Journal of Home Economics

المؤتمر الدولى السادس – العربى العشرون للإقتصاد المنزلى
" الاقتصاد المنزلى وجودة التعليم"
٢٣-٢٤ ديسمبر ٢٠١٨ م

http://homeEcon.menofia.edu.eg ISSN 1110-2578

نمط التفكير وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر

آيات عبد المنعم الديسطي أحمد
المدرس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة - كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة الأزهر

ملخص:

استهدفت هذه الدراسة بصفة أساسية دراسة طبيعة العلاقة بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي – تفكير سلبى) وممارساتها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة ، التقبل والاستسلام) ، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين ربات الأسر بالريف والحضر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها و دراسة الفروق بين ربات الأسر عينة البحث فى الكشف عن الفروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها تحديد طبيعة الاختلافات بين ربات الأسر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الاسرة تحديد طبيعة الاختلافات بين ربات الأسر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي لربة الأسرة.

وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على ٢٠٠ من ربات الأسر في كل من الحضر والريف من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم اختيارهن بطريقة صدفية غرضية، وقد اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الأولية للأسرة واستبيان نمط التفكير لربة الأسرة واستبيان ممارسات ربات الأسر لمواجهة الضغوط.

وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة و كل من (الإقدام على حل المشكلات ، البحث عن المساعدة ، مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية) ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية، يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى دخل الاسرة ، يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة .

وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات والتي كان أهمها تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية الخاصة بالأسرة مثل مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية عبر وسائل التواصل المختلفة حتى تتمكن ربة الأسرة من الحصول على الاستشارات التي تحتاجها لتزيد من تعلم وسائل جديدة وفعالة لمواجهة الضغوط الحياتية، ان تهتم وسائل الاعلام المختلفة بتقديم العديد من البرامج التي تذيد من الايجابية فى التفكير والنظرة الايجابية للحياة.

الكلمات المفتاحية: نمط -التفكير-نمط التفكير – أسلوب-الضغوط الحياتية-ربات الأسر

المقدمة والمشكلة البحثية:

يسعى الانسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، بعيدة عن المشاكل والضغوط ، ولذلك يحاول جاهدًا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، و أن يدفع عن نفسه الضر والمفاسد ، و مما يمكن الانسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم **(كيت كينان ،١٤٢٦هـ ،٤٣)** ، والذى يتمثل فى نمط التفكير الذى يتبعه الفرد فقد يكون نمط التفكير إيجابي مبنى على التفاؤل او قد يكون نمط سلبى مبنى على النظرة التشائمية حيث أن مواجهة الكثير من الضغوط التي يعيشها الأفراد وتغيير الواقع المرير إلى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على نمط التفكير الذي يستخدم في هذا التغيير **(زياد بركات، ٢٠٠٦،٢٨)** .

وكلما كان هذا التفكير ايجابياً كلما أدى إلى مواجهة الضغوط بأسلوب افضل وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه الضغوط بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات و المبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب **(Bhatnagar،2003،17)** ، فالتفكير السلبى يجعل ربة الأسرة تبحث وتفكر في السلبيات التي حدثت في الماضى وتقلق وتخاف من المستقبل وتتوقع الأسوأ مما يجعلها غير قادرة على مواجهة الضغوط الحياتية **(ابراهيم الفقى ، ٢٠٠٧ ،٢٣)**.

إن الضغط الذي تتعرض له ربة الأسرة يدفعها إلى اللجوء إلى استعمال ممارسات تمكنها من التعايش مع هذة الضغوط فممارسات مواجهة الضغوط تعتبر عوامل الاستقرار التي تعين ربة الأسرة على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياتها، فإتباع هذه الممارسات من شأنها أن تساعدها على التعامل اليومي مع الضغوط الحياتية والتقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان**(عبد الله الضريبي،٢٠١٠،٥٤)**.

وفى ظل الحياة المعاصرة تواجه ربة الأسرة ضغوطا عديدة لها الكثير من الأثار الخطيرة عليها ولذلك يجب عليها أن تتبع الاسلوب الأمثل فى مواجهة تلك

الضغوط ولا يمكن ذلك الا من خلال التحكم فى نمط تفكيرها واتباع اسلوب التفكير الإيجابي الذي يتسم بالنظرة التفاؤلية **(جميلة الرويلي ،٢٠١٥، ٣٢)**.

إن المشكلات التي يتعرض لها الإنسان و الناتجة عن الضغوط ترجع إلى عدم قدرة ربة الأسرة على التفريغ السريع للشحنة الانفعالية لاعتبارات اجتماعية مختلفة و إلى التفكير السلبي و انشغالها المستمر بكل شيء في حياتها و تختلف ممارسات المواجهة المستعملة حسب الخصائص الشخصية لربة الأسرة من حيث قدرتها على التحكم في الوضعية الضاغطة، التي هي الأخرى تختلف من حيث الشدة و المدة **(علي عسكر، ٢٠٠٢، ١٩)** ولذلك فعلى ربة الأسرة ان تر بط بين تفكيرها والممارسة التي تتبعها لمواجهة الضغوط الحياتية سواء تمثلت تلك الممارسات في طلب المساعدة في حل المشاكل او التقبل للحدث الضاغط او الاقدام على حل المشكلة ولقد أصبح تعلم ادارة نمط التفكير بمثابة هدفاً عاماً وأساسي في المجتمعات المعاصرة، وحقاً لكل فرد فيها بغض النظر عن مستواه العقلي والاجتماعي أو الاقتصادي، أو المعرفي أو دينه أو عرقه أو لونه، إذ أن مواجهة الكثير من الضغوط الحياتية التي تعيشها المجتمعات المتأخرة وتغيير واقعها إلى واقع سليم خالي من هذه الضغوط يعتمد أكثر ما يعتمد على نمط تفكير أفراد هذه المجتمعات **(مرتضى معاش ،٢٠٠٤، ٣٣)** .

وقد أشارت دراسة **Sinowfun(2003)** إلى ارتباط تفكير الأفراد بأسلوب مواجهة الضغوط وأشارت دراسة **shinagzuKosugi(2003)** إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسات مواجهة الضغوط الحياتية والقدرة على التكيف مع الحياة وانخفاض مستوى الضيق والتفكير السلبى وقد أكدت دراسة **حنان عبد العزيز (٢٠١٢، ٤٦)** أن التفكير السلبى و القناعات الخاطئة تؤدى إلى مشكلات في التكيف وفي الصحة النفسية ، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي والذى يعمل عل ازالة الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيق الفرد من تحقيق الأفضل لنفسه **(كيت كينان ،١٤٢٦هـ، ٣٢)** .

وقد اشارت دراسة **(Maurizio,F،2003،51)** إلى أن الإيجابية فى التفكير تساعد على التركيز فى الحل عند مواجهة الضغوط الحياتية حيث يدرك الفرد أن كل مشكلة مهما كانت لها حل لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية وعلى العكس من ذلك السلبية فى التفكير كما أشارت دراسة **(Boeer,B.Coetzee,H،2002،10)** إلى أن الإيجابية فى التفكير تسمح للفرد أن يختار من قائمة أهداف حياة المستقبل الأفضل له في ذلك ويطلق القدرات التي تحقق أهدافه وتساعد فى مواجهة ضغوطj وعليه استلزم على الباحثة إجراء دراسة ميدانية للتعرف على العلاقة بين نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية .

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة الحالية للإجابة على التساؤل التالي: ما العلاقة بين نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة بصفة رئيسيه إلى دراسة العلاقة بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) وذلك من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية فيما يلي:

١- تحديد مستوى نمط التفكير لربة الأسرة بمحوريه.

٢- تحديد مستوى ممارسات ربات الأسر لمواجهة الضغوط بأبعادها.

٣- دراسة العلاقة بين بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة.

٤- الكشف عن الفروق بين ربات الأسر بالريف والحضر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادهاالثلاثة.

٥- الكشف عن الفروق بين ربات الأسر العاملات والغير عاملات في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة.

٦- تحديد طبيعة الاختلافات بين ربات الأسر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة تبعاً لمستوى دخل الاسرة.

٧- تحديد طبيعة الاختلافات بين ربات الأسر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة تبعاً للمستوى التعليمي لربة الأسرة.

٨- تحديد نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة (**نمط تفكير إيجابي، نمط تفكير سلبي**) مع المتغير التابع (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع.

أهمية الدراسة:

احتلت قضايا المرأة بصفة عامة اهتماما خاص في العقد الأخير من هذا القرن ، وذلك من خلال دعم مستواها الفكري والاجتماعي والاقتصادي وزيادة قدرتها على مواجهة الضغوط الحياتية مع ابراز أهمية الدور الذي تقوم به سواء داخل الأسرة أو في المجتمع ، ولقد انعكس هذا الاهتمام في المؤتمرات الدولية الخاصة بالأمم المتحدة ابتداء من مؤتمر البيئة عام ١٩٩٢ م وحقوق الإنسان في فيينا عام ١٩٩٣م ، مؤتمر السكان والتنمية عام ١٩٩٤م ، ومؤتمر المرأة العالمي في بكين ١٩٩٥م الذي أقر مجموعة من الاهتمامات والمحاور للنهوض بالمرأة في جميع بلاد العالم من خلال استراتيجية تترجم إلى خطط وبرامج ، وانتهاءً بمؤتمر الأمم المتحدة للمرأة عام ٢٠٠٠م والمؤتمر الدولي للمرأة عام ٢٠١٧م والذي عُقد بواسطة منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة . وترى الباحثة أنه يمكن: -

أولاً: الاستفادة من نتائج البحث لتقديم مقترحات لتوعية أفراد المجتمع بأهمية تحسين نمط التفكير لدى ربة الأسرة وكذلك أسلوب مواجهة الضغوط الحياتية لدى ربة الأسرة مما يعود بالنفع على الأسرة ومن ثم المجتمع.

