

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في
محافظة الإسماعيلية
An orientation program to confront family pressures of
working women in Ismailia Governorate

إعداد

علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

طالبة دراسات عليا بمرحلة الماجستير بقسم الاقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية
جامعة بورسعيد

أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ

أستاذ إدارة المنزل والمؤسسات ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية -
جامعة بورسعيد

د/ عمرو محمد مصطفى

مدرس إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية التربية- جامعة قناة السويس
د/ هبة محمد نصر

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

٢٠١٨

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسمايلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسمايلية

إعداد

علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

طالبة دراسات عليا بمرحلة الماجستير بقسم الاقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية جامعة
بورسعيد

أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ

أستاذ إدارة المنزل والمؤسسات ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية -
جامعة بورسعيد

د/ عمرو محمد مصطفى

مدرس إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية التربية- جامعة قناة السويس
د/ هبة محمد نصر

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى دراسة برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى
المرأة العاملة، والتعرف على الخصائص الديموجرافية للمبجوثات (مدة الحياة الزوجية،
عدد الأبناء، مهنة الزوجين، المستوى التعليمي للزوجين، الدخل الشهري للأسرة)،
والكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط الأسرية والخصائص الديموجرافية للمبجوثات.
وتأتي أهمية هذا البحث في تقديم برنامج إرشادي يتضمن معارف ومعلومات ومهارات
تساعد على التخفيف من الضغوط الواقعة على المرأة العاملة.
ويوصي البحث باعتماد برامج إرشادية ودورات تثقيفية لتأهيل ربات الأسر العاملات في
أماكن العمل، لتنمية الأساليب الإيجابية لديهن في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

**An orientation program to confront family pressures of working
women in Ismailia Governorate**

ByPreparation

Alia Hossam El - Din Hassan Meselhy Sharif

Graduate student at the Department of Home Economics, Faculty of
Specific Education, Port Said University

Prof. Nabila Al Wardani Abdul Hafez

Professor of Home and Institution Management and Head of Home
Economics Dep., Faculty of Specific Education, Port Said University

Dr. Amr Mohamed Mostafa

Lecturer of Family and Childhood Institutions Management, Faculty
of Education, Suez Canal University

Dr. Heba Mohamed Nasr

Lecturer, Department of Home Economics, Faculty of Specific
Education, Port Said University

Abstract

The current research aims to study a guiding program to confront the family pressures of working women, and to identify the demographic characteristics of the respondents (duration of married life, number of children, marital profession, educational level of the couple, monthly income of the family). The importance of this research is to provide an orientation program that includes knowledge, information and skills that help to alleviate the pressures on working women.

The study recommends the adoption of guidance programs and educational courses for the rehabilitation of housewives working in the workplace, to develop positive methods in facing the various pressures of life.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد المجتمع المصري كثير من التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية أدت إلى ارتفاع مستوى التوقعات والطموحات للمستويات المعيشية ، وهذا أدى بدوره إلى تغير النظرة للأسرة من كونها وحدة مستهلكة إلى وحدة فعالة ومنتجة لها دور رئيسي في خدمة وتنمية المجتمع بما تملكه من موارد ، ومن هنا يبرز الدور الفعال للإدارة كقوة محرّكة للعمل العقلي ، حيث أن نجاح الفرد الذي يبحث عن أفضل مستوى للعيش في مجتمعه يتوقف إلى حد كبير على درجة تفهمه واستيعابه للوسائل التي يتسنى بموجبها تنمية مداركه في اكتساب المهارات الإدارية. (وفاء شلبي وآخرون ، ٢٠٠٨).

وتتسم الحياة العصرية بتعرض الفرد لكثير من الفشل والأحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته ، ونتيجة لذلك فهو ينفعل ويتألم ، بالإضافة إلى مافى المدنية والتحضر من الألتزامات وكد وتحايل ونصب وآلام وأمراض مع صعوبات في الحصول على ضروريات وما يتطلبه ذلك من عناء وإجتهاد عقلي وجسمي ونفسي كما أدت تلك المدنية التي زعزعت أركان الأسرة وتحطيم أو اصر العلاقات ، هذا بجانب تعرض أماكن كثيرة من العالم للكوارث الطبيعية وتذبذب الأسعار والحروب في شتى أركان الكرة الأرضية، والأزمات التي تجتاح العالم ونقص الغذاء والمعاناه والأنفجارات الذرية كل ذلك أدى إلى

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسمايلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

وقوع الأناسان تحت وطأة الضغوط التي تتنوع من مكان لأخر ومن شخص لأخر. (آمال
عبد الرحمن، ٢٠٠٦).

وبالتالي نجد أن الضغوط المتعددة التي تواجهها المرأة العاملة تحتاج إلى
استراتيجيات وحلول مبتكرة تعمل على تحسين جودة الحياة ومواجهة الضغوط الأسرية،
فأصبح من الأهمية اللجوء إلى برامج أسرية مجتمعية إرشادية تتضمن قياسات حديثة
كالتسويق الاجتماعي والذي يستخدم في نشر الأفكار والمفاهيم والسلوكيات الاجتماعية
الصحيحة بما يتضمنه من أنشطة مختلفة يتم تنفيذها بواسطة أفراد أو مؤسسات أو وسيط
أخر. لذا يعد توائم المرأة العاملة مع الموارد والخدمات المتاحة في بيئتها والمتوفرة
لاسرتها هي المحك الفعلي لكفائتها في الإدارة المنزلية والطريق إلى نجاح استمرارية
الحياة الأسرية بوصفها المسئول عن مواجهة الضغوط الأسرية. (نبيلة الورداني
٢٠١٥).

ومن ثم نجد أنه من الممكن لبعض البرامج الإرشادية للأسرة والتي تساعد على
غرز السلوكيات والقيم الاجتماعية المفيدة لدى المرأة العاملة لتخفيف الضغوط المتعددة
التي تتعرض لها، وذلك باستخدام استراتيجيات تطوير القدرة على المواجهة في التعامل
مع الضغوط والتي أصبحت بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي
إلى أفراز إنحرافات يشكل عبء على قدرة ومقاومة الأناسان في التحمل، وزيادة تطور
الضغوط تحمل النفس أعباء فوق طاقتها فتظهر على أجسامنا مما ينعكس على الحالة
الصحية والبدنية والنفسية والعقلية وتؤدي إلى الأنهيار وربما الموت.

ومن هنا يمكن بلورة مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي :
"ما مدى فاعلية برنامج الإرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة
العاملة".

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى دراسة برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية
لدى المرأة العاملة وينبثق من هذا الهدف الرئيسي الأهداف الفرعية التالية:

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

- ١- التعرف على الخصائص الديموجرافية للمبحوثات (مدة الحياة الزوجية، عدد الأبناء، مهنة الزوجين، المستوى التعليمي للزوجين، الدخل الشهري للأسرة).
- ٢- تحديد الأهمية النسبية لأنواع الضغوط الأسرية.
- ٣- إيجاد الفروق بين الضغوط الأسرية بمحاورها (الزواجية، الوالدية، الاقتصادية، الصحية، النفسية، المهنية) تبعا للخصائص الديموجرافية لأسر المبحوثات.
- ٤- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط الأسرية والخصائص الديموجرافية للمبحوثات.
- ٥- إعداد برنامج إرشادي مقترح يهدف إلى مواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة.

أهمية البحث:

يسهم البحث الحالي في :

- ١- الاستفادة من نتائج هذا البحث للإسهام في مواجهة الضغوط الأسرية المؤثرة على عمل المرأة والتي يمكن وضعها في بؤرة اهتمامات برامج التوعية والإرشاد الأسري الفردي والجماعي المختلفة للنهوض بالأسرة المصرية.
- ٢- يمكن أن تسهم الأدوات التي أعدت في البحث والتي تتصف بالأصالة في البحث العلمي في ميدان الأقتصاد المنزلي تخصص إدارة المنزل والمؤسسات.
- ٣- تقديم برنامج إرشادي يتضمن معارف ومعلومات ومهارات تساعد على التخفيف من الضغوط الواقعة على المرأة العاملة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأسرية بمحاورها لدى المرأة العاملة تبعا لإختلاف الخصائص الديموجرافية (مدة الحياة الزوجية، المستوى التعليمي للزوجين، القطاع المهني للزوجين، عدد الأبناء، الدخل الشهري للأسرة) للمبحوثات.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأسرية بمحاورها والخصائص الديموجرافية للمبحوثات.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

الاسلوب البحثي:

أولا : منهج الدراسة:

اتبع في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي:

فهو يعمل على تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع وجمع البيانات وتبويبها، كما يتضمن قدرا من تفسير البيانات للحصول على حقائق دقيقة عن الأوضاع القائمة من خلال دراسة مسحية كوصف طبيعة المشكلة وتحديد معايير الدراسة. (بشير الرشيدى، ٢٠٠٠).

ثانيا: المفاهيم البحثية والتعاريف الإجرائية:

البرنامج الإرشادي: طبقا لمحمد النحاس (٢٠٠٠) هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بإختيار واعى متعقل لتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها.

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي: "الإجرائي إجرائيا أنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة بصورة جماعية بهدف إمداد المرأة العاملة بمعلومات وخبرات ومهارات وبيانات معينة لتنمية المهارات المعرفية والمهارية والوجدانية في التعامل مع الضغوط المختلفة من خلال جلسات إرشادية لمواجهة الضغوط الأسرية وكيفية التعامل معها بالطرق السوية الفعالة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأسرى لها".

الضغوط الأسرية: هي تراكم مجموعة من الخبرات المزعجة والأزمات (الزواجية والوالدية والمنزلية والاقتصادية والمهنية والشخصية والاجتماعية والصحية والمستقبلية) التي تعترض الزوجين وتختلف من حيث شدتها وكذلك توقيت حدوثها، والتي إذا ما استمرت لفترات طويلة المدى فإنها تترك آثارا عضوية ونفسية سيئة على الزوجين مما يؤدي إلى خفض القدرة على توظيف إمكاناتها وطاقتها مما يدفع الأسرة إلى اتباع بعض الأساليب التكيفية لإعادة التوافق داخل الأسرة. (هبة كمال، ٢٠٠٦)

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

وتعرف الباحثة الضغوط الأسرية إجرائيا بأنها حالة من عدم التوازن تقع فيها الأسرة عند تعرضها لأي حادث ضاغط وتستمر حالة عدم التوازن إذا لم تحرك الأسرة بطرق فعالة لحل المشكلة لاستعادة ثبات الأسرة.

المرأة العاملة المقصودة في الدراسة الحالية: هي ربة أسرة عاملة من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة، متزوجة، ألا تقل مدة الزواج عن خمس سنوات، تواجد الزوج والزوجة في منزل واحد، أي لديها تعدد في الأدوار والمسئوليات.

ثالثاً: حدود البحث:

عينة البحث: تشتمل عينة البحث على مجموعتين

* عينة البحث الاستطلاعية تكونت من ٨٠ امرأة عاملة.

* عينة البحث تكونت من ٢٥٠ (امرأة عاملة) اختيرت بطريقة قصدية وغرضية من سكان محافظة الاسماعيلية وضواحيها، ومن مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة، ويشترط في العينة أن تكون المرأة العاملة متزوجة ، ألا تقل مدة الزواج عن خمس سنوات، تواجد الزوج والزوجة في منزل واحد.

رابعاً: أدوات البحث :

من إعداد الباحثة واشتملت على ما يلي:

١- إعداد وبناء الاستبيان ويتكون من محورين ليغطي أهداف الدراسة:

أ- استمارة البيانات العامة للأسرة وتشتمل على:

* بيانات عن الزوجين من حيث (مدة الحياة الزوجية، المستوى التعليمي للزوجين، مهنة الزوجين، عدد الأبناء، الدخل الشهري للأسرة).

ب- استبيان الضغوط الأسرية للمرأة العاملة ويشتمل على ستة محاور هي:

١- الضغوط الزوجية ٢- الضغوط الوالدية

٣- الضغوط الاقتصادية ٤- الضغوط الصحية

٥- الضغوط النفسية ٦- الضغوط المهنية

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

٢- برنامج إرشادي مقترح لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية.

١- إعداد وبناء الاستبيان ويتكون من:

- استمارة البيانات العامة للأسرة :

تم إعداد استمارة البيانات العامة للأسرة بهدف الحصول على بعض المعلومات التي تحدد الخصائص الديموجرافية لأسر المبحوثات، واشتملت هذه الاستمارة على بيانات عن الزوجين من حيث:

- مدة الحياة الزوجية : تم تفسير تقسيم مدة الحياة الزوجية إلى (٤) فئات هي من (٥ إلى أقل من ١٠ سنوات)، من (١٠ إلى أقل من ١٥ سنة)، من (١٥ إلى أقل من ٢٠ سنة)، من (٢٠ سنة فأكثر).
 - عدد الأبناء : تم تقسيم عدد الأبناء إلى (٤) فئات هي (بدون أبناء)، (ابن - ابنان)، (ثلاث أبناء - أربع أبناء)، (أكثر من أربع أبناء).
 - القطاع المهني للزوج: تم تقسيم القطاع المهني للزوج إلى (٤) مستويات، حيث اشتملت هذه المستويات على (قطاع عام، قطاع خاص، أعمال حرة، معاش).
 - القطاع المهني للزوجة: تم تقسيم القطاع المهني للزوجة إلى (٥) مستويات، حيث اشتملت هذه المستويات على (قطاع العدل، قطاع التربية والتعليم، قطاع الهيئة، قطاع التأمينات، قطاع المحافظة).
 - المستوى التعليمي للزوجين : تم تقسيم المستوى التعليمي للزوجين إلى (٣) مستويات هي (المستوى التعليمي المتوسط (دبلوم أو ثانوية عامة)، المستوى التعليمي الجامعي، المستوى التعليمي فوق الجامعي (مرحلة الدراسات العليا)).
 - الدخل الشهري للأسرة: تم تقسيم الدخل الشهري للأسرة إلى (٣) مستويات هي مستوى دخل منخفض (أقل من ٣٠٠٠ جنيه)، مستوى دخل متوسط (من ٣٠٠٠ إلى أقل من ٦٠٠٠ جنيه)، مستوى دخل مرتفع (أكثر من ٦٠٠٠ جنيه).
- استبيان الضغوط الأسرية للمرأة العاملة:

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

يعتبر الاستبيان وسيلة لجمع بيانات البحث وقد استلزم إعداد استمارة الاستبيان الاستناد إلى ما تم جمعه من الإطار المرجعي والنظري والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية والتي تفضيها الأهداف البحثية، مع مراعاة اختلاف القواعد المنهجية في تصميم الاستبيان وصياغة وترتيب وترابط الأسئلة، وكان الهدف من هذا الاستبيان هو قياس الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة المتزوجة، ولكي تعد الباحثة أداة التحقق من الهدف السابق تم اتباع الخطوات التالية:

- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة للاستعانة بها في وضع الأسلوب الأمثل للاستبيان.

- إعداد استبيان يتكون من مجموعة من العبارات تمثل الضغوط الأسرية.
- في ضوء هذه المراحل تم إعداد استبيان مكون من ٨٦ عبارة على عدد (٦) محاور.
- عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الاقتصاد المنزلي وعلم النفس بجامعة (قناة السويس - بورسعيد - المنصورة - الاسكندرية) وبلغ عددهم (١٠) محكمين وطلب من المحكمين إضافة أي تعديلات على العبارات وإضافة أي عبارة مقترحة ، ثم إلقاء الضوء أي قصور وغموض وذلك بهدف إجراء ما يجب من تعديلات ، ثم قامت الباحثة بتفريغ بيانات التحكيم بهدف التعرف على نسب الموافقة على صياغة العبارات ، وكان من نتائج التحكيم تعديل صياغة بعض العبارات واقتراح بعض العبارات، وتم الإبقاء على العبارات التي تراوحت نسبة الاتفاق عليها ما بين (٩٠-١٠٠%) وفي ضوء ذلك تم إعداد الاستبيان في صورته النهائية حيث أصبح يتكون من ٨٦ عبارة.

