مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا (بحوث علمية وتطبيقية)
Journal of Specific Education and Technology (Scientific and Applied Research)

"إدارة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة العاملة"

"Stress Management and its Relationship to the Quality of Life of Working Women"

ا/هبة الله عيسى عبد القادر القديم
باحثة بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة- كلية الإقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر

ا.م.د/ رشيدة محمد أبو النصر
أستاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة- كلية الإقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر

د/ ســارة على الأســود
مدرس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة- كلية الإقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر
Saraalaswad87@gmail.com

ملخص البحث:

ويهدف البحث الحالي إلى: تحديد طبيعة العلاقة بين إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة البحث، والتنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة من خلال إدارة الضغوط، وكذلك التعرف على الفروق بين الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط وجودة الحياة لديها، ودراسة التباين في إدارة الضغوط وجودة الحياة تبعاً لعدد سنوات الزواج والدخل الشهرى لديها.

واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (300) امرأة عاملة في أعمار ووظائف مختلفة، من الريف والحضر، ومن مستويات تعليمية مختلفة ، كما اشترط البحث أن يعولوا أبناء في مراحل عمرية مختلفة، وتم تطبيق البحث ابتداءً من 1 إبريل وحتي 27 يونيو من عام 2023 م في قريتي نواج، وكفر الشيخ سليم، ومدينة طنطا بمعظم المصالح الحكومية من وحدات صحية، ومدارس، ومعاهد أزهرية، ومستشفيات.

وكان من **أهم نتائج البحث** وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الضغوط وجودة الحياة للمرأة العاملة، كما أمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة من خلال إدارة الضغوط، ووجد أن هناك فروق بين الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط وجودة الحياة لصالح الريفيات، عدم وجود فروق دالة احصائياً في إدارة الضغوط وجودة الحياة تبعاً لعدد سنوات الزواج، كما تبين أن هناك فروق دالة احصائياً في إدارة الضغوط وجودة الحياة تبعاً للدخل الشهري للأسرة.

ومن أهم التوصيات التى تم التوصل إليها عمل برامج تدريبية شاملة لإدارة الضغوط مخصصة للنساء العاملات بغض النظر عن عمرهن أو وظيفتهن أو مستواهن التعليمي، مع التركيز على النساء ذوات الدخل المنخفض والأمهات اللاتى لديهن عدد كبير من الأطفال **بهدف** تمكينهن من اكتساب مهارات فعالة لإدارة الضغوط وتحسين جودة حياتهن، ويتم عقد ورش العمل والبرامج التدريبية في مختلف المناطق (الريف والحضر)، وتوفيرها عبر الإنترنت، مع إتاحتها أو بأسعار رمزية، وذلك بالتعاون مع المنظمات النسائية ومؤسسات المجتمع المدني، **والمتوقع من هذه التوصية:** تحسين قدرة النساء العاملات على التعامل مع الضغوط، تعزيز جودة الحياة لديهن، وتحسين الصحة الجسدية والنفسية للمرأة العاملة، مع زيادة الإنتاجية في العمل، تعزيز التوازن لديهن بين العمل والحياة الشخصية.

الكلمات المفتاحية: ***إدارة الضغوط، جودة الحياة، المرأة العاملة.***

المقدمة والمشكلة البحثية:

لقد كان عمل المرأة محل اهتمام العديد من البحوث لما للمرأة العاملة من دور مهم في عملية التنمية لدفع عجلة التقدم للمجتمع ككل، فالمرأة ليست نصف المجتمع فحسب، بل إنها تحمل على عاتقها مسؤولية النصف الآخر، فهي من تتولى تربية النشئ والأجيال والتي سوف تسهم بدورها في المجتمع فيما بعد ***(علي،2007:4)***.

فعمل المرأة له تداعيات اقتصادية متمثلة في تأمين المتطلبات المنزلية، وتحسين مستوى دخل الأسرة وتحقيق الاستقلال المادي للمرأة، كما أنه يدعم احترام الذات لدى المرأة، وتحقيق طموحاتها وتحسين المكانة الاجتماعية، وتحمل المسؤولية والقدرة على المساهمة في صنع الوعي الاجتماعي ***(غميض،2017:3).***

وقد أصبح خروج المرأة إلى ميدان العمل_ في العصر الحديث_ ظاهرة سائدة في مختلف المجتمعات، كما أصبحت مساهمة المرأة في النشاط العام للمجتمع تلاقي الكثير من التقدير والتشجيع وكذلك الاعتراف بقدراتها ومهاراتها وكفاءتها في أداء العمل وتحمل المسؤولية، وعندما نتأمل قضية خروج المرأة للعمل، وتقلدها للعديد من الوظائف، نجد أن له الأسباب والدوافع المختلفة التي تختلف من أسرة إلي أخرى، كما أن له آثاراً ونتائج عديدة في كل من الزوجة والزوج والأبناء وكذلك في المجتمع بأسره ***(غميض،2017:4).***

إن المرأة العاملة بحاجة إلى الدعم والرعاية لأطفالها الصغار أثناء وجودها في العمل، وتلعب المرأة أدواراً متعددة في الأسرة وتؤثر على صحة ورفاهية جميع أفراد الأسرة، وقد يتعارض دور المرأة كمقدمة للرعاية وكمقدمة لدخل الأسرة والتي قد يكون لها آثار مهمة على رفاهية الأطفال ***(Bhuvakar,2022:31)***.

فالمرأة من خلال عملها تريد أن تثبت كفاءتها وفعاليتها بدلاً من دورها الهامشي في المنزل، كما أن العمل يمنحها القوة والثقة بالنفس ويطمئنها على مستقبلها ومستقبل أطفالها خاصة إذا غاب عنها زوجها أو توفى كما يمنحها مشاعر الأهمية بالإضافة إلى القدرة على الإنتاج ***(محامدية، بوطوطن،2013:11).***

فبعد أن كانت المرأة تقوم بمسؤوليات الأسرة وحدها وجدت نفسها مضطرة للقيام بوظيفتين واحدة على مستوى الأسرة والثانية على مستوى المؤسسة ***(ابن زيان ويوكيا،2004:4).***

وتؤكد جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها للعمل، رغم أنها خرجت للعمل بكامل إرادتها، فالمرأة العاملة تشعر بالاكتئاب والإحساس بالذنب، فهى مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه، وما بين أسرتها وأطفالها ومنزلها.

إن تواجد المرأة في هذه الحالة يجعلها فريسة للتوتر المستمر الذي يهدد بناء شخصيتها فينعكس على سلوكياتها وتصرفاتها ويرافق هذه المشاعر بعض الأعراض الأخرى الثانوية مثل فقدان الشهية والأرق والبكاء المتكرر، وإذا ما اشتدت حالة الإكتئاب تحولت إلى مرض، ومن ثم عجز عن العمل ***(محامدية، بوطوطن،2013:11).***

فالضغوط بكل أنواعها، إحدى ظواهر الإنسان التي تظهر في مواقف الحياة المختلفة وهي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على مقاومة الناس في التحمل، مما يتطلب من الفرد توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية، والنفسية ***(دايلي،2013:أ).***

وغني عن البيان أنه قد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعنا العربي بسبب التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، التي أثرت بشكل واسع على وضعيتها الاجتماعية، التي كانت لها انعكاسات كبيرة على الأسرة، بحيث عملت على تغيير وجهة نظر المجتمع والزوج تجاهها، بحيث أصبح لها دور مهم داخل المجتمع، مثلها مثل أخيها الرجل، وهذا بدخولها عالم العمل ***(دايلي،2013:6).***

كما تشير الدراسات إلى أن مصادر الضغوط تتنوع لدى المرأة العاملة فيجدها تعاني من نوعين أساسيين من الضغوط، ضغوط مهنية مرتبطة ببيئة العمل، وأخرى أسرية مرتبطة بالأطفال والزوج ***(دايلي،2013:ب).***

وتدل الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج والزوجة يعملان فإن الزوجة غالباً ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي، وأن 7% من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي، ويحذر

الإخصائيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويلة، له أضرار كبيرة جسمياً ونفسياً ***(دايلي،2013:ب).***

فلقد تغيرت الأدوار التقليدية للجنسين التي تنظر إلى الرجل باعتباره المعيل والأنثى ربة منزل، ومع مرور الوقت كانت هناك زيادة في الأسر التي يرأسها زوجان عاملان ويستمر دعم هذه الفكرة في التزايد في عدد قليل من المجتمعات بسبب عمل الرجال والنساء على حد سواء، فبدأ الرجال في المساهمة في الأعمال المنزلية ولا يزال في العديد من المجتمعات بسبب أيدلوجيتهم الجنسية المحددة ثقافياً تظل مسؤولية رعاية الأطفال، وأفراد الأسرة الآخرين على عاتق النساء وهم يواجهون التوفيق بين دور الأم، والشريك، والإبنة، وكذلك الموظفة ***(Bhuvacar, 2022:29)***.

وقد يؤثر القيام بهذه الأدوار على جودة حياة المرأة والتي كما حددتها منظمة الصحة العالمية " بأنها إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيش فيها وفيما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته ***(http:ll depts.. Washington. Edu l seaqo l docs l WHOQOL-Bibliography. Pdf) .***

ويعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي نادراً ما تحظى بالاهتمام الواسع سواء على مستوى العلمي أو الاستخدام العملي، غير أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح ، وقد يرجع ذلك إلى حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق، وتطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقى في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة ***(الأشول،2005:3-13).***

إن مفهوم جودة الحياة جاء امتداداً لجهود سابقة في علوم أخرى غير علم النفس حيث انتظمت المعرفة العلمية لهذا المفهوم في علم الإقتصاد والاجتماع وبالتالي فإن دراسة هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسب أهمية كبيرة نتيجة إدراك كل من علماء الإقتصاد والاجتماع وصانعي القرار السياسي لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر بالزيادة في معدلات النمو الإقتصادي ***(إبراهيم،2005:15).***

فمفهوم جودة الحياة مفهوم واسع النطاق يتضمن بطريقة معقدة صحة الشخص الجسدية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاله، وعلاقاته الاجتماعية، ومعتقداته الشخصية، وعلاقتها بالسمات البارزة للبيئة ***(Bhuvacar, 2022:29)***.

فجودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، واشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش في حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع ***(فايد،2015:4).***

وعلى ذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما طبيعة العلاقة بين إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة؟
2. هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة بناء على أبعاد إدارة الضغوط؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدي السيدات عينة الدراسة؟
4. هل يوجد تباين ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى السيدات عينة الدراسة تبعاً لعدد سنوات الزواج؟
5. هل يوجد تباين ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى السيدات عينة الدراسة تبعاً للدخل الشهري للأسرة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث بصفة رئيسية إلى دراسة طبيعة العلاقة بين إدارة الضغوط بمحاورها الأربعة (**إدارة الضغوط الاقتصادية، و إدارة الضغوط الأسرية، وإدارة ضغوط العمل، وإدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية**) وجودة الحياة بأبعادها الخمسة (**جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة البيئية، جودة الحياة الاقتصادية**) لدى المرأة العاملة عينة الدراسة، ومنه تنبثق عدة أهداف فرعية هى:

1. التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة من خلال إدارة الضغوط.
2. التعرف على الفروق بين الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدي المرأة العاملة عينة الدراسة.
3. دراسة التباين في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة تبعاً لعدد سنوات الزواج.
4. الوقوف على الاختلاف في إدارة الضغوط، وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة تبعاً للدخل الشهري.

أهمية البحث:

1) الأهمية في مجال التخصص:

1. نظراً لقلة الدراسات التي تناولت جودة الحياة للمرأة العاملة في مجال الاقتصاد المنزلي بشكل عام و إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة في حدود علم الباحثات فإن هذا البحث يمثل إضافة جديدة في مجال الاقتصاد المنزلي لارتباطه بإحدى المواضيع المجتمعية المثارة حديثاً، مما يدفع المشتغلين في مجال البحث العلمي للقيام بأبحاث جديدة مكملة له.
2. الرغبة في دراسة هذا الموضوع ذي الطابع الميداني العملي الذي يخص وضعية المرأة العاملة وجودة الحياة لديها.
3. الاستفادة من هذه الدراسة في وجود مادة علمية سهلة ومبسطة يستفيد منها الدارسون في مجال التخصص، كما أنه إضافة لمجال المرأة الذي يعد أحد ركائز إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة.
4. إضافة أدوات جديدة لمكتبة إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة تتمثل في استبيان عن إدارة الضغوط، وآخر عن جودة الحياة لدى المرأة العاملة.

2) الأهمية في مجال خدمة المجتمع:

1. بناءً على نتائج الدراسة يمكن تحديد بعض التوصيات المهمة في مجال إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة.
2. الإهتمام بمبدأ الإدارة الجيدة للضغوط للوصول لمستوى عالٍ من جودة الحياة لدى المرأة بشكلٍ عام والمرأة العاملة بشكلٍ خاص.
3. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة ووضعها في برامج التوعية الأسرية المختلفة للنهوض بمستوى وعى الأفراد والأسرة، ومن ثم النهوض بوعى المجتمع.
4. إلقاء الضوء علي العوامل التي تؤدي إلى خروج المرأة للعمل.
5. الإهتمام بجودة الحياة الأسرية وتحديد العوامل التي تؤدي بشكل إيجابي لتحسين جودة الحياة في مختلف جوانب الحياة.
6. تقديم مدخل مقنن لجودة الحياة وإدارة الضغوط.

الأسلوب البحثي للدراسة:

المصطلحات العلمية والتعريفات الإجرائية

ـ مفهوم إدارة الضغوط

تعريف الإدارة

الإدارة في اللغة: (المدير) هو من يتولى تصريف أمر من الأمور، كمدير الشركة، ومدير المكتب ***(مجمع اللغة العربية،303:2004).***

الإدارة في الاصطلاح: هي نشاط يتعلق بإتمام الأعمال بواسطة أشخاص آخرين. فهي بذلك نشاط مميز عن النشاط الصناعي والزراعي والتجاري والهندسي والطبي...الخ فالأساس في الإدارة هو اتخاذ قرارات عما يجب أن يتم بواسطة الأشخاص الآخرين، وكيف يتم، ومتى يتم، ومن يقوم بتنفيذ كل جزء من أجزاء العمل، ثم إرشاد الآخرين في تنفيذهم للأعمال ورفع روحهم المعنوية ***(النجار،7:2008).***

تعريف الضغط

الضغط في اللغة: (ضغط الدم) (في الطب)هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية، و(في الهندسة والميكانيكا)القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها.

و(الضغط الجوي) (في الطبيعة) هو الضغ الذي يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ***(مجمع اللغة العربية،541:2004).***

الضغط في الاصطلاح: هو تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري، بحكم الخبرة، التي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه ***(كامل،6:2004).***

وهو حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات، والإمكانات الشخصية للكائن الحي ***(محمد،10:2005).***

الضغط: هو رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي، ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات، والأحداث الضاغطة ***(فتيحة،19:2008).***

الضغط في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو جزء منه، وبدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويها في تكامل الشخصية ***(حسين وحسين، 93:2006).***

الضغط النفسي: هو حالة من التوتر النفسي والجسمي، تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مطالب تكيفية تفوق إمكانياته ***(دايلي،11:2013).***

الضغوط المهنية: هي مجموعة من الظروف أو العوامل المتعلقة بطبيعة العمل تنشأ عنها حالة تعتبر ردة فعل لتأثيرات قوية تخلق إجهاداً انفعالياً وشعوراً بالتهديد، وهى ناتجة عن ثلاثة عوامل أساسية: ضغوط ناتجة عن طبيعة العمل، وضغوط ناتجة عن بيئة العمل، وضغوط ناتجة عن تعدد الأدوار ***(إبراهيمي،10:2015).***

عرف لوثانز Luthans: ضغوط العمل على أنه استجابة متكيفة لموقف أو ظرف خارجي ينتج عنه انحراف جسماني أو نفساني أ و سلوكي لأفراد المنظمة ***(بطاح،150:2006).***

وتعرف إدارة الضغوط إجرائياً: بأنها الاستراتيجيات التي تتعامل بها الزوجة مع الأمور الضاغطة التي تتعرض لها سواء كانت هذه الضغوط ضغوطاً اقتصادية أو ضغوطاً شخصية واجتماعية أو ضغوطاً في العمل، وتصنف الدراسة إدارة الضغوط إلى أربعة أبعاد وهي:

1- **الضغوط الإقتصادية:** الاستراتيجيات التي تتعامل بها الزوجة مع الضغوط التي تشمل قلة الدخل، وكثرة الاحتياجات، وارتفاع تكاليف المعيشة، ونقص الخدمات بمكان السكن وكثرة الإقتراض.
2- **الضغوط الشخصية والاجتماعية**: الاستراتيجيات التي تتعامل بها الزوجة مع أهلها أو أهل زوجها أو جيرانها.
3- **الضغوط الأسرية:** الاستراتيجيات التي تتعامل بها الزوجة والأم أثناء غيابها عن بيتها وكثرة المسؤوليات وعدم وجود الوقت الكافي لرعاية أبنائها.