ثانياً: ابراز التأثيرات الاجتماعية المترتبة على اتباع ربات الأسر لأنماط التفكير المختلفة (التفكير الإيجابي، التفكير السلبي) حيث لم تحظى هذه الفئة بالاهتمام رغم أنها تمثل لبة البناء الأسرى.

ثالثاً: وتكمن أهمية هذه الدراسة أيضا في كونها تناقش إحدى المشكلات التي تواجه ربة وهي ممارساتها لمواجهة الضغوط الحياتية التي تعاني منها وما لها من تأثير عليها وعلى أسرتها.

رابعا: قد تسهم الدراسة في إضافة أدوات جديدة لمكتبة إدارة مؤسسات الاسرة والطفولة تتمثل في استبيان عن نمط التفكير لدى ربة الأسرة وكذلك استبيان عن ممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية

خامسا: الاستفادة من نتائج الدراسة في إثراء الرصيد المكتبي بدراسات جديدة مستحدثة حول نمط التفكير لدى ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط.

فروض الدراسة:

١- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادهاالثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام)

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر في نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادهاالثلاثة.

٤- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في كل نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادهاالثلاثة تبعاً لمستوى دخل الاسرة.

٥- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في كل بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة تبعاً للمستوى التعليمي لربة الأسرة.

٦- تختلف نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة **(نمط تفكير إيجابي، نمط تفكير سلبي)** مع المتغير التابع (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع.

الأسلوب البحثي:

أولاً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية للدراسة

١. **نمط التفكير:** هو عبارة عن أسلوب يحتوي على مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من فهم واستيعاب، واستدلال، وتذكر واسترجاع فى ضوء المعلومات المتاحة لدى الفرد وهي تدور عادة حول موضوع ما فى المستقبل، بشكل مترابط سواء كان هذا التفكير سلبي او إيجابي **(Edemas ،2004 ،114)**.

وتعرف إجرائياً: بأنها الطريقة التي تتبعها ربة الأسرة فى تفكيرها لما هو اتى فى المستقبل فى ضوء ما لديها من معلومات ومشاهدات وقد تكون طريقة تفكيرها ايجابية مليئة بالتفاؤل اوقد تكون سلبية مليئة بالتشاؤم.

٢. **نمط التفكير السلبي:** هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول الناشئ إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها. والتفكير السلبي يجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه وحين يكون متردد ومهيأ للركض خلف كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف **(حنان عبد العزيز، ٢٠١٢،٢٥)**.

وتعرف إجرائياً: بأنها النظرة التشاؤمية فى رؤية الأشياء والتفكير السيء لما هو اتى والتركيز على السلبيات عند التفكير في أي موقف بدلاً من التركيز على الإيجابيات، مما يجعلها تتسم بضعف المعالجة وافتقارها للأساليب والحلول الفعالة للمشكلات.

٣. **نمط التفكير الإيجابي**: هو التفكير المبنى على النظرة التفاؤلية التي تتبع فيها منهجية سليمة محددة تستخدم فيها أفضل المعلومات من حيث دقتها وكفايتها (محمد **نوفل، ٢٠٠٨، ١٥)**.

وتعرف إجرائياً: بأنها النظرة التفاؤلية فى رؤية الأشياء والتفكير الجيد فيما هو اتى ويعني التركيز على الإيجابيات عند التفكير في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بقدراتك، وأن تظن خيراً فيما تواجهه وأن تتبنى الأسلوب المتفائل في الحياة وذلك فى ضوء ما هو متوافر من معلومات.

٤. **الضغوط الحياتية هي** الأحداث الخارجية، التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد **(طه حسين، سلامة حسين ،٢٠٠٦،٨٥)**.

وتعرف إجرائياً: بأنها العبء الذي تتحمله ربة الأسرة ويحدث لها التوتر والضيق.

٥. **ممارسات مواجهة الضغوط:** هي أساليب يمارسها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها، لمواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب **(حسن مصطفى، ٢٠٠٦،٥١)**.

وتعرف إجرائياً: بأنها مجموعة أساليب تتبعها ربة الأسرة لتخفيف التوتر وحل المشكلة المترتبة على الموقف الضاغط.

ثانياً: منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة أو موضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً؛ لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث". **(بشير الرشيدي، ٢٠٠٠، ٦٦)**.

ثالثاً: حدود الدراسة

تشمل حدود الدراسة الحالية ما يلي: -

- **الحدود البشرية:** اشتملت عينة الدراسة على ٢٠٠ مفردة من ربات الأسر في كل من الحضر والريف من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم اختيارهم بطريقة صدفية غرضية.
- **الحدود الزمنية:** استغرقت الدراسة الميدانية حوالي أربعة شهور ابتداءً من ٢٠١٧/٩/١ حتى ٢٠١٧/١١/١.
- **الحدود المكانية**: أجريت الدراسة في مدينة المنصورة وشربين وبعض القري وهي قرية ديسط بساط بمحافظة الدقهلية.

رابعاً: أدوات الدراسة

اشتملت الدراسة الحالية على الأدوات التالية (من إعداد الباحثة):

١. استمارة البيانات الأولية للأسرة.
٢. استبيان نمط تفكير ربة الأسرة.
٣. استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية.

خامساً: إعداد وبناء أدوات الدراسة:

١- استمارة البيانات العامة:

تم إعداد استمارة البيانات العامة الخاصة بأفراد العينة وذلك بهدف الحصول على معلومات تفيد في تحديد خصائص المبحوثين، وقد تمت صياغة عبارات الاستبيان بصيغة المخاطِب وقد اشتملت الاستمارة على العبارات التالية:

- **مكان السكن:** (ريف، حضر)
- **الحالة الوظيفية:** (تعمل، لا تعمل)
- **المستوى التعليمي وقد تم تقسيمه إلى ثمانية فئات** (أُمي – يقرأ ويكتب –حاصل على الابتدائية أو ما يعادلها – حاصل على الإعدادية أو ما يعادلها – حاصل على الثانوية أو ما يعادلها – مؤهل جامعي – ماجستير – دكتوراه)، وقد تم تقسيم الفئات التعليمية إلى ثلاث مستويات منخفض (أُمي – يقرأ ويكتب –حاصل على الابتدائية أو ما يعادلها) – متوسط (حاصل على الإعدادية أو ما يعادلها – حاصل على الثانوية أو ما يعادلها) – مرتفع (مؤهل جامعي – ماجستير – دكتوراه).
- **الدخل الشهري بالجنيه المصري وقد تم تقسيمه إلى ثلاث فئات** (أقل من ٤٠٠٠ – من ٤٠٠٠ جنيه حتى أقل من ٦٠٠٠ـــ ٦٠٠٠ فأكثر) وقد تم تقسيم الفئات إلى ثلاث مستويات (منخفض – متوسط – مرتفع).

٢- استبيان نمط التفكير لربة الأسرة:

اشتمل على مجموعة من العبارات قامت الباحثة بإعدادها بعد استعراض أهم المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث، وتم إعداد الاستبيان في صورته الأولية وكان عدد عباراته (١٦) عبارة موزعة على محورين (نمط التفكير الإيجابي-نمط التفكير السلبي).

- **نمط التفكير الإيجابي:** ويعني التركيز على الإيجابيات عند التفكير في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بقدراتك، وأن تظن خيراً فيما تواجهه وأن تتبنى الأسلوب المتفائل في الحياة وذلك فى ضوء ما هو متوافر من معلومات واشتمل المحور على (٨) عبارات.

- **نمط التفكير السلبي**: ويعني التركيز على السلبيات عند التفكير في أي موقف بدلاً من التركيز على الإيجابيات، مما يجعلها تتسم بضعف المعالجة وافتقارها للأساليب والحلول الفعالة للمشكلات، واشتمل المحور على (٨) عبارات.

ولحساب صدق الاستبيان تم حساب الصدق من خلال معامل ارتباط بيرسون بين عبارات كل محور والدرجة الكلية له، وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول(١) معامل ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور نمط تفكير ربة الأسرة والدرجة الكلية للمحور.

نمط التفكير الإيجابي		نمط التفكير السلبي	
م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠.٢٣٣**	١	٠.٦٥٢**
٢	٠.٥٠٢*	٢	٠.٤٦٣**
٣	٠.٤٢٩**	٣	٠.٤٢٣**
٤	٠.٦٩٥**	٤	٠.٥٥١**
٥	٠.٦٢٤**	٥	٠.٤٣٢**
٦	٠.٥٣٥**	٦	٠.٦٣٤**
٧	٠.٤٣٢**	٧	٠.٥٩٦**
٨	٠.٥٧٦**	٨	٠.٥٩٢**

(*) دالة عند ٠.٠٥ (**) دالة عند ٠.٠١

يوضح جدول (١) وجود علاقات ارتباطية موجبة بين جميع محاور الاستبيان وبذلك نجد أن الاستبيان صادق في المتغيرات الخاصة به

وتم حساب ثبات الاستبيان Reliability **بطريقتين هما: -**

الطريقة الأولى: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ **Alpha-Cronbach** لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلي للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل محور على حدة وللاستبيان ككل بمحوريه.

