المستوى التعليمي	منخفض م = ٤٤.٨٩١	متوسط م = ٥٧.٧٥٦	عالي م = ٧٠.١١١
منخفض	-		
متوسط	**١٢.٨٦٥	-	
عالي	**٢٥.٢٢٠	**١٢.٣٥٥	-



شكل (١١) فروق درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي يتضح من جدول (٢٠) وشكل (١١) وجود فروق في إدارة الضغوط الأسرية بين أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي وكلا من أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما توجد فروق بين أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي (٧٠.١١١) ، يليهم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط بمتوسط (٥٧.٧٥٦) ، وأخيراً أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض بمتوسط (٤٤.٨٩١) ، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي حيث كانوا أكثر قدرة على إدارة الضغوط الأسرية ، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط في المرتبة الثانية ، ثم أفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض في المرتبة الأخيرة .

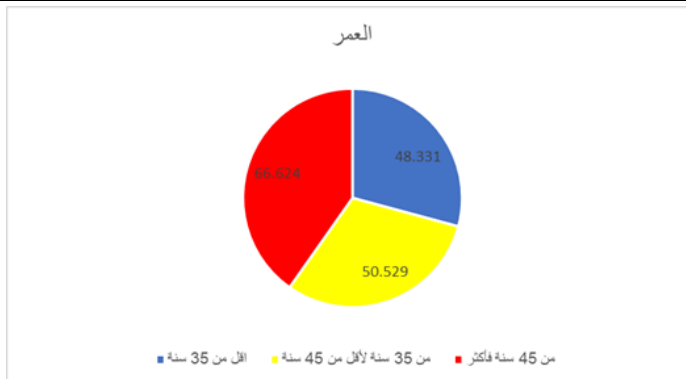
جدول (٢١) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لمتغير العمر

العمر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٩٧٨٥.٧٨٣	٤٨٩٢.٨٩٢	٢	٣٦.٠١٣	٠.٠١
داخل المجموعات	٣٣٥٥٨.٧٨٨	١٣٥.٨٦٦	٢٤٧		
المجموع	٤٣٣٤٤.٥٧١		٢٤٩		

يتضح من جدول (٢١) إن قيمة (ف) كانت (٣٦.٠١٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لمتغير العمر ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢٢) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

العمر	أقل من ٣٥ سنة	٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	من ٤٥ سنة فأكثر
	٤٨.٣٣١ = م	٥٠.٥٢٩ = م	٦٦.٦٢٤ = م
أقل من ٣٥ سنة	-	-	-
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة	*٢.١٩٨	-	-
من ٤٥ سنة فأكثر	**١٨.٢٩٣	**١٦.٠٩٥	-



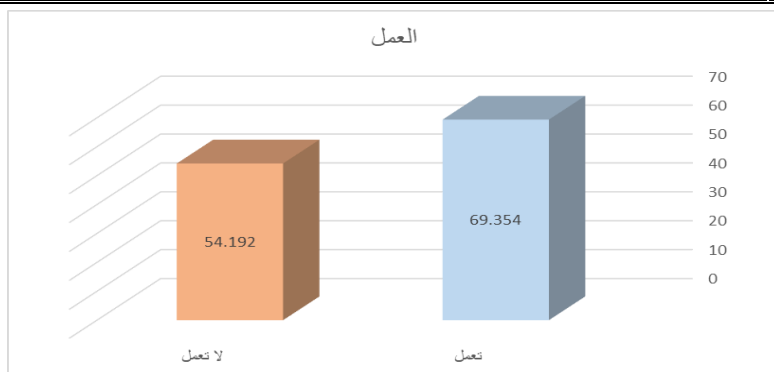
شكل (١٢) فروق درجات العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعاً لمتغير العمر