وبناء عليه اشتملت استمارة الاستبيان على المحاور التالية :

• المحور الأول : الضغوط الزوجية

تضمن هذا المحور (١٤) عبارة توضح الضغوط الزوجية المختلفة ، وعبارات هذا المحور من رقم ١ : ١٤ من الاستبيان ، ويتطلب الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة لها(دائما - أحيانا - نادرا)
أسلوب تحديد فئات العينة لمحور الضغوط الزوجية

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

- جمعت درجات كل تلك النقاط للحصول على درجة لتحديد مستوى الضغوط الزوجية للمبحوثات وقسمت لثلاث مستويات حسب المدى حيث كانت :

أقل درجة مشاهدة = ١٧ ، أعلى درجة مشاهدة = ٣٣ ، المدى ٣٣ - ١٧ = ١٦
مستوى منخفض (أقل من ٢٠) ، مستوى متوسط (٢٠ - ٣٠) ، مستوى مرتفع (أكبر من ٣٠) ،
الدرجة العظمى لمستوى الضغوط الزوجية هي (٤٢) ، الدرجة الصغرى هي (١٤) .
• المحور الثاني: الضغوط الوالدية

تضمن هذا المحور (١٤) عبارة توضح الضغوط الوالدية المختلفة، وعبارات هذا المحور من رقم ١٥ : ٢٨ من الاستبيان ، ويتطلب الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة لها (دائما - أحيانا نادرا).

أسلوب تحديد فئات العينة لمحور الضغوط الوالدية:

- جمعت درجات كل تلك النقاط للحصول على درجة لتحديد مستوى الضغوط الوالدية للمبحوثات وقسمت لثلاث مستويات حسب المدى حيث كانت :

أقل درجة مشاهدة = ٢٢ ، أعلى درجة مشاهدة = ٣٧ ، المدى ٣٧ - ٢٢ = ١٥
مستوى منخفض (أقل من ٢٠) ، مستوى متوسط (٢٠ - ٣٠) ، مستوى مرتفع (أكبر من ٣٠) ،
الدرجة العظمى لمستوى الضغوط الوالدية هي (٤٢) ، الدرجة الصغرى هي (١٤) .
• المحور الثالث: الضغوط الاقتصادية

تضمن هذا المحور (١٦) عبارة توضح الضغوط الاقتصادية المختلفة، وعبارات هذا المحور من رقم ٢٩ : ٤٤ من الاستبيان، ويتطلب الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة لها (دائما، أحيانا، نادرا).

أسلوب تحديد فئات العينة لمحور الضغوط الاقتصادية:

- جمعت درجات كل تلك النقاط للحصول على درجة لتحديد مستوى الضغوط الاقتصادية للمبحوثات وقسمت لثلاث مستويات حسب المدى حيث كانت:

أقل درجة مشاهدة = ٢٧ ، أعلى درجة مشاهدة = ٤٣ ، المدى ٤٣ - ٢٧ = ١٦

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

مستوى منخفض (أقل من ٢٠)، مستوى متوسط (٢٠-٣٠)، مستوى مرتفع (أكبر من ٣٠)، الدرجة العظمى لمستوى الضغوط الاقتصادية هي (٤٨)، الدرجة الصغرى هي (١٦).

• المحور الرابع: الضغوط الصحية

تضمن هذا المحور (١٤) عبارة توضح الضغوط الصحية المختلفة ، وعبارات هذا المحور من رقم ٤٥ : ٥٨ من الاستبيان ، ويتطلب الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة لها (دائما - أحيانا - نادر).

أسلوب تحديد فئات العينة لمحور الضغوط الصحية:

- جمعت درجات كل تلك النقاط للحصول على درجة لتحديد مستوى الضغوط الصحية للمبحوثات وقسمت لثلاث مستويات حسب المدى حيث كانت:

أقل درجة مشاهدة = ١٩ ، أعلى درجة مشاهدة = ٣٧ ، المدى ٣٧-١٩=١٨

مستوى منخفض (أقل من ٢٠)، مستوى متوسط (٢٠-٣٠)، مستوى مرتفع (أكبر من ٣٠)، الدرجة العظمى لمستوى الضغوط الصحية هي (٤٢)، الدرجة الصغرى هي (١٤).

• المحور الخامس : الضغوط النفسية

تضمن هذا المحور (١٤) عبارة توضح الضغوط النفسية المختلفة ، وعبارات هذا المحور من رقم ٥٩ : ٧٢ من الاستبيان ، ويتطلب الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة لها (دائما - أحيانا - نادر).

أسلوب تحديد فئات العينة لمحور الضغوط النفسية:

- جمعت درجات كل تلك النقاط للحصول على درجة لتحديد مستوى الضغوط النفسية للمبحوثات وقسمت لثلاث مستويات حسب المدى حيث كانت:

أقل درجة مشاهدة = ٢٨ ، أعلى درجة مشاهدة = ٤٠ ، المدى ٤٠-٢٨=١٢

مستوى منخفض (أقل من ٢٠)، مستوى متوسط (٢٠-٣٠)، مستوى مرتفع (أكبر من ٣٠)، الدرجة العظمى لمستوى الضغوط النفسية هي (٤٢)، الدرجة الصغرى هي (١٤).

• المحور السادس: الضغوط المهنية

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

تضمن هذا المحور (١٤) عبارة توضح الضغوط المهنية المختلفة ، وعبارات هذا المحور من رقم ٧٣ : ٨٦ من الاستبيان ، وينطلب الإجابة عليها بوضع علامة (√) أمام الاستجابة المناسبة لها (دائما - أحيانا - نادرا).

أسلوب تحديد فئات العينة لمحور الضغوط المهنية:

- جمعت درجات كل تلك النقاط للحصول على درجة لتحديد مستوى الضغوط المهنية للمبحوثات وقسمت لثلاث مستويات حسب المدى حيث كانت:

أقل درجة مشاهدة = ١٦ ، أعلى درجة مشاهدة = ٣٨ ، المدى ٣٨-١٦=٢٢

مستوى منخفض (أقل من ٢٠) ، مستوى متوسط (٢٠-٣٠) ، مستوى مرتفع (أكبر من ٣٠) ، الدرجة العظمى لمستوى المهنية هي (٤٢) ، الدرجة الصغرى هي (١٤).

وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان بطريقتين:

١- حساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبيان ، والدرجة الكلية التي حصل عليها من العينة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (١).

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية

معامل الارتباط	ابعاد الاستبيان
**٠,٨٧	الضغوط الزوجية
**٠,٨٢	الضغوط الوالدية
**٠,٧٨	الضغوط الاقتصادية
**٠,٧٣	الضغوط الصحية
**٠,٧٠	الضغوط النفسية
**٠,٧١	الضغوط المهنية

(*) دالة عند مستوى (٠,٠٥) (**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١) أنه بلغت معاملات اتساق أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية على الترتيب الآتي : الضغوط الزوجية (٠,٨٧) ، الضغوط الوالدية (٠,٨٢) ، الضغوط الاقتصادية (٠,٧٨) ، الضغوط الصحية (٠,٧٣) ، الضغوط النفسية (٠,٧٠) ، والضغوط المهنية (٠,٧١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبيان.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

٢- حساب قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات الاستبيان ، والدرجة الكلية
، ويوضح الجدول (٢) قيم معاملات الارتباط:

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية .

العبارة	قيمة معامل الارتباط	العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠,٧٧	٢٥	*٠,٤٥
٢	**٠,٤١	٢٦	*٠,٣٣
٣	**٠,٥٥	٢٧	**٠,٦٠
٤	**٠,٨٧	٢٨	*٠,٥٧
٥	**٠,٧٧	٢٩	*٠,٣٠
٦	**٠,٨٢	٣٠	*٠,٢٤
٧	**٠,٦٧	٣١	**٠,٦٧
٨	**٠,٧٢	٣٢	*٠,٣٨
٩	**٠,٨٤	٣٣	**٠,٨٣
١٠	**٠,٦٥	٣٤	**٠,٧٢
١١	**٠,٧٥	٣٥	**٠,٧٦
١٢	**٠,٦١	٣٦	**٠,٦٦
١٣	**٠,٦٤	٣٧	**٠,٣٦
١٤	*٠,٣٧	٣٨	**٠,٦٣
١٥	**٠,٦٧	٣٩	**٠,٥٤
١٦	**٠,٧١	٤٠	**٠,٤٨
١٧	*٠,٣٠	٤١	**٠,٦٩
١٨	*٠,٣٤	٤٢	**٠,٥٦
١٩	*٠,٣٣	٤٣	**٠,٧٨

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

**٠,٥٢	٤٤	*٠,٣١	٢٠
**٠,٨٤	٤٥	**٠,٣٠	٢١
**٠,٤٠	٤٦	*٠,٣٢	٢٢
*٠,٥٦	٤٧	*٠,٤٤	٢٣
**٠,٤٦	٤٨	*٠,٥٣	٢٤

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

تابع جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة من مفردات الاختبار والدرجة الكلية.

العبارة	قيمة معامل الارتباط	العبارة	قيمة معامل الارتباط
٤٩	**٠,٧٨	٧٣	*٠,٦٣
٥٠	*٠,٥٦	٧٤	**٠,٧٧
٥١	*٠,٤٧	٧٥	**٠,٨٠
٥٢	**٠,٥٦	٧٦	*٠,٤٥
٥٣	*٠,٦٦	٧٧	**٠,٦٠
٥٤	*٠,٢١	٧٨	**٠,٧٩
٥٥	*٠,٦٥	٧٩	**٠,٧٦
٥٦	*٠,٦١	٨٠	*٠,٣٩
٥٧	*٠,٤٥	٨١	**٠,٨٨
٥٨	*٠,٨١	٨٢	**٧٦
٥٩	*٠,٥٨	٨٣	*٠,٣٢
٦٠	**٠,٦٨	٨٤	**٠,٤٣
٦١	*٠,٥٨	٨٥	**٠,٥٦
٦٢	*٠,٦٦	٨٦	**٠,٥٣
٦٣	**٠,٤٨		
٦٤	*٠,٧٣		
٦٥	*٠,٤٣		
٦٦	*٠,٥٥		
٦٧	*٠,٣٨		
٦٨	*٠,٢٥		
٦٩	**٠,٧٠		
٧٠	*٠,٥١		
٧١	*٠,٣٦		
٧٢	*٠,٦٣		

(*) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الاتساق للعبارة المكونة للاستبيان دالة إحصائياً مما تدل على الاتساق الداخلي لعبارة الاستبيان.

- حساب ثبات الاستبيان:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاستبيان وذلك بالطرق التالية:

- معادلة الفا كرونباخ.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

- طريقة التجزئة النصفية

١- ثبات استبيان الضغوط الأسرية

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات أبعاد الاستبيان والاستبيان ككل باستخدام معادلة الفا كرونباخ بناء على درجات العينة الاستطلاعية (٨٠) امرأة عاملة بمحافظة الإسماعيلية، وبلغ معامل الفا كرونباخ (٠,٨٨) مما يشير إلى أن الاستبيان على درجة مناسبة من الثبات.

جدول (٣) قيم معاملات الثبات لمعامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبيان والاستبيان ككل

البعد	عدد العبارات	متوسط الدرجات	تباين الدرجات	معامل الثبات
الضغوط الزوجية	١٤	١١,٤٧	٩,٣٧	٠,٧٣
الضغوط الوالدية	١٤	١٠,٢٧	٧,٢٨	٠,٧٣
الضغوط الاقتصادية	١٦	١٢,٧٠	٦,٩٥	٠,٨١
الضغوط الصحية	١٤	١٠,٤٥	٥,٨٥	٠,٧٢
الضغوط النفسية	١٤	١٢,٢٢	٦,٧٢	٠,٧٥
الضغوط المهنية	١٤	٩,٩٨	٧,٥٣	٠,٨٢
الاستبيان ككل	٨٦	٧٣,٤١	٦١,٦٩	٠,٨٨

٢- حساب ثبات الاستبيان باستخدام طريقة التجزئة النصفية

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية على عينة البحث الأساسية قوامها (٢٥٠) امرأة عاملة، وأخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة (أ)، والعبارات الزوجية مجموعة (ب)، وإجراء معادلة سبيرمان براون لحساب معامل الارتباط (ثبات الاختبار) بين النصفين (أ ، ب).

جدول (٤) ثبات استبيان الضغوط الأسرية بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٢٥٠).

معامل الارتباط	معامل الارتباط النصفي	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المعاملات الإحصائية
		ع+	س/	ع+	س/	
٠,٨٣	٠,٧٥	٤,٩٤	٤٨,٣٣	٤,١١	٤٥,١٨	استبيان الضغوط الأسرية

قيمة معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول (٤) أن استبيان الضغوط الأسرية قد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠,٧٥) مما يدل على وجود ارتباط عالي بين نصفي الاختبار، وبلغ (٠,٨٣)

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

بالكشف بجداول حساب معامل ثبات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون.
أولاً : وصف خصائص عينة الدراسة :

فيما يلي وصف شامل لعينة البحث موضحاً في جداول إحصائية وأشكال توضيحية
تبعاً للخصائص الديموجرافية الآتية (مدة الحياة الزوجية- عدد الأبناء- القطاع
المهني للزوجين- المستوى التعليمي للزوجين- فئات الدخل الشهري للأسرة).
١- مدة الحياة الزوجية :

يتضح من جدول (٦) أن أعلى نسبة من الزوجات المبحوثات كانت مدة الزواج
لديهن من (٢٠ سنة فأكثر) بنسبة ٣٣,٦% ثم يليها من (١٠ إلى أقل من ١٥ سنة)
بنسبة ٢٨% ويليهما من (١٥ إلى أقل من ٢٠ سنة) بنسبة ٢٢,٤% وتأتي أقل نسبة لعينة
البحث كانت مدة الحياة الزوجية لديهن من (٥ إلى أقل من ١٠ سنوات) بنسبة ١٦%.

جدول (٦) : توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعاً لمدة الحياة الزوجية

مدة الحياة الزوجية	العدد	%
من ٥ إلى أقل من ١٠ سنة	٤٠	١٦
من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة	٧٠	٢٨
من ١٥ إلى أقل من ٢٠ سنة	٥٦	٢٢,٤٠
٢٠ سنة فأكثر	٨٤	٣٣,٦٠
المجموع	٢٥٠	١٠٠

عدد الأبناء :

يتضح من الجدول (٧) أن أعلى نسبة من الزوجات المبحوثات كانت عدد
الأبناء لديهن من (ثلاث، أربع أبناء) بنسبة ٤٢%، ثم يليها (أكثر من أربع أبناء)
بنسبة ٢٨,٨%، ويليهما من (ابن، ابنان) بنسبة ٢١,٢%، بينما كانت أقل نسبة ٨%
من البحوثات (بدون أبناء).

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جدول (٧) : توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا لعدد الأبناء.

عدد الأبناء	العدد	%
بدون أبناء	٢٠	٨
ابن - ابنان	٥٣	٢١,٢
ثلاث - أربع أبناء	١٠٥	٤٢
أكثر من أربع أبناء	٧٢	٢٨,٨
المجموع	٢٥٠	١٠٠

٣- مهنة الزوج :

يتضح من جدول (٨) أن أغلب أزواج المبحوثات أصحاب مهنة معلم حيث بلغ عددهم (٨٦) بنسبة ٣٤,٤%، يليهم أصحاب مهنة موظف حيث بلغ عددهم (٧٠) بنسبة ٢٨%، ثم يليهم أصحاب مهنة مدير إدارة حيث بلغ عددهم (٣٦) بنسبة ١٤,٤%، يليهم أصحاب مهنة مهندس حيث بلغ عددهم (٣٥) بنسبة ١٤%، يليهم أصحاب مهنة أعمال حرة حيث بلغ عددهم (١٨) بنسبة ٧,٢%، بينما كانت أقل نسبة من ازواج المبحوثات من أصحاب مهنة ضابط بالقوات المسلحة حيث بلغ عددهم (٥) بنسبة ٢%. وقد ترجع هذه النتائج إلى أن غالبية عينة البحث ضمن العاملين بالتربية والتعليم حيث مهنة الباحثة.

