إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة

آية عبد الشافي علي أبو سليم

مدرس بقسم إدارة المنزل والمؤسسات – كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية

مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت المجتمعات تغيرات وتطورات لم تقتصر على مجال دون غيره بل شملت كل الجوانب الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، وحتى الثقافية والفكرية، (سامي ملحم، ٢٠٠٠)، والمجتمع المصري كغيره من المجتمعات، شهد هو الآخر هذه الجملة من التغيرات ولعل أبرزها التغير في البنية الاجتماعية والذي يتجلى وبشكل بارز في تغير بنية الأدوار الملقاه على عاتق المرأة باعتبارها تمثل نصف المجتمع (عدلي أبو طاحون، ٢٠٠٠). فقد كشفت إحصائية للجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء لعام (٢٠١٨)، أن نسبة النساء في المجتمع المصري وصلت (٤٨.٥٪) مقابل (٥١.٥٪) للرجال، مما دفع المرأة للخروج إلى ميدان العمل بجانب الرجل من أجل العمل معاً على تحقيق التنمية في شتى المجالات؛ مما ساهم وبشكل بارز في تغيير بنية الأدوار الملقاه على عاتقها (مصطفى عبد الغني،٢٠١٨)، وهذا ما أكدته إحصائية للجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء لعام (٢٠١٩) أن نسبة الإناث اللآتى يعملن عمل دائم بلغت (٨٥.٤٪)، بينما بلغت نسبة رؤساء الأسر من الإناث (١٨.٤٪) من إجمالي الأسر.

بالإضافة إلى ذلك فإن إلتحاق المرأة بالعمل يعتبر أحد الطرق لمساعدة أفراد أسرتها وتحقيق ذاتها والقضاء على الملل والفراغ والروتين في المنزل (عائشة بو بكر، ٢٠٠٧)، وكذلك تستطيع المرأة عن طريق العمل إشباع حاجاتها الاجتماعية، وإقامة صداقات في مجال العمل، والشعور بالحرية في التعبير عن الذات، وتشعر نتيجة لذلك باحترامها لذاتها وتقديرها لها، والاحساس بقيمتها، ومكانتها في الأسرة والمجتمع، وبالأمن حيال ظروف الحياة الطارئة ومشاقها (ريان بعزيز، ٢٠١٨).

ولكن فرضت تلك التغيرات على المرأة أدوارًا جديدة في حياتها إضافة إلى أدوارها التقليدية، ومع الضغوط البيولوجية الثابتة لديها، تفاعلت معها ضغوط زوجية وأسرية واجتماعية ووظيفية، وبالتالي أصبحت أكثر عرضه للإنهاك العاطفي والاستنزاف الجسدي والنفسي أكثر من الرجل (علي الأنصاري، ٢٠١٠).

وهذا ما أكدته دراسة محمد آدم (٢٠٠٢) لصراع الدور لدى المرأة العاملة في مصر حيث وصل إلى أن المرأة العاملة بكل فئاتها عالية التعليم أو متوسطة التعليم، صغيرة السن أو كبيرة السن تعاني من صراع الدور في آدائها لدور الزوجة ودور الأم بحيث تعاني من إحساس عميق بالضيق الناتج عن الأدوار المتعددة التي تقوم بها، سواء أدوار العمل (خارج المنزل)، أو أدوار الزوجة والأم (داخل المنزل)، وكلما

زاد الشعور بالضيق يزداد معه الشعور بالضغوط والعجز عن الوفاء بجميع إلتزامتها مما يؤدي إلى معاناتها من مشاعر الضيق والتوتر والصراع. وأكدت أيضاً دراسة منى العامرية (٢٠١٤) على وجود مشكلات تعاني منها المرأة العاملة، منها مشكلات تتعلق بالأعباء الوظيفية، وصراع الدور المتمثل في صعوبة التوفيق بين مسئوليات العمل المنزلي والعمل الوظيفي، والقيود التي تفرضها العادات والتقاليد على مجالات عمل المرأة، وتعدد وتعارض الأدوار والمسئوليات، غموض وعدم وضوح المهام المطلوب أدائها فضلاً عن الصراعات القائمة في علاقاتها مع الآخرين أثناء القيام بتلك الأدوار (وفاء الصفتي، ٢٠١٥)

ومن هنا يمكن تقسيم مجالات الحياة إلى مجالات رئيسية تقوم فيها المرأة بأدوار مهمة لا غنى عنها، كدور المرأة كزوجة، وكأم، وكموظفة هذه المجالات الرئيسية تنطوي على التعرض لضغوط أكبر تتمثل بداية من أعباء الزواج، ثم أعباء تنشئة الأطفال وتعليمهم، والمسئولية عن صحتهم ورفاهيتهم، ثم المسئولية في العمل من حيث الإنجاز والترقي، والرؤساء والمرؤوسين، والتعامل مع الآخرين، أما مجالات الحياة الأخرى التي يُطلق عليها الطرفية كمقابل للرئيسية تنطوي على مقدار منخفض من الضغوط كعضوية نادي أو جمعية أو اتحاد ملاك عمارة وغير ذلك (جمعة يوسف،٢٠٠٤)

فضغوط الحياة تُعد أمرًا من واقع الحياة اليومية، ويحدث ذلك عند شعور المرأة أنها مثقلة بالأعباء والجهد العالي الذي يتطلب القيام بالواجبات اليومية بشكل جيد، ويكون مصدر هذه الضغوط متطلبات الحياة اليومية المادية أو ضغط العمل أو العلاقة مع الأهل أو شريك الحياة، أو بذل مجهود مع الأبناء (نوال حمداش،٢٠٠١)، كذلك فالضغوط الإلكترونية التي فرضتها الحياة المعاصرة تلعب دوراً كبيراً على المرأة، حيث تؤكد دراسة كلٍ من يعقوب الكندري & حمود القشعان (٢٠٠١) أن من أبرز المشكلات التي ارتبطت باستخدامات الحاسب الآلي والإنترنت كوسيلة اتصال هي قضاء وقت طويل أمام الجهاز والذي ينعكس بدوره على تأثيرات اجتماعية ونفسية متعددة على الفرد، مما له الأثر السلبي على تفكيرهم وسلوكياتهم الاجتماعية مع الآخرين سواء أفراد أسرهم أو أصدقائهم.

فقد أصبحت الضغوط ثمة للحياة المعاصرة وتجربة تعيشها المرأة يومياً نتيجة للتغيرات والتبديلات السريعة، وقد أدت هذه التراكمات في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط الحياتية (أمينة الجندي & نبيلة مكاري، ٢٠٠٧). إن وجود بعض الضغوط الحياتية يعد أحد المحفزات التي تجبر الشخص على أداء المهمة المطلوبة منه، لكن زيادة هذه الضغوط وتعددها، يمكن أن تؤثر على الصحة البدنية والعقلية (عبد الكريم مأمون & نبيلة بوعافية، ٢٠١٨).

حيث تؤكد دراسة Gautier (2003) أنه عند تجاوز الضغط المستوى العادي أو المألوف يظهر ردود فعل بالمعاناه من إرهاق وإنهاك وملل ولا مبالاة وهي أعراض الاحتراق النفسي الذي يعد رد فعل إكتئابي تجاه وضعية ضاغطة مزمنة.

فالاحتراق النفسي حالة إرهاق جسدي وإنفعالي ناتج عن التعرض المستمر لمواقف مشحونة إنفعالياً ويترافق هذا بمجموعة من الأعراض كالتعب الجسدي، والإحساس بالعجز والخيبة والأفكار السلبية عن الذات والمواقف السلبية تجاه العمل والزملاء (نعيمة طايبي، ٢٠١٣).

والاحتراق النفسي في واقعه يرتبط إرتباطاً وثيقًا بالمواقف الضاغطة الداخلية والخارجية، وتؤكد العديد من الدراسات ومنها دراسة Greengless&Burke&Fiksenbaum(2001) ودراسة Garwood(2004) على أن هناك علاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة ونشأة الاحتراق النفسي والإكتئاب.

وتتعرض المرأة العاملة في حياتها إلى ضغوطات حياتية قد تؤثر على صحتها النفسية والجسدية إن لم تعمل على إدارتها (أسماء إبراهيمي، ٢٠١٥)، كالشعور بالإرهاق وقلة التركيز وسرعة الإنفعال وعدم القدرة على إتخاذ القرارات المناسبة، وأعراض جسمية كالصداع وفقدان الشهية وإرتفاع ضغط الدم والقولون العصبي وصعوبة في التنفس، مما يشكل تراجعاً في أدائها اليومي ويعيق تواصلها مع الآخرين (أمينة عزيزي، ٢٠١٨). وخصوصاً مع متطلبات الحياة الضاغطة للوقت، التي أصبحت موجودة في شتى مجالات الحياة وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية (إيناس شهاب، ٢٠٠١).

إن عدم تحديد الأولويات للقيام بالمهام المطلوبة، والهروب من تحمل المسئولية إضافة إلى التوقعات العالية وغير الواقعية للذات، وعدم تحديد مصادر الضغوط، وسوء إدارة الضغوط الحياتية اليومية هي من أهم العوامل التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي (فاروق عثمان، ٢٠٠٨)، وتؤكد دراسة عبد الله الضريبي (٢٠١٠) على أن أكثر الأساليب استخداماً لمواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة لديه هي الأساليب السلبية والإنسحابية.

ويشير جمعة يوسف(٢٠٠٧) إلى أن التمتع بمهارات جيدة للتعامل مع الضغوط، يمكن من التكيف معها بطريقة سليمة، حيث تؤكد إيمان دراز (٢٠٠٦) على أهمية تحديد مصادر الضغوط الحياتية وتنظيم الوقت وتحديد الأولويات بجانب التخطيط والتنظيم عند أداء المهام المطلوبة، كذلك يشير طه حسين & سلامة حسين (٢٠٠٦) إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتقليل من آثارها السلبية وذلك بسلسلة من الاستراتيجيات والأساليب المعرفية والسلوكية المختلفة التي يرتكز بعضها على التعامل مع مصدر الضغط وتغييره أو إعادة تقييم الموقف الضاغط بصورة إيجابية، وبعضها الآخر يستهدف خفض الآثار الإنفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة من خلال التكيف معها (جمعة يوسف، ٢٠٠٧)، وقد يستطيع البعض مواجهة الضغوط الحياتية بفاعلية في حين أن البعض الآخر يفشل في مواجهتها ويميلون للإنسحاب والإنكار وتناول العقاقير وغيرها من الإستراتيجيات التجنبية والإحجامية (فايزة العبدالله، ٢٠١٤).

ومن هنا فمن المستحب التعرف بين الحين والآخر على مستوى الضغوط الحياتية للأفراد وخاصةً المرأة العاملة التي يقع على كاهلها إدارة جميع شئون أسرتها وأبنائها بجانب عملها خارج المنزل سواء لتحقيق ذاتها أو تحسين مستوى معيشتها ومعيشة أسرتها (منى العامرية، ٢٠١٤)، وذلك لتدارك الأمر وتصحيح الأوضاع وإعادة النظر في أسلوب حياتها ومراجعة أساليبها في التكيف والتوافق لكي تنجو من المترتبات السلبية للاحتراق النفسي نتيجة تراكم الضغوط الحياتية واستمرارها (رشا محمد، ٢٠١٤). حيث أن هناك مقاييس وطرق كثيرة لقياس ضغوط الحياة، يعتمد بعضها على قياس الضغوط في كل مجال من مجالات الحياة الرئيسية كالتعليم والصحة والعمل والمنزل والعلاقات الاجتماعية والضغوط الإلكترونية التي فرضتها التغيرات التكنولوجية السريعة .... وغيرها.

مما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث في أن خروج المرأة للعمل له تأثير على حياتها فهي تواجه العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة المختلفة منها المهنية كصعوبات العمل ومنها الظروف الاجتماعية والاقتصادية والأسرية فهي التي تُسير شئون المنزل ورعاية الزوج والأبناء وإضافة إلى ذلك عملها خارج المنزل، وبالتبعية تجد نفسها معرضة للإرهاق النفسي والجسدي والشعور الدائم بالقلق والتوتر والشعور بالذنب والتقصير اتجاه أسرتها، إن كل هذه المواقف الحياتية الضاغطة التي تتعرض لها المرأة العاملة تستدعي منها أساليب مواجهة وإدارة لهذه الضغوط للتغلب على الاحتراق النفسي التي تتعرض له نتيجة لها، ومن هنا نبعت فكرة البحث الحالي مما دفع الباحثة إلى دراسة إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وبناءً على ما سبق **تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:**

- ما مستوى إدارة الضغوط الحياتية والاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للمرأة العاملة وإدارتها للضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي لدى المرأه العاملة؟
- هل توجد فروق في إدارة الضغوط الحياتية بأبعادهاا وفي الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بإختلاف كل من (محل الاقامة- عدد الأبناء- عدد سنوات الزواج- المستوى التعليمي للزوجة- الدخل الشهري للأسرة)؟

هدف البحث:

يهدف البحث بصفة رئيسية إلى دراسة إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها (إدارة ضغوط العمل–إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية–إدارة الضغوط الإلكترونية–إدارة ضغوط تغير نمط الحياة–إدارة الضغوط الدراسية للأبناء) وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، **وذلك من خلال الأهداف الفرعية الآتية:**

١- تحديد مستويات إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها للمرأة العاملة.

٢- تحديد مستويات الاحتراق النفسي للمرأة العاملة.

٣- دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للمرأة العاملة وإدارتها للضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي.

٤- دراسة العلاقة بين إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي لدى المرأه العاملة.

٥- الكشف عن الفروق في كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي باختلاف كل من (محل الاقامة- عدد الأبناء- عدد سنوات الزواج- المستوى التعليمي للزوجة- الدخل الشهري للأسرة)

أهمية البحث: يمكن توضيح أهمية البحث من خلال محورين رئيسيين كما يلي:

أ- الأهمية في مجال خدمة التخصص:

١- تفيد الدراسة الحالية في إعداد وبناء أدوات علمية مقننه لإدارة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة والاحتراق النفسي مصمم ومصاغ فقراته من واقع المتغيرات المعاصرة الثقافية والاجتماعية.

٢- تكوين اتجاهات إيجابية لدى المرأة العاملة للتعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجهها طوال يومها وتعرضها للاحتراق النفسي وذلك من خلال نتائج البحث.

٣- تساعد الدراسة الحالية الباحثين على إعداد برامج وكتيبات إرشادية بها مجموعة من النصائح المستخلصة من الدراسة لتنمية وعي المرأة العاملة بإدارة الضغوط الحياتية للتقليل من الاحتراق النفسي الناتج عن هذه الضغوط.

ب- الأهمية في مجال خدمة المجتمع:

١- الاستفادة من هذه الدراسة في إعداد برامج توجه بصورة أعم وأشمل عن طريق وسائل الإعلام والتي من شأنها رفع وعي السيدات العاملات بفنيات إدارة الضغوط الحياتية لهن وكيفية الخروج من حالات الاحتراق النفسي التي تتعرض لها يومياً.

٢- عدم توافر أبحاث عربية فى حدود علم الباحثة تناولت متغيرات البحث في فن إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة.

٣- تفيد نتائج الدراسة الجهات المعنية والمهتمة بشئون المرأة في وضع برامج توعوية من شأنها تنمية فن إدارة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة والتأكيد على أهميتها بالنسبة لها ولأفراد أسرتها.

٤- تساهم الدراسة في وضع مجموعة من التوصيات التي تسهم في تحسين قدرة السيدات العاملات على إدارة الضغوط الحياتية في مواقف الحياة المختلفة وكيفية التغلب على الشعور بالاحتراق النفسي.

فروض البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للبحث وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الريفيات والحضريات فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي.

٤- يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء.

٥- يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج.

٦- يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً للمستوى التعليمي للزوجة.

٧- يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة.

