القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن

هلدا خليفة العمري[i]

د.صالح سالم الخوالدة[ii]

تاريخ الاستلام
2023/12/11

تاريخ القبول
2024/1/18

الملخص

بالنظر إلى أهمية جودة الحياة وانعكاساته الإيجابية على الاتزان الانفعالي لدى النساء العاملات وغير العاملات، وبالرجوع إلى الدراسات التي تناولت التوافق النفسي فقد وجدت الباحثة أهمية التوافق النفسي في العديد من المجالات، وقد هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي (التنبؤي) لغايات تحقيق أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (94) امرأة عاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن، وتم تطوير مقياس التوافق النفسي المكون من (28) فقرة، ومقياس جودة الحياة المكون من (33) فقرة، وقد أظهرت النتائج أنّ المتغير الداخل في التنبؤ بمقياس جودة الحياة والمتمثل في (الخلو من الأمراض العصابية) كان له القدرة على التنبؤ بمقياس جودة الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، العمر، المستوى الثقافي، في حين أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) تعزى لمتغير طبيعة العمل لصالح الدبلوماسية، وفي ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة بضرورة التركيز على عقد دورات تدريبية ترتبط بتنمية التوافق النفسي لدى المرأة العاملة؛ لما له من أثر إيجابي على الشعور بجودة الحياة لدى المرأة.

الكلمات المفتاحية: القدرة التنبؤية، التوافق النفسي، جودة الحياة، المرأة العاملة.

---

[i] جامعة العلوم الإسلامية العالمية
[ii] جامعة العلوم الإسلامية العالمية

The Predictive Ability of Psychological Adjustment in the Quality of Life of Women Working in the Ministry of Foreign Affairs and Expatriates in Jordan

Abstract

Given the importance of quality of life and its positive repercussions on emotional balance among working and non-working women, and by referring to studies that dealt with psychological adjustment, the researcher found the importance of psychological adjustment in many fields,and the current study aimed to determine the predictive ability of psychological adjustment in the quality of life of women working in the Ministry of Foreign Affairs, and Expatriate Affairs in Jordan, the study followed the descriptive (predictive) approach in to achieve the objectives of the study. The study sample consisted of (94) women working in the Ministry of Foreign Affairs and Expatriate Affairs in Jordan, the psychological adjustment scale, consisting of (28) items, and the quality of life scale, consisting of (33) items, were developed, The results showed that the variable involved in predicting the quality of life measure, which is (freedom from neurological diseases), had the ability to predict the quality of life measure, the results also showed that there were no statistically significant differencesat the level of significance (α = 0.05) due to the variables of marital status, age, and cultural level, while they showed the presence of statistically significant differences at the level of significance (α = 0.05) due to the variable nature of work in favor of diplomacy. In light of these results, the researcher recommended the need to focus on holding training courses related to developing psychological adjustment among working women, because of its positive impact on women's sense of quality of life.

Keywords: Predictive Ability, Psychological Adjustment, Quality of Life, Working Women.

مقدمة

شهد الاهتمام بقضايا المرأة زخمًا كبيرًا على امتداد العقود الأخيرة، وذلك تماشيًا مع أهمية دور المرأه الاجتماعي، واتساع مجال مشاركتها في كافة القطاعات الحياتية، فالمرأة في وقتنا الحالي حاضرة في كل مكان، ويزداد مستوى مشاركتها في القوى العاملة بصورة متزايدة، وذلك بعد أن أثبتت كفاءتها العلمية، وينطلق تعزيز دور المرأة من أنّ الارتقاء بأوضاعها يمثل ركيزة رئيسية من ركائز التطوير المجتمعي، حيث فرضت التغيرات التي شهدها العالم تحديات جديدة، والتي من غير الممكن مجاراتها إلا عن طريق النهوض بجميع أفراد المجتمع ولا سيما المرأة، وتعميق الوعي بأهمية دورها في الارتقاء بالمجتمع والنهوض به.

وبسبب التغيرات التي مرت بها المجتمعات، وجدت المرأة نفسها في ميدان العمل، ذلك الميدان الذي حظي بدور كبير في ارتقاء الإنسان وتطوره، وغالبًا ما تشعر المرأة العاملة بتحقيق ذاتها فيه، وتُشبع الكثير من حاجاتها كالحاجة إلى تقدير الذات، والأمن الاقتصادي، واكتساب الخبرات المختلفة في العلاقات الإنسانية، وينعكس ذلك بصورة إيجابية على نوعية وجودة حياتها بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة (الصياد، 2018).

وتضمن جودة الحياة عيش الأفراد بحالة جيدة، والتمتع بصحة انفعالية وعقلية وبدنية على درجة من الرضا والقبول، إضافة إلى امتلاكهم إرادة قوية، وحثهم على الصمود أمام الضغوطات التي تواجههم، ويمتلكون كفاءة اجتماعية واسعة، ويميلون للرضا عن حياتهم الأسرية والمهنية والمجتمعية، وتُسهم جودة الحياة في حث الأفراد على أن يكونوا متفائلين لحاضرهم ومستقبلهم، ومتمسكين بقيمهم الاجتماعية والخلقية والدينية، منتمين إلى أوطانهم، مدافعين عن حقوقهم، فجودة الحياة تُسهم في مساعدة الأفراد على إدراك أنهم يعيشون حياة جيدة، تخلو من الاضطرابات السلوكية، والانفعالات السلبية، والأفكار اللاعقلانية، واستثمار كافة قدراتهم بتحقيق ذواتهم (سند، 2020).

