

محددات ومستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة – دراسة ميدانية بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة –

Determinants and level of quality of life of employed women

معافة رقية جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة –الجزائر manelsoc21@gmail.com	لعور عاشور* جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة –الجزائر ac.laouar@univ-skikda.dz
--	---

تاريخ الاستلام: 2022/08/31

تاريخ القبول: 2023/05/26

الملخص

تعد جودة الحياة من الأهداف الأساسية التي تسعى لتحقيقها الأمم والمجتمعات، وتتادي بها الافراد والهيئات، خاصة مع التطور السريع في أنماط الحياة، وفي أساليب ووسائل التواصل الاجتماعي، والمرأة العاملة تحتاج إلى مستوى عالي من جودة الحياة حتى تستطيع التوفيق بين أدوارها الاسرية ومهامها الوظيفية، وعليه سنحاول من خلال مقالنا هذا التعرف على مستوى وأبعاد جودة حياة المرأة العاملة في جامعة سكيكدة من خلال قياس جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاسرية، جودة إدارة الوقت، جودة البيئة والمجتمع.

الكلمات المفتاحية: الجودة؛ جودة الحياة؛ الحياة الصحية؛ الحياة النفسية؛ الحياة الاسرية؛ إدارة الوقت؛

Abstract

Quality of life is one of the fundamental Objectives that nations and societies seek to achieve, and that individuals and organizations demand, especially with rapidly changing lifestyles, methods and social media, and working women need a high level of quality of life so that they can reconcile their family roles and their professional tasks, and consequently Through this article we will try to identify the level and dimensions of quality of working women at the University of Skikda, by measuring the quality of general health, psychological life, family life, quality of time management, quality of the environment and of society.

Keywords: **quality of life; general health; psychological state; family life; time management ;**

* المؤلف المرسل: عاشور لعور، الإيميل: achourpsy@gmail.com

مقدمة:

تتميز الحياة الاجتماعية بالعديد من المتغيرات الحديثة والتي عّقدت مجريات الحياة الإنسانية، ودفعت بالإنسان الى البحث عن تحقيق كل ما هو جديد وجيد، وما يحتاجه للعيش في أمان في ظروف جيّدة، لذلك فهو يعمل ليل نهار ويبذل كل مجهوداته من أجل ضمان ذلك، ولا يقتصر ذلك على الرجل فقط، بل حتى المرأة باعتبارها عنصر مهم في التنمية الاجتماعية فهي كذلك تشارك مع الرجل في تحسين الظروف وتحقيق مختلف الحاجيات، وعليه فإنّ عمل المرأة أصبح ضرورة اجتماعية واقتصادية، لما يوفر لها ولأسرتها مادياً ومعنوياً، وينمي لديها الشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس، حيث أنّ انتشار خروجها للعمل أدى إلى حدوث تغيرات عديدة في حياتها، خاصة على مستوى توزيع الأدوار والمهام داخل الأسرة وخارجها، فتحمل المرأة لأدوار متعددة لوحدها يآثر على مردودها المهني والعائلي، فهي لا تستطيع القيام بجميع الأدوار في نفس الوقت وعلى أكمل وجه، حيث أنّ الحياة الاجتماعية للمرأة العاملة أصبحت معقدة بعدما تحملت مسؤولية القيام بأدوار مختلفة تستدعي منها جهد عضلي وفكري كبيرين، على اختلاف المجتمع الذي تنتمي إليه والثقافة التي تحدد سلوكها وأدوارها، وهذه الصعوبة في القيام بأدوار مختلفة تدفعها الى الاعتماد على العديد من الأجهزة والمعدات المنزلية، وتوفير مختلف اللوازم لربح الوقت واقتصاد المجهود.

ومع تطور ظروف الحياة وتغيرها، وانتشار الكثير من مظاهر النمو الثقافي والاجتماعي، والتحول من الحياة البسيطة إلى الاعتماد على المكنة وعلى الأجهزة والبرامج في جميع النشاطات والمجالات ظهرت العديد من الفوارق في حياتنا اليومية، وأصبحنا نعيش في مجتمع يبحث عن كل ما هو مريح وجيد ويتنافسون في الحصول على الاحسن بحثا عن الرفاه الاجتماعي، والتوافق مع ما هو موجود ومتاح في البيئة الاجتماعية والاقتصادية، والتعايش مع الوضع ومواكبة مختلف التحولات الاجتماعية والتطور التكنولوجي والاقتصادي، ولم تعد الحياة هي البحث عن المأكل والملبس والسكن فقط، بل أصبحت جود الحياة تتمثل في البحث عن الرفاهية الاجتماعية والرعاية الصحية والمشاركة الفنية والثقافية، واستغلال مختلف الجوانب الإبداعية في الحياة اليومية.

وفي ظل التطور التكنولوجي والعلمي الذي نعيشه استطاع الانسان أن يحدث ثورة علمية وقفزة نوعية في جميع مجالات الحياة، حيث وفرت التكنولوجيا كل ما يحتاجه الانسان في حياته اليومية، بل جعلت الحياة سهلة وبسيطة في نظر العديد من أفراد المجتمع خاصة الذين بإمكانهم الحصول وتوفير هذه المستلزمات واستغلال هذا التطور وتوظيفه في حياته، والمرأة كفرد فعال في المجتمع تبحث هي كذلك على تحسين جودة حياتها واستغلال ما يساعدها في القيام بمهامها الاسرية والوظيفية والاجتماعية، بعيدا عن كل الضغوط النفسية والمهنية، التي من شأنها ان تؤثر سلبا على حياتها وعلى توافقها النفسي والاسري.

والمرأة الجزائرية كباقي نساء العالم أصبحت لها مكانة مهمة ودور كبير ومشاركة واسعة في النهوض بالاقتصاد الوطني ومشاركتها في التنمية، إذ انخرطت في جميع القطاعات الاقتصادية والخدمات منافسة الرجل في مختلف المهن والوظائف، ساعية إلى اثبات ذاتها وتأكيد وجودها وضمان مكانتها في الحياة، ونظرا لخصوصية المرأة وصعوبة بعض الوظائف كان من الضروري توفير ظروف مناسبة للمرأة كي تقوم بأدوارها ومهامها دون أي تقصير، خاصة وانها مسؤولة عن مهام أسرية ومهام وظيفية، ناهيك عن أدوارها الاجتماعية، وانطلاقا من هذا سنحاول من خلال دراستنا هذه دراسة موضوع جودة الحياة لدى المرأة العاملة من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هو مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة؟

- ماهي محددات جودة حياة المرأة العاملة؟

1. أهمية وأهداف الدراسة

1.1 أهمية الدراسة:

تتبع أهمية دراستنا من طبيعة متغيراتها والظروف الاجتماعية والنفسية التي يعيشها مجتمعنا بكل مكوناته وأفراده، خاصة إذا ما تعلق الأمر بالمرأة وما تقدمه للمجتمع وما تعانيه من ضغط وصراع ناتج عن الأدوار الاجتماعية والاسرية والوظيفية التي تتولاها.

