الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الـ
وزارة التعليم العالي والبحث العلم
جامعة 20 اوت 1955- سكيكد
كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتم
تخصص : علم النفس عمل و تن

عنوان المذكرة:

محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة

دراسة ميدانية في ثانوية عبد الرحمان كواكبي – الحروش–

مذكرة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في علوم الاجتماع

من إعداد الطالبة

- **كريم أسماء**

تحت إشراف الأستا

– لعور عاشو

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
سلابي زهير	**أستاذ التعليم العالي**	جامعة 20اوت 1955 سكيكدة	**رئيسا**
لعور عاشور	**أستاذ محاضر أ**	جامعة 20اوت 1955 سكيكدة	**مشرفا**
مطاطلة موسى	**أستاذ محاضر أ**	جامعة 20اوت 1955 سكيكدة	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2025/2024

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهـــــداء

الحمد الله وكفى والصلاة والسّلام على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

الحمد لله الّذي وفّقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدّراسية بمذكرتي هذه ثمرة الجهد والنّجاح بفضله تعالى إلى أعزّ الناس وأقربهم إلى قلبي:

إلى من رفعت رأسي عاليا افتخارا به على مرّ الزمان و كان عونا وسندا لي(والدي العزيز)،

إلى من أضاءت لي طريقي نبع الحنان (أمّي الغالية)،إلى زوجي رفيق دربي وسندي،

إلى إخوتي الّذين هم مصدر فخري و قوّتي و سعادتي ،إلى صديقاتي و زميلاتي في العمل،

إلى كلّ هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع سائلة الله العلي القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه.

أسماء....

الشكر و التقدير

قال تعالى " ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي"

صدق الله العظيم

أشكر الله عز وجل على النعمة التي لا تعد و لا تحصى و على توفيقه لي في انجاز هذا العمل و تسديد خطايا في سبيل تحصيل العلم

كما اتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف" **لعور عاشور**" لقبوله بالإشراف على هذه المذكرة

و إلى كافة المؤطرين بالثانوية عبد الرحمان الكواكبي –الحروش-

كما أتقدم بالشكر الخاص إلى كل الأساتذة الذين منوا علي بمساعدتهم و توجيهاتهم القيمة و معلوماتهم النيرة

إلى كل من ساعدني في إتمام هذا العمل و لو بكلمة طيبة و ابتسامة صادقة

إليكم كل أخلص التشكرات

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
الشكر و التقدير	/
الإهداء	/
ملخص الدراسة	/
قائمة المحتويات	/
قائمة الجداول	/
قائمة الأشكال	/
الجزء الأول : الجانب النـظـري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
مقدمة	02
إشكالية البحث	03
الفرضيات البحث	04
أهمية البحث	05
أهداف البحث	05
أسباب اختيار الموضوع	06
منهجية البحث	06
الدراسات السابقة	07
الفصل الثاني: جودة الحياة	
تمهيد	11
1. تعريف جودة الحياة	11
2. الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة	12
3. مؤشرات جودة الحياة	13
4. طرق تحقيق جودة الحياة	15
5. أبعاد جودة الحياة	16

6. مقومات جودة الحياة	18
7. مظاهر جودة الحياة	19
8. جودة الحياة لدى المرأة العاملة	20
خاتمة الفصل	20
الفصل الثالث : المرأة العاملة بين متطلبات العمل والحياة الأسرية	
تمهيد	23
1. المفاهيم الأساسية المتعلقة بالمرأة العاملة	23
1.1. نبذة تاريخية عن عمل المرأة	23
1.2. الابعاد الاجتماعية لعمل المرأة	24
1.3. علاقة عمل المرأة بالمستوى المعيشي للأسرة	25
1.4. أهمية دور المرأة في الحياة المهنية	26
1.5. مجالات عمل المرأة	26
1.6. مكانة المرأة العاملة في الشريعة الإسلامية	27
1.7. دور المرأة في سوق العمل الجزائري	27
2. المسؤوليات المتعددة للأم العاملة والتحديات التي تواجهها	28
2.1. الأعباء المزدوجة للأم العاملة	28
2.2. الأم العاملة وأثر مشاركتها في سوق العمل	29
2.3. تأثير العمل على مهام الأم في الأسرة	29
2.4. التحديات التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة	30
خاتمة الفصل	31
الجزء الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإطار التطبيقي للدراسة	
تمهيد	34
1. إجراءات الدراسة الميدانية.	34
1.1. المنهج المستخدم	34

1.2. العينة و مواصفاتها	**34**
1.3. الأدوات المستخدمة في الدراسة	**35**
1.4. أساليب المعالجة الإحصائية	**35**
2. عرض و تفسير نتائج الدراسة	**35**
2.1. عرض البيانات وتحليلها	**35**
2.2. عرض نتائج الدراسة	**40**
2.3. مناقشة النتائج	**52**
2.4. الاستنتاج العام	**54**
3. التوصيات	**55**
خاتمة الفصل	**56**
الخاتمة العامة	
الخاتمة	**58**
قائمة المصادر و المراجع	**60**
قائمة الملاحق	**64**

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة حسب العمر	36
02	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية	37
03	توزيع عينة الدراسة حسب عدد الأطفال	38
04	توزيع عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة في العمل	39
05	توزيع عينة الدراسة حسب طبيعة الوظيفة	40
06	نتائج أبعاد جودة حياة المرأة العاملة في الثانوية	52

رقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة حسب العمر	36
02	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية	36
03	توزيع عينة الدراسة حسب عدد الأطفال	37
04	توزيع عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة في العمل	38
05	توزيع عينة الدراسة حسب طبيعة الوظيفة	39
06	معامل ألفا كرونباخ لكل محور	40
07	قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الصحة العامة	41
08	قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الحياة النفسية	42
09	قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الحياة الأسرية	43
10	قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الحياة المهنية	44
11	الوسط الحسابي لعبارات جودة الصحة العامة	45
12	الوسط الحسابي لعبارات جودة الحياة النفسية	46
13	الوسط الحسابي لعبارات جودة الحياة الأسرية	47
14	الوسط الحسابي لعبارات جودة الحياة المهنية	49
15	اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الصحة العامة هي من محددات جودة العمل لدى المرأة	50
16	اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الحياة النفسية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة	50
17	اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الحياة الأسرية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة	51
18	اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الحياة المهنية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة	51
19	اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة العمل لدى المرأة العاملة	52

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أهم المحددات التي تؤثر في جودة العمل لدى الأم العاملة، من خلال تناول الأبعاد النفسية، الصحية، الأسرية، والمهنية التي تحيط بها، وذلك بالاعتماد على دراسة ميدانية أُجريت بثانوية عبد الرحمان الكواكبي في مدينة الحروش. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع، كما تم الاعتماد على استبيان موجه لعينة قصدية من الأمهات العاملات (41 عاملة)، وتم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي.SPSS

أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى الأمهات العاملات في جميع الأبعاد المدروسة، مع تفاوت نسبي بينها، حيث جاءت جودة الصحة العامة في المرتبة الأولى، تليها الجودة المهنية، ثم الأسرية، وأخيرًا النفسية. كما أظهرت النتائج أن جميع هذه الأبعاد تؤثر بشكل دال إحصائيًا في جودة العمل، مما يؤكد أن تجربة المرأة العاملة تتأثر بعوامل متعددة ومترابطة.

وانتهت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات التي تدعو إلى ضرورة دعم المرأة العاملة نفسيا ومهنيا وأسريا، وتوفير بيئة عمل مرنة تساعدها على تحقيق التوازن بين أدوارها المختلفة، بما ينعكس إيجابًا على أدائها المهني وجودة حياتها العامة.

الكلمات المفتاحية :

الأم العاملة – جودة الحياة –التوازن الأسري –الضغوط المهنية – المرأة العاملة.

Abstract

This study aims to identify the main determinants affecting the quality of work among working mothers by examining the psychological, physical, familial, and professional dimensions surrounding them. The research was based on a field study conducted at Abdelrahman Al-Kawakibi Secondary School in the city of El Harrouch. The descriptive analytical method was adopted due to its relevance to the topic, and a questionnaire was used as the main tool for data collection. The sample consisted of 41 working mothers, and data were analyzed using the SPSS statistical software.

The results revealed a high level of quality of life among the participants across all studied dimensions, with some variations. General health quality ranked first, followed by professional, familial, and psychological dimensions. All of these factors were found to have a statistically significant effect on the quality of work, confirming that the experience of working mothers is influenced by multiple interrelated variables.

The study concludes with several recommendations emphasizing the need to support working mothers psychologically, professionally, and socially, and to provide a flexible work environment that enables them to balance their different roles, thus enhancing both their job performance and overall quality of life.

Keywords:

Working Mother – Quality of Life– Family Balance– Professional Stress – Employed Women

أولا : مقدمة

شهد العالم في العقود الأخيرة تحولات جذرية في سوق العمل، حيث أصبحت المرأة جزءا أساسيا من القوى العاملة، وتسعى إلى تحقيق التوازن بين مسؤولياتها المهنية ودورها الأسري. ومع تزايد مشاركة الأمهات في الحياة المهنية، برزت قضايا تتعلق بجودة العمل ومدى تأثيرها على قدرة الأم العاملة على تحقيق الاستقرار الوظيفي والأسري. فالعمل ليس مجرد مصدر للدخل، بل هو عنصر أساسي في تحقيق الذات والتنمية الشخصية، مما يجعل جودة بيئة العمل عاملًا حاسمًا في تحقيق الرضا الوظيفي والإنتاجية.

وفي ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة، أصبحت مشاركة المرأة في سوق العمل ضرورة حتمية، حيث لم يعد دورها يقتصر على المهام الأسرية فقط، بل امتد ليشمل المساهمة الفاعلة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية. ومع ذلك، تواجه الأم العاملة تحديات متعددة في تحقيق جودة عمل متوازنة مع مسؤولياتها الأسرية، مما يفرض عليها ضغوطًا إضافية تتطلب استراتيجيات فعالة للتوفيق بين المجالين.

تعرف جودة العمل بأنها مجموعة من العوامل التي تحدد مدى راحة الفرد في بيئته المهنية، مثل بيئة العمل، ساعات الدوام، مستوى الأجور، فرص الترقية، الدعم الاجتماعي، والضغوط النفسية. بالنسبة للأم العاملة، تزداد أهمية هذه العوامل نظرًا لالتزامها المزدوج بين العمل والأسرة، مما يجعلها أكثر عرضة للإجهاد والتحديات المهنية. فالضغوط الزائدة، غياب الدعم المؤسسي، وضعف سياسات العمل الداعمة للأسرة، قد تؤثر سلبًا على أدائها وإنتاجيتها، بل وقد تؤدي إلى انعكاسات نفسية واجتماعية تؤثر على جودة حياتها بشكل عام.

وفي المقابل، فإن توفير بيئة عمل مرنة وداعمة للأمهات العاملات، من خلال سياسات مثل ساعات العمل المرنة، إجازات الأمومة المدفوعة، وتوفير خدمات الرعاية بالأطفال، يسهم في رفع مستوى جودة العمل، ويتيح للأم العاملة تحقيق توازن أفضل بين مسؤولياتها المهنية والأسرية. لذا، فإن دراسة محددات جودة العمل لدى الأم العاملة تعد أمرًا ضروريًا لفهم العوامل التي تؤثر عليها، والتعرف على انعكاساتها على الأداء المهني والتوازن الأسري، مع اقتراح حلول واستراتيجيات من شأنها تحسين واقع الأمهات العاملات وتعزيز رفاهيتهن داخل بيئة العمل.

مقدمة:

انطلاقا من كل ما سبق، فقد تضمنت الدراسة جانبين رئيسيين: جانبا نظريا وآخر تطبيقيا. شمل *الجانب النظري* ثلاثة فصول أساسية، حيث تناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة، بما في ذلك إشكالية البحث، أهدافه، أهميته، منهجيته، وهيكله العام.أما الفصل الثاني فقد ركز على مفهوم جودة الحياة، من خلال استعراض تعريفاتها، وأبعادها، ومؤشراتها، ومقوماتها، مع تسليط الضوء على جودة الحياة لدى المرأة العاملة. في حين خصص الفصل الثالث لدراسة واقع المرأة العاملة، وعلاقتها بالحياة الأسرية، والتحديات التي تواجهها في التوفيق بين الأدوار المهنية والأسرية.

أما *الجانب التطبيقي* فقد تم التطرق إليه في الفصل الرابع، والذي تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، من اختيار العينة وأدوات البحث، إلى تحليل البيانات وتفسير النتائج، وصولًا إلى تقديم الاستنتاجات والتوصيات العامة التي توصلت إليها الدراسة.

أولا : إشكالية البحث

شهدت المجتمعات في العصر الحديث تطورات مختلفة في عدة مجالات سواء اقتصادية، ثقافية، اجتماعية... الخ وتعتبر هذه الأخيرة من أهم المجالات التي طرأت فيها تحولات جذرية ، ومن بينها دخول المرأة لعالم الشغل ، و اقتحام جميع مجالاته ، فبعدما كان عملها يقتصر داخل البيت فقط انتقل ليشمل خارج المنزل لتعمل جنبا إلى جنب مع الرجل في مختلف الميادين ،فمعظم الدراسات الحديثة التي أجريت وجدت أن نسبة المرأة العاملة داخل المجتمع في تزايد مستمر ، بل أصبح عملها أمرا مهما في الأسرة الجزائرية نظرا لما تقدمه من خدمات مادية و اجتماعية و شخصية متعلقة بالحصول على حريتها و تحقيق ذاتها و استقلاليتها ، إضافة إلى إقامة علاقات إنسانية مع الآخرين ، مما أدى إلى تعزيز شخصيتها بصفتها عضو فعالا داخل المجتمع خصوصا و أن بعض المجالات تفضل وجود المرأة فيها ، و بما أن الأم العاملة جزء لا يتجزأ منه ، أصبحت لها مكانة فيه مما جعلها تواجه مجموعة من الضغوطات كونها تسعى لإيجاد توازن بين المسؤوليات المهنية و الأسرية ، لإحداث توازن بين العمل و الحياة الشخصية مما جعلها تقع تحت مجموعة من الضغوطات متعلقة بإتمام الواجبات خاصة فيما يتعلق برعاية الأطفال ، و توفير كل ما يحتاجونه و إتمام الأدوار الأسرية الأخرى ، و عدم جعل الحياة المهنية تؤثر على دورها داخل أسرتها ، مما جعلها أكثر عرضة من غيرها للتعرض للضغوط النفسية و المهنية العديدة . مما جعلها تبحث عن أساليب التي تخفف عنها هذا العبء و تحقق جودة حياة مهنية، وهذه الأخيرة التي تعد أمر نسبي و يختلف الشعور بها من فرد لآخر ، إضافة إلى صعوبة تحديد مفهومها نظرا لما تحمله من جوانب عديدة و متفاعلة .

ف **Bongnor (2005)** يعرفها بأنها "" تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة و العوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة***(Bongnor , 2005, P 561)*** ، فمفهوم جودة الحياة يشير إلى مدى رفاهية حياة الأفراد في مختلف جوانب حياتهم ، و يشمل عوامل مثل : الصحة الجسدية و العقلية ، العلاقات الاجتماعية ، التعليم الأمان الشخصي ، وفرص النمو الشخصي ، بجانب ذلك ، يعتبر مستوى الرضا عن الحياة ، و المشاركة في الأنشطة اليومية احد الجوانب الأساسية لجودة الحياة تعتمد جودة الحياة أيضا على العوامل الاقتصادية مثل الدخل ، و ظروف العمل ، بالإضافة إلى الظروف البيئية و الثقافية.

في النهاية تتنوع جودة الحياة لدى الأم العاملة قد تشمل التوازن بين العمل و الحياة الشخصية أي القدرة على توزيع الوقت بين العمل و رعاية الأسرة بدون الشعور بالإجهاد الزائد، هذا التوازن يساعد الأم على الشعور بالاستقرار العاطفي و النفسي كذلك الدعم الاجتماعي و العاطفي الذي يشمل وجود شبكة دعم من العائلة مهم جدا للام في تلبية احتياجاتها الخاصة و العائلية كذلك الاستقلالية الاقتصادية فالعمل يمكن أن يوفر للام الاستقلال المالي مما يعزز شعورها بالثقة و القدرة على توفير احتياجات أسرتها ، كما يساهم في تعزيز هويتها الشخصية .

إن الحفاظ على الصحة البدنية و النفسية أمر أساسي للام العاملة . فالتغذية الجيدة و ممارسة الرياضة،و الحصول على قسط كاف من النوم، تلعب دورا كبير في تحسين نوعية حياتها، فالشعور بالتقدير و الاحترام في العمل أو من قبل العائلة ، يساعد الأم على الشعور بالنجاح و الرضا في أدوارها المختلفة من اجل معرفة كل هذا خرجنا إلى التساؤلات التالية :

السؤال العام :

ماهي محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة في مؤسسات التربية و التعليم ؟

ثالثا : فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- لجودة الحياة لدى المرأة العاملة محددات متنوعة

الفرضيات الجزئية :

- الجودة الصحية من محددات الرئيسية لجودة الحياة لدى المرأة
- جودة الحياة النفسية
- جودة الحياة الأسرية
- جودة الحياة البيئية
- جودة الحياة المهنية

رابعا : أهمية الموضوع

يعتبر موضوع محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة من المواضيع العامة التي تستحق الدراسة و الاهتمام ، فهي تؤثر بشكل كبير على رفاهية حياة الأمهات و أسرتهن ، بالإضافة إلى تأثيرها على المجتمع ككل ، فالأمهات العاملات يواجهن تحديات يومية في تحقيق التوازن بين مسؤوليات العمل و رعاية الأسرة ، لذلك فهم محددات جودة الحياة يساعد في إيجاد حلول لزيادة التوازن النفسي و الاجتماعي .

فالأم العاملة لديها تأثير كبير على المجتمع من خلال الأدوار المتعددة التي تقوم بها ، فدعم و تحسين جودة الحياة لديها يمكن أن يعزز مشاركتها الفعالة في المجتمع ، إضافة إلى انه من خلال فهم التحديات التي تواجه الأم العاملة يمكن تطوير سياسات عمل تدعم حقوقهن مثل ساعات العمل المرنة ، او الإجازات المدفوعة مما يساهم في تحسين جودة الحياة يساعد في تقليل التوترات الناجمة عن العمل و تحقيق رفاهية اقتصادية ، فالأمهات العاملات غالبا ما يتحملن مسؤوليات اقتصادية مهمة ، مما يؤثر بشكل كبير على استقرار الأسرة .

لذلك تعد محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة باختصار أمرا مهما يجب الاهتمام به لضمان بيئة داعمة تساهم في رفاهية الأمهات و أسرتهن .

خامسا : أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

1. التعرف على محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة، من خلال تحليل العوامل النفسية، الاجتماعية، والاقتصادية المؤثرة على رفاهيتها.
2. تسليط الضوء على التحديات اليومية التي تواجهها الأم العاملة في سعيها لتحقيق التوازن بين متطلبات العمل ومسؤولياتها الأسرية.
3. إبراز أهمية دعم جودة حياة الأم العاملة وأثر ذلك على تعزيز مشاركتها الفعالة في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والمهنية.
4. المساهمة في تقديم توصيات عملية لصانعي القرار تتعلق بتحسين ظروف عمل الأمهات، من خلال اقتراح سياسات مثل المرونة في ساعات العمل والإجازات المدفوعة.
5. دراسة أثر جودة الحياة لدى الأم العاملة على استقرار الأسرة والمجتمع، باعتبارها فاعلًا اقتصاديًا واجتماعيًا يتحمل أدوارًا متعددة.