4- **ضغوط العمل**: الاستراتيجيات التي تتعمل بها المرأة العاملة في عدم توافر الامكانيات المادية في العمل، وضيق الوقت، الأزمات، روتين العمل، العلاقات بين الزملاء.

- مفهوم جودة الحياة

الجودة في اللغة: الجود: المطر الغزير الذي لا مطر فوقه، وفي حديث الاستسقاء: "ولم يأت أحد من ناحية إلا حدث بالجود".

الجود عند الأخلاقيين: صفة تحمل صاحبها على بذل ما ينبغي من الخير لغير عوض، جودة الفهم (في اصطلاح أهل النظر): صحة الانتقال من الملزومات إلى اللوازم ***(مجمع اللغة العربية،146:2004).***

تعريف الجودة في الاصطلاح: الجودة عبارة عن جهد متواصل من أجل التطوير***(ميلاد ومحمد،175:2007).***

كما يعرفه **محمد *(22:2006)*** بأنها عبارة عن مجموعة من الخصائص التي تعبر بدقة وشمولية عن جوهر التربية وحالتها بما في ذلك كل الأبعاد مدخلات وعمليات ومخرجات وتغذية راجعة، وكذا التفاعلات المتواصلة التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف المنشودة والمناسبة لمجتمع معين.

يعرف ***عثمان (74:2001)*** الجودة بأنها: الأحوال الحسنة أو السيئة التي يشعر بها الفرد، والتي تتوقف على مدى شعوره بإشباع حاجاته وإدراكه الذي يعبر عن تقويمه ومشاعره واتجاهاته واستجاباته ككل.

تعريف الحياة

الحياة في اللغة: (حيى)- حياة، وحيواناً: كان ذا نماء. ويقال: حى يحيا فهو حى والقوم حسنت حالتهم والطريق استبان ومن القبيح حياء انقبضت نفسه ومن الرجل احتشم فهو حيي

الحياة: النمو والبقاء والمنفعة و(في علم الأحياء) مجموع ما يشاهد في الحيوانات والنباتات من مميزات تفرق بينها، وبين الجمادات مثل التغذية والنمو والتناسل (***مجمع اللغة العربية،213:2004).***

تعريف الحياة في الاصطلاح: هي حياة ممنوحة من الله الواحد الأحد وتنقسم إلى مرحلتين:

الأولى: الحياة الدنيا، والثانية: الحياة الآخرة.

ولاشك أن الحياة الدنيا هي عمر الكائن والكائنات التي تعيش داخله وقد بدأت الحياة منذ نشأة الكون وتستمر إلى نهايته التي تسمى شرعاً "القيامة" ***(المسير، 2008: 583).***

جودة الحياة:

يعرفها *Baracaccia (2016)*: أنها الرفاهية العامة للأفراد والمجتمعات والتي تحدد السمات السلبية والإيجابية للحياة.

يعرف **حبيب *(84:2006)*** جودة الحياة: بأنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي الجسمية والمعرفية والإبداعية والثقافية، والرياضية والشخصية مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للآداء كأسلوب حياة وتفسئلالبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهارته النفسية والاجتماعية.

ويعرفها **محمود *(2:2006)*** بأنها درجة الرضا التي يبلغها الفرد في مختلف جوانب حياته من خلال تقييم المتغيرات التي تعكس جوانب هذه الحياة.

وتؤكد دراسة **عمر *(297:2006)*** أن الوجود الشخصي الأفضل يعد مرادفاً للسعادة، التي تتضمن شعور الفرد بالمشاعر الإيجابية ونقص المشاعر السلبية، كما تتضمن جانباً معرفياً يتمثل في درجة رضا الفرد عن حياته التي يعيشها تبعاً لمعاييره الشخصية.

وتعرف جودة الحياة إجرائياً: بأنها مقدار مايتمتع به المرأة العاملة من سعادة ورضا ورفاهية في حياتها الصحية و النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية والدينية بما يضمن إشباع حاجاتها وتحقيق أهدافها بما يضمن حياة كريمة.

وتصنف الدراسة جودة الحياة إلى خمسة أبعاد وهي:

1- **جودة الحياة الصحية**: مقدار ما تتمتع به المرأة العاملة من حياة خالية من الأمراض وقدرتها على إنجاز أهدافها بكفاءة والتمتع بحياتها.
2- **جودة الحياة النفسية**: شعور المرأة العاملة بالتوافق النفسي والاتزان الانفعالي والخلو من الاضطرابات النفسية.
3- **جودة الحياة الاجتماعية**: مقدار ما تتمتع به المرأة العاملة من علاقات اجتماعية سوية وقدرتها على تقديم الدعم الاجتماعي للمحيطين بها.
4- **جودة الحياة الإقتصادية**: مقدار ما تتمتع به المرأة العاملة من مستوى اقتصادي يسمح لها بإشباع حاجاتها.
5- **جودة الحياة البيئية:** مقدار ما تتمتع به المرأة العاملة من أمان وحرية داخل بيئتها المنزلية ومنطقتها السكنية ووسائل المواصلات و أماكن الترفيه.

- مفهوم المرأة العاملة

المرأة في اللغة: (المرء) {مثلثة الميم}: الرجل. فإن لم تأت بالألف واللام قلت: " امرؤ" بكسر همزة الوصل والجمع: رجال ***(مجمع اللغة العربية،860:2004).***

العمل في اللغة: (عمل)- عملاً: فعل فعلاً عن قصد، والعمل: المهنة والفعل. والجمع أعمال. وأعمال المركز ونحوه {في التقسيم الإداري}: ما يكون تحت حكمه ويضاف إليه

يقال: قرية فلان من أعمال مركز كذا. و (في الاقتصاد): مجهود يبذله الإنسان لتحصيل منفعة ***(مجمع اللغة العربية،628:2004).***

العمل في الاصطلاح: تعريف العمل: هو الجهد الذي يبذله الفرد سواءاً كان فكرياً أو بدنياً مقابل الحصول على أجر يلبي حاجياته، وهو وسيلة للكسب الحلال يسعى من خلاله الفرد لتحقيق ذاته ***(الذهبي،182:2015).***

المرأة العاملة في الإصطلاح: هى تلك المرأة التي تبذل نشاطاً عقلياً أو فكرياً مأجوراً خارج المنزل في أى مجال اقتصادي، أو مؤسسة اجتماعية أو خدمية، وتتلقى مقابل ذلك أجر مادياً قصد رفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرتها، ويسمح لها بالإستقلال عن زوجها اقتصادياً بالإضافة إلى كونها زوجة، وأماً وربة بيت مهتمة بالمحيط القرابي لها ***(عثمان،15:2014).***

وتعرف المرأة العاملة إجرائياً: بأنها المرأة التي تعمل خارج بيتها مقابل أجر مادي بالإضافة لعملها داخل بيتها وتربية أبنائها والاهتمام بزوجها.

فروض البحث:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة.
2. يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة من خلال إدارة الضغوط.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدي المرأة العاملة عينة الدراسة.
4. لا يوجد تباين ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة تبعاً لعدد سنوات الزواج.
5. لا يوجد تباين ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة الدراسة تبعاً للدخل الشهري.

منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي، حيث يحاول البحث الحالي بهدف التعرف على العلاقة بين إدارة الضغوط وبين جودة الحياة لدي المرأة العاملة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

فالبحث الوصفي يتضمن تفسير النتائج تمهيدا للوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع البحث ***(المحمودى،2019: 56)***، فهو لا يقتصر عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم بقصد الوصول إلى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهرة، فضلاً عن أن الأبحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل إنها تنفذ من الحاضر إلى الماضي لكى تزداد تبصراً بالحاضر ***(العزاوي،2008:97)***

وتتضمن البحوث الوصفية الارتباطية جمع بيانات لتحديد ما إذا كانت توجد علاقة بين متغيرين كميين أو أكثر لتحديد العلاقات بينها او لاستخدام هذه العلاقات في التنبؤ كما أن البحوث المقارنة والتي تسمي أحياناً البحوث البعدية والتي تحاول تحديد العلة أو السبب للفروق الموجودة بالفعل في سلوك حالة أو جماعة من الأفراد ***(علام، 2012، 323 -325).***

حدود الدراسة:

1. **حدود بشرية:** تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (300) من السيدات العاملات في أعمار ووظائف مختلفة، من الريف والحضر، من مستويات تعليمية مختلفة ، كما اشترط البحث أن يعولوا أبناء في مراحل عمرية مختلفة.
2. **حدود زمنية:** تم تطبيق الدراسة ابتداءً من 1 إبريل وحتي 27 يونيو من عام 2023 م.
3. **حدود مكانية:** تم تطبيق العينة في قريتي نواج، وكفر الشيخ سليم، ومدينة طنطا بمعظم المصالح الحكومية من وحدات صحية، ومدارس، ومعاهد أزهرية، ومستشفيات.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من مجموعتين يمكن عرضهم على النحو التالي:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من عدد (150) امرأة عاملة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وذلك لحساب الكفاءة السيكومترية لمقاييس (إدارة الضغوط –جودة الحياة)، ممن تراوحت أعمارهن بين (20-60) عاماً وذلك بهدف:

- التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.
- التأكد من وضوح التعليمات الموجودة في الأدوات، ومدي ملائمة صياغة المفردات لمستوي السيدات العاملات.
- العمل على حل التساؤلات التي قد تطرح نفسها أثناء الدراسة الاستطلاعية، وذلك بهدف التغلب عليها أثناء التطبيق على العينة الأساسية.

2- عينة البحث الأساسية:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الأساسية قامت الباحثات بتحديد عينة البحث الأساسية. تمثلت عينة البحث الأساسية من (300) امرأة عاملة، ممن تتراوح أعمارهن بين (20-60) عاماً، وراعت الباحثات أن يكونوا موزعين على المتغيرات التصنيفية للبحث وهي: مكان السكن، عدد سنوات الزواج، الدخل.

وصف عينة البحث:

اشتمل هذا الجزء على وصف شامل لعينة الدراسة المكونة من 300 امرأة عاملة وفقاً لبعض المتغيرات الاجتماعية والإقتصادية.

1- مكان سكن الأسرة:

جدول (1) يوضح التوزيع النسبي للسيدات عينة الدراسة وفقاً لمكان سكن الأسرة (ن = 300)

مكان سكن الأسرة	العدد	النسبة المئوية (%)
ريف	181	60,3
حضر	119	39,7
الإجمالي	300	100

2- عدد سنوات الزواج:

جدول (2) يوضح التوزيع النسبي للسيدات عينة الدراسة وفقاً لعدد سنوات الزواج (ن= 300)

عدد سنوات زواج المرأة العاملة	العدد	النسبة المئوية (%)
أقل من 5 سنوات	65	21,7
5: أقل من 10 سنوات	56	18,7
10: أقل من 15 سنة	52	17,3
15: أقل من 20 سنة	48	16
20: أقل من 25 سنة	41	13,7
25 سنة فأكثر	38	12,6
الإجمالي	300	100

3- الدخل الشهري:

جدول (3) يوضح التوزيع النسبي للمرأة العاملة وفقاً للدخل الشهري (ن= 300)

الدخل الشهري	العدد	النسبة المئوية (%)
دخل منخفض (أقل من 2000: أقل من 4000) جنيه	78	26
دخل متوسط (4000: أقل من 8000) جنيه	149	49,7
دخل مرتفع (أكثر من 8000) جنيه	73	24,3
الإجمالي	300	100

ومن خلال ذلك يتضح أن:

- ما يزيد عن نصف العينة ريفيات حيث بلغت نسبتهن (60,3%)، في حين بلغت نسبة الريفيات (39,7%).
- المرأة العاملة التي عدد سنوات زواجها أقل من 5 سنوات يمثلن نسبة (21,7%) وهي أعلى نسبة، في حين كانت أقل نسبة كانت من نصيب المرأة العاملة التي عدد سنوات زواجها أكثر من 25 سنة بنسبة (12,7%).
- تقريباً نصف العينة من ذوات الدخل المتوسط بنسبة (49,7%)، يليهن ذوات الدخل المنخفض بنسبة (26%).

أدوات البحث:

تطلب إجراء هذا البحث إعداد الأدوات اللازمة لجمع البيانات واستخلاص النتائج ومنها:

أولاً: استمارة البيانات العامة للأسرة (إعداد الباحثات)

وهي تضمن مجموعة من البيانات التي تتعلق بالسيدة العاملة (مكان السكن، عدد سنوات الزواج، الدخل الشهري للأسرة).

(1) **مكان سكن الأسرة:** وتم تقسيمه إلى فئتين (ريف - حضر).

(2) **عدد سنوات الزواج:** وتم تقسيمها إلى ست فئات (أقل من 5 سنوات – من 5 وحتى أقل من 10 سنوات – من 10 وحتى أقل من 15 سنة – من 15 وحتى أقل من 20 سنة – من 20 وحتى أقل من 25 سنة – من 25 سنة فأكثر).

(3) **الدخل الشهري للأسرة:** وتم تقسيمه إلى ست فئات (أقل من 2000 – من 2000 وحتى أقل من 4000 – من 4000 وحتى أقل من 6000 – من 6000 وحتى أقل من 8000 – من 8000 وحتى أقل من 10000 –10000 فأكثر).

ثانياً: استبيان إدارة الضغوط (إعداد الباحثات):

اجراءات إعداد وتصميم الاستبيان: تتكون عملية إعداد وتصميم الاستبيان المصمم للدراسة الحالية من (5) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتى تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكاملاً وفي صورته النهائية، ويمكن من خلال الشكل التالي توضيح تلك الخطوات:

الخطوة الأولى: مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة:

اطلعت الباحثات على ما أتيح لهن من إطار نظرى ودراسات سابقة، وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة، والاستبيانات والاختبارات التي تناولت إدارة الضغوط، من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس إدارة الضغوط والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد ومن أهم هذه الاستبيانات: ***ناصر (2011)*** مقياس مهارات إدارة الضغوط، ***ابن عمور (2022)*** مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة، ***العامرية (2014)*** مقياس الضغوط النفسية، ***السرحي (2021)*** مقياس الضغوط النفسية.