يتضح من جدول (٢٢) وشكل (١٢) وجود فروق في إدارة الضغوط الأسرية بين أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر وكلا من أفراد العينة ذوات السن "من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة ، أقل من ٣٥ سنة" لصالح أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، بينما توجد فروق بين أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة وأفراد العينة ذوات السن أقل من ٣٥ سنة لصالح أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر (٦٦.٦٢٤) ، يليهم أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة بمتوسط (٥٠.٥٢٩) ، وأخيراً أفراد العينة ذوات السن أقل من ٣٥ سنة بمتوسط (٤٨.٣٣١) ، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة ذوات السن من ٤٥ سنة فأكثر

حيث كانوا أكثر قدرة علي إدارة الضغوط الأسرية ، وفي المرتبة الثانية أفراد العينة ذوات السن من ٣٥ سنة لأقل من ٤٥ سنة ، وفي المرتبة الأخيرة أفراد العينة ذوات السن أقل من ٣٥ سنة .

جدول (٢٣) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير العمل

العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
تعمل	٦٩.٣٥٤	٥.٠٢٧	١٥٨	٢٤٨	١٤.٤٠٥	دال عند ٠.٠١ لصالح العاملات
لا تعمل	٥٤.١٩٢	٣.٣٨٧	٩٢			



شكل (١٣) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير العمل يتضح من الجدول (٢٣) وشكل (١٣) أن قيمة (ت) كانت (١٤.٤٠٥) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح العاملات ، حيث بلغ متوسط درجة العاملات (٦٩.٣٥٤) ، بينما بلغ متوسط درجة غير العاملات (٥٤.١٩٢) ، مما يدل على أن العاملات كانوا أكثر قدرة علي إدارة الضغوط الأسرية من غير العاملات .

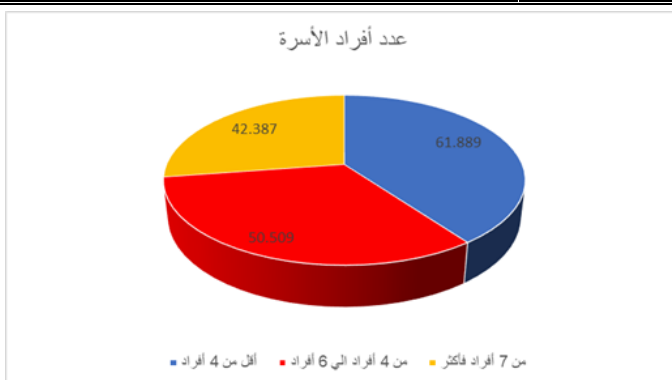
جدول (٢٤) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة

عدد أفراد الأسرة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	١٠٢١٦.٣٦٣	٥١٠٨.١٨١	٢	٥٢.٩٣٠	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٢٣٨٣٧.٦٦٦	٩٦.٥٠٩	٢٤٧		
المجموع	٣٤٠٥٤.٠٢٩		٢٤٩		

يتضح من جدول (٢٤) إن قيمة (ف) كانت (٥٢.٩٣٠) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢٥) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	٤ أفراد الي ٦ أفراد	من ٧ أفراد فأكثر
أقل من ٤ أفراد	-	٦١.٨٨٩ = م	٤٢.٣٨٧ = م
من ٤ أفراد الي ٦ أفراد	**١١.٣٨٠	-	-
من ٧ أفراد فأكثر	**١٩.٥٠٢	**٨.١٢٢	-



شكل (١٤) فروق درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة يتضح من جدول (٢٥) وشكل (١٤) وجود فروق في إدارة الضغوط الأسرية بين الأسر أقل من ٤ أفراد وكلا من الأسر "من ٤ أفراد الي ٦ أفراد ، من ٧ أفراد فأكثر" لصالح الأسر أقل من ٤ أفراد عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما توجد فروق بين الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد والأسر من ٧ أفراد فأكثر لصالح الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، حيث بلغ متوسط درجة الأسر أقل من ٤ أفراد (٦١.٨٨٩) ، يليهم الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد بمتوسط (٥٠.٥٠٩) ، وأخيرا الأسر من ٧ أفراد فأكثر بمتوسط (٤٢.٣٨٧) ، فيأتي في المرتبة الأولى الأسر أقل من ٤ أفراد حيث كانوا أكثر قدرة علي إدارة الضغوط الأسرية ، ثم الأسر من ٤ أفراد الي ٦ أفراد في المرتبة الثانية ، وأخيرا الأسر من ٧ أفراد فأكثر .