6. اقتراح سبل عملية لتعزيز التوازن النفسي والاجتماعي للأمهات العاملات، بما يضمن بيئة داعمة تساعد في تحقيق رفاهيتها الشخصية والعائلية.

سادسا : أسباب اختيار الموضوع

جاء اختيار موضوع "**محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة** "نابعًا من أسباب ذاتية وأكاديمية، أهمها:

1. **تجربتي الشخصية كأم عاملة وطالبة**، حيث أعيش يوميًا تحديات التوفيق بين متطلبات العمل والدراسة من جهة، والمهام الأسرية من جهة أخرى، ما ولّد لدي رغبة قوية في التعمق في هذا الموضوع وفهم أبعاده المختلفة.
2. **الإحساس الواقعي بصعوبة تحقيق التوازن بين الأدوار المتعددة**، وما يرافق ذلك من ضغوط نفسية واجتماعية تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة.
3. **الاقتناع بأهمية تسليط الضوء على قضايا المرأة العاملة**، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة التي تزيد من أعبائها وتحدياتها.
4. **الرغبة في أن تساهم هذه الدراسة في تحسين واقع الأمهات العاملات** من خلال تقديم مقترحات وتوصيات قد تُسهم في بناء بيئة عمل أكثر دعمًا وتفهمًا.
5. **الاهتمام بقضايا التوازن النفسي والاجتماعي** للمرأة، بوصفها محورًا أساسيًا في استقرار الأسرة ونجاحها، وبالتالي استقرار المجتمع ككل.

سابعا : منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لتحليل الظواهر الاجتماعية والنفسية كما تظهر في الواقع، بهدف التعرف على محددات جودة الحياة لدى الأم العاملة من خلال وصف الظاهرة وتحليلها واستنتاج العلاقات بين متغيراتها.

1. **مجتمع الدراسة وميدانها:**

تم تطبيق الدراسة على مجموعة من الأمهات العاملات **في ثانوية عبد الرحمان كواكبي بمدينة** الحروش، لما توفره هذه المؤسسة من بيئة ملائمة لبحث الموضوع وتوفر عدد معتبر من الأمهات العاملات.

2. **أدوات جمع البيانات:**

تم استخدام استمارة استبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث صممت خصيصا لتشمل مختلف الأبعاد المتعلقة بجودة الحياة (النفسية، الصحة، المهنية، الأسرية)، ووزعت على أفراد العينة بطريقة مباشرة.

3. **أساليب تحليل البيانات:**

بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام البرنامج الإحصائيSPSS ، من خلال تطبيق تقنيات إحصائية وصفية مثل التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وذلك بغرض تقديم نتائج دقيقة تساعد على تفسير الظاهرة موضوع الدراسة بشكل علمي وموضوعي

ثامنا : الدراسات السابقة

الدراسات الغربية:

1. **دراسة يارو: حول" عمل الأم وتربية الطفل"**

توصلت دراسة أجريت على خمس أمهات ينتمين إلى الطبقتين المتوسطة والمتوسطة العليا، ولديهن أطفال متمدرسون في المرحلة الابتدائية، تبيّن أن 52% من الأمهات يعملن بهدف الإسهام في توفير متطلبات صحية وثقافية وعملية لأسرهن، وهي متطلبات يصعب تحقيقها دون مساهمة الأم في العمل ودخلها في رفع المستوى المعيشي للأسرة.***(كاميليا إبراهيم ، 1984، ص87)***

2. **دراسة ايد :**

أعدت هذه دراسة على عيّنة من طالبات الكليات، تبيّن أن الطالبات اللواتي يظهرن رغبة قوية في العمل يختلفن عن زميلاتهن من نواحٍ متعددة تتعلق بالعمل ذاته. فقد أظهرت النتائج أن من بينهن من تخططن للإنجاب بعد الزواج ويقللن من أهمية دورهن في أداء الأعمال المنزلية، رغم أنهن لا يبدين اعتراضا كبيرا على تخصيص عملهن للعناية بالأطفال. كما اتضح أن بعض من لديهن رغبة ملحة في العمل، لا يلتزمن بأدائه كما ينبغي، وقد أشرن إلى سبب أو سببين فقط لبقائهن في المنزل، أبرزها وجود الأطفال. ***(كاميليا إبراهيم ، 1984، ص93)***

3. **دراسة كليجر:**

تشير هذه الدراسة إلى أن الأمهات العاملات يظهرن مستويات أعلى من القلق والشعور بالذنب تجاه أطفالهن، مقارنة بغيرهن. كما أوضحت المشاركات في الدراسة أنهن يسعين جاهدات للتعويض عن غيابهن الناجم عن الانشغال بالعمل، من خلال بذل جهود مضاعفة ليكنّ أمهات صالحات في نظر أنفسهن وأطفالهن. (كاميليا إبراهيم ، 1984، ص93-94

الدراسات العربية:

1. دراسة كاظم والبهادلي (2006) بعنوان :جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين

أجريت دراسة ثقافية مقارنة بعنوان "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين" استهدفت التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين في كل من سلطنة عمان والجماهيرية الليبية، من خلال عينة شملت 400 طالب وطالبة (182 من ليبيا و218 من عمان).

وقد أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم الدراسي، بينما كان متوسطا في بعدي: الصحة العامة وشغل الوقت، ومنخفضا في بعدي: الصحة النفسية والجانب العاطفي. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير البلد والنوع، بالإضافة إلى تأثيرات تفاعلية ثنائية بين النوع والتخصص، وثلاثية بين البلد والنوع والتخصص في جودة الحياة. وأشارت النتائج إلى أن الطلبة الليبيين تفوقوا في بعدي جودة الصحة العامة والجانب العاطفي، في حين سجّل الطلبة العمانيون مستويات أعلى في بعد شغل وقت الفراغ وإدارته. ***(أمحمد مسعودي،2015،ص208)***

2. دراسة سليمان 2008 بعنوان:قياس جودة الحياة

أجرى سليمان (2008) دراسة بعنوان "قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها"، هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص الدراسي والتقدير الأكاديمي، بالإضافة إلى علاقة أبعاد جودة الحياة بدخل الأسرة الشهري. وشملت العينة 649 طالبا، منهم 319 من التخصصات الأدبية و330 من التخصصات العلمية. سعت الدراسة أيضا إلى تطوير مقياس لجودة الحياة يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة. وقد أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما: جودة الحياة الأسرية والحياة النفسية، بينما كان منخفضا في بعدي: جودة التعليم وإدارة الوقت، ومتوسطا في بعد جودة الصحة العامة. كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير التخصص في جميع أبعاد جودة الحياة، باستثناء بعد إدارة الوقت، حيث كانت الفروق لصالح الطلبة المنتمين إلى التخصصات العلمية.***(احمد عبد العزيز احمد البقلي،2014)***

3. دراسة بخوش نورس وحميداني خرفية دراسة بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور"،

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى تحديد العلاقة بينهما. وقد استُخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة التي شملت عينة مكونة من

100 طالبة. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والصحة النفسية، أي أن ارتفاع مستوى أحد المتغيرين يرتبط بارتفاع الآخر. كما أظهرت النتائج أن كلا المتغيرين كانا بمستوى منخفض لدى الطالبات، وهو ما أرجعه الباحثان إلى عوامل متعددة، أبرزها البيئة الجامعية والمعيشية. كما تبين أن مستوى جودة الحياة والصحة النفسية يختلفان باختلاف التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي.

تمهيد

تعد جودة الحياة من المفاهيم الأساسية التي باتت محور اهتمام العديد من الدراسات في العصر الحديث، نظرًا لعلاقتها الوثيقة برفاهية الأفراد وتوازنهم النفسي والاجتماعي. وقد أصبحت جودة الحياة مقياسًا هامًا لتقييم مدى تحقيق الأفراد لحاجاتهم وطموحاتهم في مختلف جوانب الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية.

في هذا الفصل، سيتم التطرق إلى مفهوم جودة الحياة من خلال عرض أبرز التعاريف العلمية والاتجاهات النظرية المفسرة له، بالإضافة إلى استعراض مؤشرات جودة الحياة، وطرق تحقيقها، وأبعادها الأساسية. كما سنتناول المقومات والمظاهر المختلفة التي تحدد جودة الحياة، مع تخصيص محور خاص لدراسة جودة الحياة لدى المرأة العاملة في ظل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المعاصرة.

2. الإطار المفاهيمي حول جودة الحياة

2.1. تعريف جودة الحياة

- **لغة** : يعرّف معجم الوسيط مفهوم الجودة بأنها الحالة التي يكون فيها الشيء جيدا، مما يشير إلى ارتباطها الوثيق بكل ما يتصف بالإتقان والصلاح من الأفعال أو الصفات. **(ابراهيم، 1996)**

يرتبط مفهوم الجودة (Quality) بالكلمة اللاتينية *Qualitas*، والتي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتشير ضمنيًا إلى مفاهيم الدقة والإتقان. أما في قاموس أكسفورد، فتعرّف الجودة على أنها درجة عالية من النوعية أو القيمة، وتفهم باعتبارها مجموعة من المعايير المرتبطة بالأداء الممتاز، والتي لا تقبل الجدال أو التشكيك. ويفهم الأفراد الجودة من خلال خبراتهم المتراكمة، إذ يصبح بمقدورهم التمييز بين الجودة العالية والمنخفضة، اعتمادًا على معايير محددة تساعد على تقييم نوعية الأداء أو المنتج. **(سلاف مشري ، 2014)**

- **تعريف منظمة اليونيسكو"UNISCO"** : تعرّف منظمة اليونسكو (UNESCO) جودة الحياة بوصفها مفهوما شاملا يشمل مختلف جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، حيث تجمع بين الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يفضي إلى التوافق النفسي وتحقيق الذات. وبناءا على هذا التعريف، فإن جودة الحياة ترتكز على بعدين متكاملين: ظروف موضوعية تحيط بالفرد، ومكونات ذاتية تتبع من إدراكه الشخصي لهذه الظروف". **(3rd Eurpean, 2012)**
- **تعريف منظمة الصحة العالمية WHO:** تعرّف جودة الحياة على أنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة ضمن السياق الثقافي وأنساق القيم التي يعيش في ظلها، ومدى توافق هذا الإدراك مع أهدافه الشخصية وتوقعاته وقيمه واهتماماته. ويتعلق هذا المفهوم بعدة جوانب تشمل الصحة البدنية، والحالة النفسية، ومستوى الاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الشخصية، إضافةً إلى علاقته بالبيئة المحيطة به بشكل عام". **(الغندور،1999)**
- **تعريف فيلك وبيري*Felce & perry*** : تعرّف جودة الحياة بأنها السعادة الشاملة التي تنشأ من تفاعل القيم الذاتية والموضوعية للسعادة، والتي تشمل الجوانب الجسدية، المادية، الاجتماعية والانفعالية. وتتحقق هذه السعادة بما يتناسب

مع مستوى التطور الشخصي للفرد وأهدافه الهادفة. ويتم تقييم هذه الجوانب استنادًا إلى النسق القيمي الذي يعتمده الفرد في حياته، حيث يُعتبر هذا النسق المعيار الأساسي لتقييم مختلف أبعاد الحياة. (***felce é perry 1995)***

- **يعرفها رينيه وآخرون (.Reine et al)** بأنها الشعور الشخصي بالرضا والسعادة الناتج عن تقييم الفرد لظروفه الحياتية الراهنة. وتتأثر جودة الحياة بعوامل متعددة، من أبرزها طبيعة الأحداث التي يمر بها الفرد، ونوعية التدخلات العلاجية، إضافة إلى التغيرات في حالته الوجدانية والعاطفية. كما يشير التعريف إلى أن العلاقة بين الجوانب الذاتية والموضوعية لتقييم جودة الحياة تتشكل بدرجة كبيرة من خلال مستوى الوعي الذاتي للفرد وإدراكه الشخصي لحالته. (**Rine et al 2003)**
- يعرّف **Shalock** جودة الحياة بأنها انعكاس لتلك الظروف التي يطمح الفرد إلى تحقيقها في حياته، والتي تتصل بجوانب متعددة من تجربته الإنسانية. ويحدد هذا المفهوم من خلال ثمانية أبعاد رئيسية، تشمل: الرفاهية الانفعالية، العلاقات الشخصية، الرفاهية المادية، النمو الشخصي، الصحة البدنية، التوجيه الذاتي، الأمن الاجتماعي، والحقوق الاجتماعية. وتشكل هذه الأبعاد الإطار المرجعي لتقييم جودة الحياة بطريقة شاملة ومتكاملة.

(Shalock -2000)

2.2. الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

تشمل مجموعة من الآراء والمفاهيم التي تفسر كيف يمكن تقييم جودة الحياة بناءً على مختلف الأبعاد. ومن أبرز هذه الاتجاهات:

- **الاتجاه الاجتماعي** : يركز هذا الاتجاه على عدة جوانب تتعلق بالأسرة والمجتمع، بما في ذلك العلاقات بين الأفراد، والمتطلبات الحضارية، والمستوى الاقتصادي مثل الدخل والعمل، بالإضافة إلى الضغوط الوظيفية والتغيرات الاجتماعية الأخرى.

من أهم المجالات التي يوليها هذا الاتجاه اهتمامًا:

1. **السكان** :يركز علماء الاجتماع عند دراسة جودة الحياة على المؤشرات الخارجية، مثل معدلات المواليد والوفيات، وأعداد ضحايا الأمراض المختلفة.
2. **العمل** :يرتبط مفهوم جودة الحياة بما يزاوله الفرد من عمل أو وظيفة. هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تحقيق هذا المفهوم مثل ظروف العمل والعائد المادي، والفرص المهنية المتاحة، والمكانة الاجتماعية. كما أن نوعية الإشراف وعلاقة الزمالة تلعب دورًا مهمًا في رضا العامل عن عمله، مما ينعكس على جودة حياته بشكل عام .***(الغندور، 1999)***

- **الاتجاه الطبي:** :يهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسدية، النفسية، أو العقلية. يتم ذلك من خلال برامج علاجية وإرشادية تهدف إلى تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي

للمرضى. وفقًا لأبحاث جودة الحياة التي أجراها قسم الصحة في جامعة "تورينتو" بكندا، فإن الهدف النهائي من دراسة وتحسين جودة الحياة هو جعل حياة الناس أكثر معنى ومتعة ***(صالح إسماعيل عبد الله، 2010)***.

- **الاتجاه النفسي** : يعتبر الإدراك الذاتي للفرد مكونًا أساسيًا في تحديد جودة حياته. بمعنى أن جودة الحياة تعتمد على كيف يرى الشخص حياته وما يدركه منها، ويعتمد هذا التقييم على المؤشرات المادية الموضوعية في الحياة، كما أن العوامل الاجتماعية تساهم في هذا التقييم من خلال تأثيرها على إدراك الفرد.

بناء على ذلك، يظهر الأساس الحقيقي لجودة الحياة في العلاقة العاطفية القوية بين الفرد وبيئته، حيث تتوسط هذه العلاقة مشاعر الفرد وأحاسيسه ومدركاته. في المنظور النفسي، يُنظر إلى جودة الحياة على أنها بناء شامل يتكون من مجموعة من المتغيرات التي تهدف إلى إشباع احتياجات الفرد الأساسية. يتطلب تحقيق جودة الحياة إشباع هذه الاحتياجات بشكل تدريجي، كما يجب على الإنسان أن يفهم ذاته وقدراته وإمكاناته، ويتوافق ميوله مع اختياراته، مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية والتكيف لمواجهة الضغوط النفسية ***(شيخي مريم، 2014)***.

- ✓ **الاتجاه الفلسفي** : تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة كدافع أساسي للسلوك الإنساني، حيث اتفقوا على أن هذا المفهوم يرتبط بالعلاقات مع الآخرين أو بالعزلة والتفكير الفردي المنعزل. أشار أرسطو إلى أن الفرد يجب أن يتحلى بالفضائل ليصل إلى السعادة ويشعر بجودة حياته، مؤكدا أن الإنسان يمتلك قدرات تساعده في تحقيق أهدافه. من جهة أخرى، ربط الفلاسفة العرب والمسلمون جودة الحياة بالسعادة الأرضية التي تعتمد على المال والتمتع بالحياة لتحقيق ملذات الإنسان، التي اعتبرها الفارابي ملذات زائلة. كما أشار ابن سينا إلى أن جودة الحياة تعتمد على قدرات الفرد وإدارته للأمور العائلية، حيث يرى أن "سياسة النفس" أصعب من أي نوع آخر من السياسات، قائلاً: "إذا نجح الرجل في سياسة نفسه، فإنه يستطيع أن يؤسس مدينة بأكملها" ***(جودت، 2008)***

2.3. مؤشرات قياس جودة الحياة:

تعد مؤشرات قياس جودة الحياة أدوات أساسية لتقييم رفاهية الأفراد في مختلف جوانب حياتهم، إذ توفر رؤى شاملة حول كيفية تأثير العوامل المختلفة في حياة الإنسان. تختلف هذه المؤشرات حسب المجالات المتنوعة التي يتعامل معها الفرد يوميًا، سواء كانت نفسية، اجتماعية، جسدية، أو مهنية. وهي ليست مجرد بيانات رقمية أو إحصائية، بل هي عوامل حيوية تساهم في فهم العوامل التي تؤثر في السعادة والرضا العام للفرد.

فيما يتعلق بجودة الحياة، فإن المؤشرات تعمل كمعايير للتقييم تساعد على قياس ما إذا كان الفرد يعيش حياة متوازنة تلبي احتياجاته الأساسية وتمنحه الصحة والراحة النفسية والاجتماعية. كما أن هذه المؤشرات تتداخل مع بعضها البعض، حيث أن التحسن في أحد المجالات يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على المجالات الأخرى. يمكن تقسيم مؤشرات جودة الحياة إلى عدة فئات رئيسية تشمل:

- ❖ **المؤشرات النفسية:** تشير هذه المؤشرات إلى الحالة النفسية العامة للفرد ومدى تأثير العوامل النفسية على حياته اليومية. يتضمن ذلك: ***(منسي،2006)***

- ✓ **القلق والاكتئاب** :يتم قياس مستوى القلق أو الاكتئاب الذي قد يعاني منه الشخص. حيث يؤثر التوتر النفسي بشكل كبير على جودة الحياة ويقلل من القدرة على التفاعل مع الحياة بشكل إيجابي.
- ✓ **التوافق مع المرض** :يشير إلى مدى قدرة الفرد على التكيف مع حالته المرضية (إذا كان مريضًا) وكيفية تأثير المرض على جودة حياته بشكل عام.
- ✓ **الشعور بالسعادة** :يعد شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة من أبرز المؤشرات النفسية التي تؤثر في تقييم جودة الحياة. هذا يشمل التفاؤل، السلام الداخلي، والقدرة على الاستمتاع بالأوقات اليومية.

❖ **المؤشرات الاجتماعية**: تركز هذه المؤشرات على مدى تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي وأثر العلاقات الاجتماعية على حياته. وتشمل: ***(منسي،2006)***

- ✓ **العلاقات الشخصية** :تتعلق بنوعية العلاقات التي يملكها الفرد مع الآخرين، مثل الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل. العلاقات الصحية والمبنية على التواصل الفعّال تعتبر من العوامل الهامة التي تساهم في تحسين جودة الحياة.
- ✓ **المشاركة في الأنشطة الاجتماعية** :تشمل الأنشطة التي يشارك فيها الفرد في المجتمع، مثل العمل التطوعي، النشاطات الاجتماعية، والأحداث الثقافية. المشاركة في هذه الأنشطة تعزز الشعور بالانتماء والرضا الاجتماعي.
- ✓ **الأنشطة الترفيهية** :تخص الأنشطة التي يمارسها الفرد للتسلية والترفيه، مثل الرياضة أو الهوايات. هذه الأنشطة تعتبر مهمة لتفريغ التوتر وتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للفرد.

