

## الرعاية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى ربة الأسرة

# Self-Care and its Relationship to Anger Management Strategies among the Housewife

نورا شعبان الطوخي

أستاذ مساعد إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة - كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر  
[noura-eltokhy@azhar.edu.eg](mailto:noura-eltokhy@azhar.edu.eg)

### ملخص البحث:

**هدف البحث الحالي** الى دراسة العلاقة بين الرعاية الذاتية بمحاورها وإستراتيجيات بمحاورها إدارة الغضب لدى ربات الأسر، **وتمثلت أدوات البحث** في استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة، استبيان استراتيجيات إدارة الغضب وتكونت **عينة البحث** (250) ربة أسرة ذات خصائص محددة تتمثل في كونها مصرية، متزوجة، تقويم في نسق أسري، لديها طفل أو أكثر، تنتمي الى مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وتم أخذ العينة بطريقة غرضية وفقاً لخصائص محددة. واستخدم البحث **المنهج الوصفي التحليلي**، ومن **أهم نتائج البحث**: أكثر محاور الرعاية الذاتية وجودا لدى ربات الأسر عينة البحث هي الرعاية العاطفية ثم الرعاية الجسدية وأخيرا الرعاية الاجتماعية، أكثر استراتيجيات إدارة الغضب لدى ربات الأسر عينة البحث هي استراتيجية تبيد الغضب، ثم استراتيجية التغافل، ثم استراتيجية التحكم في الذات. كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) بين الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لدى ربات الأسر عينة البحث. وبناء على ذلك كانت **أهم توصيات البحث**: توعية ربات الأسر عن طريق إعداد برامج إرشادية تقدم عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وخاصة الإعلام المرئي والانترنت، بأنشطة الرعاية الذاتية التي تلبي احتياجات الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية، إذ أنه وسط صخب وضجيج الحياة المعاصرة، يمكن أن ينسى البعض الاهتمام بأنفسهم. وضرورة تطبيق جلسات يومية واسبوعية في الرعاية الذاتية لما لذلك من أثر في تخفيف حدة الغضب والضغوط الاسرية وإمكانية مواجهتها.

**الكلمات المفتاحية:** الرعاية الذاتية، إدارة الغضب، استراتيجيات إدارة الغضب، ربة الأسرة.

## مقدمة ومشكلة البحث: Introduction and research problem

تعد الاخلاق في كل أمة أساس تقدمها ورمز حضارتها ومبادئها، وقد جعل الله الانسان الذي يستطيع ضبط غضبه من المحسنين فقال تعالى " الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " (آل عمران 134)، فالإسلام يعتبر مكارم الأخلاق عنواناً له فيؤكد على أن الدين المعاملة وأن الأخلاق الحسنة هي أساس نجاح الفرد والمجتمع كله.

ونظراً لتعدد أدوار ربة الأسرة ظهرت العديد من المشكلات والضغوط التي أثرت على استقرارها وحياتها الهادئة حيث أصبحت أكثر عرضة للاضطرابات النفسية الناتجة من الظروف الحياتية، التي تؤثر عليها وتجعلها غير قادره علي تحقيق أهدافها، لذا وجب علي ربة الأسرة أن يكون لديها قدر من الثبات والحفاظ علي هدونها واتزانها الداخلي عند التعرض للغضب او الضغوط، وحتى تستطيع مواجهة تلك المواقف الضاغطة يجب أن تتوفر لديها مجموعة من المهارات الحياتية والخصائص التوكيدية، من أهمها مهارة إدارة الغضب (برقيقة علي، 2017: 49)

الغضب انفعال طبيعي يصاحب الفرد منذ ولادته، ووصفه علماء النفس بأنه حالة انفعالية ترتبط بكثير من الاضطرابات السلوكية كالعنف والعدوان ويختلف باختلاف العمر والظروف المؤدية إلى إثارة (راهية العدلي، 2010: 53). ويعتبر الغضب من الانفعالات الهامة التي تؤثر بشكل واضح في الشخصية الإنسانية، لذا تختلف استجابة الافراد للمواقف المثيرة للغضب بين استجابة ملائمة قائمة على الكظم دون جرح مشاعر الآخرين، واخرى غير ملائمة قائمة على تحويل الغضب إلى سلوك عدواني او كبت المشاعر مما ينجم عن ذلك كثير من الأضرار والاضطرابات. فالفرد الذي يتمتع باستراتيجيات فاعله في إدارة غضبه يمتلك الكفاءة الاجتماعية التي تؤهله للقبول والنجاح والقيادة الاجتماعية (مريسات عمر، 2017: 1).

فالغضب فطري في أساسه فالفرد يرث استعداداً كاملاً للغضب، ويكتسب مسبباته وتصرفاته، حيث يتعلم الفرد مما يغضب على مدى الأيام، وعلى هذا الأساس فان الغضب هو استجابة انفعالية، ويزيد من استعداد الإنسان لكي يتخذ الوضع القتالي تجاه مثيرات الغضب، وعادة ما يتضمن سلوك الغاضب على ممارسات عدائية مثل السب والتحطيم والتكسير والانتقام من المصدر الذي سبب الغضب (محمد ربيع، 2015: 153). يتم التعبير عن الغضب بطريقتين الأولى: هي عدم التعبير عن الغضب وقمعه، حيث يتعرض الافراد للغضب دون إظهار العدوان ويكتفون بمشاعر الاستياء وعدم الرضا (رشاد موسى ونيللي العمروسي، 2011: 52) والثانية التعبير المباشر عن الغضب من خلال العدوان أو حل المشكلات بالتفاوض (سهيل شواقفة، 2009: 86).

ويعرف الغضب على أنه حالة عاطفية مزعجة تتراوح شدتها من التهيج والانفعال الخفيف إلى الغضب الشديد، وهو الشعور بعدم الرضا والاستياء نتيجة لتهديد حقيقي أو متخيل أو إهانة، أو قمع، أو إحباط، أو ظلم الشخص لنفسه أو للآخرين المهمين بالنسبة له (Carlson, 2013: 55). وللغضب آثاره الإيجابية والسلبية على صحة الفرد، وكانفعال طبيعي فأن الغضب له وظائف تساعد على التكيف والاستمرار رغم اختلاف الثقافات المتعددة في مدى قبوله وكيفية التعبير عنه، وتكمن وظيفة الغضب في انه يمدنا بقدر من الطاقة الفسيولوجية والانفعالية في الوقت الذي نحتاج إليها، ولكن يمكن أن يصبح الغضب مشكلة عندما يكون متكرر أو عندما يكون شديداً بحيث لا يمكن السيطرة عليه، فالغضب يؤدي إلى تدمير العلاقات الإنسانية أكثر من أي شعور آخر (مرضية أمطير واخرون، 2021: 2)

وللغضب جوانب حسيه تتمثل في وعى الشخص وخبراته وله أيضاً جوانب سلوكية تتمثل في ردود الأفعال الصريحة كما أن له جوانب فسيولوجية تتمثل في ردود الأفعال الجسدية وتغير بعض مظاهر الجسم الخارجي (سوزان

بسيوني، 2019: 1050) وفي ظل ظروف الحياة المعاصرة التي تتسم بتزايد الضغوط النفسية والأعباء الحياتية المختلفة، والتي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر قابلية للاستثارة، فإن الغضب يكتسب خطورته على الأفراد إذا أصبح سمة يومية واستجابة متكررة في الكثير من المواقف (أحمد حمزة، 2012: 7).

والغضب في حد ذاته ليس مشكلة، ولكن تكمن المشكلة في طريقة التعامل معه والتعبير عنه فهناك الغضب الخارجي العدواني والغضب الداخلي المكبوت، وإدارة الغضب هو الغضب الإيجابي المحمود فهو استجابة معتدلة لا هو الغضب الخارجي العدواني الذي يؤدي الآخرين ولا هو الغضب الداخلي المكبوت الذي يؤدي النفس، والذي إذا أحسن الشخص استخدامه وكانت ردة فعله مناسبة للحدث الذي أثار غضبه كانت نتاجه إيجابية على الفرد والمجتمع (رويدة حسن وآخرين، 2022: 144).

والهدف من إدارة الغضب هي خفض المشاعر والانفعالات السلبية والدوافع النفسية المسببة للغضب، لأن الفرد يصعب أو يستحيل عليه تجنب الأشياء أو الأشخاص الذين يسببون له الغضب، لكنه يستطيع التحكم في ردود أفعاله من خلال خفض الانفعالات السلبية للغضب (روبرت تمبلر، 2012: 65). كما تهدف برامج إدارة الغضب إلى إنقاص الغضب المفرط المتوارث وإنقاص التعبير عنه، والهدف أن يتعلم الأفراد الاستجابة لضغوط الحياة بأدنى حد من الغضب وبأقل توتر ممكن، كما يتعلمون التعبير بشكل مناسب حين يشعرون بالغضب (جيل لنديفيلد، 2008: 20).

وهناك بعض القواعد التي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة على الانفعالات بشكل عام، وانفعال الغضب بشكل خاص، كتصريف الانفعالات بأعمال مفيدة فالانفعالات تنتج في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص على إنجاز أعمال مهمة في حياته إذا أمكنه الاستفادة منها، وتزويد الشخص بمعلومات ومعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب، عدم تركيز الشخص على الأشياء المثيرة للانفعال فالشخص الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته يستطيع من خلال البحث عن الجوانب الإيجابية للشيء الذي هو مصدر الانفعالات أن يحول انتباهه عن ذلك الشيء إلى الأشياء المهمة التي تساعد على الهدوء (مرضية أمطير وآخرون، 2021: 7).

ومما يؤكد على ضرورة التصرف الملائم في مواقف الحياة وخاصة المثيرة للغضب، ما ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً جاء إلى الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام وقال أوصني فقال له الرسول: لا تغضب فكررها مراراً، تأكيد من الرسول أن الغضب مفتاح كل شر. فالغضب ليس بالانفعال الذي يجب تجنبه، بل يجب أن نتعلم طرق تنظيمه وإدارته بشكل فعال، من خلال برامج وقاية (كمال مخامرة وإبراهيم المصري، 2021: 1012). وأكدت ذلك نتائج بعض الدراسات التي أجريت حول فاعلية برنامج تدريبي لإدارة الغضب مثل دراسة عادل محمد وآخرون (2017) ودراسة وسام إبراهيم (2015) ودراسة رضا الأشرم (2013) ودراسة Yekta et al. (2010) التي أسفرت نتائجهم عن فاعلية البرنامج التدريبي المقدم في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى الأمهات ونقص شدة الغضب لديهن وانخفاض كبير في تكرار الاستفزازات. وكذلك دراسة صالحة يونس بوشعراية (2013) التي أوضحت أن تنمية مهارات إدارة الغضب أدى إلى خفض درجة الضغوط الحياتية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقد أشارت جيل لنديفيلد (2008: 105) إلى أن الكثير من المربين وخاصة الأمهات تحتاج لتنمية مهارات إدارة الغضب لديها حتى لا تستهلك طاقتها الداخلية إلا في عملية البناء والتربية والتشجيع والحوار، وتدريبها على كيفية إدارة غضبها والتعبير عنه دون إيذاء الآخرين، بل وتحويل الغضب السلبي إلى غضب إيجابي حتى تتحول طاقة غضبها المدمرة إلى تصرفات إيجابية تقوى ثقتها بنفسها وعلاقتها بالآخرين، مما يحقق لديها التوازن النفسي. فربة

الأسرة التي تستطيع إدارة الخلافات داخل أسرتها وخارجها بكفاءة يمكن أن تجعل أفراد أسرتها متعاونين بدرجة كبيرة وتدفعهم لتحقيق أفضل أداء ممكن (زاييد العياني 2011: 2).

وتلعب الرعاية الذاتية دوراً هاماً في التخفيف من حدة الضغوط النفسية من خلال مجموعة من المهارات والأنشطة التي يؤديها الفرد، فالرعاية الذاتية مصطلح شائع في المواضيع العصرية المتعلقة بالصحة العقلية، وقد أصبح الناس يبذلون جهداً متزايداً للحفاظ على رفاهيتهم وصمودهم النفسي أمام مواجهة تحديات الحياة، كما أنها جانب هام من جوانب إدارة الإجهاد النفسي بشكل أكثر إيجابية (محمود البراغيثي، وساره الوحيدي، 2022: 55)

ظهر مصطلح الرعاية الذاتية منذ أكثر من قرن، ومع ذلك لم يصبح موضوع نقاش أكاديمي قوي إلا في أواخر القرن العشرين (D. Butler, et al, 2019). وتشمل مجالات الرعاية الذاتية كافة جوانب حياة الإنسان باعتباره كائناً اجتماعياً وعضواً في جماعة أكبر ويحتاج إلى التكيف مع المجتمع، تمكنه هذه المهارات من التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طبيعية معهم قائمة على الحب والموثوقية والتكيف والنجاح في الحياة، وتساعد على تعرّف ذاته واكتشاف علاقاته بالآخرين (سهى منصور، 2016: 154).

كما يصبح الفرد أكثر مرونة وقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة حيث أن الرعاية الذاتية تعمل على التخفيف من التوتر، وتساهم في اتباع أسلوب حياة صحي، وتحديد أولويات السعادة في الحياة، وتعتبر مفتاح تحسين المزاج وتقليل القلق والتوتر والانفعال والغضب والضغوط النفسية. فأولئك الذين يهتمون احتياجاتهم وينسون أن يرعوا أنفسهم أكثر عرضة لخطر المعاناة من الضغوط النفسية والإحباط، وتدني احترام الذات، ومشاعر انعدام الثقة بالنفس، وعدم القدرة على الإنجاز، فاتباع مهارة الرعاية الذاتية تجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه وحياته (محمود البراغيثي، وساره الوحيدي، 2022: 52)

تشير الأدبيات إلى أن الرعاية الذاتية ظاهرة متعددة ومختلفة الأبعاد يتحقق فيها الاهتمام بالنفس من خلال تنفيذ الاستراتيجيات في المجالات المادية والنفسية والعاطفية، والروحية، والاجتماعية، وأوقات الفراغ (Miller, 1979: 97) وتتضمن القدرة على التصرف واتخاذ الخيارات يتأثر بمعرفة ومهارات الفرد، والقيم، ومكان السيطرة، والفاعلية؛ ويركز على جوانب الرعاية الصحية الخاضعة للسيطرة الفردية في الخدمة الاجتماعية، أو بيئة التغيير الاجتماعي. وتتعلق الرعاية الذاتية بتعلم الحب والتقبل، ورعاية الذات باعتبارها مقدمة لرعاية الآخرين.