فالمرأة العاملة هي عنصر هام في المجتمع، وعضو فاعل في التنمية الاجتماعية والتنمية الاقتصادية والسياسية، وهو ما يدفعنا الى دراسة مختلف جوانب حياتها والوقوف على الظروف الصحية والنفسية والاجتماعية والمحيط الذي تعيش فيه، والمناخ العام الذي تؤدي فيه مختلف أدوارها اليومية، فليس من السهل القيام بأدوار عديدة ومتداخلة دون توفر شروط صحية وظروف

مواتية، وهو ما يندرج تحت جودة الحياة، هذا الأخير جدير بالدراسة والتعرف على واقعها الفعلي في الاسرة والمجتمع، من هنا كذلك تتبع أهمية دراستنا.

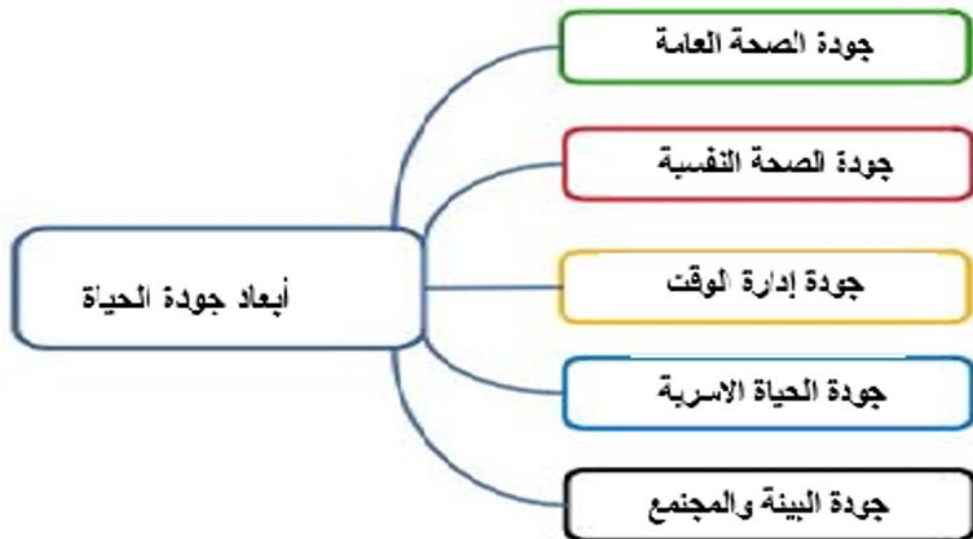
والمرأة العاملة في مجتمعنا المحلي تواجه العديد من التحديات النفسية والاجتماعية من أجل تحقيق التوافق الاسري، خاصة وأنها تقضي أغلب ساعات اليوم خارج بيتها وتعود مساء من أجل القيام بمختلف المهام الاسرية وتوفير مستلزمات أفراد الاسرة والقيام بأدوارها الاسرية على أكمل وجه ودون أي تقصير، وتتعدّد هذه الأدوار وتزداد صعوبة مع امتداد واتساع الاسرة، وزيادة مطالب أفرادها، وهو ما يدفعها الى البحث عن توفير الأدوات والأجهزة التي تساعد على أداء مهامها وتوفير الوقت والجهد وتحقيق ولو القليل من الراحة، انها فعلا وضعية تدفعنا للبحث والدراسة في هذا الموضوع.

2.1 أهداف الدراسة

انطلاقا من إشكالية الدراسة وأهينها المعرفية والاجتماعية فإننا من خلال دراستنا هذه نهدف إلى تحقيق جملة من الأهداف والمتمثلة أساسا في الاهداف التالية:

- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة
- معرفة أبعاد جودة الحياة في البيئة الجزائرية، وخاصة لدى المرأة العاملة.
- تقديم جانب ميداني مهم حول نظرة المرأة العاملة لجودة الحياة

ولذلك يمكننا تقديم نموذج الدراسة كما يلي:



المصدر: إعداد الباحث

2. المفاهيم النظرية

1.2 مفهوم جودة الحياة:

وعلى الرغم من أنّ مفهوم الجودة أطلق أساسا على الجانب المادي والتكنولوجي، لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، فالمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ اهتماما ملحوظا بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص، إذ زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي. (نعيسة رغداء علي، 2012، ص 145-181)

لقد تناول العلماء والباحثون مفهوم جودة الحياة من زوايا مختلفة خاصة مع ظهور تيار علم النفس الإيجابي الذي اهتم كثيرا بدراسة السعادة والرفاه النفسي والاجتماعي وتحقيق حياة صحية جيدة من جميع جوانبها، وسوف نذكر بعض التعاريف التي تناولت جودة الحياة:

• يعرف (الشرقاوي) جودة الحياة بأنها كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور بالرضا، وينظر لجودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، مما يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات الدالة على جودة الحياة" (مصطفى الشرقاوي، 2004، ص 15).

• ويعرف كارول رايف وآخرون جودة الحياة أنها " تتمثل في الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يتم رصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة واستمراره فيها، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية " (شيخي مريم، 2014، ص 73)

• وترى منظمة الصحة العالمية أنّ مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل الحالة النفسية والحالة الانفعالية أو الرضا عن العمل والرضا عن الحياة، والمعتقدات الدينية، والتفاعل الأسري، والتعليم، والدخل المادي، هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الادراك

الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية وقدراته الوظيفية، ومدى فهم للأمراض التي تعترية. (جبريل، 2007، ص30)

ونقصد بجودة الحياة في مقالنا هذا مجموع الظروف الصحية والحالة النفسية والعلاقات العائلية والاجتماعية الجيدة ومدى توفر السبل ووسائل الراحة والرفاهية للمرأة والتي تحقق لها حياة صحية جيدة جسميا ونفسيا، مع إمكانية التواصل الايجابي والفعال في محيطها الاجتماعي والمهني.

