

# العلاقة بين الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة العاملة من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد

The relationship between life pressures and the five major personality factors of working women from the perspective of role theory in serving the social casework

**دكتورة نسمة يحيى رجب محمد**

استاذ مساعد بقسم خدمة الفرد

المعهد العالي للخدمة الاجتماعية 6 أكتوبر



## المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة بين الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراه العاملة من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد وأيضاً الكشف عن الاختلاف في والفروق لكل من درجات الضغوط الحياتية للمرأة العاملة بالحضر ودرجات الضغوط الحياتية بالريف وايضا اختلاف الفروق بين المرأة العاملة للعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتكونت عينة الدراسة من 50 امرأة وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط الحياتية للمرأة العاملة ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلاقة بين الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراه العاملة من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد

الكلمات المفتاحية: الضغوط الحياتية -العوامل الخمس الكبرى للشخصية

## Abstract

The current study aimed to determine the relationship between life pressures and the Big Five factors of personality among working women from the perspective of the theory of the role in serving the individual, and also to reveal the differences in the degrees of life pressures for working women in urban areas and the degrees of life pressures in the countryside, as well as the differences in differences between working women for the Big Five factors. For personality, the study sample consisted of 50 women. The researcher used the Life Stress Scale for working women and the Big Five Personality Factors Scale. The results of the study resulted in a statistically significant relationship between the relationship between life pressures and the Big Five Personality Factors for working women from the perspective of role theory social casework

**Keywords:**Life pressures - the five major factors of personality

أولاً- مقدمة الدراسة

يعيش المجتمع عصر يتسم بالتحويلات الاجتماعية والاقتصادية المستمرة، في ظل ظروف اجتماعية واقتصادية متغيرة بسرعة، حيث أصبحت المرأة جزءاً أساسياً من قوة العمل والتنمية في مختلف القطاعات. ومع تطور دور المرأة في العمل، أصبح من الضروري فهم تأثير ذلك على حياة الأسرة بشكل عام وعلى الزوجات بشكل خاص. فالنساء اللواتي يحافظن على حياة مهنية ناجحة، مما يعني أن العديد من النساء يجمعن بين

مسؤوليات العمل والأسرة، تبرز المرأة العاملة شريحة مهمة في المجتمع، حيث تواجهن تحديات فريدة تتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والأسرية، والتحديات النفسية والاجتماعية (Kivimäki,., Steptoe, & Theorell, 2018,p.64)

بينما تعد المرأة العاملة ركيزة أساسية في تنمية المجتمعات ، فإنها تواجه تحديات وضغوطاً حياتية فريدة نتيجة لمزيج من المسؤوليات العملية والأسرية. يُعتبر فهم هذه الضغوط وتأثيرها على الحياة الشخصية والمهنية أمراً حيوياً لتقديم الدعم اللازم وتطوير استراتيجيات للتعامل معها بشكل فعال ، تجمع المرأة العاملة بين الاحتياجات والتطلعات المهنية والأسرية، مما يضعها في مواجهة تحديات كبيرة في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية. فالتقل بين مطالب العمل ومسؤوليات الأسرة يمكن أن يؤدي إلى شعور بالإرهاق والتوتر، وقد يؤثر ذلك بدوره على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والأسرية.( Kalliath,., & Brough, ,2019,p.234)

يأتي التحدي الأول للمرأة العاملة في صعوبة تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والأسرية. فقد يجد البعض منهن أنفسهن يواجهن ضغوطاً كبيرة لتحقيق النجاح في العمل وفي الوقت نفسه الحفاظ على جودة الحياة الأسرية والعلاقات الشخصية، الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة قد تتضمن أيضاً التحديات المالية، حيث قد تكون مضطرة للتواجد في سوق العمل لتحقيق الدخل اللازم لتلبية احتياجات الأسرة، مما يضعها في مواجهة تحديات مالية إضافية.بالإضافة إلى ذلك، فإن الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة قد تشمل التحديات المهنية، مثل مواجهة الضغط لتحقيق الأداء المثالي في العمل والتطلعات الشخصية والمهنية.من خلال فهم الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة، ( Allen,., Johnson, Kiburz,., & Shockley, 2013,p.86).

إن الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة ، وتوازن هذه المسؤوليات يمثل تحدياً حقيقياً، حيث تضطر المرأة العاملة إلى، يترتب على هذا التحدي الحاجة إلى التكيف والتنظيم وإدارة الوقت بشكل فعال، مما قد يسبب ضغوطاً نفسية وعاطفية إضافية. فالشعور بالإرهاق والتوتر نتيجة لمحاولة المرأة العاملة تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية يمكن أن يؤثر على صحتها النفسية ( Shockley,., Clark, , Dodd, & King, :2017,p.90)

أوضحت نتائج دراسة ( Matias,., Ferreira, Leal & Matos,2021 ) ان المرأة العاملة تجد نفسها مضطرة لتحقيق الاستقلال المالي ودعم الأسرة ماليًا، مما يزيد من مسؤولياتها وضغوطها ومن هنا، فإن فهم وتسييل الضوء على هذه الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة يعد أمرًا حيويًا حيث يمكن أن يترتب عنه ضغوط حياتية تؤثر على جودة حياة المرأة العاملة وصحتها النفسية

أسفرت نتائج دراسة ( Casper,., Martin, Buffardi,., & Erdwins2002 الي تعدد أشكال الضغوط التي تواجه المرأة العاملة، بدءًا من ضغوط الوقت والإدارة المهنية، حيث تحاول تلبية متطلبات العمل والنقد في مسارها المهني، إلى ضغوط الأسرة، حيث تتحمل مسؤوليات الرعاية والتنظيم المنزلي بالإضافة إلى العمل الخارجي. هذه الضغوط قد تؤدي إلى شعور بالإرهاق والتوتر، وتقليل الوقت المتاح للراحة والاسترخاء، مما يؤثر على الصحة العامة والعلاقات الاجتماعية،بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط المالية تشكل عاملًا آخر يسهم في زيادة الضغوط على المرأة العاملة، حيث قد تضطر إلى تحمل المسؤولية المالية الكبيرة لتلبية احتياجات الأسرة وتحقيق التوازن بين النفقات والدخل.من هنا، يُعتبر فهم ومعالجة الضغوط الحياتية لدى المرأة العاملة مسألة ذات أهمية بالغة، حيث يمكن أن تسهم استراتيجيات التغلب على هذه الضغوط في تعزيز الصحة النفسية والعملية للمرأة العاملة.

تتنوع الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة بحسب الظروف الشخصية والمهنية لكل فردة، إلا أن الضغوط العامة التي يمكن أن تواجهها تشمل التوازن بين العمل والحياة الأسرية، وتحقيق النجاح المهني مع الاهتمام بالحياة الشخصية، ومواجهة الضغوط المالية التي قد تنشأ نتيجة لتحمل المسؤوليات المالية للأسرة.من هنا، يأتي هذا البحث لاستكشاف وتحليل الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة العاملة، وتأثيرها على جودة حياتها الشخصية والمهنية. سيتم التركيز في هذا البحث على دراسة تجارب وتحليلات مجموعة من النساء العاملات، لفهم عمق هذه الضغوط وتأثيرها المحتمل على صحتهم النفسية وعلاقاتهم الأسرية والاجتماعية. يواجهن تحديات فريدة تتعلق بالتوازن بين العمل والحياة الشخصية، وهذه التحديات تتأثر بالعوامل الخمس الكبرى: التوازن بين العمل والحياة الشخصية، والدعم الاجتماعي، والإجهاد المهني، والتحديات المالية، وتواجد الأطفال والمسؤوليات الأسرية.( Wayne,., Musisca, & Fleeson, 2004,p.83) .

تعتبر هذه العوامل مهمة للغاية لفهم تجربة الحياة للزوجات العاملات، حيث يمكن أن تؤثر في الحياة الشخصية والمهنية. ومن المهم فهم كيفية تأثير هذه العوامل على الصحة النفسية للزوجات العاملات (Allen, Golden, & Shockley, 2015, p.45).

استكشاف العوامل الخمس الكبرى تهدف إلى تحليل تأثيرها على حياة الزوجات العاملات، وذلك من خلال استعراض الأبحاث الحديثة وتحليل البيانات الناتجة عن استطلاعات الرأي والمقابلات الشخصية. التي تواجه الزوجات العاملات وتوجيه السياسات والبرامج التي تستهدف دعمهن وتحسين جودة حياتهن (Allen, Johnson, Kiburz, & Shockley, 2013, p.97)

في عالم مليء بالتحديات والمسؤوليات، تجد نساء العمل أنفسهن مضطرات للتعامل مع مجموعة متنوعة من الضغوط والتحديات التي تؤثر على حياتهن اليومية. ومن بين هذه العوامل الخمس الكبرى، التي تعرف أيضاً بـ "خمسة العوامل الكبرى للشخصية"، والتي تشكل الأساس لتفسير سلوك الإنسان وتوجيهاته الشخصية. وفي سياق حياة زوجات العاملات، تأتي هذه العوامل لتلعب دوراً مهماً في تشكيل تجاربهن واستجاباتهن للتحديات التي تواجههن.العوامل الخمس الكبرى هي الاستقرار العاطفي، والاستقرار العقلي، والنشاط، والتعاطف، والانفتاح على الخبرات الجديدة. تحديد كيفية تأثير هذه العوامل على حياة زوجات العاملات يمكن أن يساعد في فهم تفضيلاتهن وسلوكياتهن في مواجهة التحديات اليومية (Allen, Johnson, Kiburz, & Shockley, 2013, p.35).

نظراً لما أظهرته الدراسات السابقة من تعقد الحياة اليومية للمرأة في المجتمعات المعاصرة ومصدراً للإشكاليات والتحديات المتعددة، حيث تتعارض الحياة الشخصية مع الاحتياجات المهنية والاجتماعية، فإن فهم وإدارة العوامل الخمس الكبرى للمرأة العاملة يساعدهن على تحقيق توازن مثالي بين الحياة المهنية والشخصية وتحقيق النجاح والسعادة في كلا الجانبين لذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في تساؤل رئيسي :

ما هي العلاقة بين الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الزوجات العاملات في اطار نظرية الدور في خدمة الفرد ؟

ثانيا :اهمية الدراسة

1-ان للمرأة العاملة دورًا محوريًا ومتعدد الجوانب في المجتمع، وأنها تواجه تحديات متنوعة تستدعي دعمًا مجتمعيًا وتمكينًا نفسيًا للاستفادة من إمكانياتها وإسهاماتها الحيوي

2-تواجه المرأة ضغوطاً نفسية وجسدية متعددة في سياق العمل من أجل -الشخصية، مما قد يؤثر سلبيًا على كونها نفسية وجسدية.