الأسلوب البحثي:

أولاً: مصطلحات البحث العلمية والمفاهيم الإجرائية:

إدارة الضغوط الحياتية: يُعرفها مفتاح عبد العزيز (٢٠١٠) بأنها "الأساليب والإجراءات التي يتم تنفيذها من أجل التعامل مع الضغوط باعتبارها عملية شاملة متكاملة تتم عبر عدد من الخطوات والمراحل"، **وتُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "كيفية التغلب على التغيرات الداخلية والخارجية التي تؤثّر على حياة المرأة العاملة على وجهة التحديد، وتفرض عليها حالة معيّنة، تتطلّب منها التكيّف والاستجابة والتأقلم للسير قدماً في الحياة، والتي يتمّ من خلالها تحديد مدى قدرتها على التعامل مع المواقف والتغيّرات الحياتية المختلفة، والتي تؤثّر بصورة مباشرة على حياتها وحياة أفراد أسرتها وأبنائها، وتتمثل تلك الضغوط في هذا البحث في كل من ضغوط العمل، ضغوط العلاقات الاجتماعية، الضغوط الإلكترونية، ضغوط تغير نمط الحياة والضغوط الدراسية للأبناء".

- **إدارة ضغوط العمل: تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "قدرة المرأة العاملة على التعامل مع مجموعة المواقف التي تتعرّض لها أثناء العمل، والتي تتسبّب لها في العديد من المشاكل النفسية والجسدية كالتعب والإرهاق، والتوتّر، وقد يكون مصدرها المرأة العاملة نفسها أو مكان العمل الذي تعمل به".

– **إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية:تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "قدرة المرأة العاملة على التعامل مع ضغوط الأدوار الاجتماعية اليومية التي تعطي شعور بعدم الراحة أو القلق والتي قد تتعرض لها في المواقف الاجتماعية المختلفة، والنزعة المرتبطة بها لتجنب المواقف الاجتماعية المجهدة".

– **إدارة الضغوط الإلكترونية: تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "قدرة المرأة العاملة على التعامل مع الضغوط الإلكترونية التي فرضتها عليها التطبيقات والمجموعات الإلكترونية المختلفة مثل (تطبيق الواتس آب– الإيميل– مواقع الشراء الإلكتروني ..... وغيرها من التطبيقات) المفروضة عليها من قِبل عملها ومدرسة أبنائها وعلاقاتها الاجتماعية المختلفة".

– **إدارة ضغوط تغير نمط الحياة: تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "قدرة المرأة العاملة على التكيف مع الأحداث التي يمكن أن تحدث لها في المستقبل مثل (موت أحد أفراد الأسرة–الطلاق– فقدان الزوج لعمله– إصابة أحد أفراد الأسرة بأمراض– غياب الزوج) وتفرض عليها تكيفاً سلوكياً ومعرفياً ونفسياً".

– **إدارة الضغوط الدراسية للأبناء: تُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "مجموعة الأساليب والطرق التي تستخدمها المرأة العاملة للتخطيط والتعامل مع الضغوط المدرسية والدراسية للأبناء والتي تقع على كاهلها لمتابعة أبنائها دراسياً".

الاحتراق النفسي: ويُعرفه عمر الخرابشة & أحمد عربيات (٢٠٠٥) بأنه عبارة عن "حالة نفسية تصيب الفرد بالتعب والإرهاق نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معه الفرد بأنه غير قادر على التكيف مما ينعكس عليه سلبياً"، **وتُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه** "إحساس المرأة العاملة بالإجهاد الإنفعالي وتبلد المشاعر وانخفاض الإنجاز الشخصي نتيجة تعرضها للضغوط اليومية المختلفة".

المرأة العاملة: تُعرفها مني العامرية (٢٠١٤) بأنها "المرأة التي تزاول مهنة أو وظيفة معينة خارج البيت بحيث تستغرق ساعات من وقتها مقابل أجر مادي". **وتُعرفها الباحثة إجرائياً بأنها** "كل سيدة تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها، وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم ومعلمة إلى جانب دورها كموظفة".

ثانياً: منهج البحث:

المنهج الوصفي: يُقصد به "المنهج الذى يقوم على الوصف الدقيق للظاهرة قيد البحث وصفاً كمياً أو وصفاً نوعياً وبالتالي فهو يهدف أولاً إلى جمع بيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم دراسة وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة" **(دلال القاضي ومحمود البياتي، ٢٠٠٨)**. وفي هذه الدراسة **تستخدم الباحثة المنهج الوصفي التحليلي** بإستخدام الدراسات المقارنة والعلاقات الإرتباطية، وذلك لتحليل الأساليب التى تتبعها المرأة العاملة في إدارة

الضغوط الحياتية بأبعادها، وارتباطها بالاحتراق النفسي وبعض متغيرات الدراسة.

ثالثاً: حدود البحث:

١- **الحدود البشرية للبحث:**

أ-**عينة الدراسة الاستطلاعية:** قوامها (٢٠) زوجة عاملة وذلك لتقنين إستمارة البيانات العامة، واستبيان إدارة الضغوط الحياتية، استبيان الاحتراق النفسي للمرأة العاملة.

ب-**عينة الدراسة الأساسية:** تكونت من (٥٠٠) مرأة عاملة وتم اختيار العينة بطريقة صدفية غرضية بشرط أن تكون متزوجة منذ خمس سنوات على الأقل، ولديها أبناء، وتم تجميع المعلومات من السيدات العاملات بالمقابلة الشخصية من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة.

٢- **الحدود المكانية:** يشمل النطاق الجغرافي للبحث كلاً من مراكز شبين الكوم وبعض قُراها (قرية مليج- قرية البتانون – قرية منشأة الشريكين- قرية كفر طنبدي)، ومركز قويسنا وبعض قُراها (قرية ميت سراج- قرية أم خنان – قرية كفر ميت سراج- قرية العجايزة)، ومركز طنطا.

٣- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق إستمارات الإستبيان من بداية شهر مارس إلى نهاية شهر مايو لعام ٢٠١٩.

رابعاً: أدوات البحث: اشتملت أدوات البحث على ما يلي: (إعداد الباحثة)

١- استمارة البيانات العامة للأسرة .

٢- استبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الخمسة (إدارة ضغوط العمل- إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية- إدارة الضغوط الإلكترونية- إدارة ضغوط تغير نمط الحياة- إدارة الضغوط الدراسية للأبناء).

٣- استبيان الاحتراق النفسي.

١- 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 مايلى:

محل الإقامة: قُسم إلى (ريف، حضر)، **عدد الأبناء:** تم تقسيمه إلى ثلاث فئات (١-٢ إبن، ٣-٤ أبناء، خمسة أبناء فأكثر)، **عدد سنوات الزواج:** تم تقسيمها إلى أربع فئات (خمس سنوات، من ٦ سنوات لأقل من ١٥ سنة، من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٥ ،٢٥ سنة فأكثر)، **سن كل من الزوج والزوجة:** قُسم 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 لكل من الزوج والزوجة:** قسم إلى ثمانية فئات (أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الإبتدائية، حاصل على الإعدادية، حاصل على دبلوم أو ثانوية عامة أو ما يعادلها، مؤهل فوق متوسط، مؤهل جامعي، دراسات عليا)،

مهنة كل من الزوج والزوجة: تم تقسيمها إلى (وظيفة حكومية، قطاع خاص، أعمال حرة، على المعاش)، **الدخل الشهري للأسرة:** قُسم إلى خمس فئات هي (أقل من ١٠٠٠ جنية، من ١٠٠٠ إلى أقل من٣٠٠٠ جنية، من ٣٠٠٠ إلى أقل من٥٠٠٠ جنية، من ٥٠٠٠ إلى أقل من ٧٠٠٠ جنيه، ٧٠٠٠ جنيه فأكثر)، **نوع السكن:** تم تقسيمه إلي (تمليك، إيجار)، **طبيعة السكن:** تم تقسيمه إلي ثلاث فئات (شقة، منزل مستقل، مسكن مشترك مع الأقارب)، **مشاركة الزوجة بدخلها:** قسمت إلى فئتين (نعم، لا)، **في حالة الإجابة بنعم نسبة مشاركتها:** تم تقسيمها إلى (كل الراتب، نصف الراتب، ربع الراتب).

٢- استبيان إدارة الضغوط الحياتية:

- **بناء الاستبيان:** تم بناء الاستبيان طبقاً للمفهوم الإجرائي وبعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتى ترتبط بالضغوط الحياتية والأسرية والمهنية والنفسية للاستفادة منها في وضع بنود الاستبيان **مثل دراسة كلٍ من أماني عبد الوهاب & تهاني منيب (٢٠٠٣) بعنوان الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون دراسة مقارنة فى كل من الريف والحضر، ودراسة فايزة العبدالله (٢٠١٤) بعنوان** استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، **ودراسة أسماء إبراهيمي (٢٠١٥) بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة، ودراسة ريان بعزيز (٢٠١٨) بعنوان** إدارة الضغوط النفسية وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة.

- **وصف الاستبيان:** اشتمل الاستبيان على (٧٠) عبارة تم تحديدها في خمس أبعاد (إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء) حيث ضم (٣٤) عبارة موجبة الإتجاه ، و(٣٦) عبارة سالبة الاتجاه وكانت الاستجابة علي هذا الاستبيان وفقاً لمقياس ثلاثي متصل (نعم، أحياناً، لا)، بتقييم (٣، ٢، ١) للعبارات موجبه الإتجاه، وتقييم (١، ٢، ٣) للعبارات سالبة الاتجاه، وتم تقسيم مستوياته بطريقة النسب المئوية للدرجات المطلقة للاستبيان حيث كانت الدرجة العظمى لهذا الاستبيان ٧٠ × ٣ = ٢١٠ درجة والدرجة الصغرى ٧٠ × ١ = ٧٠، وبذلك قسمت مستويات إجمالي فن إدارة الضغوط الحياتية إلى المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ١٠٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (١٠٥ لأقل من ١٤٧ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (١٤٧ درجة فأكثر)، **وكانت أبعاده كالآتي:**

البُعد الأول: إدارة ضغوط العمل:

اشتمل هذا البُعد على (١٥) عبارة، حيث ضم (٨) عبارات موجبة الإتجاه، و(٧) عبارات سالبة الاتجاه، وإشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكانت من هذه العبارات: أقدر على

التعبير عن ضغوط العمل التي أتعرض لها، أفتقر إلى روح العمل الجماعي مع زملائي مما يعرضني إلى ضغوط أكثر في عملي، يتشتت إنتباهي عندما يكون العمل الملقى عليّ كثيراً، أعاني من ضعف القدرة على التركيز نتيجة ضغوط عملي، أشعر أن عملي يؤثر على إلتزاماتي العائلية، أشعر براحة كبيرة في مواعيد عملي، يتطلب عملي بعض المهام التي يجب القيام بها في المنزل مما يشعرني بضغط كبير في العمل، لدي استعداد ورغبة للقيام بأي مهام إضافية يتم تكليفي بها في عملي، أتلقى تعليمات متعارضة من أكثر من مسئول في عملي مما يعرضني لضغوط كبيرة في العمل، أشعر أن الراتب الذي أتقاضاه قليل بالنسبة للعمل المطلوب مني مما يعرضني لأزمات مادية وضغط عصبي، أستطيع الموازنة بين عملي وبيتي وزوجي، أقيم أدائي في العمل بشكل مستمر لأعرف نقاط ضعفي وأتفاداها، أخطط دائماً لأعمالي المطلوبة مني لأظهرها بشكل مناسب، أتابع كل الأعمال المطلوبة مني في العمل حتى ولو كانت خارج توقيت العمل، وتحددت استجابات السيدات العاملات عن بُعد إدارة ضغوط العمل وفق استجابات (نعم – أحياناً – لا)، وكانت على مقياس (٣-٢-١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البُعد ١٥ × ٣ = ٤٥ درجة والدرجة الصغرى ١٥ × ١ = ١٥ مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٣ درجة)، والمستوى المتوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٣ لأقل من ٣٢ درجة)، والمستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣٢ درجة فأكثر).

البُعد الثاني: إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية:

اشتمل هذا البُعد على (١٥) عبارة، حيث ضم (٧) عبارات موجبة الإتجاه، و(٨) عبارات سالبة الاتجاه، وإشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكانت من هذه العبارات: أدعي المرض للهروب من المواقف الاجتماعية المختلفة مثل زيارة الأقارب أو حضور المناسبات كالأفراح وتجمعات العائلة، أعاني من ضعف القدرة على التواصل الاجتماعي مع أصدقائي وعائلتي لإنشغالي بالعمل ورعاية الأبناء، أعاني من صعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، زيارتي لأهل زوجي عبأ كبير عليّ، أتقبل النقد من الآخرين في المناسبات الاجتماعية المختلفة، أستطيع إنجاز كل مهامي الاجتماعية على الوجه المطلوب بالرغم من أعمالي وانشغالاتي الكثيرة، أذهب أسبوعياً لزيادة أهلي وأهل زوجي ولا يسبب ذلك ضغطاً عليّ، أنشغل دائماً بأبنائي وبيتي وعملي لدرجة تعوقني عن التواصل مع أصدقائي وأقاربي، أشعر بالضغط عندما تكون لدي مناسبة اجتماعية كبيرة ويشغلني دائماً كيف سأظهر بها، أخطط دائماً لدعوة أهلي وأهل زوجي في منزلي، أستطيع التواصل مع أهلي وأصدقائي وأقاربي دائماً مما يشعرني بسعادة وراحة، أستطيع الموازنة بين علاقاتي الاجتماعية ومراعاة أبنائي، أتضايق من تدخل أقاربي وأقارب زوجي في حياتنا الأسرية مما يجعلني أعتذر عن كل التجمعات

العائلية ولا أحضرها، وتحددت استجابات السيدات العاملات عن بُعد إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية وفق استجابات (نعم – أحياناً – لا)، وكانت على مقياس (٣-٢-١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البُعد ١٥ × ٣ = ٤٥ درجة، والدرجة الصغرى ١٥ × ١ = ١٥ مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٣ درجة)، والمستوى المتوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٣ لأقل من ٣٢ درجة)، والمستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣٢ درجة فأكثر).

البُعد الثالث: إدارة الضغوط الإلكترونية:

اشتمل هذا البُعد على (١٦) عبارة، حيث ضم (٥) عبارات موجبة الإتجاه، و(١١) عبارات سالبة الاتجاه، وإشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكانت من هذه العبارات: أقضي وقت كبير على جروبات تطبيق الواتس آب لمعرفة أخبار الأقارب والأصدقاء، تفرض عليّ مدرسة أبنائي متابعة التطبيقات المختلفة لمعرفة ما أخذه أبنائي أثناء اليوم الدراسي ومتابعتهم من خلال هذه التطبيقات، أمضي ساعات طويلة على مواقع شراء المنتجات عبر الإنترنت، قل االوقت المخصص لأسرتي تدريجياً بسبب الضغوط الإلكترونية المختلفة لتطبيقات العمل ومدرسة أبنائي، أدخل على التطبيقات المختلفة هروباً من الإلتزامات الملقاه على كاهلي وتضيعاً للوقت، أشعر بالإنفصال العاطفي بيني وبين زوجي لقضائي ساعات طويلة على التطبيقات المختلة (الفيس بوك–الواتس آب– الإنستجرام– الإيميل.....وغيرها)، أشعر بالذنب اتجاه أسرتي وأبنائي بسبب قضاء وقت كبير على الإنترنت لأن عملي يفرض عليّ هذا، فرضت عليّ التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات المختلفة استخدامها لإنهاء أعمالي ومتابعة أبنائي ومعرفة أخبار أقاربي وأهلي ومعارفي، أثر استخدامي للتطبيقات والمواقع الإلكترونية على نومي وطعامي وصحتي، أفكر دائماً بالإلتزامات الإلكترونية التي فُرضت عليّ وأنا أقضي وقتي مع أسرتي، أستطيع الموازنة بين متابعة التطبيقات الإلكترونية المختلفة وبين حياتي العائلية، أقوم بالرد فوراً على مجموعات أبنائي المدرسية بمجرد سؤالي عن شيء يخص أبنائي، أحرص على مشاركة زوجي في المجموعات الإلكترونية الخاصة بمدرسة وتمارين أبنائي، وتحددت استجابات السيدات العاملات عن بُعد إدارة الضغوط الإلكترونية وفق استجابات (نعم – أحياناً – لا)، وكانت على مقياس (٣-٢-١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البُعد ١٦ × ٣ = ٤٨ درجة والدرجة الصغرى ١٦ × ١ = ١٦ مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٤ درجة)، والمستوى المتوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٤ لأقل من ٣٤ درجة)، والمستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣٤ درجة فأكثر).