الطريقة الثانية: استخدام اختبار التجزئة النصفية (**Split-half**) وللتصحيح من أثر التجزئة النصفية تم استخدام معادلة التصحيح سبيرمان – براون (**Spearman-Brown**)، معادلة جتمان (**Guttmann**).

جدول (٢) معاملات ثبات استبيان نمط تفكير ربة الأسرة باستخدام اختباري معامل ألفا والتجزئة النصفية

المحاور	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	معامل ارتباط سبيرمان – براون	معامل ارتباط جتمان
نمط التفكير الإيجابي	٨	٠.٨٢٧	٠.٨٩٢	٠.٨٩٤
نمط التفكير السلبي	٨	٠.٧٦٥	٠.٦١٢	٠.٦١٣
نمط التفكير ككل	١٦	٠.٧٨٨	٠.٩٨٦	٠.٩٨٦

ويوضح جدول (٢) أن معامل ألفا استبيان نمط تفكير ربة الأسرة ككل هو (٠.٧٨٨) وتعتبر هذه القيمة عالية لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد الاتساق الداخلي للاستبيان، كما يتبين من الجدول أيضاً أن قيم معاملات ارتباط التجزئة النصفية لمجموع عبارات استبيان نمط تفكير ربة الأسرة ككل هو ٠.٩٨٦ لسبيرمان –براون، لجتمان مما يدل على اتساق وثبات عبارات الاستبيان بمحاورة.

من خلال ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من ١٦ عبارة تتضمن محورين (نمط التفكير الإيجابي (٨) عبارات، نمط التفكير السلبي (٨) عبارات، وحددت استجابات ربة الأسرة على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات (نعم – أحياناً – لا) وعلى مقياس متصل (٣-٢-١) إذا كان اتجاه العبارة موجب وعلى مقياس (١-٢-٣) إذا كان اتجاه العبارة سالب.

وبذلك أمكن تقسيم درجات **استبيان نمط تفكير ربة الأسرة** إلى ثلاث مستويات وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة لمستويات نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه

البيان / محاور الاستبيان	القراءة الصغرى	القراءة الكبرى	المدى	طول الفئة	المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى المرتفع
نمط التفكير الإيجابي	١٣	٢٤	١١	٤	١٦:١٣	٢٠:١٧	٢٤:٢١
نمط التفكير السلبي	٩	٢٤	١٥	٥	١٣:٩	١٨:١٤	٢٤:١٩
نمط التفكير ككل	٢٥	٤٨	٢٣	٨	٣٢:٢٥	٣٩:٣٣	٤٨:٤٠

يتضح من جدول (٣) أن أعلى درجه حصلت عليها المبحوثات في نمط التفكير ككل كانت ٤٨ درجه، واقل درجه كانت ٢٥ درجه، والمدي ٢٣ وطول الفئة ٨ وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاثة مستويات للتفكير (المستوى المنخفض – المستوى المتوسط – المستوى المرتفع).

٣- **استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية:**

اشتمل على مجموعة من العبارات قامت الباحثة بإعدادها بعد استعراض أهم المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث، وتم إعداد الاستبيان في صورته الأولية وكان عدد عباراته (٢٣) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد (اسلوب حل المشكلة – اسلوب البحث عن المساعدة – اسلوب التقبل والاستسلام).

- **اسلوب الاقدام لحل المشكلة:** وتعنى استخدام ربة الأسرة لخبرتها وما لديها من معلومات لمواجهة الأحداث الضاغطة والوصول لحل مناسب لما تواجهه من مشكلات واشتمل المحور على (٨) عبارات.

- **اسـلوب البحـث عـن المسـاعدة:** البحـث عـن المعلومـات أو طلـب النصـيحة والحصـول علـى التوجيـه مـن شـخص مسـئول القريـب اذو خبـرة للمسـاعدة فـى حـل المشكلة ومواجهة الموقف واشتمل المحور على (٧) عبارات.
- **اسلوب التقبل والاستسلام:** ويعنـى تقبـل ربـة الأسـرة للموقـف كمـا هـو والاستسـلام للأحداث الضاغطة واشتمل المحور على (٨) عبارات.

ولحساب صدق الاستبيان تم حساب الصدق من خلال معامل ارتباط بيرسون بين عبارات كل بُعد والدرجة الكلية له، وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول(٤) معامل ارتباط بيرسون لعبارات كل بُعد من أبعاد استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية والدرجة الكلية للبُعد.

اسلوب الاقدام لحل المشكلة		اسلوب البحث عن المساعدة		اسلوب التقبل والاستسلام	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠.٤١٣**	١	٠.٦٣٧**	١	٠.٦٢٥**
٢	٠.٤٣٢*	٢	٠.٦٥٤**	٢	٠.٢٦٤**
٣	٠.٦٣٢**	٣	٠.٥٧٥**	٣	٠.٥٢٣**
٤	٠.٦٩١**	٤	٠.٤٧٧**	٤	٠.٥٣٥**
٥	٠.٦٧٥**	٥	٠.٢٥١**	٥	٠.٤٣٢**
٦	٠.٥٣٢**	٦	٠.٤٤٥**	٦	٠.٦٣٦**
٧	٠.٤٧٣**	٧	٠.٤٦٠**	٧	٠.٥٩٥**
٨	٠.٧٢٦**	٨		٨	٠.٥٨٨**

(*) دالة عند ٠.٠٥ (**) دالة عند ٠.٠١

يوضح جدول (٤) وجود علاقات ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد الاستبيان وبذلك نجد أن الاستبيان صادق في المتغيرات الخاصة به

وتم حساب ثبات الاستبيان Reliability **بطريقتين هما: -**

الطريقة الأولى: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ **Alpha-Cronbach** لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلي للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل بُعد على حدة وللاستبيان ككل بأبعاده الثلاثة.

الطريقة الثانية: استخدام اختبار التجزئة النصفية (**Split-half**) وللتصحيح من أثر التجزئة النصفية تم استخدام معادلة التصحيح سبيرمان – براون (**Spearman-Brown**)، معادلة جتمان (**Guttmann**).

جدول (٥) معاملات ثبات استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية باستخدام اختباري معامل ألفا والتجزئة النصفية

الابعاد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	معامل ارتباط سبيرمان – براون	معامل ارتباط جتمان
اسلوب الاقدام لحل المشكلة	٨	٠.٨٢٩	٠.٧١٠	٠.٧١٠
اسلوب البحث عن المساعدة	٧	٠.٨٧٩	٠.٨٨٣	٠.٨٨٤
اسلوب التقبل والاستسلام	٨	٠.٨١٩	٠.٧٥٣	٠.٧٥٤
ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية ككل	٢٣	٠.٩٣٥	٠.٩٤٥	٠.٩٤٥

ويوضح جدول (٥) أن معامل ألفا استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية ككل هو (٠.٩٣٥) وتعتبر هذه القيمة عالية لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد الاتساق الداخلي للاستبيان، كما يتبين من الجدول أيضاً أن قيم معاملات ارتباط التجزئة النصفية لمجموع عبارات استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية ككل هو٠.٩٤٥لسبيرمان –براون، لجتمان مما يدل على اتساق وثبات عبارات الاستبيان بأبعاده الثلاثة.

من خلال ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من ٢٣ عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد (اسلوب الاقدام لحل المشكلة (٨) عبارات، اسلوب البحث عن المساعدة (٧) عبارات، اسلوب التقبل والاستسلام (٨) عبارات، وحددت استجابات ربة الأسرة على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات (نعم – أحياناً – لا) وعلى مقياس متصل (٣-٢-١) إذا كان اتجاه العبارة موجب وعلى مقياس (١-٢-٣) إذا كان اتجاه العبارة سالب.

وبذلك أمكن تقسيم درجات ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية إلى ثلاث مستويات وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة لمستويات ممارسات ربات الأسر لمواجهة الضغوط بأبعادها

البيان / أبعاد الاستبيان	القراءة الصغرى	القراءة الكبرى	المدى	طول الفئة	المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى المرتفع
اسلوب الاقدام لحل المشكلة	١٠	٢٤	١٤	٤	١٤:١٠	١٩:١٥	٢٤:٢٠
اسلوب البحث عن المساعدة	١٠	٢١	١١	٣	١٣:١٠	١٧:١٤	٢١:١٨
اسلوب التقبل والاستسلام	٩	٢٤	١٥	٥	١٣:٩	١٨:١٤	٢٤:١٩
ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية ككل	٢٦	٦٢	٣٦	١٢	٣٧:٢٦	٤٩:٣٨	٦٢:٥٠

يتضح من جدول (٦) أن أعلى درجه حصلت عليها المبحوثات في ممارسات مواجهة الضغوط الحياتية ككل كانت ٦٢ درجه، واقل درجه كانت ٢٦ درجه، والمدي ٣٦ وطول الفئة

١٢ وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاثة مستويات من الممارسات لمواجهة الضغوط الحياتية (المستوى المنخفض – المستوى المتوسط – المستوى المرتفع).

خامسا: إجراءات تطبيق أدوات البحث على العينة

تم دمج كل من استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان نمط التفكير لربة الأسرة، ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية في استمارة واحدة حتى يسهل توزيعها وتطبيقها ومن ثم تم تطبيق أدوات البحث على العينة وذلك بملء البيانات من الربات الأسر عن طريق التواصل المباشر، واستغرق التطبيق الميداني حوالي أربعة شهور ابتداءً من ٩/١/ ٢٠١٧ حتى ١١/١/ ٢٠١٧.