جدول (٨) : توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا لمهنة الزوج

مهنة الزوج	العدد	%
موظف بالخدمة + المعاش	٧٠	٢٨
مهندس بالخدمة + المعاش	٣٥	١٤
مدير ادارة بالخدمة + المعاش	٣٦	١٤,٤
معلم بالتربية والتعليم بالخدمة + المعاش	٨٦	٣٤,٤
اعمال حرة	١٨	٧,٢
ضابط بالقوات المسلحة بالخدمة + المعاش	٥	٢
المجموع	٢٥٠	١٠٠

القطاع المهني للزوج :

يتضح من جدول (٩) أن أعلى نسبة لقطاع مهنة أزواج المبحوثات تمثلت في

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

(القطاع عام) بنسبة ٦٠%، ثم يليها (القطاع خاص) بنسبة ٢٢,٤% ، ويليهما (المعاش) بنسبة ١٠,٤%، وقد كانت أقل نسبة ٧,٢% (لقطاع الأعمال الحرة).

جدول (٩) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا لمهنة للزوج بعد حصرهم في أربعة قطاعات

القطاع المهني للزوج	العدد	%
قطاع عام	١٥٠	٦٠
قطاع خاص	٥٦	٢٢,٤
أعمال حرة	١٨	٧,٢
معاش	٢٦	١٠,٤
المجموع	٢٥٠	١٠٠

٤- مهنة الزوجة:

يتضح من جدول (١٠) أن الزوجات المبحوثات العاملات بقطاع العدل قد احتلت المركز الأول بنسبة ٣٩,٢%، ثم يليها الزوجات المبحوثات العاملات (بقطاع التربية والتعليم) بنسبة ٢٦%، ويليهما العاملات (بقطاع التأمينات) بنسبة ١٣,٦%، ثم يليها العاملات (بقطاع المحافظة) بنسبة ١١,٢%، بينما كانت أقل نسبة من الزوجات المبحوثات العاملات (بقطاع هيئة قناة السويس) بنسبة ١٠%، وتتفق هذه النتائج مع دراسة نبيلة الورداني وآخرون (٢٠١٥) حيث أوضحت أن المستوى المهني للزوج والزوجة له أثر إيجابي على التواصل الوجداني والعقلي بين الزوجين ، وقد يكون مؤشرا نحو مواجهة الضغوط الأسرية.

جدول (١٠) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا لمهنتهن.

القطاع المهني للزوجة	العدد	%
موظفة إدارية (قطاع العدل)	٩٨	٣٩,٢
معلمة (قطاع التربية والتعليم)	٦٥	٢٦
إدارية (قطاع هيئة قناة السويس)	٢٥	١٠
موظفة (قطاع التأمينات)	٣٤	١٣,٦
إدارية (قطاع المحافظة)	٢٨	١١,٢
المجموع	٢٥٠	١٠٠

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

٥- المستوى التعليمي للزوجة :

يتضح من جدول (١١) أن أعلى نسبة من الزوجات المبحوثات كانت للمستوى التعليمي الجامعي بنسبة ٤٤%، ثم يليها المستوى التعليمي المتوسط بنسبة ٣٦,٨%، بينما أقل نسبة من الزوجات المبحوثات كانت من المستوى التعليمي الأعلى من الجامعي بنسبة ١٩,٢%.

جدول (١١) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا للمستوى التعليمي للزوجة.

المستوى التعليمي للزوجة	العدد	%
متوسط (حاصلة على دبلوم - ثانوية عامة)	٩٢	٣٦,٨
تعليم جامعي	١١٠	٤٤
فوق الجامعي (مرحلة الدراسات العليا)	٤٨	١٩,٢
المجموع	٢٥٠	١٠٠

٥- المستوى التعليمي للزوج :

يتضح من جدول (١٢) أن المستوى التعليمي الجامعي لأزواج المبحوثات احتل المركز الأول بنسبة ٤٨,٤%، ثم يليهم المستوى التعليمي المتوسط بنسبة ٤١,٢%، بينما كانت أقل نسبة من أزواج المبحوثات للمستوى التعليمي العالي بنسبة ١٠,٤%.

جدول (١٢) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا للمستوى التعليمي للزوج.

المستوى التعليمي للزوج	العدد	%
متوسط (حاصل على دبلوم - ثانوية عامة)	١٠٣	٤١,٢
تعليم جامعي	١٢١	٤٨,٤
فوق الجامعي (دراسات عليا)	٢٦	١٠,٤
المجموع	٢٥٠	١٠٠

٧- مستويات الدخل الشهري للأسرة :

يتضح من جدول (١٣) أن أغلب أسر الزوجات المبحوثات تقع تحت فئة مستوى الدخل المنخفض (أقل من ٣٠٠٠ جنيه) بنسبة ٥٢,٨%، يليها فئة مستوى الدخل المتوسط من (٣٠٠ إلى أقل من ٦٠٠٠ جنيه) بنسبة ٣٤%، بينما كانت أقل نسبة من عينة البحث تقع تحت فئة مستوى الدخل المرتفع (أكثر من ٦٠٠٠ جنيه) بنسبة ١٣,٢% وترجع الباحثة لهذه النتائج أن النسبة الغالبة من المبحوثات والأزواج تدرجو في

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

المستوى التعليمي من المتوسط إلى الجامعي، وأنهم يعملون في القطاع العام أو موظفين إداريين مما ينعكس على الأوضاع المادية والمستوى المتدني للدخل الشهري للأسرة. جدول (١٣) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات تبعا لمستويات الدخل الشهري للأسرة.

مستويات الدخل الشهري	العدد	%
مستوى دخل منخفض (أقل من ٣٠٠٠ جنيه)	١٣٢	٥٢,٨
مستوى دخل متوسط (من ٣٠٠٠ إلى أقل من ٦٠٠٠ جنيه)	٨٥	٣٤
مستوى دخل مرتفع (أكثر من ٦٠٠٠ جنيه)	٣٣	١٣,٢
المجموع	٢٥٠	١٠٠

ثانيا : الأهمية النسبية لأنواع الضغوط الأسرية التي تتعرض لها الزوجات العاملات المبحوثات

أشارت بعض الدراسات أن الضغوط الاقتصادية من أهم أنواع الضغوط التي تتعرض لها الأسرة ، بينما الضغوط الصحية أقلها نسبيًا بالنسبة للأسرة (نبيلة الورداني وآخرون، ٢٠١٥).

جدول(١٤) الأهمية النسبية لأنواع الضغوط الأسرية التي يتعرض لها الزوجات العاملات المبحوثات ن ٢٥٠

الترتيب	%	الوزن النسبي	البعد
الثاني	١٩,٥	٥١٠	الضغوط الزوجية
السادس	١٢,٣	٣١٢	الضغوط الوالدية
الاول	٢٣,٢	٦٠٤	الضغوط الاقتصادية
الخامس	١٢,٨	٣٣٤	الضغوط الصحية
الثالث	١٨,٧	٤٨٧	الضغوط النفسية
الرابع	١٣,٥	٣٥٢	الضغوط المهنية
	١٠٠	٢٦٠٨	المجموع

وقد اتضح من جدول (١٤) أن الضغوط الاقتصادية قد احتلت المركز الاول من بين الضغوط الأسرية وذلك بنسبة (٢٣.٢%)، بينما احتلت الضغوط الصحية والضغوط الوالدية المركز الأخير بنسبة (١٢.٨% ، ١٢.٣%) على التوالي، وبذلك يتبين أن الضغوط الاقتصادية أكثر الضغوط الأسرية التي تتعرض لها المرأة العاملة، وترجع الباحثة ذلك إلى الوضع الاقتصادي المتدهور والظروف الحياتية المتغيرة من ضغوط

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

الفقر والبطالة وزيادة الأسعار والتي تواجهه المجتمع المصري، والتي تتزايد مما ينعكس بدوره على الأسرة المصرية، فيؤدى إلى تدنى القدرة على مسايرة متطلبات الحياة، مع زيادة طموحات الأبناء ومتطلباتهم مما يؤدى إلى ظهور الصراع والضغوط الأسرية للزوجة العاملة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (نبيلة الورداني وآخرون، ٢٠١٥) ودل (Dail, 1996) حيث احتلت الضغوط الاقتصادية المركز الأول من بين أنواع ضغوط حياة الأسرة.

ثالثا : مستويات الضغوط الأسرية لدى الزوجات العاملات المبحوثات:

يتناول هذا الجزء ما توصلت إليه نتائج الدراسة من حيث تحديد المستوى الكلى للضغوط الأسرية للمبحوثات للضغوط (الزواجية والوالدية والاقتصادية والصحية والنفسية والمهنية).

* المستوى الكلى للضغوط الأسرية

تعد مسئولية الزوجة العاملة في البناء الأسرى من أهم المسئوليات خاصة مع الضغوط الأسرية الحياتية التي أصبحت تمثل جزء من دائرة الحياة اليومية. وقد تبين من النتائج الواردة بجدول (١٥) سجلت أكبر درجة مشاهدة (٢٤١) وأقل درجة مشاهدة (١٠٥)، حيث أن الدرجة العظمى لمستوى الضغوط الأسرية بصفة عامة هي (٢٥٨) والدرجة الصغرى هي (٨٦).

وكما اتضح من النتائج الواردة بجدول (١٥) أن ما يقرب من ثلثي المبحوثات (٦٢,٤%) يقعن في المستوى المتوسط للضغوط الأسرية، كذلك تبين أن نسبة لا يستهان بها (٢٠,٤%) من الزوجات العاملات المبحوثات يقعن ضمن المؤشرات المرتفعة للضغوط الأسرية، بينما ١٧,٢ منهن ضمن المستوى المنخفض للضغوط التي تواجهها المبحوثات.

ومما سبق يتضح أن الغالبية العظمى من الزوجات العاملات المبحوثات (٨٢,٨%) يتعرضن لمستوى ضغوط يتدرج من المتوسط إلى الضغوط المرتفعة التي تواجههن ، وهذا يلقي الضوء على أهمية الإرشاد.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

يتضح من جدول (١٥) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط الكلية الأسرية كانت للمستوى المتوسط بنسبة ٦٢,٤%، يليها المستوى المرتفع بنسبة ٢٠,٤%، وأقل نسبة للمستوى المنخفض كانت ١٧,٢%.

جدول (١٥) توزيع المبحوثات تبعاً للمستوى الكلي للضغوط الأسرية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ١٢٠) درجة	٤٣	١٧,٢
متوسط من (١٢٠-٢٠١) درجة	١٥٦	٦٢,٤
مرتفع (أعلى من ٢٠١) درجة	٥١	٢٠,٤
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

* قيمة المتوسط ٧٣,٤١ ، وقيمة الانحراف المعياري ٧,٨٥.

رابعا : استجابات المبحوثات نحو الضغوط الأسرية:

مما لا شك فيه أن المتطلبات الحياتية السريعة والمتغيرة تتفق إيجابيا أو سلبيا مع الضغوط الأسرية.

١- مستويات الضغوط الأسرية التي تواجهها الزوجات العاملات المبحوثات

يتضمن هذا الجزء تحديد مستويات جميع أنواع الضغوط الأسرية (الزواجية، الوالدية، الاقتصادية، الصحية، النفسية، المهنية)

- مستوى الضغوط الزواجية:

يتضح من جدول (١٦) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط الزواجية كانت للمستوى المتوسط بنسبة ٥٠,٤%، يليها المستوى المرتفع بنسبة ٢٦,٤%، وأقل نسبة للمستوى المنخفض كانت ٢٣,٢%.

جدول (١٦) توزيع المبحوثات تبعاً لمستوى الضغوط الزواجية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ٢٠) درجة	٥٨	٢٣,٢
متوسط من (٢٠-٣٠) درجة	١٢٦	٥٠,٤
مرتفع (أعلى من ٣٠) درجة	٦٦	٢٦,٤
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

* كانت قيمة المتوسط ١١,٤٧ وقيمة الانحراف المعياري ٣,٠٦.

٢- مستوى الضغوط الوالدية

يتضح من جدول (١٧) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط الوالدية كانت للمستوى المتوسط بنسبة ٦٦,٨% ، يليها المستوى المنخفض بنسبة ١٨% ، وأقل نسبة للمستوى المرتفع كانت ١٥,٢%.

جدول (١٧) توزيع المبحوثات تبعا لمستوى الضغوط الوالدية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ٢٠) درجة	٤٥	١٨
متوسط من (٢٠-٣٠) درجة	١٦٧	٦٦,٨
مرتفع (أعلى من ٣٠) درجة	٣٨	١٥,٢
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

* كانت قيمة المتوسط ١٠,٢٧ وقيمة الانحراف المعياري ٢,٦٩.

٣- مستوى الضغوط الاقتصادية

يتضح من جدول (١٨) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط الاقتصادية كانت للمستوى المتوسط بنسبة ٥٠% ، يليها المستوى المنخفض بنسبة ٣٤% ، وأقل نسبة للمستوى المرتفع كانت ١٦%.

جدول (١٨) توزيع المبحوثات تبعا لمستوى الضغوط الاقتصادية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ٢٠) درجة	٨٥	٣٤
متوسط من (٢٠-٣٠) درجة	١٢٥	٥٠
مرتفع (أعلى من ٣٠) درجة	٤٠	١٦
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

* كانت قيمة المتوسط ١٢,٧٠ وقيمة الانحراف المعياري ٢,٦٣.

٤- مستوى الضغوط الصحية

يتضح من جدول (١٩) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط الصحية كانت للمستوى المتوسط بنسبة ٤٦% ، يليها المستوى المنخفض بنسبة ٢٨,٨% ، وأقل نسبة للمستوى المرتفع كانت ٢٥,٢%.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسمايلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جدول (١٩) توزيع المبحوثات تبعا لمستوى الضغوط الصحية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ٢٠) درجة	٧٢	٢٨,٨
متوسط من (٢٠-٣٠) درجة	١١٥	٤٦
مرتفع (أعلى من ٣٠) درجة	٦٣	٢٥,٢
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

* وكانت قيمة المتوسط ١٠,٤٥ وقيمة الانحراف المعياري ٢,٤١.

٥- مستوى الضغوط النفسية:

يتضح من جدول (٢٠) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط النفسية كانت للمستوى المرتفع بنسبة ٤٢%، يليها المستوى المتوسط بنسبة ٣٨%، وأقل نسبة للمستوى المنخفض كانت ٢٠%.

جدول (٢٠) توزيع المبحوثات تبعا لمستوى الضغوط النفسية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ٢٠) درجة	٥٠	٢٠
متوسط من (٢٠-٣٠) درجة	٩٥	٣٨
مرتفع (أعلى من ٣٠) درجة	١٠٥	٤٢
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

* كانت قيمة المتوسط ١٢,٢٢ وقيمة الانحراف المعياري ٢,٥٩.

٦- مستوى الضغوط المهنية

يتضح من جدول (٢١) أن أعلى نسبة للمبحوثات في الضغوط النفسية كانت للمستوى المتوسط بنسبة ٣٧,٢%، يليها المستوى المرتفع بنسبة ٣٦,٨%، وأقل نسبة للمستوى المنخفض كانت ٢٦%.