البُعد الرابع: إدارة ضغوط تغير نمط الحياة:

اشتمل هذا البُعد على (١٢) عبارة، حيث ضم (٨) عبارات موجبة الإتجاه، و(٤) عبارات سالبة الاتجاه، وإشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكانت من هذه العبارات: أتقبل فقدان زوجي لعمله وأحاول الوقوف بجانبة وتدبر أوضاعنا المالية الجديدة، يزعجني التفكير في وفاة أحد أفراد أسرتي مما يشكل ضغطاً كبيراً عليّ، أتقبل المشكلات الأسرية الكثيرة وأحاول حلها، أفقد الشعور بالأمان نتيجة غياب زوجي عن المنزل، أتقبل إصابة أحد أفراد أسرتي بالأمراض المختلفة، أخاف من الإصابة بأي عدوى ونقلها لأبنائي وزوجي، أرفض دائماً التفكير في وقوع شيء سيء لي ولأسرتي في المستقبل، أقلق دائماً من تعرض أسرتي لأزمات مادية مما يشكل ضغطاً عليّ، أشغل نفسي بأي شيء لأبعد تفكيري عن تعرض أفراد أسرتي للسوء، أتحمل مسئولية أبنائي وبيتي في حالة غياب زوجي بسبب السفر للعمل، أواجه تعرض مرض أحد أبنائي بصدر رحب، وتحددت استجابات السيدات العاملات عن بُعد إدارة ضغوط تغير نمط الحياة وفق استجابات (نعم – أحياناً – لا)، وكانت على مقياس (٣–٢–١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البُعد ١٢ × ٣ = ٣٦ درجة والدرجة الصغرى ١٢ × ١ = ١٢ مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ١٨ درجة)، والمستوى المتوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (١٨ لأقل من ٢٥ درجة)، والمستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٢٥ درجة فأكثر).

البُعد الخامس: إدارة الضغوط الدراسية للأبناء:

اشتمل هذا البُعد على (١٢) عبارة، حيث ضم (٦) عبارات موجبة الإتجاه، و(٦) عبارات سالبة الاتجاه، وإشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكانت من هذه العبارات: رغبتي في حصول أبنائي على درجات مرتفعة تجعلني متوترة دائماً ومضغوطة، أنظم أولوياتي بكفاءة لمواجهة كثرة المتطلبات المادية لمدرسة أبنائي والتي لا تتناسب مع إمكانياتي المادية، أنظم وقتي وأتابع أبنائي دراسياً بكفاءة عالية، اصطحب أبنائي إلى الدروس والتمارين المختلفة بصدر رحب فهذا يقربني منهم ويعرفني على ميولهم أكثر، لا أجد وقت كافي لنفسي بسبب الضغوط الدراسية لأبنائي والتي يجب أن أتابعها، أعاني من ضعف القدرة على حل مشكلات أبنائي الدراسية، أتقبل الإلتزام بالنظام المدرسي لأبنائي، أنزعج من كثرة طلبات مدرسين أبنائي المادية والدراسية، أشعر بأني أتحمل كل الضغوط الدراسية لأبنائي وزوجي لا يتحمل شيء معي، أستعين بالدروس الخصوصية لأبنائي لإنشغالي بعملي وعدم قدرتي لمتابعتهم، أخطط دائماً لرفع مستوى أولادي تعليمياً، أتواصل مع مدرسين أبنائي لمعرفة مستواهم التعليمي ومعالجة القصور فيه، وتحددت استجابات السيدات العاملات عن بُعد إدارة ضغوط تغير نمط الحياة وفق استجابات (نعم – أحياناً – لا)، وكانت على مقياس (٣–٢–١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة

العظمى لهذا البُعد ١٢ × ٣ = ٣٦ درجة، والدرجة الصغرى ١٢ × ١ = ١٢مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ١٨ درجة)، والمستوى المتوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (١٨ لأقل من ٢٥ درجة)، والمستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٢٥ درجة فأكثر).

٣- استبيان الاحتراق النفسي:

- **بناء الاستبيان:** تم بناء الاستبيان طبقاً للمفهوم الإجرائي وبعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتى ترتبط بالاحتراق النفسي للاستفادة منها فى وضع الاستبيان **مثل دراسة كلٍ من أمل الهملان (٢٠٠٨) بعنوان** الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر، **ودراسة أماني فضل الله (٢٠١٤) بعنوان** الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في أفريقيا وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، **ودراسة أمينة عزيزي (٢٠١٨) بعنوان** الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط، **ودراسة سمر الدراجيني (٢٠١٩) بعنوان** التوافق الزوجي وعلاقته بالاحتراق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الزوجات.

- **وصف الاستبيان :** أشتمل على (٣٠) عبارة حيث ضم (١٠) عبارة موجبة الإتجاه ، و(٢٠) عبارة سالبة الاتجاه وكانت الاستجابة علي هذا الاستبيان وفقاً لمقياس ثلاثي متصل (نعم، أحياناً، لا)، بتقييم (٣، ٢، ١) للعبارات موجبه الإتجاه، وتقييم (١، ٢، ٣) للعبارات سالبة الاتجاه، وإشتمل على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وكانت من هذه العبارات: أشعر أني منهارة إنفعالياً جراء الضغوط المختلفة عليّ، أشعر بالتعب عندما أستيقظ من نومي ولكن لابد من مواجهة يوم عمل جديد، أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية يومي مع أبنائي وزوجي، أشعر أني أتعامل مع بعض المواقف الحياتية الحادة ببرود كبير، أحل بفاعلية كبيرة المشكلات المختلفة التي تواجهني خلال يومي، أؤثر إيجابياً في الأفراد الذين أحتك بهم خلال عملي، أصبحت أقل شعوراً بالناس المحيطة بي نتيجة الضغوط الحياتية الكبيرة الملقاه عليّ، أشعر دائماً بالحيوية والنشاط لإنجاز مهامي المختلفة، أصبح عملي خارج المنزل يسبب لي ضغوطاً كبيرة، أتعامل بكل هدوء مع المشاكل التي تواجهني خلال يومي، أشعر أن زوجي يلومني دائماً في المشكلات التي تخص أبناءنا، أستطيع بكل سهولة خلق جواً نفسياً مريحاً لأبنائي وزوجي، أستطيع إنجاز مهام كثيرة ذو قيمة خلال يومي، أشعر أن التعامل مع الناس بشكل مباشر يسبب لي ضغوطاً كثيرة، أشعر بسعادة بالغة عندما أستطيع حل مشكلة من مشكلات أبنائي بكفاءة عالية، أخاف أن أقوم بأشياء جديدة ومختلفة عليّ، أشعر بأنني أبذل جهد كبير في عملي خارج المنزل، أخشى أن يلاحظ الآخرون إنفعالاتي، أبالغ في الأخطار المحتلمة التي ستواجهني في حياتي، أتجنب أي أنشطة اجتماعية تتطلب الإحتكاك بالآخرين، أتمنى أن يكون لدي أشخاص مقربين أئتمنهم على أسراري، أشعر دائماً أن المشكلات تتراكم عليّ ولا أستطيع حلها، أشعر دائماً أني تحت ضغط بسبب ضغوط الحياة المختلفة، أشعر بأني أقوم بالأشياء الملزمة بها وليس بالأشياء التي أريدها، أشعر دائماً بالإنهاك

والتعب الفكري، وتحددت استجابات السيدات العاملات عن استبيان الاحتراق النفسي وفق استجابات (نعم – أحيانا – لا)، وكانت على مقياس (٣–٢–١) وفقاً لاتجاه العبارة. كانت الدرجة العظمى لهذا الاستبيان ٣٠ × ٣ = ٩٠ درجة، والدرجة الصغرى ٣٠ × ١ = ٣٠ مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٤٥ درجة)، والمستوى المتوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٤٥ لأقل من ٦٣ درجة)، والمستوى المرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٦٣ درجة فأكثر).

تقنين أدوات الدراسة: يقصد بتقنين الأدوات قياس الصدق والثبات لهم.

صدق الادوات : إعتمدت الباحثة في ذلك على كل من :

١- صدق المحتوى (المحكمين): وذلك بعرض كل من استبيان إدارة الضغوط الحياتية، استبيان الاحتراق النفسي للمرأة العاملة على مجموعة من السادة الأساتذة المتخصصين بقسم إدارة المنزل والمؤسسات بكلية الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية وعددهم (١١) محكم، لإبداء الرأي في مدى ملاءمة عبارات الاستبيانين وصياغتهما لما يهدفان إلى تجميعه من معلومات وبيانات، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات استبيان إدارة الضغوط الحياتية بنسبة ٩١%، واستبيان الاحتراق النفسي بنسبة ٩١% مع حذف وتعديل بعض العبارات في بعض المحاور، وقامت الباحثة بالتعديلات المشار إليها.

٢- صدق الإتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث، **كما يلى** : –

جدول (١) معاملات الارتباط بين عبارات استبيان إدارة الضغوط الحياتية والدرجة الكلية للبُعد

إدارة ضغوط العمل		إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية		إدارة الضغوط الإلكترونية		إدارة ضغوط تغير نمط الحياة		إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	***٠.٨٥٨	١	***٠.٧٧٤	١	***٠.٦٨٩	١	***٠.٧٦٠	١	***٠.٧٧٩
٢	***٠.٩٢٦	٢	***٠.٨١٣	٢	***٠.٧٩٣	٢	***٠.٨٥٢	٢	***٠.٨٤٣
٣	***٠.٩١٢	٣	***٠.٨٢٢	٣	***٠.٧٧١	٣	***٠.٨٤٥	٣	***٠.٨٦٤
٤	***٠.٩٠٥	٤	***٠.٨١٢	٤	***٠.٨١٠	٤	***٠.٨٦١	٤	***٠.٨٧٣
٥	***٠.٨٧٦	٥	***٠.٧٦١	٥	***٠.٧٥٠	٥	***٠.٨١٩	٥	***٠.٨٥٢
٦	***٠.٩٤٦	٦	***٠.٦٤٦	٦	***٠.٦٢٩	٦	***٠.٧٣٣	٦	***٠.٨١٤
٧	***٠.٨٣١	٧	***٠.٤٩٥	٧	***٠.٤٤٨	٧	***٠.٦٨٠	٧	***٠.٧٣٩
٨	***٠.٨٧٠	٨	***٠.٥٠١	٨	***٠.٤٨٣	٨	***٠.٧٢٣	٨	***٠.٧٧٠
٩	***٠.٨٦٧	٩	***٠.٧١٢	٩	***٠.٧٤٠	٩	***٠.٧٩٨	٩	***٠.٧٣٩
١٠	***٠.٨٧٠	١٠	***٠.٧٤٨	١٠	***٠.٦٥٧	١٠	***٠.٧٢٠	١٠	***٠.٦٤١
١١	***٠.٨٨٦	١١	***٠.٧٦٩	١١	***٠.٧٧٥	١١	***٠.٧٢٥	١١	***٠.٨٠٠
١٢	***٠.٨٢٢	١٢	***٠.٧٥٠	١٢	***٠.٧٥١	١٢	***٠.٦٧٤	١٢	***٠.٧٦٥
١٣	***٠.٨٨١	١٣	***٠.٧٦٨	١٣	***٠.٧٩٠				
١٤	***٠.٩٢٦	١٤	***٠.٧٥٠	١٤	***٠.٧٣٢				
١٥	***٠.٦٣٢	١٥	***٠.٦٩٤	١٥	***٠.٦٩١				
				١٦	***٠.٤٩٠				

*** دالة عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

من جدول (١) نجد أن كل عبارات استبيان فن إدارة الضغوط الحياتية ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) مع مجموع أبعادها، وهذا المستوى يدل على مدى صدق محتوى الاستبيان حيث أنه صادق في قياس المتغيرات الخاصة به.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين استبيان إدارة الضغوط الحياتية والدرجة الكلية للبُعد

أبعاد استبيان إدارة الضغوط الحياتية	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
البُعد الأول: إدارة ضغوط العمل	***٠.٩٢٢	٠.٠٠١
البُعد الثاني: إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	***٠.٩٥٢	٠.٠٠١
البُعد الثالث: إدارة الضغوط الإلكترونية	***٠.٩٤٦	٠.٠٠١
البُعد الرابع: إدارة **ضغوط تغير نمط الحياة**	***٠.٨٩٨	٠.٠٠١
البُعد الخامس: إدارة **الضغوط الدراسية للأبناء**	***٠.٩٠٣	٠.٠٠١

يتضح من جدول (٢) يتضح أن الدرجة الكلية لاستبيان إدارة الضغوط الحياتية (إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء) بمعاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٠١).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين عبارات استبيان الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للاستبيان

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	***٠.٧٧٦	١١	***٠.٧٥٨	٢١	***٠.٦٦٤
٢	***٠.٧٧٤	١٢	***٠.٧٥٠	٢٢	***٠.٦٦٨
٣	***٠.٧٦٥	١٣	***٠.٧٠٤	٢٣	***٠.٦٧٤
٤	***٠.٧٦٥	١٤	***٠.٧٠٧	٢٤	***٠.٦٦٤
٥	***٠.٧٧٣	١٥	***٠.٦٨٨	٢٥	***٠.٧٦٨
٦	***٠.٧٧٣	١٦	***٠.٧١٧	٢٦	***٠.٦٤٣
٧	***٠.٧٥٩	١٧	***٠.٥٤٢	٢٧	***٠.٦٥٥
٨	***٠.٧٥٣	١٨	***٠.٥٣٨	٢٨	***٠.٧٧٦
٩	***٠.٧٩٤	١٩	***٠.٧٦٣	٢٩	***٠.٦١٧
١٠	***٠.٦٧٥	٢٠	***٠.٥٨٢	٣٠	***٠.٦٩٧

*** دالة عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

من جدول (٣) نجد أن كل عبارات استبيان الاحتراق النفسي ارتبطت بمعاملات ارتباط دالة عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) مع الدرجة الكلية للاستبيان.

الثبات: تم حساب ثبات أدوات البحث من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد الاستبيان وللاستبيان ككل، **وكانت كالآتي:**

جدول (٤) معاملات الثبات لاستبياني إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي

الاستبيانات	أبعاد الاستبيانين	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل ارتباط التجزئة النصفية	
				معادلة سبيرمان-براون	معادلة جتمان
استبيان فن إدارة الضغوط الحياتية	إدارة ضغوط العمل	١٥	٠.٩٧٦	٠.٨٩٥	٠.٨٩١
	إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	١٥	٠.٩٣٢	٠.٧٢٨	٠.٧٢٦
	إدارة الضغوط الإلكترونية	١٦	٠.٩٢٤	٠.٦٦٣	٠.٦٦٢
	إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	١٢	٠.٩٣٣	٠.٨٧٩	٠.٨٧٩
	إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	١٢	٠.٩٤٤	٠.٨٢٣	٠.٨٢٣
	إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	٧٠	٠.٩٨٥	٠.٩٥٣	٠.٩٥١
استبيان الاحتراق النفسي	إجمالى الاحتراق النفسي	٣٠	٠.٩٦٥	٠.٧٠٠	٠.٦٩٧

يتضح من جدول (٤) كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان إدارة الضغوط الحياتية (٠.٩٨٥) القيمة التي تدل على ثبات الاستبيان. بينما كانت قيمة معامل ارتباط التجزئة النصفية لمعادلة سبيرمان – براون (٠.٩٥٣)، وبلغت قيمة معادلة جتمان (٠.٩٥١). وتدل تلك القيم على ثبات الاستبيان. بينما كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الاحتراق النفسي (٠.٩٦٥) القيمة التي تدل على ثبات الاستبيان. بينما كانت قيمة معامل ارتباط التجزئة النصفية لمعادلة سبيرمان – براون (٠.٧٠٠)، وبلغت قيمة معادلة جتمان (٠.٦٩٧). وهي قيم مقبولة وتعد مؤشراً قوياً علي ثبات أدوات البحث.