سادسا: المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

قامت الباحثة بتحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss لاستخراج النتائج وقامت الباحثة بمراجعة البيانات لضمان صحة النتائج ودقتها. من خلال استخدام بعض المعاملات والأساليب الإحصائية التي استخدمت لكشف العلاقة بين متغيرات الدراسة واختبار صحة الفروض منها (حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغيرات الدراسة -حساب معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان واتساقه -حساب مصفوفة معاملات الارتب اطCorrelation -حساب قيمة (ت) T test -حساب قيمة (ف) تحليل التباين في اتجاه واحد ONE WAY ANOVAواستخدام اختبار "Tukey". لحساب دلالة الاختلافات ايجاد نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة مع المتغير التابع طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع.

النتائج تحليلها وتفسيرها:

أولاً: وصف عينة الدراسة

اشتمل هذا الجزء على وصف شامل لعينة الدراسة المكونة من ٢٠٠ ربة أسرة وفقاً لبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية.

جدول (٧) التوزيع النسبي لعينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية والاقتصادية

البيان			البيان	العدد	٪
مكان السكن			مستوى تعليم ربة الأسرة		
ريف	١٠٤	٥١.٧	مستوى تعليم منخفض	١٩	٩.٥
مدينة	٩٦	٤٨.٣	مستوى تعليم متوسط	١٠٢	٥٠.٧
المجموع	٢٠٠	١٠٠,٠	مستوى تعليم مرتفع	٧٩	٣٩.٤
العمل			المجموع	٢٠٠	١٠٠,٠
تعمل	٩١	٤٥.٣	الدخل الشهري للأسرة		
لا تعمل	١٠٩	٥٤.٢	مستوى منخفض: أقل من٤٠٠٠جنيه	٣٣	١٦.٢
المجموع	٢٠٠	١٠٠,٠	مستوى متوسط: من٤٠٠٠جنيه الي أقل من ٦٠٠٠جنيه	١٣٣	٦٦.٢
			مستوي مرتفع: ٦٠٠٠ جنيه فأكثر	٣٤	١٧.٦
			المجموع	٢٠٠	١٠٠,٠

يوضح جدول (٧) الآتي:

- **بيئة السكن:** النسبة الأكبر من أفراد العينة يسكنون فى الريف حيث بلغت نسبتهم **٥١.٧**٪، في حين بلغت نسبة الذين يسكنون المدينة **٤٨.٣**٪.
- **عمل ربة الأسرة:** النسبة الأكبر من ربات الأسر أفراد العينة لا تعمل حيث بلغت نسبتهم **٥٤.٢**٪، في حين بلغت نسبة ربات الأسر أفراد العينة العاملات **٤٥.٣**٪.
- **الدخل الشهري**: نسبة الأسر عينة الدراسة من ذوي الدخل المنخفض كانت **١٦.٢**٪، وبلغت نسبة الأسر ذوي الدخل المتوسط **٦٦.٢**٪، أما نسبة أسر العينة التي تتمتع بدخل مرتفع فقد كانت **١٧.٦**٪، مما يدل في النهاية على ان أفراد العينة متوسطي الدخل.
- **المستوى التعليمي:** بلغت نسبة التعليم ال منخفض**٩.٥**٪، ، بينما بلغت نسبة التعليم المتوسط ٥٠.٧٪، فى حين كانت نسبة التعليم المرتفع ٣٩.٤٪ مما يدل على أن معظم العينة ذوات تعليم متوسط .

ثانياً: النتائج الوصفية لأدوات الدراسة

١- استبيان نمط تفكير ربة الأسرة:

يشتمل هذا الجزء على التوزيع التكراري والنسبي لاستجابات عينة البحث من ربات الأسر على **استبيان نمط تفكيرربة الأسرة** بمحوريه، وجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨) التوزيع النسبي وفقاً لمستويات استجابات العينة في نمط تفكيرربة الأسرة بمحوريه

البيان / المحاور	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
نمط التفكير الإيجابي	١	٠.٥	١٧	٨.٥	١٨٣	٩١.٠
نمط التفكير السلبي	٧٨	٣٨.٨	٦٧	٣٣.٣	٥٦	٢٧.٩
نمط التفكير ككل	١٠	٥.١	٨٦	٤٢.٨	١٠٤	٥١.٩

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- فئة المستوى المنخفض: تضمنت ربات الأسر اللاتي كانت استجابتهن تتراوح من ٢٥: ٣٢ وكان عددهن ١٠ ربات الأسر بنسبة مئوية ٥.١%.
- فئة المستوى المتوسط: تضمنت ربات الأسر اللاتي كانت استجابتهن تتراوح من ٣٣: ٣٩ وكان عددهن ٨٦ من ربات الأسر بنسبة مئوية ٤٢.٨%.
- فئة المستوى المرتفع: تضمنت ربات الأسر اللاتي كانت استجابتهن تتراوح من ٤٠: ٤٨ وكان عددهن ١٠٤ من ربات الأسر بنسبة مئوية ٥١.٩%.

٢- استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية:

يشتمل هذا الجزء على التوزيع التكراري والنسبي لاستجابات عينة البحث من ربات الأسر على استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعاده، وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) التوزيع النسبي وفقاً لمستويات استجابات العينة في ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعاده

البيان / الأبعاد	المستوى المنخفض		المستوى المتوسط		المستوى المرتفع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
اسلوب الاقدام لحل المشكلة	٣	١.٥	١١	٥.٧	١٨٦	٩٢.٨
اسلوب البحث عن المساعدة	٢١	١٠.٥	١٢٨	٦٣.٨	٥١	٢٥.٧
اسلوب التقبل والاستسلام	٢٨	١٣.٩	١٢٠	٥٩.٧	٥٢	٢٥.٩
ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية ككل	٣	١.٦	٢٠	١٠.١	١٧٧	٨٨.٣

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- فئة المستوى المنخفض: تضمنت ربات الأسر اللاتي كانت استجابتهن تتراوح من ٢٦: ٣٧ وكان عددهن ٣ من ربات الأسر بنسبة مئوية ١.٦%.
- فئة المستوى المتوسط: تضمنت ربات الأسر اللاتي كانت استجابتهن تتراوح من ٣٨: ٤٩ وكان عددهن ٢٠ من ربات الأسر بنسبة مئوية ١٠.١%.
- فئة المستوى المرتفع: تضمنت ربات الأسر اللاتي كانت استجابتهن تتراوح من ٥٠: ٦٢وكان عددهن ١٧٧ من ربات الأسر بنسبة مئوية ٨٨.٣%.

ثالثا: النتائج في ضوء فروض الدراسة

١- النتائج في ضوء الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه: **" لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام)".**

وللتحقق من صحة الفرض الأول إحصائياً تم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها، وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون لكل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعاده ن = (٢٠٠)

المتغيرات	نمط تفكير إيجابي	نمط تفكير سلبي	مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة
الإقدام على حل المشكلات	٠.٤١٤**	٠.١٢٥	٠.٢٥٣**
البحث عن المساعدة	٠.١١٥	٠.٢١٤**	٠.١٨٩**
التقبل والاستسلام	-٠.٠٨٣	٠.٠١١	٠.٠٣٩
مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية	٠.٣٣٠**	٠.٤٨٣**	٠.٥٣٠**

** دالة عند ٠,٠١ * دالة عند ٠,٠٥

يظهر جدول (١٠) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين محور التفكير الايجابى لربة الأسرة و بعد الإقدام على حل المشكلات **أي أنه** كلما ذاد التفكير الإيجابي المملوء بالتفاؤل لربة الأسرة كلما ذاد اقدامها على حل ما يواجها من مشكلات **ومن وجهة نظر الباحثة** هذه نتيجة منطقية لأن التفكير الإيجابي لربة الأسرة يجعلها متفائلة مما يمكنها من مواجهة الضغوط بكفاءة، فهي تتجه مباشرة نحو حل المشكلة، **وهذا يتفق مع دراسة (Bossong,2001،)** حيث أكدت وجود ارتباط بين التفكير الإيجابي والنظرة التفاؤلية والاقدام على حل المشكلات.
- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين محور التفكير الإيجابي لربة الأسرة وكل من بعدى (البحث عن المساعدة ، التقبل والاستسلام) أي أنه كلما ذاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة كلما قل بحثها عن المساعدة وكلما قل تقبلها واستسلامها لما يواجها من ضغوط حياتية **وترى الباحثة** أن التفكير الإيجابي لربة الأسرة يتميز بتقييم أفضل للمواقف التي تتعرض لها، و لهذا يمكن اعتبار التفاؤل والايجابية فى التفكير أحد السمات الفعالة في التعامل مع الضغوط والاعتماد على النفس دون طلب المساعدة من الغير **وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد رجب ،٢٠٠١)** والتي اكدت أنة كلما ذاد التفكير الإيجابي قل البحث عن المساعدة .
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين محور التفكير الإيجابي لربة الأسرة ومجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية أي أنه كلما ذاد التفكير الإيجابي المملوء بالتفاؤل لربة الأسرة كلما ذادت قدراتها على مواجهة الضغوط الحياتية.
- لا توجد علاقة ارتباطيه بين محور التفكير السلبي لربة الأسرة وبعدى (الإقدام على حل المشكلات، التقبل والاستسلام) **وترجع الباحثة ذلك إلى** ميل ربة الأسرة المتشائمة ذات النظرة السلبية فى التفكير إلى عدم مواجهة المشكلات والأحداث الحياتية الضاغطة، وبالتالي فإنها تستسلم لما يواجها من مشاكل ففي اعتقادها بأن الأحداث التي مرت بها والتي كانت سلبية سوف تستمر **وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (. Lyon,J.E. &**

Weinstein ، 2011) والتي اكدت أنة كلما ذاد التفكير السلبى كلما قل الاقدام على حل المشكلات.

