



كلية البنات للأداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط كمتغيرات وسيطة للزواج الناجح

بحث مقدم من

ابتسام محمد عبد الستار أحمد

مدرس مساعد بقسم علم النفس

للحصول على درجة الدكتوراه في الآداب "علم نفس "

تحت إشراف

أ. د . عزة صالح الألفي

أ. د . سوسن إسماعيل عبد الهاדי

أستاذ علم النفس المساعد

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

1435 هـ - 2014 م

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : ابتسام محمد عبد الستار أحمد
عنوان الرسالة : تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة
الضغوط كمتغيرات وسيطة للزواج الناجح
اسم الدرجة : دكتوراه في الآداب (علم نفس)

لجنة الإشراف

أ.م.د. سوسن إسماعيل عبد الهادي
أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات
جامعة عين شمس

أ.د. عزة صالح الألفي
أستاذ علم النفس - كلية البنات
جامعة عين شمس

تاريخ البحث / / 2014

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ
2014 / /

ختم الإجازة
2014 / /

موافقة مجلس الجامعة
2014 / /

موافقة مجلس الكلية
2014 / /



كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة
قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الطالبة : ابتسام محمد عبد الستار أحمد

الدرجة العلمية : دكتوراه في الآداب (علم النفس)

القسم : علم نفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب و العلوم و التربية

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة المنح : 2014 م

شكر وتقدير

انطلاقاً من قوله تعالى " وَقَالَ رَبٌّ أُوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالَّذِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلَنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " الحمد لمن دان له الوجود بالتوحيد ، وسبح له الكون بالشكر والتمجيد، أشكره سبحانه، وأثنى عليه الخير كله، على ما أولاًني من نعمه، وألأه الكثيرة المتتجدة .

وإقراراً بالفضل وتمسكاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس" ، أرى لزاماً على بين يدي بحثي هذا المتواضع أن أشكر الله الكريم رب العرش العظيم الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت واليه أنيب. فبنوفيق الله سبحانه وتعالى ثم من هيأهم الله لي سندأً وعوناً علي ما تم إنجازه في هذه الدراسة ، وانتهز هذه الفرصة لأقم لهم جزيل شكري وتقديرني عرفاناً بدعمهم ومساندتهم وتشجيعهم لي ، فخالص شكري وتقديرني وعظيم امتناني لأساتذتي أ.د. عزة صالح الألفي – أستاذ علم النفس بكلية البنات – جامعة عين شمس ، و أ.م.د. سوسن إسماعيل عبد الهادي أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات – جامعة عين شمس ، على تكريمهما بالإشراف علي هذه الدراسة وبما بذلاه من جهد كبير وتوجي ه كريم وصبرو حلم كبيرين جراهما الله عني خير الجزاء وأخص بالشكر أستاذتي أ.د عزة صالح الألفي التي شملتني بحنو قلبه ا وسعة صدرها فكانت لي مصدر دعم ومساندة على الصعيدين الإنساني والعلمى فكانت حقاً أمّا ثانية أنعم الله عليّ بها ؛ فحقاً تعجز حروفني وكلماتي عن وصف ما أكنته لها من حب وإحترام وتقدير ، وأخيراً فلا أملك لمشرفي إلا أن أشكرهما شakra تعجز الكلمات عن البوج به ودعاء موصولاً بأن يطيل الله في أعمارهما ويعطهما بدوام الصحة والعافية كنهر علم ننهل من علميهما وخلفهما المزيد .

كما أتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أ.د. سعيدة محمد أبو سوسو – أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية – جامعة الأزهر ، وأ.د. نبيلة أمين علي أبو زيد – أستاذ علم النفس بكلية البنات – جامعة عين شمس على سعة صدرهما و تخصيص جزء من وقتهمما الثمين لقراءة هذا البحث و تحكيمه و قبولهما مناقشته رغم ضيق وقتهمما .

ولا يفوتي أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذتي وزميلاتي وجميع العاملين بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس .

كما يطيب لي أن أتقدم بأسمى آيات الشكر للغائبين الحاضرين إلى روح والدي الطاهرة منطلق وجودي ووصية رسولي صلى الله عليه وسلم . تغمدهما الله بواسع رحمته ، أبي وأمي اللذان علماني كيف أمسك بالقلم وكيف أخط الكلمات بلا ندم .. يا من كنتم شمسي التي أستمد منها دفني و معرفتي ، و قمرني الذي أستمد منه أملني .

لهم أتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى من هون على رحلة البحث وكانوا لي نعم العون أشقاءي و شقيقاتي الأعزاء جراهم الله عني خير الجزاء . وأخيراً : الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي ..

مستخلص البحث

اسم الطالبة : ابتسام محمد عبد الستار أحمد

عنوان الرسالة : تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط كمتغيرات وسيطة للزواج الناجح

جهة البحث : جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - قسم علم النفس

أجريت هذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و الزواج الناجح ، والكشف عن مدى اختلاف في كل من مقومات الزواج الناجح و الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط بإختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية ، بل والتعرف على مدى فاعلية تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط في خفض مستوى الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسين مقومات الزواج الناجح .

و قد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- وجود علاقة إرتباطية دالة موجبة بين الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و الزواج الناجح .
- تختلف مقومات الزواج الناجح بإختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (مدة الزواج - فارق العمر بين الزوجين - مستوى التعليم - المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي - الإنجاب) .
- تختلف الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط بإختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (مدة الزواج - مستوى التعليم - المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي) .
- فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط في خفض مستوى الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسين مقومات الزواج الناجح لدى أزواج وزوجات المجموعة التجريبية .

Abstract

Student Name : Ebtsam Mohammed Abd El Star Ahmed
Title Search : Developing some positive Strategies for stress management as mediating variables to Successful Marriage .

The study is aimed to : reveal the relationship between positive Strategies for stress management and Successful Marriage . It Was also aimed to disclosure of the extent of the difference in each of the elements of a successful marriage and positive strategies to manage some of the pressures for different Demographic Variables , and And identify how the effectiveness of the development of some positive strategies to manage stress in the sense of reducing the level of marital life stressful events and improved elements of a successful marriage .

The result reveal to :

- There is a positive correlation function between positive strategies to manage stress and successful marriage .
- Vary for different elements of a successful marriage are some of the variables Demographic (duration of marriage - the age difference between spouses - the level of education - cultural socio-economic level - procreation).
- different strategies for the management of positive pressure for different variables, some of Demographic (duration of marriage - the level of education - cultural socio-economic level).
- The effectiveness of the program used to develop some strategies to manage the positive pressure in the sense of reducing the level of marital life stressful events and improve the elements of a successful marriage to members of the experimental group.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
12 - 1	الفصل الأول : مدخل الدراسة
5 - 2	١. مقدمة الدراسة .
6 - 5	٢. مشكلة الدراسة و تساؤلاتها .
7	٣. أهداف الدراسة .
8 - 7	٤. أهمية الدراسة .
9 - 8	٥. حدود الدراسة .
12 - 10	٦. مفاهيم ومصطلحات الدراسة .
99 - 13	الفصل الثاني : الأطر النظرية والمفاهيم الأساسية
60 - 15	المحور الأول : التأصيل النظري لمفهوم إستراتيجيات إدارة الضغوط
19-15	أولاً : تعريف الضغوط النفسية
23 - 19	ثانياً : النظريات المفسرة للضغط
29 - 23	ثالثاً : مصادر الضغوط النفسية والأثار المترتبة عليها
37 - 29	رابعاً : أساليب مواجهة الضغوط
43 - 38	خامساً : مفهوم إدارة الضغوط Stress Management
45 - 44	سادساً : خطوات إدارة الضغوط
59 - 46	سابعاً : الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط
96 - 60	المحور الثاني : التأصيل النظري لمفهوم الزواج الناجح :
67 - 60	أولاً : مفهوم الزواج بين الماهية والأهداف والأهمية
63 - 61	• تعريف الزواج
64 - 63	• أهداف الزواج
67 - 66	• أشكال الزواج
69 - 67	• أهمية الزواج وال حاجات التي تُشعّب من خلاله
71 - 69	ثانياً : مفهوم الزواج الناجح Successful Marriage
76 - 72	ثالثاً : الزواج الناجح وبعض المفاهيم الأخرى ذات الصلة به
73 - 71	• التوافق الزوجي
74 - 73	• الرضا الزوجي
75	• السعادة الزوجية
76	• الاستقرار الزوجي .