❖ **المؤشرات الجسمية والبدنية**: تتعلق هذه المؤشرات بالحالة الصحية البدنية للفرد وقدرته على العيش بشكل مريح وصحي. وتشمل: ***(منسي،2006)***

- ✓ **الرضا عن الحالة الصحية** :يعكس مدى رضا الفرد عن صحته العامة ومدى التكيف مع أي أمراض قد يعاني منها. يتم تقييم مدى قدرة الفرد على ممارسة حياته اليومية دون قيود صحية كبيرة.
- ✓ **التعايش مع الألم** :تشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع الألم الجسدي، سواء كان ألمًا مؤقتًا أو مزمنًا. الأشخاص الذين يتعايشون مع الألم بشكل جيد يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على جودة حياتهم.
- ✓ **النوم والشهية** :يعكس مؤشر النوم جودة الراحة التي يحصل عليها الفرد ومدى تأثيرها على صحته الجسدية والنفسية. كما يرتبط مؤشر الشهية بقدرة الفرد على تناول الطعام بشكل طبيعي وصحي، مما يعكس التوازن الصحي في جسمه.

❖ **المؤشرات المهنية**: هذه المؤشرات تتعلق بالعلاقة بين الفرد ومهنته ومدى تأثير العمل على جودة حياته. وتشمل: ***(منسي،2006)***

- ✓ **الرضا عن المهنة** :يشير إلى مدى رضا الفرد عن عمله والمهنة التي يزاولها. يساهم الرضا المهني في تحسين الصحة النفسية وزيادة الحوافز للعمل.

- ✓ **حب العمل** :يعتبر حب الشخص لمهنته جزءًا أساسيًا من تحسين جودة الحياة. إذا كان الفرد يستمتع بعمله ويشعر بالشغف تجاهه، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة في رفاهيته النفسية.
- ✓ **القدرة على تنفيذ المهام الوظيفية** :تتعلق هذه المؤشرات بمدى قدرة الفرد على أداء مهامه بشكل فعال ومهني. القدرة على أداء العمل بشكل جيد تحسن من الشعور بالكفاءة الذاتية والإنجاز.
- ✓ **التوافق مع متطلبات العمل** :يتعلق بقدرة الفرد على التكيف مع متطلبات العمل وضغوطه، ويشمل إدارة الوقت والضغوطات بشكل يساهم في الحفاظ على التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية. ***(منسي،2006)***

بالمجمل، يمكن أن يسهم التفاعل مع هذه المؤشرات والاطلاع عليها في تحسين جودة حياة الأفراد ومساعدتهم على التغلب على التحديات التي قد تواجههم، مما يؤدي إلى بناء حياة أكثر توازنًا وسعادة.

2.4. طرق تحقيق جودة الحياة

لكي يبلغ الإنسان الإحساس الحقيقي بجودة الحياة، لا بد من توافر مجموعة من العوامل المتداخلة اهمها :

❖ البعد الذاتي للفرد :

يعد البعد الذاتي للفرد من الركائز الأساسية التي تقوم عليها جودة الحياة، حيث يمثل الصورة التي يُكوّنها الإنسان عن نفسه، ومدى تقديره لها. فالفرد يقيّم ذاته من خلال ما يحمله من قيم، وما يمتلكه من قدرات، وما يسعى لتحقيقه من أهداف. وقد عرّف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي هذا المفهوم بأنه تصوّر الفرد لذاته وتقييمه لها استنادًا إلى استحقاقه الشخصي وما يرتبط به من قيم وإمكانات ***(كفافي ،1995)***

ويتشكل هذا البعد الذاتي من خلال مجموعة من المؤثرات، أبرزها:

- الدور الذي يشغله الفرد في المجتمع،
- المعايير الاجتماعية،
- طبيعة التفاعل مع الآخرين،
- اللغة، والانتماء إلى الجماعات.

- أما تقدير الذات، فهو انعكاس لهذا البُعد، ويشير إلى مدى رضا الفرد عن نفسه وسعيه للحفاظ على الجوانب الإيجابية في شخصيته، والعمل على تجاوز الجوانب السلبية التي قد تحدّ من شعوره بالقيمة أو تؤثر على علاقاته الاجتماعية. **(الغندور ، 1999)**

❖ تحقيق الحاجات :

يعد تحقيق الحاجات من الأسس المحورية في بناء مفهوم جودة الحياة، حيث يرى عدد من الباحثين أن جوهر جودة الحياة ينبع من فهم التسلسل الهرمي للحاجات الإنسانية كما قدمه "ماسلو"، إلى جانب الرؤية الاقتصادية التي تتناول المتطلبات الأساسية للإنسان. وقد صنّف ماسلو هذه الحاجات إلى خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وأثرها في حياة الفرد:

- **الحاجات الفيسيولوجية** : تشمل هذه الحاجات المتطلبات الضرورية لبقاء الإنسان على قيد الحياة مثل الطعام، الماء، التنفس، النوم، والتكاثر. ويؤدي الإخلال بتحقيق هذه الحاجات إلى اختلال في التوازن الجسدي والنفسي، مما ينعكس سلبا على شعور الفرد بجودة حياته. **(الغندور ، 1999)**
- **الحاجة إلى الانتماء** : يميل الإنسان بطبيعته إلى بناء علاقات اجتماعية والانتماء إلى جماعات تحقق له القبول والدعم. ويُعد الشعور بالانتماء عنصرا جوهريا في تحقيق التوازن العاطفي والاجتماعي، مما يرفع من مستوى رضا الفرد عن حياته. **(الغندور ، 1999)**
- **الحاجة إلى المكانة الاجتماعية** : تُعد الحاجة إلى المكانة الاجتماعية امتدادا للحاجة إلى الانتماء، إذ إن الجماعة التي ينتمي إليها الفرد تشكل الإطار الذي يُعرّف فيه ذاته وقيمته. فمن خلال التقدير الذي يناله داخل محيطه الاجتماعي، يتولد لديه شعور بالاحترام والأهمية، مما يرفع من مكانته في نظر الآخرين وفي نظر نفسه. وكلما تعززت مكانة الفرد الاجتماعية، ازداد شعوره بالرضا والإنجاز، وهو ما ينعكس إيجابًا على جودة حياته. **(الغندور ، 1999)**
- **الحاجة إلى الأمن** : تتمثل هذه الحاجة في الشعور بالاستقرار والحماية من المخاطر المختلفة، سواء كانت اقتصادية، اجتماعية، أو نفسية. فالفرد يحتاج إلى الطمأنينة بشأن مستقبله ومعيشته وعلاقاته، وتحقيق هذا المستوى من الأمن يعد عنصرا رئيسيا في تعزيز جودة الحياة. **(الغندور ، 1999)**
- **الحاجة إلى تقدير الذات:** يصنّف ماسلو الحاجة إلى تقدير الذات ضمن أعلى مستويات الحاجات الإنسانية، حيث لا يصل إليها الفرد إلا بعد تحقيق الحاجات الأساسية السابقة. وعند هذا المستوى، يشعر الفرد بالنجاح والقدرة والكفاءة، ويدرك معنى وجوده وهدفه في الحياة. ويعتبر تحقيق هذه الحاجة شرطا جوهريا للإحساس بجودة الحياة، لأنها ترتبط بعمق بالثقة بالنفس، والرضا الداخلي، والشعور بالقيمة الذاتية. **(الغندور ، 1999)**

2.5. أبعاد جودة الحياة:

يتسم مفهوم جودة الحياة بعدد من الأبعاد المتنوعة التي تمثل معا الصورة الشاملة لهذا المفهوم. وقد أشار البعض إلى أن هناك ستة محاور رئيسية تشكل أبعاد جودة الحياة، وهذه المحاور مجتمعة تعكس مستوى جودة الحياة للفرد والمجتمع. ومن بين هذه الأبعاد، نذكر ما يلي: ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

- **التوازن الانفعالي:** يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته الإيجابية والسلبية، مثل الحزن والكآبة والقلق، حيث يشمل القدرة على التكيف مع هذه الانفعالات وإدارتها بطريقة صحية تؤثر إيجابا على جودة حياته.

- **الحالة الصحية العامة:** يشير إلى الحالة الجسدية العامة للفرد، من حيث صحته البدنية ومدى خلوه من الأمراض، وهو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على مستوى الراحة والرفاهية التي يعيشها.
- **الاستقرار المهني:** يشمل هذا البعد الرضا عن العمل الذي يعد عنصرًا أساسيًا في شعور الفرد بالجودة في حياته، حيث أن الاستقرار المهني يساعد الفرد في الحفاظ على توازنه الشخصي والمهني.
- **الاستقرار الأسري:** يرتبط هذا البعد بالعلاقات الأسرية المستمرة والمستقرة داخل البناء العائلي، حيث يعتبر الاستقرار في العلاقات العائلية عاملا مهما في تعزيز جودة الحياة.
- **التواصل الاجتماعي:** يشمل هذا البعد العلاقات الاجتماعية المستمرة والفعّالة خارج نطاق الأسرة، مثل تفاعلات الفرد مع أصدقائه وزملائه وأفراد المجتمع، وهو جزء أساسي في بناء حياة اجتماعية متوازنة.
- **الاستقرار الاقتصادي:** يرتبط هذا البُعد بالدخل المالي للفرد، وهو عنصر رئيسي يساعد الفرد في مواجهة تحديات الحياة الاقتصادية، مما يعزز شعوره بالأمان والاستقرار. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

وتشير زينب شقي إلى أن مقياس جودة الحياة يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي:

❖ البعد الأول: الصحة

يشمل هذا البعد الجوانب المختلفة للصحة التي تؤثر على جودة الحياة، ويشمل الصحة البدنية، العقلية، والانفعالية. فالصحة البدنية الجيدة تُسهم في تحسين رفاهية الفرد بشكل عام، بينما تعد الصحة العقلية والانفعالية أيضا عناصر أساسية، حيث يعكس التوازن النفسي والانفعالي قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة بشكل إيجابي. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

❖ البعد الثاني: خصائص الشخصية السوية

يتعلق هذا البعد بعدد من السمات الشخصية التي تعتبر أساسية لتحقيق جودة الحياة، مثل الصلابة النفسية التي تعكس قدرة الفرد على مواجهة التحديات، والثقة بالنفس التي تعزز من تقدير الفرد لذاته. بالإضافة إلى الرضا عن الحياة والسعادة، حيث يشعر الفرد بالراحة الداخلية والرضا عن تجربته الحياتية. كما يتضمن هذا البعد الاستقلال النفسي والكفاءة الذاتية التي تمكن الفرد من اتخاذ قراراته بشكل مستقل وبثقة. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

❖ البعد الثالث: البُعد الخارجي

يتضمن هذا البعد العوامل البيئية والاجتماعية التي تؤثر على جودة الحياة، مثل الانتماء إلى مجتمع ما، والقدرة على التفاعل الاجتماعي والعمل بشكل فعال ضمن جماعة. كما يشمل هذا البعد أيضا المهارات الاجتماعية، المكانة الاجتماعية، والقيم الدينية التي تشكل نظرة الفرد للحياة وتوجهاته الروحية. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

يرى هيليدرلي Hilderley أن هناك أربعة أبعاد رئيسية تشكل جودة حياة الفرد، وهي:

- **البعد البدني**

يشير هذا البعد إلى الحالة الصحية العامة للفرد، حيث يعتبر شعور الشخص بالصحة والراحة الجسدية من العوامل الأساسية التي تؤثر على جودة الحياة. يشمل ذلك قدرة الفرد على ممارسة الأنشطة اليومية والشعور بالنشاط والطاقة.

- **البعد النفسي**

يتعلق هذا البُعد بالإحساس الداخلي بالفرد تجاه حياته. يشمل الشعور بالرضا عن الحياة، وتحقيق الأهداف الشخصية، وكذلك إشباع احتياجات الفرد النفسية. كما يتضمن أيضًا قدرة الفرد على التكيف مع تحديات الحياة والتعامل مع الضغوط. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

- **البعد الاجتماعي**

يشمل هذا البعد علاقات الفرد الاجتماعية والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من الآخرين. يعكس هذا البُعد مدى قدرة الفرد على التواصل مع المحيطين به وبناء علاقات صحية ومستدامة تؤثر إيجابًا على جودة حياته. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

- **البعد الروحي أو الديني**

يرتبط هذا البعد بإيمان الفرد وقيمه الروحية. يُعتبر الدين والروحانيات مصدرًا هامًا في تحسين جودة الحياة، حيث يوفر للفرد الإحساس بالسلام الداخلي، والتوجيه، والهدف في الحياة. ***(السرسي، درغام، إبراهيم وآخرون، 2016)***

2.6. مقومات جودة الحياة:

تعد مقومات جودة الحياة من العناصر الأساسية التي تحدد رفاهية الفرد وتؤثر في سعادته وقدرته على التكيف مع الحياة. تتضمن هذه المقومات أربعة جوانب رئيسية هي : ***(هريدي ،2002)***

- **الجانب الجسمي** :يشمل تلبية الحاجات الفسيولوجية الأساسية للفرد، مثل توفير الماء النقي، الهواء الطلق، الطعام الصحي الملائم لحالة الفرد واحتياجاته، فضلاً عن تأمين مسكن مناسب وكفاية النوم المريح. ***(هريدي ،2002)***
- **الجانب العقلي** :يتمثل في تلبية الحاجة إلى التفكير النقدي، الابتكار، والإبداع في مجالات اهتمام الفرد، والقدرة على تحقيق الإنجازات التي تتناسب مع اهتماماته وقدراته. ***(هريدي ،2002)***
- **الجانب النفسي** :يرتبط بتلبية الحاجات المتعلقة بالأمن الشخصي، العيش في بيئة آمنة خالية من المخاطر، بالإضافة إلى الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها. كما يشمل أيضاً التغلب على الجوانب النفسية السلبية التي قد تؤثر على جودة الحياة. ***(هريدي ،2002)***

- **الجانب الاجتماعي** :يتعلق بتلبية احتياجات الفرد في مجال القبول الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين، بالإضافة إلى الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة أو مجتمع يتيح له التفاعل والتواصل بشكل إيجابي. ***(هريدي ،2002)***

2.7. مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي إلى أن جودة الحياة تتجلى في خمسة مظاهر أساسية، تشكّل في مجموعها منظومة مترابطة من الجوانب الموضوعية والذاتية، وهي كالتالي:

❖ العوامل المادية والتعبير عن الرفاه الشخصي:

تتضمن العوامل الموضوعية لجودة الحياة ما يقدمه المجتمع من خدمات مادية، إضافة إلى الوضع الاجتماعي، الزوجي، الصحي والتعليمي للفرد. وتعد هذه المؤشرات سطحية نسبيا، إذ تعكس مدى قدرة الفرد على التكيّف مع الثقافة المجتمعية السائدة. أما مفهوم "حسن الحال"، فيُستخدم كمؤشر عام للرفاه، لكنه يبقى تعبيرا ذاتيا، قد لا يُفصح من خلاله الأفراد عن المعاني العميقة لحياتهم، والتي قد تظل مختزنة في نطاقهم الخاص. *(عبد المعطي، 2005)*

❖ إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

يعد إشباع الحاجات أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، إذ يرتبط بتحقيق الفرد لحاجاته الأساسية مثل المأكل، المأوى، الصحة، وكذلك الحاجات النفسية والاجتماعية كالأمان، الانتماء، الحب، الحرية والقوة. كلما تحقق هذا الإشباع ارتفع مستوى جودة الحياة. في المقابل، يُمثل الرضا عن الحياة أحد الأبعاد الذاتية الهامة، إذ يعكس توافق الفرد مع تطلعاته وتوقعاته، مما يفضي إلى شعور داخلي بالرضا والاستقرار النفسي. *(عبد المعطي، 2005)*

❖ إدراك القدرات الذاتية وإضفاء المعنى على الحياة:

يعد وعي الفرد بقدراته وتوظيفه للطاقات الكامنة في أنشطة ذات قيمة ومعنى، مؤشراً جوهرياً لجودة الحياة. فالفرد الذي يسعى إلى بناء علاقات اجتماعية فاعلة، والانخراط في مشاريع هادفة، وتنمية مهاراته في التخطيط وإدارة الوقت، يكون أكثر قدرة على تحقيق جودة الحياة. هذا الإدراك الذاتي لمعنى الوجود ودور الفرد في محيطه يمثل بُعداً عميقاً يتجاوز المؤشرات السطحية. *(عبد المعطي، 2005)*

❖ الفعالية الذاتية ومهارات التعامل مع متغيرات الحياة:

يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على ممارسة دور فاعل في حياته اليومية، من خلال تحمّل المسؤوليات واتخاذ القرارات المناسبة، والقدرة على التكيف مع المستجدات والتحديات التي تفرضها الحياة. كما تشمل هذه الفعالية امتلاك مهارات حل المشكلات، والتفكير النقدي، وتنمية القدرة على إدارة الذات والعلاقات، وهي جميعها عناصر تمكّن الفرد من التفاعل الإيجابي مع بيئته وتحقيق التوازن في أدواره الاجتماعية. وتعكس الفعالية الذاتية مؤشراً مركباً يتداخل فيه ما هو موضوعي (مثل الإمكانيات والفرص المتاحة) مع ما هو ذاتي (كالإدراك والثقة بالنفس). *(عبد المعطي، 2005)*

❖ **المعنى الكلي للحياة والرضا الوجودي:**

يعنى هذا البعد بتكوين رؤية شاملة للحياة ترتكز على الغاية والمعنى، إذ يتأمل الفرد في مسيرة حياته وما تحقق منها، ويوازن بين ما يسعى إليه وما أُنجز فعلاً. ويتجسد هذا المعنى في التصورات المرتبطة بالقيم العليا، والالتزام الديني أو الفلسفي، والوعي بالذات وعلاقتها بالعالم المحيط. فكلما كان للفرد منظور واضح لمعنى حياته، كلما زادت قدرته على تجاوز الأزمات وتحقيق رضا داخلي مستمر. ويعد هذا الرضا الوجودي مظهراً من مظاهر النضج النفسي، وانعكاساً لتكامل الأبعاد الأخرى لجودة الحياة. *(عبد المعطي، 2005)*

2.8. جودة الحياة لدى المراة العاملة :

تعدّ جودة الحياة عنصرا أساسيا في معالجة العديد من التحديات التي قد تُعيق حياة المرأة وتؤثر بشكل مباشر في مختلف الجوانب النفسية والجسدية لديها. حيث تمثل عنصرا أساسا في تجاوز التحديات المرتبطة بأدوارها المتعددة داخل الأسرة والمجتمع. وقد أظهرت الدراسات أن جودة حياة المرأة تتأثر بعدة عوامل متداخلة، من أبرزها:

- ✓ الإحساس بالسعادة والرضا العام عن الظروف المعيشية،
- ✓ الشعور بالأمن والاستقرار النفسي، والذي يتجلى في الرضا عن الذات،
- ✓ التفاؤل بالمستقبل، فضلاً عن القناعة بما تحققه من إنجازات على المستويين الثقافي والعلمي، ومدى رضاها عن البيئة الاجتماعية التي تعيش فيها.