2.2 أبعاد جودة الحياة: تتعدد أبعاد جودة الحياة بتعدد ظروف وأنماط المعيشة، وبتنوع شخصية الفرد ونضرتة إلى الحياة وتقبله لها، ومهما قمنا بتحديد هذه الأبعاد والمؤشرات فتبقى هناك العديد من المجالات المتداخلة والتي ترتبط أساسا بظروف الحياة ومستجدياتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية كذلك، فلكل فرد خلفية أيديولوجية ثقافية وسياسية يستمد منها راحته ورضاه عن حياته، وسوف نعرض بعض الأبعاد النظرية لجودة الحياة حسب الباحثين والمهتمين بذلك:

1.2.2 حسب شالوك: حسب شالوك فإنّ هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها، وفقا لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة. (عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن، 2008، ص337)

وسنقوم بتلخيص هذه الأبعاد حسب شالوك في الشكل التالي:

الشكل رقم(1): أبعاد جودة الحياة حسب شارلوك

المعيشة الانفعالية	العلاقات	المعيشة المادية	الارتقاء الشخصي	الصحة الجسمية	محددات الذات	الاندماج الاجتماعي	الحقق
• الامان، • السعادة، • القناعة، • الرضا...	• الصداقة، • التفاعل، • المساندة، • التقدير...	• العمل، • الراتب، • الممتلكات، • المسكن..	• التعليم، • المهارات، • الانجاز...	• الرعاية • والتأمين، • الصحة • والترفيه..	• الاستقلالية، • تقدير • الذات، • تحقيقها...	• المكانة، • الدور، • والتقبل	• حق الفرد • في اداء • واجباته • الانتخاب، • الملكية..

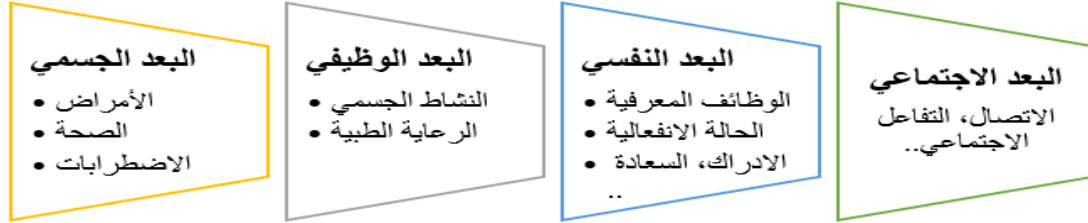
المصدر: إعداد الباحث

ومن خلال الشكل فإننا نلاحظ أن جودة الحياة حسب شالوك تركز على كل من الصحة النفسية والجسدية والعقلية، والحياة الاجتماعية وجوانب التطور والرفي الذاتي والاجتماعي، وهي بذلك شامل لمختلف جوانب الحياة.

2.2.2 حسب ويدارال (2003): يؤكد ويدارال أنّ هناك أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة، البعد الجسمي، البعد الوظيفي، البعد الاجتماعي، والبعد النفسي. (الهنداوي، 2010، ص40)

وسوف نقوم بتلخيص هذه الأبعاد في الشكل التالي:

الشكل رقم(2): أبعاد جودة الحياة حسب ويدرال



المصدر: إعداد الباحث

ومن خلال هذا الشكل فإننا نلاحظ أن ويدرال يرى أن جودة الحياة تشمل كل من الصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، بالإضافة الى الحياة الوظيفية.

3.2.2 حسب رايف (1999): تدور نظرية رايف "حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد تمثل هذه الصفات نقاط النقاء لتحديد معنى السعادة النفسية. (شيخي مريم، 2014، ص85)

وانطلاقاً من هذه النظرية يمكننا تلخيص أبعاد جودة الحياة كما يلي:
الشكل رقم(3): أبعاد جودة الحياة حسب رايف



المصدر: إعداد الباحث

وفي دراستنا هذه سنعتمد على خمسة أبعاد حسب خصوصية مجتمع الدراسة والمتغيرات الاجتماعية والوظيفية، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

● جودة الصحة العامة: ونقصد بها كل ما تعلق بالصحة الجسدية والراحة البدنية والأكل والنوم الصحي وغيره من جوانب القدرة العضلية والحركية على القيام بالأعمال والواجبات..

● **جودة الصحة النفسية:** المقصود بها الشعور الراحة والسعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، والادراك الجيد والايجابي للأمور والظروف الحياتية انطلاقاً من التقدير الجيد للذات وصولاً الى تحقيق الطموح والاهداف.

● **جودة الحياة الاسرية:** تتمثل في تلك العلاقات بين أفراد الاسرة والانسجام والتفاعل بينهم، وتبادل مشاعر الحب والتقدير والتعاون والاحترام، وتقديم الدعم في كل الظروف..

● **جودة إدارة الوقت:** تنعكس أساساً في ترتيب وتنظيم الأوقات واحترام المواعيد وضبطها، والقيام بالوظائف والمهام في وقتها المحدد لتفادي تضيق الوقت في الأمور التافهة..

● **جودة البيئة والمحيط:** تتمثل في الظروف البيئية والاجتماعية التي تميز الواقع المعيشي للمجتمع، والمناخ السياسي والاقتصادي السائد وتأثيره المباشر على الامن والاستقرار وعلى أساليب وأنماط الحياة.

ويعتبر تحقيق جودة الحياة بشكل مطلق أمراً غير وارد في حياة وطبيعة البشر، فجودة الحياة أمر نسبي، ويكفي فقط تحقيق قدر معين من الإشباع في بعض الجوانب الحياة السابقة بشكل متوازن ومتكامل خاصة ما تعلق منها بالجوانب الأساسية للوصول إلى مستوى مرضي من جودة الحياة، فكما يشير (دينير ودينير) إلى أنّ جودة الحياة " ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات. (محمود، وآخرون، 2010، ص 61-115)

3. الإجراءات المنهجية:

اعتمدنا في مقالنا هذا على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الأنسب لهذه الدراسات الاستكشافية، حيث قمنا بدراسة ميدانية بجامعة سكيكة من أجل قياس مستوى جودة الحياة لدى

النساء العاملات، وتحديد محددات جودة حياتهن من خلال تطبيق مقياس يتكون من:

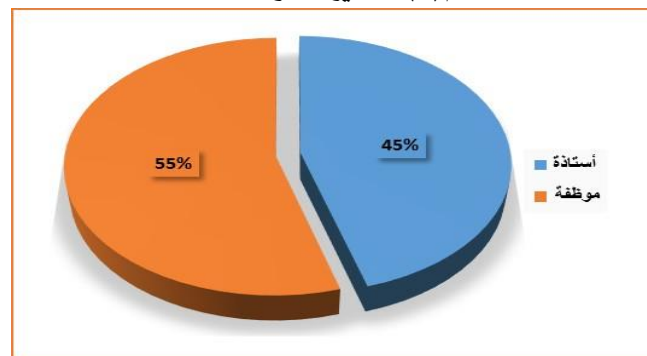
الجدول رقم(1): وصف مقياس جودة الحياة مع معامل الثبات وصدق الاتساق الداخلي

المحاور	عدد البنود	معامل ألفا كرومباخ	معامل الارتباط
جودة الصحة العامة	12	0.78	0.92**
جودة الحياة العائلية	15		0.71*
جودة الحياة النفسية	13		0.63*
جودة إدارة الوقت	11		0.68**
جودة البيئة والمحيط	12		0.64*

من خلال الجدول فإننا نلاحظ أنّ المقياس يتمتع بثبات عالي حسب ما تؤكده قيمة معامل ألفا كرومباخ (0.78)، كما نلاحظ كذلك أنّ المقياس يتمتع بصدق داخلي مرتفع وهو ما تؤكده مختلف معاملات الارتباط سبيرمان في المحاور الخمسة.