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثات طبيعة عينة البحث، كما راعين طبيعة مفهوم إدارة الضغوط وشمولية المقياس لعباراته المختلفة، وحاولن أن يكون المقياس بسيطاً في محتواه ودقيق فى عباراته ، وأن يكون غير طويل ممل ولا قصير مخل، كما راعت الباحثات في صياغة العبارات أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض بحيث تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود الاستبيان:

بعد إطلاع الباحثات على الاستبيانات السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثات مع السيدات العاملات، قامت الباحثات بتحديد أبعاد الاستبيان وصياغة بنود الاستبيان وفقاً لمكونات إدارة الضغوط، تحليل نتائج المصادر السابقة حيث تم التوصل إلى مكونات إدارة الضغوط الأكثر شيوعاً بين هذه المصادر ثم قامت الباحثات بتحديد التعريف الإجرائي لمفهوم إدارة الضغوط، وما تتضمنه من مكونات، وتحليل المكونات إلى مجموعة من البنود وصياغتها بشكل يتسم بالبساطة والوضوح بما يتناسب مع طبيعة العينة موضوع البحث، وتوصلت الباحثات إلى تحديد وصياغة أبعاد الاستبيان والذي تكون من أربعة أبعاد **وهم إدارة الضغوط الاقتصادية، وإدارة الضغوط الأسرية، وإدارة ضغوط العمل، وإدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية.**

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أولاً: الصدق: الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس الاختبار الأهداف الذي صُمِّمَ من أجلها، ومن ثم يعد الصدق والثبات من الأمور المهمة والضرورية التي يجب التأكد منها بالنسبة لأي استبيان حتى يمكن الاعتداد به والاطمئنان إلى استخدامه، والثقة في أنه يقيس فعلاً ما وضع لقياسه أصلاً، وأنه متى تم

تطبيقه على نفس الأفراد يظهر مستواهم الحقيقي تقريباً. وقد استخدمت الباحثات عدة طرق للتأكد من صدق استبيان إدارة الضغوط منها. وذلك على النحو التالي:

1- صدق المحكمين:

ولتحقيق ذلك تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الإقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، وحلوان، والمنوفية وبلغ عددهم (11) محكم من أساتذة قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وقسم الاقتصاد المنزلى التربوى وقسم تنمية الأسرة الريفية بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة الأزهر، وكذلك قسم إدارة المنزل والمؤسسات بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية.

2- الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثات بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ 0.000038 وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Oklin(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة 0.930 وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو 0.50 كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي 0,01.وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه 73,007% من التباين الكلى في أداء عينة البحث علي استبيان إدارة الضغوط.

جدول رقم (4) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس إدارة الضغوط.

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير				
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	قيم الشيوع
7	0.964				0.949
15	0.963				0.946
1	0.957				0.930
13	0.956				0.933
18	0.930				0.877
14	0.928				0.879
11	0.898				0.832
8	0.896				0.825
17	0.890				0.822
10	0.879				0.785
19	0.878				0.790
20	0.865				0.772
9	0.857				0.747
6	0.850				0.734
2	0.827				0.759
12	0.826				0.698
16	0.818				0.675

العوامل المستخرجة بعد التدوير					رقم العبارة
0.665				0.796	4
0.626				0.782	3
0.620				0.780	5
0.868			0.919		53
0.833			0.900		64
0.804			0.888		61
0.794			0.883		59
0.804			0.882		55
0.765			0.865		52
0.744			0.860		66
0.731			0.849		54
0.734			0.848		63
0.708			0.831		58
0.674			0.818		65
0.669			0.811		47
0.656			0.809		60
0.637			0.797		67
0.661			0.781		46
0.646			0.767		56
0.586			0.760		48
0.649			0.755		50
0.587			0.752		49
0.571			0.745		57
0.569			0.744		51
0.578			0.743		45
0.535			0.726		62
0.843		0.911			33
0.835		0.897			38
0.755		0.856			41
0.702		0.831			43
0.672		0.810			39
0.549		0.737			32
0.517		0.714			31
0.447		0.665			34
0.467		0.660			35
0.473		0.658			40
0.452		0.657			37
0.480		0.639			36

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير				
42			0.630		0.441
44			0.602		0.406
23				0.958	0.928
21				0.938	0.883
24				0.910	0.840
26				0.899	0.839
29				0.866	0.755
27				0.855	0.743
28				0.824	0.681
30				0.774	0.607
25				0.769	0.601
22				0.734	0.575
الجذر الكامن	15.832	15.653	8.152	7.159	الاجمالي
نسبة التباين	23.630	23.362	12.167	11.223	70.832

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي: يتضح من الجدول السابق (4) ما يلي:

* العامل الأول قد تشبعت به (20) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (1-20)، وكان الجذر الكامن لها (15.832) بنسبة تباين (23.63%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد إدارة الضغوط الاقتصادية

* العامل الثاني قد تشبعت به (23) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (45-67)، وقد كان الجذر الكامن لها (15.653) بنسبة تباين (23.362%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية.

* العامل الثالث قد تشبعت به (14) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (31-44)، وكان الجذر الكامن لها (8.152) بنسبة تباين (12.167%). وجميعها تنتمي لبعد إدارة ضغوط العمل.

* العامل الرابع قد تشبعت به (10) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (21-30)، وكان الجذر الكامن لها (7.159) بنسبة تباين (11.223%). وجميعها تنتمي لبعد إدارة الضغوط الأسرية.

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين 70.832% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في الاستبيان.

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للاستبيان حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في الاستبيان.

3- صدق الاتساق الداخلي للاستبيان: قامت الباحثات بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد الاستبيان وذلك على النحو التالي:

أ- الاتساق الداخلي للعبارات: وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في جدول (5)

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=150)

إدارة الضغوط الاقتصادية				إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية			
الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للاستبيان		الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للاستبيان	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.641	1	**0.538	45	**0.605	45	**0.591
2	**0.596	2	**0.416	46	**0.706	46	**0.795
3	**0.510	3	**0.469	47	**0.463	47	**0.684

**0.829	48	**0.636	48	**0.489	4	**0.607	4
**0.773	49	**0.766	49	**0.525	5	**0.566	5
**0.597	50	**0.687	50	**0.586	6	**0.539	6
**0.883	51	**0.506	51	**0.618	7	**0.962	7
**0.815	52	**0.875	52	**0.643	8	**0.952	8
**0.886	53	**0.886	53	**0.620	9	**0.911	9
**0.698	54	**0.749	54	**0.759	10	**0.687	10
**0.564	55	**0.531	55	**0.526	11	**0.630	11
**0.621	56	**0.585	56	**0.739	12	**0.642	12
**0.637	57	**0.527	57	**0.410	13	**0.484	13
**0.512	58	**0.562	58	**0.591	14	**0.652	14
**0.621	59	**0.509	59	**0.614	15	**0.519	15
**0.578	60	**0.520	60	**0.456	16	**0.520	16
**0.497	61	**0.591	61	**0.331	17	**0.464	17
**0.587	62	**0.530	62	**0.428	18	**0.423	18
**0.661	63	**0.462	63	**0.462	19	**0.514	19
**0.745	64	**0.683	64	**0.483	20	**0.501	20
**0.641	65	**0.538	65				
**0.527	66	**0.541	66				
**0.529	67	**0.523	67				

إدارة ضغوط العمل				إدارة ضغوط الأسرية			
الدرجة الكلية للاستبيان		الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للاستبيان		الدرجة الكلية للبعد	
**0.781	31	**0.794	31	**0.913	21	**0.893	21
**0.435	32	**0.538	32	**0.811	22	**0.813	22
**0.537	33	**0.752	33	**0.625	23	**0.717	23
**0.595	34	**0.542	34	**0.877	24	**0.886	24
**0.592	35	**0.583	35	**0.896	25	**0.891	25
**0.517	36	**0.605	36	**0.765	26	**0.857	26
**0.533	37	**0.942	37	**0.846	27	**0.867	27
**0.576	38	**0.590	38	**0.614	28	**0.485	28
**0.614	39	**0.539	39	**0.513	29	**0.454	29
**0.522	40	**0.535	40	**0.421	30	**0.478	30
**0.514	41	**0.512	41				
**0.424	42	**0.465	42				
**0.587	43	**0.545	43				
**0.431	44	**0.540	44				

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=150 ≤ 0,208 وعند مستوي 0.05≤ 0,159

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

ب) الاتساق الداخلي للأبعاد: وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربع للاستبيان، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الأربع بالدرجة الكلية للاستبيان كما هو موضح في جدول (6) التالي:

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=150)

الأبعاد	إدارة الضغوط الاقتصادية	إدارة الضغوط الأسرية	إدارة ضغوط العمل	إدارة الضغوط الشخصية
إدارة الضغوط الاقتصادية	-	-	-	-
إدارة الضغوط الأسرية	**0.767	-	-	-
إدارة ضغوط العمل	**0.752	**0.716	-	-
إدارة الضغوط الشخصية	**0.641	**0.760	**0.730	-
الدرجة الكلية	**0.791	**0.805	**0.765	**0.689

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=150 ≤ 0,208 وعند مستوي 0.05≤ 0,159

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان إدارة الضغوط.

ثانياً: الثبات

أ - **ثبات الاستبيان:** تم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني شهر، والنتائج كما هي مبينة في جدول (7).

جدول(7) معامل ثبات مقياس إدارة الضغوط بطريقة ألفا كرونباخ و طريقة إعادة التطبيق (ن =30)

أبعاد المقياس	معامل الفا
إدارة الضغوط الاقتصادية	0.761
إدارة الضغوط الأسرية	0.788
إدارة ضغوط العمل	0.789
إدارة الضغوط الشخصية	0.779
الدرجة الكلية	0.814

يتضح من الجدول السابق (7) ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ على استبيان إدارة الضغوط مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

ب - **ثبات ألفا كرونباخ للمفردات:** تم حساب ثبات المفردات باستخدام معامل ألفا لـ كرونباخ Cronbach's Alpha لكل مفردة وذلك لتحديد العبارات التي تؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد إن وجدت لحذفها، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة. ويوضح جدول (8) معاملات ثبات مفردات استبيان إدارة الضغوط.

جدول (8) معاملات ثبات مفردات استبيان إدارة الضغوط (ن=150)

إدارة الضغوط الاقتصادية		إدارة الضغوط الأسرية		إدارة ضغوط العمل		إدارة الضغوط الشخصية	
م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة
1	0.753	1	0.766	1	0.773	1	0.767
2	0.745	2	0.764	2	0.774	2	0.774
3	0.737	3	0.763	3	0.775	3	0.775
4	0.734	4	0.744	4	0.772	4	0.769
5	0.716	5	0.756	5	0.763	5	0.766
6	0.745	6	0.767	6	0.774	6	0.770

0.778	7	0.765	7	0.763	7	0.739	7
0.759	8	0.774	8	0.745	8	0.760	8
0.767	9	0.776	9	0.768	9	0.758	9
0.774	10	0.739	10	0.762	10	0.748	10
0.775	11	0.773	11			0.753	11
0.769	12	0.774	12			0.745	12
0.766	13	0.775	13			0.737	13
0.770	14	0.772	14			0.734	14
0.778	15					0.716	15
0.759	16					0.745	16
0.766	17					0.739	17
0.764	18					0.760	18
0.763	19					0.758	19
0.744	20					0.748	20
0.756	21						
0.767	22						
0.763	23						

يتضح من الجدول السابق رقم (8) أن معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع العبارات ثابتة أو تسهم في رفع الثبات الكلي للمقياس، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدى إلى خفض معامل ثبات ألفا الكلي للبعد الذى تنتمى إليه المفردة وأن استبعاد العبارات يؤدي إلي انخفاض معامل الثبات الكلي.

الصورة النهائية للاستبيان:

جدول (9) يوضح الصورة النهائية لتوزيع العبارات على أبعاد استبيان إدارة الضغوط

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
إدارة الضغوط الاقتصادية	11(1، 2، 4، 5، 6، 8، 11، 13، 16، 19، 20)	9 (3، 7، 9، 10، 12، 14، 15، 17، 18)
إدارة الضغوط الأسرية	7 (21، 22، 23، 26، 27، 28، 30)	3 (24، 25، 29)
إدارة ضغوط العمل	11(31، 32، 33، 34، 35، 36، 38، 39، 40، 41، 44)	3 (37، 42، 43)
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	7 (45، 46، 55، 56، 57، 60، 61)	16(47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 58، 59، 62، 63، 64، 65، 66، 67)

الخطوة الخامسة: تحديد تعليمات الاستبيان، وزمن الإجابة، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

1- **تعليمات الاستبيان:** يعتمد استبيان إدارة الضغوط على التطبيق الفردي لكلّ فرد من أفراد العينة، وتوضح الباحثات المهمة المطلوبة، وتقوم بالتصحيح وفقاً لمستويات ثلاثة.

2- **طريقة التصحيح:** تتطلب الإجابة علي بنود المقياس الاختيار من بدائل ثلاثة (نعم، أحياناً، لا) وتكون التقديرات عليها بالترتيب: (3، 2، 1) عندما يكون اتجاه العبارات إيجابي، بينما تكون التقديرات بالترتيب

(1، 2، 3) عندما يكون اتجاه العبارات سلبي، وتقدر الدرجة على مقياس إدارة الضغوط وفقًا لميزان التصحيح الثلاثي وفقًا للجدول التالي (10).

جدول (10) طريقة التصحيح الخاصة بمقياس إدارة الضغوط

الأبعاد الرئيسية للمقياس	مقياس إدارة الضغوط		
	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمي
إدارة الضغوط الاقتصادية	20	20	60
إدارة الضغوط الاقتصادية	10	10	30
إدارة ضغوط العمل	14	14	42
إدارة الضغوط الشخصية	23	23	69
الدرجة الكلّية	67	67	201

3- **تفسير درجات المقياس:** تفسر درجات مقياس إدارة الضغوط كما يلي: حيث تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض في مستوى إدارة الضغوط، بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع إدارة الضغوط وذلك بعد تصحيح العبارات السالبة

ثالثاً استبيان جودة الحياة: (إعداد الباحثات).

اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم الاستبيان المصمم للدراسة الحالية من (5) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتى تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن من خلال الشكل التالي توضيح تلك الخطوات:

الخطوة الأولى: مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة:

اطلعت الباحثات على ما أتيح لهن من إطار نظرى ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة والاستبيانات والاختبارات التي تناولت جودة الحياة من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة في قياس جودة الحياة والاستفادة من الاستبيانات العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد ومن أهم هذه الاستبيانات: ***بعزيز(2019)*** مقياس جودة الحياة، ***بله (2011)*** مقياس جودة الحياة، ***فايد (2015)*** مقياس جودة الحياة لربات الأسر، ***منسي وكاظم (2006)*** مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة.

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم الاستبيانات:

راعت الباحثات طبيعة عينة البحث، كما راعين طبيعة مفهوم إدارة الضغوط وشمولية المقياس لعباراته المختلفة، وحاولن أن يكون المقياس بسيطاً في محتواه ودقيق فى عباراته، وأن يكون غير طويل ممل ولا قصير مخل، كما راعت الباحثات في صياغة العبارات أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض بحيث تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود الاستبيان:

بعد إطلاع الباحثات على الاستبيانات السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثات السيدات العاملات، قامت الباحثات بتحديد أبعاد الاستبيان، وصياغة بنود الاستبيان وفقاً لمكونات جودة الحياة،

تحليل نتائج المصادر السابقة، حيث تم التوصل إلى مكونات جودة الحياة الأكثر شيوعاً بين هذه المصادر ثم قامت الباحثات بتحديد التعريف الإجرائي لمفهوم جودة الحياة ، وما تتضمنه من مكونات، وتحليل المكونات إلى مجموعة من البنود وصياغتها بشكل يتسم بالبساطة والوضوح بما يتناسب مع طبيعة العينة موضوع البحث، وتوصلت الباحثات إلى تحديد وصياغة أبعاد الاستبيان والذي تكون من خمس أبعاد: **(جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة البيئية، جودة الحياة الإقتصادية).**

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس الاختبار الأهداف الذي صُمِّمَ من أجلها، ومن ثم يعد الصدق والثبات من الأمور الهامة والضرورية التي يجب التأكد منها بالنسبة لأي استبيان حتى يمكن الاعتداد به والاطمئنان إلى استخدامه، والثقة في أنه يقيس فعلاً ما وضع لقياسه أصلاً، وأنه متى تم تطبيقه على نفس الأفراد يظهر مستواهم الحقيقي تقريباً. وقد استخدمت الباحثات عدة طرق للتأكد من صدق استبيان جودة الحياة. وذلك على النحو التالي:

1- صدق المحكمين:

ولتحقيق ذلك تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الإقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، وحلوان، والمنوفية وبلغ عددهم (11) محكم محكم من أساتذة قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وقسم الاقتصاد المنزلى التربوى وقسم تنمية الأسرة الريفية بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة الأزهر، وكذلك قسم إدارة المنزل والمؤسسات بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية.

2- الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثات بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثات من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ 0.000038 وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer-Oklin(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة 0.926 وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو 0.50 كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي 0,01.وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود خمسة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه 71.785% من التباين الكلى في أداء السيدات العاملات علي استبيان جودة الحياة.

والجدول التالى يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس جودة الحياة.

جدول (11) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس جودة الحياة

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير					قيم الشيوع
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
28	0.933					0.963
30	0.932					0.949
34	0.928					0.952
22	0.927					0.937
18	0.923					0.940
16	0.918					0.930
19	0.916					0.923

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير					قيم الشيوع
32	0.913					0.928
17	0.912					0.939
38	0.910					0.918
36	0.908					0.912
27	0.686					0.629
33	0.681					0.620
26	0.666					0.561
25	0.665					0.620
21	0.630					0.586
20	0.590				0.327	0.592
24	0.521			0.300		0.432
23	0.481	0.357			0.355	0.512
31	0.389			0.359	0.381	0.498
29	0.384					0.298
37	0.383			0.360	0.378	0.491
35	0.378					0.292
4		0.926				0.937
3		0.920				0.919
8		0.917				0.922
11		0.916				0.920
6		0.915				0.915
10		0.914				0.904
13		0.911				0.897
15		0.903				0.901
2		0.679				0.605
9		0.677				0.604
7		0.673				0.667
14		0.663				0.643
1		0.630				0.649
5		0.519				0.470
12		0.511				0.457
48			0.937			0.884
51			0.935			0.817
40			0.929			0.867
47			0.925			0.868
45			0.924			0.860
41			0.916			0.845
50			0.909			0.840
44			0.902			0.821

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير					قيم الشيوع
46			0.901			0.821
49			0.900			0.817
39			0.880			0.784
43			0.850			0.725
42			0.842			0.716
57		0.891				0.907
62		0.876				0.883
53		0.872				0.863
66		0.869				0.857
55		0.858				0.797
54		0.853				0.825
58		0.852				0.815
60		0.668				0.593
64		0.653				0.517
52		0.632				0.556
56		0.603				0.521
61		0.564				0.516
65		0.548				0.495
59		0.537				0.459
63		0.535				0.461
71	0.834					0.778
69	0.821					0.766
76	0.812					0.741
67	0.762					0.687
75	0.740					0.671
74	0.734					0.660
80	0.728					0.657
79	0.714					0.642
70	0.711					0.544
72	0.700					0.623
77	0.698					0.620
68	0.693					0.554
78	0.554					0.449
73	0.545					0.443
الجذر الكامن	15.157	11.405	10.927	10.380	9.537	الاجمالي
نسبة التباين	18.947	14.256	13.658	12.975	11.922	71.758

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من جدول (11) أن:

- العامل الأول قد تشبعت به (23) وهي على الترتيب (16-38) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (15.157) بنسبة تباين (18.947%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد جودة الحياة النفسية ويلاحظ ان العبارات (20، 23، 31 ، 37) قد تشبعت علي أكثر من عامل وقد تم الإبقاء عليها علي هذا العامل نظرا لحجم التشبع الأكبر على بعد جودة الحياة الصحية
- العامل الثاني قد تشبعت به (15) عبارات وهي على الترتيب (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 18، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15) تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (11.405) بنسبة تباين (14.256%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد جودة الحياة الصحية.
- العامل الثالث قد تشبعت به (13) عبارات وهي على الترتيب (39-51) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (10.927) بنسبة تباين (13.658%). وجميعها تنتمي لبعد جودة الحياة الاجتماعية
- العامل الرابع قد تشبعت به (15) عبارات وهي على الترتيب (52-66) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (10.380) بنسبة تباين (12.975%). وجميعها تنتمي لبعد جودة الحياة البيئية
- العامل الخامس قد تشبعت به (14) عبارات وهي على الترتيب (66-80) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (9.537) بنسبة تباين (11.922%). وجميعها تنتمي لبعد جودة الحياة البيئية

وقد فسرت هذه العوامل الخمسة نسبة تباين 71.758% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في الاستبيان، وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للاستبيان حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في الاستبيان.

3- **صدق الاتساق الداخلي للاستبيان:** قامت الباحثات بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد الاستبيان وذلك على النحو التالي:

أ - الاتساق الداخلي للعبارات: وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في جدول (12)

جدول (12) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=150)

جودة الحياة الصحية			جودة الحياة النفسية			جودة الحياة الاجتماعية		
م	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للاستبيان	م	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للاستبيان	م	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للاستبيان
	معامل الارتباط	معامل الارتباط		معامل الارتباط	معامل الارتباط		معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	**0.641	**0.638	16	**0.595	**0.541	39	**0.496	**0.441
2	**0.596	**0.516	17	**0.586	**0.535	40	**0.481	**0.436
3	**0.610	**0.569	18	**0.563	**0.484	41	**0.511	**0.485
4	**0.607	**0.489	19	**0.536	**0.529	42	**0.524	**0.420
5	**0.566	**0.525	20	**0.566	**0.523	43	**0.514	**0.473
6	**0.539	**0.486	21	**0.598	**0.517	44	**0.528	**0.517
7	**0.662	**0.518	22	**0.606	**0.683	45	**0.614	**0.541
8	**0.552	**0.543	23	**0.575	**0.615	46	**0.527	**0.515
9	**0.511	**0.501	24	**0.586	**0.686	47	**0.534	**0.531
10	**0.547	**0.537	25	**0.638	**0.545	48	**0.547	**0.542
11	**0.566	**0.461	26	**0.539	**0.486	49	**0.563	**0.547

12	**0.632	**0.518	27	**0.612	**0.518	50	**0.523	**0.561
13	**0.541	**0.511	28	**0.541	**0.543	51	**0.518	**0.539
14	**0.521	**0.521	29	**0.530	**0.514	جودة الحياة الاقتصادية		
15	**0.533	**0.534	30	**0.513	**0.538	67	**0,526	**0,496
جودة الحياة البيئية			31	**0.526		68	**0,478	**0,524
52	**0.645	**0.739	32	**0.461		69	**0.710	**0,561
53	**0.424	**0.710	33	**0.429		70	**0,791	**0,529
54	**0.485	**0.791	34	**0.664		71	**0,814	**0,864
55	**0.478	**0.814	35	**0.583		72	**0,756	**0,783
56	**0.563	**0.756	36	**0.559		73	**0,631	**0,859
57	**0.635	**0.631	37	**0.501		74	**0,628	**0,700
58	**0.512	**0.628	38	**0.464		75	**0,562	**0,864
59	**0.478	**0.562				76	**0,630	**0,531
60	**0.533	**0.683				77	**0,642	**0,785
61	**0.543	**0.561				78	**0,484	**0,527
62	**0.520	**0.529				79	**0,752	**0,562
63	**0.487	**0.864				80	**0,719	**0,709
64	**0.466	**0.783						
65	**0.428	**0.859						
66	**0.477	**0.700						

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=150 ≤ 0,208 وعند مستوي 0.05≤ 0,159

يتضح من جدول (12) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً 0,195 ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

ب - الاتساق الداخلي للأبعاد: وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الخمس للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الخمس بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (13) التالي:

جدول (13) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=150)

الأبعاد	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة البيئية	جودة الحياة الاقتصادية
جودة الحياة الصحية	-	-	-	-	
جودة الحياة النفسية	**0.756	-	-	-	
جودة الحياة الاجتماعية	**0.765	**0.716	-	-	
جودة الحياة البيئية	**0.741	**0.539	**0.586	-	-
جودة الحياة الاقتصادية	**0.657	**0.589	**0.578	**0.635	-
الدرجة الكلية	**0.791	**0.763	**0.639	**0.769	**0.627

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 ن=150 ≤ 0,208 وعند مستوي 0.05≤ 0,159

يتضح من جدول (13) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان جودة الحياة.

ثانياً: الثبات

أ - ثبات الاستبيان: تم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق، والنتائج كما هي مبينة في جدول (14).

جدول (14) معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة الفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق ن=30

أبعاد المقياس	معامل الفا
جودة الحياة الصحية	0.761
جودة الحياة النفسية	0.788
جودة الحياة الاجتماعية	0.789
جودة الحياة البيئية	0.748
جودة الحياة الاقتصادية	0.769
الدرجة الكلية	0.830

يتضح من الجدول السابق (14) ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ على استبيان جودة الحياة مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

ب - ثبات ألفا كرونباخ للمفردات: تم حساب ثبات المفردات باستخدام معامل ألفا لـ كرونباخ Cronbach's Alpha لكل مفردة وذلك لتحديد العبارات التي تؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد إن وجدت لحذفها، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة. ويوضح جدول (15) معاملات ثبات مفردات استبيان جودة الحياة.

جدول (15) معاملات ثبات مفردات استبيان جودة الحياة (ن=150)

م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة
جودة الحياة الصحية		جودة الحياة النفسية		جودة الحياة الاجتماعية	
1	0.753	1	0.766	1	0.773
2	0.745	2	0.764	2	0.774
3	0.737	3	0.763	3	0.775
4	0.734	4	0.744	4	0.772
5	0.716	5	0.756	5	0.763
6	0.745	6	0.767	6	0.774
7	0.739	7	0.763	7	0.765
8	0.760	8	0.745	8	0.774
9	0.758	9	0.768	9	0.776
10	0.749	10	0.746	10	0.719
11	0.745	11	0.714	11	0.741
12	0.742	12	0.720	12	0.755
13	0.762	13	0.760	13	0.736
14	0.718	14	0.758	جودة الحياة الاقتصادية	
15	0.729	15	0.749	1	0.750
جودة الحياة البيئية		16	0.722	2	0.729
1	0.751	17	0.746	3	0.773

0.774	4	0.713	18	0.741	2
0.775	5	0.722	19	0.727	3
0.772	6	0.761	20	0.731	4
0.763	7	0.751	21	0.715	5
0.774	8	0.736	22	0.723	6
0.765	9	0.714	23	0.719	7
0.774	10			0.747	8
0.776	11			0.763	9
0.719	12			0.747	10
0.741	13			0.731	11
0.755	14			0.742	12
0.736	15			0.712	13
				0.733	14
				0.721	15

يتضح من جدول (15) أن معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع العبارات ثابتة أو تسهم في رفع الثبات الكلي للمقياس، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدى إلى خفض معامل ثبات ألفا الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وأن استبعاد العبارات يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي حيث تراوحت معامل ثبات مفردات الأبعاد أقل من معاملات ثبات البعد الذي تنتمي إليه.

الخطوة الخامسة: تحديد تعليمات الاستبيان، الصورة النهائية، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

1- **تعليمات الاستبيان:** يعتمد استبيان جودة الحياة على التطبيق الفردي لكلّ فرد من أفراد العينة، وتوضح الباحثات المهمة المطلوبة، وتقوم بالتصحيح وفقا لمستويات ثلاثة.

2- **طريقة التصحيح:** تتطلب الإجابة على بنود الاستبيان الاختيار من بدائل ثلاثة (نعم، أحياناً، لا) وتكون التقديرات عليها بالترتيب: (3، 2، 1) عندما يكون اتجاه العبارات إيجابي، بينما تكون التقديرات بالترتيب (1، 2، 3) عندما يكون اتجاه العبارات سلبي، وتقدر الدرجة على استبيان جودة الحياة وفقًا لميزان التصحيح الثلاثي وفقًا للجدول التالي (16)

جدول (16) طريقة التصحيح الخاصة باستبيان جودة الحياة

الأبعاد الرئيسية للاستبيان	استبيان جودة الحياة		
	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمي
جودة الحياة الصحية	15	15	45
جودة الحياة النفسية	23	23	69
جودة الحياة الاجتماعية	13	13	39
جودة الحياة البيئية	15	15	45
جودة الحياة الاقتصادية	14	14	42
الدرجة الكلّية	80	80	240

3- **تفسير درجات الاستبيان:** تفسر درجات مقياس جودة الحياة كما يلي: حيث تعتبر الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض في مستوى جودة الحياة، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة؛ وهي تعبر عن ارتفاع جودة الحياة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث:

أ- الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحة فروض البحث:

- اختبار ت (T test)
- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)
- اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة.
- معاملات الارتباط

ب- الأساليب الإحصائية المستخدمة لحساب الكفاءة السيكومترية لاستبيانات البحث:

1- الثبات: قامت الباحثات بحساب الثبات بطريقتين وهما:

- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات أدوات البحث.
- معامل ثبات إعادة التطبيق.

2- الصدق: قامت الباحثات بحساب الصدق بطريقتين وهما:

- الصدق العاملي.
- الاتساق الداخلي (معامل الارتباط)

نتائج البحث الميداني ومناقشتها

استهدف البحث الحالي بشكل رئيسي دراسة العلاقة بين إدارة الضغوط بمحاورها الأربعة (إدارة الضغوط الإقتصادية، إدارة الضغوط الأسرية، إدارة ضغوط العمل، إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية) وجودة الحياة بمحاورها الخمسة (جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة البيئية، جودة الحياة الإقتصادية)، ويتضمن هذا الجزء وصف استجابات أفراد العينة لأدوات البحث، النتائج في ضوء الفروض، ملخص لأهم نتائج البحث الميدانية، ثم يتم عرض التوصيات للبحث الحالي.

وصف استجابات أفراد العينة لأدوات البحث:

أ- وصف استجابات السيدات العاملات عينة الدراسة على استبيان إدارة الضغوط بمحاورها الأربعة.

جدول (17) التوزيع النسبى لمستويات استجابات ربات الأسر عينة الدراسة على استبيان إدارة الضغوط

المحور	القيمة الصغرى	القيمة الكبرى	المدي	طول الفئة	المستوى المنخفض	التكرار	النسبة المئوية
إدارة الضغوط الاقتصادية	20	60	40	13	المنخفض (20-32)	3	1,0
					المتوسط (33-45)	206	68,7
					المرتفع (46-60)	91	30,3
إدارة الضغوط الأسرية	10	30	20	7	المنخفض (10-16)	247	82,3
					المتوسط (17-23)	53	17,7
					المرتفع (24-30)	--	--
إدارة ضغوط العمل	14	42	28	9	المنخفض (14-22)	100	33,3
					المتوسط (23-31)	200	66,7
					المرتفع (32-42)	--	--
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	23	69	46	15	المنخفض (23-37)	2	0,7
					المتوسط (38-52)	57	19,0
					المرتفع (53-69)	241	80,3
إجمالي استبيان إدارة الضغوط	67	201	134	45	المنخفض (67-111)	4	1,3
					المتوسط (112-156)	191	63,7
					المرتفع (157-201)	105	35,0

يتضح من الجدول أن أعلى درجة حصل عليها المبحوثات في استبيان إدارة الضغوط ككل كانت (201) درجة، بينما أقل درجة كانت (67) درجة، والمدى (134)، وطول الفئة (45)، وبذلك أمكن تقسيم الاستبيان إلى ثلاثة مستويات (منخفض- متوسط – مرتفع).

1- **مستوى منخفض:** ويشتمل المرأة العاملة الحاصلات على (67) درجة حتى (111) درجة.
2- **مستوى متوسط:** ويشتمل المرأة العاملة الحاصلات على (112) درجة حتى (156) درجة.
3- **مستوى مرتفع:** ويشتمل المرأة العاملة الحاصلات على (157) درجة حتى (201) درجة.