3-إن معرفة مستوى الفروق لضغوط الحياتية التي تتعرض لها المرأة العاملة في الريف او الحضر، سواء على المستوى الشخصي أو المهني أو الصحي، يساعد في فهم تأثير هذه الضغوط على أدائها وسلوكها

4-دراسة الجوانب الشخصية الكبرى للمرأة العاملة تُسهم في فهم ديناميكيات شخصيتها وتمكينها من مواجهة التحديات الحياتية والمهنية بفاعلية، مما ينعكس إيجابياً على أدائها وإسهاماتها في المجتمع

ثالثاً- أهداف الدراسة

تنقسم اهداف الدراسة الي التالي :

-تحديد العلاقة بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في الضغوط الاسرية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بأبعادها المختلفة (العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير، الافتتاحية)

- تحديد الفروق بين متوسطات درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية لضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياه ، ضغوط جسمية )

- تحديد الفروق بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في ابعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية بأبعادها المختلفة (العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير، الافتتاحية)

-تحديد الفروق بين متوسط درجات الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياه ، ضغوط جسمية ) والمتغيرات الديموغرافية ( الحالة الاجتماعية ، مستوي الدخل ، نوع السكن ، نوع العمل ، السن ، المستوي التعليمي )

## رابعاً- مفاهيم الدراسة

### 1- مفهوم الضغوط الحياتية

مفهوم لغوي لـ "الضغوط الحياتية" يشير إلى التحديات والمشاكل التي يمكن أن يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية. يمكن تعريف "الضغوط الحياتية" ببساطة على أنها المواقف أو الأحداث التي تخلق توتراً أو ضغطاً نفسياً على الأفراد وتؤثر على جودة حياتهم ورفاهيتهم (المعجم الوجيز: 2000، ص.381)

مصطلح "الضغوط الحياتية" يشمل مجموعة واسعة من الظروف والمواقف، مثل الضغوط العملية مثل المشاكل في العمل أو البطالة، والضغوط الاجتماعية مثل المشاكل العائلية أو العلاقات الشخصية، والضغوط المالية مثل الديون أو الضغوط المالية الشخصية، والتغيرات الحياتية المهمة مثل الانتقالات الجغرافية أو الزواج أو الطلاق . (Monroe,., & Harkness, 2005,p.78).

في علم النفس، تعتبر "ضغوط الحياة" عوامل تهدد التوازن النفسي للفرد وتؤثر على صحته العقلية.

يتم دراسة تأثيرات الضغوط الحياتية على الاكتئاب والقلق والصحة النفسية العامة للأفراد (Pearlin,., & Bierman, 2013,p.93)

في العلوم الاجتماعية، يعتبر مفهوم "ضغوط الحياة" جزءاً من دراسة التوازن بين الفرد والمجتمع وتأثيرات البيئة الاجتماعية على الفرد (Turner,., & Avison,2003,p.80)..

تشير الضغوط الحياتية إلى التحديات والضغوط التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، سواء كانت ذات طابع عاطفي، اجتماعي، مالي، أو مهني. يمكن أن تكون هذه الضغوط مصادر قلق وتوتر تؤثر على الصحة العقلية والجسدية للشخص وعلى جودة حياته بشكل عام (Shockley,., Clark, Dodd & King, 2017,p.90)

يمكن للباحثة تعريف الضغوط الحياتية للمرأة العاملة إجرائياً علي إنها مجموعة من التحديات والمتطلبات النفسية والجسدية التي تواجهها المرأة العاملة في حياتها اليومية نتيجة لتوازنها بين مسؤوليات العمل ومسؤوليات الحياة الشخصية والأسرية هذه الضغوط يمكن قياسها من خلال الابعاد التالية ضغوط اسرية ، ضغوط عمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط المجهود الجسمي، ضغوط التمتع بمباهج الحياة.



## 2- مفهوم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

مفهوم "العوامل الخمسة الكبرى للشخصية" في اللغة الإنجليزية يُشار إليه عادة باسم "Big Five Personality Traits" يتكون هذا النموذج الشهير من خمسة عوامل رئيسية يستخدمها علماء النفس لوصف وتصنيف الشخصية. إليك شرح لكل عامل بإيجاز (النادري، حسن: 2014، ص.182).

1. **Openness** **انفتاح**: هذا العامل يقيس مدى فتح الشخص للتجارب الجديدة والأفكار المختلفة، وقدرته على التفاعل مع العالم من حوله بطريقة مفتوحة وإيجابية.

2. **Conscientiousness** **الانضباط**: يُعكّر هذا العامل مدى التنظيم والالتزام والمثابرة للشخص، وقدرته على العمل بجدية وتحقيق الأهداف بطريقة منظمة.

3. **Extraversion** **الاندفاع**: يقيس هذا العامل مدى الاجتماعية والحماس والنشاط للشخص، وقدرته على الاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين والمحيط الاجتماعي.

4. **Agreeableness** **الانسجام**: يقيس هذا العامل مدى التعاطف والودية والتعاون للشخص، وقدرته على العمل بسهولة مع الآخرين وبناء العلاقات الإيجابية.

5. **Neuroticism** **الانطواء**: يقيس هذا العامل مدى الاضطراب العاطفي والقلق والتوتر للشخص، وقدرته على التعامل مع المواقف الإيجابية والمواقف السلبية.

هذه العوامل الخمسة تشكل مجموعة شاملة من السمات الشخصية التي يمكن استخدامها لفهم تفاوتات الشخصية بين الأفراد وتوجيه التحليل النفسي والاجتماعي.

المفهوم الاصطلاحي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية هي مجموعة من السمات الشخصية الرئيسية التي يمكن استخدامها لوصف وتصنيف الأفراد. تشمل هذه العوامل الانفتاح، والانسجام، والاندفاع، والانسجام، والانطواء. (يعقوب، محمود: 2003، ص.7).

مفهوم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في علم النفس، يُعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى أحد النماذج الأساسية لفهم الشخصية. يركز هذا النموذج على خمسة عوامل رئيسية للشخصية وهي الانفتاح، والانسجام، والاندفاع، والانسجام، والانطواء، ويسعى إلى تفسير التفاوتات الفردية في السلوك والميول. (Goldberg, 1990, p74)

تعرف أيضا في العلوم الاجتماعية بأنه يُستخدم نموذج العوامل الخمسة الكبرى لدراسة تأثير الشخصية على السلوك الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية. يمكن استخدام هذا

النموذج لفهم كيفية تأثير العوامل الشخصية مثل الانفتاح والانطواء على التفاعلات الاجتماعية والتوجهات السلوكية. هذا النموذج يُستخدم على نطاق واسع في العلوم النفسية والاجتماعية لفهم الشخصية وتأثيرها على السلوك والعلاقات الاجتماعية ( John., & Srivastava, 1999,p.35)

يمكن للباحثة تعريف المفهوم الإجرائي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والمعروفة أيضاً بنموذج "OCEAN" أو "Big Five" ، يشير إلى خمسة أبعاد واسعة تُستخدم لقياس وتحديد سمات الشخصية. هذه العوامل يمكن تحديدها باستخدام مقاييس لكل من الأبعاد التالية، وهي:

1. **الانفتاحية: (Openness to Experience)** إجرائياً تُقاس بمدى ميل الفرد للإبداع، والفضول، والانفتاح على الأفكار والتجارب الجديدة. تشمل مؤشرات مثل الابتكار، والتخيل، وتقدير الجمال.
2. **الانبساطية: (Extraversion)** إجرائياً تُقاس بمدى ميل الفرد للتفاعل الاجتماعي، والحيوية، والحماس. تشمل مؤشرات مثل الاجتماعية، والقدرة على القيادة، والبحث عن الإثارة.
3. **الانسجام "Coherence" أو "Harmony"** الانسجام الإجرائي يشير إلى التناغم والتوافق بين جميع الإجراءات والخطوات التي يتخذها النظام القانوني أو القضائي لمعالجة القضايا القانونية. يهدف الانسجام الإجرائي إلى تحقيق العدالة وضمان أن يتم تطبيق القانون بشكل متساوٍ ومنتظم على جميع الأطراف المعنية دون تمييز.
- 4- **قطة الضمير Conscience Awareness** فهم "ليقظة الضمير" يعبر عن الوعي الذاتي والاحترام الذاتي للقيم والمعايير الأخلاقية التي يجب أن يتمتع بها الأفراد في سياق قراراتهم وتصرفاتهم الشخصية والمهنية. يشير هذا المفهوم إلى القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والمعتدلة والمناسبة وفقاً للقيم الأخلاقية والأخلاقيات الشخصية
- 5- **مفهوم العصابية اجرائي ( N Neuroticism )** ويشير إلى أن من يتصف به غالباً ما يكون قلقاً متشائماً، مكتئباً، مندفعاً، ولدائياً، يؤنلِب نفسه، لا يتحمل الضغوط، ويشعر بالعجز واليأس، وتقديره لذاته منخفض.

### خامساً- النظريات الموجهة للدراسة :

نظرية الدور (Role Theory) هي إطار نظري ينظر إلى الأفراد والمجتمعات من خلال الأدوار التي يلعبونها في الحياة. تقترح هذه النظرية أن الأفراد يتوقع منهم تحمل مجموعة من الأدوار في المجتمع، سواء كانت مهنية، أسرية، اجتماعية، أو غيرها، وتشير إلى أن تحمل هذه الأدوار يؤثر على سلوكهم وتوقعاتهم وتجاربهم الحياتية. تُوضح نظرية الدور كيف يمكن أن تؤثر الأدوار المتعددة التي تتحملها المرأة العاملة على تجربتها وتحدياتها في الحياة الشخصية والمهنية، وتسلب الضوء على أهمية توفير الدعم والمرونة من قبل الأسرة والمجتمع وأصحاب العمل لمساعدة المرأة العاملة على التكيف مع هذه الضغوط وتحقيق التوازن الذاتي. يستخدم نظرية الدور لفهم كيفية تأثير الأدوار الاجتماعية والمهنية التي يلعبها الأفراد على سلوكهم وتجاربهم الحياتية. تقترح هذه النظرية أن الأفراد يتوقع منهم تحمل مجموعة من الأدوار في المجتمع، مثل دور الزوج، ودور الوالد، ودور العامل، وغيرها، وأن هذه الأدوار تؤثر على سلوك الأفراد وتوقعاتهم وتجاربهم (Barnett,., & Hyde, 2001,p.769).

تُطبق نظرية الدور عادة على مجموعة متنوعة من السياقات، بما في ذلك العمل والأسرة، ويمكن أن تساعد في فهم كيفية تأثير الأدوار المتعددة التي يلعبها الأفراد على سلوكهم ومشاعرهم وتجاربهم في الحياة (Grzywacz,., & Marks, 2000,p.111). في سياق الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، يمكن تفسير نظرية الدور على النحو التالي (Major,., Klein, & Ehrhart,2002).