جدول (٢١) توزيع المبحوثات تبعا لمستوى الضغوط المهنية

المستوى	العدد	%
منخفض (أقل من ٢٠) درجة	٦٥	٢٦
متوسط من (٢٠-٣٠) درجة	٩٣	٣٧,٢
مرتفع (أعلى من ٣٠) درجة	٩٢	٣٦,٨
المجموع الكلي	٢٥٠	١٠٠

* كانت قيمة المتوسط ٩,٩٨ وقيمة الانحراف المعياري ٢,٧٤.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى

د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

* قد تبين من النتائج السابقة أن النسبة الغالبة للمبحوثات يقعن في المستوى المتوسط لكل من الضغوط (الزواجية والوالدية والاقتصادية والصحية والمهنية) بينما سجلت ما يقرب من نصف المبحوثات في المستوى المرتفع للضغوط النفسية وهذا مؤشر خطير نحو محاولة العلاج الإيجابي من الناحية النفسية للزوجات العاملات.

٢- وصف إجابات المبحوثات على استبيان الضغوط الأسرية:

جدول (٢٢) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات وفقاً لاستجابتهن على عبارات استبيان الضغوط الأسرية للمرأة العاملة

م	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
١	أشعر بعدم الاستقرار في حياتي الزوجية.	٤٥	١٨	٦٧	٢٦.٨	١٣٨	٥٥.٢
٢	يشاركني زوجي تحمل مسؤوليات الأسرة.	١١٢	٤٤.٨	٨٩	٣٥.٦	٤٩	١٩.٦
٣	غياب زوجي لفترات طويلة عن المنزل يزيد من أعبائي.	٣٧	١٤.٨	١٢٣	٤٩.٢	٩٠	٣٦
٤	أتواصل جيداً مع زوجي.	٧٨	٣١.٢	١٥٧	٦٢.٨	١٥	٦
٥	أفتقد مساندة الزوج في حياتي.	٣٤	١٣.٦	٩٥	٣٨	١٢١	٤٨.٤
٦	أعاني من عصبية زوجي وعناده.	٨٩	٣٥.٦	٨٧	٣٤.٨	٧٤	٢٩.٦
٧	أفتقد لغة الحوار المتبادل بيني وبين زوجي.	٤٦	١٨.٤	٩٥	٣٨	١٠٩	٤٣.٦
٨	أشعر بالأمان والراحة في حياتي الزوجية.	٧٠	٢٨	٧٨	٣١.٢	١٠٢	٤٠.٨
٩	يتفهم زوجي طبيعة عملي ويقدره.	٧٨	٣١.٢	٤٧	١٨.٨	١٢٥	٥٠
١٠	أشعر بالتقصير تجاه حقوق زوجي.	٩١	٣٦.٤	٥٦	٢٢.٤	١٠٣	٤١.٢
١١	يخصص زوجي وقتاً للحديث معي.	١٣٢	٥٢.٨	١٠٨	٤٣.٢	١٠	٤
١٢	أعاني من خلافات مع أهل الزوج.	٢٥	١٠	١٠٦	٤٢.٤	١١٩	٤٧.٦
١٣	يتدخل أهل الزوج في حياتي الأسرية.	٥٧	٢٢.٨	٩٩	٣٩.٦	٩٤	٣٧.٦
١٤	يتقبل زوجي أسرتي ويشعر كأنهم أهله.	٩٦	٣٨.٤	٧٩	٣١.٦	٧٥	٣٠
١٥	أدعم أبنائي في حل مشاكلهم الشخصية.	١٤٥	٥٨	٧٦	٣٠.٤	٢٩	١١.٦
١٦	يتسم سلوك أبنائي بالعند في فترة المراهقة.	٦٩	٢٧.٦	٤٩	١٩.٦	١٣٢	٥٢.٨
١٧	قلة دخل الأسرة يتسبب في فشل أحد الأبناء دراسياً.	٧٣	٢٩.٢	٦٩	٢٧.٦	١٠٨	٤٣.٢
١٨	أعاني من بعض المشاكل النفسية لأحد الأبناء.	١١٥	٤٦	٩٣	٣٧.٢	٤٢	١٦.٨
١٩	ليس لدى وقت كافي لمتابعة مشكلات أبنائي بسبب أعباء عملي.	٣٧	١٤.٨	١٤٧	٥٨.٨	٦٦	٢٦.٤
٢٠	أشعر بالتقصير في حق أبنائي.	٢٧	١٠.٨	١٠٤	٤١.٦	١١٩	٤٧.٦
٢١	لا يعترف زوجي بالمسئولية المشتركة بيني وبينه تجاه تربية الأبناء	٩٦	٣٨.٤	١٣٥	٥٤	١٩	٧.٦
٢٢	أعاني من عبء الواجبات المدرسية للأبناء.	٨٠	٣٢	٩٥	٣٨	٧٥	٣٠

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيليه

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

تابع جدول (٢٢) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات وفقا لاستجابتهن على عبارات استبيان الضغوط الأسرية للمرأة العاملة

م	العبارة	دائما		أحيانا		نادرا	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٣	تؤثر حالتي النفسية على علاقتي بأبنائي.	٥٨	٢٣.٢	٩٨	٣٩.٢	٩٤	٣٧.٦
٢٤	أشارك أبنائي الهوايات الخاصة بهم.	٨٤	٣٣.٦	٨٩	٣٥.٦	٧٧	٣٠.٨
٢٥	أتابع أبنائي في النوادي الدينية وأصدقائهم.	٧٨	٣١.٢	٧٩	٣١.٦	٩٣	٣٧.٢
٢٦	يخصص زوجي يوما في الأسبوع للترفيه مع الأبناء.	٥٥	٢٢	١٠٦	٤٢.٤	٨٩	٣٥.٦
٢٧	أعاني من كثرة عدد الأبناء وزيادة طلباتهم.	٦٨	٢٧.٢	١٧٩	٧١.٦	٣	١.٢
٢٨	أعاني من كثرة الشجار بين زوجي والأبناء.	٦٤	٢٥.٦	١٤٩	٥٩.٦	٣٧	١٤.٨
٢٩	تعتمد الأسرة على دخل الزوجة.	٧١	٢٨.٤	٣٦	١٤.٤	١٤٣	٥٧.٢
٣٠	إنخفاض الدخل الشهري يجعلني غير قادرة على توفير إحتياجات المنزل الأساسية.	٩٥	٣٨	١٠٨	٤٣.٢	٤٧	١٨.٨
٣١	ارتفاع الأسعار يتسبب في نقص الإحتياجات المنزلية ومتطلبات الأسرة.	١٠٤	٤١.٦	١٢٤	٤٩.٦	٢٢	٨.٨
٣٢	أعاني من كثرة الديون.	٥٩	٢٣.٦	١٠٧	٤٢.٨	٨٤	٣٣.٦
٣٣	أجد صعوبة في تسديد بعض اللتزامات المالية للإيجار والكهرباء.	٧٨	٣١.٢	٤٨	١٩.٢	١٢٤	٤٩.٦
٣٤	أعجز عن شراء العلاج بسبب ارتفاع التكاليف.	٦٩	٢٧.٦	٨٩	٣٥.٦	٩٢	٣٦.٨
٣٥	دخلي لايسمح لي بشراء بعض الكماليات التي تشعرني بالسعادة والتغيير.	١٤٥	٥٨	٥٧	٢٢.٨	٤٨	١٩.٢
٣٦	تؤثر مصاريف الأبناء على ميزانية الأسرة.	١٢٧	٥٠.٨	٤٦	١٨.٤	٧٧	٣٠.٨
٣٧	كثرة عدد الأبناء يزيد من أعباء الميزانية.	٧٩	٣١.٦	١٠٧	٤٢.٨	٦٤	٢٥.٦
٣٨	دخلي الشهري لا يواكب ارتفاع الاسعار.	٤٦	١٨.٤	١١٤	٤٥.٦	٩٠	٣٦
٣٩	أحتفظ بجزء من راتبتي لمتطلباتي الشخصية.	٨٩	٣٥.٦	٩٦	٣٨.٤	٦٥	٢٦
٤٠	يقلقتني عدم وجود دخل منتظم للأسرة.	٩٢	٣٦.٨	١٠٠	٤٠	٥٨	٢٣.٢
٤١	أضطر للعمل في الفترة المسائية لسد إحتياجات الأسرة.	٣٦	١٤.٤	٩٨	٣٩.٢	١١٦	٤٦.٤
٤٢	أضطر لعمل منتجات داخل المنزل وبيعها لزيادة دخل الأسرة.	٥٩	٢٣.٦	٦٩	٢٧.٦	١٢٢	٤٨.٨
٤٣	يتجه أحد أبنائي للعمل في سن صغير للمساهمة في نفقات الأسرة.	٤٧	١٨.٨	١٠٥	٤٢	٩٨	٣٩.٢
٤٤	الأعباء الناتجة عن الأعياد والمناسبات تفوق ميزانية الأسرة.	٩٥	٣٨	٤٧	١٨.٨	١٠٨	٤٣.٢
٤٥	أشعر بالتعب والارهاق عند ممارسة أى نشاط ولو بسيط.	١٠٢	٤٠.٨	٩٨	٣٩.٢	٥٠	٢٠
٤٦	تؤثر كثرة الأعباء والأعمال على حالتي الصحية.	٣٥	١٤	١٠٩	٤٣.٦	١٠٦	٤٢.٤
٤٧	تؤثر إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض مزمن على حالتي الصحية.	٦٩	٢٧.٦	٩٨	٣٩.٢	٨٣	٣٣.٢

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

تابع جدول (٢٢) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات وفقا لاستجابتهن على عبارات استبيان الضغوط
الأسرية للمرأة العاملة

م	العبارة	دائما		أحيانا		نادرا	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
٤٨	أشعر بالضعف العام وأصبحت ذاكرتى أضعف من ذي قبل.	٤٥	١٨	٧٨	٣١.٢	١٢٧	٥٠.٨
٤٩	يؤثر وزني الزائد على حالتى الصحية وأدانى للأعمال.	٩٧	٣٨.٨	٣٩	١٥.٦	١١٤	٤٥.٦
٥٠	اصابتى باضطرابات القولون العصبى عند تعرضى لمشكلة وموقف ما.	١٥٣	٦١.٢	٤٧	١٨.٨	٥٠	٢٠
٥١	أعانى من تقلبات فى المزاج وانفعالاتى المتغيرة.	٤٨	١٩.٢	٧٨	٣١.٢	١٢٤	٤٩.٦
٥٢	أشعر بزيادة ضربات القلب والتعرق الزائد عند مواجهة مشكلة ما .	٩٥	٣٨	٩٣	٣٧.٢	٦٢	٢٤.٨
٥٣	عدم توفير رعاية صحية جيدة مجانية تؤثر سلبا على حالتى الصحية.	٦٩	٢٧.٦	١٠٤	٤١.٦	٧٧	٣٠.٨
٥٤	ارتفاع سعر الدواء يعيق إهتمامى بصحتى.	٨٩	٣٥.٦	١٠٢	٤٠.٨	٥٩	٢٣.٦
٥٥	ليس لدى ثقافة غذائية كافية للعناية بصحتى وصحة أسرتى.	٦٩	٢٧.٦	٩٧	٣٨.٨	٨٤	٣٣.٦
٥٦	اعجز بمواجهة أى إصابة مفاجئة لى أو لأحد أفراد أسرتى لعدم معرفتى بالإسعافات الأولية.	٣٦	١٤.٤	٨٥	٣٤	١٢٩	٥١.٦
٥٧	لا يلتزم أفراد أسرتى بنظافة المسكن.	٧٩	٣١.٦	١٠٤	٤١.٦	٦٧	٢٦.٨
٥٨	أعانى من تلوث البيئة الخارجية حول المسكن.	٨٦	٣٤.٤	٨٥	٣٤	٧٩	٣١.٦
٥٩	أشعر بالتوتر والقلق دون سبب واضح.	١٢٠	٤٨	٨٠	٣٢	٥٠	٢٠
٦٠	أشعر بالخوف والفشل من المستقبل.	٣٥	١٤	١٠٥	٤٢	١١٠	٤٤
٦١	أشعر بعدم الثقة بالنفس.	١٦٧	٦٦.٨	٧٨	٣١.٢	٥	٢
٦٢	أعانى من الأرق وعدم القدرة على النوم.	٥٩	٢٣.٦	٢٥	١٠	١٦٦	٦٦.٤
٦٣	أشعر بعدم الرضا عن وضعى فى حياتى الزوجية.	٥٧	٢٢.٨	٧٩	٣١.٦	١١٤	٤٥.٦
٦٤	أعانى من الشعور باليأس.	٨٤	٣٣.٦	١٠٢	٤٠.٨	٦٤	٢٥.٦
٦٥	تزداد حالتى النفسية سوءا بسبب وجود مشكلات مع زوجى أو أبنائى.	٧٣	٢٩.٢	٨٩	٣٥.٦	٨٨	٣٥.٢
٦٦	لا أستطيع التحكم فى انفعالاتى تجاه الأحداث اليومية العادية.	٦٦	٢٦.٤	٩٦	٣٨.٤	٨٨	٣٥.٢
٦٧	يقلقتى حالتى الصحية مع تقدم السن.	٧٨	٣١.٢	٨٠	٣٢	٩٢	٣٦.٨
٦٨	أعانى من العصبية الزائدة والقلق.	٨٦	٣٤.٤	١٠٤	٤١.٦	٦٠	٢٤
٦٩	وجود زوجى لفترات طويلة خارج المنزل أو لسفرة يؤثر سلبا على حالتى النفسية.	٩٧	٣٨.٨	١٠٦	٤٢.٤	٤٧	١٨.٨
٧٠	تحملى مسئولية الأبناء بمفردى يشعرنى بالقلق والخوف على أبنائى.	١١٢	٤٤.٨	٧٥	٣٠	٦٣	٢٥.٢
٧١	أخاف من موت الأحبة والفقدان.	١١٤	٤٥.٦	٦٩	٢٧.٦	٦٧	٢٦.٨

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

تابع جدول (٢٢) توزيع الزوجات العاملات المبحوثات وفقا لاستجابتهن على عبارات استبيان الضغوط
الأسرية للمرأة العاملة

م	العبارة	دانما		أحيانا		نادرا	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
٧١	أخاف من موت الأحبة والفقدان.	١١٤	٤٥.٦	٦٩	٢٧.٦	٦٧	٢٦.٨
٧٢	أعاني من القلق بسبب اقترابي من مرحلة التقاعد.	٣٩	١٥.٦	٩٨	٣٩.٢	١١٣	٤٥.٢
٧٣	أعاني من زيادة الأعباء الخاصة بالعمل.	٥٧	٢٢.٨	١٠٦	٤٢.٤	٨٧	٣٤.٨
٧٤	رئيسي في العمل غير متفاهم.	٨٨	٣٥.٢	٦٥	٢٦	٩٧	٣٨.٨
٧٥	علاقاتي بروسائي في العمل يسودها الاحترام.	٩٠	٣٦	٧٩	٣١.٦	٨١	٣٢.٤
٧٦	أعاني من عدم التفاهم والانسجام بين الزملاء في العمل.	٦٩	٢٧.٦	٩٧	٣٨.٨	٨٤	٣٣.٦
٧٧	أشعر بعدم القدرة على مسايرة التطور في أساليب العمل كاللغة والكمبيوتر.	٨٦	٣٤.٤	٦٩	٢٧.٦	٩٥	٣٨
٧٨	أشعر بأنني لم أنال التقدير المناسب في عملي .	٤٨	١٩.٢	١٠٣	٤١.٢	٩٩	٣٩.٦
٧٩	أعاني من التأخير في الترقية بعملتي.	٥٨	٢٣.٢	٩٧	٣٨.٨	٩٥	٣٨
٨٠	يستمر عملي وقت طويل يصل إلى وقت متاخر..	٩٦	٣٨.٤	١٠٤	٣٨.٤	٥٠	٢٠
٨١	تؤثر أعبائي المهنية سلبا على واجباتي تجاه أسرتي.	١٣٢	٥٢.٨	٥٠	٢٠	٦٨	٢٧.٢
٨٢	أشعر بالراحة والسعادة في العطلات.	٨٠	٣٢	٩٣	٣٧.٢	٧٧	٣٠.٨
٨٣	أسرتي لا تقدر أعبائي المهنية.	٦٢	٢٤.٨	٨٩	٣٥.٦	٩٩	٣٩.٦
٨٤	أجد صعوبة في الانتقال إلى العمل بسبب صعوبة المواصلات.	١٠٤	٤١.٦	٥٠	٢٠	٩٦	٣٨.٤
٨٥	تؤثر مشكل العمل على حياتي الزوجية.	٧٣	٢٩.٢	٦٠	٢٤	١١٧	٤٦.٨
٨٦	أعاني من سوء ظروف العمل الفيزيائية كالإضاءة - درجة الحرارة.	٩٤	٣٧.٦	١٠٠	٤٠	٥٦	٢٢.٤

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

* نتائج التحقق من صحة فروض البحث

يتضمن هذا الجزء العرض الجدول لنتائج التحقق من صحة الفروض وتحليلها ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة.