أي أنّ جودة الحياة ترتبط بتوافق الفرد النفسي، فالتوافق النفسي يتضمن السعادة مع الآخرين، والعلاقات الناجحة معهم، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، وقواعد الضبط الاجتماعي، والتغير الاجتماعي والأساليب الثقافية السائدة في المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم، وتقبل نقد الآخرين وسهولة الاختلاط معهم، والسلوك العادي مع أفراد الجنس الآخر، والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يُسهم في تحقيق الصحة الاجتماعية (بطرس، 2008).

مشكلة الدراسة:

لقد أظهرت الدراسات السابقة كدراسة نصار (2020) أهمية جودة الحياة وانعكاساتها الإيجابية على الإتزان الإنفعالي لدى النساء العاملات وغير العاملات، وبالرجوع إلى الدراسات التي تناولت التوافق النفسي فقد وجدت الباحثة أهمية التوافق النفسي في العديد من المجالات كدراسة الزهراني (2016) والتي أظهرت وجود علاقة بين المهارات القيادية والتوافق النفسي.

ومن خلال عمل الباحثة لسنوات طويلة شعرت بوجود بعض المشكلات التي تواجه المرأة، وهذا الإحساس دفعها كطالبة دكتوراه إلى تحويل هذه الفكرة للدراسة البحثية من خلال دراسة للتعرف إلى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة في الأردن، وأجابت الدراسة الحالية عن السؤال الرئيس الآتي: ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن؟

وتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن؟

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للقدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، المستوى الثقافي، طبيعة العمل)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

-القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن.
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للقدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، المستوى الثقافي، طبيعة العمل).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجانبين الآتيين:

أولاً: الجانب النظري:

- تكمن أهمية الدراسة الحالي في أهمية الموضوعات التي تتناولها الدراسة (التوافق النفسي، جودة الحياة)، حيث إنّ هذه الموضوعات متغيرات ترتبط بعلم النفس الإيجابي ومن الضروري تسليط الضوء عليها.
- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الفئة التي ستتناولها وهي فئة المرأة العاملة، وما تشغله من دور في المجتمع.
- من الممكن أن تكون الدراسة الحالية إضافة للأدب النظري الذي قد يثير الكثير من استفسارات وتساؤلات الباحثين، لمتابعة البحث في مجال هذه الدراسة، وذلك في بحوث مستقبلية وعينات جديدة.

ثانياً: الأهمية العملية:

- من الممكن أن توفر الدراسة الحالي مقاييس تتمتع خصائص سيكومترية مناسبة، وهذا قد يساعد الباحثين على استخدام هذه المقاييس في أبحاثهم ودراساتهم.
- من الممكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطبيق وبناء البرامج الوقائية والعلاجية والإرشادية لمواجهة المشكلات التي تواجه المرأة العاملة في مجالات الدراسة الحالية.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

- **القدرة التنبؤية:** وهي "القيمة الدالة على السلوك أو الأداء الذي يمكن من خلاله التنبؤ بقيم دالة على متغير أو مجموعة متغيرات تسمى المحك ارتباطاً بقيم دالة على متغير أو مجموعة متغيرات تسمى المتنبأ" (عربيات، 2013: 23).

- **التوافق النفسي:** وهو "مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط النفسية" (جماح، 2017: 15). **ويعرف إجرائيًا** بالدرجة التي حصلت عليها المرأة العاملة على مقياس التوافق النفسي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.
- **جودة الحياة:** هي "أن عيش الفرد في حالة جيدة متمتعًا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامدًا أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية مرتفعة، راضيًا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققًا لحاجاته وطموحاته، واثقًا من نفسه، مما يجعله يعيش شعور السعادة" (شقير، 2010: 788). **وتعرف إجرائيًا** بالدرجة التي حصلت عليها المرأة العاملة على مقياس جودة الحياة الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

حدود الدراسة:

سوف تقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على (94) امرأة من النساء العاملات في مختلف الوظائف في الوزارة الخارجية في الأردن.

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن.

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام (2024/2023).

محددات الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بصدق وكفاءة عينة الدراسة بالإجابة على مقاييسها التي تم إعدادها لأغراض الدراسة، والمفاهيم الواردة في الدراسة.

الأدب النظري والدراسات السابقة:

المرأة العاملة (Working Woman):

تشغل المرأة العاملة دورًا هامًا في تقدم المجتمع، ويعتمد ذلك على ما تتمتع به من مكانة اقتصادية وسياسية وثقافية واجتماعية، وما تمتلكه من وعي حول دورها في التغيير والتطوير، فبالرغم من التبدلات والتغيرات الجذرية التي ترتبط بالمرأة العاملة، والعوامل المهيأة لعملها بما فيها التعليم والتأهيل والتشريعات، وبالرغم من هذا الإيمان بدورها في المجتمع، إلا أنها ما زالت تواجه تمييزًا في كافة القطاعات، وعلى مختلف المستويات، حيث رصد التقرير السنوي للمنتدى الإقتصادي العالمي الخاص بالمساواة بين الجنسين في العالم، تراجعًا في ترتيب الدول العربية في التغلب على الفجوة الحاصلة بين المرأة والرجل، سواء من الناحية التعليمية أو التفكير السياسي أو الرعاية الصحية أو المشاركة الاقتصادية وهي المؤشرات التي يقاس من خلالها مستوى تقدم أو تراجع الدول (Sulaiman, 2023).

