



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

**أ.د. سميرة شند**

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.د. طلعت منصور**

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م

بسم الله الرحمن الرحيم  
( من عمل صالحا من ذكر أو  
أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة  
طيبة ولنجزينهم أجرهم  
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 الإجتماعية لدى المرأة المصرية

إسم الطالبة: مروة حمدي 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 حمدي محمد الدمرداش

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

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

## لجنة الإشراف

الأستاذ الدكتور/طلعت منصور

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور/سميرة شند

أستاذ الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / / ٢٠١١ م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة: أجازت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١١ م

موافقة مجلس الجامع

/ / ٢٠١١ م

موافقة مجلس الكلية

/ / 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، ومقياس إدارة الضغوط وكلاهما من إعداد الباحثة، ومقياس 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 (٣٠: ٣٩) سنة، والأخرى مرحلة الرشد الأوسط وتراوحت أعمارهن ما بين (٤٠: ٤٩) سنة.

وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين مستوى الإحساس بالسعادة ومهارات إدارة الضغوط. كما وجد تناسباً طردياً بين إحساس المرأة المصرية بالسعادة والتقدم في العمر. وأسفرت الدراسة أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس الإحساس بالسعادة لصالح المتزوجات منهن. 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 يلي: التركيز على حل المشكلة، والاستخدام الأمثل للقوى الشخصية، والدعم الاجتماعي، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، والاسترخاء، وإعادة التقييم المعرفي، والعمل.

## شكر

الحمد لله حمدا طيبا مباركا كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه وأصلي وأسلم على أشرف الخلق أجمعين محمد صلى الله عليه وسلم، وعملا بقول رب العزة في الحديث القدسي "عبدى 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 خيرا عني وعن 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 الأساتذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة الأستاذة الدكتورة مشيرة اليوسفي 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 وفكرهم في إثراء هذه الدراسة بتحكييمهم للمقاييس المستخدمة، كما أشكر كل من علموني وأرشدوني وبالأخص جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس فلهم جميعا كل عرفان وتقدير. كما أشكر كل الأصدقاء والزلاء الذين ساعدوني في تطبيق أدوات الدراسة، وكذلك أقدم جزيل الشكر لكل امرأة مصرية استقطعت من وقتها لتتعاون بصدق مع الباحثة فلهن مني كل الشكر والتقدير.

وأتوجه بكل معاني الوفاء إلى من علمتني أن بالصبر والحب يكون النجاح إلى الدتي 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 عملا فبارك الله فيهما  
ومتعهما بوافر الصحة والعافية. كما أشكر أختي الغالية الدكتورة آلاء وأخي  
المهندس محمد على دعمهما ومساندتهما لي طوال فترة البحث ببارك الله  
فيهما.

وختاما أسجد شاكرة لله داعية رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي  
أنعمت علي بإنجاز هذا العمل، فإن كنت قد وفقت فبفضل من الله وتوفيقه؛  
أما إن كان ثمة عيب أو تقصير فأدعو الله أن يعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما  
علمنا، وآخر 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 للضغوط النفسية
٤٨	• أنواع الضغوط
٥٠	• الاستجابة للضغوط النفسية



## الصفحة

## الموضوع

- ٥٤ • العوامل الوسيطة المؤثرة في الإحساس بالضغط
- ٥٩ • فنيات إدارة الضغط
- ٦١ • مهارات إدارة الضغط كمتغير للسعادة
- ٦٢ - ثالثاً: الإحساس بالسعادة لدى المرأة ومتلازما بها النفسية تركيزاً على مهارات إدارة الضغط: (تعقيب عام)

## الفصل الثالث : دراسات سابقة

- ٦٩ - تمهيد
- ٦٩ أولاً: دراسات تناولت السعادة من حيث علاقتها بمتغيرات نفسية واجتماعية
- ٨٤ ثانياً : دراسات تناولت مهارات إدارة الضغط النفسية وعلاقتها بمتغيرات السعادة والصحة النفسية
- ١٠١ ثالثاً : فروض الدراسة

## الفصل الرابع : الطريقة والإجراءات

- 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

## الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها

- 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 مقترحة
	<b>قائمة المراجع :</b>
١٨٣	• قائمة المراجع باللغة العربية
١٩٧	• قائمة المراجع باللغة الإنجليزية
	<b>الملاحق :</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 تنتمي إليه (ن = ٤٠٠).	١١١
٧	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الإحساس بالسعادة (ن = ٤٠٠)	١١٢
٨	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها 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 تنتمي إليه (ن = ٤٠٠).	١٢٦
١٨	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٤٠٠)	١٢٧
١٩	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدارة الضغوط (ن = ٤٠٠)	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 (ن = ٤٨٠).	١٤٣
٣١	متوسطات درجات الأفراد الأكثر والأقل مقدرة على إدارة الضغوط على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٥
٣٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" t-test ودلالة الفروق بين درجات أفراد العينة من الرشد المبكر والرشد الأوسط على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٧
٣٣	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٤٩
٣٤	دلالة الفروق بين متوسطات درجات العاملات وغير العاملات على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥١
٣٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة وفقاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥٣
٣٦	نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس الإحساس بالسعادة.	١٥٤

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٣٧	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي باستخدام اختبار شيفيه.	١٥٥
٣٨	نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالإحساس بالسعادة في ضوء المتغيرات موضع الدراسة (إدارة الضغوط، السن، الزواج، العمل، المستوى الاجتماعي الاقتصادي) (ن = ٤٨٠).	١٥٧

## قائمة الأشكال

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

## **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