1. **الصراع بين الأدوار**: يشير هذا إلى الاشتباكات والتضاربات التي قد تحدث بين الأدوار المهنية والأدوار الأسرية للمرأة العاملة. على سبيل المثال، قد تواجه المرأة العاملة تحديات في محاولتها تلبية متطلبات العمل وفي الوقت نفسه تلبية احتياجات أسرتها، مما قد يؤدي إلى توترات وضغوطات. يمكن للمرأة العاملة أن تواجه تضارباً بين دورها في العمل ودورها في الأسرة، مما يمكن أن يؤدي إلى توترات وضغوطات نفسية. على سبيل المثال، قد تواجه المرأة العاملة صعوبة في تلبية متطلبات العمل وفي الوقت نفسه تلبية احتياجات أسرتها.
2. **التوازن بين الأدوار**: يتعلق هذا بمدى قدرة المرأة العاملة على تحقيق توازن مرضي بين الأدوار المختلفة التي تلعبها. يمكن أن تشمل استراتيجيات تحقيق التوازن تحديد الأولويات، وتطوير مهارات إدارة الوقت، والحصول على دعم اجتماعي من الأسرة

والزملاء. يعتبر تحقيق توازن مرضي بين الأدوار المختلفة التي تلعبها المرأة العاملة أمراً مهماً للحفاظ على الرضا والسعادة. يمكن أن تساعد استراتيجيات تحقيق التوازن، مثل تحديد الأولويات وتطوير مهارات إدارة الوقت، في تقليل الضغوط وزيادة الراحة النفسية

3. **التمييز الاجتماعي:** يشير إلى التحديات التي تواجه المرأة العاملة في المجتمع نتيجة للأدوار التقليدية المرتبطة بالجنس. قد تواجه المرأة العاملة تمييزاً أو انحيازاً في مجال العمل أو في البيئة الاجتماعية بسبب تحملها لدورين: دور العاملة ودور الأم أو الزوجة: يمكن أن يؤدي التمييز الاجتماعي إلى زيادة الضغوط على المرأة العاملة، حيث قد يواجهن تمييزاً في العمل أو في البيئة الاجتماعية بسبب تحملهن لدورين: دور العاملة ودور الأم أو الزوجة.

نظرية الدور للعوامل الخمسة للشخصية، أو ما يُعرف بنموذج الخمسة الكبيرة (Big Five)، هي نموذج لتقييم الشخصية يعتمد على خمسة عوامل رئيسية تصف الشخصية البشرية. تتألف هذه العوامل من الانفتاح، والانسجام، والاندفاع، والانسجام، والانطواء. للمرأة العاملة يمكن تفسير هذه العوامل كالتالي (Thompson, Beauvais, & Lyness, 1999)

1. **الانفتاح:** هذه العامل يتعلق بمدى اهتمام المرأة بالتجارب الجديدة والأفكار المبتكرة في مجال عملها. المرأة التي تحصل على درجة عالية في هذه العامل تكون عادة مبتكرة ومستعدة لتجربة أفكار جديدة في مجال عملها.

2. **الانسجام:** يشير إلى مقدار التنظيم والانضباط في حياة المرأة العاملة. المرأة التي تظهر ارتفاعاً في هذه العامل تكون عادة مُنظمة وقادرة على التعامل مع التحديات وإدارة وقتها بشكل فعال.

3. **الاندفاع:** يعكس مدى تفاعل المرأة مع المهام والتحديات في بيئة العمل. تلك التي تسجل درجات عالية في هذا العامل قد تكون متحمسة وملتزمة للتحديات الجديدة والفرص للنمو المهني.

4. **الانسجام:** يعكس مقدار التعاطف والاهتمام بالآخرين في بيئة العمل. المرأة التي تظهر ارتفاعاً في هذا العامل عادة تكون طموحة وقادرة على التعاطف والتعاون مع زملائها في العمل.

5. **الانطواء:** يعكس مدى تفضيل المرأة للعمل بمفردها أو في بيئة هادئة ومنعزلة. المرأة التي تحصل على درجة عالية في هذا العامل قد تكون أكثر استقلالية وتفضل العمل بشكل فردي أو بمفردها دون الحاجة للتفاعل المستمر مع الآخرين. هذه النظرية توفر إطاراً مفيداً لفهم كيفية تأثير العوامل الشخصية على سلوك المرأة العاملة في بيئة العمل وكيفية التعامل معها بفعالية .

#### سادساً- الإجراءات المنهجية :

##### أ- نوع الدراسة :

قد قامت الباحثة باستخدام دراسة الوصفي المقارن بهدف تحديد الفروق بين الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة العاملة في الريف والحضر من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد

##### ب- الطريقة المستخدمة:

اعتمدت الباحثة علي منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة العشوائية المنتظمة التي تمثل نسبه من مفردات المجتمع التي ينطبق عليها شروط عينة الدراسة ، علاوة علي استخدام المنهج المقارن لقياس الفروق بين المرأة العاملة بالريف والحضر لكل من الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرأة العاملة في اطار نظرية الدور في خدمة الفرد

##### ج-فروض الدراسة :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياه ، ضغوط جسمية ) والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير ) لدى المرأة العاملة في اطار نظرية الدور في خدمة الفرد
- توجد فروق بين متوسطات درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية لضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياه ، ضغوط جسمية )
- توجد فروق بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في ابعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية بأبعادها المختلفة (العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير، الافتتاحية)

-توجد فروق بين متوسط درجات الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياة ، ضغوط جسمية ) والمتغيرات الديموغرافية ( الحالة الاجتماعية ، مستوى الدخل ، نوع السكن ، نوع العمل ، السن ، المستوى التعليمي)

#### د - أدوات الدراسة

تحدد أدوات الدراسة فيما يلي :

#### 1-استمارة البيانات العامة للأسرة:

تم اعداد استمارة البيانات العامة بهدف التعرف على عينة الدراسة ووصفها والاستفادة منها للتحقق من فروض الدراسة الحالية، وقد اشتملت على ما يلي: الحالة الاجتماعية متزوج ، غير متزوج ، مطلق ، ارمل ، سن: قسم إلى خمس فئات أقل من ٢٥ سنة، من ٢٥ سنة وحتى أقل من ٣٥ سنة، من ٣٥ سنة وحتى أقل من ٤٥ سنة، من ٤٥ سنة وحتى أقل من ٥٥ سنة، ٥٥ سنة فأكثر، المستوى التعليمي تنقسم إلى ثمانية فئات أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الابتدائية، حاصل على الإعدادية حاصل على دبلوم أو ثانوية عامة أو ما يعادلها، مؤهل فوق متوسط، مؤهل جامعي، دراسات عليا ،نوع العمل دائم ومؤقت ، نوع السكن تم تقسيمه إلى تملك ، إيجار ، مستوى الدخل جيد ، متوسط ، ضعيف ) ، طبيعة السكن : تم تقسيمه إلى ثلاث فئات (شقة، منزل مستقل، مسكن مشترك مع الأقارب،

2-مقياس الضغوط الحياتية إعداد سناء محمد 2010

3-مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد لكوستا وماكري1992

#### 1-مقياس الضغوط الحياتية

(أ) الهدف من استخدام المقياس في الدراسة الحالية :

- قياس العوامل المؤثرة في الضغوط الحياتية لدي المرأة العاملة
- التعرف علي اشكال الضغوط الحياتية لدي المرأة العاملة
- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي المرأة العاملة

(ب)مبررات استخدام المقياس:

- سهوله عبارات المقياس وإمكانية الإجابة عليه بسهولة
- واقعية عبارات المقياس فهو يحتوي علي عبارات وثيقة الصلة بأبعاد بالضغوط الحياتية
- عدم استغراق وقت كبير وسهولة تصحيحه

## الصدق والثبات:

يعتمد الاتساق الداخلي على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها داخل الاختبار ، وكذلك ارتباط كاوحدية أو بند مع الاختبار ككل ( ولحساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الحياتية بصورته الأولية بعد التحكيم قمنا بتطبيقه على العينة الاستطلاعية ، ثم تم تفرغ البيانات ورصدها باستخدام برنامج SPSS وبالجدول التالي وضع النتائج المتحصل عليها

جدول رقم (1) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الحياتية لدي المراه العاملة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أبعاد المقاييس
دال عند 0.05	,871	ضغوط اسرية
دال عند 0.01	,961	ضغوط عمل
دال عند 0.05	,784	ضغوط نفسية
دال عند 0.05	,852	ضغوط المجهود الجسمي
دال عند 0.01	,906	ضغوط التمتع بمباهج الحياة

من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل بيرسون لكل فقرات المقياس الضغوط الحياتية دال عند 0.05 مما يدل على أن الفقرات مرتبطة ببعضها

- ويتم حساب الثبات :

عن طريق إعادة اختبار تطبيق المقياس علي نفس العينة بعد أسبوعين

جدول رقم (2) يوضح الثبات عن طريق إعادة الاختبار

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الأبعاد
دال	,904	ضغوط اسرية
دال	,861	ضغوط عمل
دال	,642	ضغوط نفسية
دال	,842	ضغوط جسمية
دال	,753	ضغوط التمتع بمباهج الحياة

2-مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

(أ) الهدف من استخدام المقياس في الدراسة الحالية :

- قياس اشكال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
- التعرف علي صفات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط الحياتية والعوامل الخمسة الكبرى لشخصية لدي المرأة العاملة

(ب) مبررات استخدام المقياس:

- سهوله عبارات المقياس وإمكانية الإجابة عليه بسهوله
- واقعية عبارات المقياس فهو يحتوي علي عبارات وثيقة الصلة بأبعاد العوامل الخمسة الكبرى لشخصية
- عدم استغراق وقت كبير وسهولة تصحيحه

**الصدق والثبات:**

يعتمد الاتساق الداخلي على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها داخل الاختبار ، وكذلك ارتباط كالوحدة أو بند مع الاختبار ككل ( ولحساب الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الخمسة الكبرى لشخصية في صورته الأولية بعد التحكيم قمنا بتطبيقه على العينة الاستطلاعية ، ثم تم تفريغ البيانات ورصدها باستخدام برنامج SPSS وبالجدول التالي وضع النتائج المتحصل عليها

الجدول رقم (3) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس والعوامل الخمسة الكبرى لشخصية للبعد الأول العصائية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
1	0684	دال عند 0.01
6	0.907	دال عند 0.01
11	0.745	دال عند 0.01
16	0.694	دال عند 0.01
21	<b>0.754</b>	دال عند 0.01
26	0.687	دال عند 0.01
31	0.684	دال عند 0.01
36	0.784	دال عند 0.01
41	0.806	دال عند 0.01
46	0.964	دال عند 0.01
51	0.836	دال عند 0.01
56	0.754	دال عند 0.01

ممن الجدول نلاحظ أن قيمة معامل بيرسون لكل فقرات البعد الأول لمقياس والعوامل مما يدل. الخمسة الكبرى لشخصية دال عند على أن الفقرات مرتبطة ببعضها



الجدول رقم (4) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الكبرى للشخصية  
 للبعد الثاني التبسيط

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	0.578	دال عند 0.01
7	0.701	دال عند 0.01
12	0.537	دال عند 0.01
17	0.663	دال عند 0.01
22	0.702	دال عند 0.01
27	0.624	دال عند 0.01
32	0.865	دال عند 0.01
37	0.633	دال عند 0.01
42	0.785	دال عند 0.01
47	0.811	دال عند 0.01
52	0.828	دال عند 0.01
57	0.682.	دال عند 0.01

من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل بيرسون لكل فقرات البعد الثاني لمقياس والعوامل الخمسة مما يدل دال عند على أن الفقرات مرتبطة ببعضها الكبرى

الجدول رقم (5) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس التمر للبعد الثالث  
 الافتتاحية.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	0.611	دال عند 0.05
8	0.817	دال عند 0.01
13	0.721	دال عند 0.01
18	0.847	دال عند 0.01
23	0.947	دال عند 0.01
28	0.701	دال عند 0.01
33	0.814	دال عند 0.01
38	0.864	دال عند 0.01
43	0.770	دال عند 0.01
48	0.851	دال عند 0.01
53	0.611	
58	0.810	

من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل بيرسون لكل فقرات البعد الافتتاحية أما الفقرة 0.01 فهي دالة عند 0.01 مما يدل على أن الفقرات مرتبطة ببعضها

جدول رقم(6) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الخمس للشخصية  
 للبعد الرابع

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	0.768	دال عند 0.01
9	0.646	دال عند 0.01
14	0.947	دال عند 0.01
19	0.651	دال عند 0.01
24	0.725	دال عند 0.01
29	0.852	دال عند 0.01
34	0.750	دال عند 0.01
39	0.634	دال عند 0.01
44	0.694	دال عند 0.01
49	0.451	دال عند 0.01
54	0.536	دال عند 0.01
59	0.874	دال عند 0.01

من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل بيرسون لكل فقرات البعد الرابع مما يدل على أن الفقرات مرتبطة ببعضه فهي دالة.