كما يعد التقدير الاجتماعي أحد العوامل المهمة، حيث يرتبط بثقة المرأة في قدراتها وكفاءتها، إلى جانب شعورها بالإعجاب والقبول تجاه سلوكها ودورها في المحيط الاجتماعي. ***(الهنداوي، 2010).***

خاتمة الفصل

في ختام هذا الفصل، تبين أن جودة الحياة تمثل أحد المفاهيم المركزية التي تعكس مستوى رفاهية الأفراد وإشباع حاجاتهم في مختلف الأبعاد الشخصية والاجتماعية والمهنية. وقد تعددت التعاريف المقدمة لهذا المفهوم، تبعًا لاختلاف التخصصات النظرية، إلا أنها التقت جميعها حول التأكيد على أهمية التوازن الشامل بين الجوانب المادية والمعنوية لحياة الفرد.

كما أن مؤشرات جودة الحياة وطرق تحقيقها تشكل أدوات مهمة لقياس مدى تطور المجتمعات ومدى رضا الأفراد عن ظروفهم الحياتية. ولقد أظهرت أبعاد ومقومات جودة الحياة تنوعًا واتساعًا، مما يبرز أهمية مراعاة الخصوصيات الفردية والاجتماعية والثقافية في تقييم هذا المفهوم.

وختاما، فقد تم التطرق إلى خصوصية جودة الحياة لدى المرأة العاملة، باعتبارها فاعلًا اجتماعيًا واقتصاديًا، يتأثر بتحقيق التوازن بين المتطلبات المهنية والأسرية. وسيتم في الفصل الموالي التوسع في دراسة وضعية المرأة العاملة بين متطلبات العمل ومسؤوليات الحياة الأسرية، وتحليل التحديات التي تواجهها.

تمهيد :

مع تطور المجتمعات وتغير الأدوار الاجتماعية، أصبحت المرأة فاعلًا رئيسيًا في مختلف الميادين، حيث ساهم انخراطها في سوق العمل في تحقيق العديد من المكاسب الاجتماعية والاقتصادية. إلا أن هذا الدور المتنامي رافقه تحديات جديدة، خاصة فيما يتعلق بتحقيق التوازن بين متطلبات العمل ومهام الأسرة.

لقد شكل عمل المرأة ظاهرة اجتماعية لها أبعاد متعددة، تاريخية وثقافية ودينية، عكست تطور الوعي الجماعي بدورها في التنمية الشاملة. إلا أن تعدد مسؤوليات المرأة العاملة، وتداخل أدوارها بين العمل الخارجي والمهام الأسرية، أفرز العديد من الصعوبات التي أثرت بشكل مباشر على جودة حياتها وعلى استقرار الأسرة.

يتناول هذا الفصل دراسة العلاقة بين المرأة العاملة ومتطلباتها المهنية وأثرها على حياتها الأسرية. حيث يُسلط الضوء على التحديات التي تواجه المرأة في التوفيق بين المسؤوليات المنزلية والوظيفية. بالإضافة إلى استعراض دور المرأة في سوق العمل، سواء من خلال مشاركة تاريخية أو من خلال التأثيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يترتب عليها عملها. كما يستعرض الفصل مسؤوليات الأم العاملة في مواجهة التغيرات في بيئة العمل والضغوط الاجتماعية، بالإضافة إلى مناقشة الأعباء التي تتحملها المرأة المتزوجة والأثر المترتب على ذلك في مختلف جوانب حياتها الشخصية والمهنية.

3. المفاهيم الأساسية المتعلقة بالمرأة العاملة

3.1. نبذة تاريخية عن عمل المرأة

لفهم دوافع انشغال المرأة أو خروجها للعمل، من الضروري تتبع التطور التاريخي لوضع المرأة في المجتمع الإنساني، وكذلك الأدوار المختلفة التي أُوكلت إليها أو التي اختارت أن تقوم بها. بالإضافة إلى ذلك، يجب النظر في العلاقة بين المرأة والرجل، حيث تؤثر هذه العلاقة بشكل كبير في مكانة المرأة وقدرتها على تحقيق إمكانياتها. في هذا السياق، يمكن الإشارة إلى التطور التاريخي لوضع المرأة عبر العصور. على سبيل المثال، في العصور اليونانية القديمة، كان وضع المرأة متدنياً بسبب هيمنة الرجل عليها، حيث كانت تُعتبر أدنى من الرجل في معظم المجالات. كان يُنظر إليها على أنها ملكية للرجل، ويُفترض بها الولاء التام له، حتى في حياتها الشخصية. وفي بعض الحالات، كان يُعتبر الخيانة الزوجية من قبل الزوجة بمثابة جريمة تهدد شرف الرجل.(***ابراهيم عبد الفتاح ،1984***)

في العصور القديمة، كان وضع المرأة في العديد من الثقافات يتسم بالاضطهاد والتمييز. ففي الحضارة اليونانية، كانت النساء تُعامل معاملة تهميشية حيث كانت تعتبر ملكًا للرجل وتُمنع من مغادرة منزلها، مع حرمانها من حق التعليم

والثقافة. وبالنسبة للحضارات الهندية، كان يُنظر إلى المرأة كقربان للآلهة، حيث كانت تُقدم من أجل طلب الرزق والمطر، مما يعكس وضعها المتدني في المجتمع. ***(عبد المنعم جبري ،2009)***

أما في التقاليد اليهودية، فقد كانت المرأة تُعتبر لعنة لأنها أغوت آدم، وكان يُنظر إليها بأنها أقل مرتبة من الرجل، ويُسمح للرجل بمعاملتها كما يشاء. على النقيض من ذلك، شهدت الحضارة الرومانية بعض التحسينات في وضع المرأة بعد إصدار "قانون الألواح الاثني عشر" الذي منح المرأة بعض الحماية القانونية. ***(عبد المنعم جبري ،2009)***

في العصور الوسطى، وبالأخص في فرنسا في عام 586، كانت العادات السائدة تؤمن أن العرب يعتبرون المرأة عارًا يجب التخلص منه، وقد انتشرت عادة وأد البنات. لكن مع ظهور الإسلام، تم تحريم هذه العادة الذميمة، وبدأت حقوق المرأة تأخذ أبعادًا جديدة، مما شكل نقلة نوعية في كيفية النظر إلى مكانتها في المجتمع. ***(عبد المنعم جبري ،2009)***

ومع تطور الزمان، بدأ وضع المرأة يتغير تدريجيًا، فبدأت المرأة تشارك في الأنشطة الاجتماعية والسياسية. ففي الإسلام، على سبيل المثال، كانت المرأة تشارك في الغزوات، حيث كانت تقدم الدعم اللوجستي وتساهم في مساعدة المقاتلين. كما ورد في حديث الربيع بنت معوذ" *كنا نغزو مع رسول الله* صلى الله عليه وسلم *فنقوم بسقي القوم، وخدمتهم، وإرجاع الجرحى إلى المدينة*". كما كانت سنية بنت كعب المازية مثالًا على شجاعة المرأة في ميدان القتال، حيث شاركت في معركة أحد، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يشير إلى شجاعتها قائلاً: "*ما التفت يمينًا أو شمالًا يوم أحد إلا ورأيتها تقاتل دوني*". وتؤكد النصوص القرآنية أيضًا على مشاركة المرأة في الأعمال المختلفة، مثل عمل بنتي نبي الله شعيب في رعي الغنم، كما تشير آيات سورة الطلاق إلى استئجار امرأة لإرضاع الوليد، وتلمح أيضًا إلى عمل المرأة في صناعة الغزل، مما يبرز دورها الحيوي في مختلف المجالات. ***(محمد داود،2003)***

وفي العصر الحديث، أصبح العمل خارج المنزل لا يتعارض مع طبيعة المرأة الأنثوية، بل يُعتبر نشاطًا إيجابيًا ومهمًا في المجتمع. أصبحت المرأة تؤدي أدوارًا متعددة خارج المنزل، حيث تعمل في مجالات مختلفة وتساهم في بناء المجتمع إلى جانب دورها التقليدي في الحياة الأسرية. ***(سامية حسين ساعاتي، 1990)***

وفي النهاية، نجد أن العمل لا يقتصر على المرأة غير المتزوجة فقط، بل يشمل المتزوجة أيضًا، حيث أصبحت المرأة تتحمل عبئًا مزدوجًا من خلال الجمع بين العمل داخل المنزل وخارجه. كما أشارت سامية حسين ساعاتي (1990) إلى أن المرأة العاملة المتزوجة تُطلب منها التزامات تتطلب الجدية والاهتمام، مما يعكس التحديات الجديدة التي تواجهها المرأة العاملة اليوم.***(سامية حسين ساعاتي، 1990)***

3.2. الأبعاد الاجتماعية لعمل المرأة

ينطوي عمل المرأة على أبعاد اجتماعية وثقافية واقتصادية متعددة تختلف باختلاف البُنى القيمية والمواقف الثقافية والاقتصادية التي تنتمي إليها الشرائح المختلفة في المجتمع. فالمشاركة النسوية في مجالات العمل والإنتاج لا تُعد مجرد نشاط اقتصادي، بل تكتسب معاني رمزية واجتماعية تعكس مدى تطور المجتمعات، ونظرتها لدور المرأة في الحياة العامة. وتتنوع هذه الدلالات بحسب الخصائص الثقافية والمادية للجماعات، حيث تتأثر بتصورات الأفراد حول القيم والمعايير التي تمنح للسلوك دلالاته وأبعاده. ***(عقيل والأصفر، 2004)***

فالأسر التي تُعلي من شأن الاستقرار الاقتصادي تنظر إلى عمل المرأة باعتباره وسيلة لتعزيز الدخل وتحسين الظروف المعيشية، وبالتالي يغلب الطابع الاقتصادي على دلالة هذا النشاط. أما الأسر التي تُعطي أهمية أكبر للبعد الاجتماعي، فترى في عمل المرأة فرصة لتعزيز مكانتها ضمن شبكات العلاقات الاجتماعية، وتوسيع دائرة تفاعلها المجتمعي. في المقابل، تتبنى الأسر ذات التوجه الثقافي تصورًا مختلفًا، حيث يُنظر إلى عمل المرأة على أنه أداة للتواصل الثقافي، ومؤشر على انخراط المجتمع في منظومة الحداثة والتطور. ***(عقيل والأصفر، 2004)***

كما أن دلالة عمل المرأة تختلف أيضًا بحسب الاتجاهات الفكرية السائدة. فذو الاتجاهات التقليدية يرون أن قيمة المرأة مستمدة من انتمائها العائلي والعشائري، ومن أدوارها الأسرية والاجتماعية، ويعتبرون خروجها إلى العمل خارج المنزل مبرَّرًا فقط في حالات الضرورة، لما ينطوي عليه من احتمال تجاوز التنظيمات الاجتماعية والدينية. بينما تدعم الاتجاهات الأكثر انفتاحًا مشاركة المرأة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية على أساس المساواة وتعزيز الاستقلالية. ***(عقيل والأصفر، 2004)***

وعليه، فإن عمل المرأة يعد سلوكا ذا دلالات مركبة، يستمد معناه من البيئة الاجتماعية والثقافية التي يمارس فيها، ويعكس في الوقت نفسه مواقف المجتمع من أدوار المرأة ومكانتها، ودرجة التغير الاجتماعي الذي يشهده.

3.3. علاقة عمل المرأة بالمستوى المعيشي للأسرة:

يُعد دخل المرأة العاملة أحد العوامل التي قد تسهم في نشوب الخلافات الزوجية في بعض الأسر، خاصة عندما ترفض الزوجة المساهمة في نفقات الأسرة ومساندة الزوج في تحمّل الأعباء الاقتصادية. ***(دودو، 2011/2010)*** ويُظهر الوضع المالي العام للأسرة تأثيرًا مباشرًا على طبيعة العلاقة بين الزوجين، إذ غالبًا ما يطالب الزوج زوجته العاملة بالمشاركة بجزء من دخلها. وقد بيّنت العديد من الدراسات أن خروج المرأة للعمل يؤثر بدرجات متفاوتة على نوعية العلاقة الزوجية، التي تتوقف في الغالب على مدى تفهم الزوج للظروف المهنية والاجتماعية المحيطة بزوجته. ***(ابن زيان، 2004، ص 83)***.

وفي السياق ذاته، أضحى عمل المرأة ضرورة حيوية في العصر الراهن، لما يوفره من دعم مادي للأسرة، ومساهمة فعالة في تغطية متطلبات الحياة اليومية. كما ساعدها عملها على التخلص من الصورة النمطية باعتبارها عبئًا على الزوج، رغم أن هذه المساهمة قد تؤدي أحيانًا إلى تغيّر في ديناميكية العلاقة داخل الأسرة، بما في ذلك تعالي بعض النساء على أزواجهن في مواقف معينة.

كما تُسهم المرأة العاملة بشكل فاعل في اتخاذ القرارات الأسرية، وتظهر آثار مساهمتها الإيجابية في عدة مجالات مثل تحسين الوضع الصحي والغذائي لأفراد الأسرة، وتعزيز مستوى تعليم الأطفال. ***(تيم والنادي، 2010/2009)***

وفي ظل ارتفاع تكاليف المعيشة وتطور أنماط الاستهلاك في المجتمعات الحديثة، بات عمل المرأة في الجزائر يشكل دعمًا اقتصاديًا لا غنى عنه للأسرة، إلى جانب عمل الزوج، لتأمين الحاجات الأساسية، رغم أن المسؤولية الأساسية للإنفاق لا تزال تقع تقليديًا على عاتق الزوج.

3.4. أهمية دور المرأة في الحياة المهنية:

تُعد المرأة عنصرًا فاعلًا ومواردًا بشريًا مهمًا داخل المؤسسات، بإمكانه إحداث التغيير والتأثير الإيجابي متى ما أُتيحت له الفرصة لإبراز القدرات والكفاءات. ويتجلى البعد الاستراتيجي لعمل المرأة في كونها شريكًا فعّالًا إلى جانب الرجل في تحقيق أهداف المؤسسة وتعزيز أدائها. ويمكن تحليل أهمية عمل المرأة من زوايا متعددة، من أبرزها:

أ- الجانب النفسي:

يُعتبر عمل المرأة عاملًا محوريًا في تعزيز تقديرها لذاتِها وثقتها بنفسها. من خلال العمل، تتيح المرأة لنفسها فرصة لإثبات قدرتها وكفاءتها، مما يعزز إحساسها بالإنجاز ويُسهم في تحسين حالتِها النفسية. إضافة إلى ذلك، يساعد العمل المرأة على إظهار مهاراتها وقدراتها الشخصية، مما ينعكس إيجابيًا على تفاعلها مع الأسرة والزملاء في بيئاتها المختلفة، ويُسهم في تكوين صورة إيجابية عن نفسها . ***(سهام موفق، 2015)***

ب-الجانب الاجتماعي:

من الناحية الاجتماعية، يُمكّن العمل المرأة من بناء علاقات إنسانية قوية ومتنوعة، مما يعزز مكانتها الاجتماعية في المجتمع. يُعتبر عمل المرأة قيمة اجتماعية في حد ذاته، حيث يُسهم في نضوج شخصيتها وتكاملها. كما يساعدها على التفاعل بشكل أفضل مع الآخرين ويمنحها فرصة لإثبات مكانتها الاجتماعية كعضو فعال في المجتمع، الأمر الذي يؤدي إلى تغيير الأنماط الاجتماعية التقليدية ويعزز التفاهم بين الجنسين. ***(سهام موفق، 2015)***

ت-الجانب الاقتصادي:

من الناحية الاقتصادية، يُسهم عمل المرأة بشكل ملحوظ في تحقيق الاستقلال المالي للأسرة. من خلال إسهامها في توفير دخل مادي، تساعد المرأة في تحسين مستوى المعيشة لأفراد أسرتها وتلبية احتياجاتهم الأساسية. علاوة على ذلك، فإن مشاركة المرأة في القوى العاملة يُعدّ إضافة فعّالة للاقتصاد الوطني، حيث يسهم في زيادة الإنتاج الوطني والرفع من مستويات الادخار والاستثمار، مما يُسهم في دعم عجلة التنمية الاقتصادية. ***(سهام موفق، 2015)***

3.5. مجالات عمل المرأة

يُعتبر العمل النسائي عنصرًا بالغ الأهمية في عملية بناء المجتمع، حيث يُسهم بشكل كبير في تعزيز مكانة النساء في مختلف المجالات. وفي هذا السياق، يلاحظ أن مجالات التعليم والصحة شهدت هيمنة واضحة من قبل المرأة العاملة، مما جعل دور الرجل في هذين الميدانين محدودًا نسبياً. وينقسم العمل النسائي إلى نوعين رئيسيين:

- **العمل داخل المنزل** :ويشمل المهام المتعلقة بشؤون الأسرة، مثل تربية الأبناء، العناية بالزوج، وتنظيم متطلبات المنزل. ويتم هذا النوع من العمل دون مقابل مادي.
- **العمل خارج المنزل** :وهو العمل الذي تقوم به المرأة خارج منزلها مقابل أجر مادي، حيث تحقّق دخلاً جراء مساهمتها في القطاعات الاقتصادية المختلفة. ***(أماني حمدي شحادة ، 2011)***

3.6. مكانة المرأة العاملة في الشريعة الإسلامية:

جاء الإسلام ليحرر المرأة من القيود الاجتماعية والتقاليد السائدة، حيث عاملها معاملة إنسانية لا تقل عن معاملة الرجل. ومنحها الحقوق والواجبات التي تتناسب مع كرامتها كإنسانة، مؤكدًا على أنها شريك أساسي في المجتمع. فقد ورد في القرآن الكريم قوله تعالى: ***"مَن عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ"*** **(سورة النحل، الآية 97)**، مما يوضح مساواة الرجل والمرأة في الحقوق والفرص.

وقد نظم التشريع الإسلامي حياة المرأة، ومنحها حقوقًا إنسانية، مدنية، اقتصادية واجتماعية، إلى جانب مسؤوليات تتناسب مع تلك الحقوق، حيث جعلها مسؤولة عن نفسها وعن أسرتها. وقد أكد الإسلام على دور المرأة وأهميتها في المجتمع، حيث أنها تشكل نصف المجتمع، وهي التي تربي النصف الآخر، مما يعكس أهمية دورها في استقرار المجتمع وتقدمه.