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين محور التفكير السلبي لربة الأسرة وكل من (البحث عن المساعدة، مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية) أي أنه كلما ذاد التفكير السلبي لربة الأسرة كلما ذاد بحثها عمن يساعدها لمواجهة الضغوط الحياتية **ويرى good hart Darlene** (2001) كلما ذاد التفكير السلبي كلما قلة القدرة على مواجهة الضغوط وبالتالي يبحث الفرد عن المساعدة وطلب المشورة لمواجهة ما يواجهه من ضغوط.
- لا توجد علاقة ارتباطيه بين مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة وبعد التقبل والاستسلام.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة و كل من (الإقدام على حل المشكلات ، البحث عن المساعدة ، مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية) فكلما تبنت ربة الأسرة نمط التفكير الإيجابي كلما ساعدها ذلك على مواجهة الضغوط الحياتية **وقد أكدت دراسة (McNamara،2000)** ان الفرد الذي يراقب الاحداث بشكل مبالغ فيه فإن هذه الاحداث ستتحول إلى مصادر للضغط وان إدراك المثير على انه سلبي يرجع إلى عدم قدرة الفرد على التحكم فيه ومن ثم ارتفاع عدم القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية .

مما سبق يتضح ما يلي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية. وبذلك لا يتحقق الفرض الأول.

٢- النتائج في ضوء الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على انه **" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة".**

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ت (F.test) في نمط تفكير ربة الأسرة بمحورية (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) تبعاً لعمل ربة الأسرة (تعمل – لا تعمل)، وجداول (١١)، (١٢) يوضحان ذلك.

جدول (١١) دلالة الفرق بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في نمط التفكير بمحوريه تبعاً للعمل

البيان / المحور	تعمل ن= (٩١)		لا تعمل ن= (١٠٩)		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
نمط تفكير إيجابي	٢٢.٤٣	٢.٤٠	٢٢.٢٤	٢.٥٩	٠.١٩	٠.٥٣	٠.١٦(غير دال)
نمط تفكير سلبي	١٧.٩٨	٤.٠٣	١٧.٢٧	٤.٠٧	٠.٧١	١.٢٣	٠.٥٧ (غير دال)
مجموع نمط تفكير ربة	٤٠.٤١	٥.١٩	٣٩.٥٠	٤.٨٩	٠.٩٠	١.٢٦	٠.٧٠(غير دال)

يتبين من جدول (١١):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في نمط التفكير الإيجابي حيث بلغت ت (٠,٥٣) وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في نمط التفكير الإيجابي **فكلهن يتخذن** من التفكير الإيجابي المملوء بالنظرة التفاؤلية ذريعة لمواجهة الضغوط **وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت الية دراسة (عبد الله الضريبي ،٢٠١٠)** والتي أكدت أن العاملات أكثر ايجابية فى التفكير من غير العاملات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في نمط التفكير السلبى حيث بلغت ت (١,٢٣) وهى قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في نمط التفكير السلبى مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في نمط التفكير السلبى **وقد يرجع ذلك** إلى النظرة التشاؤمية للحياة بسبب متشبثة عادة وسائل الاعلام من سلبيات (حروب ،أزمات اقتصادية ،جرائم) أو إلى نقص الثقة بالله او نقص الثقة بالنفس **ويرى عبدالستار ابراهيم (٢٠٠٣)** ان التفكير السلبى وتفسير الأمور بصورة سلبية عادة ما يصبح عادة سيئة تؤثر على حياة الأفراد **لذلك ترى الباحثة** ان التفكير السلبى مؤثر سلبى على حياة ربة الأسرة يجب التخلص منة ولا يكون ذلك الا من خلال تنمية الوازع الديني والثقة بالله سبحانه وتعالى وانه لا يصيب الانسان الا ما قدرة الله له.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة حيث بلغت ت (١,٢٦) وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في نمط التفكير.

جدول (١٢) دلالة الفرق بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في ممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية تبعاً للعمل

البيان / المحور	تعمل ن= (٩١)		لا تعمل ن= (١٠٩)		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الإقدام على حل المشكلات	٢٢.١٦	١.٧٢	٢١.٩٩	٢.٢٨	١.٧٤	٠.٥٩	٠.٤٧١ (غير دال)
البحث عن المساعدة	١٦.٢٣	٢.٠١	١٦.٣٥	٢.٣٤	٠.١٦	٠.٠٩	٠.٢٢٩ (غير دال)
التقبل والاستسلام	١.٧١	٠.٧٦	١.٧٥	٠.٨٩	-٠.٠٤	٠.٣٢	٠.٠٠٢ دالة عند (٠,٠١)
مجموع ممارسات ربة الأسرة لمواجهة	٤٠.١٠	٣.٦٥	٤٠.٠٩	٥.٢٣	٠.٠١	١.٤٣	٠.٠٠٥ دالة عند (٠,٠٥)

يتبين من جدول (١٢):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في الإقدام على حل المشكلات حيث بلغت ت (٠.٥٩) وهى قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في الإقدام على حل المشكلات **وقد يرجع ذلك إلى أن حياة ربة الأسرة** تتضمن شبكة متعددة ومترابطة من الأدوار المختلفة داخل الأسرة كزوجة، وأم لأطفال، وربة بيت، فكل هذه الأدوار محاطة بكم من المهام والمسؤوليات مما يدفعها نحو الاقدام على حل ما يواجهها من مشكلات **وقد أكدت دراسة (تغرد زياد،٢٠٠٦)** أن العاملات أكثر اقداما على حل ما يواجهن من مشكلات .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في البحث عن المساعدة حيث بلغت قيمة ت (٠.٠٩) وهي قيمة غير دالة مما يعنى وجود فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في البحث عن المساعدة **وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (مرم رجاء، ٢٠٠٨) والتي أكدت أن** من أقل ممارسات التعامل مع الضغوط من قبل العاملات هي البحث عن المساعدة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في التقبل والاستسلام حيث بلغت ت (٠.٣٢) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية أقل من (٠,٠٥) لصالح ربات الأسر غير العاملات **وتؤكد دراسة (عزيزة عبد السلام ،٢٠١٣)** ان العديد من ربات الأسر تتقبل ما يواجهها من ضغوط ولا تبحث عن مساعدة لأنها ترى ان ما يواجهها من مشاكل امر خاص لا يجب عرضة على الأخرين او نشرة لطلب العون والمساعدة كما انها ترى ان طلبها للمساعدة يشعرها بالضعف **وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (ندى أحمد، ٢٠١١)** والتي اكدت أن ربة الأسرة العاملة اكثر قدرة على مواجهة الضغوط الحياتية حيث أن الحياة المزدوجة التي تعيشها المرأة العاملة بين عملها وبيتها جعلتها ذات طبيعة

مختلفة، فهي تعيش حياتها بثقة تجعلها تتحمل جميع مسؤوليات المنزل والزوج والأطفال ولا تتذمر أو تشكو بل تحاول تأدية عملها على أفضل وجه، وهي أفضل بكثير فى مواجهة الضغوط من المرأة التي تجلس في منزلها وتعاني من الفراغ.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية حيث بلغت قيمة ت (١.٤٣) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية أقل من (٠,٠٥) لصالح ربات الأسر العاملات وتتفق هذه النتيجة **مع دراسة (Anne jolly،2002)** والتي أكدت وجود فروق فى مواجهة الضغوط بين العاملات بالمقارنة بربات البيوت لصالح العاملات.

مما سبق يتضح ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية. وبذلك لا يتحقق الفرض الثاني.

٣- النتائج في ضوء الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على انه: **" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر عينة البحث بالريف والحضر في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة".**

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ت (F.test) في نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) تبعاً لمكان السكن (ريف – حضر)، وجداول (١٣)، (١٤) يوضحان ذلك.

جدول (١٣) دلالة الفرق بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في نمط التفكير تبعاً لمكان السكن

البيان / المحور	ريف ن= (١٠٤)		حضر ن= (٩٦)		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
نمط تفكير إيجابي	٢٢.١٩	٢.٥٧	٢٢.٤٨	٢.٤٥	-٠.٢٩	-٠.٨١	٠.٠٦ دالة عند (٠,٠١)
نمط تفكير سلبي	١٧.٧٥	٤.١٨	١٧.٤٥	٣.٩٤	٠.٣٠	٠.٥١	٠.٥٩ (غير دال)
مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة	٣٩.٩٤	٥.٣٩	٣٩.٩٣	٤.٦٥	٠.٠١	٠.٠٨	٠.٠٢ دالة عند (٠,٠١)

يتبين من جدول (١٣):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في نمط التفكير الإيجابي حيث بلغت ت (-٠.٨١) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية أقل من (٠,٠٥) لصالح ربات الأسر فى الحضر، مما يعنى وجود فروق بين ربات الأسر

بالريف والحضر عينة البحث في نمط التفكير الإيجابي **وترى ايمان عبد الحميد (٢٠١٢)** أن التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي، مما يجعل العقل يتقبل الأفكار والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد النجاح فيما يريد.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في نمط التفكير السلبى حيث بلغت ت (٠.٥١) وهى قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في نمط التفكير السلبى وتختلف هذه النتيجة مع **دراسة (Costa, et al ،2001)** والتي أكدت ان التفكير السلبى أكثر عند سكان المدن وقد يرجع ذلك إلى ان ربات الأسر فى الريف **لا** يواجهن الكثير من الضغوط المنتشرة بالمدن كغلاء الاسعار والازدحام وازمة المواصلات إلى غير ذلك من المشاكل الموجودة بالحضر ولذلك هن اكثر تفاؤل و ايجابية في التفكير.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ت (٠.٠٠٨) وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية أقل من (٠,٠٥) لصالح ربات الأسر فى الريف.