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
81 - 76	رابعاً : مراحل نمو الزواج الناجح
82- 81	خامساً : مستويات النجاح في الزواج
91 -82	سادساً : عوامل تعزيز وتدعم الزواج الناجح
95 – 92	سابعاً : الإرشاد الزواجي ودوره في تعزيز وتدعم الزواج الناجح
99 - 96	ثامناً : الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وعلاقتها بالزواج الناجح .
136 -100	الفصل الثالث : دراسات سابقة
109-102	المحور الأول : دراسات تناولت مفهوم إدارة الضغوط
110-109	تعقيب على دراسات المحور الأول
116 -111	المحور الثاني : دراسات إهتمت بالعلاقة بين الضغوط وبعض المتغيرات ذات الصلة بالزواج الناجح .
118-117	تعقيب على دراسات المحور الثاني .
123-118	المحور الثالث : دراسات تناولت مفهوم الزواج الناجح .
124	تعقيب على دراسات المحور الثالث
132 -125	المحور الرابع : دراسات إهتمت بالتدخل السيكولوجي لتعزيز وإثراء متغيرات ذات صلة بالزواج الناجح
133-132	تعقيب على دراسات المحور الرابع
135-134	تعليق عام على الدراسات السابقة وقضايا مستخلصة
136-135	فروض الدراسة
194 -137	الفصل الرابع : منهج الدراسة وإجراءاتها
138	• أولاً : منهج الدراسة
192 -138	• ثانياً : إجراءات الدراسة
141-138	أولاً : عينة الدراسة
192 - 141	ثانياً : أدوات الدراسة
152 -142	الأداة الأولى : مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط .
165 -153	الأداة الثانية : مقياس مقومات الزواج الناجح
174 - 165	الأداة الثالثة : مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة
177 -174	الأداة الرابعة : إستمارة المستوى الاجتماعي (الاقتصادي - الثقافي)
192 -177	الأداة الخامسة : برنامج تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط .

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
193-192	• ثالثاً : خطوات الدراسة
262 -195	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
202 -197	أولاً : الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة
260 -203	ثانياً فروض الدراسة ومناقشتها .
204 -203	• نتائج الفرض الرئيسي الأول: نصه – التحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
215 -205	• نتائج الفرض الرئيسي الثاني : نصه – التتحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
227- 215	• نتائج الفرض الرئيسي الثالث: نصه – التتحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
252 -228	• نتائج الفرض الرئيسي الرابع: نصه – التتحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
260 -253	• نتائج الفرض الرئيسي الخامس : نصه – التتحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
260	• خلاصة نتائج الدراسة .
262-261	ثالثاً : التوصيات والبحوث المقترحة
280 -263	المراجع
272-264	أولاً: قائمة المراجع العربية .
280-273	ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية .
310-281	ملاحق الدراسة
	ملخص الدراسة
315-312	أولاً : ملخص الدراسة باللغة العربية
3-1	ثانياً : ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً : قائمة المداول

الصفحة	موضع المداول	رقم المداول
139	الوصف الإحصائي للخصائص الديمografية للعينة الكلية (ن = 214) بواقع (107) زوج وزوجته	١.
141	المتوسط والإنحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة لكل منها على متغيرات الدراسة، والفرق في رتب المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتي	٢.
148	توزيع عبارات مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط على أبعاد الفرعية	٣.
149	معاملات ثبات مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط باستخدام طريقة : التجزئة النصفية و معامل الفا	٤.
150	معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط ، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه	٥.
151	معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من أبعاد مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و الدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض	٦.
152	دالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية لمقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وكذلك بالنسبة لدرجات الأبعاد الفرعية	٧.
152	عامل المستخرج من المصفوفة الإلزامية للمقاييس الفرعية لمقياس بالإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٨.
158	توزيع عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح على أبعاد الفرعية في صورته الأولية	٩.
159	معاملات الثبات مقياس مقومات الزواج الناجح باستخدام طريقة : التجزئة النصفية و معامل الفا	١٠.
159	معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للبعد الرئيسي المقومات الشخصية	١١.
160	معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح ، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه (عبارات بعد المقومات الشخصية) .	١٢.
161	معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح ، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه	١٣.
161	معامل الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس مقومات الزواج الناجح وبين الدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض	١٤.
162	دالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية لمقياس مقومات الزواج الناجح وكذلك بالنسبة لدرجات المقياس الفرعية .	١٥.
163	دالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية وكذلك بالنسبة لدرجات المقاييس الفرعية للبعد الرئيسي المقومات الشخصية.	١٦.