ولما كانت ربة الأسرة تتسم بمكانة مهمة في أسرتها فهي تساهم بشتى طاقتها في رعاية بيتها وأفراد أسرتها باعتبارها الأم التي تقع علي عاتقها مسؤولية تربية الأبناء في المقام الأول كما أنها تمثل الزوجة التي ترعى زوجها وتعمل علي تحقيق متطلباته، لذلك فهي في أشد الحاجة الى رعاية نفسها ذاتياً حتى يمكنها تقديم الرعاية والدعم الى الآخرين (زينب جفومة، 2016: 1).

وقد أجريت بعض الدراسات حول النتائج الايجابية للرعاية الذاتية كدراسة ريم الشمري (2022) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية معنوية عكسية بين الرعاية الذاتية للأخصائي الاجتماعي الطبي ومستوى الضغوط المهنية، ودراسة محمود البراغيثي، وساره الوحيدي (2022) التي أفادت أن الرعاية الذاتية تلعب دوراً مهم في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لدى طلبة الثانوية العامة، ودراسة Christine (2011) التي أوضحت ان ممارسات الرعاية الذاتية يؤدي تطبيقها بانتظام الى تقليل مستويات التوتر المرتفعة لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية وكذلك دراسة سحر إبراهيم ومحمد عبد المنعم (2022) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإحساس العميق ومهارات رعاية الذات لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ودراسة إيمان البشير (2019) وجود علاقة موجبة بين سلوكيات الرعاية الذاتية ونوعية الحياة لدى مرضى السكري، إلا أن

الرعاية الذاتية لربة الأسرة لم تحظ بالاهتمام المنشود للبحث والدراسة وذلك في حدود علم الباحثة، ومن هنا انبعثت فكرة البحث الحالي، وقد أثارت الباحثة التساؤلات التالية: ما مستوى الرعاية الذاتية لدى ربات الأسر؟ ما أهم استراتيجيات إدارة الغضب التي تستخدمها ربات الأسر؟ ما طبيعة العلاقة بين مهارات الرعاية الذاتية وإستراتيجيات إدارة الغضب لديهن؟

### أهداف البحث: Research Objectives

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية الي دراسة العلاقة بين الرعاية الذاتية وإستراتيجيات إدارة الغضب لدى ربات الأسر ومنة تتبثق الاهداف الفرعية الآتية:-

1. تحديد مستوى الرعاية الذاتية بمحاورها (رعاية ذاتية جسدية- رعاية ذاتية عاطفية- رعاية ذاتية اجتماعية) ومستوى إستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها (التحكم في الذات- تبديد الغضب- التغافل) لدى ربات الأسر عينة البحث.
2. الكشف عن الأهمية النسبية للرعاية الذاتية بمحاورها وإستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لدى ربات الأسر عينة البحث.
3. الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين الرعاية الذاتية بمحاورها وإستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لدى ربات الأسر عينة البحث.
4. الكشف عن الفروق بين ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها وإستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها تبعاً لكل من (مكان السكن – عمل ربة الأسرة)
5. الكشف عن التباين بين ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها وإستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها تبعاً لكل من (السن- مدة الزواج- عدد الأبناء- الدخل الشهري للأسرة- المستوى التعليمي لربة الأسرة)
6. تحديد نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (الرعاية الذاتية بمحاورها) ومتغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (إستراتيجيات إدارة الغضب) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.



## أهمية البحث: Research Significance:

### (أ) الأهمية في مجال خدمة المجتمع:

1. تكمن أهمية البحث في اقتراح بعض الآراء والتوصيات من خلال نتائج البحث إلى المسؤولين من أجل المحافظة علي مجتمعنا والتخفيف من آثار الغضب والمواقف الضاغطة التي تتعرض لها الأسرة وتخليص المجتمع من آثارها.
2. تنمية وعي ربات الأسر بكيفية التعامل مع مواقف الغضب التي تواجههن في حياتهن اليومية من خلال تبنى استراتيجيات إيجابية لإدارة الغضب تمثل سلوك يحتذى به في الحياة.
3. تسليط الضوء على شريحة هامة من المجتمع ألا وهي المرأة، لذا فإن النتائج التي سوف يتوصل إليها البحث قد تساعد في خفض نسبة الغضب لديهن.

### (ب) الأهمية في مجال التخصص:

4. تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها من الدراسات الأولى على حد علم الباحثة التي تناولت موضوع الرعاية الذاتية لربة الأسرة. حيث لم تقف الباحثة على أي دراسات سابقة تناولت هذا الموضوع.
5. يسهم البحث الحالي في دفع الباحثين لمزيد من الاهتمام بالرعاية الذاتية لربة الأسرة من خلال إجراء مزيد من البحوث حول الرعاية الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات المختلفة.
6. توظيف النتائج المستخلصة من البحث في تنمية المعرفة في مجال إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة من خلال وضع برامج إرشادية لمساعدة ربات الأسر على تبنى أساليب إيجابية لإدارة الغضب.
7. إثراء مكتبة كلية الاقتصاد المنزلي باستبيان عن الرعاية الذاتية وإدارة الغضب لدى ربات الأسر.

## فروض البحث: Research Hypothesis:

- الفرض الأول:** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرعاية الذاتية بمحاورها (رعاية جسدية-رعاية نفسية- رعاية اجتماعية) واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها (التحكم في الذات- تبيد الغضب- التغافل) لدى ربات الأسر عينة البحث.
- الفرض الثاني:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها.
- الفرض الثالث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها.
- الفرض الرابع:** لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لسن ربة الأسرة.
- الفرض الخامس:** لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لعدد الأبناء.
- الفرض السادس:** لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمدة الزواج.

**الفرض السابع:** لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستويات الدخل الشهري.

**الفرض الثامن:** لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.

**الفرض التاسع:** تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (مهارات رعاية الذات بمحاورها) ومتغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (إستراتيجيات إدارة الغضب) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

### مصطلحات البحث: Research Terms

#### 1. مفهوم الرعاية الذاتية:

- أي فعل يقوم به الفرد لتحسين صحته النفسية أو البدنية أو العاطفية، والحفاظ على صحته الشخصية فهي أي نشاط من فرد أو أسرة أو مجتمع بنية تحسين الصحة واستعادتها أو معالجة المرض أو الوقاية منه كما تشمل الرعاية الذاتية كل القرارات الصحية التي يتخذها الناس كأفراد أو مستهلكين لأنفسهم أو لأسرهم للحصول وللبقاء على صحة سليمة جسدياً وعقلياً (محمود البراغيثي، وساره الوحيدي، 2022: 53)
- القدرة على إعادة الملء والتزود بالوقود بطرق صحية (Cox&Steiner, 2013:31).
- وتعرف بأنها قيام الفرد بتوفير حاجته دون الاعتماد على إعانة أو مساعدة من الآخرين (مايسة فرغلي، 2018)
- جميع أنشطة الرعاية الصحية التي يقوم بها الأفراد لأنفسهم ولعائلاتهم، بما في ذلك أعمال رعاية الصحة، والوقاية من المرض، والتشخيص الذاتي والمعالجة الذاتية (توفيق خوجة، 2007: 360).

**وتعرف الرعاية الذاتية إجرائياً:** بأنها ممارسة ربة الأسرة مجموعة من الأنشطة والسلوكيات لتوفير حاجتها الجسدية والنفسية والاجتماعية دون الاعتماد على إعانة أو مساعدة من الآخرين وذلك من أجل الحفاظ على صحتها الشخصية وتعزيز الراحة والاسترخاء والرفاهية وتنقسم إلى ثلاث محاور:

#### أ- الرعاية الذاتية الجسدية:

**وتعرف إجرائياً:** بأنها عناية ربة الأسرة باحتياجات جسدها من أجل تحقيق أو دعم الأداء، وتجنب التدهور داخل أنظمة الجسم، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الحصول على قسط كافٍ من النوم، والتغذية السليمة المتوازنة والتمارين المستمرة والرعاية الصحية الجيدة، والاهتمام بالتدخلات الصحية الوقائية مثل الفحص الدوري مع الطبيب، كفحص الأسنان والعينين والرعاية الصحية العقلية.

#### ب- الرعاية الذاتية العاطفية:

**وتعرف إجرائياً:** بأنها تعاطف ربة الأسرة مع ذاتها كتعاطفها مع الآخرين، والوعي بما يساعدها على الشعور بالسعادة والرفاهية ويعطي معنى لحياتها، وليس المقصود الشعور بالسعادة طوال الوقت، ولكن الاستجابة العاطفية المناسبة للوضع الذي تمر به دون إخفائها أو تجاهلها أو إنكارها، ويمكن تحقيق ذلك من خلال التأمل الذاتي، وممارسة هواياتها المفضلة، والسماح لنفسها بالبكاء لتفريغ طاقتها السلبية.

#### ج- الرعاية الذاتية الاجتماعية:

**وتعرف إجرائياً:** تعرف بأنها تمتع ربة الأسرة بحياتها خارج الأسرة وتتضمن ممارسات التواصل الجيد مع الآخرين وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والأشخاص المساندين لها والحرص على المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية وكذلك حرصها على العمل التطوعي ومحاولة إسعاد غيرها.

## 2. مفهوم إدارة الغضب:

- هي تلك العملية التي تزود الفرد بمهارات معرفية وسلوكية يستطيع الفرد من خلالها التعامل مع المواقف الضاغطة والتي تثير الغضب لديه والاستجابة نحوها بطريقة توافقية (مرودة أحمد، 2017 : 8)
- وعرفها (2001) Thomas بأنها قدرة الفرد على تعديل الحالة النفسية غير المستقرة لديه وتغيير إدراكه العدائي غير العقلاني، وتعديل السلوكيات التي تؤدي إلى حل المشكلة وفن إدارة الغضب هو فن خفض المشاعر والانفعالات المسببة للغضب بواسطة الوسائل والتقنيات للسيطرة على الغضب لغير القادر على السيطرة على غضبه من خلال الاعتراف بوجود المشكلة، والثقة بالآخرين، الابتعاد عن العدوانية التسامح الصبر ، أخذ قسط من الراحة ممارسة الرياضة، وسماع الموسيقى.

## 3. مفهوم استراتيجيات إدارة الغضب:

- تتمثل في رد فعل الفرد سواء كان سلبي ام إيجابي، من خلال ما يتمتع به من صفات وخبرات شخصية أثناء المواقف المثيرة لغضبه (عثمان الخوالدة وعبد الكريم جرادات، 2014)
- في حين عرفها (2007) Anne et al بأنها استجابة الأفراد السلبية والإيجابية للموقف المثيرة للغضب، وهي تعبر عن استراتيجية الفرد في إدارة الغضب من خلال المجالات الآتية: التعبير المباشر عن الغضب والتوكيد والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتبديد الغضب.

**وتعرف الباحثة إستراتيجيات إدارة الغضب إجرائياً:** بأنها مجموعه من الأساليب التي تستخدمها ربة الأسرة حتى يمكنها التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بالطرق الإيجابية المقبولة اجتماعياً أو مواجهتها أو الحد منها بهدف ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، وإعادة التقييم الإيجابي وحل المشكلة بوعي وموضوعية والسعي للحصول على الدعم للتخفيف من حدة الغضب واستخدمت الباحثة في هذا البحث ثلاث استراتيجيات لإدارة الغضب وهي:

أ- **استراتيجية التحكم في الذات:** تعرف بأنها تمكن الفرد من ضبط استجاباته الانفعالية في المواقف الضاغطة والتحكم في أفكاره السلبية والسيطرة على دوافعه المختلفة حيال مواقف الغضب (Johnes & Bouffard, 2012)

**وتعرف إجرائياً في هذا البحث:** بأنها مجموعه من الأساليب الإيجابية التي تتبعها ربة الاسرة أثناء الغضب للتحكم في انفعالها وغيظها والاحتفاظ بهدونها وثباتها النفسي واللفظي والتحكم في أفكارها السلبية والسيطرة على دوافعها المختلفة حيال مواقف الغضب.

ب- **استراتيجية تبديد الغضب:** تعرف بأنها قدرة الشباب على التعبير عن انفعالاتهم تجاه المواقف التي تواجههم بطريقة ملائمة وكذلك قدرتهم على التخلص من الشحنات الانفعالية بالطرق المناسبة (نجلاء حسن، 2022: 124)

**كما تعرف** بأنها قدرة الفرد على التخلص من الشحنات الانفعالية السلبية والخبرات غير السارة وذلك عن طريق تغيير حالته إن كان يجلس يقف او العكس ويغير مذاقه كان يأكل شيئاً او يغير ملابسه أو يغير مكانه من غرفة الى غرفة أو يغسل وجهه ويديه بالماء (مريسات عمر، 2017: 13)



**وتعرف إجرائياً في هذا البحث:** بأنها قيام ربة الاسرة بعمل ما من شأنه أن يجعل مشاعر الغضب تنفرغ وتتلاشى والتخلص من الشحنات الانفعالية السلبية بالطرق المناسبة كأخذ نفس عميق او التحدث الى الاخرين أو ممارسة أنشطة ترفيهية كالذهاب الى الرحلات وزيارة الأصدقاء أو ممارسة هوايات تكسيبها خبرات انفعالية سارة كالرسم أو كتابة المشاعر والابتعاد عن طرق التفريغ السلبية كضرب الأطفال أو الصراخ أو تحطيم الأشياء.