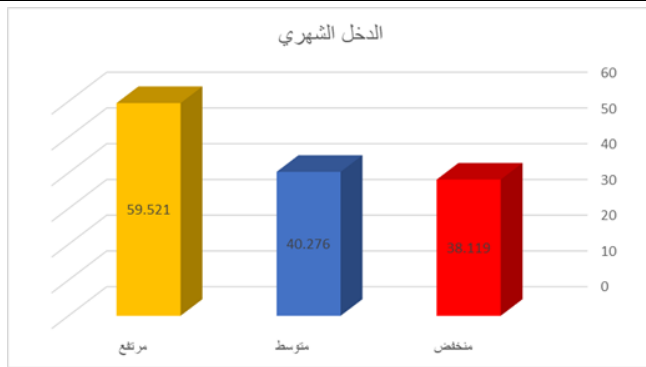
جدول (٢٦) تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير الدخل الشهري

الدخل الشهري	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٩٥٢٨.١٩٠	٤٧٦٤.٠٩٥	٢	٢٨.٣١٥	٠.٠١
داخل المجموعات	٤١٥٥٨.٤٣٠	١٦٨.٢٥٣	٢٤٧		دال
المجموع	٥١٠٨٦.٦٢٠		٢٤٩		

يتضح من جدول (٢٦) إن قيمة (ف) كانت (٢٨.٣١٥) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود فروق بين درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير الدخل الشهري ، ولمعرفة اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢٧) اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة

الدخل الشهري	منخفض م = ٣٨.١١٩	متوسط م = ٤٠.٢٧٦	مرتفع م = ٥٩.٥٢١
منخفض	-	-	-
متوسط	*٢.١٥٧	-	-
مرتفع	**٢١.٤٠٢	**١٩.٢٤٥	-



شكل (١٥) فروق درجات العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغير الدخل الشهري يتضح من جدول (٢٧) وشكل (١٥) وجود فروق في إدارة الضغوط الأسرية بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع وكلا من أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، بينما توجد فروق بين أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط وأفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض لصالح أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع (٥٩.٥٢١) ، يليهم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط بمتوسط (٤٠.٢٧٦) ، يليهم أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض بمتوسط (٣٨.١١٩) ، فيأتي في المرتبة الأولى أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المرتفع حيث كانوا أكثر قدرة على إدارة الضغوط الأسرية ، وفي المرتبة الثانية أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المتوسط ، وفي المرتبة الأخيرة أفراد العينة بالأسر ذوي الدخل المنخفض .

الفرض الثالث :

توجد علاقة ارتباطية بين استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ومحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ومحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط :

جدول (٢٨) مصفوفة الارتباط بين استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ومحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية

إدارة الضغوط الأسرية ككل	مرحلة مواجهة	مرحلة الاستعداد	مرحلة الإدراك	التكيف مع الأحداث الضاغطة ككل
**٠.٨٠٣	**٠.٩٥١	*٠.٦٢٨	**٠.٧٤٢	

ينضح من الجدول (٢٨) وجود علاقة ارتباط طردي بين استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ومحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، ٠.٠٥ ، فكلما زادت القدرة علي إدارة الضغوط الأسرية بمحاورها "مرحلة الإدراك ، مرحلة الاستعداد ، مرحلة المواجهة" ، كلما زادت القدرة علي التكيف مع الأحداث الضاغطة .