جدول رقم(7) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الخمس للشخصية  
 للبعد الخامس يقظة ضمير

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
5	0.768	دال عند 0.01
10	0.691	دال عند 0.01
15	0.847	دال عند 0.01
20	0.863	دال عند 0.01
25	0.729	دال عند 0.01
30	0.647	دال عند 0.01
35	0.869	دال عند 0.01
40	0.657	دال عند 0.01
45	0.893	دال عند 0.01
50	0.781	دال عند 0.01
55	0.684	دال عند 0.01
60	0.745	دال عند 0.01

من الجدول نلاحظ أن قيمة معامل بيرسون لكل فقرات البعد الرابع لمقياس العوامل الخمس للشخصية مما يدل على أن الفقرات مرتبطة ببعضها دال عند 0.01

### ويتم حساب الثبات :

عن طريق إعادة اختبار تطبيق المقياس علي نفس العينة بعد اسبوعين  
 جدول رقم (8) يوضح الثبات عن طريق إعادة الاختبار

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
العصابية	.894	دال
الانبساطية	.964	دال
الانفتاحية	.869	دال
الانسجام	.856	دال
يقظة الضمير	.948	دال

### تطبيق المقياس

تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة دون تدخل من خلال نموذج جوجل وقد راعت  
 الباحثة الاتي

- ان يكون المقياس قصير وملم
- شرح الهدف من المقياس وان هذا التطبيق يتسم بالسرية
- عدم تدخل الباحثة ويترك له الحرية له للتعبير عن رأيه

### ه - مجالات الدراسة

#### أ- المجال البشري

#### عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 200 امرأة عاملة تمثل نسبه 66% من مفردات المجتمع  
 وتم اختيارهم من بين المفردات التي انطبقت عليهم شروط العينة بالطريقة العشوائية وذلك  
 فق الخطوات التالية:

#### (1) تحديد مجتمع البحث:

وهو مجموع العاملين الموجدين بالمؤسسات التي تمثل المجال المكاني وعددهم

(405) موزعين علي النحو التالي:

#### جدول رقم (9) يوضح العدد الكلي للمرأة العاملة موزعين علي المؤسسات التالية

م	اسم المؤسسة	المجموع	النسبة المئوية
1	الارمان	35	8.64
2	متعددي الاعاقة بالهرم	42	10.37
3	المدرسة الالمانية 6 اكتوبر	45	11.11
4	مركز شباب روض الفرج	50	12.35
5	مركز شباب عابدين	21	5.19

م	اسم المؤسسة	المجموع	النسبة المئوية
6	مركز شباب الجمالية	22	5.43
7	مركز شباب الحي العاشر مدينة نصر	28	6.91
8	مؤسسة الصحة الاجتماعية باوسيم	42	10.37
9	طيور الجنة للايتام باوسيم	17	4.20
10	نقابة الاجتماعيين بالمنيب	66	16.30
11	دور احداث ابواتاتة - الجيزة	37	9.14

## (2) شروط عينة الدراسة :

تم تحديد شروط عينة الدراسة علي النحو التالي :

- 1- ان تعمل اخصائية اجتماعية بالمؤسسة .
- 2- ان لا تقل فترة عملها عن خمس سنوات .
- 3- تكون أعمالهم تتطلب التواجد في المؤسسة لفترات .
- 4- ان يكونوا خالين من اي امراض .
- 5- افراد العينة من مستويات اجتماعيه واقتصادييه متقاربة .

## (3) إطار العينة

بعد تطبيق شروط العينة تم استبعاد عدد 105 وأصبح الباقي 300 مرأة عاملة ،

موزعين علي علي النحو التالي:

## جدول (10) يوضح توزيع إطار عينة البحث علي مؤسسات البحث

م	اسم المؤسسة	المجموع	النسبة المئوية
1	الارمان بالهرم	17	5.67
2	متعددي الاعاقة بالهرم	32	10.67
3	المدرسة الالمانية 6 اكتوبر	19	6.33
4	مركز شباب روض الفرج	37	12.33
5	مركز شباب عابدين	15	5.00
6	مركز شباب الجمالية	14	4.67
7	مركز شباب الحي العاشر مدينة نصر	19	6.33
8	مؤسسة الصحة الاجتماعية باوسيم	38	12.67
9	طيور الجنة للايتام باوسيم	14	4.67
10	نقابة الاجتماعيين بالمنيب	59	19.67
11	دور احداث ابواتاتة - الجيزة	36	12.00

يوضح جدول رقم (10) توزيع إطار عينة البحث علي مؤسسات وباستقراء الجدول

يتضح ما يلي:

- بلغت عدد مفردات عينة الإناث العاملات من الريف عدد 100 مفردة بنسبة بلغت 50% من حجم العينة الكلية، و بلغ عدد مفردات عينة الإناث العاملات من المجتمع الحضري عدد 100 مفردة بنسبة 50% من حجم العينة.
- 1- قامت الباحثة باستخدام الطريقة العشوائية (البسيطة) باختيار نسبة 66% من عينة الدراسة الأساسية 200 امرأة عاملة بالريف والحضر .

#### ب-المجال المكاني:

م	اسم المؤسسة	م	اسم المؤسسة
1	متعددي الاعاقة بالهرم	7	مركز شباب الحي العاشر مدينة نصر
2	المدرسة الالمانية 6 اكتوبر	8	مؤسسة الصحة الاجتماعية باوسيم
3	مركز شباب روض الفرج	9	طيور الجنة للايتام باوسيم
4	مركز شباب عابدين	10	نقابة الاجتماعيين بالمنيب
5	متعددي الاعاقة بالهرم	11	دور احداث ابو اتاة - الجيزة
6	مركز شباب الجمالية		

#### مببرات اختيار المجال المكاني:

- توفر عينه البحث
- موافقة العينة علي إجراء وتطبيق الدراسة
- موافقة المسؤولين علي إجراء الجانب التطبيقي
- المجال الزمني :المدة التي استغرقتها الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي والمتوقع تكون 6شهور من يناير 2024الي يونيو 2024.
- و-الأساليب المعالجة الإحصائية:-

بعد أن تم تحديد عينة الدراسة وإجراء التجانس بين مفردات العينة لمتغيرات السن الحالة الوظيفية الجانب الاجتماعي والاقتصادي ، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط الحياتية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وقد اعتمدت الباحثة علي استخدام البرنامج الإحصائي للحزم الإحصائية (spss) وقد طبقت الأساليب الإحصائي في استخلاص النتائج التالية :

(أ)معامل الارتباط بيرسون لقياس درجة الارتباط بين المتغيرين (ب)التوسط الحسابي

(ج)الانحراف المعياري (د) اختبار ه)معامل سبير مان (و)اختبار ت لعينتين مستقلتين اختبارات

### سابعاً-نتائج الدراسة:

لقد كشفت نتائج الدراسة صحة الفروض الدراسة حيث جاءت نتائج الدراسة كالآتي :

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياة ، ضغوط جسمية )والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير ) لدي المرأة العاملة في اطار نظرية الدور في خدمة الفرد وتم التحقق من صحة هذا الفرض من خلال تحديد العلاقة بين الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياة ، ضغوط جسمية ) والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير ) لدي المرأة العاملة في اطار نظرية الدور في خدمة الفرد

جدول رقم (11) يوضح معاملات الارتباط الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير )

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	العصابية	الانبساطية	الانفتاحية	الانسجام	يقظة الضمير
الضغوط الحياتية					
ضغوط اسرية	,763	,658	,647	,548	,654
ضغوط نفسية	,562	,451	,845	,621	,745
ضغوط المجهود الجسمي	,654	,578	,625	,260	,823
ضغوط التمتع بمباهج الحياة	,627	,551	,627	,457	,468
ضغوط العمل	,860	,574	,623	,784	,654

يوضح الجدول السابق رقم (11) إلي وجود علاقة ايجابية داله إحصائياً بالنسبة للمجموع الكلي للأبعاد بين الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياة ، ضغوط جسمية ) والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، الانفتاحية ، يقظة الضمير) لدي المرأة العاملة

وبالنسبة لبعد الضغوط الاسرية وبعد العصابية حيث بلغ معامل الارتباط (,763) ، وهي علاقة ايجابية بين بعد العصابية وبعد الضغوط الاسرية ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية بين بعد الضغوط الاسرية وبعد الانبساطية حيث بلغ معامل الارتباط(\*,658)، كما يتضح الي وجود علاقة ايجابية بعدالضغوط الاسرية وبعد

الانفتاحية حيث بلغ معامل الارتباط ( 647 ) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية بين بعدالضغوط الاسرية وبعد الانسجام حيث بلغ معامل الارتباط ( 548 ) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية بعدالضغوط الاسرية وبعديقظة الضمير حيث بلغ معامل الارتباط (\*\*654) ، وهو ارتباط دال عند مستوي (0.01) .

وبالنسبة لبعد الضغوط النفسية وبعد العصائية حيث بلغ معامل الارتباط (562) ، وهي علاقة ايجابية بين بعد الضغوط النفسية وبعد العصائية ، ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية بين بعد الضغوط النفسية وبعد الانبساطية حيث بلغ معامل الارتباط(451)، كما يتضح الي وجود علاقة ايجابية بين الضغوط النفسية وبعد الانفتاحية حيث بلغ معامل الارتباط ( 845 ) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية البعد الضغوط النفسية وبعد الانسجام حيث بلغ معامل الارتباط ( 621 ) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية البعد الضغوط النفسية وبعد يقظة الضمير حيث بلغ معامل الارتباط ( 754 ) ، وهو ارتباط دال عند مستوي (0.01) .

وبالنسبة لبعد ضغوط المجهود الجسمي وبعد العصائية حيث بلغ معامل الارتباط ( 654 ) ، وهي علاقة ايجابية بين بعد ضغوط المجهود الجسمي وبعد العصائية ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية بين بعد ضغوط المجهود الجسمي وبعد الانبساطية حيث بلغ معامل الارتباط(\*\*578)، كما يتضح الي وجود علاقة ايجابية بين ضغوط المجهود الجسمي وبعد الانفتاحية حيث بلغ معامل الارتباط (625) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية البعد ضغوط المجهود الجسمي وبعد الانسجام حيث بلغ معامل الارتباط ( 220 ) ، ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية البعد ضغوط المجهود الجسمي وبعد يقظة الضمير حيث بلغ معامل الارتباط ( 832 ) ، وهو ارتباط دال عند مستوي (0.01) .