**ج- استراتيجية التغافل:** هي أن تتجاهل الحدث الذي أمامك ولا تُعيره اهتمامًا، ولا تعطيه أهمية في حياتك فالتجاهل يقلل من المشكلات في حياة الإنسان عند حدوثها، كما أنه يشجع على إعطاء اهتمام محدود للمشاكل، وذلك حين نحافظ على اتزاننا الانفعالي، إن الإصرار على أمر ما (التركيز على الصعوبات) يقلل الطاقة، وعلى العكس من ذلك فإن التجاهل يعيد الطاقة لك فالتجاهل خبرة عملية وليست نظرية، ويدركها الإنسان عندما يمارسها خطوة بخطوة (نورة الشهيل، 2012).

**وتعرف إجرائياً في هذا البحث:** بأنها قدرة ربة الاسرة على تجاهل الحديث او الموقف الذي يثير غضبها بهدف التقليل من حجم المشكلة واعطائها أهمية محدودة لكي تحافظ على اتزانها الانفعالي وثباتها وذلك بأن تحاول نسيان ما حدث وتخبر نفسها أن ما حدث غير مهم وألا تفكر كثيرا في ما حدث وتتخيل ردود أفعال كان يمكنها القيام بها للانتقام ممن أغضبها والا تستجر تلك المواقف في مخيلتها.

**4- ربة الأسرة وتعرف إجرائياً:** هي كل سيدة مصرية متزوجة وتقيم في نسق أسري ولديها طفل أو أكثر، سواء عاملة أو غير عاملة ومن مستويات اجتماعية واقتصادية متنوعة.

### Methodology: منهج البحث:

يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة أو أحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع، كما يهتم بتقرير ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء والظواهر التي يتناولها البحث وذلك في ضوء قيم أو معايير معينة، واقتراح الخطوات أو الأساليب التي يمكن أن تتبع للوصول بها إلى الصورة التي ينبغي أن تكون عليها في ضوء هذه المعايير أو القيم (محمد المحمودي، 2019: 46).

### Delimitations: حدود البحث:

**الحدود البشرية:** تكونت عينة البحث من:

أ- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** قوامها (30) ربة أسرة تم اختيارهن بطريقة غرضية بنفس خصائص عينة البحث الأساسية وذلك لتقنين أدوات البحث.

ب- **عينة الدراسة الأساسية:** تتمثل في عينة غرضية عمدية مكونة من (250) ربة أسرة ذات خصائص محددة (1) متزوجة (2) تقيم في نسق أسري (3) لديها طفل أو أكثر (5) تنتمي الى مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة.

**الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث على عينة من ريف وحضر محافظتي الغربية والمنوفية، حيث اخذت عينة الحضر من (مدينة طنطا ومدينة المحلة الكبرى ومركز السنطه بمحافظة الغربية ومدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية)، وجمعت عينة الريف من (قرى نواج وسيرباي ودمشيت بمحافظة الغربية وقريه الشهداء وقشطوخ بمحافظة المنوفية) وتم أخذ العينة بطريقة غرضية وفقاً لخصائص محددة.

**الحدود الزمنية:** استغرق التطبيق الميداني حوالي شهرين ونصف من يناير 2022 حتى شهر مارس 2022، تم التطبيق إلكترونياً حيث تم إعداد أدوات البحث باستخدام Google Form على Google Drive كنموذج إلكتروني وإرسال اللينك الخاص بالنموذج على مجموعات وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة للباحثة

**متغيرات الباحث:** المتغيرات المستقلة الرعاية الذاتية لربة الأسرة بمحاورها والمتغيرات التابعة إدارة الغضب بأبعادها

## أدوات البحث: Research Tools

قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث وتكونت من :

1. استمارة البيانات العامة للأسرة
2. استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة.
3. استبيان استراتيجيات إدارة الغضب.

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات وتقنيها:

### أولاً: استمارة البيانات العامة للأسرة:

أعدت استمارة البيانات العامة بهدف الحصول على بعض المعلومات والتي تفيد في توصيف ربات الأسر عينة البحث وقد اشتملت على مجموعة من الأسئلة التي تفيد إجابتها في معرفة بيانات عن الجوانب الاجتماعية لهم وتضم:

- مكان السكن "ريف – حضر"
- عمل ربة الأسرة قسم الى " تعمل- لا تعمل"
- عدد الأبناء قسم الى ست فئات "ابن واحد" – "ابنان" – "ثلاثة أبناء" – "أربعة أبناء" – "خمسة أبناء" – "ستة فأكثر" ثم قسم الى ثلاث مستويات قليل "ابن أو ابنان" – متوسط "2: 4 أبناء" – كثير "خمسة أبناء فأكثر"
- سن ربة الأسرة قسم الى أربع فئات "18: >30 سنة" – "من 30الى >40 سنة" – "من 40الى >50 سنة" – "50 سنة فأكثر"
- المستوى التعليمي لرب وربة الأسرة: قسم الى خمس فئات "يقرأ ويكتب- تعليم أساسي – تعليم متوسط – تعليم جامعي – دراسات عليا (ماجستير – دكتوراة)" ثم قسم الى 3 مستويات منخفض ("يقرأ ويكتب- تعليم أساسي) – متوسط (ثانوي او ما يعادله)- مرتفع (جامعي او دراسات عليا).
- الدخل الشهري قسم الى ست فئات "اقل من 2000 جنيه" – "من 2000الى >4000 جنيه" – "من 4000الى >6000 جنيه" – "من 6000الى >8000 جنيه" – "8000 الى >10000 جنيه فأكثر". ثم قسم الى ثلاث مستويات منخفض (اقل من 4000 جنيه) – متوسط (من 4000الى >8000 جنيه) – مرتفع (8000جنيه فأكثر)"

### ثانياً: استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة:

تم اعداد هذا الاستبيان طبقاً للمفاهيم والمصطلحات البحثية وفي إطار المفهوم الإجرائي للرعاية الذاتية لربة الأسرة بمحاورها، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية قامت الباحثة بإعداد استبيان يتكون من

(48) عبارة مقسم الى ثلاث محاور هي (رعاية ذاتية جسدية- رعاية ذاتية عاطفية- رعاية ذاتية اجتماعية) وذلك كالتالي: -

- 1) **الرعاية الذاتية الجسدية:** عناية ربة الأسرة باحتياجات جسدها من أجل تحقيق أو دعم الأداء، وتجنب التدهور داخل أنظمة الجسم، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الحصول على قسط كافٍ من النوم، والتغذية السليمة المتوازنة والتمارين المستمرة والرعاية الصحية الجيدة، والاهتمام بالتدخلات الصحية الوقائية مثل الفحص الدوري مع الطبيب، كفحص الأسنان والعينين والرعاية الصحية العقلية وتكون من (15) عبارة، بعضها إيجابي مثل (أقوم بعمل تحاليل وفحوصات دورية للاطمئنان على صحتي - احرص على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية - احرص على استخدام منتجات العناية بالبشرة والشعر) والبعض الآخر سلبي مثل (أتناول الوجبات الجاهزة بصفة مستمرة - أهمل تناول الماء بكميات كافية خلال اليوم)
  - 2) **الرعاية الذاتية العاطفية:** تعاطف ربة الأسرة مع ذاتها كتعاطفها مع الآخرين، والوعي بما يساعدها على الشعور بالسعادة والرفاهية ويعطي معنى لحياتها، وليس المقصود الشعور بالسعادة طوال الوقت، ولكن الاستجابة العاطفية المناسبة للوضع الذي تمر به دون إخفائها أو تجاهلها أو إنكارها، ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال التأمل الذاتي، وممارسة هواياتها المفضلة، والسماح لنفسها بالبكاء لتفريغ طاقتها السلبية، وتكون من (18) عبارة، بعضها إيجابي مثل (أكون متسامحة ولطيفة مع نفسي كما لو كانت صديقا مقربا - أحفز ذاتي على الضحك من خلال تذكر الذكريات المضحكة - اخرج للتنزه واستنشاق هواء نقي) والبعض الآخر سلبي مثل (أخجل من زيارة طبيب نفسي إذا لزم الأمر - أكتف مشاعري ولا أسمح لنفسي بالبكاء مطلقاً)
  - 3) **الرعاية الذاتية الاجتماعية:** تعرف بأنها تمتع ربة الأسرة بحياتها خارج الأسرة وتتضمن ممارسات التواصل الجيد مع الآخرين وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والأشخاص المساندين لها والحرص على المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية وكذلك حرصها على العمل التطوعي ومحاولة إسعاد غيرها وتكون من (15) عبارة، بعضها إيجابي مثل (أحرص على إجراء مكالمة أو مقابلة يوميا مع شخص مقرب إلى قلبي - تربطني بالآخرين علاقات اجتماعية دافئة - احرص على قضاء الوقت مع الأشخاص الإيجابيين الذين يشعرون بالنشاط والحيوية) والبعض الآخر سلبي مثل (أهمل علاقاتي الاجتماعية بالأهل والأصدقاء بسبب ضيق الوقت - أهمل مساعدة غيري والاعمال التطوعية)
- ثالثاً: استبيان استراتيجيات إدارة الغضب:**

تم اعداد هذا الاستبيان طبقاً للمفاهيم والمصطلحات البحثية وفي إطار المفهوم الإجرائي استراتيجيات إدارة الغضب وأبعادها، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية قامت الباحثة بإعداد استبيان تكون من (44) عبارة اشتملت على ثلاث أبعاد هي (التحكم في الذات- تبديد الغضب- التغافل) وذلك كالتالي: -

1. **استراتيجية التحكم في الذات:** مجموعه من الأساليب الإيجابية التي تتبعها ربة الاسرة أثناء الغضب للتحكم في انفعالاتها وغيظها والاحتفاظ بهدونها وثباتها النفسي واللفظي والتحكم في أفكارها السلبية والسيطرة على دوافعها المختلفة حيال مواقف الغضب وتكون من (15) عبارة، بعضها إيجابي مثل (أتغلب على مشاعر الغضب- أتحدث مع الشخص الذي اغضبني بهدوء) والبعض الآخر سلبي مثل (أضرب الشخص الذي أغضبني - أقول شيئاً بغيضا او كلام جارح للشخص الذي اغضبني- اهدد الشخص الذي يسبب لي الغضب)
2. **استراتيجية تبديد الغضب:** قيام ربة الاسرة بعمل ما من شأنه أن يجعل مشاعر الغضب تتفرغ وتتلاشى والتخلص من الشحنات الانفعالية السلبية بالطرق المناسبة كأخذ نفس عميق او التحدث الى الاخرين أو ممارسة أنشطة ترفيهية كالذهاب الى الرحلات وزيارة الأصدقاء او ممارسة هوايات تكسبها خبرات انفعالية سارة كالرسم او كتابة المشاعر والابتعاد عن طرق التفريغ السلبية كضرب الأطفال او الصراخ او تحطيم الأشياء وتكون من

(15) عبارة، بعضها إيجابي مثل (أتوضأ وأصلى واستغفر حتى استعيد هدوئي - أتخلص من غضبي بالقراءة أو الكتابة - اترك الموقف الذي اغضبني وابحث عن شخص يستمع إلى قصتي وينصحني ) والبعض الآخر سلبي مثل (أقوم بضرب اولادي الصغار عندما اغضب - أحطم أشياء من حولي عندما أغضب).

3. **استراتيجية التغافل:** قدرة ربة الاسرة على تجاهل الحديث او الموقف الذي يثير غضبها بهدف التقليل من حجم المشكلة واعطائها أهمية محدودة لكي تحافظ على اتزانها الانفعالي وثباتها وذلك بأن تحاول نسيان ما حدث وتخبر نفسها أن ما حدث غير مهم وألا تفكر كثيرا في ما حدث وتتخيل ردود أفعال كان يمكنها القيام بها للانتقام ممن أغضبها والا تستجر تلك المواقف في مخيلتها، وتكون من (14) عبارة، بعضها إيجابي مثل (أخبر نفسي ان ما حدث غير مهم - أسامح من أغضبني وأنسى بسهولة- أركز على الأشياء التي سارت على ما يرام) والبعض الآخر سلبي مثل (أجد انه من الصعب التوقف عن التفكير فيما حدث - أخطط كيف أنتقم من الشخص الذي أغضبني).

### تقنين الأدوات: حساب صدق وثبات الاستبيان

**أولاً صدق الأدوات Validity:** تم حساب صدق الأدوات بطريقتين

(أ) **صدق المحتوى:** للتأكد من صدق أدوات البحث قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية للاستبيان على عدد من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وتخصص الاقتصاد المنزلي التربوي، لأبداء آراءهم في انتماء العبارات للاستبيان ومدى مناسبتها لما وضع من أجله، بالإضافة الى الصياغة اللغوية، وقد اقترح البعض تعديل صياغة بعض العبارات وتم إجراء التعديلات وفقاً لآراء المحكمين بنسبة اتفاق لا تقل عن 90% للعبارة وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى ولم تحذف أي عبارة من عبارات الاستبيان.