خامساً: المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث: تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج **(Statistical Package For Social Science Program) SPSS Ver 23** لاستخراج نتائج البحث، الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة، والتحقق من صحة فروض الدراسة حيث تم حساب التكرارات، النسب المئوية لكل متغيرات الدراسة الوصفية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، حساب معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون وسبيرمان، اختبار **(t-test)**، **اختبار(F-test).**

النتائج ومناقشتها: أولاً: وصف العينة الأساسية: فيما يلي وصف عينة البحث والتي تم اختيارها من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، وهو ما يوضحه جدول (٥):

جدول (٥) التوزيع النسبي لعينه البحث وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية (ن=٥٠٠)

محل الإقامة	العدد	النسبة المئوية
ريف	٢١٠	٤٢.٠
حضر	٢٩٠	٥٨.٠
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
طبيعة السكن	العدد	النسبة المئوية
شقة	٢٦٨	٥٣.٦
منزل مستقل	٣٢	٦.٤
مسكن مشترك مع الأقارب	٢٠٠	٤٠.٠
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
عدد سنوات الزواج	العدد	النسبة المئوية
من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠	١٩٩	٣٩.٨
من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	٢٣	٤.٦
من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	١٩٨	٣٩.٦
٢٠ سنة فأكثر	٨٠	١٦.٠
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
سن الزوج	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٢٥ سنة	٢٢	٤.٤
من ٢٥ سنة وحتى أقل من ٣٥	٧٤	١٤.٨
من ٣٥ سنة وحتى أقل من ٤٥	٢٠٠	٤٠.٠
من ٤٥ سنة وحتى أقل من ٥٥	١٢٤	٢٤.٨
٥٥ سنة فأكثر	٨٠	١٦.٠
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
مهنة الزوج	العدد	النسبة المئوية
وظيفة حكومية	١٨٠	٣٦.٠
قطاع خاص	١٥٩	٣١.٨
أعمال حرة	٨١	١٦.٢
على المعاش	٨٠	١٦.٠
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
تعليم الزوج	العدد	النسبة المئوية
أمي	٦	١.٢
ملم بالقراءة والكتابة	٨	١.٦
أتم مرحلة التعليم الأساسى (الإبتدائية - الإعدادية)	٢١	٤.٢
حاصل علي مؤهل متوسط"دبلوم"	٧٩	١٥.٨
أتم المرحلة الثانوية	١٦٩	٣٣.٨
تعليم جامعى	٣٥	٧.٠
تعليم فوق الجامعى(ماجستير - دكتوراه)	١٨٢	٣٦.٤
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
هل تشاركي بجزء من دخلك في مصروف البيت	العدد	النسبة المئوية
نعم	٤٣٣	٨٦.٦
لا	٦٧	١٣.٤
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠

نوع السكن	العدد	النسبة المئوية
تمليك	٢٣٦	٤٧.٢
إيجار	٢٦٤	٥٢.٨
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
عدد الأبناء	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٣ أبناء	٢٣٦	٤٧.٢
من ٣ إلى ٤ أبناء	١٧٢	٣٤.٤
٥ أبناء فأكثر	٩٢	١٨.٤
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
فئات الدخل الشهري للأسرة	العدد	النسبة المئوية
أقل من ١٠٠٠ جنيه (منخفض)	٧٧	١٥.٤
من ١٠٠٠ الي اقل من ٣٠٠٠ (متوسط)	٨٩	١٧.٨
من ٣٠٠٠ الى أقل ٥٠٠٠ (متوسط)	٦٦	١٣.٢
من ٥٠٠٠ الي اقل من ٧٠٠٠ (مرتفع)	٧٤	١٤.٨
٧٠٠٠ جنيه فاكثر (مرتفع)	١٩٤	٣٨.٨
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
سن الزوجة	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٢٥ سنة	٩٦	١٩.٢
من ٢٥ سنة وحتى أقل من ٣٥	٢٢٢	٤٤.٤
من ٣٥ سنة وحتى أقل من ٤٥	١٠٢	٢٠.٤
من ٤٥ سنة وحتى أقل من ٥٥	٧١	١٤.٢
٥٥ سنة فأكثر	٩	١.٨
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
مهنة الزوجة	العدد	النسبة المئوية
وظيفة حكومية	٣٨٢	٧٦.٤
قطاع خاص	٥٣	١٠.٦
أعمال حرة	٥٧	١١.٤
على المعاش	٨	١.٦
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
تعليم الزوجة	العدد	النسبة المئوية
أمي (منخفض)	٨	١.٦
ملم بالقراءة والكتابة (متوسط)	٢٩	٥.٨
أتم مرحلة التعليم الأساسى (الإبتدائية - الإعدادية) (متوسط)	٥٩	١١.٨
حاصل علي مؤهل متوسط"دبلوم" (فوق المتوسط)	٧٧	١٥.٤
أتم المرحلة الثانوية (فوق المتوسط)	١٠٩	٢١.٨
تعليم جامعى (مرتفع)	٥٧	١١.٤
تعليم فوق الجامعى(ماجستير - دكتوراه) (مرتفع)	١٦١	٣٢.٢
الإجمالى	٥٠٠	١٠٠.٠
مقدار المشاركة	العدد	النسبة المئوية
كل الراتب	٢٨٣	٥٦.٦
نصف الراتب	٤٢	٨.٤
ربع الراتب	١٠٨	٢١.٦

تعليم الزوج					
أمي	منخفض	١.٦	١.٦	٨	١.٦
ملم بالقراءة والكتابة	متوسط	٥.٨	٥.٨	٢٩	١٧.٦
أتم مرحلة التعليم الأساسى (الإبتدائية - الإعدادية)		١١.٨		٥٩	
حاصل علي مؤهل متوسط"دبلوم"	فوق المتوسط	١٥.٤	٤٩.٦	٧٧	٣٧.٢
أتم المرحلة الثانوية		٢١.٨		١٠٩	
تعليم جامعى	مرتفع	١١.٤	٤٣.٤	٥٧	٤٣.٦
تعليم فوق الجامعى(ماجستير - دكتوراه)		٣٢.٢		١٦١	

يوضح جدول (٥) ما يلي:

- أكثر من نصف عينه البحث من السيدات من الحضر حيث بلغت نسبتهن (٥٨.٠٪) ، فى حين انخفضت نسبة السيدات العاملات من الريف وبلغت نسبتهن (٤٢.٠٪)
- اتضح تقارب نسبة أصحاب المساكن التمليك وأصحاب المساكن الإيجار حيث بلغت نسبتهن (٤٧.٢٪ ، ٥٢.٨٪) على التوالي.
- أكثر من نصف عينة البحث لديهن شقة يقطن بها حيث بلغت نسبتهن (٥٣.٦٪)، بينما (٤٠.٠٪) لديهن مسكن مشترك مع الأقارب، وكانت نسبة من لديهن مسكن مستقل (٦.٤٪) فقط. كان ما يقرب من نصف العينة من السيدات العاملات ممن لديهن أقل من ٣ أبناء حيث بلغت نسبتهن (٤٧.٢٪)، فى حين تدنت نسبة من لديهن ٥ أبناء فأكثر حيث بلغت (١٨.٤٪) من إجمالي السيدات العاملات عينة البحث.
- تقاربت نسبة من مدة زواجهن من ٥ وحتى أقل من ١٠ سنوات مع من مدة زواجهن من ١٥ وحتى أقل من ٢٠ سنة حيث بلغت نسبتهن (٣٩.٨٪ ، ٣٩.٦٪) على التوالي، فى حين تدنت نسبة من مدة زواجهن من١٠حتى أقل من ١٥ سنة حيث بلغت (٤.٦٪) من إجمالى العينة.
- اتضح أن النسبة الأكبر كانت من نصيب من تتراوح أعمارهم من ٣٥ سنة وحتى أقل من ٤٥ سنة من الأزواج حيث بلغت نسبتهم(٤٠.٠٪)، فى حين بلغت نسبة الزوجات (٢٠.٤٪)، كما كانت النسبة الأكبر من نصيب من تتراوح أعمارهم من ٢٥ سنة وحتى أقل من ٣٥ سنة من الزوجات حيث بلغت نسبتهن (٤٤.٤٪)، فى حين بلغت نسبة الأزواج (١٤.٨٪)، وبلغت نسبة من تتراوح أعمارهم من ٤٥ سنة وحتى أقل من ٥٥ من الأزواج (٢٤.٨٪)، ومن الزوجات (١٤.٢٪)، وبلغت نسبة من كانت أعمارهم ٥٥ سنة فأكثر من الأزواج (١٦.٠٪) ومن الزوجات (١.٨٪) ، فى حين بلغت نسبة من كانت أعمارهم أقل من ٢٥ سنة من الأزواج (٤.٤٪)، ومن الزوجات (١٩.٢٪).
- ارتفاع وتقارب نسبة الأزواج والزوجات الحاصلين على تعليم مرتفع حيث بلغت نسبة الأزواج (٤٣.٤٪)، وبلغت نسبة الزوجات (٤٣.٦٪)، يليهم الحاصلين على تعليم فوق المتوسط حيث بلغت نسبة الأزواج (٤٩.٦٪) وبلغت نسبة الزوجات (٣٧.٢٪)، كما انخفضت نسبة الحاصلين على تعليم متوسط وتعليم منخفض حيث بلغت نسبة الحاصلين على تعليم متوسط من الأزواج والزوجات(٥.٨٪ ، ١٧.٦٪) على التوالي، وبلغت نسبة الحاصلين على تعليم منخفض من الأزواج والزوجات (١.٢٪ ، ١.٦٪) على التوالي.
- ارتفاع نسبة الأزواج والزوجات العاملين بوظيفة حكومية حيث بلغت نسبة الأزواج (٣٦.٠٪)، وبلغت نسبة الزوجات (٧٦.٤٪)، بينما بلغت نسبة العاملين بالقطاع الخاص من الأزواج (٣١.٨٪)

ومن الزوجات (١٠.٦٪)، بينما تدنت نسبة الأزواج والزوجات على المعاش حيث بلغت (١٦.٠٪ ، ١.٦٪) على التوالي .

- أكثر من نصف عينة البحث من أصحاب الدخول المرتفعة حيث بلغت نسبتهم (٥٣.٦٪)، فى حين انخفضت نسبة أصحاب الدخول المنخفضة وبلغت نسبتهم (١٥.٤٪) .
- أكثر من ثلاث أرباع عينة البحث (٨٦.٦٪) من السيدات العاملات يشاركن بجزء من دخلهن في مصروف البيت، في مقابل (١٣.٤٪) لا يشاركن، وكان أكثر من نصف السيدات العاملات عينة البحث مشاركات بكل الراتب الخاص بهن حيث بلغت نسبتهن (٥٦.٦٪)، وبلغت نسبة المشاركات بربع الراتب (٢١.٦٪)، بينما تدنت نسبة المشاركات بنصف الراتب إلى (٨.٤٪).

ثانياً: مستويات إدارة الضغوط الحياتية ومستويات الاحتراق النفسي:

١– مستويات إدارة الضغوط الحياتية:

جدول (٦) توزيع السيدات العاملات عينة البحث وفقاً لمستوياتهن في إدارة الضغوط الحياتية (ن=٥٠٠)

الأبعاد	المستويات	الدرجة	العدد	النسبية المئوية	الوزن النسبى	النسبة المئوية	الترتيب
إدارة ضغوط العمل	إدارة ضغوط منخفضة	أقل من ٢٣	١٧١	٣٤.٢	١٤٩.٤	١٨.٢	الخامس
	إدارة ضغوط متوسطة	٢٣ لأقل من ٣٢	٢٨٨	٥٧.٦			
	إدارة ضغوط مرتفعة	٣٢ فأكثر	٤١	٨.٢			
	الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠			
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	إدارة ضغوط منخفضة	أقل من ٢٣	٢٣٢	٤٦.٤	١٦١.٣	١٩.٨	الثالث
	إدارة ضغوط متوسطة	٢٣ لأقل من ٣٢	٢٣٨	٤٧.٦			
	إدارة ضغوط مرتفعة	٣٢ فأكثر	٣٠	٦.٠			
	الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠			
إدارة الضغوط الإلكترونية	إدارة ضغوط منخفضة	أقل من ٢٤	١٩٧	٣٩.٤	١٦٦.٢	٢٠.٣	الثانى
	إدارة ضغوط متوسطة	٢٤ لأقل من ٣٤	٢٠٤	٤٠.٨			
	إدارة ضغوط مرتفعة	٣٤ فأكثر	٩٩	١٩.٨			
	الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠			
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	إدارة ضغوط منخفضة	أقل من ١٨	١٧٤	٣٤.٨	١٦١	١٩.٧	الرابع
	إدارة ضغوط متوسطة	١٨ لأقل من ٢٥	٢٠٣	٤٠.٦			
	إدارة ضغوط مرتفعة	٢٥ فأكثر	١٢٣	٢٤.٦			
	الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠			
إدارة الضغوط الأسرية للأبناء	إدارة ضغوط منخفضة	أقل من ١٨	١٦٣	٣٢.٦	١٨١	٢٢.١	الأول
	إدارة ضغوط متوسطة	١٨ لأقل من ٢٥	٢٤٥	٤٩.٠			
	إدارة ضغوط مرتفعة	٢٥ فأكثر	٩٢	١٨.٤			
	الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠			
إجمالي إدارة الضغوط	إدارة ضغوط منخفضة	أقل من ١٠٥	١٦٨	٣٣.٦	٨١٨.٩	١٠٠.٠	
	إدارة ضغوط متوسطة	١٠٥ لأقل من ١٤٧	١٩٩	٣٩.٨			
	إدارة ضغوط مرتفعة	١٤٧ فأكثر	١٣٣	٢٦.٦			
	الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠			

يوضح جدول (٦) أن ما يقرب من ثلاث أرباع السيدات العاملات عينة البحث مستوى إدارة ضغوطهن منخفض ومتوسط حيث بلغت نسبتهن (٣٣.٦٪، ٣٩.٨٪) على التوالي، **وترى الباحثة** ضرورة توفير برامج إرشادية وتوعوية للسيدات العاملات لرفع وعيهن بكيفية إدارة الضغوط الحياتية التي تواجههن كمحاولة لتخفيف العبء عليهن وتحقيق التوازن المطلوب لأسرهن، بينما بلغت نسبة عينة البحث ذوات مستوى إدارة الضغوط المرتفع (٢٦.٦٪) فقط، واحتل بُعد إدارة الضغوط الدراسية للأبناء المرتبة الأولى بوزن نسبي ١٨١ بنسبة (٢٢.١٪)، **وترجع الباحثة ذلك** إلى أن ما يقرب من نصف العينة من المستوى التعليمي المرتفع وبالتالي يهتمُّون بإدارة الضغوط الدراسية للأبناء بكفاءة لمعرفتهن بأهمية التعليم وتمني مستقبل أفضل لأبنائهن، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (فايزة العبدالله، ٢٠١٤) التي أظهرت أن إدارة الضغوط الأسرية أحتلت المركز الأول، بينما احتل بُعد إدارة الضغوط الإلكترونية المرتبة الثانية بوزن نسبى ١٦٦.٢ بنسبة (٢٠.٣٪) **وترجع الباحثة ذلك** كنتيجة طبيعية للتغيرات التكنولوجية التي طرأت على المجتمع المصري وتدخل المواقع الإلكترونية المختلفة في حياة الأسر المصرية والسيدات بوجه الخصوص، حيث فرضت ظروف العمل وتعليم الأبناء والعلاقات الاجتماعية استعمال البريد الإلكتروني ومجموعات برامج التواصل الاجتماعي المختلفة لأداء الأعمال المطلوبة منهن سواء في داخل المنزل (كأم، وزوجة) أو خارجه (العمل الوظيفي)، حيث أثبتت دراسة سماح أحمد (٢٠١٣) أن السبب الرئيسي لاستخدام الإنترنت يعود إلى المشاركة في النشاطات الاجتماعية على الشبكة الإلكترونية بمعدل يصل إلى ثلاث ساعات أو أكثر بصفة يومية وكشفت النتائج أن (٦٧٪) مما شملتهم الدراسة يستخدمون الإنترنت في التواصل الاجتماعي بينما (٣٦٪) منهم يتواصلون يومياً عبر البريد الإلكتروني، فيما يتواصل (٣١٪) عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وأكدت الدراسة (Bajan,2000) على أن التقنيات الحديثة قد أثرت بشكل كبير في حياة الإنسان وسلوكه وطريقة اتصاله بالآخرين والتي ارتبطت بالمعايير الاجتماعية والسلوك الاجتماعي، واحتل بُعد إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية المرتبة الثالثة بوزن نسبى ١٦١.٣ بنسبة (١٩.٨٪)، واحتل بُعد إدارة ضغوط تغير نمط الحياة المرتبة الرابعة بوزن نسبى ١٦١ بنسبة (١٩.٧٪)، وترجع الباحثة السبب لذلك إلى طبيعة السيدات المصريات الملتزمات بطبعهن حيث يتمتّعن بقدر عالٍ من التمسك بالعادات والتقاليد، وأخيراً احتل بُعد إدارة ضغوط العمل المرتبة الخامسة بوزن نسبى ١٤٩.٤ بنسبة(١٨.٢٪)، وقد أكدت دراسة (Andrew, 2003) التي هدفت إلى تحديد الفروق بين المرأة العاملة والغير عاملة في التوافق مع الضغوط حيث أوضحت أن عمل المرأة أثر بشكل سلبي على قدرتها على التوافق مع الضغوط الحياتية التي تواجهها، في حين أن غير العاملة كانت أكثر توافقاً مع الضغوط الحياتية المختلفة، **وترجع الباحثة السبب** لذلك لسوء إدارة المرأة العاملة للضغوط المهنية التي تتعرض لها في عملها، لذا **ترى الباحثة** ضرورة توفير برامج إرشادية وتنموية تستهدف المرأة

العاملة لتوعيتها بكيفية إدارة الضغوط المهنية التي تتعرض لها بشكل يومي كي لا تؤثر على أسرتها وحياتها الزوجية بشكل سلبي.