جدول (١٤) دلالة الفرق بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في ممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية تبعاً لمكان السكن

البيان / المحور	ريف ن= (١٠٤)		حضر ن= (٩٦)		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الإقدام على حل المشكلات	٢١.٦٥	٢.٢٧	٢٢.٠٢	٢.٠٥	-٠.٣٦	-١.١٩	٠.٢٤ (غير دال)
البحث عن المساعدة	١٥.٩٣	٢.٢٩	١٦.٢٨	٢.٢٥	-٠.٣٥	-١.٠٩	٠.٨٨ (غير دال)
التقبل والاستسلام	١٦.٦٥	٢.٨٢	١٧.١٧	٢.٩٩	-٠.٥١	-١.٢٤	٠.٤٢ (غير دال)
مجموع ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية	٥٤.٢٣	٦.٧٠	٥٥.٤٧	٧.٠٧	-١.٢٤	-٠.٠٢	٠.٣٧ (غير دال)

يتبين من جدول (١٤):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في الإقدام على حل المشكلات حيث بلغت ت (-١.١٩) وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر بالريف والحضر **وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (حي جودة، ٢٠٠٣)** إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الإقدام على حل المشكلات تعزي لمتغير مكان السكن لصالح الحضر.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في البحث عن المساعدة حيث بلغت ت (-١.٠٩) وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يعنى عدم وجود فروق بين ربات الأسر بالريف والحضر.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في التقبل والاستسلام حيث بلغت قيمة ت (-١.٢٤) وهي قيمة غير دالة إحصائيا وترى الباحثة أن الاستسلام للضغوط الحياتية تشكِّل خطرا داهمًا على ربة الأسرة، لأنَّ الاستسلام يسبب الإحباط فيفقد ربة الأسرة الرغبة والدافع على العمل.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية حيث بلغت قيمة ت (-٠.٠٢) وهي قيمة غير دالة إحصائيا

مما سبق يتضح ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية. وبذلك يتحقق الفرض الثالث جزئيا.

٤- النتائج في ضوء الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه: **" لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة تبعاً لمستوى دخل الاسرة "**.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA) فى نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨) توضح ذلك:

جدول (١٥) تحليل التباين أحادي الاتجاه لنمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى دخل الاسرة (ن = ٢٠٠)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
نمط تفكير إيجابي	بين المجموعات	٢٦.٢٥١	٢	١٣.١٢	٤.٣٢	٠,٠١٥ دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات	٥٩٨.٥٤	١٩٧	٣.٠٣		
	الكلى	٦٢٤.٧٩	١٩٩			
نمط تفكير سلبي	بين المجموعات	٥٦٤.٦٢	٢	٢٨٢.٣١	١٧.٧٠	٠,٠٠١ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٣١٤٢.٠٩	١٩٧	١٥.٩٥		
	الكلى	٣٧٠٦.٧١	١٩٩			
مجموع نمط تفكير ربة الأسرة	بين المجموعات	٨٣٠.٥٣	٢	٤١٥.٢٦	١٩.٣٧	٠,٠٠٢ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٤٢٢٢.٣٤	١٩٧	٢١.٤٣		
	الكلى	٥٠٥٢.٨٧	١٩٩			

جدول (١٦) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات ربات الأسر عينة البحث لنمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى دخل الاسرة

البيان	نمط تفكير إيجابي	نمط تفكير سلبي	مجموع نمط تفكير ربة الأسرة
مستوى منخفض	٢٢.١٢	١٩.٤٧	٣٥.٨٨
مستوى متوسط	٢٢.٨٩	١٧.٢٩	٤٠.٢٨
مستوي مرتفع	٢٣.٢٩	١٣.٧٦	٤٢.٧٦

يتضح من الجدولين (١٥)، (١٦) ما يلي:

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في محور نمط التفكير الإيجابي تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (٤.٣٢) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في نمط التفكير الإيجابي تتدرج من(٢٢.١٢) إلى (٢٣.٢٩) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع بمعني أن كلما كان الدخل مرتفع كلما ذاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة وتختلف هذه النتيجة مع دراسة حنـان مقداد (٢٠١٥) والتي أكدت أن التفكير الإيجابي لا يتأثر بالدخل
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في محور نمط التفكير السلبي تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (١٧.٧٠) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في نمط التفكير السلبي تتدرج من(١٩.٤٧) إلى (١٣.٧٦) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المنخفض بمعني أن كلما انخفض الدخل كلما ذاد التفكير السلبي لربة الأسرة وتشير العديد من الاحصائيات أن التفكير السلبي لدى الأفراد لا يتأثر بالحالة الاقتصادية (منيا حماد،٢٠١٢).
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (١٩.٣٧) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة تتدرج من(٣٥.٨٨) إلى (٤٢.٧٦) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع بمعني أن كلما كان الدخل مرتفع كلما ذاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة وكلما كان الدخل منخفض كلما ذاد التفكير السلبى لربة الأسرة ويشير ابراهيم الفق (٢٠٠٧) إلى أن المال ليس شديد الأهمية ولكن المهم هو التفكير الإيجابي فإذا كان لديك تفكير إيجابي فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التي تحتاج إليها وأنه لا حدود لما يمكنك إنجازه سواء في عملك أو في حياتك عامة .

جدول (١٧) تحليل التباين أحادي الاتجاه لممارسات ربات الأسر لمواجهة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى دخل الاسرة (ن = ٢٠٠)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإقدام على حل المشكلات	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٢٩.٤٦ ٨٠٣.٥٥ ٨٣٣.٠٢	٢ ١٩٧ ١٩٩	١٤.٧٣ ٤.٠٧	٣.٦١	٠,٠٢ دالة عند (٠,٠٥)
البحث عن المساعدة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٢٧.٤٥ ٩٣١.١٠ ٩٥٨.٥٥	٢ ١٩٧ ١٩٩	١٣.٧٢ ٤.٧٢	٢.٩٠	٠,٠٥ دالة عند (٠,٠٥)
التقبل والاستسلام	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٣.٢٧ ١٣٥.٦٨ ١٣٨.٩٥	٢ ١٩٧ ١٩٩	٧١.٦٣ ٠.٦٨	٢.٣٧	٠,٠٩ دالة عند (٠,٠١)
مجموع ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٣٩٦.٢٨ ٣٨٠٢.٤٦ ٤١٩٨.٧٥	٢ ١٩٧ ١٩٩	١٩٨.١٤ ١٩.٣٠	١٠.٢٦	٠,٠٠١ دالة عند (٠,٠١)

جدول (١٨) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات ربات الأسر عينة البحث لممارساتهن لمواجهة الضغوط تبعاً لمستوى دخل الاسرة

البيان	الإقدام على حل المشكلات	البحث عن المساعدة	التقبل والاستسلام	مجموع ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية
مستوى منخفض	٢١.١٤	١٥.٥٢	١.٤٥	٥٥.٢٤
مستوى متوسط	٢٢.١٧	١٦.٣٥	١.٧٧	٥٥.٣١
مستوي مرتفع	٢٢.٤٧	١٦.٥٨	١.٨٥	٥٧.٠٦

يتضح من الجدولين (١٧)، (١٨) ما يلي:

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في بعد الإقدام على حل المشكلات تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (٣.٦١) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في بعد الإقدام على حل المشكلات تتدرج من(٢١.١٤) إلى (٢٢.٤٧) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى الدخل مرتفع كلما اقدمت ربة الأسرة على حل ما يواجها من مشاكل كممارسة لمواجهة الضغوط الحياتية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هيجان أحمد (١٩٩٨) أنه كلما ارتفع الدخل كلما ذادت القدرة على مواجهة الضغوط
- - يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في بعد البحث عن المساعدة تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (٢.٩٠) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في بعد البحث عن المساعدة

تتدرج من(١٥.٥٢) إلى (١٦.٥٨) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى الدخل مرتفع كلما سعت ربة الأسرة للبحث عن مساعدة لمواجهة الضغوط الحياتية وتتفق هذه النتيجة مع ما أثبتته دراسة (Grote, Nancy K., 2007) والتي أكدت أنه كلما ذاد دخل الفرد كلما سعى لمواجهة ضغوطه الحياتية .

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في بعد التقبل والاستسلام تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (٢.٣٧) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في بعد التقبل والاستسلام تتدرج من(١.٤٥) إلى (١.٥٨) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى الدخل مرتفع كلما ذاد استسلام ربة الأسرة لما يواجهها من الضغوط الحياتية
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى دخل الاسرة حيث بلغت قيمة ف (١٠.٢٦) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية تتدرج من(٥٥.٢٤) إلى (٥٧.٠٦) لصالح ربات الأسر ذوات الدخل المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى الدخل مرتفع كلما ذاد مواجهة ربة الأسرة للضغوط الحياتية ولا تتفق هذه النتيجة مع دراسة (jean Store ,1991) والتي اكدت انه كلما انخفض الدخل كلما ذاددت الضغوط الحياتية مما يجعل الفرد يسعى لمواجهة تلك الضغوط

مما سبق يتضح ما يلي: يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في كل من نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية. وبذلك لا يتحقق الفرض الرابع.