ووفقًا لرشوان (2011) فإنّ المجتمع ينظر إلى عمل المرأة بصورة إيجابية في حالة عملها مع الجنس ذاته، وفي حال الأعمال التي تحتاج وقتاً قصيرًا، إضافة إلى الأعمال التي يمكن إنجازها من المنزل، وبشكل عام تختلف الأسباب التي تقف أمام مشاركة المرأة في الحياة السياسية، فمنها أسباب تتعلق بالأسرة والمحيط، متمثلاً بالسلطة الذكورية، وصناع القرار داخل الأسرة، إضافة إلى

الأعباء المنزلية التي تقع على كاهل النساء، وأسباب تتعلق بالثقافة السائدة، والأوضاع الإقتصادية للمرأة.

التوافق النفسي (Psychological compatibility):

التوافق السويّ يحدث عن طريق إشباع الغرائز، وتقليل الإحساس بالذنب والتخفيف من العقاب، إضافة إلى تعلم كيفية مواجهة الصراعات الداخلية، أما السلوكيون فقد رأوا بأنّ التوافق يرجع إلى اكتساب الفرد لمجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها، وساهمت في خفض التوتر لديه؛ لأنها أدت إلى إشباع دوافعه وحاجاته، وبذلك أصبحت سلوكاً يستدعيه الأفراد كلما مروا بالموقف ذاته، أما أصحاب الإتجاه الإنساني فقد أكدوا على أنّ التحدي الرئيسي أمام الفرد هو تحقيق ذاته كإنسان، وأن التوافق يرتبط بتحقيق الذات (المجالي، 2006).

ويرى باهي (2006) أنّ التوافق والإنسجام يتحقق عندما تكون الذات المثالية (Self-Ideal) والذات الحقيقية (Real-Self) على استقامة واحدة، وهذا يدل على أنّه في حال كان مفهوم الذات إيجابياً لدى الفرد يكون أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط، أما في حال وجود مفهوم ذات سلبي فإنّ الفرد يدرك الموقف على أنه تهديداً وخطراً على درجة توافقه، ومن ثم يكون عرضة للضغوط والقلق والضيق، ويرى المختصون أنّ التوافق من المتطلبات الهامة في حياة الإنسان؛ فالفرد كائن اجتماعي بطبيعته، ورغم ما يتميز به من خصائص نبيلة إلا أنّ عملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يتم تحقيقه من اندماج وتجاوز عن الصراعات.

ويلاحظ مما سبق أن التوافق النفسي له أثر بارز في حياة الأفراد، كما أنه مؤشر هام يتم الاستدلال به للحكم على الصحة النفسية لدى الأفراد، من خلال مواجهته للصراعات والتوترات الداخلية، كما أنه الأداة التي تساعد الأفراد على إقامة العلاقات الاجتماعية، ومسايرتهم لأعضاء الجماعة التي ينتمون إليها، واكتسابهم لتقدير الآخرين واحترامهم، وربما يتجاوز الأمر ذلك إلى امتلاكهم للعديد من القدرات التأثيرية الهامة في حياة من حولهم، وقيادتها في المجالات المهنية والإنسانية كافة.

جودة الحياة (Quality of Life):

يُعرف نيكمانيش (Nikmanesh, 2017: 95) جودة الحياة بأنها: "رضا الفرد عن حالته الصحية والجسدية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية والروحية بالإضافة إلى قدرته على تحقيق الإنجازات في حياته اليومية".

ويرجع مفهوم جودة الحياة إلى علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية لشخصية الفرد، والعمل على تنميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة على أنها غياب الأمراض، وقد بدأ الاهتمام بجودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، إذ يؤكد أصحاب هذا الاتجاه على أهمية تبني النظرة الإيجابية تجاه الأفراد، فأصبح مفهوم جودة الحياة يستخدم للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (Gatab, Shayan & Taheri, 2011).

ويرتبط مفهوم جودة الحياة بالإستمتاع والرفاه، إضافة إلى التقدم الذي يزيد من خيارات الإنسان ومعرفته، وإشباع الحاجات، والذي يؤدي بدوره إلى الرضا والشعور بالأمان والاستقرار والثقة بالنفس، إذ أن جودة الحياة تعبير عن إدراك الفرد لذاته، وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته، ودور كل جانب منها، مما ينعكس على سعادته أو شقائه وتفاعلاته اليومية إضافة إلى ارتباطها بالعوامل الموضوعية القابلة للقياس كمستوى التعليم والحالة الصحية والإمكانيات المادية (دردير، 2019).

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق النفسي:

هدفت دراسة محمد وهريدي وبوسي (2023) إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والمهارات التدريسية لمعلمات التربية البدنية العاملات في برنامج الاستثمار الأمثل للكوادر التعليمية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (12) معلمة ومتدربة، وقد تم استخدام استمارة تقييم المهارات التدريسية ومقياس التوافق النفسي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين المهارات التدريسية، والتوافق النفسي بمهاراته (الشخصي، الاجتماعي، الأكاديمي).

وهدفت دراسة جل فلوريز (Gil-Florez, 2022) إلى معرفة علاقة التوافق النفسي بالاحتياجات النفسية لدى عينة من النساء العاملات في شركة كولومبيتين للأغذية، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (565) عاملة، وتم استخدام مقياس التوافق النفسي، ومقياس الاحتياجات النفسية، وأظهرت النتائج أنّ مستوى التوافق النفسي جاء بدرجة متوسطة، كما أنّ مستوى الاحتياجات النفسية جاءت بدرجة متوسطة، وجود علاقة بين التوافق النفسي والاحتياجات النفسية.