الفرض الأول

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط الأسرية بمحاورها (الضغوط الزوجية، الضغوط الوالدية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الصحية، الضغوط النفسية، الضغوط المهنية) تبعا للخصائص الديموجرافية للمبحوثات.

وللتحقق من هذا الفرض تم:

- اجراء اختبار (ف) One way Anova لتحليل التباين بين المبحوثات في الضغوط الأسرية بمحاورها تبعا للخصائص الديموجرافية للمبحوثات.

- اجراء اختبار (شيفيه) لإيجاد دلالة الفروق بين المبحوثات تبعا للخصائص الديموجرافية (مدة الحياة الزوجية، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجين، القطاع المهني للزوجين، الدخل الشهري للأسرة).

(1/1) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الأسرية تبعا لمدة الحياة الزوجية جدول (٢٣) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعا لمدة الحياة الزوجية (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	١١,٢٩٠	٩٠٩,٠٦٤	٣	٤٥٤٥,٣٢٤	بين المجموعات	الضغوط الزوجية
		٨٠,٥١٤	٢٤٦	١٩٦٤٥,٥٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٤١٩٠,٨٨٤	التباين الكلي	
٠,٠١	١١,٧٣٨	٦٩٠,٤٤٢	٣	٣٤٥٢,٤٥٦	بين المجموعات	الضغوط الوالدية
		٥٨,٨٢٠	٢٤٦	١٤٣٥٢,٢١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٧٨٠٤,٦٦٧	التباين الكلي	

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الأسرية
٠,٠١	٣١,٤٧١	٨٣٧,١٥٤	٣	٤٨١٥,٧٧٤	بين المجموعات	الاقتصادية
		٢٦,٦٠٠	٢٤٦	٦٤٩٠,٦١٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١١٣٠٦,٣٨٤	التباين الكلي	
٠,٠١	١٨,٥٩٣	٩٥٧,٦٦٨	٣	٤٧٨٨,٣٤٣	بين المجموعات	الصحية
		٥١,٥٠٥	٢٤٦	١٢٥٦٧,٣٥٦	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٧٣٥٥,٦٩٩	التباين الكلي	
٠,٠١	١١,١٣٩	١٠٢٥,٥٩٣	٣	٥١٢٧,٩٦٧	بين المجموعات	النفسية
		٩٢,٠٧١	٢٤٦	٢٢٤٦٥,٣٢٤	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٧٥٩٣,٢٩١	التباين الكلي	
٠,٠١	٦,١٨٢	٧٨٩,٤٦٤	٣	٣٩٤٧,٣٢٤	بين المجموعات	المهنية
		١٢٧,٦٩١	٢٤٦	٣١١٥٦,٦٨٩	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٥١٠٤,٠١٣	التباين الكلي	

* دال عند (٠,٠٥)

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثات في جميع أنواع الضغوط الأسرية بمحاورها للزوجات المبحوثات تبعا لمدة الحياة الزوجية حيث كانت قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي مدة حياة زوجية تم إجراء اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جدول (٢٤) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات بالمبحوثات البحث في الضغوط الأسرية تبعاً لمدة الحياة الزوجية

المحور	مدة الحياة الزوجية	من ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات م=١٣,٨٦٤	من ١٠ إلى أقل من ١٥ سنة م=١٤,٢٦٨	من ١٥ إلى أقل من ٢٠ سنة م=١٨,٢٤٥	٢٠ سنة فأكثر م=٢٤,٣٤٥
الضغوط الزوجية	من ٥-١٠ سنوات	-	-	-	-
	من ١٠-١٥ سنة	*٠,٨٧٥	-	-	-
	من ١٥-٢٠ سنة	**٤,٣٤٥	**٤,٣٥٧	-	-
الضغوط الوالدية	أكثر من ٢٠ سنة	**٦,١٨٩	**٧,٣٤١	**٤,٢٣٣	-
	من ١٠-١٥ سنة	-	-	-	-
	من ٥-١٠ سنوات	*٧,٤٥٦	-	-	-
الضغوط الاقتصادية	من ١٥-٢٠ سنة	**١٠,٤٠٣	**٦,٣٤٢	-	-
	أكثر من ٢٠ سنة	**١٢,٨٦١	**١١,٣٦	**٦,١٠٢	-
	من ١٠-١٥ سنة	-	-	-	-
الضغوط الصحية	من ١٠-١٥ سنة	**٤,٣٤١	-	-	-
	من ١٥-٢٠ سنة	*٩,٤٥٠	**٨,٧٥٣	-	-
	أكثر من ٢٠ سنة	**١٠,٣٠٦	**٩,١٩٨	**١٠,٤٠١	-
الضغوط النفسية	من ١٠-١٥ سنة	**٣,٤٠٢	-	-	-
	من ١٥-٢٠ سنة	**٥,٦٧١	**٩,٧٦٥	-	-
	أكثر من ٢٠ سنة	*٧,٠٠٢	**٨,٠٧٨	**٥,٦٥٤	-
الضغوط المهنية	من ١٠-١٥ سنة	**٢,٧٨٧	-	-	-
	من ١٥-٢٠ سنة	**٩,٥٦٤	*٧,٨٩٠	-	-
	أكثر من ٢٠ سنة	*١٠,٨٧٩	**٧,٤٠٦	**٦,٠٠٧	-
الضغوط المهنية	من ١٠-١٥ سنة	**٥,٧٨٩	-	-	-
	من ١٥-٢٠ سنة	**٧,٣٢٧	*٧,٨٩١	-	-
	أكثر من ٢٠ سنة	**٥,٦٠١	**٦,٧٠٩	**٥,٩٩٨	-

** دال عند (٠,٠١) * دال عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثات في جميع أنواع الضغوط الأسرية الآتي يتعرض لها لصالح مدة الحياة الزوجية في الفئة (٢٠ سنة فأكثر) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، فيما عدا الضغوط الاقتصادية والتي انحصرت مدة الحياة الزوجية في الفئة (من ١٥ إلى أقل من ٢٠ سنة) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وترجع الباحثة هذه النتائج أنه باستمرار وطول مدة الحياة الزوجية تتزايد المتطلبات الأسرية المتغيرة وزيادة مسئوليات الزوجة العاملة وخاصة مع تزايد عدد الأبناء مما يشكل عبئاً على الزوجة العاملة ويعرضها لمزيد من الضغوط الأسرية .

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

(٢/١) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الاسرية تبعا لعدد الابناء

جدول (٢٥) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الاسرية تبعا لعدد الابناء (ن = ٢٥٠).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	٢١,٠٤٠	١٣٤٩,٠٧٣	٣	٦٧٤٥,٣٦٥	بين المجموعات	الضغوط الزواجية
		٦٤,١١٩	٢٤٦	١٥٦٤٥,١١٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٢٣٩٠,٤٧٥	التباين الكلي	
٠,٠١	١٤,١٥٣	٨٩٠,٤٨٤	٣	٤٤٥٢,٤٢١	بين المجموعات	الضغوط الوالدية
		٦٢,٩١٨	٢٤٦	١٥٣٥٢,٢١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٩٨٠٤,٦٣٢	التباين الكلي	
٠,٠١	٣٩,٩١٢	٩٢٣,١٣٠	٣	٤٦١٥,٦٥٤	بين المجموعات	الاقتصاد ية
		٢٣,١٢٩	٢٤٦	٥٦٤٣,٥٤٣	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٠٢٥٩,١٩٧	التباين الكلي	
٠,٠١	١٨,٧١٦	١٠١٧,٦٩٠	٣	٥٠٨٨,٤٥١	بين المجموعات	الصحية
		٥٤,٣٧٤	٢٤٦	١٣٢٦٧,٣٥٦	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٨٣٥٥,٨٠٧	التباين الكلي	
٠,٠١	٩,٣٩٤	١٣٦٥,٤٨٧	٣	٦٨٢٧,٤٣٧	بين المجموعات	النفسية
		١٤٥,٣٤٩	٢٤٦	٣٥٤٦٥,٣٠٤	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٤٢٢٩٢,٧٤١	التباين الكلي	
٠,٠١	٦,٤٧٩	٩٠٩,٤٦٤	٣	٤٥٤٧,٣٢٤	بين المجموعات	المهنية
		١٤٠,٣٩٦	٢٤٦	٣٤٢٥٦,٦٨٩	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٨٨٠٤,٠١٣	التباين الكلي	

* دال عند (٠,٠٥)

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات في الضغوط
الأسرية بجميع محاورها للمبحوثات تبعا لعدد الأبناء حيث كانت قيمة (ف) دالة عند
مستوى (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي عدد أبناء تم إجراء اختبار
(شيفيه) للمقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:

بينما يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات في الضغوط
الأسرية اللاتي يتعرضن لها (الضغوط الزوجية، والضغوط الوالدية، والضغوط الاقتصادية،
والضغوط الصحية، والضغوط المهنية) لصالح الأسر التي لديها (أكثر من أربع أبناء) عند
مستوى دلالة (٠,٠١)، وترجع الباحثة ذلك أنه كلما زاد عدد أبناء الأسرة كلما زادت الضغوط
على الزوجة العاملة بسبب زيادة الأعباء والمسؤوليات وتزايد الاحتياجات الحياتية وتصبح أكثر
الحاحا في السرعة والتغيير مما يعرض الزوجة العاملة لمزيد من الضغوط الأسرية.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جدول (٢٦) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات المبحوثات في الضغوط الأسرية تبعا لعدد الأبناء

المحور	عدد الأبناء	بدون أبناء م=١٢,٤٣١	ابن - اثنان م=١٣,٢٥٦	ثلاث - أربع أبناء م=١٩,٣٠١	أربع أبناء فأكثر م=٢٦,٤٩٥
الضغوط الزواجية	بدون أبناء	-	-	-	-
	ابن - ابنان	*٣,٦٧٥	-	-	-
	ثلاث - أربع أبناء	**٥,٣٦٥	**٤,٣٤٤	-	-
	أربع أبناء فأكثر	**٦,٩٠٣	**٧,٠٠٦	**٤,٥٨٩	-
الضغوط الوالدية	بدون أبناء	-	-	-	-
	ابن - ابنان	*٧,٥٤٦	-	-	-
	ثلاث - أربع أبناء	**١٠,٣٣٠	**٦,٤٣٢	-	-
	أربع أبناء فأكثر	**١١,٤٢٠	**١٠,٣٠٢	**٦,١١١	-
الضغوط الاقتصادية	بدون أبناء	-	-	-	-
	ابن - ابنان	**٤,٥٦١	-	-	-
	ثلاث - أربع أبناء	*٩,٧٨٠	**٨,٣٢٣	-	-
	أربع أبناء فأكثر	**١١,٣٢٣	**٩,٠٠٨	**١٠,٥٠١	-
الضغوط الصحية	بدون أبناء	-	-	-	-
	ابن - ابنان	**٣,٥٠٠	-	-	-
	ثلاث - أربع أبناء	**٧,٦٢٠	**٩,٥٦٠	-	-
	أربع أبناء فأكثر	**٨,٠٦٧	**٨,٤٦٤	**٥,٢٠٥	-
الضغوط النفسية	بدون أبناء	-	-	-	-
	ابن - ابنان	**١٠,٠٠٧	-	-	-
	ثلاث - أربع أبناء	**٩,٣٠٥	*٧,٨٩٠	-	-
	أربع أبناء فأكثر	**١٠,٨٧٩	**٧,٤٠٦	**٦,٠٠٧	-
الضغوط المهنية	بدون أبناء	-	-	-	-
	ابن - ابنان	**٦,٣٤٩	-	-	-
	ثلاث - أربع أبناء	**٧,١٠٧	*٧,٥٦١	-	-
	أربع أبناء فأكثر	**٨,٣٠١	**٥,٩٩٩	**٦,٢٣٠	-

* دال عند (٠,٠٥)

** دال عند (٠,٠١)

كما يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات في الضغوط النفسية تبعا لعدد الأبناء لصالح الأسر التي (بدون أبناء) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويرجع ذلك إلى أنه كلما كانت الأسر بدون أبناء كلما زادت الضغوط النفسية على الأسرة بشكل عام والزوجة العاملة عينة البحث بشكل خاص لحرمانها من وجود الأبناء فيزيد الضغط النفسي لديها

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

والشعور بالقلق والاحباط وزيادة الاضطرابات النفسية مما يؤثر سلبيا على شخصيتها وتوازنها
النفسي والاجتماعي الأسرى.

(٣/١) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الاسرية تبعا للقطاع المهني للزوج
جدول (٢٧) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعا للقطاع المهني للزوج
(ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	٢١,٤٣٧	١٤٠١,٧٣٤	٣	٤٢٠٥,٢٠٣	بين المجموعات	الضغوط الزواجية
		٦٥,٣٨٨	٢٤٦	١٦٠٨٥,٥٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٠٢٩٠,٧٦٣	التباين الكلي	
٠,٠١	٢٣,١٤٩	١١٥٢,١٥٠	٣	٣٤٥٦,٤٥٢	بين المجموعات	الضغوط الوالدية
		٤٩,٧٧٠	٢٤٦	١٢٢٤٣,٥١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٥٦٩٩,٩٦٣	التباين الكلي	

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	٢٤,٩٠٤	١٤٩٥,٩١٥	٣	٤٤٨٧,٧٤٥	بين المجموعات	الاقتصادية
		٦٠,٠٦٥	٢٤٦	١٤٧٧٦,١٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٥٩٢٦٣,٩٠٥	التباين الكلي	
٠,٠١	٢١,١٧٦	١٤٤٩,٢٩٤	٣	٤٣٤٧,٨٨٣	بين المجموعات	الصحية
		٦٨,٤٣٧	٢٤٦	١٦٨٣٥,٥٦٧	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢١١٨٣,٤٥٠	التباين الكلي	
٠,٠١	١٥,٤٣٣	١٨٢٤,١٨٦	٣	٥٤٧٢,٥٦٠	بين المجموعات	النفسية
		١١٨,١٩٥	٢٤٦	٢٩٠٧٦,٠٠٤	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٤٥٤٨,٥٦٤	التباين الكلي	
٠,٠١	١٤,٧٨	١٧٤٩,٠٣٤	٣	٥٢٤٧,١٠٤	بين المجموعات	المهنية
		١٢٣,٣٥٩	٢٤٦	٣٠٣٤٦,٤٠٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٥٥٩٣,٥٠٤	التباين الكلي	

يتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات في الضغوط
الأسرية بجميع محاورها للمبحوثات تبعا للمستوى المهني للزوج حيث كانت قيمة (ف)

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

دالة عند مستوى (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي قطاع مهني للزوج تم
إجراء اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:
جدول (٢٨) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات المبحوثات في الضغوط الأسرية تبعا للقطاع المهني
للزوج

