



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

دراسة تنبؤية لمستوى الإحساس بالسعادة من  
حيث علاقته بمهارات إدارة ضغوط الحياة وبعض  
المتغيرات الاجتماعية لدى المرأة المصرية

رسالة مقدمة  
للحصول على درجة الماجستير في التربية  
تخصص : (صحة نفسية)  
إعداد

**مروة حمدي محمد الدمرداش**

إشراف

<b>أ.د. سميرة شند</b>	<b>أ.د. طلعت منصور</b>
أستاذ الصحة النفسية	أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس	كلية التربية - جامعة عين شمس

٢٠١١ هـ - ١٤٣٢ م

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين  
( من عمل صالحاً من ذكر أو  
أنثى وهو مؤمن فلأنه حياته  
طيبة ولنجزىنه أجراً لهم  
بأحسن ما كانوا يعملون )

صدق الله العظيم

( سورة النحل آية ٩٧ )



## صفحة العنوان

**عنوان الرسالة:** دراسة تنبؤية لمستوى الإحساس بالسعادة من حيث علاقته بمهارات إدارة ضغوط الحياة وبعض المتغيرات الاجتماعية لدى المرأة المصرية

**إسم الطالبة:** مروة حمدى محمد الدمرداش

**الدرجة العلمية:** ماجستير فى التربية

**القسم التابع له:** الصحة النفسية

**إسم الكلية:** التربية

**الجامعة:** عين شمس

**سنة التخرج:** ٢٠٠٠ م

**سنة المنح:** ٢٠١١ م



## رسالة ماجستير

اسم الطالبة: مروة حمدى محمد الدمرداش

عنوان الرسالة: دراسة تنبؤية لمستوى الإحساس بالسعادة من حيث علاقته بمهارات إدارة ضغوط الحياة وبعض المتغيرات الاجتماعية لدى المرأة المصرية

إسم الدرجة: ماجستير في التربية(تخصص: صحة نفسية)

## لجنة الإشراف

الأستاذ الدكتور/ طلعت منصور

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور/ سميره شند

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

تاريخ البحث: ٢٠١١ / / ٢٠١١ م

الدراسات العليا:

أجيزت الرسالة بتاريخ ٢٠١١ / / ٢٠١١ م ختم الإجازة:

موافقة مجلس الكلية ٢٠١١ / / ٢٠١١ م موافقة مجلس الجامعة ٢٠١١ / / ٢٠١١ م

## **مستخلص الدراسة**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإحساس بالسعادة ومهارات إدارة ضغوط الحياة، وإلى دراسة الفروق في السعادة تبعاً لمتغيرات (العمر، العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى الاجتماعي الاقتصادي)؛ وكذلك تعرف المتغيرات المنبئة بمستوى الإحساس بالسعادة.

واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس الإحساس بالسعادة، ومقاييس إدارة الضغوط وكلاهما من إعداد الباحثة، ومقاييس المستوى الاجتماعي الاقتصادي من إعداد عبد العزيز الشخص ٢٠٠٦. وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغ عددها (٤٨٠) امرأة مصرية؛ وقد قسمت عينة الدراسة إلى قسمين الأولى مرحلة الرشد المبكر وتراوحت أعمارهن ما بين (٣٩ : ٣٠) سنة، والأخرى مرحلة الرشد الأوسط وتراوحت أعمارهن ما بين (٤٩ : ٤٠) سنة.

وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين مستوى الإحساس بالسعادة ومهارات إدارة الضغوط. كما وجد تناسباً طردياً بين إحساس المرأة المصرية بالسعادة والقدم في العمر. وأسفرت الدراسة أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متطلبات درجات أفراد العينة من المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس الإحساس بالسعادة لصالح المتزوجات منها. هذا بالإضافة إلى أن المرأة المصرية العاملة كانت أكثر إحساساً بالسعادة والرفاهة النفسية من نظيرتها غير العاملة. وأشارت النتائج إلى ما قد يكون للمستوى الاجتماعي الاقتصادي من تأثير في ارتفاع مستوى الإحساس بالسعادة لدى عينة الدراسة.

كما أظهرت النتائج بعض العوامل التي يمكن أن تكون منبئات لمستوى الإحساس بالسعادة وهي على الترتيب كما يلى: التركيز على حل المشكلة، والاستخدام الأمثل للقوى الشخصية، والدعم الاجتماعي، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والاسترخاء، وإعادة التقييم المعرفي، والعمل.

## شکر

الحمد لله حمدا طيبا مباركا كما ينبغي لجلال وجهه وعظمي سلطانه وأصلى وأسلم على أشرف الخلق أجمعين محمد صلى الله عليه وسلم، وعملا بقول رب العزة في الحديث القديسي "عبدني أنت لم تشكرني إذا لم تشكر من أجريت لك النعمة على يديه".

فإنني أتوجه بالشكر إلى العالم الحكيم والمرشد الحاني الأستاذ الدكتور طلعت منصور والذي استفدت من كتبه وأبحاثه في علم النفس الإيجابي كما تعلمت منه متعة إتقان البحث فجزاه الله خيراً عن كل من نهل من علمه خير الجزاء. كما أتقدم بعظيم الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذة الدكتورة سميرة شند على ما قدمته لي طوال فترة إشرافها على هذا البحث، فقد استفدت من العديد من دراساتها المتعلقة بالمرأة، فجزاها الله خيرا.