(ب) **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث عن طريق ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ومجموع المحور التابعة له والجدول (1) و(2) توضح ذلك

جدول (1): قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ومجموع المحور التابعة له لاستبيان الرعاية الذاتية

الرعاية الذاتية الجسدية		الرعاية الذاتية العاطفية		الرعاية الذاتية الاجتماعية	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
1	*0.146	1	**0.246	1	**0.417
2	**0.530	2	**0.340	2	**0.565
3	**0.350	3	**0.470	3	**0.488
4	**0.534	4	**0.294	4	**0.642
5	**0.570	5	**0.459	5	**0.490
6	**0.458	6	**0.558	6	**0.473
7	0.119-	7	0.055	7	**0.504
8	**0.629	8	**0.274	8	**0.519
9	**0.500	9	**0.459	9	**0.394
10	**0.534	10	**0.386	10	**0.624
11	*0.152	11	**0.553	11	**0.629
12	**0.436	12	**0.375	12	**0.515
13	**0.571	13	**0.620	13	**0.534
14	0.058	14	**0.408	14	**0.514
15	**0.357	15	**0.480	15	**0.360
		16	**0.543		
		17	**0.528		
		18	**0.559		

\*\*داله عند مستوى معنوية 0.01

\*داله عند مستوى معنوية 0.05

ينضح من جدول (1) أن جميع عبارات الاستبيان حققت ارتباط دال احصائياً مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له عند مستوى معنوية (0.05) أو (0.01) فيما عدا العبارات رقم (7) و (14) في محور الرعاية الذاتية الجسدية والعبرة رقم (7) في محور الرعاية الذاتية العاطفية لذلك تم حذفهم من الاستبيان، وأصبح الاستبيان يتكون من (45) عبارة مما يوضح ان الاستبيان يتسم بصدق الاتساق الداخلي

جدول (2): قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ومجموع المحور التابعة له لاستبيان استراتيجيات إدارة الغضب

استراتيجية التغافل		استراتيجية تبيد الغضب		استراتيجية التحكم في الذات	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
**0.471	1	**0.531	1	**0.280	1
**0.556	2	**0.742	2	**0.294	2
**0.437	3	**0.708	3	**0.491	3
**0.376	4	**0.571	4	**0.504	4
0.112	5	**0.426	5	**0.441	5
**0.390	6	**0.302	6	0.078	6
**0.439	7	**0.403	7	**0.561	7
**0.424	8	**0.202	8	0.101	8
**0.486	9	**0.738	9	**0.304	9
**0.544	10	**0.708	10	**0.320	10
**0.377	11	**0.709	11	**0.573	11
**0.185	12	**0.425	12	**0.442	12
**0.568	13	*0.152	13	**0.414	13
**0.487	14	**0.407	14	**0.301	14
		**0.433	15	**0.622	15

\*\*داله عند مستوى معنوية 0.01

\*\*داله عند مستوى معنوية 0.05

ينضح من جدول (2) أن جميع عبارات الاستبيان حققت ارتباط دال احصائياً مع الدرجة الكلية للبعد التابعة له عند مستوى معنوية (0.05) أو (0.01) فيما عدا العبارات رقم (6 و8) في بعد استراتيجية التحكم في الذات، والعبارة رقم (13) في بعد استراتيجية تبيد الغضب، والعبارة رقم (5) في بعد استراتيجية التغافل لذلك تم حذفهم من الاستبيان، وأصبح الاستبيان يتكون من (40) عبارة مما يوضح ان الاستبيان يتسم بصدق الاتساق الداخلي.

(ج) الصدق البنائي: تم حساب الصدق البنائي لأدوات البحث عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للاستبيان والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3): قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل محور/بعد والدرجة الكلية للاستبيان.

المحاور/ الأبعاد	ارتباط بيرسون
الرعاية الذاتية الجسدية	**0.859
الرعاية الذاتية العاطفية	**0.868
الرعاية الذاتية الاجتماعية	**0.787
استراتيجية التحكم في الذات	**0.842



**0.860	استراتيجية تبديد الغضب
**0.862	استراتيجية التغافل

\*\* داله عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من نتائج جدول (3) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل محور من محاور استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة والمجموع الكلي للاستبيان، حيث كانت القيم تتراوح بين (0.787، 0.868) وجميعها قيم دالة عند مستوى معنوية (0.01) وتعتبر عن ارتباط قوى، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد استبيان استراتيجيات إدارة الغضب والمجموع الكلي للاستبيان، حيث كانت القيم تتراوح بين (0.842، 0.862) وجميعها قيم دالة عند مستوى معنوية (0.01) وتعتبر عن ارتباط متوسط مما يدل على أن الاستبيان يتسم بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي.

ثانياً ثبات الأدوات **Reliability** : تم حساب ثبات الأدوات بطريقتين

(أ) اختبار ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات الاستبيان تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) ربة الأسرة تتوافر فيهم شروط العينة الأساسية، ثم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل محور على حده وللإستبيان ككل وكانت قيمته 0.875 للرعاية الذاتية ككل و0.880 لاستبيان إدارة الغضب ككل وهي قيم مرتفعة تؤكد ثبات الاستبيان لقياس ما وضع من أجله.

(ب) اختبار التجزئة النصفية: كما تم استخدام اختبار التجزئة النصفية لحساب ثبات الاستبيان عن طريق تقسيم العبارات الى عبارات فردية وعبارات زوجية، ثم استخدم معادلة براون وسيبرمان ومعادلة جيتمان لحساب الارتباط بين كل نصفين من العبارات وكانت قيمتها 0.786 لاستبيان الرعاية الذاتية ككل و0.870 لاستبيان إدارة الغضب ككل مما يدل على ثبات الاستبيان بمحاوره وصلاحيته للتطبيق. والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4): معاملات الثبات لاستبيان الرعاية الذاتية واستبيان استراتيجيات إدارة الغضب باستخدام معامل ألفا والتجزئة النصفية.

المحاور/ الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معامل-براون وسيبرمان	معامل جتمان
الرعاية الذاتية	الرعاية الذاتية الجسدية	13	0.697	0.660
	الرعاية الذاتية العاطفية	17	0.752	0.750
	الرعاية الذاتية الاجتماعية	15	0.783	0.819
	إجمالي الرعاية الذاتية	45	0.875	0.786
استراتيجيات إدارة الغضب	استراتيجية التحكم في الذات	13	0.725	0.524
	استراتيجية تبديد الغضب	14	0.747	0.867
	استراتيجية التغافل	13	0.654	0.620
	إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	40	0.880	0.867

**تصحيح الادوات :** بعد التأكد من صدق الادوات وثباتها لما وضعت من أجله تم تطبيقها على عينة من ربات الاسر بلغت (220) ، وتم تصحيح العبارات على مقياس متصل ثلاثي ( نعم- الى حد ما - لا) (3، 2، 1) للعبارات الايجابية (1، 2، 3) للعبارات السلبية وبذلك تكون الدرجة الصغرى في تقييم الرعاية الذاتية 45 درجه والدرجة الكبرى هي 135 درجة، بينما الدرجة الصغرى في تقييم استراتيجيات إدارة الغضب 40 درجة والدرجة الكبرى هي 120، وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبائي الرعاية الذاتية، واستراتيجيات إدارة الغضب الى ثلاث مستويات (منخفض – متوسط – مرتفع) والجداول (6،5) توضح ذلك:

**جدول (5): القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة والمستويات للرعاية الذاتية بمحاورها**

المحاور	أقل مشاهدة	أعلى مشاهدة	المدى	طول الفئة	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
الرعاية الذاتية الجسدية	15	36	21	7	21 :15	28 :22	36 :29
الرعاية الذاتية العاطفية	23	47	24	8	30 :23	38 :31	47 :39
الرعاية الذاتية الاجتماعية	28	45	17	6	33 :28	39 :34	45 :40
إجمالي الرعاية الذاتية	71	125	54	18	88 :71	106 :89	125 :107

يتضح من جدول (5) أن أعلى درجة مشاهده حصلت عليها المبحوثات في إجمالي الرعاية الذاتية لربة الأسرة كانت 125 درجة، وأقل درجة كانت 107، والمدى 54 وطول الفئة 18 وبذلك تم تقسيم درجات الاستبيان الى ثلاث مستويات (منخفض – متوسط – مرتفع)

**جدول (6): القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة والمستويات لاستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها**

الأبعاد	أقل مشاهدة	أعلى مشاهدة	المدى	طول الفئة	المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى المرتفع
استراتيجية التحكم في الذات	21	38	17	6	27 :21	33 :28	38 :34
استراتيجية تبديد الغضب	22	42	20	7	28 :22	35 :29	42 :36
استراتيجية التغافل	24	39	15	5	28 :24	33 :29	39 :34
إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	73	116	43	15	87 :73	102 :88	116 :103

يتضح من جدول (6) أن أعلى درجة حصلت عليها المبحوثات في إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب كانت 116 درجة، وأقل درجة كانت 73، والمدى 43 وطول الفئة 15 وبذلك تم تقسيم درجات الاستبيان الى ثلاث مستويات (منخفض – متوسط – مرتفع).

#### المعاملات الإحصائية المستخدمة لاستخراج النتائج:

تم استخدام برنامج SPSS Version 23 لتحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية على متغيرات البحث لتكشف عن نوع العلاقة بين هذه المتغيرات، لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض تم ترميز البيانات وتفرغها ومراجعتها لضمان صحة النتائج ودقتها وفيما يلي الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها:

- معامل ارتباط بيرسون: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان وكذلك للكشف عن العلاقة بين المتغيرات.
- معامل الفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لحساب ثبات الاستبيان.

-حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية لمتغيرات البحث.

-اختبار T test للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات.

-تحليل التباين أحادي الاتجاه One way Anova للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات وتطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات.

-تحليل معامل الانحدار الخطي Simple Linear Regression لتحديد نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التباين الخاص بالمتغير التابع.

### النتائج ومناقشتها:

#### أولاً: وصف عينة البحث:

يشتمل هذا الجزء على وصف عينة البحث وفقاً لخصائصها الديموجرافية، فيما يلي وصف عينة البحث التي بلغت (250) ربة أسرة

جدول (7): التوزيع النسبي لعينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموجرافية (ن=250)

البيان	الفئة	العدد	%	البيان	الفئة	العدد	%
مكان السكن	ريف	153	61.2	عمل ربة الأسرة	تعمل	111	44.5
	حضر	97	38.8		لا تعمل	139	55.5
	المجموع	250	100		المجموع	250	100
عدد الأبناء	قليل (ابن او ابنان)	85	46.4	سن ربة الأسرة	> 30 سنة	70	28.0
	متوسط (من 3: 4 أبناء)	109	43.6		30 : > 35 سنة	64	25.6
	كثير (خمسة فأكثر)	25	10.0		35 : > 40 سنة	27	10.8
	المجموع	250	100		40 : > 45 سنة	32	12.8
مدة الزواج	صغيرة (> 10 سنوات)	99	39.6	الدخل الشهري للأسرة	45 سنة فأكثر	57	22.8
	متوسطة (من 10 : > 25 سنة)	107	42.8		منخفض (أقل من 4000 جنيه)	62	46.4
	كبيرة (25 سنة فأكثر)	44	17.6		متوسط (من 4000 : > 8000 جنيه)	107	42.8
المجموع	250	100	مرتفع (8000 جنيه فأكثر)	27	10.8		
المستوى التعليمي لربة الأسرة	منخفض (يقرا ويكتب- تعليم أساسي)	20	8.0	المجموع	250	100	
	متوسط (ثانوي او ما يعادله)	61	24.4	المجموع	250	100	
	مرتفع (تعليم جامعي او الدراسات العليا)	169	67.6	المجموع	250	100	
المجموع	250	100	المجموع	250	100		

يتضح من جدول (7) يتضح أن:

مكان السكن أكثر من نصف عينة البحث من الريفيات حيث بلغت نسبتهم 61.2%، مقابل 38.8% من الحضريات. وعن عمل ربة الأسرة يتضح أن 55.5% منهن لا تعمل، مقابل 44.5% منهن تعمل. أما بالنسبة لـ عدد الأبناء يتضح

أن أعلى نسبة من ربات الأسر لديهن ابن أو ابنان بنسبة 46.4%، في حين 43.6% منهن لديهن (3:4 أبناء)، بينما كانت أقل نسبة لربات الأسر التي لديهن خمسة أبناء فأكثر حيث بلغت نسبتهن 10.0%. وعن سن ربة الأسرة فيتضح من الجدول أن 28.0% من ربات الاسر عينة البحث كانت أعمارهن (أقل من 30 سنة)، و 25.6% من ربات الأسر عينة البحث أعمارهن تتراوح بين (30 > 35 سنة) بينما كانت أقل نسبة 10.8% لربات الأسر التي أعمارهن (40 > 45 سنة). أما بالنسبة الى **مدة الزواج** فتشير النتائج الى أن 42.8% من عينة البحث مدة زواجهن متوسطة (10 > 25 سنة)، و 39.6% منهن مدة زواجهن (أقل من 10 سنوات)، و 17.6% منهن فقط مدة زواجهن (25 سنة فأكثر) أما **تعليم ربة الأسرة** فتشير نتائج الجدول الى أن النسبة الأكبر من عينة البحث 67.6% منهن ذات مستوى تعليمي مرتفع (جامعي او فوق جامعي)، و 24.4% منهن ذات تعليم متوسط (ثانوي او ما يعادله)، بينما 8.0% منهن فقط ذات مستوى تعليمي منخفض (يقرأ ويكتب أو تعليم أساسي). وعن **دخل الأسرة** نجد أن 46.4% من عينة البحث مستوى دخل أسرهن منخفض (أقل من 4000 جنيه)، و 42.8% مستوى دخلهن متوسط (4000 > 8000 جنيه)، بينما 10.8% فقط مستوى دخلهن مرتفع (8000 جنيه فأكثر).