الفرض الرابع :

تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢٩) الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة

الدلالة	قيمة (ت)	معامل الانحدار	الدلالة	قيمة (ف)	نسبة المشاركة	معامل الارتباط	المتغير المستقل	المتغير التابع التكيف مع الأحداث الضاغطة
							المستوى التعليمي	
٠.٠١	١٢.٧٤٢	٠.٥٩٠	٠.٠١	١٦٢.٣٥٣	٠.٨٥٣	٠.٩٢٤	المستوى التعليمي	
٠.٠١	٩.١٣٩	٠.٤٢٧	٠.٠١	٨٣.٥١٨	٠.٧٤٩	٠.٨٦٥	العمل	
٠.٠١	٨.٠١٣	٠.٣٥٤	٠.٠١	٦٤.٢٠٩	٠.٦٩٦	٠.٨٣٤	الدخل الشهري	
٠.٠١	٧.٣٧١	٠.٣٠٨	٠.٠١	٥٤.٣٣٣	٠.٦٦٠	٠.٨١٢	العمر	

يتضح من الجدول السابق إن المستوى التعليمي كان من أكثر العوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة بنسبة ٨٥.٣% ، يليه العمل بنسبة ٧٤.٩% ، ويأتي في المرتبة الثالثة الدخل الشهري بنسبة ٦٩.٦% ، وأخيرا في المرتبة الرابعة العمر بنسبة ٦٦% .

الفرض الخامس :

تختلف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٣٠) الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلى الأمام) للعوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية

الدلالة	قيمة (ت)	معامل الانحدار	الدلالة	قيمة (ف)	نسبة المشاركة	معامل الارتباط	المتغير المستقل	المتغير التابع إدارة الضغوط الأسرية
							المستوى التعليمي	
٠.٠١	١٠.٢٣٨	٠.٤٨٦	٠.٠١	١٠٤.٨٢٥	٠.٧٨٩	٠.٨٨٨	المستوى التعليمي	
٠.٠١	٨.٥٣٢	٠.٣٨٩	٠.٠١	٧٢.٨٠٠	٠.٧٢٢	٠.٨٥٠	العمر	
٠.٠١	٧.٧٣٩	٠.٣٣٥	٠.٠١	٥٩.٨٩٢	٠.٦٨١	٠.٨٢٥	عدد أفراد الأسرة	
٠.٠١	٧.١٥٧	٠.٢٩١	٠.٠١	٥١.٢٢٤	٠.٦٤٧	٠.٨٠٤	الدخل الشهري	

يتضح من الجدول السابق إن المستوى التعليمي كان من أكثر العوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية بنسبة ٧٨.٩% ، يليه العمر بنسبة ٧٢.٢% ، ويأتي في المرتبة الثالثة عدد أفراد الأسرة بنسبة ٦٨.١% ، وأخيرا في المرتبة الرابعة الدخل الشهري بنسبة ٦٤.٧% .

توصيات البحث :

- ١- توعية الأسرة من خلال البرامج الاعلامية بضرورة تنمية مهاراتهم للتكيف مع الاحداث الضاغطة لمالها من أهمية في إدارة الضغوط الأسرية .
- ٢- تدريب الزوجات على ادارة الضغوط الأسرية ومواجهة مواقف الحياة ومشاكلها اليومية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.
- ٣- تنظيم محاضرات وندوات تثقيفية لتعزيز مكانة المرأة في المجتمع وتنمية قدرتها على إدارة الضغوط الأسرية
- ٤- وضع منهج متكامل لإدارة الضغوط الأسرية في المقررات الجامعية ، والعمل على تطبيقه لمواكبة التطور العلمي السريع والارتقاء بالمجتمع وتطويره .
- ٥- إقامة ندوات ومحاضرات ومؤتمرات علمية للتوعية بالآثار الايجابية لإدارة الضغوط الأسرية .