المحور	المستوى المهني للزوج	قطاع خاص م=٩٠,٦٧١	قطاع عام م=٧٧,٣٤٦	اعمال حرة م=٨١,٣٠١	معاش م=٤٠,٢٣٥
الضغوط الزواجية	قطاع خاص	-			
	قطاع عام	*٤,٦٢٤	-		
	اعمال حرة	**٦,٥٧٥	**٤,٣٢٣	-	
	معاش	**٢٢,٩٢٣	**١٠,٥٠١	**٥,٥٢١	-
الضغوط الوالدية	قطاع خاص	-			
	قطاع عام	*٨,٠٠٦	-		
	اعمال حرة	**٩,٥٧٨	**٧,٤٣٢	-	
	معاش	**٣٠,٣٢٤	**٣٢,٣٠٠	**٣٠,٢٠١	-
الضغوط الاقتصادية	قطاع خاص	-			
	قطاع عام	**٤,٥٦١	-		
	اعمال حرة	*٩,٥٦٠	**٨,٠٥٣	-	
	معاش	**١٧,٣٢٣	**١٢,٠٠٨	**١٠,٥٠١	-
الضغوط الصحية	قطاع خاص	-			
	قطاع عام	**٣,٥٠٠	-		
	اعمال حرة	**٧,٦٢٠	**١٧,٥٦٠	-	
	معاش	**١٥,٠٦٧	**١٩,٤٦٤	**١١,٢٠٥	-
الضغوط النفسية	قطاع خاص	-			
	قطاع عام	**١٠,٠٦٥	-		
	اعمال حرة	**١١,٣٠٥	*٧,٨٩٠	-	
	معاش	**١٠,٨٦٠	**١١,٤٠٦	**١٠,٠٠٧	-

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الزوجية والضغوط
النفسية والمهنية تبعا للقطاع المهني للزوج لصالح أسر الأزواج ذات المهن (بالقطاع
الخاص) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وترجع الباحثة ذلك إلى زيادة أعباء الزوج في العمل
بالقطاع الخاص نتيجة لعدم استقراره المهني وتغير طبيعة العمل واضطرابه أحيانا وقضائه
ساعات طويلة في العمل مما يعرض الزوجة العاملة لمزيد من الضغوط الأسرية.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

كما يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الوالدية تبعا للقطاع المهني للزوج لصالح أسر الأزواج ذات المهن (أعمال حرة) عند مستوى دلالة (٠,٠١).
كما يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الاقتصادية للمبحوثات تبعا للقطاع المهني للزوج لصالح الأسر لأزواج ذات المهن (بالقطاع العام) عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وقد يرجع ذلك إلى تدنى الدخل للأزواج العاملين بالقطاع العام مقارنة ببعض القطاعات الأخرى مما يشكل عبئا وضغطا اقتصاديا على الزوجات العاملات.
هذا وقد تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الصحية للمبحوثات تبعا للقطاع المهني للزوج لصالح الأسر لأزواج ذات المهن (المعاش) عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وترجع الباحثة ذلك إلى أن ربات الأسر العاملات لأزواج سن التقاعد أو المعاش قد يقعن ضمن الفئة العمرية لكبار السن وما تتضمنه من تداعيات ناتجة عن نظام علاجي لها أو للزوج الذي قد يحتاج إلى رعاية صحية مما يؤدي إلى ارتفاع الضغوط الصحية لديه.
(٤/١) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الأسرية تبعا للقطاع المهني للزوجة جدول (٢٩) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعا للقطاع المهني للزوجة (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	٢٤,٤٣٧	٢٦٠٢,٠٦٧	٥	٥٢٠٥,٢٠٣	بين المجموعات	الضغوط الزوجية
		٦٩,١٧٣	٢٤٤	١٧٠٨٥,٥٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٠٢٩٠,٧٦٣	التباين الكلي	
٠,٠١	٢٣,١٤٩	١١٥٢,١٥٠	٥	٣٤٥٦,٤٥٢	بين المجموعات	الضغوط الوالدية
		٤٩,٧٧٠	٢٤٤	١٢٢٤٣,٥١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٥٦٩٩,٩٦٣	التباين الكلي	
٠,٠١	١٤,١٥٣	٨٩٠,٤٨٤	٥	٤٤٥٢,٤٢١	بين المجموعات	الاقتصادية
		٦٢,٩١٨	٢٤٤	١٥٣٥٢,٢١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٩٨٠٤,٦٣٢	التباين الكلي	
٠,٠١	٣١,٤٧١	٨٣٧,١٥٤	٥	٤٨١٥,٧٧٤	بين المجموعات	الصحية
		٢٦,٦٠٠	٢٤٤	٦٤٩٠,٦١٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١١٣٠٦,٣٨٤	التباين الكلي	

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى

د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الأسرية
٠,٠١	١٨,٥٩٣	٩٥٧,٦٦٨	٥	٤٧٨٨,٣٤٣	بين المجموعات	النفسية
		٥١,٥٠٥	٢٤٤	١٢٥٦٧,٣٥٦	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٧٣٥٥,٦٩٩	التباين الكلي	
٠,٠١	٢١,٣١٣	٢٥٦٣,٥٩٣	٥	٥١٢٧,٩٦٧	بين المجموعات	المهنية
		١٢٢,٣٥٩	٢٤٤	٣٠٣٤٦,٤٠٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٥٥٩٣,٥٠٤	التباين الكلي	

يتضح من الجدول (٢٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات بجميع محاور الضغوط الأسرية للمبحوثات تبعا للقطاع المهني للزوجة حيث كانت قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي مستوى مهني للزوجة تم اجراء اختبار (شيفيه) المقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:

جدول (٣٠) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات المبحوثات في الضغوط الأسرية تبعا للقطاع المهني للزوجة

المحور	المستوى المهني للزوجة	قطاع العدل	قطاع التعليم	قطاع الهيئة	التأمينات	المحافظة
الضغوط الزوجية	قطاع العدل	-	-	-	-	-
	قطاع التربية	**٥,٣٤٨	-	-	-	-
	قطاع الهيئة	*٤,٤٥٦	*٩,٨٧٦	-	-	-
	التأمينات	**٦,٨٩٧	**٤,١٨٩	*٧,٦٥٧	-	-
	المحافظة	**٢٢,٣٤٥	**١٠,٥٤٠	**٥,٦٧٩	**٨,٩٠٨	-
الضغوط الوالدية	قطاع العدل	-	-	-	-	-
	قطاع التربية	*٧,٨٦٠	-	-	-	-
	قطاع الهيئة	*٨,٠٠٩	٩,٨٧٦	-	-	-
	التأمينات	**٩,٩٨٠	**٧,٤٥٩	**٢٣,٥٦٧	-	-
	المحافظة	**٣٠,١٣٤	**٣٢,٣٠٠	**٣٠,٢٠١	**١٢,٥٦٧	-
الضغوط الاقتصادية	قطاع العدل	-	-	-	-	-
	قطاع التربية	**٩,٩٨٢	-	-	-	-
	قطاع الهيئة	**٤,٥٦١	**١٢,٧٨٦	-	-	-
	التأمينات	*٩,٥٦٠	**٨,٠٥٣	**١٠,٨٧٩	-	-
	المحافظة	**١٧,٣٢٣	**١٢,٠٠٨	**١٠,٥٠١	*٩,٧٨٦	-
الضغوط الصحية	قطاع العدل	-	-	-	-	-
	قطاع التربية	**٦,٨٩٠	-	-	-	-
	قطاع الهيئة	**٣,٦٧٥	**١٤,٧٨٦	-	-	-
	التأمينات	**٧,٧٧٩	**١٧,٥٦٠	**٢٣,٧٦٧	-	-
	المحافظة	**١٢,٠٦٧	**١٥,٤٦٤	**١١,٢٠٥	**٢٣,٧٦٨	-

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

المحور	المستوى المهني للزوجة	قطاع العدل	قطاع التعليم	قطاع الهيئة	التأمينات	المحافظة
الضغوط النفسية	قطاع العدل	-	-	-	-	-
	قطاع التربية	**٢٣,٨٧٩	-	*٨,٩٨٠	-	-
	قطاع الهيئة	**١٠,٠٦٥	*٧,٨٩٠	**٦,٩٨٧	-	-
	التأمينات	**١١,٣٠٥	**١١,٤٠٦	**١٠,٠٠٧	*٥,٨٨٧	-
	المحافظة	**١٠,٨٦٠	**١١,٤٠٦	**١٠,٠٠٧	*٥,٨٨٧	-
الضغوط المهنية	قطاع العدل	-	-	-	-	-
	قطاع التربية	**٦,٩٨٠	-	-	-	-
	قطاع الهيئة	**٦,٣٠٣	**٧,٨٩٧	*٧,٩٨٧	-	-
	التأمينات	**٧,٢٨٩	*٧,٥٠٠	*٧,٩٨٧	-	-
	المحافظة	**٨,٩٨٥	**٥,٤٢٣	**٦,٢٤٥	*٨,٩٨٧	-

** دال عند (٠,٠١) * دال عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من الضغوط الزوجية والضغوط الصحية والضغوط النفسية للمبحوثات تبعا للقطاع المهني للزوجة لصالح الزوجات العاملات (بقطاع العدل) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وترجع الباحثة ذلك أن القطاع العام من النظم الإدارية النمطية بالدولة وقد يخلو من مميزات مادية أو معنوية قد تكون العاملات في حاجة إليها، مما ينعكس أثره كضغوط زوجية وصحية ونفسية. كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الوالدية والضغوط الاقتصادية للمبحوثات تبعا للقطاع المهني للزوجة لصالح الزوجات العاملات (بقطاع الهيئة) عند مستوى دلالة (٠,٠١).

كذلك يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المهنية للمبحوثات تبعا للقطاع المهني للزوجة لصالح الزوجات العاملات (بقطاع التعليم) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة أسماء إبراهيم (٢٠١٥) أن العاملين في قطاع التعليم يعانون من ضغوط مهنية أكثر من غيرهم في مجال الحوافز المالية، تليهم الحوافز المعنوية ثم حجم العامل ثم بيئة العمل وأخيرا صراع الدور.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

(٥/١) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الأسرية تبعا لمستوى تعليم الزوج
جدول (٣١) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعا للمستوى التعليمي
للزوج (ن = ٢٥٠).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	١٩,٠٤٤	١٤٤١,٨١٠	٣	٤٣٢٥,٤٣٢	بين المجموعات	الضغوط الزواجية
		٧٥,٧٠٦	٢٤٦	١٨٦٢٣,٧٨٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٢٩٥٨,٢١٢	التباين الكلي	
٠,٠١	١٩,٢٣١	١١٣٢,٩٠٢	٣	٣٣٩٨,٧٠٦	بين المجموعات	الضغوط الوالدية
		٥٨,٩١٠	٢٤٦	١٤٤٩٢,٠٠١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٧٨٩٠,٧٠٧	التباين الكلي	

٠,٠١	٨٦,٨٦٢	١٩٣٨,٥٩١	٣	٥٨١٥,٧٧٤	بين المجموعات	الاقتصادية
		٢٢,٣١٨	٢٤٦	٥٤٩٠,٣٢٩	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١١٣٠٦,١٠٣	التباين الكلي	
٠,٠١	٢٨,٥٠٧	١٥٥٩,٣٧٤	٣	٤٦٧٨,٢١٣	بين المجموعات	الصحية
		٥٤,٧٠٠	٢٤٦	١٣٤٥٦,٣٥٦	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٨١٣٤,٥٦٩	التباين الكلي	
٠,٠١	١٥,٦٦٨	١٣٩٢,٦٣٦	٣	٤١٧٧,٩٠٨	بين المجموعات	النفسية
		٨٨,٨٨٣	٢٤٦	٢١٨٦٥,٣٢٤	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٦٠٤٣,٢٣٢	التباين الكلي	
٠,٠١	١١,٩٤٥	١٦٥٥,٦٦٨	٣	٤٩٦٧,٠٠٤	بين المجموعات	المهنية
		١٣٨,٦٠٤	٢٤٦	٣٤٠٩٦,٦٨٩	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٤٩٠٦٣,٦٩٣	التباين الكلي	

يتضح من جدول (٣١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات في الضغوط الأسرية
بجميع محاورها للمبحوثات تبعا للمستوى المهني للزوجة حيث كانت قيمة (ف) دالة عند مستوى
(٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي مستوى تعليمي للزوج تم اجراء اختبار (شيفيه)
المقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جدول (٣٢) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات المبحوثات في الضغوط الأسرية تبعا للمستوى التعليمي للزوج

المحور	المستوى التعليمي للزوج	تعليم متوسط م=٥٢,٨٣٤	تعليم جامعي م=٧٣,٠٢٠	ماجستير - دكتوراه م=١٠١,٣٤٩
الضغوط الزوجية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٦,٦٤٣	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٧,٣٢٤	**٦,٣٥٧	-
الضغوط الوالدية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٧,٦٣٠	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٦,٠٤٣	**٥,٦٧٠	-
الضغوط الاقتصادية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٨,٠٧٠	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٢٣,٥٠٩	**٥١,٣٣١	-
الضغوط الصحية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٧,٦٠٩	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٥٣,٨٧٠	**٤٧,٩٧٩	-
الضغوط النفسية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*١٥,٤٨٩	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٦,٠٩٥	**٤٣,٣٤٣	-
الضغوط المهنية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٧١,٠٠٤	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**١٠٢,٠٧٤	**٨٦,٤٨٧	-

* دال عند (٠,٠٥)

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع أنواع الضغوط الأسرية بمحاورها تبعا للمستوى التعليمي للزوج لصالح أسر الأزواج ذات المستوى التعليمي العالي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

(٦/١) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الأسرية تبعا لمستوى تعليم الزوجة جدول (٣٣) تحليل التباين بين المجموعات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعا لمستوى تعليم الزوجة (ن = ٢٥٠).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الاسرية
٠,٠١	٣٢,١٧٦	٢٢٤٣,٢٩٤	٢	٤٤٨٧,٧٤٥	بين المجموعات	الصحية
		٦٨,٤٣٧	٢٤٧	١٤٧٧٦,١٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٥٩٢٦٣,٩٠٥	التباين الكلي	
٠,٠١	١٨,٤٣٣	٢١٧٣,١٨٦	٢	٤٣٤٧,٨٨٣	بين المجموعات	النفسية
		١١٨,١٩٥	٢٤٧	١٦٨٣٥,٥٦٧	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢١١٨٣,٤٥٠	التباين الكلي	
٠,٠١	٢٢,٢٤٣	٢٧٣٦,٠٣٤	٢	٥٤٧٢,٥٦٠	بين المجموعات	المهنية
		١٢٣,٣٥٩	٢٤٧	٢٩٠٧٦,٠٠٤	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٤٥٤٨,٥٦٤	التباين الكلي	

يتضح من الجدول (٣٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات في الضغوط الأسرية بجميع محاورها للمجموعات تبعا للمستوى التعليمي للزوجة حيث كانت قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي مستوى تعليمي للزوجة تم إجراء اختبار (شيفية) للمقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:

جدول (٣٤) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات المجموعات في الضغوط الأسرية تبعا للمستوى التعليمي للزوجة.

المحور	المستوى التعليمي للزوجة	تعليم متوسط م=٥١,٨٧٩	تعليم جامعي م=٧١,٥٦٨	ماجستير - دكتوراه م=٩٢,٨٧٩
الضغوط الزوجية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٥,٦٢٤	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٦,٣٤٥	**٥,٢٠٠	-
الضغوط الوالدية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٥,٦٢٤	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٦,٥٩٠	**٤,٩٨٠	-
الضغوط الاقتصادية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٤,٦٨٧	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٦,٥٩٠	**٤١,٣٩٨	-
الضغوط الصحية	تعليم متوسط	-	-	-
	تعليم جامعي	*٤,٦٩٨	-	-
	تعليم فوق الجامعي	**٦,٢٣٩	**٣٢,٣٠٩	-

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

		-	تعليم متوسط	الضغوط النفسية
	-	*١٤,٢٤٤	تعليم جامعي	
-	**٤١,٣٢٣	**٦,٥٧٥	تعليم فوق الجامعي	
		-	تعليم متوسط	الضغوط المهنية
	-	*٤,٦٢٤	تعليم جامعي	
-	**٤,٣٦٥	**٦,٠٠٤	تعليم فوق الجامعي	

** دال عند (٠,٠١) * دال عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في (الضغوط الزوجية والضغوط الوالدية والضغوط الصحية والضغوط النفسية) للمبحوثات تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة لصالح الزوجات العاملات ذات المستوى التعليمي العالي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بينما تبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الاقتصادية للمبحوثات تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة لصالح الزوجات العاملات ذات المستوى التعليمي المتوسط عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد ترجع هذه النتيجة إلى تدنى مستوى الدخل للزوجة العاملة تبعاً لمستوى تعليمها المتوسط مما يشكل عبئاً ماديها وضغطاً اقتصادياً لديها.