#### ❖ الأهمية النسبية لمحاور استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة:

بناءً على استجابات ربات الأسر على استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة، فقد تم تحديد أقل درجة وأعلى درجة في كل محور من محاور الاستبيان، ومن ثم تحديد المستويات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والأهمية النسبية لكل محور الجدول (8) يوضح ذلك:

**جدول (8):** التوزيع النسبي لعينة البحث والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لمحاور استبيان الرعاية الذاتية لربة الأسرة ن = 250

المحاور	منخفض		متوسط		مرتفع		الترتيب
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
الرعاية الذاتية الجسدية	19	7.6	122	48.8	109	43.6	الثاني
الرعاية الذاتية العاطفية	33	13.2	134	53.6	83	33.2	الأول
الرعاية الذاتية الاجتماعية	47	18.8	96	38.4	107	42.8	الثالث
إجمالي الرعاية الذاتية	34	13.6	120	48.0	96	38.4	

يتضح من جدول (8) أن النسبة الأغلب من ربات الاسر عينة البحث لديهن مستوى متوسط من الرعاية الذاتية، حيث بلغت نسبتهن 48.0%، بمتوسط حسابي 102.03 بينما كانت أقل نسبة 13.6% للمستوى المنخفض من الرعاية الذاتية. كما يتضح من الجدول أن أكثر محاور الرعاية الذاتية تواجداً لدى ربات الاسر عينة البحث كانت الرعاية الذاتية العاطفية بمتوسط حسابي 36.43 تليها الرعاية الذاتية الجسدية بمتوسط حسابي 27.42، ثم أخيراً الرعاية الذاتية الاجتماعية بمتوسط حسابي 38.30 و**اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **Bloomquist,etal (2015)** التي أوضحت نتائجها أن الرعاية الذاتية الجسدية هي المجال الأكثر ممارسة يليها المهنية والعاطفية. كما **اختلفت** مع دراسة **ريم الشمري (2022)** التي أوضحت أن الرعاية الاجتماعية جاءت في المرتبة الأولى ثم الرعاية المهنية في المرتبة الثانية، تليها الرعاية العاطفية ثم الروحية، ثم جاءت الرعاية الجسدية في المرتبة الخامسة. واختلفت أيضاً

مع دراسة **Anna & Pernilla (2005)** التي اظهرت نتائجها ان استراتيجيات الرعاية الذاتية الاكثر شيوعا هي ممارسة الرياضة البدنية ، تليها الدعم الاجتماعي، والاشترك في الأنشطة الممتعة. كما يتضح أن مستوى الرعاية الذاتية لدى أفراد عينة البحث كان متوسط بنسبة 48%.

#### ❖ الأهمية النسبية لمحاول استبيان استراتيجيات إدارة الغضب:

بناءً على استجابات ربات الأسر على استبيان استراتيجيات إدارة الغضب، فقد تم تحديد أقل درجة وأعلى درجة في كل بعد من أبعاد الاستبيان، ومن ثم تحديد المستويات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والأهمية النسبية لكل بعد الجدول (9) يوضح ذلك:

**جدول (9):** التوزيع النسبي لعينة البحث والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية استبيان استراتيجيات إدارة الغضب ن = 250

المحاور	منخفض		متوسط		مرتفع		المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الترتيب
	العدد	%	العدد	%	العدد	%			
استراتيجية التحكم في الذات	19	7.6	151	60.4	80	32.0	31.79	81.5	الثالث
استراتيجية تبيد الغضب	2	0.8	31	12.4	217	86.8	38.72	92.2	الأول
استراتيجية التغافل	14	5.6	70	28.0	166	66.4	34.03	87.2	الثاني
إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	12	4.8	58	23.2	180	72.0	104.54		

يتضح من جدول (9) أن النسبة الأغلب من ربات الأسر عينة البحث لديهم مستوى مرتفع من استخدام استراتيجيات إدارة الغضب، حيث بلغت نسبتهم 72.0%، بمتوسط حسابي 104.54 بينما كانت أقل نسبة 4.8% للمستوى المنخفض من استخدام استراتيجيات إدارة الغضب، واتفقت تلك النتيجة مع دراسة **أحمد المطيري (2019)** التي أوضحت نتائجها ارتفاع مستوى إدارة الغضب لدى أفراد العينة. كما يتضح من الجدول أن أكثر استراتيجيات إدارة الغضب استخداماً لدى عينة البحث كانت استراتيجية تبيد الغضب بمتوسط حسابي 38.72، تليها استراتيجية التغافل بمتوسط حسابي 34.03، وأخيراً استراتيجية التحكم في الذات بمتوسط حسابي 31.79 و**اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **نجلاء حسن (2022)** التي أوضحت نتائجها أن مهارة التحكم في الذات جاءت في المرتبة الأولى، يليها في المرتبة الثانية مهارة التنفيس الانفعالي في استبيان مهارات إدارة الغضب، كما **اختلفت** مع دراسة **كمال مخامرة وإبراهيم المصري (2021)** التي أوضحت نتائجها أن أكثر مهارات إدارة الغضب لدى أفراد العينة هي مهارة التجنب تليها التعبير المباشر عن الغضب. كما يتضح من نتائج الجدول أن مستوى إدارة الغضب لدى ربات الأسر عينة البحث مرتفع بنسبة 72% واتفقت تلك النتيجة مع دراسة **أحمد المطيري (2019)** التي كان مستوى إدارة الغضب لدى عينة الدراسة فيها مرتفعاً. بينما اختلفت مع نتائج دراسة **Gunduz and et al (2013)** ودراسة **موسى القصاص (2014)** ودراسة **منى الصوري ومنار يعقوب (2021)** التي أظهرت نتائجها مستوى متوسط من إدارة الغضب لدى أفراد عينة الدراسة.



## ثانياً: النتائج في ضوء الفروض

الفرض الأول: ينص على " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرعاية الذاتية بمحاورها (رعاية جسدية-رعاية نفسية- رعاية اجتماعية) واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها (التحكم في الذات- تبديد الغضب- التغافل) لدى ربات الأسر عينة البحث

للتحقق من صحة الفرض الأول إحصائياً تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الرعاية الذاتية بمحاورها (رعاية جسدية-رعاية نفسية- رعاية اجتماعية) واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها (التحكم في الذات- تبديد الغضب- التغافل) لدى ربات الأسر عينة البحث.

جدول (10): معاملات ارتباط بيرسون بين الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لدى عينة البحث (ن = 250)

المحاور	الرعاية الذاتية الجسدية	الرعاية الذاتية العاطفية	الرعاية الذاتية الاجتماعية	إجمالي الرعاية الذاتية
استراتيجية التحكم في الذات	**0.175	**0.247	**0.295	**0.287
استراتيجية تبديد الغضب	0.097	*0.143	**0.265	**0.200
استراتيجية التغافل	**0.204	**0.379	**0.289	**0.355
إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	**0.184	**0.297	**0.330	**0.327

\* دالة عند مستوى معنوية 0.05

\*\* داله عند مستوى معنوية 0.01

### يتضح من جدول (10) أنه:

توجد علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائياً بين الرعاية الذاتية الجسدية وكل من (استراتيجية التحكم في الذات - استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) عند مستوى معنوية 0.01، أي أنه كلما زاد مستوى الرعاية الذاتية لدى ربة الأسرة كلما زادت استراتيجيات التحكم في الذات والتغافل وزاد مستوى إدارة الغضب لديها.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائياً بين الرعاية الذاتية العاطفية وكل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) عند مستوى معنوية 0.01، وعند مستوى معنوية 0.05 مع استراتيجية تبديد الغضب أي أنه كلما زاد مستوى الرعاية العاطفية لدى ربة الأسرة كلما زادت استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لديها.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائياً بين الرعاية الذاتية الاجتماعية وكل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية تبديد الغضب- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) عند مستوى معنوية 0.01، أي أنه كلما زاد مستوى الرعاية العاطفية لدى ربة الأسرة كلما زادت استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها المختلفة.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائياً بين إجمالي الرعاية الذاتية لربة الاسرة وكل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية تبديد الغضب- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) عند مستوى معنوية 0.01، أي أنه كلما زاد مستوى الرعاية الذاتية لدى ربة الأسرة كلما زادت استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها المختلفة، وقد يرجع ذلك الى ما أوضحته دراسة *Christine (2011)* أن ممارسات الرعاية الذاتية يؤدي تطبيقها

بانظام الى تقليل مستويات التوتر المرتفعة وما أوضحتها دراسة محمود البراغيثي، وساره الوحيدي (2022) أن الرعاية الذاتية تعمل على تخفيف التوتر، واتباع أسلوب حياة صحي، وتحديد أولويات السعادة. واتفقت تلك النتيجة مع دراسة ريم الشمري (2022) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية معنوية عكسية ضعيفة عند مستوى المعنوية بين مستوى الرعاية الذاتية ومستوى الضغوط المهنية للأخصائي الاجتماعي الطبي. كما اتفقت مع نتائج دراسة (2014) Agaoglu & Esen التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصحة النفسية والغضب.

مما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لدى ربات الأسر عينه البحث وبذلك تم رفض الفرض الأول كلياً.

الفرض الثاني: ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني إحصائياً تم استخدام Independent-Samples T Test للوقوف على دلالة الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في جدول (11):

جدول (11): دلالة الفروق بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها

المحاور / الأبعاد	الريفيات ن = 153		الحضرية ن = 97		الفرق بين المتوسطات	ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الرعاية الذاتية	27.50	3.982	27.29	4.313	0.208	0.390	0.697	غير دل
	36.77	5.474	35.87	5.041	0.905	1.313	0.190	غير دل
	38.57	4.315	37.61	4.480	0.960	1.690	0.092	غير دل
	102.84	11.589	100.76	11.562	2.074	1.380	0.169	غير دل
استراتيجيات إدارة الغضب	31.99	2.862	31.47	3.004	0.519	1.371	0.172	غير دل
	38.87	2.940	38.48	3.428	0.385	0.954	0.346	غير دل
	34.09	2.953	33.78	2.994	0.406	1.054	0.293	غير دل
	15.05	7.478	103.74	8.061	1.310	1.309	0.192	غير دل

يتضح من جدول (11) أنه:

- لا توجد فروق داله احصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في إجمالي الرعاية الذاتية بمحاورها (رعاية جسدية-رعاية نفسية- رعاية اجتماعية). وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية فالرعاية الذاتية لا تحتاج الى مكان إقامة محدد للقيام بها، ولكنها تحتاج الى أن يضع الشخص صحته وسعادته على رأس قائمة مهامه، فالرعاية الذاتية هي أي نشاط يقوم به الفرد عمداً من أجل رعاية صحته العقلية والعاطفية والجسدية.
- لا توجد فروق داله احصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها (التحكم في الذات- تبديد الغضب- التغافل)، واتفقت تلك النتيجة مع دراسة قاسم سمور ومحمد

عواد (2004) ودراسة موسى القصاص (2014) التي أوضحت نتائجهم عدم وجود فروق في متوسط انفعال الغضب تبعاً لمكان السكن.

مما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضريات في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وبذلك تم قبول الفرض الثاني كلياً

الفرض الثالث: ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها"

وللتحقق من صحة الفرض الثالث إحصائياً تم استخدام Independent-Samples T Test للوقوف على دلالة الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في جدول (12):

جدول (12): دلالة الفروق بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها

المحاور/ الأبعاد	غير عملات ن=139		عملات ن=111		الفرق بين المتوسطات	ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الرعاية الذاتية	27.14	3.900	27.76	4.345	-0.613	-1.159	0.248	غير دل
	35.93	5.331	37.04	5.262	-1.108	-1.642	0.101	غير دل
	37.32	4.562	39.30	3.928	-1.981	-3.686	0.000	العاملات
	100.39	11.393	14.0	11.578	-3.702	-2.530	0.012	العاملات
استراتيجيات إدارة الغضب	31.58	3.148	32.06	2.602	-0.488	-1.340	0.181	غير دل
	38.27	3.556	39.29	2.414	-1.022	-2.699	0.007	العاملات
	33.99	2.993	34.09	2.953	-0.104	-0.276	0.783	غير دل
	103.83	8.492	105.44	6.556	-0.614	-1.696	0.091	غير دل

يتضح من جدول (12) أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من (الرعاية الذاتية الاجتماعية- إجمالي الرعاية الذاتية)، حيث كانت الفروق لصالح ربات الأسر العاملات، ويعني ذلك أن ربة الأسرة العاملة تتمتع بمستوى أعلى من الرعاية الذاتية والرعاية الذاتية الاجتماعية مقارنة بربة الأسرة غير العاملة وقد يرجع ذلك إلى أن عمل ربة الأسرة يساهم بشكل رئيسي في تكوين شخصية المرأة واعتمادها على ذاتها في كثير من الأمور وأيضاً التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين يجعلها أكثر قدرة على معرفة حقوقها والترفيه عن نفسها.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب وأبعادها (استراتيجية التحكم في الذات – استراتيجية التغافل). بينما توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في استراتيجيات تبديد الغضب وكانت الفروق لصالح ربات الأسر العاملات، ويعنى ذلك ان ربة الأسرة العاملة تتمتع بمستوى أعلى من استخدام استراتيجيات تبديد الغضب في إدارة غضبها، وقد يرجع ذلك الى أن ربات الأسر العاملات يكتسبن بعض المهارات والخبرات من بعضهن البعض من خلال تجاذب أطراف الحديث أثناء ساعات العمل، واتفقت تلك النتيجة مع دراسة منى الصوري ومنار يعقوب (2021) ودراسة Gunduz et al (2013) التي أظهرت نتائجهم أن العاملات كانت مهارات إدارة الغضب لديهم أفضل من غير العاملات.

مما سبق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الرعاية الذاتية الاجتماعية وإجمالي الرعاية الذاتية واستراتيجيات تبديد الغضب وكانت الفروق لصالح ربات الأسر العاملات وذلك تم قبول الفرض الثالث جزئياً.

الفرض الرابع: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لسن ربة الأسرة.".

وللتحقق من صحة الفرض الرابع إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لسن ربة الأسرة، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (13، 14)

جدول (13): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لسن ربة الأسرة (ن=250)

المحور/ الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الرعاية الذاتية الجسدية	بين المجموعات	50.070	2	25.035	1.491	0.0227
	داخل المجموعات	4148.666	247	16.796		غير دال
	المجموع	4198.736	249			
الرعاية الذاتية العاطفية	بين المجموعات	077.	2	039.	0.001	0.999
	داخل المجموعات	7042.823	247	28.513		غير دال
	المجموع	7042.900	249			
الرعاية الذاتية الاجتماعية	بين المجموعات	161.960	2	80.980	4.302	0.015
	داخل المجموعات	4649.436	247	18.824		دال عند 0.01
	المجموع	4811.396	249			
إجمالي الرعاية الذاتية	بين المجموعات	289.606	2	144.803	1.077	0.342
	داخل المجموعات	33212.138	247	134.462		غير دال
	المجموع	33501.744	249			
استراتيجية التحكم في الذات	بين المجموعات	52.982	2	26.491	3.155	0.044
	داخل المجموعات	2074.202	247	8.398		دال عند 0.05
	المجموع	2127.184	249			
استراتيجية تبديد الغضب	بين المجموعات	32.818	2	16.409	1.676	0.189
	داخل المجموعات	2417.582	247	9.788		غير دال
	المجموع	2450.400	249			
استراتيجية التغافل	بين المجموعات	31.015	2	15.507	1.769	0.173
	داخل المجموعات	2164.729	247	8.764		غير دال
	المجموع	2195.744	249			

0.072	2.665	156.752	2	313.504	بين المجموعات	إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب
غير دال		58.812	247	14526.512	داخل المجموعات	
			249	14840.016	المجموع	

جدول (14): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في محور الرعاية الذاتية الاجتماعية واستراتيجية التحكم في الذات تبعاً لسن ربة الأسرة.