عينة الدراسة: قمنا بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة مكونة من 112 امرأة عاملة بين (أستاذات، موظفات) تم اختيارهن بطريقة عينة الصدفة، أي كلّما قابلنا أستاذة أو موظفة وقبلت التعامل معنا قمنا بتسليمها استمارة للإجابة على مختلف بنودها، وقد توزعت العينة كما يلي:

الشكل رقم (5): توزيع أفرج عينة الدراسة



المصدر: مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة على عينة الدراسة

وبعد استرجاعنا لهذه الاستمارات وتنظيمها قمنا بتفريغها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وحساب ما نحتاج إليه من معاملات، من أجل تحليل النتائج ومناقشتها.

4. نتائج الدراسة

1.4 نتائج المحور الأول

الجدول رقم (2): نتائج محور جودة الصحة العامة

البنود	كثيرا	إلى حد ما	قليلًا	المتوسط الحسابي
أنا راضي(ة) عن حالتي الصحية	100	100	00	3.00
أشعر بالحيوية والنشاط	59.3	39.8	0.09	2.58
أشعر ببعض الآلام في جسمي	9.25	18.5	72.1	1.37
تتكرر اصابتي بنزلات البرد	55.5	01,8	92,5	1.12
أنام جيدا	18.5	81.5	00	2.18
أحرص على تناول الغذاء المتوازن	100	00	00	3.00
أعطي لبدني وقت كاف للراحة	63	37	00	2.62
أحافظ على سلامتي الصحية	100	00	00	3.00
أشعر بالتعب الجسدي بعد قيامي بأي مجهود	12.9	55.5	31.4	1.81
أجري فحص طبي شامل بصفة منتظمة	46.2	46.2	7.4	1.92
أشعر بالرضا عن مظهري جسمي	100	00	00	3.00
أنا راضي(ة) عن الخدمات الصحية المتاحة التي أحتاجها	55.5	18.5	18.5	2.03

المصدر: إعداد الباحث، مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة

تتمثل جودة الصحة العامة في توفر مختلف أسباب الصحة الجسمية من أكل وراحة ونوم، والتمتع باللياقة الجيدة بعيدا عن الامراض ومصادرها من ضغوط نفسية واجتماعية ووظيفية، إضافة الى الاستفادة من الخدمات الصحية والاعتناء بالجسم وبصحته، ومن خلال النتائج المبينة في الجدول فإننا نلاحظ أنّ أغلب مؤشرات محور الصحة العامة توجي بتمتع النساء بحياة صحية جيدة في أغلب الحالات حسب ما تبينه مختلف قيم المتوسط الحسابي للبند والعبارات، وحتى النسب المئوية جاءت في نفس السياق وهي تبين فعلا ان أفراد عينة الدراسة من النساء العاملات بالجامعة يملكن مستوى عالي من التمتع بجودة الصحة العامة.

ففيما يتعلق بالرضا عن الحالة الصحية فقد سجلنا رضا كلي من طرف جميع النساء العاملات، وهو ما يجعلهن يتمتعن بالنشاط الدائم والحيوية في مكان عملهن وخارجها، حيث نلاحظ أنّ 59.3% من النساء يشعرن كثيرا بالحيوية والنشاط، وحوالي 39.8% منهن يشعر بذلك إلى حد ما، وهذا ما يؤكد أن النساء يشعرن فعلا بالنشاط والحيوية ومستوى هذا الشعور عالي حسب ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي 2.58، هذا النشاط والحيوية في العمل وفي الحياة بصفة عامة مؤشر من مؤشرات الصحة الجيدة.

ونظرا لتعدد المهام الوظيفية والالتزامات العائلية والاجتماعية تجد المرأة العاملة نفسها تحت ضغط الوقت، وكثرة المهام وهو ما يجعلها تضحي بوقتها وجهدها من أجل القيام بمختلف الأدوار الموكلة اليها، وهو ما يجعلها تفقد طاقة كبيرة وتبذل جهد مضاعف في أغلب الأحيان مما يجعلها تشعر بالتعب والإرهاق وبعض الآلام الناتجة عن الجهد المبذول، وحسب النتائج التي توصلنا إليها فإنّ النساء العاملات بالجامعة قليلا ما يشعرن بآلام في أجسادهن وهو ما تؤكدته نسبة 72.1% من النساء العاملات، كما أنّ حوالي 92.5% قليلا ما يشعرن بنزلات برد أو توعكات صحية، وهي نتائج تبين تمتع النساء بصحة جيدة.

رغم بعض الإرهاق والتعب الناتج عن العمل وتعدد الأدوار إلا أنّ النتائج تبين بأنّ النساء يحاولن تنظيم حياتهن، من خلال اتباع نظام غذائي صحي وملائم، والاستفادة من أوقات الراحة للاسترجاع والمحافظة على اللياقة الصحية، والحرص على إجراء الفحوصات الطبية بصفة منتظمة، وهذا ما يجعل من المرأة العاملة تشعر بالرضا عن صحتها وعن مظهرها الخارجي، وتعيش في جو مريح بعيدا عن الامراض وعن المشكلات الصحية.