ويتضح من هذا الجدول أن:

- أكثر من ثلثي العينة لديهن مستوى متوسط في **إدارة ضغوط العمل** وإدارة الضغوط الاقتصادية وقد يرجع ذلك إلى كثرة احتكاك المرأة العاملة بالآخرين سواء في مجال عملها أو غيره جعلها قادرة على إدارة ضغوط العمل من خلال مساعدتها لزملائها ومساعدة زملائها لها عند تعثرها عن القيام بأداء عمل موكل إليها، ووجود الحافز المادي والمعنوي الذي يجعلها قادرة على الاستمرار في العمل من خلال قيام الرؤساء بالحافز المادي من خلال الحوافز الدورية والعلاوات، والحافز المعنوي من خلال كلمات تحث على العمل والصبر والمثابرة وقول كلمة شكراً عند إنجازها للأعمال الموكلة، بها فهذا يحد قليلاً من ضغوط العمل، أما **إدارة الضغوط الاقتصادية** فيرجع إلى أن خبرة المرأة العاملة بإدارة شؤون حياتها

جعلها قادرة التنبؤ بالأحداث والأزمات التي قد تحدث وحرصها على ادخار جزء من راتبها للأمور الطارئة وهذا يخفف نوعًا ما من الضغوط الاقتصادية.

- أكثر من (80%) من السيدات العاملات لديهن مستوى منخفض في **إدارة الضغوط الأسرية** وقد يرجع ذلك إلى قضاء المرأة العاملة أكثر من ثلث يومها بالخارج وعند رجوعها من العمل تكون متعبة وتحتاج للراحة وبذلك تكون بعيدة نوعاً ما عن أولادها وزوجها وتستعيض بذلك بإعطاء الأولاد دروس خصوصية في كل المواد وبذلك يقضون أغلب يومهم بالخارج ولا يأتون البيت إلا للراحة والنوم، وأما الزوج فقد يكون يعمل عملاً إضافياً لمواكبة الظروف الاقتصادية وغلاء المعيشة، وبذلك نرى أن جميع أفراد الأسرة لا يلتقون في المنزل إلا وقت قصير إن لم يكن للنوم.
- أكثر من (80%) من السيدات العاملات لديهن مستوى مرتفع من **إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية** نظراً لخروج المرأة للعمل فتكون أكثر تطلعاً عن غيرها للموضة وأدوات التجميل المختلفة، وتكون أكثر اهتماما بنفسها وملابسها وعنايتها الشخصية.
- مما سبق يتضح أن حوالى ثلثى العينة لديهن مستوى متوسط من إجمالى استبيان إدارة الضغوط والثلث الأخر لديهن مستوى مرتفع؛ حيث كانت النسبة 63,7%، 35% على التوالى.

جدول (18) التوزيع النسبى لمستويات استجابات ربات الأسر عينة الدراسة على استبيان جودة الحياة

المحور	القيمة الصغرى	القيمة الكبرى	المدى	طول الفئة	المستوى المنخفض	التكرار	النسبة المئوية
جودة الحياة الصحية	15	45	30	10	المنخفض (15-24)	103	34,3
					المتوسط (25-34)	171	57,0
					المرتفع (35-45)	26	8,7
جودة الحياة النفسية	23	69	46	15	المنخفض (23-37)	1	0,3
					المتوسط (38-52)	73	24,3
					المرتفع (53-فأكثر)	226	57,3
جودة الحياة الاجتماعية	13	39	26	9	المنخفض (13-21)	18	6,0
					المتوسط (22-30)	226	75,3
					المرتفع (31 -39)	56	18,7
جودة الحياة البيئية	15	45	30	10	المنخفض (15-24)	1	0,3
					المتوسط (25-34)	60	20,0
					المرتفع (35-45)	239	79,7
جودة الحياة الاقتصادية	14	42	28	9	المنخفض (14-22)	34	11,3
					المتوسط (23-31)	251	83,7
					المرتفع (32-42)	15	5,0
إجمالي استبيان جودة الحياة	67	240	173	58	المنخفض (67-124)	--	--
					المتوسط (125-182)	156	52,0
					المرتفع (183-240)	144	48,0

يتضح من الجدول أن أعلى درجة حصل عليها المبحوثات في استبيان جودة الحياة ككل كانت (240) درجة، بينما أقل درجة كانت (67) درجة، والمدى (173)، وطول الفئة (58)، وبذلك أمكن تقسيم الاستبيان إلى ثلاثة مستويات (منخفض- متوسط – مرتفع).

1- **مستوى منخفض:** ويشتمل المرأة العاملة الحاصلات على (67) درجة حتى (124) درجة.
2- **مستوى متوسط:** ويشتمل المرأة العاملة الحاصلات على (125) درجة حتى (182) درجة.
3- **مستوى مرتفع:** ويشتمل المرأة العاملة الحاصلات على (183) درجة حتى (240) درجة.

ويتضح من الجدول أن:

- أكثر من نصف العينة (57%) لديهن مستوى متوسط من **جودة الحياة الصحية؛** نظراً لما تقوم به المرأة العاملة من أعمال سواء في عملها أو في بيتها فنجدها تعاني من آلام الظهر ونجدها أيضاً لا تحافظ على استمرارية الفحص الطبي وهذا يدل على متوسط جودة الحياة الصحية لديها.
- أكثر من نصف العينة (57%) لديهن مستوى مرتفع من **جودة الحياة النفسية؛** نظراً لما تلاقيه في العمل من صديقات من السهل عليها البوح بمشاكلها والعمل على حلها والأخذ من خبرات الآخرين في حل مشاكلهن فهذا يخفف من حدة المشاكل ويحسن من حالتهن النفسية، وقد يرجع ذلك للمسؤوليات التي على عاتقها فيجعلها تشعر بالثقة والاعتماد على النفس وعدم تحكم الآخرين بها وتشعر بالاحترام والتقدير من الآخرين فهذا يعزز ثقتها بنفسها، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***(Anand , Sharma, 2017)*** والتى أثبتت أن النساء العاملات يتمتعن بجودة حياة نفسية جيدة مقارنة بالنساء الغير العاملات، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة ***(Bhuvakar,2022)*** والتي توصلت أن النساء العاملات يتمتعن بجودة حياة نفسية سيئة.
- ثلاث أرباع العينة (75%) لديهن مستوى متوسط من **جودة الحياة الاجتماعية؛** وذلك نظراً لقدرتها على التعامل مع فئات مختلفة من الناس بحكم عملها خارج نطاق أسرتها، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة ***(Anand , Sharma, 2017)*** والتى أثبتت أن النساء العاملات يتمتعن بجودة حياة اجتماعية ضعيفة مقارنة بالنساء الغير العاملات.
- أكثر من ثلاث أرباع العينة (79%) لديهن مستوى مرتفع من **جودة الحياة البيئية؛** وذلك نظراً لان أكثر أفراد العينة من الريف، فالريفيات في الأغلب يتمتعن بهواء نقي والمساحات الخضراء الواسعة والبيوت الواسعة النظيفة، وحرص الدولة على توافر الخدمات الصحية والبيئية وتوافر المواصلات يحاكي في ذلك الحضر فبذلك تتمتع السيدة العاملة الريفية بجودة حياة بيئية مرتفعة.
- أكثر من ثلاث أرباع العينة (83%) لديهن مستوى متوسط من **جودة الحياة الاقتصادية؛** وذلك لارتفاع الأسعار ومحاولة الأم العاملة ضغط المصروفات لمواكبة غلاء المعيشة وصرف جزء من راتبها على المواصلات والعمل وادخار جزء من راتبها للأمور الطارئة ولذلك عند تعرضها لأزمة مالية تجدها تخرج مما ادخرته وهذا يجعلها تحس بالأمان الاقتصادي نوعاً ما.
- مما سبق يتضح أن حوالى نصف العينة لديهن مستوى متوسط من إجمالى استبيان جودة الحياة والنصف الأخر لديهن مستوى مرتفع؛ حيث كانت النسبة 52%، 48% على التوالى.

النتائج في ضوء فروض البحث

النتائج في ضوء الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض الأول علي أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين إدارة الضغوط بأبعادها وجودة الحياة بأبعادها لدى المرأة العاملة عينة البحث". **وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً** تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرين. ويعرض جدول (19) قيمة معاملات الارتباط ودلالتها ويمكن عرض نتائج الفرض علي النحو التالي:

جدول (19) قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان إدارة الضغوط وأبعاد استبيان جودة الحياة والدرجة الكلية ن= 300

الأبعاد	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة البيئية	جودة الحياة الاقتصادية	الدرجة الكلية
إدارة الضغوط الاقتصادية	**0.335	**0.368	**0.153	**0.349	**0.623	**0.843
إدارة الضغوط الأسرية	**0.481	**0.469	**0.370	**0.347	**0.357	**0.840
إدارة ضغوط العمل	**0.324	**0.468	**0.357	**0.256	**0.222	**0.848
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	**0.484	**0.747	**0.354	**0.476	**0.476	**0.780
الدرجة الكلية	**0.542	**0.719	**0.400	**0.495	**0.577	**0.913

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.01 (ن=300) ≥ 0,115 وعند مستوي 0.05≤ 0,088

يتضح من جدول (19) ما يلي:

أولاً: فيما يخص إدارة الضغوط الاقتصادية: أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين إدارة الضغوط الاقتصادية وأبعاد جودة الحياة حيث كانت قيم معاملات الارتباط (0.335، 0.368، 0.153، 0.349، 0.623 ، 0,843) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (0.01).

ثانياً: فيما يخص بعد إدارة الضغوط الأسرية: أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين إدارة الضغوط الأسرية وأبعاد جودة الحياة حيث كانت قيم معاملات الارتباط (0.481، 0.469، 0.370، 0.347، 0.357، 0,840) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (0.01).

ثالثاً: فيما يخص بعد إدارة ضغوط العمل: أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين إدارة الضغوط العمل وأبعاد جودة الحياة حيث كانت قيم معاملات الارتباط (0.324، 0.468، 0.357، 0.256، 0.222، 0,848) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (0.01).

رابعاً: فيما يخص بعد إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية: أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية وأبعاد جودة الحياة حيث كانت قيم معاملات الارتباط (0.484، 0.747، 0.354، 0.476، 0.476، 0,780) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (0.01).

خامساً: فيما يخص الدرجة الكلية: أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط وأبعاد جودة الحياة حيث كانت قيم معاملات الارتباط (0.542، 0.719، 0.400، 0.495، 0.577 ، 0,913) على الترتيب وجميعها دالة احصائياً عند مستوي (0.01).

وترى الباحثات أن هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير بمعنى أنه كلما زادت إدارة الضغوط زادت جودة الحياة بعنى أن للمرأة العاملة قدرة على إدارة الضغوط نسبة لما تتعرض له من ضغوط سواء في عملها أو داخل بيتها وبهذا يكون لها الخبرة في إدارة حياتها بشكل صحيح وهذا ينعكس على جودة حياتها.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***(الجويعي، 2017)*** ودراسة ***(السيد، 2018)*** والتي أثبتت وجود علاقة عكسية بين الضغوط وجودة الحياة فكلما كان مستوى جودة الحياة مرتفعة لدى الفرد كانت القدرة على تحمل الضغوط والمعاناة أعلى، وبالتالي يكون الشعور بأثر تلك الضغوط أقل في وجود جودة حياة مرتفعة.

إن المرأة العاملة تكون أكثر احتكاكاً لظروف المجتمع الخارجي المحيط بها مما يساعدها على الاستفادة من تجارب الآخرين لزيادة القدرة على مواجهة الضغوط وتحسين جودة الحياة.

مما سبق يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الضغوط بأبعادها وجودة الحياة بأبعادها لدى المرأة العاملة عينة البحث وبذلك لم يتحقق صحة الفرض الأول كلياً.

النتائج فى ضوء الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على "يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة البحث من خلال إدارة الضغوط" **وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً** ولمعرفة أقوى أبعاد إدارة الضغوط تأثيراً على جودة الحياة تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد بطريقة Enter على اعتبار أن أبعاد إدارة الضغوط كمتغيرات مستقلة، جودة الحياة متغير تابع.

وقد قامت الباحثات أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة 300 وعدد المتغيرات المستقلة (4) كما كانت قيمة عامل تضخم التباين أصغر من القيمة التي تشير إلي وجود ازدواج خطي.

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين إدارة الضغوط وجودة الحياة هو النموذج الخطي وبلغت قيمة$R2^{*}$ (0.594) وهي قيمة مرتفعة وتعنى إمكانية تفسير التغير في جودة الحياة بدرجة 59% مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (108.081) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (0.01) وبلغت قيمة الثابت 50.097 وهي دالة احصائياً. وذلك كما يتضح في جدول (20).

جدول (20) نتائج تحليل التباين لمعادلة انحدار أبعاد إدارة الضغوط المنبئة بجودة الحياة باستخدام معادلة الانحدار المتعدد ن=300

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
جودة الحياة	الانحدار	57003.520	4	14250.880	108.081	0.001
	البواقي	38896.917	295	131.854		
	الكل	95900.437	299			

المتغير التابع: الدرجة الكلية لجودة الحياة

المتغيرات المنبأة: إدارة الضغوط الاقتصادية، إدارة الضغوط الأسرية، إدارة ضغوط العمل ، إدارة الضغوط الشخصية والأسرية.

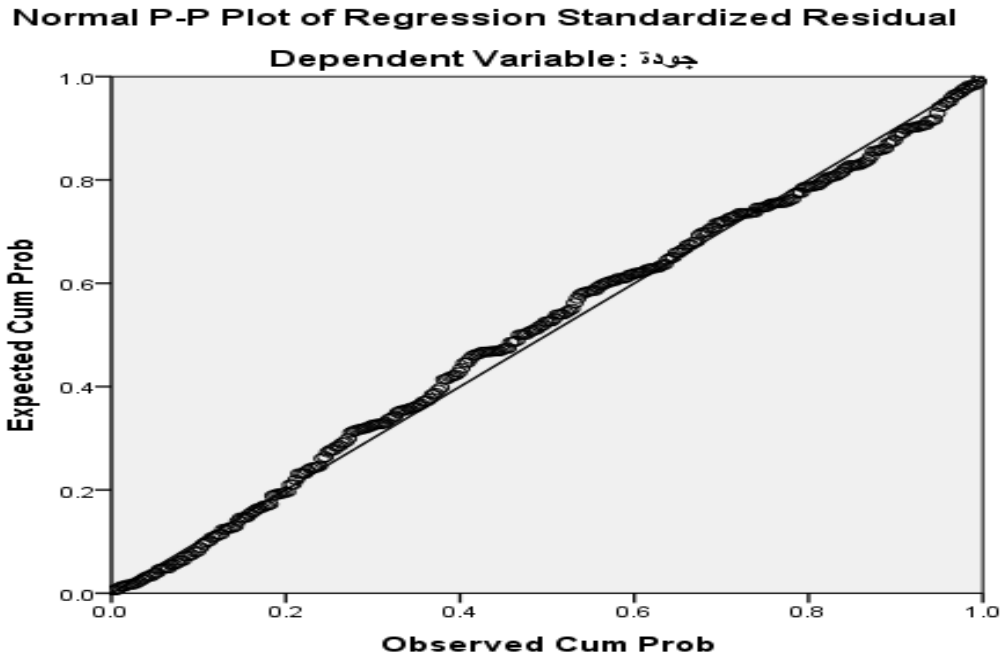
وأظهرت النتائج أن قيمة ف = 108.691 وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.01 مما يشير الى أن نموذج الانحدار دال احصائياً عند مستوى 0.01 وذلك عند درجات حرية (299).

جدول (21) أبعاد إدارة الضغوط المنبئة بجودة الحياة باستخدام معادلة الانحدار المتعدد ن=300

المتغير التابع	المتغيرات المفسرة	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R^2	نسبة المساهمة المعدلة adjusted R^2	الخطأ المعياري	قيمة الانحدار B	قيمة الانحدار المتعدد Beta	قيمة ت	الدلالة
جودة الحياة	الضغوط الاقتصادية	0.771	0.594	0.589	11.48	0.775	0.203	4.881	0.01
	الضغوط الأسرية					0.826	0.151	3.149	0.01
	ضغوط العمل					0.461	0.093	2.092	0.05
	الضغوط الشخصية والاجتماعية					1.232	0.510	10.492	0.01
قيمة الثابت = 50.097									0.01

ت = 2.59 عند مستوى 0.01 ت = 1.97 عند مستوى 0.05

كما قامت الباحثات بالاطمئنان على التوزيع الاعتدالي للبواقي المعيارية وذلك عن طريق فحص الرسم البياني الاحتمالي الاعتدالي (Normal Probability Plots) والذي تعرضه الباحثة في الشكل التالي:



حيث يتضح من الشكل السابق أن معظم النقاط تقع على الخط المستقيم أو بالقرب منه مما يدل علي التوزيع الاعتدالي للبواقي المعيارية. ومما سبق يتضح أن نموذج الانحدار المتعدد يحقق بوجه عام افتراضات وشروط تحليل الانحدار المتعدد. ومن ثم يمكن الثقة في النتائج المستخرجة من هذا النموذج.