سن ربة الأسرة	ن	الرعاية الذاتية الاجتماعية	استراتيجية التحكم في الذات
أقل من 35 سنة	134	37.46	32.17
من 35: > 45 سنة	59	38.88	31.66
45 سنة فأكثر	57	39.23	31.04

يتضح من جدول (13،14) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية- إجمالي الرعاية الذاتية) وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **ريم الشمري (2022)** التي أوضحت عدم وجود تأثير للعمر على مستوى الرعاية الذاتية الأخصائي الاجتماعي بأبعادها (الجسدية-العاطفية).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (استراتيجية تبديد الغضب- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة، **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **Gunduz et al (2013)** التي أظهرت عدم وجود فروق في درجة مهارات إدارة الغضب لدى السيدات تُعزى إلى متغير العمر، بينما **اختلفت** مع دراسة كل من **نجلاء حسن (2022)**، **منى الصوري ومنار يعقوب (2021)** ودراسة **أحمد المطيري (2019)**، ودراسة **أسماء الدمرداش وآخرون (2016)**، ودراسة **Burney (2006)** التي **أوضحت نتائجهم أن** مهارات إدارة الغضب كانت أفضل لدى الأكبر سناً.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في محور الرعاية الذاتية الاجتماعية وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة حيث بلغت قيم ف (4.302) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01)، ولبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (14)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الاسر ذات السن الأكبر (45 سنة فأكثر)، **ويعنى ذلك** انه كلما تقدمت ربة الاسرة في العمر كانت أكثر بحثاً عن الرعاية الذاتية الاجتماعية وكانت أكثر ميلاً لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء وكانت أكثر حرصاً على المشاركة في المناسبات الاجتماعية **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **Miller, et al(2018)** التي أوضحت أنه كلما زاد العمر زادت الرعاية الذاتية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجية التحكم في الذات وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة حيث بلغت قيم ف (3.155) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، ولبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (14)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الاسر ذات السن الأصغر (أقل من 35 سنة)، **ويعنى ذلك** انه كلما تقدمت ربة الاسرة في العمر تقل قدرتها على التحكم في الذات لإدارة غضبها **وقد يرجع** ذلك الى أن المرأة كلما تقدمت في العمر كانت أكثر عرضة لاختلال التوازن الهرموني مما يسبب لها اعتلال المزاج ونقص القدرة على إدارة غضبها. **اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **نجلاء حسن (2022)** التي أوضحت أن أفراد العينة الأكبر سناً كانت مهارة التحكم في الذات لديهم أفضل من الأصغر سناً.



مما سبق يتضح وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية الاجتماعية تبعاً لفئات السن لصالح السن الأعلى، وفي استراتيجية التحكم في الذات لصالح السن المنخفض وبذلك تم قبول الفرض الرابع جزئياً.

الفرض الخامس: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لعدد الأبناء".

وللتحقق من صحة الفرض الخامس إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لعدد الأبناء، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (15، 16)

جدول (15): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لعدد الأبناء (ن=250)

المحور/ الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الرعاية الذاتية الجسدية	بين المجموعات	58.182	2	29.091	1.735	0.178 غير دال
	داخل المجموعات	4140.554	247	16.763		
	المجموع	4198.736	249			
الرعاية الذاتية العاطفية	بين المجموعات	48.819	2	24.409	0.862	0.424 غير دال
	داخل المجموعات	6994.081	247	28.316		
	المجموع	7042.900	249			
الرعاية الذاتية الاجتماعية	بين المجموعات	61.691	2	30.845	1.604	0.203 غير دال
	داخل المجموعات	4749.705	247	19.230		
	المجموع	4811.396	249			
إجمالي الرعاية الذاتية	بين المجموعات	365.464	2	182.732	1.362	0.258 غير دال
	داخل المجموعات	33136.280	247	134.155		
	المجموع	33501.744	249			
استراتيجية التحكم في الذات	بين المجموعات	63.209	2	31.604	3.782	0.024 دال عند 0.05
	داخل المجموعات	2063.975	247	8.356		
	المجموع	2127.184	249			
استراتيجية تبديد الغضب	بين المجموعات	62.889	2	31.444	3.253	0.040 دال عند 0.05
	داخل المجموعات	2387.511	247	9.666		
	المجموع	2450.400	249			
استراتيجية التغافل	بين المجموعات	82.063	2	41.031	4.795	0.009 دال عند 0.01
	داخل المجموعات	2113.681	247	8.557		
	المجموع	2195.744	249			
إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	بين المجموعات	482.166	2	241.083	4.147	0.017 دال عند 0.01
	داخل المجموعات	14357.850	247	58.129		
	المجموع	14840.016	249			

جدول (16): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لعدد الأبناء

عدد الأبناء	ن	استراتيجية التحكم في الذات	استراتيجية تبديد الغضب	استراتيجية التغافل	إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب
ابن أو ابنان	116	32.33	39.25	34.35	105.93

103.68	34.07	38.32	31.28	109	3: 4 أبناء
101.88	32.36	38.00	31.52	25	5 أبناء فأكثر

### يتضح من جدول (16:15) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية- الرعاية الذاتية الاجتماعية- إجمالي الرعاية الذاتية) وفقاً لمتغير عدد الأبناء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية تبيد الغضب- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) وفقاً لمتغير عدد الأبناء، حيث بلغت قيم ف (3.782، 3.253، 4.795، 4.147) على التوالي وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01، 0.01، 0.05، 0.05) على التوالي، ولبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (16)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الأسر التي لديها ابن واحد أو ابنان فقط في استراتيجيات إدارة الغضب ويعنى ذلك أنه كلما قل عدد الأبناء كلما كانت ربة الأسرة قادرة على إدارة غضبها باستخدام الاستراتيجيات الإيجابية **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **Anna & Pernilla (2005)** التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى إدارة الغضب تبعاً لمتغير عدد الأبناء لصالح وجود الأبناء الأكثر **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **منى الصوري ومنار يعقوب (2021)** التي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية يُعزى لعدد الأبناء في جميع المجالات والدرجة الكلية لإدارة الغضب، كما **اختلفت** مع نتيجة **Burney (2006)** ودراسة **أسماء الدمرداش وآخرون (2016)** التي أوضحت نتائجها أن مهارات إدارة الغضب كانت أفضل لدى السن الأكبر.

**مما سبق يتضح** عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقاً لعدد الأبناء، بينما يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لصالح العدد الأقل وبذلك **تم قبول الفرض الخامس جزئياً**.

**الفرض السادس: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمدة الزواج "**.

وللتحقق من صحة الفرض السادس إحصائياً تم استخدام **One Way Anova** للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمدة الزواج، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (17، 18)

**جدول (17):** تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمدة الزواج (ن=250)

المحاور/ الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الرعاية الذاتية الجسدية	بين المجموعت	16.520	2	8.260	0.488	0.615 غير دال
	داخل المجموعت	4182.216	247	16.932		
	المجموع	4198.736	249			
الرعاية الذاتية العاطفية	بين المجموعت	4.102	2	2.051	0.072	0.931 غير دال
	داخل المجموعت	7038.798	247	28.497		
	المجموع	7042.900	249			
الرعاية الذاتية الإجتماعية	بين المجموعت	45.897	2	22.949	1.189	0.306 غير دال
	داخل المجموعت	4765.499	247	19.294		
	المجموع	4811.396	249			
إجمالي الرعاية الذاتية	بين المجموعت	22.155	2	11.078	0.082	0.922 غير دال
	داخل المجموعت	33479.589	247	135.545		
	المجموع	33501.744	249			
استراتيجية التحكم في الذات	بين المجموعت	105.586	2	52.793	6.450	0.002 دال عند 0.01
	داخل المجموعت	2021.598	247	8.185		
	المجموع	2127.184	249			
استراتيجية تبديد الغضب	بين المجموعت	102.394	2	51.197	5.386	0.005 دال عند 0.01
	داخل المجموعت	2348.006	247	9.506		
	المجموع	2450.400	249			
استراتيجية التغافل	بين المجموعت	72.917	2	36.458	4.242	0.015 دال عند 0.01
	داخل المجموعت	2122.827	247	8.594		
	المجموع	2195.744	249			
إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	بين المجموعت	833.484	2	416.742	7.349	0.001 دال عند 0.001
	داخل المجموعت	14006.532	247	56.707		
	المجموع	14840.016	249			

جدول (18): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعدها وفقاً لمدة الزواج

مدة الزواج	ن	استراتيجية التحكم في الذات	استراتيجية تبديد الغضب	استراتيجية التغافل	إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب
صغيرة (> 10 سنوات)	99	32.22	39.08	34.29	105.60
متوسطة (من 10 > 25 سنة)	107	31.96	38.95	34.27	105.19
كبيرة (25 سنة فأكثر)	44	30.41	37.34	32.86	100.61

### يتضح من جدول (18،17) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية- الرعاية الذاتية الاجتماعية- إجمالي الرعاية الذاتية) وفقاً لمتغير مدة الزواج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية تبديد الغضب- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) وفقاً لمتغير عدد الأبناء، حيث بلغت قيم ف (6.450، 5.386، 4.242، 7.349) على التوالي وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) ولبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (18)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الأسر التي مدة زواجها (أقل من 10 سنوات) في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعدها ويعني ذلك أنه كلما زادت مدة سنوات الزواج كلما كانت ربة الأسرة أقل قدرة على إدارة غضبها باستخدام الاستراتيجيات الإيجابية (التحكم في الذات- تبديد الغضب- التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **Anna & Pernilla (2005)** التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى إدارة الغضب تبعاً لسنوات الزواج ولكن كانت الفروق لصالح 15 سنة فما فوق **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **منى الصوري ومنار يعقوب**

(2021) التي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية يُعزى لسنوات الزواج في جميع المجالات والدرجة الكلية لإدارة الغضب.

مما سبق يتضح عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقاً لمدة الزواج، بينما يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لصالح مدة الزواج الأقل وبذلك تم قبول الفرض السادس جزئياً.

الفرض السابع: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى الدخل الشهري ".

وللتحقق من صحة الفرض السابع إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى الدخل الشهري، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (19، 20)

جدول (19): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى الدخل الشهري (ن=250)

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	المحاور/ الأبعاد	الرعاية الذاتية
0.012 دال عند 0.01	4.476	73.426	2	146.852	بين المجموعات	الرعاية الذاتية الجسدية	
		16.404	247	4051.884	داخل المجموعات		
			249	4198.736	المجموع		
0.006 دال عند 0.01	5.226	142.955	2	285.910	بين المجموعات	الرعاية الذاتية العاطفية	
		27.356	247	6756.990	داخل المجموعات		
			249	7042.900	المجموع		
0.001 دال عند 0.001	6.881	126.962	2	253.924	بين المجموعات	الرعاية الذاتية الاجتماعية	
		18.451	247	4557.472	داخل المجموعات		
			249	4811.396	المجموع		
0.001 دال عند 0.001	7.563	966.632	2	1933.265	بين المجموعات	إجمالي الرعاية الذاتية	
		127.808	247	31568.479	داخل المجموعات		
			249	33501.744	المجموع		
0.657 غير دال	0.420	3.607	2	7.215	بين المجموعات	استراتيجية التحكم في الذات	
		8.583	247	2119.969	داخل المجموعات		
			249	2127.184	المجموع		
0.335 غير دال	1.098	10.800	2	21.601	بين المجموعات	استراتيجية تبديد الغضب	
		9.833	247	2428.799	داخل المجموعات		
			249	2450.400	المجموع		
0.368 غير دال	1.004	8.853	2	17.706	بين المجموعات	استراتيجية التغافل	
		8.818	247	2178.038	داخل المجموعات		
			249	2195.744	المجموع		
0.736 غير دال	0.307	18.382	2	36.764	بين المجموعات	إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	
		59.932	247	14803.252	داخل المجموعات		
			249	14840.016	المجموع		

جدول (20): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقاً لمستوى الدخل الشهري

إجمالي الرعاية الذاتية	الرعاية الذاتية الاجتماعية	الرعاية الذاتية العاطفية	الرعاية الذاتية الجسدية	ن	الدخل الشهري للأسرة
99.72	37.58	35.46	26.68	116	منخفض > 4000 جنية

105.24	39.30	37.65	28.29	107	متوسط (من 4000: >8000 جنيه)
99.26	36.48	35.67	27.11	27	مرتفع (8000 جنيه فاكثر)

### يتضح من جدول (2019) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية-الرعاية الذاتية الاجتماعية- إجمالي الرعاية الذاتية) وفقاً لمستوى الدخل الشهري ، حيث بلغت قيم ف (4.476، 5.226، 6.881، 7.563) على التوالي وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01) وليبان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (20)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الأسر ذات الدخل الشهري المتوسط ( >4000: 8000 جنيه) في الرعاية الذاتية بمحاورها **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **ريم الشمري (2022)** التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرعاية الذاتية للأخصائي الاجتماعي الطبي والراتب الشهري.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية تبيد الغضب- استراتيجية التغافل- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) وفقاً لمستوى الدخل الشهري، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **قاسم سمور ومحمد عواده (2004)** والتي أكدت على عدم وجود فروق في إدارة الغضب تبعاً لمستوى دخل الأسرة **وتفسر الباحثة ذلك** بأن جميع البشر علي اختلاف مستوياتهم المادية يعبرون عن غضبهم ولا يؤثر المستوى المادي على طريقة تعبيرهم عن غضبهم، ولكن ما يمكن أن يؤثر على طريقتهم في التعبير عن غضبهم هو المستوى التعليمي أو الأخلاقي.