كما شجع الإسلام المرأة على العمل الشريف والمساهمة في تنمية المجتمع، ويستدل على ذلك بما ورد في القرآن الكريم من قوله تعالى: ***"أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنكُم مِن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ" (آل عمران، الآية 95).***

وفي التاريخ الإسلامي، نجد العديد من النساء اللواتي تميزن في مجالات مختلفة. فقد كانت الشفاء بنت عبد الله أول معلمة في الإسلام، حيث تعلمت القراءة والكتابة ودرَّست نساء المسلمين، ومن بينهن حفصة بنت عمر زوجة الرسول صلى الله عليه وسلم. كما كانت بعض النساء يساهمن في مداواة الجرحى والمرضى في ميادين مختلفة، مثل كعيبة بنت سعد التي اشتهرت بتقديم العلاج للجرحى في خيمتها بالمَسجد. ***(البرواري ،2013)***

وقد برعت بعض النساء في الطب مثل زينب طبيبة بني عواد التي تخصصت في علاج الأبدان والعيون. وذكرت أيضًا حرفة القابلة التي كانت تمارسها أم كلثوم بنت علي بن أبي طالب رضي الله عنها، حيث كانت تخرج مع زوجها عمر لمساعدة النساء في التوليد والتمريض. ***(ولي،2004)***

3.7. دور المرأة في سوق العمل الجزائري:

يعد موضوع إدماج المرأة في عملية التنمية من المواضيع الحديثة والهامة التي تحظى باهتمام كبير في الجزائر. بعد الاستقلال، كانت البلاد بحاجة ماسة إلى يد عاملة مدربة، فتم فتح الأبواب أمام جميع المواطنين لتوفير التعليم المجاني، فضلاً عن فرض التعليم الإلزامي من سن 6 إلى 14 سنة وفق خطة تنموية شاملة. وقد أسفرت هذه الخطة عن نتائج ملموسة، حيث أصبحت اليد العاملة الجزائرية، بما في ذلك المرأة، تقتحم جميع المجالات بعد أن كانت البلاد تعتمد بشكل كبير على توظيف الأجانب. ***(شنوف،2001)***

لقد لعبت المرأة الجزائرية دوراً مهماً وفعالاً في عملية التنمية من خلال استجابتها للفرص التعليمية التي أتيحت لها، حيث استفادت من التعليم العالي ونجحت في شغل المناصب السامية والمشاركة في مختلف المجالات مثل التدريس، الطب، الهندسة، والقضاء. ***(شنوف،2001)***

وتؤكد دراسة "بوتفنوشت" حول الأسرة الجزائرية أن المجتمع الجزائري ينقسم إلى نوعين من الأسر: الأسرة المحافظة والأسرة المتفتحة، ما يؤدي إلى تفاوت في مكانة المرأة والدور الذي تلعبه باختلاف البنية الأسرية. وعلى الرغم من ذلك، لا يزال المجتمع الجزائري لم يعترف بشكل كامل بمكانة المرأة أو دورها في الحياة الاقتصادية، حيث يُفضل الرجل ويُعتبر الأكثر قدرة على الإنتاج. ***(شنوف،2001)***

وفي الختام، يمكن القول إن المرأة الجزائرية، بفضل التعليم، تمكنت من اقتحام الميادين التي كانت حكراً على الرجل، وأصبحت قادرة على الاندماج في المجتمع بصفة إيجابية، وأثبتت أهمية دورها كمكمل أساسي لمجهودات الرجل في بناء المجتمع.

4. المسؤوليات المتعددة للأم العاملة والتحديات التي تواجهها

4.1. الأعباء المزدوجة للأم العاملة:

تمثل المرأة عنصرًا أساسيًا في بناء المجتمع واستمراره، لما تؤديه من أدوار متعددة داخله. ومع تطور المجتمعات، أصبحت المرأة مطالبة بالتوفيق بين مسؤوليتين أساسيتين: العمل المهني خارج البيت، والمهام التقليدية داخل الأسرة كزوجة وأم.

منذ الخمسينات من القرن العشرين، بدأت النساء في العديد من الدول العربية في الانخراط بشكل متزايد في سوق العمل، مما أتاح لهن الفرصة لتقديم مساهمات مالية داخل الأسرة. ولكن، رغم هذه المشاركة الفعّالة في الاقتصاد، لم يتوازى ذلك مع تغيير مماثل في تقسيم الأدوار داخل الأسرة. فالغالبية العظمى من النساء ما زلن يتحملن الأعباء المنزلية وتربية الأبناء بمفردهن. ***(سيف الدولة، 2003)***

وبالرغم من الجهود التي تبذلها الأم العاملة لتحقيق التوازن بين العمل المهني ومتطلبات الحياة الأسرية، إلا أنها تواجه تحديات كبيرة تتعلق بالوقت والجهد. ففي العديد من الحالات، قد لا تحصل على الدعم الكافي من الزوج،

حيث يُنظر إلى الأعمال المنزلية على أنها مسؤولية أساسية تقع على عاتق المرأة. وهذا ما يجعل العديد من الأمهات العاملات يشعرن بالضغط المستمر نتيجة لالتزامهن بمهام متعددة في الوقت نفسه. ***(سيف الدولة، 2003)***

رغم الصعوبات التي تواجهها الأم العاملة، تشير بعض الأبحاث إلى أن وجود فرص متعددة لتحقيق الذات يمكن أن يعزز من ثقة المرأة بنفسها. فالمرأة التي تنخرط في عدة مجالات، سواء في العمل أو في حياتها الاجتماعية، قد تشعر بتحقيق أكبر للذات، مقارنة بتلك التي تقتصر حياتها على دور واحد.

إن تحمل الأم العاملة المسؤوليات المزدوجة يجعلها بحاجة إلى تنظيم وقتها وجهدها بشكل دقيق، كما يتطلب توفير بيئة داعمة سواء من أفراد الأسرة أو من المجتمع لتحقيق التوازن بين الدورين.

4.2. الأم العاملة وأثر مشاركتها في سوق العمل :

"إن التغيرات التي طرأت على البنية الاقتصادية للمجتمعات قد مكنت المرأة من المشاركة بشكل مكثف في جميع مجالات الحياة المنتجة. ومع دخولها إلى سوق العمل والإنتاج، أصبحت تمثل نموذجًا جديدًا للمرأة بخصائص نفسية مميزة تختلف عن تلك التي كانت محصورة في محيط الأسرة والمنزل " ***(نعامة،1984).***

وعلى الرغم من أن العمل الخارجي للمرأة يتيح لها الفرصة للاستفادة من قدراتها المهنية في مجالات مثل الإدارة، الطب، والصناعة، فإن أغلب المهن التي تشغلها الأم، مثل كونها إطارًا إداريًا أو عاملة تنفيذية، تتطلب منها تخصيص وقت طويل للعمل، مما يؤدي إلى ابتعادها عن أطفالها. هذا التغيير يسبب حرمانًا عاطفيًا للأطفال، كما أن الضغوط الناجمة عن العمل والبعد عن المنزل نتيجة للإرهاق تؤدي إلى حالة من القلق المستمر لدى الأم، مما يعزز توترها ويؤثر سلبًا على أدائها الوظيفي. نتيجة لذلك، تجد الأم نفسها في صراع بين الأدوار، حيث توازن بين متطلبات البيت وتربية الأطفال ومتطلبات العمل.

تضطر الأم أيضًا للقيام بالعديد من الأعمال المنزلية، مثل تنظيف المنزل، غسل وكي الملابس، تحضير الطعام، رعاية الزوج والأطفال، بالإضافة إلى الاهتمام بالصحة والتربية النفسية لأفراد العائلة، خاصة في حالة الأسر الممتدة. هذا يشتت تركيزها ويضعف قدرتها على الأداء، حيث تجد نفسها في مواجهة خيارات صعبة بين أولويات المنزل وعملها، ساعية إلى الحفاظ على توازن بين الحياة الأسرية والمهنية.

4.3. تأثير العمل على مهام الأم في الأسرة

تعتبر الأسرة الخلية الأساسية في المجتمع، حيث لا يمكن تصور حياة إنسانية متكاملة دون وجودها. تتألف الأسرة من الزوج، الزوجة، والأبناء، وهي تشكل حجر الزاوية في بناء المجتمع واستقراره. في هذه الأسرة، تلعب الأم دورًا محوريًا، فهي بمثابة العمود الفقري الذي يعتمد عليه النظام الأسري. إذ أن الأم تتولى مسؤولية رعاية الأبناء وتوجيههم، بدءًا من فترة الحمل، مرورًا بتربيتهم ورعايتهم حتى مرحلة دخولهم إلى المدرسة، وتستمر في توجيههم ومتابعتهم خلال مختلف مراحل حياتهم الدراسية والاجتماعية. ***(مها عبد العزيز، 2005)***

لكن هذا الدور الحيوي للأم لا يتوقف عند هذا الحد. إذا كانت الأم تتمتع بمستوى تعليمي جيد، فإنها تصبح أكثر قدرة على التعامل مع مختلف التحديات الأسرية. الأم المتعلمة تتمكن من إيجاد حلول للمشاكل التي تواجهها، وتستطيع تقديم استراتيجيات تربوية سليمة لأبنائها، مما يساعد في تحقيق الاستقرار الأسري. على العكس من ذلك، فإن الأم غير المتعلمة تواجه صعوبة أكبر في التعامل مع المشكلات الحياتية، حيث تفتقر إلى المهارات المعرفية التي تساعدها في اتخاذ القرارات الصائبة، ما يؤدي إلى زيادة تعقيد المشكلات الأسرية وتراكمها. هذا الأمر قد يؤثر سلبًا على تربية الأبناء، حيث قد ينشأ الأطفال في بيئة مليئة بالفوضى وعدم الاستقرار، مما يعوق نموهم النفسي والعاطفي. ***(مها عبد العزيز، 2005)***

إلى جانب مسؤولياتها في المنزل، تجد الأم العاملة نفسها مضطرة للموازنة بين عملها المهني ومتطلبات حياتها الأسرية. وهذا الوضع يفرض على الأم العمل لساعات طويلة، ما يؤدي إلى غيابها عن المنزل في فترات كثيرة. هذا التباين بين الأدوار يزيد من الإرهاق النفسي والجسدي الذي تتعرض له، حيث تواجه صراعًا داخليًا مستمرًا بين تلبية احتياجات أسرتها من جهة، وبين الحفاظ على أداء وظيفتها المهنية بكفاءة من جهة أخرى. من خلال هذا الصراع بين الأدوار، قد تنشأ مشاعر الإحباط والقلق لدى الأم، ما قد يؤثر على نوعية الحياة الأسرية بشكل عام. ***(منصور والشربيني، 2000)***

أكثر من ذلك، يشير العديد من الخبراء إلى أن عبء المسؤوليات المتعددة ينعكس على العلاقة الزوجية، حيث قد يؤدي إلى زيادة التوتر بين الزوجين، خاصة في الأسر التي لا يتعاون فيها الزوج بشكل فعّال في الأعمال المنزلية. في هذه الحالات، يشعر الزوج أن الأم لا تقتصر فقط على إدارة المنزل ورعاية الأطفال، بل تقوم أيضًا بتلبية احتياجات العمل المهني. هذا يساهم في زيادة الضغط على الأم، وبالتالي يتسبب في تأثيرات سلبية على صحتها النفسية والجسدية، ما يؤثر بدوره على استقرار العلاقة الأسرية. ***(منصور والشربيني، 2000)***

4.4. التحديات التي تواجه المرأة العاملة المتزوجة:

رغم المكاسب التي حققتها المرأة العاملة من خلال تعزيز شعورها بالإنجاز الاجتماعي والمساواة مع الرجل، إلا أنها لا تزال تواجه عدة تحديات سواء على المستوى الأسري أو المهني، ويمكن تصنيف أبرز هذه التحديات كما يلي:

أ- تأثير المرأة العاملة على رعاية أطفالها:

يُعد الاهتمام بالأطفال ورعايتهم من أبرز الواجبات الأساسية التي تقوم بها الأم داخل الأسرة. فالأم ليست فقط المسؤولة عن إشباع حاجات الطفل المادية، بل تلعب دورًا حاسمًا في بناء شخصيته العاطفية والاجتماعية. ومع انخراط المرأة في العمل خارج المنزل، غالبًا ما تواجه صعوبة في تخصيص الوقت الكافي لمتابعة نمو طفلها النفسي والسلوكي. فغياب الأم لفترات طويلة يؤدي إلى فجوة عاطفية قد تضعف من ارتباط الطفل بها، مما قد ينعكس لاحقًا في صورة مشاكل سلوكية أو صعوبات في التكيف الاجتماعي.***(رشوان، 2003)***

هذا التحدي يتفاقم مع غياب بدائل فعالة لرعاية الأطفال، مثل الحضانات المناسبة أو دعم الأسرة الممتدة، مما يجعل الأم العاملة عرضة للشعور بالذنب المستمر تجاه أطفالها.

ب-تقسيم العمل خارج المنزل:

لقد أدى التطور الاجتماعي والاقتصادي إلى اتساع مجالات العمل المتاحة للمرأة، فأصبحت تنافس الرجل في العديد من القطاعات التي كانت سابقًا مقتصرة على الذكور. إلا أن هذه المشاركة لم تأتِ بدون تحديات، إذ غالبًا ما تجد المرأة نفسها مطالبة بإثبات كفاءتها بشكل مضاعف مقارنة بالرجل، مما يضعها تحت ضغط نفسي ومهني هائل. كما أن المنافسة مع الرجال في مواقع العمل تثير أحيانًا نزاعات خفية حول إثبات الجدارة أو تحقيق الترقية، إضافة إلى نظرة مجتمعية قد تكون أقل دعمًا للمرأة الطموحة. هذا التقاطع بين الأدوار التقليدية للمرأة كأم وزوجة، ودورها الجديد كعاملة محترفة، يخلق صراعًا داخليًا حول كيفية تحقيق التوازن دون التضحية بأحد الجانبين. ***(الخولي، 2008)***

ث-توزيع الأعباء المنزلية بين الزوجين:

رغم أن المرأة أصبحت عنصراً فاعلاً في الحياة المهنية، إلا أن الأدوار التقليدية داخل الأسرة لا تزال تُلقي بظلالها الثقيلة. ففي العديد من المجتمعات، يُتوقع من المرأة أن تتحمل الجزء الأكبر من الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال حتى وإن كانت تعمل بدوام كامل. هذا التوزيع غير المتكافئ للأعباء يزيد من إرهاق المرأة الجسدي والنفسي، ويحد من فرصها في الترفيه أو تطوير الذات. علاوة على ذلك، يساهم غياب دعم الزوج أو أفراد الأسرة في مضاعفة شعور المرأة بالضغط والإجهاد، مما قد يؤثر سلبًا على علاقتها الزوجية وعلى جودة رعايتها للأطفال، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى توتر العلاقات الأسرية بشكل عام. ***(إحسان، 2008)***

ج- أنماط الأسرة وأثرها على حياة المرأة العاملة :

يلعب نمط الأسرة دوراً محورياً في تحديد مستوى الضغوط التي تواجهها المرأة العاملة. ففي الأسرة النووية، قد تتمتع المرأة بمساحة أكبر من الخصوصية والاستقلالية، إلا أن غياب الدعم من الأسرة الممتدة يجعلها تتحمل بمفردها مسؤوليات المنزل وتربية الأطفال. أما في الأسرة الممتدة، فرغم توفر بعض أشكال الدعم (مثل رعاية الأجداد للأطفال)، إلا أن التداخل بين الأجيال واختلاف التوقعات الاجتماعية قد يخلق صراعات جديدة، مثل التدخل في شؤون التربية أو فرض أدوار تقليدية على المرأة. بالإضافة إلى ذلك، قد تجد المرأة نفسها مضطرة للعمل لدعم ميزانية الأسرة الموسعة، مما يضيف ضغوطاً مادية ونفسية إضافية على كاهلها. كل هذه العوامل تجعل من نمط الأسرة أحد المؤثرات الأساسية في مدى قدرة المرأة على التوفيق بين أدوارها المتعددة بنجاح.***(الخولي، 2008)***

خاتمة الفصل

في هذا الفصل، تمت دراسة الجوانب المختلفة لحياة المرأة العاملة التي تنخرط في سوق العمل وتواجه تحديات مزدوجة، بين متطلبات العمل خارج المنزل وأدوارها التقليدية داخل الأسرة. من خلال استعراض المسؤوليات المتعددة التي تتحملها الأم العاملة،

تم التأكيد على الصعوبات التي تنشأ نتيجة لهذه الأعباء المزدوجة التي تشمل التوفيق بين مهام العمل، مثل التزامات الوظيفة والضغط الناتج عنها، وبين واجباتها الأسرية مثل العناية بالأطفال والحفاظ على استقرار الحياة المنزلية.

تم استعراض تأثير العمل على مهام الأم في الأسرة، حيث أظهرت الدراسات أن التزامات العمل قد تؤدي إلى تقليص الوقت المتاح للأم في رعاية الأطفال وإدارة المنزل، مما يساهم في زيادة القلق والإرهاق النفسي. كما تمت الإشارة إلى التحديات الاجتماعية والنفسية التي تواجه المرأة العاملة، بما في ذلك تأثير القيم المجتمعية والنظرة التقليدية لدور المرأة في الأسرة، وكذلك ضغط الحياة المهنية التي قد تؤثر على علاقاتها الأسرية. كما تم التأكيد على أن مشاركة المرأة في سوق العمل ساهمت في تحسين وضعها الاقتصادي والاجتماعي، ولكنها في ذات الوقت جعلتها عرضة لصراع الأدوار بين العمل والمسؤوليات المنزلية. علاوة على ذلك، تبين أن وجود الدعم الاجتماعي من الزوج والمحيط الاجتماعي يمكن أن يلعب دورًا كبيرًا في تسهيل عملية التوفيق بين العمل والحياة الأسرية.

وعليه، فإن نتائج هذا الفصل تشير إلى أهمية دعم السياسات الاجتماعية التي تسهم في تعزيز التوازن بين الحياة المهنية والشخصية للمرأة، وتوفير آليات تدعم المرأة في أداء دورها كأم وعاملة بشكل فعال. يمكن أن تتضمن هذه السياسات تحسين بيئة العمل، وتوفير برامج رعاية الأطفال، وكذلك التشجيع على تقاسم المسؤوليات الأسرية بين الزوجين.

في الختام، يتطلب الأمر أن يتضافر الجهد الاجتماعي والتشريعي لدعم المرأة العاملة في مسيرتها نحو تحقيق التوازن المطلوب بين الأدوار المتعددة التي تلعبها في المجتمع، مما يسهم في تعزيز مشاركتها الفعالة في سوق العمل وفي بناء مجتمع مستدام يحقق التكافؤ بين الجنسين.

تمهيد

بعد التطرق في الفصل النظري إلى المفاهيم الأساسية المتعلقة بجودة العمل وأبعاد جودة الحياة لدى الأم العاملة، جاء هذا الفصل التطبيقي ليُترجم الجانب النظري إلى واقع ميداني ملموس، من خلال دراسة ميدانية أُجريت بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بمدينة الحروش.

يهدف هذا الفصل إلى **استعراض خطوات الدراسة الميدانية وتحليل البيانات التي تم جمعها من عينة من الأمهات العاملات**، وذلك باستخدام أدوات وتقنيات إحصائية مناسبة من أجل التوصل إلى نتائج علمية تساعد في فهم محددات جودة العمل لديهن.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع، واستخدمت استمارة استبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، ثم تحليلها إحصائيًا باستخدام برنامج .SPSS وقد تضمن هذا الفصل عرضا للإجراءات المنهجية، وتحليلا مفصلا للنتائج الكمية، ومناقشة دقيقة للفرضيات المطروحة.

1. إجراءات الدراسة الميدانية

1.1. المنهج المستخدم

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لتحليل الظواهر النفسية والاجتماعية كما تظهر في الواقع، إذ يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها واستنتاج العلاقات بين متغيراتها .وقد تم تبني هذا المنهج لملاءمته لطبيعة الموضوع المتمثل في دراسة محددات جودة العمل لدى الأم العاملة، وذلك عبر الوقوف على مختلف أبعاد جودة الحياة في محيط العمل وخارجه.

1.2. العينة ومواصفاتها

تكوّن مجتمع الدراسة من مجموعة من الأمهات العاملات بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بمدينة الحروش، حيث تم اختيار هذه المؤسسة لما توفره من بيئة مناسبة وثرية بالبيانات ذات العلاقة بالموضوع، إضافة إلى توفر عدد معتبر من الأمهات العاملات بها. وقد شملت العينة **(41 امرأة عاملة)** تم اختيارهن بطريقة قصدية، نظرا لتوفر الخصائص الملائمة فيهن لدراسة الموضوع محل البحث، خاصة ارتباطهن بدور الأمومة والعمل في آن واحد.

1.3. الأدوات المستخدمة في الدراسة

اعتمدت الدراسة على **استمارة استبيان** كأداة رئيسية لجمع البيانات. وقد تم تصميم الاستبيان بطريقة تضمن تغطية شاملة لأهم الأبعاد المتعلقة بجودة الحياة لدى الأم العاملة، وهي:

- **البعد الأول : محور جودة الصحة العامة**
- **البعد الثاني : محور جودة الحياة النفسية**
- **البعد الثالث: محور جودة الحياة الأسرية**
- **البعد الرابع : محور جودة الحياة المهنية**

وقد تم توزيع الاستبيان على أفراد العينة **بطريقة مباشرة**، مع تقديم التوضيحات اللازمة لضمان فهم مضمون الأسئلة بدقة.