وبالنسبة لبعد ضغوط التمتع بمباهج الحياه وبعد العصائية حيث بلغ معامل الارتباط ( 627 ) ، حيث بلغ معامل الارتباط ( 627 ) ، وهي علاقة ايجابية بين بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياه وبعد العصائية ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية ضغوط التمتع بمباهج الحياه وبعد الانبساطية حيث بلغ معامل الارتباط(\*\*551)، كما يتضح الي وجود علاقة ايجابية بين ضغوط التمتع بمباهج الحياه وبعد الانفتاحية حيث بلغ معامل الارتباط ( 627 ) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية البعد ضغوط التمتع بمباهج

الحياه وبعد الانسجام حيث بلغ معامل الارتباط (457)، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية ضغوط التمتع بمباهج الحياه وبعد يقظة الضمير حيث بلغ معامل الارتباط (468) ، وهو ارتباط دال عند مستوي (0.01) .

وبالنسبة لبعء ضغوط العمل وبعء العصائية حيث بلغ معامل الارتباط (680) ، وهي علاقة ايجابية بين بعء ضغوط العمل وبعء العصائية ، كما يتضح الي وجود علاقة ايجابية بين بعء ضغوط العمل وبعء الانبساطية حيث بلغ معامل الارتباط (574) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ايجابية بين بعء ضغوط العمل وبعء الانفتاحية حيث بلغ معامل الارتباط (623) ، كما يتضح إلي وجود علاقة ضغوط العمل وبعء الانسجام حيث بلغ معامل الارتباط (784) ، كما يتضح الي وجود علاقة ايجابية ضغوط العمل وبعء يقظة الضمير حيث بلغ معامل الارتباط (654) ، هو ارتباط دال عند مستوي (0.01)

أوضحت نتائج دراسة (أبو سليم ، آية عبد الشافي علي: 2020) وجود فروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في كل من إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء، إجمالي إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لمستوى تعليم الزوجة وجد أنها لصالح المستوى التعليمي المرتفع، وترجع الباحثة السبب لذلك في أن مدارك وطموحات وتوقعات السيدة العاملة عالية وتفتح بسبب ارتفاع تعليمها مما يجعلها قادرة على إدارة الضغوط الحياتية بكفاءة وإحترافية في حياتها العملية، كذلك فإن السيدات العاملات ذوات المستوى التعليمي المرتفع يتطلعن إلى كل ما هو جديد من خلال وسائل التكنولوجيا المتعددة مما يزيد من خبراتهن وقدراتهن على إدارة أوقاتهم وتنظيم مسؤولياتهن وترتيب أولوياتهن وينمى لديهن التفكير بطريقة منفتحة وعلمية ومنطقية مما يجعلهن أكثر قدرة على تطبيق إدارة الضغوط الحياتية في حياتهن ويجعل قراراتهن أكثر حكمة، على عكس السيدات العاملات الأقل تعليماً حيث يفقرن نسبياً إلى المهارات والمعلومات التي من خلالها تدرك مدى أهمية تطبيق إدارة الضغوط في حياتها بشكل فعال.

اسفرت نتائج دراسة Hammen, C. (2005) على أهمية تحقيق توازن صحي بين الحياة العملية والشخصية للمرأة العاملة، حيث أن عدم التوازن يمكن أن يؤدي إلى شعور بالإرهاق والتوتر النفسي إلى أن المرأة العاملة قد تواجه تحديات اجتماعية في مجتمعات ، حيث يمكن أن يواجهن تحديات في التوازن بين العمل والأسرة والمجتمع.



تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Samsiah Mohamed (2019) إن المرأة العاملة غالبًا ما تتعرض لضغوط نفسية ناتجة عن متطلبات العمل والمسؤوليات المنزلية، مما قد يؤثر على صحتها النفسية ويزيد من احتمالية التعرض للإجهاد والاكئاب.

وتري الباحثة ان المرأة العاملة تواجه ضغوطاً حياتية متعددة تؤثر على صحتها النفسية والجسدية، لذا يجب توفير الدعم الاجتماعي والنفسي لها للتخفيف من حدة هذه الضغوط .

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياه ، ضغوط جسدية  
 جدول رقم (12) يوضح الفروق بين درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في الضغوط الاسرية

مستوي الدلالة	ت	ريف=100		حضر=100		ضغوط اسرية
		ع	م	ع	م	
غير دال	1.128-	.631	1.69	.684	1.58	حصلت في اسرتي كوارث كثيرة
دال	2.44	628	1.51	757	1.75	تعرضت لي خسائر مادية كبيرة
غير دال	.319	677.	1.63	651.	1.60	الموت المفاجئ خلاني افقد اقرب الناس لي
دالة	2.78	718	1.64	756	1.93	علاقتي داخل الاسرة مش كويسة
دالة	1.83	697.	1.83	765.	2.02	افراد اسرتي بيحملوني فوق طاقتي
غير دالة	-.111	640	1.58	641.	1.57	غير راضية عن علاقتي مع اهلي القريبين
دالة	2.04	643	1.69	.734	1.49	ظروفي الاسرية خلتنني اشتغل فترتين في اليوم
دالة	3.27	636	1.40	.659	1.70	مشاكل ناس البيت ما بتنتهي

يوضح نتائج الجدول السابق الي وجود فروق بين درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في الضغوط الاسرية كان أعلاها لعبارة (1) " حصلت في اسرتي كوارث كثيرة حيث بلغ قيمة ت (-1.12)بين الريف والحضر وهذا يدل علي وجود فروق بين درجات الريف والحضر في بعدالضغوط الاسرية ، وايضا كان أعلاها لعبارة (2) تعرضت لي خسائر مادية كبيرة حيث بلغ قيمة ت (2.44)بين الريف والحضر وهذه علاقة عكسية بين درجات الريف والحضر، كان أعلاها لعبارة (3) " الموت المفاجئ

خلاني افقد اقرب الناس لي حيث بلغ قيمة ت (309) بين الريف والحضر وهذه تدل علي وجود فروق بين درجات الريف والحضر، ، كان أعلاها لعبارة (4) علاقتي داخل الاسرة مش كويسة حيث بلغ قيمة ت (2.78) بين الريف والحضر وهذه تدل علي وجود فروق بين درجات الريف والحضر، ، كان أعلاها لعبارة (5) افراد اسرتي بيحملوني فوق طاقتي حيث بلغ قيمة ت (1.83) بين الريف والحضر وهذه تدل علي وجود فروق بين درجات الريف والحضر كان أعلاها لعبارة (6) غير راضية عن علاقتي مع اهلي القريبين حيث بلغ قيمة ت (1.11) بين الريف والحضر وهذه غير دالة اذن لا توجد فروق بين درجات الريف والحضر، ، كان أعلاها لعبارة (7) ظروفي الاسرية خلنتني اشتغل فترتين في اليوم حيث بلغ قيمة ت (2.04) بين الريف والحضر وهذه تدل علي وجود فروق بين درجات الريف والحضر كان أعلاها لعبارة (8) علاقتي داخل الاسرة مش كويسة حيث بلغ قيمة ت (3.27) بين الريف والحضر وهذه تدل علي وجود فروق بين درجات الريف والحضر.

توضح نتائج دراسة (مصلحي، علياء حسام :2018) ان الضغوط الاقتصادية أكثر أنواع الضغوط الأسرية التي تتعرض لها المرأة العاملة بنسبة ٢٣,٢%. وسائل الإعلام المرئي المسموع قد احتل المركز الأول من بين أساليب وسائل التسويق الاجتماعي بنسبة ٢٦,٤%. وايضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثات في جميع أنواع الضغوط الأسرية اللاتي يتعرضن لها لصالح مدة الحياة الزوجية في الفئة (٢٠ سنة فأكثر) عند مستوى دلالة (٠٠١) ، فيما عدا الضغوط الاقتصادية والتي انحصرت مدة الحياة الزوجية في الفئة ( من ١٥ إلى أقل من ٢٠ سنة ) عند مستوى

توصلت نتائج دراسة (احمد، عزاز محمد:2016) إلى عدة نتائج أهمها أن معظم النساء العاملات في المؤسسة من الشابات تتراوح أعمارهن ما بين (25 -30 سنة)، وكذلك أن المرأة العاملة ليلاً تكون عرضة للضغوط في المجتمع والأسرة وذلك بسبب العادات والتقاليد التي ترفض عمل المرأة ليلاً. كما كشفت الدراسة. وقد أوصت الدراسة بضرورة رفع الوعي المجتمعي في عمل المرأة عامة وخاصة العاملة ليلاً؛ وكذلك أوصت بتقليل وقت العمل للمرأة العاملة ليلاً، أوصت كذلك على أن المرأة يجب أن تختار الوظيفة التي تتناسب مع وضعها الاجتماعي ويجعلها تستطيع أن توفق بين العمل والالتزامات الأسرية

جدول رقم (13) يوضح الفروق بين درجات المرأة العاملة الريفية المرأة العاملة الحضرية في ضغوط العمل

مستوي الدلالة	ت	ريف=100		حضر=100		ضغوط العمل
		ع	م	ع	م	
دال	2.49	630	1.64	742	1.88	شغلي من النوع الذي يحتاج لمجهود ذهني كبير
دال	-802	630	1.70	704	1.62	غيرت نوع شغلي أكثر من مرة
دال	-184	704	1.80	708	1.70	المرتب والحاويز التي احصل عليها من شغلي بسيطة
دال	2.88	783	1.82	752	1.80	صادفتني مشاكل في مجال شغلي لم استطيع حلها
دال	1.11	628	1.36	648	1.62	شغلي ببخلي معنوياتي منخفضة باستمرار
دال	-1.87	740	1.72	644	1.54	دايما بتحايل عشان أخذ اجازة من الشغل
دال	1.36	792	1.72	654	1.58	علاقتي داخل العمل مش كويس
دال	2.30	628	1.49	659	1.70	في أكثر من مرة تعرضت للمحاسبة والتحقيق في شغلي

يوضح جدول رقم (13) وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الحضر والريف علي بعد ضغوط العمل كان أعلاها للعبارة (1) " شغلي من النوع الذي يحتاج لمجهود ذهني كبير حيث بلغ قيمة ت (2.49) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل ، كان أعلاها لعبارة (2) " غيرت نوع شغلي أكثر من مرة حيث بلغ قيمة ت (802) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل ، كان أعلاها لعبارة (3) " المرتب والحاويز التي احصل عليها من شغلي بسيط حيث بلغ قيمة ت (1.48) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل، كان أعلاها لعبارة (4) " شغلي من النوع الذي يحتاج لمجهود ذهني كبير حيث بلغ قيمة ت (1.11) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل، كان أعلاها لعبارة (5) " دايما بتحايل عشان أخذ اجازة من الشغل كبير حيث بلغ قيمة ت (1.87) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل، كان أعلاها لعبارة (6) " علاقتي داخل العمل مش كويسة حيث بلغ قيمة ت (2.49) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل كان أعلاها لعبارة (7) " في أكثر من مرة تعرضت للمحاسبة والتحقيق في شغلي حيث بلغ قيمة ت (2.30) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط العمل.