**مما سبق يتضح** وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقاً لمستوى الدخل الشهري لصالح فئة الدخل المتوسط، بينما لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى الدخل الشهري وبذلك **تم قبول الفرض السابع جزئياً**.

**الفرض الثامن: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة "**

وللتحقق من صحة الفرض الثامن إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (21، 22، 23)

**جدول (21): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط درجات ربات الأسر في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة (ن=250)**



مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	المحور/ الأبعاد	
0.004 دال عند 0.01	5.786	93.946	2	187.893	بين المجموعات	الرعاية الذاتية الجسدية	الرعاية الذاتية
		16.238	247	4010.843	داخل المجموعات		
			249	4198.736	المجموع		
0.029 دال عند 0.05	3.588	99.413	2	198.825	بين المجموعات	الرعاية الذاتية العاطفية	
		27.709	247	6844.075	داخل المجموعات		
			249	7042.900	المجموع		
0.669 غير دال	0.403	7.827	2	15.654	بين المجموعات	الرعاية الذاتية الاجتماعية	
		19.416	247	4795.742	داخل المجموعات		
			249	4811.396	المجموع		
0.036 دال عند 0.05	3.375	445.577	2	891.153	بين المجموعات	إجمالي الرعاية الذاتية	
		132.027	247	32610.591	داخل المجموعات		
			249	33501.744	المجموع		
0.011 دال عند 0.01	4.581	38.039	2	76.077	بين المجموعات	استراتيجية التحكم في الذات	استراتيجية إدارة الغضب
		8.304	247	2051.107	داخل المجموعات		
			249	2127.184	المجموع		
0.000 دال عند 0.001	8.965	82.916	2	165.833	بين المجموعات	استراتيجية تبديد الغضب	
		9.249	247	2284.567	داخل المجموعات		
			249	2450.400	المجموع		
0.107 غير دال	2.254	19.678	2	39.357	بين المجموعات	استراتيجية التغافل	
		8.730	247	2156.387	داخل المجموعات		
			249	2195.744	المجموع		
0.001 دال عند 0.001	6.703	381.976	2	763.952	بين المجموعات	إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	
		56.988	247	14076.064	داخل المجموعات		
			249	14840.016	المجموع		

جدول (22): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقا لمستوى تعليم ربة الأسرة

مستوى تعليم ربة الأسرة	ن	الرعاية الذاتية الجسدية	الرعاية الذاتية العاطفية	إجمالي الرعاية الذاتية
منخفض (يقرا ويكتب- تعليم أساسي)	20	27.20	35.35	99.95
متوسط (ثانوي او ما يعادله)	61	25.93	35.07	99.11
مرتفع (تعليم جامعي او الدراسات العليا)	169	27.98	37.04	103.33

جدول (23): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقا لمستوى تعليم ربة الأسرة

مستوى تعليم ربة الأسرة	ن	استراتيجية التحكم في الذات	استراتيجية تبديد الغضب	اجمالي استراتيجيات إدارة الغضب
منخفض (يقرا ويكتب- تعليم أساسي)	20	30.30	36.20	99.25
متوسط (ثانوي او ما يعادله)	61	31.34	38.36	103.64
مرتفع (تعليم جامعي او الدراسات العليا)	169	32.13	39.15	105.50

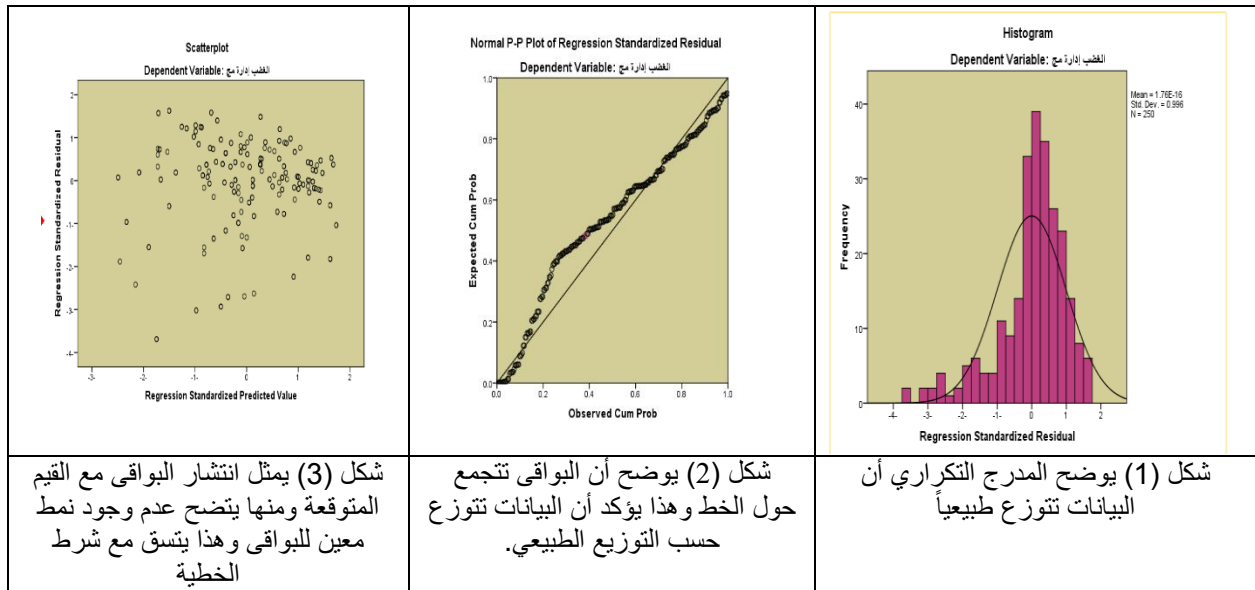
يتضح من الجدول (21، 22، 23) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية- إجمالي الرعاية الذاتية) وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة ، حيث بلغت قيم ف ( 5.786 ، 3.588 ، 3.375) على التوالي وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01-0.05-0.05) على التوالي وليبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (22)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الاسر ذات المستوى التعليمي المرتفع (جامعي او دراسات عليا) **ويعني ذلك** أنه بزيادة المستوى التعليمي لربة الاسرة تزداد رعايتها لذاتها جسدياً وعاطفياً.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية الاجتماعية وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (استراتيجية التحكم في الذات- استراتيجية تبديد الغضب- إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب) وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، حيث بلغت قيم ف (4.581 ، 8.965 ، 6.703) على التوالي وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01-0.001-0.001) على التوالي وليبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة جدول (23)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الاسر ذات المستوى التعليمي المرتفع (جامعي او دراسات عليا) **ويعني ذلك** أنه بزيادة المستوى التعليمي لربة الاسرة يرتفع مستوى استخدامها لاستراتيجيات إيجابية في إدارة غضبها **وتفسر الباحثة** ذلك بأن التعليم يرفع من مستوى التفكير وينمي قدرات الفرد على التحكم في الانفعالات حيال المواقف المختلفة التي تواجهه ويكون قادر على التحكم في غضبه وإدارته بطريقة سليمة **وتتفق** هذه النتيجة مع دراسة **مريسات عمر (2017)** التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي في جميع استراتيجيات إدارة الغضب ودراسة **لمياء عبيدات (2018)** التي أظهرت أن هناك فروقا في درجة إدارة الغضب تُعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح **حَمَلَة الدُّكتوراه**. كما **تتفق** مع دراسة **Yekta, et al (2011)** التي أكدت أن الأمهات ذوات المستوى التعليمي العالي استثارة الغضب لديهن أقل، **بينما اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **منى الصوري ومنار يعقوب (2021)** التي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى للمستوى التعليمي على مهارات إدارة الغضب، كما اختلفت مع دراسة **حسن سلامة (2017)** التي أوضحت عدم وجود فروق في درجة فاعلية إدارة الغضب تعزى للمؤهل العلمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التغافل وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.

**مما سبق يتضح** وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها ماعدا الرعاية الاجتماعية وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، ووجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها فيما عدا استراتيجيات التغافل وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، وبذلك تم **رفض الفرض الثامن جزئياً**.

**الفرض التاسع: ينص على " لا تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (رعاية ذاتية جسدية- رعاية ذاتية عاطفية- رعاية ذاتية اجتماعية- إجمالي الرعاية الذاتية) في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (استراتيجيات إدارة الغضب) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط."**

وللتحقق من صحة الفرض الثامن إحصائياً تم استخدام **Stepwise Multiple Regression** للوقوف على أكثر المتغيرات المستقلة مساهمة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع، ولإجراء اختبار التحليل الانحداري تم التحقق من شرط الخطية في بيانات الدراسة واعتدالية توزيع البيانات وكانت النتائج كالتالي:



يتضح من الأشكال (1، 2، 3) عشوائية انتشار البواقي وعدم أخذها لنمط محدد، كما يتضح تحقق شرط الخطية في بيانات الدراسة، واعتدالية توزيع عينة الدراسة وكلها شروط إجراء اختبار تحليل الانحدار.

جدول (24): التحليل الانحداري التدريجي المتعدد لدور الرعاية الذاتية بمحاورها في تحقيق إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب لدى ربة الأسرة

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R2	قيمة F	مستوى الدلالة	معامل الانحدار B	قيمة T	مستوى الدلالة
إجمالي استراتيجيات إدارة الغضب	الرعاية الذاتية الاجتماعية	0.330	0.109	30.378	0.000	0.580	5.512	0.000
	الرعاية الذاتية العاطفية	0.367	0.135	19.269	0.000	0.264	2.716	0.007

من أجل معرفة العلاقة بين استراتيجيات إدارة الغضب لدى ربة الأسرة والمتغيرات المفسرة، تم استخدام نموذج الانحدار المتعدد التدريجي جدول (24) والذي اعتبرت فيه (الرعاية الذاتية الجسدية- الرعاية الذاتية العاطفية- الرعاية الذاتية الاجتماعية- إجمالي الرعاية الذاتية) كمتغيرات مستقلة ومتغير استراتيجيات إدارة الغضب كمتغير تابع. أظهرت نتائج الجدول أن الانحدار معنوي في كل من (الرعاية الذاتية الاجتماعية والرعاية الذاتية العاطفية) حيث بلغت قيمة F (30.378-19.269) على التوالي وهي قيمة دالة إحصائياً، كما توضح النتائج أن الرعاية الذاتية العاطفية هي العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في استراتيجيات إدارة الغضب لدى ربة الأسرة، حيث بلغت قيمة معامل التحديد R2 (0.135) مما يعنى أن الرعاية الذاتية العاطفية تفسر 13% من التباين الكلي في استراتيجيات إدارة الغضب. كما جاءت قيمة B التي توضح العلاقة بين الرعاية الذاتية العاطفية واستراتيجيات إدارة الغضب بقيمة (0.264) ذات دلالة إحصائية حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة T والدلالة المرتبطة بها. ويعني ذلك أنه كلما زادت الرعاية الذاتية العاطفية بمقدار وحدة تحسنت استراتيجيات إدارة الغضب بمقدار

(0.264) وحدة. وجاءت الرعاية الذاتية الاجتماعية في المرتبة الثانية حيث بلغت نسبة مشاركته 10.9% عند مستوى دلالة (0.01). بينما لم تظهر الرعاية الجسدية تأثيراً في استراتيجيات إدارة الغضب وفقاً لنتائج اختبار الانحدار المتعدد التدريجي.

مما سبق يتضح اختلاف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (استراتيجيات إدارة الغضب) حيث كانت أكثر المتغيرات تأثيراً هي الرعاية الذاتية العاطفية تليها الرعاية الذاتية الاجتماعية، بينما لم تظهر الرعاية الجسدية تأثيراً في استراتيجيات إدارة الغضب تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط. "وبذلك تم رفض الفرض التاسع جزئياً."

### ملخص لأهم نتائج البحث:

1. أكثر محاور الرعاية الذاتية وجوداً لدى ربات الأسر عينة البحث هي الرعاية العاطفية ثم الرعاية الجسدية وأخيراً الرعاية الاجتماعية.
2. أكثر استراتيجيات إدارة الغضب لدى ربات الأسر عينة البحث هي استراتيجية تبيد الغضب، ثم استراتيجية التغافل، ثم استراتيجية التحكم في الذات.
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) بين الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لدى ربات الأسر عينة البحث.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في كل من الرعاية الذاتية بمحاورها واستراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الرعاية الذاتية الاجتماعية وإجمالي الرعاية الذاتية واستراتيجية تبيد الغضب وكانت الفروق لصالح ربات الأسر العاملات.
6. يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية الاجتماعية تبعاً لفئات السن لصالح السن الأعلى، وفي استراتيجية التحكم في الذات لصالح السن المنخفض.
7. عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقاً لعدد الأبناء، بينما يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها لصالح العدد الأقل.
8. وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها وفقاً لمستوى الدخل الشهري لصالح فئة الدخل المتوسط، بينما لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها وفقاً لمستوى الدخل الشهري.
9. وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في الرعاية الذاتية بمحاورها ماعدا الرعاية الاجتماعية وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة، ووجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات إدارة الغضب بأبعادها فيما عدا استراتيجية التغافل وفقاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.
10. تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة في تفسير نسب التباين الخاص بالمتغير التابع (استراتيجيات إدارة الغضب) حيث كانت أكثر المتغيرات تأثيراً هي الرعاية الذاتية العاطفية تليها الرعاية الذاتية الاجتماعية، بينما لم تظهر الرعاية الجسدية تأثيراً في استراتيجيات إدارة الغضب تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط."