وهدفت دراسة سلام (2019) إلى محاولة معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين ولإجراء الدراسة الميدانية تم اختيار عينة من الطلبة بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (89) طالب وطالبة مسجلين خلال السنة الجامعية (2017-2018) في جامعات الجزائر وسط، ولجمع البيانات طبقنا مقياس الذكاء الوجداني للباحث أحمد علوان (2011) ومقياس التوافق النفسي للباحثة زينب شقير (2003)، ولتحقيق أهداف الدراسة اتباعنا المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم، ومعامل ارتباط بيرسون للاختبار فرضيات الدراسة. ودعد التحليل الإحصائي أسفرت النتائج عن: عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود اختلافات دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات في العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والتوافق النفسي لصالح الطالبات.

هدفت دراسة الكلحوت (2011) إلى الكشف عن درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات ومقارنتها عند أبناء غير العاملات،وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة المنهج التحليلي الوصفي، كما تكونت عينة الدراسة من (330) من أبناء وبنات الأمهات العاملات وغير العاملات (165) أبناء عاملات و(165) أبناء غير العاملات، ولجمع المعلومات تم استخدام استبانة التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد الباحثة، وقد خرجت الدراسة بعدة نتائج كان من أهمها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين أبناء العاملات في المؤسسات غير الحكومية وغير العاملات. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات في المؤسسات غير الحكومية في مدينة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، نوع الأسرة، حجم الأسرة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في مدينة غزة في الجانب الصحي لصالح أبناء العاملات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في المجال الاجتماعي لصالح أبناء غير العاملات.

المحور الثاني: الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة

وهدفت دراسة حرطاني (Hartane, 2021) إلى البحث في علاقة جودة حياة الزوجات بعمل الأزواج ومستواهم التعليمي. لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي وتم تطبيق استبيان جودة الحياة الزوجات، بعد التأكد من خصائصه السيكومترية، على عينة قوامها (311) زوجة بولاية سيدي بلعباس. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في جودة حياة الزوجات تعزي إلى متغير عمل الزوج وذلك لصالح الزوجات اللواتي أزواجهن موظفون كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في جودة حياة الزوجات تعزي إلى متغير المستوى التعليمي وهذا لصالح الزوجات اللواتي أزواجهن ذوي مستوى تعليمي جامعي.

وهدفت دراسة الزهراني (2020) إلى دراسة العلاقة بين جودة الحياة وانعكاسها على الرضا الوظيفي للزوجات العاملات عينة البحث، وتكونت عينة الدراسة من عينة أساسية قوامها (250) زوجة عاملة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ومن مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة. واشتملت أدوات البحث على استمارة البيانات العامة، استبيان جودة الحياة، استبيان الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة)، واتبع البحث المنهج الوصفي والتحليلي، توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا للمتغيرات الدراسة لصالح المستوي التعليم الأعلى للزوجة والأكبر سنا، وعدد سنوات العمل الأكبر، والمهنة الحرة، وعدد أفراد الأسرة الأقل والدخل الشهري المرتفع. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في الرضا الوظيفي تبعا للمتغيرات الدراسة لصالح المستوي التعليمي الأعلى للزوجة والأكبر سنا، وعدد سنوات العمل الأكبر، والمهنة الحرة، وعدد أفراد الأسرة الأقل والدخل الشهري المرتفع، ووجدت علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين محاور جودة الحياة ومحاور الرضا الوظيفي. وكان المستوي التعليمي للزوجة هو العامل الأكثر تأثيرا في نسبة المشاركة في جودة الحياة بنسبة 76.3%.

وهدفت دراسة النجار (2020) إلى معرفة أثر جودة الحياة الوظيفية على مستوى الرضا الوظيفي للمرأة العاملة بقطاع ريادة الأعمال بوصفة أحد روافد القطاع الخاص من خلال إجراء دراسة ميدانية على العاملات بقطاع ريادة الأعمال بمدينة عرعر بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، وتم استخدام أسلوب المنهج الوصفي التحليلي، كما تم جمع البيانات من خلال استبانة وزعت على (191) مبحوثة، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أن مستوى اتجاهات العاملات نحو جودة الحياة الوظيفية كان متوسطًا، وأن مستوى اتجاهاتهن بالنسبة إلى بعد التوازن بين الحياة الوظيفية والحياة الأسرية كان مرتفع، أما مستوى اتجاهاتهن بالنسبة إلى بعد المشاركة في اتخاذ القرار كان منخفض، إضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد جود الحياة الوظيفية ومستوي الرضا الوظيفي للمرأة العاملة بقطاع ريادة الأعمال بوصفه أحد روافد القطاع الخاص بمنطقة الحدود الشمالية.

هدفت دراسة الشميري (2020) إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط العمل وجودة الحياة المهنية لدى عينة من معلمات التربية الخاصة في الجمهورية اليمنية، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى ضغوط العمل وجودة الحياة المهنية وفقا لمتغيرات: (المحافظة، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة)، واستخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة المهنية، ومقياس ضغوط العمل (إعداد الباحثة)، وتكونت عينة الدراسة من (200) معلمة في محافظات: (أمانة العاصمة، تعز، الحديدة، إب)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: لا توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط العمل وجودة الحياة المهنية، أن مستوى ضغوط العمل مرتفع، وجودة الحياة المهنية متوسط، لا

توجد فروق في جودة الحياة المهنية وفقا لمتغير المحافظة؛ إلا أنه توجد فروق في ضغوط العمل؛ في اتجاه محافظتي: (أمانة العاصمة، وتعز)، ولا توجد فروق وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة؛ إلا أنه توجد فروق في جودة الحياة المهنية وفقا لمتغير نوع الإعاقة؛ في اتجاه التوحد.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- تناولت الدراسات السابقة واحد من متغيري الدراسة الحالية وهما: (التوافق النفسي، جودة الحياة) وقد تم ربط هذان المتغيران مع متغيرات أخرى جديدة، وهذا ما يُميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة- في حدود علم الباحثة- حيث جمعت بين المتغيرين في دراسة واحدة معًا.
- تناولت الدراسات السابقة المرأة العاملة كعينة للدراسات، واستخدمت الدراسة الحالية المرأة العاملة كعينة للدراسة.
- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من ناحية تطوير مقياسا الدراسة، وكيفية توظيف منهج الدراسة المُتبع، والأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة، وكيفية عرض النتائج ومناقشتها.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها من الدراسات القلائل التي تم تطبيقها على المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، إضافة إلى أنها جمعت بين التوافق النفسي وجودة الحياة كمتغيرات للدراسة.