المراجع :

- ١- ابتسام محمود على شتات (٢٠٠٨م) : العلاقة بين ادارة الوقت واساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٢- أسعد الإمارة (٢٠١١م) : أساليب التعامل مع الضغوط ، مجلة النبأ ، العدد الخامس والخمسون ، العراق.
- ٣- امانى عبد المقصود ، تهاني عثمان (٢٠٠٧م) : الضغوط الأسرية والنفسية (الأسباب والعلاج) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٤- أمل علاء الدين على (٢٠٠٥م) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٥- إيمان على عبد الرحمن (٢٠٠٣م) : إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالموارد البشرية لدى الشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
- ٦- زينب شقير (٢٠٠٨م) : مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر.
- ٧- رجب محمد (٢٠٠٦م) : الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، مجلة علم النفس ، العدد الخامس والثلاثون ، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة ، مصر.
- ٨- جمال حواش (٢٠٠٥م) : التفاوض في الأزمات والمواقف الطارئة ، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٩- صالح أبو حطب (٢٠٠٣م) : الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأقصى بغزة ، فلسطين
- ١٠- عابدة شكري (٢٠١١م) : ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- ١١- عبد الرحمن الطيري (٢٠١٠م) : الضغط النفسي " مفهومه طرق علاجه ومقاومته" .
- ١٢- عبد الستار ابراهيم (٢٠١١م) : الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث فهمه ، اساليبه ، علاجه ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.
- ١٣- فيولا الببلاوي (٢٠٠٩م) : ضغوط الحياة في الأسرة (مدخل لإرشاد الأزمات) ، المؤتمر السنوي لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس.
- ١٤- لطفي إبراهيم عبد الباسط (٢٠٠٥م) : عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد ٥ ، جامعة قطر ، قطر.
- ١٥- مایسة أحمد النیال ، وهشام إبراهيم عبدالله (٢٠١٣م) : أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر ، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي (الإرشاد والمجال التربوي) ، جامعة عين شمس ، مصر.
- ١٦- محمود شمال حسن (٢٠١٣م) : ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم الإنسانية ، كلية الآداب ، جامعة البحرين ، العدد العاشر ، البحرين.
- ١٧- محمود عبد الحليم منسى (٢٠٠٣م) : مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.

١٨- مناحي فلاح فهد العازمي (٢٠٠٩م) : الضغوط الأسرية كما تدركها أمها الأطفال المعاقين (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.

١٩- نظمي عودة أبو مصطفى ، نجاح عواد السميري (٢٠٠٨م) : علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى) ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد ١٦ ، العدد الأول ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين.

٢٠- وفاء فؤاد شلبي (٢٠١٦م) : فاعلية إكساب الأبناء خبرات أسرية مبكرة على تنمية قدراتهم الإدارية ، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي مج (٩) ع (٣/٢) إبريل يوليو ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .

- 21- Cetro, SamuelC. &Cetro, S.Ttevis (2006): ModernManagement; 10ed. Pearson Prentice Hal.
- 22- Higgins.J.E.I.Endlller,N.S.(2002): Coping life stress and Psychological and somatic distress-European Journal of Personality
- 23- Khan, A. & Fawcett, J. (2001):The Encyclopedia of mental health. facts on file, library of health and living, 2nd edition.
- 24- Mark, D & et al., (2000) : Health Psychology Theory , Research and Practice London Sage Publications .

ملخص البحث

التكيف مع الاحداث الضاغطة وانعكاسه على
قدرة الزوجة على إدارة الضغوط الأسرية

Adaptation to stressful events and its reflection on the wife's ability to manage family pressures

د/ علياء علي محمد عباس مختار
أستاذ مشارك السكن وإدارة المنزل
جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية

الأحداث الضاغطة أحد السمات الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، فهي نتاج للمتغيرات المحيطة بالفرد والمؤثرة عليه والناجمة عن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والحضارية السريعة والتي تضغط على الفرد لصعوبة ملاحظتها والتعايش معها .