كما نستطيع كتابة معادلة الانحدار كالتالي:

جودة الحياة = 50.097 + 0.775 (الاقتصادية) + 0.826 (الأسرية)+ 0.461 (إدارة ضغوط العمل)+ 1.232(إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية).

ومن خلال ذلك يتضح أن الضغط يؤثر في أبعاد جودة الحياة واتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***(Jafari et al .,2012)*** ، ودراسة ***(Fallahzedev et al.,2006)*** ، ودراسة ***(Ergun et al.,2005)*** ، ودراسة ***(Kasraie et al, 2014)*** والتى أثبتت أن الضغوط تؤثر فى أبعاد جودة الحياة.

فالضغط مرتبط بشكل كبير بجودة الحياة، ويتمتع الأفراد الأقل ضغطاً بمستوى أعلى في جودة الحياة. في الحياة الزوجية تتحمل المرأة عدداً من المسؤوليات التي يتعين عليها القيام بها وبالتالي تتعرض المرأة لقدرٍ من الضغط، وقد يؤثر هذا الضغط في مكان العمل أو المنزل على جودة الحياة بشكل مختلف، والزوجة العاملة اعتادت على تنظيم وقتها للمهام الأسرية المتعددة والتي تقوم بها بالإضافة لعملها خارج المنزل وذلك مما يكسبه العمل من مهارات للمرأة العاملة ومنها المرونة لتتمكن من إنجاز المهام.

مما سبق يتضح إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة البحث من خلال إدارة الضغوط وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدي المرأة العاملة عينة البحث"، **وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً** تم إجراء اختبار (ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات الريفيات والحضريات عينة الدراسة فى استبيان إدارة الضغوط وجودة الحياة.

جدول (22) يوضح قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات إدارة الضغوط والدرجة الكلية

	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	ريف	181	43.47	4.64	1.34	2.452	0.05	الريف
	حضر	119	42.12	4.69				
إدارة الضغوط الأسرية	ريف	181	21.93	3.23	0.59	1.553	0.122	غير دال
	حضر	119	21.33	3.29				
إدارة الضغوط العمل	ريف	181	33.52	3.39	0.13	0.324	0.746	غير دال
	حضر	119	33.66	3.96				
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	ريف	181	52.36	7.33	1.45	1.672	0.096	غير دال
	حضر	119	50.90	7.46				
الدرجة الكلية	ريف	181	151.29	14.22	3.26	1.904	0.058	غير دال
	حضر	119	148.03	14.98				

يتضح من جدول (22):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات السيدات العاملات الريفيات والحضريات عينة الدراسة فى إدارة الضغوط الأسرية، ضغوط العمل، الضغوط الشخصية والاجتماعية، والدرجة الكلية لاستبيان إدارة الضغوط؛ حيث بلغت قيمة ت **1.553 ، 0.324 ، 1.672 ، 1.904 على التوالى وهى قيم غير دالة إحصائياً.**
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات السيدات العاملات الريفيات والحضريات عينة الدراسة في إدارة الضغوط الإقتصادية حيث بلغت قيمة ت 2,452 لصالح الريفيات.

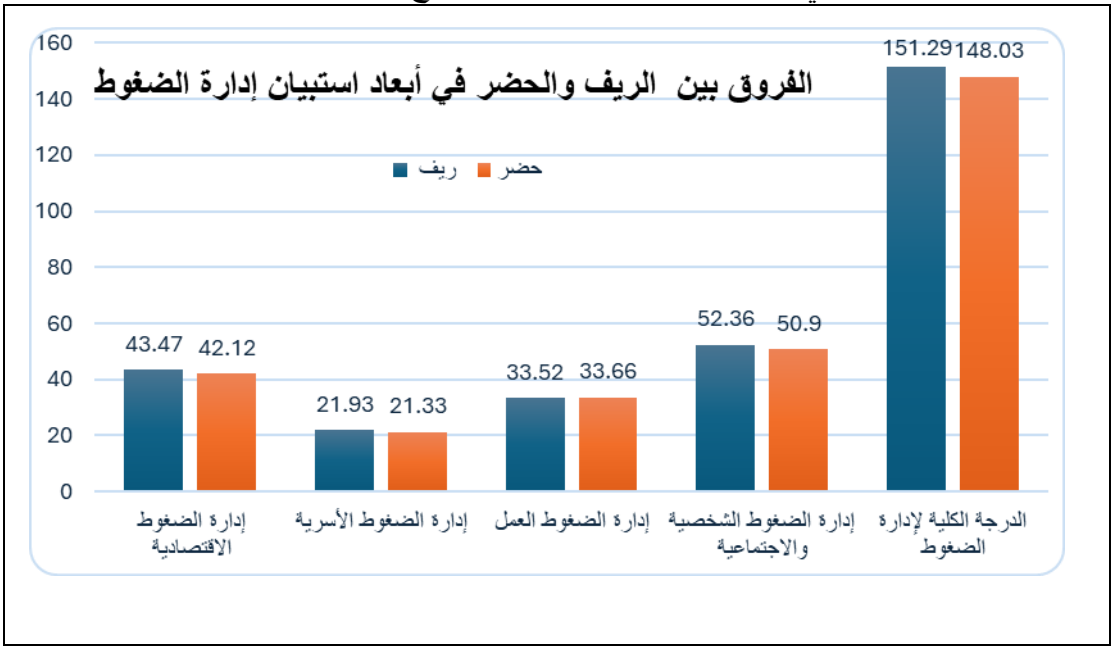
وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة ***المرسي (2021)*** والتي نتجت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواجهة الضغوط (الأسرية، الإقتصادية، الاجتماعية) والإجمالي تبعاً لمكان السكن لصالح الحضر، ودراسة ***عبدالفضيل (2018)*** والتي بينت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الريف والحضر في إدارة الضغوط لصالح الحضر.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***عثمان وعبد المقصود (2006)*** والتي لم تكشف نتائجها عن تأثير لمكان السكن (ريف- حضر) على مواجهة الضغوط الأسرية.

وقد يرجع هذا الاختلاف إلى :

* اختلاف عينة البحث حيث كانت العينة في الدراسات السابقة ربات أسر وأبناء جامعيون، أما في هذه الدراسة فالعينة من المرأة العاملة.

* تم تطبيق هذه الدراسة على (300) سيدة عاملة، تمثل السيدات الريفيات نسبة (60,3%) فمن الطبيعي أن يكون هناك فروق دالة إحصائياً في إدارة الضغوط الإقتصادية لصالح الريف.



جدول (23) قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات جودة الحياة والدرجة الكلية

	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
جودة الحياة الصحية	ريف	181	27.62	5.54	1.63	2.570	0.011	الريف
	حضر	119	25.99	5.177				
جودة الحياة النفسية	ريف	181	55.88	7.02	1.32	1.595	0.112	غير دال
	حضر	119	54.56	7.07				
جودة الحياة الاجتماعية	ريف	181	31.33	3.78	0.37	0.832	0.406	غير دال
	حضر	119	30.95	3.82				
جودة الحياة البيئية	ريف	181	38.32	3.97	0.75	1.589	0.113	غير دال
	حضر	119	37.56	4.14				
جودة الحياة الاقتصادية	ريف	181	29.51	3.50	1.11	2.614	0.009	الريف
	حضر	119	28.40	3.78				
الدرجة الكلية	ريف	181	182.69	17.26	5.21	2.487	0.013	الريف
	حضر	119	177.47	18.47				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات في جودة الحياة الصحية والإقتصادية والدرجة الكلية لصالح الريف حيث بلغت قيمة ت 2,57، 2,614، 2,487 على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 01، .

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الريفيات والحضريات في جودة الحياة النفسية والاجتماعية والبيئية حيث بلغت قيمة ت 1,595، 832، ، 1,589 على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائياً.

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (***حميدة ، 2018***) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين الريف والحضر في جودة الحياة تبعاً لمكان السكن لصالح أمهات الحضر.

مما سبق يتضح ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات السيدات العاملات الريفيات والحضريات عينة الدراسة في إدارة الضغوط الإقتصادية، وعدم وجود فروق فى إدارة الضغوط الأسرية، ضغوط العمل، الضغوط الشخصية والاجتماعية، والدرجة الكلية لاستبيان إدارة الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات في جودة الحياة الصحية والإقتصادية والدرجة الكلية لصالح الريف، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة النفسية والاجتماعية والبيئية، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث جزئياً.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها

وينص الفرض على "لا يوجد تباين دال إحصائيا في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الزواج (أقل من خمس سنوات، من 5-10، 10-15، 15-20 ، 20-25 ، أكثر من 25)" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثات بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة وقمن في الخطوة التالية باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات (أقل من خمس سنوات، من 5-10 ، 10-15 ، 15-20 ، 20-25 ، أكثر من 25) وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (24).

جدول (24) التحليل الأحادي لبيان أثر متغير عدد سنوات الزواج على استجابات أفراد العينة في استبيان إدارة الضغوط

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف "ف"	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	153.853	5	30.771	1.401	غير دال
	داخل المجموعات	6455.067	294	21.956		
	المجموع	6608.920	299			
إدارة الضغوط الأسرية	بين المجموعات	22.903	5	4.581	0.424	غير دال
	داخل المجموعات	3172.493	294	10.791		
	المجموع	3195.397	299			
إدارة الضغوط العمل	بين المجموعات	88.403	5	17.681	1.351	غير دال
	داخل المجموعات	3848.677	294	13.091		
	المجموع	3937.080	299			
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	بين المجموعات	128.809	5	25.762	0.465	غير دال
	داخل المجموعات	16273.538	294	55.352		
	المجموع	16402.347	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	418.209	5	83.642	0.389	غير دال
	داخل المجموعات	63258.787	294	215.166		
	المجموع	63676.997	299			

قيمة ف دالة عند مستوي دلالة 0.05 =3.09 وعند مستوي دلالة 0.01 =4.88

أوضحت نتائج تحليل التباين عدم وجود اختلاف دال إحصائياً بين المجموعات الستة للدراسة في أبعاد الاستبيان حيث كانت قيمة ف غير دالة للأبعاد والدرجة الكلية، وقد يرجع ذلك إلى استخدام بعض النساء استراتيجيات مختلفة لإدارة الضغوط، بغض النظر عن عدد سنوات زواجهن، كما قد تلعب شبكة الدعم الاجتماعي دورًا هامًا في قدرة المرأة على التعامل مع الضغوط.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***(علام ، 2020)*** والتي تنص عن عدم وجود علاقة بين مجموع إدارة الضغوط تبعاً لعدد سنوات الزواج.

كما يعرض جدول (25) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الست على أبعاد المقياس.

جدول (25) المتوسطات والمقارنات المتعددة للمجموعات الست للدراسة

الأبعاد	المستوي	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري
إدارة الضغوط الاقتصادية	أقل من 5	65	44.21	5.35
	10-5	56	42.78	4.59
	15-10	52	42.23	4.78
	20-15	48	42.72	3.92
	25-20	41	42.26	4.23
	أكثر من 25	38	42.94	4.78
إدارة الضغوط الأسرية	أقل من 5	65	22.07	3.65
	10-5	56	21.60	3.33
	15-10	52	21.40	3.01
	20-15	48	21.35	2.64
	25-20	41	21.73	2.88
	أكثر من 25	38	21.97	3.96
إدارة ضغوط العمل	أقل من 5	65	32.80	3.72
	10-5	56	33.39	3.32
	15-10	52	33.69	3.43
	20-15	48	33.52	3.87
	25-20	41	34.12	3.66
	أكثر من 25	38	34.52	3.68
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	أقل من 5	65	52.21	7.84
	10-5	56	51.01	6.76
	15-10	52	51.21	7.61
	20-15	48	51.79	7.50
	25-20	41	53.04	7.24
	أكثر من 25	38	51.60	7.53
الدرجة الكلية	أقل من 5	65	151.30	16.45
	10-5	56	148.80	13.98
	15-10	52	148.53	13.55

	20-15	48	149.39	13.86
	25-20	41	151.17	13.61
	أكثر من 25	38	151.05	15.88

يتضح من الجدول السابق عدم وجود اختلاف دال احصائيا بين المجموعات الستة وفقًا لعدد سنوات الزواج.

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (***النجار وعبد العاطى، 2021***)، دراسة (***مهدي، 2019***)، دراسة (***يسري ،2019***)، (***أبو سليم ،2020***)، (***الخنيني، 2020***) والتي أثبتت وجود فروق دالة إحصائيا بين السيدات العاملات تبعاً لمتغير عدد سنوات الزواج.

جدول (26) تحليل التباين الأحادي لبيان أثر متغير عدد سنوات الزواج علي استجابات أفراد العينة في استبيان جودة الحياة

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف "ف"	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية	بين المجموعات	165.657	5	33.131	1.117	غير دال
	داخل المجموعات	8718.223	294	29.654		
	المجموع	8883.880	299			
جودة الحياة النفسية	بين المجموعات	209.013	5	41.803	0.836	غير دال
	داخل المجموعات	147.08.384	294	50.029		
	المجموع	14917.397	299			
جودة الحياة الاجتماعية	بين المجموعات	155.663	5	31.133	2.196	غير دال
	داخل المجموعات	4167.253	294	14.174		
	المجموع	4322.917	299			
جودة الحياة البيئية	بين المجموعات	150.485	5	30.097	1.862	غير دال
	داخل المجموعات	4753.395	294	16.168		
	المجموع	4903.880	299			
جودة الحياة الاقتصادية	بين المجموعات	75.297	5	15.059	1.131	غير دال
	داخل المجموعات	3913.939	294	13.313		
	المجموع	3989.237	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2746.868	5	549.374	1.743	غير دال
	داخل المجموعات	93153.568	294	316.849		
	المجموع	95900.437	299			

قيمة ف دالة عند مستوي دلالة 0.05 =3.09 وعند مستوي دلالة 0.01 =4.88

أوضحت نتائج تحليل التباين عدم وجود اختلاف دال إحصائياً بين المجموعات الستة للدراسة في أبعاد الاستبيان حيث كانت قيمة ف غير دالة للأبعاد والدرجة الكلية، ويعرض جدول (27) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الست على أبعاد الاستبيان.

جدول (27) المتوسطات والمقارنات المتعددة للمجموعات الست للدراسة

الأبعاد	المستوي	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري
جودة الحياة الصحية	أقل من 5	65	27.33	5.95
	10-5	56	25.53	5.52
	15-10	52	27.28	5.07
	20-15	48	27.47	5.06
	25-20	41	27.68	5.46
	أكثر من 25	38	26.68	5.35
جودة الحياة النفسية	أقل من 5	65	55.23	6.67
	10-5	56	54.44	6.40
	15-10	52	54.44	7.26
	20-15	48	56.06	6.78
	25-20	41	55.78	6.55
	أكثر من 25	38	56.86	9.02
جودة الحياة الاجتماعية	أقل من 5	65	31.29	3.73
	10-5	56	29.89	3.99
	15-10	52	31.32	3.27
	20-15	48	32.29	3.42
	25-20	41	31.36	3.85
	أكثر من 25	38	31.10	4.36
جودة الحياة البيئية	أقل من 5	65	38.07	4.42
	10-5	56	36.91	4.42
	15-10	52	37.46	4.22
	20-15	48	38.89	3.03
	25-20	41	38.75	3.37
	أكثر من 25	38	38.42	4.12
جودة الحياة الاقتصادية	أقل من 5	65	29.67	3.99
	10-5	56	28.14	3.60
	15-10	52	29.09	3.58
	20-15	48	29.27	3.57
	25-20	41	29.00	3.32
	أكثر من 25	38	29.23	3.59
الدرجة الكلية	أقل من 5	65	181.61	19.06
	10-5	56	174.92	18.42
	15-10	52	179.61	16.72
	20-15	48	184.0	15.06
	25-20	41	182.58	16.60
	أكثر من 25	38	182.31	20.30

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعات الستة وفقاً لعدد سنوات الزواج.