منهج الدراسة

تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي.

مجتمع الدراسة

ضمَّ مجتمع الدراسة جميع النساء العاملات في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن، ممن يشغلن كافة الوظائف من (سفير، ودبلوماسي، ورئيس قسم، وإداري)، والبالغ عددهن (166) موظفة، والجدول (1) يبين أعداد النساء العاملات في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين كالآتي:

جدول (1): أعداد النساء العاملات في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين

اسم الجامعة	عدد الطلبة
سفير	4
دبلوماسي	59
رئيس قسم	41
إداري	62
المجموع	166

عينة الدراسة:
تكونت عينة الدراسة الحالية من (94) امرأة عاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن، والجدول (2) يبين النسب المئوية والتكرارات وفقًا لمتغيرات الدراسة المتمثلة في (الحالة الاجتماعية، العمر، المستوى الثقافي، طبيعة العمل) كما يلي:

جدول (2): التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

	الفئات	التكرار	النسبة
الحالة الاجتماعية	عزباء	23	24.5
	متزوجة	65	69.1
	غير ذلك	6	6.4
العمر	اقل من 30 سنة	14	14.9
	30-50	71	75.5
	أكثر من 50 سنة	9	9.6
المستوى الثقافي	بكالوريوس فاقل	61	64.9
	دراسات عليا	33	35.1
طبيعة العمل	إدارية	64	68.1
	دبلوماسية	30	31.9
المجموع		94	100.0

أداتا الدراسة
بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة، والوصول إلى أهدافها تم إعداد مقياسين الأول مقياس التوافق النفسي، وقد تم إعداده بعد الرجوع لعدد من المقاييس والدراسات السابقة، كدراسة جل فلوريز (Gil-Florez, 2022)، وقد تكون هذا المقياس من (28) فقرة موزعة إلى ثلاثة أبعاد هي: (التوافق الشخصي، والشعور بالحرية والإنتماء، والخلو من الأمراض العصابية)، ومقياس جودة الحياة الذي تم إعداده بعد الرجوع لعدد من المقاييس والدراسات السابقة، كدراسة دردير (2019)، وقد تكون هذا المقياس من (33) فقرة موزعة إلى أربعة أبعاد هي (جودة الحياة الصحية، وجودة الحياة الاجتماعية والأسرية، وجودة الحياة النفسية، وجودة الحياة العملية).

صدق أداتا الدراسة:
أولًا: الصدق الظاهري:
تم عرض مقياسي الدراسة على (10) محكمين تخصص الإرشاد النفسي والتربوي وتخصص القياس والتقويم، من أعضاء هيئة التدريس ممن يعملون في الجامعات الأردنية، وقد أبدى المحكمون آرائهم حول المقياسين من ناحية الصياغة اللغوية، وقد تم الأخذ بالملاحظات التي أجمع عليها (80%) من المحكمين، ويتكون مقياس مستوى التوافق النفسي من (20) فقرة، وأيضًا مقياس مستوى جودة الحياة يتكون من (33) فقرة.

صدق البناء:
تم تطبيق مقياسي الدراسة على عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتكونت العينة من (30) امرأة عاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والمجالات، وبين المجالات الفرعية والدرجة الكلية، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

أولًا: مقياس التوافق النفسي
تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.38-0.77)، ومع المجال (0.37-0.83) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (3): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	.58**	.50**	11	.61**	.46**	21	.80**	.59**
2	.62**	.70**	12	.78**	.65**	22	.73**	.58**
3	.62**	.59**	13	.67**	.61**	23	.64**	.63**
4	.50**	.45*	14	.67**	.57**	24	.75**	.77**
5	.58**	.50**	15	.56**	.38*	25	.66**	.65**
6	.42*	.57**	16	.62**	.62**	26	.75**	.72**
7	.61**	.58**	17	.55**	.46*	27	.70**	.64**
8	.62**	.59**	18	.78**	.69**	28	.58**	.62**
9	.69**	.48**	19	.47**	.39*			
10	.37*	.59**	20	.83**	.68**			

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).
** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.
كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (4): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

	التوافق الشخصي	الشعور بالحرية والإنتماء	الخلو من الأمراض العصابية	التوافق النفسي
التوافق الشخصي	1			
الشعور بالحرية والانتماء	.663**	1		
الخلو من الأمراض العصابية	.752**	.584**	1	
التوافق النفسي	.898**	.839**	.905**	1

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).
** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثانيًا: مقياس جودة الحياة:

تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.37-0.81)، ومع المجال (0.45-0.85) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (5): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	.45*	.61**	12	.59**	.41*	23	.79**	.67**
2	.79**	.44*	13	.55**	.59**	24	.70**	.57**
3	.63**	.44*	14	.47**	.40*	25	.83**	.54**
4	.64**	.40*	15	.75**	.43*	26	.73**	.52**
5	.74**	.40*	16	.62**	.41*	27	.76**	.44*
6	.73**	.38*	17	.73**	.69**	28	.54**	.49**
7	.71**	.41*	18	.75**	.81**	29	.48**	.41*
8	.48**	.40*	19	.83**	.78**	30	.71**	.53**
9	.68**	.40*	20	.64**	.55**	31	.73**	.56**
10	.50**	.40*	21	.85**	.76**	32	.53**	.37*
11	.50**	.44*	22	.61**	.47**	33	.77**	.68**

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).
** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (6): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة العملية	جودة الحياة
جودة الحياة الصحية	1				
جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	.512**	1			
جودة الحياة النفسية	.503**	.536**	1		
جودة الحياة العملية	.544**	.423*	.758**	1	
جودة الحياة	.547**	.727**	.904**	.721**	1

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).
** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (6) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات أداتا الدراسة:

من أجل الكشف عن ثبات مقياسا الدراسة، تم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية تكونت من (30) امرأة عاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم تقدير معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام مُعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach–Alpha) للإتساق الداخلي، وأيضًا تمتقدير الثبات باستخدام ثبات الإعادة، والجدول (7) يُبين قيم معاملات الثبات لمقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (7): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
التوافق الشخصي	0.86	0.82
الشعور بالحرية والانتماء	0.82	0.79
الخلو من الأمراض العصابية	0.83	0.80
التوافق النفسي	0.89	0.85

أما الجدول (8) فيبين معامل الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (8): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
جودة الحياة الصحية	0.86	0.84
جودة الحياة الاجتماعية والأسرية	0.85	0.82
جودة الحياة النفسية	0.84	0.81
جودة الحياة العملية	0.82	0.80
جودة الحياة	0.91	0.86

تصحيح مقياسي الدراسة:

لتصحيح أداة الدِّراسة تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي، حيث تعطى كل فقرة درجة واحدة من بين درجاته. ولأغراض الحكم على المُتوسطات الحسابيّة للفقرات تم اعتماد المعادلة التالية:

الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)/عدد الفئات المطلوبة (3)=

(5-1)/3 =1.33

وعلية تصبح القيم المعيارية للحكم على مُتوسطات إستجابات الأفراد على الأداة كما يلي:

الجدول (9): القيم المعيارية للحكم على متوسطات استجابات الأفراد على أداة الدّراسة

الدرجة/المُستوى	قيمة المُتوسط
منخفض	2.33– 1.00
متوسط	3.67– 2.34
مرتفع	5.00 – 3.68

إجراءات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية، وتحقيق أهدافها تم اتباع عدد من الإجراءات، وهي كالآتي:

1. الاطلاع على الأدب النظري والتربوي والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة وهي: (التوافق النفسي، جودة الحياة).
2. إعداد مقياسي الدراسة الحالية المتمثلة في: (مقياس التوافق النفسي، مقياس جودة الحياة)، لتتناسب مع عينة الدراسة الحالية وهي المرأة العاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين.
3. التحقق من الصدق الظاهري لمقياييس الدراسة من خلال عرضها على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص الإرشاد التربوي والنفسي، ممن يعملون في عدد من الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.
4. التحقق من صدق البناء لأداتي الدراسة، ومن ثبات الأدوات من خلال عرضها على عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، مكونة من (30) امرأة عاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين.
5. تجهيز أدوات الدراسة بصورتها النهائية إلكترونيًا بواسطة (Google Form) مع العلم أنه تم تغيير ترتيب الفقرات بصورة عشوائية عند توزيعها على عينة الدراسة.
6. الحصول على إحصائيات مجتمع الدراسة من وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن.
7. توزيع المقاييس على عينة الدراسة وعددهم (94) امرأة عاملة في وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن ممن يشغلن وظائف مختلفة.
8. تفريغ البيانات، وتحليلها باستخدام برنامج الحزم الإجتماعية (SPSS)، وتفسيرها.
9. تقديم التوصيات والمقترحات التي تتناسب ونتائج الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

لغايات الإجابة عن أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- لغايات صدق وثبات أدوات الدراسة تم استخراج معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة كرونباخ ألفا.
- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار الانحدار المتعدد بالمتغيرات المتنبئة ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار تفسيرها حسب أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة على المعادلة.
- للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الرباعي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم عرض نتائج أسئلة الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها، وذلك كما يلي:

السؤال الأول: ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن؟

بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتَنَبِئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (10).

الجدول (10): نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة للكشف عن القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة لدى المرأة العاملة وزارة الخارجية وشؤون المغتربين في الأردن وإدخال المتغيرات المتَنَبِئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R^2)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R^2)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأمراض العصابية	.664	.441	.441	.483	72.665	8.524	2.052	.000
التوافق الشخصي	.698	.487	.045	.293	43.113	2.832	1.302	.000

المتغير التابع: مقياس جودة الحياة

يتضح من الجدول (10) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس جودة الحياة هي الخلو من الأمراض العصابية، والتوافق الشخصي، والتي فسَّرت مجتمعة ما نسبته (48.7٪) من التباين المفسر لمقياس جودة الحياة، وكان متغير الخلو من الأمراض العصابية الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس جودة الحياة؛ حيث أضاف ما نسبته (44.1٪) إلى التباين، يليه متغير التوافق الشخصي الذي أضاف (4.5٪) إلى التباين، وكانت نسبة التباين المضافة لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05). هذا ولم يدخل متغير الشعور بالحرية والانتماء، في التنبؤ بمقياس جودة الحياة بالنظر إلى أن التباين المفسَّر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05).