٢– مستويات الاحتراق النفسي:

جدول (٧) توزيع السيدات العاملات عينة البحث وفقاً لمستوياتهن في الاحتراق النفسي (ن=٥٠٠)

المستويات	الدرجة	العدد	النسبة المئوية	الوزن النسبى لإجمالى الاستبيان
احتراق نفسي ضعيف	أقل من ٤٥	١٥٠	٣٠.٠	١٤٩
احتراق نفسي متوسط	من ٤٥ لأقل من ٦٣	٢٠٩	٤١.٨	
احتراق نفسي شديد	٦٣ فأكثر	١٤١	٢٨.٢	
الإجمالي		٥٠٠	١٠٠.٠	

يوضح جدول (٧) أن ما يقرب من ثلاث أرباع عينة البحث لديهن احتراق نفسي متوسط إلى شديد حيث بلغت نسبتهن (٤١.٨٪، ٢٨.٢٪)، بينما كان لديهن احتراق نفسي ضعيف (٣٠.٠٪) فقط من عينة البحث، **وهذا ما أكدته** دراسة (أمينة عزيزي،٢٠١٨) حيث كانت عينة الدراسة لديها يعانون من مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي، وأثبتت دراسة (أماني فضل الله، ٢٠١٤) وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، حيث أن (٦٩٪) من النساء لديهن إحتراق نفسي مرتفع، **وقد أرجعت الباحثة السبب لذلك** في ميل النساء إلى التقمص العاطفي أو المشاركة الوجدانية التي تزيد من الضغوط عليها كما أنهن يتعرضن إلى إحتراق نفسي مضاعف في البيت والعمل حيث يرتفع الاحتراق النفسي بعودتها إلى المنزل، نظراً لكثرة المسؤوليات التي تنتظرها هناك من أطفال وزوج ومتطلبات المنزل، عكس الرجال الذين يقللون من ضغطهم بشغل أنفسهم بأشياء أخرى كالخروج للتنزه أو مشاهدة مباراة رياضية مثلاً، وبالتالي فهم يميلون إلى إخماد الاحتراق النفسي الذي يشعرون به، **ومن هنا ترى الباحثة** ضرورة توفير برامج إرشادية موجهة للمرأة بصفة عامة وللمرأة العاملة بصفة خاصة لرفع الوعي لديها بكيفية التعامل مع الاحتراق النفسي التي تتعرض له نتيجة الضغوط الملقاه على كاهلها.

ثالثاً: النتائج في ضوء الفروض:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للبحث وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي: وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين بعض متغيرات المستوي الاجتماعي الاقتصادي للسيدات العاملات عينة البحث (عدد الأبناء، عدد سنوات الزواج، سن الزوج والزوجة، المستوى التعليمي للزوج والزوجة، الدخل الشهري للأسرة) وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الخمسة (إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات

الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء) والاحتراق النفسي ويوضح ذلك الجداول التالية:

أولاً: العلاقة الارتباطية بين بعض متغيرات المستوي الاجتماعي الاقتصادي للسيدات العاملات عينة البحث وإدارة الضغوط الحياتية:

جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون بين بعض متغيرات المستوي الاجتماعي الاقتصادي للسيدات العاملات عينة البحث وإدارة الضغوط الحياتية

المتغيرات	إدارة ضغوط العمل	إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	إدارة الضغوط الإلكترونية	إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	إجمالى إدارة الضغوط الحياتية
عدد الأبناء	٠.١٨٦***	٠.٠٥١	٠.٠٠١	٠.١٧٧***	٠.١٩٥***	٠.١٣٠**
عدد سنوات الزواج	٠.٤٠٢***	٠.٢١٩***	٠.٢٣٢***	٠.٣٣٧***	٠.٣٢٦***	٠.٣٢٧***
سن الزوج	٠.٤٢٥***	٠.٢٨٨***	٠.٣٠١***	٠.٣٦٤***	٠.٣١١***	٠.٣٦٤***
سن الزوجة	٠.٤١٤***	٠.٢٦٥***	٠.٢٨٦***	٠.٣٣٨***	٠.٣٠٤***	٠.٣٤٧***
مستوى تعليم الزوج	٠.٠٩٦*	٠.٢٢٠***	٠.١٨٠***	٠.٢٧٤***	٠.٣١٨***	٠.٢٢٩***
مستوى تعليم الزوجة	٠.١٢٢**	٠.٢٣٩***	٠.١٨٩***	٠.٣٤٩***	٠.٢٩٠***	٠.٢٥٣***
الدخل الشهري	٠.٣٧٠***	٠.٤٢٦***	٠.٤٠١***	٠.٤١٠***	٠.٤٠٠***	٠.٤٢٩***

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

- **فيما يخص عدد الأبناء** تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١ ، ٠.٠١) بين عدد الأبناء وكل من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية، أي أنه كما زاد عدد الأبناء كلما زادت إدارة كلٍ من ضغوط العمل وضغوط تغير نمط الحياة والضغوط الدراسية للأبناء وكذلك إجمالي الضغوط الحياتية، **وترجع الباحثة ذلك إلى أنه** بزيادة عدد الأبناء تدرك المرأة العاملة أهمية إدارة الضغوط الملقاه على كاهلها لتلبية جميع رغبات أبنائها، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عدد الأبناء وكلٍ من إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الإلكترونية.
- **فيما يخص عدد سنوات الزواج** اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين عدد سنوات الزواج وكل من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الإلكترونية، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية، أي كلما زادت عدد سنوات الزواج كلما زاد إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها، **وترى الباحثة** أن بزيادة عدد سنوات الزواج تستطيع المرأة إدارة ضغوط حياتها نتيجة للخبرة المكتسبة لديها بمرور الوقت حيث تصبح إدارتها للضغوط الحياتية روتين يومي تؤديه كل يوم.

- **فيما يخص سن الزوج** اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين سن الزوج وكل من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الإلكترونية، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية، أي أنه كلما زاد سن الزوج كلما زادت إدارة الضعوط الحياتية بأبعادها، **وترجع الباحثة السبب لذلك** إلى أنه بزيادة السن تزداد الخبرة والمهارات الحياتية لرب الأسرة مما يجعله قادراً على مساعدة زوجته العاملة ومساندتها لإدارة الضغوط الحياتية في حياتهما معاً.
- **فيما يخص سن الزوجة** تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين سن الزوجة وكلٍ من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الإلكترونية، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة ، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية، وهذا ما أكدته دراسة (Gassman,2013) حيث أكد بأن الأمهات الأصغر سناً تزيد لديهن الضغوطات والحالة المزاجية السلبية، **وترجع الباحثة السبب لذلك** بأنه بتقدم المرحلة العمرية للمبحوثات تزداد الخبرة والممارسات الحياتية مما ينعكس إيجابياً على قدرتهم على إدارة ضغوط الحياة وكيفية التعامل معها بكفاءة عالية.
- **فيما يخص المستوى التعليمي للزوج** اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠٥) بين مستوى تعليم الزوج وكل من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الإلكترونية، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء ، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية للمرأة العاملة، أي كلما ارتفع المستوى التعليمي للزوج كلما زادت إدارة الضغوط الحياتية، **وترجع الباحثة السبب لذلك** إلى أن ما يقرب من نصف عينة البحث من الأزواج ذوي المستوى التعليمي المرتفع حيث بلغت نسبتهم (٤٣.٤٪) مما يجعلهم أكثر دراية وقدرة على إدارة الضغوط الحياتية المختلفة التي تواجههم.
- **فيما يخص المستوى التعليمي للزوجة** اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١ ، ٠.٠٠١) بين مستوى تعليم الزوجة وكل من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الإلكترونية، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالي إدارة الضغوط الحياتية، أي كلما زاد المستوى التعليمي للزوجة كلما زادت إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها، **وترى الباحثة** أنه بزيادة ثقافة ومستوى تعليم المرأة كلما زادت قدرتها على إدارة الضغوط الحياتية والنفسية التي تواجهها.
- **فيما يخص الدخل الشهري للأسرة** تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين الدخل الشهري وكل من إدارة ضغوط العمل، وإدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، وإدارة

الضغوط الإلكترونية، وإدارة ضغوط تغير نمط الحياة، وإدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية، أي كلما زاد الدخل الشهري للأسرة كلما زادت إدارة الضغوط الحياتية وهذا ما أكدته دراسة (وجيدة حماد، ٢٠١١) حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة الموارد المالية، **وترجع الباحثة السبب لذلك** إلى أن أكثر من نصف عينة البحث يقع مستوى دخلهن الأسري في المستوى المرتفع حيث بلغت نسبتهم (٥٣.٦٪).

ثانياً: العلاقة الارتباطية بين بعض متغيرات المستوي الاجتماعي الاقتصادي للسيدات العاملات عينة البحث والاحتراق النفسي:

جدول (٩) معاملات ارتباط بيرسون بين بعض متغيرات المستوي الاجتماعي الاقتصادي للسيدات العاملات عينة البحث والاحتراق النفسي

المتغيرات	إجمالى الاحتراق النفسي	المتغيرات	إجمالي الاحتراق النفسي
عدد الأبناء	٠.٢٩٧***	مستوى تعليم الزوج	-٠.٤١٢***
عدد سنوات الزواج	٠.٣١٧***	مستوى تعليم الزوجة	-٠.٤٠٤***
سن الزوج	٠.٢٩١***	الدخل الشهري	-٠.٣٠٢***
سن الزوجة	٠.٢٦٨***		

*** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين إجمالى الاحتراق النفسي وكل من عدد الأبناء، عدد سنوات الزواج، سن الزوج، سن الزوجة، أي أنه كلما زاد عدد الأبناء، وعدد سنوات الزواج، سن الزوج، سن الزوجة، كلما زاد الاحتراق النفسي للمرأة العاملة، **وقد أكدت** درسة (أماني فضل الله، ٢٠١٤) بأن الموظفات الأكثر تقدماً في السن يشعرن بشكل عام بإنهاك نفسي وجسمي، وبقصور الإنجاز الشخصي والاتجاه السلبي نحو الذات ونحو الآخرين مما يجعلهن أكثر تعرض للاحتراق النفسي، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين إجمالى الاحتراق النفسي وكل من مستوى تعليم الزوج، مستوى تعليم الزوجة، والدخل الشهري للأسرة، أي أنه كلما زاد مستوى تعليم الزوج، مستوى تعليم الزوجة، والدخل الشهري للأسرة كلما قل الاحتراق النفسي **وترجع الباحثة السبب** لذلك في أن المستوى التعليمي يتداخل مع متغيرات أخرى مثل المهنة والمركز الاجتماعي، وأن التعليم المرتفع يجعل لدى الفرد طموحات وتوقعات عالية لذلك يتقلد مناصب ووظائف مرموقة مما يقلل من الاحتراق النفسي لديه، كذلك فكلما زاد الدخل الشهري كلما زاد الاحساس بالأمان وتلبية جميع رغبات واحتياجات الأسرة بشكل أفضل مما يجعل الاحتراق النفسي أقل. **وبالتالي يمكن قبول الفرض الأول جزئياً.**

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي: وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين إدارة

الضغوط الحياتية بأبعادها الخمسة (إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء) والاحتراق النفسي ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون بين إدارة الضغوط بأبعادها الخمسة والاحتراق النفسي

المتغيرات	إجمالى الاحتراق النفسى
إدارة ضغوط العمل	-٠.٩٤٥***
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	-٠.٩٦٨***
إدارة الضغوط الإلكترونية	-٠.٩٥٨***
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	-٠.٩٨٧***
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	-٠.٩٢٨***
إجمالي إدارة الضغوط الحياتية	-٠.٩٧٦***

***** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)**

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين كلٍ من إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالي إدارة الضغوط الحياتية وبين الاحتراق النفسي، أي أنه كلما زادت إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الخمسة (إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء) كلما قل الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة عينة البحث، **وترى الباحثة** أن هذه نتيجة طبيعية حيث أنه بإدارة الضغوط وترتيب الأولويات وإدارة الوقت والتخطيط والتنظيم للضغوط الحياتية يترتب عليه قلة الاحتراق النفسي التي تتعرض له المرأة العاملة. وهذا ما أكدت عليه دراسة كلٍ من دراسة Greengless&Burke&Fiksenbaum(2001) ودراسة Garwood (2004) على أن هناك علاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة ونشأة الاحتراق النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلٍ من (خضر أبو زيد ،٢٠٠٢)، ودراسة (ناضر يمنية، ٢٠١٧)، ودراسة (منى عبد العاطي، ٢٠١٩) حيث أكدوا على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعرض للمواقف الحياتية الضاغطة والمعاناة من الاحتراق النفسي، **وبالتالي يمكن قبول الفرض الثاني كلياً.**

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي: وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة بإيجاد قيمة (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من السيدات العاملات الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي، باستخدام إختبار ت T- test، ويوضح ذلك جداول (١١)، (١٢):

أولاً: الفروق بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية:

جدول (١١) دلالة الفروق بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات في إدارة الضغوط الحياتية (ن=٥٠٠)

البيان / البعد	الريفيات ن = ٢١٠		الحضريات ن = ٢٩٠		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
إدارة ضغوط العمل	٣٤.٣٣	٩.٩٩	٢٦.١٠	٨.٨١	٨.٢٣	٩.٥٣٨	دالة عند ٠.٠٠١
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	٣٣.١٠	٨.٨١	٢٧.٦٦	٨.٧٥	٥.٤٤	٦.٨٣٤	دالة عند ٠.٠٠١
إدارة الضغوط الإلكترونية	٣٣.٨٨	٧.٩٩	٣٠.٧١	٨.٨٤	٣.١٧	٤.١٨٤	دالة عند ٠.٠٠١
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	٢٧.٥٧	٨.١٦	١٩.٥١	٩.١٨	٨.٠٦	١٠.٣٢٦	دالة عند ٠.٠٠١
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	٢٥.١٥	٦.٢٢	١٨.٥٣	٨.٥٨	٦.٦٢	١٠.٠٠٤	دالة عند ٠.٠٠١
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	١٥٤.٠٥	٣٩.٠٧	١٢٢.٥٣	٤٠.٨١	٣١.٥٢	٨.٧٣٨	دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات فى كل من إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (٩.٥٣٨ ، ٦.٨٣٤ ، ٤.١٨٤ ، ١٠.٣٢٦ ، ١٠.٠٠٤ ، ٨.٧٣٨) وهى قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) لصالح السيدات العاملات الريفيات، **وترجع الباحثة السبب لذلك** بأن معظم السيدات الريفيات يتدربن على تحمل المسئولية أكثر منذ صغرهن وذلك نتيجة لطبيعة الحياة الريفية التي تفرض عليهن ذلك وبالتالي عند تحمل مسئولية أسرهن يكن أكثر خبرة وقدرة على إدارة ضغوط حياتهن المختلفة، **وقد لمست الباحثة** من أقوال السيدات الريفيات أثناء المقابلات الفردية أنهن أكثر أعباءً وضغوطاً منزلية ومادية ودراسية للأبناء من ربات الأسر الحضريات مما يضطرها إلى ترتيب أولوياتها ووقتها وتنظيم علاقتها الاجتماعية وترتيب أوقات عملها خارج المنزل لتقوم بإنجاز كل المهام المطلوبة منها بكفاءة، **وتختلف** هذه النتيجة مع دراسة (أماني عبد الوهاب & تهاني منيب،٢٠٠٣) حيث أثبتت عدم وجود فروق بين الطلاب في إدراك الضغوط الأسرية وفقاً لمكان الإقامة (ريف–حضر).