أوضحت نتائج دراسة (العززي، حمود بن عربي: 2015) (تؤثر البيئة الوظيفية للمرأة العاملة على نمط العلاقة العاطفية مع الزوج تتمثل في أن الوظيفة كانت سببا في الطلاق وتفسر هذه النتيجة بأن الوظيفة تجعل بعض الزوجات يهملن في مهامهن الأسرية مما يتسبب في طلاقهن. 3) اتضح أن أبرز آثار البيئة الوظيفية للمرأة العاملة على نمط المشاركة الاقتصادية مع الزوج تتمثل في أن الوظيفة كانت سببا في مشاركة الزوج تلبية احتياجات الأولاد وتفسر هذه النتيجة بأن الوظيفة تجعل الزوجات يمتلكن القدرة المالية التي تمكنهن من مساعدة الزوج في تحمل الأعباء الأسرية. 4) اتضح عدم تأثير البيئة الوظيفية للمرأة العاملة على نمط المعاملة مع الأولاد وتفسر هذه النتيجة بأن الأولاد يمثلون أولوية للأُم مما يجعلها تهتم بهم في كل الظروف التي تتعرض لها ولذلك يتضح عدم تأثير البيئة الوظيفية على نمط المعاملة مع الأولاد. 5) عدم تأثير البيئة الوظيفية للمرأة العاملة على التنشئة الأسرية للأولاد، وتفسر هذه النتيجة بأن الأولاد يمثلون أولوية للأُم مما يجعلها تهتم بهم في كل الظروف التي تتعرض لها. 6) يتضح أن أبرز تأثيرات البيئة الوظيفية على الضبط الاجتماعي للأولاد تتمثل في أن طبيعة العمل جعلت أطفالهن معتمدين على أنفسهم وتفسر هذه النتيجة بأن بقاء الزوجة العاملة لفترات بعيدة عن أولادها يسهم في اعتماد الأولاد على أنفسهم في تلبية احتياجاتهم ولذلك نجد أن أبرز تأثيرات البيئة الوظيفية على الضبط الاجتماعي للأولاد تتمثل في أن طبيعة العمل جعلت أطفالهن معتمدين على أنفسهم. 7) أن تحقيق مكانة اجتماعية من العمل الوظيفي يجعل المرأة تشعر بالرضا والتقدير لمن حولها في تحسين (التنشئة الأسرية للأولاد، العلاقات الأسرية مع الأولاد بصورة عامة)

أكدت نتائج دراسة (احمد، عزاز محمد: 2016) أن المرأة المتزوجة وغير المتزوجة تواجه ضغوط في العمل الليلي وذلك لتأثيره على الواجبات الأسرية والزوجية توضح نتائج دراسة Surabhi Singh (2017). أن النساء العاملات في الحضر قد تواجه ضغوطاً مهنية أكبر نتيجة لمطالبات العمل في بيئات العمل الحضرية التي تكون عادةً أكثر تنافسية وديناميكية. الضغوط الاجتماعية: قد تواجه النساء العاملات في الريف ضغوطاً اجتماعية مختلفة عن تلك التي تواجهها نظرائهن في الحضر، مثل التوقعات الثقافية والاجتماعية المحددة للنساء في المجتمعات الريفية. - الضغوط الاقتصادية: يمكن أن يكون للنساء العاملات في الريف ضغوط اقتصادية إضافية نتيجة لتحديات الوصول

إلى الخدمات والفرص الاقتصادية في المناطق الريفية الضغوط الصحية: قد تكون البيئات الريفية معرضة لظروف بيئية وصحية مختلفة تؤثر على صحة النساء العاملات في الريف بشكل مختلف مقارنة بالحضر، مما قد يزيد من الضغوط الصحية عليهن التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي: قد يكون هناك اختلافات في مستويات التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي بين الريف والحضر، والتي قد تؤثر على القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية.

**جدول رقم (14) يوضح الفروق بين درجات المرأة العاملة الريفية المرأة العاملة الحضرية في الضغوط الجسمية**

مستوي الدلالة	ت	ريف =100		حضر =100		ضغوط جسمية
		ع	م	ع	م	
دال	1.66	691	1.63	671	1.79	شغلي ما يتناسب مع قدراتي الجسمية
دال	4.23	689	1.52	777	1.96	شغلي بيطلب مني أكون في حركة دائمة
دال	3.33	667	1.67	772	2.01	شغلي من النوع الذي يحتاج مجهود عضلي كبير
دال	-2.05	682	1.80	628	1.60	مطالبني بالسرعة في انجاز الأعمال بتضايقتي بشده
دال	0.97	701	1.71	753	1.72	اعاني من اضطرابات صحية
دال	2.66	624	1.43	652	1.67	تعرض اقرب الناس لي لنوبات مرضية شديدة
دال	2.28	753	1.91	683	1.68	بخاف اتكلم عن تعبي او ضعف

يوضح جدول رقم (14) وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الحضر والريف علي بعد الضغوط الجسمية كان أعلاها للعبارة (1) " شغلي ما يتناسب مع قدراتي الجسمية حيث بلغ قيمة ت (1.66) بين الريف والحضر ان توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية ، كان أعلاها للعبارة (2) " شغلي بيطلب مني أكون في حركة دائمة حيث بلغ قيمة ت (4.23) بين الريف والحضر ان توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية ، كان أعلاها للعبارة (3) " شغلي من النوع الذي يحتاج مجهود عضلي كبير حيث بلغ قيمة ت (3.33) بين الريف والحضر ان توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية كان أعلاها للعبارة (4) " مطالبني بالسرعة في انجاز الأعمال بتضايقتي بشده حيث بلغ قيمة ت (2.05) بين الريف والحضر ان توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية كان أعلاها للعبارة (5) اعاني من اضطرابات صحية حيث بلغ

قيمة ت (097) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية كان أعلاها للعبارة (6) " تعرض اقرب الناس لي لنوبات مرضية شديدة حيث بلغ قيمة ت (2.66) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية كان أعلاها للعبارة (7) " بخاف اتكلم عن تعبي او ضعف حيث بلغ قيمة ت (2.28) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد الضغوط الجسمية.

قد أسفرت نتائج (احمان ، لبنى: 2012) عن غياب الفروق الدالة إحصائياً بين النساء العاملات والنساء غير العاملات في المرض الجسدي ومختلف ضغوط أحداث الحياة الضاغطة ، ما عدا الضغوط المرتبطة بالعمل والدراسة والتي كاف لصالح النساء العاملات. وأن الصحة الجسدية للمرأة العاملة تتأثر سلباً بكل من: ضغوط العمل والدراسة ، ضغوط الناحية الصحية ، ضغوط المنزل والناحية الأسرية ، ضغوط الأحداث الشخصية والدرجة الكلية للأحداث الضاغطة.

وقد اوضحت نتائج دراسة بركات، سوسن حامد حسين حامد. (2024) جد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أبعاد الضغوط الحياتية (الضغوط المهنية- الضغوط الأسرية- الضغوط الصحية- الضغوط الاقتصادية- الضغوط النفسية- الدرجة الكلية) في اتجاه القياس القبلي. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أبعاد الضغوط الحياتية، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمجالات جودة الحياة (المجال الجسدي- المجال النفسي- المجال الاجتماعي- المجال البيئي) في اتجاه القياس البعدي ، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مجالات جودة الحياة.

جدول رقم (15) يوضح الفروق بين درجات المرأة العاملة الريفية المرأة العاملة الحضرية في ضغوط التمتع بمباهج الحياة

مستوي الدلالة	ت	ريف=100		حضر=100		ضغوط التمتع بمباهج الحياة
		ع	م	ع	م	
دالة	2.75	693	1.62	959	1.89	كثرة الاعباء والمسئوليات لم تترك لي وقت للفسحة و الترفيه
دالة	306	734	1.63	651	1.60	بستفيد من اجازاتي في عمل بجيب لي فلوس (اموال)
دالة	6.06	576	1.46	635	1.98	نفسى اطبق الحديث المأثور البقول ( روحوا عن انفسكم ساعة بعد ساعة ) ولكن لا اقدر
دالة	2.84	640	1.57	652	1.83	قلة النقود (الفلوس ) منعنتي من الفسحة والترفيه
دالة	1.82	739	1.67	687	1.85	ما عندي وقت للراحة والاستجمام
دالة	.829	697	1.59	722	1.67	مطالب افراد الاسره كثيرة للدرجة البتخليني استدين (استلف)
دالة	2.44	757	1.50	668	1.75	كثرة المسئوليات في اسرتي تجعلني اشعر بزهد وضيق شديد
دالة	3.44	627	1.53	687	1.85	ما عندي أي نفس او مزاج للفسحة

يوضح جدول رقم (15) وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الحضر والريف علي بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة كان أعلاها للعبارة (1) " كثرة الاعباء والمسئوليات لم تترك لي وقت للفسحة و الترفيه حيث بلغ قيمة ت (2.75) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة كان أعلاها للعبارة (2) " بستفيد من اجازاتي في عمل بجيب لي فلوس (اموال) حيث بلغ قيمة ت (306) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة كان أعلاها للعبارة (3) " نفسى اطبق الحديث المأثور البقول ( روحوا عن انفسكم ساعة بعد ساعة ) ولكن لا اقدر حيث بلغ قيمة ت (6.06) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة كان أعلاها للعبارة (4) " قلة النقود (الفلوس ) منعنتي من الفسحة والترفيه حيث بلغ قيمة ت (2.84) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة كان أعلاها للعبارة (5) " ما عندي وقت للراحة والاستجمام حيث بلغ قيمة ت (1.82) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة كان أعلاها

للعبارة (6) " مطالب افراد الاسره كثيرة للدرجة البتخليني استدين (استلف) حيث بلغ قيمة ت (829) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة، أعلاها للعبارة (7) كترة المسئوليات في اسرتي تجعلني اشعر بزهد وضيق شديد " مطالب افراد الاسره كثيرة للدرجة البتخليني استدين (استلف) حيث بلغ قيمة ت (2.44) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة أعلاها للعبارة (8) ما عندي أي نفس او مزاج للفسحة حيث بلغ قيمة ت (3.44) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط التمتع بمباهج الحياة

تري الباحثة ان عدم القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة يرجع الي اسباب متعددة منها الضغوط اليومية المتراكمة كالمشكلات المالية أو الأسرية ويمكن أن يؤدي إلى مزيد من التوتر والإجهاد النفسي والجسدي لأنشطة الترفيهية والهوايات المفضلة كالرياضة والسفر والتواصل الاجتماعي تساعد على إنتاج الهرمونات السعيدة كالإندورفين، مما يحسن المزاج ويقلل التوتر والقلق. كما أن الدعم العاطفي من العائلة والأصدقاء يساعد في مواجهة الضغوط النفسية والشعور بالسعادة والأمان

وقد أسفرت نتائج دراسة (عامر ، نادية عبد المنعم:2022) فروق دالة إحصائية في الدعم الأسري المدرك لدى الزوجات تبعا لمكان السكن وعدد أفراد الأسرة والمستوى التعليمي للزوجة، كما وجدت فروق دالة في أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية والسلبية) تبعا لعدد أفراد الأسرة والمستوى التعليمي للزوج والزوجة، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الدعم الأسري والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط، بينما وجدت علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الدعم الأسري والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط، وأوصي البحث بضرورة تخصيص برامج توعية إرشادية للمرأة في مرحلة منتصف العمر تؤهلها لتجاوز عقبات المرحلة ومتغيراتها، والتعرف على الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط مع التركيز على أهمية المساندة والدعم الأسري في تجاوز تلك المرحلة.