يتضح أيضاً من الجدول (10) أن ارتفاع الخلو من الأمراض العصابية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس جودة الحياة بمقدار (0.483) من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع التوافق الشخصي بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس جودة الحياة بمقدار (0.293)؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a=0.05). وتكون معادلة الانحدار على النحو التالي:

(الشخصي التوافق)*0.293 +(العصابية الأمراض من الخلو)*Y=2.052+0.483

وتُعزى هذه النتيجة إلى أنّ التوفق النفسي هو عملية دينامية مستمر تتناول البيئة الطبيعية والسلوك، والحياة الاجتماعية، وتجدر الإشارة أنّ النتائج أظهرت وجود قدرة تنبؤية لمجال الخلو من الأمراض العصابية في التنبؤ بجودة الحياة، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ الابتعاد عن الأمراض العصابية يتمثل في شعور المرأة العاملة بالارتياح النفسي، والتحكم بالانفعالات، وتحديد أهدافها التي تتفق مع قدراتها، إضافة إلى ارتباطه بشعور المرأة العاملة بقيمتها في الحياة، والتمتع بالاتزان العاطفي في الحياة اليومية، وهذا من شأنه أن يدل على تمتعها بجودة الحياة بمختلف أبعادها، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة النجار (2020) والتي أظهرت أنّ مستوى رضا المرأة العاملة عن وظيفتها وحياتها له علاقة بجودة الحياة لديها، ودراسة محمد وهريدي وبوسي (2023)، ودراسة الكلحوت (2011) التي أظهرت أنّ التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعًا.

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للقدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، المستوى الثقافي، طبيعة العمل)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة حسب متغيرات الحالة الاجتماعية، والعمر، والمستوى الثقافي، وطبيعة العمل والجدول أدناه يبين ذلك.

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة حسب متغيرات الحالة الاجتماعية، والعمر، والمستوى الثقافي، وطبيعة العمل

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الحالة الاجتماعية	عزباء	3.97	.236	23
	متزوجة	4.04	.292	65
	غير ذلك	3.86	.273	6
العمر	أقل من 30 سنة	3.91	.195	14
	30-50	4.04	.266	71
	أكثر من 50 سنة	3.93	.441	9
المستوى الثقافي	بكالوريوس فاقل	3.99	.266	61
	دراسات عليا	4.04	.305	33
طبيعة العمل	إدارية	3.96	.264	64
	دبلوماسية	4.12	.284	30

يبين الجدول (11) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة بسبب اختلاف فئات متغيرات الحالة الاجتماعية، والعمر، والمستوى الثقافي، وطبيعة العمل ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الرباعي جدول (12).

جدول (12): تحليل التباين الرباعي لأثر الحالة الاجتماعية، والعمر، والمستوى الثقافي، وطبيعة العمل على القدرة التنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الحالة الاجتماعية	.153	2	.076	1.050	.354
العمر	.329	2	.165	2.262	.110
المستوى الثقافي	.024	1	.024	.331	.567
طبيعة العمل	.469	1	.469	6.446	.013
الخطأ	6.333	87	.073		
الكلي	7.346	93			

يتبين من الجدول (12) الآتي:

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a=0.05) تعزى لأثر الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ف 1.050 وبدلالة إحصائية بلغت 0.354، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ المرأة العاملة على اختلاف حالتها الاجتماعية لديها قدرة تنبؤية للتوافق النفسي في جودة الحياة، إذ أنّ المرأة العاملة على اختلاف حالتها الاجتماعية تحصل على الكثير من المعارف التي ترتقي بتفكيرهن، وتمنحهن الثقة بالنفس، إضافة إلى منحهن تفاعلًا مع زميلاتهن وزملائهم بالعمل، وتنوع بالخبرات ورفع مستوى التوافق النفسي لديهن، كما أنّ هنالك قدرة تنبؤية للتوافق النفسي وجودة الحياة، إذ أنّ عمل المرأة له انعكاس على جودة الحياة فالمرأة العاملة هي أكثر شعورًا بجودة الحياة، وهذا ما أظهرته دراسة الزهراني (2020)، ودراسة الشميري (2020).

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a=0.05) تعزى لأثر العمر، حيث بلغت قيمة ف 2.262 وبدلالة إحصائية بلغت 0.110، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ التوافق النفسي عملية تظهر تبعًا لمدى نجاح الحياة والصحة النفسية لدى المرأة العاملة، مما يُسهم في إيصالها إلى حالة من التوازن مع البيئة، ونجاح هذا التوازن يؤدي إلى التوافق النفسي، فالتوافق النفسي يظهر نتيجة الشعور بالراحة في بيئة العمل، وليس بسبب العمر، بل هي من الأمور التي تظهر لدى الأفراد في مراحل مبكرة من حياتهم وتستمر معهم، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جل فلوريز (Gil-Florez, 2022).

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a=0.05) تعزى لأثر المستوى الثقافي، حيث بلغت قيمة ف 0.331 وبدلالة إحصائية بلغت 0.567، وتعزى هذه النتيجة إلى أنّ المستوى الثقافي للمرأة العاملة لم يؤثر على التوافق النفسي وجودة الحياة، فالتوافق النفسي يُظهر مدى التكيف الذي تُظهره المرأة العاملة، ومستوى الوعي الإيجابي الذي تتمتع به، والذي ساعدها على التوافق النفسي، فالتوافق هو ثمرة التكيف، والقدرة على التغلب على صعوبات المواقف، إذ إن الحياة عبارة عن توافقات موقفية بغض النظر عن المستوى الثقافي للمرأة العاملة، كما تُعزى هذه النتيجة إلى أنّ عينة الدراسة هي المرأة العاملة وبالتالي فإنّ الثقافة التي تمتلكها عينة الدراسة هي متقاربة لأنهن قد أتين من بيئة العمل ذاتها، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد وهريدي وبوسي (2023).