كما أتقدم بالشكر وجميل الثناء إلى الأستاذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة الأستاذة الدكتورة مشيرة اليوسفى أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا والأستاذ الدكتور نادر قاسم أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس على تحمل عناء قراءة هذه الدراسة وقبول مناقشة هذا العمل العلمي فلهما مني جزيل الشكر.

كما أتقدم بالشكر للأستاذ الدكتور أحمد بدوي عميد معهد النقد الفني بأكاديمية الفنون على دعمه وتشجيعه لي لمواصلة هذا البحث.

وأتوجه بالشكر وأسمى آيات التقدير إلى السادة المحكمين الذين ساهموا بوقتهم وفكيرهم في إثراء هذه الدراسة بتحكيمهم لمقاييس المستخدمة، كما أشكر كل من علموني وأرشدوني وبالخصوص جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس فلهم جميعا كل عرفان وتقدير. كما أشكر كل الأصدقاء والزملاء الذين ساعدوني في تطبيق أدوات الدراسة، وكذلك أقدم جزيل الشكر لكل امرأة مصرية استقطعت من وقتها لتعاونها بصدق مع الباحثة فلهن مني كل الشكر والتقدير.

وأتوجه بكل معاني الوفاء إلى من علمتني أن بالصبر والحب يكون النجاح إلى والدتي وأقول لها لو كان للحب وسام فأنت بالوسام الجديرة، وتحية إجلال وإعزاز إلى صاحب القلب الكبير إلى والدي الحبيب الذي

لطالما علمني أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً فبارك الله فيهما ومتעםها بوافر الصحة والعافية. كماأشكر أخي الغالية الدكتورة آلاء وأخي المهندس محمد على دعمهما ومساندتهما لي طوال فترة البحث بارك الله فيهما.

وختاماً أسجد شاكراً لله داعية رب أرزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي بإنجاز هذا العمل، فإن كنت قد وفقت فبفضل من الله وتوفيقه؛ أما إن كان ثمة عيب أو تقصير فأدعوا الله أن يعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما علمنا، وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

" وأسأل الله أن يوفقني إلى ما فيه رضاه "

الباحثة

## قائمة المحتويات

### الصفحة

### الموضوع

#### الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

٢	- مقدمة
٥	- مشكلة الدراسة
٦	- أهداف الدراسة
٧	- أهمية الدراسة
٨	- مصطلحات الدراسة
٩	- حدود الدراسة :
٩	١. عينة الدراسة.
٩	٢. منهج الدراسة.
١٠	٣. أدوات الدراسة.
١٠	- الأساليب الإحصائية.

#### الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية والإطار النظري

١٢	- تمهيد
١٣	- أولاً : السعادة.
١٣	• نظرة تاريخية لتطور مفهوم السعادة.
١٥	• تداخل مفهوم السعادة مع بعض المصطلحات.
١٧	• مفهوم السعادة.
٢٠	• مكونات السعادة.
٢٣	• السعادة والشخصية.
٢٥	• السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٣١	• معوقات السعادة.
٣٣	- ثانياً: إدارة الضغوط
٣٤	• الإسهامات الأولى في دراسة الضغوط
٣٤	• مفهوم الضغط النفسي
٣٩	• النظريات المفسرة للضغط النفسي
٤٨	• أنواع الضغوط
٥٠	• الاستجابة للضغط النفسي

الصفحة	الموضوع
٥٤	• العوامل الوسيطة المؤثرة في الإحساس بالضغط
٥٩	• فنون إدارة الضغط
٦١	• مهارات إدارة الضغوط كمتغير للسعادة
٦٢	- ثالثاً: الإحساس بالسعادة لدى المرأة ومتلازمها بها النفسية ترکيزاً على مهارات إدارة الضغوط: (تعقيب (عام))
	<b>الفصل الثالث : دراسات سابقة</b>
٦٩	- تمهيد
٦٩	أولاً: دراسات تناولت السعادة من حيث علاقتها بمتغيرات نفسية واجتماعية
٨٤	ثانياً : دراسات تناولت مهارات إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات السعادة والصحة النفسية
١٠١	ثالثاً : فروض الدراسة
	<b>الفصل الرابع : الطريقة والإجراءات</b>
١٠٣	- تمهيد
١٠٣	- منهج الدراسة
١٠٣	- عينة الدراسة
١٠٦	- أدوات الدراسة :
١٠٦	١- مقياس الإحساس بالسعادة
١٢٢	٢- مقياس مهارات إدارة الضغط
١٤٠	٣- مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي
١٤١	- المعالجة الإحصائية
١٤١	- خطوات الدراسة
	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
١٤٣	- تمهيد
١٤٣	أولاً : النتائج المتعلقة بالفرض الأول