2.4 نتائج المحور الثاني:

الجدول رقم (3): نتائج محور جودة الحياة العائلية

البنود	كثيرا	إلى حد ما	قليلًا	المتوسط الحسابي
أشعر بالانسجام بيني وبين أفراد أسرتي	100	00	00	3.00
أحصل على دعم عاطفي من أسرتي	77.8	18.5	3.7	2.77
أجد صعوبة في التعامل مع أسرتي	00	22.2	77.8	1.77
أشعر بأن والدي راضيان عني	100	00	00	3.00
أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي	100	00	00	3.00
أثق في جميع أفراد أسرتي	40.7	46.2	12.9	2.27
أجتمع مع أفراد أسرتي	81.4	11.1	7.4	2.74
أجادل أفراد أسرتي في المواضيع الاجتماعية	79.6	9.2	1.8	2.61
أشعر بالبعد عن أفراد أسرتي	40.7	20.4	38.9	2.01
راضية عن العلاقات بين أفراد أسرتي	81.4	11.1	7.4	2.74
أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات	71.2	18.5	10.1	2.61
أحرص على فرض علاقة جيدة مع أسرتي	77.8	22.2	00	2.77
أقضي وقتًا ممتعًا يوميًا مع أفراد أسرتي	74.0	20.4	5.5	2.68
أحرص على تلبية حاجات أسرتي	61.1	20.4	18.5	2.42
أنا راضي (ة) عن علاقات أسرتي مع الأسر الأخرى	62.9	29.6	7.4	2.55

المصدر: إعداد الباحث، مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة

تتضمن جودة الحياة العائلية مختلف العلاقات التي تربط أفراد العائلة ببعضهم البعض، وعملية التواصل والتفاعل بينهم داخل البيت، والمشاعر الإيجابية التي تقوي تلك الروابط وتجعل من الأسرة جسداً واحداً وقلباً واحداً، بعيداً عن مختلف الخلافات والاختلافات، ومن خلال النتائج المبينة في الجدول فإننا نلاحظ أنّ جميع مؤشرات جودة الحياة العائلية لدى النساء العاملات بالجامعة قيد الدراسة تبين بأن المرأة العامل تتمتع بجود عالية في حياتها العائلية، سواء تعلق الأمر بالانسجام بين أفراد العائلة، أو بمدى احترامهم لها وقديم يد العون والمساعدة لها.

ويعتبر الانسجام بين أفراد العائلة من أهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تقوي مختلف الروابط والمشاعر بين أفراد الأسرة، ويأخذ هذا الانسجام صوراً متنوعة وجوانب كثيرة في حياة الفرد، وحسب النتائج التي توصلنا إليها فإنّ جميع النساء يشعرن بالانسجام بين أفراد أسرهن، دون أي اختلاف أو تشنج، وهذا ما يوحي بعلاقات قوية ومتينة، حيث نلاحظ كذلك أنّ أغلبية النساء يتلقين دعم عاطفي من طرف أسرهن وهو ما تبيّنه نسبة 77.8% من النساء، ومستوى هذا الدعم العاطفي عالي حسب ما تؤكدته قيمة المتوسط الحسابي 2.77، دعم عاطفي يقوي الروابط والعلاقات داخل الأسرة.

وعلى اختلاف مكانة الفرد ورتبته داخل أسرته فهو بحاجة إلى المعاملة الجيدة والاحترام المتبادل والاهتمام الدائم، خاصة إذا تعلق الأمر بالمرأة، فهي تحتاج كل الدعم والاهتمام من جميع أفراد أسرتها، وحسب النتائج التي بحوزتنا فإنّ أغلبية النساء العاملات لا يجدن أي صعوبة

في التعامل مع أفراد أسرهن، وهو ما تؤكد نسبة 77.8%، كما أنّ كل النساء العاملات أكدنا لنا بأنهن يشهر بالرضا التام من طرف الوالدين، لذلك نجدهن يشعرن بالفخر التام والقوي بانتمائهن لأسرهن، وهي كلها مؤشرات العلاقات الجيدة داخل الاسرة.

إنّ قوة الانتماء والشعور بالولاء يقوي العلاقات ويزيد من مستوى الثقة بين الافراد، وهو ما لمسناه في هذه الدراسة حيث نسجل مستوى عالي من الثقة بين افراد الاسرة ورغبة في التواصل الدائم، وتبادل أطراف الحديث ومناقشة مختلف المواضيع والمناسبات الاجتماعية والعمل على تلبية حاجيات افراد الاسرة دون أي اختلاف.

وحتى في المجال العلائقي فإنّ النتائج تبين فعلا بأن العلاقات جيدة ولا يوجد هناك تشنج أو تلبد في هذه العلاقات، والنساء يشعرن بالراحة داخل الاسرة، وهن راضيات على الحياة الاسرية بمختلف جوانبها، وهناك توافق كبير في أسلوب حياة مختلف الاسر دون وجود اختلاف وتباين في أساليب العيش وأساليب الحوار والنقاش وتبادل الأفكار خاصة في الأمور المتعلقة بشؤون الاسرة وظروفها وما يحتاجه كل فرد من أفرادها.

3.4 نتائج المحور الثالث:

الجدول رقم(4): نتائج محور جودة الصحة النفسية

البنود	كثيرا %	إلى حد ما %	قليل %	المتوسط الحسابي
أنا سعيد(ة) نحو تحقيق هدفي في الحياة	100	00	00	3.00
أشعر بوجود معنى لحياتي	81.5	18.5	00	2.81
يمكنني التركيز بسهولة	55.5	31.4	7.4	2.53
أنا راضي(ة) عن نفسي	100	00	00	3.00
أستثار بسهولة	29.6	11.1	59.2	1.70
أستطيع ضبط انفعالاتي	40.7	59.3	00	2.40
أشعر بأنني شخص تعيس	00	7.4	92.5	1.07
روحي المعنوية منخفضة	1.8	9.2	88.8	1.12
أستطيع الاسترخاء بسهولة	100	00	00	3.00
أشعر بالرضا عن صحتي النفسية	79.6	20.4	00	2.79
أشعر بالسعادة في حياتي	92.5	7.4	00	2.92
تراودني أفكار سيئة	79.6	10.1	89.8	1.10
لدي وقت كاف لأقوم بأعمالي المختلفة	40.7	29.6	29.6	1.81

المصدر: إعداد الباحث، مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة

إنّ الصحة النفسية من أهم مجالات الصحة العامة والشعور بحياة جيدة، وهذا لما لها من تأثير مباشر على مختلف جوانب الحياة، خاصة إذا ما تعلق الأمر بالفرد العامل الذي يعيش تحت العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والوظيفية، وتتعدد جوانب الصحة النفسية وتتنوع

حسب شخصية الفرد وظروف عيشه ونضرتة الى الحياة وكيفية التعامل والتعايش مع الظروف والمستجدات، لذلك فإن مؤشرات الصحة النفسية كثيرة ومتنوعة، وتبقى أساسا تتمحور حول المجال المعرفي والشعوري والوجداني، ومن خلال النتائج المبينة في الجدول فإننا نلاحظ أن أغلبية مؤشرات جودة الحياة النفسية جاءت بمستوى عالي وهو ما تؤكد مختلف قيم المتوسط الحسابي التي فاقت (2.33) في أغلب المؤشرات، وهذا ما يبين فعلا أن المرأة العامة تتمتع بجودة نفسية عالية، سواء تعلق ذلك بشعورها بالرضا عن حياتها وبالساعدة النفسية، أو بضبطها لمشاعرها وانفعالاتها.