وقد **اتفقت** هذه الدراسة مع دراسة ***لبن (2023)*** والتي أوضحت أن جودة الحياة لا تختلف باختلاف عدد سنوات الزواج، **واختلفت** مع دراسة ***المجالي والعساسفة (2021)*** والتي أوضحت أنه كلما زادت عدد سنوات الزواج زادت قدرة المرأة على التحسين من جودة حياتها.

مما سبق يتضح عدم وجود تباين دال إحصائياً بين المجموعات الستة للدراسة فى استبيان إدارة الضغوط بأبعاده وجودة الحياة بمحاورها لدى المرأة العاملة عينة البحث تبعاً لعدد سنوات الزواج، وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع كلياً.

النتائج في ضوء الفرض الخامس ومناقشتها:

وينص الفرض على " لايوجد تباين ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة عينة البحث تبعاً للدخل الشهري (منخفض، متوسط، مرتفع) وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثات بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث وقامت في الخطوة التالية باستخدام تحليل التباين للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات وفقاً لمتغير الدخل وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (28).

جدول (28) تحليل التباين الأحادي لبيان أثر متغير الدخل علي استجابات أفراد العينة في إدارة الضغوط

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف "ف"	مستوى الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	464.324	2	232.162	11.222	0.01
	داخل المجموعات	6144.596	297	20.689		
	المجموع	6608.920	299			
إدارة الضغوط الأسرية	بين المجموعات	67.255	2	33.627	3.193	0.05
	داخل المجموعات	3128.142	297	10.532		
	المجموع	3195.397	299			
إدارة الضغوط العمل	بين المجموعات	109.439	2	54.719	4.246	0.015
	داخل المجموعات	3827.641	297	12.888		
	المجموع	3937.080	299			
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعية	بين المجموعات	1602.351	2	801.175	16.078	0.01
	داخل المجموعات	14799.996	297	49.832		
	المجموع	16402.347	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	6013.347	2	3006.673	15.486	0.01
	داخل المجموعات	57663.650	297	194.154		
	المجموع	63676.997	299			

قيمة ف دالة عند مستوى دلالة 0,05= 3,09 وعند مستوى دلالة 0,01= 4,88

أوضحت النتائج وجود تباين دال إحصائياً بين المجموعات الثلاث للدراسة في أبعاد استبيان إدارة الضغوط والدرجة الكلية حيث كانت قيمة ف 11,222، 3,193، 4,246، 16,078، 15,486، كما يعرض جدول (29) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد الاستبيان

جدول (29) المتوسطات والمقارنات المتعددة للمجموعات الثلاث للدراسة

	المستوي	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	المقارنات	الفرق بين المتوسطين	الدلالة
إدارة الضغوط الاقتصادية	منخفض	78	41.08	4.88	أقل من 5000-3000/3000	*1.86	دال في اتجاه 3000-5000
	متوسط	118	42.94	4.47	5000-3000 /أكثر من5000	1.36	غير دال
	مرتفع	104	44.31	4.37	أقل من 3000/أكثر من5000	*3.22	دال في اتجاه أكثر من 5000

إدارة الضغوط الأسرية	منخفض	78	21.53	3.36	أقل من 3000/3000-5000	0.29	غير دال
	متوسط	118	21.24	3.08	3000-5000 /أكثر من5000	0.78	غير دال
	مرتفع	104	22.32	3.32	أقل من 3000/أكثر من5000	*1.08	دال في اتجاه أكثر من 5000
إدارة الضغوط العمل	منخفض	78	32.97	3.99	أقل من 3000/3000-5000	0.28	غير دال
	متوسط	118	33.26	3.31	3000-5000 /أكثر من5000	1.13	غير دال
	مرتفع	104	34.39	3.56	أقل من 3000/أكثر من5000	*1.41	دال في اتجاه أكثر من 5000
إدارة الضغوط الشخصية والاجتماعي	منخفض	78	48.58	7.53	أقل من 3000/3000-5000	*2.87	دال في اتجاه 3000-5000
	متوسط	118	51.46	6.50	3000-5000 /أكثر من5000	*3.08	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	54.54	7.29	أقل من 3000/أكثر من5000	*5.95	دال في اتجاه أكثر من 5000
الدرجة الكلية	منخفض	78	144.192	14.97	أقل من 3000/3000-5000	4.73	غير دال
	متوسط	118	148.92	12.83	3000-5000 /أكثر من5000	*6.66	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	155.58	14.32	أقل من 3000/أكثر من5000	*11.39	دال في اتجاه أكثر من 5000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعات الثلاث وفقا لمستوي الدخل.

تؤكد دراسة ***المرسي (2021)*** على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة البحث عند مستوى دلالة (0,05) تبعاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة لصالح الدخل المرتفع حيث وجد أن أمهات عينة الدراسة من ذوات الدخل المرتفع والمتوسط كانت أكثر قدرة على مواجهة الضغوط (النفسية والاجتماعية) عن ذوات الدخل المنخفض، وتبين أن ذوات الدخل المرتفع كانت أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية وإجمالي الضغوط الأسرية، وترى هذه الدراسة أن استقرار الدخل الشهري من أهم العوامل المساعدة على حل العديد من المشكلات والضغوط التي تواجه الأسرة.

* توصلت دراسة ***عبد الفضيل (2018)*** إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين إدارة الضغوط الأسرية لصالح الدخل المرتفع، كما أثبتت دراسة ***خليفة (2008)*** أنه كلما ارتفع الدخل الشهري للأسرة كلما زادت القدرة على مواجهة الضغوط.

جدول (30) تحليل التباين الأحادي لبيان أثر متغير الدخل على استجابات أفراد العينة في جودة الحياة

الأبعاد	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف "ف"	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية	بين المجموعات	541.623	2	270.811	9.641	0.01
	داخل المجموعات	8342.257	297	28.088		
	المجموع	8883.880	299			
جودة الحياة النفسية	بين المجموعات	1760.630	2	880.315	19.872	0.01
	داخل المجموعات	13156.766	297	44.299		
	المجموع	14917.397	299			

جودة الحياة الاجتماعية	بين المجموعات	184.557	2	92.279	6.623	0.01
	داخل المجموعات	4138.359	297	13.934		
	المجموع	4322.917	299			
جودة الحياة البيئية	بين المجموعات	389.197	2	194.599	12.802	0.01
	داخل المجموعات	4514.683	297	15.201		
	المجموع	4903.880	299			
جودة الحياة الاقتصادية	بين المجموعات	416.318	2	208.159	17.303	0.01
	داخل المجموعات	3572.919	297	12.030		
	المجموع	3989.237	299			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	13195.324	2	6597.662	23.693	0.01
	داخل المجموعات	82705.113	297	278.468		
	المجموع	95900.437	299			

قيمة ف دالة عند مستوي دلالة 0.05 =3.09 وعند مستوي دلالة 0.01 =4.88

أوضحت نتائج تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة للدراسة في أبعاد المقياس حيث كانت قيمة ف للأبعاد والدرجة الكلية تساوى 9.641، 19.872، 6.623 ، 12.802 ، 17.303 ، 23.693 على التوالى وهى قيم دالة عند 0,01، ويعرض جدول (31) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد الاستبيان.

جدول (31) المتوسطات والانحرافات المعيارية للفروق بين المجموعات الثلاث على أبعاد الاستبيان.

	المستوي	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	المقارنات	الفرق بين المتوسطين	الدلالة
جودة الحياة الصحية	منخفض	78	26.42	5.26	أقل من 3000/3000-5000	0.66	غير دال
	متوسط	118	25.75	4.73	3000-5000 /أكثر من5000	*3.03	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	28.78	5.89	أقل من 3000/أكثر من5000	*2.36	دال في اتجاه أكثر من 5000
جودة الحياة النفسية	منخفض	78	52.25	7.07	أقل من 3000/3000-5000	*2.48	دال في اتجاه 3000-5000
	متوسط	118	54.73	6.03	3000-5000 /أكثر من5000	*3.66	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	58.40	6.99	أقل من 3000/أكثر من5000	*6.14	دال في اتجاه أكثر من 5000
جودة الحياة الاجتماعية	منخفض	78	30.57	4.13	أقل من 3000/3000-5000	0.05	غير دال
	متوسط	118	30.63	3.56	3000-5000 /أكثر من5000	*1.62	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	32.25	3.59	أقل من 3000/أكثر من5000	*1.68	دال في اتجاه أكثر من 5000
جودة الحياة البيئية	منخفض	78	36.41	4.25	أقل من 3000/3000-5000	*1.49	دال في اتجاه 3000-5000
	متوسط	118	37.90	3.86	3000-5000 /أكثر من5000	*1.44	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	39.35	3.65	أقل من 3000/أكثر من5000	*2.94	دال في اتجاه أكثر من 5000
جودة الحياة	منخفض	78	27.76	3.99	أقل من 3000/3000-5000	0.79	غير دال

الاقتصادية	متوسط	118	28.56	3.12	5000-3000 /أكثر من5000	*2.86	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	30.63	3.41	أقل من 3000/أكثر من5000	*2.06	دال في اتجاه أكثر من 5000
الدرجة الكلية	منخفض	78	173.43	17.59	أقل من 3000/5000-3000	4.16	غير دال
	متوسط	118	177.60	14.90	5000-3000 /أكثر من5000	*11.84	دال في اتجاه أكثر من 5000
	مرتفع	104	189.44	17.86	أقل من 3000/أكثر من5000	*16.00	دال في اتجاه أكثر من

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعات الثلاث وفقا لمستوي الدخل.

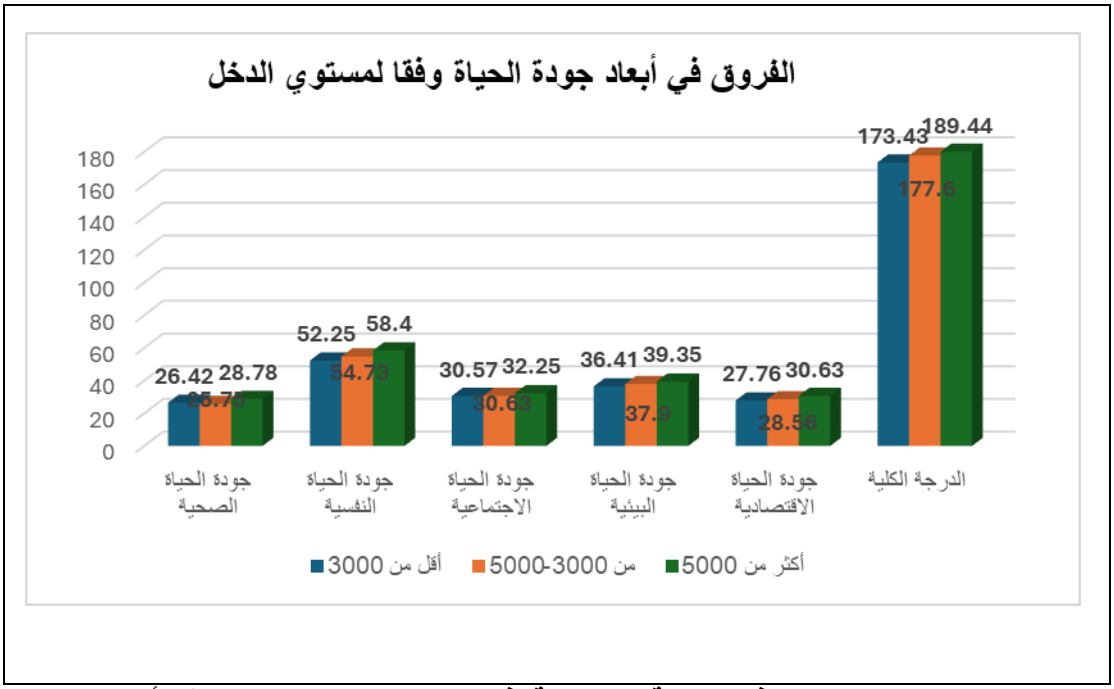
واتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***حميدة (2018)*** في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأسرية تبعاً لمتغير الدخل في اتجاه مستوى الدخل المرتفع أي أنه كلما زاد الدخل ارتفع مستوى جودة الحياة الأسرية.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***Shex & lee (2007)*** في أن جودة الحياة لدى الأسر الفقيرة ضعيفة، وأن الأشخاص الذين عاشوا خبرات وأزمات مالية كانت جودة حياتهم ضعيفة.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ***علي (2016)*** فى أن أفراد العينة من ذوي المستوى الاجتماعي والإقتصادي المرتفع أكثر إدراكاً لجودة الحياة الأسرية عن أصحاب المستوى الاجتماعي والإقتصادي المنخفض.

وتؤكد دراسة***قبوري (2018)*** أن الأسر ذات الأجور المرتفعة لها القدرة على تحقيق جودة الحياة.

وترى الباحثات أن هذه النتيجة منطقية حيث أن دخل الأسرة المرتفع تمكن السيدة العاملة وربة المنزل بالاستعانة بأحد يساعدها على إدارة شؤون أسرتها وتجميل وتأثيث منزلها على الوجه الأكمل، والشراء من الأجهزة الحديثة التي تساعدها من أداء أعمالها المنزلية المختلفة في سهولة ويسر مما يقلل من أعبائها ومسئولياتها المختلفة فيتبقى لديها بعض الوقت للإهتمام بحياتها وحياة أسرتها ويقلل من الضغوط عليها، فكلما ارتفع مستوى دخل الأسرة كان لديها الفرصة الأكبر لتحقيق مستوى رفاهية أعلى لكل فرد من أفراد أسرتها والاهتمام بمظهر كل فرد فيظهر الجميع في أبهى صورة.



مما سبق يتضح وجود تباين ذات دلالة إحصائية في استبيان إدارة الضغوط بأبعاده وجودة الحياة بمحاوره لدى المرأة العاملة عينة البحث تبعاً للدخل الشهري لصالح الدخل المرتفع، وبذلك لم يتحقق الفرض الخامس كلياً.

ملخص نتائج البحث

1- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط وأبعاد جودة الحياة.
2- الضغط يؤثر في جودة الحياة، وبالتالي يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى المرأة العاملة من خلال إدارة الضغوط.
3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات العاملات في إدارة الضغوط الاقتصادية لصالح الريفيات، وعدم وجود فروق بينهن فى إدارة الضغوط الأسرية، ضغوط العمل، الضغوط الشخصية والاجتماعية، والدرجة الكلية لاستبيان إدارة الضغوط،
4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات في جودة الحياة الصحية والاقتصادية والدرجة الكلية لصالح الريفيات، وعدم وجود فروق بينهن في جودة الحياة النفسية والبيئية.
5- عدم وجود تباين دال إحصائياً فى استبيان إدارة الضغوط بأبعاده وجودة الحياة بمحاورها لدى المرأة العاملة وفقاً لعدد سنوات الزواج.
6- وجود اختلاف دال إحصائياً في استبيان إدارة الضغوط بأبعاده لدى المرأة العاملة وفقاً لمستوى الدخل الشهرى لصالح الدخل المرتفع.
7- وجود اختلاف دال إحصائياً في استبيان جودة الحياة بمحاوره لدى المرأة العاملة وفقاً لمستوى الدخل الشهرى لصالح الدخل المتوسط والمرتفع.