كذلك يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المهنية للمبحوثات تبعاً للمستوى التعليمي للزوجة لصالح الزوجات العاملات ذات المستوى التعليمي الجامعي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة جاد الله (٢٠٠٢) والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الضغوط بشكل عام تزيد بزيادة مستوى المرحلة التعليمية.

(٧/١) توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الأسرية تبعاً لمستوى الدخل

الشهري

جدول (٣٥) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعاً لمستوى الدخل الشهري (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الأسرية
٠,٠١	٥٧,٥٢٥	٤١٠٢,٦٠١	٢	٨٢٠٥,٢٠٣	بين المجموعات	الضغوط الزوجية
		٧١,٣١٨	٢٤٧	١٧٦١٥,٥٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢٥٨٢٠,٧٦٣	التباين الكلي	
٠,٠١	٥٠,٥٢٢	٢٩٨٨٣,٧٢٦	٢	٥٩٧٦٧,٤٥٢	بين المجموعات	الضغوط الوالدية
		٥٩١,٤٩٧	٢٤٧	١٢٢٤٣,٥١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٤٦٠٩٩,٩٦٣	التباين الكلي	

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

تابع جدول (٣٥) تحليل التباين بين المبحوثات للكشف عن الفروق للضغوط الأسرية تبعا لمستوى الدخل الشهري (ن = ٢٥٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الضغوط الأسرية
٠,٠١	١٨,٢٧١	٣٣٧٧٦,٢١٠	٢	٦٧٥٥٢,٤٢١	بين المجموعات	الاقتصادية
		١٨٤٨,٥٩١	٢٤٧	٤٥٦٦٠,٢,٢١١	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	١٩٨٠,٤,٦٣٢	التباين الكلي	
٠,٠١	٣٢,١٧٦	٢٢٤٣,٢٩٤	٢	٤٤٨٧,٧٤٥	بين المجموعات	الصحية
		٦٨,٤٣٧	٢٤٧	١٤٧٧٦,١٦٠	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٥٩٢٦٣,٩٠٥	التباين الكلي	
٠,٠١	٣١,٨٩٤	٢١٧٣,٩٤١	٢	٤٣٤٧,٨٨٣	بين المجموعات	النفسية
		٦٨,١٦٠	٢٤٧	١٦٨٣٥,٥٦٧	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٢١١٨٣,٤٥٠	التباين الكلي	
٠,٠١	٢٣,٢٤٤	٢٧٣٦,٢٨٠	٢	٥٤٧٢,٥٦٠	بين المجموعات	المهنية
		١١٧,٧١٦	٢٤٧	٢٩٠٧٦,٠٠٤	داخل المجموعات	
		-	٢٤٩	٣٤٥٤٨,٥٦٤	التباين الكلي	

* دال عند (٠,٠٥) ** دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثات في الضغوط الأسرية جميع محاورها للمبحوثات تبعا للدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠,٠١)، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق لصالح أي دخل شهري للأسرة تم إجراء اختبار (شيفيه) للمقارنات المتعددة والذي يتضح من خلال الجداول التالية:

جدول (٣٦) دلالة الفروق بين الزوجات العاملات المبحوثات في الضغوط الأسرية تبعا لمستوى دخل الأسرة

المحور	مستوى دخل الاسرة	مستوى دخل منخفض	مستوى دخل متوسط	مستوى دخل مرتفع
ضغوط الزوجية	مستوى دخل منخفض	-		
	مستوى دخل متوسط	**٢٥,٦٢٤		
	مستوى دخل مرتفع	**٦٢,٣٤٥	**٢٣,٢٠٠	-
الضغوط الوالدية	مستوى دخل منخفض	-		
	مستوى دخل متوسط	**٥١,٦٢٤		
	مستوى دخل مرتفع	**٦٢,٥٩٠	**٤١,٩٨٠	-

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

		-	مستوى دخل منخفض	الضغوط الاقتصادية
	-	**١٤,٦٨٧	مستوى دخل متوسط	
-	**٢٤,٣٩٨	**٦٧,٥٩٠	مستوى دخل مرتفع	
		-	مستوى دخل منخفض	الضغوط الصحية
	-	**٤,٦٩٨	مستوى دخل متوسط	
-	**٣٢,٣٠٩	**٦٣,٢٣٩	مستوى دخل مرتفع	
		-	مستوى دخل منخفض	الضغوط النفسية
	-	*١٤,٢٤٤	مستوى دخل متوسط	
-	**٤٢,٣٢٣	**٦١,٥٧٥	مستوى دخل مرتفع	
		-	مستوى دخل منخفض	الضغوط المهنية
	-	*٤١,٦٢٤	مستوى دخل متوسط	
-	**٤,٣٦٥١	**١٦,٠٠٤	مستوى دخل مرتفع	

* دال عند (٠,٠٥)

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من الضغوط الزوجية والضغوط الاقتصادية والنفسية للمبحوثات تبعا لمستوى دخل الأسرة لصالح الأسر ذات مستوى الدخل المنخفض عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل من الضغوط الوالدية والضغوط الصحية والمهنية للمبحوثات تبعا لمستوى دخل الأسرة لصالح الأسر ذات مستوى الدخل المرتفع عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وترجع الباحثة ذلك إلى أن كلما انخفض دخل الأسرة كلما زادت حدة الخلافات الزوجية وزادت الضغوط الاقتصادية وما يرتبط بها من ضغوط نفسية بسبب زيادة الاحتياجات الأسرية ومتطلبات الحياة وارتفاع الأسعار، كما تتفق هذه النتائج مع نبيلة الورداني وآخرون (٢٠١٥) حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية على إدارة ضغوط الحياة ومواجهة المشاكل لصالح الدخل المرتفع. وبذلك تحقق الفرض الأول.

اختبار صحة الفرض الثاني :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأسرية والخصائص الديموجرافية وللتحقق من صحة الفرض إحصائيا تم ايجاد مصفوفة الارتباط بين محاور الضغوط الأسرية والخصائص الديموجرافية للمبحوثات
* مصفوفة معامل الارتباط بين محاور الضغوط الأسرية والخصائص الديموجرافية لأسر المبحوثات

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جدول (٣٧) مصفوفة الارتباط بين محاور الضغوط الأسرية والخصائص الديموجرافية لأسر المبحوثات

مستويات الدخل الشهري	المستوى التعليمي للزوجة	المستوى التعليمي للزوج	القطاع المهني للزوجة	القطاع المهني للزوج	عدد الأبناء	مدة الحياة الزوجية	
٠.٨١٥ *	**٠.٦٩	*٠.٥٥٦ *	*٠.٧٥٦ *	٠.٦٢٥ *	*٠.٦٩٩ *	٠.٧٦٥ **	الضغوط الزواجية
٠.٥٨٩ *	*٠.٥٦٦ *	*٠.٨٧٧ *	*٠.٧٤٣ *	٠.٧٨٦ *	*٠.٧٦٥ *	٠.٦٨٩ **	الضغوط الوالدية

*٠.٦٨٤ *	*٠.٧٨١ *	*٠.٧٧٩ *	*٠.٨٤١ *	*٠.٧٦١ *	*٠.٨٩٠ *	*٠.٧٠٢ *	الضغوط الاقتصادية
*٠.٥٨٥ *	*٠.٥٢٠ *	*٠.٨٢٠ *	*٠.٦٥٢ *	*٠.٨١١ *	*٠.٦٤٩ *	*٠.٧٣١ *	الضغوط الصحية
*٠.٦٦٥ *	*٠.٨٤٠ *	*٠.٦٧٢ *	*٠.٧٥٣ *	*٠.٧٨٠ *	*٠.٨٧٦ *	*٠.٦٤٢ *	الضغوط النفسية
*٠.٤٨٧ *	*٠.٤٠٩ *	*٠.٧٢٤ *	*٠.٦١٦ *	*٠.٦٤٢ *	*٠.٥٤٣ *	*٠.٧٨٦ *	الضغوط المهنية

* دال عند (٠,٠٥)

** دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية للمبحوثات بين مدة الحياة الزوجية والضغوط الأسرية بمحاورها (الزواجية، الوالدية، الصحية، المهنية) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في حين كانت هذه العلاقة دالة عند (٠,٠٥) لمحوري الضغوط الاقتصادية والنفسية.

كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية للمبحوثات بين عدد الأبناء والضغوط الأسرية بمحاورها (الزواجية، الاقتصادية، الصحية، النفسية) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في حين كانت هذه العلاقة دالة عند (٠,٠٥) لمحوري الضغوط الوالدية والمهنية.

كما يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية للمبحوثات بين القطاع المهني للزوج والضغوط الأسرية بمحاورها (الاقتصادية، النفسية) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في حين كانت هذه العلاقة دالة عند (٠,٠٥) لمحاور الضغوط (الزواجية، الوالدية، الصحية، المهنية).

كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية للمبحوثات بين القطاع المهني للزوجة والضغوط الأسرية بمحاورها (الزواجية، الاقتصادية، الصحية، النفسية، المهنية)

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في حين كانت هذه العلاقة دالة عند (٠,٠٥) لمحور
الضغوط الوالدية.

كما يتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية للمبحوثات بين المستوى
التعليمي للزوج والزوجة والضغوط الأسرية بمحاورها ككل (الزواجية، الاقتصادية،
الوالدية، الصحية، النفسية، المهنية) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، أي كلما ارتفع
المستوى التعليمي لكل من الزوج والزوجة تطور قدرة الزوجة على مواجهة الضغوط
الأسرية ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ابراهيم عبد الحميد (٢٠٠٣) في أن الدافعية
للإنجاز وتحمل صعوبات الحياة لدى الجنسين تزداد مع ارتفاع المستوى التعليمي لكل
منهما.

كما يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية للمبحوثات بين الدخل
الشهري للأسرة والضغوط الأسرية بمحاورها (الاقتصادية، المهنية) عند مستوى دلالة
(٠,٠١)، في حين كانت هذه العلاقة دالة عند (٠,٠٥) لمحاور الضغوط (الزواجية،
الوالدية، الصحية النفسية)، وبذلك تحقق الفرض الثاني.

* وبناءً عن النتائج السابقة وفروض الدراسة تبين من وجهة نظر الباحثة
إعداد برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

الإطار العام للبرنامج المقترح

بناء البرنامج الإرشادي المقترح

أولاً: خطوات البرنامج

- أ. أهداف البرنامج.
- ب. محتوى البرنامج.
- ج. طرق التدريس والأنشطة والوسائل التعليمية.
- د. التقويم.

أ- أهداف البرنامج :

١- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى توعية وتنمية قدرات ربات الأسر العاملات بمدى أهمية مواجهة الضغوط الأسرية بطريقة سوية وفعالة وذلك عن طريق إمدادهن بالمعلومات والأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط واستراتيجيات التعامل معها مما يساعد على تحقيق أكبر كفاءة ممكنة في مواجهة الضغوط الأسرية.

الأهداف التعليمية للبرنامج:

تشمل أهداف البرنامج التعليمية على جوانب التعليم الثلاثة (معرفي، مهاري، وجداني) ولقد راعت الباحثة أن تحقق أهداف البحث وتم صياغة الأهداف التعليمية كما يلي:

○ أهداف معرفية :

في نهاية هذا البرنامج تستطيع كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن:

- ١- توضح المفاهيم الأساسية لكل من (الضغوط الأسرية، أساليب مواجهة الضغوط الأسرية، البرنامج الإرشادي).
- ٢- تذكر أنواع الضغوط الأسرية.
- ٣- تحدد مصادر الضغوط الأسرية.
- ٤- تفسر التداعيات الناتجة عن الضغوط وآثارها على الشخصية.
- ٥- توضح مفاهيم الضغوط الأسرية المختلفة (الزوجية- الوالدية - الاقتصادية- الصحية - النفسية - المهنية) للمرأة العاملة.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

- ٦- تعدد مصادر الضغوط الأسرية المختلفة (الزوجية- الوالدية - الاقتصادية- الصحية - النفسية - المهنية) للمرأة العاملة.
 - ٧- تشرح أثر الضغوط الأسرية على الفرد والأبناء.
 - ٨- توضح العلاقة بين الضغوط والمرض.
 - ٩- توضح الأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط.
 - ١٠- تذكر استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومواجهتها.
- ب- أهداف مهارية:

- ١- تكتسب مهارة في حصر المصادر المسببة للضغوط الأسرية.
 - ٢- تصنف مصادر الضغوط الأسرية.
 - ٣- تقارن بين أهم أنواع الضغوط الأسرية.
 - ٤- تختار بعض الأفكار الاقتصادية الملائمة كحل لتطبيقية لمواجهة الضغوط.
 - ٥- تتدرب على كيفية اتخاذ القرارات في شئون الحياتية.
 - ٦- تتبع الطرق السليمة في التعامل مع الضغوط ومواجهتها.
 - ٧- تطبق الأساليب المتخصصة في إدارة كل من الضغوط الأسرية .
- أهداف وجدانية :

- ١- تقدر أهمية مواجهة الضغوط بالطرق السليمة والصحيحة.
 - ٢- تحرص على اتباع الأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط .
 - ٣- تقدر أهمية الشعور بالمسئولية لدى ربات الأسر العاملات.
 - ٤- تؤمن بأهمية تقديم برامج إرشادية لمواجهة الضغوط الأسرية للمرأة العاملة.
- ٢- الأهداف التدريسية :

وهي الأكثر تحديدا من الأهداف التعليمية حيث ترد في البرنامج وتختص بكل موضوع على حدة من موضوعات البرنامج.

ب- محتوى البرنامج:

يتضمن البرنامج (٨) جلسات بهدف تنمية أساليب مواجهة الضغوط الأسرية للمرأة العاملة ويتضمن البرنامج العديد من الموضوعات موزعة كما يلي:

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

م	موضوعات الجلسات	عدد الجلسات
١	الجلسة الافتتاحية (تمهيدية) يتم خلالها التعارف بين الباحثة وربات الأسر العاملات المبحوثات بهدف توضيح إجراءات البرنامج والهدف منه والفترة الزمنية وأساليب العرض الخاصة به.	١
٢	تعريف ربات الأسر العاملات المبحوثات بماهية الضغوط وأنواعها ومصادرها وأسبابها وآثارها السلبية من الناحية (الزوجية ، والوالدية ، والاقتصادية ، والصحية ، والنفسية والمهنية) بشكل عام على الأسرة وخاصة ربات الأسر العاملات.	١
٣	الضغوط الزوجية - الضغوط الوالدية.	١
٤	الضغوط الاقتصادية - الضغوط الصحية	١
٥	الضغوط النفسية - الضغوط المهنية	١
٦	أساليب وطرق مواجهة الضغوط الأسرية ودور الجهات المختصة في مواجهة الضغوط هذه الضغوط لربات الأسر العاملات	١
٧	توضيح ماهية البرنامج الإرشادية لمواجهة الأنواع المختلفة للضغوط الأسرية التي تعاني منها ربات الأسر العاملات.	١
٨	الجلسة الختامية (تقييمية للبرنامج) مدى فاعلية البرنامج الإرشادي نحو مواجهة الضغوط الأسرية، وشكر ربات الأسر العاملات والتتويه عن استمرار التواصل بين الباحثة إخصائية في هذا المجال وربات الأسر الذين يعانون من نفس الأزمات الأسرية.	١

ج- طرق التدريس والأنشطة والوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج ولقد اشتملت على:

- المحاضرة والمناقشة الجماعية:

وتعتمد على الإعداد المسبق وتحديد الأهداف وإعداد المادة العلمية وتنظيمها بطريقة مناسبة تفيد هذه الطريقة في أنها تقدم قدرا كبيرا من الحقائق والمعلومات ، كما تسمح بالنقاش وإثارة التساؤلات مما يحقق نتائج مثمرة في تحقيق الأهداف واستخدمت هذه الطريقة في كل الجلسات.

