



كلية البنات للآداب 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 فى الآداب " علم نفس "

تحت إشراف

أ.م. د سوسن إسماعيل عبد الهادي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د . عزة صالح الألفى

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

1435هـ - 2014م





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
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 والتربية
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 رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " الحمد لمن دان له الوجود بالتوحيد ، وسبح له الكون بالشكر والتمجيد، أشكره سبحانه، وأثني عليه الخير كله، على ما أولاني من نعمه، وآلائه الكثيرة المتجددة .

وإقراراً بالفضل وتمسكاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " ، أرى لزماً على بين يدي بحثي هذا المتواضع أن أشكر الله الكريم رب العرش العظيم الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت واليه أنيب. فبتوفيق الله سبحانه وتعالى ثم من هياهم الله لي سنداً وعوناً علي ما تم إنجازه في هذه الدراسة ، وانتهاز هذه الفرصة لأقدم لهم جزيل شكري وتقديري عرفاناً بدعمهم ومساندتهم وتشجيعهم لي ، فخالص شكري وتقديري 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 تكرمهما بالإشراف علي هذه الدراسة وبما بذلاه من جهد كبير وتوجي ه كريم وصبرو حلم كبيرين جزاهما الله عني خير الجزاء و أخص بالشكر أساتذتي أ.د. عزة صالح الألفي التي شملتني بحنو قلبه وسعة صدرها فكانت لي مصدر دعم ومساندة على الصعيدين الإنساني والعلمي فكانت حقاً أمّاً ثانية أنعم الله علي بها ؛ فحقاً تعجز حروفي وكلماتي عن وصف ما أكنه لها من حب وإحترام و تقدير ، و أخيراً فلا أملك لمشرفتي إلا أن أشكرهما شكراً تعجز الكلمات عن البوح به ودعاء موصولاً بأن يطيل الله في أعمارهما ويمتعهما بدوام الصحة والعافية كنهر علم ننهل من علميهما وخلقهما المزيد .

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

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

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

لعمراً أتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى من هون على رحلة البحث وكانوا لي نعم العون أشقائي وشقيقاتي الأغزاء جزاهم الله عني خير الجزاء . و أخيراً : الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي ..

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 و العلوم والتربية - قسم علم النفس

أجريت هذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و الزواج الناجح ، والكشف عن مدي الإختلاف في كل من مقومات الزواج الناجح و الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط بإختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية ، بل والتعرف علي مدي فاعلية تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط في خفض مستوي الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسن 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 الديموجرافية المتمثلة في (مدة الزواج – فارق العمر بين الزوجين – مستوي التعليم – المستوي الإجتماعي الإقتصادي الثقافي – الإنجاب) .
- تختلف الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط بإختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في (مدة الزواج –مستوي التعليم – المستوي الإجتماعي الإقتصادي الثقافي) .
- فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط في خفض مستوي الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسن مقومات الزواج الناجح لدي 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 : التأسيس النظري لمفهوم إستراتيجيات إدارة الضغوط
19-15	أولاً : تعريف الضغوط النفسية
23 - 19	ثانياً : النظريات المفسرة للضغوط
29 - 23	ثالثاً : مصادر الضغوط النفسية والآثار 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 : التأسيس 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 والحاجات التي تُشبع 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 فى الزواج
91 -82	سادساً : عوامل تعزيز وتدعيم الزواج الناجح
95 – 92	سابعاً : الإرشاد الزواجي ودوره في تعزيز وتدعيم 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 و بعض 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 و إثراء متغيرات ذات صلة بالزواج الناجح
133-132	تعقيب على دراسات المحور الرابع
135-134	تعليق عام على الدراسات السابقة وقضايا مُستخلصة
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	ثانيا : أدوات الدراسة
152 -142	الأداة الأولى : مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الصغوط .
165 -153	الأداة الثانية : مقياس مقومات الزواج الناجح
174 - 165	الأداة الثالثة : مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة
177 -174	الاداة الرابعة : إستمارة المستوي الإجتماعي (الاقتصادي – الثقافي)
192 -177	الأداة الخامسة : برنامج تنمية بعض الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الصغوط .

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 – التحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
227 -215	• نتائج الفرض الرئيسي الثالث: نصه – التحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
252 -228	• نتائج الفرض الرئيسي الرابع: نصه – التحقق منه – النتيجة – التفسير و المناقشة .
260 -253	• نتائج الفرض الرئيسي الخامس : نصه – التحقق 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

ثانيا : قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
139	الوصف الإحصائي للخصائص الديموجرافية للعينة الكلية (ن = 214) بوقع (107) زوج وزوجته	١.
141	المتوسط والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة لكل منهما على متغيرات الدراسة، والفرق في رتب المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتنى	٢.
148	توزيع عبارات مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط على أبعاده الفرعية	٣.
149	معاملات ثبات مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط بإستخدام طريقة : التجزئة النصفية و معامل الفا	٤.
150	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط ، وبين الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه	٥.
151	معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و الدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض	٦.
152	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية لمقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وكذلك بالنسبة لدرجات الأبعاد الفرعية	٧.
152	العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية للمقاييس الفرعية لمقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٨.
158	توزيع عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح على أبعاده الفرعية في صورته الأولية	٩.
159	معاملات الثبات مقياس مقومات الزواج الناجح بإستخدام طريقة : التجزئة النصفية و معامل الفا	١٠.
159	معاملات ثبات الأبعاد الفراععية للبعد الرئيسي المقومات الشخصية	١١.
160	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح ، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (عبارات بعد المقومات الشخصية) .	١٢.
161	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح ، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	١٣.
161	معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس مقومات الزواج الناجح وبين الدرجة الكلية للمقياس وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض	١٤.
162	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية لمقياس مقومات الزواج الناجح وكذلك بالنسبة لدرجات المقاييس الفرعية .	١٥.
163	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعي الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية وكذلك بالنسبة لدرجات المقاييس الفرعية للبعد الرئيسي المقومات الشخصية.	١٦.