1.4أساليب المعالجة الإحصائية

بعد الانتهاء من جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام **البرنامج الإحصائيSPSS** ، حيث تم الاعتماد على مجموعة من **الأساليب الإحصائية الوصفية** مثل:

- التكرارات
- النسب المئوية
- المتوسطات الحسابية
- الانحراف المعياري

وذلك بهدف الوصول إلى **قراءات كمية دقيقة** تسهم في تفسير الظاهرة موضوع الدراسة بشكل **علمي وموضوعي**، وتدعم الفرضيات أو الإجابات عن الأسئلة المطروحة في إطار الدراسة.

2. عرض و تفسير نتائج الدراسة

2.1. عرض البيانات وتحليلها

تمثل هذه البيانات الخلفية الاجتماعية والمهنية للأمهات العاملات بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بالحروش، وقد جاءت النتائج كما يلي:

- **الفئة العمرية :**

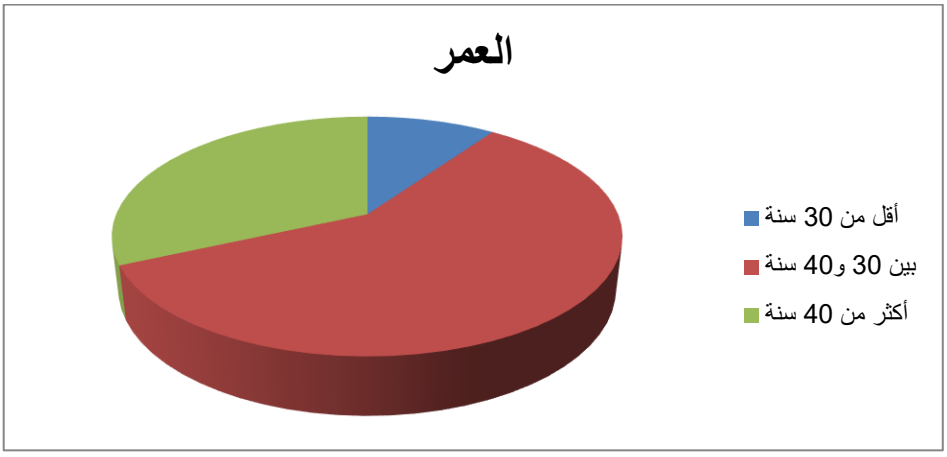
جدول رقم01: توزيع عينة الدراسة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة
أقل من 30 سنة	4	%9.8
بين 30 و40 سنة	24	%58.5
أكثر من 40 سنة	13	%31.7
المجموع	41	**%100**

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يبين الجدول أعلاه أن الفئة العمرية الغالبة بين 30 و40 سنة حيث بلغت النسبة 58.5%، تليها الفئة أكثر من 40 سنة بنسبة 31.7%، ثم تليها الفئة أقل من 30 سنة بنسبة 9.8%. و يمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم 01 : توزيع عينة الدراسة حسب العمر



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

- **الحالة الاجتماعية :**

جدول رقم02: توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية

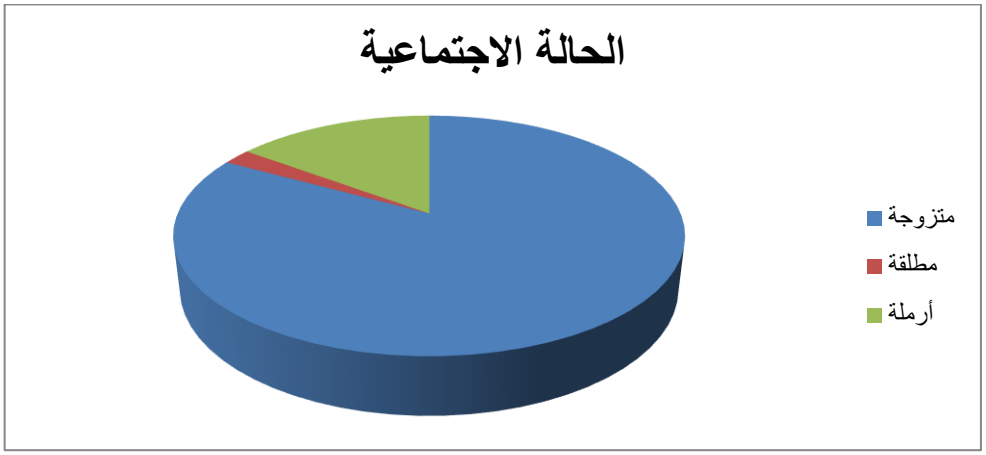
الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة
متزوجة	39	%95.1

مطلقة	1	%2.4
أرملة	1	%2.4
المجموع	41	**%100**

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من الجدول أعلاه أن 95.1% من أفراد العينة متزوجين، تليها نسبة 2.4% من الأفراد من فئة مطلقة وأرملة. ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم 02 : توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية



- **عدد الأطفال:**

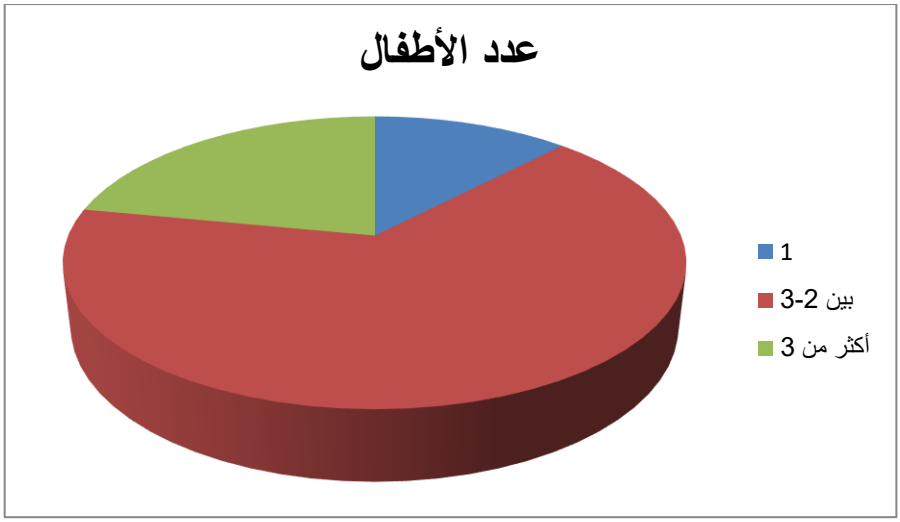
جدول رقم03: توزيع عينة الدراسة حسب عدد الأطفال

عدد الأطفال	التكرار	النسبة
1	5	%12.2
3-2	27	%65.9
أكثر من 3	9	%22
المجموع	41	**%100**

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من الجدول أعلاه أن 65.9% من أفراد العينة عدد أطفالهم بين 2 و3، تليها نسبة 22% لديهم أطفال أكثر من 3، وفي الأخير تأتي نسبة الأفراد الذين لديهم طفل واحد بنسبة 12.2%. و يمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم03: توزيع عينة الدراسة حسب عدد الأطفال



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

- **عدد سنوات الخبرة في العمل:**

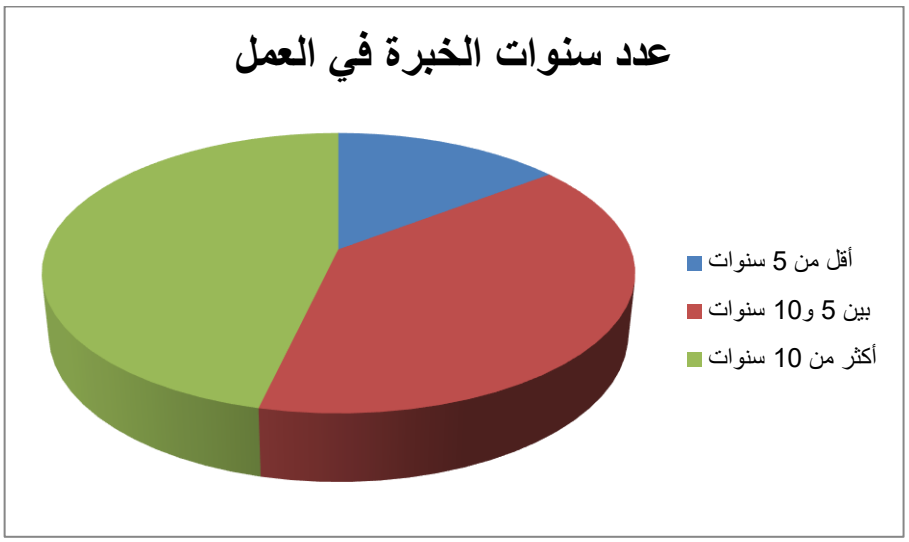
جدول رقم04: توزيع عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة في العمل

عدد سنوات الخبرة في العمل	التكرار	النسبة
أقل من 5 سنوات	6	%14.6
بين 5 و10 سنوات	16	%39
أكثر من 10 سنوات	19	%46.3
المجموع	41	**%100**

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من الجدول أعلاه أن 46.3% من أفراد العينة لديهم أقدمية في العمل أكثر من 10 سنوات، تليها نسبة 39% من الأفراد الذين لديهم خبرة مبين 5 و10 سنوات، وفي الأخير تأتي نسبة الأفراد الذين لديهم أقدمية في العمل أقل من 5 سنوات بنسبة 14.6%. ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم04: توزيع عينة الدراسة حسب عدد سنوات الخبرة في العمل



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

- **طبيعة الوظيفة:**

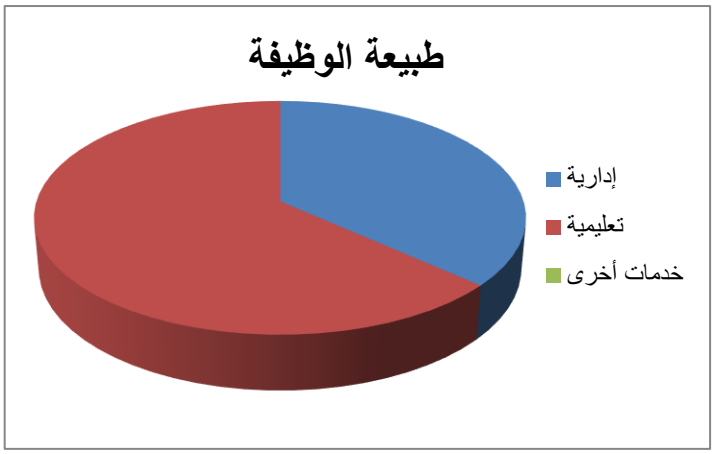
جدول رقم05: توزيع عينة الدراسة حسب طبيعة الوظيفة

طبيعة الوظيفة	التكرار	النسبة
إدارية	15	%36.6
تعليمية	26	%63.4
خدمات أخرى	0	%0
المجموع	41	**%100**

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يتضح من الجدول أعلاه أن 46.3% من أفراد العينة لديهم أقدمية في العمل أكثر من 10 سنوات، تليها نسبة 39% من الأفراد الذين لديهم خبرة مبين 5 و10 سنوات، وفي الأخير تأتي نسبة الأفراد الذين لديهم أقدمية في العمل أقل من 5 سنوات بنسبة 14.6%. ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم05: توزيع عينة الدراسة حسب طبيعة الوظيفة



المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

2.2. عرض نتائج الدراسة

2.2.1. تحليل صدق وثبات أداة الدراسة

❖ **ثبات أداة الدراسة:**

جدول رقم(06): معامل ألفا كرونباخ لكل محور

المحاور	عدد العبارات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
جودة الصحة العامة	11	0.699
جودة الحياة النفسية	13	0.633
جودة الحياة الأسرية	13	0.649
جودة الحياة المهنية	11	0.694
المجموع	**48**	**0.882**

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يشير هذا الجدول رقم (06) بالاعتماد إلى النتائج المحصل عليها أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمختلف المحاور تجاوزت 60% وهي تتراوح بين 0,633 و0,699 وهي قيمة مرتفعة، في حين أن القيمة الإجمالية لمعامل الفاكرونباخ هي 0,882 وهي قيمة مرتفعة كذلك، وهذا يدل على ثبات أداة القياس من ناحية العبارات التي تضمنتها الاستبانة.

❖ **صدق الاتساق الداخلي:**

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لكل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون، ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلي:

أولا: جودة الصحة العامة

الجدول رقم07: قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الصحة العامة

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوي الدلالة
01	أنا راضي عن حالتي الصحية	0,541**	0,000
02	اشعر بالحيوية و النشاط	0,433**	0,005
03	تتكرر إصاباتي بنزلات البرد	0,583**	0,000
04	أنام جيدا	0,604**	0,000
05	احرص على تناول الغذاء المتوازن	0,512**	0,001
06	أعطي لبدني وقت كافي للراحة	0,409**	0,008
07	أحافظ على سلامتي الصحية	0,382*	0,014
08	اشعر بالتعب الجسدي بعد قيامي بأي مجهود	0,409**	0,008
09	اجري فحص طبي شامل بصفة منتظمة	0,810**	0,000
10	اشعر بالرضا عن مظهر جسمي	0,722**	0,000
11	أنا راضي عن الخدمات الصحية المتاحة التي احتاجها	0,706**	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

من خلال الجدول يتضح أن قيم معامل الارتباط لفقرات جودة الصحة العامة تراوحت مابين 0,382 و0,810 وهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ماعدا العبارة رقم 7 فهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

ثانيا: جودة الحياة النفسية

الجدول رقم08: قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الحياة النفسية

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوي الدلالة
01	أنا سعيد نحو تحقيق هدفي في حياتي	0,588**	0,000
02	اشعر بوجود معنى لحياتي	0,362*	0,020
03	أنا راضي عن نفسي	0,611**	0,000
04	استثار بسهولة	0,588**	0,000
05	استطيع ضبط انفعالاتي	0,466**	0,002
06	اشعر بأنني شخص تعيس	0,555**	0,000
07	روحي المعنوية منخفضة	0,445**	0,004
08	استطيع الاسترخاء بسهولة	0,532**	0,000
09	اشعر بالرضا عن صحتي النفسية	0,489**	0,001
10	اشعر بالسعادة في حياتي	0,800**	0,000
11	يمكنني التركيز بسهولة	0,541**	0,000
12	تراودني أفكار سيئة	0,448**	0,003
13	لدي وقت كافي لأقوم بأعمال اليومية	0,800**	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

من خلال الجدول يتضح أن قيم معامل الارتباط لفقرات **جودة الحياة النفسية** تراوحت مابين 0,362 و0,800 وهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ماعدا العبارة رقم 3 فهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

ثالثا: جودة الحياة الأسرية

الجدول رقم09: قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الحياة الأسرية

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوي الدلالة

01	أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات	0,452**	0,000
02	اشعر بالانسجام بيني و بين أفراد أسرتي	0,529**	0,000
03	اقضي وقتا ممتعا يوميا مع أفراد أسرتي	0,470**	0,002
04	احرص على تلبية حاجات أسرتي	0,604**	0,000
05	أجادل أفراد أسرتي في المواضيع الاجتماعية	0,519**	0,001
06	أنا راضي عن علاقاتي مع أسرتي و مع اسر الآخرين	0,534**	0,000
07	اجتمع مع أفراد أسرتي	0,671**	0,000
08	أجد صعوبة في التعامل مع أسرتي	0,390*	0,012
09	احرص عل فرض علاقة جيدة مع أسرتي	0,529**	0,000
10	راضية عن علاقاتي بين أفراد أسرتي	0,470**	0,002
11	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	0,601**	0,000
12	اشعر بان والدي راضيان عني	0,404**	0,009
13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي	0,604**	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

من خلال الجدول يتضح أن قيم معامل الارتباط لفقرات **جودة الحياة الأسرية** تراوحت مابين 0,390 و0,671 وهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ماعدا العبارة رقم 8 فهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

رابعا: جودة الحياة المهنية

الجدول رقم10: قياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات جودة الحياة المهنية

الرقم	العبارات	معامل الارتباط بيرسون	مستوي الدلالة

01	أعمالي منتظمة في أوقاتها	0,407**	0,008
02	استثمر جميع أوقاتي	0,625**	0,000
03	لدي وقت للترويح عن نفسي	0,829**	0,000
04	أنجز المهام التي أقوم بها في وقتها المحدد	0,829**	0,000
05	أجد الوقت المناسب لتناول طعامي	0,535**	0,000
06	أشارك في الأنشطة الاجتماعية	0,683**	0,000
07	اقضي معظم وقتي في الأشياء المفيدة	0,322*	0,040
08	استمتع عند ممارسة هوايتي	0,829**	0,000
09	أنا راضي عن أسلوب قضائي في وقت الفراغ	0,513**	0,000
10	لدي فرص الاستمتاع بأشياء وقت الفراغ	0,765**	0,000
11	أمارس هواياتي في أوقات محددة	0,829**	0,000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

من خلال الجدول يتضح أن قيم معامل الارتباط لفقرات **جودة الحياة المهنية** تراوحت مابين 0,322 و0,829 وهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ماعدا العبارة رقم 7 فهي موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي فإن العبارات صادقة لما وضعت لقياسه.

2.2.2. تحليل محاور جودة العمل

تم تحليل نتائج الاستبيان المتعلقة بمحددات جودة العمل لدى الأم العاملة وفقًا لأربعة محاور، وفيما يلي ملخص النتائج:

- **جودة الصحة العامة**

جدول رقم11: الوسط الحسابي لعبارات جودة الصحة العامة

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	أنا راضي عن حالتي الصحية	2,36	0,887	مرتفع	10
2	اشعر بالحيوية و النشاط	2,47	0,750	مرتفع	7
3	تتكرر إصاباتي بنزلات البرد	2,63	0,661	مرتفع	2
4	أنام جيدا	2,41	0,865	مرتفع	8
5	احرص على تناول الغذاء المتوازن	2,73	0,592	مرتفع	1
6	أعطي لبدني وقت كافي للراحة	2,60	0,702	مرتفع	3
7	أحافظ على سلامتي الصحية	2,53	0,744	مرتفع	5
8	اشعر بالتعب الجسدي بعد قيامي بأي مجهود	2,60	0,702	مرتفع	3
9	اجري فحص طبي شامل بصفة منتظمة	2,51	0,810	مرتفع	6
10	اشعر بالرضا عن مظهر جسمي	2,58	0,773	مرتفع	4
11	أنا راضي عن الخدمات الصحية المتاحة التي احتاجها	2,39	0,918	مرتفع	9
الإجمالي	**جودة الصحة العامة**	2.53	0.384	**مرتفع**	

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

يبين الجدول أعلاه استجابات أفراد العينة على فقرات جودة الصحة العامة، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.53 وانحراف معياري 0.384، وهي درجة موافقة مرتفعة، حيث كانت مختلف فقراتها كالتالي:

حيث كانت أعلى فقرة في هذا المجال، الفقرة (5) بمتوسط حسابي قدره (2.73) وانحراف معياري (0,592) وهي درجة كبيرة، وهذا ما يبين أن هناك درجة موافقة مرتفعة أي كثيرة من قبل أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف يحرص على تناول الغذاء المتوازن.

وكانت أدنى الفقرات في هذا المجال، الفقرة (1) بمتوسط حسابي قدره (2.36) وانحراف معياري (0,887) وهي درجة كبيرة، وهذا ما يبين درجة موافقة مرتفعة أي كثيرة من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف راضي عن حالته الصحية.