تابع قائمة المداول

رقم المدول	موضوع المداول	صفحة
١٧.	العامل المستخرج من المصفوفة الإرتباطية للمقاييس الفرعية لمقاييس مقومات الزواج الناجح	١٦٣
١٨.	العامل المستخرج من المصفوفة الإرتباطية للمقاييس الفرعية لبعد المقومات الشخصية .	١٦٤
١٩.	توزيع عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح على أبعاد المقياس في صورته النهائية	١٦٥
٢٠.	توزيع عبارات مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة على أبعاده الفرعية في صورته الأولية	١٦٩
٢١.	معاملات الثبات مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة بـاستخدام طريقة : التجربة النصفية ومعامل ألفا	١٧٠
٢٢.	معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة ، وبين الدرجة الكلية للبعد التي تتنمي إليه	١٧١
٢٣.	معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض	١٧٢
٢٤.	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة وكذلك بالنسبة لدرجات المقاييس الفرعية .	١٧٣
٢٥.	العامل المستخرج من المصفوفة الإرتباطية للمقاييس الفرعية لمقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	١٧٣
٢٦.	دلالة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة لدرجة الكلية على الاستنمار المنسنوي الإجتماعي (الاقتصادي - التفافي)	١٧٦
٢٧.	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لدى العينة الأساسية	١٩٧
٢٨.	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي	١٩٨
٢٩.	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى	١٩٩
٣٠.	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي	٢٠٠
٣١.	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى	٢٠١
٣٢.	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس التبعي	٢٠٢
٣٣.	قيم معاملات الارتباط بين أبعاد من مقياس مقومات الزواج الناجح والإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٢٠٣
٣٤.	الفروق بين الأزواج والزوجات على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وأبعاده الفرعية .	٢٠٥
٣٥.	الفروق بين المتزوجين منذ(أقل من خمس سنوات / من ٥ - ١٥ سنوات) المتزوجين منذ أكثر من ١٥ سنة) على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و أبعاده الفرعية بـاستخدام تحليل التباين الأحادي .	٢٠٧
٣٦.	نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالتها في بعد حل المشكلة	٢٠٨

تابع قائمة المداول

الصفحة	موضوع المداول	رقم المداول
209	الفرق بين ذوي التعليم المتوسط وفوق المتوسط الجامعي وفوق الجامعي على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وأبعاده الفرعية بإستخدام تحليل التباين الأحادي	٣٧.
210	نتائج اختبار شيفيه للتعرف على اتجاه الفرق ودلالتها بين المجموعات الأربع (ذوي التعليم المتوسط / فوق المتوسط / الجامعي / فرق الجامعي) على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وبعض أبعاده الفرعية .	٣٨
212	الفرق بين ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وأبعاده الفرعية بإستخدام تحليل التباين الأحادي.	٣٩
213	نتائج اختبار شيفيه للتعرف على اتجاه الفرق ودلالتها بين المجموعات الثلاث ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على الدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات إدارة الضغوط وأبعاده الفرعية .	٤٠
214	دلالة الفرق بين متوسط درجات المنجبين وغير المنجبين على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وأبعاده الفرعية	٤١
216	دلالة الفرق بين بين الأزواج والزوجات على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية	٤٢
217	دلالة الفرق بين المتزوجون منذ (5) سنوات فأقل ، والمتزوجون من فترة تراوحت من (6 - 15) سنة ، والمتزوجون منذ أكثر من (15) سنة على مقياس مقومات الزواج الناجح بإستخدام تحليل التباين الأحادي	٤٣
218	دلالة الفرق بين ذوي التعليم المتوسط وفوق المتوسط الجامعي وفوق الجامعي على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية بإستخدام تحليل التباين الأحادي	٤٤
219	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين ذوي التعليم المتوسط والفرق متوسط والجامعي وفوق الجامعي على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية	٤٥
221	دلالة الفرق بين ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على مقياس مقومات الزواج الناجح بإستخدام تحليل التباين الأحادي	٤٦
222	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية	٤٧
223	دلالة الفرق بين عينة المنجبين وغير المنجبين على مقياس مقومات الزواج الناجح بإستخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين	٤٨
224	دلالة الفرق بين الزوجات العاملات وغير العاملات على مقياس مقومات الزواج الناجح بإستخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين	٤٩
225	يوضح دلالة الفرق بين المجموعات الثلاثة (فارق العمر بين الزوجين (5) سنوات / من (5 - 10) سنوات / أكثر من (10) سنوات) على مقياس مقومات الزواج الناجح بإستخدام تحليل التباين الأحادي	٥٠
226	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمجموعات الثلاث (تبعاً لمتغير فارق العمر بين الزوجين) على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية (المقومات الشخصية والإجتماعية والإconomicsية)	٥١
229	الفرق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٥٢