توصيات البحث

بناءً على نتائج الدراسة التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين إدارة الضغوط وجودة الحياة لدى المرأة العاملة، توصى الدراسة بما يلى:

أولاً: توصيات على مستوى الفرد:

1- تعزيز مهارات إدارة الضغوط لدى المرأة العاملة: من خلال:

- تنظيم **برامج تدريبية** منتظمة للنساء العاملات حول تقنيات إدارة الضغوط مثل: تقنيات الاسترخاء (التأمل، اليوغا، التنفس العميق)، مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارات التواصل الفعال، مهارات إدارة الوقت، توفير هذه البرامج مجانًا أو بأسعار رمزية، مع استهداف مختلف الفئات العمرية ومستويات التعليم.
- تطوير **تطبيقات للهواتف** الذكية تقدم برامج تدريبية تفاعلية لإدارة الضغوط، توفير هذه التطبيقات مجانًا أو بأسعار رمزية، جعلها سهلة الاستخدام ومناسبة لاحتياجات المرأة العاملة.
- إنشاء **مجموعات دعم** للنساء العاملات لمشاركة تجاربهن وتبادل استراتيجيات إدارة الضغوط، توفير هذه المجموعات في مختلف المناطق (الريف والحضر)، وكذلك توفير قادة للمجموعات مدربين على إدارة الضغوط.

2- خلق بيئة عمل داعمة: من خلال:

- تشجيع تطبيق **سياسات عمل مرنة** مثل العمل عن بعد أو ساعات عمل مرنة، وتوفير برامج رعاية أطفال داخل مكان العمل أو بالقرب منه، كذلك العمل من خلال ثقافة عمل تدعم التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

- عقد **برامج تثقيفية للموظفين** حول مخاطر الإجهاد والضغوط وطرق الوقاية منها، وتوعية الموظفين بأهمية صحة المرأة النفسية.

ثانياً: توصيات على مستوى المجتمع:

1- نشر الوعي بأهمية صحة المرأة:

- القيام **بحملات توعية** في وسائل الإعلام وفي المؤسسات التعليمية، التركيز على مخاطر الإجهاد على صحة المرأة وطرق الوقاية منه، استهداف مختلف الفئات العمرية ومستويات التعليم.
- تقديم **برامج توعوية للمراهقات** بأهمية إدارة الضغوط وصحة المرأة النفسية، إعداد برامج توعوية تناسب احتياجات المراهقات.
- **دعم برامج الصحة النفسية:** من خلال توسيع نطاق خدمات الصحة النفسية المتاحة للنساء، توفير خدمات دعم نفسي مجانية أو بأسعار معقولة، وتدريب المزيد من المختصين في الصحة النفسية على احتياجات المرأة.

2- معالجة التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة: من خلال:

- **برامج دعم للمرأة المعيلة:** تساعدها على تربية أطفالها، كما تساعدها على تحقيق التوازن بين العمل ورعاية الأسرة.
- **برامج تثقيفية للرجل:** لتوعيته بأهمية صحة المرأة النفسية ودورها في الأسرة، وتشجيعه على المشاركة في مسؤوليات رعاية الأسرة.

ثالثاً: توصيات على مستوى الدولة:

1. **سن قوانين لحماية حقوق المرأة العاملة:** ضمان حصول المرأة العاملة على إجازات أمومة مدفوعة الأجر، ضمان حصولها على فرص متساوية في العمل.
2. **دعم برامج رعاية أطفال:** توفير برامج رعاية أطفال

المراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية.

1- إبراهيم. سلوى سلامة (2005): نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
2- إبراهيمي. أسماء (2015): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، رسالة دكتوراه، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر- بسكرة.
3- ابن زيان. مليكة، يوكيا. الهاشمي (2004): عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية، رسالة ماجيستير، قسم علم النفس والعلوم التربوية والأوطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية، جامعة منتوري، قسطنطينة.
4- ابن عمور. جميلة، بومدين عاجب (2022): مساهمة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، المجلد (15)، العدد (2).
5- أبو سليم.آية عبد الشافي (2020): إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للإقتصاد المنزلي، مجلد (36)، العدد (1).
6- الأشول. عادل عز الدين (2005): نوعية الحياة من المنظور النفسي والاجتماعي، مجلة كلية التربية، الزقازيق، المؤتمر الثالث، مصر.
7- الجويعي . منيرة صالح (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، المجلد الرابع، العدد التاسع.
8- الخنيني. منى بنت عبد العزيز (2020):" أنماط التواصل الزواجي وعلاقته بإدارة الضغوط كما تدركه الزوجة العاملة"، مجلة آداب ذي قار، العدد (33) قسم إدارة المنزل - كلية التصاميم والفنون، جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن، الرياض، السعودية.
9- الذهبي. إبراهيم (2015): عمل المرأة وأثره على الاستقرار الأسري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الجزائر، العدد (11).
10- السرحي. حنان خليل حسين (2021): إدارة الانفعالات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية والهناء الذاتي لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض السكري في محافظة غزة، رسالة ماجيستير، جامعة الأقصى، كلية التربية، قسم علم النفس، تخصص الإرشاد النفسي، غزة.
11- السيد. وائل السيد حامد (2018): دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (3)، عدد (1).
12- العامرية. منى بنت عبدالله بن نبهان (2014): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجيستير، جامعة نزوي، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، تخصص إرشاد نفسي.
13- العزاوي. رحيم يونس كرو (2008): مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
14- المجالي. مصلح مسلم ، العساسفة. سهيل محمود (2021): أثر عمل المرأة المتزوجة على أبعاد العلاقات الأسرية والزوجية وعلاقتها ببعض المتغيرات في ضوء بعض المفاهيم النظرية البنائية للإرشاد الأسري، مجلة مجمع جامعة المدينة العالمية، العدد (36).
15- المحمودى. حمد سرحان على (2019): مناهج البحث العلمى، الطبعة الثالثة، دار الكتب، صنعاء.
16- المرسي. دعاء عوضين (2021): أساليب إدارة التوتر وعلاقتها بإدارة الضغوط الأسرية لدى الأمهات ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد (7)، العدد (35)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
17- المسير . محمد أحمد (2008) : الموسوعة الإسلامية العامة.
18- النجار.عبد العزيز (2008): الإدارة الذكية، المكتب العربي الحديث، الأسكندرية.
19- النجار. سناء محمد أحمد ، عبد العاطي. فاطمة محمد أبو الفتوح (2021): مقومات المرونة الأسرية كما تدركها الزوجة وانعكاسها على إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا، المجلة المصرية للإقتصاد المنزلي، المجلد (37)، العدد (2).

20- محامدية. إيمان، بوطوطن. سليمة (2013): المرأة العاملة والعلاقات الأسرية، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة أيام 10/9أبريل، قسم العلوم الإجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
21- بطاح.أحمد (2006): قضايا معاصرة في الإدارة التربوية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.
22- بعزيز. ريان (2019): إدارة الضغوط النفسية وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية – دراسة ميدانية بأم البواقي، رسالة ماجيستير، جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي-، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية.
23- بله. وفاء عبد الستار (2011): وعي الأم بمراكز رعاية الأمومة والطفولة وعلاقته بجودة الحياة لديها، رسالة ماجيستير، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
24- حبيب.مجدي عبد الكريم (2006): فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين- وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة- (17-19) ديسمبر، جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان.
25- حسين.طه عبد العظيم و حسين. سلامة عبد العظيم (2006):استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
26- حميدة . أسماء محمد (2018): فن التعامل مع مشكلات الأطفال السلوكية بمرحلة الطفولة المبكرة وعلاقته بجودة الحياة الأسرية لدى الأمهات، المجلة العلمية للتربية النوعية والعلوم التطبيقية، المجلد (1)، العدد (2)، جامعة الفيوم.
27- خليفة . وليد السيد ، مراد علي سعد (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا، مصر.
28- دايلي.ناجية (2013):الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، رسالة ماجيستير، تخصص علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة فرحات عباس- سطيف، الجزائر.
29- شاهين. إيمان محمود كمال (2011): الوعي بتقييم الموارد وعلاقتها بجودة الحياة لدى ربات الأسر، رسالة ماجيستير، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
30- عبد الفضيل . أسماء أحمد (2018): إدارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لربة الأسرة، المجلة العلمية للتربية النوعية والفنون التطبيقية، المجلد (1)، العدد (2)، كلية التربية النوعية، جامعة الفيوم.
31- عثمان.الصادق (2014): عمل المرأة الجزائرية خارج البيت وصراع الأدوار، رسالة ماجيستير، تخصص علم اجتماع التنظيم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر- بسكرة.
32- عثمان. تهاني محمد، عبد المقصود. أماني (2006): الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون دراسة مقارنة في كل من الريف والحضر وبرنامج إرشادي للتغلب على الضغوط الأسرية، مؤتمر علم النفس، المجلد (16)، العدد (52)، يوليو 2006.
33- عثمان.محمد عثمان (2001):محاور أساسية لتحسين جودة المعيشة ونوعية الحياة في مصر،المؤتمر القومي للتنمية الاجتماعية، القاهرة، مصر.
34- علي . فيفر محمد الهادي عبد الرازق (2007): ضغوط الحياة و علاقتها بالتوافق المهني دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الأكاديمي والمجال الإداري، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
35- علي. هناء محمد السيد (2016): أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية لدى الشباب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتليفزيون،العدد (7)، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
36- علام. صلاح الدين محمود (2012): البحث التربوى – كفايات للتحليل والتطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة.
37- علام. هناء محمد (2020): التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر، رسالة دكتوراه، قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.
38- عمر.أحمد أحمد متولي (2006):الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من : الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا، المؤتمر السنوي الخامس، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
39- غميض. سعاد محمد انويجي (2017): التداعيات الاجتماعية لعمل المرأة الليبية وأثرها على الأسرة، رسالة دكتوراه، كلية إعداد معلمين، جامعة المرقب، القاهرة.

40- فايد. هند أحمد صالح (2015): أسلوب وسلطة اتخاذ القرارات الأسرية وعلاقته بجودة الحياة كما تدركها ربات الأسرة، رسالة ماجيستير، قسم إدارة المنزل والمؤسسات، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
41- فتيحة.بن زروال (2008): أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة منتوري قسنطينة.
42- قبوري . عفاف (2018): الفراغات الداخلية للمسكن وانعكاسها على جودة الحياة الأسرية، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، العدد (20)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
43- كامل.محمد علي (2004):الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا للنشر، القاهرة.
44- لبن. إسراء فتحي سالم (2023): المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من ربات الأسر، رسالة ماجيستير،إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة الأزهر.
45- مجمع اللغة العربية (2004): المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، الطبعة الرابعة، القاهرة.
46- محمد.عبد العزيز عبد المجيد (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
47- محمد. إقبال رسمى (2006): التغذية والصحة العامة، الطبعة الأولى، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
48- محمود.السيد محمد علي (2006): العمران وفقاً لجودة الحياة بين الواقع والمستقبل في محافظة المنوفية- دراسة جغرافية، رسالة ماجيستير، كلية الآداب، قسم الجغرافيا، جامعة المنوفية، مصر.
49- ميلاد. محمود محمد، محمد. أحمد عبد المنعم (2007): معوقات الجودة الشاملة فى إعداد معلمة التعليم الأساسى فى كلية التربية، سلطنة عمان، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، المجلد (19)، العدد (2) أكتوبر، كلية التربية، جامعة المنيا.
50- منسي. محمود عبد الحليم ، كاظم. علي مهدي (2006): وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة،17-19 ديسمبر، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مسقط،
51- مهدي. مروة السيد محمد (2019): فاعلية تطبيق منظومة الدعم الحكومي في إدرة الضغوط الأسرية وانعكاسها على الرضا عن الحياة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.
52- ناصر . أيمن غريب قطب (2011): الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر – دراسة تطبيقية بعد أحداث ثورة 25 يناير بمصر، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي وإدارة التغيير مصر بعد ثورة 25 يناير، جامعة عين شمس مركز الإرشاد النفسي، مجلد (1)، ديسمبر، مصر.
53- يسري. أفنان محمد عمر (2019): أثر الضغوط الحياتية على التوافق الزواجي، رسالة ماجيستير غير منشورة، قسم السكن وإدارة المنزل، كلية الدراسات التطبيقية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

54. *Anand S, Sharma M.(2017): A comparative study on the Quality of life of working and non-working females.* ***Int J Health Sci Res****. 2017; 7(7): 256- 259*
55. *Baracaccia B .(2016):* ***Quality of life: Everyone wants It,But what is it? Forbes*** */ Education. 2013: Retrieved 10 May 2016.*
56. Bhuvacar S,Sumana (2022): Self esteem & Quality of life : A comparative study among working and non-working women, Journal of humanities and social science, 2022, volume(27), Issue (9), series(9), September(2022), 28-40
57. *Ergün, F. E., Oran, N. T. & Bender, C. M. (2005): Quality of Life of Oncology Nurses.* ***Cancer Nurs****, 28(3), 193199.*
58. *Fallahzade, K. M., Karimloo, M., Rahgoy, A. & Fattah, M. L. (2006). Quality of life and Factors related it Among Psychiatric Nurses in the University Teaching Hospitals in Tehran.* ***Hakim Journal,*** *4(9).*
59. *Jafari,S. Sadegi,R. Batebi,A. Hosseini,M. Ebrahimpoor,M. Shojaei,F. Veaze,M. (2012):The effects of occupational stress on quality of life and associated factors among hospital nurses in Iran,* ***Journal of social and development science****, vol (3), No(6), 194- 202, June 2012.*
60. *Kasaria,S., Hassani,M. ,Ghasem-Zedeh,A. (2014): The raelationship between quality of work life, job stress, job satisfaction and citizenship behavior in Oshnaviyeh hospital's staff,* ***Journal of patient safety& quality improvement****, 2(2), 77-81.*
61. Shex & Lee, t, Y. (2007); Family life quality and emotional quality of life in chine adolescnts with and without economic disadvantage social introduction research, vol, (80)

ثالثاً: المواقع الإلكترونية

62. **http:ll depts.. Washington. Edu l seaqo l docs l WHOQOL-Bibliography. Pdf.**

مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا (بحوث علمية وتطبيقية)
Journal of Specific Education and Technology (Scientific and Applied Research)

"Stress Management and its Relationship to the Quality of Life of Working Women"

Heba- Allah Eissa Abd El kader El Kadeem
Researcher in the Department of Family- Childhood Management, Faculty of Home- Economy, Al Azhar University

Rasheeda Mohammed Abo Al Nasr
Assistant Professor in the Department of Family- Childhood Management, Faculty of Home- Economy, Al Azhar University

Sarrah Ali Al Aswad
Lecturer in the Department of Family- Childhood Management, Faculty of Home- Economy, Al Azhar University

Abstract:

The current research aims to determine the nature of the relationship between stress management and quality of life among working women of the research sample, and predict the quality of life of working women through stress management. The study also aims at identifying identifying the differences between rural and urban women in their stress management and quality of life, and studying the variation in stress management and quality of life. Life according to the duration of marriage and the monthly income.

The research followed the descriptive analytical approach, and the research sample consisted of (300) working women of different ages and jobs, from rural and urban areas, and from different educational levels. The research also required that these working women should have dependants of different age groups. The research was carried out during the period between April 1st to June 27th, 2023 in the the two villages of Nawaj, Kafr El-Sheikh Selim, and the city of Tanta in most of the government bodies, such as health units, schools, Al-Azhar institutes, and hospitals.

One of the most important results of the research was the presence of a positive correlation between stress management and quality of life for working women. It was also possible to predict the quality of life for working women through stress management. It was found that there are differences between rural and urban women in stress management and quality of life in favor of rural women. There are no statistically significant difference in stress management and quality of life according to the number of years of marriage. It was also shown that there are statistically significant differences in stress management and quality of life according to the family's monthly income.

The research recommended creating comprehensive stress management training programs for working women, regardless of their age, job, or educational level, with a focus on low-income women and mothers who have a large number of children, with the aim of enabling them to acquire effective skills to manage stress and improve their quality of life. Workshops should be held and training programs in various regions (rural and urban), and they should be provided also online, with availability at simple prices, in cooperation with women's organizations and civil society institutions.

What is expected from this recommendation: improving the ability of working women to deal with stress, enhancing the quality of their life, improving the physical and psychological health of working women, with increasing productivity at work, and enhancing balance between their work and their personal life.

Keywords: *stress management, quality of life, working women.*