ثانياً: الفروق بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات عينة البحث في الاحتراق النفسي:

جدول (١٢) دلالة الفروق بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات في الاحتراق النفسي (ن=٥٠٠)

البيان / البعد	الريفيات ن = ٢١٠		الحضريات ن = ٢٩٠		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
إجمالى الاحتراق النفسي	٦٣.٤٧	١٣.١٧	٤٦.٤٧	١٦.٤٤	١٧.٠٠	١٢.٨١٦	دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين السيدات العاملات الريفيات والحضريات فى الاحتراق النفسي حيث بلغت قيمة (ت) (١٢.٨١٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند

(٠.٠٠١) لصالح السيدات العاملات الريفيات **وترجع الباحثة السبب لذلك** إلى تدني البنية الأساسية والخدمات والأماكن الترفيهية في الريف عنها في الحضر مما يجعلهن أكثر عرضه للاحتراق النفسي لعدم تواجد أي متنفس لديهن للترفيه عن أنفسهن، كذلك فإن السيدات العاملات الريفيات يتحملن عبء إضافي نتيجة تواجدهن في منازل مشتركة مع أهل الزوج مما يعرضهن لأعمال منزلية إضافية نتيجة لطبيعة المعيشة في الريف عنها في الحضر. **وتختلف هذه النتيجة** مع كل من دراسة (نجلاء القحطاني، ٢٠١١) & (سمر الدراجيني، ٢٠١٩) حيث أثبتوا عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي وفقاً لمكان الإقامة، **وبالتالي يمكن قبول الفرض الثالث كلياً.**

الفرض الرابع: يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء: وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء، وتم تطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات، والجداول الآتية توضح ذلك:

أولاً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد الأبناء:

جدول (١٣) تحليل التباين في اتجاه واحد لعينة البحث في فن إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد الأبناء(ن=٥٠٠)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	١٠٥٠٧.١٥٦	٢	٥٢٥٣.٥٧٨	٦٧.٨٧٦	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٣٨٤٦٧.٦٦٦	٤٩٧	٧٧.٤٠٠		
	الكلى	٤٨٩٧٤.٨٢٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	٧٣٥٤.٦٢٦	٢	٣٦٧٧.٣١٣	٧٣.٠٧١	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٠١١.٦٦٢	٤٩٧	٥٠.٣٢٥		
	الكلى	٣٢٣٦٦.٢٨٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الإلكترونية	بين المجموعات	٦٩٣٥.٤٤٣	٢	٣٤٦٧.٧٢٢	٦٤.٥٤٠	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٦٧٠٣.٦٩٩	٤٩٧	٥٣.٧٣٠		
	الكلى	٣٣٦٣٩.١٤٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	بين المجموعات	٤٧٥٨.٤٢٨	٢	٢٣٧٩.٢١٤	٦٣.٠٨٤	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١٨٧٤٤.٢٦٠	٤٩٧	٣٧.٧١٥		
	الكلى	٢٣٥٠٢.٦٨٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	بين المجموعات	٢٨٦٧.٠٦٩	٢	١٤٣٣.٥٣٥	٣٠.٣١٨	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٣٤٩٩.٨٤٩	٤٩٧	٤٧.٢٨٣		
	الكلى	٢٦٣٦٦.٩١٨	٤٩٩			
إجمالي إدارة الضغوط الحياتية	بين المجموعات	١٤٦٢٧٨.٢٩١	٢	٧٣١٣٩.١٤٥	٦٦.٣٢٨	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٥٤٨٠٣٨.٠٦٧	٤٩٧	١١٠٢.٦٩٢		
	الكلى	٦٩٤٣١٦.٣٥٨	٤٩٩			

يتضح من جدول (١٣) وجود تباين دال احصائياً 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 لعدد الأبناء حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٦٧.٨٧٦ ، ٧٣.٠٧١ ، ٦٤.٥٤٠ ، ٦٣.٠٨٤ ، ٣٠.٣١٨ ، ٦٦.٣٢٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار *(L.S.D)* لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد الأبناء تبين ما يوضحه جدول (١٤):

جدول (١٤) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها وفقاً لعدد الأبناء

الأبعاد	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=٣٦.٩٠	من ٣ إلى ٤ م=٤١.٨١	٥ أبناء فأكثر م=٢٨.٥٨
إدارة ضغوط العمل	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	-٤.٩١***		
	٥ أبناء فأكثر	٨.٣١***	١٣.٢٣***	
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=٣٧.٨٣	من ٣ إلى ٤ م=٣٩.٢٣	٥ أبناء فأكثر م=٢٨.٦٦
	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	-١.٣٩***		
	٥ أبناء فأكثر	٩.١٧***	١٠.٥٧***	
إدارة الضغوط الإلكترونية	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=٤٠.٠٢	من ٣ إلى ٤ م=٤٠.٧٠	٥ أبناء فأكثر م=٣٠.٨٣
	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	٠.٦٨		
	٥ أبناء فأكثر	٩.١٨***	٩.٨٦***	
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=٢٩.٤٨	من ٣ إلى ٤ م=٣٢.٧٤	٥ أبناء فأكثر م=٢٣.٨٣
	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	-٣.٢٥***		
	٥ أبناء فأكثر	٥.٦٥***	٨.٩٠***	
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=٢٩.٩٩	من ٣ إلى ٤ م=٣٠.٠٠	٥ أبناء فأكثر م=٢٣.٨١
	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	٠.٠١		
	٥ أبناء فأكثر	٦.١٧***	٦.١٨***	
إجمالي إدارة الضغوط الحياتية	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=١٧٤.٩٣	من ٣ إلى ٤ م=١٨٣.٨١	٥ أبناء فأكثر م=١٣٥.٧٣
	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	-٨.٨٨**		
	٥ أبناء فأكثر	٣٩.١٩***	٤٨.٠٨***	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (١٤) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق 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، إجمالى إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد الأبناء وجد أنها لصالح من لديهن من ٣ إلى ٤ أبناء، وأشارت دراسة (أفنان يسري، ٢٠١٩) حيث أكدت على وجود فروق في الضغوط الأسرية لصالح الأسر من ٧أفراد فأكثر، **وقد لمست الباحثة أثناء تطبيق المقابلات الشخصية** أنه بزيادة عدد الأبناء في الأسرة تكون الأم حريصة كل الحرص على تطبيق إدارة الضغوط الحياتية في كافة مجالات حياتها وخاصةً فيما يخص بُعد إدارة الضغوط الدراسية للأبناء كمحاولة منها إلى الوصول بأبنائها إلى أعلى مستوى دراسي.

ثانياً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء:

جدول (١٥) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إجمالى الاحتراق النفسي	بين المجموعات داخل المجموعات الكلى	١٠٦٦٦.٦٣٣ ١٣٩٢٠٤.٠٩٥ ١٤٩٨٧٠.٧٢٨	٢ ٤٩٧ ٤٩٩	٥٣٣٣.٣١٦ ٢٨٠.٠٨٩	١٩.٠٤٢	دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي حيث بلغت قيمة (ف) (١٩.٠٤٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار *(L.S.D)* لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء تبين ما يوضحه جدول (١٦):

جدول (١٦) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء

الاستبيان	عدد الأبناء	أقل من ٣ م=٤٩.٨٤	من ٣ إلى ٤ م=٥٤.٠٢	٥ أبناء فأكثر م=٦٢.٥١
الاحتراق النفسي	أقل من ٣ أبناء			
	من ٣ إلى ٤ أبناء	-٤.١٨*		
	٥ أبناء فأكثر	-١٢.٦٦***	-٨.٤٨***	

***دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥)** ****دال عند مستوي دلالة (٠.٠١)** *****دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)**

يتضح من جدول (١٦) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إجمالى الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء وجد أنها لصالح من لديهن ٥ أبناء فأكثر، **وترى الباحثة أن السبب لذلك** راجع إلى كثرة عدد أبنائهن وبالتالي يقع عليهن مسئوليات وواجبات متعددة كتحمل جهد الرعاية الصحية لأبنائهن جميعاً ومتابعة تحصيلهم الدراسي وحل مشكلاتهم

بالإضافة لمتابعة أمور المنزل الأخرى مما يجعلهن أكثر عرضه للاحتراق النفسي. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (سمر الدراجيني، ٢٠١٩) حيث أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث لديها في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأبناء. **وبالتالي يمكن قبول الفرض الرابع كلياً.**

الفرض الخامس: يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج: وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج، وتم تطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات، والجداول التالية توضح ذلك:

أولاً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد سنوات الزواج:

جدول (١٧) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات عينة البحث في فن إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد سنوات الزواج (ن=٥٠٠)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	٤٤٨١.٨٢٥	٣	١٤٩٣.٩٤٢	١٦.٦٥٤	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٤٤٤٩٢.٩٩٧	٤٩٦	٨٩.٧٠٤		
	الكلي	٤٨٩٧٤.٨٢٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	٢١٠٥.٦٣٠	٣	٧٠١.٨٧٧	١١.٥٠٤	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٣٠٢٦٠.٦٥٨	٤٩٦	٦١.٠٠٩		
	الكلي	٣٢٣٦٦.٢٨٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الإلكترونية	بين المجموعات	٥٧١١.٣٣٦	٣	١٩٠٣.٧٧٩	٣٣.٨١١	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٧٩٢٧.٨٠٦	٤٩٦	٥٦.٣٠٦		
	الكلي	٣٣٦٣٩.١٤٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	بين المجموعات	١١٤٩.٤٩١	٣	٣٨٣.١٦٤	٨.٥٠٢	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٢٣٥٣.١٩٧	٤٩٦	٤٥.٠٦٧		
	الكلي	٢٣٥٠٢.٦٨٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	بين المجموعات	٤٩٤٣.٦٢٢	٣	١٦٤٧.٨٧٤	٣٨.١٥٢	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢١٤٢٣.٢٩٦	٤٩٦	٤٣.١٩٢		
	الكلي	٢٦٣٦٦.٩١٨	٤٩٩			
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	بين المجموعات	٧٦٠٤١.٢٥٦	٣	٢٥٣٤٧.٠٨٥	٢٠.٣٣٤	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٦١٨٢٧٥.١٠٢	٤٩٦	١٢٤٦.٥٢٢		
	الكلي	٦٩٤٣١٦.٣٥٨	٤٩٩			

يتضح من جدول (١٧) وجود تباين دال إحصائياً 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، إجمالى إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد سنوات الزواج حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (١٦.٦٥٤ ، ١١.٥٠٤ ، ٣٣.٨١١ ، ٨.٥٠٢ ، ٣٨.١٥٢ ، ٢٠.٣٣٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار (*L.S.D*) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لعدد سنوات الزواج تبين ما يوضحه جدول (١٨):

جدول (١٨) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها وفقاً لعدد سنوات الزواج

الأبعاد	عدد سنوات الزواج	من ٥ :> ١٠ م=٣٧.٣٢	من ١٠ :>١٥ م=٢٨.٨٦	من ١٥:>٢٠ م=٣٥.٥٢	٢٠ سنة فأكثر م=٤٢.٦٠
إدارة ضغوط العمل	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	٨.٤٥***			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	١.٨٠	٦.٦٥-**		
	٢٠ سنة فأكثر	٥.٢٧-***	١٣.٧٣-***	٧.٠٧-***	
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	عدد سنوات الزواج	من ٥ :> ١٠ م=٣٨.١٦	من ١٠ :>١٥ م=٣٣.٥٦	من ١٥:>٢٠ م=٣٤.٤٥	٢٠ سنة فأكثر م=٣٩.٠٨
	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	٤.٦٠**			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	٣.٧١***	٠.٨٨-		
	٢٠ سنة فأكثر	٠.٩٢-	٥.٥٢-**	٤.٦٣-***	
إدارة الضغوط الإلكترونية	عدد سنوات الزواج	من ٥ :> ١٠ م=٤١.٣٠	من ١٠ :>١٥ م=٣٠.٤٧	من ١٥:>٢٠ م=٣٥.٥٨	٢٠ سنة فأكثر م=٤٢.٠٢
	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	١٠.٨٢***			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	٥.٧٢***	٥.١٠-**		
	٢٠ سنة فأكثر	٠.٧٢-	١١.٥٤-***	٦.٤٤-***	
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	عدد سنوات الزواج	من ٥ :> ١٠ م=٣٠.٣٩	من ١٠ :>١٥ م=٢٣.١٧	من ١٥:>٢٠ م=٢٩.١٨	٢٠ سنة فأكثر م=٣٠.٣٠
	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	٧.٢٢***			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	١.٢١	٦.٠٠-***		
	٢٠ سنة فأكثر	٠.٠٩	٧.١٢-***	١.١١-	
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	عدد سنوات الزواج	من ٥ :> ١٠ م=٣٠.٤٢	من ١٠ :>١٥ م=٢٢.٧٣	من ١٥:>٢٠ م=٢٥.٩٨	٢٠ سنة فأكثر م=٣٣.٨١
	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	٧.٦٨***			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	٤.٤٣***	٣.٢٥-*		
	٢٠ سنة فأكثر	٣.٣٨-***	١١.٠٧-***	٧.٨٢-***	
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	عدد سنوات الزواج	من ٥ :> ١٠ م=١٧٧.٦١	من ١٠ :>١٥ م=١٣٨.٨٢	من ١٥:>٢٠ م=١٦٠.٧٢	٢٠ سنة فأكثر م=١٨٧.٨٢
	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	٣٨.٧٩***			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	١٦.٨٩***	٢١.٩٠-**		
	٢٠ سنة فأكثر	١٠.٢٠-*	٤٨.٩٩-***	٢٧.٠٩-***	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (١٨) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق 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 لعدد سنوات الزواج وجد أنها لصالح من مرّ على زواجهم ٢٠ سنة فأكثر، **وترجع الباحثة السبب لذلك** إلى أنه كلما زادت عدد سنوات الزواج زادت معها اكتساب الخبرة العملية الطويلة التي تجعل الزوجة أكثر تجربة وفهماً لمتطلبات الحياة وبالتالي تكون أكثر قدرة على إدارة الضغوط الحياتية المختلفة وهذا راجع أيضاً إلى تقدم الزوجين في العمر مع التقدم في عدد سنوات الزواج مما يجعلهم أكثر تكيفاً وإدارة للضغوط الحياتية المختلفة التي تواجههم، وهذا ما **أثبتته** دراسة (أماني فضل الله، ٢٠١٤) بأنه كلما تقدم عمر الإنسان تصبح آليات التكيف مع الضغوط أكثر فاعلية وإدراكاً، **وأكدت** دراسة (أفنان يسري،٢٠١٩) على زيادة الضغوط الحياتية للأسر اللآتي كانت مدة زواجهن أقل من ١٠ سنوات.