جدول رقم (16) يوضح الفروق بين درجات المرأة العاملة الريفية المرأة العاملة الحضرية في ضغوط النفسية

مستوي الدلالة	ت	ريف=100		حضر=100		ضغوط نفسية
		ع	م	ع	م	
دال	1.48	658	1.53	764	1.68	مررت بطفولتي بمواقف محزنة
دال	-4.64	653	1.76	560	1.63	شاعرة اني مهددة من افراد اسرتي
دال	1.66	627	1.53	649	1.68	لمن اكون في البيت بحس بأني زي المخنوقة
دال	-1.007	677	1.70	682	1.60	بخاف اتكلم عن أي ضعف او تعب يصيبني
دال	886-	661	1.63	771	1.54	بتجيني فكرة الهروب من البيت
دال	1.14	576	1.46	656	1.54	بيقيت غير قادرة اعبر عن مشاعري الحلوة لافراد الاسره
دال	2.28	753	1.91	683	1.68	المشاركة العاطفية والمشاعر الحلوة بقت معدومة في بيتنا

يوضح جدول رقم (16) وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الحضر والريف علي بعد ضغوط الضغوط النفسية كان أعلاها للعبارة (1) " مررت بطفولتي بمواقف محزنة حيث بلغ قيمة ت (1.48) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية كان أعلاها للعبارة (2) " شاعرة اني مهددة من افراد اسرتي حيث بلغ قيمة ت (4.64) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية كان أعلاها للعبارة (3) " لمن اكون في البيت بحس بأني زي المخنوقة حيث بلغ قيمة ت (1.66) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية، كان أعلاها للعبارة (4) " بخاف اتكلم عن أي ضعف او تعب يصيبني حيث بلغ قيمة ت (886) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية، كان أعلاها للعبارة (5) " بتجيني فكرة الهروب من البيت حيث بلغ قيمة ت (1.007) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية، كان أعلاها للعبارة (6) " " بيقيت غير قادرة اعبر عن مشاعري الحلوة لافراد الاسره حيث بلغ قيمة ت (1.14) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية، كان أعلاها للعبارة (7) " المشاركة العاطفية والمشاعر الحلوة بقت معدومة في بيتنا حيث بلغ قيمة ت (2.28) بين الريف والحضر اذن توجد فروق بين درجات الريف والحضر في بعد ضغوط الضغوط النفسية

وأُسفرت نتائج دراسة (آيت مولود، يسمينة:2016) عن أن الضغوط النفسية تعد ظاهرة من ظواهر العصر الحالي، فالمرأة العاملة تواجه الكثير من الحوادث الحياتية الهامة والمتتابة، والتي قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي الذي يجعلها أكثر عرضة للضغوط. كما أن استمرار هذه الحالة يحدث تدهوراً من الناحية الصحية للمرأة، حيث يفشل الجهاز المناعي في مقاومة الأمراض نتيجة لذلك تبدأ مظاهر الضغوط في الظهور على شكل آلام في أنحاء مختلفة من الجسم وعدم القدرة على التركيز ونقل المشاركة في الحياة الاجتماعية، كما أن الضغوط تجعلها تتأثر نفسياً وجسدياً وسلوكياً لأن استمراريتها بما يفوق إمكانيات المرأة وقدرتها يحدث تغيرات وتحولات كيميائية غير طبيعية، ذلك لأن المواجهة تتطلب استعداداً وتهيؤاً. وتبين أن خروج المرأة لميدان العمل يزيد من عدد المهام والأدوار الاجتماعية الواجب عليها أدائها، فإلى جانب قيامها بدورها كأم وزوجة ستقوم بدورها كعاملة منتجة وبذلك تتعدد واجباتها وتترامن التوقعات المنتظرة منها مما يجعل المرأة والزوجة العاملة تعيش حالة ضغط وصراع نفسي خاصة بعد شعورها بالتقصير في الواجب سواء اتجه عملها أو اتجاه بيتها وزوجها وأبنائها..

أوضحت نتائج دراسة (الصياد، إيمان : 2018) المرأة العاملة عضو هيئة التدريس فتواجه الكثير من الضغوط بسبب السفر من وإلى محافظة أخرى، ومشكلات متعلقة بعملها بالجامعة فضلاً عن تعدد وصراع الأدوار بين عملها كأستاذ جامعي ودورها كأم، كما أشارت نتائج الدراسة الميدانية إلى أهم الاقتراحات للمرأة العاملة لأسلوب معين في نظام العمل ولتحسين أسلوب حياتها منها يجب أن يكون عمل المرأة في نطاقها الجغرافي وألا تنتقل من محافظة إلى محافظة أخرى لأن ذلك يسبب لها ضغوط في العمل وأعباء متزايدة، كما يجب أن تقل ساعات العمل على أن تكون أقل بساعة أو ساعتين عن الميعاد الرسمي

### 3- يوجد فروق بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

جدول رقم (17) يوضح الفروق بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

مستوي الدلالة	ت	ريف=100		حضر=100		العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
		ع	م	ع	م	
غير دال	7.79	1.87	30.2	2.34	22.8	العصابية
دال	10.70	3.33	32.3	843,	20.6	الانبساطية
دال	3.51	1.70	30.30	4.26	26.20	الانسجام
دال	5.53	2.16	27.30	3.36	34.30	يقظة الضمير
دال	18.58	1.19	22.90	2.36	38.50	الانفتاحية

يوضح جدول رقم (17) وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الحضر والريف علي أبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية في بعد العصابية حيث  $t=1.17$  وهي غير داله إذن لا يوجد فروق، وأيضا توجد فروق بين بعد الانبساطية لكل من الريف والحضر حيث  $t=13.9$  - وهي داله إذن توجد فروق، وأيضا توجد فروق بين بعد الانسجام لكل من الحضر والريف حيث  $t=22.4$  - إذن توجد فروق بينهما، وأيضا توجد فروق بين بعد يقظة الضمير لكل من الحضر والريف حيث  $t=13.6$  - إذن توجد فروق بينهما ، وأيضا توجد فروق بين بعد الانفتاحية لكل من الحضر والريف حيث  $t=6.25$  وهي داله إذن يوجد فروق

أسفرت نتائج دراسة (عبادو ،امال: 2013) ان يقظة الضمير، العصابية، الانبساط و الطيبة تؤثر بشكل دال إحصائياً في الشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل والعمل، وتفسر هذه المتغيرات ما نسبته 25% - 28% - 30% - 31% - 32% من إجمالي التباين الكلي للشعور بالارتياح الشخصي في مكان العمل .

أوضحت نتائج دراسة (بقيعي ، نافز احمد عبد :2015)علي وجود فروق في عوامل الانبساطية ويقظة الضمير تبعاً إلى متغير الجنس ولصالح الإناث، ووجود فروق في الانبساطية تبعاً إلى متغير الخبرة التدريسية ولصالح ذوي الخبرة الأعلى

تري الباحثة ان المرأة في الريف سمات شخصية أكثر تحفظاً وانضباطاً مقارنة بالمرأة في الحضر، والتي قد تكون أكثر انفتاحاً وتفاعلاً مع المحيط الاجتماعي ،وأداء المرأة العاملة في العمل يمكن أن يتأثر بالعوامل الشخصية وايضا على تفاعلها مع الزملاء ، وعلى قدرتها على التعامل مع الضغوط في بيئة العمل. وهذه العوامل ويمكن أن يساعد في تحسين فهم سلوك المرأة و دعمها وتطويرها في مسارها المهني السليم .

4-توجد فروق معنوية ذات دالة احصائيا بين متوسط درجات الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة (ضغوط اسرية ، ضغوط العمل ، ضغوط نفسية ، ضغوط التمتع بمباهج الحياه ، ضغوط جسمية) والمتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية ، مستوى الدخل ، نوع السكن ،نوع العمل ،السن ،المستوي التعليمي)

جدول رقم (18) اختبار L.S.D فروق بين متوسطات درجات الضغوط الحياتية والمتغيرات الديموغرافية

المتغيرات الديموغرافية	الضغوط الحياتية	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
الحالة الاجتماعية	ضغوط اسرية	2.651	2	1.326	565	دال
	ضغوط العمل	5.303	1	5.33	2.461	دال
	ضغوط نفسية	1.356	2	,678	1.404	دال
	ضغوط التمتع بمباهج الحياة	1.16	2	,583	1.47	دال
	ضغوط نفسية	1.505	1	1.505	2.505	دال
نوع السكن	ضغوط اسرية	,651	2	,523	,623	دال
	ضغوط العمل	,101	2	,051	,093	دال
	ضغوط نفسية	3.530	2	1.76	3.509	دال
	ضغوط التمتع بمباهج الحياة	2.300	2	1.150	5.309	دال
	ضغوط نفسية	601,	2	301,	,554	دال
نوع العمل	ضغوط اسرية	1.446	2	,723	1.186	دال
	ضغوط العمل	,582	2	,291	,991	دال
	ضغوط نفسية	1.676	2	838	1.830	دال
	ضغوط التمتع بمباهج الحياة	493	2	247	947	دال
	ضغوط اسرية	334	2	167	403	دال
السن	ضغوط العمل	1.274	2	637	2.493	دال
	ضغوط نفسية	601	2	301	554	دال
	ضغوط التمتع بمباهج الحياة	1.446	2	723	1.186	دال
	ضغوط نفسية	1.509	2	754	3.510	دال
	ضغوط اسرية	464	2	232	800	دال
المستوي التعليمي	ضغوط العمل	2.264	2	1.132	2.472	دال
	ضغوط نفسية	423	1	423	701	دال
	ضغوط التمتع بمباهج الحياة	442	1	442	1.007	دال
	ضغوط نفسية	1.474	1	1.474	2.068	دال

تشير النتائج في الجدول السابق الي ان قيمة ف لضغوط الحياتية لمتغير الحالة الاجتماعية دال عند مستوي معنوية 0.01 إذن يمكن القول ان الحالة الاجتماعية تأثير علي مستوي الضغوط الحياتية للمرأة العاملة ، وايضا تشير النتائج في الجدول السابق الي ان قيمة ف لضغوط الحياتية لمتغير نوع السكن دال عند مستوي معنوية 0.01 إذن يمكن القول ان نوع السكن تأثير علي مستوي الضغوط الحياتية للمرأة العاملة ، تشير النتائج في الجدول السابق الي ان قيمة ف لضغوط الحياتية لمتغير نوع العمل دال عند مستوي معنوية 0.01 إذن يمكن القول ان نوع العمل له تأثير علي مستوي الضغوط الحياتية للمرأة العاملة ، تشير النتائج في الجدول السابق الي ان قيمة ف لضغوط الحياتية لمتغير السن دال عند