ت- كما استخدمت بعض الوسائل المعينة والإرشادية والأنشطة مثل :

- ١- لوحات توضيحية.
- ٢- Data show- Power point
- ٣- بعض مقاطع الفيديو المتخصصة في الضغوط .
- ٤- ممارسة الأنشطة الرياضية وتمارين الاسترخاء.
- ٥- ورش عمل .
- ٦- النشرات الإرشادية : يقوم الباحث بتوزيع نشرات إرشادية تتضمن مجموعة معلومات خاصة بموضوع كل جلسة من الجلسات البرنامج الإرشادية.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

د- التقييم :

تهدف هذه المرحلة إلى التحقق من الأهداف التي حققها البرنامج والاستفادة منه ويعتبر التقييم مرحلة هامة للتعرف على فاعلية البرنامج وما أحدثه من تغيير في مواجهة الضغوط الأسرية للمرأة العاملة وذلك من خلال التقييم المرحلي في نهاية كل جلسة وذلك بعدة طرق كالملاحظة أو مجموعة من الأسئلة التحريري أو شفوي على المبحوثات والتي توضح مدى استيعابهم للجلسة مع تصحيح ما يرد من أخطاء ثم التقييم النهائي بإعادة تطبيق الاستبيان المستخدم في الدراسة الأساسية للبحث ومن خلال مقارنة النتائج القبلية والبعدي لقياس مستوى التحسن.

ثانيا : الإجراءات المقترحة لتنفيذ البرنامج :

يتم الدعوة للبرنامج بعد تخطيطه وإعداد محتواه ثم تحديد موعد بدء البرنامج وإعلام ربات الأسر العاملات عينة البحث بالموعد المقرر لتكن على أتم استعداد لحضور الجلسات ، وقد وفرت التسهيلات اللازمة لهن حتى لا تكون هناك عقبات تحول دون سير خطوات تطبيق البرنامج.

١- الفئة المستهدفة :

يتم اختيار عدد امرأة عاملة من المؤهلات تأهلا عاليا ليطبق عليها البرنامج والتي تعاني من مستوى مرتفع من الضغوط الأسرية تبعا لما أسفرت عنه نتائج الدراسة الأولية حيث أنطبق عليها شروط الفئة المستهدفة للبرنامج.

٢- المدة الزمنية المقترحة للبرنامج :

يطبق البرنامج على مدار أربعة أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة الواحدة ٤٥ دقيقة.

٣- مكان تنفيذ البرنامج :

يقترح تنفيذ مثل هذه البرامج الإرشادية في بعض جمعيات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة بالمرأة بمحافظة الإسماعيلية.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى

د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

ثالثا : جلسات البرنامج الإرشادي المقترح

الوسائل الإرشادية المعينة	الأهداف العامة لجلسات البرنامج	جلسات البرنامج
السبورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية. جهاز Power -show point	في نهاية الجلسة تكون كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن: أولا: الأهداف المعرفية: ١- تتعرف على أهداف البرنامج الإرشادي المعد لمواجهة الضغوط الأسرية لربات الأسر العاملات وكيفية التسويق الاجتماعي له. ٢- تذكر مفهوم الضغوط ومصادرها. ثانيا : الأهداف المهارية : ١- تساعد الباحثة في الوصول إلى أهداف البرنامج المرجوة. ٢- ترتب أهداف البرنامج وفقا لأهميتها ٣- تطور مفهومها عن الضغوط. ٤- تجيب على بيانات استبيان الضغوط الأسرية لربات الأسر العاملات. ثالثا : الأهداف الوجدانية: ١- تؤمن بأهمية التخطيط للبرامج الإرشادية بناء على حاجة المرأة العاملة. ٢- تتحمس لمعرفة كل ما يحمله البرنامج من معلومات جديدة. ٣- تبادر باتباع التعليمات للإجابة على بيانات الاستبيان بجدية. ٤- تبنى استعدادها للمشاركة الإيجابية في حضور جلسات البرنامج.	الجلسة الأولى (التمهيدية) : العناصر : - التعارف بين الباحثة وربات الأسر العاملات. - توضيح مفهوم البرنامج والهدف منه وإجراءاته والفترة الزمنية . - مفهوم وماهية الضغوط
الوسائل الإرشادية المعينة	الأهداف العامة لجلسات البرنامج	جلسات البرنامج
السبورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية. جهاز Power - show point	في نهاية الجلسة تكون كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن : أولا : الأهداف المعرفية : ١- تعدد أنواع الضغوط ٢- تحدد مصادر الضغوط ٣- تفسر التداعيات الناتجة عن الضغوط وآثارها على الشخصية . ثانيا : الأهداف المهارية: ١- تصنف مصادر الضغوط الأسرية. ٢- تقارن بين أنواع الضغوط الأسرية. ٣- تحلل الأضرار الناتجة عن تدنى قدرة ربة الأسرة العاملة نحو مواجهة الضغوط. ثالثا : الأهداف الوجدانية : ١- تحرص على متابعة الباحثة أثناء عرضها لوسائل التعليمية المعينة. ٢- تشارك بيجابية في البرنامج. ٣- تقدر دورها في تزويد جيرانها وزميلاتها من ربات الأسر العاملات بالمعلومات التي تعرفها.	الجلسة الثانية : العناصر: ١- أنواع الضغوط. ٢- مصادر الضغوط. ٣- الضغوط وآثارها على الشخصية.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى

د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

الوسائل الإرشادية المعينة	الأهداف العامة لجلسات البرنامج	جلسات البرنامج
السيورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية. جهاز Data Power - show point نشاط رياضي (بعض التدريبات الاسترخائية والرياضية)	في نهاية الجلسة تكون كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن : أولاً: الأهداف المعرفية : ١- توضح مفهوم الضغوط الزوجية والوالدية. ٢- تحدد مصادر الضغوط الزوجية والوالدية. الأهداف المهارية : ١- تتبع الطرق الموانمة لمواجهة الضغوط الزوجية والوالدية. ٢- تطبيق أسلوب حل المشكلات والتفكير العقلاني لمواجهة المشكلات مع الأبناء والأهل. الأهداف الوجدانية : ١- تقدر أهمية التخطيط الجيد في الحياة الأسرية. ٢- تشجع زميلاتها وجيرانها على تغيير الأنماط المتبعة في التعامل مع الضغوط الزوجية والوالدية.	الجلسة الثالثة: العناصر : ١- الضغوط الزوجية. ٢- الضغوط الوالدية. ٣- أساليب مواجهة الضغوط
الوسائل الإرشادية المعينة	الأهداف العامة لجلسات البرنامج	جلسات البرنامج
السيورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية. - Data show Power point	في نهاية الجلسة تكون كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن : أولاً: الأهداف المعرفية : ١- توضح مفهوم الضغوط الاقتصادية والمهنية. ٢- تذكر مصادر الضغوط الاقتصادية والمهنية. ٣- تشرح أثر الضغوط الاقتصادية والمهنية على ربة الأسرة العاملة والأبناء. الأهداف المهارية : ١- تتبع الطرق الموانمة لمواجهة الضغوط الاقتصادية والمهنية. ٢- تختار بعض الأفكار الاقتصادية الملائمة كحلول تطبيقية لمواجهة الضغوط الاقتصادية. الأهداف الوجدانية : ١- تقدر أهمية التخطيط الجيد في الحياة الأسرية. ٢- تشجع زميلاتها وجيرانها على تغيير الأنماط المتبعة في التعامل مع الضغوط الاقتصادية والمهنية.	الجلسة الرابعة : العناصر: ١- مفهوم الضغوط الاقتصادية والمهنية. ٢- مصادر الضغوط الاقتصادية والمهنية. ٣- أثر عمل المرأة على الأسرة والأبناء ٤- أثر الضغوط الأسرية على ربة الأسرة العاملة والأبناء. ٥- أساليب مواجهة الضغوط الاقتصادية والمهنية.
الوسائل الإرشادية المعينة	الأهداف العامة لجلسات البرنامج	جلسات البرنامج
السيورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية.	في نهاية الجلسة تكون كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن : أولاً: الأهداف المعرفية : ١- تذكر مفهوم الضغوط الصحية والنفسية. ٢- توضح العلاقة بين الضغوط والمرض. ٣- تعدد مصادر الضغوط الصحية والنفسية. الأهداف المهارية : ١- تتبع الطرق الموانمة في التعامل مع	الجلسة الخامسة : العناصر: ١- مفهوم الضغوط الصحية والنفسية ٢- العلاقة بين الضغوط والمرض.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى

د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

جهاز Power – show point	الضغوط الصحية والنفسية. ٢- تعدل من أنماطها الصحية لمواجهة الضغوط الصحية والنفسية. ٣- تمارس بعض التمارين الرياضية والاسترخائية لتخفيف الضغوط. الأهداف الوجدانية : ١- تعزز في أسرتها الرغبة في تبني الحلول لمواجهة الضغوط الصحية والنفسية. ٢- تشجع زميلاتها وجيرانها على تغيير سلوكهن في التعامل مع الضغوط الصحية والنفسية.	أساليب مواجهة الضغوط الصحية والنفسية.
بعض مقاطع الفيديو المتخصصة في الضغوط التدريب على الاسترخاء وبعض التمارين الرياضية	الأهداف العامة لجلسات البرنامج	جلسات البرنامج
الوسائل الإرشادية المعينة	السبورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية.	الجلسة السادسة : العناصر: ١- استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط الأسرية. ٢- الأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط الأسرية.
جهاز Data show	بعض مقاطع الفيديو المتخصصة في الضغوط التدريب على الاسترخاء وبعض التمارين الرياضية	الجلسة السابعة : ١- مفهوم البرامج الإرشادية ٢- دور البرامج الإرشادية التسويقية.
الوسائل الإرشادية المعينة	السبورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية.	الجلسة السابعة : ١- مفهوم البرامج الإرشادية ٢- دور البرامج الإرشادية التسويقية.
جهاز Data show	بعض مقاطع الفيديو المتخصصة في الضغوط التدريب على الاسترخاء وبعض التمارين الرياضية	الجلسة السابعة : ١- مفهوم البرامج الإرشادية ٢- دور البرامج الإرشادية التسويقية.
الوسائل الإرشادية المعينة	السبورة. المحاضرة والمناقشة الجماعية.	الجلسة السابعة : ١- مفهوم البرامج الإرشادية ٢- دور البرامج الإرشادية التسويقية.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة الاسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى

د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

<p>السبورة.</p> <p>المحاضرة والمناقشة الجماعية.</p> <p>جهاز Data show</p> <p>فيلم إرشادي يحتوي على أهم الجوانب التي عرضت من خلال البرنامج الإرشادي</p>	<p>الأهداف: في نهاية الجلسة تكون كل ربة أسرة عاملة قادرة على أن :</p> <p>أولاً: الأهداف المعرفية :</p> <p>١- تذكر بعض المفاهيم والنقاط الهامة المرتبطة بموضوع الضغوط الأسرية لربة الأسرة العاملة التي عرضت أثناء جلسات البرنامج.</p> <p>الأهداف المهارية :</p> <p>١- تشارك بفاعلية في البحث عن وسائل جديدة لمواجهة الضغوط الأسرية.</p> <p>٢- تطبيق الأساليب المتخصصة في إدارة كل من الضغوط.</p> <p>الأهداف الوجدانية :</p> <p>١- تؤمن بأهمية تقديم البرامج الإرشادية في تعديل بعض المفاهيم والسلوكيات الخاطئة للمرأة العاملة نحو مواجهة الضغوط الأسرية.</p> <p>٢- تتحمل مسئوليتها كربة أسرة عاملة وتقدر دورها في إيجاد حلول لمواجهة الضغوط الأسرية والمواقف الحياتية الضاغطة التي تتعرض لها في حياتها الأسرية.</p> <p>٣- تقدر دور البرامج الإرشادية التسويقية لنشر وتسويق الحلول الموانمة للضغوط الأسرية.</p>	<p>الجلسة الثامنة (الختامية)</p> <p>العناصر:</p> <p>١- تقييم البرنامج الإرشادي المعد.</p> <p>٢- التطبيق النهائي لاستبيان الضغوط الأسرية للمرأة العاملة.</p> <p>٣- شكر ربات الأسر العاملات على تعاونهم ومشاركتهم الإيجابية أثناء تطبيق البرنامج.</p>
--	---	---

* التقييم:

تم تقييم جميع جلسات البرنامج من خلال الملاحظة والاختبارات الشفوية والتحريرية وتنفيذ بعض النماذج للحلول التطبيقية الخاصة بمواجهة الضغوط الأسرية.

توصيات البحث

أولاً : توصيات خاصة بالمؤسسات التعليمية

- تفعيل دور المؤسسات التعليمية (المدارس والجامعات) في إكساب الطلاب المفاهيم المتعلقة بالضغوط الحياتية وأساليب مواجهتها من خلال عقد ندوات ومحاضرات تجمع بين المتخصصين في الشئون الأسرية والطلاب والمعلمين وأولياء الأمور.

- اعتماد برامج إرشادية ودورات تثقيفية لتأهيل ربات الأسر العاملات في أماكن العمل، لتنمية الأساليب الإيجابية لديهن في مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة.

ثانياً : توصيات خاصة بمؤسسات الدولة الحكومية وغير الحكومية

- تفعيل دور مكاتب التوجيه والإرشاد الأسرى والزواجي الذي يهدف إلى خدمة الأزواج والمقبلين على الزواج على كيفية إدارة ومواجهة الضغوط الحياتية بكفاءة، وتنمية مهارات المواجهة الإيجابية والقدرة على حل المشكلات.

برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في محافظة
الإسماعيلية

إعداد الباحثين/ أ. د/ نبيلة الورداني عبد الحافظ ، د/ عمرو محمد مصطفى
د/ هبة محمد نصر ، أ/ علياء حسام الدين حسن مصيلحي شريف

المراجع

- ١- آمال عبد الرحمن (٢٠٠٦): ضغوط الحياة العصرية والجروح العصرية، مجلة كلية التربية، اللجنة الوطنية القطرية للعلوم والتربية، العدد ١٣٨.
- ٢- بشير صالح الرشيدى (٢٠٠٠): مناهج البحث التربوى، رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتب الحديثة، القاهرة.
- ٣- محمد محمود النحاس (٢٠٠٠): مدى فاعلية برنامج إرشادى لمساعدة أمهات الأطفال ضعاف السمع على تنمية اللغة لدى الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير . جامعة المنوفية.
- ٤- نبيلة الوردانى وإيمان غباشى وآخرون (٢٠١٥): العلاقة بين أساليب التواصل الزوجى وقدرة الزوجين على إدارة ضغوط الحياة وانعكاس ذلك على دافعية الزوجة للإنجاز، رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة بورسعيد.
- ٥- هبة كمال مكى حسن (٢٠٠٦): مركز التجكم والضغوط الأسرية وعلاقتها بالرضا الزوجى لدى عينة من المعلمين والمعلمات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بورسعيد.
- ٦- وفاء فؤاد شلبى وآخرون (٢٠٠٨): إدارة الموارد فى ظل متغيرات العصر، مجلة الإرشاد النفسى، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة حلوان.