ثانياً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج:

جدول (١٩) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إجمالى الاحتراق النفسي	بين المجموعات	٣٦٦٦٧.٥٤٨	٣	١٢٢٢٢.٥١٦	٥٣.٥٥٣	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١١٣٢٠٣.١٨٠	٤٩٦	٢٢٨.٢٣٢		
	الكلى	١٤٩٨٧٠.٧٢٨	٤٩٩			

يتضح من جدول (١٩) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج حيث بلغت قيمة (ف) (٥٣.٥٥٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار *(L.S.D)* لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج تبين ما يوضحه جدول (٢٠):

جدول (٢٠) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج

الاستبيان	عدد سنوات الزواج	من ٥ :< ١٠ م=٦٣.٥١	من ١٠ :<١٥ م=٥٨.٣٤	من ١٥ :<٢٠ م=٤٩.٧٠	٢٠ سنة فأكثر م=٤٤.٧٨
الاحتراق النفسي	من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠				
	من ١٠ سنوات حتى أقل من ١٥	١٣.٥٦***			
	من ١٥ سنة وحتى أقل من ٢٠	١٨.٧٣***	٥.١٦-		
	٢٠ سنة فأكثر	٤.٩١*	٨.٦٤*	١٣.٨١***	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢٠) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إجمالى الاحتراق النفسي وفقاً لعدد سنوات الزواج وجد أنها لصالح من مرّ على زواجهم من ٥ سنوات حتى أقل من ١٠ سنوات، **وتفسر الباحثة ذلك** إلى قلة الخبرة والمهارات المكتسبة نتيجة لقلة عدد سنوات الزواج، **حيث تؤكد الباحثة** أنه من خلال المقابلات الفردية لأفراد العينة صغر سن المبحوثات ممن مرّ على زواجهن من ٥ إلى ١٠سنوات **حيث ترى الباحثة** أن الفئة العمرية الأصغر سناً تكون أكثر تعرض للاحتراق النفسي، لأنها أقل نضجاً وأقل خبرة في بداية حياتها العملية، وكثيراً ما تتبع أساليب تكون غير مناسبة أو متوافقة عند تحملها بعض المسئوليات التي لم تألفها من قبل، **وتختلف** هذه النتيجة مع دراسة (أسماء إبراهيمي، ٢٠١٥) حيث أكدت على عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى عينة البحث لديها. **وبالتالي يمكن قبول الفرض الخامس كلياً.**

الفرض السادس: يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة: وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا قامت باستخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة، وتم تطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات، والجداول التالية توضح ذلك:

أولاً: الفروق بين السيدات العاملات في فن إدارة الضغوط الحياتية وفقاً للمستوى التعليمي:

جدول (٢١) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لمستوى تعليم الزوجة (ن=٥٠٠)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	١٣٧٤.٢١٧	٣	٤٥٨.٠٧٢	٢٢.٢٣٢	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١٠٢١٩.٤٧١	٤٩٦	٢٠.٦٠٤		
	الكلى	١١٥٩٣.٦٨٨	٤٩٩			
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	١٠٠٤.٩٦٧	٣	٣٣٤.٩٨٩	٢٤.٠٣٦	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٦٩١٢.٨٣٣	٤٩٦	١٣.٩٣٧		
	الكلى	٧٩١٧.٨٠٠	٤٩٩			
إدارة الضغوط الإلكترونية	بين المجموعات	٤٣٧.١٨٥	٣	١٤٥.٧٢٨	١١.٣٧٤	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٦٣٥٥.١٦٧	٤٩٦	١٢.٨١٣		
	الكلى	٦٧٩٢.٣٥٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	بين المجموعات	٥١٢.٣٩٣	٣	١٧٠.٧٩٨	١٢.٩٩٢	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٦٥٢٠.٧٦٥	٤٩٦	١٣.١٤٧		
	الكلى	٧٠٣٣.١٥٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	بين المجموعات	١٧٦٦.١٨٤	٣	٥٨٨.٧٢٨	٤٠.٠٨٨	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٧٢٨٤.١٤٤	٤٩٦	١٤.٦٨٦		
	الكلى	٩٠٥٠.٣٢٨	٤٩٩			
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	بين المجموعات	٢٢٣٢٦.٣٠١	٣	٧٤٤٢.١٠٠	٢١.٨٠٧	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١٦٩٢٧٤.٢٠١	٤٩٦	٣٤١.٢٧٩		
	الكلى	١٩١٦٠٠.٥٠٢	٤٩٩			

يتضح من جدول (٢١) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث كل من إدارة ضغوط العمل، إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية، إدارة الضغوط الإلكترونية،

إدارة ضغوط تغير نمط الحياة، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء، إجمالى إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لمستوى تعليم الزوجة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالى (١٩.٥٢٠ ، ١٥.٦٠٨ ، ٧.٥٥٦ ، ٧.٦٣٦ ، ٣٠.٨١٢ ، ١٥.٨٧١) وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار (*L.S.D*) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لمستوى تعليم الأم تبين ما يوضحه جدول (٢٢):

جدول (٢٢) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها وفقاً لمستوى تعليم الزوجة

الأبعاد	المستوى التعليمي للزوجة	منخفض م=٣٩.٩٦	متوسط م=٤٢.٥٦	فوق المتوسط م=٤٣.٥٠	مرتفع م=٤٣.٦٠
إدارة ضغوط العمل	منخفض				
	متوسط	٠.٩٣			
	فوق المتوسط	-٣.٥٣*	-١.٠٣		
	مرتفع	-٠.١٠	-٢.٦٠***	-٣.٦٣***	
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	المستوى التعليمي للزوجة	منخفض م=٣٥.٦٢	متوسط م=٣٦.٣٨	فوق المتوسط م=٣٨.٠٧	مرتفع م=٣٩.٤٧
	منخفض				
	متوسط	-٢.٤٥			
	فوق المتوسط	-٠.٧٦	-١.٣٩**		
	مرتفع	-٣.٨٥**	-١.٦٩***	-٣.٠٨***	
إدارة الضغوط الإلكترونية	المستوى التعليمي للزوجة	منخفض م=٣٦.٣٢	متوسط م=٣٨.٢٢	فوق المتوسط م=٣٨.٣١	مرتفع م=٣٨.٥٠
	منخفض				
	متوسط	٠.١٨			
	فوق المتوسط	٢.١٧	٠.٠٩٨		
	مرتفع	٠.٢٧	-١.٩٩***	-١.٨٩***	
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	المستوى التعليمي للزوجة	منخفض م=٣٠.٣٦	متوسط م=٣٢.٣٧	فوق المتوسط م=٣٢.٤٠	مرتفع م=٣٢.٥٩
	منخفض				
	متوسط	-٠.٢١			
	فوق المتوسط	٢.٠٠	-٢.١٨**		
	مرتفع	-٠.٠٢٨	-٢.٢٢***	-٢.٠٣***	
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	المستوى التعليمي للزوجة	منخفض م=٣١.٧١	متوسط م=٣٢.٢٥	فوق المتوسط م=٣٣.٣٢	مرتفع م=٣٥.٨٥
	منخفض				
	متوسط	-١.٠٧			
	فوق المتوسط	٠.٥٣	-١.٦١***		
	مرتفع	-٣.٦٠**	-٢.٥٢***	-٤.١٣***	
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	المستوى التعليمي للزوجة	منخفض م=١٧٤.٧٥	متوسط م=١٨٢.٢٥	فوق المتوسط م=١٨٤.٨٨	مرتفع م=١٨٩.٥٥
	منخفض				
	متوسط	-٢.٦٣			
	فوق المتوسط	٧.٤٩	-٤.٦٧*		
	مرتفع	-٧.٣٠	-١٠.١٢***	-١٤.٨٠***	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢٢) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق 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، إجمالى 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 وتتفتح 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 أوقاتهن وتنظيم مسئولياتهن وترتيب أولوياتهن وينمى لديهن التفكير بطريقة متفتحة وعلمية ومنطقية مما يجعلهن أكثر قدرة على تطبيق إدارة الضغوط الحياتية في حياتهن ويجعل قراراتهن أكثر حكمة، على عكس السيدات العاملات الأقل تعليماً حيث يفتقرن نسبيًا إلى المهارات والمعلومات التى من خلالها تدرك مدى أهمية تطبيق إدارة الضغوط في حياتها بشكل فعال، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الله الضريبي، ٢٠١٠) حيث أكدت على وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للمؤهل التعليمي لصالح حملة الشهادة الثانوية، وهذا ما أكدته دراسة (فاطمة جاد الله، ٢٠٠٢) والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط بشكل عام تزداد بزيادة المرحلة التعليمية.

ثانياً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً للمستوى التعليمي:

جدول (٢٣) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة (ن=٥٠٠)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إجمالى الاحتراق النفسي	بين المجموعات	١٨٦٦٥.٢٤٢	٣	٦٢٢١.٧٤٧	٦٢.٥٨٧	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٤٩٣٠٦.٩٥٦	٤٩٦	٩٩.٤٠٩		
	الكلى	٦٧٩٧٢.١٩٨	٤٩٩			

يتضح من جدول (٢٣) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة حيث بلغت قيمة (ف) (٤٦.٧٨٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار *(L.S.D)* لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة تبين ما يوضحه جدول (٢٤):

جدول (٢٤) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة

الاستبيان	المستوى التعليمي الزوجة	منخفض م=٧٩.٧٥	متوسط م=٧٤.١٦	فوق المتوسط م=٧٢.٨٦	مرتفع م=٦١.٧٢
إجمالى الاحتراق النفسي	منخفض				
	متوسط	٦.٨٨			
	فوق المتوسط	٥.٥٨	١.٢٩-		
	مرتفع	١٨.٠٢***	١١.١٤***	١٢.٤٤***	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢٤) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إجمالى الاحتراق النفسي وفقاً لمستوى تعليم الزوجة وجد أنها لصالح المستوى التعليمي المنخفض، **وترجع الباحثة السبب لذلك** إلى زواج المرأة منخفضة التعليم في سن مبكر مما يجعلها تتعرض للضغوط والمشكلات مبكراً ويجعلها ذلك فريسة للإحتراق النفسي، كذلك فقلة المعلومات والمهارات لديهن تؤدي إلى عدم معرفتهن بطرق التعامل مع الضغوط المختلفة، **وقد أكدت دراسة** (أزهار سمكري، ٢٠١٦) على أن الزوجات الأقل تعليماً أكثر عرضه للقلق والإكتئاب. **وتختلف** هذه النتيجة مع دراسة كل من (سماهر أبو مسعود،٢٠١٠)، ودراسة (Mcdonald,2012)، ودراسة (محمود السلخي، ٢٠١٣)، ودراسة (ماهر المجدلاوي، ٢٠١٤)، ودراسة (سمر الدراجيني،٢٠١٩) حيث أكدوا جميعاً على ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى حملة الدراسات العليا (ماجستير– دكتوراه) عن باقي المستويات التعليمية المختلفة. وأشارت دراسة كل من (أمل الهملان، ٢٠٠٨)، ودراسة (فهيمة عبد الملك، ٢٠٠٩)، إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الاحتراق النفسي وفقاً للمؤهل التعليمي. **وبالتالي يمكن قبول الفرض السادس كلياً.**

الفرض السابع: يوجد تباين دال إحصائياً بين السيدات العاملات عينة البحث فى كل من إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة: وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها والاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة، وتم تطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات، والجداول التالية توضح ذلك:

أولاً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً للدخل الشهري:

جدول (٢٥) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة (ن=٥٠٠)

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة ضغوط العمل	بين المجموعات	١٣٥٩.٩٤٤	٢	٦٧٩.٩٧٢	٧.٠٩٧	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٤٧٦١٤.٨٧٨	٤٩٧	٩٥.٨٠٥		
	الكلى	٤٨٩٧٤.٨٢٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	١٢٤.٠٤٣	٢	٦٢.٠٢٢	٠.٩٥٦	٠.٣٨٥ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٢٢٤٢.٢٤٥	٤٩٧	٦٤.٨٧٤		
	الكلى	٣٢٣٦٦.٢٨٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الإلكترونية	بين المجموعات	٤٣١.٦٨٨	٢	٢١٥.٨٤٤	٣.٢٣٠	دالة عند ٠.٠٥
	داخل المجموعات	٣٣٢٠٧.٤٥٤	٤٩٧	٦٦.٨١٦		
	الكلى	٣٣٦٣٩.١٤٢	٤٩٩			
إدارة ضغوط تغير نمط الحياة	بين المجموعات	٩٥.٥٤٤	٢	٤٧.٧٧٢	١.٠١٤	٠.٣٦٣ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٣٤٠٧.١٤٤	٤٩٧	٤٧.٠٩٧		
	الكلى	٢٣٥٠٢.٦٨٨	٤٩٩			
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	بين المجموعات	١٢٥٤.٣٦٥	٢	٦٢٧.١٨٢	١٢.٤١٣	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥١١٢.٥٥٣	٤٩٧	٥٠.٥٢٨		
	الكلى	٢٦٣٦٦.٩١٨	٤٩٩			
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	بين المجموعات	١٢٣٧٨.٣٥٦	٢	٦١٨٩.١٧٨	٤.٥١١	دالة عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٦٨١٩٣٨.٠٠٢	٤٩٧	١٣٧٢.١٠٩		
	الكلى	٦٩٤٣١٦.٣٥٨	٤٩٩			

يتضح من جدول (٢٥) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في كل من إدارة ضغوط العمل، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء، إجمالى إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٧.٠٩٧ ، ٣.٢٣٠ ، ١٢.٤١٣ ، ٤.٥١١) وهي قيم دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١ ، ٠.٠١)، بينما لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في كل من ضغوط العلاقات الاجتماعية، ضغوط تغير نمط الحياة وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي (٠.٩٥٦ ، ١.٠١٤) وهى قيم غير دالة احصائياً.

وبتطبيق اختبار *(L.S.D)* لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة تبين ما يوضحه جدول (٢٦):

جدول (٢٦) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

الأبعاد	مستوى الدخل	منخفض م=٣٤.٦٠	متوسط م=٣٨.١٤	مرتفع م=٣٨.٢٧
إدارة ضغوط العمل	منخفض			
	متوسط	-٣.٦٦**		
	مرتفع	٠.١٣	-٣.٥٣***	
إدارة الضغوط الإلكترونية	مستوى الدخل	منخفض م=٣٧.٤١	متوسط م=٣٨.٢٥	مرتفع م=٣٩.٤٨
	منخفض			
	متوسط	٠.٨٤		
	مرتفع	-١.٢٢	-٢.٠*	
إدارة الضغوط الدراسية للأبناء	مستوى الدخل	منخفض م=٢٦.٦٩	متوسط م=٢٨.٤١	مرتفع م=٣٠.٢٣
	منخفض			
	متوسط	١.٧٢		
	مرتفع	-١.٨٢*	-٣.٥٤***	
إجمالى إدارة الضغوط الحياتية	مستوى الدخل	منخفض م=١٦٣.٥٢	متوسط م=١٧١.٦٧	مرتفع م=١٧٤.٧١
	منخفض			
	متوسط	٨.١٥		
	مرتفع	-٣.٠٤	-١١.١٩**	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢٦) أنه بتطبيق اختبارL.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في كل من إدارة ضغوط العمل، إدارة الضغوط الإلكترونية، إدارة الضغوط الدراسية للأبناء، وإجمالى إدارة الضغوط الحياتية وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة وجد أنها لصالح أصحاب الدخول المرتفعة، **وترجع الباحثة السبب إلى أن** ارتفاع مستوى الدخل يُمكن من توفير الامكانات والتجهيزات الحديثة المطلوبة للتغلب على الضغوط المختلفة ويقلل من مجهودات المرأة المستخدمة كذلك فإن الأسر المصرية تتطلع لتحقيق مستوى معيشي أعلى وبالتالي يحاولون إدارة ضغوط حياتهم بكفاءة عالية للوصول إلى هذا الهدف، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (أماني عبد الوهاب & تهاني منيب، ٢٠٠٣)، حيث أثبتت عدم وجود فروق في الضغوط الأسرية وفقاً للدخل الشهري، بينما إتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أفنان يسري،٢٠١٩) حيث أكدت على وجود فروق في الضغوط الحياتية بين الأسر لصالح الأسر ذوي الدخل المنخفض.