والضغوط الأسرية مجموعة من المؤثرات يمكن أن تكون داخلية نابعة من الفرد نفسه أو خارجية ، وقد تكون اجتماعية أو أسرية أو اقتصادية ، وقد ينجح الفرد في مقاومتها والتغلب عليها وقد لا ينجح ، فيتعرض لكثير من المشكلات ، فينعكس علي علاقاته بالمجتمع المحيط .

أهداف البحث :

- 1- ايجاد الفروق بين أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغيرات الدراسة .
- 2- ايجاد الفروق بين أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغيرات الدراسة .
- 3- ايجاد العلاقة بين التكيف مع الأحداث الضاغطة وإدارة الضغوط الأسرية بأبعادها .
- 4- تحديد نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة .
- 5- تحديد نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية .

وتوصل البحث الى :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في التكيف مع الأحداث الضاغطة تبعا لمتغيرات الدراسة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في إدارة الضغوط الأسرية تبعا لمتغيرات الدراسة .
- 3- وجود علاقة ارتباطية بين استبيان التكيف مع الأحداث الضاغطة ومحاور استبيان إدارة الضغوط الأسرية .
- 4- اختلاف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة .
- 5- اختلاف نسبة مشاركة العوامل المؤثرة علي إدارة الضغوط الأسرية .

وأوصى البحث بـ :

- 1- توعية الأسرة من خلال البرامج الاعلامية بضرورة تنمية مهاراتهم للتكيف مع الاحداث الضاغطة لما لها من أهمية في إدارة الضغوط الأسرية .
- 2- تدريب الزوجات على ادارة الضغوط الأسرية ومواجهة مواقف الحياة ومشاكلها اليومية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.

- ٣- تنظيم محاضرات وندوات تثقيفية لتعزيز مكانة المرأة في المجتمع وتنمية قدرتها على إدارة الضغوط الأسرية
- ٤- وضع منهج متكامل لإدارة الضغوط الأسرية في المقررات الجامعية ، والعمل على تطبيقه لمواكبة التطور العلمي السريع والارتقاء بالمجتمع وتطويره .

Summary

Stressful events are one of the main features that characterize our contemporary life, as they are a product of the variables surrounding and affecting the individual and resulting from rapid economic, social and civilizational changes that put pressure on the individual because it is difficult to pursue and coexist with them.

Family pressures are a set of influences that can be internal or external to the individual, and they may be social, familial or economic, and the individual may succeed in resisting and overcoming them and may not succeed, as he is exposed to many problems, which is reflected in his relations with the surrounding community.

research aims:

- 1 -Finding differences between the sample members in adapting to stressful events according to the study variables.
- 2 -Finding differences between the sample members in managing family stress according to the study variables.
- 3 -Finding the relationship between adapting to stressful events and managing family stress in its dimensions.
- 4 -Determining the participation rate of factors affecting adaptation to stressful events.
- 5- Determining the participation rate of factors affecting the management of family stress.

The search found:

- 1 -There are statistically significant differences between the average scores of the sample members in adapting to stressful events according to the study variables.
- 2 -There are statistically significant differences between the average scores of the sample members in managing family stress according to the study variables.
- 3 -There is a correlation between the questionnaire of adaptation to stressful events and the axes of the family stress management questionnaire.
- 4 -The difference in the participation rate of factors affecting adaptation to stressful events.
- 5- The difference in the participation rate of factors affecting the management of family stress.

I recommend searching for:

- 1 -Awareness of the family through media programs with the need to develop their skills to adapt to stressful events because of their importance in managing family pressures.
- 2 -Training wives to manage family pressures and face life situations and daily problems using modern means of communication.
- 3 -Organizing educational lectures and seminars to enhance the status of women in society and develop their ability to manage family pressures
- 4- Develop an integrated approach to managing family stress in university courses, and work on applying it to keep pace with the rapid scientific development and the advancement and development of society.