٥- النتائج في ضوء الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه**" لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في كل من نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة "**.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA) فى نمط تفكير ربة الأسرة بمحوره(تفكير إيجابي ، تفكير سلبى) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها الثلاثة (الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة ، التقبل والاستسلام) تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٢) توضح ذلك:

جدول (١٩) تحليل التباين أحادي الاتجاه لنمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة (ن = ٢٠٠)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
نمط تفكير إيجابي	بين المجموعات	٦٣.٤٢٧	٢	٣١.٧١	١١.١٢	٠,٠٠١ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٥٦١.٣٦٨	١٩٧	٢.٨٥		
	الكلى	٦٢٤.٧٩٥	١٩٩			
نمط تفكير سلبي	بين المجموعات	٢٤٩.٦٨٤	٢	١٢٤.٨٤	٧.١١	٠,٠٠١ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٣٤٥٧.٠٣٦	١٩٧	١٧.٥٤٨		
	الكلى	٣٧٠٦.٧٢٠	١٩٩			
مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة	بين المجموعات	٥٢٢.٩٥٤	٢	٢٦١.٤٧٧	١١.٣٧	٠,٠٠٢ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٤٥٢٩.٩٢١	١٩٧	٢٢.٩٩٥		
	الكلى	٥٠٥٢.٨٧٥	١٩٩			

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات ربات الأسر عينة البحث لنمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

البيان	نمط تفكير إيجابي	نمط تفكير سلبي	مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة
مستوى تعليم منخفض	٢١.٣٢	١٨.٤١	٣٦.٥٨
مستوى تعليم متوسط	٢٢.٨٤	١٦.٣٩	٣٩.٢٤
مستوى تعليم مرتفع	٢٣.٣٤	١٥.٢٦	٤١.٧٥

يتضح من الجدولين (١٩)، (٢٠) ما يلي:

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في محور نمط التفكير الإيجابي تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (١١.١٢) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في نمط التفكير الإيجابي تتدرج من(٢١.٣٢) إلى (٢٣.٣٤) لصالح ربات الأسر ذوات مستوى التعليم المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما ذاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة **وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (منيا حماد،٢٠١٢)** والتي أكدت أنه كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما استطاعت ربة الأسرة تناول الأحداث بإيجابية
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في محور نمط التفكير السلبي تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٧.١١) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في نمط التفكير السلبي تتدرج من(١٥.٢٦) إلى (١٨.١٤) لصالح ربات الأسر ذوات مستوى التعليم المنخفض بمعني أن كلما كان مستوى التعليم منخفض كلما ذاد التفكير السلبي لربة الأسرة

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (١١.٣٧) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة تتدرج من(٣٦.٥٨) إلى (٤١.٧٥) لصالح ربات الأسر ذوات مستوى التعليم المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما ذاد التفكير الإيجابي لربة الأسرة و كلما كان مستوى التعليم منخفض كلما ذاد التفكير السلبى لربة الأسرة .

جدول (٢١) تحليل التباين أحادي الاتجاه لممارسات ربات الأسر لمواجهة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة (ن = ٢٠٠)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الإقدام على حل المشكلات	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٣٣.٨٦٨ ٧٩٩.١٥٢ ٨٣٣.٠٢٠	٢ ١٩٧ ١٩٩	١٦.٩٣٤ ٤.٠٥٧	٤.١٧	٠,٠١٧ دالة عند (٠,٠٥)
البحث عن المساعدة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٣٩.٩٣٥ ٩١٨.٦٢٠ ٩٥٨.٥٥٥	٢ ١٩٧ ١٩٩	١٩.٩٦ ٤.٦٦٣	٤.٢٨	٠,٠١٥ دالة عند (٠,٠٥)
التقبل والاستسلام	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٠٠٠. ١٣٨.٩٥٥ ١٣٨.٩٥٥	٢ ١٩٧ ١٩٩	٠٠٠. ٠.٧٠٥	٠.٠٠	١.٠٠٠ غير دالة
مجموع ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	٦٤٠.٣١٥ ٣٥٥٨.٤٤٠ ٤١٩٨.٧٥٥	٢ ١٩٧ ١٩٩	٣٢٠.١٥٧ ١٨.٠٦٣	١٧.٧٢	٠,٠٠١ دالة عند (٠,٠١)

جدول (٢٢) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات ربات الأسر عينة البحث لممارساتهن لمواجهة الضغوط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

البيان	الإقدام على حل المشكلات	البحث عن المساعدة	مجموع ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية
مستوى تعليم منخفض	٢٠.٨٩	١٥.٥٨	٥١.١١
مستوى تعليم متوسط	٢٢.٠٥	١٦.٠٧	٥٤.١٩
مستوى تعليم مرتفع	٢٢.٣٨	١٦.٨٦	٥٦.٩٠

يتضح من الجدولين (٢١)، (٢٢) ما يلي:

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في بعد الإقدام على حل المشكلات تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٤.١٧) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في بعد الإقدام على حل المشكلات تتدرج من(٢٠.٨٩) إلى (٢٢.٣٨) لصالح ربات الأسر ذوات التعليم المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما اقدمت ربة الأسرة على حل ما يواجها

من مشاكل كوسيلة لمواجهة الضغوط الحياتية **تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (عبد الفتاح خليفات، عماد الغزول ،2003)** في دراستهما التي اكدت أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي كلما ذادت القدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط الحياتية .

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في بعد البحث عن المساعدة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٤.٢٨) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في بعد البحث عن المساعدة تتدرج من(١٥.٥٨) إلى (١٦.٨٦) لصالح ربات الأسر ذوات التعليم المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما سعت ربة الأسرة للبحث عن مساعدة لمواجهة الضغوط الحياتية **وتشير دراسة (Kalmia &Vlore, 2000)** إلى أن البحث عن المساعدة تؤدي إلى الراحة و تحسين مواجهة المواقف الضاغطة فالأشخاص يبحثون عن صديق أو أشخاص آخرين بصفة عامة للحصول على السند الاجتماعي والمساعدة لمواجهة الضغوط الحياتية بغض النظر عن المستوى التعليمي .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في بعد **التقبل والاستسلام** تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة **حيث** بلغت قيمة ف (٠.٠٠) وهي قيمه غير داله احصائيا.
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث بلغت قيمة ف (١٧.٧٢) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية تتدرج من(٥١.١١) إلى (٥٦.٩٠) لصالح ربات الأسر ذوات التعليم المرتفع بمعني أن كلما كان مستوى التعليم مرتفع كلما ذادت مواجهة ربة الأسرة للضغوط الحياتية **وتشير دراسة (M.C. Nair & Elliott,2001)** إن التركيز على المشكلة في حد ذاته يعتبر عموما كأحسن طريقة لمواجهة الضغوط الحياتية سواء لذوى التعليم المنخفض أو ذوى التعليم المنخفض.

مما سبق يتضح أنه يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في كل من نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية. وبذلك لا يتحقق الفرض الخامس.

٦- النتائج في ضوء الفرض السادس

ينص الفرض السادس على أنه: " **تختلف نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة مع المتغير التابع طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع ".**

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام معامل الانحدار الخطي لإيجاد العلاقة بين نمط تفكير ربة الأسرة بمحوريه (تفكير إيجابي، تفكير سلبي) (كمتغير مستقل) وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها "(الإقدام على حل المشكلات، البحث عن المساعدة، التقبل والاستسلام) (كمتغير تابع) والجدول (٢٣) يوضح ذلك:

جدول (٢٣) الانحدار الخطي للعلاقة بين مقياس نمط تفكير ربة الأسرة وممارسات **مواجهة الضغوط الحياتية**

المتغيرات		معامل الارتباط "R"	معامل تحديد نسبة المشاركة "R2"	معامل الانحدار	قيمة ت	مستوى الدلالة
ممارسات مواجهة الضغوط الحياتية	نمط تفكير إيجابي	٠.٢٥	٠.٢٩	التاب ت٨.٣٤٧ ٠.١٧٦ *B* ٠.٢٧٧*B*	٦.٢٥	دالة عند مستوى ٠.٠٠١
	نمط تفكير سلبي	٠.١٠	٠.١١	الثابت ١.٥٨٨ ٠.٤٧٦ *B*	٤.٩١	دالة عند مستوى ٠.٠٠١

ويظهر جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة (نمط تفكير إيجابي، نمط تفكير سلبي) والمتغير التابع ممارسات مواجهة الضغوط الحياتية وأكثر المتغيرات تأثيرا كان نمط التفكير الإيجابي " حيث بلغ معامل التحديد R2= ٠.٢٩ والعلاقة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، يليه نمط التفكير السلبي حيث بلغ معامل التحديد R2= ٠.١١ والعلاقة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

وترجع الباحثة ذلك الى أن التفكير السلبى يجعل ربة الأسرة تبحث وتفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي وتقلق وتخاف من المستقبل وتتوقع الأسو مما يجعلها غير قادرة على مواجهة الضغوط الحياتية ،**وتفيد دراسة(زياد بركات، ٢٠٠٦)** أن مواجهة الكثير من الضغوط التي يعيشها الأفراد وتغيير الواقع المرير إلى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على نمط التفكير الإيجابي الذي يستخدم في هذا التغيير.

ملخص لأهم نتائج الدراسة

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان نمط تفكير ربة الأسرة.