وتعد السعادة النفسية من أهم مظاهر الصحة النفسية، هذه السعادة الناتجة عن الرضا الداخلي للفرد عن حياته وظروفها، وتقبله لمختلف جوانب حياته، وحسب النتائج التي تحصلنا عليها فإن النساء العاملات يتمتعن بمستوى عالي من السعادة النفسية، كما أن مستوى شعورهن بوجود معنى لحياتهن جاء بمستوى عالي حسب ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي 2.81، وهذا يعكس فعلا تقبل المرأة لحياتها ورضاها عن وجودها في بيئتها وفي مجتمعها، وهذا ما ينمي مستوى تقدير الذات لدى المرأة ويزيد من راحتها النفسية.

ومن مؤشرات ومظاهر الصحة النفسية وراحة الفرد التركيز والانتباه وعدم السرحان والابتعاد عن الواقع، فالتركيز في العمل وفي الأمور المهمة في حياة الفرد دليل على عدم استسلامه للأفكار السلبية واستغلاله للطاقة الإيجابية فيما يعيشه من نشاط وعمل، وهو كذلك ناتج عن الراحة النفسية للفرد وعدم وجود ما يشتت انتباهه وبقائه واعيا لما يقوم به ويفكر فيه، وحسب النتائج التي تحصلنا عليها فإن النساء يتمتعن بمستوى عالي من التركيز حسب ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي 2.53، كما نلاحظ كذلك أن كل النساء يتمتعن بمستوى عالي من الرضا عن النفس، هذا الرضا أكد ناتج عن الرفاه النفسي والراحة والاستقرار الداخلي والخلو من الصراعات والضغوطات النفسية.

كما يعد التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات من أهم مظاهر الصحة النفسية خاصة في المواقف الصعبة والظروف العصيبة، فالقدرة على ضبط النفس والمشاعر تجعل الفرد هادئ وقليل الانفعال ولا يستثار بسرعة، وهو ما سجلناه في نتائجنا هذه حيث نلاحظ أن أكثر من 59% من النساء العاملات لا يستثرن بسرعة، وكلهن يستطعن ضبط انفعالاتهن وعدم الانفعال، وهذا الضبط جاء بمستوى عالي حسب ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي 2.40 وهي مؤشرات لقوة المرأة في ضبط انفعالاتها والتحكم فيها.

إن الحياة النفسية ترتبط أساسا بشعور الفرد بالراحة النفسية والسعادة الدائمة، وهو ما ينعكس على باقي المشاعر والانفعالات، ويجعل الفرد مرتاحا وله روح معنوية مرتفعة اتجاه كل ما يقدمه

في حياته، وهو ا نسجله في دراستنا هذه حيث نجد مستوى الروح المعنوية لدى النساء العاملات مرتفع مع قدرتهن على الاسترخاء بكل سهولة وعدم وجود صعوبة في ذلك وبالتالي الرضا التام عن صحتهن النفسية حيث جاء مستوى الرضا عالي حسب ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي 279، وهو دليل كافي عن تمتع النساء بحياة نفسية جيدة.

4.4 نتائج المحور الرابع:

الجدول رقم(5): نتائج محور جودة إدارة الوقت

البنود	كثيرا %	إلى حد ما	قليل %	المتوسط الحسابي
أعمالي منتظمة في أوقاتها	40.7	38.8	18.5	2.18
أستثمر جميع أوقاتي	37	63	00	1.74
لدي وقت للترويح عن النفس	18.5	61.1	20.3	1.98
أنجز المهام التي أقوم بها في وقتها المحدد	18.5	72.2	9.2	2.09
أجد الوقت المناسب لتناول طعامي	81.4	18.5	00	2.62
أشارك في الأنشطة الاجتماعية	100	00	00	3.00
أقضي معظم وقتي في أشياء مفيدة	16.6	83.3	00	2.16
أستمتع عندما أمارس هواياتي	61.1	38.8	00	2.61
أنا راضية عن أسلوب قضاءي وقت الفراغ	40.7	29.6	29.6	2.11
لدي فرص للاستمتاع بالأشياء وقت الفراغ	39.8	51.8	8.33	2.31
أمارس هواياتي في أوقات محددة	37	38.8	24	2.12

المصدر: إعداد الباحث، مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة

إنَّ إدارة الوقت وحسن توزيع فترات اليوم بين العمل والراحة، وبين الواجبات والحق، وبين الدنيا والآخرة ضروري جدا للعيش براحة وبسعادة وفي صحة جيدة، حيث نعيش في عصر كثرت فيه الانشغالات وتعددت فيه المهام والأدوار، حتى أصبح الانسان غير قادر على برمجة أوقاته وتحديد مواعيده، ويبقى دوما يجري وراء ما هو مهم تاركا وراءه العديد من الأدوار والمهام والواجبات الدينية والدنيوية، لذلك فكان من الضروري جعل إدارة الوقت من أولويات الحياة اليومية ومن العمليات التي نحتاجها في مختلف مراحل حياتنا.

ومن أهم مؤشرات إدارة الوقت تنظيم المهام والواجبات وتقسيم الاعمال وفق برنامج منظم ومرتب، وإعطاء كل مهمة أو عمل الوقت الذي يناسبه دون التقليل أو الزيادة حتى يستطيع الفرد إنهاء هذه المهام في وقتها المحدد وعدم تضيق الوقت واستغالا الوقت في أمور تافهة وغير مهمة، وحسب النتائج التي توصلنا إليها فإنَّ النساء العاملات يقمن بتنظيم أوقاتهن تنظيمًا جيدا وهو ما تؤكدته قيمة المتوسط الحسابي 2.18، وما عبّرت عنه نسبة فاقت 79% منهن، هذا ما يساعدن على القيام بوظائفهن في وقتها المحدد، وعدم تضيق الوقت خاصة مع تعدد الأدوار وتداخلها، باعتبار المرأة العاملة لها أدوار عائلية اجتماعية وأدوار مهنية وظيفية.

وإذا استطاع الانسان تنظيم أوقاته والقيام بمهامه في وقتها المحدد وعدم تضيق الوقت، فإنّه يستثمر كل لحظات وقته فيما يفيد ويريحه، حيث يجد وقت للترويح عن النفس ووقت لتناول الطعام والشراب، وحسب النتائج التي توصلنا اليها فإنّ النساء العاملات لديهن وقت للترويح عن النفس، حيث نجد حوالي 61% منهم يجد وقت الراحة الى حد ما، حوالي 18.5% دائما لديهن وقت للترويح عن النفس، كما نسجل كذلك 81.4% منهن يجدن دوما الوقت المناسب لتناول الطعام وحوالي 18.5% يجدن الوقت الى حدما، وهي نتائج تبين مدى تنظيم النساء لوقتهن بين العمل والراحة وتناول وجبات الطعام اليومية.