❖ **جودة الحياة النفسية**

جدول رقم12: الوسط الحسابي لعبارات جودة الحياة النفسية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	أنا سعيد نحو تحقيق هدفي في حياتي	2,60	0,702	مرتفع	2
2	اشعر بوجود معنى لحياتي	2,53	0,744	مرتفع	4
3	أنا راضي عن نفسي	2,31	0,906	متوسط	8
4	استثار بسهولة	2,60	0,702	مرتفع	2
5	استطيع ضبط انفعالاتي	2,51	0,810	مرتفع	5
6	اشعر بأنني شخص تعيس	2,46	0,809	مرتفع	6
7	روحي المعنوية منخفضة	2,19	0,900	متوسط	7
8	استطيع الاسترخاء بسهولة	1,87	0,927	متوسط	9
9	اشعر بالرضا عن صحتي النفسية	2,56	0,672	مرتفع	3
10	اشعر بالسعادة في حياتي	2,56	0,807	مرتفع	3
11	يمكنني التركيز بسهولة	1,87	0,927	متوسط	9
12	تراودني أفكار سيئة	2,70	0,642	مرتفع	1
13	لدي وقت كافي لأقوم بأعمال اليومية	2,56	0,807	مرتفع	3
الإجمالي	**جودة الحياة النفسية**	2,41	0,345	**مرتفع**	

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

يبين الجدول أعلاه استجابات أفراد العينة على فقرات **جودة الحياة النفسية** حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.41 وانحراف معياري 0.345، وهي درجة موافقة مرتفعة، حيث كانت مختلف فقراتها كالتالي:

حيث كانت أعلى فقرة في هذا المجال، الفقرة (12) بمتوسط حسابي قدره (2.70) وانحراف معياري (0.642) وهي درجة كبيرة، وهذا ما يبين أن هناك درجة موافقة مرتفعة من قبل أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف تزاوده أفكار سيئة.

وكانت أدنى الفقرات في هذا المجال، الفقرة (8) (11) بمتوسط حسابي قدره (1.87) وانحراف معياري (0.927) وهي درجة متوسطة، وهذا ما يبين درجة موافقة متوسطة إلى حد ما من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف يستطيع الاسترخاء نوعا ما بسهولة، ويمكنه التركيز بسهولة.

❖ **جودة الحياة الأسرية**

جدول رقم13: الوسط الحسابي لعبارات جودة الحياة الأسرية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات	2,02	0,935	متوسط	8
2	اشعر بالانسجام بيني و بين أفراد أسرتي	2,56	0,672	مرتفع	4
3	اقضي وقتا ممتعا يوميا مع أفراد أسرتي	2,63	0,733	مرتفع	2
4	احرص على تلبية حاجات أسرتي	2,73	0,592	مرتفع	1
5	أجادل أفراد أسرتي في المواضيع الاجتماعية	2,58	0,773	مرتفع	3
6	أنا راضي عن علاقاتي مع أسرتي و مع اسر الآخرين	2,39	0,918	مرتفع	6
7	اجتمع مع أفراد أسرتي	2,02	0,935	متوسط	8

8	أجد صعوبة في التعامل مع أسرتي	2,34	0,911	مرتفع	7
9	احرص عل فرض علاقة جيدة مع أسرتي	2,56	0,672	مرتفع	4
10	راضية عن علاقاتي بين أفراد أسرتي	2,63	0,733	مرتفع	2
11	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	2,02	0,935	متوسط	8
12	اشعر بان والدي راضيان عني	2,41	0,865	مرتفع	5
13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي	2,73	0,592	مرتفع	1
الإجمالي	**جودة الحياة الأسرية**	2,43	0,350	**مرتفع**	

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

يبين الجدول أعلاه استجابات أفراد العينة على فقرات **جودة الحياة الأسرية**، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.43 وانحراف معياري 0.350، وهي درجة موافقة مرتفعة، حيث كانت مختلف فقراتها كالتالي:

حيث كانت أعلى فقرة في هذا المجال، الفقرة (4) (13) بمتوسط حسابي قدره (2.73) وانحراف معياري (0,592) وهي درجة مرتفعة، وهذا ما يبين أن هناك درجة موافقة مرتفعة أي كثيرة من قبل أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف يحرص على تلبية حاجات أسرته، ويحصل على دعم عاطفي من أسرته.

وكانت أدنى الفقرات في هذا المجال، الفقرة (1) (7) (11) بمتوسط حسابي قدره (2,02) وانحراف معياري (0,935) وهي درجة متوسطة، وهذا ما يبين درجة موافقة متوسطة إلى حد ما من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف يوافق نوعا ما أسرته على أسلوبها في حل المشكلات ويجتمع معهم، كما أنه يشعر إلى حد ما بالفخر لانتماء لأسرتهّ.

❖ **جودة الحياة المهنية**

جدول رقم14: الوسط الحسابي لعبارات جودة الحياة المهنية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب

1	أعمالي منتظمة في أوقاتها	1,87	0,927	متوسط	8
2	استثمر جميع أوقاتي	2,34	0,911	مرتفع	6
3	لدي وقت للترويح عن نفسي	2,36	0,887	مرتفع	5
4	أنجز المهام التي أقوم بها في وقتها المحدد	2,36	0,887	مرتفع	5
5	أجد الوقت المناسب لتناول طعامي	2,02	0,935	متوسط	7
6	أشارك في الأنشطة الاجتماعية	2,70	0,642	مرتفع	1
7	اقضي معظم وقتي في الأشياء المفيدة	2,56	0,807	مرتفع	3
8	استمتع عند ممارسة هوايتي	2,36	0,887	مرتفع	5
9	أنا راضي عن أسلوب قضائي في وقت الفراغ	2,47	0,750	مرتفع	4
10	لدي فرص الاستمتاع بأشياء وقت الفراغ	2,63	0,661	مرتفع	2
11	أمارس هواياتي في أوقات محددة	2,36	0,887	مرتفع	5
الإجمالي	**جودة الحياة المهنية**	2,46	0,809	**مرتفع**	

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج .SPSS

يبين الجدول أعلاه استجابات أفراد العينة على **جودة الحياة المهنية**، حيث جاءت بمتوسط حسابي إجمالي 2.46 وانحراف معياري 0.809، وهي درجة موافقة مرتفعة، حيث كانت مختلف فقراتها كالتالي:

حيث كانت أعلى فقرة في هذا المجال، الفقرة (6) بمتوسط حسابي قدره (2.70) وانحراف معياري (0,642) وهي درجة كبيرة، وهذا ما يبين أن هناك درجة موافقة مرتفعة من قبل أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف يشارك في الأنشطة الاجتماعية.

وكانت أدنى الفقرات في هذا المجال، الفقرة (1) بمتوسط حسابي قدره (1.87) وانحراف معياري (0,927) وهي درجة متوسطة، وهذا ما يبين درجة موافقة متوسطة إلى حد ما من طرف أفراد عينة الدراسة مما يدل على أن الموظف أعماله منتظمة نوعا ما في أوقاتها.

2.2.3. اختبار فرضيات الدراسة

❖ اختبار فرضيات الدراسة

- **الفرضية الفرعية الأولى: جودة الصحة العامة هي من محددات جودة العمل لدى المرأة**

.

الجدول رقم (15): اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الصحة العامة هي من محددات جودة العمل لدى المرأة

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى المعنوية
الفرضية الأولى	2.53	0,384	7.783	0.000

المصدر : من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS25.

يوضح الجدول جودة الصحة العامة لدى المرأة، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي يساوي 2.53 والانحراف المعياري 0.384، حيث كانت قيمة T المحسوبة 7.783 بمستوى معنوية 0.000 وهي أقل من 0.05، ومنه نقبل الفرضية التي تنص على أنه: جودة الصحة العامة هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .

- **الفرضية الفرعية الثانية:جودة الحياة النفسية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .**

الجدول رقم (16): اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الحياة النفسية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى المعنوية
الفرضية الثانية	2.41	0,345	10.857	0.000

المصدر : من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS25.

يوضح الجدول أعلاه جودة الحياة النفسية لدى المرأة، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي يساوي 2.41 والانحراف المعياري 0.345، حيث كانت قيمة T المحسوبة 10.857 بمستوى معنوية 0.000 وهي أقل من 0.05، ومنه نقبل الفرضية التي تنص على أنه: جودة الحياة النفسية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .

- **الفرضية الفرعية الثالثة:جودة الحياة الأسرية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .**

الجدول رقم (17): اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الحياة الأسرية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى المعنوية
الفرضية الثالثة	2.43	0,350	10.312	0.000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS25.

يوضح الجدول جودة الحياة الأسرية لدى المرأة، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي يساوي 2.43 والانحراف المعياري 0.350، حيث كانت قيمة T المحسوبة 10.312 بمستوى معنوية 0.000 وهي أقل من 0.05، ومنه نقبل الفرضية التي تنص على أنه: جودة الحياة الأسرية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .

- **الفرضية الفرعية الرابعة:جودة الحياة المهنية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .**

الجدول رقم (18): اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة الحياة المهنية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى المعنوية
الفرضية الرابعة	2.37	0,400	9.921	0.000

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS25.

يوضح الجدول جودة الحياة المهنية لدى المرأة، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي يساوي 2.37 والانحراف المعياري 0.400، حيث كانت قيمة T المحسوبة 9.921 بمستوى معنوية 0.000 وهي أقل من 0.05، ومنه نقبل الفرضية التي تنص على أنه: جودة الالحياة المهنية هي من محددات جودة العمل لدى المرأة .

- **الفرضية الرئيسية:لجودة العمل لدى المرأة العاملة محددات متنوعة.**

الجدول رقم (19): اختبار T ومستوى معنوية لقياس جودة العمل لدى المرأة العاملة

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى المعنوية

الفرضية الرئيسية	2.44	0,313	11.444	0.000

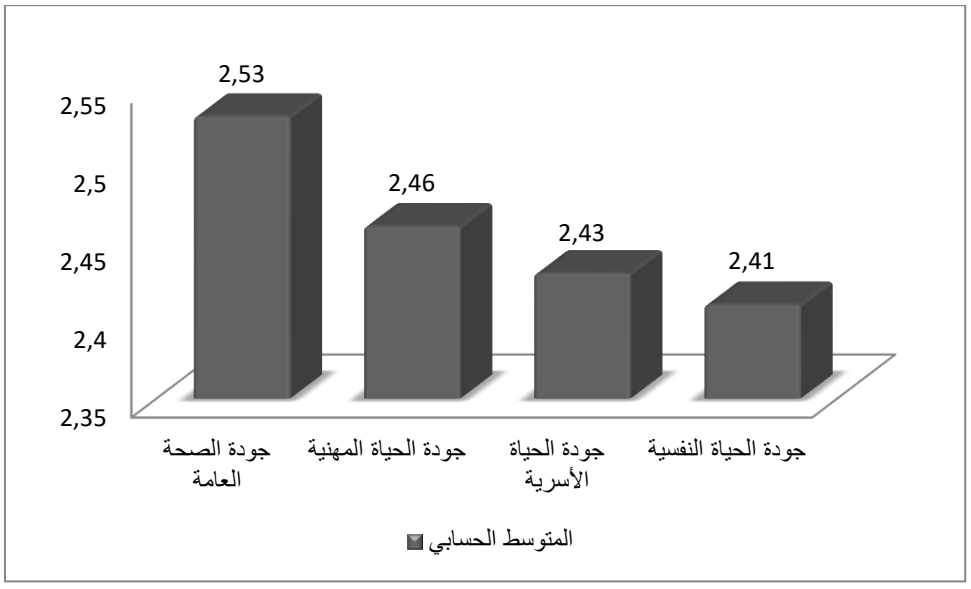
المصدر : من إعداد الطالبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS25.

يوضح الجدول جودة العمل لدى المرأة، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي يساوي 2.44 والانحراف المعياري 0.313، حيث كانت قيمة T المحسوبة 11.444 بمستوى معنوية 0.000 وهي أقل من 0.05، ومنه نقبل الفرضية التي تنص على أنه: لجودة العمل لدى المرأة العاملة محددات متنوعة.

2.3. مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي تحصلت عليها ألاحظ أن جميع محاور جودة الحياة جاءت بمستوى عالي، حسب المتوسط الحسابي، وهي توحي بأن مستوى جودة الحياة لدى النساء العاملات بالثانوية عالي، والشكل التالي يبين هذا المستوى بوضوح

الشكل رقم06 : نتائج أبعاد جودة حياة المرأة العاملة في الثانوية



المصدر :مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة

أولا: مناقشة نتائج جودة الصحة العامة

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمتغير جودة الصحة العامة بلغ (2.53)، وهو ما يعكس **مستوى مرتفعا من الرضا الصحي** لدى الأمهات العاملات. وهذا ما يدل أن أغلبهن يتمتعن بصحة جيدة،

ويمارسن سلوكيات صحية إيجابية مثل التغذية المتوازنة وأخذ قسط كافٍ من الراحة. وهذا يشير إلى وعي صحي لدى أفراد العينة رغم التزاماتهن المهنية والأسرية، ويؤكد أن الصحة الجسدية تمثل عاملا أساسيا في تعزيز جودة العمل.

ثانيا: مناقشة نتائج جودة الحياة النفسية

جاء المتوسط الحسابي لهذا البعد (2.41)، وهو يدل أيضا على **درجة موافقة مرتفعة**، ما يعكس تمتع الأمهات العاملات بدرجة من التوازن النفسي. غير أن بعض الفقرات، مثل الشعور بصعوبة في الاسترخاء والتركيز، سجلت مستويات متوسطة، مما يشير إلى وجود **ضغوط نفسية محتملة** مرتبطة بتعدد الأدوار بين العمل والأسرة. وهذا يتوافق مع ما تشير إليه الأدبيات النفسية حول العلاقة بين تعدد الأدوار والانهاك العاطفي، خصوصًا لدى النساء العاملات.

ثالثا: مناقشة نتائج جودة الحياة الأسرية

بلغ متوسط هذا البعد (2.43)، وهي نتيجة تشير إلى **استقرار نسبي في العلاقات الأسرية** .حيث أظهرت المشاركات رضا عن علاقاتهن بأسرهن، وحصولهن على دعم عاطفي. غير أن بعض الفقرات المتعلقة بالمشاركة في اتخاذ القرار داخل الأسرة أو أساليب حل المشكلات أظهرت نتائج متوسطة، مما قد يدل على **تحديات في التوازن الأسري** عند بعض المشاركات. وتنسجم هذه النتائج مع دراسات سابقة أشارت إلى أن الحياة الأسرية قد تكون مصدر دعم أو ضغط حسب طبيعة التفاعل داخل الأسرة.

رابعا: مناقشة نتائج جودة الحياة المهنية

جاءت نتيجة هذا البعد بمتوسط (2.46)، وهو ما يدل على **رضا مهني نسبي** .وقد سجلت فقرات مثل "المشاركة في الأنشطة الاجتماعية" و"قضاء وقت مفيد" نسبًا مرتفعة، مما يدل على اندماج النساء في محيط العمل، غير أن فقرات مثل "انتظام الأعمال في وقتها" جاءت متوسطة، مما قد يُعزى إلى ضيق الوقت الناتج عن التزاماتهن المتعددة. وهذا يؤكد أن **البيئة المهنية تلعب دورا مزدوجا** في دعم أو إعاقة جودة العمل لدى الأمهات العاملات.

خامسا: مناقشة الفرضيات واختبارها

تم قبول جميع الفرضيات الفرعية والرئيسية، حيث أظهرت اختبارات T وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05، مما يدل على أن **لجودة العمل محددات متداخلة** تشمل الصحة العامة، النفسية،

الأسرية، والمهنية. وهذا يدعم الطرح النظري القائل بأن جودة العمل لا تُبنى على عامل منفرد، بل هي **حصيلة تفاعل عوامل ذاتية وسياقية.**

2.4. الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من الأمهات العاملات بثانوية عبد الرحمان الكواكبي بالحروش، وبعد تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائيSPSS ، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج التي تسمح باستخلاص جملة من الاستنتاجات المهمة حول محددات جودة العمل لدى المرأة العاملة.

وقد أظهرت النتائج أن **جودة العمل لدى الأم العاملة لا تتشكل من بعد واحد، بل هي محصلة تفاعل عدة أبعاد مترابطة،** تمثلت في: جودة الصحة العامة، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة المهنية. وقد كانت جميع هذه الأبعاد ذات تأثير إيجابي وملحوظ على تجربة العمل لدى النساء العاملات، كما بيّنته الفرضيات المدعّمة إحصائيا.

ومنه لكي تحقق المرأة العاملة مستوى جيدا من الرضا الوظيفي وجودة الأداء، تحتاج إلى توافر **ظروف متوازنة على المستوى الصحي، النفسي، الأسري والمهني** .كما يتضح أن التحديات المرتبطة بتعدد الأدوار (كأم وموظفة) يمكن تجاوزها أو تخفيف أثرها من خلال دعم مؤسسي وأسري مناسب.

وبناءا عليه، فإن نتائج هذه الدراسة تسلّط الضوء على أهمية النظر إلى جودة العمل من منظور شامل يأخذ بعين الاعتبار العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالمرأة، وتدعو إلى **تبني سياسات وإجراءات عملية تسهم في تحسين ظروف العمل والحياة للمرأة العاملة،** خصوصا في البيئات التربوية التي تتطلب جهدا نفسيا ومهنيا مضاعفا.

3. التوصيات

بناءا على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج بخصوص محددات جودة العمل لدى الأم العاملة، تُقترح التوصيات الآتية:

❖ على مستوى المؤسسة التربوية:

- ضرورة توفير **بيئة عمل مرنة وداعمة** للمرأة العاملة، من خلال إعادة النظر في توزيع الأعباء وتخفيف الضغط المهني خاصة في فترات الذروة.
- **تشجيع الأنشطة الاجتماعية والتربوية** التي تساهم في خلق جو إيجابي داخل المؤسسة وتحفز الانتماء المهني.
- تنظيم **دورات تدريبية أو ورشات** خاصة بإدارة التوتر والتوازن بين الحياة المهنية والأسرية.

❖ على مستوى الأسرة:

- تعزيز **ثقافة التفاهم والتقاسم العادل للأدوار** داخل الأسرة، بما يضمن للأم العاملة دعما عاطفيا وعمليا.
- تشجيع الأزواج وأفراد الأسرة على **مساندة الأم العاملة نفسيا ولوجستيا**، خاصة في فترات الضغوط المرتفعة.

❖ على مستوى السياسات العامة:

- الدعوة إلى **صياغة سياسات أسرية ومهنية تراعي احتياجات المرأة العاملة**، مثل توفير خدمات الحضانة في أماكن العمل، وتوسيع إجازات الأمومة، والعمل الجزئي المرن.
- إدماج موضوع **جودة حياة المرأة العاملة** في البرامج الوطنية الخاصة بالتنمية المهنية والاجتماعية.

❖ على مستوى الباحثين:

- تشجيع البحوث المستقبلية على دراسة **محددات جودة العمل لدى المرأة في قطاعات مختلفة (**الصحة، الإدارة، القطاع الخاص...**)** للمقارنة بين العوامل المؤثرة.
- اقتراح دراسات معمقة تتناول **تجربة المرأة العاملة في المناطق الريفية أو المهمّشة**، حيث قد تختلف التحديات والضغوط.

خاتمة الفصل:

أسفرت نتائج الدراسة الميدانية عن جملة من المؤشرات المهمة التي تدعم الطرح القائل بأن **جودة العمل لدى الأم العاملة تتأثر بعدة محددات مترابطة**، شملت الجوانب الصحية والنفسية والأسرية والمهنية. وقد أظهرت المعطيات الإحصائية مستويات مرتفعة نسبيا في جميع أبعاد جودة الحياة، مع تفاوت طفيف بين هذه الأبعاد من حيث التأثير.