تابع قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
163	العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية للمقاييس الفرعية لمقياس مقومات الزواج الناجح	١٧.
164	العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية للمقاييس الفرعية لبعده المقومات الشخصية .	١٨.
165	توزيع عبارات مقياس مقومات الزواج الناجح على أبعاد المقياس في صورته النهائية	١٩.
169	توزيع عبارات مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة على أبعاده الفرعية في صورته الأولية	٢٠.
170	معاملات الثبات مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة باستخدام طريقة : التجزئة النصفية ومعامل ألفا	٢١.
171	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة ، وبين الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه	٢٢.
172	معاملات الارتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض	٢٣.
173	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعاء الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعاء الأدنى بالنسبة لكل من الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة وكذلك بالنسبة لدرجات المقاييس الفرعية .	٢٤.
173	العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية للمقاييس الفرعية لمقياس أحداث الحياة الزوجية الضاغطة	٢٥.
176	دلالة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعاء الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعاء الأدنى بالنسبة لدرجة الكلية على الاستمارة المستوي الاجتماعي (الإقتصادي - الثقافي)	٢٦.
197	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لدى العينة الأساسية	٢٧.
198	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي	٢٨.
199	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي	٢٩.
200	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي	٣٠.
201	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي	٣١.
202	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي	٣٢.
203	قيم معاملات الارتباط بين أبعاد من مقياس مقومات الزواج الناجح و الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٣٣.
205	الفروق بين الأزواج والزوجات على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و أبعاده الفرعية .	٣٤.
207	الفروق بين المتزوجين منذ(أقل من خمس سنوات / من 5 – 15 سنوات/ المتزوجين منذ أكثر من 15 سنة) على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و أبعاده الفرعية باستخدام تحليل التباين الأحادي .	٣٥.
208	نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في بعد حل المشكلة	٣٦.

تابع قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
209	الفروق بين ذوي التعليم المتوسط وفوق المتوسط والجامعي وفوق الجامعي على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وأبعاده الفراعفة باستخدام تحليل التباين الأحادي	٣٧.
210	نتائج اختبار شيفيه للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها بين المجموعات الأربعة (ذوي التعليم المتوسط /فوق المتوسط / الجامعي / فوق الجامعي) على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وبعض أبعاده الفرعية .	٣٨.
212	الفروق بين ذوي المستوي الإجتماعي الإقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وأبعاده الفراعفة باستخدام تحليل التباين الأحادي .	٣٩.
213	نتائج اختبار شيفيه للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها بين المجموعات الثلاث ذوي المستوي الإجتماعي الإقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على الدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات إدارة الضغوط وأبعاده الفرعية .	٤٠.
214	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المنجيبين وغير المنجيبين على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط و أبعاده الفرعية	٤١.
216	دلالة الفروق بين بين الأزواج والزوجات على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية	٤٢.
217	دلالة الفروق 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 باستخدام تحليل التباين الأحادي	٤٣.
218	دلالة الفروق بين ذوي التعليم المتوسط وفوق المتوسط والجامعي وفوق الجامعي على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفراعفة باستخدام تحليل التباين الأحادي	٤٤.
219	نتائج اختبار شفية للمقارنات البعدية بين ذوي التعليم المتوسط والفوق متوسط والجامعي وفوق الجامعي على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاد الفرعية	٤٥.
221	دلالة الفروق بين ذوي المستوي الإجتماعي الإقتصادي الثقافي المنخفض و المتوسط والمرتفع على مقياس مقومات الزواج الناجح باستخدام تحليل التباين الأحادي	٤٦.
222	نتائج إختبار شفية للمقارنات البعدية بين ذوي المستوى الإجتماعي الإقتصادي الثقافي المنخفض والمتوسط والمرتفع على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية	٤٧.
223	دلالة الفرووق بين عينة المنجيبين وغير المنجيبين على مقياس مقومات الزواج الناجح باستخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين	٤٨.
224	دلالة الفروق بين الزوجات العاملات وغير العاملات على مقياس مقومات الزواج الناجح باستخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين	٤٩.
225	يوضح دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة (فراق العمر بين الزوجين (5) سنوات / من(5 – 10) سنوات /أكثر من(10) سنوات) على مقياس مقومات الزواج الناجح باستخدام تحليل التباين الأحادي	٥٠.
226	نتائج إختبار شفية للمقارنات البعدية للمجموعات الثلاث (تبعاً لمتغير فارق العمر بين الزوجين) على مقياس مقومات الزواج الناجح وأبعاده الفرعية (المقومات الشخصية و الإجتماعية و الإقتصادية)	٥١.
229	الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الإستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط	٥٢.

تابع قائمة الجداول

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

ثالثا : قائمة الأشكال

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