ومن مؤشرات تنظيم الوقت وحسن إدارته إيجاد الوقت للمشاركة في النشاطات الاجتماعية المساهمة في مختلف المناسبات والافاق، لأنّ حياتنا مرتبطة بالمجتمع الذي نعيش فيه وننتمي اليه، ومنه نستمد راحتنا وقدرتنا على التفاعل والتواصل، وحسب النتائج التي توصلنا اليها فإنّ النساء العاملات يشاركن في الأنشطة الاجتماعية بمستوى عالي جدا، ويسعين لقضاء وقت فراغهن في القيام بأشياء مفيدة حيث نجد أكثر من 83.3% منهن يقضين وقتهن الى حد ما في الأشياء المفيدة وحوالي 16.6% كثيرا ما يقمن بذلك، كما يجدن الوقت الكافي والمناسب لقيامهن بهواياتهن المفضلة والاستمتاع الممتعة في أوقات فراغهن.

وعلى العموم وحسب النتائج المبينة في الجدول فإننا نلاحظ أن جميع مؤشرات قدرة المرأة العاملة على إدارة وقتها وتسييره جاءت بمستوى عالي حسب ما تبينه قيم المتوسط الحسابي في أغلبية المؤشرات والبند.

5.4 نتائج المحور الخامس:

الجدول رقم(6): نتائج محور جودة البيئة والمحيط

البنود	كثيرا %	إلى حد ما	قليل %	المتوسط الحسابي
أشعر بالأمن في الحي الذي أعيش فيه	29.6	62.9	7.40	2.22
أشعر بالأطمئنان في بيئتي المهنية	59.3	40.7	00	2.59
تشبع بيئتي التي أعيش فيها احتياجاتي	18.5	65.7	15.7	2.02
أنا راض عن معاملة زملائي لي في العمل	59.3	20.4	20.4	2.38
أقضي وقتا ممتعا أثناء تواجدي خارج البيت	51.8	19.4	28.7	2.23
أنا راضي(ة) عن سكني والمكان الذي أعيش فيه	40.7	59.3	00	2.40
أنا راضي(ة) عن الوسائل المتوفرة في الجامعة	44.4	37	18.5	2.25
أنا راضي(ة) عن الأشياء التي أروّح بها عن نفسي	44.4	46.2	9.2	2.35
تتوافر الأماكن الترفيهية في الحي الذي أعيش فيه	30.5	41.6	27.7	2.02
الأماكن الترفيهية الموجودة تشعرني بالراحة	38.8	41.6	28.7	2.28
أستمتع بوجودي في البيت	61.1	38.8	00	2.61
أنا راضي(ة) عن معاملاتي جبراني لي	27.7	72.2	00	2.27

المصدر: إعداد الباحث، نتائج الاستمارة

إنّ المحيط والبيئة الاجتماعية أصبحت من أهم عناصر الاستقرار والامن الاجتماعي، خاصة في ظل انتشار العديد من الامراض الاجتماعية، والظواهر الدخيلة على مجتمعنا وعلى

ثقافتنا وقيمنا، لذلك فمن الضروري توفير الجو المناسب للتمتع بالأمن النفسي والاجتماعي حتى يشعر الفرد بالراحة والاستقرار ويباشر مهامه ووظائفه دون خوف أو تهرب، وحسب النتائج المبينة في الجدول فإننا نلاحظ أنّ أغلبية مؤشرات جوة البيئة ولمحيط لدى المرأة العاملة جاءت بمستوى عالي حسب ما تبينته مختلف قيم المتوسط الحسابي للمؤشرات وللبنود، والتي جاءت تقريبا كلها فوق (2.33) وهي تؤكد فعلا أنّ البيئة والمحيط الذي تعيش فيه المرأة العاملة والذي تنشط فيه يوفر لها مختلف الشروط والظروف التي تجعلها تشعر بالراحة والاستقرار، ويدفعها لأداء عملها دون أي مركب نقص أو تخوف من الواقع اليومي داخل مكان العمل وخارجه، وبذلك فهي راضية بالمناخ السائد بالجامعة وكذا بمكان سكنها، وتوفر هذا الأخير على مختلف الوسائل الترفيهية للشعور بالراحة والاستمتاع.

ويعد الأمن من أهم عناصر البيئة المستقرة والمحفزة على العمل والنشاط، وغياب الأمن يشكل هاجسا كبيرا وعائقا للفرد وللمجتمع، وحسب النتائج التي توصلنا إليها فإنّ النساء العاملات يشعرن بمستوى عالي من الأمن في حياتهم السكنية، هذا الأمن يجعلهن يشعرن بالطمأنينة في بينتهن المهنية ويعملن دون التفكير في توقيت الالتحاق أو الخروج، ومستوى الشعور بالاطمئنان في مكان العمل جاء بمستوى عالي حسب ما تبينته قيمة المتوسط الحسابي 2.59، كما أنّ النتائج تبين أنّ البيئة التي تعيش فيها المرأة العاملة قيد الدراسة تشبع حاجياتها بمستوى عالي كذلك وهو ما يجعل المرأة راضة عن المكان والسكن الذي تعيش فيه.

كما أنّ البيئة المهنية تعد كذلك من العناصر التي توفر الامن والراحة للمرأة العاملة وتجعلها تشعر بالولاء للمؤسسة، خاصة إذا توفرت الشروط والظروف الأساسية لذلك، وحسب النتائج التي توصلنا إليها فإنّ النساء العاملات راضيات على الوسائل المتوفرة في الجامعة، ومستوى الرضا جاء عاليا حسب ما تبينته قيمة المتوسط الحسابي 2.25، وهذا ما يجعلها تعمل بجد وفي أريحية، كما أنّ النتائج تبين أنّ النساء راضيات عن الوسائل الترفيهية التي تتوفر بمكان العمل أو مكان السكن وهو ما يجعلهن يستمتعن بأوقات الفراغ ويروحن عن أنفسهن.

5. النتائج العامة : من خلال النتائج التي تحصلنا عليها فإننا نلاحظ أنّ جميع محاور جودة الحياة جاءت بمستوى عالي، حسب المتوسط الموزون للبدائل الثلاثية، وهي توحى بأنّ مستوى جودة الحياة لدى النساء العاملات بالجامعة عالي، والشكل التالي يبيّن هذا المستوى بوضوح:



المصدر: مخرجات نتائج مقياس جودة الحياة

فإذا تأملنا في الشكل فإننا نلاحظ أن جودة الحياة الاسرية جاءت في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2.65 وهي تدل على أن النساء العاملات يتمتعن بمستوى عالي من جودة الحياة الاسرية، وحسب قيمة الانحراف المعياري 0.04 فإنه لا يوجد تباين واختلاف بين النساء في هذا المستوى، وهذا فعلا ما يؤكد أن مستوى جودة الحياة الاسرية لدى جميع النساء العاملات بالجامعة مرتفع، سواء تعلق الامر بالجانب العلائقي أو المعاملاتي وبشعور النساء بمستوى عالي من القبول داخل الاسرة والراحة والتعاون الدائم بين أفرادها.