الصفحة	الموضوع
١٤٤	ثانياً : النتائج المتعلقة بالفرض الثاني
١٤٦	ثالثاً : النتائج المتعلقة بالفرض الثالث
١٤٨	رابعاً : النتائج المتعلقة بالفرض الرابع
١٥٠	خامساً : النتائج المتعلقة بالفرض الخامس
١٥٢	سادساً : النتائج المتعلقة بالفرض السادس
١٥٦	سابعاً : النتائج المتعلقة بالفرض السابع
١٦١	- مناقشة النتائج
١٨٠	- توصيات الدراسة
١٨١	- دراسات وبحوث مقتربة
	<b>قائمة المراجع :</b>
١٨٣	• قائمة المراجع باللغة العربية
١٩٧	• قائمة المراجع باللغة الإنجليزية
	<b>الملحق:</b>
٢١٨	• مقياس الإحساس بالسعادة
٢٢١	• مقياس مهارات إدارة الضغوط
٢٢٦	ملخص الدراسة باللغة العربية
١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	الاختلافات بين أساليب المواجهة وإستراتيجيات المواجهة (فنيات إدارة الضغط).	٦٠
٢	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر.	١٠٥
٣	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمل.	١٠٥
٤	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.	١٠٥
٥	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية.	١٠٥
٦	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تتنمي إليه ( $n = 400$ ).	١١١
٧	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الإحساس بالسعادة ( $n = 400$ )	١١٢
٨	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبيعاتها بعد تدوير المحاور	١١٣
٩	درجات تشبع عبارات العامل الأول مرتبة ترتيباً تنازلياً	١١٥
١٠	درجات تشبع عبارات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً	١١٦
١١	درجات تشبع عبارات العامل الثالث مرتبة ترتيباً تنازلياً	١١٧
١٢	درجات تشبع عبارات العامل الرابع مرتبة ترتيباً تنازلياً	١١٨
١٣	درجات تشبع عبارات العامل الخامس مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١١٩
١٤	درجات تشبع عبارات العامل السادس مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٢٠
١٥	معاملات الثبات لمقياس الإحساس بالسعادة .	١٢١
١٦	توزيع عبارات مقياس الإحساس بالسعادة طبقاً للأبعاد.	١٢١
١٧	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تتنمي إليه ( $n = 400$ ).	١٢٦
١٨	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تتنمي إليه ( $n = 400$ )	١٢٧
١٩	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدارة الضغوط ( $n = 400$ )	١٢٨

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٠	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور.	١٢٩
٢١	درجات تشبع عبارات العامل الأول مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٢
٢٢	درجات تشبع عبارات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٣
٢٣	درجات تشبع عبارات العامل الثالث مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٤
٢٤	درجات تشبع عبارات العامل الرابع مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٥
٢٥	درجات تشبع عبارات العامل الخامس مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٦
٢٦	درجات تشبع عبارات العامل السادس مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٧
٢٧	درجات تشبع عبارات العامل السابع مرتبة ترتيباً تنازلياً.	١٣٨
٢٨	معاملات الثبات لمقياس إدارة الضغوط.	١٣٩
٢٩	توزيع عبارات مقياس إدارة الضغوط طبقاً للأبعاد.	١٣٩
٣٠	معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الإحساس بالسعادة ودرجاتهم على مقياس إدارة الضغوط ( $n = 480$ ).	
٣١	متوسطات درجات الأفراد الأكثر والأقل مقدرة على إدارة الضغوط على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٣
٣٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" $t$ -test ودلالة الفروق بين درجات أفراد العينة من الرشد المبكر والرشد الأوسط على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٥
٣٣	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٧
٣٤	دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملات وغير العاملات على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٩
٣٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة وفقاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥١
٣٦	نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥٣
٣٧		١٥٤

رقم  
الجدول

٣٧

دلاله الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المستوى  
الاجتماعي الاقتصادي باستخدام اختبار شيفيه.

١٥٥

٣٨

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتبؤ بالإحساس بالسعادة في ضوء  
المتغيرات موضع الدراسة (إدارة الضغوط، السن، الزواج، العمل،  
المستوى الاجتماعي الاقتصادي ) (ن = ٤٨٠).

١٥٧

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	أطوار الاستجابة للضغوط ومظاهرها في نظرية سيلي.	٤١
٢	النظرية الإدراكية لسبيلبرجر.	٤٢
٣	نموذج التقدير المعرفي.	٤٥
٤	العلاقة بين الضغوط ومستوى الأداء.	٥٢
٥	متسطيات درجات الأفراد الأكثر والأقل مقدرة على إدارة الضغوط على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٦
٦	متسطيات درجات أفراد العينة في الرشد المبكر والرشد الأوسط على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٨
٧	متسطيات درجات أفراد العينة من المتزوجات وغير المتزوجات على أبعاد مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥٠
٨	متسطيات درجات أفراد العينة من العاملات وغير العاملات على أبعاد مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥٨
٩	متسطيات درجات الأفراد ذوى المستوى المنخفض والمتوسط والمرتفع لمتغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥٦

## **الفصل الأول**

### **مدخل إلى الدراسة**

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة
- - (١) منهج الدراسة
  - (٢) عينة الدراسة
  - (٣) أدوات الدراسة
  - الأساليب الإحصائية