مستوي معنوية 0.01 إذن يمكن القول ان السن له تأثير علي مستوي الضغوط الحياتية للمرأة العاملة ، تشير النتائج في الجدول السابق الي ان قيمة ف لضغوط الحياتية لمتغير المستوي التعليمي دال عند مستوي معنوية 0.01 إذن يمكن القول ان المستوي التعليمي له تأثير علي مستوي الضغوط الحياتية للمرأة العاملة

تتفق نتائج الدراسة الحالة مع دراسة Richa Mohan, Usha Ramakrishnan (2019) أن المرأة العاملة تعاني من ضغوط الحياتية قد تزداد مع تقدم العمر، حيث يمكن أن يتزايد التزام الأدوار الاجتماعية والمسؤوليات مع تقدم السن، الحالة الاجتماعية ، وإن النساء اللواتي يعانين من وضع اجتماعي مالي غير مستقر أو يواجهن تحديات اجتماعية كبيرة قد يكون لديهن مستويات أعلى من الضغوط الحياتية نتيجة الضغوط المالية والاجتماعية ، يؤثر نوع العمل على مستوى الضغوط الحياتية حيث أن الوظائف ذات المتطلبات الزمنية العالية قد تؤدي إلى مزيد من الضغوط على المرأة العاملة مقارنة بالوظائف التي توفر مرونة أكبر في الجدول الزمني. إلى أن المرأة العاملة ذات المستوى التعليمي الأعلى قد تكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل فعال، حيث أن التعليم قد يؤدي إلى تطوير مهارات التحكم في الضغوط والتواصل: قد تظهر اختلافات في مستويات الضغوط الحياتية بين النساء حسب الثقافة والمجتمع والجغرافيا، حيث يمكن أن تكون هناك اختلافات في القيم والتوقعات الاجتماعية تؤثر على تجارب الضغوط الحياتية.

توضح نتائج دراسة Surabhi Singh (2017). أن النساء العاملات في الحضر قد تواجه ضغوطاً مهنية أكبر نتيجة لمتطلبات العمل في بيئات العمل الحضرية التي تكون عادةً أكثر تنافسية وديناميكية. الضغوط الاجتماعية: قد تواجه النساء العاملات في الريف ضغوطاً اجتماعية مختلفة عن تلك التي تواجهها نظرائهن في الحضر، مثل التوقعات الثقافية والاجتماعية المحددة للنساء في المجتمعات الريفية. - الضغوط الاقتصادية: يمكن أن يكون للنساء العاملات في الريف ضغوط اقتصادية إضافية نتيجة لتحديات الوصول إلى الخدمات والفرص الاقتصادية في المناطق الريفية الضغوط الصحية: قد تكون البيئات الريفية معرضة لظروف بيئية وصحية مختلفة تؤثر على صحة النساء العاملات في الريف بشكل مختلف مقارنة بالحضر، مما قد يزيد من الضغوط الصحية عليهن التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي: قد يكون هناك اختلافات في مستويات التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي بين الريف والحضر، والتي قد تؤثر على القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية.

وقد اوضحت نتائج دراسة بركات، سوسن حامد حسين حامد. (2024) جد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أبعاد الضغوط الحياتية (الضغوط المهنية- الضغوط الأسرية-

الضغوط الصحية- الضغوط الاقتصادية- الضغوط النفسية- الدرجة الكلية) في اتجاه القياس القبلي. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أبعاد الضغوط الحياتية، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمجالات جودة الحياة (المجال الجسمي- المجال النفسي- المجال الاجتماعي- المجال البيئي) في اتجاه القياس البعدي ، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مجالات جودة الحياة. -توجد فروق معنوية ذات دالة إحصائية بين متوسط درجات المرأة العاملة الريفية والمرأة العاملة الحضرية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأبعادها المختلفة (العصابية ، الانبساطية ، الانسجام ، يقظة الضمير)

ثامنا-التوصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة فأنه يمكن تقديم بعض التوصيات الآتية :

1. دراسة تأثير الضغوط الحياتية على الصحة النفسية :يمكن إجراء بحث يستكشف كيفية تأثير الضغوط الحياتية، مثل التوازن بين الحياة العملية والشخصية والمسؤوليات الأسرية، على صحة النساء النفسية والعاطفية.
2. تحليل آليات التكيف والتغلب :يمكن إجراء دراسة حول كيفية تكيف المرأة العاملة مع الضغوط الحياتية، والتحليل المفصل للآليات والاستراتيجيات التي تستخدمها للتغلب على هذه الضغوط وإدارتها.
3. تقييم الدعم الاجتماعي والمؤسسي :يمكن إجراء بحث يستكشف دور الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء والمؤسسات العاملة في مساعدة المرأة العاملة على التعامل مع الضغوط الحياتية.
4. تأثير الضغوط الحياتية على الأداء الوظيفي :يمكن إجراء دراسة لتقييم كيفية تأثير الضغوط الحياتية على أداء المرأة العاملة في مكان العمل، وتحديد العوامل التي قد تؤثر على إنتاجيتها والتفاعل مع زملائها ورؤسائها.
5. تقييم البرامج الداعمة والسياسات العامة :يمكن إجراء بحث لتقييم فعالية البرامج الداعمة والسياسات العامة التي تهدف إلى تقديم الدعم والمساعدة للمرأة العاملة في التعامل مع الضغوط الحياتية، وتحديد الفجوات والتحسينات المطلوبة في هذه البرامج والسياسات.
6. تأثير العوامل الشخصية على أداء العمل :يمكن إجراء بحث يستكشف كيفية تأثير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على أداء المرأة العاملة في مكان العمل، وكيفية تفاعلها مع زملائها ومديريها.

7. العلاقة بين العوامل الشخصية والرضا الوظيفي: يمكن إجراء دراسة لتحليل العلاقة بين مختلف العوامل الخمسة للشخصية ومستوى الرضا الوظيفي للمرأة العاملة، وكيفية تأثيرها على نوعية حياتها المهنية.
8. التنمية الشخصية والمهنية: يمكن إجراء بحث يستكشف كيفية تطور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للمرأة العاملة على مر الزمن، وكيفية تأثير هذا التطور على التنمية الشخصية والمهنية.
9. التأثير على العلاقات الاجتماعية والمهنية: يمكن إجراء دراسة حول كيفية تأثير العوامل الشخصية على علاقات المرأة العاملة مع الزملاء والزملاء والمدراء، وكيفية تأثيرها على ديناميكيات الفريق والعمل الجماعي.

#### أولاً - المراجع العربية

- العنزي، حمود بن عربي بن طارش (2015). اثر بيئة المرأة الوظيفية على علاقاتها الاسرية : دراسة اجتماعية تطبيقية في محافظة حفر الباطن ،السعودية، كلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية رسالة ماجستير .
- النادري، حسن. (2014). الخصائص الشخصية للشباب الجامعي في ضوء نظرية العوامل الخمسة الكبرى. المجلة العربية للعلوم النفسية، 1(2).
- إيمان الصياد(2018).ضغوط الحياة اليومية والمرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من المرأة العاملة بجامعة كفر الشيخ، حوليات آداب عين مشس المجلد 46.
- أبو سليم ،آية عبد الشافي علي (2020). إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي - المجلد السادس والثلاثون - العدد (1)
- أحمان، ليثي(2012). ضغوط أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بالمرض الجسدي : دراسة مقارنة بين نساء عاملات ونساء غير عاملات، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية
- أحمان، ليثي(2012).ضغوط أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بالمرض الجسدي : دراسة مقارنة بين نساء عاملات ونساء غير عاملات، جزائر،مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، جامعه زيان بالحلفة.
- أحمد، عزاز محمد الحسن محمد(2016).الضغوط الاجتماعية لعمل المرأة لياً : دراسة حالة المستشفى التركي بالخرطوم ، السودان، رسالة ماجستير ، جامعة النيلين.
- آيت مولود، بسمينة(2016).الضغط النفسي المدرك لدى المرأة المتزوجة العاملة، الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.
- بقيعي ، نافر أحمد عبد (2015).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي وكالة الغوث الدولية في منطقة إربد التعليمية ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية مجلد 11 عدد عامر ،نادية عبد المنعم السيد (2022). الدعم السري المدرك لدي الزوجة في ضوء محدثات أزمة منتصف العمر وعالقة بأساليب مواجهةنا لمضغوط الحياتية ،مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية المجلد 8 العدد 3.
- مجمع اللغة العربية. (2000)المعجم الوجيز، الهيئة العامة للمطابع الأميرية، القاهرة
- مصلحي ،علياء حسام (2018) .برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط الأسرية لدى المرأة العاملة في ضغوط الحياة اليومية والمرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من المرأة العاملة بجامعة ، مجلة كلية التربية النوعية - جامعة بورسعيد، العدد8.
- يعقوب، محمود. (2003). نموذج العوامل الخمسة الكبرى في دراسات الشخصية: تطبيق عربي على عينة من الشباب الأردني. مجلة دراسات نفسية، 1(2).أولاً-المراجع العربية

ثانياً - المراجع الأجنبية

- Ajor, V. S., Klein, K. J., & Ehrhart, M. G. (2002). Work time, work interference with family, and psychological distress. *Journal of Applied Psychology, 87*(3)
- Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2015). How effective is telecommuting? Assessing the status of our scientific findings. *Psychological Science in the Public Interest, 16*(2), 40-68
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2013). Work-family conflict and flexible work arrangements: Deconstructing flexibility. *Personnel Psychology, 66*(2).
- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American Psychologist, 56*(10), 781-796 Casper, Buffardi, L. C., & Erdwins, C. J. W. J., Martin, J. A., (2002). Work-family conflict, perceived organizational support, and organizational commitment among employed mothers. *Journal of Occupational Health Psychology, 7*(2)
- Cho, E., & Han, K. (2021). Work-family conflict and job attitudes: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 129*, 103612
- .Goldberg, L. R. (1990)An alternative" description of personality": The big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology, 59*(6).
- Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1)
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999)The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*
- Theorell, T. (2018). Stress, cardiovascular disease, and mortality. *Journal of Internal Medicine, 283*(4)
- Kalliath, T., & Brough (2019).Work family conflict and enrichment among employed women in India: The role of support and demands. *Journal of Career Development, 46*(2).
- Shockley, K. M., Clark, M. A., Dodd, H., & King, E. B. (2017). Work-family strategies during COVID-19: Examining gender dynamics among dual-earner couples with young children. *Journal of Applied Psychology, 105*(12).
- Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Cadima, J., Leal, T., & Matos, P. M. (2021). The impact of COVID-19 on the division of paid and unpaid work among couples in Portugal. *Sex Roles, 85*(7-8).
- Monroe, S. M., & Harkness, K. L. (2005). Life stress, the "kindling" hypothesis, and the recurrence of depression: Considerations from a life stress perspective. *Psychological Review, 112*(2).
- Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process. In *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325-340). Springer, Dordrecht
- Turner, R. J., & Avison, W. R. (2003). Status variations in stress exposure: Implications for the interpretation of research on race, socioeconomic status, and gender. *Journal of Health and Social Behavior, 488-50*