ثانياً: الفروق بين السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً للدخل الشهري للأسرة:

جدول (٢٧) تحليل التباين في اتجاه واحد للسيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

البيان / البعد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إجمالى الاحتراق النفسي	بين المجموعات	١٩٠٤٩.٦٩٠	٢	٩٥٢٤.٨٤٥	٣٦.١٨٦	دالة عند ٠.٠٠١
	داخل المجموعات	١٣٠٨٢١.٠٣٨	٤٩٧	٢٦٣.٢٢١		
	الكلى	١٤٩٨٧٠.٧٢٨	٤٩٩			

يتضح من جدول (٢٧) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري حيث بلغت قيمة (ف) (٣٦.١٨٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١).

وبتطبيق اختبار *(L.S.D)* لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة تبين ما يوضحه جدول (٢٨):

جدول (٢٨) اختبار L.S.D للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في الاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

الاستبيان	مستوى الدخل	منخفض م=٦٠.٣٨	متوسط م=٦٠.١٧	مرتفع م=٤٧.٨٦
إجمالى الاحتراق النفسي	منخفض			
	متوسط	٠.٢١		
	مرتفع	١٢.٥٢***	١٢.٣٠***	

*دال عند مستوي دلالة (٠.٠٥) **دال عند مستوي دلالة (٠.٠١) *** دال عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)

يتضح من جدول (٢٨) أنه بتطبيق اختبار L.S.D لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات السيدات العاملات عينة البحث في إجمالي الاحتراق النفسي وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة وجد أنها لصالح أصحاب الدخول المنخفضة، **وترى الباحثة أن السبب في ذلك** راجع إلى صعوبة تدبير حياتهن المعيشية المختلفة نظراً لإنخفاض دخلهن مما يجعلهن أكثر تفكيراً وإنشغالاً بكيفية تدبير إلتزاماتهن وبالتالي يكنَّ أكثر عرضه للإحتراق النفسي، **وتختلف** هذه النتيجة مع دراسة (يحيى الرافعي ومحمد

القضاه، ٢٠١٠) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أعضاء هيئة التدريس وفقاً إلى الدخل الشهري، كذلك اختلفت مع دراسة (محمود السلخي، ٢٠١٣) حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في مستوى الاحتراق النفسي لصالح الدخل الشهري المرتفع، **وبالتالي يمكن قبول الفرض السابع جزئياً**.

التوصيات: في ضوء ما تقدم من عروض ومناقشة النتائج ومن خلال معايشة الباحثة لمجتمع البحث يمكن التوصية بالتالي:

١– إعداد برامج إرشادية ودورات تدريبية للسيدات العاملات لإكسابهن معلومات ومهارات عن كيفية إدارة ضغوط حياتهن بفاعلية وبالتالي التغلب على الاحتراق النفسي الذي يتعرضن له.

٢– تفعيل دور وسائل الإعلام بكافة أجهزته من خلال تقديم برامج تهدف إلى نشر الوعي بكيفية إدارة الضغوط الحياتية المختلفة التي تواجه الزوجين، وتعريفهم بالاحتراق النفسي وكيفية التغلب عليه.

٣– عقد دورات تدريبية للأزواج لتعريفهم بأهمية دورهم في حياة أسرهم، كذلك اكسابهم المهارات المختلفة عن كيفية مساندة زوجاتهم للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي لديهن.

٤– تضمين مهارات إدارة الضغوط الحياتية والتعامل معها ضمن المقررات الدراسية وذلك لإعداد الطلاب والطالبات لحياة زوجية مستقرة.

أولاً: المراجــع العربية

١- **أزهار ياسين سمكري (٢٠١٦): الرضا الزواجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة**، رسالة دكتوراه، علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

٢- **أسماء إبراهيمي (٢٠١٥): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى المرأة العاملة– دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة ولاية بسكرة**، رسالة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

٣- **أفنان محمد عمر بسري (٢٠١٩): أثر الضغوط الحياتية على التوافق الزواجي**، قسم السكن وإدارة المنزل، كلية الدراسات التطبيقية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.

٤- **أمانى عبد المقصود عبد الوهاب، تهانى محمد عثمان منيب (٢٠٠٣): الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون دراسة مقارنة فى كل من الريف والحضر**، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية.

٥- **أماني عبد الله علي فضل الله (٢٠١٤): الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في أفريقيا وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة مقارنة بين الخرطوم ونيروبي والقاهرة)**، مجلة الدراسات الأفريقية، مركز البحوث والدراسات الأفريقية، جامعة إفريقيا العالمية، الخرطوم، السودان.

٦- **أمل فلاح فهد الهملان (٢٠٠٨): الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.

٧- **أمينة السيد الجندي & نبيلة ميخائيل مكاري (٢٠٠٧): الضغوط النفسية كما يدركها المعلمين في المرحلة الثانوية**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٨- **أمينة عزيزي (٢٠١٨) الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط – دراسة ميدانية لدى معلمي التعليم المتوسط بولايتي سعيدة والبيض**، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة سعيدة دكتور مولاي الطاهر، الجزائر.

٩- **إيمان السيد محمد دراز (٢٠٠٦): أنماط إدارة الأم العاملة لمواردها في وجود طفل معاق وإنعكاس ذلك على العلاقات الأسرية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية النوعية، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.

١٠- **إيناس أحمد شهاب (٢٠٠١): دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الثانوية في محافظة إربد**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

١١- **جمعة سيد يوسف (٢٠٠٤): إدارة ضغوط العمل: نموذج للتدريب والممارسة**، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

١٢- **جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧): إدارة الضغوط**، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، الطبعة الأولى، جامعة القاهرة، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

١٣- **الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء (٢٠١٨): تعداد سكان جمهورية مصر العربية، الكتاب الإحصائي السنوي، جمهورية مصر العربية.**

١٤- **الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء (٢٠١٩): تعداد سكان جمهورية مصر العربية، الكتاب الإحصائي السنوي، جمهورية مصر العربية.**

١٥- **خضر مخيمر أبو زيد (٢٠٠٢) : الإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات**، مجلة كلية التربية ، مجلد ١٢ ، العدد٢، جامعة دمشق، سوريا

١٦- **دلال عبد الرازق القاضي & محمود مهدي البياتي (٢٠٠٨): منهجية وأساليب البحث العلمى وتحليل البيانات باستخدام لبرنامج الإحصائى spss**، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٧- **رشا عبد الناصر عبدالله محمد (٢٠١٤): الضغوط الحياتية للأمهات الحاضنات وأساليب مواجهتها**، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

١٨- **ريان بن محمد بعزيز (٢٠١٨): إدارة الضغوط النفسية وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية (دراسة ميدانية بأم البواقي)**، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.

١٩- **سامي محمد ملحم (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر، الأردن.

٢٠- **سماح عبد الفتاح عبد الجواد أحمد (٢٠١٣): استخدام ربة الأسرة لموقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بقيامها بأدوارها المختلفة**، بحث منشور، مجلة كلية الزراعة، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية الزراعة، جامعة الأسكندرية، جمهورية مصر العربية.

٢١- **سماهر مسلم عياد أبو مسعود (٢٠١٠): ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الموظفيم الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة**، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

٢٢- **سمر إبراهيم أحمد الدراجيني (٢٠١٩): التوافق الزوجي وعلاقته بالاحتراق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الزوجات**، رسالة ماجستير، قسم الاقتصاد المنزلي والتربية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية.

٢٣- **طه عبد العظيم حسين & سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، دمشق، سوريا.

٢٤- **عائشة محمد بو بكر (٢٠٠٧): العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة – دراسة ميدانية بوحدات صحية لمدينة طولقة**، رسالة ماجستير، قسم علم النفس والتربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة منتوري قطنية، الجزائر.

٢٥- **عبد الكريم مأمون & نبيلة بوعافية (٢٠١٨): الاحتراق النفسي و علاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات الطبية**، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٣٨)، مركز جيل البحث العلمي، الجزائر.

٢٦- **عبد الله الضريبي (٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق**، كلية التربية، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦، العدد الرابع، جامعة دمشق، سوريا.

٢٧- **عدلي علي أبو طاحون (٢٠٠٠): حقوق المرأة: دراسات دينية وسوسيولوجية**، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

٢٨- **علي بن محمد الأنصاري (٢٠١٠): المرأة تعليمها وعملها في الشريعة الإسلامية**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٢٩- **عمر محمد عبدالله الخرابشة & أحمد عبد الحليم عربيات (٢٠٠٥): الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر**، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد (١٧)، العدد (٢)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

٣٠- **فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨): القلق وإدارة الضغوط النفسية**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٣١- **فاطمة جاد الله (٢٠٠٢): دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر**، المجلة العربية للإدارة، المجلد ٢٢، العدد (١)، جمهورية مصر العربية.

٣٢- **فايزة غازي العبدالله (٢٠١٤): استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية**، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

٣٣- **فهيمة فهمي جبره عبد الملك (٢٠٠٩): الاحتراق النفسي وعلاقته بالمناخ الأسري لدى معلمي المرحلة الإبتدائية**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.

٣٤- **ماهر يوسف المجدلاوي (٢٠١٤): مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين**، مجلة جامعة الأقصى، المجلد (١٨)، العدد (٢)، فلسطين.

٣٥- **محمد سلامة آدم (٢٠٠٢): المرأة بين البيت والعمل**، دار المعارف، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٣٦- **محمود جمال جميل السلخي (٢٠١٣): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمّان في ضوء بعض المتغيرات**، قسم العلوم التربوية، جامعة البترا الخاصة، الأردن.

٣٧- **مصطفى يسري عبد الغني (٢٠١٨): عمل المرأة في ظل التحديات الاقتصادية**، دار النيل والفرات للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

٣٨- **مفتاح محمد عبد العزيز (٢٠١٠): مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم– نظريات– نماذج– دراسات)**، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٣٩- **منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية (٢٠١٤): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية**، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، ولاية نزوى، محافظة الداخلية، سلطة عمان.

٤٠- **منى كمال أمين عبد العاطي (٢٠١٩): المواقف الحياتية الضاغطة ومستوى الرضا المهني**

كمنبئات بالاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، جمهورية مصرالعربية.

٤١- **ناضر يمينة (٢٠١٧): دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي المهني عند مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**، تطبيق مقياس مسلاش، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد ٢٤، العدد الأول، الجزائر.

٤٢- **نجلاء سعيد حسن القحطاني (٢٠١١): الاحتراق النفسي وعلاقته بالمناخ المدرسي لدى معلمات المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية**، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.

٤٣- **نعيمة طايبي (٢٠١٣): علاقة الاحتراق النفسي ببعض الإضطرابات النفسية والنفس جسدية لدى الممرضين**، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

٤٤- **نوال حمداش (٢٠٠١): الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معه**، رسالة دكتوراه، قسم علم نفس العمل، معهد علم النفس، جامعة قسنطينة، الجزائر.

٤٥- **وجيدة محمد نصار حماد (٢٠١١): أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية**، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي وإدارة التغيير، مصر بعد ثورة ٢٥ يناير)، عين شمس، جمهورية مصر العربية.

٤٦- **وفاء صالح مصطفى الصفتي (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي لتمكين المرأة العاملة من إدارة صراع الأدوار وعلاقتها بتحسين نوعية الحياة**، مجلة الإقتصاد المنزلي، الجمعية المصرية للإقتصاد المنزلي، جمهورية مصر العربية.

٤٧- **يحيى عبد الله الرافعي& محمد فرحان القضاة (٢٠١٠): مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بأبها في ضوء بعض المتغيرات**، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (٢)، العدد الثاني، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

٤٨- **يعقوب يوسف الكندري & حمود فهد القشعان (٢٠٠١): علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلة (١٧) عدد (١إبريل)، جامعة الإمارات العربية، الإمارات العربية المتحدة

ثانياً : المراجــع الأجنبية

49- Andrew,Mc (2003): work place .stress in nursing, aliterature review ,journal of advanced nursing.

50- Bajan, P (2000): New communities, New Social Norms. Studia-Psychologica, vol 40.

51- Garwood,P (2004): Stress, Un model biopsychosocial, edition Sceeming, USA.

52- Gassman-Pines, A. (2013):Daily spillover of low-income mothers' perceived workload to mood and mother-child interactions. Journal of marriage & family,from EBSCO host databases.

53- Gautier, I (2003):Burn out of medecins ,In: The bulletin of the departmentale conseil of ordre of medecins of the city Paris.

54- Greengless,E.R & Burke,R.J & Fiksenbaum,L (2001): Workload and Burnout in Nurses, Journal of Community & Applied Social Psychology,vol. 11.

55- Mcdonald,J. (2012): Correlates of Police and Correctional Officer Burnout: An Exploratory Study,PHD,University Of Central Florida,Orlando**.**

الملخص

إدارة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة

يهدف البحث بصفة أساسية إلى دراسة إدارة الضغوط الحياتية وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة. **وقد تم استخدام المنهج** الوصفي التحليلي، **واشتملت عينة البحث على** (٥٠٠) إمرأة عاملة بشرط أن تكون متزوجة منذ خمس سنوات على الأقل، ولديها أبناء، وتم اختيار العينة بطريقة صدفية غرضية، **كما تم تطبيق** البحث في كلٍ من مراكز شبين الكوم وبعض قُراها، ومركز قويسنا وبعض قُراها، ومركز طنطا، **وأشتملت أدوات البحث على** استمارة البيانات العامة للأسرة (تجيب عنها السيدات العاملات)، استبيان إدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الخمسة (إدارة ضغوط العمل– إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية– إدارة الضغوط الإلكترونية– إدارة ضغوط تغير نمط الحياة– إدارة الضغوط الدراسية للأبناء)، استبيان الاحتراق النفسي. **وتوصلت النتائج** إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للبحث وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادهاا الخمسة والاحتراق النفسي، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠.٠٠١) بين الاحتراق النفسي وإدارة الضغوط الحياتية بأبعادها الخمسة، وكان من **أهم التوصيات** إعداد برامج إرشادية ودورات تدريبية للسيدات العاملات لإكسابهن معلومات ومهارات عن كيفية إدارة ضغوط حياتهن بفاعلية وبالتالي التغلب على الاحتراق النفسي الآتي يتعرضن له، وتفعيل دور وسائل الإعلام بكافة أجهزته من خلال تقديم برامج تهدف الى نشر الوعي عن آلية إدارة الضغوط الحياتية المختلفة التي تواجه الزوجين، وتعريفهم بالاحتراق النفسي وكيفية التغلب عليه.

الكلمات المفتاحية: إدارة الضغوط، الضغوط الحياتية، إدارة الضغوط الحياتية، الاحتراق النفسي، المرأة العاملة.

Abstract
Life stress managment and its relation to the psychological combustion of working women

The research aims mainly to study life stress managment and its relationship to psychological combustion of working women. In the research, the descriptive and analytical method was used, and the research sample consisted of (500) working women, that had been married for at least five years, and had children. The sample was selected by random purpose, and the research was applied in Shebin al-Kom and some of its villages, Quesna and some of its villages, and Tanta. The research tools consisted of: a general family data form (answered by working women), a questionnaire for life stress management in its five dimensions (work stress management - social relationship stress management - electronic stress management - lifestyle change stress management - study stress management for children - Psychological combustion questionnaire).

The results showed the existence of statistically significant correlation between the social and economic variables of research and managing life stress in its five dimensions and psychological combustion. There is a negative correlation relationship statistically significant (0.001) between Psychological combustion and managing life stress in its five dimensions.

Among the most important recommendations was the preparation of counseling programs and training courses for working women to provide them with information and skills on how to effectively manage their life pressures. Thus, overcoming the psychological burnout to which they are exposed, and activating the role of the media in all its apparatus by presenting programs aimed at spreading awareness about the mechanism of managing the various life pressures facing the spouses, and introducing them to psychological burnout and how to overcome it.

Key words: stress management, life stress, life stress management, psychological combustion, working woman.