## توصيات الدراسة: في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

1. توعية ربات الأسر عن طريق إعداد برامج إرشادية تقدم عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وخاصة الإعلام المرئي والانترنت، بأنشطة الرعاية الذاتية التي تلبي احتياجات الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية، إذ أنه وسط صخب وضجيج الحياة المعاصرة، يمكن أن ينسى البعض الاهتمام بأنفسهم.
2. ضرورة أن تتكاتف جهود الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في إعداد أجيال تتمتع باستراتيجيات إيجابية لإدارة غضبها.
3. إرشاد ربات الأسر الى ضرورة تطبيق جلسات يومية واسبوعية في الرعاية الذاتية لما لذلك من أثر في تخفيف حدة الغضب والضغط الاسرية وإمكانية مواجهتها.
4. توعية ربات الأسر بأن الرعاية الذاتية هي خطوة ضرورية وأساسية ولا تحتاج لإنفاق مادي كما يعتقد البعض، ولا بد أن تصبح عادة ومن الضروري أن يكون لديها روتين للعناية الذاتية.
5. توعية المرأة وبصفة خاصة ربات الأسر بكيفية التحكم بالمشاعر والانفعالات والعواطف من خلال الندوات ومحاضرات وورش عمل تقوم بها الهيئات المعنية بالمرأة
6. اجراء مزيد من الدراسات حول الرعاية الذاتية لفئات أخرى وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
7. عقد دورات تدريبية لتنمية استراتيجيات إدارة الغضب لدى ربات الأسر والأمهات.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

1. القرآن الكريم: سورة آل عمران أية 134
2. أحمد محمد حمزة (2012): مقياس الغضب للمراهقين- الرياض- جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن – السعودية.
3. احمد مرييد المطيري (2019): مستوى إدارة الغضب لدى القيادات الأكاديمية في جامعة الكويت وعلاقتها بساليب اتخاذ القرار- رسالة ماجستير غير منشورة- الإدارة التربوية جامعة آل البيت - الأردن.
4. أسماء طه الدمرداش وفاطمة الزهراء عبد الواحد- نور محمد جلال (2016): إدارة الغضب وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة - مجلة جامعة طوان - ع (4) مجلد 22
5. إيمان رمضان البشير (2019): سلوكيات الرعاية الذاتية وعلاقتها بتوعية الحياة لدى مرضى السكري من النوع الثاني- مجلة دراسات عربية- رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية- المجلد 18- العدد3
6. برقيقة محمد على (2017): علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن- دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة قاصدي مرباح ورقلة
7. محمود البراغيثي و سارة جميل الوحيدي (2022): مهارات الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة في قطاع غزة- مجلة المنارة العلمية 4ع - كلية التربية قمينس.
8. توفيق أحمد خوجة (٢٠٠٧): معجم جودة الرعاية الصحية: تفسير المصطلحات- الرياض - المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول التعاون لدول الخليج العربية.
9. جيل لندنفلد (2008): إدارة الغضب – أبسط الخطوات للتعامل مع الإحباط والتهديد – ط4- ترجمة مكتبة جرير- الرياض
10. حسن سلامة (2017) درجة فاعلية إدارة الغضب لدى مديري المدارس الثانوية وعلاقتها بمستوى الأداء الوظيفي للمعلمين في محافظة الزرقاء- رسالة ماجستير غير منشورة- أصول تربية الجامعة الهاشمية - الأردن.
11. راهية العدلي (2010) الانفعالات نموها وادارتها- ط 2 - بغداد - مكتبة اليمامة للطباعة والاستنساخ.
12. رشاد موسى و نبلي العمروسي (2011): سيكولوجية الغضب- (ط1)- الإسكندرية- دار الوفاء
13. رضا محمد الاشم (2013): فعالية برنامج سلوكي في إدارة الغضب للمراهقين ذوي الإعاقة الفكرية – مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق.
14. روبرت تمبلر (2012). فن إدارة الغضب- (ط1) ترجمة محمد هند بيروت - دار المشرق.



15. رويدة حسن كامل حسن وجمال شفيق أحمد وهدى جمال محمد السيد (2022): إدارة الغضب وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية – مجلة دراسات الطفولة- جامعة عين شمس -كلية الدراسات العليا للطفولة- المجلد 25- العدد97.
16. ريم بشير محمد الشمري (2022): الرعاية الذاتية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى الأخصائي الاجتماعي الطبي في مدينة الرياض- دراسة ميدانية على المستشفيات الحكومية التابعة لوزارة الصحة في مدينة الرياض – رسالة ماجستير – كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
17. زايد بن فهد العيباني (2011): الأنماط القيادية وعلاقتها بأساليب إدارة الخلافات التنظيمية في قوة الطوارئ الخاصة بمنظمة الرياض-رسالة ماجستير- كلية الدراسات العليا- جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية- الرياض -السعودية.
18. زينب بن جعفومة (2016): تعدد أدوار المرأة وعلاقتها بالمشكلات الأسرية- دراسة ميدانية على عينة من الأستاذات العاملات بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجلفة – رسالة ماجستير- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة زيان عاشور الجلفة.
19. سحر حسن إبراهيم ومحمد شوقي عبد المنعم (2022): مهارات رعاية الذات كمتنبئات بالإحساس العميق لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد- مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة – جامعة بني سويف- كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة- المجلد4- العدد8
20. سهى بدوى محمد منصور(2016) : تقبل وتسامح الوالدين وتنمية مهارات رعاية الذات لدى الطفل ذي إضطراب التوحد (دراسة تحليلية ميدانية) - مجلة الإرشاد النفسي- العدد 48 - ج 1 – ديسمبر.
21. سوزان بنت صدقة بسبوني (2019): سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بإستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمى المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة - المجلة التربوية - كلية التربية - جامعة سوهاج.
22. سهيل شواقفة (2009): إدارة الغضب- (ط1) -عمان - دار جهينة للنشر والتوزيع
23. صالحه يونس بوشعراية (2013) برنامج لتنمية مهارات إدارة الغضب لخفض التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية لطالبات الجامعة - رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة عين شمس- كلية البنات.
24. عادل محمد ودعاء خطاب وإنجي عزيز(2017): فعالية برنامج إرشادى سلوكى فى تنمية مهارات إدارة الغضب لدى أمهات المراهقين ذوى متلازمة داون – مجلة التربية الخاصة – جامعة الزقازيق – كلية علوم الإعاقة التأهيل- 21ع- 312: 352
25. عثمان الخوالدة وعبد الكريم جرادات (2014). أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه -مؤتة للأبحاث وللدراسات سلسة العلوم الإنسانية- العدد29-المجلد 2 جامعة مؤتة - 315-346
26. قاسم محمد سمورو محمد مصطفى عواد (2004): الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طالبات جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات- مجلة العلوم التربوية بجامعة قطر- العدد5- 143: 174
27. كمال مخامرة وإبراهيم المصري (2021): استراتيجيات إدارة الغضب وسبل تعزيزها من وجهة نظر طلبة كلية التربية بجامعة الخليل-مجلة دراسات وأبحاث - جامعة الجلفة- المجلد 13 – العدد 1
28. لمياء عبيدات (2018) مهارات مدير المدرسة في إدارة الغضب من وجهة نظر المديرين في مديريات التربية في محافظة إربد- مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية- المجلد 9- العدد 25.
29. مايسة جمال أحمد فرغلي (2018): ممارسة برنامج تدريبي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الرعاية الذاتية المهنية للأخصائيين الاجتماعيين في المجال المدرسي - مجلة الخدمة الاجتماعية- الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين.
30. محمد سرحان علي المحمودي (2019): مناهج البحث العلمي – الطبعة الثالثة – دار الكتب – صنعاء- الجمهورية اليمنية.
31. محمد شحاته ربيع(2015): أصول علم النفس- دار الميسرة للنشر والتوزيع- عمان.
32. مرضية امطير عبد الرازق أمطيرو عواطف إبراهيم أحمد شوكت و ماجي وليم يوسف (2021): التسامح وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة- مجلة بحوث جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- العدد6 – الجزء 1.
33. مروة أحمد مندى (2017) : سيكولوجية الغضب والأفكار اللاعقلانية -القاهرة- المكتب العربى للنشر.
34. مريسات يوسف عمر(2017): الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالغضب واستراتيجيات التعامل لدى عينة من طلبة جامعة حيفا- رسالة ماجستير - جامعة اليرموك- كلية التربية -الأردن.

35. منى عبد القادر الصوري ومنار سعيد يعقوب (2021): مهارات إدارة الغضب وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات في ظل الأزمات - رسالة ماجستير- جامعة عمان العربية- كلية العلوم التربوية والنفسة - عمان- الأردن.
36. موسى زهير حسن القصاص (2014): الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات - رسالة ماجستير - كلية التربية - الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين.
37. نجلاء محمد منجود حسن (2022): الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب- *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة- جامعة عين شمس - كلية التربية النوعية*
38. نورة الشهيل (2012): *التنفس أسلوب حياة جديد - جوديت كرافيتز- الكويت- الدار الوطنية الجديدة ودار الخيال.*
39. وسام عبد المحسن زكي إبراهيم (2015): فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الغضب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً- رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية جامعة بنها.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

40. Agaoglu, C. & Esen, B. (2014). The examination of the trait-anger level of the university students according to the wellness. *International Journal of Academic Research*, 6 (2), 165-170.
41. Anna Hansson, Pernilla Hilleras (2005) What Kind of Self Care Strategies Do People Report Using and Is There an Association With Well-Being, *Social Indicators Research*, vol 73, Issue 1, pp:133-139
42. Anne, C.M., Rieffe, C., Terwogt, M.M, Cowan, R., & Linden, W. (2007). The relation between anger coping strategies, anger mood and somatic complaints in children and adolescents. *Abnorm Child Psycho*, 35, 653\_664.
43. Bloomquist Koi R; wood, Leila; Friedmeyer-Trainor & Kristin, Hea-won, kim(2015). Self-care and professional quality of life: Predictive factors among MSW practitioners. *Advancec in Social work*, 16(2),292-311. Doi: 10.18060/18760.
44. Bumey, D. (2006). An investingation of anger styles in adolescent stLidents. *Negro Educational Review*. 57 (1-2), 35-47
45. Carlson, D. (2013). *Overcoming Hurts and Anger: Finding Freedom from egative Emotions*. Eugene, USA: Harvest House Publishers.
46. Christine A. Walsh;(2011): Effect of Mindfulness Self Care-and Wellness in Social Work Contemplative Training *Journal of Religion& Spirituality in Social Work ; Social Thought*, Vol 30, Issue 3, *Social Work Spirtuality and Social Practices*,2011,pp212-233
47. Cox, Kathleen, & Steiner, Sue (2013). *SELF-CARE IN SOCIAL WORK*. Washington, United States of America: by the NASW Press.
48. Butler, D Lisa; A. Mercer, Kelly, McClain-Meeder, Katie; M. Horne, Dana& Dudley, Melissa(2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1),107-124. Doi: 10. 1080/10011359. 2018. 1482483.
49. Gunduz, Z, B., Tunc, B., and Inand, Y. (2013): The Relationship Between the School Principals Anger Contral and Strees Coping Methods and Their Conflict Management, *Journal of Human Science*, 10 (1).
50. Jones. S& Bouffard, S. (2012): Social and Emotional Learning in Schools from Programs to Strategies, *Sharing Child and Youth Development Knowledge*, 26.(4)
51. Miller, J. Jay Lianekhammy,Joann&Grise-Owens, Erlene (2018). Examining Self-Care Among Individuals Employed in Social Work Capacities. *DVANCES IN SOCIAL WORK*, 18(6),1250-1266. Doi: 10. 18060/22320.
52. Thomas, S.P. (2001). Teaching healthy anger management, *Perspectives in Psychiatric Care*, 37 (2), 41-48

- 
53. World Health Organization, International Labour Organization(2014). Health Wise Work Improvement in Health Services Action from [https://www.ilo.org/global/docs/WCMS\\_237276/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/docs/WCMS_237276/lang--en/index.htm).
54. Yekta,M., Behpajoooh, A., Ghobari- Bonab,B., Zamani, N.,& Parand, A. (2010) Efficacy of anger management training based on cognitive-behavioral approach on mothers of children with mental retardation: 1-Year Follow-Up. *Procedia Social and Behavioral Sciences*,5,1142–1148.
55. Yekta,M., Zamani,N.,& Ahmadi,A.(2011). Anger management training for mothers of mildly mentally retarded and slow learner children :Effects on mother-child relationship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 722–726.

---

## Self-Care and its Relationship to Anger Management Strategies among the Housewife

Noura Shabaan ELtoukhy

Assistant Professor of Family and Childhood Institutions Management - Faculty of Home Economics - Al-Azhar University

noura-eltokhy@azhar.edu.eg

### **Abstract:**

**T**he aim of the current research is to study the relationship between self-care and anger management strategies among heads of household. The research tools were the general family data form, the self-care questionnaire for the head of the household, and the anger management strategies questionnaire. The research sample consisted of (250) heads of a household with specific characteristics (1) Egyptian. (2) Married, (2) Evaluated in a family structure, (3) Has one or more children, (5) Belongs to different social and economic levels. The sample was taken in a purposive manner according to specific characteristics. The research used the descriptive analytical method, and among the most important results of the research: The most common axes of self-care among the heads of families in the research sample are emotional care, then physical care, and finally social care. The most common anger management strategies among the heads of household in the research sample are the strategy of dissipating anger, then the strategy of ignoring, then the strategy of self-control. The results showed that there is a positive correlation with statistical significance at a significant level (0.01) between self-care in its dimensions and anger management strategies in its dimensions among the heads of households in the research sample. The most important recommendations of the research: Educating heads of household by preparing guidance programs presented through various media, especially visual media and the Internet, about self-care activities that meet the needs of physical, mental, and emotional health, as amid the hustle and bustle of contemporary life, some may forget to take care of themselves. It is necessary to implement daily and weekly self-care sessions because of the impact this has on alleviating anger and family pressures and the possibility of confronting them.

**key words:** *Self-care, anger management, anger management strategies, housewife*