تابع قائمة المداول

الصفحة	موضع المداول	رقم المداول
230	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقاييس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٥٣.
232	الفروق بين التطبيقين البعدي و التبعي للمجموعة التجريبية على مقاييس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٥٤.
237	الفروق بين القياسين الفبلي و البعدي للمجموعة التجريبية على مقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	٥٥.
238	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	٥٦.
240	الفروق بين القياسين البعدي و التبعي للمجموعة التجريبية على مقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	٥٧.
245	الفروق بين القياسين الفبلي و البعدي للمجموعة التجريبية على مقاييس مقومات الزواج الناجح	٥٨.
247	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقاييس مقومات الزواج الناجح	٥٩.
248	الفروق بين القياسين البعدي و التبعي للمجموعة التجريبية على مقاييس مقومات الزواج الناجح	٦٠.
254	الفروق بين أزواج وزوجات المجموعة التجريبية في صافي النفلة الأولى على مقاييس إستراتيجيات إدارة الضغوط	٦١.
255	الفروق بين أزواج وزوجات المجموعة التجريبية في صافي النفلة الثانية على مقاييس إستراتيجيات إدارة الضغوط	٦٢.
256	الفروق بين أزواج وزوجات المجموعة التجريبية في صافي النفلة الأولى على مقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	٦٣.
257	الفروق بين أزواج وزوجات المجموعة التجريبية في صافي النفلة الثانية على مقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	٦٤.
258	الفروق بين أزواج وزوجات المجموعة التجريبية في صافي النفلة الأولى على مقاييس مقومات الزواج الناجح	٦٥.
259	الفروق بين أزواج وزوجات المجموعة التجريبية في صافي النفلة الثانية على مقاييس مقومات الزواج الناجح	٦٦.

ثالثاً : قائمة الأشكال

الصفحة	موضوع الشكل	رقم الشكل
24	المكونات الرئيسية للموقف الضاغط	١.
193	خطوات تطبيق الدراسة التجريبية	٢.
233	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقاييس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٣.
234	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في إستراتيجية حل المشكلة	٤.
234	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في إستراتيجية التفاؤل	٥.
234	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في إستراتيجية التوكيد الذات	٦.
235	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في إستراتيجية إدارة الوقت	٧.
235	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في إستراتيجية ضبط الإنفاس	٨.
235	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في إستراتيجية طلب الدعم والمساندة	٩.
241	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقاييس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	١٠.
242	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد ضغوط الدور الأبوى	١١.
242	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد الضغوط الزوجية	١٢.
242	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد الضغوط الاقتصادية	١٣.
243	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد الضغوط الصحية	١٤.
243	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد الضغوط العمل / ربة المنزل	١٥.
249	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقاييس مقومات الزواج الناجح	١٦.
250	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد المقومات الشخصية	١٧.
250	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد المقومات الوجدانية	١٨.
250	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد المقومات الاجتماعية	١٩.
250	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد المقومات الاقتصادية	٢٠.
251	الفارق بين التطبيق القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في بعد المقومات الجنسية	٢١.