ومن جهة أخرى فإن النتائج تبين أن جودة الحياة النفسية لدى النساء العاملات بالجامعة جاءت في الرتبة الثانية وهي كذلك بمستوى عالي حسب ما تبينه قيمة المتوسط الحسابي 2.61، وهي تؤكد أن مستوى الصحة النفسية لديهن عالي ولا يوجد اختلاف بينهن وهي مؤشرات تبين فعلا مدى تمتع النساء بجودة في الحياة النفسية سواء تعلق الامر بشعورهن بالراحة والاطمئنان، وضبط انفعالاتهن أو شعورهن بنوع من السعادة النفسية داخل وخارج البيت، وغيرها من مؤشرات الصحة النفسية.

ومن أهم جوانب جودة الحياة لدى المرأة العاملة المحيط البيئي والمجتمع الذي تعيش فيه والذي يوفر لها شروط مناسبة للعمل والنشاط، وحسب النتائج التي توصلنا إليها فإن جودة البيئة جاءت في الرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 2.60، وهي ما تؤكد أن مستوى جودة البيئة والمحيط لدى النساء العاملات بالجامعة عالي، وحسب قيمة الانحراف المعياري 0.22 فإن هذا المستوى لا يختلف بين النساء ولا يوجد أي تباين بينهن في مختلف مؤشرات جودة البيئة

والمجتمع، سواء تعلق الامر بمكان إقامة كل واحدة منهم أو بمكان عملها والمناخ السائد هناك وغيرها من المؤشرات.

كما نسجل كذلك من خلال النتائج التي توصلنا إليها أنّ جودة إدارة الوقت لدى النساء العاملات بالجامعة جاءت كذلك بمستوى عالي وهو ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي 2.59، التي فعلا تبين أنّ المرأة العاملة بالجامعة تشعر بجود عالية لإدارتها لوقت عملها والتوفيق بين أدوارها الأسرية وأدوارها الوظيفية، وتنظيم وقتها حسب ما تحتاجه وحسب ظروفها الاجتماعية، حتى تستطيع استغلال كل وقتها استغلال جيدا وعدم تضيق وقتها فيما لا يفدها.

وتبقى في الرتبة الأخيرة جودة الصحة العامة بما تحمله من مؤشرات صحية وقد جاءت هي كذلك بمستوى عالي حسب ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي 2.51، وهي تؤكد فعلا المستوى العالي من جودة الصحة العامة للمرأة العاملة، واهتمامها بصحتها والحفاظ عليها بعيدا عن كل مسببات التعب والارهاق، واتباع نظام غذائي صحي حتى تحافظ على سلامة مظهرها الخارجي وتعيش مرتاحة في بيئتها العائلية وفي مكان عملها بالجامعة دون أي مشاكل صحية.

والمتأمل في حياة الأفراد وسلوكياتهم يجد أنهم يختلفون من حيث قناعاتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم وفقا لقدرتهم على التوفيق بين مختلف أهدافهم واهتماماتهم وميولهم ومن حيث إقامة علاقة طيبة مع الآخر ومطالب البيئة، فنجد منهم أفراد يغلب على حياتهم الرضا وآخرين يغلب عليهم الضيق والتعاسة. (أحمد، 2003، ص14)

6. الخلاصة:

إنّ جودة الحياة هي من المتغيرات الأساسية في حياتنا اليومية وهي بمثابة القاعدة الرئيسية في حياة الفرد، فلا يمكن لأي إنسان ان يمارس نشاطاته اليومية ويقوم بمختلف أدواره الوظيفية والاجتماعية إلّا إذا كان يتمتع بصحة جيدة ولا يشعر بأي مرض من الامراض، ومرتاح البال وله مكانة في الوسط الاسري والاجتماعي دون أي صعوبات في تسيير ظروفه والقيام بمختلف مهامه وأدواره، وعليه فإنّ شعور المرأة العاملة بالصحة الجسدية ضروري جدًا لقيامها بمختلف وظائفها ومن جهة أخرى فإنّ قدرة المرأة على إدارتها لوقتها وتسييره أحسن تسيير من شأنه كذلك ان يؤدي الى راحة وتوافق نفسي واجتماعي في ظل ظروف بيئية ملائمة وفي مجتمع يحترم المرأة ويوفر لها شروط الامن والاستقرار.

لذلك فإن جودة حياة الانسان لا تتعلق فقط بالجوانب المادية وتوفر الإمكانيات والأجهزة، وإنما تتعدى ذلك إلى الحياة النفسية الهادئة والتوافق النفسي والاسري والقدرة على تنظيم وإدارة الوقت حسب الأهداف المسطرة والإمكانيات المتاحة، وحسب الدراسة التي قمنا بها حول جودة حياة المرأة العامل توصلنا إلى ما يلي:

- مستوى جودة الحياة لدى النساء العاملات بالجامعة عال، وذلك بمختلف جوانبها ومؤشراتها.
- النساء العاملات يتمتعن بمستوى عالي من جودة الحياة الاسرية.
- أهم جوانب جودة الحياة لدى المرأة العاملة المحيط البيئي والمجتمع الذي تعيش فيه والذي يوفر لها شروط مناسبة للعمل والتمتع بالحرية والنشاط.
- المرأة العاملة بالجامعة تشعر بجودة عالية لإدارتها لوقت عملها والتوفيق بين أدوارها الأسرية وأدوارها الوظيفية.
- مستوى جودة الحياة الصحية لدى المرأة العاملة بالجامعة مرتفع رغم وجد بعض مؤشرات التعب نتيجة كثرة وتعدد الأدوار.

المراجع:

1. أحمد عبد الخالق (2010)، المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب امعة الكويت، مجلة الدراسات النفسية، الكويت.
2. جبريل عماد محمد، (2007)، جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من الألم المزمّن مقارنة بأصحاء، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة المنوفية، مصر.
3. شيخي مريم، (2014)، طبيعية العمل وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
4. عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد (2008)، استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعيا، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم، تطوير العلم التاهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع.
5. محمد حامد الهنداوي (2010)، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، امعة الأزهر، غزة.
6. محمود، هويدة حنفي والجمالي، فوزية عبد الباقي (2010)، فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين دراسيا، مجلة أماراباك، ع1، م1، الولايات المتحدة الأمريكية.

7. مصطفى حسن، (2004)، بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهروين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
8. نعيمة رغاء علي، (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، ع28، م1، الاردن.