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a=0.05) تعزى لأثر طبيعة العمل، حيث بلغت قيمة ف 6.446 وبدلالة إحصائية بلغت 0.013، وجاءت الفروق لصالح الدبلوماسية، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى المكانة الاجتماعية التي تتمتع فيها المرأة الدبلوماسية، والسلطة التي تتمتع بها مقارنة مع غيرها من الوظائف، كما أنّ الفرد المتوافق نفسيًا هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جل فلوريز (Gil-Florez, 2022).

التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج للدراسة الحالية قدمت الباحثة التوصيات الآتية:

1. الاهتمام بطبيعة حياة المرأة العاملة وما تتمتع به من جودة حياة لما له من دور بارز وانعكاس على صحتها النفسية.
2. الاهتمام بعقد دورات تدريبية ترتبط بتنمية التوافق النفسي لدى المرأة العاملة؛ لما له من أثر إيجابي على الشعور بجودة الحياة لدى المرأة.
3. توسيع الدراسات على فئات أخرى من النساء، وبخاصة من يتعرضن لضغوطات نفسية واجتماعية، وإمكانية استخدام برامج لتطوير التوافق النفسي لمساعدتهم على تجاوز المشاكل النفسية والصحية والمعرفية.
4. أهمية تبني الجامعات ووزارة العمل مشاريع تنمية مهارات التوافق النفسي، عن طريق إدراج مواد ضمن مقررات المنهج الدراسي.

المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

باهي، مصطفى (2006). **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي**. مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

بطرس، حافظ (2008). **التكيف والصحة النفسية**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

جماح، لطيفة (2017). **تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب شقير**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف- المسيلة، الجزائر.

دردير، نشوة (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، **مجلة الإرشاد النفسي**، (59): 429-476.

رشوان، حسين (2011). **المرأة والمجتمع**. دار وفاء: الإسكندرية.

الزهراني، محمد (2016). المهارات القيادية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين في منطقة الباحة بالمملكة العربية السعودية، **مجلة المنارة**، 22 (4): 127-151.

الزهراني، نورة (2020). جودة الحياة وانعكاسها على الرضا الوظيفي للمرأة العاملة، **مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية**، (25): 322-368.

سلام، منى (2019). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، **مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية**، (18): 100-115.

سند، صفاء (2020). **جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة**. مصر: دار نشر يسطرون.

شقير، زينب (2010). جودة الحياة واضطرابات النوم، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، **رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية**، مصر، 29 نوفمبر-1 ديسمبر: 773-790.

الشميري، افتخار (2020). ضغوط العمل وعلاقتها بجودة الحياة المهنية لدى معلمات التربية الخاصة في الجمهورية اليمنية، **مجلة بحوث ودراسات تربوية**، (13): 220-263.

الصياد، إيمان (2018). ضغوط الحياة اليومية والمرأة العاملة: دراسة ميدانية على عينة من المرأة العاملة بجامعة كفر الشيخ، **حوليات آداب عين شمس**، 46: 442-478.

عربيات، محمد (2013). القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية في ظهور الاستقراء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة، دراسات، **العلوم التربوية**، 40 (1): 120-139.

الكلحوت، أماني (2011). **دراسة مقارنة للتوافق النفسي الإجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة بمدينة غزة**، أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

المجالي، عرين (2006). **العلاقة بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وبين كل من العزو السببي التحصيلي والتكيف الشخصي والاجتماعي والأكاديمي للطلبة الموهوبين والمتفوقين بدولة الإمارات العربية المتحدة**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.

محمد، عصام وهريدي، نيفين وبوسي، حسنين (2023). التوافق النفسي وعلاقته بمستوى المهارات التدريسية لمعلمة التربية البدنية ببرنامج الاستثمار الأمثل لكوادر التعليمية، **تكنولوجيا التربية- دراسات وبحوث، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية**: 4 (11): 339-366.

النجار، سامر (2020). أثر أبعاد جودة الحياة الوظيفية على مستوى الرضا الوظيفي: دراسة ميدانية على المرأة العاملة بقطاع ريادة الأعمال بمنطقة الحدود الشمالية، **المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية**، 11 (1): 103-154.
نصار، عرفات (2020). **جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى النساء العاملات وغير العاملات في منطقة عرابة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.

المراجع باللغة الإنجليزية:

Gatab, T., Shayan, N., & Taheri, M. (2011). The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students, **Social and Behavioral Sciences**, 30 (201): 1983-1985.

Gil-Florez, A. (2022). Basic Psychological Needs at Work: Their Relationship with Psychological Well-Being and Healthy Organizational Outcomes with a Gender Perspective**, International Environmental Research and Public Health**, 19: 2-8.

Hartane, A. (2021). The Relationship of the Wives' Quality of Life to the Job and Academic Level of their: Husbands a Descriptive Study of a Sample of Wives' in the State of Sidi Bel Abbes, **Journal of Human and Social Studies,** 10 (2): 649-662.

Nikmanesh, Z. (2017). Examining the Predictive Role of Emotional
Self-Regulation in Quality of Life and Perception of Suffering among Patients with Breast Cancer, **Middle East Journal of Cancer**, 8 (2): 93-101.

Sulaiman, J. (2023). The Obstacles facing women in balancing between work and home and its relationship to marital compatibility (Field Study in Duhok City), **Al-Arab Journal**, 2 (144): 141-156.