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر بالريف والحضر عينة البحث في مجموع محاور استبيان ممارسات ربة الأسرة لمواجهة الضغوط الحياتية.

٥- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة البحث في كل من نمط تفكير ربة الأسرة وممارستها لمواجهة الضغوط الحياتية.

٦- وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة (نمط تفكير إيجابي، نمط تفكير سلبي) والمتغير التابع ممارسات مواجهة الضغوط الحياتية وأكثر المتغيرات تأثيرا كان نمط التفكير الإيجابي.

توصيات البحث

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج توصي الدراسة الحالية بما يلي:

١- تفعيل دور المؤسسات الاجتماعية الخاصة بالأسرة مثل مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية عبر وسائل التواصل المختلفة حتى تتمكن ربة الأسرة من الحصول على الاستشارات التي تحتاجها لتزيد من تعلم وسائل جديدة وفعالة لمواجهة الضغوط الحياتية
٢- تكثيف البرامج الإعلامية الموجهة للأسرة لتقديم العديد من البرامج التي تذيد من الايجابية فى التفكير والنظرة الايجابية للحياة.
٣- عقد دورات تدريبيه وتثقيفية عن وسائل مواجهة الضغوط الحياتية.
٤- ضرورة استثمار البرامج الإعلامية الناجحة لتوعية ربات الأسر بأهمية مواجهة الضغوط الحياتية واساليب مواجهتها.

قائمة المراجع:

١- **إبراهيم الفقي** (٢٠٠٧): التفكير السلبي والتفكير الإيجابي .booksjadid.blogspot .

٢- **ايمان سعيد عبد الحميد(٢٠١٢):** برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الأجوائية، مجلة الطفولة والتربية. ١(١٢) .

٣- **بشير الرشيدي** (٢٠٠٠): مناهج البحث التربوي: رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الكويت.

٤- **تغرد زاد**(٢٠٠٦):"إثر بعض المتغيرات الداخلة على مستوى ضغط العمل لدى الهيئة الإدارة والأكاديمية في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة"، رسالة لنال شهادة الماجستير في إدارة الأعمال، الجامعة الإسلامية –غزة، فلسطين.

٥- **جميلة الرويلي** (٢٠١٥): "المناخ الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر "، جامعة الملك خالد، أبها، المملكة العربية السعودية.

٦- **حسن مصطفى** (٢٠٠٦): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها "، القاهرة: زهراء الشرق، ط١.

٧- **حنان عبد العزيز** (٢٠١٢): نمط التّفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة ابى بكر، الاردن.

٨- **حنـان مـقداد (٢٠١٥):** الصلابة النفسة لدى الطالبات الجامعات المقامات، كله العلوم الإنسانة والاجتماعية، جامعـــــة قاصـــــدي مربـــــاح ورقلة.

٩- **زياد بركات**(٢٠٠٦): **"**التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة :دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات"، جامعة القدس المفتوحة فلسطين.

١٠- **طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين**(٢٠٠٦): "استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية"، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن.

١١- **عبد الله الضريبي**(٢٠١٠): "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦،العدد ٤.

١٢- **عبد الستار ابراهيم** (٢٠٠٣): علم النفس ساسة ومبادئه، دار الظهران، القاهرة.

١٣- **عبد الفتاح خليفات، عماد الغزول** (٢٠٠٣): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربية، جامعة قطر.

١٤- **عزيزة عبد السلام (٢٠١٣):**الاغتراب النفسي وعلاقته بالتفكير السلبي، دراسة وصفية على عينة من المتزوجين، ام درمان.

١٥- **علي عسكر** (٢٠٠٢): "ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"، دار الكتاب الحديث، الكويت.

١٦- **كيت كينان** (١٤٢٦ هـ):" تنظيم وتفعيل الذات"، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت.

١٧- **محمد بكر نوفل**) ٢٠٠٨): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل"، الطبعة الأولى، الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

١٨- **مرتضى معاش** (٢٠٠٤): "ملاحظات منهجية لاستكشاف آفات التفكير"، الشبكة العالمية للمعلومات.

١٩- **مريم رجاء** (٢٠٠٨): " مصادر الضغوط المهنة لدي العاملات في مهنة التمريض، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٤، العدد الثاني، جامعة دمشق.

٢٠- **منيا سميح مصطفى حماد (٢٠١٢)**: القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ، كله التربة، الجامعة الإسلامية – غزة.

٢١- **ندى أحمد** (٢٠١١)**:** المرأة العاملة ودورها الفعال في المجتمع، تاريخ الزيارة نوفمبر الساعة الخامسة مساء عن موقعhttp://www.mojtamai.com/l

٢٢- **هيجان عبد الرحمن أحمد (١٩٩٨):** ضغوط العمل مصادرها ونتائجها، السعودية، الرياض.

٢٣- **حي جودة** (٢٠٠٣): "مصادر ضغوط العمل لدي الممرضان والممرضات العاملان في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربة. رسالة مقدمة لنال شهادة الماجستير في الصحة العامة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

24- Anne jolly(2002): stress et traumatisme, approche psychologique de l'expérience d'enseignants victimes de violence, thèse de doctorat , université de reins, décembre

25- Bhatnagar, Anil(2003) "An article on ways to replace negative Thoughts with positive thoughts :Mind your thoughts "

26- Boeer, B. & Coetzee,H. (2000): «The thinking styles preferences of learners in cataloguing and classification», Paper Presented council and General conference, South Africa.

27- 4- **Bossong,B.**(2001) optimism as a moderator of the effect of state orientation on the evaluation of negative life events in

efklids, A(eds)trends and prospects in motivation research, Netherlands ,pp349-357

28- **Costa, P., Terracciano, Antonio, & McCrae, Robert** (2001): Gender Differences in Personality Traits Across Cultures: Robust and Surprising Findings. Journal of Personality and Social Psychology, 81(2), 322-331

29- 6-**Edmeads, J** (2004) "The power of negative thinking related with some factores" . Journal Articles, No. 00178748

30- **Goodhart Darlene**(2001): the effects of positive and - 7 ،negetiv thinking on performance ince inan achievemeht situation journal of personality and social psychology .

31- **Grote, Nancy K.; Bledsoe, Sarah E.; Larkin, Jill; Lemay,; Brown,**Charlotte (2007). Stress Exposure and Depression in Disadvantaged Women: The Protective Effects of Optimism and Perceived Control.Social Work Research, Publisher: National Association of Social, v31 n1 p19-33.

32- **jean Benjamin stora (1993):** le stresse ,2 em édition ,France.

33- **Kalimo&Vuori (2000)** : Stress – related, transaction between personal

34- McNamara , S. (2000) : Stress in Young people what new and what new and what can we do ? London .

35- **Lyon,J.E. & Weinstein, N. D**.(2011). Mindsets, optimism bais about personal risk and health-protective behavior .British journal of health psychology 04, pp289-300

36- **Maurizio,F** (2003): « Hostility changes following antidepressanttreatment », Journal of psychiatric research.

37- **Mc Nair & Elliott (2000) :**Guide Anti – Stress , édition Marabout, Belgique

38- Shinagzu Kosugi(2003): activité professionnelle et vie conjugale, centre nationale de recherche scientifique, an date, paris .

39- Sinow Funk (2003): le stress entre bien – être et souffrance, Alger.

The 6th international- 20th Arabic conference for Home Economics
Home Economics and Educational quality assurance December 23rd -24th, 2018

Journal of Home Economics

http://homeEcon.menofia.edu.eg ISSN 1110-2578

The Pattern Of Thinking And Its Relation To The Way Of Coping With The Pressures Of Life Among A Sample Of Female Heads Of Households

Ayat Abd El.monem Eldyasty Ahmed
Lecturer at Department of management of Family and childhood Institutes at faculty of Home Economics Al Azhzr University

Abstract

The purpose of this study was to study the nature of the relationship between the thinking of the housewife and its role in coping with the pressures of life in its three dimensions (solving problems, seeking assistance, acceptance and surrender) In the rural and urban areas in each of the thinking of the housewife in its axis and its practice to cope with the pressures of life in its dimensions and study the differences between the heads of households in the study sample in the detection of the differences between the heads of households working and non-working in each of the thinking of housewife To determine the nature of the differences between housewives in each of the thinking of the housewife in terms of its role and practice to face the pressures of life according to the level of family income. Determine the nature of the differences between the heads of households in each of the thinking of the housewife in its axis and its practice to face the pressures of life according to its dimensions according to the educational level of the head of the family.

The study tools were applied to 200 female heads of households in both urban and rural areas from different social and economic levels. They were selected in a purposeful random way. The study tools included the initial household data form, the head of household thinking questionnaire and the household heads' questionnaire to cope with the pressures.

The most important results of the study were a statistically significant positive correlation between 0.01 and 0.01 among the total number of respondents in the questionnaire. There were statistically significant differences between the heads of households in the rural and urban areas. The study sample in the total of the heads of household housewife thinking questionnaire and the absence of statistically significant differences between Head of household b The study sample in the total of the themes of the questionnaire of housework practices to cope with the pressures of life, there is a statistically significant difference between female heads of household. The pattern of thinking about housewife according to the level of education of the housewife.

The study presented a number of recommendations, the most important of which was the activation of the role of social institutions for the family such as counseling and family counseling offices through various means of communication so that the housewife could obtain the necessary advice to increase the learning of new and effective ways to cope with the pressures of life. Many programs are fed by the positive thinking and positive outlook of life.

Keywords:
Style - thinking - style thinking - style - pressures life - heads of households.