كما تم إثبات صحة جميع الفرضيات الفرعية والرئيسية اعتمادا على نتائج اختبار T ، مما يعزز من موثوقية الأداة المستعملة ويضفي مصداقية على النتائج.
وتبين من خلال المناقشة أن **تحقيق جودة العمل لدى المرأة العاملة لا يمكن أن يتم بمعزل عن دعم محيطها المهني والأسري**، مما يستدعي تدخلات على مستويات متعددة لضمان توازن فعّال بين الأدوار المختلفة التي تؤديها.

وبناءا على هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من التوصيات التي من شأنها أن تسهم في **تحسين جودة حياة المرأة العاملة وتعزيز أداءها المهني والأسري بشكل متكامل.**

الخاتمة

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على محددات جودة العمل لدى الأم العاملة، من خلال مقاربة تجمع بين الجانب النظري والتحليل الميداني، ومنه يمكن القول إن مشاركة المرأة في الحياة المهنية أصبحت ضرورة واقعية تفرضها التحولات الاجتماعية والاقتصادية، غير أن هذه المشاركة لا تخلو من تحديات تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على تجربتها في بيئة العمل.

من خلال المعالجة النظرية والميدانية، تبين أن جودة العمل لدى المرأة العاملة تتحدد من خلال مجموعة من الأبعاد المتكاملة، أبرزها: الصحة العامة، الاستقرار النفسي، التوازن الأسري، والرضا المهني. وقد أثبتت نتائج الدراسة الميدانية أن هذه الأبعاد تؤثر بدرجات متفاوتة على جودة العمل، حيث أظهرت العينة المدروسة مستويات مرتفعة نسبيا في جميع الأبعاد، مما يعكس وعيا واضحا لدى الأمهات العاملات بأهمية الحفاظ على توازن حياتهن رغم الضغوط المتعددة.

كما أثبت التحليل الإحصائي أن هذه الأبعاد ليست منعزلة، بل تتفاعل فيما بينها لتؤثر على الأداء العام والرضا الوظيفي للمرأة العاملة، الأمر الذي يُبرز الحاجة إلى مقاربة شاملة تأخذ في الحسبان خصوصية تجربتها اليومية.

وبناءا على ذلك، فإن دعم المرأة العاملة لا ينبغي أن يقتصر على الجانب المهني فقط، بل يجب أن يمتد ليشمل جوانبها النفسية والاجتماعية، من خلال سياسات مؤسساتية وأسرية مرنة، قادرة على تيسير مهامها وتعزيز توازنها.

ختاما، تمثل هذه الدراسة محاولة متواضعة لفتح آفاق جديدة أمام الباحثين والمهتمين بقضايا العمل والمرأة، من خلال مقاربة نوعية تراعي خصوصية تجربة الأم العاملة وتسعى إلى الإسهام في بناء بيئة عمل أكثر عدلاً وإنسانية. وآمل أن أكون قد وفقت، من خلال هذا البحث، في تسليط الضوء على موضوع جودة العمل لدى الأم العاملة، ومعالجته بطريقة علمية ممنهجة، بما يفتح المجال أمام دراسات لاحقة أكثر عمقا وشمولا في هذا المجال الحيوي

"وأسأل الله التوفيق والسداد فيما توصلت إليه من نتائج، وأن يكتب لهذا العمل القَبول والفائدة"

قائمة المصادر و المراجع

أولا:الكتب والمجلدات

1. **الغندور. (1999).** أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة – دراسة نظرية. في *المؤتمر الدولي السادس بمركز الإرشاد النفسي* (ص. 30)
2. **الخولي، س. (2008)** .*الأسرة والحياة العائلية* .الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
3. **البرواري، ح. (2013)** .*الاتجاهات النفسية نحو عمل المرأة السياسي والاجتماعي وعلاقتها بالتنشئة الأسرية* (ط. 1). عمّان: دار جرير للنشر والتوزيع.
4. **الساعاتي، س. ح. (1999)** .***علم اجتماع المرأة*** .القاهرة: دار الفكر العربي.
5. **أديب، ع.، &الأصفر، أ. (2004)** ،*علم اجتماع التنظيم ومشكلات العمل: دراسات معاصرة في علم الاجتماع* .دمشق: منشورات جامعة دمشق.
6. **إبراهيم. (1996)** *المعجم الوسيط (الجزء الأول والثاني)* .القاهرة: المكتبة الإسلامية للنشر والتوزيع.
7. **إحسان، م. ح. (2008).***علم اجتماع المرأة* (الطبعة 1). عمّان: دار وائل للنشر والتوزيع.
8. إبراهيم، **ع، (1984)** ، *"سيكولوجيا المرأة العاملة"* .بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
9. **جبري، م. (2009)** ، *المرأة عبر التاريخ البشري* (ط. 2). دمشق: دار صفحات للدراسة والنشر.
10. **داود، م. (2003.)** *حقوق المرأة في الشريعة الإسلامية* .الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
11. **رشوان، ح. ع. (2003)** .*الأسرة والمجتمع: دراسة في علم اجتماع الأسرة*)ص. 161). الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
12. **سيف الدولة، ع. (2003)** *النفس تشكو والجسم يعاني: دليل المرأة العربية في الصحة النفسية* (الطبعة 1). بيروت: نور – جمعية المرأة العربية.
13. **عبد الفتاح، ك. إ. (1984)** .*سيكولوجية المرأة العاملة* .بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر. ص. 87، 93، 94.
14. **عبد العزيز، م. (2005)** *مشاكل الطفل الطبية والصحية والتربوية*)ص. 108). الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
15. **نعامة، س. (1984)**"*سيكولوجية المرأة العاملة*" (ص. 50). القاهرة: أضواء عربية للطباعة والنشر.

16. **منصور، ع. م.، &الشربيني، ز. أ. (2000)** *الأسرة على مشارف القرن 21: الأدوار – المرض النفسي – المسؤوليات* (الطبعة 1، ص. 145). القاهرة: دار الفكر العربي.
17. **ولي، م.، &محمد، ج. (2004)** .*المدخل إلى علم النفس الاجتماعي* (ط. 1). عمّان: مكتبة دار الثقافة للتوزيع.

ثانيا : رسائل دكتوراه وماجستير

❖ رسائل دكتوراه:

18. **جودت. (2008)** .*جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة كربلاء، العراق.

❖ مذكرات ماجستير:

19. **الهنداوي، م. ح. إ. (2011)** .*الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيًا* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القاهرة، مصر.
20. **شيخي. (2013)** .*العمل وعلاقته بجودة الحياة* (مذكرة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
21. **شنوف. (2001)** .*العمل المهني للمرأة وتأثيره على العلاقة الزوجية* (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر.
22. **شحادة الكحلوت. (2011)** .*دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين
23. **صالح إسماعيل عبد الله.** (2010) .*قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية وعلاقته بجودة الحياة* (مذكرة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة
24. **مليكة بن زيان. (2004)** .*عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية* (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة قسنطينة.
25. **نعيمة دودو.** (2011) .*تأثير عمل المرأة على معدلات الخصوبة* (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة فرحات عباس، سطيف.

ثالثا :المقالات في مجلات علمية محكمة

26. **أسماء محمد السرسي، &محسن درغام عبد الرازق إبراهيم وآخرون. (2016).** جودة الحياة لدى الأطفال ضعاف السمع بالحلقة الابتدائية .*مجلة العلوم التربوية*، (3)، 394.

27. **أمحمد مسعودي (2015)**بحوث جودة الحياة في العالم العربي ،دراسة تحليلية ،مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ،الجزائر ، وهران ، العدد 20 ،سبتمبر 2015 ، ص2

28. **عبد المعطي. (2005).** مؤشرات جودة الحياة .*مجلة العلوم النفسية والاجتماعية*، (4)، 82.

29. **مشري. (2014).** جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية .*مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، (8)، جامعة الوادي، الجزائر.

30. **هريدي، طريف. (2002).** مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية .*مجلة علم النفس*، (61)، .49

رابعا :أعمال مؤتمرات وأوراق علمية

31. **احمد عبد العزيز احمد البقلي. (2014)** مفهوم نوعية الحياة; النشأة والتطور ،ورقة بحث مقدمة إلى معهد التخطيط القومي المركز الديموغرافي ،المؤتمر السنوي الثالث والأربعين قضايا السكان ما بعد 2015 ، القاهرة 17–18 ديسمبر/ كانون الأول 2014

32. **حسين تيم، ابتهاج محمد النادي. (2010).** *درجة مساهمة المرأة الفلسطينية في التنمية من وجهة نظر طلبة الدراسات العليا* .مؤتمر العملية التربوية في القرن الحادي والعشرين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس

33. **سهام موفق. (2015)** .*المرأة والسلم الأهلي: المرأة العاملة بين الحماية القانونية والواقع العملي، المرأة الجزائرية نموذجاً* .المؤتمر الدولي السابع، طرابلس، لبنان، ص. 11.

34. **محمود عبد الحليم منسي. (2006)** .*مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة* .ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، عمان، ص. 65.

خامسًا :المراجع الأجنبية

35. **David Felce, & Jonathan Perry. (1995).** *Quality of life: Its definition and measurement*. Research in Developmental Disabilities, 16(1), 51.

36. **European quality of life Survey. (2003**). *Quality of life in Europe tend.*

37. **Reine, G., Lancon, C., Di Tucci, S., Sapin, C., & Auquier, P. (2003).** *Depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 108(4), 297–303.

38. **Schalock, R. L. (2000)**. *Three decades of quality of life*. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 15(2), 116–127.

الملحق رقم 01

قائمة الاستبيان الموجه لثانوية ..
جامعة 20اوت 1955 سكيكدة
كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية
تخصص : علم النفس عمل و تنظيم

استبيان

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم الاجتماع

محددات جودة العمل لدى الأم العاملة

تحية طيبة وبعد،

أختي الكريمة، نحن بصدد إنجاز دراسة أكاديمية بعنوان "**محددات جودة العمل لدى الأم العاملة**"، لذا نرجو منك التفضل بالإجابة بكل موضوعية ودقة. علماً أن المعلومات ستستخدم لأغراض علمية فقط وتُحاط بالسرية التامة.

نشكر لكِ تعاونك!

استمارة الاستبيان

I. **المعلومات العامة :**

1. **العمر :** ☐ اقل من 30 سنة ☐ بين 30 سنة و 40 سنة ☐ أكثر من 40
2. **الحالة الاجتماعية:** ☐ متزوجة ☐ مطلقة ☐ أرملة
3. **عدد الأطفال :** ☐ 1 ☐ 2-3 ☐ أكثر من 3
4. **عدد سنوات الخبرة في العمل** ☐ اقل من 5 سنوات ☐ بين 5 و 10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات
5. **طبيعة الوظيفة :** ☐ إدارية ☐ تعليمية ☐ خدمات أخرى (اذكري : .....)

II. **ثانياً: محاور الاستبيان:**

الأبعاد	الرقم	العبارة	كثيرا	إلى حد ما	قليلا
البعد الأول: محور جودة الصحة العامة	01	أنا راضي عن حالتي الصحية			
	02	اشعر بالحيوية و النشاط			
	03	تتكرر إصاباتي بنزلات البرد			
	04	أنام جيدا			
	05	احرص على تناول الغذاء المتوازن			
	06	أعطي لبدني وقت كافي للراحة			
	07	أحافظ على سلامتي الصحية			
	08	اشعر بالتعب الجسدي بعد قيامي بأي مجهود			
	09	اجري فحص طبي شامل بصفة منتظمة			
	10	اشعر بالرضا عن مظهر جسمي			
	11	أنا راضي عن الخدمات الصحية المتاحة التي احتاجها			
البعد الثاني: محور ..	12	أنا سعيد نحو تحقيق هدفي في حياتي			
	13	اشعر بوجود معنى لحياتي			
	14	أنا راضي عن نفسي			

	15	استثار بسهولة			
	16	استطيع ضبط انفعالاتي			
	17	اشعر بأنني شخص تعيس			
	18	روحي المعنوية منخفضة			
	19	استطيع الاسترخاء بسهولة			
	20	اشعر بالرضا عن صحتي النفسية			
	21	اشعر بالسعادة في حياتي			
	22	يمكنني التركيز بسهولة			
	23	تراودني أفكار سيئة			
	24	لدي وقت كافي لأقوم بأعمال اليومية			
البعد الثالث: محور جودة الحياة الأسرية	25	أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات			
	26	اشعر بالانسجام بيني و بين أفراد أسرتي			
	27	اقضي وقتا ممتعا يوميا مع أفراد أسرتي			
	28	احرص على تلبية حاجات أسرتي			
	29	أجادل أفراد أسرتي في المواضيع الاجتماعية			
	30	أنا راضي عن علاقاتي مع أسرتي و مع اسر الآخرين			
	31	اجتمع مع أفراد أسرتي			
	32	أجد صعوبة في التعامل مع أسرتي			
	33	احرص عل فرض علاقة جيدة مع أسرتي			
	34	راضية عن علاقاتي بين أفراد أسرتي			
	35	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي			
	36	اشعر بان والدي راضيان عني			
	37	احصل على دعم عاطفي من أسرتي			
البعد الرابع : محور جودة الحياة المهنية	38	أعمالي منتظمة في أوقاتها			
	39	استثمر جميع أوقاتي			
	40	لدي وقت للترويح عن نفسي			
	41	أنجز المهام التي أقوم بها في وقتها المحدد			
	42	أجد الوقت المناسب لتناول طعامي			

	43	أشارك في الأنشطة الاجتماعية			
	44	اقضي معظم وقتي في الأشياء المفيدة			
	45	استمتع عند ممارسة هوايتي			
	46	أنا راضي عن أسلوب قضائي في وقت الفراغ			
	47	لدي فرص الاستمتاع بأشياء وقت الفراغ			
	48	أمارس هواياتي في أوقات محددة			

و في الأخير أقدر بإخلاص تعاونك معنا , الرجاء التأكد من عدم إغفال أي سؤال من أسئلة الاستمارة ,لان آراءكِ القيمة تهمنى جدا و شكرا

الملحق رقم 02

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,699	11

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,633	13

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,649	13

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,694	11

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,882	48

pers

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	marié	39	95,1	95,1	95,1
	mot	1	2,4	2,4	97,6
	ar	1	2,4	2,4	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

nomb

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1	5	12,2	12,2	12,2
	2-3	27	65,9	65,9	78,0
	plus de 3	9	22,0	22,0	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

exp

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	moins de 5	6	14,6	14,6	14,6
	de 5 a 10	16	39,0	39,0	53,7
	plus de 10	19	46,3	46,3	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

fonc

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ida	15	36,6	36,6	36,6
	ta	26	63,4	63,4	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
q1	41	2,6098	,70278	,10976
q5	41	2,5366	,74490	,11633
q9	41	2,3171	,90662	,14159
q13	41	2,6098	,70278	,10976
q17	41	2,5122	,81000	,12650
q21	41	2,4634	,80925	,12638
q25	41	2,1951	,90054	,14064
q29	41	1,8780	,92723	,14481
q33	41	2,5610	,67264	,10505
q37	41	2,5610	,80774	,12615
q41	41	1,8780	,92723	,14481
q45	41	2,7073	,64202	,10027
q49	41	2,5610	,80774	,12615
ch2	41	2,4146	,34525	,05392

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3

	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
q1	-3,556	40	,001	-,39024	-,6121	-,1684
q5	-3,983	40	,000	-,46341	-,6985	-,2283
q9	-4,823	40	,000	-,68293	-,9691	-,3968
q13	-3,556	40	,001	-,39024	-,6121	-,1684
q17	-3,856	40	,000	-,48780	-,7435	-,2321
q21	-4,246	40	,000	-,53659	-,7920	-,2812
q25	-5,723	40	,000	-,80488	-1,0891	-,5206
q29	-7,748	40	,000	-1,12195	-1,4146	-,8293
q33	-4,179	40	,000	-,43902	-,6513	-,2267
q37	-3,480	40	,001	-,43902	-,6940	-,1841
q41	-7,748	40	,000	-1,12195	-1,4146	-,8293
q45	-2,919	40	,006	-,29268	-,4953	-,0900
q49	-3,480	40	,001	-,43902	-,6940	-,1841
ch2	-10,857	40	,000	-,58537	-,6943	-,4764

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
q3	41	2,0244	,93509	,14604
q8	41	2,5610	,67264	,10505
q11	41	2,6341	,73335	,11453
q16	41	2,7317	,59264	,09255
q18	41	2,5854	,77381	,12085
q23	41	2,3902	,91864	,14347
q28	41	2,0244	,93509	,14604
q32	41	2,3415	,91131	,14232
q34	41	2,5610	,67264	,10505
q36	41	2,6341	,73335	,11453
q40	41	2,0244	,93509	,14604
q44	41	2,4146	,86532	,13514
q47	41	2,7317	,59264	,09255
ch3	41	2,4353	,35066	,05476

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
q3	-6,681	40	,000	-,97561	-1,2708	-,6805
q8	-4,179	40	,000	-,43902	-,6513	-,2267
q11	-3,194	40	,003	-,36585	-,5973	-,1344
q16	-2,899	40	,006	-,26829	-,4554	-,0812
q18	-3,431	40	,001	-,41463	-,6589	-,1704
q23	-4,250	40	,000	-,60976	-,8997	-,3198
q28	-6,681	40	,000	-,97561	-1,2708	-,6805
q32	-4,627	40	,000	-,65854	-,9462	-,3709
q34	-4,179	40	,000	-,43902	-,6513	-,2267
q36	-3,194	40	,003	-,36585	-,5973	-,1344
q40	-6,681	40	,000	-,97561	-1,2708	-,6805
q44	-4,332	40	,000	-,58537	-,8585	-,3122
q47	-2,899	40	,006	-,26829	-,4554	-,0812
ch3	-10,312	40	,000	-,56473	-,6754	-,4540

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
q4	41	1,8780	,92723	,14481
q7	41	2,3415	,91131	,14232
q12	41	2,3659	,88758	,13862
q14	41	2,3659	,88758	,13862
q15	41	2,0244	,93509	,14604
q20	41	2,7073	,64202	,10027
q24	41	2,5610	,80774	,12615
q27	41	2,3659	,88758	,13862
q31	40	2,4750	,75064	,11869
q35	41	2,6341	,66167	,10334
q39	41	2,3659	,88758	,13862
q46	41	2,4634	,80925	,12638
ch4	41	2,3795	,40047	,06254

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3

	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
q4	-7,748	40	,000	-1,12195	-1,4146	-,8293
q7	-4,627	40	,000	-,65854	-,9462	-,3709
q12	-4,575	40	,000	-,63415	-,9143	-,3540
q14	-4,575	40	,000	-,63415	-,9143	-,3540
q15	-6,681	40	,000	-,97561	-1,2708	-,6805
q20	-2,919	40	,006	-,29268	-,4953	-,0900
q24	-3,480	40	,001	-,43902	-,6940	-,1841
q27	-4,575	40	,000	-,63415	-,9143	-,3540
q31	-4,423	39	,000	-,52500	-,7651	-,2849
q35	-3,540	40	,001	-,36585	-,5747	-,1570
q39	-4,575	40	,000	-,63415	-,9143	-,3540
q46	-4,246	40	,000	-,53659	-,7920	-,2812
ch4	-9,921	40	,000	-,62047	-,7469	-,4941

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
total	41	2,4404	,31312	,04890

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
total	-11,444	40	,000	-,55960	-,6584	-,4608